

新妈妈快乐孕育全程指导

最受欢迎的孕产
科普畅销书
YUNYUKAIXINKETANG



孕育开心课堂

主编◎良石 刘慧滢

YUNYUKAIXINKETANG

★ 生育一个健康、聪明的宝宝，是天下所有父母共同的心愿。选购一本权威、精辟、详尽的科学指导书也是每个孕妈咪必要的事情，本书便可以充当你和你宝宝的保健医生。

吉林科学技术出版社



孕育开心课堂

主编 良石 刘慧滢

图书在版编目(CIP)数据

孕育开心课堂/良石,刘慧滢主编. —长春:吉林科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5384-4089-8

I. 孕… II. ①良…②刘… 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 209926 号

孕育开心课堂

主 编:良 石 刘慧滢

责任编辑:张 卓 封面设计:胡椒设计

出版发行:吉林科学技术出版社出版、发行

印刷:北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:25.125 字数:300千字

版、印次:2009年1月第1版第1次印刷

定价:39.80元

ISBN 978-7-5384-4089-8

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社 址:长春市人民大街4646号 邮编:130021

发行电话:0431-85635177 85651759 85651628 85677817

网 址:www.jlstp.com

实 名:吉林科学技术出版社



内容提要

生育一个健康、聪明的宝宝，是天下所有父母共同的心愿。选购一本权威、精辟、详尽的科学指导书也是每个孕妈咪必要的事情，本书便可以充当你和宝宝的保健医生。

本书以科学的视角、通俗的语言、活泼的形式，深入浅出地阐述了各位孕妈妈关注的妊娠、分娩、育儿等问题，就如何计划受孕、准备怀孕，如何避开一些危险因素，孕期的营养以及胎儿的生长发育、幼儿早教等相关知识进行了详尽的介绍和科学的指导，随时随地为你释疑解惑，指点迷津，是各位年轻妈妈不可多得的枕边书。





前 言

怀孕、分娩、育儿是孕龄女性的一段光辉历程，也是一段新鲜而陌生、惊喜而困惑的多事之秋。新的生命给人带来了新奇、激动和喜悦的感觉，同时也让各位孕妈妈生出一种对新生命的责任感。

如何度过这个特殊时期，怎样迎接分娩这美好的时光，如何照料、喂养以及培育出优秀的宝宝……年轻的妈咪们是不是既不安又困惑？

为了让你感受这个痛苦并快乐着的幸福旅程，本书特意为各位妈妈设立了一所孕育开心课堂，其中分为基础班、培训班、提高班、进修班几个班次，涵盖了孕、育、教等所有现代父母关心的问题，让您能够坦然应对各种困惑，轻轻松松实现优生优育的美好愿望。

相信本书的出版将帮助您把最好的关爱带给您的宝宝，让您不会在迎接宝宝降临时手忙脚乱，也不会因为不知如何教育宝宝而不知所措。愿本书能成为您和宝宝之间爱的纽带，带给您的家庭无尽的快乐和温馨！

编者

2008年12月





目 录

一、开心课堂之基础班：受孕——快乐而艰辛的历程·····	1
第一课 做好充分的孕前准备 ·····	3
1. 创造良好的受孕环境·····	3
2. 选择最合适的受孕期·····	3
3. 孕前需要做好哪些准备·····	4
4. 孕前应补充哪些营养素·····	5
5. 生男生女能选择吗·····	8
6. 准爸爸需要戒酒吗·····	8
第二课 聆听肚子里的小生命 ·····	10
1. 怀孕初期的10项检查·····	10
2. 生命的开始·····	11
3. 认识胎盘·····	13
4. 认识脐带·····	13
5. 什么是胎动·····	14
6. 妊娠12周·····	15
7. 妊娠16周·····	16
8. 妊娠20周·····	18
9. 妊娠24周·····	19
10. 妊娠28周·····	21
11. 妊娠32周·····	22



