

大 生 活 系 列 | Enjoy Life

完美孕产全程指南



畅销升级版

怀孕分娩育儿

最值得中国妈妈信赖的孕育经典 |



大生!活

Enjoy Life

全面揭晓幸福妈妈的健康秘诀，诠释聪明宝宝的养育细节。

孙念怙◎主编



吉林出版集团有限责任公司



大生活系列
Enjoy Life

怀孕 分娩 育儿

畅销升级版

孙念恬◎主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育儿：畅销升级版 / 孙念怙主编. — 长春：
吉林出版集团有限责任公司，2010.7

ISBN 978-7-5463-3221-5

I. ①怀… II. ①孙… 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 120461 号



怀孕分娩育儿 (畅销升级版)

出 版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：小森印刷 (北京) 有限公司

开 本：889×1194mm 1/16

印 张：18

字 数：290千字

版 次：2010年8月第1版

印 次：2010年8月第1次印刷

定 价：39.80元

©如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



Mother & Baby

前言

F O R E W O R D

十 月怀胎，一朝分娩。妊娠期是女人一生中最幸福、最难忘、最美丽的时光，从成功受孕，到获知一个小生命在腹中“安营扎寨”；从紧张感动的分娩前夕，到宝宝的呱呱坠地、嗷嗷待哺，这一切都是“痛并快乐着”的。

妊娠初期，准妈妈的心情是兴奋而激动的，但同时也是手足无措、忐忑不安的。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育宝宝的生命历程，这是每一位准妈妈都迫切想知道的。本书以科学的视角、通俗的语言告诉准妈妈孕产过程中所涉及的每一个环节，对孕前、孕期、分娩、产后及育儿全程给予最全面、最系统、最专业的指导——全面剖析怀孕前的准备与禁忌、如何判断自己怀孕了、孕期营养与保健、孕期胎教、孕期各种问题的应对、准爸爸必修课、分娩前的知识储备、产后恢复与调养、产后哺乳期的饮食、宝宝的养育和护理等等细节，全方位地呵护准妈妈和宝宝成长的每一天，解答准妈妈遇到的各种疑惑。

愿本书成为天下所有新手父母科学孕育宝宝的枕边书。祝福准妈妈能快乐、健康地度过人生中最美妙的时光，拥有一个健康聪明的宝宝；也祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐的成长。

孙念佳

北京协和医院妇产医师
著名妇产科专家林巧稚医师亲传弟子



Contents

Mother&Baby



目录

Part 1 幸福妊娠的提前准备——做父母的必修课/14

● 作好充分身心准备，选择最佳怀孕时间 / 14

- | | |
|-----------------------|----|
| 01 先作好心理准备 | 14 |
| 02 想要宝宝，做个周全的孕前计划 | 15 |
| 03 健康科学的生活方式 | 15 |
| 04 受孕要选季节 | 16 |
| 05 最佳年龄组合 | 16 |
| 06 科学安排受孕日 | 17 |
| 07 婚后不宜立即怀孕 | 17 |
| 08 停药避孕药后多久再怀孕比较合适 | 18 |
| 09 自然流产和人工流产后不应立即怀孕 | 18 |
| 10 不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕 | 18 |
| 11 压力过大时不宜怀孕 | 18 |

● 孕前检查与防疫 / 19

- | | |
|------------------|----|
| 01 孕前应治疗的疾病 | 19 |
| 02 孕前应接种的疫苗 | 20 |
| 03 孕前应该做的检查项目 | 20 |
| 04 提前6个月看牙 | 22 |
| 05 哪些疾病必须治愈后才能受孕 | 22 |
| 06 男性也要做孕前检查 | 22 |

● 孕前饮食与调养 / 23

- | | |
|-----------------|----|
| 01 提前3个月开始营养储备 | 23 |
| 02 维生素与优生 | 23 |
| 03 提前3个月补充叶酸 | 23 |
| 04 补充叶酸吃什么食物 | 24 |
| 05 孕前一定要补钙 | 24 |
| 06 孕前不要吃含咖啡因的食品 | 25 |

