

精品特惠
29.80

【胎产与产褥期】



【妊娠期】



【分娩期】



【产后恢复】



【胎产与产褥期】

【妊娠期】

【分娩期】

【产后恢复】

优生优育
准妈妈到分娩前的
孕产教育教科书



收藏经典版
第2部

孕产
育
大全集



湖南科学技术出版社

孕产育 大全集

[韩] 朴仁书
[韩] 车光烈 ◎著
[韩] 朴文日

金 哲
崔昌燮 ◎译
姜善福

 湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

孕产育大全集/(韩)朴仁书,(韩)车光烈,(韩)朴文日著;金哲,崔昌燮,姜善福译. —长沙:湖南美术出版社,2011.1

(收藏经典版)

ISBN 978-7-5356-4236-3

I. ①孕… II. ①朴… ②车… ③朴… ④金… ⑤崔… ⑥姜… 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.

① R715.3 ② TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第002935号

收藏经典版

孕产育大全集

出版人: 李小山

著者: [韩] 朴仁书 车光烈 朴文日

译者: 金哲 崔昌燮 姜善福

责任编辑: 李松

封面设计: 汤长城

出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 600×1020 1/20

印 张: 25

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4236-3

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

和肚子里的孩子交谈吧

请您深呼吸

把心情稳定下来

然后尝试着跟肚子里的孩子沟通一下

您听到了吗？

您身体里的新生命从小小的宇宙世界上传来的声音……

妈妈，听到了吗？是我

用您温柔的声音跟我说话好吗？

我好想听听妈妈的声音

妈妈所看的也是我所看的

妈妈所听的也是我所听的

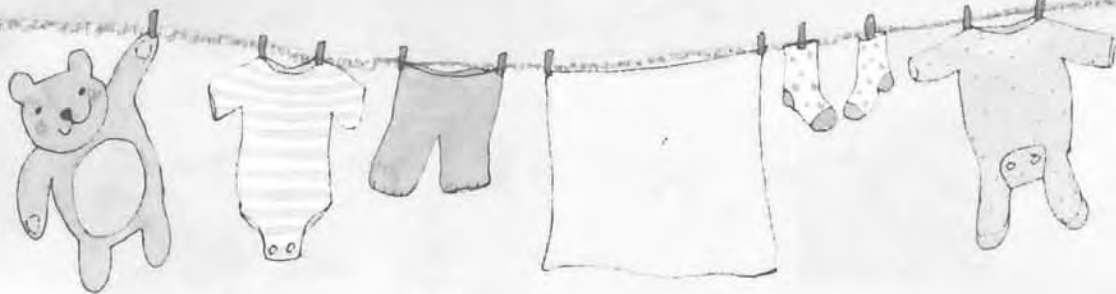
所以您要让我多看一些美丽的事物

让我多听一些美妙的音乐

因为妈妈所感受的和思考的

都会直接传达给我





孕产育
大全集



幸福的怀孕、胎教、生产， 现在您可以放心了

“祝贺你，快要当妈妈了！”从听到这句话的日子起，孕妇便要 and 肚子里的孩子一起经历一场9个多月的不平常的旅程。特别是第一次当妈妈的女性，她们在面对崭新的生命旅程时可能有时感到很高兴，有时又感到忐忑不安，总之复杂的心情始终无法平静下来。随着一天天变化的身体和感情，还有周围人看您的眼神等一切前所未有过的经历，展现在您面前的是一种崭新而又未知的新生活，这本书即将带您进入那个未知的世界。

本人在长期从事的妇产科工作中意外发现，现在还有很多女性对男女身体的结构和机能还是不太了解，有关怀孕的过程和胎儿的知识更是缺乏。作为一名妇产科专家，我经常会遇到一些意外的提问。

