

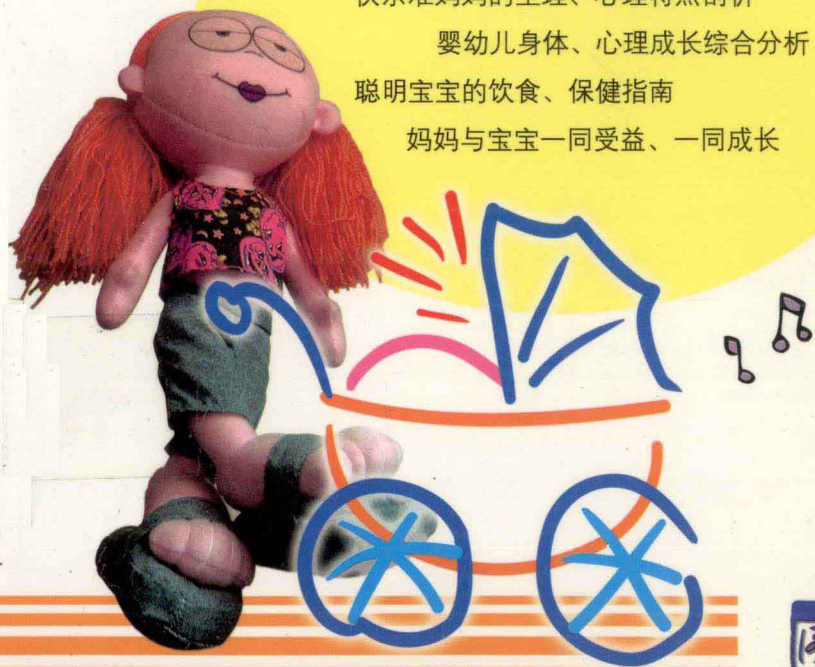
新手妈妈

XINSHOUMAMA BAOYUZHINAN

保育指南

● 何仁 主编

新手妈妈从怀孕到育儿的最佳参考宝典
快乐准妈妈的生理、心理特点剖析
婴幼儿身体、心理成长综合分析
聪明宝宝的饮食、保健指南
妈妈与宝宝一同受益、一同成长



广东旅游出版社



新手妈妈从怀孕到育儿的最佳参考宝典
快乐准妈妈的生理、心理特点剖析
婴幼儿身体、心理成长综合分析
聪明宝宝的饮食、保健指南
妈妈与宝宝一同受益、一同成长



新手妈妈

XINSHOUMAMA BAOYUZHINAN

保育指南

● 何仁 主编

新手妈妈

XINSHOUMAMA BAOYUZHINAN

保育指南

家庭保健小百科
JIA TING BAO JIAN XIAO BAI KE

图书在版编目(CIP)数据

新手妈妈保育指南 / 何仁等编著. — 广州:

广东旅游出版社, 2005.10

(家庭保健小百科)

ISBN 7-80653-695-7

I. 新... II. 何... III. ①婴幼儿—哺育—基本知识

②妇幼保健—基本知识 IV. R17

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第111121号

主 编: 何 仁

责任编辑: 梁 玮

特约编辑: 吴少玲

装帧设计: 夜猫子

制 作: 黄瑞英

校 对: 曾淑花

出 版: 广东旅游出版社

地 址: 广州市中山一路30号之一

邮政编码: 510600

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 500千

印 张: 21.125

版 次: 2005年11月第1版

印 次: 2005年11月第1次印刷

书 号: ISBN 7-80653-695-7/R·59

定 价: 48.00元(全套共四册)

版权所有, 侵权必究

(如发现印装错误, 请与印刷单位联系调换)



前言

“生儿育女”是大部分人必须面对的重要课题，谁不希望自己的子女健健康康地茁壮成长？谁又不希望自己的宝贝能生活得快快乐乐？在整个人生发展的历程中，幼儿时期是发展最迅速的阶段，同时也是人格、心理、行为、认知等奠定基础的启蒙时期。所以，幼儿身心保健与教育的重要性，早为社会大众所认同，身为父母若能涉猎一些婴幼儿保健知识，并掌握影响发展的因素，给幼儿提供一个良好的发展环境，不仅有助于孩子能力的发展，更能让自己在养育儿女的过程中，得到莫大的乐趣和满足。

