



WEN XIN

中国妇幼保健专家特别推荐

AI CHAO CONG SHU



YUN CHAN YING YANG GUAN LI



营养与保健

家庭指南



内蒙古科学技术出版社



WEN XIN

中国妇幼保健专家特别推荐

AI CHAO CONG SHU



孕·产·婴营养与保健专家指导

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕·产·婴营养与保健专家指导/刘加珍编著. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2005. 2

(温馨爱巢丛书)

ISBN 7-5380-1320-2

I. 孕… II. 刘… III. ①妊娠期-营养卫生 ②妊娠期-妇幼保健 ③产
褥期-营养卫生 ④产褥期-妇幼保健 ⑤婴幼儿-营养卫生 ⑥婴幼儿
-妇幼保健 IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 131385 号

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 编/024000

组织策划/欧 东

责任编辑/许占武 刘 冲

封面设计/鲁 冰

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/880×1230 1/32

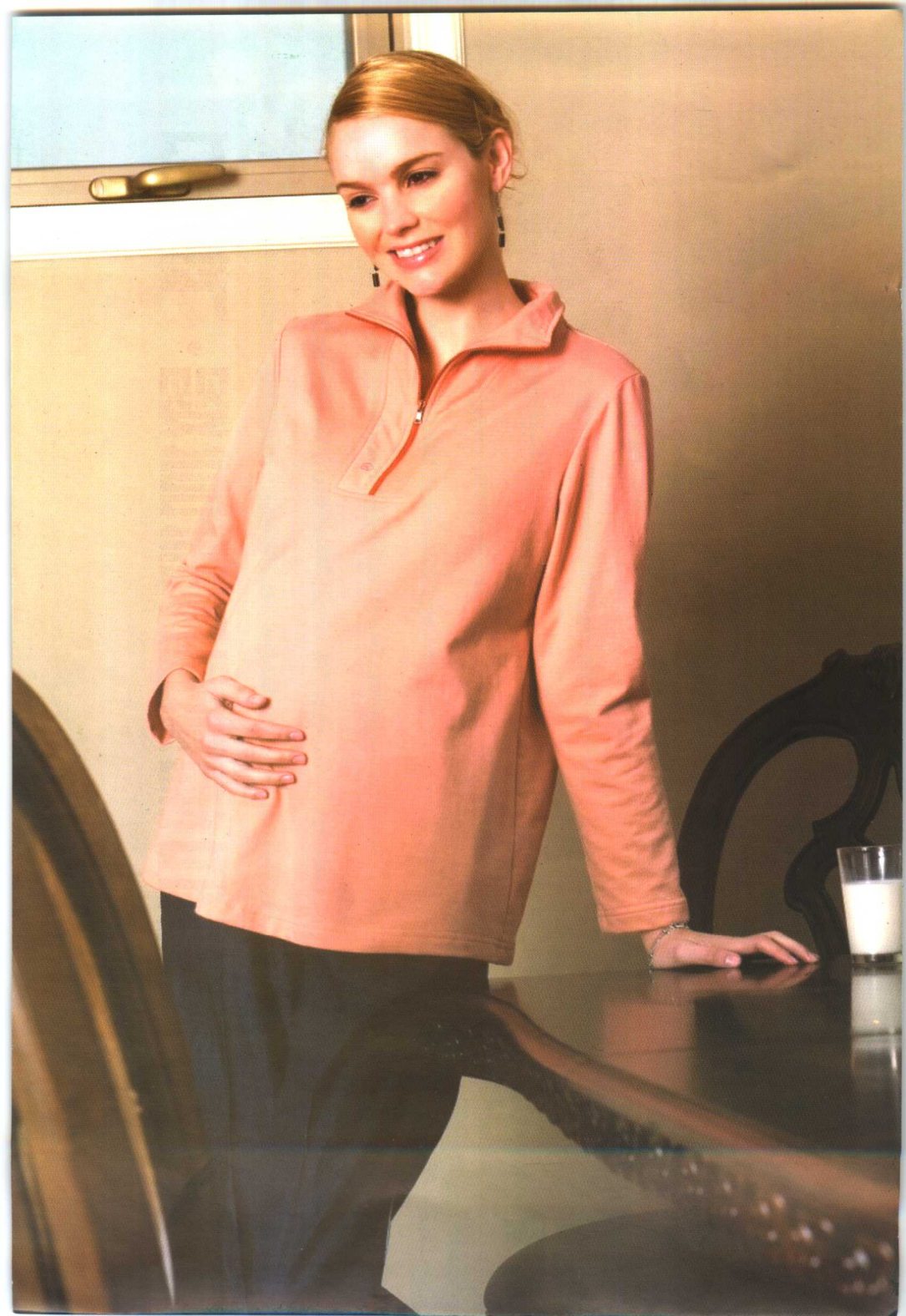
印 张/16

字 数/320 千

版 次/2005 年 2 月第 1 版

印 次/2005 年 2 月第 2 次印刷

定 价/25.80 元









前 言

对年轻的夫妇们,特别是新手妈妈、新手爸爸们来说,如何孕育一个聪明、健康、漂亮的天才宝宝,是一个迫切需要得到指导的问题。为此,我们汇聚了国内外妇幼专家们最先进、最权威的育儿理论,特编撰了这套丛书。

《安胎·养胎·胎教专家指导》一书,从准孕到怀孕,到安胎、养胎、胎教,有重点地给予新手妈妈、新手爸爸们详细的优生指导,科学的早教指导,以期打消年轻夫妇们的顾虑,使每一对年轻夫妇孕育出更聪明、健康的宝宝。

