

怀孕分娩



权威指导

黄晓峰

爱 尚 健 康 生 活

HUAIYUN FENMIAN YUER WANQUAN ZHINAN

育儿完全指南

用心提供优生准备知识

指导孕期健康饮食

▲ 提点各种孕期生活细节

从生活的小细节出发呵护孕妈妈，提供孕期各月实用的胎教方法，考虑到各种可能遇到的问题，帮助孕妈妈孕育健康的宝宝。

了解必要的分娩知识

学会放松心情

选择合适的分娩方式，安全度过分娩时刻

细心护理产后生活

◎ 主编 黄晓峰

了解各时期成长发育特征

指导各月龄宝宝的科学喂养

关注护理和早教

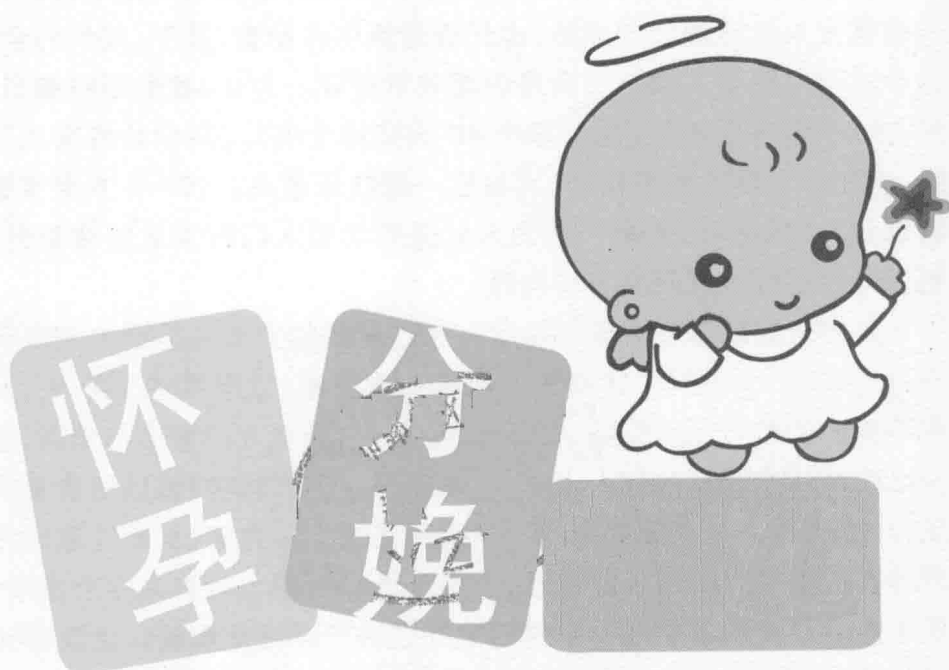
注重智能开发



知书达礼
zhishudali典藏

哈尔滨出版社

爱尚 健康生活



完全指南

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩育儿完全指南 / 黄晓峰主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2010.12
(爱尚健康生活)
ISBN 978-7-5484-0331-9

I. ①怀… II. ①黄… 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. ①R715.3②R714.3③TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182255 号

