



孕产育新百科

柯小宁 主编

韩树勤 审订

受孕的精心准备

孕期的生活

宝宝的降生过程

婴儿(0-1岁)养育、护理

幼儿(1-3岁)养育、护理

儿童家居安全和外出安全

农村读物出版社



孕产育新百科

柯小宁 主编

韩树勤 审订

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产育新百科 / 柯小宁主编. —北京: 农村读物出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5048-5589-3

I. ①孕… II. ①柯… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-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 (2013) 第 090991 号

主编 柯小宁

审订 韩树勤

编著 柯小宁 董惠敏 张雅童 房瑞端 徐 泰
乔文玉 瞿 凇 宿 成 武一石 洪 超
邱 楠 秦玲玲 时全美 裘志德 郝 赫
丁凡一 常伟和 郭其然 尹 悦 关小猛

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 11

字 数 260 千

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月北京第 1 次印刷

定 价 19.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



目 录

· 上篇 怀孕前后——创造生命的准备 ·

第一章 怀孕前做哪些准备	3
受孕原理	3
怎样测定排卵期	3
最佳生育年龄段	5
最佳受孕时节	6
优孕的心理准备	7
优孕的生理准备	8
优孕营养食谱	16
孕前检查很重要	16
不同人群的染色体检查	19
夫妻血型不相配会出什么问题	23
什么情况下不可怀孕	24
患这些疾病可以怀孕吗	26
第二章 不孕不育症	42
什么是不孕不育症	42
造成不孕不育症的环境与性感染因素	42
女性不孕的常见原因	44
常见的女性不孕症有哪些	48
男性不育的常见原因	52
夫妻双方共同的原因	56
不孕症要检查哪些项目	59

不孕夫妇应选择正规医院就诊	60
人工受精	60
试管婴儿	61
配子输卵管内移植术	62
第三章 怎样对待异常妊娠	64
胚胎异常不要保	64
早孕期可能致畸的问题及防治	64
葡萄胎和恶性葡萄胎	66
双胞胎和多胞胎	69
异位妊娠	77
第四章 怀孕期间的保健管理	82
怀孕后应做的各类检查	82
何时做产前筛选	82
高危孕妇	83
怀孕前期服用了不适宜的药物怎么办	86
孕期痔疮与便秘	87
孕期贫血	88
孕期外阴瘙痒	89
孕期浮肿、水肿	90
关于甲状腺功能减退	92
警惕孕期异常情况	93
口腔应健康 隐患要消除	95
孕期有忌口	96
孕妇用电脑的注意事项	98
缓解孕期不适	100
孕期见红	107
孕期 B 超检查	107
孕期性生活	108

丈夫对孕妻更要爱照顾	109
第五章 不同月份孕妇与胎儿的变化与保养	112
概述	112
怀孕第 1 个月	115
怀孕第 2 个月	116
怀孕第 3 个月	118
怀孕第 4 个月	120
怀孕第 5 个月	121
怀孕第 6 个月	122
怀孕第 7 个月	124
怀孕第 8 个月	126
怀孕第 9 个月	127
怀孕第 10 个月	129
注意孕后期腹痛	130
第六章 胎教	132
正确认识胎教	132
准爸爸在胎教中的角色	135
胎教的两个黄金时期	136
· 中篇 生产过程——迎接生命的关键 ·	
第一章 到医院待产、顺产	139
准妈妈入院待产要做的准备	139
准爸爸的任务	142
第二章 准妈妈应该了解的分娩常识	143
分娩的应激反应	143
分娩时的生理和心理反应特点	144
自然分娩的好处及剖腹产的利弊	145

