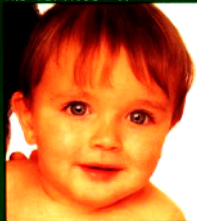


全新特惠版



【德】杜伊特·齐莫尔曼 沃尔夫·吕特耶 米切尔·奥桑 施特凡妮·施图特曼 著 石兴玲 张平 谢石 段菊蕾 主译

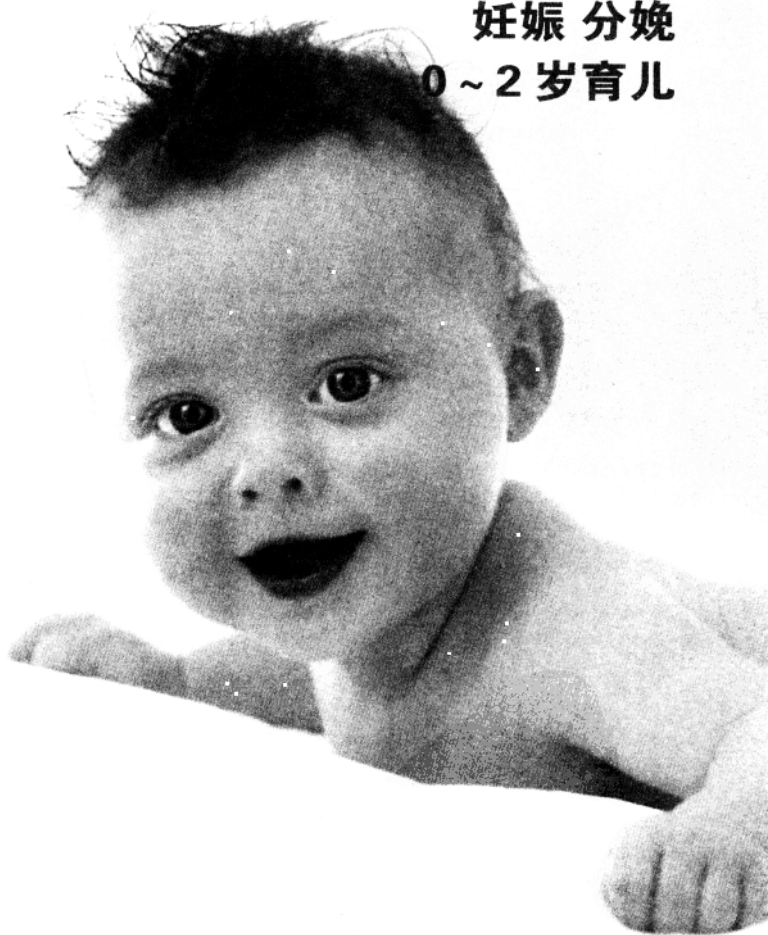


妊娠 分娩 0~2岁育儿



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

妊娠 分娩
0~2岁育儿



图书在版编目(CIP)数据

妊娠·分娩·0~2岁育儿/[德]齐莫尔曼等著;石兴玲等译.
—济南:山东科学技术出版社,2007.10
(经典孕育文库)
ISBN 978-7-5331-4660-3

I.妊… II.①齐… ②石… 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(2007)第029888号

Title of the original German edition:

Author: Dorit Zimmernann (Hrsg.)

Title: Knaurs Babybuch

© 2003 Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, Munich

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture Development
GmbH, Germany

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Shandong Science & Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED.

图字: 15-2005-003

妊娠 分娩 0~2岁育儿

[德] 杜伊特·齐莫尔曼 沃尔夫·吕特耶 著
米切尔·奥桑 施特凡妮·施图特曼
石兴玲 张平 谢石 段菊蕾 主译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdtkj@sdpublish.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南新先鋒彩印有限公司

