

全国知名妇幼保健专家倾情奉献

最新怀孕 分娩·育儿 (0~3岁)

北京市妇产医院及妇幼保健院产科主任医师

王琪 主编

最新超值、权威的孕产育儿书

一本书学到最新的怀孕、分娩、育儿和早教知识

解决孕育全程遇到的问题

附赠

- 孕期B超检查胎儿发育正常值表
- 产后健身操
- 宝宝看图认物卡



中国轻工业出版社

最新怀孕 分娩·育儿 (0~3岁)

北京市妇产医院及妇幼保健院产科主任医师

王琪 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最新怀孕·分娩·育儿 (0~3岁) / 王琪主编.

—北京: 中国轻工业出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5019-7445-0

I. ①最… II. ①王… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识
③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第231468号

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 王恒中 胡玫娟 童树春 责任终审: 劳国强 封面设计: 逸水翔天

版式设计: 逸水翔天 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 44

字 数: 900千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-7445-0 定价: 34.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90521S0X101ZBW

CONTENTS 目 录



孕前篇

第1章 孕前准备——为优生打下坚实的基础

第一节 准妈妈的孕前准备··· 2

1. 做好怀孕的心理准备····· 2
2. 孕前身体检查和防疫接种····· 3
3. 安排健身计划····· 7
4. 戒掉不良嗜好····· 7
5. 治疗孕前疾病····· 8

第二节 准爸爸的孕前准备··· 9

1. 调整不良生活习惯····· 9
2. 宜多吃助孕食物····· 10
3. 宜做孕前检查····· 11
4. 孕前6个月避免剧烈运动····· 11
5. 慎重选择药物····· 12
6. 不接触不良环境····· 12

第三节 应知道的孕前优生知识····· 13

1. 补锌与优生····· 13
2. 补铜与优生····· 13
3. 补铁与优生····· 14
4. 补碘与优生····· 14
5. 补锰与优生····· 14

6. 夫妻感情与优生····· 15
7. 亚健康不宜受孕····· 15
8. 女性不孕的因素····· 16
9. 男性不育的原因····· 17
10. 婚后1年不孕应检查····· 17
11. 孕前性生活要适度····· 17
12. 有利受孕的性爱姿势····· 18
13. 不宜在旅游时怀孕····· 18
14. 不宜新婚时怀孕····· 19
15. 可以带病怀孕的情况····· 19
16. 女性高龄妊娠的危险····· 20
17. 高龄父亲对后代的影响····· 21

第四节 神奇的遗传····· 21

1. 遗传决定宝宝的身高····· 21
2. 会遗传的容貌特征····· 22
3. 有些遗传可以经后天改变····· 23
4. 智力也能遗传····· 24
5. 血型遗传····· 24
6. 孕前遗传咨询的主要内容····· 25
7. 不宜生育的遗传病人群····· 26
8. 由母亲遗传的疾病····· 27

目录 CONTENTS

第五节 怀孕的过程..... 28

1. 受孕的条件28
2. 受孕的过程29
3. 怀孕适宜年龄29
4. 怀孕适宜月份30
5. 生男生女31
6. 排卵期自测32
7. 怀孕的信号32

8. 怀孕自测33

9. 预产期推算34

第六节 怀孕前需要特别 注意的事项 35

1. 孕前3个月开始补叶酸.....35
2. 孕前3个月要“护精”35
3. 两种意外怀孕应终止36



怀孕篇

第2章 怀孕1个月——迎接新生命

第一节 妈妈宝宝新变化..... 38

1. 第1周38
2. 第2周39
3. 第3周39
4. 第4周40

第二节 准妈妈1月生活 宜忌 41

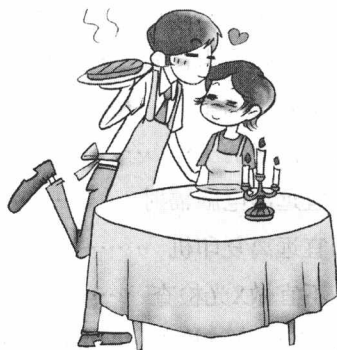
1. 宜继续补充叶酸41
2. 宜补充维生素42
3. 宜着装宽松43
4. 不宜穿高跟鞋44

