

北京协和医院妇产科主任、林巧稚弟子倾力编写



中国优生科学协会倡导读物
吉林科学技术出版社



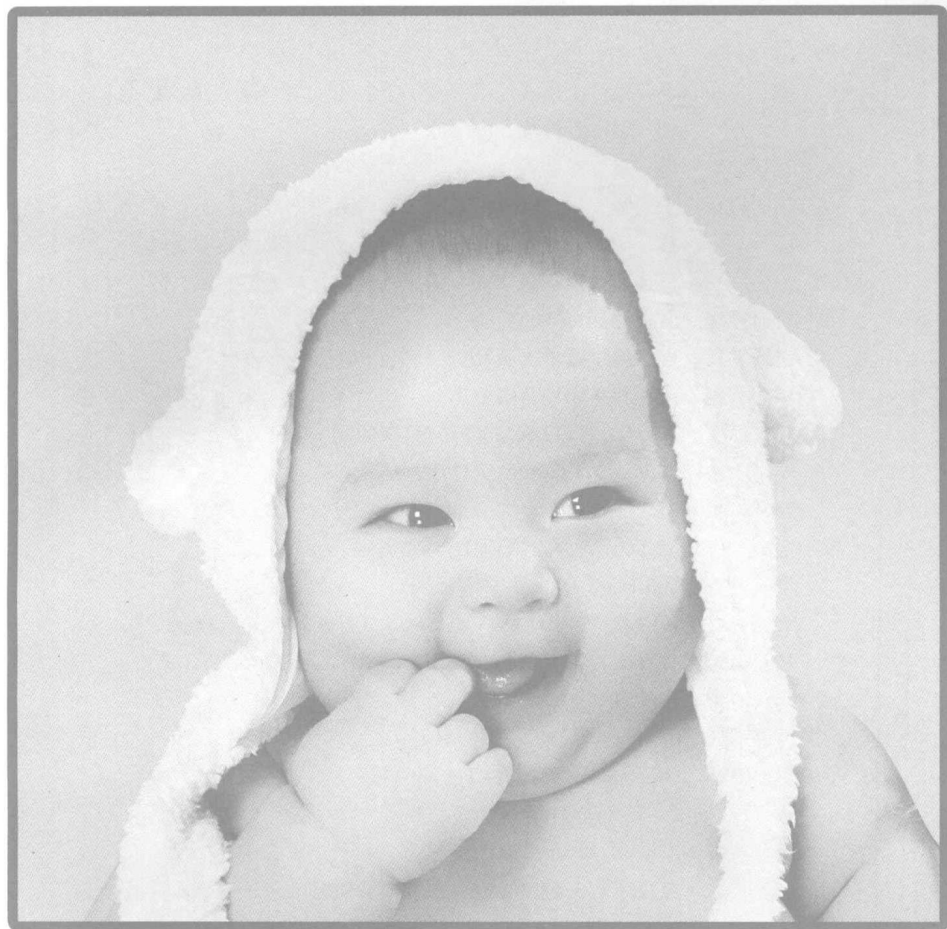
附赠
VCD

北京协和
医院教授
郎景和
主编

孕育 经典全书

孕育经典全书

郎景和◎主 编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育经典全书/郎景和主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5384-4025-6

I. 孕… II. 郎… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182215号

孕育经典全书

主 编 郎景和

副 主 编 马良坤

编 委 曹春艳 李禹谖 迟 爽 王 旭 刘 莹 徐 嘉
杜 馨 赵海欧 冷 冰

责任编辑 宛 霞 端金香

插图设计 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王 平
林 敏 刘亚超 李壮壮 梁 晶 王泽良 邓美娜
田佳超 李双双 刘 杨 苏秀梅 苏秀芝 陈 阡

封面设计 名晓设计 孙明晓

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

版 次 2009年1月第1版 2009年第1次印刷

规 格 880mm×1230mm 32开

印 张 25

定 价 35.00元 (附赠VCD)

