

科学的、实用的、全方位的、贴心的孕产期专家指导

孕产期

孕前准备

孕期饮食

孕期胎教

分娩时刻

产后饮食

产后起居

新生儿护理

全程专家监护

阅读此书，如同医术高明的孕产专家全程陪护在您的身边，悉心呵护您和宝宝的健康，给予您体贴入微的指导，陪伴您和宝宝一起成长的每一天。

张荣君 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

孕产期

全程

专家监护

张荣君 主编



青 岛 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期全程专家监护 / 张荣君编著. - 青岛: 青岛出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5436-4229-4

I.孕... II.张... 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 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第117827号

《孕产期全程专家监护》编委会

主 编	张荣君
副 主 编	于 清 许 茜 贺兰霞 尉 蔚 刘爱敏 管淑梅 朱 萍 李 楠
编 委	王丽丽 申彩霞 孙 越 吕红娟 刘晓宁 刘振红 吕锡梅 何 云 陈秀英 范冬梅 谢永红 翟 迅

书 名	孕产期全程专家监护
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号(266071)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 (0532)80998664
责任编辑	刘晓艳
装帧设计	程 皓 宋晓岩
插 图	薛 冬 张 鹤 方 云
照 排	青岛艺鑫制版有限公司
印 刷	荣成三星印刷有限公司
出版日期	2007年10月第1版, 2007年10月第1次印刷
开 本	16开(700mm × 1000mm)
印 张	31.75
字 数	350千字
定 价	35.00元

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: 0532-80998826)



前 言

两个相爱的人，在步入婚姻的神圣殿堂、度过了一段甜蜜的两人世界的日子后，都想要一个健康聪明的宝宝，升华赤诚之爱，见证永恒之情。

在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。从计划怀孕到新生儿出生，年轻的父母会遇到很多问题。怀孕会给孕妇带来一些生理和心理上的变化，而且随着胎龄的增加，又会出现诸如营养、健康、防病、胎教、防止胎儿畸形等方面的问题。如何把十月怀胎看成一个快乐的过程而不是一种单纯的责任与负担，孕妇需要了解许多孕期知识，丈夫也需要了解孕妇生理、心理变化的基本特点和一些胎教知识，积极配合妻子孕育健康的宝宝。

本书内容丰富，注重细节，涵盖面广，包括准妈妈在孕前、孕期、分娩期、产褥期的身体变化、生活起居、饮食、衣着、运动和心理特点，宝宝的生长发育特点、胎教宜忌，以及在此期间可能出现的各种问题。在您孕育宝宝的全程中就像有一位医术高明的妇产科专家始终陪护在您的身边，给予您体贴入微的指导，打消您在孕育宝宝过程中的所有顾虑，全方位悉心呵护准妈妈和宝宝一起成长的每一天，伴随准妈妈和宝宝在妊娠中的每一分钟，使您轻松愉快地度过一段奇妙之旅。相信从怀孕到初为人母的这段经历必将成为您一生中最美妙的回忆。

本书是由诸多专家、学者和临床医生协作编写而成的，作者参阅了大量国内、外最新资料，力求使本书知识最新、学术上最具科学性和权威性。本书文字通俗易懂，条目清晰，便于读者查阅，具有很高的实用价值。相信每位年轻父母都能从本书中获得有益的帮助，祝愿每位准妈妈都能健康快乐地度过孕育宝宝的美好时期，祝愿每对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝！

编 者

2007 年 7 月



目 录

孕前专家监护



1. 孕前准备	2
2. 夫妻最佳生育年龄	2
3. 孕前优生咨询	3
4. 孕前去医院做一次身体检查	3
5. 家族遗传性疾病	4
6. 哪些病必须治愈才能受孕?	6
7. 孕前做一次口腔保健	9
8. 孕前牙齿的保健	10
9. 孕前积极调整不正常的体重	13
10. 孕前做好心理准备	13
11. 孕前积极进行各种体育锻炼	16
12. 孕前居室的准备	17
13. 孕前营养准备	18
14. 孕前营养特餐	19
15. 正确补充叶酸	20
16. 正确补充维生素	21
17. 孕前必须禁忌的食品	22
18. 目前有哪几种避孕措施? 停止 避孕后多久可以怀孕?	23
19. 妇女剖宫产后几年 可以再孕?	24
20. 远离有害物质	25