《孕·产·婴营养与保健专家指导》一书,重点介绍了孕前营养与保健、孕期营养与保健、产前营养与保健、产后营养与保健及哺乳期营养与保健,分阶段地对年轻夫妇们予以指导,使其从营养与保健的陈规陋习中走出来,科学地饮食,有针对性地保健与运动,真正做到母子平安。

《孕产养育专家指导》一书,全面而系统地介绍了孕期、围生期、产褥期、婴儿期、幼儿期各阶段的养护与哺育方面的知识,从胎教到早期教育详尽地予以指导,使年轻的妈妈、年轻的爸爸们更科学地养育宝宝。

本套丛书体例新颖,结构严谨,既具科学性和知识性,又通俗易懂;既全面系统,又重点突出,可有针对性地帮助每一对想“望子成龙”、“望女成凤”的年轻夫妇好梦成真。

《温馨爱巢丛书》编委会

2004. 12



目 录

专家破译怀孕真相

受孕之谜·····	(3)
精子·····	(3)
卵子·····	(4)
男子射精·····	(5)
女子排卵·····	(6)
受精·····	(7)
着床·····	(7)
生男生女的奥秘·····	(8)
性别是怎样形成的·····	(8)
胎儿性别预测·····	(9)
生男生女的要领·····	(11)
怀孕征兆·····	(12)
诊断早孕的检查·····	(12)
妊娠的确定·····	(15)
专家提醒·····	(17)
孕妇需注意的问题·····	(17)
孕妇早期检查的必要·····	(19)



孕妇营养专家指导

孕期母体的营养需求	(23)
孕妇营养合理的重要性	(23)
准备怀孕的饮食	(41)
孕前饮食的基本原则	(43)
适合不同准孕妇的食谱	(52)
孕早期膳食安排	(62)
孕 1 个月食谱	(65)
孕 2 个月食谱	(71)
孕 3 个月食谱	(76)
孕中期膳食安排	(80)
孕 4 个月食谱	(83)
孕 5 个月食谱	(88)
孕 6 个月食谱	(92)
孕 7 个月食谱	(95)
孕晚期膳食安排	(99)
孕 8 个月食谱	(101)
孕 9 个月食谱	(103)
孕 10 个月食谱	(106)
专家提醒	(112)
孕妇忌口	(112)

