



妇幼保健专家权威推荐·孕育指导必备读本
著名妇产医师全程护理指导

孕产 养育 知识大全



编著 曲莉莉

LOVE

- 孕前准备
- 孕期护理
- 分娩与护理
- 产后护理与保健
- 婴幼儿养护与早教

北方妇女儿童出版社





妇幼保健专家权威推荐·孕育指导必备读本

孕产养育

知识大全

YUANYANGYU

著名妇产医师全程护理指导

- 孕前准备
- 孕期护理
- 分娩与护理
- 产后护理与保健
- 婴幼儿养护与早教



编著 曲莉莉



北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产养育知识大全 / 曲莉莉编著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2009.3
ISBN 978-7-5385-3752-9

I. 孕… II. 曲… 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(2009)第031301号

孕产养育知识大全

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街4646号 电话: 0431-85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟 金敬梅

主 编: 曲莉莉

印 刷: 长春市利源彩印有限公司

版 次: 2009年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000毫米 1/16

印 张: 35

字 数: 700千字

书 号: ISBN 978-7-5385-3752-9

定 价: 39.80元

前言



十月怀胎，一朝分娩。这其中的苦乐酸甜，只有经历过的人才可以真正地理解和体会。而随着宝宝一天天地长大，身为父母那满腔的自豪与骄傲也在逐日增添。——那是无可取代的幸福感和成就感。

只有看到他那纯真、明亮的双眼时，年轻的父母才会知道，原来，我们愿意给他一切，只要我们能做得到。

那么，就让我们在一开始，就给他最美好、最不留遗憾的开端，同时，也给我们自己那一段崭新的、未知的旅程一个充满憧憬的开端。

两个人一起阅读这本《孕产养育知识大全》，一起开开心心地做准备吧，因为，有那么多我们所不了解的知识在等待着我们去学习。

优生、优育、优教，不仅是我们所期望的，也是我们所要实践的。

本书涵盖极广，从小生命的孕育，到他的诞生，再到他的喂养护理、早期教育，全部包涵在内。不仅如此，女性在孕育过程中的日常起居、饮食营养保健、疾病防治及其经历的种种生理变化，也都均有翔实易懂、科学严谨的阐释讲解。

相信在本书的帮助下，年轻的父母都能找到自己想要的答案，获得有力的帮助，每一位准妈妈、新妈妈都能健康安然地度过妊娠期和产褥期，每一个宝宝都能平安快乐地成长！

编者

Contents

第一篇 孕前准备

第一章 心理准备

- 一、怀孕前后心理准备必不可少 \ 3
- 二、心理准备应注意哪些 \ 3
- 三、不可忽视情感上的准备 \ 4

第二章 生理准备

- 一、新婚性生活应注意的问题 \ 6
- 二、女性如何维护生育能力 \ 7
- 三、男性如何维护生育能力 \ 8



第三章 怀孕的最佳时机

- 一、如何选择怀孕的最佳时机 \ 9
- 二、如何推算“易孕期” \ 10

第四章 了解怎样怀孕

- 一、受孕的过程是怎样的 \ 12
- 二、受孕成功的条件 \ 13



第五章 怎样优生

- 一、什么是“优生”\ 14
- 二、环境因素对优生的影响\ 14
- 三、怎样避免缺陷儿的出生\ 15
- 四、如何生一个聪明的孩子\ 17
- 五、孕前不宜食用棉籽油\ 18
- 六、生物节律与受孕\ 18
- 七、优生备忘录\ 19



第六章 影响怀孕的疾病和行为

- 一、可以影响怀孕的疾病\ 20
- 二、妇科炎症对妊娠的影响\ 22
- 三、孕前为何不可饮酒\ 23
- 四、减肥不当影响生育吗\ 24
- 五、怀孕前为什么要戒烟\ 24

