



新编

# 妊娠 分娩 育儿

彩色超值版

# 全书

独家  赠送  
孕期40周  
全程监测挂图

中国早教网 孕产专家组 主编

- ♥ 备孕，孕产，坐月子，婴幼儿呵护大全！
- ♥ 孕期10月，全程给您最贴心的呵护！
- ♥ 你身边的孕产专家，最安心的孕育大全



化学工业出版社



# 妊娠 分娩 育儿

彩色超值版  
全书

中国早教网 孕产专家组 主编



化学工业出版社

·北京·

怀孕了，怎样度过这重要的280天？

本书约请国内十大权威孕产专家联合主编，对准妈妈的孕产全程做了系统的科学指导。全书分孕前准备篇、孕期保健篇及产后护理篇三篇内容。以怀孕月份为线索，在每个月里分别介绍了宝贝变化、妈咪反应、爸爸必知、生活细节、孕期常识、饮食计划及胎教方案等内容，语言通俗易懂，配有轻松小插图。另外，本书还精心编写了100个读给宝宝的胎教小故事，让宝宝及早和爸爸妈妈进行交流。

为了更好地帮助准妈妈自我监测，本书独家赠送专家监制的孕期40周全程监测挂图，方便准妈妈挂在家中使用。

### 图书再版编目（CIP）数据

新编妊娠分娩育儿全书/中国早教网，孕产专家组主编。—北京：  
化学工业出版社，2011.6

ISBN 978-7-122-10836-4

I. 新… II. ①中… ②孕… 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. ①R715.3 ②R714.3 ③R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第047749号

---

责任编辑：李娜

责任校对：战河红

装帧设计：北京喧纸图文传播

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张20 字数608千字 2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定价：49.90元

版权所有 违者必究

# 第一篇

# 孕前准备 / 1

## 知识准备：

### 了解相关怀孕知识 / 1

- 1 最佳的婚育年龄 / 1
- 2 了解怀孕的最佳时期 / 2
- 3 了解最易受孕的姿势 / 3
- 4 怀孕全程追踪 / 4
- 5 进行必要的遗传咨询 / 5
- 6 影响优生的主要因素 / 7
- 7 补充叶酸的量与时间 / 9
- 8 停止服用避孕药 / 11
- 9 高龄准妈妈的注意事项 / 12
- 10 孕前必做的口腔检查 / 13
- 11 孕前要做的防疫方案 / 14
- 12 孕前应治疗的疾病 / 15
- 13 准爸爸的用药安全 / 16

## 心理准备：

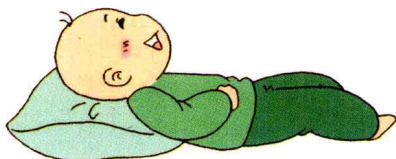
### 为人之父母你准备好了吗 / 18

- 1 父母要做好角色转换 / 18
- 2 保持乐观稳定的情绪 / 19
- 3 重男轻女思想要不得 / 20
- 4 重视孕前检查 / 20
- 5 做好未来生活空间变化的准备 / 22

## 物质准备：

### 为宝宝提供保障 / 23

- 1 有计划地消费 / 23
- 2 准妈妈必须吃的食物 / 24
- 3 孕前禁吃的食物 / 26
- 4 远离影响胎儿的有害物质 / 27
- 5 微量元素与宝宝的生长发育 / 28
- 6 与宠物隔离 / 30
- 7 如何选择化妆品 / 31