21. 做好防疫计划	26
22. 哪些岗位的女性孕前 需换工作?	26
23. 妻子怀孕前丈夫应注意 哪些问题?	27
24. 选择最佳受孕季节	28
25. 怎样选择最佳受孕日期?	29
26. 排卵期的计算方法	29
27. 选择最佳时刻受孕	30
28. 生男与生女	30
29. 生男孩的步骤	32
30. 生女孩的步骤	32

孕期专家监护



怀孕第一个月(0~4周)



1. 准妈妈的变化	34
2. 胎宝宝的成长	34
3. 准妈妈须知	35
4. 如何自我诊断早孕?	36
5. 准妈妈怀孕后的身体变化	36
6. 怀孕早期的检查	38
7. 保护小宝宝心、脑成形 不受侵害	38

8.正确认识电磁波	38
9.孕妇防辐射服作用有多大?	42
10.X线照射伤害胎宝宝	43
11.孕期照相有危害吗?	43
12.孕妈妈需要补充的营养物质	44
13.胎宝宝需要的营养物质	45
14.孕妈妈早期妊娠的营养特点	46
15.孕妈妈应保持良好 进食行为	46
16.孕早期每日膳食构成	47
17.孕早期一日食谱	47
18.孕早期常用食谱	50
19.孕妇要保证一定的饮水量	60
20.孕妇要保持良好的饮水习惯	60
21.以下几种水孕妇不能喝	61
22.准妈妈要科学吃酸	61
23.对准妈妈食用西红柿的建议	62
24.准妈妈不宜长期素食	63
25.准妈妈不宜偏食、挑食	63
26.哪些东西准妈妈不宜多吃?	64
27.准妈妈是否需要额外补碘?	66
28.准妈妈应怎样补锌?	67
29.准妈妈怎样补充叶酸?	67
30.准妈妈必不可少的零食	68
31.孕期运动的理由	69
32.怀孕早期的家务和运动	70

怀孕第二个月(5~8周)

1.准妈妈的变化	72
----------------	----

2.胎宝宝的成长	72
3.准妈妈须知	73
4.什么是早孕反应?	74
5.减轻妊娠呕吐的方法	74
6.早孕反应饮食疗法	78
7.如何看懂化验单?	81
8.如何计算预产期?	83
9.胎宝宝各器官分化 发育时间表	83
10.宝宝流产5大原因	84
11.流产的种类和处理方法	84
12.出现先兆流产怎么办?	85
13.习惯性流产	87
14.子宫颈机能不全的防治	88
15.什么叫人工流产?	89
16.人工流产的方法	90
17.何时做人工流产比较好?	91
18.人工流产应注意哪些问题?	92
19.人工流产后的保健	93
20.人工流产会引起 月经不调吗?	93
21.人工流产后多久可以 开始性生活?	94
22.人工流产后多久可以再孕?	95
23.多次人工流产有什么危害?	95
24.人工流产术后有哪些 现象属于异常?	96
25.怀孕期何时易导致 宝宝畸形?	98

26.了解和排除诱发胎儿致畸的因素	98
27.孕早期发热对宝宝的影响	99
28.病毒感染与胎宝宝畸形	100
29.孕早期如何预防病毒感染?	100
30.孕期用药八大原则	100
31.远离宠物	101
32.烟酒对宝宝的危害	102
33.噪声对宝宝的影响	102
34.怀孕后禁止用哪些化妆品?	103
35.孕早期床上用品的选择	104
36.请准妈妈远离厨房	104
37.正确认识孕期B超检查	105
38.什么是多胎妊娠?	106
39.双胎妊娠应注意哪些事项? ..	106
40.宫外孕相关问题	107
41.胎教奠定宝宝的一生	109
42.制订胎教计划	110
43.孕早期的胎教	110

