北京协和医院妇产专家 林巧稚最得意弟子孙念怙倾力指导

家庭宝典

妊娠分娩产后育儿百科

孙念怙 主编

最新专家指导版

优生专家呵护母婴健康！

★ 科学实用的孕产指南 ★ 贴心翔实的养育指导
★ 全面详细的父母须知 ★ 权威专家的育儿提示



健康孕产类
全国销量
第1名

重庆出版集团 重庆出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

·家庭宝典系列·

北京协和医院妇产专家 林巧稚最得意弟子孙念怙倾力指导

妊娠 分娩 产后 育儿百科

最新专家指导版

孙念怙 主编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠 分娩 产后 育儿百科／孙念怙主编．—重庆：重庆出版社，2010.3
（家庭宝典）

ISBN 978-7-229-01603-6

Ⅰ.①妊… Ⅱ.①孙… Ⅲ.①妊娠期－妇幼保健－基本知识 ②分娩－基本知识 ③婴幼儿－哺育－基本知识 Ⅳ.①R715.3 ②R714.3 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第000102号



家庭宝典

妊娠 分娩 产后 育儿百科

出 版 人：罗小卫
策　　划：华章同人
责任编辑：陈建军
特约编辑：蔡　霞　刘　玫
封面设计：北京方合四季文化传播有限公司
版式设计：鲍丽丽
制　　作：日知图书（www.rzbook.com）

重庆出版集团 重庆出版社 出版
（重庆长江二路205号）
北京正合鼎业印刷技术有限公司 印刷
重庆出版集团图书发行公司 发行
邮购电话：010-85869375/76/77转810
E-MAIL：tougao@alpha-books.com
全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm　1/16　印张：40印张　字数：500千字
2010年3月第1版　2010年3月第1次印刷
定价：39.80元

如有印装质量问题，请致电023-68809955转8005

版 权 所 有，侵 权 必 究

完美孕产 优生优育

生养与培育一个健康聪明的孩子，是天下所有父母的心愿。十月怀胎，一朝分娩，是女人一生中最为幸福难忘的事情。从计划要孩子开始到宝宝呱呱坠地，怎样才能让宝宝正常发育、健康成长成了每一对夫妇最为关注的问题。

本书分为妊娠、分娩、育儿、产后四大部分。从讲解一个新生命的孕育与诞生开始，介绍了各种优生知识及孕前保健知识，并逐月详细讲述胎儿的生长情况和母体的变化等知识，全方位多角度地为准妈妈生活起居、饮食、心理调适、常见疾病预防等方面提供体贴入微的指导。随着预产期的临近，准妈妈心中的紧张和慌乱也逐渐加剧，为缓解临产前准妈妈心中的紧张和慌乱，我们特别为准妈妈解读分娩的全过程，介绍多种分娩方式及注意事项，让准妈妈能轻松分娩，快乐迎接宝宝的来临。与此同时，还特别关注了新妈妈产后康复，介绍新妈妈在产褥期身体变化和科学的生活护理、产后身体恢复、产后哺乳技巧、预防产后疾病的方法。初为人父人母，如何正确护理宝宝是件头痛的事，为此本书详细讲解了新生儿与婴幼儿的生长发育、保健护理、日常喂养、常见问题与应对技巧、常见疾病的防治与护理等知识，让宝宝能在父母的呵护下健康快乐地成长。



本书内容丰富，语言通俗易懂，并配以诙谐活泼、亲切生动的插画，通过各种形式细说妊娠、分娩、产后、育儿的每个环节，让每一位父母都能从中受益。希望本书成为你科学孕育宝宝的指导手册，为你生儿育女提供全方位的指导和帮助。同时，祝愿每一位准妈妈都能快乐、健康地度过孕期和产褥期！祝愿天下所有父母都能如愿以偿——拥有一个健康、聪明的孩子！祝愿每一个宝宝都能在父母无微不至的照顾下健健康康、快快乐乐地长大成人！



