



The Complete Book of
mother
& **babycare**

最新增订本
—— 新一代 ——



妈妈宝宝 护理大全



[英] 伊莉莎伯·芬域克 著



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 publishing house in China



The Complete Book of mother & babycare

最新增订本

—— 新一代 ——

妈妈宝宝 护理大全

XIN YI DAI MAMA BAOBAO HULI DAQUAN

[英] 伊莉莎伯·芬域克 著 怡 明 韦 珊 王克芳 译



接力出版社
Publishing House



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

桂图登字：20-2010-338

Original Title: THE COMPLETE BOOK OF MOTHER AND BABY CARE
Copyright © 1990, 1995, 2001, 2005, 2010 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 1990, 1995, 2001, 2005, 2010 Elizabeth Fenwick
Simplified Chinese edition copyright © 2011 by JIELI PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

新一代妈妈宝宝护理大全 / (英) 芬域克著; 怡明, 韦珊, 王克芳译. —增订本. —南宁: 接力出版社, 2011.2

书名原文: The Complete Book of Mother and Babycare
ISBN 978-7-5448-1597-0

I. ①新… II. ①芬…②怡…③韦…④王… III. ①妊娠期—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 (2010) 第231284号

责任编辑: 冯海燕 曹 敏 美术编辑: 卢 强
责任校对: 刘会乔 责任监印: 刘 元
版权联络: 朱晓卉 媒介主理: 马 婕

社长: 黄 俭 总编辑: 白 冰

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 010-65545240 (发行部)

传真: 0771-5863291 (发行部) 010-65545210 (发行部)

网址: <http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 北京华联印刷有限公司

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 16.5 字数: 580千字

版次: 2011年2月第1版 印次: 2011年2月第1次印刷

印数: 00 001—10 000册

定价: 188.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440 0771-5863291

目 录

妊娠与分娩 (8—73)

妊娠前的考虑	10	有利于胎儿健康的饮食	50
妊娠日程表	12	实际的准备	54
产前护理	32	分娩及婴儿诞生	56
常见的病症	40	初生的婴儿	68
保持健康和松弛	43	恢复正常	71

婴儿的照料 (74—177)

生命的最初几周	76	离开你的孩子	160
婴儿的抱法	82	成长与学习	162
婴儿的喂养	87	长大成人	174
母乳喂养	90		
人工喂养	98		
逐渐改吃固体食物	108		
婴儿的哭闹	117		
婴儿与睡眠	120		
婴儿的衣着	128		
为婴儿洗澡及清洁	134		
尿布的使用	146		
外出活动	156		



健康护理 (178—257)

最初的3个月	180	癫痫	233
诊断指南	186	孩子的安全问题	234
疾病最初的体征	188	急救	237
入医院	191	生长曲线图：女孩	254
孩子的体温	192	生长曲线图：男孩	256
关于药物	195	索引	258
照料患儿	198		
普通感冒和流行性感	200		
给孩子进行免疫接种	202		
传染性疾病	203		
眼的疾病	209		
耳的疾病	211		
口腔感染	213		
咽喉感染	214		
咳嗽及胸部感染	215		
腹痛	220		
便秘、呕吐及腹泻	221		
膀胱、肾脏及生殖器疾病	224		
皮肤疾病	226		





The Complete Book of mother & babycare

最新增订本

—— 新一代 ——

妈妈宝宝 护理大全

XIN YI DAI MAMA BAOBAO HULI DAQUAN

[英] 伊莉莎伯·芬域克 著 怡 明 韦 珊 王克芳 译



接力出版社
Publishing House



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

桂图登字：20-2010-338

Original Title: THE COMPLETE BOOK OF MOTHER AND BABY CARE
Copyright © 1990, 1995, 2001, 2005, 2010 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 1990, 1995, 2001, 2005, 2010 Elizabeth Fenwick
Simplified Chinese edition copyright © 2011 by JIELI PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

新一代妈妈宝宝护理大全 / (英) 芬域克著; 怡明, 韦珊, 王克芳译. —增订本. —南宁: 接力出版社, 2011.2

书名原文: The Complete Book of Mother and Babycare
ISBN 978-7-5448-1597-0

I. ①新… II. ①芬…②怡…③韦…④王… III. ①妊娠期—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 (2010) 第231284号

责任编辑: 冯海燕 曹 敏 美术编辑: 卢 强
责任校对: 刘会乔 责任监印: 刘 元
版权联络: 朱晓卉 媒介主理: 马 婕

社长: 黄 俭 总编辑: 白 冰

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 010-65545240 (发行部)

