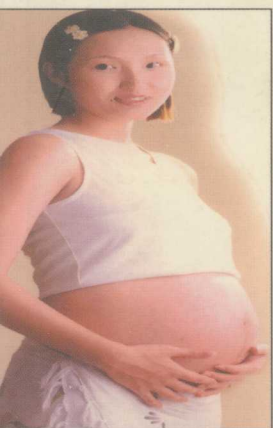


做时尚快乐新妈妈

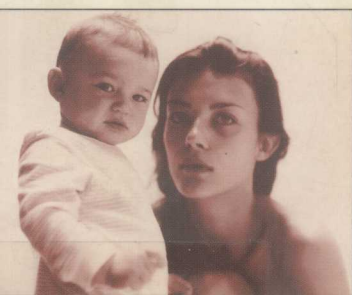
养聪明健康好宝宝



ZUOSHISHANGKUAILEXINMAMA YANGCONGMINGJIANKANG HAOBAOBAO



天才的培养，从胎教开始
准妈妈在孕期的身体变化
胎儿的成长历程
分娩的物质与精神准备
新妈妈健康护理
宝宝0-3岁的健康护理



妈妈



宝宝

“妈妈宝宝”编写委员会/主编

中医古籍出版社

妈妈宝宝

《妈妈宝宝》编写委员会主编

中医古籍出版社

责任编辑：王庆福

封面设计：良 石

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈宝宝 / 《妈妈宝宝》编委会编, —北京: 中医古籍出版社, 2003. 5

ISBN 7 - 80174 - 144 - 7

I. 妈... II. 妈... III. 优生优育—基本知识

IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 018666 号

妈妈宝宝

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

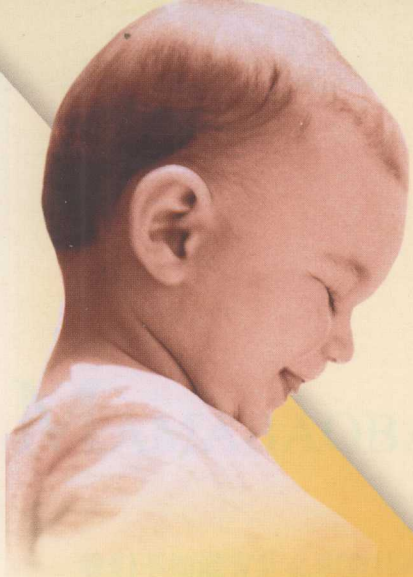
2003 年 5 月第 1 版, 2003 年 5 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 16 开 23.5 印张 300 千字

