



怀孕·分娩·育儿

百科 全书

张 沐/编

送给小俩口的珍贵礼物



青年不宜阅读

怀孕·分娩·育儿百科全书

张 沐 编著

南开大学出版社

〔津〕新登字 011 号

怀孕·分娩·育儿百科全书
张沐 编著

南开大学出版社出版
(天津八里台南开大学校内)
邮编 300071 电话 3358542
新华书店天津发行所发行
山西新华印刷厂印刷

1994年9月第1版

1995年12月第3次印刷

开本:850×1168 1/32

印张:12 插页:2

字数:27.8千

印数:8001—11000

ISBN 7-310-00745-X

R·16 定价:13.80元



孕育中的胎儿



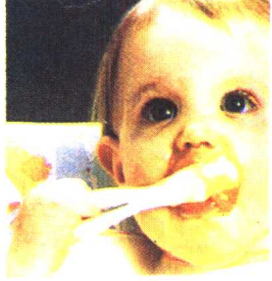
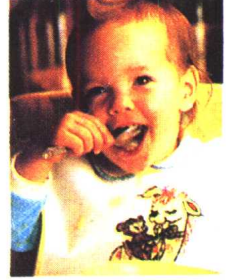
怀孕



母乳喂养



母婴同浴







H
Y
F
M
Y
E
B
K
Q
S

目 录

上篇 为了生一个健康的孩子

第一章 怀孕前的注意事项	(3)
一、计划生育	(3)
1. 生育的最佳年龄和季节	(3)
2. 怀孕的最佳时机	(4)
二、易受孕期的判断	(6)
1. 月经周期的长度	(6)
2. 宫颈粘液的变化	(7)
3. 宫颈的改变	(8)
4. 身体其他部位的变化	(8)
三、关于母体与胎儿血型不合	(9)
1. Rh 血型不合及对策	(9)
2. ABO 型血型不合	(10)
四、优生与遗传	(10)
1. 细胞与基因	(11)
2. 遗传与智力	(11)
3. 怀孕早期通过母体带来的危险	(13)
4. 香烟和酒精对胎儿的危害	(16)

五、控制生男、生女的方法	(17)
1. 饮食控制法	(19)
2. 掌握排卵期	(19)
3. 改变阴道的酸碱度	(19)
4. 性高潮控制法	(19)
5. 把握同房次数	(19)
6. 掌握射精深浅	(20)
附：高龄初产	(20)
第二章 怀孕后的生活	(22)
一、有关怀孕的知识	(22)
1. 怎样知道怀孕了?	(22)
2. 预产期的推算	(23)
3. 初孕反应及对策	(24)
4. 整个怀孕期的注意事项及日程安排	(25)
5. 怀孕期母体的变化与胎儿的生活	(25)
二、孕期的生活安排	(28)
1. 日常生活中的注意事项	(28)
2. 孕期的正确姿势和动作	(33)
3. 孕期的卫生与修饰打扮	(36)
三、胎儿和母亲的 10 个月	(40)
1. 怀孕 1 个月 (0~3 周)	(40)
2. 怀孕 2 个月 (4~7 周)	(44)
3. 怀孕 3 个月 (8~11 周)	(50)
4. 怀孕 4 个月 (12~15 周)	(56)
5. 怀孕 5 个月 (16~19 周)	(57)
6. 怀孕 6 个月 (20~23 周)	(62)
7. 怀孕 7 个月 (24~27 周)	(64)
8. 怀孕 8 个月 (28~31 周)	(65)