07 孕前要抵制油炸食品	25
08 孕前不宜吃盐分高的食物	26
09 过胖、过瘦都不宜怀孕	26
10 孕前应禁酒	26
11 孕前吸烟不利于孕育宝宝	27
12 暂时离开有害的工作环境	27
13 孕前要加强身体锻炼	28
14 孕前护肤要注意	28
15 孕前需清除体内有害物质	28
16 准爸爸调养身体需要吃的食物	28
17 能够提高精子质量的食物	29
18 准爸爸应忌的饮食	29
19 计划生育要提前戒酒	29
20 吸烟不利受孕	30
21 男性也需谨慎用药	30
22 避开压力，快乐怀孕	30

● 成功受孕有技巧 / 31

01 生命从精子和卵子开始	31
02 受孕的过程	31
03 合理安排受孕时机	32
04 自测排卵日	33
05 最佳受孕体位	34
06 最易受孕的性交频率	34
07 性高潮有助于受孕	34
08 生男生女的奥秘	34

● 遗传与优生优育 / 36

01 遗传病及其特点	36
02 向专家做遗传咨询	37
03 宝宝会遗传哪些因素	37
04 母亲容易遗传给宝宝的疾病	38
05 五种疾病传男不传女	38
06 传女不传男的疾病及生理特征	39
07 父母与子女的血型	39

● 不孕不育有办法 / 40

01 什么是不孕不育	40
------------	----

02 服用长效避孕药对生育的影响	40
03 素食者要谨防不孕症	41
04 推迟怀孕也可导致不孕	41
05 如何预防女性不孕症	41
06 如何预防男性不育症	42
07 科学饮食，预防女性不孕	42
08 科学饮食，预防男性不育	43
09 人工授精有哪几种	43

Part 2 妊娠期日常生活保健 ——做个快乐的孕妈妈/44

● 十月怀胎妈妈胎儿成长全记录 / 44

01 孕1月：迎接我的幸“孕”儿（0~4周）	44
02 孕2月：不安中的等待（5~8周）	44
03 孕3月：谨慎加小心（9~12周）	45
04 孕4月：踏上征程（13~16周）	45
05 孕5月：第一次的胎动（17~20）	46
06 孕6月：爱的互动（21~24周）	46
07 孕7月：大肚皮的快乐（25~28周）	46
08 孕8月：快乐的沟通（29~32周）	47
09 孕9月：甜蜜的期待（33~36周）	47
10 孕10月：痛并快乐着（37~40周）	48

● 孕期饮食全方案 / 49

01 准妈妈孕1月饮食指导	49
02 准妈妈孕2月饮食指导	51
03 准妈妈孕3月饮食指导	52
04 准妈妈孕4月饮食指导	53
05 准妈妈孕5月饮食指导	54
06 准妈妈孕6月饮食指导	55
07 准妈妈孕7月饮食指导	57
08 准妈妈孕8月饮食指导	58
09 准妈妈孕9月饮食指导	58
10 准妈妈孕10月饮食指导	59

11 孕期别忽视三大营养素	60	13 怀孕初期不宜进行牙科治疗	79
12 准妈妈吃水果不宜过量	61	14 准妈妈居室不宜摆放花草	80
13 准妈妈要多喝牛奶	61	15 准妈妈忌过多进行日光浴	80
14 继续补充叶酸	63	16 准妈妈不宜盆浴和坐浴	80
15 准妈妈不宜吃的食物	63	17 孕早期的性生活	80
16 孕期需要补充的六种微量元素	64	18 孕中期的性生活	81
17 准妈妈营养补充要适量	65	19 孕晚期的性生活	82
18 准妈妈可以服用人参吗	65	20 8种情况避免孕期性生活	82
19 准妈妈可以吃中草药吗	66		