初为人母千头万绪，如果平时又缺乏育儿知识，一旦遇到问题，往往束手无策。有鉴于此，我们决定为父母编写一本有关妇幼保健的书籍，以弥补这方面的缺失。

本书将告诉你，从怀孕起妇女的一连串生理变化及保健知识，一直到宝宝出生后，幼儿的生活适应、身心特点、营养指南、成长变化以及各种保健方法等，并为父母提供实用且正确的育儿知识，以协助新手妈妈及早步入轨道，运筹帷幄。

在治疗方法方面，并无特别的介绍，在此提醒，过去有许多父母因未能了解病症，自作聪明不当的给药，以致



新手妈妈

XINSHOUMAMA BAOUZHUAN

前言

耽误了病情，更影响到医师的诊断，而发生了不必要的悲剧。

当然，读者在阅读本书时，若发觉有疏漏之处或有更好的意见，也请告诉我们，待我们改版时，将补充进去，使本书更加充实完善。

藉由本书，可让父母在认识、学习的过程中和孩子一起成长。这不仅是一本育儿指南，若能灵活运用，通过对幼儿成长发育特点的认知，更有助于父母在生活当中融入对幼儿的辅导，以造就更聪明、更健康、更快乐的下一代。



保育指南

目 录

特别企划	(1)
走过怀孕 280 日	(1)
婴儿的成长发育	(13)
 第一章 妇女篇——做个关心自己的女人	(20)
女性生理知多少	(20)
妇女保健教室	(36)
简单易学的青春保健操	(50)
 第二章 幼儿篇——照顾好你的小宝贝	(62)
婴幼儿身心特点	(62)
你必须知道的专业知识	(72)
重视孩子的必需营养	(88)
影响婴幼儿成长发育的因素	(97)
育幼常识解析	(102)
 第三章 成长保健篇——宝宝快长大	(114)
家庭式婴幼儿发育评价法	(114)



新手妈妈

XINSHOUMAMA BAOYUZHINAN

目录

教您预测子女未来的身高	(121)
婴幼儿成长变化的特征和保健	(129)



保育指南

特别企划 走过怀孕280天

第一、二个月



母体的变化：

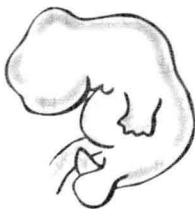
月经停止，基础体温会维持在高温状态。此时下腹部偶尔会有抽痛感，且乳房发胀，乳晕色素沉着增加，乳头也会变得较为敏感，另外阴道的分泌物会增加，而且还会有孕吐的现象出现。



胎儿的发育：

第一个月末，胚胎长度约1~5 cm，体重1 g左右。此时已开始发育心脏、肝脏及消化系统。

第二个月时，胚胎约长5 cm，体重2~4 g。五官及四肢开始形成，胸部亦开始发育。有脐带，但仍无法分辨性别。绒毛会继续发育，以形成胎盘。





新手妈妈

XINSHOUMAMA BAOUZHUHINAN

特别企划 走过怀孕 280 日



孕妇须注意事项:

因胚胎尚未稳定,若有出血,须尽快找医师。未经医师许可的药物不可任意服用。害喜时要少量多餐,采取重质不重量的营养补给。避免激烈运动及提重物,以防流产,避免照 X 光。

第三个月



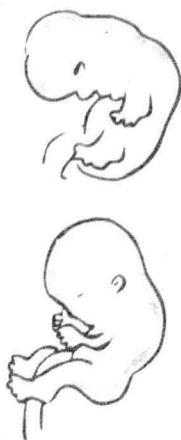
母体的变化:

基础体温仍持续在高温状态,身体逐渐膨胀,如腰部、腹部及乳房都会持续增大。



胎儿的发育:

胎儿长约 10 cm, 体重约 10 g, 头部约为全身比例的 $2/5$ 。胎儿手指、足趾已清晰, 心脏已跳动, 肾脏也开始发育, 且骨髓具有造血功能。已具备胃、甲状腺、肠、胸腺等器官, 肝脏已有胆汁分泌。胎盘已形成, 脐带也退入腹腔内。





保育指南



孕妇须注意事项:

食物中营养摄取要均衡,尤其对蛋白质、铁、钙、维生素 A 的吸收。三个月仍有流产可能,应避免激烈运动及乱服药物。开始定期做健康检查,并注重生理卫生。

第四个月



母体的变化:

基础体温已开始下降,子宫变大因此而造成腰酸,乳头周围会开始变黑。并因胎盘的形
成,已减低流产的可能。



胎儿的发育:

胎儿身长约 16~18 cm,体重约为 120 g。心脏发育迅速,胎儿开始运动,有排尿、吞咽及踢腿现象。从外阴部可辨别男女性别,且已形成一完备的人体雏形。胎盘粗具形状,可供胎儿吸收营养及排泄之用。