地址: 济南市工业北路182-6

邮编: 250101 电话: (0531)88619328

开本: 700mm × 1000mm 1/16

印张: 14

版次: 2007年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4660-3

定价: 19.50 元

**Pregnancy
Chirdbirth
Babycare**



妊娠 分娩 0~2^岁育儿

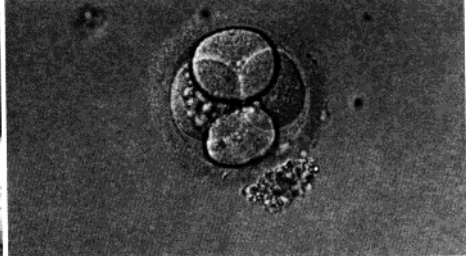
[德] 杜伊特·齐莫尔曼 沃尔夫·吕特耶 著
米切尔·奥桑 施特凡妮·施图特曼

石兴玲 张 平 谢 石 段菊蕾 主译

王丽萍 张秀琴 曹姗姗 译

郭翕慈 王媛媛 王海涛

段云霞 医学校对



Contents 目录

前言

妊娠

妊娠的第一阶段 (1~12 周) /12

受孕和孕育的开始 /12

妊娠的信号 /13

一个新生命的诞生——胚胎阶段 /13

胎儿生长的空间 /14

妊娠前期孕妇的身体变化 /15

满怀憧憬和希望——早期妊娠期间的

高潮和低潮 /17

如何顺利渡过妊娠期间的每一天 /18

妊娠期间的不适以及对策 /19

妊娠早期可能出现的问题 /20

判断怀孕的办法 /21

疾病造成的妊娠危险 /25

自我保护措施——自我检查 /27

多胎妊娠与单胎妊娠的不同 /28

产前诊断 /29

产前诊断的各种方法 /30

妊娠的第二阶段 (13~26 周) /32

妊娠中期孕妇的身体变化 /32

胎儿阶段 /33

触摸胎儿 /33

孕妇身体护理 /35

妊娠期间的饮食 /36

妊娠期间容易出现的不适以及对策 /40

用自然方法对待疾病 /46

做父亲并不难 /48

妊娠是对夫妻关系的一次考验 /48

妊娠期间的性爱和几个不可为 /49

妊娠期间的旅行 /49

孕妇保健操 /50

妊娠的第三阶段 (27~40 周) /51

最后 3 个月孕妇的身体变化 /51

胎儿最后阶段的发育 /52

妊娠后期的几种不适 /53

让身体为分娩做好准备 /54

妊娠第三阶段可能出现的症状 /56

选择正确的分娩地方 /61

在医院里分娩 /61

在家里分娩 /62

分娩陪护 /63

分娩准备培训班 /64



需要准备的婴儿用品 /66

去医院时带的箱子 /69

丈夫应该做什么 /69

超过预产期时 /70

分娩

分娩前的征兆 /74

先期宫缩 /74

羊水早破 /74

宫颈扩张期（第一产程） /76

顺利渡过宫颈扩张期 /78

是否应该进行分娩监护 /80

分娩时的疼痛 /81

止痛剂 /81

排出期 /84

胎儿娩出期 /86

孩子的出生 /87

孩子刚出生后 /88

水中分娩 /88

关于早产 /90

产后阶段 /90

胎盘不能及时娩出 /90

手术分娩 /91

剖腹产 /91

关于吸盘和产钳 /92

会阴侧切 /92

新生儿

孩子出生后 /96

父母与孩子接触的好处 /96

对新生儿的首次护理 /97

剪脐带 /98

第一次给孩子喂奶 /98

是否要给新生儿洗澡 /100

保温箱还是保温床 /100

新生儿的典型现象 /101

产褥期

产褥期初期 /106

身体恢复 /106

分娩后的心理 /108

助产士提供的照顾 /110

乳汁的分泌 /110

产褥期后期 /111

分娩后母体的变化 /111

每天与孩子在一起 /114



欢乐和苦恼同在 / 115

计划生育 / 116

对3岁以下孩子的照顾 / 117

生命的第1年

哺乳期 / 124

根据需要哺乳 / 125

乳汁的分泌 / 127

孩子溢奶怎么办 / 128

哺乳期间的卫生 / 129

哺乳期间出现的问题 / 129

哺乳期母亲的饮食 / 134

给孩子断奶 / 137

婴儿食品 / 137

牛奶不适应症 / 140

消化 / 140

6个月后孩子的营养 / 142

给孩子喝的第一种粥 / 142

婴儿的护理 / 147

洗澡 / 147

日常清洁 / 148

包裹 / 150

带宝宝外出时 / 153