怀孕第三个月(9~12周)

1.准妈妈的变化	112
2.胎宝宝的成长	112
3.准妈妈须知	113
4.产前检查	114
5.产前检查不会引起流产	116
6.准妈妈如何穿着?	117
7.准妈妈乳房保健	118
8.准妈妈皮肤护理	119

9.准妈妈洗浴三注意	120
10.冬季孕妇更需阳光浴	121
11.铅污染对母婴的危害	122
12.准妈妈的居室	123
13.孕期暂停佩戴隐形眼镜	123
14.孕早期口腔保健的特点	124
15.木糖醇口香糖的作用	124
16.给胎宝宝一双明亮的眼睛	124
17.准妈妈使用眼药需要注意什么?	125
18.准妈妈忌涂清凉油、风油精	125
19.孕早期性生活	126
20.准妈妈在孕早期出现头痛怎么办?	126
21.准妈妈胃痛怎么办?	127
22.准妈妈如何防晕厥?	127
23.成人疾病起源于胎儿	128
24.准妈妈患感冒怎么办?	129
25.孕妇如何预防风疹?	130
26.准妈妈白带异常怎么办?	131
27.准妈妈怀孕后如何工作?	132
28.准妈妈的情绪会影响宝宝吗?	133
29.孕妈妈不良情绪的调节	133
30.准妈妈应怎样摆脱消极情绪?	134
31.准妈妈的态度对胎儿的影响	135

- 32.准妈妈怎样缓解压力? 136
- 33.准妈妈心理调适的方法 136
- 34.孕早期什么情况下应
立即去医院? 137
- 35.丈夫在孕早期怎样
帮助妻子? 138

怀孕第四个月(13~16周)

- 1.准妈妈的变化 139
- 2.胎宝宝的成长 139
- 3.准妈妈须知 140
- 4.准妈妈睡个好觉 141
- 5.孕中期适度的性生活
有益于健康 143
- 6.怀孕期间体重增加
多少为宜? 144
- 7.孕期的饮食标准 145
- 8.营养不良对准妈妈的
影响有哪些? 145
- 9.营养不良对胎儿的
影响是什么? 146
- 10.营养过剩对准妈妈的
危害是什么? 146
- 11.营养过剩对胎儿的
影响是什么? 147
- 12.孕中期孕妈妈的营养特点 148
- 13.孕中期每日膳食构成 148
- 14.孕中期一日食谱 148
- 15.孕中期常用食谱 151
- 16.关于宝宝的胎动 159

- 17.胎儿也会发脾气 161
- 18.产前筛查 162
- 19.什么是先天愚型? 163
- 20.如何避免产生先天愚型儿? .. 164
- 21.产前诊断 165
- 22.母子血型不合性溶血病 167
- 23.孕中期心理保健 168
- 24.孕中期的口腔保健 168
- 25.孕中期的运动 169
- 26.关于孕期体操 170
- 27.孕期运动注意事项 173
- 28.孕妈妈骑车应注意什么? 174
- 29.丈夫在孕中期怎样帮妻子? 174

怀孕第五个月(17~20周)

- 1.准妈妈的变化 175
- 2.胎宝宝的成长 175
- 3.准妈妈须知 176
- 4.胎儿宫内发育迟缓 177
- 5.准妈妈发生血小板
减少怎么办? 178
- 6.准妈妈发生腹泻怎么办? 179
- 7.准妈妈出现小腿抽筋
怎么办? 180
- 8.准妈妈出现头晕怎么办? 181
- 9.准妈妈出现静脉曲张
怎么办? 182
- 10.高龄产妇的孕期危机 185
- 11.智力与遗传有何关系? 187
- 12.科学看待胎教 188

