中国关心下一代工作委员会 真诚
中国版协妇女读物工作委员会 推荐



Ren Shen Fey Mian Yuer

妊娠分娩育儿大百科

周忠蜀 编著

北京超高人气的儿保专家
中日友好医院儿科著名主任医师

全国数千万新手父母10年来的最佳选择……

[新一代妈妈宝宝护理大全]

畅销全彩版

这本书适合人群

新手父母、（外）祖父母、育儿师、月嫂、妇婴培训师

中国妇女出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

芝宝贝书系123

RenShenFeiMianYuer

妊娠分娩育儿大百科



周忠蜀/编著

畅销全彩版

中国妇女出版社

图书在版编目（CIP）数据

妊娠分娩育儿大百科／周忠蜀编著. —北京：中国妇女出版社，2011.10

ISBN 978-7-5127-0302-5

Ⅰ. ①妊… Ⅱ. ①周… Ⅲ. ①妊娠期—妇幼保健—普及读物 ② 分娩—普及读物 ③ 婴幼儿—哺育—普及读物 Ⅳ. ①R715.3-49 ②R714.3-49 ③R174-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第181631号

妊娠分娩育儿大百科

作　　者：周忠蜀编著
责任编辑：李　里
责任印制：王卫东
出　　版：中国妇女出版社出版发行
地　　址：北京东城区史家胡同甲24号　　邮政编码：100010
电　　话：（010）65133160（发行部）　　65133161（邮购）
网　　址：www.womenbooks.com.cn
经　　销：各地新华书店
印　　刷：北京人教方成彩色印刷有限公司
开　　本：170×240　1/16
印　　张：20
字　　数：300千字
版　　次：2011年10月第1版
印　　次：2011年10月第1次
书　　号：ISBN 978-7-5127-0302-5
定　　价：35.00元

版权所有　侵权必究（如有印装错误，请与发行部联系）

前言

随着社会文明程度的提高，人们越来越深刻地体会到，妊娠、分娩和育儿是关系到整个家庭，乃至整个民族的事情。母爱是人世间最伟大、最无私的爱，孕育是上天赋予女性最温柔的体验。即将成为妈妈的人，会为一个新生命的即将诞生而欣喜和骄傲；已经成为妈妈的人，会为新生命的降生而坚强和满怀感激。“十月怀胎，一朝分娩”，其中的甜蜜与艰辛，只有经历过的人才能体会。的确，新生命带给人们那么多的美丽和希望，有谁能不为之感动呢？

当然，孕期女性在生理和心理方面将会发生一些变化。在满怀希望憧憬新生命到来的时候，你是否知道孕前准备同样重要？你知道胎儿是怎样成长的吗？你为胎儿提供了优越的生长环境吗？面对孕期的种种不适，你是手足无措，还是从容应对？你是否知道分娩的痛苦是可以缓解的？你掌握了哪些产后恢复的技巧和保健常识？你知道怎样让宝宝更健康、更聪明吗？你和宝宝的饮食搭配是否合理……