Foreword 前言

目录

Contents



第1章

孕前准备

怀上最健康的一胎

准备要个孩子吧 ››

28 先做好心理准备
28 想要宝宝，做个周全的孕前计划
29 健康科学的生活方式
30 准妈妈应回避的工作
30 孕前应治疗的疾病
32 孕前应接种的疫苗
32 孕前应该做的检查项目
34 高危妊娠要谨慎
34 爱心小贴士 高危妊娠后的一些危险因素
35 生命从精子和卵子开始
35 受孕的过程
36 合理安排受孕时机
37 自测排卵日
38 最佳受孕体位
38 最易受孕的性交频率
38 性高潮有助于受孕
39 “酸儿辣女”不科学
39 生男生女的奥秘
40 应当了解的数字



需要全本请访问 www.ertongbook.com

41 自然流产
42 如何预防自然流产
42 胎停育及其预防
42 导致胎停育的原因及预防
43 爱心小贴士 避免盲目保胎
44 宫外孕及其预防
44 什么是宫内感染
45 弓形虫病危害大
45 最佳怀孕情绪



如何生个健康聪明的宝宝 ››

46 准妈妈的优生饮食
47 如何预防“缺陷宝宝”
48 新婚不宜立即怀孕
48 酒后不宜怀孕
49 吸烟对优生不利
49 爱心小贴士 长期服药者不宜立即怀孕
50 刚接受X光照射者不宜立即怀孕
50 流产后最好一年后再怀孕
50 孕前不要食用黑棉子油
51 口服避孕药会影响优生吗
51 停服避孕药后多久再怀孕比较合适
52 避孕期间怀孕怎么办
52 母子血型不合是怎么回事
53 母子血型不合怎么办
53 受孕要选季节
54 最佳年龄组合
54 科学安排受孕日
55 面对异常生育史的再孕风险
55 促排卵药物与胎宝宝健康
56 担心精子和卵子质量问题
56 准爸爸应注意的问题
57 爱心小贴士 脆弱的精子



遗传病与优生 ››

58 遗传病及其特点
59 向专家做遗传咨询
59 患有哪些遗传疾病的人不宜生育
60 近亲结婚不可取
60 宝宝会遗传哪些因素
61 母亲容易遗传给宝宝的疾病
62 五种疾病传男不传女
62 九种疾病传女不传男
63 唇腭裂是否遗传
63 父母与子女的血型



不孕不育之说 ››

64 什么是不孕不育
64 服用长效避孕药对生育的影响
65 素食者要谨防不孕症
65 推迟怀孕也可导致不孕
66 如何预防女性不孕症
66 如何预防男性不育症

67 科学饮食，预防女性不孕
67 科学饮食，预防男性不育
68 人工受孕，解“无后”之忧
68 人工授精有哪几种

第2章 孕期保健
细节决定健康



怀孕了 ››

70 自测怀孕
71 爱心小贴士 如何计算孕周
71 识别假孕的真相
72 自己推算预产期
72 怀孕后为什么老爱发脾气
73 准妈妈怎么变丑了



十月怀胎 ››

74 孕1月：迎接我的幸“孕”儿（0～4周）
74 孕2月：不安中的等待（5～8周）
75 孕3月：谨慎加小心（9～12周）
75 孕4月：踏上征程（13～16周）
76 孕5月：第一次的胎动（17～20周）
76 孕6月：爱的互动（21～24周）
77 孕7月：大肚皮的快乐（25～28周）
77 孕8月：快乐的沟通（29～32周）
78 孕9月：甜蜜的期待（33～36周）
78 孕10月：痛并快乐着（37～40周）
79 过期妊娠
79 爱心小贴士 孕妇和家人应自我监测胎动次数和胎心音
80 胎宝宝的变化



准妈妈体检手册 ››

82 选择一家合适的医院
83 产前常规的化验检查
84 怀孕1～3个月体检备忘录
85 怀孕4～6个月体检备忘录
85 爱心小贴士 怀孕6个月时准妈妈注意事项
86 怀孕7～9个月体检备忘录
86 产前特殊检查
87 检查羊水细胞的方法
87 胎宝宝成熟度的检查
88 胎宝宝的绒毛细胞检查
88 唐氏儿筛查
89 办理《母子健康档案》
89 胎宝宝镜检查
89 爱心小贴士 胎心听诊



