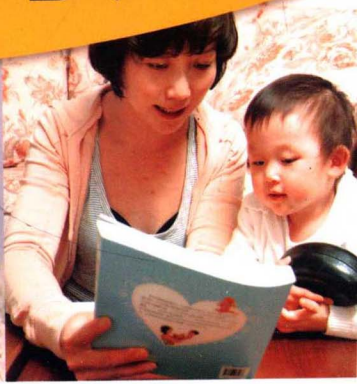
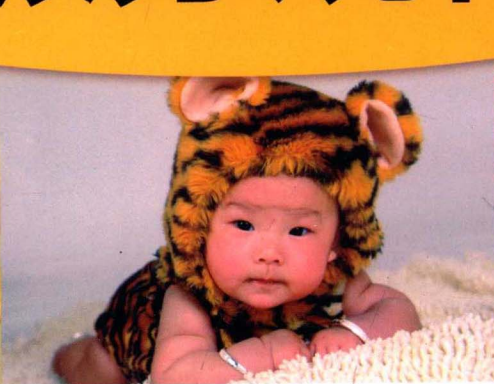
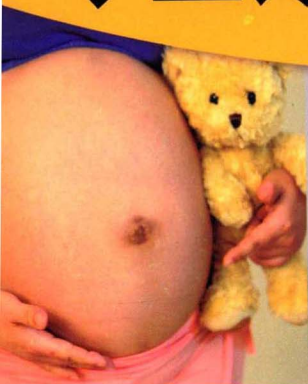


从怀孕、分娩到育儿的全程专家指导

一本书让你从怀孕用到养孩子，超级实惠！

决定版 妊娠分娩育儿



♥ 孕前要做哪些准备？

怀孕了要吃什么？

怀孕了如何做运动？

如何看孕检报告单？

孕晚期如何保胎？

孩子出生后你该做什么？

.....



你不知道的和你想知道的，
这本书都提到了，快来看看吧！

周忠蜀
主编

医学博士、中日友好医院儿科主任、
主任医师、北京大学医学部教授。

之宝贝书系 116

决定版 妊娠分娩育儿

周忠蜀 主编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定版妊娠分娩育儿/周忠蜀主编. —北京: 中国人口出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5101-0788-7

I. ①决… II. ①周… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第123040号

决定版妊娠分娩育儿

周忠蜀 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京人教方成彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 22
字 数 300千字
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0788-7
定 价 38.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83534662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录 Content



第一篇

妊·娠·篇

孕育新生命的准备

最佳怀孕季节·····	18
什么是优生·····	18
影响优生的因素·····	19
暂缓生育的人群·····	19
不宜生育的人群·····	20
婚后忌立即怀孕·····	21
导致不孕不育的因素·····	21
孕前必须治疗的疾病·····	22
怀孕前的营养准备·····	24
孕前妻子要补充叶酸·····	25
丈夫也要补充叶酸·····	26
孕前不可熬夜·····	26
提高精子质量的必要性·····	26
提高精子质量的方法·····	27
影响男性生育能力的药物·····	27
男性孕前用药禁忌·····	27
孕前忌烟酒·····	28

孕前忌服用药物·····	29
孕前忌服用安眠药·····	29
孕前忌接受X光检查·····	29
停用避孕药后半年内忌怀孕·····	30
早产、流产应半年后再孕·····	30
忌剖宫产后马上再孕·····	30
大龄女性生育的弊端·····	31
提高大龄女性生育能力的建议·····	33

怀孕第1个月

孕妇的身体变化·····	34
胎儿的发育状况·····	34
本月孕事指南·····	34
早孕有哪些信号·····	35



孕早期不宜做放射线检查·····	37
孕期避免承受过度压力·····	37
孕期生活要有规律·····	37
孕期要保持充足的睡眠·····	38
孕期应慎用药·····	38
孕期禁用的西药·····	38
孕期禁用的中药·····	39
孕妇不宜用风油精·····	39
孕妇不宜抹口红·····	39
孕妇不宜浓妆艳抹·····	39
孕期不宜露宿纳凉·····	40
孕妇不宜养鸟、狗、猫·····	40
孕妇不宜长期接触电脑·····	41
孕妇不宜长时间吹电风扇·····	41
孕妇不宜使用电热毯·····	41