12. 妊娠 36 周 24

13. 妊娠 40 周 25

第三课 各种现象早知道 27

1. 妊娠的早期征兆 27

2. 胎儿什么时候出现心跳 27

3. 怀孕后多久可以感到胎动 28

4. 怀孕期间体重的增长有何规律 28

5. 孕妈妈的体重增加，胎儿体重也会跟着增加吗 28

6. 怎样才能生一个体重正常的孩子 29

7. 胎儿为什么会出现心律不齐 29

8. 什么是胎儿宫内发育迟缓 30

第四课 胎教，献给宝宝的第一课 31

1. 营养胎教 31

2. 环境胎教 31

3. 音乐胎教 33

4. 抚摸胎教 34

5. 运动胎教 35

6. 语言胎教 37

7. 对话胎教 38

8. 游戏胎教 39

9. 联想胎教 40

10. 怡情胎教 41

第五课 健康度孕期 43

1. 保持最佳心理状态 43

2. 孕妈妈适宜的着装 44

3. 关于洗浴问题 47

4. 孕妈妈如何保养头发 48

5. 孕妈妈能看电视吗 49

6. 孕妈妈能用电脑吗 50





7. 怎样的睡姿对孕妈妈和胎儿最有利	50
8. 为什么孕妈妈忌睡席梦思床	51
9. 孕期干家务要注意什么	51
10. 大龄孕妈妈的生活调适有哪些秘诀	52
11. 孕妈妈步行外出应注意什么	53
12. 孕妈妈骑车有哪些注意事项	54
13. 孕妈妈乘车或驾车旅游应注意什么	54
14. 为什么孕妈妈忌用电吹风	56
15. 孕期为什么忌过多接触洗涤剂	56
16. 为什么孕妈妈忌大笑	56
17. 为什么孕妈妈忌随意拔牙	56
18. 妊娠晚期为何忌久站、久坐和负重	57
19. 孕妈妈为何忌擅自减肥	57
20. 为什么孕晚期忌坐浴	58
21. 为何孕妈妈居室忌放花草	59
22. 孕妈妈洗衣服要注意什么	59
23. 怀孕期间应不应该戴乳罩	60
第六课 一人吃二人补，饮食宜忌要掌握	61
1. 孕期营养要合理	61
2. 孕妈妈饮食有什么特殊性	62
3. 营养与胎儿智力发育	63
4. 蔬果残留农药处理步骤	64
5. 孕妈妈应怎样进补	64
6. 怀孕早期饮食如何安排	65
7. 孕期需补充哪些特殊营养	66
8. 上班族孕妈妈怎样科学补充营养	67
9. 大龄孕妈妈要忌口	68
10. 孕妈妈不宜喝浓茶与咖啡	68
11. 怀孕后是否应多吃鸡蛋	69

12. 孕期常吃零食好吗	69
13. 孕妈妈应避免吃哪些食物	70
14. 多吃酸性食物好吗	70
15. 多食海鱼可减少早产危险吗	71
16. 孕妈妈应多吃蔬菜和水果	71
17. 孕妈妈需要DHA吗	71
18. 孕早期为何要补充叶酸	72
19. 孕妈妈宜吃瘦肉、禽、鱼等食物	72
20. 我怀孕了，需要补铁吗	72
21. 吃猪腰，要小心	73
22. 多喝骨头汤能补钙吗	73
23. 吃干果能提高胎儿智力吗	74
24. 孕妈妈为什么忌多吃海带	75
25. 怀孕后需要补碘吗	75
26. 孕妈妈忌食山楂	75
27. 孕妈妈忌饮酒	76
28. 孕妈妈不宜吃油条	76
29. 孕妈妈不宜吃糖精	77
30. 孕妈妈忌多吃咸鱼	77
31. 孕妈妈忌多吃醋	77
32. 孕妈妈忌常吃精制食物	77
33. 孕妈妈忌多食用人参、桂圆	78

第七课 调节孕期不适的必修课

1. 减轻背痛	79
2. 锻炼盆底肌	80
3. 腰部锻炼	81
4. 活动骨盆	81
5. 正确的站姿	81
6. 正确的坐姿	82





7. 正确的蹲姿	82
8. 游泳	83
9. 休息与放松	84
10. 孕妈妈的瑜伽	85
11. 季节交替之际的孕妈妈保健	91
第八课 了解孕期常见的毛病	93
1. 呕吐	93
2. 口腔和牙齿疾病	94
3. 牙龈出血	94
4. 眩晕与昏厥	95
5. 心口灼热	95
6. 感冒	96
7. 静脉曲张及下肢水肿	96
8. 瘙痒症	97
9. 孕期抑郁症	97
10. 妊娠贫血	98
11. 潜伏性虚性子痫	98
12. 急腹症	99
13. 小腿抽筋	100
14. 便秘	100
15. 痔疮	101
16. 尿频	101
17. 尿路感染	102
18. 怀孕后来“月经”	102
19. 阴道分泌物增加	102
20. 阴道流血	103
21. 滴虫性阴道炎	103
22. 患有子宫肌瘤后怀孕	104
23. Rh 因子疾病	104



