

专家倾心编写 权威最佳指导



随书赠送超值
60分钟VCD

怀孕 胎教 育儿

大全

最新
最全
最权威

王卫中 张雪英 主编

内蒙古科学技术出版社

怀孕胎教 育儿大全



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕胎教育儿大全/王卫中, 张雪英主编. —赤峰: 内蒙古
科学技术出版社, 2006.4

ISBN 7-5380-1419-5

I. 怀… II. ①王… ②张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②胎教—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②G61③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第020898号

怀孕胎教育儿大全



出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮购电话: (0476) 8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 巴 图

责任编辑: 张继武

封面设计: 缪 萌

印 刷: 赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数: 785千

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 35

版 次: 2006年9月第1版

印 次: 2006年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5380-1419-5/R·407

定 价: 36.00元 (含VCD)

内蒙古科学技术出版社

准妈妈的 良师益友



本书由从事多年妇婴保健工作的专家倾心编写，为新婚夫妇提供新婚、怀孕、胎教、分娩、育儿等多方面的知识，使每一对新人都能够达到优孕、优生、优育的最佳效果。



王卫中 副主任医师，1984年毕业于中国医科大学儿科系儿科专业。毕业后一直从事儿科医疗工作，曾在华西医科大学进修学习，多次参加由中华医学会主办的儿科新进展培训班。曾荣获省级妇幼工作先进个人和市级红十字会先进个人等称号。历任市级妇幼保健所所长，高校附属医院儿科主任、教研室主任。现任市级医药卫生学会常务理事，预防分会副理事长，儿科专业主任委员，妇儿医疗中心主任等职务。近年来，参加编著了《继续医学教育导读》、《中国少数民族传统医药大系》、《基层妇幼卫生技术人员指导手册》、《健康教育工作指导手册》等书籍，在《国外医学》、《中国妇幼保健》等核心杂志上发表论文多篇。

**专家倾心编写
权威最佳指导**

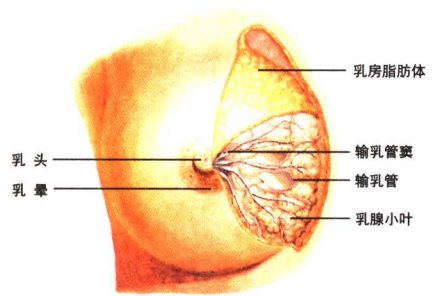
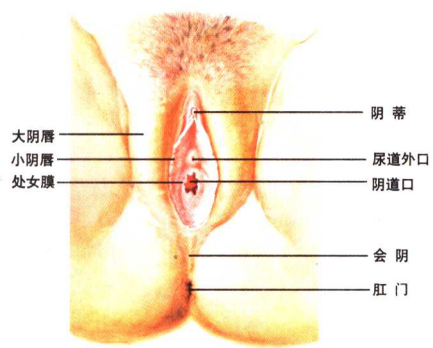
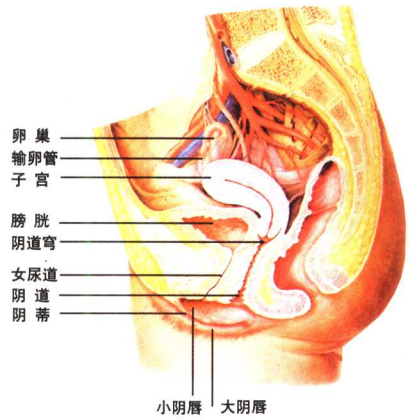
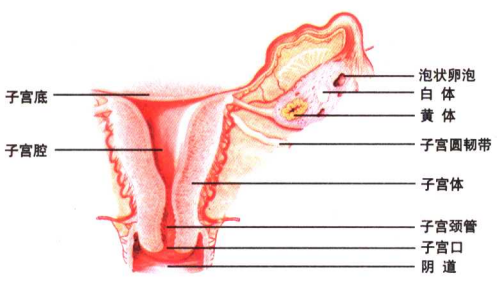


张雪英 副主任医师，1984年毕业于内蒙古医学院医疗系，毕业后一直从事妇产科临床工作。曾在中国医科大学第二临床学院、首都医科大学复兴医院进修学习，多次参加由中华医学会主办的妇产科新进展培训班。曾获得优秀教师、优秀科技工作者等称号，2005年获得市级人民政府嘉奖。现任高校附属医院妇产科主任、教研室主任，市医药卫生学会妇产科专业主任委员，妇产科学科带头人，妇儿医疗中心副主任等职务。

