

健康孕产快乐全书

张荣君 主编

科学的、实用的、全方位的、贴心的孕产期专家指导



孕前准备
孕期保健
孕期饮食
孕期胎教

分娩时刻
产后饮食
产后起居
新生儿护理

科学的孕产知识，孕育健康可爱的宝宝，做幸福快乐的妈妈，享受孕育生命的每一刻！

参阅 大量国内外最新资料，由诸多专家、学者和临床医生协作编写而成，兼具科学性和前沿性，打消您孕育宝宝过程中的所有顾虑。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康快乐 孕产全书

张荣君 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

健康快乐孕产全书/张荣君主编.—青岛:青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8268-9

I.①健... II.①张... III.①孕妇-妇幼保健-基本知识 ②产妇-妇幼保健-基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第075783号

《健康快乐孕产全书》编委会

主 编 张荣君

副主编 许 茜 尉 蔚 刘爱敏 管淑梅 李 楠 贺兰霞

李宗花 谷照敏

编 委 孙 越 吕红娟 何 云 范冬梅 申彩霞 朱 迪

黎 强 刘敬东 邓立华 纪铭慧 薛 红 张 琳

辛晓昱 江 璐

书 名 健康快乐孕产全书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 曲 静

装帧设计 宋修仪 杨小艺

插 图 薛 冬

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版, 2012年5月第1次印刷

开 本 16开(700mm×1000mm)

印 张 33.5

字 数 380千字

书 号 ISBN 978-7-5436-8268-9

定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 孕产保健类

目 录

孕前——快乐准备期

1. 孕前准备····· 18
2. 夫妻最佳生育年龄····· 18
3. 孕前优生咨询 ····· 18
4. 孕前去医院做一次身体检查····· 19
5. 家族遗传性疾病····· 20
6. 哪些病必须治愈才能受孕? ····· 22
7. 孕前做一次口腔保健····· 25
8. 孕前牙齿的保健····· 26
9. 孕前积极调整不正常的体重····· 28
10. 孕前做好心理准备 ····· 29
11. 孕前积极进行各种体育锻炼 ····· 32
12. 孕前居室的准备 ····· 33
13. 孕前营养准备 ····· 34
14. 孕前营养特餐 ····· 35
15. 正确补充叶酸 ····· 36
16. 正确补充维生素 ····· 37
17. 孕前必须禁忌的食品 ····· 38
18. 目前有哪几种避孕措施? 停止
 避孕后多久可以怀孕? ····· 39
19. 妇女剖宫产后几年可以再孕? ····· 40
20. 远离有害物质 ····· 41
21. 做好防疫计划 ····· 42
22. 哪些岗位的女性孕前需换
 工作? ····· 42

23. 妻子怀孕前丈夫应注意哪些问题? ····· 43
24. 选择最佳受孕季节 ····· 44
25. 怎样选择最佳受孕日期? ····· 45
26. 排卵期的计算方法 ····· 45
27. 选择最佳时刻受孕 ····· 46
28. 生男与生女 ····· 47
29. 生男孩的步骤 ····· 48
30. 生女孩的步骤 ····· 48

孕期——健康孕育期

怀孕第一个月(0~4周)

1. 准妈妈的变化····· 50
2. 胎宝宝的成长····· 50
3. 准妈妈须知····· 51
4. 如何自我诊断早孕? ····· 52
5. 准妈妈怀孕后的身体变化····· 52
6. 怀孕早期的检查····· 54
7. 保护小宝宝心、脑成形不受
 侵害····· 54
8. 正确认识电磁波····· 54
9. 孕妇防辐射服作用有多大? ····· 57
10. X线照射伤害胎宝宝 ····· 58
11. 孕期照相有危害吗? ····· 59
12. 孕妈妈需要补充的营养物质 ····· 59
13. 胎宝宝需要的营养物质 ····· 61