## 第二篇

## 孕期保健 / 33

### 第1个月：迎接一颗悄悄长大的种子 / 33

#### 1 宝贝变化：宝贝诞生了 / 33

了解受精的过程 / 34

从受精到“着床” / 34

#### 2 妈咪反应：通常与孕前无异 / 34

怀孕如何早知道 / 34

怀孕的第一个信号 / 35

孕一月的感觉并不明显 / 35

认识早孕反应 / 35

呼吸加快是正常反应 / 36

药物抑制早孕反应不可取 / 36

孕妈咪体内的变化 / 36

放松心情很关键 / 36

#### 3 爸爸必知：

与妻子一起迎接宝宝的到来 / 38

了解一定的怀孕知识 / 38

正确认识胎教 / 38

保持健康心态 / 38

给予妻子良好的营养调理 / 39

与妻子一起创造和谐的孕期关系 / 39

外出与活动时的注意事项 / 40

#### 4 生活细节：改变孕前的不良习惯 / 41

应在阳光充足的上午晒太阳 / 41

小心预防感冒 / 41

散步是最好的运动 / 42

起居要有规律 / 43

避免性生活 / 44

沐浴的注意事项 / 44

#### 5 孕期常识：全面了解怀孕知识 / 45

如何准确计算孕周 / 45

早期检查的主要事项 / 46

不宜做的CT检查 / 47

多久做一次孕检 / 47

应该引起警惕的反应与现象 / 48

不要忽视胎儿的意识 / 49

孕妈咪要知道的数字 / 49

发生习惯性流产的原因 / 50

注意保护乳房 / 50

保胎不能太盲目 / 51

如何预防胎儿畸形 / 51

#### 6 饮食计划：远离那些不健康的食物 / 51

孕一月的饮食原则 / 51

孕早期营养全知道 / 52

孕一月的营养食谱 / 54

及时补充维生素 / 54

孕妈咪如何补锌 / 56

水果好吃，但不要过量 / 56



少吃刺激性食物 /57

多喝牛奶好处多 /57

孕妈妈适量饮水 /58

## 7 胎教方案：做一个周全的胎教计划 /58

孕一月胎教要点 /58

胎教开始的时间 /58

胎教的基本原则 /58

胎教与智力发展的关系 /59

了解胎教的内容 /59

注意胎教的时间安排 /60

胎教方法一定要正确 /60

胎教与情绪 /60

## 第2个月：充满兴奋与不安的日子 /61

### 1 宝贝变化：宝宝的主要器官已经诞生了 /61

一粒种子发芽了 /61

宝贝所需营养越来越多 /61

躺在舒服的小床上 /61

宝贝开始有心跳了 /62

### 2 妈咪反应：孕期反应加剧 /62

怀孕让你感到不安 /62

流鼻血正常吗 /62

早孕反应来临了 /62

孕吐与胎儿健康状况 /63

乳房开始有胀痛的感觉 /64

子宫在无声息地变化 /64

慵懒是你此时的状态 /65

### 3 爸爸必知：与妻子共同度过不安期 /65

防止流产 /65

了解一些流产知识 /65

## 4 生活细节：在幸福与不安中度日 /66

适当调整你的运动 /66

孕妈咪可以去旅行吗 /67

学做孕期健身操 /67

孕妈咪少用风油精 /67

防辐射衣服不易常洗 /68

怀孕期间工作要注意 /68

## 5 孕期常识：了解与怀孕有关的疾病 /69

胎儿大脑的发育 /69

绒毛细胞检查何时做 /70

孕期哪些疫苗不宜打 /70

哪些疫苗可接种 /71

注意口腔护理 /71

要适量服用维生素B<sub>6</sub> /71

便秘加重怎么办 /72

决定胎儿大小的因素 /72

夫妻血型不合孩子易溶血 /73

谨防宫外孕 /74

了解唇腭裂 /74

## 6 饮食计划：妈咪吃得好，宝宝发育好 /75

孕二月的饮食原则 /75

孕二月的营养食谱 /75

孕妈咪喝孕妇奶粉的理由 /76

奶粉和鲜奶营养价值谁高 /77

如何选择孕妇奶粉 /77

孕妈妈宜多吃些健脑食品 /78



孕妈咪食欲不振怎么办 /78

不要忽视身边的营养素 /79

### 7 胎教方案：拥有畅快心情是关键 /79

孕二月胎教要点 /79

最好的沟通是抚摸 /79

创造理想的声音环境 /80

胎教要循序渐进 /80

写好你的妊娠日记 /81

孕妈咪也要养成好习惯 /81

远离有害气体 /81

孕妈咪尽量少看电视 /82

