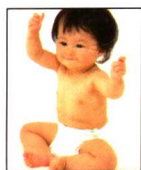


好妈妈枕边书

中华育婴保健协会特别推荐
年轻父母的智慧之源

孕产育儿 宝典

良石◎主编



- ★ 孕前准备
- ★ 胎教优生
- ★ 孕期保健
- ★ 分娩时刻
- ★ 婴儿喂养护理
- ★ 宝宝健康

好妈妈，是懂得科学育养的妈妈！

北京科学技术出版社



好妈妈枕边书

孕产育儿 宝典

良石◎主编

北京科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

孕产育儿宝典/良石编著. —北京:北京科学技术出版社, 2006. 10

ISBN 7-5304-3407-1

I. 孕... II. 良... III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健③婴幼儿—哺育 IV. ①R715. 3
②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 103913 号

孕产育儿宝典

主 编: 良 石

责任编辑: 众 一

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www. bkjpress. com

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 620 千

印 张: 27. 75

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5304-3407-1/R·918

定 价: 36. 80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

生育一个健康、聪明的孩子，是所有年轻父母的共同心愿。为了让自己的孩子将来成为社会的栋梁之材，年轻的父母从准备怀孕的那天起，就要了解妊娠保健的知识，熟悉科学的胎教方法和正确的育儿理念，以使宝宝能健康地发育和成长。为此，产妇自己及家庭成员皆需提高自我保健意识，掌握更多的保健知识和保护措施，以便顺利地度过孕育、生产、育儿这几个人生关键的时期，获得一个健康可爱的宝宝，圆梦做父母。

这本《孕产育儿宝典》是我们特别向国内知名医院的专家、教授约稿并组织编写的。其目的就是为了让广大读者能更好地了解孕、产期保健和婴幼儿护理方面的知识。本书内容包括孕前准备、胎教优生、十月怀胎、孕期生活保健、孕期饮食保健、孕期疾病、分娩时刻、产后保健、婴儿喂养与护理、宝宝保健、宝宝培养、宝宝防病治病十二大版块，包含了从孕育新生命开始到儿童成长的方方面面，内容蕴涵了专家学者丰富的临床及保健经验，深入浅出，同时语言通俗易懂，使您一看就懂，一学就会。

孩子是家庭的希望，祖国的未来，他们的茁壮成长牵动着多少人期待的目光，愿本书能成为准妈妈和新妈妈的良师益友，使您真正享受到育儿的幸福和乐趣。

编者

2006年10月



孕产育儿



孕产育儿
宝典

YunChan
YuErBaoDian



孕产育儿



孕产育儿
宝典

YunChan
YuErBaoDian

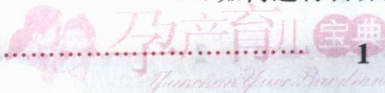
目 录 | Mu Lu

孕前准备

1. 怎样创造良好的受孕环境 / 1
2. 选择受孕月份有何意义 / 1
3. 怀孕前应做哪些准备 / 2
4. 女性的最佳生育年龄是在什么时候 / 2
5. 男性的最佳生育年龄是在什么时候 / 3
6. 注重孕前饮食营养有何重要意义 / 3
7. 孕前补充营养对胎儿的发育重要吗 / 3
8. 孕前补充蛋白质有何意义 / 4
9. 怀孕前为何要补充叶酸 / 4
10. 怀孕前为何要补铁 / 5
11. 怀孕前必须补钙吗 / 5
12. 孕前补锌有何作用 / 5
13. 准备怀孕为何要补充维生素 A / 6
14. 怀孕前为何不可缺乏维生素 B₁ / 6
15. 怀孕前为何要补充维生素 B₂ / 6
16. 为什么怀孕前不可缺乏维生素 C / 6
17. 怀孕前为何不可缺乏维生素 E / 7
18. 妻子怀孕前, 丈夫应注意哪些问题 / 7
19. 男性饮酒对优生有何影响 / 8
20. 丈夫戒酒多长时间才能受孕 / 8
21. 妻子准备怀孕对丈夫饮食有要求吗 / 8
22. 生男生女能通过饮食控制吗 / 9
23. 是什么在决定着胎儿的性别 / 9
24. 旅游途中怀孕有什么不妥 / 10
25. “抢红”有利于怀孕吗 / 10
26. 在蜜月里怀孕好吗 / 11
27. 头胎不如二胎聪明吗 / 11
28. 在什么情况下不宜怀孕 / 11
29. “人流”后停多久才可再次怀孕 / 12
30. 停用避孕药多久才可以怀孕 / 12
31. 去掉避孕环后可以马上怀孕吗 / 12
32. 服用某些药物时应停药多久再怀孕 / 12
33. 进行遗传咨询有什么好处 / 13
34. 妇女带病妊娠有何危险 / 13
35. 患有哪些疾病不能生育 / 13
36. 婚后多长时间不孕即应到医院检查 / 14
37. “不孕”和“不育”是一回事吗 / 14

胎教优生

1. 什么是胎教 / 15
2. 中国古代胎教 / 15
3. 为什么要进行胎教 / 16
4. 世界胎教的几大学派 / 17
5. 胎教的四个步骤 / 19
6. 胎儿能感觉到跟他说话吗 / 19
7. 应该怎样进行胎教 / 20
8. 语言胎教法 / 20
9. 情绪胎教法 / 21
10. 行为胎教法 / 21
11. 音乐胎教法 / 21
12. 什么样的音乐适合于胎教 / 22
13. 怎样根据怀孕的不同时期选择胎教音乐 / 22
14. 游戏胎教法 / 23
15. 如何写父母胎教日记 / 23
16. 如何进行营养胎教 / 24



