

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

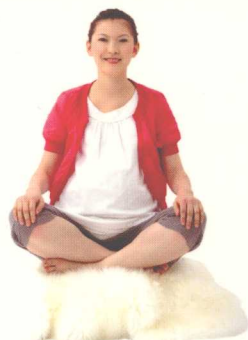


宝宝的日常起居需要
妈妈最细心的照顾



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



YZLI0890145241

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

妊娠分娩育儿的

宋 丹 主编



YZLI0890146241

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. ① R715.3 ② R714.3 ③ R174

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

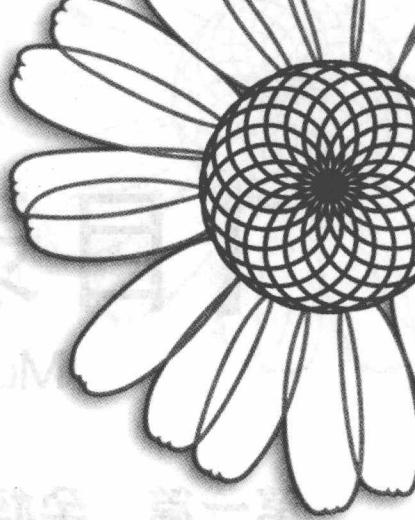
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

图 象 出 版 吉 林
儿 童 科 学 技 术 出 版 社



【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

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B₁ 132

维生素B₁的生理功能 132

缺乏维生素B₁的危害 132

维生素B₁的来源 133

维生素B₁的摄入量 133

维生素B₂ 133

维生素B₂的生理功能 133

缺乏维生素B₂的危害 134

维生素B₂的来源 134

维生素B₂的摄入量 134

维生素B₆ 135

维生素B₆的生理功能 135

缺乏维生素B₆的危害 135



【目录】

Mulu

维生素B₆的来源 136

维生素B₆的摄入量 136

维生素B₁₂ 136

维生素B₁₂的生理功能 136

缺乏维生素B₁₂的危害 136

维生素B₁₂的来源 137

维生素B₁₂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

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	阴道出血	240
远离易造成流产的食物	232	流产及早产	240
节制性生活	233	前置胎盘	241
保持心情愉快, 情绪稳定	233	胎盘早期剥离	241
保持身体, 特别是会阴部的清洁	233	葡萄胎	241
		异位妊娠	241
鼻出血怎么办	234	妊娠期脂肪肝	242
如何预防流鼻血	234	脂肪肝发生的原因	242
如何处理流鼻血	234	患脂肪肝应忌吃的食物	243
胎位不正的纠正	234	腿部抽筋的防治	244
中医处方法	235	不要使腿部的肌肉过度疲劳 ..	244
饮水疗法	235	合理膳食结构	
外治法	235	有效预防腿部抽筋	244
桥式卧位	235	妊娠糖尿病检查	245
膝胸卧位	236	如何知道自己患了妊娠糖尿病 ..	245
医生做外倒转术	236	患了妊娠糖尿病怎么办	245
医生做内倒转术	236	预防妊娠高血压综合征 ..	246
外阴发痒怎么办	236	妊娠高血压综合征的危害	246
外阴发痒的病因及解决方法 ..	236	预防妊娠高血压综合征的方法 ..	246
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		



【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