第七章 生男生女的秘密

- 一、决定孩子性别的秘密\ 25
- 二、决定生男生女的因素\ 26
- 三、生男生女其实也有技巧\ 27
- 四、通过饮食增加生男或生女的可能性\ 28



第八章 遗传对孩子的影响

- 一、遗传对孩子的影响\ 29
- 二、容貌与遗传\ 29
- 三、身高与遗传\ 30
- 四、性格与遗传\ 30
- 五、智力高低与遗传\ 31
- 六、近视与遗传\ 32

七、受孕前有必要进行遗传咨询吗 \ 32

第九章 孕前身体调养

- 一、怎样调养孕前身体 \ 34
- 二、孕前要做好哪些营养准备 \ 35

第二篇 孕期护理

第一章 确诊怀孕

- 一、怎样知道自己怀孕了 \ 39
- 二、如何计算预产期 \ 40
- 三、什么时间用早孕试纸能测出怀孕 \ 40



第二章 孕妇的心理特点

- 一、女性孕期的心理特点 \ 41
- 二、孕期如何放松心情 \ 42
- 三、孕期如何保持良好的心态 \ 43



第三章 妊娠期的检查

- 一、孕期应该做哪些化验检查 \ 45
- 二、谁需做早孕绒毛检查 \ 45
- 三、B超检查会伤害宝宝吗 \ 46
- 四、孕后拒绝医生的盆腔检查对吗 \ 47
- 五、做X光检查会不会伤害宝宝 \ 47

第四章 孕期饮食营养

- 一、孕期的营养原则 \ 48
- 二、孕妇不宜多吃哪些食品 \ 49
- 三、孕妇该补充哪些维生素 \ 51
- 四、孕妇别用瓷杯喝热饮 \ 52
- 五、孕期为什么要慎用补品 \ 53
- 六、孕妇的营养对产后的影响 \ 54
- 七、准妈妈科学吃酸有利于胎儿健康 \ 55
- 八、孕妇早餐不能缺少谷物 \ 55
- 九、咖啡等饮品对孕妇的危害 \ 56
- 十、孕妇吃海鱼可减少抑郁吗 \ 57
- 十一、孕妇饮水大有讲究 \ 57
- 十二、孕妇宜多吃玉米 \ 58
- 十三、孕妇应多吃的水果 \ 59
- 十四、孕妇多吃莴苣有助于胎儿脊椎发育 \ 60
- 十五、孕妇忌全吃素食 \ 61
- 十六、孕妇应该多吃豆类食品 \ 61
- 十七、孕妇营养四大误区 \ 63
- 十八、孕妇忌缺碘 \ 63
- 十九、孕妇宜常食苹果 \ 64
- 二十、孕妇应多吃红薯和糙米 \ 65
- 二十一、孕妇忌食人造食品 \ 65
- 二十二、孕妇忌食霉变食品 \ 66
- 二十三、孕妇忌吃饭太精 \ 66
- 二十四、孕妇忌多吃油条 \ 67
- 二十五、孕妇忌多吃菠菜 \ 68
- 二十六、孕妇忌多吃土豆 \ 68
- 二十七、孕妇不宜食用田鸡 \ 69



第五章 孕妇营养食谱

- 一、富含蛋白质的食谱 \ 70
- 二、富含钙的食谱 \ 73
- 三、富含维生素 A 的食谱 \ 75
- 四、富含维生素 B 的食谱 \ 77
- 五、富含维生素 C 的食谱 \ 79

维生素用
量因人而
异。



第六章 孕期的疾病与防治

- 一、妊娠合并流感 \ 82
- 二、妊娠合并心脏病 \ 83
- 三、妊娠合并贫血 \ 85
- 四、妊娠高血压疾病 \ 86
- 五、妊娠合并糖尿病 \ 87
- 六、妊娠期泌尿系统感染 \ 90
- 七、宫外孕 \ 90
- 八、妊娠水肿 \ 91
- 九、孕期便秘和痔疮 \ 92
- 十、妊娠剧吐 \ 94
- 十一、孕期的口腔疾病 \ 95
- 十二、多胎妊娠 \ 96
- 十三、葡萄胎 \ 98
- 十四、妊娠期瘙痒 \ 101
- 十五、妊娠期晕厥 \ 102
- 十六、妊娠期阑尾炎 \ 103
- 十七、妊娠期鼻出血 \ 104

感冒好
难受!





