

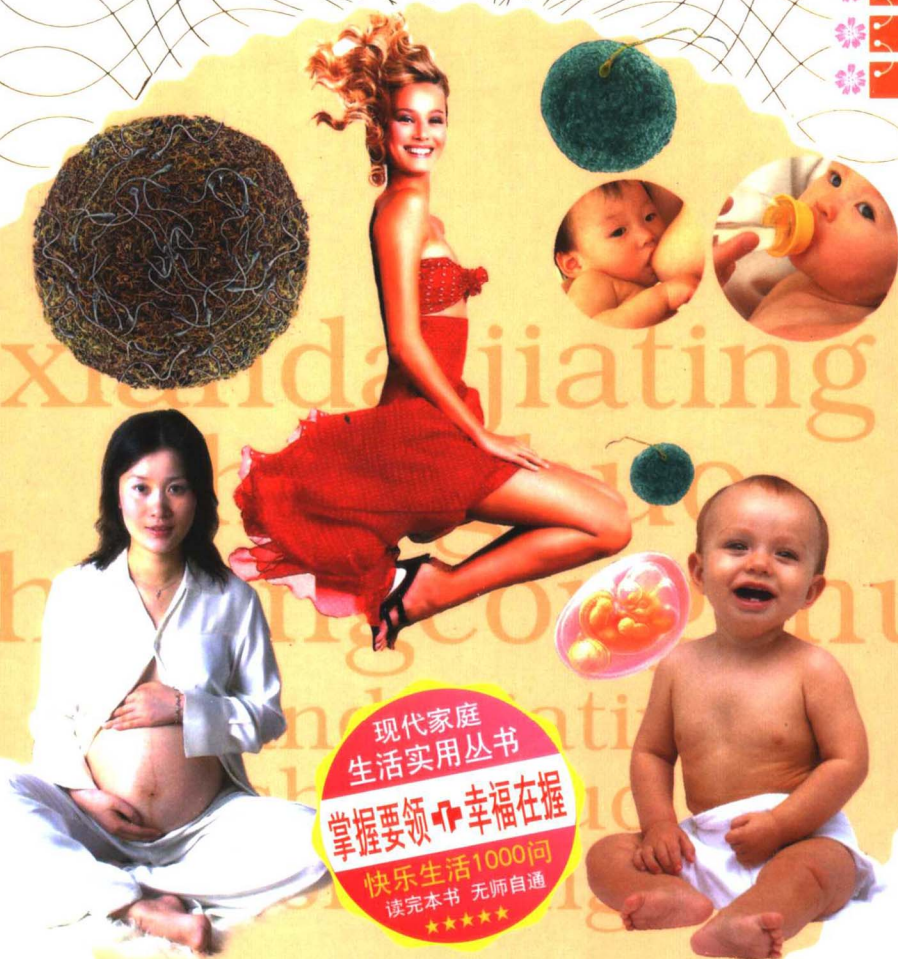
现代生活实用丛书——是您日常生活中的教科书 轻松享受 快乐生活

生男育女

1000问

孙国宾/编著

- > 实用
- > 知识
- > 全面
- > 科学
- > 新颖



现代家庭
生活实用丛书
掌握要领 幸福在握
快乐生活1000问
读完本书 无师自通
★★★★★

吉林摄影出版社

生男育女

1000?



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书:生男育女 / 孙国宾编著. - 长春:吉林摄影出版社, 2004.8

ISBN7-80606-753-Z

I. 现… II. 孙… III. 生男育女 IV. 2004.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 27385 号

主 编:孙国宾

责任编辑:严黛玲

现代生活实用丛书——生男育女 1000 问

编 著:孙国宾

出版发行:吉林摄影出版社出版发行

(长春市市人民大街 4646 号 邮政编码:130000)

印 刷:北京彩虹印刷有限责任公司印制

字 数:540 千字

开 本:787×1092 1 / 16

印 张:175

印 数:1-3000 册

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2006 年 11 月第 2 次印刷

书 号:ISBN7-80606-753-1 / Z · 72

定 价:23.80 元(本册定价)