不久前，通过对韩国孕妇的心理调查发现，绝大部分孕妇，特别是第一次当妈妈的女性，她们总是过分地担忧和不安。

有些孕妇过分担心肚子里的孩子：“我会不会难产？是男还是女？千万不能是畸形儿！”……还有些孕妇在不知情的情况下持续服用了可让胎儿致命或对胎儿有副作用的药物后却还苦苦等待胎儿的到来。

会有这些忧虑，这都是因为她们十分缺乏有关怀孕、生产、育婴的常识，同时家里又没有能够正确指导她们的长辈。

在这种背景下，为了让更多的孕妇了解有关怀孕、胎教、生产的知识，我与韩国妇产科领域里的权威人士和专家们共同撰写了这本书。在撰写这本

书的过程中，我们把多年积累的经验 and 知识做了总结和归纳，并加以编辑，让读者看起来简单易懂。也许您可以从其他医生那里了解到您想知道的信息，但如果有一本更详细而系统的书，或许能让您更加放心。

这本书将正确引导您和您的孩子走向健康之路！

朴仁书



CONTENTS

目录



Part 1

怀孕的过程

- 揭开精子和卵子形成胎儿的神秘面纱16
- 担当怀孕和分娩的女性生殖器22
- 确认怀孕的月经周期25
- 提供精子的男性生殖器28
- 传给孩子的遗传因子31
- 导致不孕的原因和治疗36
- ◇对于不孕的专门研究39
- ◇妇产科专家朴仁书老师的聊天室44

Part 2

怀孕过程中出现的变化

- 孕妇每个月的身体变化50
- 确认怀孕与否和推算预产期54
- 伴随怀孕出现的乳房的变化57
- 激素变化引起的孕妇身体上的变化59
- 通过母亲的血液传递给胎儿的营养62
- 怀孕过程中的定期检查64
- 预防浮肿的方法——运动和休息65
- 保证胎儿健康的饮食68
- 对胎儿有益的孕妇营养餐71
- 药物对孕妇的影响75
- 怀孕期间的皮肤保养与头发护理77
- 怀孕过程中安全的性生活技巧83
- 流产的原因与预防85
- 早产的罪魁祸首——妊娠中毒症86
- 流产、早产后治疗和调理89

◇妇产科专家朴仁书老师的聊天室90

Part3

胎儿的成长过程

怀孕中胚胎的成长过程96

准妈妈腹中的胎儿98

胎儿的成长过程99

给胎儿输送营养的胎盘和脐带102

形成主要器官的前3个月105

胎儿完全发育的4~9月108

正常胎儿的体重和位置112

判断胎儿正常与否的各种检查114

◇妇产科专家朴仁书老师的聊天室118

Part4

爸爸妈妈一起做的胎教

对应怀孕月数的胎教时间表124

爸爸的胎教126

斯瑟蒂克胎教法132

音乐胎教134

◇金寿勇教授由《胎教新记》剖析传统胎教...139

◇申载镛老师的胎教中医宝鉴和腹中胎儿的
健康宝鉴163

◇最忌讳的12种胎教方式186

Part5

怀孕过程中常见的症状

瘙痒症188

胀气与打嗝189

胃酸与消化不良189

肋骨部位的痛症189

情绪的变化190

突如其来的阴道出血症状190

痉挛191

高血压191

子痫前症（妊娠中毒症）191

过熟儿192

蛋白尿症192

糖尿193

头痛193

味觉及嗅觉的变化193

便秘194

腹痛194

原发性高血压195

浮肿195

不安症196

贫血198

尿失禁198

视力障碍198

产前出血199

食欲大增199

恶心与呕吐199

羊水过少症、羊水过多症200

腰痛201

流产202

子宫残留物的排出及清宫手术204



宫外孕妊娠	204
前置胎盘	204
早期分娩	205
早期破膜	206
头晕	206
初乳	206
牙齿与牙龈问题	207
痔疮	207
大量分泌的唾液	207
胎儿的发育迟缓	207

