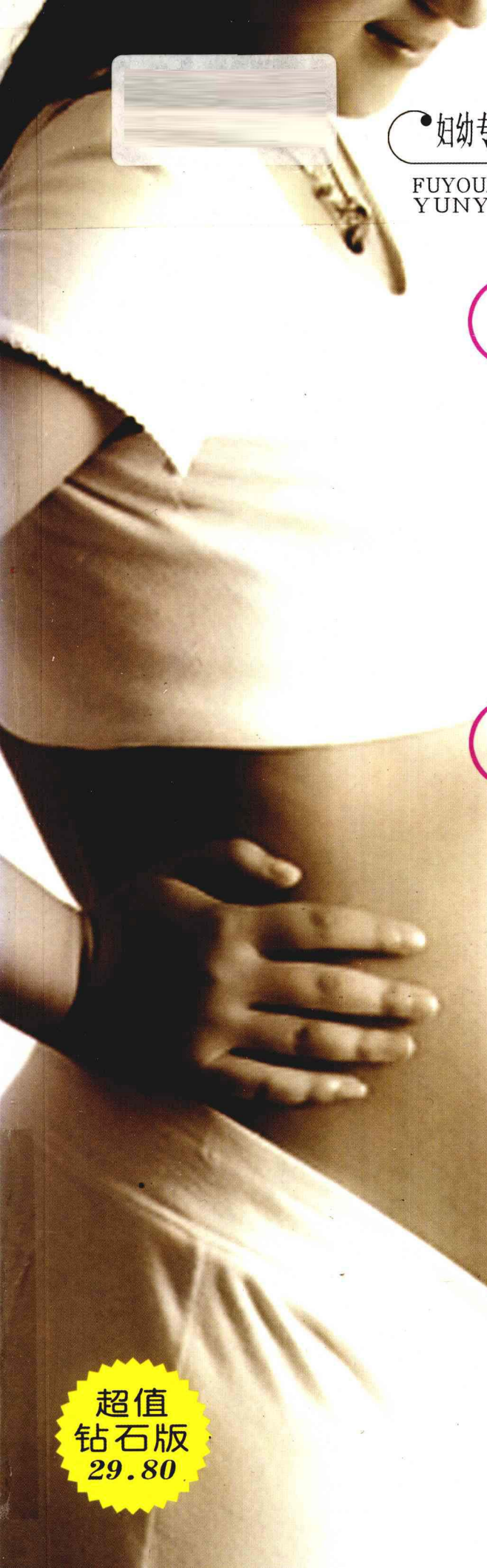




· 妇幼专家权威推荐孕育指导必备读本 ·

FUYOUZHUANJIAQUANWEITUIJIAN
YUNYUZHIDA OBIBEIDUBEN



孕产养育

YUNCHANYANGYU

知识宝典

曲莉莉◎编著



超值
钻石版
29.80

北方妇女儿童出版社



• 妇幼专家权威推荐孕育指导必备读本

FUYOUZHUANJIAQUANWEITUIJIAN
YUNYUZHIDAOBIBEIDUBEN

牧羊人
经典文库

孕产养育

YUNCHANYANGYU

知识宝典
曲莉莉◎编著

北方妇女儿童出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕产养育知识宝典 / 曲莉莉编著. - 长春: 北方
妇女儿童出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5385-4451-0

I. ①孕… II. ①曲… III. ①孕妇-妇幼保健-基本
知识②产妇-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本
知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 044097 号

孕产养育知识宝典

编 著	曲莉莉
责 编	李少伟 金敬梅
出版发行	北方妇女儿童出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号 邮编 130021
电 话	0431-95640624
经 销	全国新华书店
印 刷	长春方圆印业有限公司
开 本	1020mm×1200mm 1/10
印 张	44
版 次	2010 年 4 月第 1 版
印 次	2010 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5385-4451-0
定 价	29.8 元

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD



十月怀胎，一朝分娩。这其中的苦乐酸甜，只有经历过的人才可以真正地理解和体会。而随着宝宝一天天地长大，身为父母那满腔的自豪与骄傲也在逐日增添。——那是无可取代的幸福感和成就感。

