

本书提供最佳的建议及方案



怀孕

与



育儿大全

主编 任超奇

行销市场的育儿真经
现代父母的必读课本



HUAIYUNBAIKE

湖北长江出版集团
崇文书局

怀孕与育儿大全



任超奇 主编



湖北长江出版集团
崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

怀孕与育儿大全/任超奇主编. —武汉:崇文书局,2006.6

ISBN 7-5403-0980-6

I. 怀... II. 任... III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 137640 号

出版发行: 湖北长江出版集团 崇文书局

(武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070)

印 刷: 随州报业印务有限责任公司

开 本: 850×1168 1/32

插 页: 4

印 张: 18

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 2 次印刷

字 数: 450 千字

印 数: 5001—10000 册

定 价: 26.00 元(简精装)

书 号: ISBN 7-5403-0980-6/Z·102

前 言

怀孕对每一对夫妻而言,无疑是十分兴奋和期待的,但是你们做好怀孕的准备了吗?这可是优生的第一关。本书为计划怀孕的年轻夫妻提供了许多好建议,所以请你们读了这本书后再做生育计划。

最好的准备怀上了最佳的宝宝还要有最佳的养胎方法。在漫长的“十月怀孕”旅程中,会面临各种各样的有关胎儿以及孕妈妈的问题,如特殊营养如日常保健如常见疾病如顺利分娩等等,本书分“孕早期”、“孕中期”、“孕晚期”三个阶段全方位、系统地给出最科学、最实用、最便捷的解决方案,这些方案一定会让胎儿正常发育,让孕妈妈快乐舒适。

十月怀胎的旅程结束后,我们还需投入大量人力物力去抚养孩子,尤其是六岁以前的孩子。本书分新生儿(4周内)、婴儿(周岁内)、幼儿(1~3岁)、学龄前儿(3~6岁)四个年龄段依次从孩子的“生长发育”、“日常营养”“科学喂养”、“护理保健”、“疾病防治”、“智力开发”多方面多角度地介绍育儿的方法,所有内容通俗易懂,针对性强,便于家庭操作,是年轻父母育儿的好帮手。

孩子是祖国的未来,是家庭的希望,也是父母们的最爱。我们相信,你们的孩子一定会健健康康成长,快快乐乐长大,顺顺利利成才。

编 委 会 名 单

主 编：任超奇

编 委 会：任超奇 伍健生 张玉玲
 李文博 吴 平 周学浩

目录

Contents



孕前准备篇

孕前三月预备方案	1
孕前检查：零婚检后的“补丁”	4
孕前体检查什么	6
孕前身体素质调养	8
孕前心理准备	9
孕前物质准备面面观	11
孕前营养物质需长补	13
夫妇补叶酸胎儿更健康	15
孕前需补充的微量元素	16
怀孕前做好营养准备	18
孕前宜吃的食物	21
准妈妈饮食要留心	23
对女性生育有帮助的食物	25
孕前强身健体的十二种中药	26
怀孕必备的基本条件	30
孕前月经期营养与保健	31
孕前四谨记	33
孕前养肾二法	35
孕前放松操	37
性生活保健七不宜	39
认识遗传咨询	41
女性性高潮有利优生	42

目录

Contents

孕前防疫方案	43
影响怀孕的几大疾病	45
准爸爸与优生	47
女子最佳孕龄	48
受孕的最佳体位	49
受孕的最佳季节	50
不宜受孕的六种情况	51
未婚先孕, 不利优生	54
了解怀孕过程	55
怀孕让周期做主	57
生男生女谁来定	59



孕早期篇

怀孕的各种迹象	60
确认怀孕的四种方法	62
正确推算预产期	63
孕早期胎儿发育特点	65
孕妈妈身体的变化	67
妊娠早期的营养需求	68
妊娠早期的膳食原则	71
为孕吐妈妈支招	72
孕早期专用食谱七款	73
孕早期的适宜运动	75