字 数 600千字

书 号 ISBN 978-7-5384-4025-6

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话 0431-85635186 0431-85674016

传 真 0431-85635185

网 址 <http://www.jlstp.com>

版权所有 翻印必究 如有印装质量问题 可寄本社调换



preface

前言

怀孕生育是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，在这段时间，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。

从开始的准备到终于如愿以偿地成为骄傲的准妈妈，你的身体状况、心理状态、工作环境、生活环境等都经历着各种考验。为了让你的身心达到最佳的状态迎接新生命，你必须做好充分的准备。

产后也是一个很特别的时期，很多妈妈在感受新生命到来的快乐同时，一方面是对育儿知识一无所知，忙得焦头烂额，不知所措；另一方面，又因为缺乏正确的坐月子知识，让妈妈时刻都怀着不安及疑虑，担心自己因怀孕和分娩而受损的身体没有得到很好的照料，给未来的健康埋下隐患。本书结合了现代健康生活的观念，从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，并提供完整的保养知识与诀窍，确保新妈妈身体健康与心理康复，确保宝宝的健康成长和家庭的美满幸福。

本书除了对妊娠、产后做了科学系统的介绍之外，还着重介绍了0~5岁养育宝宝的方法，让读过我们这本书的父母们，能够了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿的各方面的发展水平，懂得用什么样的科学方式去培养、教育他们，让他们快乐、健康且聪明、优秀的成长起来。



contents



目录



妊娠篇

妊娠准备..... 16

- 孕前检查..... 16
- 要怀孕，先治病..... 21
- 孕前要保证
- 夫妻的营养供给..... 24
- 孕前夫妻菜谱举例..... 26
- 打造孕前好心情..... 31
- 孕前性生活要和谐..... 35

- 监测最佳的受孕期..... 36
- 影响受孕成功的因素..... 38
- 怀孕后的早期反应..... 41
- 孕前用药要谨慎..... 43
- 孕前要接种疫苗..... 44
- 受孕与遗传..... 47

