大字版

不会产生阅读疲劳的大字版图书

全方位的孕育指导最贴心

Renshen Fenmian Yu'er de Zhihui Quanshu

妊娠分娩育儿的智慧全书



宝宝的日常起居需要妈妈最细心的照顾



科学喂养，宝宝聪明很简单

科学的孕产指导，让你轻松、幸福地度过妊娠期





产后调理不容忽视，抓住产后恢复黄金期



亲子互动，开启宝宝智慧之门

宋　丹　主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

妊娠分娩育儿的智慧全书

宋　丹 主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

妊娠分娩育儿的智慧全书 / 宋丹主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5384-5502-1

Ⅰ. ①妊… Ⅱ. ①宋… 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 ③R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第204038号

妊娠分娩育儿的智慧全书

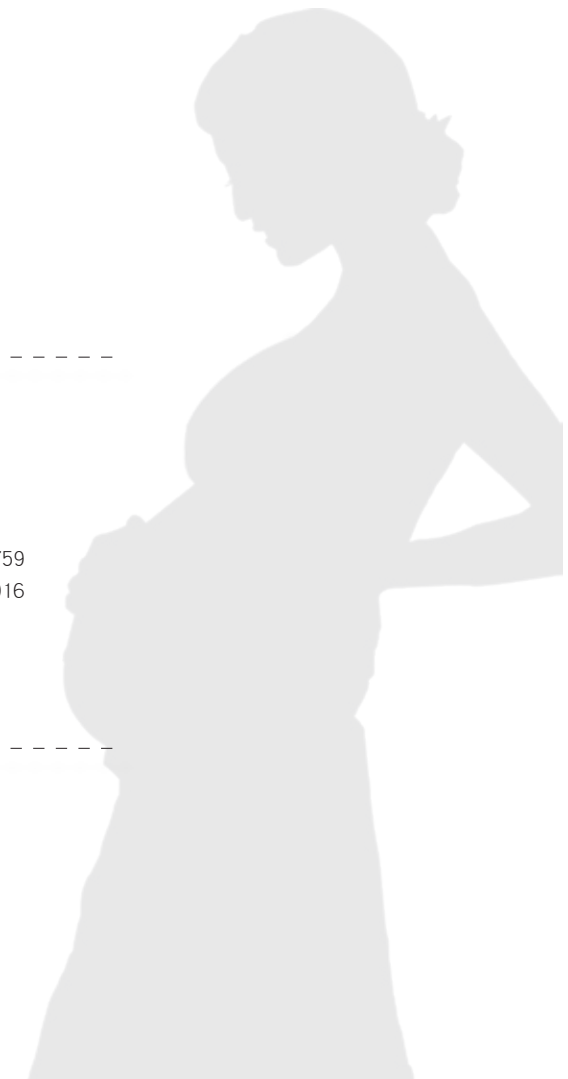
Renshen Fenmian Yu'er De Zhihui Quanshu

主　　编　宋　丹
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　孟　波　端金香　冯　越
封面设计　长春市一行平面设计有限公司
制　　版　长春市一行平面设计有限公司
开　　本　720mm×990mm　1/16
字　　数　458千字
印　　张　35
印　　数　1—8000册
版　　次　2012年1月第1版
印　　次　2012年1月第1次印刷

出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-5502-1
定　　价　29.90元

如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　举报电话：0431-85635185





【前言】
Qianyan

这是一本对妊娠、分娩全程关注，倾力关怀的图书，是新手父母科学孕育宝宝的指导手册。

怀孕——对于初次怀孕的妈妈，都会十分渴望了解很多怀孕知识，比如：目前我的身体状态是否正常，胎儿是否能健康发育呢？为了解答孕妈妈的各种疑问，本书将孕期分为40周分别进行系统介绍，提炼出怀孕期间每月的不同变化和需要注意的事项。此外还将共性问题按孕早期、孕中期、孕晚期的时间段划分，分别加以详尽解答。