YunChanYuer Baodian

17. 如何养成正确的胎教心理 / 25
18. 自己如何拟定一个胎教方案 / 28

十月怀胎

1. 生命的开始 / 31
 2. 妊娠的早期征兆 / 32
 3. 确诊怀孕的方法 / 33
 4. 怀孕初期的 10 项检查 / 33
 5. 月经不来就是怀孕了吗 / 35
 6. 胎儿前 8 周各时期的变化 / 35
 7. 妊娠 12 周 / 36
 8. 认识胎盘 / 37
 9. 认识脐带 / 38
 10. 哪些妊娠危险与胎盘有关 / 38
 11. 妊娠 16 周 / 39
 12. 胎动 / 40
 13. 妊娠 20 周 / 40
 14. 妊娠 24 周 / 42
 15. 妊娠 28 周 / 43
 16. 胎儿的情况 / 44
 17. 妊娠 32 周 / 45
 18. 妊娠 36 周 / 47
 19. 妊娠 40 周 / 48
 20. 胎儿什么时候出现心跳 / 49
 21. 怀孕后多久可以感到胎动 / 49
 22. 怀孕期间体重的增长有何规律 / 49
 23. 孕妇的体重增加, 胎儿体重也会跟着增加吗 / 49
 24. 怎样才能生一个体重正常的孩子 / 50
 25. 胎儿为什么会心律不齐 / 50
 26. 什么是胎儿宫内发育迟缓 / 50
 27. 为什么会发生宫内发育迟缓 / 51
- 【附表】
理想的产前检查时程及项目表 / 52
产检的重要内容 / 53

孕期生活保健

一、孕期生活保健

1. 保持最佳心理状态 / 55

2. 身形变化 / 56
3. 适宜的着装 / 57
4. 睡眠 / 60
5. 洗浴 / 61
6. 孕妇如何保养头发 / 62
7. 孕期能染发、烫发吗 / 63
8. 孕妇不宜做哪些家务 / 64
9. 孕妇能看电视吗 / 64
10. 孕妇能用电脑吗 / 65
11. 怎样的睡姿对孕妇和胎儿最有利 / 65
12. 为什么孕期宜多睡眠 / 66
13. 孕妇可以睡电热毯吗 / 67
14. 为什么孕妇忌睡席梦思床 / 67
15. 妊娠后期睡眠什么姿势好 / 68
16. 怀孕后为什么老爱做梦 / 68
17. 冬季孕妇为什么忌“触电” / 69
18. 为什么孕妇不宜进舞厅 / 69
19. 妻子怀孕后丈夫能帮着干点什么 / 70
20. 孕期干家务要注意什么 / 70
21. 孕期为什么忌穿高跟鞋 / 71
22. 为什么孕期忌长时间吹电扇 / 72
23. 大龄孕妇的生活调适有哪些秘诀 / 72
24. 如何注意孕妇旅行的安全防护 / 72
25. 准妈妈步行外出应注意什么 / 75
26. 孕妇骑车有哪些注意事项 / 75
27. 孕妇乘车或驾车旅游应注意什么 / 76
28. 孕妇戴隐形眼睛应注意什么 / 77
29. 为什么孕妇忌用电吹风 / 79
30. 孕期为什么忌过多接触洗涤剂 / 79
31. 为什么孕妇忌大笑 / 79
32. 为什么孕妇忌随意拔牙 / 79
33. 妊娠晚期为何忌久站、久坐和负重 / 79
34. 孕妇可以打麻将吗 / 80
35. 住高楼的孕妇要注意什么 / 80
36. 孕妇为何忌擅自减肥 / 81
37. 为什么孕妇忌噪音 / 82
38. 孕妇有必要使用净水器吗 / 82
39. 为什么孕晚期忌坐浴 / 82
40. 为何孕妇居室忌放花草 / 83

孕产育儿



孕产育儿
宝典

YunChan
YueBaodian

41. 孕妇洗衣服要注意什么 / 83
42. 怀孕期间应不应该戴乳罩 / 83

二、孕期调适之道

1. 减轻背痛 / 85
2. 锻炼盆底肌 / 86
3. 腰部锻炼 / 86
4. 活动骨盆 / 87
5. 正确的站姿 / 87
6. 正确的坐姿 / 88
7. 正确的蹲姿 / 88
8. 游泳 / 89
9. 休息与放松 / 90
10. 孕妇的瑜伽功 / 90
11. 季节交替之际的孕妇保健 / 97

三、孕期性生活

1. 合理安排孕期性生活 / 98
2. 性交姿势 / 99
3. 孕期性生活问答 / 99
4. 孕期性反应有什么特点 / 101
5. 孕期性欲有规律吗 / 101
6. 孕期如何享受性爱 / 101
7. 为什么怀孕早期忌性生活 / 102
8. 怀孕中期性生活应注意什么 / 102
9. 怀孕晚期性生活应注意什么 / 103
10. 为什么说孕中期适度的性生活有益于健康 / 104
11. 孕期性生活需注意哪些方面 / 105

孕期饮食保健

一、科学饮食指导

1. 孕期营养要合理 / 107
2. 孕妇饮食有什么特殊性 / 108
3. 营养与胎儿智力发育 / 109
4. 蔬果残留农药处理步骤 / 109
5. 孕妇不宜喝浓茶与咖啡 / 110
6. 怀孕后是否应多吃鸡蛋 / 110
7. 孕期常吃零食好吗 / 110
8. 孕妇应避免吃哪些食物 / 110
9. 孕妇多吃酸性食物好吗 / 111