● 准妈妈体检备忘录 / 67

01 选择一家合适的医院	67
02 产前常规的化验检查	68
03 怀孕1~3个月体检备忘录	69
04 怀孕4~6个月体检备忘录	70
05 怀孕7~9个月体检备忘录	70
06 产前特殊检查	70
07 羊水检查的方法及临床意义	71
08 胎宝宝成熟度的检查	71
09 胎宝宝的绒毛细胞检查	72
10 唐氏儿筛查	72
11 胎宝宝镜检查	73
12 办理《母子健康档案》	73

● 孕期生活宜忌 / 74

01 准妈妈不宜有精神压力	74
02 准妈妈不宜涂风油精和清凉油	74
03 准妈妈宜远离电磁辐射	75
04 准妈妈不宜使用电热毯	76
05 准妈妈宜学会记录妊娠日记	76
06 婚后第一胎不宜做人流	77
07 不宜过早进行B超检查	77
08 准妈妈忌自行服药	78
09 准妈妈宜用木梳梳头	78
10 准妈妈忌睡席梦思床	78
11 准妈妈不宜做香薰美容	78
12 准妈妈不宜戴隐形眼镜	79

● 孕期自我保健护理全方案 / 83

01 准妈妈要注意牙齿保健	83
02 准妈妈的皮肤如何保养	84
03 怀孕后头晕眼花正常吗	84
04 准妈妈的睡眠很重要	85
05 孕妇睡觉的正确姿势	85
06 孕2月要重视	86
07 上班族准妈妈须知	86
08 缓解孕期疲劳	87
09 哪些药物易致胎儿畸形	87
10 X射线照射易致胎儿畸形	88
11 孕期疫苗接种	88
12 有哪些致畸的病毒感染	89
13 准妈妈服饰选择要得当	89
14 准妈妈洗澡有讲究	90
15 准妈妈如何应对酷暑	91
16 适合准妈妈的运动方式	91
17 乳房胀痛	92
18 准妈妈使用电风扇、空调要得当	92
19 注意脚的保健	93
20 眼角膜水肿是病吗	93
21 准妈妈乘飞机的注意事项	93
22 准妈妈喝水学问大	94
23 预防妊娠纹	94
24 准妈妈需警惕的疼痛	95
25 如何数胎动	95
26 胎动异常及对策	96
27 胎动频繁的5个时间	97



28 孕期宜为母乳喂养作准备	97	02 妊娠呕吐	108
29 准妈妈的面部按摩	98	03 霉菌性阴道炎	108
30 教准妈妈几式孕瑜伽	98	04 腹泻	109
31 孕期宜多散步	100	05 便秘	110
● 胎教与胎宝宝的沟通最快乐 / 101		06 下肢静脉曲张	110
01 什么是胎教	101	07 牙龈炎	111
02 胎教从什么时候开始	101	08 妊娠高血压	111
03 胎宝宝能感觉到胎教吗	102	09 水肿	112
04 色彩胎教	102	10 贫血	112
05 营养胎教	103	11 妊娠期糖尿病	113
06 抚摸胎教	104	● 异常妊娠及需要注意的妊娠现象 / 114	
07 形象意念	104	01 准妈妈要警惕宫外孕	114
08 美学胎教	104	02 注意腹痛信号	115
09 习惯培养	105	03 警惕阴道流血	116
10 语言胎教	106	04 双胎妊娠	116
11 音乐胎教	106	05 关注子宫增大速度	116
● 孕期常见病症及处理方法 / 107		06 葡萄胎	116
01 感冒	107	07 前置胎盘	117