印数: 0001—3000 册

ISBN 7 - 80174 - 144 - 7/R · 144

定价: 36.80 元





妈妈

宝宝

做时尚快乐新妈妈

养聪明健康好宝宝

献给想做妈妈，

即将做妈妈，

已经做妈妈的新妈妈！

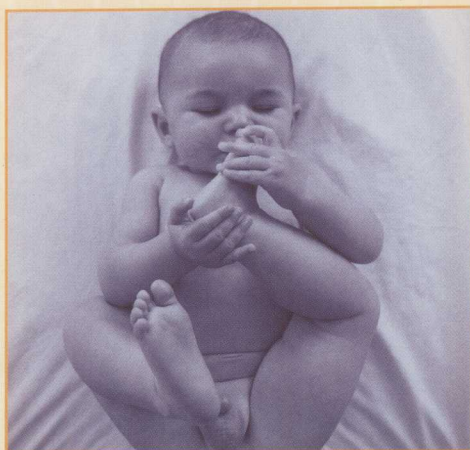


“妈妈宝宝”编写委员会/主编



妈妈

宝宝



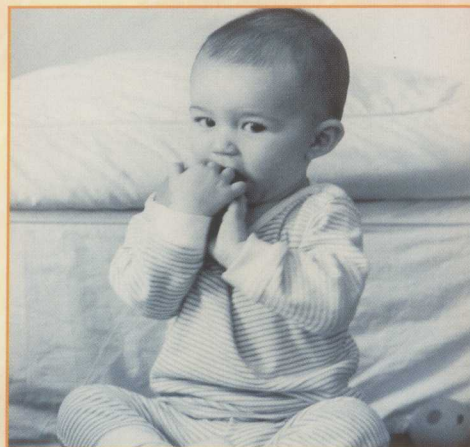
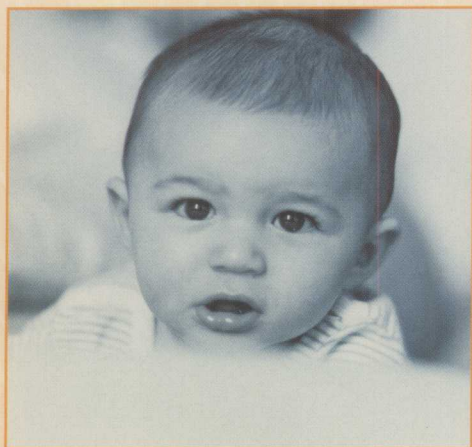
健康宝宝



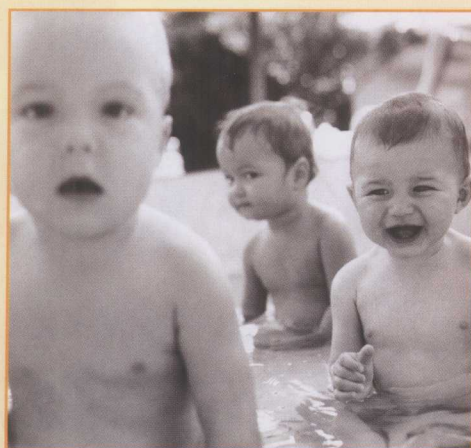
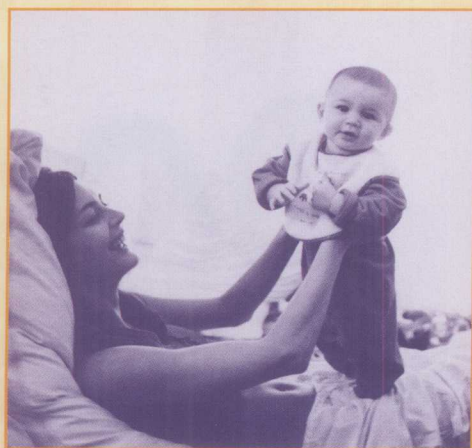


妈妈

宝宝



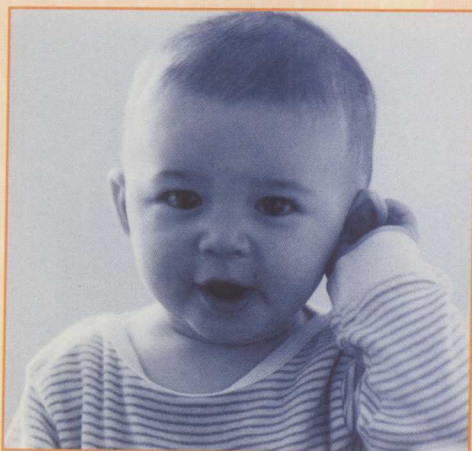
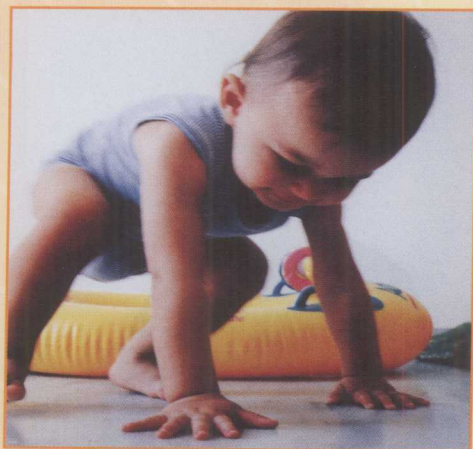
健康宝宝