分娩——经过10个月漫长又令人激动的等待，终于要见到自己的小宝宝了，但分娩是考验孕妈妈经受痛苦和忍耐力的艰难时刻。本书让孕妈妈了解新生命诞生的神秘过程，掌握分娩前后必须要了解的知识。只要正确地掌握分娩的相关知识，就会大大减轻分娩给孕妈妈带来的心理负担。选择最佳的分娩方式，能够使分娩变得更幸福、更有意义。

育儿——着重介绍了宝宝0～3岁中不同阶段的科学育儿方法，让读过这本书的父母们，能够了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿的各方面的发展水平；让父母们懂得用什么样的科学方式去培养、教育婴幼儿，让他们快乐、健康且聪明、优秀地成长起来。

【目录】

Mulu

第一篇　孕妈妈篇

第一章　孕前准备

优生知识储备 34

了解女性身体 34

子宫 34
卵巢 35
输卵管 35
阴道 36

了解男性身体 37

睾丸 37
输精管 37

了解孕育过程 38

卵子与排卵 38
精子与射精 38
受精与着床 39

最佳受孕年龄 40

女性最佳受孕年龄 40
男性最佳生育年龄 41

最佳受孕期 41

最佳受孕季节 41
最佳受孕时机 42

打造舒适的居住环境 43

装修材料的选择要慎重 43
保证空气质量 43
卧具摆放有讲究 43

孕前身体调养 44

提前6个月停用避孕药 44

要谨慎用药 44

孕前检查 45

孕前检查的重要性 45
孕前检查的注意事项 45
孕前检查的内容 46

孕前必须治疗的疾病 46

心脏病 46
肝炎 47

需要全本请访问 www.ertongbook.com

肾脏病.....47
原发性高血压病.....48
贫血.....48
梅毒.....48
糖尿病.....49
结核病.....49
膀胱炎.....49
子宫肌瘤.....49
癫痫病.....50
哮喘病.....50
阴道炎.....50

孕前要接种疫苗.....51

乙肝疫苗.....51
甲肝疫苗.....51
风疹疫苗.....51
水痘疫苗.....52
流感疫苗.....52
狂犬疫苗.....52

提前为胎儿准备营养.....53

补充叶酸.....53
补充蛋白质.....53
补充维生素.....54
补充微量元素.....55
补充脂肪.....56
补充碳水化合物.....56
避免食物被污染.....56
要养成良好的饮食习惯.....56
避免进食辛辣食物.....57
避免吃烧烤类和油炸食物.....57

孕前生活细安排.....57

控制体重.....57
应该远离的化妆品.....59
应让睡眠环境更安全.....59
洗热水澡时间不要过长.....60
不要饮酒.....60
禁止吸烟.....60
调整性生活频率.....61
不要接触放射性物质.....61
缓解工作压力.....61
远离噪音.....62
不要在如厕时看报.....62
谨慎使用清洁用品.....62
避免过多使用手机.....63
与宠物谨慎相处.....63
不要穿紧身衣.....63
不要穿紧身裤.....64
不要穿高跟鞋.....64
尽量避免骑自行车.....65