新手妈妈

XINSHOUMAMA BAOUZHUINAN

特别企划 走过怀孕 280 日



孕妇须注意事项：

适度的运动与充足的睡眠。宜选用营养价值较高的食物。分泌物会增加，注意生理卫生，以防念珠球菌感染。性交宜采侧姿，且不宜过烈。有异常出血，应立即就医。

第五个月



母体的变化：

腹部因子宫推上至肚脐，有紧绷感及腰背酸痛，另因激素的变化，常有头晕或血压降低的情形发生。

妊娠五个月时，常有头晕或
血压降低的情形发生。





保育指南



胎儿的发育：

胎儿身长 25 cm，体重约为 250 g，头占了身长比例的 1/3。超声波已可分辨出性别。心跳明显，脑神经系统发达，且有听觉。母体已有胎动，头发及指甲也开始生长。



孕妇须注意事项：

注重饮食，避免体重增加过快。应多吸收阳光，并做适度的运动。穿宽松舒适、不压迫身体的内衣及布袋装较佳。因口腔黏膜易充血，须多注意口腔卫生。

第六个月



母体的变化：

在本阶段体重增加最多，所以子宫容易压迫到下半身，造成静脉循环障碍，易引起痔疮及便秘。



新手妈妈

XINSHOUMAMA BAOYUZHINAN

特别企划 走过怀孕 280 日

子宫容易压迫到下半身，
造成静脉循环障碍。



胎儿的发育：

胎儿身长约 30 cm，体重约 650 g。胎儿浮在羊水中，且能进行呼吸运动及睁开眼睛。手足关节及骨骼组织发育完整。大脑皮质渐趋完成，毛发也出现黑色。



孕妇须注意事项：

避免妊娠毒血症的危险，所以要经常注意有无高血压、蛋白尿、水肿等情形。注意控制体重，避免吃油炸食物，多吃水果以防便秘。可开始规划准备新生儿衣物及用品。



保育指南

第七个月



母体的变化：

在腹部及大腿附近会有妊娠纹的出现。因子宫增大，使得身体重心前移，为维持体态的平衡，腰背承受压力日增，常见腰痛，加上子宫压迫严重，常造成下肢静脉曲张浮肿及痔疮恶化，再者，由于全身血流量增加甚多，常会产生相对性贫血现象。



适当按摩可缓解腰痛。



胎儿的发育：

胎儿身长约37 cm，体重约1000 g。皮肤呈深红色，皮下脂肪增厚，脸上皱纹多。眼缝可张开，微有呼吸，此时大脑发育完成。



新手妈妈

XINSHOUMAMA BAOYUZHINAN

特别企划 走过怀孕 280 日



孕妇须注意事项：

可开始施行产前运动，及每天早晚做一次乳房清洁护理工作。注意活动的重心平衡，避免跌倒。可以开始决定生产场所，并定期每 2 周产检 1 次。

第八个月



母体的变化：

乳头常分泌出透明或淡黄色液体，亦即所谓的初乳。



胎儿的发育：

胎儿身长约 40 cm，体重约 1600 g。胎儿头部向下为正头体位，已不太能在子宫内移动。肤色红润，面貌仍如老人。



孕妇须注意事项：

注意安全，避免剧烈运动，以防早产。若胎儿早产，须藉保温箱仪器来帮助发育。不可站立太久，以避免静脉曲张



保育指南



妊娠初期，胎儿能在子宫内移动，妊娠至8个月，胎儿已不太能在子宫内移动，且头部向下为正头体位。

张发生或恶化。生产所需物品，要完全准备就绪。

第九个月



母体的变化：

子宫因体积的增大，顶压到肺、胃及肠，常会造成呼吸困难、胃口不佳及大便习惯改变等情形。另外，因膀胱受到压迫，也常有尿频、尿漏等情况发生。



新手妈妈

XINSHOUMAMA BAOYUZHINAN

特别企划 走过怀孕 280 日



胎儿的发育：

胎儿身长约 50 cm，体重约 2300 g。皮下脂肪逐渐发达，皮肤淡红，老人面貌消失。呼吸及吸吮动作均良好。男胎睾丸已降到阴囊内。

妊娠第九个月开始每星期固定产检一次。



孕妇须注意事项：

注意血压、尿蛋白及浮肿，若有妊娠毒血症的症状时，应立刻看医生。开始每星期固定产检一次。可适当运动，但万不可过度。要了解分娩的预兆，准备好住院用品，并确定生产的场所。