## 第3个月：保持好的心情最关键 /82

### 1 宝贝变化：“胎儿期”正式来临 /82

可爱的小人儿形成了 /82

### 2 妈咪反应：孕妈咪开始变丑 /83

腹部无变化，体重却增加 /83

妊娠反应明显 /83

情绪波动明显 /84

频频的尿意感 /84

### 3 爸爸必知：细心照顾好妻子 /85

厌食、呕吐会影响宝贝成长吗 /85

学着给妻子按摩 /85

帮助妻子洗头 /86

### 4 生活细节：不化妆不等于不漂亮 /86

孕期皮肤问题完全攻略 /86

睡个午觉心情好 /87

带着宝贝做瑜伽 /87

怀孕也别忘了保护皮肤 /88

影响婴儿智力发育的因素 /89

如何选择内衣、内裤 /90

孕妈咪个人卫生很重要 /90

暂停佩戴隐形眼镜 /91

孕妈咪如何度过夏天 /91

### 5 孕期常识：全程关注宝宝成长 /92

为宝宝建立保健卡 /92

什么是葡萄胎 /92

适当补钙 /93

孩子的性格是否受遗传影响 /93

出现这些现象要立刻去医院 /94

畸形胎儿如何形成 /94

### 6 饮食计划：此时应多摄入蛋白质 /96

孕三月的饮食原则 /96

孕三月的营养食谱 /96

孕期不能盲目控制体重 /97

孕妈咪应多摄入蛋白质 /98

方便食品要少吃 /98

要有选择地吃海鲜 /98

适量吃红枣 /99

少吃易过敏的食物 /99

体内毒素的清理者——黑木耳 /100

适量吃粗粮 /100

### 7 胎教方案：培养宝贝的文艺气质 /101

孕三月胎教要点 /101

警惕噪声对宝宝的伤害 /102

看展览陶冶情操 /102

试着学习绘画 /103

自己动手制作小玩具 /103



## 第4个月：最安定的时期来临 /103

### 1 宝贝变化：宝宝成长加速 /103

会动的宝贝 /103

宝贝成长进入旺盛期 /104

看见了宝贝的手脚 /104

看清宝贝的性别 /104

### 2 妈咪反应：孕妈咪胃口大增 /104

妊娠反应消失，食欲大增 /104

孕妈咪可能会贫血 /105

孕妈咪可适当做家务了 /105

### 3 爸爸必知：抓住胎教的好时机 /106

与妻子一起进行胎教 /106

少应酬，少喝酒 /106

给宝宝起个名字 /106

### 4 生活细节：注意运动的强度 /107

不要始终保持一种姿势 /107

孕期运动的注意事项 /108

外出交通的注意事项 /108

孕妈妈能去游泳吗 /110

避免一些不自然的振动 /110

### 5 孕期常识：孕妈咪的体重常识 /111

什么是唐氏综合征 /111

孕妈妈腿部抽筋巧防治 /111

阴道炎与外阴瘙痒的防治 /112

对腹泻不可小视 /112

胎儿对外界的感知能力 /112

要注意观察分泌物 /113

创造良好的子宫环境 /113

了解孕妈咪的体重常识 /114

孕四月产前检查少不了 /114

### 6 饮食计划：注意增加营养 /115

孕四月的饮食原则 /115

孕四月的营养食谱 /116

孕中期营养全知道 /116

合理补充矿物质 /118

补充维生素B<sub>12</sub> /119

远离易致流产的食物 /119

### 7 胎教方案：给宝宝全面的胎教 /119

孕四月胎教要点 /119

音乐胎教要慎重 /120

亲近大自然 /121

## 第5个月：在跳动中感受宝宝成长 /121

### 1 宝贝变化：可爱的“鸭梨”宝宝 /121

此时的身高体重 /121

宝宝已经有了听觉 /122

发现了好玩具——脐带 /122

宝宝的一些运动 /122

### 2 妈咪反应：进入最安定的时期 /122

孕吐完全消失 /122

感知腹部轻微的疼痛 /123

乳房的变化 /123

### 3 爸爸必知：要准备给宝宝讲故事了 /123

开始扮演父亲的角色吧 /123

细心照应准妈妈的行动 /123



准备丰富多样的食物 /124

和准妈妈一起记录胎动情况 /124

#### 4 生活细节：保证充足的休息 /125

注意腹部保温 /125

多休息，早睡觉 /125

孕中期心理调试 /125

练习孕妇瑜伽 /126

#### 5 孕期常识：应对疲劳的来临 /128

减轻疲劳的方法 /128

