

安心怀孕生产 育儿大百科

生产·育儿篇

最完善的生产&育儿实用词典
妇产科医生特别建议

【韩】熊津编辑部 / 编著 任美丽 / 译



南海出版公司



安心 怀孕生产育儿 大百科 (生产·育儿篇)

[韩] 熊津编辑部 著

任美丽 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

安心怀孕生育儿大百科. 生育儿篇 / 韩国熊津编辑部著; 任美丽译. -- 海口: 南海出版公司, 2014.10
ISBN 978-7-5442-7462-3

I. ①安… II. ①韩… ②任… III. ①围产期-妇幼保健-基本知识②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第228726号

著作权登记图字: 30-2014-124

The Encyclopedia of Pregnancy, Birth, and Parenting
© Woongjin ThinkBig Ltd., 2013

All rights reserved.

This Simplified Chinese edition was published by Beijing DuoCaiculture Co.Ltd. in 2014 by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd., KOREA through M. J Agency

安心怀孕生育儿大百科

[韩]熊津编辑部 著
任美丽 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 李玉珍
特邀编辑 于晓艳
装帧设计 谢彦如
内文制作 百朗文化

印 刷 北京艺堂印刷有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 36
字 数 500千
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-7462-3
定 价 99.90元(全二册)

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目录



第一单元 世间最美丽的旅程——分娩

第一部分 分娩过程教程

分娩信号 — 11

去医院 — 14

减轻阵痛的方法 — 17

分娩过程 — 22

了解自然分娩 — 27

* 附录

分娩时有效的用力方法 — 28

第二部分 多种多样的分娩方法

剖腹产 — 30

拉玛泽分娩法 — 35

秋千分娩法 — 38

水中分娩法 — 39

勒博耶分娩法 — 42

引导、钳子、吸入分娩法 — 44

其他分娩法 — 45

* 附录

分娩困扰 — 46

第三部分 产后调理法及产后烦恼

产后调理原则 — 49

选择产后调理 — 51

为期6周的产后调理 — 56

产后烦恼 — 61

* 附录

产后烦恼的中医处方 — 66

第四部分 照料新生儿

新生儿的特征 — 69

早产儿、低体重儿、过期产儿 — 73