Part6

全家人一起做好分娩准备

分娩前，子宫中出现的两种变化	212
缓解阵痛的休息方法和休息姿势	216
严重阵痛时的三阶段呼吸方法	218
有助于分娩的按摩方法	225
◇妇产科专家朴仁书老师的聊天室	228

关心集中！New分娩方法

◇拉美兹分娩	232
◇水中分娩	236
◇Loboyer分娩	238
◇秋千分娩	239
◇催眠分娩	240
◇球分娩	242
◇芳香分娩	243
◇其他分娩法	244



Part7

跟丈夫一起经历的分娩过程

子宫收缩的第一个讯号	248
某夫妇的分娩体验记	250

Part8

不能自然分娩的情况

胎儿出现异常症状的情况	258
需要诱导分娩的情况	260
子宫无法正常收缩的情况	262
双胞胎或臀位姿势的情况	266
需要器械分娩的情况	269
为顺产的八种忠告	272



Part9

分娩后6周，从身体护理到装扮

分娩后产妇的身体变化	276
产后6周内进行的基本检查	279
有助于产后恢复的肌肉运动和健美体操	282
恢复怀孕前身材的产后减肥方法	286
产后常见的症状和健康管理	288
产后忧郁症体验记	292
分娩后的四季服装	294

Part10

新生儿的特征与基本检查

新生儿的第一个讯号与健康检查	302
新生儿最初的模样	306
新生儿的第一次检查和反射反应	308
未熟儿与过熟儿的异常症状	313
怀孕双胞胎时的检查与管理	316
◇妇产科专家朴仁书老师的聊天室	317

Part11

新生儿的营养

喂母乳的方法和有助于母乳分泌的食品	322
-------------------	-----

喂母乳的正确姿势和有助于母乳分泌的按摩方法	326
喂母乳时常见的问题和解决方法	331
喂奶粉时的卫生管理和奶粉的选择方法	334
冲奶粉的要领和喂奶粉的方法	339
喂奶粉时常见的问题和解决方法	341

Part 12

看护新生儿的方法

形成生活节奏的方法	348
给宝宝洗澡的方法	357
折叠尿布和换尿布的方法	360
反映婴儿健康状态的排泄物和尿布的处理	363
新生儿用品选购指南	367
给宝宝的最佳婴儿用品	368
有助于大脑发育的婴儿按摩	370



Part 13

新生儿常见的症状与治疗方法

结膜炎	376
股关节脱臼	377

最 关 心 的 问 题

是儿子还是女儿?	35
确定不孕原因的方法	37
流产、早产的原因与症状	87
引起怀孕错觉的泡状物	104
怀孕中的健忘症	110
畸形儿检查方法	117
在怀孕过程中,为什么经常放屁或打嗝?	192
怀孕中后期经常出现的小腿痉挛	198
如何预防静脉瘤	199
确认妊娠后,如果依然出血,就应该怎么办?	203
在妊娠中期和后期,如果阴道出血,应该怎么办?	204
妊娠中的牙齿管理	206
臀位分娩很危险吗?	208
何谓无痛分娩?	224
能进行水中分娩的孕妇和不能进行水中分娩的孕妇	236
催眠分娩的十大优点	241
利用分娩球缓解阵痛的各种姿势	242
妻子出现阵痛时,丈夫应该做的事情	252
怀孕前必须接受的检查	264
剖腹产后遗症	270
避孕的注意事项	281
产后有利于健康的减肥方法VS不利于健康的减肥方法	287
不幸的分娩——死产的原因	315
一卵性双胞胎与双卵性双胞胎	316
促进母乳分泌的乳房管理	328
婴儿是否充分地吃奶?	330
在哺乳期间,妈妈进食得越多越好吗?	332
出生100天内可饮用的婴儿饮料	336
容易被细菌感染的新生儿	378

高渴症与婴儿肥胖症	377
呕吐	378
尿布发疹	378
头颅血肿	379
内翻足与外翻足	379
头部的左右不对称	379
发热	380
便秘	380
虫牙	380
贫血	381
斜视	381
哭闹	381
打喷嚏	382
拉肚子	382
肚脐炎症	382
神经过敏	383
体重减轻	383



