

北京妇产医院 医师

王晓梅、姜艳

联袂打造



妈咪宝贝
系列①

孕产 育儿

专家全程指导

王晓梅 姜 艳◎编著

精心做好孕前准备
恰当实施产后保健

快乐度过十月孕期
科学护理新生宝宝



中国纺织出版社

妈咪宝贝系列①

孕产育儿

专家全程指导

王晓梅 姜艳◎编著

 中国纺织出版社



内 容 提 要

年轻夫妇对孕育生命会有许多困惑,比如怀孕前要做什么准备、孕期怎样的营养及保健能保证胎儿健康发育、如何科学坐月子及抚育婴儿等,此书将为年轻夫妇们答疑解惑。本书分为孕前知识、孕期生活保健、产后保健、婴儿护理四大章,详细地讲解了孕前、孕期、分娩、产后、婴儿期母子的生理特点、日常生活起居、饮食营养保健、疾病防治等,可帮助孕龄女性快乐地度过孕产期,科学地护理及养育一个健康的宝宝。



孕产育儿

专家全程指导



图书在版编目(CIP)数据

孕产育儿专家全程指导 / 王晓梅, 姜艳编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 3

(妈咪宝贝系列; 1)

ISBN 978-7-5064-8289-9

I. ①孕… II. ①王… ②姜… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③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(2012)第015901号

策划编辑: 曲小月 胡 蓉

责任编辑: 卞嘉茗

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷

各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 635×965

1/12

印张: 18

字数: 281千字

定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



PREFACE

孕育一个小生命是件神奇幸福、值得期盼的事。这不仅意义重大，而且责任重大，因为它承载着家庭的幸福和孩子的一生。这需要我们精心酝酿，倍加呵护。随着社会的发展，优生、优育、优教受到越来越多家庭的关注和重视，尤其是现代家庭只生一个孩子，宝宝的孕育和抚育则更显重要。

但是，对年轻夫妇来说，孕育生命、抚育宝宝是一个全新的课题，比如怀孕前要做些什么准备？什么季节孕育生命最好？孕期如何吃才能保证营养？如何保证胎儿健康发育？什么样的胎教可以给孩子打下聪慧的基础？孕期有哪些体检内容？孕期的日常生活该如何保健？选择哪种分娩方式好？如何科学坐月子？产后如何快速恢复身形？如何抚育婴儿？这一系列的问题，无不让他们感到困惑和担忧。别着急，此书将为年轻夫妇们答疑解惑。

本书分为孕前知识、孕期生活保健、产后保健、婴儿护理四章，内容涵盖一个新生命从孕育、诞生到婴儿的养育等，对妊娠、产后、育儿的过程给予全面关注，帮助每一位孕龄女性快乐健康地度过人生的关键时期。

在孕前知识章节，为年轻夫妇着重讲解了孕前优生知识和健康饮食，以帮助计划怀孕的夫妇做好各种准备。

在孕期生活保健章节，则根据每个月孕妈妈的身体变化及胎宝宝的发育，制定出科学的日常生活起居、健康的饮食营养，更有专家指导运动保健、疾病预防等，对孕妈妈及胎宝宝的生活给予体贴入微的指导。每月的胎教方案也是孕期生活的重点，胎宝宝不仅要健康发育，更要聪明可爱。

在产后保健章节，产后日常护理囊括了产后日常生活应注意的事项、产后服饰的选择、产后用药的注意事项、特殊人群产后须知以及产后的饮食等，破除传统坐月子的陋习，指导产妇科学坐月子。而产后专家指导则针对产后乳汁不足、产后贫血、产后便秘等不适症状开出调理的方案，并列出产后的运动健身操，以使产妇尽快恢复健康的身体、苗条的身材。

在婴儿护理章节，主要介绍从新生儿到满1周岁婴儿的发育、日常护理、喂养、疾病防治、智能训练等内容，使年轻的父母能掌握科学的哺育与护理知识。

希望本书能给所有的准父母们提供实际而有益的帮助和指导，使每一个宝宝都能健康、快乐地成长。

第一章 孕前知识

孕前优生知识	12
如何做好优生	12
最佳生育年龄	12
最佳受孕季节	12
孕前要做好身体准备	12
孕前要做好心理准备	13
孕前检查最合适的时间	13
孕前健康饮食	14
孕前要加强营养	14
孕前女性营养不足所造成的不利影响	14
孕前女性应避免体重过轻或过重	14
孕前宜食用的食物	14
孕前不宜食用的食物和饮品	15

第二章 孕期生活保健

孕1月	18
孕妈咪与胎宝宝变形记	18
孕妈咪身体的变化	18
胎宝宝的成长	18
孕妈咪健康饮食	19
孕1月应补充的营养素	19
一日营养食谱	19
孕妈咪长期食素对胎儿有害	19
孕妈咪要多喝牛奶	20
可促进胎儿智力发育的食物	20
孕妈咪宜多吃核桃油	20
日常生活保健	21
孕妈咪确认自己怀孕后该怎么办	21
孕妈咪不要洗热水浴	21
怎样写妊娠日记	21
夫妇禁吸烟	22

孕妈咪禁喝酒	22
孕妈咪不宜喝咖啡	22
专家指导	23
孕妈咪忌服用安眠药	23
注意防畸	23
预防腮腺炎	23
孕妈咪感冒应对法	24
孕妈咪要谨防宫外孕	24
孕早期用药原则	24
运动有方	25
孕妈咪进行运动的好处	25
运动的安排要合理	25
孕妈咪运动时的注意事项	25
胎教方案	26
胎教的意义	26
夫妻感情对胎儿的影响	26
母爱是胎教的基础	26