● 准爸爸的爱心呵护 / 119

- 01 多和胎宝宝说话
- 02 提醒准妈妈养成良好的习惯
- 03 帮准妈妈买衣服的技巧
- 04 帮准妈妈选鞋的技巧
- 05 准爸爸一定要戒烟
- 06 帮妻子洗脚、剪趾甲
- 07 小心搀扶妻子
- 08 帮妻子翻身 122
- 09 孕期按摩的基本原则 122
- 10 准爸爸按摩有利准妈妈身心健康 123
- 11 准爸爸给准妈妈按摩应注意的问题 123
- 12 消除准妈妈颈部僵硬的按摩 124
- 13 舒缓准妈妈头疼的按摩 124
- 14 帮准妈妈缓解腰背酸痛的按摩 124
- 15 帮准妈妈消肿防抽筋的按摩 124
- 16 帮准妈妈缓解妊娠心烦的按摩 125
- 17 积极关心妻子的妊娠反应 125
- 18 抚慰妻子的不安和紧张 126
- 19 制订一份分娩计划 126
- 20 和妻子一起适应产房环境 126
- 21 陪着爱妻生宝宝 127
- 21 为宝宝布置房间 127

Part 3 轻松分娩——令人感动的幸福时刻 / 128

● 分娩前须知 / 128

- 01 分娩前兆你了解多少 128
- 02 有关分娩的事情 129
- 03 需要进行哪些产前检查 129
- 04 作好入院的准备 130
- 05 需要备妥哪些婴儿用品 130
- 06 正视分娩前的负面情绪 131
- 07 轻松分娩的精神练习 132

08 如何运动助分娩	132
09 轻松分娩的动作练习	133
10 制订产后调理计划	134
11 如何安排分娩前的饮食	134
12 分娩需要多长时间	135
13 分娩时怎样与医生配合	135
14 如何预防和处理过期妊娠	136
15 高龄孕妇分娩需谨慎	137
16 分娩后最好不要立即吃鸡蛋	137

● 分娩进行时 / 138

01 在家突然破水怎么办	138
02 阵痛的自我缓解	138
03 分娩第一产程：阵痛开始至子宫颈全开	139
04 分娩第二产程：子宫颈全开至胎宝宝娩出	140
05 分娩第三产程：胎宝宝娩出至胎盘娩出	141
06 分娩中定时听胎心音	141
07 会阴切开	142
08 胎膜早破合并感染	142
09 脐带脱垂	143
10 难产	143
11 大出血	144
12 剖宫产时的异常状况	144
13 臀位有哪几种类型	144
14 臀位的处理方法	145

Part 4 新妈妈产后恢复与调养 ——重塑自信与美丽 / 146

● 产后护理与保健 / 146

01 “月子”的持续时间和特点	146
02 产后第一次大小便很重要	146
03 出院时间看具体情况	147
04 产褥期的注意事项	147
05 产褥期应摒弃的错误观点	147

06 产褥期如何洗澡	148
07 产褥期如何待客	148
08 产褥期要充分休息	149
09 产褥期防中暑	149
10 产后检查	150
11 新妈妈产后生殖系统的恢复	150
12 新妈妈产后身体系统的变化	150
13 产后头晕是怎么回事	151
14 新妈妈产后汗多是病吗	151
15 新妈妈怎么穿衣	152
16 新妈妈要注重清洁	152
17 产后休养居室要注意	152
18 新妈妈休养应少仰卧	153
19 剖宫产后应注意	154
20 如何通过调理改善色斑	155
21 关于妊娠斑、妊娠纹的消失问题	156
22 如何减少产后脱发	156
23 产后不宜束腰	157
24 产后何时恢复性生活	157
25 产后避孕不可忽视	158
26 产后性生活注意事项	158
27 怎样拯救阴道松弛	159
28 产后四项保健运动	159
29 产后第一周的保健	160
30 产后第二周至产褥期的保健	161
31 产褥期后的健美操	161
32 产后何时开始锻炼	162
33 产后锻炼的注意事项	162
34 关于产后按摩	162