新生儿检查、反射反应 — 74

新生儿照料 — 77

新生儿带来的烦恼与疾病应对 — 82

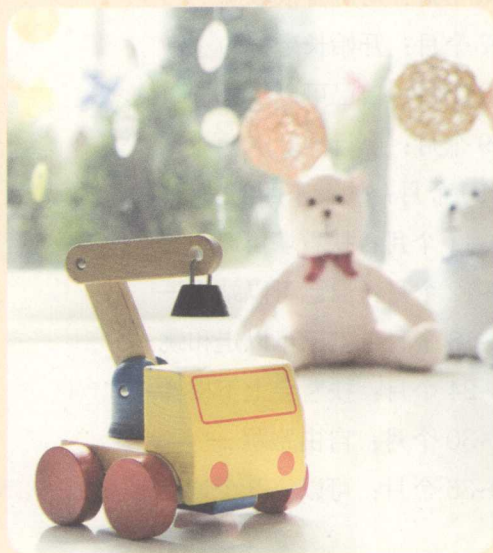
母乳哺育法 — 87

* 附录

1 产后瘦身瑜伽 — 91

2 产后1周体操 — 93

3 产后瘦身体操 — 94



第二单元 健康育儿篇

第一部分 成长和发育

不同年龄孩子的情绪特征与语言发育阶段 — 101

不同领域成长发育表 — 106

新手妈妈的育儿困惑 — 108

第二部分 0~36个月孩子的成长发育

0~1个月：整天都在睡觉 — 126

1~2个月：孩子长得胖嘟嘟 — 128

2~3个月：咿呀学语 — 130

3~4个月：脖子能挺直 — 132

4~5个月：趴着时可以完全挺直脖子 — 134

5~6个月：对声音很敏感 — 136

6~7个月：开始长牙 — 138

7~8个月：自己可以坐直 — 141

8~9个月：爬行 — 143

9~10个月：扶着东西能站起来 — 145

10~11个月：扶着墙可以走 — 147

11~12个月：自己可以站立 — 149

12~18个月：自己可以走和跳 — 151

18~24个月：扶着会上下楼梯 — 153

24~30个月：自由跑跳 — 155

30~36个月：可以将3个词连起来说 — 157

* 附录

1 新生儿的反射反应 — 160

2 早产儿的照料 — 160

3 新生儿的健康烦恼 — 161

第三部分 365天，天天呵护

纸尿裤与尿布 — 164

给孩子洗澡 — 171

皮肤护理 — 174

乳牙护理 — 175

成功训练孩子排便 — 180

孩子的哭声与哄逗 — 185

消除分离焦虑 — 187

婴幼儿按摩 — 189

粪便的种类和特征 — 193

睡觉习惯 — 196

给孩子穿衣服 — 199

百日宴与周岁宴 — 201

孩子的第一次外出 — 206

认真选择日常用品 — 209

第四部分 母乳喂养与奶粉喂养

母乳喂养原则 — 213

母乳喂养的成功诀窍 — 216

母乳哺育课堂 — 218

断奶技巧 — 223

促进乳汁分泌的饮食习惯 — 225

母乳哺育的烦恼 — 228

奶粉的选择与喂养 — 230

奶瓶与奶嘴的选择 — 234

断奶瓶 — 235

奶粉喂养一问一答 — 237

热痱疹 — 281

便秘 — 282

皮疹 — 284

特应性皮炎 — 286

疫苗接种 — 289

喂药 — 295

喂营养剂和补药 — 297

应急措施 — 299

第五部分 开始吃断乳食品

从什么时候开始吃断乳食品? — 240

初期断乳食品(4~6个月) — 243

中期断乳食品(7~8个月) — 249

后期断乳食品(9~11个月) — 254

终结期断乳食品(12~15个月) — 259

幼儿食物 — 264

* 附录

养成良好的饮食习惯 — 266

第六部分 119 家庭医生

发热 — 269

咳嗽 — 272

腹泻 — 275

呕吐 — 277

腹痛 — 279



安心 怀孕生产育儿 大百科 (生产·育儿篇)