孕2月

孕妈咪与胎宝宝变形记	27
孕妈咪身体的变化	27
胎宝宝的成长	27
孕妈咪健康饮食	28
孕2月营养搭配要求	28
一日营养食谱	28
孕妈咪早、晚进食有讲究	29
孕妈咪宜吃玉米	29
孕妈咪宜吃茭白	29
孕妈咪不宜吃油条	29
日常生活保健	30
孕期头发的养护	30
孕早期不宜烫发和染发	30
孕期洗澡要求	30
孕妈咪内衣的选择	31
科学选用乳罩	31
孕妈咪在烹饪时的注意事项	31
专家指导	32

目录

CONTENTS

如何克服早孕反应.....	32	便秘的防治.....	42	腹肌运动.....	52
如何识别假孕.....	32	唾液分泌过多怎么办.....	42	会阴肌肉运动.....	52
孕妈咪不宜做X线检查.....	33	运动有方.....	43	胎教方案.....	53
孕妈咪不宜做CT检查.....	33	孕妈咪运动前要检查身体.....	43	情绪胎教.....	53
运动有方.....	34	运动前的安全措施.....	43	音乐胎教.....	53
孕妈咪活动不宜太少.....	34	孕妈咪运动时应穿宽松的衣服.....	43	对话胎教.....	53
运动的项目要合理.....	34	做孕妈咪体操时应注意的事项.....	43		
孕妈咪可以练瑜伽.....	34	胎教方案.....	44	孕5月.....	54
孕妈咪适合跳舞.....	34	情绪胎教.....	44	孕妈咪与胎宝宝变形记.....	54
胎教方案.....	35			孕妈咪身体的变化.....	54
准爸爸在胎教中的作用.....	35	孕4月.....	45	胎宝宝的成长.....	54
意念胎教.....	35	孕妈咪与胎宝宝变形记.....	45	孕妈咪健康饮食.....	55
音乐胎教.....	35	孕妈咪身体的变化.....	45	孕5月的饮食原则.....	55
孕3月.....	36	胎宝宝的成长.....	45	一天的饮食安排.....	55
孕妈咪与胎宝宝变形记.....	36	孕妈咪健康饮食.....	46	孕妈咪要少食热性的食物.....	55
孕妈咪身体的变化.....	36	孕4月饮食原则.....	46	孕妈咪应多食酵母片.....	56
胎宝宝的成长.....	36	一天的饮食安排.....	46	孕妈咪需要补充更多的铁.....	56
孕妈咪健康饮食.....	37	孕妈咪不宜多吃菠菜.....	46	孕妈咪不可缺钙.....	56
孕3月的饮食原则.....	37	孕期慎吃辛辣调味品.....	46	日常生活保健.....	57
一天的饮食安排.....	37	孕妈咪要少吃山楂食品.....	47	孕妈咪居室不宜摆放过多花草.....	57
吃酸仍要讲究卫生和营养.....	37	孕妈咪不可多食甘蔗.....	47	孕妈咪不宜多闻汽油味.....	57
准妈妈要适量摄入“脑黄金”.....	38	孕妈咪不宜多吃水果.....	47	孕妈咪不宜久坐久站.....	57
孕妈咪不可缺乏叶酸.....	38	日常生活保健.....	48	孕妈咪不宜经常操作电脑.....	57
孕妈咪不宜多吃冷饮.....	38	孕妈咪不宜过多进行日光浴.....	48	多胎孕妈咪的保健.....	58
日常生活保健.....	39	孕妈咪不宜长时间使用电扇和空调.....	48	孕妈咪工作的时间不宜过长.....	58
看电视时应注意的事项.....	39	孕期应避免噪声.....	48	专家指导.....	59
孕妈咪不宜住新装修房.....	39	孕妈咪不宜去人多的地方.....	49	胎动的计数方法.....	59
孕妈咪不宜养宠物.....	39	孕妈咪不宜穿着邋遢.....	49	预防妊娠纹的方法.....	60
孕妈咪要关注子宫的增长速度.....	40	专家指导.....	50	孕妈咪慎做牙齿治疗.....	60
孕妈咪要注意脚的保健.....	40	如何减轻坐骨神经痛.....	50	孕期B超检查的时间安排.....	60
如何减少孕妈咪排气和胃胀气.....	40	孕妈咪阑尾炎的防治.....	50	运动有方.....	61
孕早期保健须知.....	40	缓解呼吸急促的方法.....	50	骑自行车.....	61
专家指导.....	41	孕妈咪不宜接种的疫苗.....	51	伸展运动.....	61
孕妈咪腹痛怎么办.....	41	孕妈咪不宜大量补充维生素类药物.....	51	慢跑.....	61
孕妈咪为什么会觉得头晕.....	41	孕妈咪腹泻要及时治疗.....	51	散步.....	61
如何防止泌尿系统感染.....	41	运动有方.....	52	胎教方案.....	62
怎样防止流产.....	41	平举体操.....	52	游戏胎教.....	62

