

养育知识百科丛书

科学 全面 实用的孕期贴身——



养育知识 百科

全面呵护 您的每一天

马 晖\本册主编



本书全面系统地向您介绍了受孕常识、孕期的母体变化和胎儿的发育成长、分娩过程及注意事项、产后母体的恢复和营养以及新生儿的护理、国内外最先进的科学育儿经验以及婴幼儿常见病防治等，是一部养儿育女的小百科全书。

中医古籍出版社

养育知识百科全书

科学 全面 实用的育儿指南



养育知识 百科



全面呵护 宝宝健康成长

编 著 王 洁 编 著

本书全面系统地介绍了从怀孕到孩子出生后的养育知识，包括孕期保健、分娩、新生儿护理、婴幼儿喂养、婴幼儿疾病防治、婴幼儿心理发展、婴幼儿教育、婴幼儿安全等方面。本书内容翔实，图文并茂，是广大父母必备的育儿指南。

中国出版集团

养育知识百科丛书
科学全面实用的孕期贴身——



养育知识 百科

全面呵护 您的每一天

马 晖\本册主编



专家提示您如何树立信心、
调节孕期。帮您尽可能简单容
易地度过分娩阵痛。建议您在
孕期的各个阶段应注意什么。

中医古籍出版社

责任编辑：杨建宇

封面设计：东方旭盛

图书在版编目（CIP）数据

养育知识百科/《养育知识百科》马晖主编. -北京：
中医古籍出版社，2004（养育知识百科总主编/张家林）
ISBN 7-80174-284-2

I. 养... II. 马... III. ①妊娠期-妇幼保健②围
产期-妇幼保健③婴幼儿-哺育 IV. ①R715.3②R174
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 112080 号

养育知识百科

马 晖 主编

中医古籍出版社出版发行
（100700 北京东直门内北新仓 18 号）

全国各地新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

880 × 1230 毫米 32 开本 96 印张 2000 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 0001—5000

ISBN 7-80174-284-2/R · 283

定价：148.80 元（共 8 册）

前言

怀孕对每一位想做母亲的人来说，无疑是一个令人振奋的讯息。然而您并不完全知道什么是怀孕；在怀孕的漫长过程中，母亲和宝宝将会发生哪些惊人的变化；怎样安全度过孕期；怎样才能孕育一个您所期望的健康活泼的宝宝。

为了使您了解怀孕的奥秘和其他鲜为人知而又令您感兴趣的東西，我们根据长年积累的经验编写成此书。

在有些人看来，怀孕生孩子是一件简单而且自然的事情，但当您认真读完《养育知识百科》后，您会觉得怀孕、分娩、育儿绝非易事，您会感到做一个健康宝宝的母亲是如此的神圣和伟大。怀孕的每一阶段都涉及到人类的生理学、病理学、心理学、遗传学、营养学及妇产科学等多个学科的知识。为了使您能在最短的时间里掌握怀孕和分娩的基本知识，生育一个健康活泼的宝宝，本书广泛吸取了当前国内外有关胎儿与孕妇、怀孕与分娩、孕妇与营养等方面的最新资料，详细向您介绍了遗传与优生的关系、怎样选择怀孕最佳时机、怎样正确对待怀孕和分娩、育儿等知识。

该书内容通俗易懂，每一篇列出怀孕时期遇到的常见问题，并有医师指示您对这些问题该注意什么？能帮助您顺利度过为人父母的重要人生阶段。

此外，为了方便大家更容易地了解相关基本知识，学会一些具体操作，本书还特别安排了每页有一个图谱。如果能够按照《养育知识百科》的介绍去做，又能掌握医师教您的知识，相信您一定会孕育出一个健康、聪明、漂亮的小宝宝！

编 者



目录

第一篇 新婚优生知识

一、婚前体检	3
婚前检查好处多	3
婚前检查的具体内容	5
二、新婚初夜	6
新婚夜，如何面对“害羞”的妻子	6
将婚女孩过好初夜应注意哪些问题	7
三、房事意外	9
新婚房事男性可能发生哪些意外	9
新婚房事女性可能发生哪些意外	10
四、性生活问题	11
什么是性功能不良	11



男子性功能障碍有哪些	/ 12
女性性功能障碍有哪些	/ 13
女性性功能障碍产生的原因有哪些	/ 15
女性性欲低下可以治疗吗	/ 16
阴道痉挛能够治愈吗	/ 17
为什么性交时女性感到疼痛	/ 18

五、遗传与优生

什么是优生和优生学	/ 20
什么是染色体	/ 21
什么是基因	/ 21
儿女为什么像父母	/ 22
生男生女决定于男方还是女方	/ 23
什么是遗传病	/ 23
什么是染色体病	/ 24
染色体病如何检查	/ 25
遗传性疾病是怎样遗传的	/ 25
遗传病能不能治疗和预防	/ 26
近亲结婚有什么危害	/ 27
患癫痫的人可以结婚、生育吗	/ 28
精神病患者能不能结婚	/ 29

六、想要孩子

妇女怀孕前应做好哪些准备	/ 30
妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题	/ 31
婚后马上怀孕好不好	/ 32