● 产后哺乳技巧 / 163

01 初乳的重要性	163
02 母乳——宝贵的第一餐	163
03 母婴同室与按需授乳的好处	164
04 提倡早接触和早开奶	164
05 如何轻松授乳	165
06 排空乳汁的好处	166

07 躺在床上喂奶易患病	166	02 处理恶露时的注意事项	182
08 哺乳期乳房的护理方法	166	03 关于产后出血	183
09 怎样防止两乳分泌乳汁不均	167	04 晚期产后出血	183
10 乳汁多少与乳房大小有关吗	167	05 产后贫血	184
11 保证乳汁充足要注意	168	06 会阴伤口	184
12 什么能促进乳汁分泌	168	07 产后会阴胀痛	185
13 你的乳汁够多吗	169	08 产后腹痛	185
14 怎样保持乳房弹性	169	09 子宫复旧不全	185
15 忌用碱性用品清洗乳房	170	10 盆腔淤血综合征	186
16 乳头皲裂怎么办	170	11 产褥感染	186
17 乳头扁平、凹陷怎么办	170	12 产后发热	187
18 哺乳期不宜服用的药物	171	13 急性乳腺炎	187
19 需要暂停授乳的情况	172	14 乳腺炎的症状及防治	188
20 患急性乳腺炎妨碍授乳吗	172	15 乳房湿疹	188
21 感冒影响授乳吗	173	16 产后静脉栓塞	189
22 肝炎患者对婴儿的影响	173	17 产后便秘的原因	190

● 产后营养饮食与宜忌 / 174

01 产后新妈妈饮食原则	174
02 哺育期不宜节食	174
03 产褥期饮食新法则	175
04 剖宫产新妈妈饮食法则	175
05 对新妈妈有益的食物	176
06 对新妈妈有益的蔬菜	177
07 新妈妈消化不良的原因	177
08 新妈妈应有针对性地进食	178
09 刀口发炎的原因	178
10 喝催乳汤的注意事项	179
11 有利产后补血的食物	179
12 新妈妈忌过多食用鸡蛋和油炸食物	180
13 新妈妈忌食用辛辣、生冷、坚硬的食物	180
14 新妈妈过量饮茶的弊端	180
15 新妈妈不应急补人参	181
16 新妈妈食盐要适量	181
17 新妈妈忌过量食用味精	181

● 产后常见病症及应对措施 / 182

01 关于产后恶露	182
-----------	-----

Part 5 新手妈妈必备的育儿经——用心呵护宝宝成长每一天 / 194

● 0~3个月宝宝营养与护理 / 194

01 新生儿应何时开始喂奶	194
02 新生儿的消化系统有何特点	194
03 初乳对宝宝的益处	194
04 1个月婴儿的喂养有什么特点	195
05 2个月婴儿的喂养有什么特点	195
06 3个月婴儿的喂养有什么特点	196
07 一天该喂宝宝几次奶	196

08 怎样知道宝宝想吃奶了	196
09 如何判断哺喂是否恰当	197
10 夜间喂奶应注意什么	197
11 哪些妈妈不宜哺乳	197
12 母乳不足, 怎样进行混合喂养	198
13 新生儿的脐带何时脱落	198
14 为什么要给满月宝宝进行健康检查	198
15 如何合理包裹新生儿	199
16 如何正确抱放新生儿	199
17 如何为新生儿清洗生殖器	199
18 如何护理新生儿眼睛	200
19 如何护理新生儿鼻腔	200
20 如何护理新生儿耳朵	200
21 如何护理新生儿口腔	201
22 如何为新生儿清洗头垢	201
23 可以给新生儿剃头吗	201
24 如何给新生儿剪指甲	202
25 给新生儿洗澡前应作哪些准备工作	202
26 如何为新生儿洗澡	203
27 什么情况下不宜给新生儿洗澡	203
28 不宜洗澡的新生儿如何进行擦洗	203
29 新生儿洗澡后可以使用爽身粉吗	204
30 如何为新生儿选择尿布	204
31 如何为新生儿清洗尿布	204
32 如何为新生儿垫尿布	204
33 为新生儿使用纸尿裤时应注意什么	205
34 何时为新生儿换尿布	205
35 如何预防新生儿臀红	205
36 夏季如何预防新生儿生痱子	206
37 如何防止宝宝睡偏头	206
38 什么是预防接种	206
39 为什么要进行预防接种	207
40 什么是疫苗	207
41 什么是基础免疫	207
42 什么是加强免疫	207
43 进行预防接种时应注意什么	208
44 接种后的反应有哪些	208