传真: 0771-5863291 (发行部) 010-65545210 (发行部)

网址: <http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 北京华联印刷有限公司

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 16.5 字数: 580千字

版次: 2011年2月第1版 印次: 2011年2月第1次印刷

印数: 00 001—10 000册

定价: 188.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

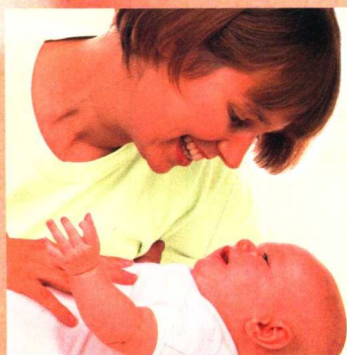
服务电话: 010-65545440 0771-5863291



最新增订本

—— 新一代 ——

妈妈宝宝 护理大全



序

博士研究生导师

美国纽约科学家协会会员

龙桂芳

优生优育，是当今年轻夫妇的美好追求和愿望。优生优育，不仅给家庭带来欢乐和幸福，同时也给国家、民族带来兴旺和昌盛。然而，要实现优生优育，将为人父母、初为人父母者又该做些什么准备，该掌握些什么实际的知识？

国际上的专家学者，发表、出版了许多有关方面的论著，对怀孕、分娩、哺育及育婴都作了很多的阐述。而本书以其新颖的构思独树一帜，成为像真度极高的代表。编者独具匠心地通过一位真正怀孕的模特儿，从孕期到分娩各阶段的心理准备、感受及体形变化、自我监护以至如何准备、开始实行母乳喂养和日常护理婴幼儿的医学常识等，都不厌其详地一一用简洁的文字和真实的照片记录下来，再辅以实用的注释，使图文有机地融为一体，读者可以轻易地领会其中的道理并自如地运用于实践之中。

本书内容丰富，科学实用，不但可以使将为人父母、初为人父母者免除焦虑苦恼，成为称职的父母，而且也是广大妇幼医生、计划生育工作者、家庭保健医生及大众读者的良师益友。

我以欣喜之情，通览了全书，感慨很深。这本书行文之生动，形象之逼真，内容选择之科学是其他同类书难以企及的，的确是一本必读的好书。因此，向同行及广大读者推荐。

目 录

妊娠与分娩 (8—73)

妊娠前的考虑	10	有利于胎儿健康的饮食	50
妊娠日程表	12	实际的准备	54
产前护理	32	分娩及婴儿诞生	56
常见的病症	40	初生的婴儿	68
保持健康和松弛	43	恢复正常	71

婴儿的照料 (74—177)

生命的最初几周	76	离开你的孩子	160
婴儿的抱法	82	成长与学习	162
婴儿的喂养	87	长大成人	174
母乳喂养	90		
人工喂养	98		
逐渐改吃固体食物	108		
婴儿的哭闹	117		
婴儿与睡眠	120		
婴儿的衣着	128		
为婴儿洗澡及清洁	134		
尿布的使用	146		
外出活动	156		



健康护理 (178—257)

最初的3个月	180	癫痫	233
诊断指南	186	孩子的安全问题	234
疾病最初的体征	188	急救	237
入医院	191	生长曲线图：女孩	254
孩子的体温	192	生长曲线图：男孩	256
关于药物	195	索引	258
照料患儿	198		
普通感冒和流行性感	200		
给孩子进行免疫接种	202		
传染性疾病	203		
眼的疾病	209		
耳的疾病	211		
口腔感染	213		
咽喉感染	214		
咳嗽及胸部感染	215		
腹痛	220		
便秘、呕吐及腹泻	221		
膀胱、肾脏及生殖器疾病	224		
皮肤疾病	226		