怀孕第一个月..... 49

- 妈妈宝宝的变化..... 49
- 第一个月的生活安排..... 50
- 第一个月的健康护理..... 54
- 第一个月的胎教..... 59

怀孕第二个月..... 64

- 妈妈宝宝的变化..... 64
- 第二个月的生活安排..... 65
- 第二个月的健康护理..... 70
- 第二个月的胎教..... 74



contents



目录



怀孕第五个月..... 119

妈妈宝宝的变化..... 119

第五个月生活细安排.... 121

第五个月的健康护理.... 131

第五个月的胎教..... 134

怀孕第三个月..... 79

妈妈宝宝的变化..... 79

第三个月生活细安排.... 81

第三个月的健康护理.... 87

第三个月的胎教..... 90

怀孕第六个月..... 142

妈妈宝宝的变化..... 142

第六个月生活细安排.... 144

第六个月的健康护理.... 153

第六个月的胎教..... 159

怀孕第四个月..... 94

妈妈宝宝的变化..... 94

第四个月生活细安排.... 96

第四个月的健康护理.... 102

第四个月的胎教..... 106

怀孕第七个月..... 167

妈妈宝宝的变化..... 167

第七个月生活细安排.... 169

第七个月的健康护理.... 175

第七个月的胎教..... 178

contents



目录

怀孕第八个月..... 183

妈妈宝宝的变化..... 183

第八个月生活细安排.... 184

第八个月的健康护理.... 188

第八个月的胎教..... 197

怀孕第九个月..... 201

妈妈宝宝的变化..... 201

第九个月生活细安排.... 202

第九个月的健康护理.... 212

第九个月的胎教..... 220

怀孕第十个月..... 236

妈妈宝宝的变化..... 236

第十个月生活细安排.... 237

第十个月的健康护理.... 242

第十个月的胎教..... 246



第2章

分娩篇

做好住院的准备... 252

去医院需要准备的东西.. 252

做好工作安排..... 253

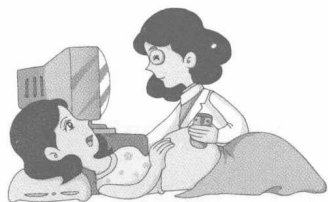
确认最佳路线..... 253

慎重选择分娩的医院 254

妇幼保健院更专业..... 254

综合性医院的优势..... 255

如何选择最适合的医院.. 255



contents



目录

分娩前赶走恐惧心理257

了解分娩知识..... 257

选择适合的分娩方式273

最基本的分娩方式..... 273

分娩方式对宝宝的影响.. 282

分娩后的24小时..... 299

产后症状..... 301

幸福妈妈出院须知..... 311

产后检查..... 313

产后生活细则..... 315

母乳喂养..... 329

需要做好的产前准备285

分娩前的必备用品准备.. 285

新妈妈的饮食调养 330

月子饮食..... 330

饮食原则..... 342

新妈妈产后异常食疗法.. 344



第3章

产后篇

初为人母..... 288

身体的变化..... 288

产后小心呵护你的伤口.. 294



contents



目录



新妈妈的瘦身运动 364

- 新妈妈的体重管理计划.. 364
- 产后肥胖的烦恼..... 366
- 抓住减肥的黄金期..... 367
- 新妈妈瘦身计划之饮食篇 368
- 新妈妈瘦身计划之运动篇 372
- 运动原则..... 375

新妈妈的美丽直通车381

- 新妈妈的烦恼..... 381
- 新妈妈美肤策略..... 387

- 新妈妈如何选择护肤品.. 393
- 产后乳房全救护..... 402

新妈妈的心理保健 409

- 新妈妈面临心理考验.... 409
- 新妈妈的快乐自助..... 415
- 你的身份发生了变化.... 422
- 重返职场，你准备好了吗 423

新妈妈的性生活... 427

- 性生活何时能恢复..... 427
- 产后的第一次亲密接触.. 429
- 新妈妈性生活问题大解析 432
- 避孕要与性爱同行..... 440

月子病不用怕..... 446

- 产褥感染..... 446
- 子宫脱垂..... 451

contents



目录

产后风湿病.....	455
肛裂.....	459
乳腺炎.....	463

可能患的疾病及护理....	491
安全护理.....	497
早期教育.....	499



第4章

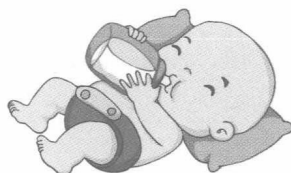
育儿篇

新生儿期..... 470

生理状况.....	470
保暖护理.....	472
卫生护理.....	472
睡眠护理.....	475
排泄护理.....	478
穿衣护理.....	480
抱法.....	481
科学喂养.....	482
健康护理.....	485

1~2个月..... 504

生理状况.....	504
保暖护理.....	507
穿衣护理.....	508
睡眠护理.....	510
卫生护理.....	511
科学喂养.....	512
健康护理.....	514
安全护理.....	516
早期教育.....	517



contents



目录

2~3个月..... 521

保暖护理.....	521
睡眠护理.....	522
情绪护理.....	523
排泄护理.....	524
科学喂养.....	526
可能患的疾病及护理....	527
健康护理.....	531
安全护理.....	533
早期教育.....	536