45 如何识别预防接种的正常、异常反应	208	07 如何为6个月的婴儿制作辅食	221
46 预防接种正常反应的处理方法	209	08 上班族妈妈如何储存母乳	222
47 重视预防接种后的异常反应	209	09 婴儿何时需要补充水分	222
48 “五苗七病”是指什么	210	10 不同月龄应添加不同的辅食	222
49 新生儿卡介苗的注射	211	11 婴儿厌奶的原因有哪些	223
50 小儿麻痹糖丸的服用和注意事项	211	12 造成婴儿食欲不佳的原因有哪些	223
51 新生儿乙脑疫苗的注射	211	13 何时喂食泥糊状食物	223
52 百白破三联疫苗的注射和注意事项	212	14 为什么鸡蛋是婴儿的好食品	224

● 0~3个月宝宝同步智能开发 / 213

01 多与新生儿说话	213	17 宝宝认生怎么办	224
02 训练新生儿的触觉能力	213	18 为什么婴儿爱吮吸手指或脚趾	225
03 训练新生儿的听觉能力	214	19 宝宝会长多少颗牙	225
04 有益新生儿的体操	214	20 为什么要加倍保护宝宝的乳牙	226
05 开发新生儿大脑的潜力	215	21 如何保护宝宝的乳牙	226
06 帮2个月宝宝练习翻身及俯卧抬头动作	215	22 为什么6个月以后的婴儿容易生病	226
07 训练宝宝的抓握能力	216	23 婴儿为什么会夜哭	227
08 继续锻炼3个月宝宝俯卧抬头的动作	217	24 引起宝宝夜哭的病理性因素	227
09 继续教3个月宝宝学习翻身	217	25 6个月宝宝需要注射流脑疫苗	227
10 训练3个月宝宝双手的活动能力	217		

● 4~6个月宝宝营养与护理 / 218

01 4个月婴儿的喂养有什么特点	218	01 强化4个月宝宝的发音	228
02 为什么要为4个月的婴儿添加辅食	218	02 教4个月宝宝认识物品的名称	228
03 如何为4个月的婴儿制作辅食	218	03 训练宝宝的嗅觉	229
04 5个月婴儿的喂养有什么特点	219	04 教宝宝观察周围环境	229
05 如何为5个月的婴儿制作辅食	220	05 培养宝宝生活交往能力	230
06 6个月婴儿的喂养有什么特点	220	06 5个月宝宝重复音节的训练	230
		07 教5个月的宝宝认识日常用品	230



08 教6个月的宝宝模仿发音	231
09 6个月的宝宝会辨认人物	231
10 培养6个月宝宝的认知能力	232
11 训练6个月宝宝的手部精细动作	232
12 适合6个月宝宝的亲子游戏	233
13 训练6个月宝宝独坐	233