脂漏性皮炎	383
嘴唇水泡	383
出血	383
呼吸困难	384
疝气	384
败血性斑点	384
黄疸	384
鹅口疮	385
发困症	385
能通过预防疫苗治疗的疾病	386



Part 14 培养婴儿正确的饮食习惯

按计划喂断奶食品	390
婴儿的饮食习惯取决于妈妈的态度	393
不要着急，最好使用不易碎的餐具	394
准备各种断奶食品	397
有助于大脑发育的婴儿断奶食品	400
利用爸爸、妈妈的食物制作断奶食品的方法	404

Part 15 婴儿的第一个365日

跟基因关系密切的婴儿的成长过程	408
不同月龄婴儿的育儿要点	413
* 1~2个月	
能扭头或吸吮手指	414
* 2~3个月	
能控制颈部，而且对声音做出反应	418
* 3~4个月	
能抓住眼前的玩具，而且能做万岁动作	422
* 4~5个月	
可以自行翻身，而且做爬行准备	426
* 5~6个月	
会把抓住的东西全部放入嘴里	430

* 6~7个月

能独自坐稳，而且表达方式更加丰富434

* 7~8个月

喜欢模仿别人的行为，并且开始长出乳牙 ...438

* 8~9个月

扶着周围的物体能站立，而且能听懂简单的语言442

* 9~10个月

扶着周围的物体站立，而且开始走路446

* 10~11个月

扶着周围的物体站立，而且开始学说话.....450

* 11~12个月

可以一步一步地向前走，而且快速地长高.....454



B a b y c a r e

出生3~7日内进行的先天性代谢异常检查311

其他反射反应312

应该间隔多长时间喂一次母乳?323

喂奶粉时的注意事项335

爸爸应该多接触婴儿338

跟婴儿一起去旅行时，必须携带以下物品!342

给婴儿穿衣服的方法352

给婴儿洗澡时所需的沐浴用品359

睡觉时，如果呼吸不均匀，就可能患有疾病 ...380

什么时候适合做包茎手术?383

怎样才能提高抗过敏能力?385

应该注意这些问题!441

该如何应对以下问题?453

去医院之前，在家进行的应急措施481

眼睛里进异物的情况484

心脏麻痹的情况485

Part 16

针对不同症状的治疗方法

痉挛460

咳嗽461

头痛462

喉咙疼痛463

腹痛464

拉肚子465

呕吐466

便秘467

尿液异常468

流鼻涕、鼻血469



脸色很差	470
发烧(高烧、轻微发烧)	471
不停地哭闹	472
口腔内有异常症状	473
眼睛异常	474
婴儿常见的突发事件	475

关于突发事件的应急治 疗方法	482
◇中医儿科	487



必须掌握的知识

未成年孕妇和高龄孕妇需要特别 注意	24	由于遗传原因导致流产的情况	201	换纸质尿布的方法和处理方法	362
以最佳状态迎接孩子的家庭计划	27	怀孕后健康地生活的方法	215	如果缺乏维生素K,就容易导致 吐血的“新生儿黑便症”	379
双胞胎的受精过程	34	孕妇能轻松地享受的运动	223	婴儿的断奶食品餐具	395
导致不孕的因素	36	散步前后的热身体操	224	制定营养均衡的断奶食品食谱	396
日常生活中的注意事项	60	在怀孕最后一个月必须决定的 事项	249	出生1个月后的婴儿视力标准值	411
夫妻中只要有一个人的血型是Rh 加,那么胎儿就是Rh加	63	阵痛第三阶段的症状	259	应该从什么时候开始带婴儿 外出?	417
畸形儿的鉴定	64	减轻阵痛的方法	261	给婴儿穿衣服之前必须检查的 事项	421