只有看到他那纯真、明亮的双眼时，年轻的父母才会知道，原来，我们愿意给他一切，只要我们能做得到。

那么，就让我们在一开始，就给他最美好、最不留遗憾的开端，同时，也给我们自己那一段崭新的、未知的旅程一个充满憧憬的开端。

两个人一起阅读这本《孕产养育知识宝典》，一起开开心心地做准备吧，因为，有那么多我们所不了解的知识在等待着我们去学习。

优生、优育、优教，不仅是我们所期望的，也是我们所要实践的。

本书涵盖极广，从小生命的孕育，到他的诞生，再到他的喂养护理、早期教育，全部包涵在内。不仅如此，女性在孕育过程中的日常起居、饮食营养保健、疾病防治及其经历的种种生理变化，也都均有翔实易懂、科学严谨的阐释讲解。

相信在本书的帮助下，年轻的父母都能找到自己想要的答案，获得有力的帮助，每一位准妈妈、新妈妈都能健康安然地度过妊娠期和产褥期，每一个宝宝都能平安快乐地成长！

编者

Contents

第一篇 孕前准备

第一章 心理准备

- 一、怀孕前后心理准备必不可少\2
- 二、心理准备应注意哪些\2
- 三、不可忽视情感上的准备\3

第二章 生理准备

- 一、新婚性生活应注意的问题\5
- 二、女性如何维护生育能力\5
- 三、男性如何维护生育能力\6



第三章 怀孕的最佳时机

- 一、如何选择怀孕的最佳时机\7
- 二、如何推算“易孕期”\7

第四章 了解怎样怀孕

- 一、受孕的过程是怎样的\10
- 二、受孕成功的条件\10

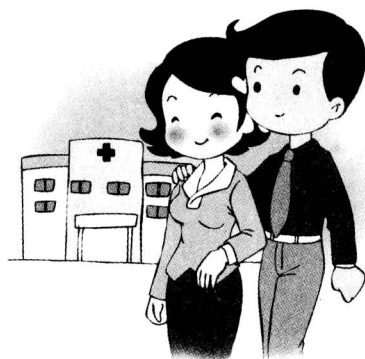
第五章 怎样优生

- 一、什么是“优生”\12

- 二、环境因素对优生的影响 \ 12
- 三、怎样避免缺陷儿的出生 \ 13
- 四、如何生一个聪明的孩子 \ 14
- 五、孕前不宜食用棉籽油 \ 15
- 六、生物节律与受孕 \ 15
- 七、优孕备忘录 \ 16

第六章 影响怀孕的疾病和行为

- 一、可以影响怀孕的疾病 \ 17
- 二、妇科炎症对妊娠的影响 \ 18
- 三、孕前为何不可饮酒 \ 19
- 四、减肥不当影响生育吗 \ 20
- 五、怀孕前为什么要戒烟 \ 20



妇 科



第七章 生男生女的秘密

- 一、决定孩子性别的秘密 \ 21
- 二、决定生男生女的因素 \ 21
- 三、生男生女其实也有技巧 \ 22
- 四、通过饮食增加生男或生女的可能性 \ 23

第八章 遗传对孩子的影响

- 一、遗传对孩子的影响 \ 24
- 二、容貌与遗传 \ 24
- 三、身高与遗传 \ 24
- 四、性格与遗传 \ 25
- 五、智力高低与遗传 \ 25
- 六、近视与遗传 \ 26
- 七、受孕前有必要进行遗传咨询吗 \ 26