版权所有 翻印必究

产后恢复操



交叉双肩，扭转
上半身

翻身，扭转上半身



产后恢复操

以顺时针方向按摩腹部



3. 把靠垫放在背部下面，双脚伸直，以顺时针方向按摩腹部。



两手交叉

拉伸腹部的肌肉

5. 两脚张开与肩膀同宽，两手交叉，手心向上，一边吐气，一边将手臂向上伸直，然后再一边吐气，一边拉伸侧腹，并将腰部向旁观推出，将重心尽量放在拉伸的那一边的脚上，并反复做同样的动作。

拉伸腹部的肌肉

4. 手心向上，两手向上伸直，一边吐气，一边将手臂向后倾斜，腹部向前推出。





为婴儿换衣服

将宝宝的衣服整理好,以便穿着方便。

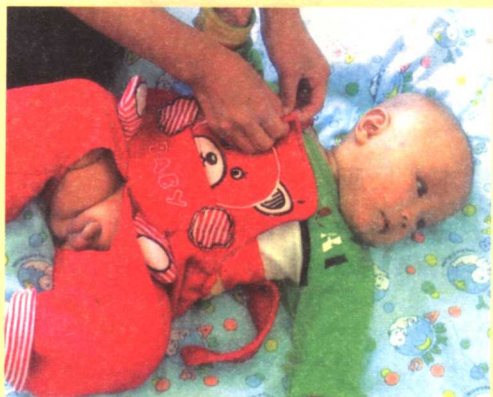
在为宝宝换衣服时妈妈一定要轻手轻脚。

一只手将袖口抓住,另一只手帮宝宝的手伸出袖口。



穿好内衣后再将外衣扯平系好扣子,动作一定要轻。

为避免将宝宝的嫩皮划伤,一定要将衣服上的商标等杂物撕掉。



新生儿健康检查



心肺

检查婴儿的心脏和肺部发育是否良好。



髋部和四肢

有没有髋错位，四肢发育是否良好。



头部和囟门

测量婴儿的头围，检查囟门是否正常。



新生儿的身体和体重

新生儿的身长通常为 48-51 厘米，体重约 32 千克，但也有差异。



本能反应

正常的新生儿有本能的握持反应，并能将面颊转向被触碰的一面，以寻找奶头。



新生儿的眼睛

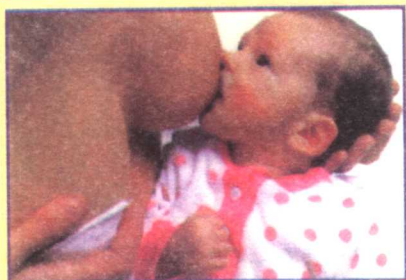