24. 葡萄胎	105
25. 异位妊娠	106
26. 孕期肥胖	107
27. 皮肤炎症	107
28. 雀斑和黄褐斑	108
29. 妊娠纹	108
30. 阑尾炎	109
31. 腮腺炎	109
32. 妊娠合并糖尿病	110
33. 妊娠高血压综合征	110

第九课 孕妈妈也能享受精彩性爱

1. 合理安排孕期性生活	112
2. 孕期如何享受性爱	113
3. 性交姿势	114
4. 怀孕早期忌性生活	115
5. 怀孕中期性生活应注意什么	116
6. 怀孕晚期性生活应注意什么	117
7. 孕期性生活需注意哪些方面	117
8. 孕期性生活问答	118

二、开心课堂之培训班：分娩——小天使终于降临了

第一课 开心应对分娩时刻

1. 产前检查有哪些方法	123
2. B超在产科检查中有什么作用	123
3. 孕妇做B超检查些什么	124
4. 孕期检查为什么要测定血型	125
5. 母子血型不合时应采取什么措施	126
6. 怎样对胎儿进行自我监护	126
7. 多胎妊娠的孕妈妈注意哪些问题	128





8. 什么是“羊水”	129
9. 抽取羊水会影响胎儿发育吗	130
10. 什么情况下需做羊水穿刺	130
11. 怎样才能避免胎盘受到伤害	130
12. 怎样知道胎盘功能是否正常	131
13. 患了宫外孕该怎样处理	132
14. 分娩前的心理准备	132
15. 产妇所需物品的准备	133
16. 婴儿所需物品的准备	134
17. 什么时候胎头应该入盆	134
18. 到了预产期胎头为什么仍然不入盆	135
19. 妊娠后期经常宫缩会引起早产吗	135
20. 到了预产期就能分娩吗	135
21. 过了预产期还未分娩怎么办	136
22. 怎样分辨真假临产	136
23. 提前入院有好处吗	137
24. 见红是怎么一回事	137
25. 哪些因素决定着分娩的顺利程度	138
26. 生孩子越快越好吗	139
27. 什么是胎位, 什么样的胎位是正常的	139
28. “开骨缝”是怎么回事	140
29. 第一产程该怎么做	140
30. 第二产程应怎样和医生配合	141
31. 分娩过程中如何减轻疼痛	141
32. 分娩时可以要求丈夫陪着吗	141
33. 呼吸困难会对胎儿造成什么不良影响	142
34. 生产中大出血怎么办	142
35. 什么情况适合做会阴侧切术	142
36. 孩子生不下来是否要引产	143



37. 新生儿出生后不哭怎么办	143
38. 为什么要让新生儿大声啼哭	143
39. 分娩后为什么还要观察2小时	143
40. 为什么会发生产后出血, 怎样防治	144
41. 什么情况下需要输血	145
42. 输血有感染疾病的危险吗	145
43. 如何评定新生儿的成熟程度	145
44. 水中分娩是怎么回事	145
45. 什么是流产	146
46. 我会不会发生难产	147
47. 什么是引产	147
48. 什么是剖宫产	148
49. 什么是早产	149
50. 自然流产了怎么办	150
51. 什么叫过期流产	150
52. 急产是怎么回事	151
53. 宫缩乏力会造成难产吗	151
54. 什么是胎膜早破, 是如何引起的	151
55. 胎膜早破应怎样处理	152
56. 脐绕颈会导致胎儿死亡吗	152
57. 胎头吸引术是什么, 对胎儿有危害吗	152
58. 前置胎盘对孕妈妈有什么危害	153
59. 什么情况需要做剖宫产手术	153
60. 做过剖宫产后需要注意哪些问题	154
61. 剖宫产可以做几次	155
62. 剖宫产对母婴有哪些不利因素	155
第二课 产后你需要注意什么	157
1. 什么是产褥期	157
2. 产褥期科学护理要注意哪几方面	157



3. 如何进行产褥期护理	159
4. 产后何时出院	162
5. 产妇使用卫生纸要注意什么	162
6. 怎样才能知道子宫复旧的情况	163
7. 怎样预防产后便秘	163
8. 子宫复旧是什么意思	164
9. 产后洗浴应注意什么	164
10. 产后怎样保养乳房	164
11. 产后为什么要严防感冒	165
12. 产妇做保健操治疗尿失禁	165
13. 产后为什么会脱发	166
14. 产后腰痛的原因是什么	166
15. 产后会阴部应该如何护理	167
16. 为什么产后出汗多	167
17. 如何使子宫恢复正常	167
18. 产妇为什么容易患上抑郁症	168
19. 产后手腕突然疼是怎么回事	169
20. 产后多久来月经	169
21. 恶露是怎么一回事	169
22. 产后发热是不是感染	170
23. 分娩后怎样保护牙齿和眼睛	170
24. 产后疼痛如何处理	170
25. 怎样预防产后足跟痛	173
第三课 恢复往昔风采，做漂亮妈妈	174
1. 如何恢复窈窕身材	174
2. 做产后操应注意什么	175
3. 产妇为什么要做保健体操	175
4. 如何练习瑜伽	176
5. 产后美臀需改变四种习惯	177