语言胎教..... 62	胎宝宝的成长..... 72	孕8月的营养原则..... 82
修养胎教..... 62	孕妈咪健康饮食..... 73	一天的饮食安排..... 82
孕6月..... 63	孕7月的饮食原则..... 73	每天饮食的品种..... 83
孕妈咪与胎宝宝变形记..... 63	一天的饮食安排..... 73	防治妊娠黄褐斑的食疗方法..... 83
孕妈咪身体的变化..... 63	孕妈咪不可缺膳食纤维..... 74	日常生活保健..... 84
胎宝宝的成长..... 63	孕妈咪要重视胎儿的牙齿发育..... 74	孕妈咪应尽量少用复印机..... 84
孕妈咪健康饮食..... 64	孕妈咪忌常吃火锅..... 74	孕妈咪行走坐立的姿势..... 84
孕6月的饮食原则..... 64	孕妈咪忌食甲鱼和螃蟹..... 74	孕妈咪应尽量少乘坐电梯..... 85
孕妈咪吃鱼好处多..... 64	日常生活保健..... 75	孕妈咪远行的注意事项..... 85
一天的饮食安排..... 65	孕妈咪不宜戴隐形眼镜..... 75	妊娠期乳房保健的注意事项..... 85
孕妈咪宜吃菜花..... 65	孕妈咪提物时应注意的事项..... 75	专家指导..... 86
孕妈咪如何选择饮品..... 65	乘车时如何避免出现呕吐..... 75	妊娠晚期腹痛的鉴别..... 86
日常生活保健..... 66	孕期如何缓解疲劳..... 75	妊娠糖尿病患者应如何安排饮食..... 86
孕妈咪夏季的生活调理..... 66	孕妈咪能否乘坐飞机..... 76	如何避免胎儿长得太大..... 86
孕妈咪应如何安排自己的睡眠..... 66	孕妈咪要少驾驶汽车..... 76	孕妈咪鼻塞的处理..... 87
孕妈咪冬季的生活调理..... 67	孕妈咪不宜忽视午睡..... 76	孕妈咪鼻出血的处理..... 87
孕妈咪床上用品和床具的选择..... 67	专家指导..... 77	早产的预防..... 87
孕妈咪如何进行面部按摩..... 67	孕妈咪尿频应注意的事项..... 77	运动有方..... 88
孕妈咪如何洗脸..... 67	口腔保健的方法..... 77	做产前运动的好处..... 88
专家指导..... 68	羊水过多的治疗..... 77	锻炼骨盆底肌肉的方法..... 88
小腿抽筋的预防和缓解方法..... 68	母子血型不合的孕妈咪该怎么办..... 78	腰椎运动..... 88
胃灼痛的防治..... 68	孕妈咪水肿的处理..... 78	下蹲运动..... 88
如何防治贫血..... 69	运动有方..... 79	胎教方案..... 89
如何避免孩子出现兔唇..... 69	按摩的注意事项..... 79	音乐胎教..... 89
孕期怎样防治婴儿湿疹..... 69	脊背按摩..... 79	意念胎教..... 89
运动有方..... 70	大腿按摩..... 79	抚摸胎教..... 89
孕期该怎样运动..... 70	脚踝按摩..... 79	数学胎教..... 89
孕妇体操..... 70	胎教方案..... 80	孕9月..... 90
胎教方案..... 71	音乐胎教..... 80	孕妈咪与胎宝宝变形记..... 90
音乐胎教..... 71	语言胎教..... 80	孕妈咪身体的变化..... 90
语言胎教..... 71	视觉胎教..... 80	胎宝宝的成长..... 90
抚摸胎教..... 71	孕8月..... 81	孕妈咪健康饮食..... 91
孕7月..... 72	孕妈咪与胎宝宝变形记..... 81	孕9月营养搭配要求..... 91
孕妈咪与胎宝宝变形记..... 72	孕妈咪身体的变化..... 81	孕妈咪不宜过多饮水..... 91
孕妈咪身体的变化..... 72	胎宝宝的成长..... 81	孕妈咪应多吃海洋食物..... 91
	孕妈咪健康饮食..... 82	孕妈咪不宜滥服鱼肝油..... 91

孕妈咪可以多吃的黑色食物·····	92
一日的饮食安排·····	92
日常生活保健·····	93
孕晚期不宜长时间坐车·····	93
多胎妊娠在孕晚期应注意的事项···	93
多胎孕妈咪分娩前的准备·····	94
孕妈咪忌熬夜·····	94
孕妈咪摔跤了怎么办·····	94
为宝宝准备物品·····	94
专家指导·····	95
触摸胎位是否正常·····	95
静脉曲张症状的缓解·····	95
如何预防子宫内感染·····	95
孕妈咪为什么会漏尿·····	96
胎盘功能不全的预防·····	96
运动有方·····	97
脚部运动·····	97
扭转骨盆运动·····	97
振动骨盆运动·····	97
盘腿坐运动·····	97
胎教方案·····	98
情绪胎教·····	98
音乐胎教·····	98
语言胎教·····	98
视觉胎教·····	98
孕10月·····	99
孕妈咪与胎宝宝变形记·····	99
孕妈咪身体的变化·····	99
胎宝宝的成长·····	99
孕妈咪健康饮食·····	100
孕10月的饮食原则·····	100
分娩时的饮食须知·····	100
产妇临产前宜吃巧克力·····	101
剖宫产前后饮食禁忌·····	101
一天的饮食安排·····	101
日常生活保健·····	102

丈夫是生产的最佳陪护人·····	102
缓解临产前紧张情绪的方法·····	102
注意保持外阴清洁·····	102
孕妈咪临产五忌·····	103
分娩前孕妈咪的身体准备·····	103
专家指导·····	104
到了预产期就一定分娩吗·····	104
如何预防胎儿窘迫·····	104
过期妊娠的预防及处理·····	105
分娩方式的选择·····	105
即将分娩的征兆·····	105
运动有方·····	106
呼吸运动·····	106
胎教方案·····	107
氧气胎教·····	107
抚摸胎教·····	107
视觉胎教·····	107
综合胎教·····	107

第三章 产后保健

产后日常护理·····	110
产后服饰的选择·····	110
产妇内衣的选择·····	110
产妇衣着的选择·····	110
产妇不宜穿戴过多·····	110
产后日常生活应注意的事项·····	111
产后怎样护理会阴部·····	111
产后不宜马上熟睡·····	111
产后要加强心理保健·····	111
产后洗澡的注意事项·····	112
产后不宜睡席梦思床·····	112
产妇宜常梳头·····	112
产后恢复月经周期的时间·····	112
产褥期如何招待来访者·····	113
产后应重视避孕·····	113