10. 孕妇应怎样进补 / 111
11. 产前不补产后补合理吗 / 112
12. 多食海鱼可减少早产危险吗 / 112
13. 孕妇应多吃蔬菜和水果 / 113
14. 孕妇营养对胎儿的发育有哪些影响 / 113
15. 怀孕早期饮食如何安排 / 114
16. 孕期需补充哪些特殊营养 / 114
17. 上班族孕妇怎样科学补充营养 / 115
18. 孕妇需要 DHA 吗 / 116
19. 孕妇为何宜吃瘦肉、禽、鱼等食物 / 116
20. 我怀孕了,需要补铁吗 / 116
21. 孕妇吃猪腰为何要小心 / 117
22. 为什么孕妇宜多吃蔬菜、多喝水 / 117
23. 多喝骨头汤能补钙吗 / 117
24. 孕期吃干果能增进胎儿智力吗 / 118
25. 孕妇为什么忌多吃海带 / 118
26. 怀孕后需要补碘吗 / 118
27. 为什么孕妇忌过多饮茶 / 119
28. 孕妇为何忌食山楂 / 119
29. 为什么孕妇忌饮酒 / 119
30. 为什么孕妇不宜吃油条 / 120
31. 吃兔肉生出的婴儿便会是兔唇吗 / 120
32. 孕妇为什么不宜吃糖精 / 120
33. 为什么孕妇忌多吃咸鱼 / 121
34. 孕早期为何要补充叶酸 / 121
35. 为什么孕妇忌多吃醋 / 121
36. 孕妇为什么忌常吃精制食物 / 121
37. 为什么大龄孕妇要忌口 / 122
38. 孕妇为何忌多食用人参、桂圆 / 122

孕期疾病

1. 呕吐(害喜) / 123
2. 尿频 / 124
3. 阴道分泌物增加 / 124
4. 心口灼热 / 124
5. 静脉曲张及下肢水肿 / 125
6. 便秘 / 125
7. 痔疮 / 126
8. 腰背酸痛 / 126

孕产育儿

9. 小腿抽筋 / 127
10. 腹部疼痛 / 127
11. 妊娠纹 / 127
12. 异位妊娠 / 128
13. 潜伏性虚性子痫 / 129
14. Rh 因子疾病 / 129
15. 孕期忧郁症 / 130
16. 甲状腺功能亢进 / 130
17. 糖尿病 / 132
18. 孕期用药宜知 / 132
19. 怀孕后为什么还会来“月经” / 134
20. 孕妇外阴瘙痒是怎么回事 / 134
21. 孕妇经常鼻出血怎么办 / 135
22. 妊娠后白带增多正常吗 / 135
23. 为什么胎位会经常变化 / 135
24. 孕妇为什么容易发生牙龈出血 / 136
25. 孕妇为什么易长痔疮 / 136
26. 孕妇为什么易贫血 / 136
27. 孕妇为什么易发生尿路感染 / 137
28. 孕妇为什么易眩晕与昏厥 / 137
29. 孕妇下肢浮肿怎么办 / 137
30. 怀孕后感冒对胎儿会产生影响吗 / 138
31. 怎样避免生育唐氏综合征患儿 / 138
32. 葡萄胎是怎么回事 / 138
33. 患甲亢的妇女能怀孕吗 / 139
34. 怀孕期间可以做阴道冲洗吗 / 139
35. 妊娠高血压综合征是怎么回事 / 139
36. 怎样预防妊娠高血压综合征 / 140
37. 患了妊高症应如何治疗 / 140
38. 患慢性肾炎的妇女能怀孕吗 / 141
39. 孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办 / 141
40. 孕期出现阴道流血有危险吗 / 141
41. 患有子宫肌瘤怀孕后怎么办 / 142
42. 怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办 / 142
43. 宫颈糜烂影响怀孕吗 / 143
44. 孕妇为什么要警惕腮腺炎的危害 / 143
45. 糖尿病患者怀孕后可能出现哪些异常 / 144
46. 患糖尿病的孕妇应注意哪些问题 / 144
47. 高危妊娠应该注意什么 / 144

48. 孕妇发生贫血有哪些危害 / 145
49. 孕妇怎样防止出现贫血 / 145
50. 防治妊娠贫血宜多吃什么 / 146
51. 妊娠缺铁性贫血患者为何忌喝牛奶 / 146
52. 孕妇患了子痫病该怎么办 / 147
53. 怎样预防孕期感染 / 147
54. 孕妇怎样防治瘙痒症 / 147
55. 妊娠腹胀与腹泻吃什么食物好 / 148
56. 孕妇妊娠合并急腹症时应怎样处理 / 148
57. 孕妇发生腹痛怎么办 / 149
58. 孕妇下肢静脉曲张是怎么回事 / 149
59. 患了下肢静脉曲张应注意什么 / 149
60. 孕妇如何防治口腔和牙齿疾病 / 150
61. 妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物 / 150
62. 孕妇为何总感到肌肉酸痛、乏力 / 151
63. 孕妇某些部位易疼痛是什么原因 / 151
64. 孕妇肥胖时应怎样调理饮食 / 152
65. 孕妇皮肤粗糙和皮肤患炎症怎么办 / 152
66. 孕妇应如何预防雀斑和黄褐斑 / 153