第七章 孕期的运动保健

- 一、孕期运动的意义及注意事项 \ 105
- 二、孕妇参加体育运动的具体要求 \ 106
- 三、怀孕各时期的运动 \ 107
- 四、孕晚期体操 \ 109
- 五、孕妇呼吸操 \ 110
- 六、孕妇保健操 \ 110

第八章 孕期胎儿保健

- 一、宫内胎儿怕什么 \ 116
- 二、智能迟缓可以在孕期预防吗 \ 117
- 三、正常胎动是怎样的 \ 118
- 四、妊娠各时期胎儿的发育状况 \ 119



第九章 科学胎教

- 一、近代胎教的新进展 \ 121
- 二、胎教为什么能使孩子聪明 \ 122
- 三、胎教分类概述 \ 123
- 四、音乐胎教 \ 135
- 五、抚摸胎教 \ 148
- 六、语言胎教 \ 152
- 七、光照胎教 \ 162
- 八、情绪胎教 \ 163
- 九、美育胎教 \ 176
- 十、智慧胎教 \ 179
- 十一、品格胎教 \ 182



第十章 妊娠期性生活

- 一、了解妊娠期的性心理 \ 184
- 二、怀孕期间性生活应注意什么 \ 185
- 三、性生活会对胎儿有影响吗 \ 186

第十一章 孕期用药常识

- 一、对胎儿有害的药物 \ 188
- 二、孕期用药原则 \ 189
- 三、孕期免疫接种应注意什么 \ 189
- 四、孕妇忌服的一些中药 \ 190
- 五、孕妇吃错药了怎么办 \ 191
- 六、孕期感冒用药 \ 192
- 七、保胎药的使用 \ 193
- 八、孕妇应慎用止咳药 \ 193



第十二章 孕期日常问题及料理

- 一、准妈妈的九大反常现象 \ 195
- 二、妊娠末期什么时候开始休息好 \ 197
- 三、妊娠早期为何“烧心” \ 198
- 四、什么时候开始穿孕妇装 \ 198
- 五、妊娠斑和妊娠纹能否消失 \ 199
- 六、怀孕后禁用哪些化妆品 \ 199
- 七、准妈妈可以进美容院吗 \ 200
- 八、准妈妈家务料理要注意 \ 201
- 九、丈夫可以为怀孕的妻子做些什么 \ 203
- 十、孕期怎样坐、立、行 \ 205
- 十一、怀孕后乳房会发生的变化 \ 205
- 十二、十招可以避免孕妇的晨吐 \ 207
- 十三、孕期洗澡和平时有什么不同 \ 207



- 十四、电磁辐射对孕妇有害吗 \ 208
- 十五、孕期理想体重 \ 210
- 十六、孕期阴道出血一定是流产吗 \ 211
- 十七、孕期为什么要做好口腔护理保健 \ 212
- 十八、妊娠期外阴瘙痒是何原因 \ 213
- 十九、准妈妈出门在外的合理安全计划 \ 213
- 二十、孕妇为何不宜养猫和养狗 \ 214
- 二十一、为什么孕妇不宜戴隐形眼镜 \ 215
- 二十二、写字楼里的准妈妈应该注意什么 \ 216
- 二十三、孕妇如何避免蚊虫叮咬 \ 217
- 二十四、准妈妈不宜久坐沙发 \ 218
- 二十五、准妈妈要重视脚保健 \ 218
- 二十六、孕妇睡不好怎么办 \ 219
- 二十七、孕期为何不宜打麻将 \ 220
- 二十八、驾驶会招致流产吗 \ 221
- 二十九、孕妇可以睡电热毯吗 \ 222
- 三十、孕妇卧室不宜摆放花草 \ 222
- 三十一、孕妇宜警惕噪音 \ 223
- 三十二、孕妇穿戴宜忌 \ 224
- 三十三、孕妇中晚期忌睡席梦思床 \ 225
- 三十四、孕妇忌去拥挤的场所 \ 225
- 三十五、孕妇忌长时间吹风扇 \ 226
- 三十六、孕妇忌长时间吹空调 \ 226
- 三十七、孕妇切莫进舞厅 \ 227
- 三十八、孕期不宜过度静养 \ 228
- 三十九、孕妇忌不晒太阳 \ 229
- 四十、什么温度和湿度最适合孕妇 \ 230
- 四十一、农妇妇女怀孕应格外注意哪些问题 \ 230
- 四十二、孕妇切勿盲目减肥 \ 231
- 四十三、关爱送给上班族孕妇 \ 232