目录

Contents

孕早期体操	76
静态运动法	77
孕期运动注意事项	78
强身健体瑜伽操	80
开开心心育宝宝	83
孕早期的常见不适及对策	84
孕早期常见病	87
孕早期准爸爸的功课	89
产前检查内容指南	90
五种情况应就医	91
孕早期生活保健	93
孕早期特别提醒	96



孕 中 期 篇

孕中期胎儿发育特点	98
孕中期母体的变化	99
孕中期常见不适及对策	100
妊娠中期健康饮食原则	102
孕中期食物搭配要求	105
孕妇便秘的膳食原则	106
孕中期准爸爸的功课	107
孕中期要做哪些产检	109
妊娠贫血要重视	111

目录

Contents

妊娠糖尿病的自我保健	112
妊娠肺结核患者须知	114
妊娠心脏病孕妇保健及食疗	117
妊娠肝炎孕妇的保健与治疗	118
妊娠阴道炎的防与治	120
孕中期日常生活保健	121
超重孕妇要小心	123
孕中期双脚的护理	124
孕中期旅游指南	125
静脉曲张的预防	126
对抗疲劳有办法	127
如何预防孕期肾结石	128
双胎妊娠孕妇须知	129
孕中期的最佳运动项目	131
孕中期练瑜伽操	133
孕中期性生活最安全体位	136
孕中期性交六技巧	137
孕中期放松法	138



孕晚期篇

孕晚期胎儿发育特点	141
孕妈妈常见的九种不适	143
孕晚期营养保健	145

目录

Contents

孕晚期专用食谱	147
会阴按摩法	151
胸部按摩保健法	153
孕晚期的放松运动	154
妊娠晚期常见并发症	156
孕晚期的自我监护	161
孕晚期的胎儿监护	162
起居生活八注意	164
孕晚期需立即就医情况	165
孕晚期妊娠操	166
产前训练操	169
孕晚期瑜伽操	170
给宝宝做准备	172
孕晚期准爸爸的功课	174
分娩须知	176
分娩三产程	179



新生儿发育篇

新生儿分类	182
新生儿的体质特点	183
新生儿的生理特点	185
新生儿的五种反射运动	188
新生儿的“五觉”	189

目录

Contents

宝宝哭的“小秘密”	191
新生儿的九种“问题”	192



新生儿喂养篇

母乳喂养的三大好处	196
母乳喂养四阶段	198
珍贵的初乳	199
哺乳的正确方法	200
判断母乳是否充足的三种方法	202
保证母乳充足的三种方法	203
防止乳头皲裂二法	204
哺乳期的八大注意事项	205
人工喂养的六项要求	208
人工喂养的七大注意事项	210
选择混合喂养的一般情况	212
混合喂养的注意事项	213
早产儿的喂养	214



新生儿护理篇

新生儿衣服的选择	216
给新生儿穿衣图解	217

目录

Contents

错误的“蜡烛包”	219
新生儿尿布的选择	220
尿布的穿法图示	221
新生儿的正确抱法	223
新生儿洗澡的学问	224
新生儿“三浴”	226
新生儿的睡眠很重要	228
新生儿“五官”护理	230
新生儿的皮肤护理要点	232
新生儿脐带的护理	233
凶门的保护	234
如何给新生儿保暖	235
新生儿保健按摩操	236
早产儿的护理与保健	239



新生儿疾病篇

新生儿便秘防治二法	241
新生儿破伤风的治疗	243
新生儿肺炎的防治	244
新生儿窒息怎么办	245
新生儿败血症的防与治	248
新生儿颅内出血防与治	249
先天性髋脱位要尽早治疗	250

目录

Contents

新生儿发热物理降温好	251
新生儿腹泻的防与治	252
新生儿鹅口疮的防与治	253
新生儿肠绞痛的防与治	254
新生儿呕吐要寻因	256
新生儿脐炎日常护理	257
新生儿尿布皮炎的防与治	258
新生儿疳子的护理	259
新生儿湿疹的防与治	260