分娩时刻

一、产前检查

1. 产前检查通常有哪些方法 / 155
2. B 超在产科检查中有什么作用 / 155
3. 孕妇做 B 超都检查些什么 / 156
4. 孕期检查为什么要测定血型 / 157
5. 母子血型不合时应采取什么措施 / 157
6. B 超测量胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义 / 158
7. 产前检查测量宫高和腹围有什么意义 / 159
8. 为什么要测量骨盆 / 159
9. 怎样对胎儿进行自我监护 / 159
10. 关注胎动 / 160
11. 多胎妊娠的孕妇孕期应注意哪些问题 / 161
12. 什么是“羊水” / 161
13. 抽取羊水会影响胎儿发育吗 / 162
14. 什么情况下需做羊水穿刺 / 162
15. 羊水过多是因为喝水太多吗 / 163

孕产育儿
宝典

Yunchan
Yuer BaoDian



孕产育儿



孕产育儿
宝典

YunChan
YuErBaoDian

16. 怎样才能知道羊水是多还是少 / 163
17. 羊水是不是越多越好 / 163
18. 羊水少了对胎儿有危害吗 / 164
19. 胎盘有什么作用 / 164
20. 怎样才能避免胎盘受到伤害 / 165
21. 怎样知道胎盘功能是否正常 / 166
22. 前置胎盘有什么典型表现 / 166
23. 什么是胎盘早期剥离 / 167
24. 胎盘功能Ⅲ级是胎盘老化的结果吗 / 167
25. 胎儿窘迫有哪些表现 / 167
26. 什么是宫外孕 / 167
27. 患了宫外孕该怎么处理 / 168
28. 产前诊断是怎么回事 / 168
29. 生下来就有的疾病都是遗传性疾病吗 / 168

二、临产准备

1. 分娩前的心理准备 / 170
2. 产妇所需物品的准备 / 170
3. 婴儿所需物品的准备 / 171
4. 什么时候胎头应该入盆 / 172
5. 到了预产期胎头为什么仍然不入盆 / 172
6. 妊娠后期经常宫缩会引起早产吗 / 173
7. 到了预产期就能分娩吗 / 173
8. 过了预产期还未分娩怎么办 / 173
9. 怎样分辨真假临产 / 174
10. 在什么情况下应该去医院 / 174
11. 提前入院有好处吗 / 174
12. 紧张该怎么办 / 175
13. 可以在家里接生吗 / 175
14. 在家里接生需要做哪些准备 / 176
15. 见红是怎么一回事 / 176

三、生产过程

1. 第一产程(开口期) / 177
2. 第二产程(胎儿的娩出) / 179
3. 第三产程(胎盘的娩出) / 182
4. 分娩前为什么要把阴毛刮掉 / 182
5. 临产后可以吃点东西吗 / 182
6. 临产妇在小时需注意什么 / 183

7. 临产妇在大便时需注意什么 / 183
8. 哪些因素决定着分娩的顺利程度 / 183
9. 生孩子越快越好吗 / 184
10. 什么是胎位,什么样的胎位是正常的 / 184
11. 胎位为什么会经常变化 / 184
12. “开骨缝”是怎么回事 / 185
13. 第一产程该怎么做 / 185
14. 第二产程应怎样和医生配合 / 185
15. 分娩过程中如何减轻疼痛 / 186
16. 分娩时可以要求丈夫陪着吗 / 186
17. 呼吸困难会对胎儿造成什么不良影响 / 186

18. 生产中大出血怎么办 / 186
19. 什么情况适合做会阴侧切术 / 187
20. 会阴侧切会不会很痛 / 187
21. 孩子生不下来是否要引产 / 187
22. 新生儿出生后不哭怎么办 / 188
23. 为什么要让新生儿大声啼哭 / 188
24. 分娩后为什么还要观察 2 小时 / 188
25. 为什么会发生产后出血,怎样防治 / 188
26. 什么情况下需要输血 / 189
27. 输血有感染疾病的危险吗 / 189
28. 如何评定新生儿的成熟程度 / 189
29. 水中分娩是怎么回事 / 189

四、异常分娩

1. 臀位分娩 / 190
2. 双胞胎 / 191
3. 流产 / 192
4. 难产 / 193
5. 引产 / 193
6. 剖宫产 / 194
7. 什么是早产,有什么危害 / 195
8. 自然流产了怎么办 / 196
9. 为什么会发生自然流产 / 196
10. 什么叫过期流产,怎么处理 / 197
11. 自然流产时可以进行保胎吗 / 197
12. 男方也与自然流产有关吗 / 197
13. 急产是怎么回事,有什么危害 / 198
14. 如何照顾急产的孕妇 / 198



孕产育儿



孕产育儿
宝典

Yunchan
Yuer Baodian

15. 我会不会发生难产 / 198
16. 宫缩乏力会造成难产吗 / 199
17. 是什么原因导致产妇宫缩乏力 / 199
18. 如何应对宫缩乏力 / 199
19. 臀位是怎么回事 / 200
20. 什么是胎膜早破, 是如何引起的 / 200
21. 胎膜早破应怎样处理 / 200
22. 脐绕颈会导致胎儿死亡吗 / 200
23. 胎头吸引术是什么, 对胎儿有危害吗 / 201
24. 前置胎盘对孕妇和胎儿有什么危害 / 201
25. 什么情况需要做剖宫产手术 / 201
26. 做过剖宫产后需要注意哪些问题 / 202
27. 剖宫产可以做几次 / 203
28. 剖宫产对母婴有哪些不利因素 / 203