准妈妈常见的疼痛症状 /128

认识宝宝的胎动 /129

如何自我监测胎动 /130

孕中期的检查项目有哪些 /131

睡眠姿势的选择 /131

孕中期性生活全知道 /131

孕妈妈的五官不适症 /132

#### 6 饮食计划：孕五月的饮食 /133

孕五月的饮食原则 /133

孕五月的营养食谱 /133

孕妈妈应特别亲近的绿色蔬菜 /134

避免高糖饮食 /135

促进胎儿视力发育的食物 /135

#### 7 胎教方案：保持良好的情绪 /136

孕五月胎教要点 /136

了解冥想胎教和脑呼吸胎教 /136

给宝宝做做体操 /137

给宝宝讲述一天的生活 /137

给宝宝唱欢快的歌 /137

记忆训练很重要 /138

## 第6个月：在妈妈的肚子里游泳 /139

### 1 宝贝变化：宝宝成了“小大人” /139

宝贝的耳朵已经听得见 /139

宝贝心音越来越强 /139

### 2 妈咪反应：行动越来越不便 /139

孕妈咪行动更加不便 /139

越来越明显的妊娠斑 /140

孕妈咪胃口更加好了 /140

子宫超过肚脐 /140

偶感下腹胀痛 /140

### 3 爸爸必知：与妻子一起聆听宝贝的成长 /140

陪妻子做孕前检查 /140

更多地承担家务 /141

学习分娩知识 /141

保证妻子的营养 /143

### 4 生活细节：做好家庭监护 /143

如何进行家庭监护 /143

做家务时的注意事项 /144

避免去拥挤的场所 /145

孕妈妈不要盲目进补 /145

孕妈妈“烧心”如何治 /146

### 5 孕期常识：了解孕中期应该知道的信息 /146

精神焦虑对胎儿的影响 /146

认识和了解羊水 /147

发生妊娠糖尿病怎么办 /148

发生胎动异常的应对方法 /148



了解胎宝宝的脐带 /149

孕妈咪如何听胎心 /150

发现水肿要检查 /150

防治孕期疼痛症状 /151

宝贝同样有作息时间 /152

**6 饮食计划：保证孕妈咪的营养 /152**

孕六月的饮食原则 /152

孕六月的营养食谱 /153

进食时要细嚼慢咽 /153

吃点坚果好处多 /154

苦瓜吃太多易致流产 /154

孕妈咪要少喝绿豆汤 /155

**7 胎教方案：音乐胎教从本月开始 /155**

孕六月的胎教要点 /155

为宝贝选取美妙的音乐 /155

跟宝贝一起玩游戏 /156

抚摸宝贝有方法 /156

## **第7个月：爸爸与宝宝快乐对话 /157**

**1 宝贝变化：宝宝的运动越来越多 /157**

宝宝此时的身体状况 /157

神经功能开始起作用 /157

会吸手指了 /158

**2 妈咪反应：孕晚期症状加重 /158**

腹部隆起明显 /158

腰背疼痛开始明显 /158

担心和忧虑加重 /159

妊娠中毒症的多发时期 /160

**3 爸爸必知：与妻子了解有关分娩的正确**

**知识 /161**

陪妻子参加产前培训 /161

多与妻子谈心 /161

**4 生活细节：一举一动须谨慎 /162**

换一双舒适的鞋子 /162

如何正确使用腹带 /162

孕晚期的心理保健 /163

如何在孕晚期安然入睡 /163

**5 孕期常识：容易发生早产的时候 /164**

孕晚期常见问题 /164

减轻妊娠纹的方法 /165

警惕准妈妈发热 /166

要重视前置胎盘的治疗 /166

痔疮的处理方法 /167

妊娠高血压病 /167

**6 饮食计划：孕七月的饮食指导 /167**

准妈妈的营养原则 /167

理想的食谱有哪些 /168

**7 胎教方案：与宝宝的对话更多了 /169**

七月胎教方案 /169

给宝宝讲故事的原则 /169

让准爸爸参与睡前胎教 /169

## **第8个月：已经发育成熟的宝宝 /170**

**1 宝贝变化：发育已经完成 /170**

宝宝此时的身体状况 /170

宝宝能辨别明暗、跟踪光源了 /170

**2 妈咪反应：出现假宫缩 /171**

偶尔的肚子发紧不要紧张 /171



该每2周做一次体检了 /171

此时的胎位情况 /171

### 3 爸爸必知：为宝宝准备用品 /171

婴儿床的选择 /171

尿布的准备 /172