新生儿什么时候可以去户外 / 153

1岁以内的孩子使用什么交通工具 / 153

与孩子相处的每一天 / 156

这样抱孩子才是正确的 / 156

小筐子、摇篮、护垫 / 156

孩子需要多少交谈 / 157

需要采取什么卫生措施 / 158

房间里的安全事项 / 159

与孩子在一起生活的另一面 / 160

孩子的睡眠 / 161

孩子需要多少睡眠时间 / 161

让孩子学会睡觉 / 161

影响孩子睡眠的因素 / 162

孩子不能入睡怎么办 / 162

孩子应该在哪里睡觉 / 163

孩子的第一张床 / 163

孩子睡觉的姿势 / 164

俯卧的危害 / 164

当孩子哭闹时 / 165

孩子为什么哭闹 / 165

爱哭闹的孩子 / 166

每天的哭闹时间 / 167

生命的第1年 / 167

新生儿 / 167



第2个月 / 168

第4个月 / 169

第6个月 / 170

第8个月 / 171

第10个月 / 171

第12个月 / 172

孩子的第一批玩具 / 173

母亲与孩子放松的机会 / 175

孩子的健康 / 176

1岁以内孩子应该接受的检查 / 176

预防接种 / 178

什么时候给孩子注射疫苗 / 180

维生素D的作用 / 180

牙齿的生长 / 181

让孩子健康成长 / 183

生命的第2年

第2年里孩子的发育 / 188

运动机能的发育 / 188

精密运动机能的发育 / 189

智力发育 / 189

社会意识发育 / 190

语言发育 / 190

孩子的睡眠问题 / 191

1~2岁孩子的营养 / 192

幼儿的食物 / 192

牛奶的替代品 / 193

孩子应该多喝水 / 193

与孩子朝夕相处 / 193

孩子需要教育 / 193

孩子的任性阶段 / 194

父母怎样对待任性的孩子 / 195

从尿布到便盆 / 196

轻松教孩子养成卫生习惯 / 196

1~2岁孩子的身体护理 / 197

头发的护理 / 197

牙齿的护理 / 198

1~2岁孩子的游戏和玩具 / 198

孩子常见的疾病

生病也有积极的一面 / 204

病儿的护理 / 204

病儿的饮食 / 205

家庭药箱 / 205

婴儿常见疾病 / 206

发生意外时的急救措施 / 221



Introduction 前言

按照传统观念，结婚、生育、为人父母，是一件非常自然的事。但是，如今在西方工业国家，如此自然的事情却变得相当困难。出生率持续降低，无子女的家庭越来越多，在人口密集的地区情况更加糟糕。因此，生儿育女不再是一个家庭生活中的必要内容。

如何说服年轻父母平静地去面对自然规律，勇敢地承担起父母的义务，把一个弱小无助的生命抚养大，是我们过来人义不容辞的责任。

许多年轻的父母很挑剔，他们的做法有很多地方与其父辈不同，总想把事情做得更好，因此，无形中把自己置于强大的压力之下。在这种情况下，他们却忽视了最重要的东西，那就是父母对子女的爱。只要父母对子女献出了自己无私的爱，即便是父母有某种错误，孩子也会原谅的。作为父母，一定要相信自己的能力，只有增强自信心，才能更好地控制家庭中的局面，妥善处理日常生活中出现的各种问题、难题，使家庭充满和谐的气氛。

我写这本书的目的，就是想陪伴您顺利走过怀孕、分娩、产褥期以及孩子生命的前两年，在各个阶段给您正确的指导和帮助。该书集中了儿科专家、助产士、接生员、儿科医生的临床经验，以及他们自己的育儿经验。另外，该书还向您讲述孩子将会给您带来的各种快乐和安慰。总之，该书会把一些重要的育儿经验无私地奉献给您。

读完该书后，您将增强自信心，知道自己有能力养育好一个孩子，能够完全承担起对孩子的责任。愿您在该书的陪伴下，养育一个健康、快乐、聪明、活泼的宝宝！

杜伊特·奇莫尔曼



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

妊 娠



妊娠的第一阶段 (1~12周)

一般来说,怀孕前3个月孕妇的心情很不稳定,感情也非常复杂。因为,她们的身心需要一个习惯的过程。要接受一个“陌生”的生命,并且去适应因此而带来的变化,这并非是一件容易的事情。