什么是无痛分娩	146
过了预产期有哪些危险	148
过期妊娠到医院检查的必要性	149
妊娠晚期要适量运动	150
夏季分娩应注意什么	151
冬季分娩应注意什么	152
分娩需要多长时间	152
骨盆大小会影响生育吗	152
生育会让骨盆变形吗	153
临产应吃高能量易消化食物	153
利于分娩的食物	154
临产开始的标志	156
第三章 特殊情况分娩：胎盘异常、剖腹产及其他	157
胎盘异常	157
前置胎盘	157
胎盘早期剥离	159
异常形态胎盘	160
粘连性胎盘和植入性胎盘	160
脐带脱垂	161
难产	161
什么情况下需要做剖腹产	161
剖腹产后的饮食有讲究	162
剖腹产有可能产生什么后遗症	163
剖腹产可能带给宝宝的危害	165
育龄妇女能做几次剖腹产	165
第四章 产后健康维护	167
产后第一餐适宜吃什么	167
新妈妈的饮食原则	168

产后催乳方	169
适宜产后调养的菜谱	170
适宜产后调养的主食	174
产妇必须用专用卫生巾	175
产后健康检查的意义	176
产后健康检查的内容	177
产后腹部疼痛	178
怎样让子宫尽快复原	178
恶露不断是什么原因	179
小心产后子宫脱垂	180
产后乳房痛	181
产后头痛	182
产后手脚痛	182
产后腰痛	184
产后耻骨痛	185
产后补钙食谱	185
如何减少妊娠纹	188
减肥是产后生活方式的有效调整	189
产后 6 个月是减肥黄金期	189
减肥前三步	190
既减肥又不影响哺乳的方法	191
产后健胸操	193
产后瘦腿法	195
远离产后抑郁症	197
第五章 产后性生活及避孕	202
顺产后多久可以恢复性生活	202
剖腹产后多久可以恢复性生活	203
产后第一次性生活要注意什么	203
新妈妈的性冷淡	204

产后加强锻炼更能体验性快感	205
阴道紧缩体操	206
产后避孕有哪些方法	207

· 下篇 培育阶段——塑造身心健康的孩子 ·

第一章 新生儿的护理	211
了解新生宝宝的各種感觉	211
对新生儿几个部位要格外小心	213
新生儿易出现几个问题	216
新生儿易得的几种疾病	226
新生儿洗澡的注意事项	228
第二章 宝宝 1 岁前的护理、喂养和早教	230
不要将食物咀嚼后喂宝宝	230
普通日常护理	231
怎样使用纸尿裤	231
给宝宝选衣服有讲究	233
怎样训练宝宝大小便	233
男宝宝的私处护理	235
女宝宝的私处护理	236
宝宝流口水怎么办	237
截流口水的经验方与食疗方	239
妈妈应该熟知的时间表	240
关注和保护宝宝的听力	242
宝宝哪些表现说明耳朵有问题	243
宝宝惊厥时的紧急处理方法	243
如何预防宝宝“八字脚”	244
宝宝初学坐、站时间不可太久	245
坏习惯会让宝宝长“歪”	247
添加婴儿辅食的重要性	248

什么时间开始添加辅食	251
断奶与辅食要同时进行	252
给宝宝喂辅食的原则和注意事项	253
不适宜宝宝食用的辅食	255
0~4 个月的早早教方案	258
5~8 个月的早早教方案	261
9~12 个月的早早教方案	264
适合宝宝 0~1 岁的玩具	266
给宝宝一些益智性的玩具	270
 第三章 1 岁到 3 岁期间的养护和教育	272
宝宝 1 岁以后要接种哪些疫苗	272
避免刚学会说话的宝宝口吃	273
春季宝宝应预防的疾病	273
保护宝宝安全度夏	275
保护宝宝远离秋季腹泻	279
不要过分限制宝宝的淘气	280
1~3 岁宝宝的膳食特点	281
调理宝宝便秘的食谱	283
宝宝的早期教育和营养补充	284
给宝宝谨慎选择零食	285
适合 1~2 岁宝宝的语言游戏	287
益智性玩具提升宝宝智力	289
适合 2~3 岁宝宝的游戏	290
 第四章 3 岁以上儿童的养护和教育	293
定期为孩子体检	293
关注儿童多动症	295
多动症与顽皮的区别	296
家长对治疗多动症的认识误区	297

