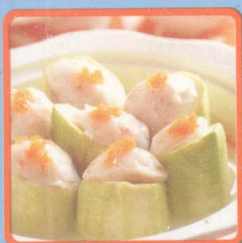


成功妈妈三步曲，精心抚育初次见面的小宝宝

妊娠分娩 育儿宝典

NEW 新编版

RENCHENFENWANYUERBAODIAN



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

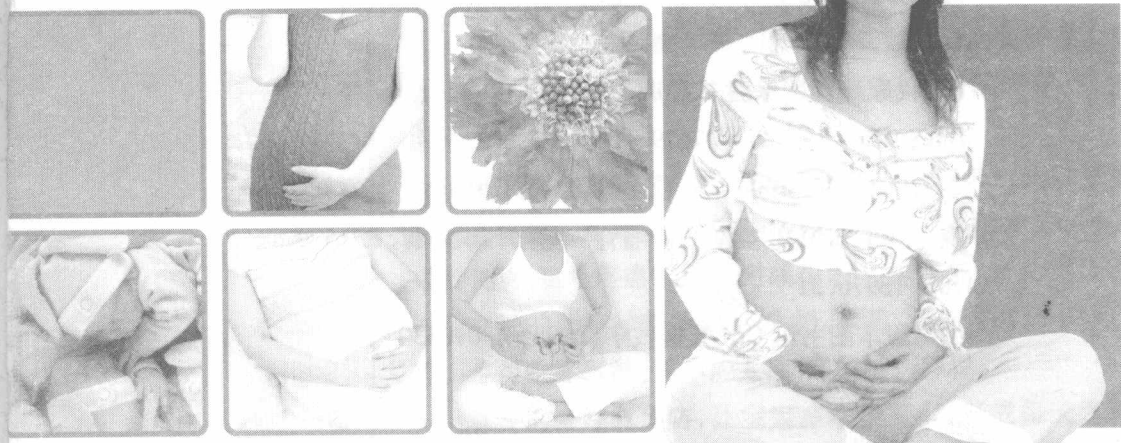
本年度
健康知识
大课堂

★★★★★



现代家庭实用保健书系

XIANDAJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



成功妈妈三步曲，精心抚育初次见面的小宝宝

妊娠分娩 育儿宝典

NEW 新编版

REN SHEN FEN MIAN YU ER BAODIAN



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

本年度
健康知识
大课堂

★★★★★

图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩育儿宝典/宋建忠 主编. - 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008. 1

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6

I. 妊… II. 宋… 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. R715.3
R714.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)年 010530 号

现代家庭实用保健书系

主 编 宋建忠

责任编辑 张 钧

封面设计 徐敬东

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京奥达福利装印厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 400

字 数 4600 千

版 次 2008 年 3 月第 1 版

印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6/Z · 421

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言



生活是一门艺术，更是一门学问，家庭生活更是丰富多彩，包罗万象的。

《现代家庭实用保健书系》系列丛书，从新婚开始到孕育一个崭新的生命，含盖面很广。包括女性孕前、孕中、孕后的调适与护理，婴幼儿的日常护理，常见疾病的防治与护理，内容科学实用，所提供以及各个阶段的饮食母子护理指导具体、实用，很适合计划要孩子和正在培育孩子的家庭参考应用。

此外还有讲述宝宝的安全事项与家庭急救知识，为父母提供宝宝在发生紧急情况时，可以采取的切实有效的救护方案，另外婴幼儿的早期教育和智力开发一直是父母普遍关心的问题，并越来越多地受到重视。依照胎儿、婴幼儿及学龄前儿童的生长规律和大脑发育的实际，分阶段为年轻父母在对胎儿，婴幼儿及学龄前儿童实施胎教，早教和智力开发过程中遇到的问题，作了详细而全面的解答，有很强的指导作用。