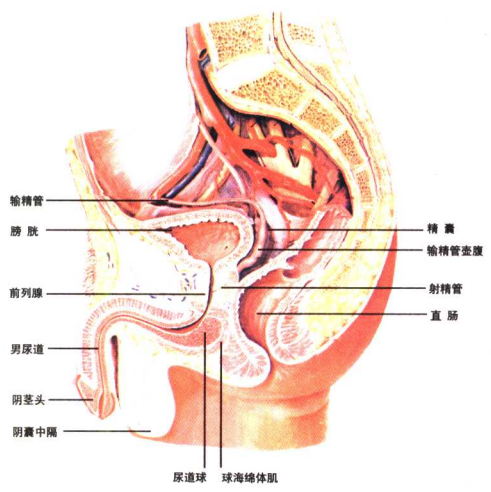
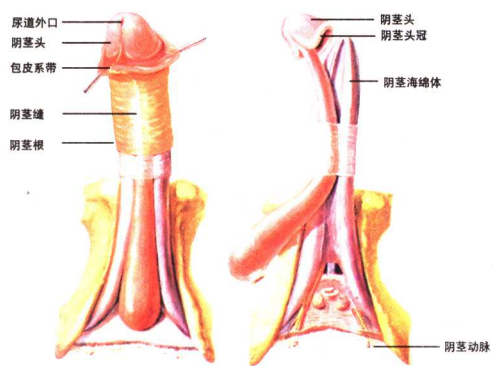
近年来，参加编著了《继续医学教育导读》、《基层妇幼卫生技术人员指导手册》、《健康教育工作指导手册》等书籍，在《中国公共卫生学报》、《国外医学》、《中国妇幼保健》等核心杂志上发表论文多篇。

■总 策 划 巴 图
■选题策划 阳 洪
■责任编辑 张继武
■封面设计 缪 萌

女性生殖器

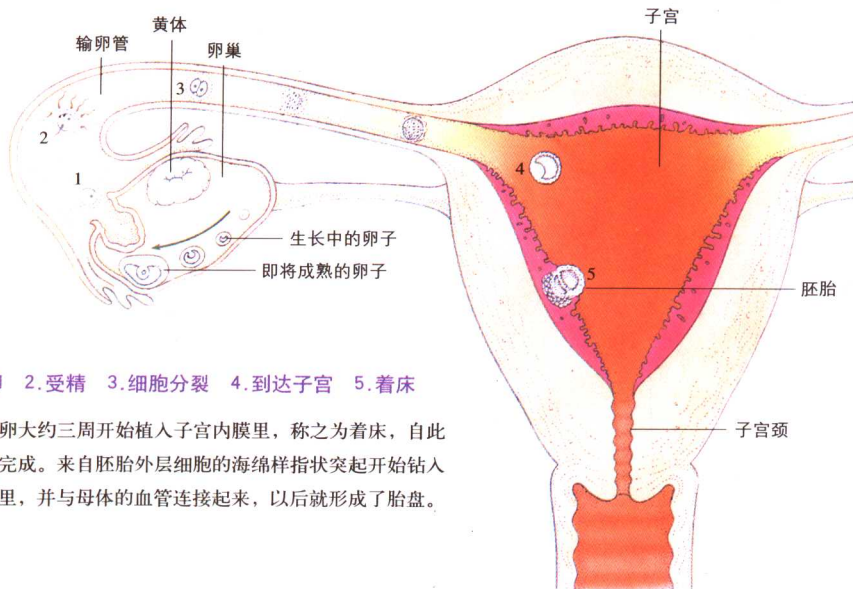
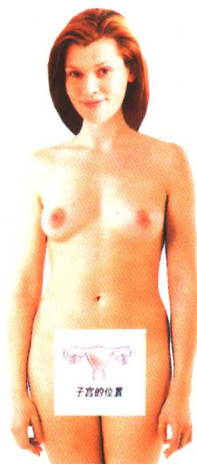