对于你面临的怀孕、分娩、育儿的种种疑问，我们将在本书中为你详细解答。本书凝结了权威专家多年的经验和智慧，只要你能按照专家指导去做，就一定能够得到理想的收获。



鸣谢

特邀模特：陈润 瞿力 刘亚鹏 璐麓 谢晖 崔晶晶 王梦然

特邀宝宝：李浩天 鼎鼎 黄煜宸 蒙乐山

摄 影 师 ：李永雄 郭泳君

目录 Contents








第一篇 妊娠篇

孕前准备

什么是优生优育…… 2
影响优生的因素…… 2
导致不孕不育的因素…… 4
孕前必须治疗的疾病…… 5
暂缓生育的人群…… 7
不宜生育的人群…… 8
最佳怀孕季节…… 9
怀孕前的营养准备…… 9
孕前妻子要补充叶酸…… 10
丈夫也要补充叶酸…… 11
孕前不可熬夜…… 11
提高精子质量的必要性…… 11
提高精子质量的方法…… 12
影响准爸爸生育能力的药物…… 12
准爸爸用药的注意事项…… 12
婚后忌立即怀孕…… 13
旅行结婚时忌怀孕…… 13
孕前忌烟酒…… 14
孕前忌服用药物…… 14
孕前忌服用安眠药…… 15
孕前忌接受X光检查 …… 15
停用避孕药后半年内忌怀孕…… 16
早产、流产应半年后再孕…… 16
忌取掉宫内节育器后立即怀孕…… 17
忌剖宫产后马上再孕…… 17
忌避孕中怀孕…… 17
如何推算预产期…… 18



需要全本请访问 www.ertongbook.com

大龄女性生育的弊端…… 18
提高大龄女性生育能力的建议…… 19

怀孕第1个月（1–4周）

早孕迹象…… 20
胎儿的发育状况…… 21
孕妇的身体变化…… 21
孕妇本月生活指南…… 22
孕妇应避免承受过度压力…… 23
孕妇生活要有规律…… 23
孕妇睡眠要充足…… 23
孕期应慎用药…… 23
孕妇夏夜不宜露宿纳凉…… 24
孕妇不宜用风油精…… 24
孕妇不宜浓妆艳抹…… 24
孕妇不宜抹口红…… 25
孕妇不宜养鸟、狗、猫…… 25
不宜在孕妇居室放花草…… 25
孕妇不宜长期接触电脑…… 25
孕妇不宜长时间吹电风扇…… 25
孕妇不宜使用电热毯…… 26
孕期不宜进行预防接种…… 26
孕早期不宜做放射线检查…… 26
大龄孕妇的注意事项…… 27
孕早期孕妇保健操的做法…… 28
孕早期怎样做一个好准爸爸…… 28
孕早期性生活常识…… 29
孕期拒绝性生活可能影响夫妻关系… 30
控制性生活…… 30

怀孕第2个月(5–8周)

胎儿的发育状况…… 31
孕妇的身体变化…… 31
孕妇本月生活指南…… 31
孕吐的成因…… 31
孕吐的应对方法…… 32
宫外孕的成因…… 33
宫外孕的种类…… 33
宫外孕的症状…… 34
宫外孕的治疗方法…… 34
流产的原因…… 34
流产的种类…… 35
流产的症状…… 36
人工流产…… 36
人工流产对母体的直接伤害…… 36
人工流产后遗症…… 37
人工流产后的休养…… 37
葡萄胎…… 37
孕妇可以这样洗头…… 37



孕妇可以用木梳梳头…… 39
孕妇不宜穿化纤内衣裤…… 39
孕妇不宜开灯睡觉…… 39
孕妇不宜久看电视…… 40
孕妇不宜久沐热水浴…… 40
孕妇眼睛保健操…… 41

怀孕第3个月（9–12周）

胎儿的发育状况…… 42
孕妇的身体变化…… 42
孕妇本月生活指南…… 42
孕妇装…… 43
孕妇工作装…… 43
孕妇内衣裤的选择…… 43
孕妇宜选择合适的鞋子…… 44
孕妇科学饮水能健脑防病…… 44
手指健脑操的做法…… 45
足尖及踝关节运动…… 45
孕妇宜早晨散步…… 46
做好孕期保健的方法…… 46
孕期保健的好处…… 47
孕妇保持正确姿势对胎儿的好处…… 47