书 名: 怀孕分娩育儿完全指南

主 编: 黄晓峰

副 主 编: 王丽萍 安 阳 盖 丹

责任编辑: 金 金 罗春方

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0331-9

定 价: 19.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

目 录

Contents

Contents

上 篇

孕育一个健康宝宝

第一章 完美的孕前准备

优生知识课堂

慎重地选择伴侣	24
遗传咨询的必要性	25

准父母心理巧过关

拒绝生育不利于身体健康	26
健康的受孕心理	27
正确的生育态度	27

优孕的前期准备

计划受孕	28
避免孕育的缺陷	28
怀孕计划倒计时	29

预定一个健康宝宝

孕前的清洁卫生	30
孕前的全面准备工作	30

选择最佳时机受孕

最佳受孕时间的身体	31
选择最佳受孕季节	32
选择最佳受孕时机	33
选择最佳受孕时间	34

怀孕早知道

最明显的信号	34
从食物偏爱来判断	34
其他信号	35
更可靠的怀孕检测方法	35

第二章 快乐安全的妊娠期

孕一月

完美孕程变化图解

孕妈妈的身体变化	36
----------------	----

Contents

Contents

胎宝宝的成长 36

孕妈妈营养调理

一月孕妈妈饮食 37

孕妈妈吃水果要适量 38

孕妈妈日常保健呵护

学会推测预产期 38

孕期性生活应有节制 39

孕期胎教进行曲

受孕当月的胎教要点 40

孕二月

完美孕程变化图解

孕妈妈的身体变化 41

胎宝宝的成长 41

孕妈妈营养调理

二月孕妈妈的饮食 42

孕妈妈日常保健呵护

孕妈妈不应该睡过软的床 43

孕期熬夜影响胎宝宝发育 43

警惕妊娠抑郁症 44

孕期胎教进行曲

怀孕第二个月的胎教要点 46

孕三月

完美孕程变化图解

孕妈妈的身体变化 46

胎宝宝的成长 47

孕妈妈营养调理

三月孕妈妈饮食 47

孕妈妈的早餐很关键 48

孕妈妈日常保健呵护

孕妈妈洗澡要注意 49

孕妈妈应进行乳房保健 49

孕期胎教进行曲

怀孕第三个月的胎教要点 50

目 录

Contents

孕三月保健操

坐椅子的步骤 50

脚部运动 51

孕四月

完美孕程变化图解

孕妈妈的身体变化 51

胎宝宝的成长 52

孕妈妈营养调理

四月孕妈妈饮食 52

孕妈妈补钙着眼点 53

孕妈妈日常保健呵护

做好家庭自我监护 54

孕期胎教进行曲

怀孕第四个月的胎教要点 56

孕四月保健操

鼓胸运动 56

孕五月

完美孕程变化图解

孕妈妈的身体变化 57

胎宝宝的成长 58

孕妈妈营养调理

五月孕妈妈饮食 58

孕妈妈不宜暴饮暴食 59

孕妈妈日常保健呵护

孕妈妈选鞋要注意 59

孕妈妈背痛巧防治 60

远离妊娠纹 60

孕期胎教进行曲

怀孕第五个月的胎教要点 60

孕五月保健操

从站到坐的姿势 61

使乳腺发育的运动 61

妊娠气功 61

Contents

孕六月

完美孕程变化图解

孕妈妈的身体变化 61

胎宝宝的成长 62

孕妈妈营养调理

六月孕妈妈饮食 62

孕妈妈摄入高蛋白食物要适量 ... 63

孕妈妈日常保健呵护

护理孕期水肿 63

孕妈妈预防便秘 64

孕期胎教进行曲

怀孕第六个月的胎教要点 65

孕六月保健操

盘腿坐运动 66

从侧坐到侧卧 66

孕七月

完美孕程变化图解

孕妈妈的身体变化 66

胎宝宝的成长 67

孕妈妈营养调理

七月孕妈妈的饮食 68

孕妈妈不要饿肚子 68

孕妈妈日常保健呵护

孕妈妈正确应对感冒 69

应对孕妈妈腿抽筋 69

孕期胎教进行曲

语言胎教 69

孕七月保健操

松弛法 70

孕八月

完美孕程变化图解

孕妈妈的身体变化 70

胎宝宝的成长 71

目 录

Contents

Contents

👑 孕妈妈营养调理

八月孕妈妈饮食 71

合理饮食保证胎宝宝牙齿健康 71

👑 孕妈妈日常保健呵护

小心孕妈妈的仰卧综合征 72

孕期牙齿疾病防治 72

👑 孕期胎教进行曲

怀孕第八个月的胎教要点 73

👑 孕八月保健操

按摩和压迫 73

孕九月

👑 完美孕程变化图解

孕妈妈的身体变化 74

胎宝宝的成长 74

👑 孕妈妈营养调理

九月孕妈妈饮食 75

👑 孕妈妈日常保健呵护

防治手指麻木无力 75

👑 孕期胎教进行曲

怀孕第九个月的胎教要点 75

光照胎教 76

👑 孕九月保健操

鼓腹呼吸 76

孕十月

👑 完美孕程变化图解

孕妈妈的身体变化 76

胎宝宝的成长 77

👑 孕妈妈营养调理

增加产力的饮食 77

👑 孕妈妈日常保健呵护

预防难产 78

及时查胎位 78

产前孕妈妈失眠怎么办 79

不要选好日子再分娩 80

👑 孕期胎教进行曲

怀孕第十个月应坚持胎教 81

Contents

Contents

光照胎教	81
综合胎教	81
孕十月保健操	
骨盆的振动运动	82
短促呼吸	82

中篇

迎接小天使的到来

第一章 安全度过分娩时刻

需要提前了解的分娩知识

孕妈妈去医院的时机	84
-----------------	----

分娩的征兆	84
分娩的三个产程	85
分娩呼吸法	85
助产保健操	86

分娩方式

自然分娩	87
无痛分娩	87
掌握剖宫产全过程	88

第二章 新妈妈产后护理

新妈妈身体护理

新妈妈产后身体变化	89
新妈妈要在医院住多久	89
护理产后恶露	90
乳头皲裂的护理	90
护理产后乳房胀痛	91
洗澡的注意事项	91

目 录

Contents

重视产后检查	92
--------------	----

新妈妈的营养补充

新妈妈的饮食原则	93
蔬菜、水果好帮手	93
食物选择有取舍	94

新妈妈心理保健

产后忧郁症	95
产后心理健康调适	96
营造好心情的方法	97
在家人的帮助下渡过难关	98

产后保健操

重视产后保健操	99
产后保健操的注意事项	99
产后第一天的保健操	100
产后第二天的保健操	100
产后第三天的保健操	101
产后第四天的保健操	101
产后第五天至第七天的保健操 ..	101
产后一周后的保健操	102