受孕和孕育的开始

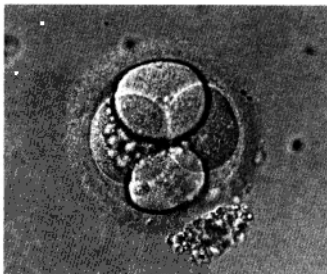
精子和卵子的结合,预示着一个新的生命的开始,同时也是人生的一个重要阶段。当夫妻双方配合默契,身体等各个方面处在良好状态下时,怀孕是很自然、很简单的事情。而在德国,如今只有30%的夫妻才有这样的运气。随着环境污染的恶化,这个数字仍然在逐渐减少。

为了怀孕要等待一年或者更长时间的夫妻已经是屡见不鲜,在我们周围有许多这样的夫妻。一般来说,怀孕的最佳时机就在排卵前,妇女排卵多发生在下次月经来潮的前14天左右。

排卵后,成熟的卵子开始“漫游”。在它向子宫方向长达4天的游弋过程中,首先到达输卵管,在无数纤毛以及输卵管肌肉组织波形运动推动下继续前进。如果一切进展顺利的话,当卵子到达输卵管的中间时,将遇到几百个在通过宫颈和子宫时没有受伤的精子。在这里,卵子将于其中的一个精子结合。然后,受精卵继续向子宫内“旅行”,几天后便可到达子宫。在这个时候,受精卵已经分解成多个细胞,也被称为“囊胚”。在刚

开始的时候,囊胚还能在宫腔里自由地活动。

大约2天后,就会在子宫内膜里着床。但是,在这个时候,准妈妈还觉察不到自己体内有什么异样,还意识不到在以后的9个月里自己的生活将发生翻天覆地的变化。过不了多久,就会出现怀孕的信号(绒毛膜促性腺激素,简称HCG)。许多对荷尔蒙变化特别敏感的妇女,这时便可以感觉到自己已经怀孕了。通过血液检查,可以进行最早、最准确的怀孕诊断,受孕的几天后便可以检查出结果,也就是在妇女下次月经之前。



▲ 受精后的第2天,卵子已经分解了两次,现在由4个细胞组成。每个细胞都包含着父母的遗传基因。

INFORMATION

小心饮酒和服药

除了母亲的遗传基因外，胚胎也包含父亲的遗传基因，也就是说胚胎含有一部分异性蛋白质。尽管如此，胚胎仍然受母亲免疫力的保护。这里有两组理论依据：母亲的细胞或者在胚胎周围构筑一个“保护长城”，以这种形式保护胚胎避免受到排斥反应的干扰；或者母亲的细胞和胚胎的细胞“融合”在一起，从而在子宫里形成一个“中性区”，在这个区域里，来自母亲的免疫力明显地下降。

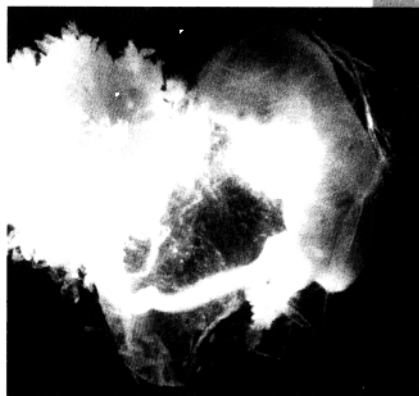
妊娠的信号

有些妇女在受孕的那一刻，就已经知道自己怀孕了，不管是计划怀孕，还是意外怀孕。而大部分妇女并非如此，她们要过一段时间后，由于自己的身体开始发生变化，才知道自己怀孕了。最常见的妊娠反应是：月经来潮中止、小便次数增加；乳房发生变化；嗅觉非常敏感；偶尔感到恶心；消化道反应；经常感到疲劳；有的妇女还感到腰酸背痛、嗜酸性食物等。

一个新生命的诞生
——胚胎阶段

当受精卵在子宫壁着床后，细胞开始向两个方向发育：胚胎泡发育成胚胎，绒毛膜外胚层几周后发育成胎盘、脐带和胎膜。由于胎盘的形状以及它的作用，常被称为生命之树。胚胎阶段，或者是成形阶段，一般指孩子器官形成的重要阶段。时间大概从受精后的第15天开始，到妊娠的第12周结束。