《现代家庭实用保健书系》科学全面地阐述了新婚、从孕前到怀孕、从分娩到产后恢复，及育儿的注意事项，并详尽有针对性地给予指导，有助于快乐地孕育出一个可爱的宝宝。

本套丛书选材新颖，取材广泛，融知识性科学性，实用性于一体，力求成为每一位准妈妈的知心朋友，成为家庭生活不可缺少的文化产品。

目 录

第一篇 孕妇保健与优生

一、孕妇饮食	25
孕妇饮食的一般注意事项有哪些	25
孕妇饮食为何要强调定时定量	25
孕妇实现营养平衡宜吃、忌吃哪些食物	26
妇女妊娠期需要哪些主要营养素	27
为什么说孕妇营养与胎儿营养密切相关	27
孕妇加强营养的意义是什么	28
为什么要求孕妇营养平衡	28
孕妇为何需要充足的热能	29
孕妇对蛋白质的要求是怎样的	29
为什么说合理进食营养对孕妇很重要	30
孕妇蛋白质缺乏对胎儿有哪些影响	31
孕妇身体的哪些变化需要补充营养	31
胎儿发育需要哪些大量营养成分	32
孕妇营养补充与分娩和身体恢复有何关系	33
孕妇需要补充多少铁	33
为什么说营养充足是为产后婴儿哺乳做准备	33
孕妇为何必须补充钙、磷	34
孕妇不同时期对补钙有何要求	34
孕妇多吃哪些食物可保证铁质的供应	35
孕妇应如何控制糖的摄入量	35

妊 娠 分 娩 育 儿 宝 典

怎样才能知道孕妇缺乏维生素	36
维生素 A 对孕妇有哪些作用	36
孕妇怎样注意摄取微量元素	36
孕妇要特别注意补充哪些维生素	37
为什么说孕妇摄入脂类食物是有益的	38
孕妇摄入碳水化合物对胎儿有何重要作用	38
孕妇如何预防维生素 C 缺乏	39
孕妇应摄入多少脂肪	39
维生素 D 对孕妇和胎儿有何作用	40
孕妇补充维生素 K 有何意义	40
补充维生素 B ₁ 对孕妇的保健作用是什么	41
维生素 B ₂ 对孕妇的保健作用是什么	41
为什么孕妇要注意补充维生素 B ₆	42
为什么说维生素 B ₁₂ 对孕妇非常重要	42
为何说孕妇补充维生素 E 是必要的	43
为什么提倡孕妇多吃大豆食品	43
孕妇多吃苹果有哪些好处	44
孕妇冬春季为何要多吃蔬菜	44
孕妇必须要补充叶酸的作用何在	45
孕妇为何要多吃鲤鱼	45
孕妇应如何补充叶酸	46
孕妇在日常饮食中应注意多吃哪些食物	46
孕妇每天要饮多少水	47
为什么孕妇饮食调摄要参照体重的增加	47
孕妇全吃素食有何危害	47
孕妇应吃哪些酸性食物	48
孕妇饮食为何要多样化和适当搭配	48
为什么说孕妇多吃瘦肉有利于铁的吸收	49
为什么提倡孕妇多一吃些玉米	50
孕妇吃红糖有何作用	50
孕妇为什么宜多吃清淡性食物	50
孕妇多食刺激性食物有何不利	51

为什么不让孕妇多吃菠菜	51
孕妇怎样防止食用过敏食物	52
孕妇为何不要吃山楂	52
孕妇为什么不宜吃桂圆	53
孕妇吃霉变食物为何不利于优生	53
孕妇多吃甘蔗好不好	53
孕妇吃被农药污染的食物有何危害	54
为什么说孕妇多吃油条不好	54
孕妇为何不要多吃罐头食品	54
孕妇吃热性香料有何不利	55
孕妇吃受重金属污染的食物有何危害	55
孕妇为何不要多吃盐	56
孕妇为什么不宜吃薏苡仁、马齿苋	56
孕妇为什么不宜吃甲鱼、螃蟹	57
孕妇为何不宜吃黄芪炖母鸡	57
患有应忌盐病的孕妇应忌食、准食哪些食物	57
孕妇为何不要多吃白糖	58
为什么孕妇不要多吃方便食品	58
二、孕妇保健	59
为什么要做产前检查	59
一般孕妇产前检查有那些好处	60
孕妇为什么必须检验血型	60
孕妇定期化验尿蛋白有何重要性	61
妊娠期对母体进行哪些测量,其意义是什么	61
孕妇为何不要穿瘦、紧、小的衣服	61
孕妇应穿什么样的鞋	62
孕妇应准备哪些生活用品	63
孕妇为何不宜穿高跟鞋	63
孕妇做 B 超有何作用,应注意什么	64
妇科检查会造成流产吗	64
孕妇为何要做阴道检查	65