新生儿的眼睛只能在 30-40 厘米的范围内聚焦。

母乳喂养

1. 抬高婴儿的头靠近你的乳房。



2. 婴儿的嘴就位。



3. 婴儿的嘴被你的乳房整个占满。

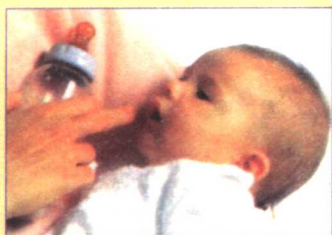
4. 婴儿吸吮，释出反射。



抱好你的婴儿，
让他的头高于身体的
其他部位。



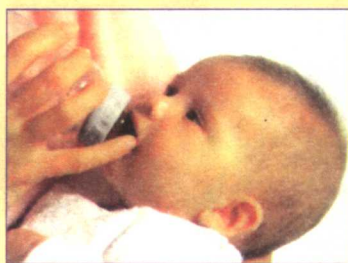
奶瓶喂养



1. 用几滴奶接触他的嘴唇换起吮吸反应。



2. 婴儿吸奶时要拿稳奶瓶。



4. 喝完奶后婴儿仍不让拿走奶瓶时，你可将小手指沿奶嘴放入口中。



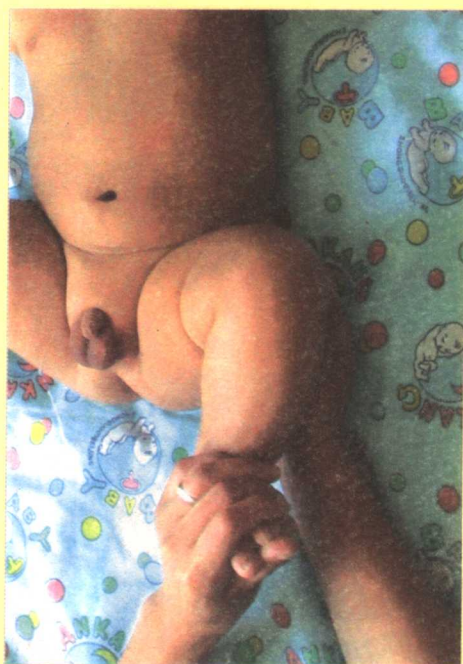
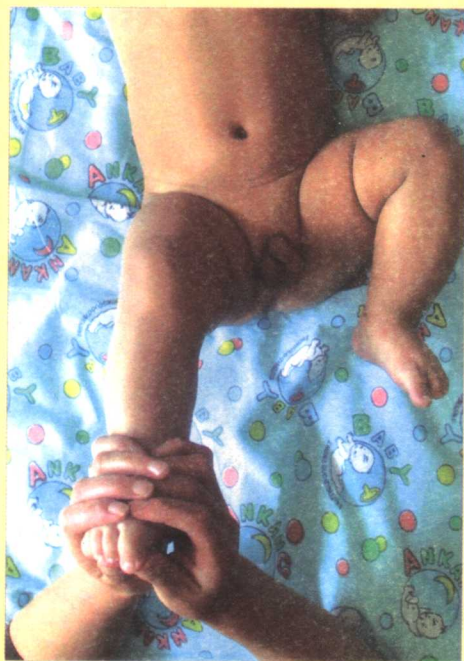
如果婴儿是斜躺着的姿势，比较容易吞下奶。

5. 如果喝奶时打瞌睡，可能他肠中有气，请将他抱直帮他排气后再喝。

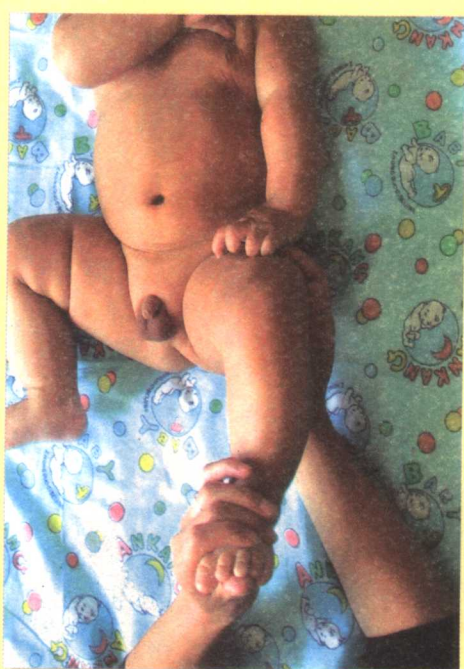


新生兒的按摩法 (C)

腳底按摩



腳的按摩



新生兒的按摩法 (D)

背部按摩



背的按摩



新生兒的按摩法 (A)

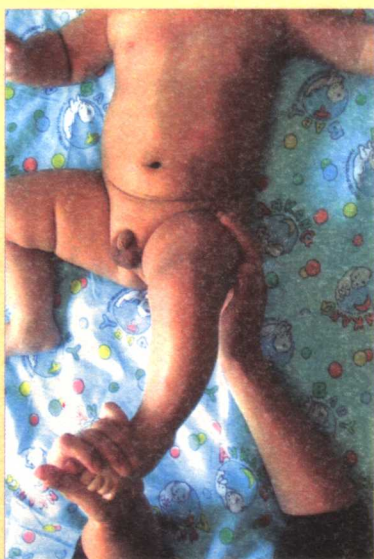
愛撫按摩



肢腹按摩



下肢按摩

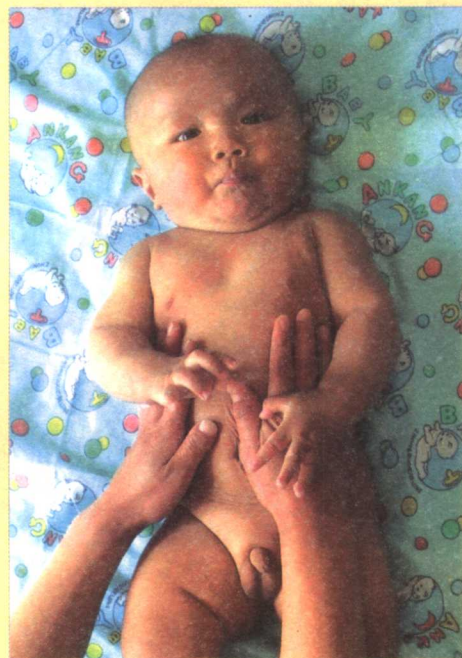


新生兒的按摩法 (13)