13.国内外近代胎教有何新的进展?	189	4.准妈妈为什么经常会心慌气急?	210
14.孕中期胎教	190	5.妊娠期糖尿病	211
15.胎教让宝宝拥有好性格	190	6.妊娠期糖尿病的饮食和运动指导	212
16.如何进行语言胎教?	193	7.糖尿病孕妇调理食谱	213
17.如何进行抚摸胎教?	194	8.准妈妈抗过敏秘籍	216
18.如何进行音乐胎教?	197	9.气喘孕妇注意事项	218
19.饮食胎教	198	10.准妈妈的便秘问题	219
20.准爸爸在胎教中的作用	200	11.准妈妈便秘食疗方	221
21.准妈妈为什么易患缺铁性贫血?	200	12.准妈妈的解“秘”美食——翠菜香卷	222
22.如何预防妊娠期贫血?	201	13.准妈妈的痔疮问题	223
23.孕期为什么需要常规补铁制剂?	201	14.准妈妈出现腰酸背痛怎么办?	224
24.准妈妈缺铁性贫血食疗方法	202	15.准妈妈患阑尾炎怎么办?	226
25.准妈妈贫血食疗粥	203	16.准妈妈患胆囊炎怎么办?	226
26.准妈妈为什么需要补充微量元素?	203	17.准妈妈患急性肾盂肾炎怎么办?	227
27.孕期怎样补充微量元素?	204	18.肾盂肾炎准妈妈调理食谱	228
28.维生素 B ₁₂ 帮准妈妈造血	204	19.什么是孕期菌尿症?	229
29.孕妇不宜常吃精制食物	205	20.准妈妈患肾小球肾炎怎么办?	229
30.准妈妈的补钙问题	205	21.准妈妈患肝炎怎么办?	230
31.孕期吃水果越多越好吗?	208	22.准妈妈乙肝表面抗原阳性怎么办?	231
怀孕第六个月(21~24周)		23.肝炎准妈妈饮食原则	232
1.准妈妈的变化	209	24.肝炎准妈妈调理食谱	232
2.胎宝宝的成长	209	25.准妈妈患心脏病怎么办?	234
3.准妈妈须知	210		

26.心脏病准妈妈调理食谱 235

27.准妈妈怀孕期间

能不能注射疫苗? 236

28.准妈妈孕期旅游 237

29.旅游百宝箱 238

30.准妈妈冬日防燥食疗 239

31.孕妇最容易犯的 20 种错误 241

怀孕第七个月 (25~28 周)

1.准妈妈的变化 244

2.胎宝宝的成长 244

3.孕妇须知 245

4.胎盘早剥的防治 245

5.前置胎盘的防治 246

6.妊娠期高血压疾病 247

7.妊娠期高血压疾病调理食谱 248

8.准妈妈耻骨疼痛的

原因与防治 250

9.探索胎儿的神奇世界 253

10.妊娠纹的预防 254

11.孕期禁忌、习俗新解 255

12.美丽与宝贝可以兼得 259

13.准妈妈应该少食甲鱼、

螃蟹 260

14.准妈妈不能滥用维生素 A 261

15.妊娠期用药对胎儿的影响 262

16.准妈妈别乱用抗生素 262

17.上班族准妈妈警惕危险源 263

18.准妈妈是否需要束腹带? 264

19.孕中期的日常保健 265

20.准妈妈中药食补 266

21.准妈妈四次 B 超不可少 269

怀孕第八个月 (29~32 周)

1.准妈妈的变化 270

2.胎宝宝的成长 270

3.准妈妈须知 271

4.自我监护胎儿安危 272

5.早产相关问题 273

6.发生胎位不正怎么办? 276

7.孕晚期易出现的突发情况 278

8.孕晚期口腔保健 278

9.准妈妈孕晚期运动 279

10.临产的误区 280

11.孕期要培养高尚情操 280

12.孕晚期——胎教的

巩固时期 282

13.准妈妈要当心水肿 283

14.孕后期谨防宫内感染 285

15.孕后期的腹痛 287

16.孕后期的胃灼痛 288

17.唇、舌、口角炎症

如何食疗? 289

18.什么是孕产期心理障碍? 289

19.产前抑郁早预防 289

20.怀孕后期营养饮食应

注意什么? 290

21.孕晚期每日膳食构成 291

22.孕晚期一日食谱 291

23.孕晚期常用食谱 293

24.丈夫在孕晚期怎样 帮助妻子?	300
----------------------------	-----

怀孕第九个月(33~36周)