孕期不宜进行预防接种·····	41
孕早期孕妇保健操的做法·····	42
准妈妈必修课·····	42

怀孕第2个月

孕妇的身体变化·····	44
胎儿的发育状况·····	44
本月孕事指南·····	44
产生孕吐的原因·····	44
应对孕吐的妙招·····	45
宫外孕的成因·····	46
宫外孕的种类·····	46
宫外孕的症状·····	47
流产的原因·····	47
流产的种类·····	48
流产的症状·····	48
人工流产·····	49
人工流产的危害·····	49
人工流产后遗症·····	49
人工流产后的休养·····	50
什么是葡萄胎·····	50
孕期洗发的注意事项·····	50
孕期梳头的好处·····	51
孕期不宜久沐热水浴·····	52
孕妇不宜穿化纤内衣裤·····	52
孕期不宜开灯睡觉·····	53
孕期不宜久看电视·····	53
孕期明目护眼操·····	53

怀孕第3个月

孕妇的身体变化	55
胎儿的发育状况	55
本月孕事指南	55
做好孕期保健的方法	56
孕期保健的好处	57
挑选适合的孕妇装	57
挑选适合的工作装	58
孕妇内衣裤的选择	58
选择舒适的鞋子	58
科学饮水	59
手指健脑操	59
足尖及踝关节运动	60
孕妇宜早晨散步	60
孕期应注意行动姿势	61

怀孕第4个月

孕妇的身体变化	62
胎儿的发育状况	62
本月孕事指南	62
应对孕期头晕	62
应对孕期心悸、气喘	63
应对孕期腹泻	63
应对孕期腹胀	63
应对阴道分泌物增多	63
应对孕期妊娠斑	64
应对孕期妊娠纹	64
皮肤瘙痒	64
按摩乳头的办法	64

双胞胎的种类	65
双胎妊娠的注意事项	65
合理处理家务	66
适度的运动和散步	66
孕期游泳的注意事项	66
外出旅行的注意事项	67
宜采取侧卧位休息	68
孕中期孕妇保健操	68
孕中期孕妇保健操的做法	68
孕中期准爸爸必修课	69
孕中期性生活常识	69

怀孕第5个月

孕妇的身体变化	70
胎儿的发育状况	70
本月孕事指南	70
要保持愉快的情绪	71
孕期应注意预防痔疮	71
孕期应注意外阴部清洁	71
孕期应注意口腔卫生	72
孕期要穿专用衣裤	72
孕期应注意钙的摄取	72
孕期应注意控制体重	72

怀孕第6个月

孕妇的身体变化	73
胎儿的发育状况	73
本月孕事指南	73
孕期要重视环境卫生	73

孕中期要保持正确睡姿·····	74
注意温差变化·····	74
注意噪音对胎儿的伤害·····	75
需要做B超检查的情况·····	75
做羊膜腔穿刺的情况·····	75

👶 怀孕第7个月

孕妇的身体变化·····	76
胎儿的发育状况·····	76
本月孕事指南·····	76
应对孕妇身体疼痛·····	76
孕期脚部抽筋、麻痹·····	77
应对孕晚期的失眠·····	77
关注孕妇的情绪·····	78



孕妇浮肿的判断与应对·····	78
准备婴儿用品·····	79
孕晚期孕妇保健操·····	80
孕晚期准爸爸必修课·····	81

👶 怀孕第8个月

孕妇的身体变化·····	82
胎儿的发育状况·····	82
本月孕事指南·····	82
产前身心保健班·····	83
妊娠期高血压综合征·····	84

👶 怀孕第9个月

孕妇的身体变化·····	87
胎儿的发育状况·····	87
本月孕事指南·····	87
孕妇应注意乳房卫生·····	88
出现早产的原因·····	88
早产的应对方法·····	88
常位胎盘早期剥离·····	89
什么是前置胎盘·····	89
什么是低位置胎盘·····	89
胎盘功能不健全·····	89