腹部按摩



胸部按摩

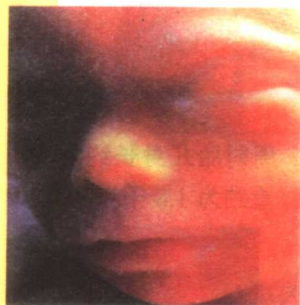


妊娠 17—29 周

17 周时胎儿全身覆盖着胎毛并产生类似指纹似的纹路，皮肤仍然很薄，皮下脂肪还没有形成。



胎儿看似在睡觉，但能察觉到外面的变化，并做出反应。

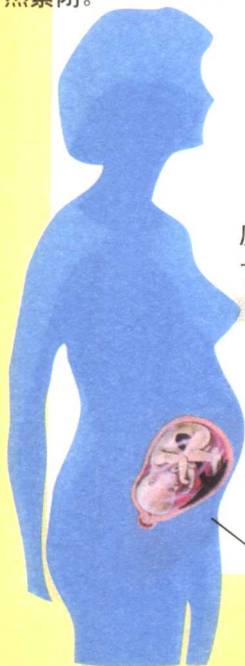


21 周时胎儿从头顶至臀部约为 18 厘米，体重约为 300 克。此时，胎儿的眼睛上的眉气变浓，但眼睛仍然紧闭。

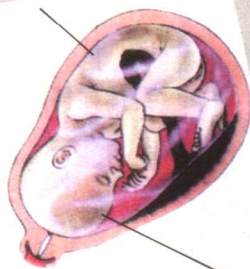
怀孕的肚子已明显隆起。



此时，胎儿的大脑内部的数百万个神经正在发育。



胎儿的皮肤变得厚了一些。



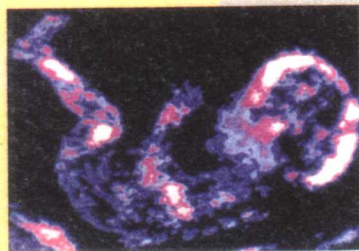
24 周时胎儿在子宫的位置。



22 周时胎儿指甲已长出，并会常常触摸或拍打自己的脸。

胎儿面部瘦小，两眼显得突出。

妊娠 30 — 40 周



怀孕 30 周时
胎儿从头顶到臀部
约为 27 厘米, 体重
约 1-1.4 千克。

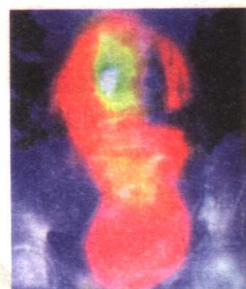


32 周时胎儿身长约为 29 厘米, 体重约为 1.8 千克。

33 周时的一张胎儿磁共振扫描图, 此时, 你可清晰地看到胎儿头朝下, 即头先露, 在子宫颈旁, 胎儿的大脑清晰可见。



40 周时胎儿长约 35 厘米, 体重 3.2 千克。胎儿进入分娩位置。



40 周时胎儿的指甲甚至可能会划伤自己。



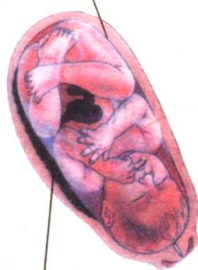
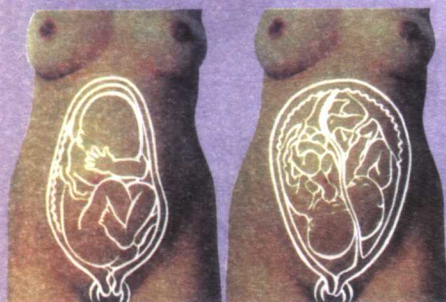
潜伏期

