



- 怀孕时机的选择
- 孕产期饮食调养
- 分娩技巧指导
- 产后常见病防治
- 育儿疑难问题释疑

孕产养育 知识百科

编著 曲莉莉



北方妇女儿童出版社



- 怀孕时机的选择
- 孕产期饮食调养
- 分娩技巧指导
- 产后常见病防治
- 育儿疑难问题释疑

孕产养育 知识百科

编著 曲莉莉

北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产养育知识百科 / 曲莉莉编著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5385-3466-5

I. 孕… II. 曲… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识③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 068676 号

孕产养育知识百科

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

编 著: 曲莉莉

封面设计: 三竹

印 刷: 长春永恒印业有限公司

版 次: 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 22

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5385-3466-5

定 价: 34.80 元

“每一个孩子都是一个新的希望”。

天下父母都希望自己的孩子能够顺顺利利地来到世间,健康茁壮地成长;也都希望在怀孕、生产和养育过程中适时地得到有用的知识和经验,培育出健康、活泼、聪明的宝宝。

为了帮您解除在孕、产、养育过程中遇到的种种的疑惑,我们认真编写了此书——《孕产养育知识百科》。

本书立足实用,视野开阔。在力求达到知识性和实用性相统一的同时,博采众家之长,并紧跟时代步伐,力求从多方面、多角度阐述民间和现代科学中有关妇科医学和育儿科学的相关知识,既具有知识性,又通俗易懂,为千百万新一代的爸爸妈妈们提供方便。

随着现代生活节奏的明显加快,人们相互交流经验的时间减少,使新一代的爸爸妈妈在怀孕、育儿方面不免有些手足无措,而我们对培育出健康、优秀的宝宝的希望却在不断增加。或许您正为何时孕育,如何优生而四下咨询;或许您正为生产中会带来的痛苦而感到恐惧和烦恼;或许您正为宝宝的身体和智力发育是否正常而忧心忡忡……

不过当您拥有了此书后,就不必再为此一筹莫展、彷徨四顾了。因为它将为您解惑、答疑,不仅使您能够系统地了解从怀孕到养育过程中的知识和方法,也可以使您在遇到问题的时候轻松决断,从容应对。

《孕产养育知识百科》从孕产妇衣、食、住、行、购物、运动以及产后疾病、用药和新生儿的照料护理等各个方面科学系统地进行了分析和解答。此书内容丰富,资料翔实全面,融科学性和实用性于一体,对青年夫妇生个健康、聪明的宝宝具有十分重要的指导意义,是育龄男女必备之书。

准爸爸妈妈们,愿您们合理运用此书,在怀孕、胎教和育儿方面做个有心人。

孕产养育知识百科

Contents

目录

第 1 篇

孕前准备篇

第一章 孕前须知

- | | |
|-------------------------|----|
| 1. 孕前心理准备 | 3 |
| 2. 婚前检查的好处 | 4 |
| 3. 婚前检查什么 | 5 |
| 4. 哪些情况不能结婚或应暂缓结婚 | 6 |
| 5. 认识生殖器 | 7 |
| 6. 怀孕是一个什么样的过程 | 9 |
| 7. 孕前必不可少的几项检查 | 12 |

第二章 怎样优生

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 什么是“优生” | 13 |
| 2. 优生准备与禁忌 | 14 |
| 3. 女子性高潮有益优生 | 16 |
| 4. 准爸爸优生原则 | 16 |
| 5. 最佳生育年龄 | 17 |
| 6. 最佳生育季节 | 18 |
| 7. 如何推算“易孕期” | 20 |

第三章 遗传的影响

1. 容貌与遗传的关系	22
2. 身高与遗传的关系	22
3. 智力高低与遗传的关系	23
4. 哪些人有生出遗传病后代的风险	24

第四章 生男生女的秘密

1. 决定孩子性别的秘密	26
2. 决定生男生女的因素	27
3. 可通过饮食增加生男或生女的可能性	28
4. 高温容易创造男宝宝	29
5. 孕妇职业可能影响孩子性别	30

第2篇 妊娠篇

第一章 确诊怀孕

1. 怀孕的一些征兆	33
2. 如何确诊怀孕	34
3. 如何推算预产期	35

第二章 孕期检查

1. 孕妇不能忽视产前检查	36
2. 孕期应做哪些化验检查	37
3. 盆腔检查	38

4. 孕期 B 超检查的作用与次数	38
-------------------------	----

第三章 孕期饮食保健

1. 孕早期的营养原则	40
2. 孕中期的营养原则	41
3. 孕晚期的营养原则	42
4. 孕期慎用补品	43
5. 孕妇该怎样吃蔬菜水果	44
6. 孕妇慎饮可乐	45
7. 孕妇科学吃酸有利于胎儿健康	46
8. 柚子:孕妈妈夏季凉补最佳水果	46