14. 孕妈妈早期妊娠的营养特点	62	10. 宝宝流产5大原因	101
15. 孕妈妈应保持良好的进食行为	62	11. 流产的种类和处理方法	102
16. 孕早期每日膳食构成	63	12. 出现先兆流产怎么办?	102
17. 孕早期一日食谱	63	13. 习惯性流产	105
18. 孕早期常用食谱	66	14. 子宫颈机能不全的防治	106
19. 孕妇要保证一定的饮水量	76	15. 什么叫人工流产?	107
20. 孕妇要保持良好的饮水习惯	77	16. 人工流产的方法	108
21. 以下几种水孕妇不能喝	77	17. 何时做人工流产比较好?	109
22. 准妈妈要科学吃酸	78	18. 人工流产应注意哪些问题?	109
23. 对准妈妈食用西红柿的建议	78	19. 人工流产后的保健	110
24. 准妈妈不宜长期素食	79	20. 人工流产会引起月经不调吗?	111
25. 准妈妈不宜偏食、挑食	80	21. 人工流产后多久可以开始性生活?	112
26. 哪些东西准妈妈不宜多吃?	80	22. 人工流产后多久可以再孕?	112
27. 准妈妈是否需要额外补碘?	83	23. 多次人工流产有什么危害?	113
28. 准妈妈应怎样补锌?	84	24. 人工流产后有哪些现象属于异常?	113
29. 准妈妈怎样补充叶酸?	84	25. 怀孕期何时易导致宝宝畸形?	115
30. 准妈妈必不可少的零食	85	26. 了解和排除诱发胎儿致畸的因素	116
31. 孕期运动的理由	86	27. 孕早期发热对宝宝的影响	117
32. 怀孕早期的家务和运动	87	28. 病毒感染与胎宝宝畸形	117
怀孕第二个月(5~8周)		29. 早孕期如何预防病毒感染?	118
1. 准妈妈的变化	89	30. 孕期用药八大原则	118
2. 胎宝宝的成长	89	31. 远离宠物	119
3. 准妈妈须知	90	32. 烟酒对宝宝的危害	119
4. 什么是早孕反应?	91	33. 噪声对宝宝的影响	120
5. 减轻妊娠呕吐的方法	91		
6. 早孕反应饮食疗法	96		
7. 如何看懂化验单?	98		
8. 如何计算预产期?	100		
9. 胎宝宝各器官分化发育时间表	101		

34. 怀孕后禁止用哪些 化妆品?	120
35. 孕早期床上用品的选择	121
36. 请准妈妈远离厨房	122
37. 正确认识孕期B超检查	122
38. 什么是多胎妊娠?	123
39. 双胎妊娠应注意哪些事项?	124
40. 宫外孕相关问题	125
41. 胎教奠定宝宝的一生	127
42. 制订胎教计划	127
43. 孕早期的胎教	128

怀孕第三个月(9~12周)

1. 准妈妈的变化	129
2. 胎宝宝的成长	129
3. 准妈妈须知	130
4. 产前检查	131
5. 产前检查不会引起流产	133
6. 准妈妈如何穿着?	134
7. 准妈妈乳房保健	135
8. 准妈妈皮肤护理	136
9. 准妈妈洗浴三注意	137
10. 冬季孕妇更需阳光浴	138
11. 铅污染对母婴的危害	139
12. 准妈妈的居室	140
13. 孕期暂停佩戴隐形眼镜	140
14. 孕早期口腔保健的特点	141
15. 木糖醇口香糖的作用	141
16. 给胎宝宝一双明亮的眼睛	141
17. 准妈妈使用眼药需要注意 什么?	142
18. 准妈妈忌涂清凉油、风油精	143