1.准妈妈的变化	301
2.胎宝宝的成长	301
3.准妈妈须知	302
4.增加顺产几率的几种方法	303
5.孕晚期练习促进顺产的运动	304
6.母乳喂养的孕期准备	305
7.引产比正常分娩痛苦吗?	306
8.高龄初产妇必须剖宫产吗?	306
9.胎儿小就不用做剖宫产吗?	307
10.羊水异常的原因及 处理方法	308
11.准妈妈缓解胀气的方法	309
12.准妈妈乘车注意事项	310
13.预防产后静脉栓塞 始于孕期	311
14.死胎相关问题	314
15.孕晚期的性生活	316
16.脐带缠绕问题	316

怀孕第十个月(37~40周)

1.准妈妈的变化	319
2.胎宝宝的成长	319
3.准妈妈须知	320
4.制订生产计划书	320
5.准爸爸的准备工作	322
6.胎膜早破相关问题	323

7.过期妊娠相关问题	324
8.催生办法面面观	325
9.如何面对产痛?	327
10.孕前练习减轻生产痛苦的 辅助动作	328
11.迎接宝宝的准备	329
12.分娩前的注意事项	330
13.阴道分娩有什么好处?	332
14.富锌食物有利于自然分娩	333
15.四个因素影响自然分娩	334
16.孕妇急产应变指南	337
17.正确认识剖宫产	339
附:胎教日历	343

分娩期专家监护

1.临产的先兆	346
2.什么时候该到医院待产?	346
3.哪些情况下孕妇必须 提前住院?	348
4.哪些情况属于高危妊娠?	349
5.胎儿是如何娩出的?	349
6.什么是产程?	349
7.什么是第一产程?	350
8.第一产程应注意哪些 护理要点?	350
10.产程中饮食应注意 哪些问题?	351
11.为什么第一产程中要 注意排尿、排便?	352

12.什么是第二产程?	352
13.什么是第三产程?	352
14.分娩过程中产妇应注意 哪些问题?	353
15.分娩时必须行会阴侧切吗? ..	353
16.什么情况下应行 会阴侧切术?	353
17.做过会阴侧切会影响以后的 性生活吗?	354
18.关于导乐分娩	354
19.待产过程中医生或助产士 需做哪些工作?	355
20.待产过程中孕妇要做 哪些事情?	356
21.应对分娩不适的 技巧有哪些?	357
22.产程中常用的呼吸法 有哪些?	357
23.产痛——为幸福喝彩	358
24.分娩阵痛要不要喊出来?	360
25.什么叫无痛分娩?	361
26.无痛分娩就是绝对不疼吗? ..	361
27.产程中如何自我放松, 减轻产痛?	361
28.控制疼痛的心理学 方法有哪些?	362
29.什么是笑气镇痛?	363
30.关于硬膜外麻醉镇痛	363
31.关于水中分娩	364

32.关于拉玛泽减痛分娩法	365
33.选择坐式分娩有哪些好处? ..	368
34.产程中医院可提供 什么服务?	368
35.产程中丈夫应如何陪产?	368
36.产程中产妇、丈夫、助产人员 如何相互配合?	369
37.剖宫产的孩子更聪明吗?	369
38.什么是晚期引产术?	369
39.常见的分娩期严重 并发症有哪些?	370
40.关于胎儿窘迫	371
41.什么是晚期产后出血?	372
42.晚期产后出血的 原因有哪些?	373
43.关于产褥感染	373
44.产后应什么时候 复查身体?	374
45.产后查体都查哪些内容?	374

产褥期专家监护



1.什么叫“月子”? 产妇需要 “坐月子”吗?	376
2.坐月子期间身体发生了 哪些变化?	377
3.究竟有没有必要坐月子?	378
4.坐月子有哪些基本 注意事项?	379
5.坐月子的休养环境	381