活动期

单胞胎和双胞胎

约有 3% 的胎儿是臀位, 这种情况有时并不需要做剖宫产。

双胞胎分娩, 需要更多的医药协助, 但不一定要干预, 仍可自然分娩。

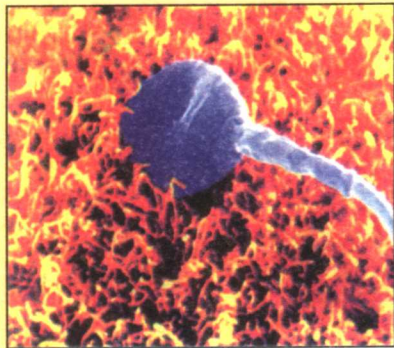


身体显得较丰满。

40 周时胎儿在子宫内的位置。



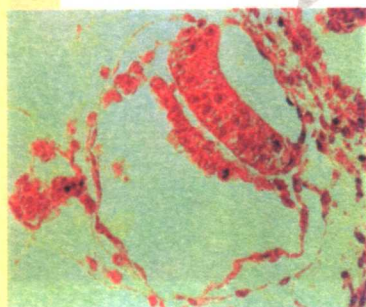
受精瞬间—怀孕 10 周



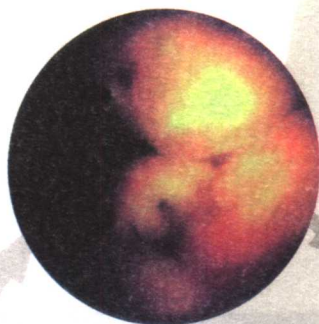
在 3 亿个精子中只有几百个达到输卵管,这其中也只能有一个能与卵子结合为受精卵。



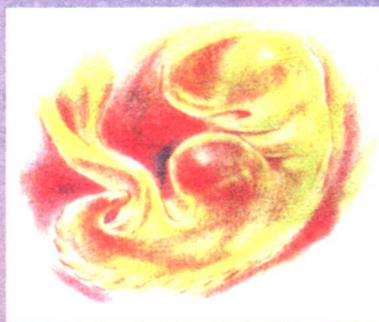
从卵到胚胎是受精卵在数小时内分裂为含有两个细胞的合子,再分裂为含有四个细胞的合子,大约四天之后形成一个含有约 100 个细胞的囊胚。



受孕 4 周时的胚胎



6 周时胎儿从关顶至臀部约为 2-4 厘米,重约为 4 克。此时,胎儿已出现眼睛、耳朵等器官的雏形。



受孕 5 周时的胚胎已形成雏形



9 周时胎儿从关顶至臀部约为 7-9 厘米,重约为 21-22 克。此时,胎儿的小脸和一双手已清晰可见。



10 周时胎儿的手、鼻、手指、关节和脚趾等部位已见雏形,甚至会无意识地吮吸拇指。

妊娠 11—15 周



11 周时胎儿的头占整个身长的一半，因为大脑要首先发育。

12 周
时外耳发育良好。

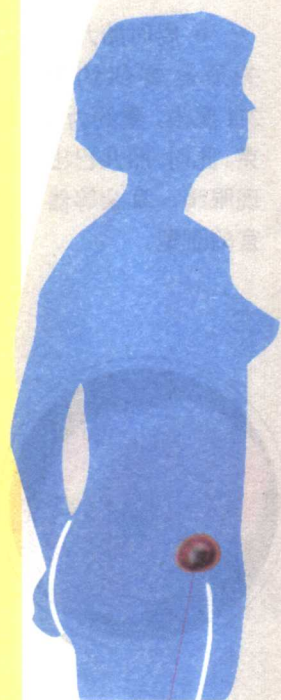


12 周时
纤细的手指和脚趾已形成。

此时的胎儿面部发育完善，甚至有胎毛、眉毛和头发冒出。



此图可以看到一根脐带连接了乳白色膜与被包裹的胎儿，这层膜由羊膜和绒毛膜组成，两层合而为一。



12 周时胎儿在子宫内的位置。



15 周时胎儿身长约为 14-17 厘米，体重约为 120 克。此时胎儿前额半透明的皮肤展现血管纵横交错的细致纹路。胎儿已能通过自身的骨髓造血。