目录

CONTENTS

什么季节受孕对孩子最为有利	33
为什么不宜将孕早期安排在冬季	34
怀孕时间可以控制吗	35
妇女戒酒后多长时间可以怀孕	36
男子戒酒后多长时间可以怀孕	36
选择最佳怀孕时机注意事项	37
最佳人体生物节律	38
最佳的生育年龄	41
最佳的营养和受孕环境	43
最佳的卫生环境	43
想生女孩的方法	44
想生男孩的方法	46
七、发现怀孕	48
自我诊断怀孕	48
怎样找医生去诊断	50

第二篇 十月怀孕

一、孕期心理与生理	55
孕妇的生理变化及护理	55
孕妇的心理变化及护理	62
二、孕期衣着住行	66
孕妇生活用品的准备	66



孕妇要科学选用乳罩	/ 67
孕妇外出旅行注意什么	/ 68
孕妇穿鞋应注意什么	/ 69
孕妇忌在“三伏”天生活不当	/ 70
孕妇应避免过多吸入汽车尾气	/ 71
孕妇慎用化妆品	/ 72
孕期慎用电热毯和电风扇	/ 73
准妈妈不要化妆与烫发	/ 74
孕妇应怎样洗澡	/ 76
清洗外阴部格外重要	/ 77
注意口腔卫生	/ 79
常洗头洗澡有什么好处	/ 79
怀孕期间不要接触猫、狗等宠物	/ 80

三、孕期运动、休闲

孕妇睡眠的时间与方法	/ 81
孕妇劳动注意些什么	/ 83
孕妇能工作、上网、骑车吗	/ 85
孕妇忌睡席梦思床	/ 87
孕妇忌长时间看电视	/ 88
孕妇忌从事某些化工生产	/ 89
孕妇能玩麻将吗	/ 90
孕妇饲养宠物为什么会出现胎儿畸形	/ 90
怀孕后还能操作电脑吗	/ 91
孕妇可以看电视吗	/ 92
孕妇不宜去的地方	/ 92

目录

CONTENTS

妊娠晚期性生活的危害	93
为什么适当运动会有益分娩	94
四、孕期调养	95
蛋白质是生命的基础	95
人体所需哪些维生素	96
孕妇忌缺乏维生素 B ₁₂	97
孕妇忌缺乏维生素 B ₂	98
妊娠早期的营养保健	98
孕妇的营养与肥胖症	101
会吃维生素才健康	102
妊娠反应时可食用哪些饭菜	106
家庭制作孕妇保健饮料的注意事项	107
孕妇应少吃食物	110
妊娠早期食谱——小菜系列	112
妊娠早期食谱——热菜系列	116
妊娠早期食谱——主食系列	121
妊娠中期食谱要求是什么	123
孕妇维生素及微量元素不足需纠正	124
妊娠中期食谱——小菜系列	126
妊娠中期食谱——热菜系列	130
妊娠中期食谱——主食系列	134
妊娠晚期（29~40 周）食谱的要求是什么	136
妊娠高征的孕妇如何少吃盐	136
孕妇是否应多吃鸡蛋	137



五、孕期疾病与用药 / 138

- 孕妇易患肾盂肾炎怎么防治 / 138
- 妊娠患子宫肌瘤怎么防治 / 140
- 孕妇忌感冒 / 145
- 孕妇患高血压怎么办 / 145
- 头、腰、背、腿的疼痛如何预防 / 146
- 出现腰椎间盘突出症为什么要及时就医 / 147
- 癫痫孕妇怎样保健 / 148
- 孕妇为什么容易发生贫血？如何防治 / 149
- 孕妇为什么容易发生痔疮 / 150
- 妊娠后为什么容易发生尿频 / 151
- 孕期病毒感染后有哪些表现？如何预防 / 151
- 胎位异常包括哪些？怎样矫正 / 152
- 什么是葡萄胎？有过葡萄胎还能正常妊娠吗 / 153
- 孕期外阴瘙痒是怎么回事 / 154
- 孕期服中药要小心 / 155
- 哪些中成药属于孕妇慎用和禁用之列 / 155
- 不知道怀孕吃了药怎么办 / 156
- 早孕期间“感冒”忌随便服药 / 157

六、胎儿与准妈妈 / 158

- 怀孕1个月母亲与胎儿 / 158
- 怀孕2个月母亲与胎儿 / 159
- 怀孕3个月母亲与胎儿 / 160
- 怀孕4个月母亲与胎儿 / 161



目 录

CONTENTS

怀孕 5 个月母亲与胎儿	162
怀孕 6 个月母亲与胎儿	163
怀孕 7 个月母亲与胎儿	164
怀孕 8 个月母亲与胎儿	166
怀孕 9 个月母亲与胎儿	167
怀孕 10 个月母亲与胎儿	168
七、特别提醒	170
定期做产前检查	170
不要轻易做人工流产	172
自数胎动与监护胎儿	172
怎样预防早产	173