第九章 孕前身体调养

- 一、怎样调养孕前身体 \ 28
- 二、孕前要做好哪些营养准备 \ 29

第二篇 孕期护理

第一章 确诊怀孕

- 一、怎样知道自己怀孕了 \ 32
- 二、如何计算预产期 \ 32
- 三、什么时间用早孕试纸能测出怀孕 \ 33

第二章 孕妇的心理特点

- 一、女性孕期的心理特点 \ 34
- 二、孕期如何放松心情 \ 35
- 三、孕期如何保持良好的心态 \ 36

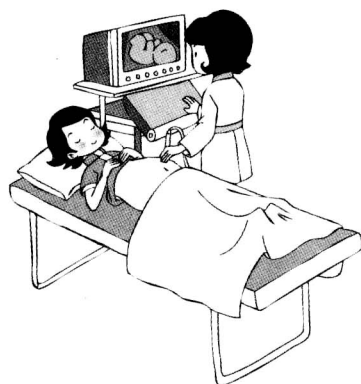


第三章 妊娠期的检查

- 一、孕期应该做哪些化验检查 \ 37
- 二、谁需做早孕绒毛检查 \ 37
- 三、B 超检查会伤害宝宝吗 \ 38
- 四、孕后拒绝医生的盆腔检查对吗 \ 38
- 五、做 X 光检查会不会伤害宝宝 \ 39

第四章 孕期饮食营养

- 一、孕期的营养原则 \ 40
- 二、孕妇不宜多吃哪些食品 \ 40
- 三、孕妇该补充哪些维生素 \ 42
- 四、孕妇别用瓷杯喝热饮 \ 43
- 五、孕期为什么要慎用补品 \ 44
- 六、孕妇的营养对产后的影响 \ 44
- 七、准妈妈科学吃酸有利于胎儿健康 \ 45
- 八、孕妇早餐不能缺少谷物 \ 46
- 九、咖啡等饮品对孕妇的危害 \ 46
- 十、孕妇吃海鱼可减少抑郁吗 \ 47
- 十一、孕妇饮水大有讲究 \ 47
- 十二、孕妇宜多吃玉米 \ 48
- 十三、孕妇应多吃的水果 \ 48



十四、孕妇多吃莴苣有助于胎儿脊椎发育 \ 49

十五、孕妇忌全吃素食 \ 50

十六、孕妇应该多吃豆类食品 \ 50

十七、孕妇营养四大误区 \ 51

十八、孕妇忌缺碘 \ 52

十九、孕妇宜常食苹果 \ 52

二十、孕妇应多吃红薯和糙米 \ 53

二十一、孕妇忌食人造食品 \ 53

二十二、孕妇忌食霉变食品 \ 53

二十三、孕妇忌吃饭太精 \ 54

二十四、孕妇忌多吃油条 \ 54

二十五、孕妇忌多吃菠菜 \ 55

二十六、孕妇忌多吃土豆 \ 55

二十七、孕妇不宜食用田鸡 \ 56



第五章 孕妇营养食谱

一、富含蛋白质的食谱 \ 57

二、富含钙的食谱 \ 59

三、富含维生素 A 的食谱 \ 61

四、富含维生素 B 的食谱 \ 63

五、富含维生素 C 的食谱 \ 64

第六章 孕期的疾病与防治

一、妊娠合并流感 \ 67

二、妊娠合并心脏病 \ 68

三、妊娠合并贫血 \ 69

四、妊娠高血压疾病 \ 70

五、妊娠合并糖尿病 \ 70

六、妊娠期泌尿系统感染 \ 73

七、宫外孕 \ 73

八、妊娠水肿 \ 74

九、孕期便秘和痔疮 \ 75

十、妊娠剧吐 \ 76

十一、孕期的口腔疾病 \ 77

十二、多胎妊娠 \ 78



- 十三、葡萄胎 \ 79
- 十四、妊娠期瘙痒 \ 81
- 十五、妊娠期晕厥 \ 82
- 十六、妊娠期阑尾炎 \ 83
- 十七、妊娠期鼻出血 \ 84

第七章 孕期的运动保健

- 一、孕期运动的意义及注意事项 \ 85
- 二、孕妇参加体育运动的具体要求 \ 86
- 三、怀孕各时期的运动 \ 86
- 四、孕晚期体操 \ 88
- 五、孕妇呼吸操 \ 89
- 六、孕妇保健操 \ 89



第八章 孕期胎儿保健

- 一、宫内胎儿怕什么 \ 94
- 二、智能迟缓可以在孕期预防吗 \ 95
- 三、正常胎动是怎样的 \ 95
- 四、妊娠各时期胎儿的发育状况 \ 96



第九章 科学胎教

- 一、近代胎教的新进展 \ 98
- 二、胎教为什么能使孩子聪明 \ 99
- 三、胎教分类概述 \ 99
- 四、音乐胎教 \ 108
- 五、抚摸胎教 \ 119
- 六、语言胎教 \ 121
- 七、光照胎教 \ 129
- 八、情绪胎教 \ 130
- 九、美育胎教 \ 140
- 十、智慧胎教 \ 142
- 十一、品格胎教 \ 144