特殊人群产后须知·····	114
高龄产妇产后须知·····	114
剖宫产后自我护理须知·····	114
产妇日常护理误区·····	115
产妇要避风·····	115
产妇越晚下床越好·····	115
产后不能洗头洗澡·····	115
产后不能刷牙·····	115
哺乳期用药的注意事项·····	116
哺乳期用药要谨慎·····	116
哺乳期用药原则·····	116
哺乳妈妈不应服用避孕药·····	116
哺乳期不宜服用的药物·····	116
产妇饮食指南·····	117
产后的饮食原则·····	117
产后要保证营养充足·····	117
产后应该少吃多餐·····	117
产后宜食用的食物·····	118
产后宜喝小米粥·····	118
产后宜多吃鲤鱼·····	118
产后宜吃红枣·····	118
产后宜吃猪蹄·····	118
产后宜多吃鸡肉·····	118
产后宜吃红豆·····	119
产后宜吃鸡蛋·····	119
产后宜吃莲藕·····	119
产后宜吃木瓜·····	119
产后宜吃牡蛎·····	119
产后不宜多吃的食物·····	120
产后食盐应适量·····	120
产后要少吃辛辣、生冷、坚硬的食物···	120
产后不宜过量食红糖·····	120
产后不宜多吃鸡蛋·····	120
产后不宜过多食用油炸食物·····	121
产妇不宜多吃味精·····	121
产妇不宜节食·····	121
产妇不宜多喝茶·····	121