妊 娠 分 娩 育 儿 宝 典

什么是围生期,围生期保健的目的是什么	65
孕妇怎样化妆好	66
孕妇染发烫发有何不好	66
孕妇洗澡时间过长有何不好	67
孕妇为何不应该涂指甲油	67
孕妇为何不宜睡席梦思床	67
孕妇为何坚持睡午觉	68
孕妇为何不适宜用裤带、布带扎紧腹部	68
孕妇洗澡为何不要坐浴	69
孕妇居室内为何不宜多放花草	69
上班孕妇在生活中应注意什么	70
孕妇应戴什么样的乳罩	70
孕妇为什么不要久坐、久站和负重	71
孕妇如何防止出现乳房大小不一	71
孕妇对乳房应进行哪些护理	71
为什么孕妇的乳房忌多刺激	72
孕妇能戴隐形眼镜吗	72
孕妇应如何掌握正确的上下楼姿势	73
孕妇常卧床为何容易在分娩时发生滞产	73
孕妇做家务活时要注意什么	74
孕妇宜采用怎样的卧姿	74
孕妇为什么要讲究正确的行动姿势	75
孕妇应取什么样的行走姿势	75
孕妇正确的站立姿势应是什么样的	76
孕妇参加体育运动有哪些好处	76
孕妇什么坐姿既轻松又安全	76
孕妇应做哪类运动	77
夏季孕妇生活要注意什么	77
孕妇在冬季要注意些什么	78
孕妇居室温度多少为宜	79
孕妇游泳应注意哪些问题	79
孕妇参加体育运动有哪些要求	79

如何做孕妇操	80
做孕妇体操有何作用,做操应注意什么	81
孕妇参加游泳为何有利于顺产	82
孕妇何时可以性生活? 应注意哪些问题	82
月圆之夜孕妇过性生活有何不利	82
孕妇看电视应注意什么	83
孕妇何时应禁止性生活	83
孕妇多进行日光浴好吗	84
孕妇睡眠时间多少为宜	84
孕妇睡觉为什么不要开灯	85
孕妇不要参加哪些体力劳动	85
孕妇去人员拥挤的场合有何危险	86
孕妇应如何注意休息	86
孕妇为何不要在厨房久留	87
空调、电冰箱、微波炉对孕妇有何影响	87
孕妇常操作电脑有何不利	87
孕妇可以使用手机吗	88
孕妇旅行应注意哪些事项	88
孕妇长时间吹电风扇有何危害	89
怀孕后宠物怎么处理	89
孕妇过度焦虑有何不利	90
妇女妊娠期情绪会有哪些变化	90
孕妇怎样调节紧张焦灼的情绪	91
孕妇准备去外地分娩应注意什么	91
孕妇外出选择什么交通工具好	92
妊娠期孕妇外出要注意什么	93
孕妇为何不要养猫、玩狗	93
孕妇发怒、大笑有何不好	93
三、优生与保健	94
人体生物钟与优生有什么关系	94
哪些因素与优生有关	95