- 6.什么叫恶露? 正常的恶露
是怎样的? 382
- 7.为什么产妇产后出汗多? 382
- 8.酷暑天究竟该如何
科学地坐月子? 382
- 9.为何有些产妇会出现手痛? 383
- 10.为什么说“越晚下床越好”
是错误的? 383
- 11.新妈妈坐月子的饮食原则 383
- 12.产妇在月子中应该避免
食用哪些食物? 385
- 13.分娩后如何安排产妇饮食? .. 385
- 14.产褥期为什么需要
增加营养? 386
- 15.产褥期饮食应该
注意什么? 386
- 16.产妇如何注意饮食卫生? 387
- 17.产后月子里为什么
不要忌盐? 387
- 18.为何产妇不可以只喝汤
不吃肉? 387
- 19.剖宫产后不能吃海鲜吗? 388
- 20.月子里为什么要
吃蔬菜、水果? 388
- 21.产妇为什么不宜
过多滋补? 388
- 22.产妇每天的营养需求
是多少? 389
- 23.产后需不需要大补? 391
- 24.产后可不可以吃红糖?
吃多少比较适宜? 391
- 25.为什么产后应当吃公鸡
而不能吃母鸡? 392
- 26.产后可不可以吃
辛辣的食物? 392
- 27.产后可不可以沐浴? 392
- 28.月子里不能洗头、
梳头吗? 393
- 29.“月子里不可刷牙”,
这有道理吗? 394
- 30.产后是否真的不能吹风? 395
- 31.坐月子可不可以看
电视及书报? 396
- 32.产后中医药调理 397
- 33.产妇可不可以服用人参? 397
- 34.产后便秘应怎样调理? 398
- 35.如何预防产后尿潴留? 400
- 36.为什么有些产妇产后第一次起床
小便时会突然晕倒? 400
- 37.为什么产后要让
宝宝勤吸奶? 400
- 38.为何产妇脾气大? 401
- 39.“满月即可恢复性生活”,这种说法
对吗? 哺乳期需要避孕吗? .. 401
- 40.如何预防产后子宫脱垂? 402
- 41.产后头发的保养 402
- 42.产后皮肤的保养 403
- 43.产后祛斑的方法 403

44.产后会发生哪些精神 心理问题?	405
45.什么是产后沮丧?	405
46.什么是产后抑郁?	405
47.什么是产后精神病?	406
48.如何预防产后精神 心理疾病?	406
49.产后可以做哪些活动?	407
50.做产褥操需要注意什么?	408
51.产妇的产褥期自我检查	409
52.产妇美容药膳	410
53.产后内衣选择及卫生 注意事项	410
54.引起产后性冷淡的4个因素 ...	411
55.产妇何时放置宫内 节育器为宜?	412
56.产后乳房护理	412
57.产妇何种情况需稍微限制 水分的摄取?	413
58.如何正确地给宝宝哺乳?	413
59.乙肝表面抗原阳性的产妇 能否哺乳?	414
60.发生乳胀应该怎么办?	416
61.出现乳汁不足应怎么办?	416
62.如何退奶?	416
63.发生乳头皲裂时应 怎样处理?	417
64.产妇在分娩后3个月内 忌多吃味精	417

65.产后腰痛的原因	417
66.预防产后腰痛4计	418
67.产妇如何预防感冒?	420
68.产妇感冒后是否 可以继续哺乳?	421
69.吃哪些感冒药比较安全?	422
70.产后发热的原因	422

新生儿专家监护

1.什么是新生儿期?	424
2.为什么新生儿的 呼吸不规律?	424
3.宝宝的正常心跳 次数是多少?	425
4.新生儿的正常体温是多少? 为什么 宝宝出生时需要保暖?	425
5.如何给宝宝测体温?	425
6.宝宝的居室环境有 什么要求?	426
7.夏天宝宝的居室可以 使用空调吗?	426
8.宝宝居室的温度及湿度 应如何调控?	426
9.宝宝打喷嚏是不是感冒了?	427
10.为什么应避免让很多人 接触新生儿?	427
11.宝宝为何容易发生呕吐? 应如何护理?	427