怀孕第4个月（13–16周）

胎儿的发育状况…… 49
孕妇的身体变化…… 49
孕妇本月生活指南…… 49
孕妇头晕…… 49
孕妇心悸、气喘…… 50
孕妇下痢…… 50
孕妇腹胀…… 50
阴道分泌物增多…… 50
妊娠斑…… 51
妊娠纹…… 51
预防妊娠纹的方法…… 51
妊娠皮肤症…… 51
按摩乳头的方法…… 52
双胞胎的种类…… 52
同卵与异卵双胞胎的差别…… 52
双胎妊娠的注意事项…… 53
合理处理家务…… 53
适度的运动和散步…… 54
孕妇游泳的注意事项…… 54
居家、在外力求安全…… 55
外出旅行注意事项…… 55
采取侧卧位休息…… 56
孕中期孕妇保健操的注意事项…… 56
孕中期孕妇保健操的做法…… 56
孕中期怎样做一个好准爸爸…… 57
孕中期性生活常识…… 57

怀孕第5个月（17–20周）

胎儿的发育状况…… 58
孕妇的身体变化…… 58
孕妇本月生活指南…… 58
孕妇要保持愉快的情绪…… 59
孕妇要预防痔疮…… 59
孕妇应注意外阴部清洁…… 59
孕妇应注意口腔卫生…… 60
胎儿的视力…… 60
胎儿的其他感觉功能…… 60
胎儿喝水…… 61
胎儿的大脑发育…… 61

怀孕第6个月（21–24周）

胎儿的发育状况…… 62
孕妇的身体变化…… 62
孕妇本月生活指南…… 62
孕期家庭环境要重视…… 63
孕中期要保持正确睡姿…… 63
需要做B超检查的情况 …… 64

怀孕第7个月（25–28周）

胎儿的发育状况…… 65
孕妇的身体变化…… 65
孕妇本月生活指南…… 65
胎儿的嗅觉发育…… 65



孕妇身体疼痛的治疗…… 66
孕妇失眠的治疗…… 66
孕妇脚部抽筋、麻痹的预防与治疗… 67
孕妇精神焦虑、郁闷的预防…… 67
孕妇浮肿的判断与治疗…… 68
准备婴儿用品的注意事项…… 68
衣服…… 69
尿布、尿兜和纸尿裤…… 69
婴儿床…… 69
其他寝具…… 69
淋浴用品…… 70
调乳用品…… 70
孕晚期孕妇保健操的做法…… 70
孕晚期怎样做一个好准爸爸…… 71
孕晚期性生活常识…… 71

怀孕第8个月（29–32周）

胎儿的发育状况…… 72
孕妇的身体变化…… 72
孕妇本月生活指南…… 72
产前保健班…… 72
妊娠高血压综合征的成因…… 73
妊娠高血压综合征的主要症状…… 74
妊娠高血压综合征的预防…… 74
妊娠高血压综合征的治疗…… 75
胎儿做梦…… 76
大龄孕妇孕晚期注意事项…… 76

怀孕第9个月（33–36周）

胎儿的发育状况…… 77
孕妇的身体变化…… 77
孕妇本月生活指南…… 77

孕妇应注意乳房卫生…… 78
早产的原因…… 78
早产的应对方法…… 79
常位胎盘早期剥离…… 79
前置胎盘…… 79
低位置胎盘…… 80
胎盘功能不健全…… 80

怀孕第10个月（37–40周）

胎儿的发育状况…… 81
孕妇的身体变化…… 81
孕妇本月生活指南…… 81
什么是胎儿臀位…… 81
胎儿臀位的成因…… 82
胎儿臀位的矫正方法…… 82
胎儿臀位的分娩…… 83
胎儿异位的注意事项…… 83
什么是胎盘钙化…… 84
胎盘钙化的分娩…… 84
羊水过多症…… 84
羊水过少症…… 84
早期破水…… 85
过期妊娠的原因…… 85
过期妊娠的预防…… 85