第四章 妊娠期常见问题及处理

1. 孕妇衣着有讲究	48
2. 孕妇站坐讲姿势	49
3. 孕妇睡姿有讲究	50
4. 孕妇洗澡最新提示	51
5. 怀孕后禁用哪些化妆品	52
6. 孕妇瘙痒不可小视	53
7. 抗早孕反应的三大策略	54
8. 孕妇不宜戴隐形眼镜	54
9. 孕妇切勿盲目减肥	55
10. 特殊身材孕妇的保健	55
11. 准妈妈的九大反常现象	57
12. 准妈妈出行时的安全护理	60
13. 怀孕时要避免电磁辐射	62
14. 孕妇忌接受噪声	65
15. 孕期不宜过度静养	66

16. 孕妇忌不晒太阳	66
17. 丈夫能为怀孕的妻子做些什么	68
18. 孕妇居室不宜摆放花草	70
19. 孕妇忌养宠物	9

第五章 孕期的疾病与防治

1. 妊娠合并流感	71
2. 妊娠合并贫血	72
3. 妊娠高血压疾病	74
4. 妊娠合并糖尿病	75
5. 妊娠期泌尿系统感染	78
6. 妊娠水肿	79
7. 妊娠剧吐	80
8. 孕期便秘和痔疮	81
9. 孕期的口腔疾病	83

第六章 孕期用药常识

1. 对胎儿有害的药物	85
2. 孕妇忌服的一些中药	86
3. 孕妇能接受免疫预防注射吗	87
4. 怀孕后用错了药怎么补救	87

第七章 孕期的运动保健

1. 孕期运动的意义	89
2. 孕期运动应注意的问题	90
3. 孕期运动	91

第八章 孕期性生活

1. 了解孕期的性心理 94
2. 孕期性生活应注意的问题 95
3. 性生活会对胎儿有影响吗 97
4. 孕期亲密宜用安全套 99

第九章 十月怀胎的孕育过程

1. 0~4 周胎儿的变化 100
2. 0~4 周母体的变化 100
3. 5~8 周胎儿的变化 101
4. 5~8 周母体的变化 102
5. 9~12 周胎儿的变化 104
6. 9~12 周母体的变化 105
7. 13~16 周胎儿的变化 106
8. 13~16 周母体的变化 107
9. 17~20 周胎儿的变化 107
10. 17~20 周母体的变化 108
11. 21~24 周胎儿的变化 108
12. 21~24 周母体的变化 109
13. 25~28 周胎儿的变化 110
14. 25~28 周母体的变化 111
15. 29~32 周胎儿的变化 112
16. 29~32 周母体的变化 113
17. 33~40 周胎儿的变化 114
18. 33~40 周母体的变化 116

第十章 科学胎教

1. 什么是胎教 117

2. 胎教为什么能使孩子聪明	118
3. 实施胎教勿心切	119
4. 抚摸胎教	119
5. 光照胎教	122
6. 音乐胎教	123
7. 语言数字胎教	125
8. 对话胎教	126
9. 阅读胎教	127
10. 神奇胎教新工具 BABY PLUS	129
11. 饮食习惯始于胎教	129

第 3 篇 分娩篇

第一章 分娩前的准备

1. 做好产前心理准备	133
2. 住院期应准备的物品	135
3. 婴儿所需的物品	135
4. 临产前的征兆	136
5. 临产前的注意事项	138
6. 分娩前爸爸的准备	139

第二章 自然分娩的过程

1. 分娩的全过程	140
2. 第一产程	141
3. 过渡时期	144

4. 第二产程	145
5. 第三产程	146

第三章 分娩方式的选择

1. 自然分娩	147
2. 无痛分娩法	148
3. 人工辅助分娩	149
4. 剖宫产术	151
5. 剖宫产与自然分娩的比较	152

第四章 分娩技巧

1. 分娩技巧应早掌握	155
2. 分娩中的镇痛方法	156
3. 分娩前应做的准备运动	157
4. 分娩中如何保护会阴	158

第五章 异常分娩

1. 流产	159
2. 难产	161
3. 急产	164
4. 早产	165
5. 过期妊娠	166
6. 剖宫产	168

第 4 篇

产后保健篇

第一章 产后的日常保健

1. 产后一周的健康护理 171
2. 产后脱发的护理 172
3. 产后乳房的护理 174
4. 产后脸部的护理 175
5. 产后失眠的护理 177
6. 产后会阴伤口的自我保护 178
7. 月子中怎样刷牙漱口 180