胎宝宝
在妈妈子宫里的生活 ››

90 一颗小豆子
90 真正的胎宝宝
90 胎宝宝在子宫内的运动
91 胎宝宝在子宫内的触觉
92 胎宝宝在子宫里的呼吸
92 胎宝宝可以看见光了
93 胎宝宝听见声音了
93 胎宝宝的嗅觉
94 胎宝宝会撒尿
94 胎宝宝会发脾气
94 胎宝宝会记忆
94 胎宝宝的心灵感受
95 胎宝宝的守护神



孕期生活宜忌 ››

96 孕妇不宜有精神压力
96 准妈妈不宜涂风油精和清凉油
97 爱心小贴士 不宜盲目保胎
97 准妈妈宜远离电磁辐射
98 准妈妈不宜使用电热毯
99 准妈妈宜学会记录妊娠日记
100 婚后第一胎不宜做人流
100 不宜过早进行B超检查
100 准妈妈忌自行服药
101 准妈妈忌多吃酸菜
101 孕妈妈不宜过多吃肉
101 爱心小贴士 准妈妈呕吐切忌多服维生素
101 孕妈妈不宜多吃方便面
102 一定要戒烟戒酒
102 准妈妈宜用木梳梳头
103 不要在居室地上铺地毯
103 孕妇忌睡席梦思床
103 准妈妈不宜做香薰美容
104 准妈妈不宜戴隐形眼镜
104 怀孕初期不宜进行牙科治疗
104 准妈妈居室不宜摆放花草
105 准妈妈忌过多进行日光浴
105 爱心小贴士 孕妇忌多闻汽油味
105 孕妈妈不宜盆浴和坐浴



孕期饮食 ››

106 准妈妈孕一月饮食指导
108 准妈妈孕二月饮食指导
110 准妈妈孕三月饮食指导
111 准妈妈孕四月饮食指导
112 准妈妈孕五月饮食指导
113 准妈妈孕六月饮食指导
115 准妈妈孕七月饮食指导
116 准妈妈孕八月饮食指导
117 准妈妈孕九月饮食指导

118 准妈妈孕十月饮食指导
119 孕期别忽视三大营养素
119 准妈妈吃水果不宜过量
119 准妈妈多吃鱼好处多
120 爱心小贴士 准妈妈要少吃刺激性食物
120 准妈妈要多喝牛奶
121 选择适合的孕妇奶粉
122 继续补充叶酸
122 准妈妈不宜吃的食物
123 准妈妈不要偏食
124 孕期需要补充的六种微量元素
125 营养补充要适量
126 爱心小贴士 吃土豆要当心
126 准妈妈吃鱼肝油宜适量
126 饮食习惯也遗传
127 准妈妈要多摄入“脑黄金”
127 准妈妈不宜节食



128 孕妇补充维生素忌过量
128 准妈妈可以吃巧克力吗
128 爱心小贴士 准妈妈进食不宜狼吞虎咽
129 准妈妈的饮食禁忌

孕期 常见病症及处理方法 ››

130 感冒
131 妊娠呕吐
132 霉菌性阴道炎
132 腹泻
133 便秘
134 下肢静脉曲张
134 牙龈炎
135 妊娠高血压
136 水肿
136 贫血
137 妊娠期糖尿病

