

科学知识宝典



0岁方案

0 sui fang an

■ 把握宝宝成长的关键 让宝宝拥有最佳的人生开端



延边大学出版社

0 岁 方 案

江 霞 编写

延边大学出版社

科学 知识 宝典

—— 0 岁 方案

出版发行: 延边大学出版社

责任编辑: 张宏飞

编写: 江 霞

装帧设计: 杨扬制作室

责任校对: 赵爱华

社址: 吉林省延吉市公园路 105 号

邮编: 133002

网址: <http://www.eabook.com>(网络书局)

传真: 0433-2732434

印刷: 武汉市兴旺印务有限公司

经销: 全国各地新华书店

开本: 880×1230 毫米 1/32

印张: 40 印张

字数: 800 千字

印数: 10000

版次: 2004 年 12 月第 1 版

印次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN7-5634-1991-8/C · 58

全套定价: 67.2 元(全四册)

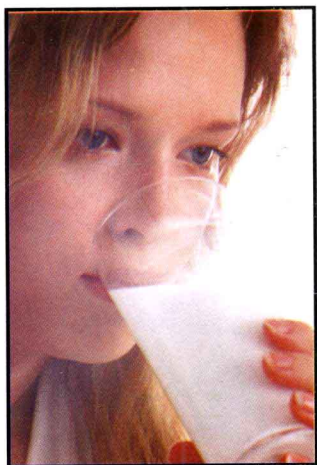
版权所有 翻印必究 发现质量问题 请与厂家调换



孕期要注意均衡营养。



0 岁方案



孕期宜多
喝牛奶。



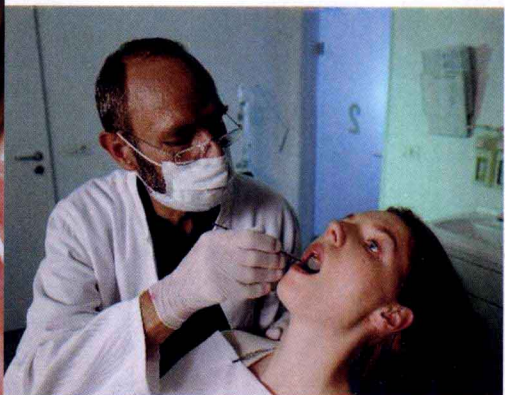
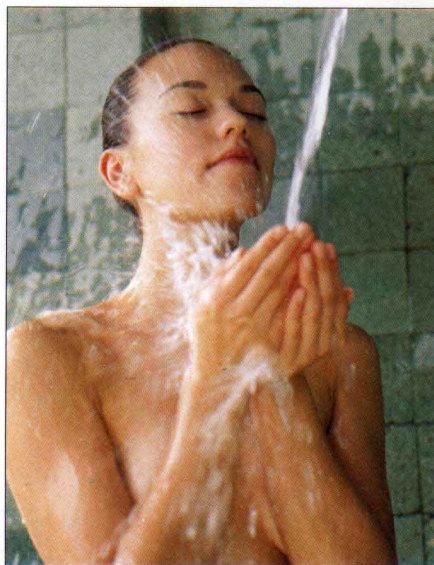
孕期的营养保健与心态调整