第十章 妊娠期性生活

- 一、了解妊娠期的性心理 \ 146

二、怀孕期间性生活应注意什么 \ 146

三、性生活会对胎儿有影响吗 \ 148

第十一章 孕期用药常识

一、对胎儿有害的药物 \ 149

二、孕期用药原则 \ 150

三、孕期免疫接种应注意什么 \ 150

四、孕妇忌服的一些中药 \ 151

五、孕妇吃错药了怎么办 \ 151

六、孕期感冒用药 \ 152

七、保胎药的使用 \ 153

八、孕妇应慎用止咳药 \ 153



第十二章 孕期日常问题及料理

一、准妈妈的九大反常现象 \ 154

二、妊娠末期什么时候开始休息好 \ 156

三、妊娠早期为何“烧心” \ 156

四、什么时候开始穿孕妇装 \ 157

五、妊娠斑和妊娠纹能否消失 \ 157

六、怀孕后禁用哪些化妆品 \ 157

七、准妈妈可以进美容院吗 \ 158

八、准妈妈家务料理要注意 \ 159

九、丈夫可以为怀孕的妻子做些什么 \ 160

十、孕期怎样坐、立、行 \ 161

十一、怀孕后乳房会发生的变化 \ 162

十二、十招可以避免孕妇的晨吐 \ 163

十三、孕期洗澡和平时有什么不同 \ 163

十四、电磁辐射对孕妇有害吗 \ 164

十五、孕期理想体重 \ 166

十六、孕期阴道出血一定是流产吗 \ 166

十七、孕期为什么要做好口腔护理保健 \ 167

十八、妊娠期外阴瘙痒是何原因 \ 167

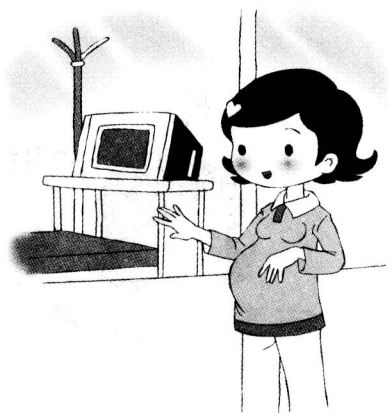
十九、准妈妈出门在外的合理安全计划 \ 168



- 二十、孕妇为何不宜养猫和养狗 \ 169
- 二十一、为什么孕妇不宜戴隐形眼镜 \ 170
- 二十二、写字楼里的准妈妈应该注意什么 \ 170
- 二十三、孕妇如何避免蚊虫叮咬 \ 171
- 二十四、准妈妈不宜久坐沙发 \ 171
- 二十五、准妈妈要重视脚保健 \ 172
- 二十六、孕妇睡不好怎么办 \ 172
- 二十七、孕期为何不宜打麻将 \ 173
- 二十八、驾驶会招致流产吗 \ 174
- 二十九、孕妇可以睡电热毯吗 \ 175
- 三十、孕妇卧室不宜摆放花草 \ 175
- 三十一、孕妇宜警惕噪音 \ 175
- 三十二、孕妇穿戴宜忌 \ 176
- 三十三、孕妇中晚期忌睡席梦思床 \ 177
- 三十四、孕妇忌去拥挤的场所 \ 177
- 三十五、孕妇忌长时间吹风扇 \ 177
- 三十六、孕妇忌长时间吹空调 \ 178
- 三十七、孕妇切莫进舞厅 \ 178
- 三十八、孕期不宜过度静养 \ 179
- 三十九、孕妇忌不晒太阳 \ 180
- 四十、什么温度和湿度最适合孕妇 \ 180
- 四十一、农妇妇女怀孕宜格外注意哪些问题 \ 181
- 四十二、孕妇切勿盲目减肥 \ 182
- 四十三、关爱送给上班族孕妇 \ 182



