



汉竹
● 亲亲乐读系列



中国优生科学协会倡导科普读物
中国优生科学协会学术部审定



孕前 妊娠 分娩 育儿



北京协和医院著名儿科教授 **丁国芳** 主编



中国轻工业出版社



常州大学图书馆
藏书章

汉竹·亲亲乐读系列

孕前 妊娠 分娩 育儿

汉 竹 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前 妊娠 分娩 育儿 / 丁国芳主编; 汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.3

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5019-7946-2

I. ①孕… II. ①丁… ②汉… 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. ① R715.3 ② R714.3 ③ TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 230927 号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹
全案策划

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 张乃柬

责任监印: 马金路

封面设计: 胡永强

版式设计: 胡永强 刘 丹 冯 葵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 32

字 数: 500 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7946-2 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101382S0X101ZBW

Part 1

怀孕与胎教

第一章 奇妙的怀孕之旅

做好计划迎接小宝贝	19
心理准备	19
生活上的改变	19
尽量远离小动物	20
做好财务预算	21
准备当妈妈前需要考虑的问题	22
卵子如何产生	23
排卵	23
及时把握排卵期	23
精子如何产生	27
精子的竞赛	27
造就活力四射的精子	28
卵子与精子的相遇	29
受孕概率	29
何时能确定怀上了	29
怀孕好时机	30
生育的最佳年龄	30
女性不同年龄段,生育的优势和劣势	31
受孕的最佳季节	32
最佳日子——排卵日当日及前3天后1天	32
受孕的最佳姿势	32
最佳心情——男欢女爱	32
受孕的最佳时刻	33
三种不宜受孕的情况	33
宝宝更像谁	34
决定遗传的染色体	34
面貌特征取决于显性基因和隐性基因	34

是男还是女	36
-------	----

决定宝宝性别的性染色体	36
-------------	----

影响生男生女还有哪些因素	36
--------------	----

解密血缘关系:宝宝的血型	37
--------------	----

ABO 血型	37
--------	----

Rh 血型	37
-------	----

准备怀孕要做哪些检查	38
------------	----

孕前检查项目表	38
---------	----

第二章 孕早期 (1~3个月)

第1个月 (1~4周)

不知不觉中小宝贝到来	41
------------	----

胎宝宝:新生命的开始	41
------------	----

孕妈妈:好像没什么变化	42
-------------	----

异样的感觉	42
-------	----

要注意的生活细节	43
----------	----

本月营养 关键营养素叶酸	44
--------------	----

本月胎教:关于“胎”这个字	46
---------------	----

孕妈妈“宁静”的预习	47
------------	----

妈妈唱儿歌	48
-------	----

送给胎宝宝优美的诗	49
-----------	----

记录爱的记忆——怀孕日记	50
--------------	----

如何在孕期兼顾工作	51
-----------	----

孕期需要了解的几个关键词	52
--------------	----

孕期怎么做锻炼	54
---------	----

最适合孕期的6种运动方式	55
--------------	----

写给孕妈妈:做自信的妈妈	59
--------------	----

第2个月 (5~8周)

胎宝宝安营扎寨了——60

- 胎宝宝：从胚胎到胎儿 60
- 孕妈妈：从怀疑到确认 61
- 我真的怀孕了吗 62
- 本月营养：孕早期营养饮食 63
- 孕早期饮食细节 65
- 安全促进食欲的爽口菜 66
- 本月胎教：奇妙的“孕” 67
- 送给胎宝宝的儿歌 68
- 名曲欣赏 69
- 手语表达妈妈的爱 70
- 准爸爸的情绪胎教 71
- 准生证的办理 72
- 你可能会担心的事：恶心与呕吐 73
- 第一次孕期检查 76
- 预产期如何推算 77
- 产前检查查什么 79
- 产前检查的时间和检查项目 80
- 必须要做的9项孕期检查 81
- 警惕先兆流产 84
- 预防先兆流产 85
- 小心宫外孕 86
- 警惕葡萄胎 86

写给孕妈妈：有快乐妈妈，才有快乐宝宝

87

第3个月 (9~12周)