预防铅中毒	298
对孩子破坏行为的教育方法	300
对孩子攻击行为的教育方法	301
吃苦教育和挫折教育	304
孩子体重与身高增长指标规律	307
怎样让孩子长得高	308
 第五章 双(多)胞胎、早产儿的喂养护理	311
如何科学喂养双胞胎宝宝	311
如何照顾多胞胎	313
重视早产儿	314
早产儿的护理	315
早产儿发育要在 2 岁前赶上正常儿	317
护理早产儿需过五道关	319
早产儿如何预防脑瘫	320
 第六章 宝宝家居和外出安全	323
易于幼儿理解的安全教育法	323
幼儿自我保护教育	324
不同年龄段宝宝的家居安全注意要点	325
日常生活中必须消除的危险隐患	326
在路上要保护宝宝远离交通意外	328
户外活动和公共场所应注意的安全要点	329
公园及游戏场所应注意的安全要点	330
其他需要注意安全的地方	331
防止溺水造成意外伤害	334
防止跌倒意外伤害	336
防止烟花爆竹炸伤	336
孩子受外伤如何家庭急救	337
异物堵塞的防治对策	339

上篇

怀孕前后

——创造生命的准备

第一章 怀孕前做哪些准备

受孕原理

受孕是一个复杂的生理过程，必须具备下列条件：

妻子的卵巢每月会排出正常成熟的一个或者两个卵子，丈夫的睾丸能够产生正常数量（一次射精大约会有两亿个）而且形态正常和活动力强的精子，这些精子必须能够在妻子排卵期前后进入她的阴道里穿透宫颈黏液上行，这时，大部分的精子很快会被酸性物质杀死，而强壮一些的精子（一般不会超过 200 个）会经过子宫腔到达输卵管，借助输卵管上皮纤毛的摆动和输卵管内液体的流动，其中的佼佼者就在这儿与卵子相遇，精子的头部释放出透明质酸酶化学物质来分离卵子外面的放射冠的细胞，并且溶解卵细胞周围透明的胶质物质，此时，精子才算正式进入了卵细胞，通过两性原核的融合而形成成为受精卵。再之后，这颗受精卵又必须能够被顺利地送到子宫腔中，条件是女性的子宫内膜发育必须适合孕卵着床，利于受精卵在此继续发育而形成胎儿。

这些条件环环相扣，任何一个环节出现问题都不会受孕。所以，精卵的相遇和结合虽然是一瞬间就完成了，但却经历了千难万选的过程，只有亿分之一的成功几率。

怎样测定排卵期

如果月经属于那种比较规律的女性，排卵的日期一般

是在两次月经之间，也就是下次月经来潮前 14 天左右。但是，排卵和生活环境、情绪变化、身体健康、性生活刺激以及避孕药物的作用等等各类因素有关。如果上述因素发生变化，就有可能提前排卵或 1 次排出 2 个卵子，甚至于推迟或暂时不排卵，所以单纯根据月经周期来推算排卵期不一定会十分准确。

不过，还有其他一些方法可以帮助确定排卵期：

一个是采用测定基础体温的方法来测定排卵日。基础体温是人经过 6 个到 8 个小时的睡眠后，醒来未进行任何活动所测得的体温，它间接地反映卵巢的功能。排卵前基础体温逐渐下降，相对保持在 $36.4^{\circ}\text{C} \sim 36.6^{\circ}\text{C}$ 左右，在排卵日，基础体温下降到最低点；排卵后，基础体温升高，一般上升 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，一直维持到下次月经来潮前又开始相对下降。每天把所测得的数据记录在坐标纸上，连续测量 2~3 个月经周期，就可以推算出正确的基础体温。

第二个方法是可以根据阴道黏液的变化判断排卵日。女性月经周期分为干燥期—湿润期—干燥期。在月经中间的湿润期，白带较多而且异常稀薄，一般持续 3 天~5 天。月经完了之后，白带色白量少，呈现出糊状；在月经中期卵巢即将排卵时，由于宫颈腺体分泌旺盛，白带增多、透明、微黏，观察它，如果像鸡蛋清样清澈、透明、有高弹性，拉丝度长，那这一天就是排卵日。待排卵的第 2 天到第 3 天后，白带又会变得浑浊、黏稠而且量也少了。