孕妇要保持充分的
睡眠。

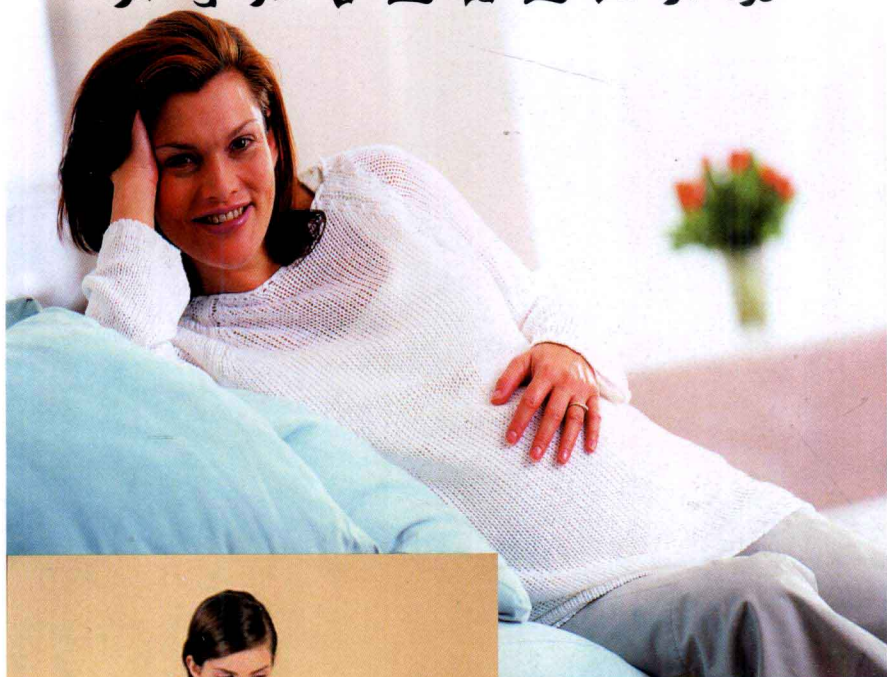


孕妇应注意身体的卫生保健





为孕妇营造舒适的环境

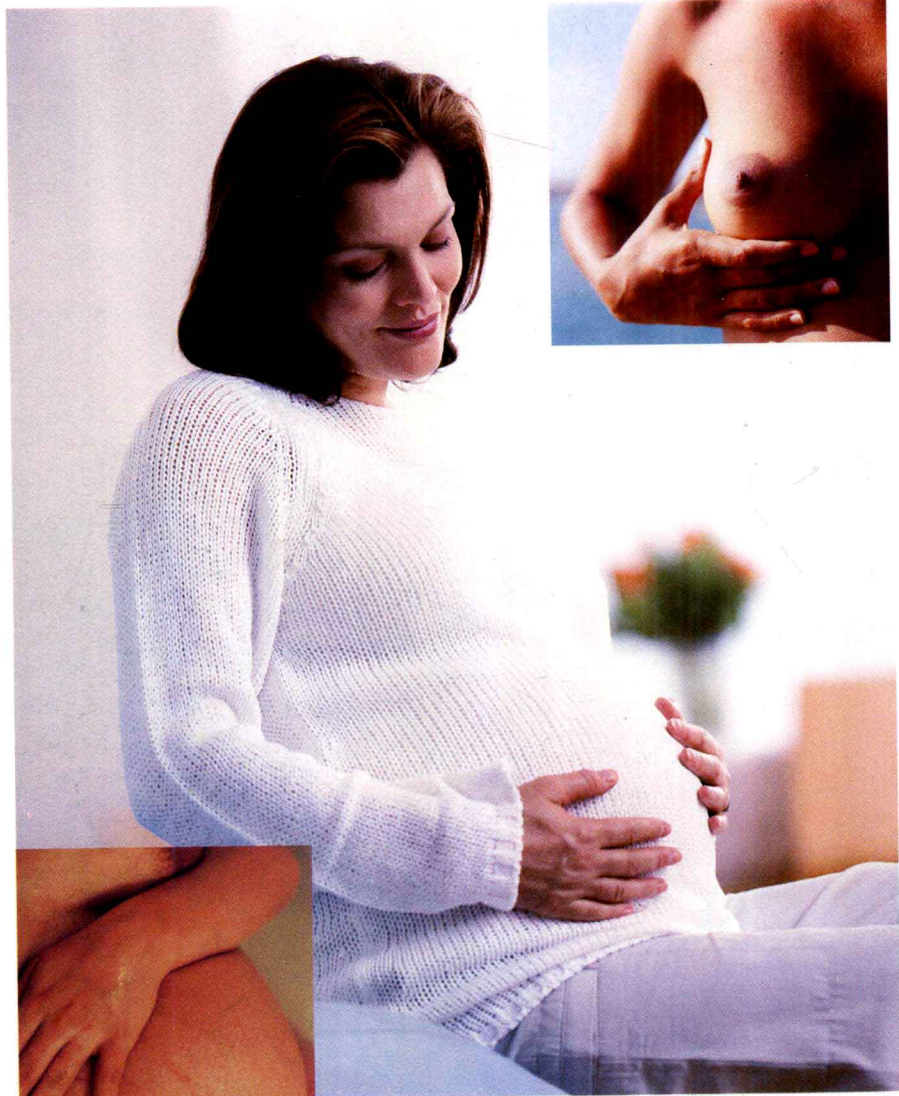


丈夫应多陪妻子到户外散步，使其保持良好的心情。





0 岁方案



孕期要注意乳房的变化,做好产前乳房护理,为日后育儿做准备。



临产
入院，以
便随时分
娩。

丈夫应
陪伴在妻子
身边，安慰、
开导妻子，
减少她的恐
惧心理。



听医生介
绍分娩进程，做
好配合医生的
准备。

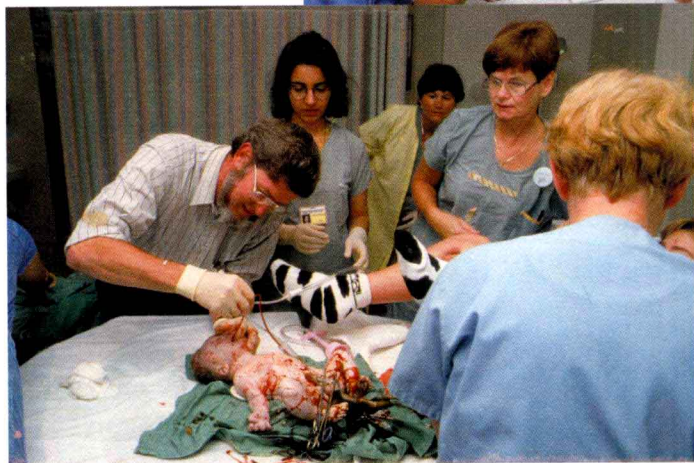


0 岁方案



第二
产程, 胎儿
头刚娩出。

胎 儿
已顺利安
全地娩出。



给 新
生儿清理
口腔的血
液和羊水。



前 言

生一个健康、聪明的孩子，这既是每一对年轻夫妇爱情的结晶，也是每一个家庭的殷切期望，更是国家提高人口素质的一个基本环节。

怎样才能生一个活泼、可爱、聪明、健康的孩子呢？现代科学研究成果证明，培养健康、聪明、活泼的孩子要从小做起，从胎教开始。

培养孩子成才是一个复杂细致的系统工程，这需要全社会的共同努力才能完成。但孩子的健康成长首先离不开父母精心和耐心培育。父母是孩子的启蒙老师，早期教育依赖父母的辛勤付出。年轻的父母虽然多有较高的学历，但未必有养育孩子的知识和经验。

婴儿期是人生的开始，是最关键的时期，这时期的宝宝非常需要父母的精心呵护，固而学习怎样做父母是非常必要的。

本丛书致力于使父母建立起爱和支持的关系。充满温馨的家使儿童更加活泼可爱，父母的支持与鼓励，使孩子敢于尝试学习，并感受到内心的欢乐，这种心理体验将使他把学习视为享乐，终生受益。

本丛书从遗传知识、遗传保健、妊娠保健、胎教知



识、母体变化、胎儿发育、新生儿喂养、幼儿教育及各项标准等方面进行了详细的介绍。

当今世界，知识日新月异，科技迅猛发展。年轻父母和爱心倍加的祖辈们都面临着一个重新学习育儿知识，更新育儿方法的问题。固本丛书的出版，无疑会受到广大读者的欢迎。

编 者

目 录

一、孕前准备

孕前知识	1
什么是优生学	1
什么是基因	4
什么叫染色体	6
什么是遗传	6
智力与遗传有关吗	7
遗传病及其预防	8
Rh 血型是否相同	8
孕前生理准备	9
孕前身体素质的调养	9
孕前营养准备	10
