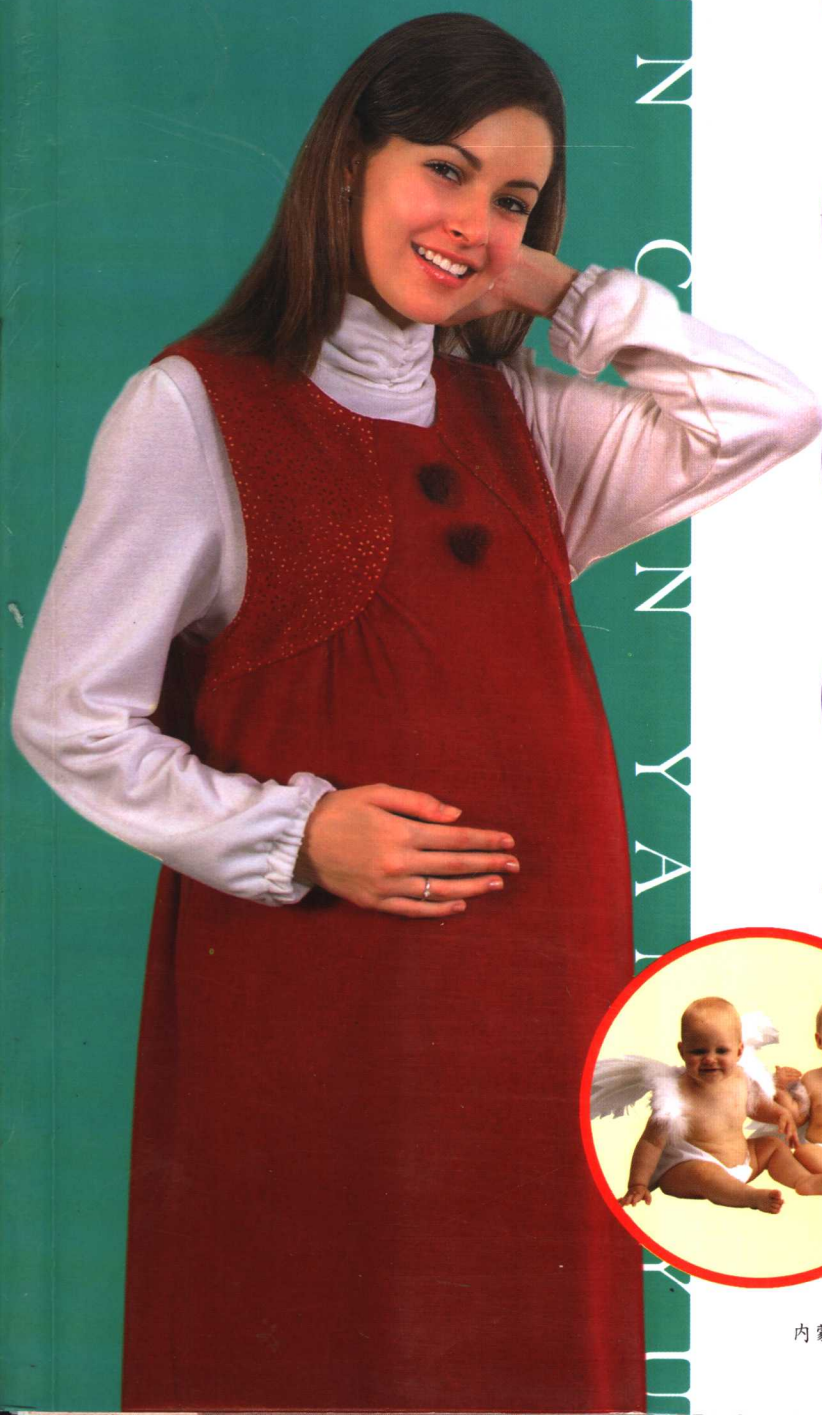




WEN XIN

中国妇幼保健专家特别推荐
AI CHAO CONG SHU



孕
产
养
育

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 养育 专家 指导

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产养育专家指导/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 7-5380-1321-0
I. 孕… II. 刘… III. ①妊娠期-妇幼保健
②婴幼儿-哺育 IV. ①R715.3 ②TS976.31
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 131384 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/潘学勇
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

优生与受孕专家指导

遗传与优生.....	(3)
科学择偶.....	(5)
婚前检查.....	(7)
婚前男女双方应进行的检查.....	(8)
优孕指导.....	(9)
婚前的心理准备.....	(9)
婚前的生理准备.....	(9)
计划好受孕的时间	(10)
创造良好的受孕环境	(10)
何时同房最容易怀孕	(11)
选择最佳受孕条件	(12)
不宜怀孕的人群	(17)
专家提醒	(26)
妇女怀孕前戒烟	(26)
喝酒妇女准备怀孕要忌酒	(27)
妇女在怀孕前要忌食棉籽油	(27)



怀孕与胎教专家指导

怀孕第 1 个月	(31)
妊娠专家	(31)
胎儿发育	(38)
日常饮食	(39)
日常保健	(40)
胎教指导	(43)
专家提醒	(44)
怀孕第 2 个月	(46)
妊娠专家	(46)
胎儿发育	(49)
日常饮食	(50)
日常保健	(55)
胎教指导	(58)
专家提醒	(59)
怀孕第 3 个月	(60)
妊娠专家	(60)
胎儿发育	(62)
日常饮食	(63)
日常保健	(64)
胎教指导	(67)
专家提醒	(69)
怀孕第 4 个月	(71)
妊娠专家	(71)