第三篇 分娩与护理

第一章 分娩前的准备

- 一、产前应做好怎样的心理准备 \ 235
- 二、医院的选择 \ 236
- 三、确定住院分娩时间 \ 237
- 四、住院期必备物品 \ 238
- 五、临产前的征兆 \ 238
- 六、怎样辨别真假分娩 \ 239
- 七、临产前的注意事项 \ 240



第二章 分娩方式

- 一、分娩方式 \ 241
- 二、剖宫产与自然分娩哪个好 \ 242
- 三、什么是会阴切开术 \ 244
- 四、什么是无痛分娩 \ 244



第三章 分娩技巧

- 一、分娩技巧早掌握 \ 245
- 二、分娩中的镇痛方法 \ 246
- 三、分娩前应做的准备运动 \ 246



第四章 分娩过程

- 一、分娩过程是怎样的 \ 248
- 二、第一产程是怎样的 \ 248
- 三、第一产程中可采取的姿势 \ 250
- 四、第二产程是怎样的 \ 250
- 五、第二产程中可采取的姿势 \ 251
- 六、第三产程是怎样的 \ 251
- 七、分娩过程中子宫颈的变化 \ 252
- 八、新生儿娩出后的处理 \ 253



第五章 分娩中应注意的事项

- 一、分娩中如何保护会阴 \ 254
- 二、胎盘为什么迟迟不能娩出 \ 255
- 三、分娩时切会阴影响性生活吗 \ 255
- 四、分娩时需要应用镇痛麻醉药的情况有哪些 \ 256

第六章 异常分娩

- 一、什么是流产 \ 257
- 二、什么是早产 \ 258
- 三、难产发生的原因 \ 259
- 四、怎样预防难产 \ 261
- 五、如何处理急产 \ 261
- 六、何谓脐带脱垂 \ 262



第四篇 产后护理与保健

第一章 产后日常保健

- 一、产妇应走出哪些误区 \ 265
- 二、产后一周如何健康护理 \ 267
- 三、剖宫产术后如何自我护理 \ 267
- 四、产后为什么会多汗 \ 269
- 五、怎样搞好产后卫生 \ 269
- 六、产后乳房的护理 \ 271
- 七、促进子宫复旧的方法 \ 272
- 八、产褥期为何易出现腹胀和便秘 \ 272
- 九、制服六种常见产后疼痛的对策 \ 273
- 十、为何分娩后产妇常会有些不适或疼痛 \ 276
- 十一、产后卧床姿势指导 \ 276



- 十二、产妇睡觉不宜开灯 \ 277
- 十三、产后 1 月内能看书织毛衣吗 \ 277
- 十四、产后排尿困难怎么办 \ 277
- 十五、为什么说产妇过早过度减肥有害 \ 278
- 十六、子宫脱垂如何治疗 \ 279
- 十七、产后腰痛自我按摩 \ 280
- 十八、产后腕关节痛如何自我按摩 \ 280
- 十九、产后颈肩部劳损自我按摩保健 \ 280
- 二十、产后发生耻骨联合分离怎么办 \ 281
- 二十一、产妇发生尾骨骨折怎么办 \ 281
- 二十二、产后奶胀怎么办 \ 282