19. 孕早期性生活	143
20. 准妈妈在孕早期出现头痛 怎么办?	143
21. 准妈妈胃痛怎么办?	144
22. 准妈妈如何防晕厥?	144
23. 成人疾病起源于胎儿	145
24. 准妈妈患感冒怎么办?	146
25. 孕妇如何预防风疹?	147
26. 准妈妈白带异常怎么办?	148
27. 准妈妈怀孕后如何工作?	149
28. 准妈妈的情绪会影响 宝宝吗?	150
29. 孕妈妈不良情绪的调节	151
30. 准妈妈应怎样摆脱消极 情绪?	151
31. 准妈妈的态度对胎儿 的影响	152
32. 准妈妈怎样缓解压力?	153
33. 准妈妈心理调适的方法	153
34. 孕早期什么情况下应立即 去医院?	154
35. 丈夫在孕早期怎样帮助 妻子?	155

怀孕第四个月(13~16周)

1. 准妈妈的变化	156
2. 胎宝宝的成长	156
3. 准妈妈须知	157
4. 准妈妈睡个好觉	158
5. 孕中期适度的性生活有益于 健康	160
6. 怀孕期间体重增加多少为宜?	161

7. 孕期的饮食标准·····	162	3. 准妈妈须知·····	194
8. 营养不良对准妈妈的影响 有哪些? ·····	162	4. 胎儿宫内发育迟缓·····	195
9. 营养不良对胎儿的影响 是什么? ·····	163	5. 准妈妈发生血小板减少 怎么办? ·····	196
10. 营养过剩对准妈妈的危害 是什么? ·····	163	6. 准妈妈发生腹泻怎么办? ·····	197
11. 营养过剩对胎儿的影响 是什么? ·····	164	7. 准妈妈出现小腿抽筋 怎么办? ·····	198
12. 孕中期孕妈妈的营养特点 ·····	165	8. 准妈妈出现头晕怎么办? ·····	199
13. 孕中期每日膳食构成 ·····	165	9. 准妈妈出现静脉曲张 怎么办? ·····	200
14. 孕中期一日食谱 ·····	165	10. 高龄产妇的孕期危机 ·····	203
15. 孕中期常用食谱 ·····	168	11. 智力与遗传有何关系? ·····	205
16. 关于宝宝的胎动 ·····	176	12. 科学看待胎教 ·····	206
17. 胎儿也会发脾气 ·····	178	13. 国内外近代胎教有何新的 进展? ·····	207
18. 产前筛查 ·····	179	14. 孕中期胎教 ·····	208
19. 什么是先天愚型? ·····	180	15. 胎教让宝宝拥有好性格 ·····	209
20. 如何避免产生先天愚型儿? ·····	181	16. 如何进行语言胎教? ·····	212
21. 产前诊断 ·····	182	17. 如何进行抚摸胎教? ·····	213
22. 母子血型不合性溶血病 ·····	184	18. 如何进行音乐胎教? ·····	215
23. 孕中期心理保健 ·····	185	19. 饮食胎教 ·····	217
24. 孕中期的口腔保健 ·····	186	20. 准爸爸在胎教中的作用 ·····	218
25. 孕中期的运动 ·····	186	21. 准妈妈为什么易患缺铁性 贫血? ·····	219
26. 关于孕期体操 ·····	187	22. 如何预防妊娠期贫血? ·····	219
27. 孕期运动注意事项 ·····	191	23. 孕期为什么需要常规补铁 制剂? ·····	220
28. 孕妈妈骑车应注意什么? ·····	191	24. 准妈妈缺铁性贫血食疗方法 ·····	221
29. 丈夫在孕中期怎样帮妻子? ·····	192	25. 准妈妈贫血食疗粥 ·····	222
 怀孕第五个月(17~20周)		26. 准妈妈为什么需要补充微量 元素? ·····	222
1. 准妈妈的变化·····	193	27. 孕期怎样补充微量元素? ·····	223
2. 胎宝宝的成长·····	193		

28. 维生素B ₁₂ 帮准妈妈造血	223
29. 孕妇不宜常吃精制食物	224
30. 准妈妈的补钙问题	224
31. 孕期吃水果越多越好吗? ...	226