妊娠分娩育儿宝典

目 录

怎样才能实现优生	96
利于优生的饮食要求是什么	96
为什么说蛋白质有优生作用	97
有利优生的措施是什么	97
锌对优生的作用有哪些	98
铜对优生的作用是什么	98
怎样推算预产期	99
生男生女可以支配吗	99
妊娠期有多长,如何划分早、中、晚妊娠期	100
为何要充分认识营养与优生的关系	100
孕妇补充维生素 A 对优生的作用是什么	101
孕妇补充钙为什么有利于优生	102
胎儿脑发育分为哪两个高峰期	102
锰对优生的作用是什么	102
硒对优生的作用是什么	103
碘对优生的作用是什么	103
孕妇补铁对优生的作用是什么	103
孕妇应吃哪些肉类有利胎儿脑发育	104
为何说鹌鹑蛋、鸡蛋也是健脑食品	104
孕妇应吃有利胎儿健脑的水产品有哪些	105
为什么说孕妇多喝牛奶有利胎儿脑发育	105
为什么说多吃植物健脑食品比多吃动物健脑食品好	106
孕妇宜吃哪些有利胎儿健脑的谷粮类食物	106
干鲜果品、蔬菜健脑食品有哪些	106
胎儿脑发育时期孕妇应多摄入的五大营养素是什么	107
父母的身高与孩子身高是怎样遗传的	108
父母聪明孩子就一定聪明吗	108
父母身材高,生的孩子就一定高吗	108
头胎不如二胎聪明对吗	109
蜂蜜为何是益智健脑食物	109
香菇、金针菇、黄花菜、木耳有何健脑作用	110
利于胎儿健脑食谱有哪些	110

孕妇为何必须忌吸烟	111
孕妇什么时候会感到胎动	112
胎儿健康情况与父母有关吗	112
胎动有什么规律吗	112
孕妇保胎、安胎应采用哪些食疗方	113
孕妇营养过剩有何不好	113
孕妇自己怎样检查胎动	114
孕妇节食对胎儿和本身有哪些危害	114
胎儿什么时候出现心跳,什么时候能听到胎心	115
孕妇自己怎样检查胎心	115
孕妇饮酒有何危害	116
胎儿通过什么方法取得母体的营养物质	116
怎样按子宫底高度估计孩子出生的日期	117
孕妇肚子小是怎么回事	117
怎样测定妊娠期子宫增长状况	118
怎样给胎儿直接治病	118
胎位为什么会经常改变	119
孕妇控制体重应采取哪些措施	119
孕妇怀双胞胎应防止哪些意外发生,应如何保健	120
孕妇在妊娠期体重控制目标应该是怎样的	120
孕妇怀双胞胎容易发生哪些并发症,应怎样预防	121
什么是胎教	121
进行音乐胎教有何好处	122
为什么会有双胞胎	122
孕妇肚子太大就会难产吗	123
双胎妊娠应注意什么	123
孕妇怎样了解胎儿生长发育是否正常	124
胎儿发育异常的原因有哪些	124
孕妇怀双胞胎为何要尽早发现,怎么发现	125
什么叫胎儿宫内发育迟缓,如何防治	125
怎样进行音乐胎教	126
造成胎儿宫内生长发育迟缓的原因是什么	126

妊 娠 分 娩 育 儿 宝 典

目 录

孕妇怎样同胎儿进行语言交流	126
胎儿各器官发育的危险时期是什么时候	127
孕妇怎样和胎儿做游戏	127
怎样才能预防发生小于孕龄儿	128
四、孕妇疾病防治	128
哪些孕妇易患妊娠高稳血压综合征	128
什么叫高危妊娠,应该注意什么	129
孕妇发生妊娠高血压有何危害	129
孕妇患有高血压综合征应如何注意保健	130
妊娠高血压综合征患者对饮食有什么要求	130
妊娠高血压症状是什么样的	131
妊娠高血压者如何改变食物烹调加工方法	132
孕妇为什么易发生贫血	132
孕妇发生贫血有哪些危害	133
孕妇患坏血病不何要充分补充维生素 C	133
孕妇怎样防止出现贫血	134
妊娠期心脏病患者对饮食有何要求	134
妊娠糖尿病患者如何治疗疾病	135
孕妇怎样预防妊高征的发生	135
妊娠糖尿病者的饮食有哪些要求	136
孕妇发生感冒怎么治疗	136
孕妇防治感冒可用哪些保健操	137
孕妇血小板减少者应注意什么事项	138
孕妇怎样预防流感	138
妊娠缺铁性贫血患者为何要忌喝牛奶	138
孕妇患子痫病有何特征,怎样预防与监护	139
防治妊娠贫血饮食调理宜吃什么	139
孕妇血小板减少者应注意什么事项	140
孕妇患腮腺炎有何危害	140
妊娠恶阻是怎么回事	141
孕妇怎样尽早发现妊娠高血压综合征的征兆	141