5. 不宜烫发染发44
6. 不宜使用的化妆品45
7. 不宜多用电吹风45
8. 洗澡时水温不宜过高46
9. 洗澡时间不宜过长46
10. 不宜洗坐浴46
11. 不宜做剧烈运动47
12. 不宜开车47
13. 不宜食用的食物48
14. 不宜用清凉油48
15. 婚后第一胎不宜做人工
流产49

CONTENTS 目录

第三节 聪明宝宝胎教方案··· 49

1. 胎教影响孩子的智力·····49
2. 胎教应从什么时候开始·····50
3. 科学胎教的意义是什么·····51
4. 早期胎教的方法·····51
5. 妊娠日记胎教法·····52



第四节 准妈妈健康管理···· 53

1. 缓解准妈妈疲劳·····53
2. 孕早期感冒应对方法·····54
3. 孕早期腹泻应对方法·····56
4. 不宜盲目保胎·····56
5. 不宜盲目使用黄体酮保胎·····57

4. 宜遵守孕期性生活准则·····59

第五节 准爸爸1月生活 注意····· 58

1. 准爸爸也有“妊娠反应”·····58
2. 准爸爸参与孕检好处多·····58
3. 宜体谅准妈妈的性致·····59

第六节 本月需要特别注意 的事项····· 60

1. 怀孕第1个月时的保胎要领·····60
2. 及早确认怀孕·····61
3. 重视孕早期检查·····62
4. 警惕意外流产·····62
5. 警惕宫外孕·····63
6. 警惕孕早期阴道出血·····64
7. 警惕着床位置不当·····65

第3章 怀孕2个月——准妈妈感受到变化了吗

第一节 妈妈宝宝新变化···· 66

1. 第5周·····66
2. 第6周·····67
3. 第7周·····67
4. 第8周·····68

第二节 准妈妈2月生活 宜忌····· 69

1. 不宜饮用咖啡、浓茶和可乐
类饮料·····69
2. 不宜过多服用鱼肝油·····69

目 录 CONTENTS

- 3. 不宜吃刺激性食物70
- 4. 不宜吃罐头食品70
- 5. 不宜吃油条71
- 6. 宜回避的工作71
- 7. 宜远离电脑辐射71
- 8. 宜远离复印机72
- 9. 不宜做X光检查72
- 10. 不宜做CT检查73
- 11. 不宜过早做B超检查73
- 12. 不宜睡电热毯73
- 13. 不宜养小宠物74
- 14. 不宜看恐怖、惊险影视片74
- 15. 不宜乱用外用洗液74