12.如何区别宝宝是呕吐 还是溢奶?	428	32.新生儿体重增长的 标准是多少?	437
13.宝宝打嗝是怎么回事?	429	33.新生儿出现湿疹 应怎么办?	438
14.新生儿一次喂哺 多少较适宜?	429	34.新生儿要不要剪指甲?	438
15.母乳喂养时如何判断宝宝 是否吃饱?	429	35.为什么不要用母乳涂抹 宝宝的面部?	438
16.注意宝宝的小便	430	36.新生儿的五官应怎样护理? ..	439
17.观察宝宝的大便	430	37.新生儿的鼻子不通气 怎么办?	439
18.什么叫新生儿黄疸?	430	38.宝宝鹅口疮的症状及护理	439
19.新生儿黄疸如何护理?	431	39.宝宝为什么每天睡得多 醒得少?	440
20.什么叫新生儿生理性 体重下降?	431	40.我家的宝宝是个“夜哭郎” 怎么办?	441
21.为什么会出现新生儿生理性 体重下降?	431	41.如何给宝宝创造一个良好的 睡眠环境?	441
22.新生儿为什么好发脓疱?	431	42.新生儿睡觉时 为什么会惊跳?	442
23.如何护理宝宝娇嫩的肌肤? ..	432	43.宝宝选择何种睡姿 比较安全?	442
24.为何宝宝的鼻尖上会有一些 白色的小点儿?	433	44.哄宝宝入睡的8种错误方法 ...	443
25.新生儿的乳房肿大 是不是有病?	434	45.怎样给新生儿洗澡?	445
26.新生女婴为什么会 阴道出血?	434	46.如何解读婴儿的哭声?	446
27.新生儿的产瘤及护理	434	47.如何给宝宝穿脱衣物? 为什么不能 把宝宝包成“蜡烛包”?	449
28.如何通过观察小儿的囟门 发现疾病?	435	48.如何防护尿布疹?	450
29.囟门应如何清洁及防护?	436	49.为什么尿布包裹不当可以导致 宝宝髋关节脱臼?	451
30.为何“马牙”挑不得?	436		
31.新生儿的脐带应如何护理? ..	437		

50.如何给宝宝换尿布?	451	70.新生宝宝的感官发育和 早期练习	465
51.如何正确地抱宝宝?	452	71.为什么要重视宝宝的 早期教育?	465
52.母乳喂养的宝宝应间隔多长 时间喂一次?	454	72.宝宝的早期教育有哪些?	466
53.为什么要提倡母乳喂养?	454	73.如何对新生儿进行 感觉训练?	468
54.哺乳前应做何准备?	455	74.早期教育“三忌”	469
55.母乳喂养应注意哪些问题? ..	455	75.玩具与孩子的性格	469
56.两次哺乳之间需不需要 加糖水或牛奶?	456	76.如何给宝宝选择玩具?	470
57.为什么要给宝宝做抚触?	456	77.怎样提高宝宝的情商?	471
58.抚触前应做何准备?	457	78.婴幼儿素质教育 需要“五心”	471
59.如何给宝宝做抚触?	457	79.教育孩子的十大误区	473
60.抚触时应注意哪些问题?	458	80.怎样训练婴幼儿的 语言能力?	474
61.为何要让宝宝游泳?	458	81.0~3个月的宝宝应 如何训练?	475
62.宝宝游泳有什么要求?	459	82.4~6个月的宝宝应 如何训练?	478
63.新生儿游泳有哪些 注意事项?	459	83.7~9个月的宝宝应 如何训练?	481
64.什么是新生儿疾病筛查? 目前我国 定筛查的新生儿疾病有哪些? ..	460	84.10~12个月的宝宝应 如何训练?	484
65.为什么要做新生儿 听力筛查?	460	附:小儿发育标准	487
66.对有听力障碍的宝宝如何 进行早期干预?	461		
67.卡介苗接种的目的及机体反应 是怎样的?	462		
68.乙肝疫苗接种的目的是什么? 应注意哪些问题?	463		
69.婴幼儿疫苗注射前后通常 需要注意哪些问题?	464		

■ 孕前专家监护