洗澡用品 /172

### 4 生活细节：为生产做准备 /172

孕妈咪不要走站太久 /172

不宜再远行了 /173

如何预防围产期眼病 /173

了解拉梅兹生产运动法 /174

了解拉梅兹按摩放松法 /175

为母乳喂养做好准备 /176

### 5 孕期常识：容易出现早产的时候 /176

会引起早产的因素 /176

防止胎儿过大 /177

### 6 饮食计划：维持高蛋白的饮食 /177

孕八月的饮食原则 /177

八月的理想食谱 /178

孕晚期营养全知道 /178

孕期水肿的食疗方 /180

### 7 胎教方案：可以进行算术训练了 /180

八月的胎教要点 /180

如何进行图形胎教 /181

阅读胎教的注意事项 /181

准妈妈要多想象 /182

抚摸胎教全知道 /182

本月的胎教音乐 /183

## 第9个月：在不安中幸福地等待 /184

### 1 宝贝变化：宝宝的运动空间变小了 /184

宝宝的发育状况 /184

宝宝变得非常安静 /184

### 2 妈咪反应：肚子越来越大 /184

水肿症状严重 /184

行动艰难 /185

尿意频繁 /185

孕妈妈学习如何减轻分娩痛苦 /185

### 3 爸爸必知：帮助妻子准备分娩 /185

帮助妻子放松精神 /185

学习喂养宝宝的技巧 /186

### 4 生活细节：头朝下，做好出生的准备 /186

提前了解一下产房 /186

孕晚期的运动原则 /187

孕晚期的性生活 /187

### 5 孕期常识：忐忑不安的时期 /188

了解静脉栓塞 /188

静脉栓塞的预防措施 /189

出现早破水怎么办 /190

应对胎位不正的措施 /191

警惕胎盘剥离 /192

哪些情况必须实行剖宫产 /192

### 6 饮食计划：饮食仍然关键 /193

孕九月的营养原则 /193

理想的健康食谱 /193



蔬果也补血 /194

## 7 胎教方案：胎教要坚持下去 /195

孕九月胎教要点 /195

讲幽默小故事 /195

教宝宝玩扑克牌 /195

教宝宝堆积木 /195

定时进行光照胎教 /196

## 第10个月：随时做好宝宝出生的准备 /196

### 1 宝贝变化：宝宝足月了 /196

体重增长迅速 /196

活动力受限 /196

### 2 妈咪反应：阵痛开始 /197

了解产兆 /197

分娩前的情绪特点 /197

### 3 爸爸必知：做好一切准备 /198

给妻子积极的心理暗示 /198

准备入院清单 /199

准备分娩时的用品 /199

做好家庭卫生工作 /199

选择一所医院 /199

### 4 生活细节：为最后的冲刺做好准备 /200

保证产前充足的睡眠 /200

产前运动锻炼 /200

练习减轻生产痛苦的辅助动作 /202

分娩后的适当运动 /202

何时入院 /203

如何护理新生儿 /204

应重视产后42天检查 /205

## 5 孕期常识：了解分娩的知识 /205

预防过期妊娠 /205

做好准备迎接分娩之日 /206

分娩前的心理准备 /207

特殊情况孕妈妈产前注意事项 /207

应对产前的意外情况 /208

超时生产的危险 /209

难产情况有哪些 /209

哪些情况需要提前入院 /210

为什么临产时会发生胎位变化 /210

怎样配合接生 /211

自然顺产的益处 /212

什么是无痛分娩 /213

分娩的呼吸技巧 /214

分娩的动作技巧 /214

## 6 饮食计划：最后的饮食指导 /215

孕十月的营养原则 /215

准妈妈的理想食谱 /216

临产时的饮食 /216

最佳分娩食品——巧克力 /217

## 7 胎教方案：分娩前坚持胎教 /217

孕十月胎教要点 /217

教宝宝认识颜色 /218

教宝宝折纸 /218

听听管弦乐 /218

## 第三篇

## 产后护理 / 219

### 产后饮食：新妈妈的饮食调养

/219

- 1 产后“开奶”越早越好 /219
- 2 尽量用母乳喂养婴儿 /222
- 3 有利于增加母乳的饮食 /225
- 4 产后哺乳的禁忌事项 /226
- 5 多吃滋补性食物 /228
- 6 利于产后补血的食物有哪些 /230