第三节 聪明宝宝胎教方案··· 75

- 1. 准爸爸是胎教的主力军75
- 2. 家庭其他成员在胎教中的
作用76
- 3. 运动胎教77
- 4. 生活环境胎教法78

第四节 准妈妈健康管理····· 79

- 1. 缓解妊娠呕吐79
- 2. 孕期腹痛80
- 3. 准妈妈禁用的西药81
- 4. 准妈妈禁服的中药83
- 5. 不宜自行服药84

第五节 准爸爸2月生活注意··· 84

- 1. 帮助准妈妈减轻早孕不适84
- 2. 对准妈妈宽容些85
- 3. 主动承担家务事85

第六节 本月需要特别注意 的事项 86

- 1. 怀孕第2个月时的保胎要领86
- 2. 调整好情绪87
- 3. 不宜旅行88
- 4. 警惕腮腺炎89
- 5. 警惕先天性风疹综合征89

第4章 怀孕3个月——怀孕关键期

第一节 妈妈宝宝新变化····· 90

- 1. 第9周90
- 2. 第10周91
- 3. 第11周91
- 4. 第12周92

第二节 准妈妈3月生活宜忌··· 93

- 1. 宜及时补水93
- 2. 宜吃补脑食物93
- 3. 宜补充 α -亚麻酸94
- 4. 宜吃大豆及豆制品94

CONTENTS 目录

5. 宜补铁	95	2. 使用妊娠纹防护产品	103
6. 宜补钙	95	3. 饮食预防妊娠纹	104
7. 宜补锌	96	4. 白带增多	104
8. 不宜吃得过咸	96	5. 宫颈糜烂	105
9. 不宜吃冷饮过多	97	6. 孕早期尿频	106
10. 不宜喝咖啡	97		
11. 宜科学选用乳罩	98	第五节 准爸爸3月生活	
12. 宜注意口腔卫生	98	注意	107
13. 宜适当进行日光浴	99	1. 激发准妈妈的爱子之情	107
第三节 聪明宝宝胎教		2. 不宜蓄胡子	108
方案	100	3. 多抽出时间陪准妈妈	108
1. 3个月胎教重点	100		
2. 习惯胎教	100	第六节 本月需要特别注意的	
3. 给宝宝取个乳名	101	事项	109
4. 抚摸胎教	101	1. 怀孕第3个月的保胎	
5. 性格胎教	102	要领	109
第四节 准妈妈健康管理...	102	2. 第1次产前检查	110
1. 妊娠纹	102	3. 不可擅自清洗阴道	111
		4. 重视胎儿出生前检查	112

第5章 怀孕4个月——做个美丽的准妈妈

第一节 妈妈宝宝新变化...	113	4. 第16周	115
1. 第13周	113	第二节 准妈妈4月生活	
2. 第14周	114	宜忌	116
3. 第15周	114	1. 宜营养均衡	116

目录 CONTENTS



- 2. 宜细嚼慢咽 116
- 3. 宜少食多餐 117
- 4. 宜吃零食 117
- 5. 不宜乱服补品 118
- 6. 宜散步保健 119
- 7. 不宜接触高强噪声 120
- 8. 不宜滥服止咳药 121

第三节 聪明宝宝胎教方案 122

- 1. 4个月胎教重点 122
- 2. 营养胎教 122
- 3. 情感交流胎教法 123
- 4. 音乐胎教 124

第四节 准妈妈的健康管理 ...125

- 1. 孕期便秘 125
- 2. 小便疼痛 126
- 3. 妊娠合并急性阑尾炎 127

- 4. 孕期阴道炎 128
- 5. 孕期需要做B超的时间 129

第五节 准爸爸4月生活注意 130

- 1. 关注准妈妈, 赞美准妈妈 ... 130
- 2. 带准妈妈外出就餐 131
- 3. 准爸爸缓解性欲的方法 131

第六节 本月需要特别注意的事项 132

- 1. 怀孕第4个月时的保胎要领... 132
- 2. 产前的特异性检查 132
- 3. 避免缺铁性贫血 133
- 4. 警惕葡萄胎 133
- 5. 注意预防胎儿失聪 134

第6章 怀孕5个月——学会与胎儿互动

第一节 妈妈宝宝新变化... 135

- 1. 第17周 135
- 2. 第18周 136
- 3. 第19周 136
- 4. 第20周 137

第二节 准妈妈5月生活宜忌 137

- 1. 宜多吃玉米 137
- 2. 宜少吃荔枝 138
- 3. 不宜营养过剩 138

CONTENTS 目 录

- 4. 不宜多吃甘蔗 138
- 5. 不宜吃桂圆 139
- 6. 宜穿平底鞋 139
- 7. 不宜穿紧身衣 139
- 8. 准妈妈的床上运动 140
- 9. 准妈妈行动时应该注意什么 ... 140
- 10. 注意铅污染 141
- 11. 闻麝香会流产 142

第三节 聪明宝宝胎教 方案 142

- 1. 5个月胎教重点 142
- 2. 对话胎教 143
- 3. 对话胎教应注意的问题 143
- 4. 色彩胎教 144

第四节 准妈妈的健康管理 ... 145

- 1. 孕期背部疼痛 145

- 2. 缓解坐骨神经痛 145
- 3. 鼻塞、出鼻血怎么办 146
- 4. 乳头扁平 147

第五节 准爸爸5月生活 注意 147

- 1. 准爸爸应该学会听胎心 147
- 2. 爱抚准妈妈 148
- 3. 帮助准妈妈做乳房保健 149
- 4. 理解准妈妈 150

第六节 本月需要特别注意 的事项 150

- 1. 怀孕第5个月时的保胎
要领 150
- 2. 第二次产前检查 151
- 3. 羊膜腔穿刺检查 152
- 4. 警惕子宫增长过缓 152

第7章 怀孕6个月——让胎儿感受到亲情

第一节 妈妈宝宝新变化... 154

- 1. 第21周 154
- 2. 第22周 155
- 3. 第23周 155
- 4. 第24周 156

第二节 准妈妈6月生活 宜忌 157

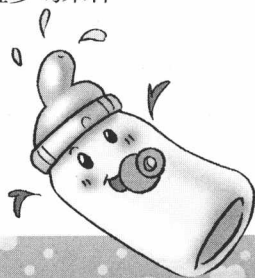
- 1. 宜保持坐、立、行的正确
姿势 157
- 2. 宜做好出游时的准备 158
- 3. 不宜在居室放花草 159