孕妇瘙痒是怎样引起的,有何危害	142
孕妇感染哪些疾病对胎儿有危害	142
应怎样预防孕期感染	143
孕妇妊娠感染对胎儿有哪些不利影响	143
妊娠高血压综合征对孕妇有何危害	144
孕妇发生腹痛怎么办	144
为防治妊娠痉挛孕妇宜吃哪些含钙丰富的食物	144
妊娠下肢痉挛是什么原因引起的	145
孕妇怎样防治腰背痛	145
孕妇怎样防治瘙痒症的发生	146
妊娠腹胀与腹泻吃什么食物好	146
孕妇妊娠合并急腹症有哪些,应怎样处理	147
孕妇发生皮肤痒疹怎样治疗	147
孕妇腿抽筋怎么办	148
妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物	148
孕妇为何出现肌肉酸痛、乏力	148
为什么孕妇每天服用安尔康可防治小腿抽筋	149
孕妇为何发生唇、舌、口角炎,怎么防治	149
孕妇下肢静脉曲张是基么回事,应忌吃哪些食物	150
孕妇下肢静脉曲张应注意哪些问题	150
孕妇患干眼病补充何种营养素好	151
孕妇为什么容易发生牙龈出血	151
为什么怀孕后还会来“月经”	152
孕妇为什么多汗,应注意什么	152
孕妇如何防治口腔和牙齿疾病	153
孕妇小便次数增多是病态吗	153
孕妇鼻出血是怎么回事,怎样处理	154
孕妇患阑尾炎有哪些特征,应采取哪些措施	154
孕妇尿频怎么办	154
孕妇白带增多应注意什么	155
妇女怀孕为什么白带增多	155
如何治疗霉菌性阴道炎	156

妊娠分娩育儿宝典

目 录

霉菌性阴道炎症状是什么,对孕妇有哪些影响	156
孕妇为何易发生妊娠便秘和痔疮	156
妊娠出现生殖器单纯疱疹有何危害,应如何处理	157
妊娠中患了“尖锐湿疣”何危害	157
妊娠便秘对饮食有何要求	158
妊娠中患“尖锐湿疣”应如何治疗	158
孕妇心悸和呼吸困难是怎么回事	159
孕妇发生头痛时怎么办	159
孕妇霉菌性阴道炎发生率为何比较高	159
孕妇为什么容易发生晕厥,应如何防治	160
哪些食物有利通便	160
孕妇发生眩晕和直立性眩晕应怎么办	161
五、孕妇用药	161
孕妇怎样掌握孕期用药	161
哪些药物在胚胎期(妊娠9周之内)应禁用	162
母亲和胎儿血型不同会影响胎儿生长吗	162
哪些药物在胎儿期妊娠9周以上应注意	163
孕期不宜选用的抗菌药物有哪些	163
孕期可用抗菌药物有哪些	164
孕妇用药不当对胎儿影响最大的是什么时期	164
哪些中成药孕妇不能用	165
中药对胎儿没影响的说法对吗	165
孕妇服补品应注意什么	165
孕妇补充叶酸为何不能服用“叶酸片”	166
孕妇不适合用驱虫药和泻药,如患寄生虫病如何办	166
孕妇为何不可多服维生素 B ₆	167
孕期患性病如何用药	167
孕妇能服鱼肝油吗	168
孕妇为何不可服用蜂王浆	168
孕妇过量服用维生素有什么毒副作用	168
孕妇为何要注射破伤风类毒素	169