男性生殖器



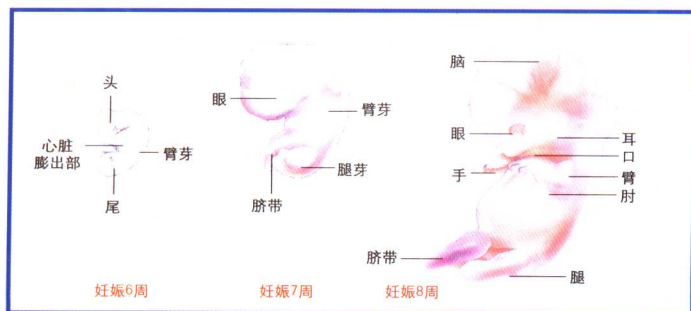
生命的开始

在月经周期的第14天前，一个成熟的卵子从一侧卵巢释放出来并有受精的可能。在性高潮时，男子可射出2亿~4亿个精子进入女子的阴道。有些精子携带一种可以溶解卵子外层覆盖物的物质，当它进入卵子后，这个精子就失去尾巴，并且头部开始膨大，与卵子融合成一个单一的细胞，称之为受精卵。



1. 排卵 2. 受精 3. 细胞分裂 4. 到达子宫 5. 着床

受精卵大约三周开始植入子宫内膜里，称之为着床，自此受孕才算完成。来自胚胎外层细胞的海绵样指状突起开始钻入子宫内膜里，并与母体的血管连接起来，以后就形成了胎盘。



胎儿到7个月时，身长达35~38厘米，体重达1000克，脸也像人了。到10个月时，皱纹已消失，变成了淡红色胖乎乎的胎儿了。



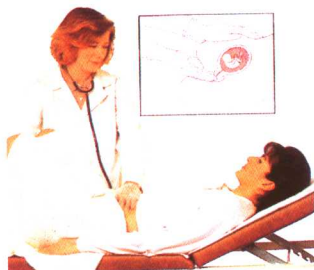
体重

每次体检都要称体重，以核实体重是否正常增加。

孕期定期体检

血压

正常孕妇的血压不超过120/80mmHg。如超过130/90mmHg，并伴有浮肿和蛋白尿，体重每周增长超过500克，可能患有妊娠高血压综合征。如出现上述情况，要及早治疗纠正，并注意休息。



产科检查

产科检查的内容包括测量腹围和子宫底，测量骨盆外数据，听取胎儿心音，检查胎儿发育情况和胎位，查看乳腺发育情况等。必要时，还将做止血功能、血小板数、羊水分析、心电图等检查。