掌握正确的排卵期.....66

数字推算法.....66

【目录】

Mulu

排卵试纸测定法.....66
宫颈黏液观察法.....67
基础体温测定法.....67

如何判断是否怀孕 68

基础体温测定.....68
早早孕试纸测验.....69
超声波检查.....69
黄体酮试验.....70
宫颈黏液判断法.....70

怀孕早期的身体表现 70

月经停止.....70
呕吐或恶心.....71
胃口的改变.....71
乏力、发冷.....71
变“懒” 71
尿频 72
乳房的变化.....72

推算预产期的方法 72

根据末次月经计算 72
从孕吐开始的时间推算 72
根据胎动日期计算 73
根据超声波检查推算 73

做好心理准备 73

从女人到妈妈的心路历程 73
妈妈心情好，宝宝问题少 74

第二章　孕期保养

孕妈妈身体的主要变化..... 76

气味变了 76

口腔气味的改变..... 76
体味的改变..... 78

身体疼痛.....81

头痛 81
腿痛 82
胃烧灼感..... 82

乳房胀痛 83
耻骨痛 84
关节疼痛 84

孕吐 85

原因及症状 85
解决方法 86

腿部抽筋 89

发病原因 89
饮食调节 90
解决方法 90
改善小腿抽筋的小动作 91
关于腿部抽筋的问与答 91

腹胀 92

产生腹胀的原因 92
解决方法 92
告别腹胀的妙招 94
警惕先兆流产的腹胀 95

便秘 95

症状 95
孕妈妈容易便秘的原因 96
解决方法 96
改善便秘的小方法 98

妊娠纹 99

妊娠纹形成原因及症状 99
解决方法 100

下肢水肿 103

原因及症状 103
解决方法 104

静脉曲张 105

原因及症状 105
解决方法 106

孕期牙病 107

原因及症状 107
解决方法 108

孕期尿频 110

原因 111
症状 111
解决方法 111

痔疮 112

原因 112
症状 112
解决方法 113

【目录】

Mulu

孕期贫血 114

常见症状及影响 114
孕期贫血的两种类型 115
解决方法 116

阴道分泌物增多 117

原因 117
症状 117
解决方法 118
注意事项 118

孕妈妈与胎儿的变化 119

怀孕第一个月 119

孕妈妈的变化 119
胎儿的发育 119

怀孕第二个月 119

孕妈妈的变化 119
胎儿的发育 120

怀孕第三个月 120

孕妈妈的变化 120
胎儿的发育 120

怀孕第四个月 120

孕妈妈的变化 120
胎儿的发育 121

怀孕第五个月 121

孕妈妈的变化 121
胎儿的发育 121

怀孕第六个月 122

孕妈妈的变化 122
胎儿的发育 122

怀孕第七个月 122

孕妈妈的变化 122
胎儿的发育 122

怀孕第八个月 123

孕妈妈的变化 123
胎儿的发育 123

怀孕第九个月 123

孕妈妈的变化 123
胎儿的发育 124

怀孕第十个月 124

孕妈妈的变化 124
胎儿的发育 124

孕期营养与饮食 125

蛋白质 125

蛋白质的生理功能 125
缺乏蛋白质的危害 126
蛋白质的来源 126
蛋白质的摄入量 127

碳水化合物 127

碳水化合物的生理功能 127
缺乏碳水化合物的危害 128
碳水化合物的来源 128
碳水化合物的摄入量 128

脂肪 129

脂肪的生理功能 129
缺乏脂肪的危害 129
脂肪的来源 130
脂肪的摄入量 130

维生素A 130

维生素A的生理功能 130
缺乏维生素A的危害 131
维生素A的来源 131
维生素A的摄入量 132

维生素B_1 132

维生素B_1的生理功能 132
缺乏维生素B_1的危害 132
维生素B_1的来源 133
维生素B_1的摄入量 133

维生素B_2 133

维生素B_2的生理功能 133
缺乏维生素B_2的危害 134
维生素B_2的来源 134
维生素B_2的摄入量 134

维生素B_6 135

维生素B_6的生理功能 135
缺乏维生素B_6的危害 135

【目录】

Mulu

维生素B_6的来源 136
维生素B_6的摄入量 136

维生素B_{12} 136

维生素B_{12}的生理功能 136
缺乏维生素B_{12}的危害 136
维生素B_{12}的来源 137
维生素B_{12}的摄入量 137

维生素C..... 137

维生素C的生理功能 137
缺乏维生素C的危害 137
维生素C的来源 137
维生素C的摄入量 138

维生素D 138

维生素D的生理功能 138
缺乏维生素D的危害 138
维生素D的来源 139
维生素D的摄入量 139

维生素E..... 139

维生素E的生理功能..... 139
缺乏维生素E的危害..... 139
维生素E的来源..... 139
维生素E的摄入量..... 139

维生素K 140

维生素K的生理功能 140
缺乏维生素K的危害 140
维生素K的来源 140
维生素K的摄入量 140

微量元素与无机盐 141

镁 141
钙 141
碘 142
锌 142
硒 143
铁 143

每个月重点补充什么. 144

孕1月营养需求 144

重点补充能量..... 144
重点补锌..... 144
多吃高蛋白的食物 144

需要全本请访问 www.ertongbook.com

持续补充叶酸 145
平衡合理的营养 145
饮食要清淡易消化 145
少食多餐 145
注意饮食卫生 146
补充水分 146
少吃动物肝脏 146
酸性食物的选择 147
远离罐头食品 147
吃鸡蛋要适量 147