👶 怀孕第10个月

孕妇的身体变化·····	90
胎儿的发育状况·····	90
本月孕事指南·····	90

什么是胎儿臀位	90
胎儿臀位的成因	91
胎儿臀位的矫正方法	91
胎儿臀位的分娩	92
胎儿臀位牵出术分娩	92
胎儿异位的注意事项	93
什么是胎盘钙化	93
胎盘钙化的分娩	93
羊水过多症	94
羊水过少症	94
什么是早期破水	94
过期妊娠的原因	95
过期妊娠的预防	95

关注孕期营养，科学饮食

蛋白质	96
脂类	96
碳水化合物	96
维生素	97
钙	98
铁	99
碘	99
叶酸	99
平衡膳食很重要	100
孕妇宜多吃粗粮	100
孕妇宜多吃蔬菜	100
不宜食用刺激性食物	101
要适当补充动物性食物	102
吃海带补碘注意安全	102
不宜多摄取维生素C	102

孕期烹饪饮食注意事项	103
在外用餐的注意事项	103
糖尿病孕妇的饮食	104
妊娠期高血压综合征孕妇的饮食	105

孕期健康营养食谱



孕期检查保健康

早孕检查的重要性	109
妇科检查	109
初诊检查	110
尿糖阳性	111
探测胎儿心跳	111
测量宫高和腹围	111
测量血压	112



测量体重·····	112	色彩在胎教中的作用·····	120
测量骨盆·····	113	音乐胎教·····	120
血型检验·····	113	适合的胎教音乐·····	121
电子胎心监护·····	113	给胎儿唱歌·····	122
远程胎心监护·····	114	运动胎教·····	122
自我监护与家庭监护·····	114	帮助胎儿做体操·····	123
唐氏综合征检查·····	115	和胎儿做游戏·····	123

胎教启智方案

正确认识胎教·····	116	抚摸胎教·····	124
胎教的主角·····	116	语言胎教·····	124
母爱是胎教的基础·····	117	和胎儿对话·····	124
家庭成员对胎教的作用·····	117	给胎儿讲故事·····	125
情绪胎教·····	118	求知胎教·····	126
孕妇的情绪·····	119	教胎儿识字·····	126
为孕妇创造良好的环境·····	120	美学胎教·····	126
		性格胎教·····	127
		意想胎教·····	127
		准爸爸在运动胎教中的作用·····	128



第二篇

分·娩·篇

平安顺利度过分娩

孕妇的准备·····	130	破水·····	136
准爸爸的准备·····	130	自然分娩的作用·····	136
需要住院的情况·····	131	自然分娩的准备事项·····	137
住院前的准备工作·····	131	无痛分娩·····	137
分娩前的心理准备·····	132	缓痛分娩·····	137
产前征兆·····	132	刮宫产·····	137
分娩过程·····	133	实施刮宫产手术的原因·····	138
分娩三要素·····	134	刮宫产的手术方式·····	138
产兆·····	135	刮宫产手术易产生的问题·····	139
		刮宫产手术前注意事项·····	139
		刮宫产手术后的注意事项·····	140
		实施引产术的原因·····	140
		人工破膜法引产·····	141
		催产素引产·····	141
		实施外阴切开术的原因·····	141
		外阴切开术的缝合处理·····	142

外阴切开术后的影响·····	142
产钳分娩的手术方式·····	142
实施产钳分娩的原因·····	142
正确认识产钳分娩·····	142
吸引分娩·····	143
正确认识吸引分娩·····	143
不正常的分娩情况·····	143
不正常分娩注意事项·····	144
难产及种类·····	144
难产的预知与对策·····	145
拉梅兹生产运动法·····	145
拉梅兹待产按摩放松法·····	146
拉梅兹生产呼吸法·····	147

产后日常保健攻略

什么是产褥期·····	148
产褥期的精神变化·····	148
产后穿着的注意事项·····	148
产后检查要重视·····	150
产妇应慎用的药物·····	150
产后子宫复原·····	151
产后阴道与外阴复原·····	151