顺利度过危险期——88

- 胎宝宝：人模人样 88
- 孕妈妈：有点怀孕的感觉了 89
- 本月营养：均衡饮食 90
- 本月胎教：手影游戏 92
- 胎教名曲：《摇篮曲》的美丽传说 93
- 美丽的文字：泰戈尔《开始》 93

- 送给胎宝宝的美丽散文 94
- 艺术胎教，书法欣赏 95
- 保证胎宝宝健康成长的居室环境 96
- 孕妈妈洗澡快乐指南 97
- 孕期禁忌事项盘点 98
- 远离电磁污染 100
- 自然流产，无须留憾 103
- 绒毛取样检查 (CVS) 103
- 肝炎妈妈能否生出健康宝宝 104
- 关注你的牙齿 106
- 管理孕妈妈体重 108

写给孕妈妈：爱的考验——109

写给准爸爸：做妻子的坚强后盾——109

孕早期食谱参考——110

- 止吐食谱 110
- 补充叶酸食谱 111
- 开胃食谱 112

第三章 孕中期 (4~7个月)

第4个月 (13~16周)

享受孕妇的快乐——115

- 胎宝宝：可以感受到声音了 115
- 孕妈妈：开始显山露水了 116
- 该做定检了 116
- 怀孕后得了感冒怎么办 117
- 本月营养：孕中期饮食指导 118
- 本月胎教：让宝宝感觉到 120
- 如何听名曲 121
- 给胎宝宝念童谣 122
- 准爸爸与胎教 123
- 明明白白做B超 124
- 如果是多胎妊娠 126
- 羊水过多及羊水过少 128

松懈心理要不得	129
唐氏筛查	130
从头到脚“孕味十足”	
——选择孕妇装	132
拉梅兹分娩助产体操	134
警惕危险的药物	136

写给准爸爸：需要你跑跑腿了—— 137

第5个月（17~20周）

那是宝宝在舞蹈—— 138

胎宝宝：进入活跃期	138
孕妈妈：用心感受胎动	139
本月营养！补充钙和维生素D	140
本月胎教：胎宝宝学唐诗	142
本月胎教：孕妈妈快乐地唱歌	143
和胎宝宝一起欣赏名画：	
齐白石棕榈鸡雏	144
给胎宝宝讲故事	145
最简单适用的孕期按摩	146
妊娠高血压综合征	149
关注孕中期身体变化	150
选择最贴身的呵护	151
别让你的乳房“缩水”	152
怎样预防妊娠纹	154
注意妊娠斑	155
及早发现胎位不正	156
绿色食品“绿色”吃	158
帮助孕妈妈吃掉抑郁的6种食物	159
孕期减压原则	159
职业女性孕期生活宝典	160

写给孕妈妈：要适应也要忍受—— 161

第6个月（21~24周）

终于变成大肚婆—— 162

胎宝宝：味蕾形成了	162
孕妈妈：进入不适高发期	163
本月营养！必须补充铁质	164

本月胎教：“生”与“育”	166
读一读美丽的童谣	167
妈妈动脑 宝宝受益	168
胎教名曲欣赏	169
孕期疼痛缓解小妙招	170
轻松对抗孕期不适	174
缓解不适的锻炼方式	178
孕妈妈上班路上的安全	179
哪种姿势最舒适	180
预防妊娠水肿	181
带着胎宝宝去旅行	182
预防贫血	184

写给准爸爸：完美丈夫是这样炼成的—— 185

第7个月（25~28周）

真的变“笨”了—— 186

胎宝宝：能分辨明暗了	186
孕妈妈：留张珍贵大肚照	187
本月营养！B族维生素	188
本月胎教：月亮儿歌好多首	190
准爸爸与胎宝宝的踢肚子游戏	191
准爸爸送给胎宝宝优美的诗	191
胎教唐诗	192
画画	193
教你数胎动	194
分娩课	196
拉梅兹分娩呼吸法	198
高危妊娠不可怕	200
预防妊娠期糖尿病	202
为宝宝购物	204

写给孕妈妈：请和丈夫一起承担—— 205

孕中期食谱参考—— 206

补钙食谱	206
补铁食谱	207

第四章 孕晚期 (8~10个月)

第8个月 (29~32周)