第二章 产后饮食

- 一、产后的饮食要注意什么 \ 283
- 二、月子里该怎么吃 \ 284
- 三、产妇在月子里常吃的食物 \ 286
- 四、产妇应吃哪些水果 \ 287
- 五、产后瘦身饮食七大误区 \ 288
- 六、产妇不宜急于服用人参 \ 288
- 七、过食生冷食物有碍乳汁分泌吗 \ 289



第三章 产妇营养食谱

- 一、养血食谱 \ 290
- 二、哺乳食谱 \ 294

第四章 产后用药常识

- 一、哺乳期的妇女忌用哪些药物 \ 298
- 二、使用抗生素有哪些讲究 \ 299
- 三、产妇应慎用哪些中药 \ 300

第五章 产后精神保健

- 一、初为人母者为何情绪低落 \ 301
- 二、如何帮助新妈妈摆脱忧郁 \ 302
- 三、怎样才能使新妈妈精力充沛 \ 304
- 四、产后抑郁有哪些表现 \ 305
- 五、如何预防和控制产后抑郁症 \ 305

第六章 产后健美

- 一、产后何时开始运动 \ 307
- 二、产后锻炼注意事项 \ 308
- 三、产后如何恢复体形和活力 \ 308
- 四、产后健美操怎么做 \ 309



第七章 产后性保健

- 一、产后怎样“亲密接触” \ 311
- 二、产后为何会意外怀孕及怎样避孕 \ 314

第五篇 婴幼儿养护与早教

第一章 生长发育

- 一、0~6岁婴幼儿各年龄段的划分 \ 317
- 二、新生儿体格发育指标 \ 317
- 三、新生儿感觉能力发育指标 \ 318
- 四、婴幼儿动作发育特点 \ 318
- 五、婴幼儿感觉发育特点 \ 319
- 六、婴幼儿语言发育特点 \ 321
- 七、婴幼儿语言能力的训练 \ 322



第二章 科学喂养

- 一、为什么最好要母乳喂养 \ 323
- 二、为什么要强调吃“初乳” \ 324
- 三、关于母乳喂养你应该知道什么 \ 324
- 四、如何正确挤奶 \ 325
- 五、母乳喂养的禁忌 \ 326
- 六、母乳不足时怎样采用人工喂养来解决 \ 326
- 七、乳头破损后宜采取哪些喂养方法 \ 327
- 八、关于人工喂奶你应该怎么做 \ 328
- 九、关于人工喂养可选择哪些母乳替代品 \ 328
- 十、为什么不能用炼乳喂食婴儿 \ 329
- 十一、能在牛奶中添加米汤、稀饭吗 \ 329
- 十二、牛奶越浓越好吗 \ 329
- 十三、人工喂养的婴儿对牛奶过敏怎么办 \ 330
- 十四、怎样防止婴儿厌食牛奶 \ 331
- 十五、如何喂养足月双胞胎 \ 332
- 十六、如何喂养体重过大儿 \ 332
- 十七、为什么不可给少食儿硬性加大奶量 \ 333
- 十八、什么是混合喂养 \ 334
- 十九、混合喂养的注意事项 \ 334
- 二十、为什么不能只用米粉喂养婴儿 \ 334
- 二十一、添加辅食时应注意什么 \ 335
- 二十二、怎样按月龄为婴儿添加辅食 \ 336
- 二十三、妈妈细心、耐心宝宝换乳不难 \ 337
- 二十四、为什么婴儿忌冷食 \ 337
- 二十五、婴儿与父母同桌进餐有何好处 \ 338
- 二十六、婴儿吃多了爱吃的食物会有危险吗 \ 339
- 二十七、怎样给宝宝喂点心 \ 339
- 二十八、婴儿忌多食西瓜 \ 340
- 二十九、怎样喂养咽喉过敏的婴儿 \ 340