9. 怀孕 9 个月 (32~35 周)	(66)
10. 怀孕 10 个月 (36~39 周)	(68)
四、孕期营养	(72)
1. 胎儿及母体对营养的需求	(72)
2. 主要的维生素和矿物质	(76)
3. 基本的食物	(79)
4. 最易忽视的营养	(85)
5. 孕妇禁忌	(87)
五、孕期的身体异常与并发症	(89)
1. 怀孕异常	(89)
2. 身体异常	(106)
六、胎教知识	(110)
1. 让胎儿听音乐	(111)
2. 帮助胎儿做操	(113)
3. 父亲与胎儿	(114)
七、孕期的性生活	(115)
1. 整个孕期的注意事项	(116)
2. 怀孕早期	(116)
3. 怀孕中期	(117)
4. 怀孕晚期	(117)
5. 孕期应避免的体位	(118)
6. 不准过性生活的时期	(118)
第三章 分娩	(119)
一、分娩前的心理准备.....	(119)
二、决定分娩的三个要素.....	(120)
三、分娩过程.....	(121)
1. 第一期的情形	(121)
2. 第二期的情形	(127)

3. 第三期的情形	(132)
四、轻松分娩的动作与秘诀	(134)
1. 腹式深呼吸	(134)
2. 用力	(137)
3. 短促呼吸	(143)
4. 分娩各期的辅助动作	(145)
五、特殊分娩、难产及分娩异常	(146)
1. 特殊分娩	(146)
2. 难产	(150)
3. 分娩中的异常	(152)
第四章 产后的护理与生活	(154)
一、身体的变化	(154)
1. 子宫的复原	(154)
2. 性器官的复原	(154)
3. 乳汁的分泌	(154)
4. 恶露的变化	(155)
5. 月经的开始	(156)
6. 精神状态	(157)
二、产后的疾病与异常	(157)
1. 子宫复原不全	(158)
2. 胎盘残留	(158)
3. 晚期出血	(158)
4. 产褥热	(158)
5. 后宫缩	(159)
6. 会阴缝合的疼痛	(159)
7. 恶露的恶臭	(159)
8. 痔疮	(159)
9. 妊娠中毒症的后遗症	(159)

10. 耻骨联合分离·····	(160)
11. 子宫脱垂、阴道前后壁膨出·····	(160)
12. 乳头裂伤、表皮剥落·····	(160)
13. 淤乳(乳汁滞留症)·····	(160)
14. 乳腺炎·····	(160)
15. 膀胱炎、肾盂肾炎·····	(161)
16. 排尿障碍·····	(161)
17. 便秘·····	(161)
18. 贫血·····	(162)
19. 头痛、头沉重感·····	(162)
20. 手脚麻木·····	(162)
21. 肌肉发硬和疼痛·····	(162)
三、产后的日常生活·····	(162)
1. 产后一周(住院期间)·····	(162)
2. 分娩当天·····	(163)
3. 第一天·····	(163)
4. 第二天·····	(164)
5. 第三天·····	(164)
6. 第四、第五天·····	(164)
7. 第六天·····	(164)
8. 出院后第一周·····	(164)
四、乳房的保养·····	(164)
1. 乳房的清洁·····	(164)
2. 使母乳分泌正常·····	(165)
五、产后的营养·····	(165)
六、产褥体操·····	(166)
七、预防腰痛体操·····	(173)
八、产后的性生活与避孕·····	(177)

下篇 婴幼儿的养育 (0~5岁)

第一章 新生儿 (0~1个月)	(181)
一、新生儿的生理和特征	(181)
1. 体重和身长	(181)
2. 头围和胸围	(181)
3. 呼吸和脉搏	(182)
4. 体温	(182)
5. 皮肤	(182)
6. 反射运动	(182)
7. 感觉	(183)
8. 便和尿	(183)
9. 睡眠	(183)
10. 产瘤和头颅血肿	(183)
11. 脐带的脱落	(184)
12. 红斑和湿疹	(184)
13. 吐乳和溢乳	(184)
二、婴儿的营养和照料	(185)
1. 婴儿的健康和环境	(185)
2. 婴儿的营养	(185)
3. 换尿布	(192)
4. 抱婴儿	(194)
5. 婴儿的沐浴	(195)
6. 户外空气浴	(199)