胎儿发育	(73)
日常饮食	(74)
日常保健	(76)
胎教指导	(78)
专家提醒	(80)
怀孕第 5 个月	(82)
妊娠专家	(82)
胎儿发育	(84)
日常饮食	(85)
日常保健	(86)
胎教指导	(90)
专家提醒	(92)
怀孕第 6 个月	(93)
妊娠专家	(93)
胎儿发育	(95)
日常饮食	(96)
日常保健	(98)
胎教指导	(100)
专家提醒	(102)
怀孕第 7 个月	(103)
妊娠专家	(103)
胎儿发育	(105)
日常饮食	(106)
日常保健	(108)
胎教指导	(112)



专家提醒.....	(113)
怀孕第8个月.....	(114)
妊娠专家.....	(114)
胎儿发育.....	(117)
日常饮食.....	(118)
日常保健.....	(120)
胎教指导.....	(122)
专家提醒.....	(123)
怀孕第9个月.....	(124)
妊娠专家.....	(124)
日常饮食.....	(126)
日常保健.....	(128)
胎教指导.....	(129)
专家提醒.....	(132)
怀孕第10个月.....	(132)
妊娠专家.....	(132)
胎儿发育.....	(136)
日常饮食.....	(136)
日常保健.....	(138)
胎教指导.....	(138)
专家提醒.....	(140)

分娩与恢复专家指导

产前准备.....	(147)
要有良好的心理.....	(147)



临产前的饮食要精心安排·····	(150)
临产前的注意事项·····	(151)
要了解临产时的临床表现·····	(151)
轻松分娩·····	(152)
分娩知识·····	(152)
分娩阶段·····	(158)
分娩结束·····	(160)
专家论剖宫产·····	(161)
选择宫腹产要谨慎·····	(161)
剖宫产的适应证·····	(163)
若是选择剖宫产的准备·····	(164)
产后调养与恢复·····	(164)
产后调养·····	(164)
产后饮食·····	(170)
产后生活·····	(177)
产后恢复·····	(190)
产后异常与护理·····	(195)
恶露不净·····	(195)
产褥感染·····	(197)
产后阴道痛·····	(199)
产妇子宫复旧不全·····	(199)
产后出血·····	(200)
产后尿失禁·····	(202)
产后尿潴留·····	(203)
专家提醒·····	(204)



如何减轻会阴切开术的伤口疼痛·····	(204)
乳母用药对乳儿有影响·····	(205)

哺养与培育专家指导

新生儿·····	(209)
日常护理·····	(209)
喂养指导·····	(221)
早期培育·····	(233)
专家提醒·····	(238)
孩子第 2 个月·····	(242)
日常护理·····	(242)
喂养指导·····	(249)
早期培育·····	(253)
专家提醒·····	(259)
孩子第 3 个月·····	(259)
日常护理·····	(259)
喂养指导·····	(263)
早期培育·····	(271)
专家提醒·····	(275)
孩子第 4 个月·····	(276)
日常护理·····	(276)
喂养指导·····	(279)
早期培育·····	(283)
专家提醒·····	(290)
孩子第 5 个月·····	(290)



日常护理.....	(290)
喂养指导.....	(292)
早期培育.....	(297)
专家提醒.....	(303)
孩子第 6 个月	(303)
日常护理.....	(303)
喂养指导.....	(305)
早期培育.....	(309)
专家提醒.....	(316)
孩子第 7 个月	(316)
日常护理.....	(316)
喂养指导.....	(318)
早期培育.....	(322)
专家提醒.....	(332)
孩子第 8 个月	(332)
日常护理.....	(332)
喂养指导.....	(336)
早期培育.....	(340)
专家提醒.....	(349)
孩子第 9 个月	(350)
日常护理.....	(350)
喂养指导.....	(352)
早期培育.....	(354)
专家提醒.....	(365)
孩子第 10 个月	(366)



日常护理.....	(366)
喂养指导.....	(368)
早期培育.....	(369)
专家提醒.....	(376)
孩子第 11 个月	(376)
日常护理.....	(376)
喂养指导.....	(380)
早期培育.....	(384)
专家提醒.....	(392)
孩子第 12 个月	(393)
日常护理.....	(393)
喂养指导.....	(394)
早期培育.....	(397)
专家提醒.....	(407)
孩子 1 岁 1~3 个月	(408)
日常护理.....	(408)
日常饮食.....	(413)
早期培育.....	(414)
专家提醒.....	(417)
孩子 1 岁 4~6 个月	(417)
日常护理.....	(417)
日常饮食.....	(421)
早期培育.....	(424)
专家提醒.....	(427)
孩子 1 岁 7~9 个月	(427)



日常护理	(427)
日常饮食	(430)
早期培育	(436)
专家提醒	(440)
孩子 1 岁 10~12 个月	(440)
日常护理	(440)
日常饮食	(445)
早期培育	(449)
专家提醒	(452)
孩子 2 岁 1~3 个月	(452)
日常护理	(452)
日常饮食	(457)
早期培育	(459)
专家提醒	(463)
孩子 2 岁 4~6 个月	(464)
日常护理	(464)
日常饮食	(466)
早期培育	(469)
专家提醒	(475)
孩子 2 岁 7~9 个月	(476)
日常护理	(476)
日常饮食	(478)
早期培育	(479)
专家提醒	(485)
孩子 2 岁 10~12 个月	(486)