目录 CONTENTS

4. 不宜忽视休息	159	5. 孕期睡眠不好应对方法	168
5. 不宜打麻将	160	第五节 准爸爸6月生活	
6. 不宜用晕车药	160	注意	169
第三节 聪明宝宝胎教		1. 陪准妈妈做产前检查	169
方案	161	2. 陪准妈妈做产前运动	169
1. 6个月胎教重点	161	3. 一起参加孕妇学校	170
2. 运动胎教法	161	4. 协助准妈妈做好胎儿监测	170
3. 美育胎教	162	第六节 本月需要特别注意	
4. 光照胎教	163	的事项	171
第四节 准妈妈健康管理...	164	1. 怀孕第6个月时的保胎要领...	171
1. 烧心感	164	2. 第三次产前检查	171
2. 孕期胀气	164	3. 做好胎动监测	172
3. 羊水过多、过少	166	4. 警惕胎动减少	172
4. 宜左侧卧位睡觉	167	5. 警惕危险动作	173

第8章 怀孕7个月——感受孕期生活

第一节 妈妈宝宝新变化...	175	2. 宜吃花生	178
1. 第25周	175	3. 宜吃瓜子	179
2. 第26周	176	4. 宜吃红枣	179
3. 第27周	176	5. 宜吃含卵磷脂高的食物	179
4. 第28周	177	6. 不宜多喝果汁	180
第二节 准妈妈7月生活			
宜忌	178		
1. 宜吃板栗	178		



CONTENTS 目录

7. 不宜多喝功能性饮料	180	4. 胎位不正	188
8. 宜注意腹部保温	180	5. 孕期小腿抽筋	189
9. 不宜使用微波炉	181		
第三节 聪明宝宝胎教方案	181	第五节 准爸爸7月生活注意	189
1. 第7个月胎教重点	181	1. 不让准妈妈接触家用洗涤剂 ...	189
2. 对胎儿讲故事的方法	182	2. 不宜过度保护准妈妈	190
3. 情绪胎教	182	3. 禁止性生活	190
4. 做瑜伽放松心情	183		
5. 孕中期触觉与动作协调训练 ...	184	第六节 本月需要特别注意的事项	191
第四节 准妈妈健康管理... ..	184	1. 怀孕第7个月的保胎要领	191
1. 孕期心慌气短	184	2. 第四次产前检查	191
2. 孕期焦虑不安	185	3. 血糖筛查	192
3. 孕期水肿	186	4. 警惕早产	192
		5. 警惕妊娠中毒症	193

第9章 怀孕8个月——保持好心情

第一节 妈妈宝宝新变化... ..	195	2. 宜控制体重	198
1. 第29周	195	3. 不宜听摇滚音乐	199
2. 第30周	196	4. 不宜夜晚开灯睡觉	200
3. 第31周	196		
4. 第32周	197	第三节 聪明宝宝胎教方案	200
第二节 准妈妈8月生活宜忌	197	1. 第8个月的胎教重点	200
1. 宜控制食量	197	2. 记忆胎教游戏	200
		3. 阅读胎教法	201

目录 CONTENTS

第四节 准妈妈健康管理… 202

1. 孕期消极情绪的护理及调适 … 202
2. 孕晚期阴道出血 …… 203
3. 妊娠高血压综合征 …… 204

第五节 准爸爸8月生活 注意 …… 205

1. 给准妈妈按摩 …… 205
2. 分享准妈妈的感受 …… 205

3. 多与准妈妈交流宝宝的事情 … 206

第六节 本月需要特别注意 的事项 …… 206

1. 怀孕第8个月时的保胎要领… 206
2. 第五次产前检查 …… 207
3. 防止仰卧综合征 …… 207
4. 警惕胎膜早破 …… 207
5. 警惕早产 …… 208