宝宝快速成长进行时——209

- 胎宝宝：喜欢睁眼和闭眼209
- 孕妈妈：这笨重的身躯啊210
- 摆脱孕期焦虑211
- 本月营养！孕晚期饮食指导212
- 本月胎教：一起折纸吧214
- 继续动脑做数独215
- 英语的启蒙216
- 安徒生童话：拇指姑娘（节选）.....217
- 对抗失眠218
- 哪些事必须做，哪些事不能做220
- 胎位不正纠正方法222
- 谨防妊娠中毒症224
- 选择分娩医院226
- 预防早产227
- 是收缩还是早产228
- 孕期放松术229
- 前置胎盘不要慌232

写给孕妈妈：及时缓解坏心情——233

写给准爸爸：加油！加油！——233

第9个月 (33~36周)

分娩倒计时——234

- 胎宝宝：已经头朝下234
- 孕妈妈：肚子坠坠的235
- 孕晚期的心慌气短236
- 本月营养！补充不饱和脂肪酸237
- 本月胎教：成语故事238
- 给宝宝的诗：你是人间四月天239
- 和宝宝猜谜语240
- 名家美文欣赏241
- 宝宝长大会像谁242
- 关于宝宝的房间244

什么样的小床最合适245

重视孕晚期的保健246

孕晚期的骨盆测量247

分娩热身操248

产前运动的六大好处249

关于孕妈妈近视眼的顾虑250

你可以选择的分娩方式252

顺产怎样避免“会阴侧切”253

孕晚期腹胀254

写给孕妈妈：要坚强和乐观——255

第10个月 (37~40周)

痛并快乐着——256

- 胎宝宝：呼之欲出256
- 孕妈妈：最后的时刻257
- 本月营养！全面营养为分娩做准备258
- 本月胎教：一起期待260
- 准妈妈讲寓言故事261
- 孕妈妈爱的手语：我们就要见面了.....262
- 孕妈妈画第一幅宝宝画像263
- 临产前十忌264
- 分娩前容易忽视的软准备工作265
- 正确看待分娩疼痛266
- 产前心理调适267
- 分娩意外情况267
- 关于早破水270
- 过期妊娠272
- 自然催产法274
- 身体的临产准备275
- 入院准备工作276
- 我什么时候才会生：产前征兆278

写给孕妈妈：学会放松自己——279

写给准爸爸：提前做好准备——279

孕晚期食谱参考——280

- 妊娠征食谱280
- 缓解便秘、痔疮食谱281
- 缓解水肿食谱283

Part 2

分娩与坐月子

第五章 分娩

辨认临产	287
正式临产的迹象	287
临产前做什么	289
分娩的技巧	290
家人陪伴或导乐指导	290
吃巧克力补充体力	290
运用呼吸技巧	291
选择适合你的分娩体位	292
积极配合用力	292
准爸爸的陪护	293
如何度过初期阵痛	294
彻底放松自己	295
分娩的三个阶段	296
第一阶段	296
第二阶段	297
第三阶段	299
非正常分娩	300
早产	300
急产	300
滞产	301
辅助分娩的几种措施	302
引产	302
会阴切开术	302
产钳	303
胎头吸引术	303
了解剖宫产	304
剖宫产的程序	304

手术过程	304
剖宫产后注意事项	305
多胎分娩	306
宝宝的出生经历	307
出生经历	307
出生之后的经历	307
无痛分娩	308
产后24小时	310
是你想象中的宝宝吗	310
宝宝的先天反射	311
妈妈的产后第一天	312
妈妈的身体护理	314
出院准备工作	315
写给新爸爸	315

第六章 坐月子

坐月子不能盲目补	317
富有人情味儿的中式月子	318
身体照顾很重要	321
产后四周必修课	322
产后第一周：要充分休息	322
产后第二周：进行适当的锻炼	323
产后第三周：可以做些简单的家务	324
产后第四周：出去散步吧	325
冬天坐月子	326
衣	326

食	326
住	327
行	327

夏天坐月子——328

衣	328
食	328
住	328
行	328
哺乳妈妈的营养餐	329

月子里的错误经验——330

捂月子	330
不能见风	330
月子里不能洗头、洗澡	330
月子里不能刷牙、梳头发	330
月子里应该多吃鸡蛋	331
不能下床活动，要卧床休息	331
早喝、多喝浓汤	331
多喝红糖水	332
只喝小米粥	332
产后不能吃蔬菜水果	332
产后要大补	333
不去做产后体检	333
产后24小时才能给宝宝喂奶	333
月子里不要吃盐	333