- 
6. 如何避免产后肥胖陷阱 178
 7. 能不能通过节食来减肥 179
 8. 怎样练习虎式减肥功 179

三、开心课堂之提高班：护理——关系母子一生的健康 181

第一课 喂养宝宝，你了解多少 183

1. 初乳 183
2. 哺乳的注意事项 184
3. 怎样知道婴儿吃饱了 186
4. 夜间喂奶要点 187
5. 婴儿吃奶时睡着怎么办 187
6. 产妇乳房胀痛怎么办 188
7. 奶水不足怎么办 188
8. 如何建立哺乳常规 190
9. 五种不当的哺育方式 190
10. 挤奶方式 191
11. 催乳药膳 5 则 193
12. 何时断奶为好 194
13. 母乳喂养有什么好处 195
14. 乳房小会影响乳汁分泌吗 195
15. 分娩后什么时候开始喂奶好 195
16. 应该怎样帮助孩子顺利咽下母乳 196
17. 哺乳期间母亲需要忌口吗 196
18. 母亲吃什么才能使乳汁营养更全面合理 196
19. 宝宝吐奶怎么办 197
20. 宝宝拒绝吃奶该怎么办 197
21. 月经来潮后还能喂母乳吗 198
22. 新生儿的嘴一碰就动，是不是饿了 198
23. 怎样喂养双胞胎 198





24. 人工喂养应注意的问题	199
25. 多长时间喂一次奶	200
26. 一天该喂几次奶	200
27. 可用米汤冲调奶粉	201
28. 初始补铁宜选蛋黄	202
29. 淀粉类食品何时添加	202
30. 为什么吃牛奶会“火气大”	203
31. 常用来人工喂养的食品有哪些	204
32. 人工喂养婴儿时应该注意哪些问题	204
33. 选择适合宝宝使用的奶瓶	205
34. 怎样使用奶瓶给孩子喂奶	205
35. 人工喂哺的技巧有哪些	206
36. 人工喂养的宝宝很容易生病吗	206
37. 怎么才能知道奶粉的质量是好是坏	207
38. 奶粉越浓营养就越高，这种说法对吗	208
39. 用多高温度的热水冲奶粉最合适	208
40. 可以往牛奶里面加糖吗	209
41. 可以用麦乳精喂哺宝宝吗	209
42. 喂哺时将奶嘴放到宝宝嘴里就可以了吗	210
43. 宝宝离不开奶瓶怎么办	210
44. 宝宝喝了牛奶后为什么会腹泻	211
45. 宝宝发生便秘怎么办	211
46. 什么叫“牛奶贫血症”	211
47. 如何给奶瓶、橡皮奶头消毒	212
48. 空橡皮奶头坏处多	212
49. 为什么豆浆要煮透后才能吃	213
第二课 宝宝护理老话新说	215
1. 婴儿的头型	215
2. 几种睡姿的优缺点	217



3. 婴儿不同睡姿的抱法	219
4. 怎样防止小儿踢被	220
5. 让宝宝好睡眠的10种妙法	221
6. 宝宝身上秽物的清理技巧	224
7. 给宝宝洗浴	226
8. 洗澡时的注意事项	234
9. 婴儿沐浴用品的选择	234
10. 婴儿按摩的好处	237
11. 婴儿按摩的前置准备	239
12. 按摩的手法	240
13. 换尿布	241
14. 一般生理体征	242
15. 新生儿所具备的几种反射	246
16. 新生儿头上的包块	247
17. 新生女婴的“假月经”	248
18. 新生儿牙槽上的白点	249
19. 阴囊水肿要不要紧	249
20. 怎样保护宝宝的囟门	249
21. 怎样保护宝宝的眼睛	250
22. 婴儿肚脐鼓起来是什么原因	250
23. 宝宝皮肤发黄是什么原因	250
24. 新生儿“螳螂嘴”	251
25. 手指为什么掰不开	251
26. 新生儿需要睡枕头吗	252
27. 新生儿卧室应具备的条件	252
28. 为新生儿选择衣服和尿布	253
29. 一次性尿布的选择	253
30. 新生儿使用睡袋好吗	254
31. 夏天防痱疹	254