怀孕第六个月 (21~24周)

1. 准妈妈的变化	228
2. 胎宝宝的成长	228
3. 准妈妈须知	229
4. 准妈妈为什么经常会心慌 气急?	229
5. 妊娠期糖尿病	230
6. 妊娠期糖尿病的饮食治疗	231
7. 糖尿病患者食品交换份法	234
8. 妊娠期糖尿病的运动治疗	237
9. 妊娠期糖尿病患者运动注意 事项	238
10. 准妈妈的便秘问题	239
11. 准妈妈便秘食疗方	240
12. 准妈妈的解“秘”美食—翠菜 香卷	242
13. 准妈妈的痔疮问题	242
14. 准妈妈出现腰酸背痛 怎么办?	244
15. 准妈妈患阑尾炎怎么办? ...	245
16. 准妈妈患胆囊炎怎么办? ...	246
17. 准妈妈患急性肾盂肾炎 怎么办?	246
18. 肾盂肾炎准妈妈调理食谱 ...	248
19. 什么是孕期菌尿症?	248
20. 准妈妈患肾小球肾炎怎么办?	249
21. 准妈妈患肝炎怎么办?	250

22. 准妈妈乙肝表面抗原阳性 怎么办?	251
23. 肝炎准妈妈饮食原则	251
24. 肝炎准妈妈调理食谱	252
25. 准妈妈患心脏病怎么办? ...	253
26. 心脏病准妈妈调理食谱	254
27. 准妈妈怀孕期间能不能注射 疫苗?	256
28. 准妈妈孕期旅游	257
29. 旅游百宝箱	258
30. 准妈妈冬日防燥食疗	259
31. 孕妇最容易犯的20种错误 ...	260

怀孕第七个月 (25~28周)

1. 准妈妈的变化	264
2. 胎宝宝的成长	264
3. 孕妇须知	265
4. 胎盘早剥的防治	265
5. 前置胎盘的防治	266
6. 妊娠期高血压疾病	267
7. 妊娠期高血压疾病调理食谱 ..	268
8. 准妈妈耻骨疼痛的原因 与防治	270
9. 探索胎儿的神奇世界	274
10. 妊娠纹的预防	275
11. 孕期禁忌、习俗新解	276
12. 美丽与宝贝可以兼得	279
13. 准妈妈应该少食甲鱼、 螃蟹	281
14. 准妈妈不能滥用维生素A ...	282
15. 妊娠期用药对胎儿的影响 ...	283
16. 准妈妈别乱用抗生素	283

17. 上班族准妈妈警惕危险源	284
18. 准妈妈是否需要束腹带?	285
19. 孕中期的日常保健	286
20. 准妈妈中药食补	287
21. 准妈妈四次B超不可少	290

怀孕第八个月 (29~32周)

1. 准妈妈的变化	291
2. 胎宝宝的成长	291
3. 准妈妈须知	292
4. 自我监护胎儿安危	293
5. 早产相关问题	294
6. 发生胎位不正怎么办?	297
7. 孕晚期易出现的突发情况	298
8. 孕晚期口腔保健	299
9. 准妈妈孕晚期运动	300
10. 临产的误区	301
11. 孕期要培养高尚情操	301
12. 孕晚期——胎教的巩固时期	303
13. 准妈妈要当心水肿	304
14. 孕后期谨防宫内感染	306
15. 孕后期的腹痛	308
16. 孕后期的胃灼痛	308
17. 唇、舌、口角炎症如何食疗?	309
18. 什么是孕产期心理障碍?	310
19. 产前抑郁早预防	310
20. 怀孕后期营养饮食应注意什么?	310
21. 孕晚期每日膳食构成	311
22. 孕晚期一日食谱	312

23. 孕晚期常用食谱	314
24. 丈夫在孕晚期怎样帮助妻子?	320

怀孕第九个月 (33~36周)