吃什么 不吃什么——334

吃什么最好	334
最好不要吃什么	336

产后运动——338

腹部按摩法	338
产后保健操	338
月子健美操	340

产后护理——342

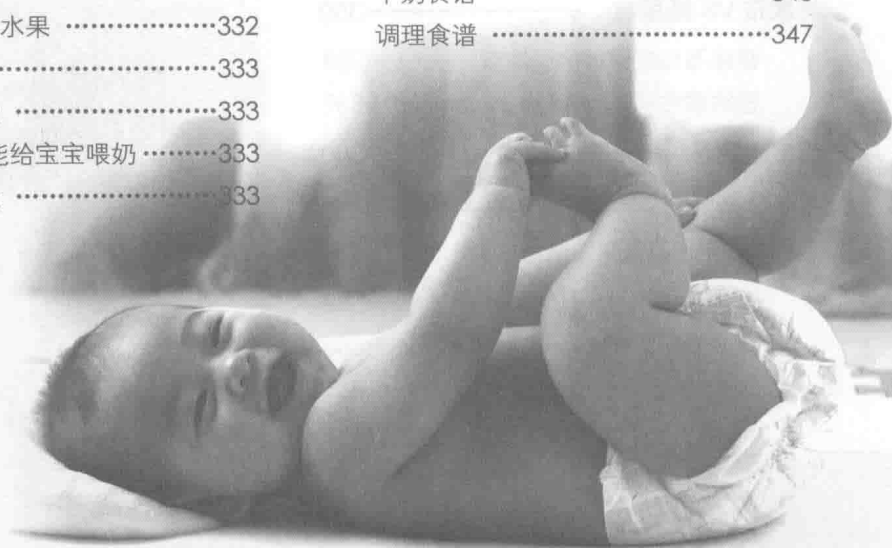
身体酸痛、虚弱	342
恶露	342
阴部疼痛	343
便秘	343
小便困难	344
乳房胀痛或乳头疼痛	344

写给新妈妈：谨防产后抑郁症——345

写给新爸爸：伺候好月子——345

坐月子食谱——346

下奶食谱	346
调理食谱	347



Part 3

0~3岁宝宝的养育

第七章 新生儿

了解新生儿	351
0~1个月宝宝启智训练	354
抚触,让宝宝沐浴母爱	354
抚触顺序	354
宝宝最理想安全的天然食物:母乳	356
提倡母乳喂养	356
按需喂养还是按时喂养	356
宝宝吐奶怎么办	356
睡觉问题	357
和妈妈睡还是单独睡	357
家人都要蹑手蹑脚吗	357
睡多久才正常	357
要不要枕头	357
新生儿的衣物	358
如何选择新生儿衣服	358
该穿多少衣服	358
棉尿布 VS 纸尿裤	359
棉尿布与纸尿裤的优缺点	359
预防尿布疹	359
给宝宝洗澡	360
新生儿护理	362
脐带	362
眼睛	362
耳朵	363
口	363
鼻	363

第八章 1~3个月

记录宝宝的成长点滴	365
1~3个月宝宝启智训练	366
母乳喂养注意事项	372
什么样的哺乳姿势最舒服	372
不仅要含住乳头,也要含住乳晕	372
母乳喂养的宝宝需要额外添加水吗	372
哪些情况下不能母乳喂养	372
是否需要补充维生素	373
补充维生素D	373
补充维生素K	373
宝宝哭了	374
非疾病性哭闹	374
疾病性哭闹	374
看懂宝宝的大小便	375
尿也会变色	375
母乳喂养宝宝的便便	375
人工喂养宝宝的便便	375