孕妇为何不要接种风疹疫苗	170
妇科外用中药洗衣剂孕妇能使用吗	170
孕妇怎样注射破伤风抗毒素	170
孕妇为何不能涂清凉油、风油精	171
孕妇打防疫针有何限制	171
为什么坚持服避孕药还会怀孕	172
孕妇为何不能使用利尿剂来消肿	172
六、妊娠早期注意事项	172
妊娠2个月(4~7周)胎儿发育是什么样的	172
妊娠2个月孕妇应注意哪些问题	173
妊娠2个月保胎要注意什么	173
妊娠2个月孕妇会出现哪些征象	174
妊娠1个月(0~3周)胎儿是什么样的	175
妊娠2个月孕妇身体的变化及感受是什么样的	175
妊娠1个月保胎要注意什么	176
妊娠1个月孕妇应注意哪些事	176
妊娠3个月(8~11周)胎儿发育情况是什么样的	177
怀孕早期应做哪些保健	177
为什么怀孕初期是防止先天性缺陷发生的关键时期	178
妊娠早期孕妇生活中应注意哪些事项	178
妊娠3个月孕妇身体特征是什么样的	179
妊娠3个月时保胎应注意什么	179
妊娠3个月时应如何防止流产致畸	179
早期妊娠对胎儿的发育为什么特别重要	180
怀孕早期孕妇厌食油腻应吃什么补充脂肪	180
妊娠剧吐应如何办	181
妊娠反应在饮食上如何调理	181
为什么孕妇在妊娠早期会发生呕吐	182
孕妇在怀孕早期有哪些营养要求	182
妊娠早期每日膳食结构应是什么样的	183
为什么孕妇在怀孕早期不要多吃动物肝脏	184

妊娠分娩育儿宝典

目 录

妊娠早期孕妇饮食调摄原则是什么	184
孕妇早期患感冒对胎儿有何影响	184
怀孕早期孕妇洗澡水为什么不宜太热	185
妊娠呕吐者禁食好吗	185
孕妇在妊娠早期发生胃烧灼疼痛怎样处理	186
妊娠早期孕妇要不要选择睡姿	186
可治孕妇呕吐的药膳有哪些	187
孕妇妊娠早期患风疹后为何不要继续妊娠	187
孕妇为什么在怀孕早期不宜多用洗涤剂	188
妊娠呕吐应采取何种治疗方法	188
怀孕早期能做妇科检查吗	189
怀孕早期能做 B 超吗	189
七、妊娠中期注意事项	190
妊娠 4 个月时孕妇保健应注意哪些事项	190
妊娠 4 个月保胎注意什么	191
妊娠 4 个月(12~15 周)胎儿发育是什么样的	191
妊娠 4 个月孕妇身体有何变化及感受	191
妊娠 4 个月怎样开始进行胎教	192
妊娠 4 个月怎样预防胎儿致畸	192
为什么说妊娠 5 个月是进行胎教的好机会	193
妊娠 5 个月孕妇怎样养护乳房	193
不利于胎儿脑发育的食品有哪些	193
怎样纠正孕妇内陷乳头	194
妊娠 4 个月哪些孕妇要做产前检查第一次复诊	195
妊娠 5 个月(16~19 周)胎儿发育情况是什么样的	195
妊娠 5 个月孕妇身体会有哪些变化	195
妊娠 5 个月保胎注意什么	196
妊娠 6 个月胎儿喜欢什么音乐	196
孕 5~6 个月为何易发生贫血	197
妊娠 7 个月(24~27 周)胎儿发育成什么样	197
妊娠 7 个月孕妇身体变化是什么样的	197