产后保健

一、保健指导

1. 什么是产褥期 / 205
2. 产褥期科学护理要注意哪几方面 / 205
3. 如何进行产褥期护理 / 206
4. 产后何时出院 / 208
5. 产后为什么会发生脱发 / 209
6. 产后腰痛的原因是什么 / 209
7. 产后会阴部应该如何护理 / 209
8. 为什么产后出汗多 / 210
9. 如何使子宫恢复正常 / 210
10. 产妇为什么容易发生抑郁症 / 210
11. 产后手腕突然疼是怎么回事 / 211
12. 产后多久来月经 / 211
13. 恶露是怎么一回事 / 212
14. 产妇使用卫生纸要注意什么 / 212
15. 产后发热是不是感染 / 212
16. 怎样才能知道子宫复旧的情况 / 212
17. 怎样预防产后便秘 / 213
18. 子宫复旧是什么意思 / 213
19. 产后洗浴应注意什么 / 213
20. 分娩后怎样保护牙齿和眼睛 / 214
21. 产后疼痛如何处理 / 214
22. 产后怎样保养乳房 / 216

23. 产后身痛怎么办 / 216
24. 怎样防治产后耻骨疼痛 / 217
25. 怎样预防产后足跟痛 / 217
26. 产后为什么要严防感冒 / 218
27. 产妇做保健操治疗尿失禁 / 218
28. 产妇保健体操的益处 / 219

婴儿喂养与护理

一、母乳喂养

1. 初乳 / 221
2. 哺乳的注意事项 / 222
3. 怎样知道婴儿吃饱了 / 223
4. 夜间喂奶要点 / 224
5. 吃奶睡着怎么办 / 224
6. 产妇乳房胀痛怎么办 / 225
7. 奶水不足怎么办 / 225
8. 如何建立哺乳常规 / 226
9. 五种不当的哺育方式 / 227
10. 挤奶方式 / 227
11. 催乳药膳 5 则 / 232
12. 何时断奶为好 / 234
13. 母乳喂养有什么好处 / 234
14. 乳房小会影响乳汁分泌吗 / 234
15. 初乳又稀又少, 可以丢掉吗 / 235
16. 分娩后什么时候开始喂奶好 / 235
17. 什么样的姿势有利于哺乳 / 235
18. 怎样判断乳房分泌的乳汁量是否充足 / 235
19. 应该怎样帮助孩子顺利咽下母乳 / 236
20. 哺乳期间母亲需要忌口吗 / 236
21. 母亲吃什么才能使乳汁营养更全面合理 / 236
22. 宝宝吐奶怎么办 / 237
23. 宝宝拒绝吃奶, 该怎么办 / 237
24. 月经来潮后还能喂母乳吗 / 237
25. 新生儿的嘴一碰就动, 是不是饿了 / 238
26. 怎样喂养双胞胎 / 238



孕产育儿



孕产育儿
宝典

YunChan
YuErBaoDian

二、人工喂养

1. 人工喂养应注意的问题 / 239
 2. 多长时间喂 1 次奶 / 240
 3. 1 天该喂几次奶 / 240
 4. 可用米汤冲调奶粉 / 241
 5. 初始补铁宜选蛋黄 / 241
 6. 有必要喂些菜泥 / 242
 7. 淀粉类食品何时添加 / 243
 8. 为什么吃牛奶会“火气大” / 243
 9. 常用来人工喂养的食品有哪些 / 244
 10. 人工喂养婴儿时应该注意哪些问题 / 244
 11. 选择什么样的奶瓶适合宝宝使用 / 245
 12. 怎样使用奶瓶给孩子喂奶 / 245
 13. 人工喂哺的技巧有哪些 / 246
 14. 人工喂养的宝宝很容易生病吗 / 246
 15. 怎么才能知道奶粉的质量是好是坏 / 246
 16. 奶粉越浓营养就越高, 这种说法对吗 / 247
 17. 用多高温度的热水冲奶粉最合适 / 247
 18. 可以往牛奶里面加点糖吗 / 248
 19. 可以用麦乳精喂哺宝宝吗 / 248
 20. 喂哺时将奶嘴放到宝宝嘴里就可以了吗 / 248
 21. 宝宝离不开奶瓶怎么办 / 249
 22. 宝宝喝了牛奶后为什么老腹泻 / 249
 23. 宝宝发生便秘怎么办 / 249
 24. 什么叫“牛奶贫血症” / 250
 25. 如何消毒奶瓶、橡皮奶头 / 250
 26. 空橡皮奶头坏处多 / 250
 27. 为啥豆浆要煮透后才能吃 / 251
- ## 三、1~3 岁幼儿喂养
1. 早餐吃什么好 / 252
 2. 午餐的配制 / 252
 3. 有的幼儿为何总是吃不胖 / 253
 4. 如何增进孩子食欲 / 254
 5. 牛奶与配方奶粉哪个更适合于婴儿 / 254
 6. 保暖杯不宜久放奶液 / 255
 7. 只喝鱼汤、肉汤不科学 / 255
 8. 婴儿食用蜂蜜要注意什么 / 256
 9. 食过量鲜牛奶会引起婴儿贫血 / 257

10. 防止宝宝营养过剩 / 257

11. 幼儿不宜食用的食物 / 257

四、日常护理

1. 婴儿的头型 / 259
2. 几种睡姿的优缺点 / 260
3. 婴儿不同睡姿的抱法 / 262
4. 怎样防止小儿踢被 / 263
5. 10 种妙法让宝宝好眠 / 264
6. 宝宝身上秽物的清理技巧 / 266
7. 给宝宝洗浴 / 267
8. 给宝宝穿衣服 / 271
9. 洗澡时的注意事项 / 272
10. 婴儿沐浴用品的选择 / 272
11. 婴儿按摩的好处 / 274
12. 婴儿按摩的前置准备 / 275
13. 按摩的手法 / 276
14. 换尿布 / 279