第三篇 分娩与护理



第一章 分娩前的准备

- 一、产前应做好怎样的心理准备 \ 184
- 二、医院的选择 \ 185
- 三、确定住院分娩时间 \ 185
- 四、住院期必备物品 \ 186
- 五、临产前的征兆 \ 186
- 六、怎样辨别真假分娩 \ 187
- 七、临产前的注意事项 \ 188

第二章 分娩方式

- 一、分娩方式 \ 189
- 二、剖宫产与自然分娩哪个好 \ 189
- 三、什么是会阴切开术 \ 191
- 四、什么是无痛分娩 \ 191



第三章 分娩技巧

- 一、分娩技巧早掌握 \ 192
- 二、分娩中的镇痛方法 \ 192
- 三、分娩前应做的准备运动 \ 193

第四章 分娩过程

- 一、分娩过程是怎样的 \ 195
- 二、第一产程是怎样的 \ 195
- 三、第一产程中可采取的姿势 \ 196
- 四、第二产程是怎样的 \ 197
- 五、第二产程中可采取的姿势 \ 197
- 六、第三产程是怎样的 \ 198
- 七、分娩过程中子宫颈的变化 \ 198
- 八、新生儿娩出后的处理 \ 199

第五章 分娩中应注意的事项

- 一、分娩中如何保护会阴 \ 200
- 二、胎盘为什么迟迟不能娩出 \ 200
- 三、分娩时切会阴影响性生活吗 \ 201
- 四、分娩时需要应用镇痛麻醉药的情况有哪些 \ 201

第六章 异常分娩

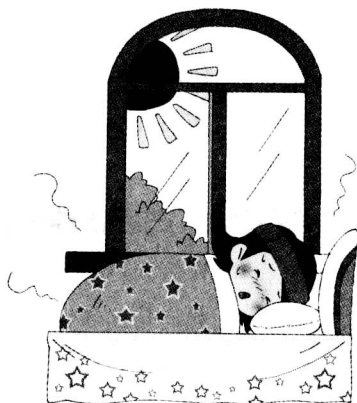
- 一、什么是流产 \ 202
- 二、什么是早产 \ 203
- 三、难产发生的原因 \ 204
- 四、怎样预防难产 \ 205
- 五、如何处理急产 \ 205
- 六、何谓脐带脱垂 \ 206



第四篇 产后护理与保健

第一章 产后日常保健

- 一、产妇应走出哪些误区 \ 208
- 二、产后一周如何健康护理 \ 209
- 三、剖宫产术后如何自我护理 \ 210
- 四、产后为什么会多汗 \ 211
- 五、怎样搞好产后卫生 \ 211
- 六、产后乳房的护理 \ 212
- 七、促进子宫复旧的方法 \ 213
- 八、产褥期为何易出现腹胀和便秘 \ 214
- 九、制服六种常见产后疼痛的对策 \ 214
- 十、为何分娩后产妇常会有些不适或疼痛 \ 216
- 十一、产后卧床姿势指导 \ 216
- 十二、产妇睡觉不宜开灯 \ 217
- 十三、产后 1 月内能看书织毛衣吗 \ 217
- 十四、产后排尿困难怎么办 \ 217
- 十五、为什么说产妇过早过度减肥有害 \ 218
- 十六、子宫脱垂如何治疗 \ 218
- 十七、产后腰痛自我按摩 \ 219
- 十八、产后腕关节痛如何自我按摩 \ 219
- 十九、产后颈肩部劳损自我按摩保健 \ 220
- 二十、产后发生耻骨联合分离怎么办 \ 220
- 二十一、产妇发生尾骨骨折怎么办 \ 220
- 二十二、产后奶胀怎么办 \ 221



第二章 产后饮食

- 一、产后的饮食要注意什么 \ 222
- 二、月子里该怎么吃 \ 223
- 三、产妇在月子里常吃的食物 \ 224
- 四、产妇应吃哪些水果 \ 225
- 五、产后瘦身饮食七大误区 \ 226
- 六、产妇不宜急于服用人参 \ 226
- 七、过食生冷食物有碍乳汁分泌吗 \ 226