对孕妇有害的运动和危险讯号	66	请不要害怕早期破水	263	出生3个月后进行健康检查	425
妊娠期间的体重增加与妊娠中毒 症之间的关系	68	怀孕最后一个月必须进行的检查	265	从出生2个月开始,最好穿薄衣	429
怀孕的时候接受的基本检查	76	即使是剖腹产,也不会影响跟婴 儿的感情	271	低体重婴儿的成长速度是怎么 样的?	433
洗澡水的温度高于38.8℃会对婴 儿有害	77	恶露是产后分泌物	277	在这个时期,婴儿主要的变化	436
只要是对活动没有太大影响的衣 服,都可以当成孕妇装	78	夫妻性生活的注意事项	281	出生7~8个月时,妈妈提供的免 疫力基本上消失	440
可以避免妊娠中毒症的饮食	86	如果出现以下症状,即使在产褥 期,也应该马上到医院就诊!	282	这个时期的注意事项	443
梅毒的危险性	88	有利于分娩后活动的服装	283	旅行之前必须检查的事项	444
哪些人容易得妊娠中毒症?	88	产后调理期间的头发护理	284	在旅行中,教婴儿走路的方法	445
怀孕一个月后的首次检查	104	只要娩出胎盘,就成为真正的 妈妈	303	婴儿的自我发育过程	449
临近分娩的前兆	111	爸爸的注意事项	305	产生想说话的冲动	458
同样的怀孕周数,我的胎儿怎么 这么轻?	116	新生儿容易出现的皮肤疾病	307	被小狗或蛇咬伤,消毒后马上到 医院治疗	477
什么叫声音胎教?	135	上班族女性的产假计划	318	骨折和脱臼时的应急措施	479
容易顺产的体型VS容易难产的 体型	191	有助于母乳分泌的食品	325	突发事件的应急措施	480
怀孕的糖尿病患者	193	产后减轻乳房痛症的方法	329	应急治疗所需的物品	483
必须正确地计算预产期	196	如果喂母乳,就能自然地避孕!	333	烫伤时的应急措施	486
		母乳是自然界为婴儿准备的礼物	337		
		装饰婴儿房的方法	355		



Part

1

怀孕的 过程

本章对担任怀孕和分娩的女性生殖器和生产精子的男性生殖器的功能，从受精到怀孕的整个过程，女性的月经周期和各种避孕的方法、导致不孕的原因和治疗方法、遗传因子等内容作了详细的介绍。

揭开精子和卵子形成胎儿的神秘面纱

人类的身体结构十分奥妙，其中从怀孕到分娩的过程尤为神奇。当精子和卵子结合形成着床以后，孕妇的身体也会随着腹中胎儿的成长而发生各种变化。以下在对这个变化的过程以每个月为单位仔细观察以后，以图表的形式比较直观地列出怀孕9个月（也可以计算成10个月）期间的变化和分娩时期临近时的孕妇的状态，以及胎儿诞生时所经过的路径。

精子和卵子形成受精的瞬间

当精子进入到子宫内时，会在黏液里游荡，并维持授精能力，这时卵子一旦进入到卵管会被1000~3000个精子包围，而其中只有一个精子能和卵子结合，这个瞬间正是精子和卵子完成受精的瞬间。

卵子

卵子是在卵巢中形成的女性生殖细胞，排卵以后和精子完成受精就会孕育新的生命。

卵泡

在月经周期初期，卵巢内的许多卵泡就会开始发育，而在大部分情况下只有一个卵泡能完成发育进而变成成熟的卵子，然后随着排卵而进入到腹腔内。空的卵泡在流一点血之后会发育成黄体。如果无法形成受精，黄体就会在2周之后势力减弱，之后就会被消灭。

精子的头部

精子的头部有携带遗传因子的细胞核，身体是通过颈和头部相连，而且通过颈给尾部提供可运动的能量。

精子的身体部分

精子的尾部

胶层

精子进入到子宫内以后会在由胶层形成的黏液内游来游去并维持授精的能力。



怀孕23天后的胎儿的形状