营养与饮食

平衡多样的饮食，有利于母子健康。

钙 质
蛋白质
维生素C
纤维素
叶 酸



孕期运动与松弛



下蹲

增强腰部和骨盆的肌肉，为将来分娩时胎儿能顺利通过产道做好准备。



深呼吸

深呼吸具有稳定情绪的作用。反复练习，可减轻分娩时因子宫收缩而引起的强烈刺激。

产前练习



跪式比蹲坐式会少些疲劳感。双腿分开跪下，两侧各有一人扶持，是用力推出胎儿的一个良好的姿势。

分娩的过程



胎儿接近阴道口时，头部压迫骨盆，于是外阴和肛门部显得膨出。



可看见胎儿头顶时，要放松，做几秒钟呼吸，以免会阴处的皮肤撕裂。



婴儿头部娩出时，其面部是向下的。将婴儿的头部转向一侧，使头与肩保持在一条线上。



两次宫缩期间，先让上肩出来，再让下肩出来，最后再把整个身体拉出来。另外，还需剪断脐带，清洁婴儿的呼吸道。

母乳喂养

母乳含有大量抗病毒的免疫物质，可使新生儿不生病。母乳含有维生素、蛋白质和矿物质等，能为婴儿提供最好的营养。



抬高她的头使其靠近你的乳房，把你的乳头送进她的嘴中。



如果她在你的奶头上吮吸，你会感到疼痛，做深呼吸会帮助你放松。



如果她的两颊张得很大，整个嘴被你的乳房占满，说明她吃奶吃得很好。



哺乳时，和婴儿说话，与婴儿沟通，同喂乳汁一样重要。



婴儿的吮吸动作会刺激你的乳房排出储存的奶汁，你可能会感到温暖的乳汁冲出。如果此反射使另一只乳房渗出乳汁，可用一个乳垫放在乳头上，按住乳头。

整块纸尿裤的包法

尿布的前面向上，让男婴的阴茎向着脚。



按住尿布的一端，另一只手将胶条撕开，粘住前面，使胶条与尿布上缘平行。



将顶端胶纸撕开，一只手指住婴儿的双脚抬高，另一只手把尿布塞到她的屁股下面。



用同样的方法粘好另一边。

彻底清洁婴儿的臀部，擦上防护膏。用纸巾前充分擦干你的手，否则胶纸就不粘了。



检查尿布的松紧程度，如果太松，解开胶贴，再重新粘好。

给婴儿洗澡



用前臂扶住婴儿的头，同时用手紧紧抓住她外侧的前胸和上臂，另一只手放在她的臀部下面及大腿处。



用手轻轻往婴儿身上泼水，同时要对她微笑，和她说话。

由于婴儿很小，洗澡时间不宜超过2~3分钟。抱出浴盆时，由于她很滑，要抱紧。



把她抱到床上，用事先准备好的毛巾包起来，然后擦干全身。



将爽身粉撒在手上，两手互相搓一搓，然后轻轻抹在婴儿的皮肤上。

为婴儿穿衣

穿衣、脱衣时抚摩婴儿柔软的皮肤，是让宝宝认识自己身体的极好机会。他可能不喜欢穿衣服，但你可以逗他、拥抱他、吻他，使穿衣变成愉快的事。



用手将内衣连同衣领拉开，将衣脚放在婴儿头上。



将内衣脚放在婴儿头顶。



轻轻将衣服领口套在婴儿下巴处。



用一只手的手指撑开一只袖子，然后把婴儿的拳头送到你撑着袖子的那只手上。



用另一只手在她的手臂上松开袖子，把衣服往下拉。用同样的方法穿另一只袖子。注意要拉衣服，不要拉婴儿的手。



将连衣裤展开平放，在大腿处扣好开裆口。



穿连衣裤时，把婴儿平放在衣服上。把连衣裤所有的开口都松开，让他的颈部与连衣裤平行。

你的宝宝在熟练进食前总喜欢自己进食。开始时，肯定会被呛着或将食物洒得乱七八糟，但只要多练，慢慢会好的，因为这是他走向独立的第一步。

学习自己吃饭



开始吃饭时，孩子感到肚子饿，所以要用勺喂。

喂一会儿，已不觉饿时，就让孩子自己吃，但你仍要继续喂。



孩子把手伸到碗中，抓起饭送入口中，全神贯注，表情很是满足。对他来说，感到“我能自己吃”是很重要的，何时吃饱，他是知道的。

他口渴时，给他奶或饮料。

学习走路和说话

开始迈出的几步与最初说出的几个字，可能是孩子在第二年里最令人兴奋和重要的成就。他一旦可以四处走动，并可以用语言与你沟通时，新的世界便在他面前展开了。



借助楼梯，是学走路很好的方法。



一旦你的孩子没人扶就可以摇摆着走路，他会兴高采烈的。

给宝宝清洁



你的宝宝一旦可以坐稳了，洗澡就成了他的游戏。搜罗一些洗澡的玩具，这些都会令他着迷而喜欢洗澡。



洗澡时与孩子玩刷牙游戏，鼓励他模仿你，以便将来能正确刷牙。



剪短孩子的指甲，这样便不会自己抓伤自己。



让孩子坐在你的膝盖上，每次轻捏一手指，用指甲刀按指尖形状剪下指甲。



剪脚趾甲时，要固定他蹬踢的脚，以免剪到皮肤。

游戏

游戏可启发孩子的最初智力，是孩子最喜欢的一项活动。

玩水，让孩子知道水的特性，把水淋到孩子手上让他感觉到。



给孩子一些盒子和线轴，他会很高兴地把它们拿出来和装进去。



给他一个球，让球滚动起来，他会感到非常惊讶和有趣。



一旦孩子迷上爬楼梯，干脆就教他如何爬。为安全起见，可以装一道护栏。

学会自己穿衣

把衣服按穿的先后顺序摆好，给予充分的时间让孩子自己穿衣。应买腰带为松紧带的裤子和裙子。学龄前男孩不要穿前面带拉链的裤子，以免刮伤阴茎。



要买纽扣、按扣较大的衣服，不要买长开口装拉链的带风帽的厚夹克。一旦穿好了衣服，就让他穿着，即使被他弄脏了也没关系。

到2岁的时候，你的孩子可能会设法自己脱袜子或T恤，大部分孩子3岁左右便开始自己穿衣服。你可以买些孩子自己容易穿的衣服，尽量让他自己穿，自己脱，以此鼓励他的独立能力。