产后专家指导..... 122

乳汁不足..... 122

对分泌乳汁的认识..... 122

产后乳汁不足的调理..... 122

产后贫血..... 123

对产后贫血的认识..... 123

产后贫血的治疗..... 123

产后便秘..... 124

对产后便秘的认识..... 124

产后便秘的预防..... 124

产后身痛..... 125

对产后身痛的认识..... 125

引起产后身痛的原因..... 125

产后手脚痛的预防..... 125

产后运动健身..... 126

产后锻炼的注意事项..... 126

产后开始锻炼的时间..... 126

产妇随时可进行的锻炼方式..... 126

不宜做产褥体操的产妇..... 126

产后恢复体形的体操..... 127

深呼吸运动..... 127

缩肛运动..... 127

双臂外展运动..... 127

屈腿运动..... 127

抬腿运动..... 127

抬臀运动..... 127

腿后伸运动..... 127

膝胸卧位..... 127

仰卧起坐..... 127

产后恢复身体曲线的运动..... 128

头颈部运动..... 128

胸部运动..... 128

阴道肌肉收缩运动..... 128

腰部运动..... 128

腹部肌肉收缩运动..... 128

预防产后腰痛的运动..... 129

恢复腰功能的运动..... 129

强健腰肌的运动..... 129

强健腹肌的运动..... 129

伸展腿肚的运动..... 129

伸展膝盖曲肌的运动..... 129

伸展股关节的运动..... 129

第四章 婴儿护理

第1个月..... 132

婴儿的发育..... 132

婴儿的生长发育..... 132

婴儿的智能发育..... 132

日常护理..... 133

如何给宝宝穿衣服..... 133

如何给宝宝洗澡..... 133

如何判断新生儿的冷热..... 134

脐带的护理..... 134

为宝宝清洁口腔..... 134

喂养指南..... 135

正确的哺乳方法..... 135

夜间如何哺乳新生儿..... 135

妈妈不宜躺在床上给孩子喂奶..... 136

不宜用奶瓶喂奶喂水..... 136

怎样喂养双胞胎..... 136

疾病防治..... 137

新生儿生理性黄疸..... 137

新生儿败血症..... 137

婴儿脐疝..... 137

智能训练..... 138

视觉训练..... 138

听觉训练..... 138

动作训练..... 138

语言训练..... 138

社交训练..... 138

触觉训练..... 138

第2个月..... 139

婴儿的发育..... 139

婴儿的生长发育..... 139

婴儿的智能发育..... 139

日常护理..... 140

婴儿的排泄..... 140

婴儿排泄后的护理..... 140

婴儿睡觉不要过分摇晃..... 140

保护婴儿的眼睛..... 140

给婴儿剪指甲..... 141

怎样给婴儿洗手和脸..... 141

喂养指南..... 142

婴儿水分的补充..... 142

宝宝的喂养..... 142

不宜一哭就喂..... 143

鱼肝油的添加..... 143

果汁与菜汁的添加..... 143

疾病防治..... 144

肺炎的防治..... 144

感冒的防治..... 144

便秘的防治..... 144

智能训练..... 145

语言训练..... 145

视觉训练..... 145

听觉训练..... 145

第3个月..... 146

婴儿的发育..... 146

婴儿的生长发育..... 146

婴儿的智能发育..... 146

日常护理..... 147

培养宝宝良好的睡觉习惯..... 147

正确使用枕头..... 147

要应对意外防护..... 147

流口水的护理..... 147

学会为宝宝把尿·····	148	智能训练·····	159	喂养指南·····	170
保护婴儿的听力·····	148	创造力训练·····	159	宝宝的喂养·····	170
喂养指南·····	149	听觉训练·····	159	婴儿一日饮食安排举例·····	170
宝宝的喂养·····	149	动作训练·····	159	练习用汤匙给婴儿喂食物·····	170
1岁以内勿吃盐·····	149	第5个月·····	160	宝宝断奶的心理准备·····	171
2~3个月的宝宝一天该喂几次奶·····	149	婴儿的发育·····	160	疾病防治·····	172
怎样给宝宝换奶·····	150	婴儿的生长发育·····	160	宝宝长玫瑰疹怎么办·····	172
防止婴儿过胖·····	150	婴儿的智能发育·····	160	预防尿路感染·····	172
疾病防治·····	151	日常护理·····	161	智能训练·····	173
中耳炎的预防·····	151	宝宝双脚的护理·····	161	语言训练·····	173
佝偻病的预防·····	151	使用婴儿车的注意事项·····	161	视觉训练·····	173
智能训练·····	152	宝宝爱踢被子怎么办·····	162	社交训练·····	173
听觉训练·····	152	婴儿长牙时的护理·····	162	音乐训练·····	173
社交训练·····	152	喂养指南·····	163	第7个月·····	174
艺术训练·····	152	宝宝的喂养·····	163	婴儿的发育·····	174
动作训练·····	152	让宝宝习惯用勺吃东西·····	163	婴儿的生长发育·····	174
第4个月·····	153	宝宝多吃胡萝卜有益健康·····	163	婴儿的智能发育·····	174
婴儿的发育·····	153	配方奶不能与钙粉同服·····	164	日常护理·····	175
婴儿的生长发育·····	153	适宜宝宝的益智食品·····	164	为宝宝准备合适的衣物及寝具·····	175
婴儿的智能发育·····	153	疾病防治·····	165	婴儿不宜多喝止咳糖浆·····	175
日常护理·····	154	预防暑热症·····	165	要经常让宝宝晒太阳·····	176
宝宝安全备忘录·····	154	预防婴儿痢疾·····	165	正确喂药·····	176
婴儿何时理发·····	154	智能训练·····	166	喂养指南·····	177
如何应对宝宝翻身造成的意外·····	154	观察能力训练·····	166	宝宝的喂养·····	177
正确对待宝宝吮吸手指·····	155	数学逻辑能力训练·····	166	警惕食物过敏·····	177
宝宝不会抬头怎么办·····	155	语言训练·····	166	培养良好的进食习惯·····	178
哄宝宝入睡的方法·····	155	第6个月·····	167	婴儿早期营养不良的表现·····	178
喂养指南·····	156	婴儿的发育·····	167	婴儿不宜喝豆奶·····	178
宝宝的喂养·····	156	婴儿的生长发育·····	167	疾病防治·····	179
婴儿辅食的添加原则·····	156	婴儿的智能发育·····	167	防治抽搐·····	179
婴儿咀嚼练习·····	156	日常护理·····	168	防治夜啼·····	179
蛋黄的添加方法·····	157	口水增多的处理·····	168	预防哮喘·····	179
淀粉类食物的添加方法·····	157	不要过分逗玩婴儿·····	168	智能训练·····	180
疾病防治·····	158	正确处理婴儿对物品的依赖心理·····	169	爬的训练·····	180
防治小儿支气管炎·····	158	宝宝发生意外的对策·····	169	动作训练·····	180
防治缺铁性贫血·····	158	第8个月·····	184	听觉训练·····	180
警惕奶瓶龋·····	158	婴儿的发育·····	181		

宝宝的生长发育·····	181	预防耳后淋巴结肿大·····	193	宝宝不宜穿开裆裤·····	204
宝宝的智能发育·····	181	智能训练·····	194	喂养指南·····	205
日常护理·····	182	听觉训练·····	194	宝宝的喂养·····	205
注意控制宝宝的体重·····	182	社交训练·····	194	宝宝不爱吃蔬菜怎么办·····	205
正确照料宝宝·····	182	音乐训练·····	194	宝宝不宜多吃蛋清·····	205
让宝宝学迈步·····	183	第10个月·····	195	偏食宝宝的喂养·····	206
喂养指南·····	184	宝宝的发育·····	195	疾病防治·····	207
宝宝的喂养·····	184	宝宝的生长发育·····	195	防治宝宝腹泻·····	207
一日食谱推荐·····	184	宝宝的智能发育·····	195	手足口病的防治·····	207
断奶前后饮食安排·····	184	日常护理·····	196	智能训练·····	208
为什么宝宝会便秘·····	185	宝宝开窗睡觉益处多·····	196	视觉训练·····	208
宝宝不宜吃蜂蜜·····	185	婴儿洗发水的选择·····	196	听觉训练·····	208
不要阻止宝宝用手抓东西吃·····	185	如何给婴儿洗头·····	197	社交训练·····	208
疾病防治·····	186	婴幼儿不宜滥用抗生素·····	197	第12个月·····	209
防治汗疹·····	186	多到户外玩·····	197	宝宝的发育·····	209
预防呼吸道感染·····	186	喂养指南·····	198	宝宝的生长发育·····	209
智能训练·····	187	开始断奶·····	198	宝宝的智能发育·····	209
视觉空间智能的训练·····	187	使用断奶练习器·····	198	日常护理·····	210
自理能力训练·····	187	注意补钙·····	198	周岁还不开口说话不必惊慌·····	210
创造力训练·····	187	宝宝不宜吃的食物·····	199	帮宝宝学步·····	210
第9个月·····	188	疾病防治·····	200	宝宝的口腔护理·····	211
宝宝的发育·····	188	小儿高热惊厥的应对方法·····	200	周岁宝宝生活安排·····	211
宝宝的生长发育·····	188	预防弱视·····	200	喂养指南·····	212
宝宝的智能发育·····	188	智能训练·····	201	宝宝的喂养·····	212
日常护理·····	189	形状识别能力训练·····	201	宝宝应吃什么样的点心·····	212
禁止宝宝做的事情·····	189	语言能力·····	201	如何吃得更聪明·····	212
婴儿站立练习·····	189	动作训练·····	201	咳嗽宝宝的饮食安排·····	213
学习坐便盆·····	189	第11个月·····	202	如何喂腹泻痊愈后的宝宝·····	213
从睡眠状态看宝宝的健康·····	190	宝宝的发育·····	202	疾病防治·····	214
喂养指南·····	191	宝宝的生长发育·····	202	如何应对宝宝愤怒性痉挛·····	214
宝宝的喂养·····	191	宝宝的智能发育·····	202	急疹的防治·····	214
发烧时不宜吃鸡蛋·····	191	日常护理·····	203	预防“八字脚”·····	214
适量补充赖氨酸·····	191	婴儿误食后的处理·····	203	智能训练·····	215
婴儿要吃适量脂肪·····	192	宝宝活动要适量·····	204	音乐训练·····	215
注意婴儿补钙误区·····	192	婴儿不宜穿的衣服·····	204	创造力训练·····	215
疾病防治·····	193			自然观察训练·····	215
预防肠套叠·····	193				