宝宝保健

一、0~1 岁宝宝保健

1. 一般生理体征 / 281
2. 新生儿所具备的几种反射 / 285
3. 新生儿头上的包块 / 286
4. 新生女婴的“假月经” / 286
5. 新生儿牙槽上的白点 / 287
6. 阴囊水肿要不要紧 / 287
7. 怎样保护宝宝的囟门 / 287
8. 怎样保护宝宝的眼睛 / 287
9. 婴儿肚脐鼓起来是什么原因 / 288
10. 宝宝皮肤发黄是什么原因 / 288
11. 新生儿“螳螂嘴” / 288
12. 手指为什么掰不开 / 289
13. 新生儿需要睡枕头吗 / 289
14. 新生儿卧室应具备的条件 / 289
15. 为新生儿选择衣服和尿布 / 290
16. 一次性尿布的选择 / 290
17. 新生儿使用睡袋好吗 / 291
18. 夏天防痱疖 / 291
19. 2~6 个月的婴儿体操 / 291

YunChan YuEr BaoDian

孕产育儿



孕产育儿
宝典

Yunchan
Yuer BaoDian

20. 半岁后的宝宝为什么易患病 / 294

二、1~2岁宝宝保健

1. 给宝宝补足水分 / 295
2. 增加宝宝的抗病能力 / 295
3. 牙齿护理 / 295
4. 清爽宝宝过夏天 / 298
5. 冬季预防宝宝生冻疮 / 298
6. 贫血的预防 / 298
7. 预防宝宝感冒 / 299
8. “三浴”锻炼好处多 / 300
9. 培养宝宝良好的卫生习惯 / 302
10. 12~18个月小儿竹竿操 / 302

三、2~3岁宝宝保健

1. 宝宝不宜常吃的食品 / 305
2. 龋齿 / 306
3. 怎样让宝宝克服恐惧感 / 307
4. 预防宝宝“打嗝”的妙法 / 307
5. 睡觉时磨牙是病吗 / 307

四、日常生活中的安全

1. 衣着安全 / 309
2. 饮食安全 / 312
3. 家居安全 / 314
4. 户外安全 / 317
5. 玩耍安全 / 320

宝宝培养

一、1~3岁宝宝的生长规律

1. 1个月的宝宝 / 323
2. 2个月的宝宝 / 324
3. 3个月的宝宝 / 325
4. 4个月的宝宝 / 326
5. 5个月的宝宝 / 327
6. 6个月的宝宝 / 327
7. 7个月的宝宝 / 328
8. 8个月的宝宝 / 329
9. 9个月的宝宝 / 330
10. 10个月的宝宝 / 331
11. 11个月的宝宝 / 332
12. 12~14个月的宝宝 / 333

13. 15~17个月的宝宝 / 334

14. 18~21个月的宝宝 / 334

15. 22~24个月的宝宝 / 335

16. 2岁半的宝宝 / 336

17. 3岁的宝宝 / 337

二、婴儿的五大动作发展

1. 翻身阶段的7大重点 / 339
2. 学坐阶段的7大重点 / 340
3. 学爬阶段的7大重点 / 341
4. 学站阶段的7大重点 / 342
5. 学走阶段的7大重点 / 343

三、益智教育

1. 0~1岁宝宝的益智教育 / 346
2. 0~1岁宝宝的益智游戏 / 349
3. 5种0~1岁智能启蒙的玩具 / 354
4. 宝宝0~1岁每月图书知识指南 / 355
5. 制定阅读计划 / 356
6. 1~2岁宝宝的益智教育 / 358
7. 1~2岁宝宝的益智游戏 / 362
8. 2~3岁宝宝的益智教育 / 366
9. 用多彩的世界培养宝宝的高智商 / 373
10. 给孩子一些生活常识 / 373
11. 2~3岁宝宝的益智游戏 / 374
12. 儿歌 / 380
13. 和宝宝出游的准备 / 381
14. 宝宝语言能力的发展 / 385
15. 双语言环境好不好 / 386
16. 幼儿学习外语的优势 / 387
17. 宝宝口吃了怎么办 / 388
18. 宝宝音乐天赋的开发 / 388
19. 创造良好的听觉环境 / 391
20. 宝宝绘画天赋的开发 / 392
21. 宝宝时间观念的建立 / 393
22. 培养社交能力 / 395

宝宝防病治病

一、健康课堂

1. 检查听力和视力 / 397
2. 照顾病儿 / 399

3. 护理病孩 / 400
4. 上医院 / 401
5. 婴幼儿用药须知 / 402
6. 什么时间喂药最好 / 402
7. 怎样喂药 / 403
8. 药物的保存方式要正确 / 404
9. 怎样识别药物变质 / 404

二、常见病症

1. 感冒 / 406
2. 发烧 / 406
3. 呕吐 / 408
4. 腹泻 / 409
5. 咳嗽 / 411
6. 扁桃腺炎 / 412
7. 流行性腮腺炎 / 413
8. 鹅口疮 / 413
9. 尿布疹 / 414
10. 痱子 / 415

11. 瘙痒 / 416
12. 湿疹 / 416
13. 蛲虫病 / 417
14. 单纯性疱疹 / 418
15. 哮喘 / 419
16. 癫痫 / 420
17. 脑膜炎 / 421
18. 宝宝“暑热症” / 422
19. 烧伤 / 422