● 7~12个月宝宝营养与护理 / 234

01 7个月宝宝的喂养有什么特点	234
02 8个月宝宝的喂养有什么特点	235
03 如何为8个月的宝宝制作辅食	235
04 9个月宝宝的喂养有什么特点	236
05 如何为9个月的宝宝制作辅食	237
06 10个月宝宝的喂养有什么特点	238
07 如何为10个月的宝宝制作辅食	238
08 11个月宝宝的喂养有什么特点	238
09 12个月宝宝的喂养有什么特点	239
10 婴儿何时吃盐好	240
11 什么时候断奶最合适	240
12 宝宝断奶前后的心理准备	240
13 断奶前的辅食准备	240
14 如何顺利地进行断奶	241
15 错误的断奶方式	241
16 爸爸在断奶期的作用	241
17 断奶后宝宝喝什么	242
18 夏季如何防蚊咬	242
19 宝宝被蚊子叮咬怎么办	242
20 什么时候教宝宝自己进餐	243
21 警惕餐桌上可能出现的危险	243
22 宝宝爱往嘴里放东西怎么办	243
23 如何纠正牙齿发育期的不良习惯	244
24 什么是营养不良	244
25 发生营养不良的原因有哪些	245
26 如何治疗和护理营养不良患儿	245
27 8个月宝宝麻疹疫苗的注射	245
28 注射麻疹疫苗时需注意什么	245

● 7~12个月宝宝同步智能开发 / 246

01 宝宝认生怎么办	246
02 适合7个月宝宝的玩具和游戏	247
03 训练宝宝的语言理解能力	247
04 继续爬、坐、站、走的训练	248
05 数字开发宝宝的智力	248
06 培养宝宝的动作模仿能力	249
07 培养宝宝的自理能力	249
08 培养宝宝站的能力和平衡能力	250
09 训练宝宝的记忆力和逻辑思维能力	250
10 开始培养孩子的注意力	251
11 培养宝宝的独立能力	252
12 陪宝宝多“读”书	253

● 宝宝常见疾病的预防与护理 / 254

01 感冒	254
02 鹅口疮	259
03 咳嗽	262
04 贫血	266
05 便秘	268
06 腹泻	272
07 肺炎	276
08 湿疹	279
09 荨麻疹	282

附录1: 280天孕产检查时间表 284

附录2: 0~3岁婴幼儿心理发展的年龄范围和项目提示 286





大生活系列
Enjoy Life

怀孕 分娩 育儿

畅销升级版

孙念怙◎主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育儿：畅销升级版 / 孙念怙主编. — 长春：
吉林出版集团有限责任公司，2010.7

ISBN 978-7-5463-3221-5

I. ①怀… II. ①孙… 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 120461 号



怀孕分娩育儿 (畅销升级版)

出 版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：小森印刷 (北京) 有限公司

开 本：889×1194mm 1/16

印 张：18

字 数：290千字

版 次：2010年8月第1版

印 次：2010年8月第1次印刷

定 价：39.80元

©如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



Mother & Baby

前言

F O R E W O R D

十 月怀胎，一朝分娩。妊娠期是女人一生中最幸福、最难忘、最美丽的时光，从成功受孕，到获知一个小生命在腹中“安营扎寨”；从紧张感动的分娩前夕，到宝宝的呱呱坠地、嗷嗷待哺，这一切都是“痛并快乐着”的。

妊娠初期，准妈妈的心情是兴奋而激动的，但同时也是手足无措、忐忑不安的。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育宝宝的生命历程，这是每一位准妈妈都迫切想知道的。本书以科学的视角、通俗的语言告诉准妈妈孕产过程中所涉及的每一个环节，对孕前、孕期、分娩、产后及育儿全程给予最全面、最系统、最专业的指导——全面剖析怀孕前的准备与禁忌、如何判断自己怀孕了、孕期营养与保健、孕期胎教、孕期各种问题的应对、准爸爸必修课、分娩前的知识储备、产后恢复与调养、产后哺乳期的饮食、宝宝的养育和护理等等细节，全方位地呵护准妈妈和宝宝成长的每一天，解答准妈妈遇到的各种疑惑。

愿本书成为天下所有新手父母科学孕育宝宝的枕边书。祝福准妈妈能快乐、健康地度过人生中最美妙的时光，拥有一个健康聪明的宝宝；也祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐的成长。

孙念佳

北京协和医院妇产医师
著名妇产科专家林巧稚医师亲传弟子