第三个办法是用避孕镜检测排卵日。具体做法是，每天清晨用舌尖将一滴唾液滴到镜片上，风干或者在灯下烤干后，能看到羊齿状结构，就是排卵日了。如果是处在安

全期，出现的就是那种不规则的气泡和斑点状图像。如果这两种图像同时出现，说明你处在过渡期里。此种方法操作简单，便于掌握，想怀孕的女性不妨试试看。

最佳生育年龄段

研究表明：中国女性最佳生育年龄是 24 岁～34 岁，男性是 30 岁～40 岁。在最佳生育年龄段里，女性的生理与心理都趋于成熟，骨骼钙化也已经完成，骨盆和臀部之间有足够的宽度来为孕育和分娩铺平道路，这个年龄段的卵子质量也高。由于身体好，精力充沛，妊娠并发症的发生几率低，胎儿畸形、流产、死胎以及早产的可能性大大降低，同时，生产过程的危险性相对也小。

而 35 岁以后才怀孕生子，可能会增加患病几率。容易出现妊娠期糖尿病、妊娠高血压、羊水过多等病症；而且分娩时，容易发生难产和产后并发症，顺产的机会较小，分娩后恢复的时间也相对要长一些。有研究说，高龄产妇生的孩子质量不会很高，容易出现畸形。

如果再出现胎盘位置不好、孕 32 周就早产了的情况，孩子一出生就必须抢救。

晚育有一定的危险，早孕早育也不好。因为太小年龄的女性自身也在发育过程中，怀孕了，自然容易出现胎儿和妈妈争营养的情况，肯定对母子双方的健康都不利。

当然，黄金生育年龄方面的要求也不只是针对女性。30 岁以上的男性身体、智力都很成熟，生活经验较丰富，能够懂得和接受胎教知识，特别是懂得关心和爱护妻子，这可是胎儿生长、发育良好的重要基础。

统计数字表明，孩子的患病与死亡率随着父母的年龄增大而增加，迄今为止已发现大约有 20 种不同的疾病与

父亲的衰老有关，如畸形（父亲年过 40 岁后得子，其子女的畸形率超过“年轻爸爸”的 1 倍），先天愚型（一种以智力低下为主要表现的染色体疾病）、I 型糖尿病（又称胰岛素依赖型糖尿病，父亲的生育年龄每增加 5 岁，则孩子与之结缘的几率增加 9%）、软骨病（一种由于软骨发育不全导致的遗传性骨病）等。

出现这些疾病的道理很简单，随着男性年龄的增长，精子像卵子一样，不仅会出现遗传问题，而且让卵子受孕的能力也大大降低。男人年龄越大，精子质量越糟糕，遗传变异越多。

因此，想当爸爸即使不在 35 岁以内，也一定不要超过 50 岁。

最佳受孕时节

优生优育已成为一种时尚。谁不希望孕育一个聪明伶俐、健康活泼的宝宝呢。所以在准备孕育宝宝前，要做多方面的考虑。其中在什么时节受孕最佳是一个很重要的关注点。

不妨这样比喻一下：精子好比种子，子宫好比土壤，适时播种，才能在最后收获到硕果。种子、土壤、时令，哪个因素都很重要。

首先，种子即精子何时能达到最佳状态。

医学家在研究不孕症的过程中发现，精液中的精子数目会随季节发生变化。冬季精子数量最多，夏季精子数量最少。环境气温在 $17^{\circ}\text{C} \sim 27^{\circ}\text{C}$ 时，精子的活动能力和运动速度最好，有缺陷的精子数量相对较少。睾丸对温度非常敏感，当温度升高时，生精能力明显下降，温度降低时则明显上升。精子喜凉不喜热，所以秋冬开始孕育的精子