3~4个月..... 541

保暖护理.....	541
睡眠护理.....	542
卫生护理.....	542
穿衣护理.....	543
排泄护理.....	544



喂养方法.....	545
异常情况.....	547
可能患的疾病及护理....	548
安全护理.....	551
早期教育.....	552

4~5个月..... 554

情绪护理.....	554
卫生护理.....	555
睡眠护理.....	556
生活环境.....	557

contents



目录

安全护理.....	558
喂养方法.....	559
健康护理.....	561
异常情况.....	564
早期教育.....	564

5~6个月..... 569

卫生护理.....	569
排泄护理.....	569
睡眠护理.....	569
看护护理.....	570
喂养方法.....	570



健康护理.....	573
可能患的疾病及护理....	575
安全护理.....	576
早期教育.....	577

6~7个月..... 580

宝宝用品.....	580
保暖护理.....	581
睡眠护理.....	582
喂养方法.....	583
健康护理.....	585
可能患的疾病及护理....	586
安全护理.....	588
早期教育.....	590

7~8个月..... 592

生活环境.....	592
穿衣护理.....	593

contents



目录

排泄护理.....	595
喂养方法.....	595
健康护理.....	598
安全护理.....	601
早期教育.....	603

8~9个月..... 606

睡眠护理.....	606
排泄护理.....	606
喂养方法.....	607
健康护理.....	608
安全护理.....	609
早期教育.....	611

9~10个月..... 622

保暖护理.....	622
睡眠护理.....	623
喂养方法.....	624

健康护理.....	626
可能患的疾病及护理....	628
安全护理.....	631
早期教育.....	632

10~11个月..... 636

宝宝用品.....	636
穿衣护理.....	637
生活环境.....	638
喂养方法.....	639
健康护理.....	641
可能患的疾病及护理....	643
安全护理.....	645
早期教育.....	645

11~12个月..... 649

看护护理.....	649
排泄护理.....	649

contents



目录

外出护理.....	650
喂养方法.....	651
健康护理.....	653
安全护理.....	655
早期教育.....	658

1~1.5岁..... 661

生活环境.....	661
宝宝用品.....	662
哭闹与安抚.....	664
睡眠护理.....	665
穿衣护理.....	667
卫生护理.....	668
排泄护理.....	669
心理护理.....	670
看护护理.....	671
喂养方法.....	672
健康护理.....	677

可能患的疾病及护理....	681
安全护理.....	684
早期教育.....	686

1.5~2岁..... 691

睡眠护理.....	691
穿衣护理.....	693
卫生护理.....	694
心理护理.....	696
排泄护理.....	698



contents



目录

喂养方法..... 699

异常情况..... 703

健康护理..... 706

安全护理..... 711

早期教育..... 712

2~3岁..... 731

宝宝用品..... 731

睡眠护理..... 735

卫生护理..... 739

心理护理..... 740

排泄护理..... 743

看护护理..... 745

喂养方法..... 746

健康护理..... 749

可能患的疾病及护理.... 750

安全护理..... 754

早期教育..... 755

3~5岁..... 775

日常照料..... 775

喂养方法..... 778

异常情况..... 779

健康护理..... 783

安全护理..... 786

早期教育..... 787

紧急救护..... 791

中暑的救护..... 791

跌伤的救护..... 792

脱臼的救护..... 793

骨折的救护..... 795

眼睛进入了异物..... 796

植物过敏的救护..... 798

误食的救护..... 798

指甲或手指受伤的救护... 800

P
A
R
T



妊娠篇

1

RENSHEN
ZHUNBEI

1

妊娠准备



孕前就要开始做好各方面的准备，这一章会向你介绍一些科学的孕前保健方法以及必要的注意事项。未准妈妈可以通过了解这些知识，并结合自己的条件，努力打好优生优育的第一仗。这对于保证出生优秀的宝宝，保障家庭的幸福、美满等都有着重要的作用和意义。

01

孕前检查



孕妇的体检

如果怀孕后才发现自己感染了某些疾病，那么你很可能会面临一些痛苦的选择，所以为了自身和未来宝宝的健康，每一个准备做孕妇的女性，都不要省略了孕前检查这道程序，以便及时发现自身健康存在的问题，及时治疗，以免延误要宝宝的时机。

生殖系统

通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体、衣原体感染、阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播疾病。如发现患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再怀孕。