第10章 怀孕9个月——幸福的等待

第一节 妈妈宝宝新变化… 209

1. 第33周 …… 209
2. 第34周 …… 209
3. 第35周 …… 210
4. 第36周 …… 211

第二节 准妈妈9月生活 宜忌 …… 212

1. 宜做好母乳喂养准备 …… 212
2. 宜做提肛运动 …… 212
3. 孕晚期不宜久站 …… 213

第三节 聪明宝宝胎教 方案 …… 213

1. 怀孕9个月胎教重点 …… 213

2. 胎教与思维方式 …… 214
3. 品格胎教 …… 214

第四节 准妈妈健康管理… 215

1. 孕晚期尿失禁 …… 215
2. 皮肤过敏 …… 215
3. 眩晕昏厥 …… 216
4. 预防巨大胎儿 …… 216

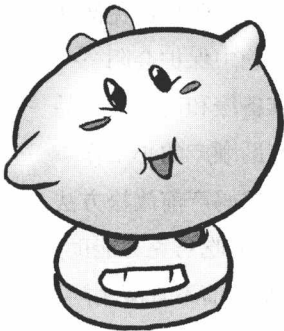
第五节 准爸爸9月生活 注意 …… 217

1. 关心准妈妈身体上的不适 … 217
2. 给准妈妈穿鞋 …… 217
3. 帮助准妈妈练习分娩呼
吸法 …… 218

CONTENTS 目录

4. 事先联系好月嫂	218	3. 第7次产前检查	220
第六节 本月需要特别注意的事项	219	4. 脐带打结	220
1. 妊娠第9个月时的保胎要领··	219	5. 预防产前胎头浮动	220
2. 第6次产前检查	219	6. 脐带绕颈	221
		7. 脐带脱垂	221

第11章 怀孕10个月——盼望分娩那一刻

第一节 妈妈宝宝新变化··	223	4. 不宜去拥挤的场合	227
1. 第37周	223	第三节 聪明宝宝胎教方案	228
2. 第38周	224	1. 10个月胎教重点	228
3. 第39周	224	2. 游戏胎教	228
4. 第40周	224	第四节 准妈妈健康管理··	229
第二节 准妈妈10月生活宜忌	225	1. 静脉曲张	229
1. 戒除焦急心理	225	2. 手脚麻木	230
2. 戒除紧张心理	226	3. 胎盘钙化	230
3. 不宜大笑	227	4. 高危妊娠	231
		5. 高危妊娠的监护	232
		第五节 准爸爸10月生活注意	233
		1. 选择好分娩医院	233
		2. 记好产前必要的联系电话··	234
		3. 准爸爸应该准备好的事	234

目 录 CONTENTS

第六节 本月需要特别注意的事项 235

1. 妊娠第10个月时的保胎要领 ... 235
2. 第8次产前检查 235

3. 第9次产前检查 235
4. 留意危险信号 236
5. 胎盘早剥 236
6. 警惕过期妊娠 237



分娩和产后恢复篇

第12章 安全分娩——母子健康的前提

第一节 分娩前的准备 240

1. 分娩前准妈妈心理准备 ... 240
2. 分娩前的身体准备 241
3. 分娩前准爸爸的心理准备 ... 241
4. 准备好待产包 242

第二节 了解分娩 244

1. 影响分娩的因素 244
2. 胎儿娩出母体的过程 245
3. 剖宫产与阴道分娩 245
4. 选择合适的分娩方式 246
5. 适合做剖宫产的状况 247
6. 初产妇临产应注意的问题 ... 248
7. 产妇临盆入院不宜过早或过晚 249
8. 需要提前入院待产的情况 ... 250

9. 无痛分娩 251
10. 止痛法和麻醉法 252
11. 临产前不能憋大小便 252

第三节 分娩时刻 253

1. 正确识别临产信号 253
2. 预防“早破水”的方法 255
3. 应对分娩的正确方法 256
4. 医生会做会阴侧切的情况 ... 259
5. 锻炼会阴可避免侧切 260
6. 分娩中保护会阴 261
7. 准备缓和产痛的用品 261
8. 有助顺产的小动作 262
9. 准妈妈产前放松方法 263
10. 产前吃巧克力能助产 264
11. 临产前不宜服用阿司匹林 ... 264