孕期保健专家指导

孕期日常保健	(117)
--------------	-------

要谨慎起居.....	(117)
要劳逸结合.....	(120)
孕妇衣着.....	(120)
孕妇更要注意口腔的卫生.....	(121)
孕产妇要重视夏季的保健.....	(122)
孕妇要有正确的姿势.....	(123)
孕妇沉湎于麻将不利于优生.....	(124)
可常享受“音乐浴”.....	(125)
妊娠后如何做家务好.....	(127)
孕1月的保健.....	(128)
孕2月的保健.....	(134)
孕3月的保健.....	(140)
孕4月的保健.....	(150)
孕5月的保健.....	(158)
孕6月的保健.....	(161)
孕7月的保健.....	(168)
孕8月的保健.....	(173)
孕9月的保健.....	(176)
孕10月的保健.....	(181)
孕期疾病防治.....	(186)
缺铁性贫血的防治.....	(186)
皮肤瘙痒的防治.....	(188)
要防肾结石.....	(189)
腹痛的防治.....	(189)
妊娠时的血小板减少.....	(194)



妊娠呕吐时要防低钾症·····	(196)
要重视孕妇的妊娠晚期反应·····	(200)
胎漏、胎动不安的治疗·····	(202)
小便不通的防治·····	(205)
妊娠心烦的防治·····	(208)
水肿的防治·····	(209)
黄疸的防治·····	(213)
牙病防治·····	(214)
异位妊娠的防治·····	(216)
牙龈出血的防治·····	(218)
急性阑尾炎的防治·····	(219)

专家教你轻松分娩

分娩前准备·····	(223)
临产知识·····	(223)
临产准备·····	(225)
临产保健·····	(229)
分娩全程指导·····	(233)
第一产程指导·····	(233)
第二产程指导·····	(235)
第三产程指导·····	(236)
专家提醒·····	(237)
临产不要紧张·····	(237)
临产的“六字真言”·····	(238)
产后食补专家·····	(239)



产后营养需求	(239)
产后食谱	(243)
产后保健专家	(290)
产褥期妇女的生理特点	(291)
产褥期保健	(295)
产后防病	(315)
产后食疗	(335)
哺乳期女性保健	(351)
哺乳期女性慎用药	(351)
乳头凹陷及皲裂的防治	(353)
急性乳腺炎的防治	(355)
恶露的变化及其意义	(357)
产后性生活	(358)
哺乳期的避孕	(366)

婴儿喂养指导

新生儿的喂养	(371)
发育特点	(371)
喂养指导	(371)
第2个月婴儿的喂养	(383)
发育特点	(383)
喂养指导	(384)
第3个月婴儿的喂养	(386)
发育特点	(386)
喂养指导	(386)



第4个月婴儿的喂养	(387)
发育特点	(387)
喂养指导	(388)
第5个月婴儿的喂养	(390)
发育特点	(390)
喂养指导	(390)
第6个月婴儿的喂养	(394)
发育特点	(394)
喂养指导	(394)
第7个月婴儿的喂养	(398)
发育特点	(398)
喂养指导	(398)
第8个月婴儿的喂养	(400)
发育特点	(400)
喂养指导	(400)
第9个月婴儿的喂养	(402)
发育特点	(402)
喂养指导	(402)
第10个月婴儿的喂养	(404)
发育特点	(404)
喂养指导	(405)
第11个月婴儿的喂养	(407)
发育特点	(407)
喂养指导	(407)
第12个月婴儿的喂养	(408)



发育特点.....	(408)
喂养指导.....	(410)
专家提醒.....	(411)
要给孩子多喂水.....	(411)
婴儿保健专家.....	(413)
新生儿保健.....	(413)
疾病防治.....	(421)
第2月婴儿保健.....	(429)
疾病防治.....	(432)
第3月婴儿保健.....	(440)
疾病防治.....	(442)
第4月婴儿保健.....	(446)
疾病防治.....	(446)
第5月婴儿保健.....	(453)
疾病防治.....	(458)
第6月婴儿保健.....	(460)
疾病防治.....	(461)
第7月婴儿保健.....	(468)
疾病防治.....	(469)
第8月婴儿保健.....	(471)
疾病防治.....	(474)
第9月婴儿保健.....	(476)
疾病防治.....	(479)
第10月婴儿保健.....	(482)
疾病防治.....	(484)



YUN CHAN YING YING YANG ZU

孕·产·婴营养与保健专家指导

BAO WU CAN JIA ZHI DAO

第 11 月婴儿保健	(486)
疾病防治	(488)
第 12 月婴儿保健	(490)
疾病防治	(494)
专家提醒	(498)
孩子发生急症时的处理原则	(498)
如果孩子吃错了药	(499)

专家破译

怀孕真相