第三篇 初为人母

一、分娩	177
出现哪些症状为临产	177
怎样度过分娩阵痛关	179
掌握配合接生的技巧	182
腹坠、破水和见红	184
为什么要做产前检查	185
产前检查的内容有哪些	186
哪些孕妇应做产前诊断	189
常用产前诊断方法有哪些	190



紧张是难产的祸根	/ 190
洗肠的必要	/ 192
临产后应当静卧还是走动	/ 193
临产后仍要查肛	/ 195
孕妇怎样引产	/ 196
产钳是否对胎儿有害	/ 199
胎头吸引的利弊	/ 200
如何防治产后出血	/ 201
子宫破裂怎么办	/ 202
胎儿臀位的可能原因有哪些	/ 203

二、坐月子食谱

怎样安排产妇的饮食	/ 204
产后头几天的饮食怎样安排	/ 205
产妇应怎样调理饮食	/ 206
产妇恢复期的食疗调养原则有哪些	/ 207
产妇有哪些需节制的饮食	/ 208
“坐月子”为什么吃些鲤鱼好	/ 208
“月子”里的饮食有哪些禁忌	/ 209
为什么要注意烹调方法	/ 209
产妇的习俗性饮食有什么不好	/ 210
“坐月子”能吃三七炖鸡吗	/ 211
产妇在分娩后3个月内忌多吃味精	/ 211
产妇忌急于节食	/ 212
产妇在产后忌吃巧克力	/ 213
孕妇忌多吃鸡蛋	/ 213



产妇忌不吃蔬菜、水果	214
产妇患病如何进行食疗	215
产后补红糖多少为宜	215
剖宫产术后的产妇吃什么	216
产后能吃水果等生冷食物吗	217
产后能不能吃些青菜	217
产妇精血亏虚应选择哪些食物	218
产褥期食谱——小菜系列	219
产褥期食谱——热菜系列	220
产褥期食谱——主食系列	222
产后怎样选择药膳	224
有哪些促进身体健康的药膳	224

三、产妇起居

产后为什么出汗多？应注意什么	226
产后为什么肚子痛	226
产妇为什么要避风寒	227
产后早动防血栓	228
产妇不宜睡弹簧床	228
坐月子能洗澡吗	229
产妇忌产后性生活过早	230
什么是产后风	231
产妇夏季如何自我保健	232
产后如何防治会阴伤口痛	233
产后外阴干燥的原因何在	233
为什么产妇不宜洗盆浴	234



热水坐浴有什么好处	/ 235
剖宫产后恢复期忌忽视保健	/ 235
产后脱发	/ 237
产后如何预防乳房胀痛	/ 237

四、常见“月子病”

产后阵痛	/ 238
褥汗	/ 239
阴道出血	/ 239
产后会阴疼痛	/ 240
产后尿潴留	/ 241
产褥热	/ 242
产褥出血	/ 244
乳头皲裂	/ 245
瘀乳	/ 246
乳腺炎	/ 247
便秘与痔疮	/ 248

五、婴儿保健

小儿流口水忌乱治	/ 249
新生女婴阴道有血和白带忌治疗	/ 250
忌给新生儿喂大黄浸泡的水	/ 250
新生儿“螳螂子”忌挑割	/ 251
新生儿剥脱性皮肤炎	/ 251
新生儿黄疸	/ 252
新生儿黑粪症	/ 252



目 录

CONTENTS

忌给婴儿挑马牙	252
新生儿嘴唇起白皮忌去揭或用力擦	253
清除婴儿头皮上的厚痂忌硬剥	253
新生儿皮肤发黄忌治疗	254
忌忽视新生儿腹部保暖	255
忌忽视新生儿身上的怪味	255
忌忽视新生儿脐带的护理	256
新生儿头发稀少忌盲目治疗	257
患缺铁性贫血的婴儿忌喝牛奶	258
婴儿轻度腹泻忌禁食	258
婴儿患湿疹忌护理不当	259
异物进入婴儿眼内忌用手揉	260
婴儿出水痘忌抓破疱疹	260
忌忽视对男婴生殖器的保护	261
忌忽视协助婴儿健身	262
洗澡	262
尿布	264
日光浴	264
给婴儿打针后忌用手揉摸	265
给孩子打预防针忌方法不当	266
婴儿患鹅口疮忌用抗生素治疗	267
婴儿忌多喝止咳糖浆	267
婴儿忌使用外用药物过量	268
婴儿服药前后忌喂奶	268



第四篇 亲亲宝贝

一、0~1岁宝宝生长发育	271
1个月婴儿身体状况	271
婴儿身体特征（一）	272
婴儿身体特征（二）	273
婴儿反射行为	274
2个月婴儿发育状况	275
2个月婴儿视力与听觉	276
生后2个月的孩子有什么本领	277
3个月婴儿的特点	277
多姿多彩的视觉刺激	280
4个月婴儿发育特征	281
4个月婴儿发育标准	283
5个月婴儿的特征	284
6个月婴儿的料理	285
6个月婴儿生理与身体	286
6个月婴儿智力发展	287
7个月婴儿生长发育的特点	288
出牙	289
8个月婴儿生长发育	290
运动与玩	290
9个月婴儿的发育特征	291