CONTENTS 目录

第13章 产后恢复——抓住休养生息的黄金期

第一节 产后生活保健····· 265

1. 产后身体恢复与营养 ····· 265
2. 产后饮食原则 ····· 266
3. 适宜多进食的食物 ····· 267
4. 产后喝汤有讲究 ····· 268
5. 产后服用人参的方法 ····· 269
6. 产后何时需要药补 ····· 270
7. 不宜滋补过量 ····· 270
8. 产后贫血的药膳 ····· 271
9. 产后防便秘食物 ····· 271
10. 产后腹痛食疗 ····· 272
11. 产后水肿药膳 ····· 273

第二节 母乳喂养····· 274

1. 母乳是宝宝最理想的食品 ··· 274
2. 母乳喂养对母亲的好处 ····· 275
3. 不宜母乳喂养的情况 ····· 276
4. 开奶最佳时间 ····· 277
5. 珍惜初乳 ····· 277
6. 保证母乳充足的重要条件 ··· 278
7. 哺乳乳头疼痛 ····· 279
8. 产后溢乳 ····· 280
9. 产后胀奶 ····· 280
10. 产后退奶 ····· 281
11. 有催乳功效的蔬菜 ····· 281
12. 产后催乳的中药 ····· 282

13. 乳汁不足小偏方····· 284

第三节 产后特殊护理····· 285

1. 产后第1天的护理 ····· 285
2. 产后2~8天的护理 ····· 286
3. 产后会阴的护理 ····· 286
4. 剖宫产的护理 ····· 288
5. 剖宫产后疤痕的护理 ····· 289
6. 乳头皲裂 ····· 290
7. 防治乳头皲裂 ····· 291
8. 产后要及时排尿 ····· 292
9. 产后腹痛 ····· 293
10. 产后手腕痛 ····· 294
11. 产后腰腿痛 ····· 294
12. 产后耻骨痛 ····· 295
13. 产后尾骨疼痛 ····· 295
14. 产后42天检查 ····· 296
15. 产后第一次性生活时间 ····· 297
16. 产后抑郁 ····· 298
17. 缓解产后抑郁的方法 ····· 299

第四节 产后常见疾病····· 300

1. 产后小便失禁 ····· 300
2. 产后便秘 ····· 300
3. 产后谨防痔疮 ····· 301
4. 产后肛裂 ····· 302

目录 CONTENTS

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 5. 急性乳腺炎 | 303 | 10. 子宫脱垂 | 307 |
| 6. 产后头晕 | 304 | 11. 产褥感染 | 308 |
| 7. 预防产后风 | 305 | 12. 产褥中暑 | 309 |
| 8. 产后恶露 | 306 | 13. 晚期产后出血 | 310 |
| 9. 产后恶露不净 | 306 | | |



育儿篇

第14章 1个月小儿——娇嫩如花的新生儿

第一节 认识一个月的

新生儿 312

1. 新生儿身体发育 312
2. 新生儿的大便 313
3. 新生儿的小便 313
4. 新生儿的体温 314
5. 新生儿的脐带 314
6. 新生儿的睡眠 314
7. 新生儿的视觉 315
8. 新生儿的听觉 315
9. 新生儿的触觉 315
10. 新生儿的嗅觉和味觉 315
11. 新生儿的运动能力 315
12. 新生儿与成人的沟通 316
13. 新生儿特有的原始反射 316
14. 新生儿特殊的生理现象 318

第二节 新生儿饮食与

喂养 320

1. 喂奶前的准备工作 320
2. 喂奶的正确姿势 320
3. 母乳喂养的次数和时间
安排 321
4. 判断新生儿是否吃饱 322
5. 母乳不足的判断 322
6. 夜间喂奶应注意的问题 323
7. 宝宝吃奶睡着了 323
8. 宝宝拒奶 324
9. 给吃完奶的宝宝拍嗝 325
10. 缓解宝宝打嗝 325
11. 呛奶时的抢救方法 326
12. 选择奶瓶 327
13. 选择奶嘴 328