妊娠与分娩

以图解的方式指导你在妊娠期间如何保持健康和愉快;
提供你在分娩和临产时自助的实用建议。



妊娠前的考虑



怀孕前先有一个周全的考虑会给妊娠带来最好的开始。你能够采取很多措施，这些措施不仅可以使你增加受孕的机会，也是你能拥有一个正常又健康的婴儿的最佳保证。为此，理想的安排至少是在怀孕前3个月，你和丈夫就应对妊娠订出计划。在妊娠的最初几周，也许连你也不知道自己已经怀孕。但是，在这段时间内，胎儿的发育却最容易受到影响。所以，你要保持健壮、吃得好，这样才能使子宫内的胎儿得到足够的营养和保护。此外，还有其他需要考虑的事，诸如你的工作或许对胎儿有危害，可能影响他的健康；或者你在校读书时，漏掉了风疹的预防注射等。做足了妊娠计划，你才会有时间去考虑这些带有危害性的问题，而且如果需要的话，还可为消除这些危害而采取一些有效措施。

为妊娠需查清的问题

如果你打算要孩子或者发现自己已怀孕，请查清以下各问题。有几个问题对你可能不适用，但应该把所有的问题都问一下

自己。有些问题与你丈夫直接有关，也要和他谈一谈。如果你对其中任何一点感到焦虑就要请教医生。

你对风疹是否有免疫力？

如果你在妊娠期间罹患风疹，对胎儿可能造成严重的伤害。特别是妊娠早期，当胎儿的内脏器官正在发育时，会引起胎儿的严重缺陷，所以，在妊娠前先请医生给你做一次血液化验，以确证你对本病是有免疫力的。如果没有抗体的话，医生会给你接种疫苗预防。这项化验需要充分的时间，所以应该在你打算怀孕前的3个月进行。

病，在你打算怀孕之前就应告诉医生，医生可能要更换给你治疗所用的药物，因为这些药物可能对胎儿有影响，或者会使你较难受孕。

好等到有三次月经周期后才怀孕，在此期间可用避孕套或子宫帽。如果在有规律的周期尚未重新建立前就受孕的话，比较难算出婴儿的预产期。

你是否正在或曾经服用避孕药丸？

若你想要受孕，此前就要完全停止服用避孕药，使身体恢复到正常的月经周期。最

你在工作中是否接触各种有害物？

有些有害物可能会影响你的受孕机会，或者对胎儿产生影响，你的雇主有责任确保你工作中不接触这些有害物。现在认为显示器对胎儿没有影响。有一种会导致流产的罕见的感染——鹦鹉热衣原体，可能是从产羔期间的绵羊那儿感染的。所以，如果你在农场工作，那么你在怀孕期间应该避免给绵羊助产，勿接触新生羊羔，也不要给近期分娩的母羊挤奶。

你或你的丈夫是否有遗传性家族病史？

有些疾病是遗传的，例如血友病和囊性纤维变性。如果你或你的丈夫的近亲中，有患遗传性疾病的人，就有可能传给你的婴儿。在你打算怀孕之前先去看医生，必要时医生会介绍你去看遗传学专家，他可以估计出你妊娠危险的概率大小。有一点也许可以使你放心，即在很多情况下，只有你和你的丈夫同时带有这种疾病的遗传基因时，你的孩子才真正有可能遗传这种疾病。

你是否患有长期的疾病？

假如你患有一种病，例如糖尿病或癫

问与答

“通常生孩子的最佳年龄是几岁？”

20—29岁可能较合适，不过越来越多妇女当她们在感情上及经济上认为需要有个孩子时，才决定组织家庭，年龄就会较大了。35岁以上的妇女怀孕困难的程度增高，但如果身体健壮的话，困难也会减少。高龄孕妇生的孩子出现唐氏综合征的可能性较大。它的特征是头型小且前后呈扁平状，鼻梁低平，指（趾）骨短，手足第一与第二指（趾）间的空隙大，精神发育迟缓，染色体异常，称唐氏综合征。18岁以下的孕妇出现死胎或新生儿体重过轻的可能性较多，但是，如果经常去门诊检查并保持健康的话，可使这些危害降到最低程度。

你会处于性传播疾病(STIs)的风险中吗？

一旦你成为孕妇，你会有各种例行检测，包括一些性传播疾病检测，例如艾滋病（HIV）（见P.36），但在年轻女性当中最为常见的性传播疾病——衣原体疾病，并不在例行的检查范围内。尽管它用抗生素很容易治疗，但是大约70%的患者没有明显的症

状。如果没有采取措施,它会被传播到婴儿体内,并且导致孕期情况更为复杂,因此,如果你认为你可能有感染这种疾病的风险,就要求医生为你做检查。如果你的年龄在25岁以下,并且有丰富的性生活,你会有1/10概率患有衣原体疾病。如果你在一年之内有两个性伴侣,或者最近更换了性伴侣,风险也会因此增加。

你的体重有多少?