孕2月营养需求 148

补充维生素C 148
补充维生素B_6 148
补充足够的钙和磷 148
多吃开胃的食物 149
多吃能预防贫血的食物 149
用食物预防和缓解便秘 149
补充胎儿大脑发育需要的物质 150
不宜多吃菠菜 151
不宜只吃精米精面 151
吃饭要细嚼慢咽 151

孕3月营养需求 152

补镁很关键 152
注意碘元素的补充 152
富含叶酸的食物 152
通过食物摄取各种维生素 153
孕妈妈饮食调理原则 153
营养不是越多越好 153
孕妈妈吃鱼有讲究 154
苦瓜可以增进食欲 154
孕妈妈不宜吃火锅 154

孕4月营养需求 155

多摄入优质蛋白质 155
增加铁质的摄入量 155
荤素兼备 156
多吃益智类干果 156
避免食用高热量食物 156
不要忘记喝牛奶 156
忌食咸鸭蛋 157
不宜多吃味精 157
忌食辛辣调味料 157
慎食任何甜味剂 158

孕5月营养需求 158

补充维生素D 158
多摄取钙质 158
继续补铁 159
合理食用补品 159
饮食要均衡 160
多吃鱼 160
多补充健脑食品 160

【目录】

Mulu

控制动物性脂肪与甜食的摄入量161

孕6月营养需求.....161

加大蛋白质的摄入量 161
多摄取铁 161
营养要均衡而多变 162
以少加工的食物为主 163
不要忘记补钙..... 163

孕7月营养需求.....163

多补铁，防止孕中期贫血 163
全面摄取营养..... 164
多吃益智类食物..... 164
不宜吃的食物..... 165

孕8月营养需求.....165

控制能量的摄入..... 165
补充钙质 165
增加蛋白质的摄入量 166
补充必需脂肪酸..... 166
注意餐次的安排..... 166
补充碳水化合物..... 167
减少糖分和盐的摄取量 167
补充维生素并非多多益善 167

孕9月营养需求.....168

适当补充蛋白质..... 168
控制脂肪摄入量..... 168
补充膳食纤维..... 168
补充B族维生素..... 169
减少盐的摄入..... 169
继续补充钙和铁..... 169

孕10月营养需求.....170

控制食欲 170
多吃预防便秘的食品 170
营养要跟上..... 170
重点补锌 170
补充DHA 171
正常地摄取营养..... 171
膳食调节可美容消肿 171

孕期生活指导.....172

孕早期生活指导

（孕1～3月）.....172

孕早期产检项目和时间安排... 172

孕早期产检详解..... 172
做好怀孕后的心理准备 173
为孕期生活增加小情趣 174
预防便秘 176
注意预防、躲避流感 176
谨慎用药 177
巧对早孕反应..... 178
孕早期禁止性生活 179
安全出行..... 180
是否进行绒毛膜取样检查 180
进行畸形儿检查..... 180
口腔卫生很重要..... 182

孕中期生活指导（孕4～7月）.....184

孕中期产检项目和时间安排... 184
孕中期产检详解..... 184
孕中期可以计划去旅游 185
按摩缓解妊娠纹..... 185
缓解疲劳 186
确保手脚暖和..... 186
可以开始准备孕妇装 186
告别孕期抑郁症..... 187
如何睡个好觉..... 189
孕妈妈的睡姿..... 190
孕中期的性生活..... 191
精心保养皮肤和头发 192
胸部保养方案..... 193
减轻腰痛的方法..... 194
要特别注意控制体重 195
预防静脉曲张..... 195
如何预防水肿..... 196
注意前置胎盘的影响 197
注意胎动情况..... 197
坚持做胎动记录..... 198
早产的征兆..... 199
要预防早产..... 199