妈妈

宝宝



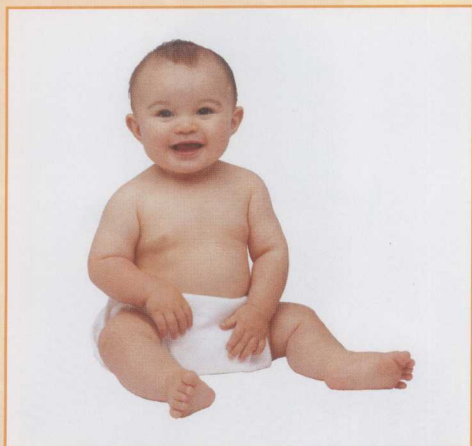
聪明宝宝





妈妈

宝宝



漂亮宝宝





妈妈

宝宝



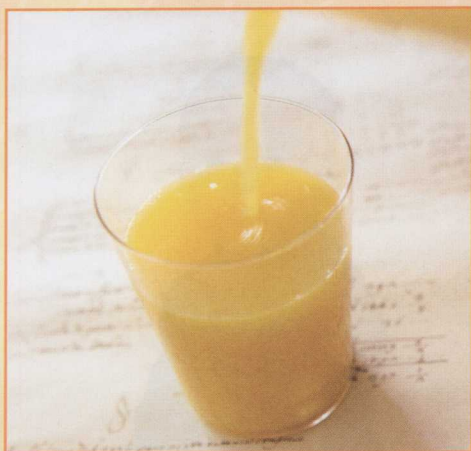
聪明宝宝





妈妈

宝宝



美味膳食



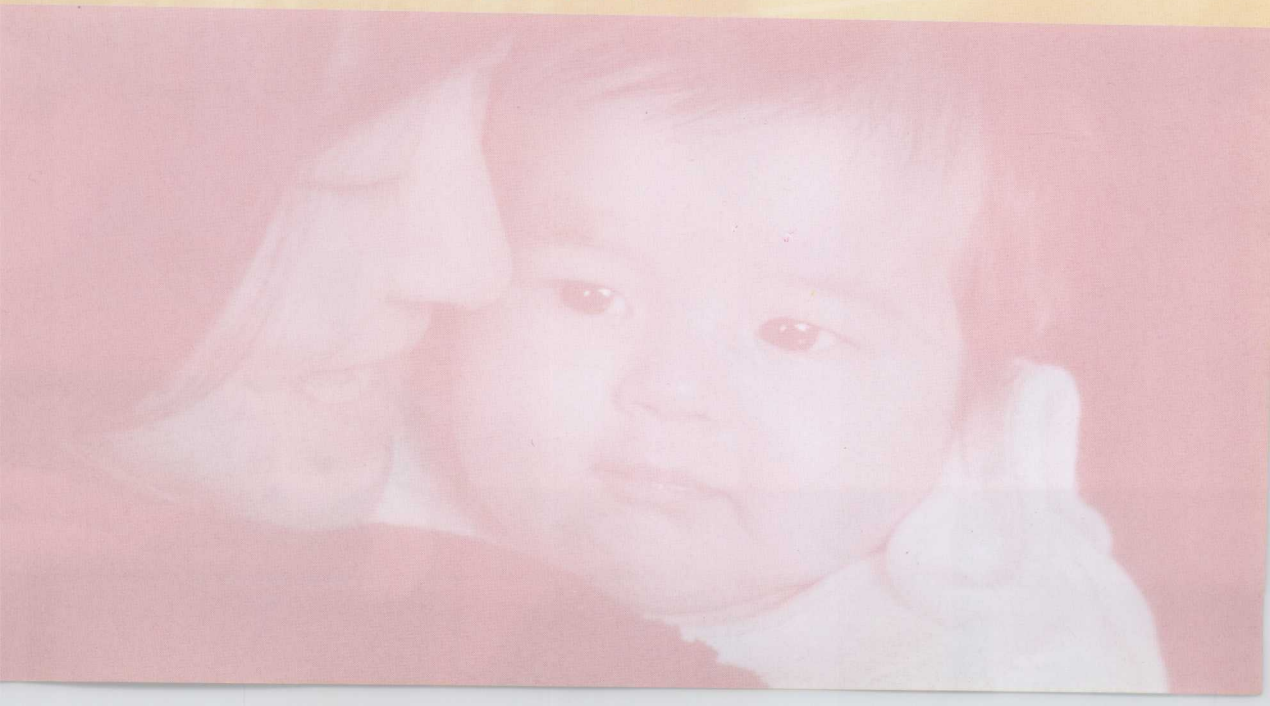


妈妈

宝宝



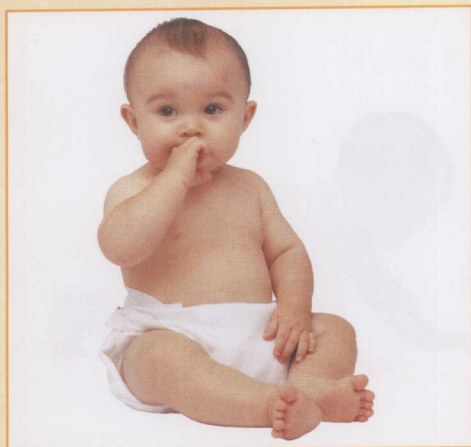
温馨剧照





妈妈

宝宝



宝宝用品



前 言

如何才能孕育一个健康、聪明的宝宝是每一个家庭所关注的问题。

从精子和卵子相遇形成受精卵并在子宫内着床开始，一个小生命便开始在你的体内生长了，你的一举一动均与体内的胎儿有着非常密切的联系。当“十月怀胎，一朝分娩”之后，您可能在惊喜地望着这个小人儿的同时又因不知怎样照顾他（她）而伴随着些许困惑。

育儿的路上有快乐也有苦恼，怎样才能使宝宝健康、茁壮地成长呢？这需要母亲在体力、智力和耐力上要有充分的准备。要知道：只有聪明的妈妈才能养育出健康活泼的宝宝哟！

书中从优生与胎教开始，对孕中母体和胎儿各时期的变化，产妇和宝宝的保健以及幼儿的教育问题分别作出了认真而详细的介绍，并附以精美的彩色图片，使图文有机地融为一体，以便孕中的准妈妈和产后的母亲通过阅读来了解自己需要做什么和怎样去做，使宝宝健康成长，从而营造一个快乐的家庭。

本书内容丰富，结构新颖，内容的选择精当实用，希望通过阅读，能让将为人母和已为人母的新妈妈免除焦虑，成为合格称职的好妈妈。

你们的幸福也就是我们的快乐！

——《妈妈宝宝》编委会