妈咪宝贝系列①

孕产育儿

专家全程指导

王晓梅 姜艳◎编著

 中国纺织出版社



前言



PREFACE

孕育一个小生命是件神奇幸福、值得期盼的事。这不仅意义重大，而且责任重大，因为它承载着家庭的幸福和孩子的一生。这需要我们精心酝酿，倍加呵护。随着社会的发展，优生、优育、优教受到越来越多家庭的关注和重视，尤其是现代家庭只生一个孩子，宝宝的孕育和抚育则更显重要。

但是，对年轻夫妇来说，孕育生命、抚育宝宝是一个全新的课题，比如怀孕前要做些什么准备？什么季节孕育生命最好？孕期如何吃才能保证营养？如何保证胎儿健康发育？什么样的胎教可以给孩子打下聪慧的基础？孕期有哪些体检内容？孕期的日常生活该如何保健？选择哪种分娩方式好？如何科学坐月子？产后如何快速恢复身形？如何抚育婴儿？这一系列的问题，无不让他们感到困惑和担忧。别着急，此书将为年轻夫妇们答疑解惑。

本书分为孕前知识、孕期生活保健、产后保健、婴儿护理四章，内容涵盖一个新生命从孕育、诞生到婴儿的养育等，对妊娠、产后、育儿的过程给予全面关注，帮助每一位孕龄女性快乐健康地度过人生的关键时期。

在孕前知识章节，为年轻夫妇着重讲解了孕前优生知识和健康饮食，以帮助计划怀孕的夫妇做好各种准备。

在孕期生活保健章节，则根据每一个月孕妈妈的身体变化及胎宝宝的发育，制定出科学的日常生活起居、健康的饮食营养，更有专家指导运动保健、疾病预防等，对孕妈妈及胎宝宝的生活给予体贴入微的指导。每月的胎教方案也是孕期生活的重点，胎宝宝不仅要健康发育，更要聪明可爱。

在产后保健章节，产后日常护理囊括了产后日常生活应注意的事项、产后服饰的选择、产后用药的注意事项、特殊人群产后须知以及产后的饮食等，破除传统坐月子的陋习，指导产妇科学坐月子。而产后专家指导则针对产后乳汁不足、产后贫血、产后便秘等不适症状开出调理的方案，并列出产后的运动健身操，以使产妇尽快恢复健康的身体、苗条的身材。

在婴儿护理章节，主要介绍从新生儿到满1周岁婴儿的发育、日常护理、喂养、疾病防治、智能训练等内容，使年轻的父母能掌握科学的哺育与护理知识。

希望本书能给所有的准父母们提供实际而有益的帮助和指导，使每一个宝宝都能健康、快乐地成长。

第一章 孕前知识

孕前优生知识	12
如何做好优生	12
最佳生育年龄	12
最佳受孕季节	12
孕前要做好身体准备	12
孕前要做好心理准备	13
孕前检查最合适的时间	13
孕前健康饮食	14
孕前要加强营养	14
孕前女性营养不足所造成的不利影响	14
孕前女性应避免体重过轻或过重	14
孕前宜食用的食物	14
孕前不宜食用的食物和饮品	15

第二章 孕期生活保健

孕1月	18
孕妈咪与胎宝宝变形记	18
孕妈咪身体的变化	18
胎宝宝的成长	18
孕妈咪健康饮食	19
孕1月应补充的营养素	19
一日营养食谱	19
孕妈咪长期素食对胎儿有害	19
孕妈咪要多喝牛奶	20
可促进胎儿智力发育的食物	20
孕妈咪宜多吃核桃油	20
日常生活保健	21
孕妈咪确认自己怀孕后该怎么办	21
孕妈咪不要洗热水浴	21
怎样写妊娠日记	21
夫妇禁吸烟	22

孕妈咪禁喝酒	22
孕妈咪不宜喝咖啡	22
专家指导	23
孕妈咪忌服用安眠药	23
注意防畸	23
预防腮腺炎	23
孕妈咪感冒应对法	24
孕妈咪要谨防宫外孕	24
孕早期用药原则	24
运动有方	25
孕妈咪进行运动的好处	25
运动的安排要合理	25
孕妈咪运动时的注意事项	25
胎教方案	26
胎教的意义	26
夫妻感情对胎儿的影响	26
母爱是胎教的基础	26

孕2月

孕妈咪与胎宝宝变形记	27
孕妈咪身体的变化	27
胎宝宝的成长	27
孕妈咪健康饮食	28
孕2月营养搭配要求	28
一日营养食谱	28
孕妈咪早、晚进食有讲究	29
孕妈咪宜吃玉米	29
孕妈咪宜吃茭白	29
孕妈咪不宜吃油条	29
日常生活保健	30
孕期头发的养护	30
孕早期不宜烫发和染发	30
孕期洗澡要求	30
孕妈咪内衣的选择	31
科学选用乳罩	31
孕妈咪在烹饪时的注意事项	31
专家指导	32