孕晚期生活指导（孕8～10月）.....200

孕晚期产检项目和时间安排... 200
孕晚期产检详解..... 200
购买婴儿用品，布置儿童房... 201
确定产后护理人员 201
禁止性生活..... 201
要留意体重的突然增加 202
要减少心理压力..... 202
谨慎妊娠高血压综合征 202
远离家务 203
减少产前运动..... 203
不要长途旅行..... 203
准爸爸帮助按摩..... 204
临产前的检查..... 204
分娩前的心理准备 205

【目录】

Mulu

分娩前的物质准备 206
分娩前的生理准备 206
了解分娩方式..... 207
手摸宫缩..... 210
当心胎儿提前到来 211

孕期生活的注意事项 213

随时称体重..... 213
学会进行自我观察 214
清晨一杯水..... 214
工作期间困了怎么睡觉 214
孕妈妈的衣服和鞋子 215
避免照摄X光片 217
忌睡席梦思床..... 218
孕期用药须知..... 219
孕妈妈洁阴三不可 221
孕妈妈忌用的化妆品 221
住高层住宅的注意事项 223
孕妈妈房间慎放花草 224

孕期健康护理..... 225

病毒对胎儿成长的影响 ...225

风疹病毒..... 225
乙肝 226
巨细胞病毒..... 226
水痘 226
单纯疱疹病毒..... 226
弓形虫病..... 227
流感病毒..... 227

孕妈妈头晕的

原因及处理方法 227

早孕反应..... 227
进食过少..... 228
妊娠高血压综合征 228
供血不足..... 228
仰卧综合症..... 229
贫血 229

乳头内陷的纠正 229

孕妈妈要注意保护乳头 229
如何诊断乳头是否内陷 230

流产的预防 230

充分地休息，切勿过度劳累 ...232

防止外伤 232
远离易造成流产的食物 232
节制性生活 233
保持心情愉快，情绪稳定 233
保持身体，特别是会阴部的清洁233

鼻出血怎么办 234

如何预防流鼻血 234
如何处理流鼻血 234

胎位不正的纠正 234

中医处方法 235
饮水疗法 235
外治法 235
桥式卧位 235
膝胸卧位 236
医生做外倒转术 236
医生做内倒转术 236

外阴发痒怎么办 236

外阴发痒的病因及解决方法 .. 236

胎盘早剥的防治 238

胎盘早剥的病因 238
胎盘早剥的症状、危害及救治238
防治并发症 239

阴道出血 240

流产及早产 240
前置胎盘 241
胎盘早期剥离 241
葡萄胎 241
异位妊娠 241

妊娠期脂肪肝 242

脂肪肝发生的原因 242
患脂肪肝应忌吃的食物 243

腿部抽筋的防治 244

不要使腿部的肌肉过度疲劳 .. 244
合理膳食结构
有效预防腿部抽筋 244

妊娠糖尿病检查 245

如何知道自己患了妊娠糖尿病245
患了妊娠糖尿病怎么办 245

预防妊娠高血压综合征 .. 246

妊娠高血压综合征的危害 246
预防妊娠高血压综合征的方法246

【目录】

Mulu

孕期运动.....247

运动的好处.....247

对孕妈妈的好处..... 247
对胎儿的好处..... 247

运动的原则.....248

听从医生的指导..... 248
选择适合孕妈妈的锻炼..... 248
保持积极的心态..... 248
不要刻意追求运动效果..... 249
使运动更有趣味..... 249
运动的注意事项..... 249
不适合做运动的孕妈妈..... 250

运动量的监测.....250

测量脉搏..... 250
体温监测..... 251
疲劳程度观测..... 251

不同阶段的运动方式.....252

孕早期的运动方式..... 252
孕中期的运动方式..... 252
孕晚期的运动方式..... 253

提高调整力的运动.....254

骨盆的运动..... 254
会阴肌肉运动..... 254
肩部运动..... 254
横屈运动..... 254
盘腿运动..... 254

孕期胎教.....255

胎教的形式多元化.....255

抚摩胎教..... 255
营养胎教..... 255
呼唤胎教..... 256
游戏胎教..... 256
语言胎教..... 256
光照胎教..... 256
环境胎教..... 257
意念胎教..... 257
音乐胎教..... 257
联想胎教..... 257

需要全本请访问 www.ertongbook.com