下 篇

养育聪明健康的宝宝

第一章 0—1 岁宝宝的科学养育

新生宝宝的健康养护

👑 新生宝宝生理状况

新生宝宝的身体形态	104
新生宝宝的头部	104
新生宝宝的皮肤	104
新生宝宝的脐带	105
新生宝宝的体温	105
新生宝宝的排便状况	105

👑 新生宝宝健康喂养

注意吃初乳	106
-------------	-----

Contents

Contents

学会给新生儿宝宝哺乳	106
哺乳的时间	107
宝宝人工喂养要注意	107
用奶瓶给宝宝喂奶	107
宝宝吐奶怎么办	107

👑 新生儿宝宝日常护理

怎样帮宝宝洗澡	108
---------------	-----

👑 新生儿宝宝智能发育

训练宝宝的感官刺激	109
-----------------	-----

👑 新生儿宝宝健康攻略

要及时接种疫苗	109
尽早判断宝宝是否生病	110
小心宝宝腹泻	110

👑 贴心育儿问与答

2个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表	111
宝宝生长发育特征	111

👑 宝宝健康喂养

喂养牛奶要注意的地方	113
看看宝宝是否吃饱了	113

👑 宝宝日常护理

宝宝洗发护发 Tips	113
-------------------	-----

👑 宝宝智能发育

2个月宝宝的智能发育水平	114
2个月宝宝的智能测试方法	114

👑 亲子益智小游戏

拉坐起	116
-----------	-----

👑 宝宝健康攻略

帮宝宝测体温	117
小心处理宝宝感冒	117

👑 贴心育儿问与答

3 个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 118

宝宝生长发育特征 118

👑 宝宝健康喂养

宝宝每天应该喝多少奶 119

适当减少哺乳次数 119

👑 宝宝日常护理

要开始养成规律的睡眠习惯 ... 119

为宝宝选择合适的枕头 120

👑 宝宝智能发育

3 个月宝宝的智能发育水平 120

3 个月宝宝的智能测试方法 120

👑 亲子益智小游戏

宝宝笑一个 123

👑 宝宝健康攻略

小心处理宝宝湿疹 123

👑 贴心育儿问与答

4 个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 124

宝宝生长发育特征 124

👑 宝宝健康喂养

给宝宝添加辅食的方法 125

👑 宝宝日常护理

宝宝开始长牙了 126

4 个月宝宝的玩具 127

👑 宝宝智能发育

4 个月宝宝的智能发育水平 127

4 个月宝宝的智能测试方法 127

👑 亲子益智小游戏

摸鼻子 129

👑 宝宝健康攻略

小心护理生病的宝宝 130

👑 贴心育儿问与答

Contents

5 个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 132

宝宝生长发育特征 132

👑 宝宝健康喂养

5 个月宝宝的喂养特点 133

👑 宝宝日常护理

5 个月宝宝的睡眠特点 134

帮宝宝选择服饰要注意 134

👑 宝宝智能发育

5 个月宝宝的智能发育水平 134

5 个月宝宝的智能测试方法 135

👑 亲子益智小游戏

我们一起鼓小脸 137

👑 宝宝健康攻略

小心护理宝宝的咳嗽 137

正确处理宝宝的消化不良 137

👑 贴心育儿问与答

6 个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 138

宝宝生长发育特征 138

👑 宝宝健康喂养

6 个月宝宝的喂养特点 139

👑 宝宝日常护理

保护宝宝的乳牙 141

让宝宝学着自己吃饭 141

👑 宝宝智能发育

6 个月宝宝的智能发育水平 141

6 个月宝宝的智能测试方法 142

👑 亲子益智小游戏

看看照片上的家人 144

目 录

Contents

Contents

👑 宝宝健康攻略

带宝宝打针要注意 144

👑 贴心育儿问与答

7 个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 145

宝宝生长发育特征 145

👑 宝宝健康喂养

7 个月宝宝的喂养特点 146

7 个月宝宝的参考食谱 146

👑 宝宝日常护理