[韩] 熊津编辑部 著

任美丽 译



南海出版公司

目录



目录



第一单元 世间最美丽的旅程——分娩

第一部分 分娩过程教程

分娩信号 — 11

去医院 — 14

减轻阵痛的方法 — 17

分娩过程 — 22

了解自然分娩 — 27

* 附录

分娩时有效的用力方法 — 28

第二部分 多种多样的分娩方法

剖腹产 — 30

拉玛泽分娩法 — 35

秋千分娩法 — 38

水中分娩法 — 39

勒博耶分娩法 — 42

引导、钳子、吸入分娩法 — 44

其他分娩法 — 45

* 附录

分娩困扰 — 46

第三部分 产后调理法及产后烦恼

产后调理原则 — 49

选择产后调理 — 51

为期6周的产后调理 — 56

产后烦恼 — 61

* 附录

产后烦恼的中医处方 — 66

第四部分 照料新生儿

新生儿的特征 — 69

早产儿、低体重儿、过期产儿 — 73

新生儿检查、反射反应 — 74

新生儿照料 — 77

新生儿带来的烦恼与疾病应对 — 82

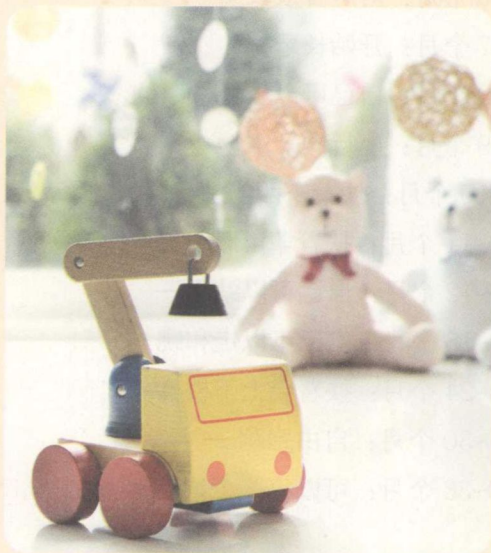
母乳哺育法 — 87

* 附录

1 产后瘦身瑜伽 — 91

2 产后1周体操 — 93

3 产后瘦身体操 — 94



第二单元 健康育儿篇

第一部分 成长和发育

不同年龄孩子的情绪特征与语言发育阶段 — 101

不同领域成长发育表 — 106

新手妈妈的育儿困惑 — 108

第二部分 0~36个月孩子的成长发育

0~1个月：整天都在睡觉 — 126

1~2个月：孩子长得胖嘟嘟 — 128

2~3个月：咿呀学语 — 130

3~4个月：脖子能挺直 — 132

4~5个月：趴着时可以完全挺直脖子 — 134

5~6个月：对声音很敏感 — 136

6~7个月：开始长牙 — 138

7~8个月：自己可以坐直 — 141

8~9个月：爬行 — 143

9~10个月：扶着东西能站起来 — 145

10~11个月：扶着墙可以走 — 147

11~12个月：自己可以站立 — 149

12~18个月：自己可以走和跳 — 151

18~24个月：扶着会上下楼梯 — 153

24~30个月：自由跑跳 — 155

30~36个月：可以将3个词连起来说 — 157

* 附录

1 新生儿的反射反应 — 160

2 早产儿的照料 — 160

3 新生儿的健康烦恼 — 161

第三部分 365天，天天呵护

纸尿裤与尿布 — 164

给孩子洗澡 — 171

皮肤护理 — 174

乳牙护理 — 175

成功训练孩子排便 — 180

孩子的哭声与哄逗 — 185

消除分离焦虑 — 187

婴幼儿按摩 — 189

粪便的种类和特征 — 193

睡觉习惯 — 196

给孩子穿衣服 — 199

百日宴与周岁宴 — 201

孩子的第一次外出 — 206

认真选择日常用品 — 209

第四部分 母乳喂养与奶粉喂养

母乳喂养原则 — 213

母乳喂养的成功诀窍 — 216

母乳哺育课堂 — 218

断奶技巧 — 223

促进乳汁分泌的饮食习惯 — 225

母乳哺育的烦恼 — 228

奶粉的选择与喂养 — 230

奶瓶与奶嘴的选择 — 234

断奶瓶 — 235

奶粉喂养一问一答 — 237

热痱疹 — 281

便秘 — 282

皮疹 — 284

特应性皮炎 — 286

疫苗接种 — 289

喂药 — 295

喂营养剂和补药 — 297

应急措施 — 299

第五部分 开始吃断乳食品

从什么时候开始吃断乳食品? — 240

初期断乳食品(4~6个月) — 243

中期断乳食品(7~8个月) — 249

后期断乳食品(9~11个月) — 254

终结期断乳食品(12~15个月) — 259

幼儿食物 — 264

* 附录

养成良好的饮食习惯 — 266

第六部分 119 家庭医生

发热 — 269

咳嗽 — 272

腹泻 — 275

呕吐 — 277

腹痛 — 279





第一单元

世间最美丽的旅程——分娩

准妈妈准备就绪!

诞生的神秘与分娩后调养的方法

在子宫里生长了 280 天的胎儿，发出想出来看世界的信号，结束 10 个月的美丽旅行而来的阵痛提醒准妈妈新生命即将诞生的事实。俗话说“只有天空变黄孩子才会出生”。这会有多痛？要需要多长时间啊？先不要过于担心，仔细了解了孩子出生的过程，就会放下所有的担心，为孩子的神奇和勇敢而感动。看到经受漫长的产痛健康出生的孩子，会油然而生出强烈的责任感。从现在开始你所要做的，就是抚育孩子健康成长。

第一部分

分娩过程教程

分娩信号

去医院

减轻阵痛的方法

分娩过程

了解自然分娩

附录

分娩时有效的用力方法