目 录

胎 教

中国古代胎教·····	(1)
为什么要进行胎教·····	(2)
世界胎教的几大学派·····	(2)
日本学派·····	(2)
美国学派·····	(3)
中国大陆学派·····	(4)
胎儿的感觉是胎教基础·····	(5)
胎教的四个步骤·····	(5)
胎教的方法·····	(6)
语言胎教法·····	(6)
情绪胎教法·····	(6)
行为胎教法·····	(6)
音乐胎教法·····	(7)
游戏胎教法·····	(8)

优 生

预防性优生·····	(9)
合适的婚育年龄·····	(9)
合适的怀孕季节·····	(10)
影响优生的几个因素·····	(10)
近亲结婚·····	(10)
新婚后立即怀孕·····	(11)
身体疲劳时怀孕·····	(11)

孕妇应回避哪些工作环境·····	(12)
哪些夫妇有生育先天缺陷儿的危险·····	(12)
性生活与优生·····	(13)
和谐的性生活·····	(13)
满足的性生活·····	(14)
保护精子·····	(14)
如何推算最佳受孕时间·····	(15)
准妈妈做什么·····	(16)

受 孕

生命的开始·····	(17)
双胞胎·····	(19)
妊娠的早期征兆·····	(19)
确诊怀孕的方法·····	(20)
怀孕初期的10项检查·····	(20)

妊 娠

胎儿前8周各时期的变化·····	(22)
妊娠5~6周·····	(22)
妊娠7周·····	(22)
妊娠8周·····	(23)
妊娠12周·····	(23)
认识胎盘·····	(25)
哪些妊娠危险与胎盘有关·····	(26)