三、婴儿的健康	(200)
1. 婴儿的健康标志	(200)
2. 健康检查和就医方法	(201)
四、新生儿的疾病和异常	(202)
1. 新生儿的疾病	(202)
2. 特殊的婴儿	(206)
五、问题解答	(209)
1. 新生儿的乳房	(209)
2. 新生儿月经	(209)
3. 生殖器肿胀	(209)
4. 糖水(5%)的制法和喂法.....	(210)
5. 指甲的剪法	(210)
6. 鼻子的保养	(210)
7. 耳朵的保养	(210)
第二章 1~2个月婴儿	(211)
一、生理特征	(211)
1. 体重和身长	(211)
2. 视力和听觉	(212)
3. 手脚的活动	(213)
二、喂养	(214)
1. 吃母乳的婴儿	(214)
2. 母乳不足	(214)
3. 有工作的妈妈	(214)
4. 人工喂养	(215)
5. 补充水分	(215)
三、日常照料	(217)
1. 日光浴	(217)
2. 穿衣	(219)

3. 婴儿卫生	(219)
四、智能训练	(220)
1. 活动性游戏	(220)
2. 感官刺激	(222)
五、疾病和异常	(223)
1. 大便	(223)
2. 偏头和斜颈	(224)
3. 髋关节脱臼	(224)
4. 发育不良	(225)
5. 贫血	(225)
六、问题解答	(226)
1. 眼屎多时怎么办?	(226)
2. 鼻子堵塞严重时怎么办?	(226)
3. 大便硬时怎么办?	(227)
4. 不能洗澡的情况和对策	(227)
5. 能不能背孩子?	(227)
6. 要不要给孩子玩具玩?	(227)
第三章 3~4个月婴儿	(228)
一、生理特征	(228)
1. 发育标准	(228)
2. 营养状况的判断	(230)
3. 表情丰富	(231)
4. 能抬头	(231)
5. 吮手指	(231)
6. 口水增多	(232)
二、喂养	(232)
1. 母乳	(232)
2. 混合喂养	(232)

3. 人工喂养	(232)
4. 蔬菜汤	(233)
三、日常照料	(233)
1. 衣着	(233)
2. 生活要有规律	(234)
3. 玩具	(234)
四、智能训练	(234)
1. 活动性游戏	(234)
2. 感官刺激	(238)
3. 语言训练	(239)
五、疾病和异常	(240)
1. 应及早治愈的疾病	(240)
2. 易患的疾病	(240)
3. 常见症状	(241)
六、问题解答	(243)
1. 要不要禁止孩子吮手指?	(243)
2. 还不能抬头是否智力发育迟?	(243)
3. 怎样防治痱子?	(243)
4. 婴儿睡觉要不要枕头?	(244)
5. 蚊香对婴儿有无害处?	(244)
6. 便秘时灌肠好不好?	(244)
7. 婴儿可以使用哪些止痒药?	(244)
第四章 5个月婴儿	(245)
一、生理特征	(245)
1. 体重和身长	(245)
2. 运动机能	(245)
3. 精神机能	(246)
二、喂养	(246)

1. 开始进入断奶过渡期	(246)
2. 辅助食物的喂法	(247)
3. 喂辅助食物须知	(248)
三、日常照料	(250)
1. 衣着	(250)
2. 干布摩擦	(250)
3. 脚脖子冷水浴	(250)
4. 婴儿车	(250)
四、智能训练	(251)
1. 活动性游戏	(251)
2. 感官刺激	(252)
五、疾病和异常	(252)
1. 疾病的早期发现与观察	(252)
2. 易患之病	(254)
六、问题解答	(255)
1. 婴儿太胖好不好?	(255)
2. 尿布疹怎么治?	(256)
第五章 6~7个月婴儿	(257)
一、生理特征	(257)
1. 身体状况	(257)
2. 运动机能	(258)
3. 智力	(258)
二、喂养	(259)
1. 母乳喂养	(259)
2. 人工喂养	(259)
3. 辅助食物的增加法	(260)
4. 点心	(261)
三、日常照料	(261)