正确处理宝宝认生情绪 147

👑 宝宝智能发育

7 个月宝宝的智能发育水平 ... 147

7 个月宝宝的智能测试方法 ... 148

👑 亲子益智小游戏

钻“山洞” 150

👑 宝宝健康攻略

7 个月宝宝的健康护理 150

小心宝宝营养不良 151

👑 贴心育儿问与答

8 个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 152

宝宝生长发育特征 152

👑 宝宝健康喂养

8 个月宝宝的喂养特点 153

8 个月宝宝的参考食谱 153

👑 宝宝日常护理

帮宝宝养成良好的习惯 154

让宝宝充分爬行 154

👑 宝宝智能发育

8 个月宝宝的智能发育水平 ... 155

8 个月宝宝的智能测试方法 ... 155

Contents

Contents

👑 亲子益智小游戏

我们一起碰碰头 157

👑 宝宝健康攻略

从宝宝睡姿看疾病 158

👑 贴心育儿问与答

9 个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 159

宝宝生长发育特征 159

👑 宝宝健康喂养

9 个月宝宝的喂养指导 160

9 个月宝宝的参考食谱 160

鲜牛奶 PK 婴幼儿配方奶粉 160

👑 宝宝日常护理

宝宝爱咬东西、爱咬人怎么办 ... 161

👑 宝宝智能发育

9 个月宝宝的智能发育水平 161

9 个月宝宝的智能测试方法 161

👑 亲子益智小游戏

妈妈模仿秀 164

👑 宝宝健康攻略

小心宝宝便秘 164

👑 贴心育儿问与答

10 个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 166

宝宝生长发育特征 166

👑 宝宝健康喂养

10 个月宝宝的喂养指导 167

10 个月宝宝的参考食谱 167

👑 宝宝日常护理

帮宝宝选择合适的鞋子 168

培养宝宝的社交能力 168

目 录

Contents

Contents

👑 宝宝智能发育

10 个月宝宝的智能发育水平 169

10 个月宝宝的智能测试方法 169

👑 亲子益智小游戏

推不倒翁 171

👑 宝宝健康攻略

预防接种疫苗的注意事项 172

👑 贴心育儿问与答

11 个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 173

宝宝生长发育特征 173

👑 宝宝健康喂养

11 个月宝宝的喂养指导 174

11 个月宝宝的参考食谱 174

👑 宝宝日常护理

不要让宝宝长时间待在学步车里 ... 175

👑 宝宝智能发育

11 个月宝宝的智能发育水平 175

11 个月宝宝的智能测试方法 176

👑 亲子益智小游戏

给“小鸟”做翅膀 178

👑 宝宝健康攻略

帮宝宝喂药的注意事项 178

👑 贴心育儿问与答

12 个月的宝宝

👑 宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 180

宝宝生长发育特征 180

👑 宝宝健康喂养

12 个月宝宝的喂养指导 181

12 个月宝宝的参考食谱 182

👑 宝宝日常护理

照顾好宝宝的睡眠 182

👑 宝宝智能发育

12 个月宝宝的智能发育水平 183

12 个月宝宝的智能测试方法 183

Contents

亲子益智小游戏

大拖鞋和小拖鞋 186

宝宝健康攻略

不属于疾病的宝宝异常状况 ... 186

小心宝宝得冻疮 187

贴心育儿问与答

第二章 1—2 岁宝宝的科学养育

1 岁 1 个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 188

宝宝生长发育特征 188

宝宝健康喂养

宝宝偏食、挑食怎么办 189

宝宝日常护理与早教

教宝宝自己走路 190

宝宝智能发育

认知能力训练 191

模仿训练 191

听觉能力训练 191

亲子益智小游戏

我是小司机 191

宝宝健康攻略

小心宝宝患上急性喉炎 192

贴心育儿问与答

1 岁 2 个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表 193

宝宝生长发育特征 194

宝宝健康喂养

宝宝喂养 Tips 194