第三章 产妇营养食谱

一、养血食谱 \ 227

二、哺乳食谱 \ 231

第四章 产后用药常识

一、哺乳期的妇女忌用哪些药物 \ 235

二、使用抗生素有哪些讲究 \ 236

三、产妇应慎用哪些中药 \ 236

第五章 产后精神保健

一、初为人母者为何情绪低落 \ 237

二、如何帮助新妈妈摆脱忧郁 \ 238

三、怎样才能使新妈妈精力充沛 \ 239

四、产后抑郁有哪些表现 \ 240

五、如何预防和控制产后抑郁症 \ 240



第六章 产后健美

一、产后何时开始运动 \ 241

二、产后锻炼注意事项 \ 241

三、产后如何恢复体形和活力 \ 242

四、产后健美操怎么做 \ 242

第七章 产后性保健

一、产后怎样“亲密接触” \ 244

二、产后为何会意外怀孕及怎样避孕 \ 246

第五篇 婴幼儿养护与早教



第一章 生长发育

一、0~6岁婴幼儿各年龄段的划分 \ 248

二、新生儿体格发育指标 \ 248

三、新生儿感觉能力发育指标 \ 249

四、婴幼儿动作发育特点 \ 249

五、婴幼儿感觉发育特点 \ 249

- 六、婴幼儿语言发育特点 \ 251
七、婴幼儿语言能力的训练 \ 252

第二章 科学喂养

- 一、为什么最好要母乳喂养 \ 253
二、为什么要强调吃“初乳” \ 253
三、关于母乳喂养你应该知道什么 \ 254
四、如何正确挤奶 \ 254
五、母乳喂养的禁忌 \ 255
六、母乳不足时怎样采用人工喂养来解决 \ 255
七、乳头破损后宜采取哪些喂养方法 \ 256
八、关于人工喂奶你应该怎么做 \ 256
九、人工喂养可选择哪些母乳替代品 \ 257
十、为什么不能用炼乳喂养婴儿 \ 257
十一、能在牛奶中添加米汤、稀饭吗 \ 258
十二、牛奶越浓越好吗 \ 258
十三、人工喂养的婴儿对牛奶过敏怎么办 \ 258
十四、怎样防止婴儿厌食牛奶 \ 259
十五、如何喂养足月双胞胎 \ 260
十六、如何喂养体重过大儿 \ 260
十七、为什么不可给少食儿硬性加大奶量 \ 261
十八、什么是混合喂养 \ 261
十九、混合喂养的注意事项 \ 262
二十、为什么不能只用米粉喂养婴儿 \ 262
二十一、添加辅食时应注意什么 \ 262
二十二、怎样按月龄为婴儿添加辅食 \ 263
二十三、妈妈细心、耐心宝宝换乳不难 \ 263
二十四、为什么婴儿忌冷食 \ 264
二十五、婴儿与父母同桌进餐有何好处 \ 265
二十六、婴儿吃多了爱吃的食物会有危险吗 \ 265
二十七、怎样给宝宝喂点心 \ 266
二十八、婴儿忌多食西瓜 \ 266
二十九、怎样喂养咽喉过敏的婴儿 \ 266
三十、怎样喂养便秘的婴儿 \ 267
三十一、年轻妈妈生气时不宜喂奶 \ 267
三十二、婴儿生病也应坚持母乳喂养吗 \ 268
三十三、婴儿饭菜内不宜加味精 \ 269