学习与成长

搭积木是孩子很喜欢的一项游戏，而积木又是帮助孩子开动脑筋的玩具。



玩大型玩具，可以增强孩子的协调能力与信心，对他也是一个新的挑战。



教他用无毒的蜡笔画画。开始他只是乱涂，但很快他就会画了。



教孩子认识自己。教他指出自己的眼睛、鼻子和耳朵，帮助他认识到自己作为一个人所具有的特征。

疾病最初的体征

如果孩子感到不舒服，或者看来好像发热，就要探测体温。体温达到38℃，可能是疾病的症状。



检查孩子的喉咙，确定是否发炎或感染。如果孩子的喉咙发红，或喉咙上有奶油色的小点，就可能患病。



沿下颌骨及颈部左右两侧进行触诊检查。如果你触摸到皮下有小的肿块，或者这些部位看起来肿胀或触痛，表示孩子的腺体肿大，这都是疾病的症状。



检查孩子有无皮疹，特别是胸部和两侧耳部的后侧。如果有皮疹或发热现象，你的孩子可能患有一种常见的儿童期传染性疾病。

流行性感冒

所有孩子都会偶尔患感冒或流行性感冒。只要你的孩子与其他儿童接触，就有可能被传染。当孩子长大一些，就会对许多病毒产生抵抗力。



测量孩子的体温，如有必要就给他服扑热息痛剂降低体温，并保证孩子饮足够的温开水。



临睡时，在他胸部擦些薄荷脑。



鼻子因不断流出鼻涕并被频繁擦拭，会变得发红和疼痛，可涂含锌的药膏或鹿麻油。



在手帕上洒1-2滴薄荷脑，将手帕塞入孩子的床垫下面。

前言

每一对年轻父母，都希望自己的宝宝聪明、健康，茁壮成长，在未来的激烈竞争当中立于不败之地，为社会创造更多的价值。对于宝宝的培养，后天的努力固然很重要，但我们更不能忽视先天的孕育过程。每一对夫妇，只有掌握优孕、胎教及优生等多方面的知识，才能以最佳的方案，孕育出理想的胎宝宝，为宝宝将来成为社会的栋梁打下良好的基础。

孕育一个健康天才的宝宝，首先要有一个良好的开端。怀孕之前，每对夫妻都要给自己预留出一段时间进行饮食调整，保证充足均衡的营养；要坚持锻炼身体，提高自身的抵抗力；要防治疾病，保证身体健康；要戒除一切不良的生活习惯，确保身心处于最佳状态。另外，夫妻之间良好的感情及两个人愉快轻松的心态，对孕育聪明健康的宝宝也是很重要的。

从怀孕到宝宝的出生，是胎宝宝发育的关键时期。作为准父母，既应了解胎儿各个时期的发育情况和特点，又要注意胎儿及自身的营养与保健，避免情绪波动，消除外界不良因素，平平安安度过妊娠期。需要说明的一点是，妊娠期间的胎教是绝不能忽视的。美国著名的心理学家经过多年的研究得出结论：人的智力50%是在4岁以前获得，30%是在4至8岁之间获得，20%在8岁以后获得，其中4岁以前的智力又有50%是通过胎教获得。所以，对胎儿实施定期定时的各种有益刺激，可促进胎儿大脑皮层感觉中枢更快发育，有助于宝宝今后的发育和智力开发。

0~2岁，是宝宝发育的重要时期。每个月的宝宝都有着各自的特点，都需要进行特殊的喂养、护理和教育。因此，对众多年轻父母非常关心的问题，如宝宝偏食，宝宝不喜欢喝牛奶，何时给宝宝断奶等，我们都一一做了详细的解答；关于如何对宝宝进行早期教育，我们也给出了多种方案。

本书集新婚、妊娠、分娩、胎教、育儿于一身，通俗易懂，科学实用，贴近实际。我们还特为此书制作了一张VCD光盘，内容形象具体，生动活泼，便于读者对相关内容进行理解和掌握。

由于编写仓促，加之水平所限，不当和遗漏之处在所难免，恳请同行和广大读者批评指正。

编者

2006年6月



目 录

新婚天地

女性生理

外生殖器	2
内生殖器	4
乳房的发育	5
月经期	6
女性性冲动期	6
女性的性体验	7

男性生理

男性生殖器官	8
男性性发育	10
前列腺的作用	11
精子是怎样射出的	12
关于阴茎的勃起	12

性爱须知

婚前性知识	13
性行为过程	14
男女性行为差异	16
和谐性生活必备条件	17
手淫问题	18
女性的性反应	20
男性的性反应	22
男女性欲有别吗	24
性生活的和谐成因	24
性交时间的选择	25
性交的次数多少为宜	25
性交时间长短分析	26