孕妇饮食营养

蛋白质…… 86
脂类…… 86
钙…… 86
铁…… 87
糖类…… 88
维生素…… 88
叶酸…… 89
碘…… 90
平衡膳食…… 90
孕妇宜多吃粗粮…… 91
孕妇宜多吃蔬菜…… 91
孕妇宜多吃水果…… 92
孕妇不宜食用刺激性饮食…… 92
孕妇要适当补充动物性食物…… 93
孕妇吃海带补碘要注意安全…… 93
维生素C不宜多吃…… 93
烹饪饮食注意事项…… 94
冷冻食品的利用…… 94
速食食品的利用…… 94
在外用餐的注意事项…… 95
糖尿病孕妇的饮食…… 96
妊娠高血压综合征孕妇的饮食…… 96



孕期检查

早孕检查的重要性…… 97
妇科检查…… 97
初诊检查…… 98
孕妇尿糖阳性…… 99
探测胎儿心跳…… 99
测量宫高与腹围…… 100
测量血压…… 100
测量体重…… 100
测量骨盆…… 101
血型检验…… 101
孕期自我监护与家庭监护…… 102
电子胎心监护…… 102
远程胎心监护…… 102
唐氏综合征检查…… 103

胎教

正确认识胎教…… 104
母爱是胎教的基础…… 104
胎教的主角…… 105
其他家庭成员在胎教中的作用…… 106
情绪胎教…… 106
孕妇的情绪会影响胎儿的发育…… 107
求教心理…… 108
烦躁心理…… 108
担心心理…… 109
忧郁心理…… 110
淡漠心理…… 111
依赖心理…… 111
暴躁心理…… 112
为孕妇创造良好的环境…… 113
色彩在胎教中的作用…… 113
音乐胎教…… 114
适合胎儿的胎教音乐…… 115
胎儿唱歌…… 115
运动胎教…… 116
帮助胎儿做体操…… 116
和胎儿做游戏…… 117
抚摸胎教…… 117
准爸爸在运动胎教中的作用…… 118
语言胎教…… 118
和胎儿对话…… 119
给胎儿讲故事…… 120
求知胎教…… 121
教胎儿识字…… 121
美学胎教…… 122
臆想胎教…… 122
性格胎教…… 123
气功胎教…… 123



第二篇 分娩篇

分娩

妈妈的准备…… 126
爸爸的准备…… 126
产前征兆…… 127
需住院的情况…… 127
住院前的准备工作…… 128
分娩前的心理准备…… 129
严禁性生活…… 129
分娩过程…… 130
分娩三要素…… 130
阵痛 …… 130
腹压…… 131
产兆…… 131
破水…… 132
自然分娩对孕妇和胎儿的作用…… 132
自然分娩的准备事项…… 132
无痛分娩…… 133
剖宫产…… 133
实施剖宫手术的原因…… 133
人工破膜法引产…… 134
“催产素”引产…… 135
实施外阴切开术的原因…… 135
难产…… 136
拉梅兹生产运动法的做法…… 136
拉梅兹待产按摩放松法的做法…… 136
拉梅兹生产呼吸法的应用…… 137

产后保健

什么是产褥期…… 138
产后子宫复原…… 138
产后阴道与外阴复原…… 138
卵巢与输卵管的复原…… 139
产后会阴护理注意事项…… 139
产褥期的精神变化…… 139
产后检查要重视…… 140
恶露…… 140
不正常的恶露…… 140
恶露的治疗方法…… 141
产褥热…… 141



需要全本请访问 www.ertongbook.com

产褥感染的症状…… 142
产褥感染的成因…… 142
产褥感染的预防…… 142
产后阵痛…… 143
腰痛、肌肉痛…… 143
产后贫血…… 143
产后便秘…… 143
产后痔疮…… 144
乳头受伤…… 144
急性乳腺炎的症状与预防…… 144
妊娠高血压综合征的后遗症…… 144
产后忧郁症…… 144
产后多汗…… 145
产后衣着…… 145
产妇刚生下孩子应该做的事…… 146
产后可以梳头…… 146
产褥期不宜看书、织毛活…… 147
产后卧床休息讲究方法…… 147
产后不要“捂月子”…… 147
产后性生活注意事项…… 148
哺乳期避孕的错误认识…… 148
哺乳期避孕的正确方法…… 149
产后月经复潮…… 149
产妇在月子里洗澡的方法…… 149
产妇在月子里刷牙漱口的方法…… 150
产后要早起床活动…… 151
产后散步好…… 151
产后日常健身的方法…… 151