- 三十四、喂养婴儿安全须知 \ 269
- 三十五、怎样培养小儿良好的饮食习惯 \ 270
- 三十六、宝宝的牙齿需要营养吗 \ 271
- 三十七、婴儿需要哪几种微量元素 \ 271
- 三十八、不适合宝宝吃的食物 \ 272
- 三十九、能用水果代替宝宝要吃的蔬菜吗 \ 272
- 四十、幼儿常吃汤泡饭对生长不利 \ 273
- 四十一、断奶需要注意的问题 \ 273
- 四十二、三种水果宝宝别贪吃 \ 274
- 四十三、科学喂养宝宝四注意 \ 275
- 四十四、我国儿童营养六误区 \ 275
- 四十五、养出健壮宝宝八大招 \ 277
- 四十六、让钙多一点的十二法 \ 278
- 四十七、勿给婴幼儿饮茶 \ 279
- 四十八、宝宝吃米饭也要按年龄区分 \ 280
- 四十九、就餐方式影响孩子心理健康 \ 280
- 五十、食物对智能提升的影响 \ 281
- 五十一、理想的儿童健脑食物 \ 282
- 五十二、让孩子少吃损脑食品 \ 283
- 五十三、宝宝厌食怎么办 \ 283
- 五十四、儿童不宜使用什么样的餐具 \ 285
- 五十五、怎样走出小儿饮水的误区 \ 285
- 五十六、怎样防止幼儿积食 \ 286
- 五十七、零食与加餐对宝宝都重要吗 \ 287
- 五十八、哪些食物能使儿童出现性早熟 \ 288
- 五十九、不可给幼儿盲目实行低脂饮食 \ 288
- 六十、如何保证孩子早餐的质与量 \ 288
- 六十一、小儿不宜多吃肥肉 \ 289
- 六十二、小儿饮用果汁要适度 \ 289
- 六十三、小儿宜多吃食用菌 \ 290
- 六十四、怎样安排多动症儿童的饮食 \ 290
- 六十五、过敏的孩子要不要忌食海鲜 \ 291



第三章 婴幼儿营养食谱

- 一、宝宝断奶食谱 \ 292
- 二、1岁宝宝多钙食谱 \ 293
- 三、1岁宝宝多铁食谱 \ 294

四、宝宝爱吃的四则餐点 \ 294

五、五款宝宝营养粥 \ 295

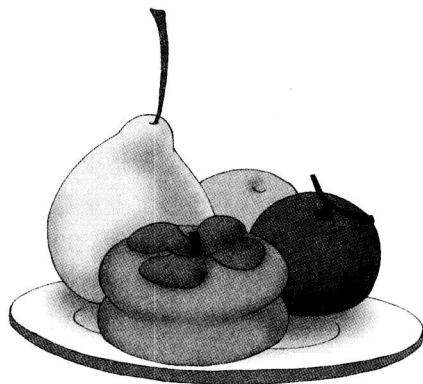
六、三款宝宝聪明菜 \ 296

第四章 照料护理

一、妈妈需要为宝宝准备哪些必备物品 \ 297

二、新生儿的心理护理要点是什么 \ 298

三、给新生儿拍照应注意什么 \ 298



四、怎样保护新生儿的视力 \ 299

五、有些刚出生的小宝宝为何对眼 \ 299

六、怎样去除新生儿头垢 \ 299

七、如何给新生儿称体重 \ 300

八、如何给新生儿量身长 \ 300

九、新生儿不舒服时有哪些表现 \ 301

十、如何给宝宝挑衣服 \ 301

十一、怎样给宝宝换衣服 \ 302

十二、怎样给宝宝测体温 \ 303

十三、怎样给宝宝洗澡 \ 304

十四、宝宝多抱会惯坏吗 \ 305

十五、带宝宝出游你需要做哪些准备 \ 306

十六、宝宝为何总漾奶 \ 307

十七、宝宝的耳朵堵了吗 \ 307

十八、宝宝的嘴角怎么总是湿湿的 \ 307

十九、宝宝鼻子怎么总是黏黏的 \ 308

二十、宝宝眼睛怎么擦不干净 \ 308

二十一、怎样保护宝宝的牙齿 \ 309

二十二、如何护理宝宝柔嫩的皮肤 \ 310

二十三、脐带该如何护理 \ 310

二十四、孩子为何经常打喷嚏 \ 312

二十五、如何预防臀红 \ 312

二十六、如何护理新生儿的小屁股 \ 312

二十七、卤门是否可以碰 \ 312

二十八、新生儿睡眠中的特殊反应 \ 313

二十九、怎样让宝宝睡得香 \ 313

三十、哄宝宝睡觉的误区 \ 314

三十一、宝宝爱爬出小床怎么办 \ 315

三十二、刚出生的小宝宝该用枕头吗 \ 316

三十三、可以为满月的婴儿剃头吗 \ 316