妊娠 16 周	(27)
胎动	(28)
妊娠 20 周	(29)
妊娠 24 周	(31)
妊娠 28 周	(32)
胎儿的情况	(34)
妊娠 32 周	(35)
妊娠 36 周	(37)
妊娠 40 周	(39)

【附表】

理想的产前检查时程及项目表	(41)
产检的重要内容	(42)

孕期保健

保持最佳心理状态	(43)
身形变化	(44)
适宜的着装	(46)
睡眠	(50)
洗浴	(51)
洗浴需注意的问题	(51)
性生活	(53)
合理安排孕期性生活	(53)
性交姿势	(54)
孕期性生活问答	(55)
怀孕期间的运动	(56)
日常基本运动	(56)
减轻背痛	(57)
锻炼盆底肌	(58)
腰部锻炼	(59)

活动骨盆	(59)
正确的站姿	(60)
正确的坐姿	(61)
正确的蹲姿	(61)
游泳	(62)
休息与放松	(63)
孕妇的瑜伽功	(64)
季节交替之际的孕妇保健	(68)

20 种孕期身体变化的调适之道

.....	(69)
-------	------

孕期饮食营养

基本的营养物质	(75)
孕期营养要合理	(80)
孕妇饮食有什么特殊性	(81)
营养与胎儿智力发育	(82)
素食孕妇的饮食	(83)
蔬果残留农药处理步骤	(84)
保证一定的饮水量	(84)
孕妇不宜喝浓茶与咖啡	(85)
怀孕后是否应多吃鸡蛋	(85)
孕期常吃零食好吗	(85)
孕妇避免吃哪些食物	(86)
孕妇多吃酸性食物好吗	(86)
孕妇应怎样进补	(86)
产前不补产后补合理吗	(87)
多食海鱼可减少早产危险	(87)
孕妇应多吃蔬菜和水果	(87)
糖的科学摄取	(88)

孕期不适和疾病

呕吐(害喜)	(89)
频尿	(89)
阴道分泌物增加	(90)
心口灼热	(90)
静脉曲张及下肢水肿	(90)
便秘	(91)
痔疮	(91)
腰背酸痛	(91)
小腿抽筋	(92)
腹部疼痛	(92)
妊娠纹	(92)
异位妊娠	(93)
潜伏性虚性子痫	(94)
Rh 因子疾病	(95)
孕期忧郁症	(95)
甲状腺机能亢进	(96)
糖尿病	(97)
孕期用药须知	(98)
【附表】	
常用药物的不良反应	(99)

分 娩

分娩前的各种准备	(101)
分娩前的心理准备	(101)
产妇所需物品的准备	(101)
婴儿所需物品的准备	(103)
临产的前兆	(104)
生产的过程	(106)

第一产程(开口期)	(106)
-----------------	-------

第二产程(胎儿的娩出)	(109)
-------------------	-------

第三产程(胎盘的娩出)	(111)
-------------------	-------

异常分娩	(111)
------------	-------

臀位分娩	(111)
------------	-------

双胞胎	(112)
-----------	-------

流产	(113)
----------	-------

难产	(114)
----------	-------

引产	(115)
----------	-------

剖宫产	(116)
-----------	-------

分娩中常见问题解答	(117)
-----------------	-------

初产妇的产程会很长吗	(117)
------------------	-------

呼吸困难会对胎儿造成什么不良影响	(117)
------------------------	-------

生产中大出血怎么办	(117)
-----------------	-------

什么情况下需要输血	(117)
-----------------	-------

输血有感染疾病的危险吗	(117)
-------------------	-------

生孩子越快越好吗	(117)
----------------	-------

为什么要切开会阴	(118)
----------------	-------

减轻分娩疼痛的两种方法	(118)
-------------------	-------

产妇的保健体操	(120)
---------------	-------

产妇保健体操的益处	(122)
-----------------	-------

产后的饮食营养	(123)
---------------	-------

坐月子饮食注意事项	(123)
-----------------	-------

选择食物的原则	(124)
---------------	-------