1. 准妈妈的变化	321
2. 胎宝宝的成长	321
3. 准妈妈须知	322
4. 增加顺产几率的几种方法	323
5. 孕晚期练习促进顺产的运动	324
6. 母乳喂养的孕期准备	325
7. 引产比正常分娩痛苦吗?	326
8. 高龄初产妇必须剖宫产吗?	326
9. 胎儿小就不用做剖宫产吗?	327
10. 羊水异常的原因及处理方法	328
11. 准妈妈缓解胀气的方法	329
12. 准妈妈乘车注意事项	330
13. 预防产后静脉栓塞始于孕期	331
14. 死胎相关问题	334
15. 孕晚期的性生活	336
16. 脐带缠绕问题	336

怀孕第十个月 (37~40周)

1. 准妈妈的变化	339
2. 胎宝宝的成长	339
3. 准妈妈须知	340
4. 制订生产计划书	340
5. 准爸爸的准备工作	342
6. 胎膜早破相关问题	343
7. 过期妊娠相关问题	344

8. 催生办法面面观·····	345
9. 如何面对产痛? ·····	346
10. 孕前练习减轻生产痛苦的辅助 动作 ·····	347
11. 迎接宝宝的准备 ·····	348
12. 分娩前的注意事项 ·····	350
13. 阴道分娩有什么好处? ·····	351
14. 富锌食物有利于自然分娩 ·····	352
15. 四个因素影响自然分娩 ·····	353
16. 孕妇急产应变指南 ·····	356
17. 正确认识剖宫产 ·····	359
附: 胎教日历·····	363

分娩期——疼并快乐着

1. 临产的先兆·····	366
2. 什么时候该到医院待产? ·····	366
3. 哪些情况下孕妇必须提前 住院? ·····	368
4. 哪些情况属于高危妊娠? ·····	368
5. 胎儿是如何娩出的? ·····	369
6. 什么是产程? ·····	369
7. 什么是第一产程? ·····	369
8. 第一产程应注意哪些护理 要点? ·····	370
9. 产程中产妇会有什么感觉? ·····	370
10. 产程中饮食应注意哪些 问题? ·····	371
11. 为什么第一产程中要注意 排尿、排便? ·····	371
12. 什么是第二产程? ·····	372
13. 什么是第三产程? ·····	372

14. 分娩过程中产妇应注意哪些 问题? ·····	372
15. 分娩时必须行会阴 侧切吗? ·····	373
16. 什么情况下应行会阴 侧切术? ·····	373
17. 做过会阴侧切会影响以后的 性生活吗? ·····	373
18. 关于导乐分娩 ·····	374
19. 待产过程中医生或助产士需做 哪些工作? ·····	375
20. 待产过程中孕妇要做哪些 事情? ·····	375
21. 应对分娩不适的技巧有 哪些? ·····	376
22. 产程中常用的呼吸法有 哪些? ·····	377
23. 产痛——为幸福喝彩 ·····	377
24. 分娩阵痛要不要喊出来? ·····	379
25. 什么叫无痛分娩? ·····	380
26. 无痛分娩就是绝对不疼吗? ·····	380
27. 产程中如何自我放松, 减轻 产痛? ·····	381
28. 控制疼痛的心理学方法有 哪些? ·····	381
29. 什么是笑气镇痛? ·····	382
30. 关于硬膜外麻醉镇痛 ·····	382
31. 关于水中分娩 ·····	383
32. 关于拉玛泽减痛分娩法 ·····	384
33. 选择坐式分娩有哪些好处? ·····	387
34. 产程中医院可提供什么服务? ·····	387