一个5周大的胚胎大约长6毫米。B超检查显示，除了听到心跳外，还能够观察到大脑和脊椎的结构组织。胚胎的心跳每分钟为110~150次，大约为一个



当胚胎6周大时，已经有了人的雏形。

成年人的两倍。另外，在这个阶段还可以清楚地观察到头、肉芽状的腿、胳膊以及眼睛的雏形。毫无疑问，给人印象最深刻的还是人脑的发育：每分钟大约有10万个新的脑细胞生成，几周后这些脑细胞几乎能够完整地联系在一起。这就意味着胚胎已经有了自己的神经系统。已经有了接收刺激的能力，在一定的条件下，能够对周围的刺激做出反应。大约从第6个妊娠周开始，才能有比较准确的关于未出世生命的生长过程的描述。一个6周大的胚胎，从头盖骨到臀部的长度大约为14毫米。

当胚胎8周大时，所有的内部器官和外部器官均已经形成。胚胎完全摆脱了不成形的外观，基本上有了人的形状。此外，胚胎的细胞和器官在不停地加速分化，妊娠的前1/3阶段结束时，已经能够清楚地辨别出胎儿的性别。除了器官分化外，对于胎儿来说，又出现了新概念——感觉和运动。感觉和运动是与思维和身体联系在一起的。胎儿最先有的感觉是触摸感，用触摸去“了解”周围的世界和自身。

产前科学虽然是门新兴的科学，但是至少告诉我们，智能不仅受遗传的影响，而且也受感觉、感官的使用以及自己运动能力的影响。科学家们认为，一个人智能的形成和智能的质量，与在母体内受到积极的感官刺激有密切的关系。从第14个妊娠周开始，胎儿已经能够感觉到接触上的刺激。皮肤和大脑都生成于同一个组织层，所以，皮肤和大脑的发育互相有联系。在护理早产儿的工作中我们了解到，适当的刺激可以对孩子大脑的正常发育产生莫大的影响。

当脐完全封闭后，12周大的胎儿便有了吞咽的能力，喝周围的羊水，之后再以尿的形式排出体外。当妊娠的前1/3阶段结束时，胚胎大约长9厘米，重60克。

胎儿生长的空间

从一开始，胎儿就漂浮在一个充满水和矿物质的保护壳里，被称为胎膜或者胎膜囊。因为胎儿还没有自己的供给

中性区

除了母亲的遗传基因外，胚胎也包含父亲的遗传基因，也就是说胚胎含有一部分异性蛋白质。尽管如此，胚胎仍然受母亲免疫力的保护。这里有两组理论依据：母亲的细胞或者在胚胎周围构筑一个“保护长城”，以这种形式保护胚胎避免受到排斥反应的干扰；或者母亲的细胞和胚胎的细胞“融合”在一起，从而在子宫里形成一个“中性区”，在这个区域里，来自母亲的免疫力明显地下降。

系统，所以必须通过胎盘提供全部的营养成分。所谓的“胎盘”，实际上为胎儿提供了有效的保护，以免来自母亲血液中的有害物质感染胎儿，使胎儿的健康受到威胁。脐带是连接母亲与胎儿的器官，脐带把含有充分氧气以及营养成分的血液输送给胎儿，然后再把含氧气少的和没有营养价值的物质输送回母体。血液的生成首先是在外部卵黄囊里，卵黄囊被称为胚胎的“造血工厂”。大约从妊娠的第11周开始，肝、脾以及骨髓承担起了造血的功能。羊水可为胎儿提供保护，以免其受到碰撞和挤压，羊水绝大部分是净水，几乎全部来自于母亲的肌体。羊水的温度是恒温的，为 37.5°C ，大约每2~3小时更换一次，在妊娠的末期更换的次数还要频繁。妊娠34周前，羊水的数量在不断地增加（1~1.5升）。但是，到妊娠末期大概还有750毫升。