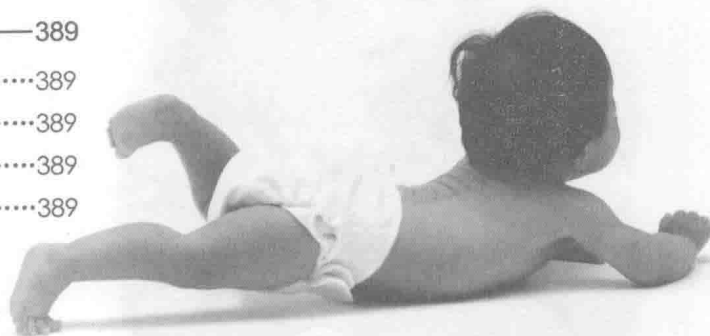


第九章 4~6个月

记录宝宝的成长点滴	377
4~6个月宝宝启智训练	378
宝宝需要添加辅食啦	384
辅食添加的方法	384
添加辅食的顺序	384
过敏宝宝怎么吃	384
小牙才露尖尖角	385
出牙期常见症状及护理	385
乳牙萌出的顺序	385
我的宝宝怎么还没有出牙	386
刷牙,从0岁开始	386
哪种牙刷、牙膏好	386
宝宝认生了	387
为什么宝宝会认生	387
哪种类型的宝宝易认生	387
如何度过认生期	387
坐起来看世界	388
帮助宝宝坐起来	388
宝宝需要哪些护肤品	389
润肤品	389
洗护用品	389
爽身粉、花露水	389
按摩油、防晒霜	389

第十章 7~9个月

记录宝宝的成长点滴	391
7~9个月宝宝启智训练	392
宝宝到了咀嚼期	398
给宝宝磨牙用什么	398
宝宝总吃手指怎么办	398
排便训练,顺其自然	399
排便训练	399
让拉便便也成为游戏:选择坐便器	399
宝宝生病了	400
打针还是吃药	400
输液好不好	400
喂宝宝吃药注意事项	400
爬行:不再担忧感统失调	401
3招让宝宝学会爬行	401
5招让宝宝爱上爬行	401



第十一章 10~12个月

记录宝宝的成长点滴	403
10~12个月宝宝启智训练	404
怎样让宝宝好好吃饭	410
怎么成了小胖子	411
变成小胖墩儿的两大因素	411
怎样避免小胖墩儿	411
安全吃水果	412
结合宝宝的体质选择水果	412
有的水果不宜多吃,适可而止	412
喝完牛奶后不能立刻吃酸性瓜果	413
两餐之间吃水果吸收最好	413
如何制作好喝的果汁	413

第十二章 1~1.5岁

记录宝宝的成长点滴	415
1~1.5岁宝宝启智训练	416
晃晃悠悠开步走	422
从爬行到站立	422
站立的下一站:扶着沙发游走	422
学步小游戏	422
宝宝还不会走路	423
能给宝宝使用学步车吗	423
咿咿呀呀学说话	424
指指点的语言	424
宝宝还不会说话	424
多语言环境怎么教	425
宝宝的口水	426
为什么会流口水	426
流口水期间注意事项	426
怎么缓解流口水	426
出现以下情况需要就医	427
宝宝的补钙问题	428
怎么判断宝宝是否缺钙	428
什么时候开始补钙	428
补钙过多也无益处	429



第十三章 1.5~2岁

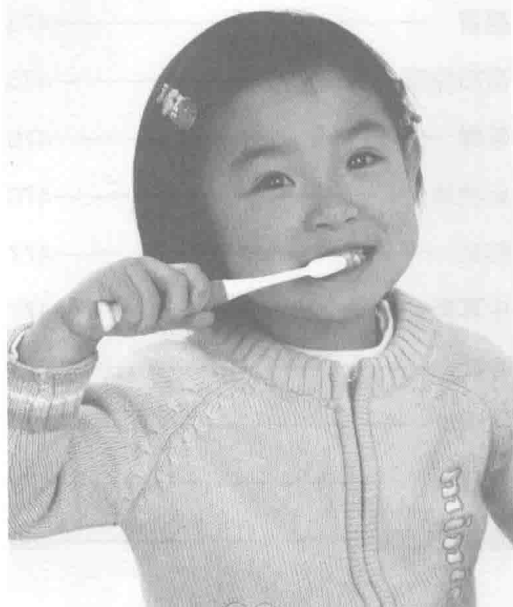
记录宝宝的成长点滴	431
1.5~2岁宝宝启智训练	432
怎么断母乳	438
什么时候断母乳好	438
错误的断母乳方法	438
循序渐进断母乳	439
断母乳后宝宝吃什么	439
断母乳时宝宝哭闹怎么办	440
宝宝爱打人怎么办	441
找出宝宝打人的原因	441
父母的态度至关重要	441
培养宝宝的“爱心”	441
会走路的宝宝喂饭难	442
边吃边玩害处多	442
食量不要攀比	442
让宝宝爱上吃饭	443
营造良好的进餐氛围	443
宝宝不爱刷牙怎么办	444
如何让宝宝尽早爱上刷牙	444
提高宝宝刷牙的乐趣	444
为宝宝选一把好牙刷	444
牙膏怎么选	445
正确的刷牙方法	445
宝宝牙齿的综合保健	445
如何训练宝宝自己大小便	446
怎样选择便盆	446
让宝宝学着适应便盆	446
如厕后的清洁问题	447
宝宝愿意接受大小便训练的信号	447