### 产后调理：做一个漂亮的妈妈

/232

- 1 产后要在医院待多久 /232
- 2 产后下床活动的时间 /232
- 3 日常梳洗的注意事项 /234
- 4 产后妈妈的美容妙方 /235
- 5 哺乳期美妈妈衣着的选择及使用 /236
- 6 产后丰胸的技巧与方法 /237
- 7 产后锻炼的注意事项 /239
- 8 产妇保养忌产褥热 /240
- 9 哺乳期应避免孕 /242

10 产后的口腔护理 /243

### 产后保健：恢复健康的活力

/244

- 1 防止产后流血不止 /244
- 2 乳房胀痛的应对方式 /245
- 3 产后便秘的防治措施 /247
- 4 全面了解产后检查 /248
- 5 防治产后腰痛 /249
- 6 不容忽视的产后症状 /251
- 7 产后安眠计划 /252
- 8 健美操的选择与锻炼时间 /253
- 9 恢复局部曲线的运动 /254
- 10 正确看待产后脱发 /255
- 11 新妈妈要警惕手脚痛 /256
- 12 防止产后抑郁症 /257
- 13 防止产后子宫脱垂 /258
- 14 如何帮助子宫复旧 /259



## 第四篇

# 宝宝日常护理 / 261

### 新生儿宝宝的生理特点 / 261

#### 1 足月新生儿宝宝的生理状况 / 261

被称为新生儿的时期 / 261

足月健康宝宝的生理特点 / 261

#### 2 给新生儿的发育状况评分 / 264

### 宝宝的日常照料 / 265

#### 1 新生儿的7天照料 / 265

第1天 / 265

第2天 / 266

第3天 / 267

第4天 / 267

第5天 / 268

第6天 / 268

第7天 / 268

#### 2 宝宝脐带的处理 / 268

解读脐带 / 268

脐带护理六原则 / 269

#### 3 让宝宝高兴的抱法 / 269

抱宝宝的好处 / 269

抱脖子竖不起来的宝宝 / 270

抱脖子已经竖起来的宝宝 / 270

#### 4 宝宝洗澡进行时 / 271

洗澡前先检查宝宝的身体状况 / 271

准备护理身体用具 / 272

洗澡的方法 / 272

开始洗澡 / 272

给宝宝擦身体 / 273

为宝宝快速穿衣 / 274

#### 5 给宝宝做日常护理 / 274

护理耳朵 / 274

护理肚脐 / 275

擦净眼屎 / 275

护理鼻子 / 275

剪指甲 / 275

#### 6 让宝宝开心地换尿布 / 275

纸尿裤VS布尿布 / 275

处理尿布 / 276

换尿布的方法 / 276

#### 7 宝宝乳牙的生长与护理 / 277

#### 8 为宝宝布置舒服的房间 / 278

#### 9 让宝宝安心舒适穿衣 / 280

警惕衣服中的甲醛 / 280

购买安心衣物的小秘诀 / 280

制订详细的购衣计划 / 281

#### 10 和宝宝外出 / 281

外出时需携带的婴儿必需品 / 281

坐婴儿车散步 / 281

外出的重要事项 / 282

安全舒适地乘坐汽车 / 282

## 宝宝的安心喂养 /283

### 1 珍贵的初乳 /283

初乳中免疫球蛋白含量很高 /283

初乳中含有有益细胞 /283

初乳有轻泻的作用 /283

### 2 母乳喂养 /284

母乳喂养的优势 /284

母乳的喂法 /284

正常新生儿全天哺乳量平均数 /285

让宝宝打个嗝 /285

冷冻母乳 /286

### 3 进行人工喂养 /287

调配配方奶 /287

配方奶的喂法 /287

奶具的清洁方法 /288

选择奶嘴 /288

选购奶粉6要素/289

### 4 判断新生儿的营养状况是否正常 /289

### 5 宝宝辅食添加一览表 /290

### 6 宝宝的断乳期 /291

要注意断奶的季节 /291

宝宝断奶的小技巧 /291