产后饮食营养

产褥期饮食原则…… 152
食物搭配禁忌…… 152
烹调方法要得当…… 153
补充热量…… 153
补充蛋白质…… 153
补充矿物质…… 153
补充脂肪…… 153
补充水分…… 154
补充维生素…… 154
产妇忌多吃红糖…… 154
产妇忌过多吃鸡蛋…… 154
产妇忌不吃蔬菜、水果…… 155
产妇饮食忌辛辣、生冷、坚硬…… 155
产后忌滋补过量…… 155
产妇忌喝茶…… 156
产后忌吸烟、饮酒…… 156
产妇宜少吃盐…… 156
产妇宜少食味精…… 156
剖宫产排气前不宜进食…… 156
剖宫产排气后的饮食…… 156
产后吃鲤鱼可排恶露…… 157





第三篇 育儿篇

新生儿生长发育特点

什么叫新生儿期…… 160
新生儿身体比例…… 160
身高…… 160
体重…… 160
胸部…… 161
头部…… 161
眼睛…… 161
口部…… 161
乳房…… 161
肚脐…… 162
生殖器…… 162
消化管…… 162
呼吸…… 162
脉搏…… 162
体温…… 163
睡眠…… 163
皮肤…… 163
体毛…… 163
声音…… 164
大便…… 164
尿…… 164
姿势…… 165
感觉…… 165
反射和运动…… 165
Apgar评分 …… 167
新生儿出生后医护人员的工作…… 167
新生儿观察…… 167

新生儿喂养与护理

初乳的特点…… 168
初乳对新生儿的好处…… 168
什么是母乳喂养…… 169
什么是人工喂养…… 169
新生儿需要的营养素…… 169
不宜哺乳的母亲…… 170
母乳喂养有利于宝宝生长发育…… 171
母乳喂养有利于母亲…… 171
母乳喂养助减肥…… 172
母乳喂养的准备…… 172
母乳喂养的步骤…… 172
产后可立即开奶…… 173
母乳喂养不足的判断方法…… 173
母乳喂养不足的原因…… 174
保证母乳充足的方法…… 174
新生儿的喂养次数…… 174
牛奶的缺点…… 175
喂奶工具的配置及消毒…… 176
科学选择配方奶…… 177
配方奶的调配…… 177
鲜牛奶不适合新生儿饮用…… 177
喂配方奶的步骤和方法…… 177
正确认识新生儿吐奶…… 178
新生儿吐奶的原因…… 179
喂奶后拍嗝的技巧…… 179
边吃奶边睡觉不好…… 179
哺乳期应慎用或禁用的药物…… 180



月经复潮不影响哺乳…… 181
月经期哺乳的注意事项…… 181
同房不影响哺乳…… 181
新生儿衣服被盖…… 181
新生儿餐具…… 181
新生儿洗澡用具…… 182
新生儿护理药物…… 182
新生儿其他用品…… 182
为新生儿选择衣服的注意事项…… 182
布置新生儿房间的注意事项…… 183
给新生儿洗澡…… 184
不能洗澡的情况…… 185
不能洗澡时的清洁…… 185
眼、耳、鼻的清洁护理…… 185
脐部护理…… 186
剪指甲…… 186
修指甲…… 186
让新生儿入睡的方法…… 186
让新生儿由哭闹到安睡的方法…… 187
抱新生儿的方法…… 188
制作合适的尿布…… 189
纸尿裤的利弊…… 189
选用纸尿裤的4项标准 …… 190
更换尿布的基本常识…… 190
更换尿布的注意事项…… 191
尿布的洗涤和消毒…… 191
为新生儿清洁粪便…… 191
新生儿急诊要点…… 192
给新生儿喂药的方法…… 192
影响新生儿生长发育的因素…… 193