孕期 保健与自我护理 ››

138 准妈妈要注意牙齿保健
138 准妈妈的皮肤如何保养
139 慎用化妆品
139 孕早期的服饰
140 怀孕后头晕眼花正常吗
140 准妈妈的睡眠很重要



141 孕二月要重视
142 准妈妈开车要当心
142 孕期出游做好安全准备
143 爱心小贴士 孕中期坐公交车和地铁要注意什么
144 上班族准妈妈须知
144 缓解孕期疲劳
145 哪些药物易致胎儿畸形
146 X射线照射易致胎儿畸形
146 远离噪声
147 准妈妈可以服用人参吗
147 准妈妈可以吃中草药吗
148 孕期疫苗接种
148 新婚初孕防流产
148 关于黄体酮保胎
149 有哪些致畸的病毒感染
149 爱心小贴士 预防病毒感染，准妈妈注意事项
150 如何克服早孕反应
151 准妈妈服饰选择要得当
152 准妈妈洗澡有讲究
152 准妈妈如何劳动
153 孕妇缺少日照影响宝宝智力发育
153 孕妇睡觉的正确姿势
154 准妈妈如何应对酷暑
154 适合准妈妈的运动方式
155 游泳健身好处多
155 爱心小贴士 准妈妈在做运动时要注意的问题
156 准妈妈骑车要当心
156 如何乘公交车
156 乳房胀痛
157 准妈妈使用电风扇、空调要得当
158 注意脚的保健
158 眼角膜水肿是病吗
158 孕妇喝水学问大
159 预防妊娠纹
159 孕妇停止工作的最佳时间
160 准妈妈乘飞机的注意事项
160 准妈妈需警惕的疼痛
160 如何数胎动
161 胎动异常及对策
161 爱心小贴士 测量宝宝胎动注意事项
162 胎动频繁的5个时间
163 孕晚期忌远行
163 孕期宜为母乳喂养作准备

异常妊娠及需要注意的妊娠现象 >>

164 准妈妈要警惕宫外孕
165 注意腹痛信号

166 警惕阴道流血
166 不要使用利尿剂
166 双胎妊娠
167 关注子宫增大速度
167 葡萄胎
167 爱心小贴士 双胎妊娠的准妈妈注意事项
168 前置胎盘



胎教与养胎 >>

170 什么是胎教
170 胎教从什么时候开始
170 胎宝宝能感觉到你的胎教吗
171 胎教的影响
172 母爱是最好的胎教
172 夫妻关系与胎教
172 给宝宝一个健康的居住环境
173 准妈妈学会和忧愁说“NO”
173 色彩胎教
174 营养胎教
174 抚摸胎教
175 形象意念
175 美学胎教
176 习惯培养
176 语言胎教
177 音乐胎教
177 爱心小贴士 教宝宝算术和图形



孕期运动 >>

178 准妈妈的面部按摩
179 安全孕瑜伽，准妈妈的额外需求
179 教准妈妈几式孕瑜伽
182 孕期宜多散步
183 准妈妈也可以游泳



高龄准妈妈须知 >>

184 高龄准妈妈的孕前准备
185 高龄准妈妈需判断自己的受孕能力
185 高龄准妈妈要警惕唐氏综合征
185 爱心小贴士 高龄孕妇要忌口
186 高龄准妈妈需做的特殊检查项目
186 高龄产妇容易生痴呆儿和畸形儿
187 高龄准妈妈的妊娠风险