性生活有什么奥秘	26
初次性行为注意事项	28
关于性生活的步骤	29
性交体位指导	31
性爱的11个奇效	35
男性功能障碍	37
女性功能障碍	38
性交意外伤病	39
男女常见性病	40

怀孕分娩

孕前及妊娠第1月

选择最佳受孕时机	42
计算排卵期的方法	43
甜蜜的怀孕	44
优孕新理念	48
孕前用药	49
孕期能否美容、游泳	50
“少年白”会遗传吗	50
荨麻疹与胎儿健康	51
高龄女性怀孕妙招	51
患附件炎能怀孕吗	52
习惯性流产怎么办	52
孕妇如何选择睡姿	52
孕期怎样保护乳房	53
服避孕药也可能怀孕	54
怀孕后怎样补充叶酸	54
怎样避免先天愚型儿	54
中医保胎最安全吗	55
避孕药对胎儿的影响	55
隆胸对宝宝的影响	55
乙肝女性怎样怀孕	56
孕妇家庭自我监护	57
孕妇患常见病怎么办	59

确保孕妇健康的养分	60
怪胎的起因与预防	61
影响生育的遗传病	62
父亲对胎儿的影响	62
胎儿器官发育危险期	63
人工授精	63
决定婴儿性别的因素	64
优孕备忘录	65
孕妇体内变化	65
胎宝宝发育情况	66
需要做的事情	66
孕妇心理特征	67
慢性病患者的妊娠	68
带病妊娠危害大	69

妊娠第2月

四大征象出现	69
胎宝宝发育情况	70
生活注意事项	70
如何减轻孕吐	71
月圆之夜忌房事	71
孕妇睡觉不宜开灯	71
应吃核桃、芝麻	72
孕妇胃烧灼疼痛	72
营养对孕妇很重要	72
阴道检查的目的	73
治习惯性流产又一法	73
健康孕妇与DHA	73
孕妇洗澡的学问	74
家电对孕妇的影响	75
预防胎儿先天性缺陷	76
孕妇营养与肥胖症	77
孕期劳作注意事项	78
孕期能否同房	78
要做妊娠记录	79
孕妇妊娠期情绪变化	80



目 录





孕早期丈夫应做什么	81
妊娠早期膳食安排	81
呕吐的治疗	82
切莫轻易中止妊娠	83
保胎、安胎食谱	84
孕妇防治感冒保健操	84

妊娠第3月

孕妇身体特征	86
胎宝宝发育情况	87
生活注意事项	87
腹痛怎么办	89
尿频怎么办	89
如何选用补钙品	89
防治孕吐有新招	90
流感来到时	90
怀孕后宠物怎么办	92

妊娠第4月

胎宝宝发育情况	93
生活注意事项	93
孕妇不宜食用的食物	95
孕妇日常不宜	96
B超检查	97
胎儿心脏病	98
孕妇睡眠的时间	99
孕妇的鞋	99
运动与保健操	99
防治孕妇紧张情绪	101
孕妇巧装扮	103

妊娠第5月

孕妇身体变化	104
胎宝宝发育情况	104
乳房	104
饮食起居	105

及时补钙	106
解暑小菜	106
利于胎儿智力的食谱	107
孕妇卧床易滞产	107
孕妇旅行注意事项	108
孕妇洗头洗澡有好处	108

妊娠第6月

孕妇身体变化	109
胎宝宝发育情况	109
生活注意事项	109
预防贫血	112
睡眠时不宜仰卧	112
预防腰背痛	112
适当作运动	113
孕妇正确姿势和动作	113
“第二心脏”——脚	114
妊娠浮肿食疗方法	114
孕妇不宜在厨房久留	114
游泳训练易顺产	114

妊娠第7月

孕妇身体变化	115
胎宝宝发育情况	115
妊娠高血压综合征	115
孕妇的口腔和牙齿	116
鼻塞和鼻出血	117
预防妊娠纹	117
衣着适应体形变化	118
注意体检	118
霉菌性阴道炎	118
两个客观指标	120

妊娠第8月

孕妇身体变化	120
胎宝宝发育情况	121