新生儿体能训练

时常抚摸新生儿的皮肤…… 194
给新生儿按摩的注意事项…… 194
给新生儿按摩的方法…… 195
不要用襁褓限制新生儿的运动能力… 196
训练新生儿抬头的方法…… 196
训练新生儿做伸展运动…… 197
训练新生儿做迈步运动…… 197
新生儿室外日光浴法…… 198

新生儿室外空气浴法…… 198
新生儿可以游泳…… 199

新生儿智能训练

早期教育最佳期…… 200
要多看新生儿的眼睛…… 200
关注新生儿的微笑…… 200
不要漠视新生儿的哭声…… 201
适合新生儿的益智活动…… 201
选购玩具时的注意事项…… 202
早期发现小儿智力落后的方法…… 202

新生儿常见问题及应对

脐部出血…… 203
嗓子发响…… 203
胎记…… 203
鼻塞…… 203



大便变色…… 204
尿布疹…… 204
新生儿假月经…… 205
新生儿黄疸…… 205
新生儿鹅口疮…… 206
新生儿肺炎…… 206

2个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 207
视觉…… 207
听觉…… 207
脖子…… 208
内脏…… 208
睡眠…… 208
排泄…… 208

2个月宝宝的喂养

保证母乳喂养的质量…… 209
人工喂养不可超量…… 209
不要同时混合喂母乳和牛奶…… 211

2个月宝宝的护理

穿衣…… 212
理发…… 212
鼻塞…… 213
眼屎…… 213
耳屎…… 213
排便训练…… 213
防止事故…… 213

2个月宝宝的体能智能训练

思维从动作开始…… 214

婴儿体操…… 214
婴儿按摩操…… 215
聊天…… 215
看玩具…… 215
听音乐…… 216
抓手指…… 216
逗宝宝发声…… 216
追声寻源…… 216
抱出去玩…… 216

3个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 217
视听觉…… 217
味觉…… 217
手脚…… 218
可移动头部看东西…… 218
手的控制力增强…… 218

3个月宝宝的喂养

从自律喂奶到定时喂奶…… 219
奶量剧减…… 219
添加辅食的方法…… 219

3个月宝宝的护理

衣服…… 220
枕头…… 220

3个月宝宝的体能智能训练

玩具…… 221
跟宝宝一起跳舞…… 221
让宝宝笑口常开…… 222
物体识别能力…… 222
多和宝宝讲话…… 222
变戏法…… 222
照镜子…… 222

4个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 223
运动机能…… 223
听觉…… 223

4个月宝宝的喂养

有规律地喂奶…… 224
讨厌配方奶粉…… 224

4个月宝宝的护理

衣着…… 225
变换室内布景…… 225
生活要有规律…… 225

4个月宝宝的体能智能训练

听力也是一种观察能力…… 226
帮助爱玩的宝宝…… 226





抓手帕…… 226
逗逗飞…… 226
听妈妈讲话…… 227

5个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 228
口水…… 228
运动机能…… 228
眼睛、耳朵、嘴…… 228

5个月宝宝的喂养

断奶期…… 229
辅食添加的顺序…… 230
辅食添加的注意事项…… 231
辅食添加的基本要求…… 231
严守哺乳时间…… 232

5个月宝宝的护理

四季宝宝照料…… 233
防止发生事故…… 234

5个月宝宝的体能智能训练

音乐素养…… 235
培养视觉观察力…… 235
即将走入外面的世界…… 235
让他自己玩…… 236
注视“灯”…… 236

6个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 237
牙齿…… 237
视觉…… 237

需要全本请访问 www.ertongbook.com