孕期的“性”福生活 >>

188 孕早期的性生活
188 孕中期的性生活
189 孕晚期的性生活
189 8种情况避免孕期性生活
190 孕期性生活注意事项

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第3章

准爸爸的功课

做妻子坚强的后盾



自我健康准备 ››

192 准爸爸要多吃助孕食物

193 准爸爸要做好孕前检查



准爸爸生活宜忌 ››

194 多和胎宝宝说话

194 提醒准妈妈养成良好的习惯

195 帮准妈妈买衣服的技巧

195 帮准妈妈选鞋的技巧

196 准爸爸要做好后勤工作

196 准爸爸一定要戒烟

197 给妻子拍些写真照片

197 帮妻子洗脚、剪趾甲

197 爱心小贴士 准爸爸也要补叶酸

198 小心搀扶妻子

198 帮妻子翻身

198 准爸爸的用药禁忌

199 性生活不宜过度频繁

199 爱心小贴士 准爸爸睡觉时应避免趴着睡

200 孕前避免穿紧身裤

200 不宜大量饮酒

200 避免洗热水浴或桑拿浴

200 不宜过多骑车

201 男性患乙肝大三阳需治愈后再生育

201 准爸爸也要多学习孕产知识

201 男性需谨慎用药

201 爱心小贴士 准爸爸不宜蓄胡须



做妻子专业的家庭按摩师 ››

202 孕产按摩的原则

202 孕产按摩的注意事项

203 头肩按摩

203 按摩防颈部僵硬

204 按摩头部可治头疼

204 腰部按摩

204 腹部按摩

204 臀部按摩

204 爱心小贴士 大腿按摩

205 缓解腰背酸痛的按摩

205 小腿按摩

205 按脚消肿防抽筋

206 缓解脚掌痉挛的按摩

206 按摩缓解妊娠心烦

206 准爸爸按摩有利准妈妈身心健康
207 按摩帮助准妈妈对抗感冒

做妻子贴心的心理医生

208 你的臂膀是妻子最踏实的依靠
208 积极关心妻子的妊娠反应
209 认真对待异常心理状况
209 帮准妈妈找回自信
210 宽容妻子的“小脾气”
210 适应妻子的生活节奏
210 和妻子建立“统一战线”
211 陪准妈妈参加社交活动
211 抚慰妻子的不安和紧张

做妻子称职的家庭营养师

212 准爸爸如何帮妻子储备营养
213 如何给准妈妈选饮料
213 带准妈妈外出就餐



213 爱心小贴士 给准妈妈煮骨头汤不宜长时间沸腾

产前准备

214 为妻子分娩做好经济准备
214 多陪妻子做产前检查
215 陪妻子参加产前培训
215 陪妻子多做产前运动
216 制订一份分娩计划
217 和妻子一起适应产房环境
217 安排好住院期间的看护工作
217 陪着爱妻生宝宝
218 安排好月子期间谁来照顾宝宝
218 为宝宝布置房间

第4章 轻松分娩
痛并快乐着

分娩须知

220 分娩前兆你了解多少
221 有关分娩的事情
222 需要进行哪些产前检查



222 慎重选择分娩医院
224 做好入院的准备
224 需要备妥哪些婴儿用品
225 哪些准妈妈要提前入院
226 产前准妈妈的身体准备
226 正视分娩前的负面心理
227 轻松分娩的精神练习
228 如何运动助分娩
228 轻松分娩的动作练习
230 制订产后调理计划
230 如何安排分娩前的饮食
231 分娩需要多长时间
231 爱心小贴士 分娩时谁该陪伴着你
232 怎样才能做到快乐分娩
232 分娩时怎样与医生配合
233 丈夫在分娩中如何配合
234 如何预防和处理过期妊娠
235 高龄孕妇分娩需谨慎
235 分娩后最好不要立即吃鸡蛋

分娩进行中 ››

236 分娩第一期：阵痛开始至子宫颈全开
238 分娩第二期：子宫颈全开至胎宝宝娩出
239 分娩第三期：胎宝宝娩出至胎盘娩出
239 分娩中定时听胎心音
239 会阴切开

多种分娩方式 ››

240 自然阴道分娩
241 剖腹分娩
242 剖腹产前需做什么准备
242 无痛分娩
244 水中分娩
244 坐式分娩
245 导乐式分娩
245 爱心小贴士 导乐的功能

异常分娩巧处理 ››

246 阵痛的自我缓解
247 在家突然破水怎么办
247 胎膜早破合并感染
247 爱心小贴士 胎宝宝窘迫
248 脐带脱垂
248 难产
249 大出血
249 剖腹产时的异常状况
250 臀位有哪几种类型
250 臀位的处理方法

第5章

产后康复

漂亮妈妈健康塑身计划



产后哺乳技巧 ››

252 初乳的重要性
252 母乳——宝贵的第一餐
253 母婴同室与按需授乳的好处
253 提倡早接触和早开奶
254 如何轻松授乳
255 排空乳汁的好处
255 爱心小贴士 奶瓶喂奶影响大
256 躺在床上喂奶易患病
256 哺乳期乳房的护理方法
257 怎样防止两乳分泌乳汁不均
257 乳汁多少与乳房大小有关吗
257 保证乳汁充足要注意
258 什么能促进乳汁分泌
259 你的乳汁够多吗
259 怎样保持乳房弹性
260 忌用碱性用品清洗乳房
260 乳头皲裂怎么办
261 乳头扁平、凹陷怎么办
261 哺乳期不宜服用的药物
262 需要暂停授乳的情况
263 患急性乳腺炎妨碍授乳吗
263 爱心小贴士 喂母乳不疼才是正确的姿势
264 感冒影响授乳吗
264 肝炎患者对婴儿的影响
265 产后如何回奶
265 哺乳期真的不会怀孕吗