35. 产程中丈夫应如何陪产? ...	388
36. 产程中产妇、丈夫、助产人员 如何相互配合?	388
37. 剖宫产的孩子更聪明吗? ...	389
38. 什么是晚期引产术?	389
39. 常见的分娩期严重并发症有 哪些?	390
40. 关于胎儿窘迫	390
41. 什么是晚期产后出血?	392
42. 晚期产后出血的原因 有哪些?	392
43. 关于产褥感染	393
44. 产后应什么时候复查 身体?	393
45. 产后查体都查哪些内容? ...	394

产褥期——健康恢复期

1. 什么叫“月子”? 产妇需要 “坐月子”吗?	396
2. 坐月子期间身体发生了哪些 变化?	397
3. 究竟有没有必要坐月子?	398
4. 坐月子有哪些基本注意 事项?	399
5. 坐月子的休养环境	400
6. 什么叫恶露? 正常的恶露是 怎样的?	401
7. 为什么产妇产后出汗多?	402
8. 酷暑天究竟该如何科学地 坐月子?	402
9. 为何有些产妇会出现手痛? ...	402

10. 为什么说“越晚下床越好” 是错误的?	403
11. 新妈妈坐月子的饮食 原则	403
12. 产妇在月子中应该避免食用 哪些食物?	404
13. 分娩后如何安排产妇 饮食?	405
14. 产褥期为什么需要增加 营养?	405
15. 产褥期饮食应该注意 什么?	406
16. 产妇如何注意饮食卫生? ...	406
17. 产后月子里为什么不要 忌盐?	407
18. 为何产妇不可以只喝汤 不吃肉?	407
19. 剖宫产后不能吃海鲜吗? ...	407
20. 月子里为什么要吃蔬菜、 水果?	408
21. 产妇为什么不宜过多 滋补?	408
22. 产妇每天的营养需求是 多少?	409
23. 产后需不需要大补?	410
24. 产后可不可以吃红糖? 吃多少 比较适宜?	411
25. 为什么产后应当吃公鸡而不能 吃母鸡?	411
26. 产后可不可以吃辛辣 的食物?	412
27. 产后可不可以沐浴?	412

28. 月子里不能洗头、
梳头吗? 413
29. “月子里不可刷牙”, 这有
道理吗? 414
30. 产后是否真的不能吹风? ... 415
31. 坐月子可不可以看电视
及书报? 416
32. 产后中医药调理 417
33. 产妇可不可以服用人参? ... 417
34. 产后便秘应怎样调理? 418
35. 如何预防产后尿潴留? 420
36. 为什么有些产妇产后第一次
起床小便时会突然晕倒? ... 420
37. 为什么产后要让宝宝勤
吸奶? 420
38. 为何产妇脾气大? 421
39. “满月即可恢复性生活”, 这种
说法对吗? 哺乳期需要避孕吗?
..... 421
40. 如何预防产后子宫脱垂? ... 422
41. 产后头发的保养 422
42. 产后皮肤的保养 423
43. 产后祛斑的方法 423
44. 产后会发生哪些精神心理
问题? 425
45. 什么是产后沮丧? 425
46. 什么是产后抑郁? 425
47. 什么是产后精神病? 426
48. 如何预防产后精神心理
疾病? 426
49. 产后可以做哪些活动? 426
50. 做产褥操需要注意什么? ... 428
51. 产妇的产褥期自我检查 428
52. 产妇美容药膳 429
53. 产后内衣选择及卫生注意
事项 430
54. 引起产后性冷淡的四个
因素 430
55. 产妇何时放置宫内节育器
为宜? 431
56. 产后乳房护理 432
57. 产妇何种情况需稍微限制水分
的摄取? 432
58. 如何正确地给宝宝
哺乳? 432
59. 乙肝表面抗原阳性的产妇
能否哺乳? 433
60. 发生乳胀应该怎么办? 435
61. 出现乳汁不足应
怎么办? 435
62. 如何退奶? 436
63. 发生乳头皲裂时应怎样
处理? 436
64. 产妇在分娩后3个月内忌多吃
味精 436
65. 产后腰痛的原因 437
66. 预防产后腰痛四计 438
67. 产妇如何预防感冒? 440
68. 产妇感冒后是否可以继续
哺乳? 441
69. 吃哪些感冒药比较
安全? 441
70. 产后发热的原因 441