新生儿启智篇

新生儿智力训练四大项目	261
新生儿的益智运动	263
新生儿智力开发应遵循的原则	266



婴儿发育篇

2个月婴儿生长发育的特点	268
3个月婴儿生长发育的特点	270
4个月婴儿生长发育的特点	271
5个月婴儿生长发育的特点	272
6个月婴儿生长发育的特点	273

目录

Contents

7个月婴儿生长发育的特点	274
8个月婴儿生长发育的特点	275
9个月婴儿生长发育的特点	276
10个月婴儿生长发育的特点	277
11个月婴儿生长发育的特点	278
12个月婴儿生长发育的特点	279
陪婴儿睡觉的利弊	279
婴儿不宜常吃中药	280
正确看待婴儿怕生	282
选择玩具的讲究	283
为什么7~9个月的孩子容易生病?	284
婴儿流口水的应对	285
莫给婴儿掏耳屎	286
婴儿出牙的知识	287



婴儿喂养篇

给1~2个月婴儿人工养育	289
1~2个月的婴儿可以喝果汁、菜汁	290
哺乳期妈妈用药须知	291
添加辅食有原则	292
常见辅助食品的做法扫描	294
婴儿食品少放盐、不放糖	295
培养婴儿咀嚼能力	296

目录

Contents

教婴儿使用勺子、杯子	297
断奶准备	298
莫用嘴给孩子喂食物	300
8~9个月婴儿添加的辅食	301
如何为9~12个月的婴儿添加辅食	302
如何让婴儿吃蔬菜水果	303
9~12个月婴儿的喂养	304
慎用“强化食品”	305
婴儿吃鸡蛋有学问	306



婴儿护理篇

2个月婴儿大便问题的应对	308
1~2个月婴儿生活巧安排	309
2个月婴儿安全须知	311
婴儿户外活动巧安排	312
培养婴儿良好的排尿习惯	313
给婴儿换衣要注意	314
安抚奶嘴弊害多	315
婴儿莫剃“满月头”	316
婴儿“扁头”的防治	317
学步车的利与弊	318
婴儿体重不增的对策	319
婴儿护齿法	320

目录

Contents

婴儿肥胖应警惕	321
如何使用婴儿摇篮	322
婴儿按摩操	323
婴儿打鼾应就医	324
婴儿睡倒觉应对有办法	325
给婴儿量体温二法	326
婴儿寒冬保健	327
盛夏如何防痄子	328
夏季育儿须知	329
锻炼婴儿的视觉功能四法	330
婴儿枕头的选用	331



婴儿疾病篇

婴儿患水痘的护理	332
打防疫针的禁忌	333
可怕的铅中毒	334
营养性贫血的综合防治	335
婴儿麻疹的护理常识	337
婴儿腹泻的防治	338
婴儿脑瘫的发现与康复疗法	340
癫痫的诊断与治疗	342
细菌性脑膜炎的表现及原因	344
小儿糖尿病的应对事项	346

目录

Contents



婴儿启智篇

婴儿语言能力的培养	348
爬行有益智力发育	350
2~4个月婴儿智力游戏	351
4~6个月婴儿游戏：一张一握	352
6~9个月婴儿游戏：摇晃	354
9~12个月婴儿游戏：帮忙	355



幼儿发育篇

1~1.5岁幼儿生长发育的特点	357
1.5~2岁幼儿生长发育的特点	359
2~2.5岁幼儿生长发育的特点	360
2.5~3岁幼儿生长发育的特点	361



幼儿喂养篇

制作幼儿食品的要求	363
培养孩子自己吃饭的妙法	364
幼儿食欲下降的原因及应对	365
蔬菜与幼儿健康	367
幼儿不宜多吃冷饮	368