## 宝宝的安全保护攻略 /292

### 1 卧室保护措施 /292

### 2 厨房安全 /293

### 3 救急箱中需要准备好的物品 /293

### 4 头部受撞伤 /294

### 5 骨折 /295

### 6 喉咙被卡 /295

### 7 耳眼鼻中进异物 /296

耳中进入异物急救方法 /296

眼睛进入异物急救方法 /297

鼻中进入异物急救方法 /297

## 解读宝宝的不适状况 /298

### 1 新生儿粟粒肿 /298

### 2 新生儿前囟门和先锋头 /298

### 3 新生儿“月经” /299

### 4 喘鸣 /299

### 5 髋关节脱臼 /299

### 6 疝气 /300

### 7 湿疹 /300

### 8 特异反应性皮炎 /300

### 9 便秘与腹泻 /301

便秘与腹泻的状况 /301

便秘时的护理要点 /301

腹泻时的护理要点 /302

### 10 发热 /303

没病时的发热 /303

有病时的发热 /303

### 11 幼儿急疹（玫瑰疹） /304

### 12 3种黄疸 /304

母乳性黄疸 /304

生理性黄疸 /304

病理性黄疸 /305

### 13 鹅口疮 /305

### 14 地图舌 /305

### 15 水痘 /306

# 第一篇 孕前准备



## 知识准备：了解相关怀孕知识

### 1

### 最佳的婚育年龄

选择最佳年龄生育是保证优生的一项重要条件。

**(1) 女性的最佳生育年龄：23~30岁** 从13岁左右开始，女性的身体就开始进入青春发育期。随着卵巢的发育成熟和周期性排卵、月经来潮，女性就具备了生育能力。尽管女性的育龄时间可以长达30年以上，但生育的最佳年龄段却是23~30岁。在这个阶段，女性全身发育完全成熟，卵子质量高。这时怀孕，胎儿生长发育好，分娩危险小，早产、畸形儿和痴呆儿的发生概率也是最低的。

**(2) 男性的最佳生育年龄：30~35岁** 男性有着非常强的生育能力，男性育龄时间比较长，几乎可以持续终生。但在研究优生问题上，科学家的着眼点是遗传。摩里士是法国遗传学家，他认为男性的精子素质在30岁时达到高峰，然后能持续5年的高质量。所以，30~35岁的男性所生育的后代是最优秀的。

**(3) 最佳生育组合：男性比女性大7岁左右** 从男女最佳生育年龄可以看出，男女生育的优化年龄组合应是前者比后者大7岁左右为宜。在这种组合下，父亲的精子素质处于顶峰状态，并有持续5年的高质量，且加上年龄大，智力相对成熟，





遗传给下一代的智商更多些；母亲身心发育成熟，卵子质量高，加上年纪轻，生命力旺盛，会给胎儿创造一个更良好的孕育环境，有利于胎儿生长发育。所以这种“优化组合”可谓珠联璧合，并发症少，分娩安全度高，早产儿、畸形儿和痴呆儿的发生率最低，生下的孩子也更健康、聪明。

## 2 了解怀孕的最佳时期

成大事需要具备天时、地利、人和三者，最佳受孕仍需要这三者密切配合。

**(1) 天时** 在停止避孕1个月内，受孕成功率仅为53%，3个月内为77%，6个月为88%，1年内为92%。也就是说，孕前准备时间最好在6个月至1年，这样能大大提高受孕概率。度过了漫长的孕前准备时间，准爸爸和准妈妈的身体已经达到了最佳状态。这时，只需要寻找一个易于受孕的日子，就可以迎接天使了。

医学研究表明：精子排入女性体内的存活时间为48~72小时，卵子从卵巢排出24小时内活力旺盛。因此，必须把握排卵日期，才会有受孕的机会。那么，如何推算排卵日期呢？下面几种方法可供借鉴。



① **推算经期法**。如果准妈妈的月经周期比较正常，都在28天左右，那么，排卵日多在两次月经中间。如果周期后延者，排卵时应在下次月经来潮前14天。

② **宫颈黏液性状**。月经结束后，宫颈黏液非常稠厚而量少，甚至没有黏液，称之为干燥期，提示非排卵日。在接近排卵日时，宫颈黏液量增多，透明无色，呈鸡蛋清样，黏性很强，不易拉断，出现这种黏液的最后一天的前后48小时是排卵日，也是易受孕期。

③ **测量基础体温**。月经周期分为卵泡期、排卵期、黄体期和月经期，在这4个时期内基础体温也随之变化，排卵期发生在最低温度时期者占40%，发生在最低点后