妊娠前期孕妇的身体变化

在妊娠的前12周里，孕妇身体将逐步调节，为成功地孕育胎儿打下良好的基础。在这段时间里，由于荷尔蒙的作用，在孕妇体内会产生巨大的能量，只用9个月的时间就能够孕育出一个活生生的人，并且把他带到这个世界上。妊娠开始时，孕妇的身心都会产生深刻、全面的变化。不仅是生殖器官（乳房、子宫、阴道），而且每个细胞、整个循环系统以及几乎所有的人体功能，都会受到妊娠的影响。您可以做这样的假设：在没有任何适应过程的情况下，让习惯了平原生活的您马上去海拔高的喜马拉雅山上生活，会有什么样的反应呢？您的循环系统肯定会出问题，有恶心、劳累，

子宫

子宫是梨形的，大小像一个鸡蛋。位于女性身体的下部分，也就是人们常说的骨盆里。在妊娠的9个月里，子宫的体积不断增大，发育成孕妇体内最大、同时也是最重要的肌肉组织。一旦孩子出生后，它又缩成一个小的、不引人注意的肌肉组织。妊娠末期，它像一个球体，大约重1000克，从骨盆底部一直延伸到肋弓。在没有妊娠时，子宫颈从下面关闭，以免细菌侵入子宫。在妊娠期间，子宫颈为子宫提供了一个向下完全封闭的屏障。有时这个屏障不是特别完整，所以才会导致流产和早产。最后在分娩时，子宫颈必须完全打开，以便胎儿顺利出生。

睡不好觉等一系列不良现象。与此相比，对于妇女来说，开始妊娠时的情况更糟，无论是身体、还是心理，她们的担负压力更重。不同细胞组织生命在您的体内着床，迫使您的身体、甚至于全部生活发生改变，这种感觉绝对不好受。一旦怀孕，妇女固有的习惯和规律被彻底打破。高浓度的荷尔蒙影响并扰乱了正常的新陈代谢，出现了反常的矛盾心理。我真的想要这个孩子吗？要孩子的时间是否太早了？我能成为一个合格的母亲吗？他能成为一个合格的父亲吗？我们的夫妻感情是否会因此而发生变化？我的经济能力是否能负担起一个孩子？为了使孕妇的身体和心理能够逐步适应新情况和新变化，母亲和胎儿荷尔蒙的相互协调起着决定性的作用。

女性的荷尔蒙以及作用

到目前为止，仍然没有完全搞清楚荷尔蒙的作用形式和作用方式。其中心任务是：促进并控制子宫和胎儿的生长。此外，每种荷尔蒙还有各自其他的作用。

雌激素促进乳房、子宫的增长；可以增加和积聚组织以及循环系统里的水分；改善胎盘附着面，即母亲与孩子之间交汇处的供血情况。

黄体酮是由卵巢黄体分泌的一种天然孕激素，对胎盘肌肉组织起镇静作用，是维持妊娠所必需的。可以减少妊娠子宫的兴奋性，抑制其活动，使胎儿安全生长。在与雌激素共同作用下，促使乳房充分发育，为乳汁分泌做准备。

松弛素与黄体酮一起，对结缔组织和韧带起放松的作用。子宫的两侧固定在腹腔里，每侧有6个连接点，连接点的排序有部分的交叉。在荷尔蒙的作用下，这些结缔组织韧带变得非常有弹性。因此，尽管在妊娠期间胎盘的重量和体积都有巨大的增加，结缔组织韧带仍然有能力保持胎盘的良好状态。

绒毛膜促性腺激素（简称HCG）也被称为孕激素。其作用是在妊娠的前两个月，使黄体酮的功能保持不变，抑制月经来潮，使妊娠顺利进行。尿液里的绒毛膜促性腺激素，是快速诊断妊娠的基础。一般在受孕两周后，绒毛膜促性腺激素就已经分泌得较充分。到妊娠的第70天左右，绒毛膜促性腺激素的分泌量达到最大，然后将逐渐下降。绒毛膜促性腺激素的大量分泌，可能是造成孕妇在妊娠前3个月恶心、呕吐的原因。因为，当绒毛膜促性腺激素水平下降时，孕妇的恶心感觉明显减轻。

HCS（绒毛膜生长催乳素）能促进

妊娠期间血流量明显增加

在前几周里，血液量将增加35%左右，大约为1.5升。为了给增加的血液提供空间，孕妇的血管扩张，从而导致血压下降，使孕妇正常的循环系统受到干扰，容易出现头晕、恶心等症状。