目录

CONTENTS

如何克服早孕反应.....	32	便秘的防治.....	42	腹肌运动.....	52
如何识别假孕.....	32	唾液分泌过多怎么办.....	42	会阴肌肉运动.....	52
孕妈咪不宜做X线检查.....	33	运动有方.....	43	胎教方案.....	53
孕妈咪不宜做CT检查.....	33	孕妈咪运动前要检查身体.....	43	情绪胎教.....	53
运动有方.....	34	运动前的安全措施.....	43	音乐胎教.....	53
孕妈咪活动不宜太少.....	34	孕妈咪运动时应穿宽松的衣服.....	43	对话胎教.....	53
运动的项目要合理.....	34	做孕妈咪体操时应注意的事项.....	43		
孕妈咪可以练瑜伽.....	34	胎教方案.....	44	孕5月.....	54
孕妈咪适合跳舞.....	34	情绪胎教.....	44	孕妈咪与胎宝宝变形记.....	54
胎教方案.....	35			孕妈咪身体的变化.....	54
准爸爸在胎教中的作用.....	35	孕4月.....	45	胎宝宝的成长.....	54
意念胎教.....	35	孕妈咪与胎宝宝变形记.....	45	孕妈咪健康饮食.....	55
音乐胎教.....	35	孕妈咪身体的变化.....	45	孕5月的饮食原则.....	55
		胎宝宝的成长.....	45	一天的饮食安排.....	55
孕3月.....	36	孕妈咪健康饮食.....	46	孕妈咪要少食热性的食物.....	55
孕妈咪与胎宝宝变形记.....	36	孕4月饮食原则.....	46	孕妈咪应多食酵母片.....	56
孕妈咪身体的变化.....	36	一天的饮食安排.....	46	孕妈咪需要补充更多的铁.....	56
胎宝宝的成长.....	36	孕妈咪不宜多吃菠菜.....	46	孕妈咪不可缺钙.....	56
孕妈咪健康饮食.....	37	孕期慎吃辛辣调味品.....	46	日常生活保健.....	57
孕3月的饮食原则.....	37	孕妈咪要少吃山楂食品.....	47	孕妈咪居室不宜摆放过多花草.....	57
一天的饮食安排.....	37	孕妈咪不可多食甘蔗.....	47	孕妈咪不宜多闻汽油味.....	57
吃酸仍要讲究卫生和营养.....	37	孕妈咪不宜多吃水果.....	47	孕妈咪不宜久坐久站.....	57
准妈妈要适量摄入“脑黄金”.....	38	日常生活保健.....	48	孕妈咪不宜经常操作电脑.....	57
孕妈咪不可缺乏叶酸.....	38	孕妈咪不宜过多进行日光浴.....	48	多胎孕妈咪的保健.....	58
孕妈咪不宜多吃冷饮.....	38	孕妈咪不宜长时间使用电扇和空调.....	48	孕妈咪工作的时间不宜过长.....	58
日常生活保健.....	39	孕期应避免噪声.....	48	专家指导.....	59
看电视时应注意的事项.....	39	孕妈咪不宜去人多的地方.....	49	胎动的计数方法.....	59
孕妈咪不宜住新装修房.....	39	孕妈咪不宜穿着邋遢.....	49	预防妊娠纹的方法.....	60
孕妈咪不宜养宠物.....	39	专家指导.....	50	孕妈咪慎做牙齿治疗.....	60
孕妈咪要关注子宫的增长速度.....	40	如何减轻坐骨神经痛.....	50	孕期B超检查的时间安排.....	60
孕妈咪要注意脚的保健.....	40	孕妈咪阑尾炎的防治.....	50	运动有方.....	61
如何减少孕妈咪排气和胃胀气.....	40	缓解呼吸急促的方法.....	50	骑自行车.....	61
孕早期保健须知.....	40	孕妈咪不宜接种的疫苗.....	51	伸展运动.....	61
专家指导.....	41	孕妈咪不宜大量补充维生素类药物.....	51	慢跑.....	61
孕妈咪腹痛怎么办.....	41	孕妈咪腹泻要及时治疗.....	51	散步.....	61
孕妈咪为什么会觉得头晕.....	41	运动有方.....	52	胎教方案.....	62
如何防止泌尿系统感染.....	41	平举体操.....	52	游戏胎教.....	62
怎样防止流产.....	41				

语言胎教..... 62	胎宝宝的成长..... 72	孕8月的营养原则 82
修养胎教..... 62	孕妈咪健康饮食..... 73	一天的饮食安排..... 82
孕6月 63	孕7月的饮食原则 73	每天饮食的品种..... 83
孕妈咪与胎宝宝变形记..... 63	一天的饮食安排..... 73	防治妊娠黄褐斑的食疗方法..... 83
孕妈咪身体的变化..... 63	孕妈咪不可缺膳食纤维..... 74	日常生活保健..... 84
胎宝宝的成长..... 63	孕妈咪要重视胎儿的牙齿发育..... 74	孕妈咪应尽量少用复印机..... 84
孕妈咪健康饮食..... 64	孕妈咪忌常吃火锅..... 74	孕妈咪行走坐立的姿势..... 84
孕6月的饮食原则 64	孕妈咪忌食甲鱼和螃蟹..... 74	孕妈咪应尽量少乘坐电梯..... 85
孕妈咪吃鱼好处多..... 64	日常生活保健..... 75	孕妈咪远行的注意事项..... 85
一天的饮食安排..... 65	孕妈咪不宜戴隐形眼镜..... 75	妊娠期乳房保健的注意事项..... 85
孕妈咪宜吃菜花..... 65	孕妈咪提物时应注意的事项..... 75	专家指导..... 86
孕妈咪如何选择饮品..... 65	乘车时如何避免出现呕吐..... 75	妊娠晚期腹痛的鉴别..... 86
日常生活保健..... 66	孕期如何缓解疲劳..... 75	妊娠糖尿病患者应如何安排饮食..... 86
孕妈咪夏季的生活调理..... 66	孕妈咪能否乘坐飞机..... 76	如何避免胎儿长得太大..... 86
孕妈咪应如何安排自己的睡眠..... 66	孕妈咪要少驾驶汽车..... 76	孕妈咪鼻塞的处理..... 87
孕妈咪冬季的生活调理..... 67	孕妈咪不宜忽视午睡..... 76	孕妈咪鼻出血的处理..... 87
孕妈咪床上用品和床具的选择..... 67	专家指导..... 77	早产的预防..... 87
孕妈咪如何进行面部按摩..... 67	孕妈咪尿频应注意的事项 77	运动有方..... 88
孕妈咪如何洗脸..... 67	口腔保健的方法..... 77	做产前运动的好处..... 88
专家指导..... 68	羊水过多的治疗..... 77	锻炼骨盆底肌肉的方法..... 88
小腿抽筋的预防和缓解方法..... 68	母子血型不合的孕妈咪该怎么办..... 78	腰椎运动..... 88
胃灼痛的防治..... 68	孕妈咪水肿的处理..... 78	下蹲运动..... 88
如何防治贫血..... 69	运动有方..... 79	胎教方案..... 89
如何避免孩子出现兔唇..... 69	按摩的注意事项..... 79	音乐胎教..... 89
孕期怎样防治婴儿湿疹..... 69	脊背按摩..... 79	意念胎教..... 89
运动有方..... 70	大腿按摩..... 79	抚摸胎教..... 89
孕期该怎样运动..... 70	脚踝按摩..... 79	数学胎教..... 89
孕妇体操..... 70	胎教方案..... 80	孕9月 90
胎教方案..... 71	音乐胎教..... 80	孕妈咪与胎宝宝变形记..... 90
音乐胎教..... 71	语言胎教..... 80	孕妈咪身体的变化..... 90
语言胎教..... 71	视觉胎教..... 80	胎宝宝的成长..... 90
抚摸胎教..... 71	孕8月 81	孕妈咪健康饮食..... 91
孕7月 72	孕妈咪与胎宝宝变形记..... 81	孕9月营养搭配要求 91
孕妈咪与胎宝宝变形记..... 72	孕妈咪身体的变化..... 81	孕妈咪不宜过多饮水..... 91
孕妈咪身体的变化..... 72	胎宝宝的成长..... 81	孕妈咪应多吃海洋食物..... 91
	孕妈咪健康饮食..... 82	孕妈咪不宜滥服鱼肝油..... 91