第二章 产后饮食

1. 坐月子要保证营养充足 181
2. 产妇应吃哪些水果 182
3. 产后饮食四忌 183

第三章 产后用药常识与药膳补

1. 哺乳期妇女忌用的药物 185
2. 慎用抗生素 186
3. 产后中药的调理 187

第四章 产后健美

1. 产后锻炼应注意的事项 189

2. 产后健美操	190
3. 寻回双腿的魅力	191
4. 寻回平滑的腹部	192

第五章 产后性保健

1. 新妈妈怎样恢复满意的性生活	194
2. 产后避孕	195

第5篇

科学养育篇

第一章 生长发育

1. 新生儿感觉能力发育指标	201
2. 婴幼儿动作发育特点	201
3. 婴幼儿感觉发育特点	202
4. 婴幼儿语言发育特点	205

第二章 科学喂养

1. 为什么最好要母乳喂养	207
2. 为什么要强调吃“初乳”	208
3. 关于母乳喂养你应该知道什么	209
4. 母乳喂养的禁忌	210
5. 母乳不足时怎样采用人工喂养来解决	211
6. 关于人工喂奶你应该怎样做	212
7. 人工喂养选择哪些母乳替代品为宜	213
8. 人工喂养的婴儿对牛奶过敏怎么办	215

9. 混合喂养	216
10. 混合喂养的注意事项	217
11. 怎样按月龄为婴儿添加辅食	217
12. 添加辅食时应注意什么	219
13. 怎样纠正小儿挑食、偏食	221
14. 怎样培养小儿良好的饮食习惯	223
15. 婴儿需要哪几种微量元素	225
16. 不适合宝宝吃的食物	226
17. 断奶需要注意的问题	226
18. 科学喂养宝宝应注意的问题	228
19. 养出健壮宝宝八大招	230

第三章 照料护理

1. 准备新生儿的用品	234
2. 怎样给宝宝换衣服	238
3. 怎样给宝宝洗澡	240
4. 怎样给宝宝测体温	241
5. 带宝宝出游需要做哪些准备	242
6. 宝宝为什么总漾奶	243
7. 宝宝眼睛怎么擦不干净	243
8. 宝宝鼻子怎么总是黏黏的	245
9. 宝宝的耳朵堵了吗	246
10. 宝宝的嘴角怎么总是湿湿的	247
11. 如何护理宝宝柔嫩的皮肤	248
12. 牙齿的生长	249
13. 宝宝的睡眠	250
14. 新生儿睡眠中的特殊反应及调整措施	254
15. 胖宝宝、瘦宝宝的分界线	256

16. 宝宝学步需要采取哪些安全措施	258
17. 关于啼哭	260

第四章 疾病防治与意外急救

1. 小儿水痘的病征	263
2. 麻疹的病征	264
3. 猩红热的常识	264
4. 百日咳的常识	265
5. 关于宝宝的咳嗽问题	266
6. 小儿疝气	273
7. 小儿感冒高烧怎么办	275
8. 结膜炎的症状	276
9. 什么是小儿遗尿症	276
10. 婴幼儿腹泻的常识	277
11. 蛔虫病的常识	278
12. 怎样判断小儿便秘	279
13. 什么是高热惊厥	280
14. 常见意外事故及急救措施	281
15. 小儿食物中毒如何急救	282
16. 宝宝误食怎么办	283
17. 小儿发生出血事故如何急救	284
18. 小儿发生煤气中毒如何急救	285

第五章 用药常识

1. 小儿常用药有哪些不良反应	286
2. 儿童服药怎样选	287
3. 怎样选用小儿中成药	288

4. 婴幼儿鼻塞禁用“鼻眼净”	289
5. 小儿药箱内该准备哪几类药	290
6. 儿童用药应注意	291

第六章 早期教育

1. 制订 0~3 个月婴儿训练方案	292
2. 制订 4~6 个月婴儿训练方案	295
3. 制订 7~9 个月婴儿训练方案	299
4. 制订 10~12 个月婴儿训练方案	303
5. 制订 1 岁半~2 岁小儿训练方案	306
6. 制订 2~2 岁半小儿训练方案	309
7. 制订 2 岁半~3 岁小儿训练方案	312
8. 早期教育的禁忌	316
9. 与宝宝沟通的技巧	319
10. 提升孩子智力的方法	324
11. 宝宝大脑记忆的秘密	325
12. 怎样培养孩子的情商	327
13. 5 岁——性教育的最佳期	328
14. 5~6 岁,谨防儿童退缩行为	329
15. 心理健康的孩子是怎样的	330
16. 孩子不肯上幼儿园怎么办	332
17. 孩子的 20 种睿智表现	333
18. 父母是孩子情绪的榜样	334
19. 培养宝宝的联想能力	336

第一篇

孕前准备篇