理想的情况是:至少在受孕前的6个月内保持与身高相称的正常体重。为此,如果你是严重的超重或体重过轻的话,要去看医生并听取如何得到正常体重的意见。除非你有严重的体重问题,否则在妊娠期间千万不要节食,因为节食会使身体失去维持生命所必需的营养。

你的饮食是否有益健康?

如果你的饮食是由丰富的新鲜食物合理搭配而成的话,将会增加你受孕的机会,并且也会有一个健康的婴儿。

你是否吸烟或饮酒?

一旦打算怀孕,你和丈夫就应停止吸烟和饮酒,因为烟草及酒精对男性和女性的生育力都有影响。此外,吸烟、饮酒对生长中的胎儿以及出生后婴儿的健康都有损害(见P.13)。

叶酸

从停止避孕到孕期的第12周的整个周期内,你都应该补充叶酸。叶酸,也被称为促卵泡激素,是B族维生素之一。它是已知的少数能够预防神经管缺陷(NTDs)疾病的营养物质之一,此类疾病有脊柱闭合不全和无脑畸形。神经管用于形成婴儿的脊柱,在受孕后发育很快,甚至在你意识到你怀孕之前,就已经

生长了。缺乏足够的叶酸供应,会出现神经管不能发育成符合长度的脊柱,使得脊髓暴露出来,并导致脊柱闭合不全的情况。因为大部分的大脑是空缺的,无脑畸形的婴儿在出生后很快就会死亡。

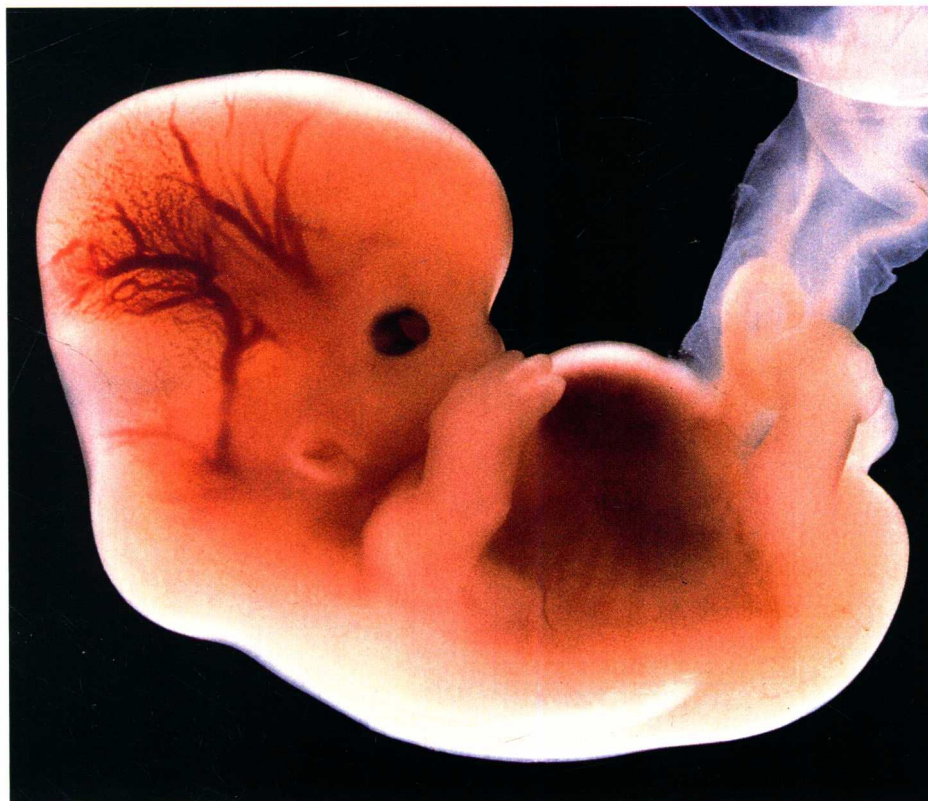
叶酸的来源

研究表明增加叶酸的摄入量会预防70%的脊柱闭合不全情况的发生。

良好的叶酸食物来源包括深绿蔬菜(菠菜和西兰花)、柑橘类水果、豆类(大豆和鹰嘴豆)、麦片、燕麦和蛋黄。试着吃一些轻微蒸过或生鲜的蔬菜。有些食物的作用会被叶酸加强,比如谷类食物,如面包、米饭、面条以及早餐麦片。