第十四章 2~3岁

记录宝宝的成长点滴	449
2~3岁宝宝启智训练	450
怎么对待宝宝的独占行为	456
为什么会“独占”	456
应对宝宝“独占”的小策略	456
宝宝和幼儿园	457
宝宝入园前的准备	457
宝宝为什么不愿去幼儿园	458
送宝宝去幼儿园的小策略	458
向老师寻求帮助	459
一入园就生病怎么办	459

宝宝辅食制作大全

6~8个月宝宝辅食制作	460
9~12个月宝宝辅食制作	461
1~3岁宝宝辅食制作	462



Part 4

0~3岁宝宝常见疾病与意外情况

第十五章 日常保健常识

怎么知道宝宝生病了	467
什么时候需要去看医生	467
注意宝宝的体温	468
怎么使用抗生素	468
接种疫苗	469
宝宝疫苗接种时间表	469
哪些情况下不宜接种	470
宜暂缓接种的情况	470
接种疫苗后注意事项	471

第十六章 常见疾病家庭护理

感冒	473
高热惊厥	475
咳嗽	476
扁桃体炎	476
肺炎	477
中耳炎	477
哮喘	478
结膜炎	479
百日咳	479
流行性腮腺炎	480

猩红热	481
手足口病	481
腹泻	482
秋季腹泻	482
腹痛	483
便秘	483
肠套叠	484
蛔虫症	484
蛲虫症	485
幼儿急疹	485
湿疹	486
脓疱疮	486
荨麻疹	487
多汗	487
麻疹	488
夜啼	488
斜视	489
缺铁性贫血	490
缺钙	490
缺锌	491

第十七章 宝宝意外与急救

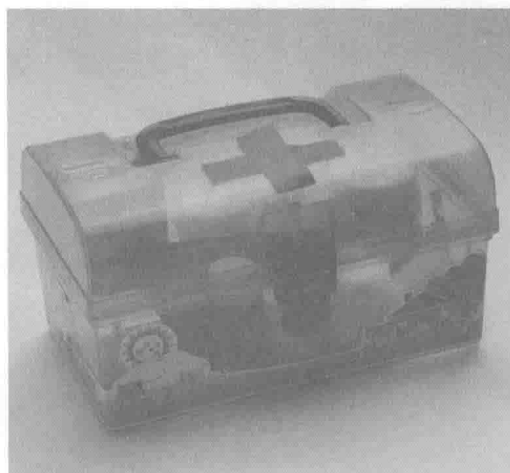
跌落、掉床	493
呼吸道进异物	493
误吞异物	494
眼、耳、鼻进异物	495
鱼刺卡喉	495
中暑	495
骨折与脱臼	496
烧烫伤	497
溺水	497
触电	498
被小动物抓伤或咬伤后	498
手指被挤压伤	499
擦伤、割伤、磕伤	499
手指扎刺	499
蜜蜂蜇、蚊虫叮咬	499

第十八章 家庭应急小药箱

口服药	501
外用药	501

附录

妊娠期全程日程表和注意事项	502
孕期体重合理增加表	503
胎宝宝器官发育周周看	504
0~3岁儿童体格发育对照表	505
宝宝健康发育监测卡	506
0~3岁儿童智能发育水平对照表	508





汉竹·亲亲乐读系列

孕前 妊娠 分娩 育儿

汉 竹 编著

 中国轻工业出版社



热心读者留言板 / www.homho.com/bbs E-mail: jiantong@homho.com

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com