孕妈咪可以多吃的黑色食物·····	92	丈夫是生产的最佳陪护人·····	102	特殊人群产后须知·····	114
一日的饮食安排·····	92	缓解临产前紧张情绪的方法·····	102	高龄产妇产后须知·····	114
日常生活保健·····	93	注意保持外阴清洁·····	102	剖宫产后自我护理须知·····	114
孕晚期不宜长时间坐车·····	93	孕妈咪临产五忌·····	103	产妇日常护理误区·····	115
多胎妊娠在孕晚期应注意的事项·····	93	分娩前孕妈咪的身体准备·····	103	产妇要避风·····	115
多胎孕妈咪分娩前的准备·····	94	专家指导·····	104	产妇越晚下床越好·····	115
孕妈咪忌熬夜·····	94	到了预产期就一定分娩吗·····	104	产后不能洗头洗澡·····	115
孕妈咪摔跤了怎么办·····	94	如何预防胎儿窘迫·····	104	产后不能刷牙·····	115
为宝宝准备物品·····	94	过期妊娠的预防及处理·····	105	哺乳期用药的注意事项·····	116
专家指导·····	95	分娩方式的选择·····	105	哺乳期用药要谨慎·····	116
触摸胎位是否正常·····	95	即将分娩的征兆·····	105	哺乳期用药原则·····	116
静脉曲张症状的缓解·····	95	运动有方·····	106	哺乳妈妈不应服用避孕药·····	116
如何预防子宫内感染·····	95	呼吸运动·····	106	哺乳期不宜服用的药物·····	116
孕妈咪为什么会漏尿·····	96	胎教方案·····	107	产妇饮食指南·····	117
胎盘功能不全的预防·····	96	氧气胎教·····	107	产后的饮食原则·····	117
运动有方·····	97	抚摸胎教·····	107	产后要保证营养充足·····	117
脚部运动·····	97	视觉胎教·····	107	产后应该少吃多餐·····	117
扭转骨盆运动·····	97	综合胎教·····	107	产后宜食用的食物·····	118
振动骨盆运动·····	97			产后宜喝小米粥·····	118
盘腿坐运动·····	97			产后宜多吃鲤鱼·····	118
胎教方案·····	98			产后宜吃红枣·····	118
情绪胎教·····	98			产后宜吃猪蹄·····	118
音乐胎教·····	98			产后宜多吃鸡肉·····	118
语言胎教·····	98			产后宜吃红豆·····	119
视觉胎教·····	98			产后宜吃鸡蛋·····	119
孕10月·····	99			产后宜吃莲藕·····	119
孕妈咪与胎宝宝变形记·····	99			产后宜吃木瓜·····	119
孕妈咪身体的变化·····	99			产后宜吃牡蛎·····	119
胎宝宝的成长·····	99			产后不宜多吃的食物·····	120
孕妈咪健康饮食·····	100			产后食盐应适量·····	120
孕10月的饮食原则·····	100			产后要少吃辛辣、生冷、坚硬的食物·····	120
分娩时的饮食须知·····	100			产后不宜过量食红糖·····	120
产妇临产前宜吃巧克力·····	101			产后不宜过多吃鸡蛋·····	120
剖宫产前后饮食禁忌·····	101			产后不宜过多食用油炸食物·····	121
一天的饮食安排·····	101			产妇不宜多吃味精·····	121
日常生活保健·····	102			产妇不宜节食·····	121
				产妇不宜多喝茶·····	121

第三章 产后保健

产后日常护理····· 110

产后服饰的选择····· 110

产妇内衣的选择····· 110

产妇衣着的选择····· 110

产妇不宜穿戴过多····· 110

产后日常生活应注意的事项····· 111

产后怎样护理会阴部····· 111

产后不宜马上熟睡····· 111

产后要加强心理保健····· 111

产后洗澡的注意事项····· 112

产后不宜睡席梦思床····· 112

产妇宜常梳头····· 112

产后恢复月经周期的时间····· 112

产褥期如何招待来访者····· 113

产后应重视避孕····· 113