新生儿期——呵护宝宝健康

1. 什么是新生儿期? 444
2. 为什么新生儿的呼吸
不规律? 444
3. 宝宝的正常心跳次数
是多少? 445
4. 新生儿的正常体温是多少?
为什么宝宝出生时需要保暖?
..... 445
5. 如何给宝宝测体温? 445
6. 宝宝的居室环境有什么
要求? 446
7. 夏天宝宝的居室可以使用
空调吗? 446
8. 宝宝居室的温度及湿度应如何
调控? 446
9. 宝宝打喷嚏是不是感冒了? ... 447
10. 为什么应避免让很多人接触
新生儿? 447
11. 宝宝为何容易发生呕吐?
应如何护理? 447
12. 如何区别宝宝是呕吐还是
溢奶? 448
13. 宝宝打嗝是怎么回事? 449
14. 新生儿一次喂哺多少
较适宜? 449
15. 母乳喂养时如何判断宝宝
是否吃饱? 449
16. 注意宝宝的小便 449
17. 观察宝宝的大便 450
18. 什么叫新生儿黄疸? 450
19. 新生儿黄疸如何护理? 450
20. 什么叫新生儿生理性体重
下降? 451
21. 为什么会出现新生儿生理性
体重下降? 451
22. 新生儿为什么好发脓疱? ... 451
23. 如何护理宝宝娇嫩的
肌肤? 452
24. 为何宝宝的鼻尖上会有一些
白色的小点儿? 453
25. 新生儿的乳房肿大是不是
有病? 453
26. 新生女婴为什么会阴道
出血? 454
27. 新生儿的产瘤及护理 454
28. 如何通过观察小儿的囟门
发现疾病? 455
29. 囟门应如何清洁及防护? ... 455
30. 为何“马牙”挑不得? 456
31. 新生儿的脐带应如何护理? 457
32. 新生儿体重增长的标准是
多少? 457
33. 新生儿出现湿疹应怎么办? 458
34. 新生儿要不要剪指甲? 458
35. 为什么不要用母乳涂抹宝宝
的面部? 458
36. 新生儿的五官应怎样
护理? 458
37. 新生儿的鼻子不通气
怎么办? 459
38. 宝宝鹅口疮的症状及护理 ... 459

39. 宝宝为什么每天睡得多、醒得少? 460
40. 我家的宝宝是个“夜哭郎”
怎么办? 461
41. 如何给宝宝创造一个良好的睡眠环境? 461
42. 新生儿睡觉时为什么会惊跳? 462
43. 宝宝选择何种睡姿比较安全? 462
44. 哄宝宝入睡的8种错误方法... 463
45. 怎样给新生儿洗澡? 465
46. 如何解读婴儿的哭声? 466
47. 如何给宝宝穿脱衣物? 为什么不能把宝宝包成“蜡烛包”? 469
48. 如何防护尿布疹? 470
49. 为什么尿布包裹不当可以导致宝宝髋关节脱臼? 471
50. 如何给宝宝换尿布? 471
51. 如何正确地抱宝宝? 472
52. 母乳喂养的宝宝应间隔多长时间喂一次? 474
53. 为什么要提倡母乳喂养? ... 474
54. 哺乳前应做何准备? 475
55. 母乳喂养应注意哪些问题? 475
56. 两次哺乳之间需不需要加糖水或牛奶? 476
57. 为什么要给宝宝做抚触? ... 476
58. 抚触前应做何准备? 477
59. 如何给宝宝做抚触? 477
60. 抚触时应注意哪些问题? ... 478
61. 为何要让宝宝游泳? 478
62. 宝宝游泳有什么要求? 479
63. 新生儿游泳有哪些注意事项? 479
64. 什么是新生儿疾病筛查? 目前我国法定筛查的新生儿疾病有哪些? 480
65. 为什么要做新生儿听力筛查? 480
66. 对有听力障碍的宝宝如何进行早期干预? 481
67. 卡介苗接种的目的及机体反应是怎样的? 482
68. 乙肝疫苗接种的目的是什么? 应注意哪些问题? 483
69. 婴幼儿疫苗注射前后通常需要注意哪些问题? 484
70. 新生宝宝的感官发育和早期练习 485
71. 为什么要重视宝宝的早期教育? 485
72. 宝宝的早期教育有哪些? ... 486
73. 如何对新生儿进行感觉训练? 487
74. 早期教育“三忌” 488
75. 玩具与孩子的性格 489
76. 如何给宝宝选择玩具? 490
77. 怎样提高宝宝的情商? 490
78. 婴幼儿素质教育需要“五心” 491
79. 教育孩子的十大误区 493