坐月子的几件事 ››

266 “月子”的持续时间和特点
266 坐月子时的注意事项
266 坐月子也应下地活动
267 月子期应摒弃的错误观点
268 爱心小贴士 月子里的口腔护理
268 月子里穿戴要适量
268 月子里如何洗澡
269 月子里如何待客
269 月子饮食要重质量



产后护理与保健 ››

270 产后孕妇要接受观察
270 爱心小贴士 产后多长时间为产褥期
270 产后先按摩再熟睡

270 产后第一次大小便很重要
271 出院时间看具体情况
271 产褥期要充分休息
272 产褥期防中暑
272 产后检查
272 新妈妈产后生殖系统的恢复
273 新妈妈产后身体系统的变化
273 新妈妈产后心绪的波动
274 产后头晕是怎么回事
274 新妈妈产后汗多是病吗
274 爱心小贴士 怎样做个产后好丈夫
275 新妈妈怎么穿衣
275 新妈妈如何选择内衣
276 新妈妈要注重清洁
276 爱心小贴士 产后不要用冷水
277 产后休养居室要注意
277 新妈妈看电视要有节制
278 新妈妈休养应少仰卧
279 硬板床对新妈妈更好
279 产后不宜烟酒
280 剖腹产后应注意
281 如何通过调理改善色斑
281 爱心小贴士 产后月经的恢复时间
282 关于妊娠斑、纹的消失问题
282 如何减少产后脱发
283 产后过早减肥危害大
284 产后不宜束腰
284 五法解决产后发胖
285 喂奶与否和减肥无关
285 爱心小贴士 具有通乳作用的药物
285 断奶会引起身体发胖吗



产后 营养与健康食谱 ››

286 产后新妈妈饮食原则
286 哺育期不宜节食
287 产褥期饮食新法则
287 剖腹产新妈妈饮食法则
288 对新妈妈有益的食物
289 对新妈妈有益的蔬菜
289 新妈妈消化不良的原因
290 新妈妈应有针对性地进食
290 刀口发炎的原因
291 喝催乳汤的注意事项
292 有利产后补血的食物
292 新妈妈忌过多食用鸡蛋和油炸食物
293 新妈妈忌食用辛辣、生冷、坚硬的食物
293 鸡蛋不宜做主食
293 新妈妈过量饮茶的弊端
294 新妈妈喝黄酒要适量
294 新妈妈不应急补人参
294 新妈妈食盐要适量
295 新妈妈忌过量食用味精
295 炖公鸡有助乳汁分泌
295 爱心小贴士 母乳的免疫效用
296 营养专家推荐的新妈妈食谱

产后身体恢复 >>

306 体育锻炼巧修身
307 简单易行的锻炼方式
307 哺乳期锻炼的注意事项
307 并非人人适合做产后体操
308 产后何时开始锻炼
308 产后锻炼的注意事项
309 关于产后按摩
309 产后四项保健运动
310 产后第一周的保健
311 产后第二周至产褥期的保健
312 产褥期后的健美操
313 有助恢复曼妙曲线的运动

新妈妈常见病症 >>

314 关于产后恶露
314 处理恶露时的注意事项
315 关于产后出血
315 晚期产后出血
316 产后贫血
316 会阴伤口
317 产后会阴胀痛
317 产后腹痛
318 子宫复旧不全
318 盆腔淤血综合征
319 产褥感染
320 产后发热
320 急性乳腺炎
321 乳腺炎的症状及防治
322 乳房湿疹
322 爱心小贴士 乳房湿疹的防治
322 产后静脉栓塞
323 产后便秘的原因
324 产后便秘的防治
324 产后痔疮
325 产后排尿困难
326 产后尿失禁
326 产后失眠
326 爱心小贴士 应对产后失眠的良方
327 产后抑郁症的原因
327 产后抑郁症的预防

产后性事 >>

328 怎么找回产前的甜蜜时光
329 产后何时恢复性生活
329 产后避孕不可忽视
330 产后性生活注意事项
330 如何增加丈夫的性趣
331 怎样拯救阴道松弛
332 会阴侧切不会影响性生活
332 哺乳期仍要避孕

需要全本请访问 www.ertongbook.com