【附表】

- 婴幼儿成长所需的营养物质表 / 423
- 婴幼儿体格发育表 / 424
- 婴幼儿语言、认知与运动能力发育表 / 425
- 中国儿童免疫接种程序表 / 426
- 婴儿辅食添加程序表 / 427
- 婴幼儿一日参考食物量 / 427
- 0~1岁宝宝生理发育与智能发展月测指标 / 428



孕产育儿



孕产育儿
宝典

YunChan
Yue BaoDian



孕产育儿



孕产育儿
宝典

YunChan
YuErBaodian

孕前准备

Yun Qian
Zhun Bei

1. 怎样创造良好的受孕环境

受孕时的良好环境，是优生不可缺少的条件。

我国古时候就很重视客观环境和优生的关系，如大风大雨、大雾、大寒大暑不孕，雷电霹雳、日蚀月蚀不孕，甚至没有明月的阴沉天气也不孕。这虽然有些迷信色彩，但也不无科学道理。因为恶劣的自然环境通常会给夫妻双方心理带来不利的影响。因此，理想的受孕日子最好是空气清新、令人精神振奋及精力充沛的日子。那么，怎样才能创造良好的受孕环境呢？

首先，卧室的环境应尽量安静，不受外界不良环境所干扰，保持室内空气流通。其次是室内陈设应摆放得整洁有序，被褥、枕头等床上用品要清洁整齐，最好是刚刚洗晒过，能散发出一股清香的味道。

如此恬静的环境，往往对夫妻俩产生较好的心理效应，有利于双方的恩爱缠绵，在最佳的环境下播下爱情的种子。

2. 选择受孕月份有何意义

受孕选择月份是为了适应孕妇保健和胎儿生长发育，有利于生一个健康、聪明、可爱的小宝宝。受孕月份与优生有十分重要的关系。

受孕最佳月份应是夏末秋初的七八月份。此时正逢蔬菜、水果丰收季节，鸡、鱼、肉、蛋等副食品供应丰富且新鲜可口。孕妇若能摄入这些营养物质，有利于胎儿的生长发育。而且这时气温适度，可预防很多传染病。

选择在七八月份受孕，经过十月怀胎，孩子在来年四五月份出生。此时正值春末夏初，风和日暖，气候适宜，对新生儿护理比较适宜，也有利于产妇的身体恢复，是坐月子的好月份。此外，这个季节衣着日趋单薄，婴儿洗澡不易受凉，母子都能到室外呼吸新鲜空气和多晒太阳，可预防母亲缺钙和小儿发生佝偻病。而且这个季节蔬菜品种丰富，有利于供给产妇各种营养成分，便于供给孩子充足的奶水。当盛夏来临时，母亲和孩子的抵抗力都已得到加强，容易顺利度过酷暑。当到严冬时节，

孩子已经半岁，过冬则比较容易。

最好不要选择在 10 月、11 月受孕，此时正值秋末冬初，气候转冷、干燥，病毒感染性疾病较多，容易使孕妇患病而导致胎儿畸形。到了冬天，蔬菜品种较少，营养供给较差。同时，孩子出生时间正好赶在次年七八月份，大热天“坐月子”，既不利于母亲身体健康，也不利婴儿的喂养，甚至使母婴并发其他疾病。这个时期怀孕，正好赶上了一年的冬寒暑热两个季节，不利于孕妇保健，胎儿也会跟着母亲受到寒热的侵袭。

综上所述，受孕选择月份对孕妇健康和胎儿发育、婴儿成长都是必要的，有利于优生。

3. 怀孕前应做哪些准备

优生学家的研究证明，妇女在怀孕之前就应做好优生的准备

(1) **了解自己的体重** 如果体重低于正常值，应适当增加饮食，锻炼身体，使自己的体重达到标准，贮备足够的营养，为将来胎儿的正常发育生长打下一个良好的基础。而超重的妇女，最好怀孕之前适当减肥，待降到标准体重后再怀孕。因为孕期体重还要增加 12.5 千克。过于肥胖的妇女，如果体重指数即体重（千克）与身高（米）的平方之比大于 24，则易发生高血压、糖尿病、巨大儿、难产等并发症。

(2) **贮备必需的营养、维生素及微量元素** 准备怀孕的妇女，可多吃些牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜、乳制品、谷类、海产品等。这些食物含铁、钙、叶酸及微量元素较高。

(3) **戒除不良习惯** 吸烟、饮酒、吸毒等对精子、卵子及受精卵均有毒害作用，应在怀孕之前先戒除，等怀孕后再戒往往为时已晚。

(4) **避免工作环境中的不良因素** 如放射线、噪声、化工原料等，有条件者应适当调换工作岗位。

4. 女性的最佳生育年龄是在什么时候

优生学家认为，女性的受孕怀胎年龄以 24~30 岁最为适宜。因为这个年龄段的女性全身发育已完全成熟、卵子质量高，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低，且分娩顺利。此年龄段夫妻精力充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好婴儿。

如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲的健康和胎儿的发育都不利。而女性过晚婚育，特别是在 35 岁以后才怀孕，难产、手术产机会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会亦加大，且由于妇女年龄偏大，卵子质量降低，发生畸形、痴呆儿的可能性亦加大。

孕产育儿

孕产育儿
宝典

YunChan
YuEr BaoDian



孕产育儿



孕产育儿
宝典

YunChan
YuErBaoDian

5. 男性的最佳生育年龄是在什么时候

大量研究证明,男子越年轻,产生的精子质量越差,30~35岁时,产生精子质量最高,有最强的生命力,可将最好的基因传给下一代,其中包括智力。但男子的生育年龄过大,所生孩子中先天畸形和遗传病的发病率也增高。因此,遗传优生学家认为,男子的最佳生育年龄应比妇女的最佳生育年龄晚1~2岁。