80. 怎样训练婴幼儿的语言能力?	494
81. 0~3个月的宝宝应如何训练?	495
82. 4~6个月的宝宝应如何训练?	497
83. 7~9个月的宝宝应如何训练?	500
84. 10~12个月的宝宝应如何训练?	504

新生儿常见疾病预防与处理

1. 新生儿破伤风的预防与处理	508
2. 什么是新生儿病理性黄疸? ...	508
3. 新生儿眉宇间发红是怎么回事?	509
4. 新生儿脐带脱落后脐部突出如何处理?	510
5. 什么是新生儿脐炎?	510
6. 新生儿为何易得硬肿症?	511
7. 新生儿为什么容易感染?	512
8. 什么是新生儿肺炎?	513
9. 婴儿生理性腹泻的特点	513
10. 如何判断新生儿腹泻?	514
11. 什么是婴儿饥饿性腹泻? ...	514
12. 怎样预防婴儿秋季腹泻? ...	515
13. 隐睾症何时治疗为好?	516
14. 新生儿颈部肿块将来会造成斜颈吗?	516
15. 母子血型不合的新生儿溶血是怎么回事?	517
16. 新生儿肠绞痛怎么办?	517
17. 什么是新生儿皮下坏疽? ...	519
18. 高热惊厥会留下后遗症吗? ...	520
19. 男孩阴囊肿大会是哪些疾病?	520
20. 新生儿低钙血症如何防治?	521
21. 新生儿中耳炎是由感冒引起的吗?	522
22. 怎样判断孩子是不是得了中耳炎?	523
23. 胎粪吸入综合征是什么? ...	524
24. 如何纠正婴儿“偏头”? ...	525
25. 惊跳与惊厥有什么区别? ...	526
26. 家庭如何应急处理小儿高烧?	527
27. 新生儿低血糖症的病因、分型与表现	528
28. 什么是新生儿喉喘鸣?	529
29. 孩子头部撞伤以后应该注意什么?	530
附: 小儿发育标准	531

健康快乐 孕产全书

张荣君 主编



青島出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健康快乐孕产全书/张荣君主编.—青岛:青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8268-9

I. ①健... II. ①张... III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识 ②产妇-妇幼保健-基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第075783号

《健康快乐孕产全书》编委会

主 编 张荣君

副主编 许 茜 尉 蔚 刘爱敏 管淑梅 李 楠 贺兰霞

李宗花 谷照敏

编 委 孙 越 吕红娟 何 云 范冬梅 申彩霞 朱 迪

黎 强 刘敬东 邓立华 纪铭慧 薛 红 张 琳

辛晓昱 江 璐

书 名 健康快乐孕产全书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 曲 静

装帧设计 宋修仪 杨小艺

插 图 薛 冬

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版, 2012年5月第1次印刷

开 本 16开(700mm×1000mm)

印 张 33.5

字 数 380千字

书 号 ISBN 978-7-5436-8268-9

定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 孕产保健类