然而,你不能仅仅依赖于食物来源。保险的做法是一旦停止避孕,就应该开始服用叶酸。复合维生素片也含有一些叶酸,但是不足以保护你的婴儿。为减少脊柱闭合不全的风险,你需要一天至少服用400微克的叶酸片直到怀孕12周为止。叶酸片是非处方药,不需要处方,从任何一个药店及大部分的超市就能买到。如果你有一个

脊柱闭合不全的孩子,你的第二个孩子患同样疾病的风险也较高。在这种情况下,你的医生会建议你每天服用高剂量(5毫克)的叶酸。



正在发育的胚胎

如果你补充叶酸,你未出生的婴儿发育正常的概率更高。叶酸应该从停止避孕时开始服用,一直到怀孕12周为止。

妊娠日程表



这一节内容可以说是一个十月怀胎的日程表，其中用图来表示一个妇女的妊娠进度，显示出你能觉察到的身体和情绪的变化，以及从受孕起直到在子宫内最后一天胎儿的发育情况。日程表中，有每个阶段你应做些什么的建议，对你存在的问题及你所担心的事了会令你放心的回答。每个月至少有一件与妊娠有关的附加事项，例如产前课程的选择、哺乳期所用胸围大小的自我测量法等。每个人妊娠的情况会有所不同，所以日程表中所述的某些变化，如果在同样确切的时间内，没有出现在你身上的话也不要惊奇，比如，你体重的增加可能与日程表中所示的不同。此外，日程表中妊娠天数是从末次月经的第1天算起，所以受孕后两周作已妊娠4周计。

妊娠

如果你打算实现妊娠，就要检查一下在你的生活方式中是否确实没有任何损害胎儿的事。胎儿体内所有的主要器官都是在妊娠最初3个月内形成的，在这期间，胎儿的健康也最容易遭受损害。一旦受孕，你自己大概也会知道或怀疑自己已妊娠，因为你会出现许多与往日不同的体征，例如乳房

肿胀，或者感觉不舒服。这些变化多数是由于妊娠最初的几周内，你的身体准备为胎儿提供营养而使激素水平升高引起的，到了妊娠12周左右，这些不舒服的感觉常会减轻，甚至完全消失。

妊娠的早期体征

出现下列一个或多个变化时就意味着你已怀孕。起初你可能还没注意到这些，但因为你“感到”和以往不同，所以本能地还是会知道自己是怀孕了。

- 月经过期不来，但如果你平时月经周期就不规律，或者你经常焦虑，忙碌或生病的话，月经不来就不是可靠的征兆了。妊娠后也可能在正常月经期的时间有轻微出血。

- 乳房增大、柔软，或许有小小刺痛。
- 口腔中有一种不舒服的金属味。
- 不仅在夜晚，就是在白天也感到疲倦。

- 自觉软弱无力，甚至头晕目眩。
- 正常的阴道分泌物增加。
- 在白天任何时间内都可能有恶心感或呕吐。

- 对某些东西极为厌恶，如酒精、咖啡和烟，而对其他某些东西却很渴望。

- 由于激素的变化引起情绪异常。

- 小便次数增多。

生验证一下是否怀孕为好。

证实妊娠

尽快地证实妊娠。家庭医生或医院都可以化验尿液标本，月经过期后数天，在尿液中出现一种激素，即可证实妊娠。或者买一个家用妊娠检验器，你自己就可进行检验，以上两种方法任选一种都是可靠的。当你月经有两次没有来时，医生可能进行阴道检查以证实你是否妊娠。

验孕棒

检验时，在试纸中加入几滴尿液即可，但最好用早晨起床后的第一次尿液检验。这些检验器有各种指标，例如以颜色的改变来显示你是否怀孕。如果你仔细地按照说明书进行操作，这些检验是完全准确的，但是，即使如此也会有假阳性或假阴性的结果，所以还是请医

预产期的计算

妊娠从受孕到分娩大约持续266天。最可能的受孕时间是排卵日，正常的月经周期一般为28天，排卵发生在下次月经来潮前14天，所以预产期的推算方法就是从末次月经的第1天起后延280天（266+14）。不过，这只是一个大概日期，虽然平均孕期是40周，但是，38—42周之间都算正常妊娠。