卵巢与输卵管的复原·····	151
产后会阴护理注意事项·····	151
什么是恶露·····	152
不正常的恶露·····	153
产褥热·····	153
产褥感染及成因·····	153
产褥感染的预防·····	153
产后阵痛·····	154
子宫复原不全·····	154
产后子宫脱垂的症状·····	154
产后子宫脱垂的成因·····	155
产后子宫脱垂的预防·····	155
产后贫血·····	156
产后便秘·····	156
产后痔疮·····	156
产后躁狂症·····	157
产后忧郁症·····	157
产后多汗·····	157
乳头受伤·····	158
急性乳腺炎症状及成因·····	158
急性乳腺炎的防治·····	158
妊娠期高血压综合征的后遗症·····	158
产后卧床休息讲究方法·····	159
产褥期不宜看书、织毛活·····	159
产后不要“捂月子”·····	159
产后性生活注意事项·····	160
哺乳期避孕的错误认识·····	160
产后梳头有益健康·····	161
产后月经复潮·····	163
月子期洗澡的方法·····	163
月子期口腔护理的方法·····	163



产后应尽早活动·····	164
产后缺乳攻略·····	164
产后散步身心好·····	164
不宜做产褥体操的产妇·····	165
产褥体操的注意事项·····	165
产后日常健身的方法·····	165
产后消除腹部脂肪的运动法·····	165
产后消除疲劳的活动操·····	166
产后恢复身材的健身操·····	166
产后洗澡健身操·····	167
产后乳房健美操(轻柔型)·····	167
产后乳房健美操(力度型)·····	168

产后颈部健美操·····	169
产后腰部健美操·····	170
产后腹部健美操·····	171
产褥体操的作用·····	172

产后饮食调整攻略

产褥期的饮食原则·····	173
产后适合的烹调方法·····	173
产后热量不可少·····	173
优质蛋白质要补足·····	174
矿物质可预防疾病·····	174
脂肪提高母乳的质和量·····	174
水分有助于乳汁分泌·····	174
要增加维生素摄入·····	174
不可不知的搭配禁忌·····	175
忌多吃红糖·····	175
忌过多吃鸡蛋·····	175
忌不吃蔬菜、水果·····	176
忌辛辣、生冷、坚硬食物·····	176
忌滋补过量·····	176
忌喝茶·····	177
忌吸烟、饮酒·····	177
宜少吃盐·····	177
宜少食味精·····	177
剖宫产排气前不宜进食·····	177
剖宫产排气后的饮食·····	178
吃鲤鱼可助排出恶露·····	178