孕前应作口腔检查	11
母患糖尿病新生儿出生多缺陷	13
孕前须戒酒	13
孕前须防阴道炎	14
孕前吸烟殃及孩子	14
孕前忌养猫	15
孕前的劳动保护	17
孕前心理准备	17
孕前的心理状态	17
妊娠在爱情生活中的位置	18

把握好最佳怀孕期	18
做好孕前准备	20
给宝宝选个好时间	21
科学地实施胎教	22
居住环境的要求	23
追求高尚的精神享受	25
受孕是怎么一回事?	25
怎样知道自己怀孕了?	25
可导致婴儿畸型的几种因素	26
优生十不要	26
小心吃出不育症	28
中医论父母健康与优生	29
父母体质与优生	29
晚婚晚育与优生	29
婚前检查与优生	30
近亲结婚与优生	30
性生活卫生与优生	30
新生命的开始	31
 二、孕期第1月	
胎教要点	34
中医论养胎	34
徐之才逐月养胎方	34
赏心悦目	36
咏风	36
秋夜喜遇王处士	37
送杜少府之任蜀州	37
开心一笑	38
出于良心告诉你	38



目 录

如果天不下雨	38
孩提时光	38
孕期母体变化	39
症状变化	39
体征变化	39
胎儿孕育常识	39
受精和受精卵的发育	39
辅助诊断	43
孕期营养	44
孕妇应科学补养	44
孕妇必选食谱	45
孕妇营养和胎儿智力	46
孕期最易被忽视的“营养”	49
准妈妈开胃食谱	50
孕期保健	51
孕期保健注意好肯定生个胖宝宝	51
孕期应该留意辐射线因素	53
散步	55
孕妇应重视脚保健	56
孕妇应勤晒太阳	57
哪些孕妇易怀畸形儿	57
孕期别贪房事乐	58
怀孕 16 天验血可知胎儿性别	60
女性怀孕初期五大注意事项	61
要注意抚慰怀孕的妻子	65
胎教	67
胎教的概念	68
胎儿的发育特点	69
胎教月记	71

三、孕期第 2 月

胎教要点	72
中医论胎教	72
胎养胎教,最为慎重	72
养胎	73
赏心悦目	73
相思	73
登幽州台歌	74
登鹳鹊楼	74
开心一笑	75
谈情	75
约会	75
情怯	76
孕期母体变化	76
月经过期不来潮	76
初期的身体外表变化	76
胎儿孕育常识	77
孕期营养	78
孕早期的营养原则	78
母亲饮食关系胎儿健康	79
孕妇如何调补	79
妊娠呕吐时的饮食安排	80
孕妇早期的保健事项	81
从容应对早孕的反应	82
孕妇的嘴唇卫生	83
孕妇在厨房里的注意事项	84
适当散步好处多	85
为孕早期 2 种不适支招	86