6. 注重孕前饮食营养有何重要意义

妇女营养不良可导致不孕。一般来说,妇女营养不良不太影响怀孕率,但严重营养不良却可导致闭经而不能怀孕。青春少女营养不良可能推迟月经初潮年龄,严重时可导致月经稀少或闭经,影响以后的生殖能力。



现在青年妇女的营养不良,不是吃不饱吃不好的饥饿性营养不良,而多半是因为饮食搭配不当或挑食、偏食的不良饮食习惯引起的某种营养素的缺乏而导致的营养不良。

妇女孕前饮食主要是为孕早期的3个月贮备营养素。怀孕后,特别是前3个月,因为未孕前没有注意饮食调理,所以营养贮备不足就会直接影响到胎儿的早期发育。国内外大量调查资料表明,新生儿的健康状况与母亲的孕前营养状况明显相关。那些孕前营养状况好的孕妇所生的新生儿,不仅体重符合标准,健康情况较好,而且抵抗力强,患病率较低。孕前营养状况差的孕妇所生的新生儿,远远比不上前者。这就是说,妇女身体状况、卵子状况直接影响胎儿的生长发育。

妇女孕前营养不良,体内各种营养素贮备不足,就会影响胚胎的发育。如果孕后再不能及时补充营养,则胎儿不能从母体摄入足够的营养素,胎儿的发育会受到很大限制,分娩出小样儿(即足月出生体重小于2500克)的机会就会增多。

我国不习惯注意孕前妇女的营养补充,有的甚至对孕期营养也不太注意,只是生了孩子以后考虑到喂奶问题才增加营养,这是一大错误。

为了生一个健康聪明的孩子,青年夫妇应该从想要孩子时候就增加营养,为提高精子、卵子质量和孕后贮备营养素做准备。营养状况一般的妇女,从孕前3个月开始就应该注意补充富含优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和微量元素的食物,尤其不可忘记钙、铁、碘、维生素A、维生素C的摄入。

7. 孕前补充营养对胎儿的发育重要吗

妇女怀孕之后,胎儿发育最重要的时期是前3个月。在这个时期内,胎儿的各个重要器官——心、肝、肠和肾等都已分化完毕,并初具规模,而且大脑也在急剧发育。因此,在这一关键时期,胎儿必须从母体内获得足够而齐全的营养,特别是



优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。这些物质一旦不足，就会妨碍胎儿的正常发育。而且这些营养成分有的并不可能随用随摄取，有一部分要依赖母体的贮存。



值得注意的是，恰恰在怀孕后 1~3 个月这一关键时期，正是孕妇容易发生妊娠反应的时期。在妊娠早期，约有半数孕妇会出现恶心、呕吐、不想进食等早孕反应，从而大大影响了充足营养的摄取。因此，妊娠早期胎儿的营养来源，很大部分就只能依靠孕妇体内的贮备，即孕前的饮食。

有利的是，有许多营养素可以提前摄取并在人体内贮存相当长的时间。比如，脂肪在人体内的贮存时间可达 20~40 天，维生素 C 能贮存 60~120 天，维生素 A 能贮存 90~365 天，铁能贮存 125 天，碘能贮存 1000 天，钙能贮存 2500 天。这就给妇女在孕前摄取营养，为孕期做准备创造了有利条件。

从孕妇的早期需要和某些营养素的贮存时间看，妇女在怀孕前就应注意补充营养，这对优生大有裨益。

8. 孕前补充蛋白质有何意义

蛋白质是构成人的内脏与肌肉以及健脑的基本营养素。妇女在孕初期正是胎儿内脏生成和分化的时期，也是脑开始发育的时候。如果妇女在孕前摄取蛋白质不足，就不容易怀孕，或者怀孕后由于蛋白质供应不足，胚胎发育迟缓，对健全内脏和脑大为不利，而且容易造成流产，或发育不良，出现先天性疾病及畸形。此外，孕妇缺乏蛋白质，产后母体也不容易恢复。有的妇女就是因为产前蛋白质摄取不足，分娩后身体一直衰弱，还会有多种并发症出现。

含有丰富蛋白质的食物有牛肉、瘦猪肉、鸡肉、肝类、鱼、蛋、牛奶、乳酪等；植物性食物中含蛋白质丰富的有黄豆及其制品、大米、小麦、小米、红薯、花生等。

成年人每千克体重每天应提供蛋白质 1~1.5 克，而准备生孩子的青年女性应为 1.5~2 克，这样才能为怀孕做准备。

9. 怀孕前为何要补充叶酸

叶酸有抗贫血性能，还利于提高胎儿智力。人体若缺乏叶酸，将引起红细胞中核酸合成受阻，使红细胞的发育和成熟受到影响，红细胞比正常细胞的体积大但个数少，称之为巨幼红细胞性贫血。同时，叶酸缺乏还可影响粒细胞、巨核细胞及其他细胞。巨幼红细胞性贫血以婴儿和妊娠期妇女较多见。此症可用叶酸治疗，所以，叶酸又称抗贫血维生素。一般人在正常情况下，除膳食供给外，肠道细菌能合成部分叶酸，一般不易缺乏。而孕妇、老人、酗酒者、服用避孕药和抗肿瘤药物者，都是叶酸缺乏的高危人群。

叶酸广泛存在于绿叶蔬菜中，此外，各种肉类、鱼