5个月宝宝的喂养与护理·····227

5个月宝宝的体智能训练·····229

 6个月宝宝的科学养护

6个月宝宝的生理特点·····231

6个月宝宝的喂养与护理·····232

6个月宝宝的体智能训练·····234

 7个月宝宝的科学养护

7个月宝宝的生理特点·····236

7个月宝宝的喂养与护理·····237

7个月宝宝的体智能训练·····239

 8个月宝宝的科学养护

8个月宝宝的生理特点·····240

8个月宝宝的喂养与护理·····241

8个月宝宝的体智能训练·····243

 9个月宝宝的科学养护

9个月宝宝的生理特点·····245

9个月宝宝的喂养与护理·····246

9个月宝宝的体智能训练·····247

 10个月宝宝的科学养护

10个月宝宝的生理特点·····249

 新生儿的科学养护

新生儿生长发育特点·····180

新生儿喂养与护理·····186

新生儿体智能训练·····204

 2个月宝宝的科学养护

2个月宝宝的生理特点·····212

2个月宝宝的喂养与护理·····213

2个月宝宝的体智能训练·····216

 3个月宝宝的科学养护

3个月宝宝的生理特点·····219

3个月宝宝的喂养与护理·····220

3个月宝宝的体智能训练·····221

 4个月宝宝的科学养护

4个月宝宝的生理特点·····223

4个月宝宝的喂养与护理·····224

4个月宝宝的体智能训练·····225

 5个月宝宝的科学养护

5个月宝宝的生理特点·····227

10个月宝宝的喂养与护理·····	250
10个月宝宝的体智能训练·····	251

11个月宝宝的科学养护

11个月宝宝的生理特点·····	253
11个月宝宝的喂养与护理·····	254
11个月宝宝的体智能训练·····	255

12个月宝宝的科学养护

12个月宝宝的生理特点·····	256
12个月宝宝的喂养与护理·····	257
12个月宝宝的体能智能训练·····	258

1~2岁宝宝的科学养护

1~2岁宝宝的生理特点·····	259
1~2岁宝宝的喂养与护理·····	266
1~2岁宝宝的体智能训练·····	275

2~3岁宝宝的科学养护

2~3岁宝宝的生理特点·····	283
2~3岁宝宝的喂养与护理·····	288
2~3岁宝宝的体智能训练·····	293

婴幼儿常见问题、疾病与应对

胎记·····	303
---------	-----

鼻塞·····	303
脐部出血·····	303
尿布疹·····	304
马牙·····	304
螳螂齿·····	305
嘴唇干裂·····	305
流口水·····	306
外八字·····	306
内八字·····	307
尿床·····	307
白天遗尿·····	308
大便变色·····	308
小便困难·····	309
小便频繁·····	309
惊厥·····	309
新生儿黄疸·····	310
新生儿鹅口疮·····	310
新生儿肺炎·····	310
新生儿败血症·····	311
水痘·····	312
痱子·····	312
湿疹·····	313
中耳炎·····	313
蛀牙·····	313
贫血·····	314
佝偻病·····	315
感冒·····	316
腹泻·····	316
积食·····	317
蛲虫病·····	318
脊髓灰质炎·····	318

病毒性肝炎·····	319
------------	-----

婴幼儿预防接种与健康检查

预防接种前应注意的问题·····	320
预防接种时应注意的问题·····	320
预防接种后的反应·····	320
不宜预防接种的情况·····	321
同类疫苗多次接种的原因·····	322
口服脊髓灰质炎疫苗糖丸·····	322
接种百日咳预防针·····	323
接种麻疹疫苗·····	323
接种乙肝疫苗·····	324
接种甲型肝炎疫苗·····	324
接种风疹疫苗·····	325
接种水痘减毒活疫苗·····	325
接种腮腺炎减毒活疫苗·····	326

婴幼儿营养常识

宝宝智力发展的基础是大脑·····	327
营养是宝宝大脑发育的保障·····	327
免疫力是宝宝健康的保卫者·····	328
均衡的营养是宝宝的免疫之源·····	328
均衡的营养使宝宝拥有好性格·····	329
均衡的营养保障宝宝骨骼发育·····	329
树立正确的营养观念·····	330
让宝宝健康的饮食秘诀·····	331
平衡膳食的新理念·····	331
科学安排进餐时间和食量·····	332
合理搭配，饮食不单一·····	333

食物的品质很重要·····	333
蛋白质是宝宝发育的关键营养·····	334
脂肪对宝宝发育不可缺少·····	334
碳水化合物是保障发育的营养素·····	335
水是宝宝的生命之源·····	336
补充适量的维生素A·····	336
补充适量的维生素C·····	337
补充适量的维生素D·····	337
补充适量的维生素E·····	338
补充适量的维生素K·····	339
B族维生素保障身体的各项功能·····	339
钙帮助构成骨骼和牙齿·····	341
铁是造血的重要原料·····	341
锌对宝宝发育至关重要·····	342
铜是宝宝必需的矿物质·····	342
碘是宝宝的智力元素·····	343
均衡摄取纤维素·····	344

婴儿功能型辅食

鸣谢

特邀模特:崔晶晶 陈润 罗小燕

刘亚鹏 刘洁 璐麓 刘辉

李晶晶 李枫 聂苑 妮妮妈妈

瞿力 王梦然 王淼 王梅

吴晋 谢晖 张剑玲

宝宝模特:邓智文 鼎 鼎 黄天泽

黄煜宸 姜佳妮 李浩天

李页臻 刘腾文 赛吉雅

汪倩雪 王云钧美

王露晨之 周子钧

摄影师:郭力绮 红雷 李晋 李雪

李永雄

之宝贝书系 116

决定版 妊娠分娩育儿

周忠蜀 主编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定版妊娠分娩育儿/周忠蜀主编. —北京: 中国人口出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5101-0788-7

I. ①决… II. ①周… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识IV. ①R715.3
②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第123040号

决定版妊娠分娩育儿

周忠蜀 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京人教方成彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 22
字 数 300千字
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0788-7
定 价 38.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83534662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换