

● 从妊娠、分娩到育儿，准妈妈快乐孕育完全手册！

妊娠 分娩 育儿

不一样的妊娠，不一样的分娩；
不一样的育儿，不一样的未来；
让您的孕育更科学，让您的宝宝更健康。

曹希波 / 编著



向您揭示科学孕育的方法，提供定做聪明宝宝的指南；
与您分享快乐妈妈的秘诀，诠释健康宝宝的营养搭配。



中国致公出版社

妊娠

曹希波 / 编著

分娩

育儿

曹希波 / 编著



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠分娩育儿/曹希波编著. - 北京: 中国致公出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80179 - 530 - 4

I. 妊... II. 曹... III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 普及读物②分娩 - 普及读物③新生儿 - 妇幼保健 - 普及读物 IV. ①R714 - 49②R174 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 141406 号

妊娠分娩育儿

编 著: 曹希波

责任编辑: 刘 秦

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话: 66168543 邮编: 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 787 × 960 1/16

印 张: 24.75

字 数: 350 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80179 - 530 - 4

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



- 健康聪明的宝宝是定做出来的
- 如何做一个漂亮的孕妇
- 孕妇缺碘宝宝易患多动症
- 孕妇缺少日照影响宝宝大脑发育
- 准妈妈缺钙宝宝坏牙
- 孕妇熬夜不利宝宝健康
- 孕妇停止工作的最佳时间
- 胎教有利于宝宝形成好性格

- 怎样为新生儿穿衣服
- 给新生儿洗澡的方法
- 抱新生儿的正确方法
- 如何预防新生儿破伤风
- 如何预防新生儿尿布疹
- 如何判断宝宝是否吃饱
- 婴幼儿不宜吃过量的蛋
- 怎样给婴幼儿量体温



责任编辑：刘 秦
封面设计：杨文婷

前言

生命，在不断的孕育与诞生，从一个受精卵到一个聪明可爱的小人儿，是那么的难以琢磨、那么的震撼人心。而怀孕，是每一位女性最骄傲、最美丽的过程，这又是令人多么惊喜、感觉又是多么神圣！就在这份惊喜、这份震撼、这份神圣的背后包含了无数父母的希望。

每一对父母都希望有一个健康、聪明的宝宝，更希望自己的宝宝长大成人后，能在未来世界的激烈竞争中脱颖而出，而这一切都要看父母怎样去做。本书就是要教你如何定做一个优秀的宝宝，从怀孕前的准备工作、新生命的孕育、怀胎十月、宝宝的诞生以及到宝宝的哺育，进行全程关注和科学指导，使你从一个对孕期一无所知的年轻准妈妈变为哺育优秀宝宝的漂亮妈妈。

本书共分为四篇：孕妇保健篇、产妇保健篇、新生儿护理与保健篇以及婴幼儿护理与保健篇。孕妇保健篇内容包括孕前准备早知道、孕一月妈咪保健与护理、孕二月妈咪保健与护理，一直到孕十月妈咪保健与护理以及孕妇营养食谱，从不同时期为准妈妈做全面细致的孕期指导。

产妇保健篇主要讲述了产妇坐月子期间的保健与护理和产后滋补与保健食谱两大方面的内容，给护理产妇的家属们详细介绍了产后科学护理的方法。

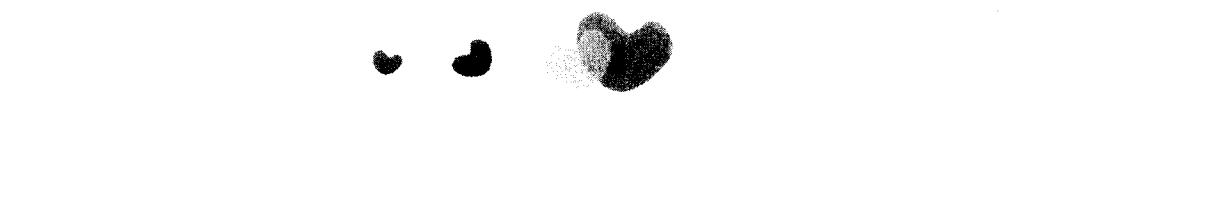
新生儿护理与保健篇则给年轻的妈妈介绍了新生儿的生理特征、新生儿的喂养及日常护理、新生儿常见疾病及预防以及新生儿的智能训练等内容，使不懂得照顾宝宝的年轻父母们轻轻松松地护理你的新生儿。

婴幼儿护理与保健篇阐述了婴幼儿的生长发育特征、婴幼儿的喂养及饮

食营养、婴幼儿日常护理与保健、婴幼儿早期教育及智能训练以及婴幼儿营养食谱等内容，帮助你掌握一些婴幼儿的发育特征和日常护理方法，使你的宝宝能够健康快乐地成长。

本书的特点是把孕期的相关知识以简单易懂、阅读方便的形式展现给年轻的妈妈们，内容丰富、版式活泼新颖，避开令人阅读疲倦的长篇大论，采用短小精悍的写作体例，给读者带来全新的感受。

编著者



目 录

前言 / 1

孕妇保健篇

孕前准备早知道

1. 想要宝宝,你准备好了吗 / 3
2. 受孕也要选季节 / 4
3. 生育的最佳年龄 / 5
4. 科学安排受孕日 / 5
5. 孕前应治疗的疾病 / 7
6. 请专家做遗传咨询 / 8



7. 生男、生女有一套 / 8
8. 健康聪明的宝宝是定做出来的 / 10
9. 准爸爸优生饮食原则 / 12
10. 流产后最好一年后再怀孕 / 12
11. 孕前不要食用黑棉籽油 / 13
12. 孕前应接种的疫苗 / 13
13. 准爸爸应注意的问题 / 13
14. 如何预防“缺陷宝宝” / 14
15. 孕前就应开始补充叶酸 / 15
16. 高危妊娠要谨慎 / 15
17. 下列情况不宜立即怀孕 / 16
18. 准妈妈要记好妊娠日记 / 17
19. 生命的开始 / 18
20. 孕前应该做的检查 / 19

孕一月妈咪保健与护理(0—4周)

1. 真的怀孕了 / 20



2. 胎儿的生长发育状况 / 21
3. 准妈妈的身体变化 / 21
4. 妊娠反应很严重怎么办 / 22
5. 孕妈咪治疗孕吐的饮食准则 / 22
6. 注意防止宫外孕 / 24
7. 准妈妈怀孕早期营养膳食 / 25
8. 孕妈咪要注意牙齿保健 / 26
9. 孕妇呕吐切莫多服维生素B₆ / 27
10. 形成唇裂宝宝的因素 / 27
11. 孕妇必须知道的数字 / 28
12. 哪些药物易致畸形儿 / 29
13. X 射线照射易致畸形儿 / 31
14. 孕妇用电脑宝宝易耳聋 / 31
15. 注意节制性生活 / 32
16. 孕期别忽视三大营养素 / 32
17. 孕妇生活细节指导 / 33
18. 孕妇不宜有精神压力 / 33
19. 怀孕后头晕眼花正常吗 / 34
20. 准爸爸该做些什么 / 35

孕二月妈咪保健与护理(5—8周)

1. 胎儿的生长发育状况 / 37
2. 准妈妈的身体变化 / 37
3. 乳房胀痛怎么办 / 38
4. 孕妇内衣选择要得当 / 38

5. 孕妇可以戴乳罩吗 / 39
6. 孕妇穿着有讲究 / 39
7. 远离化妆品宝宝更健康 / 39
8. 孕妇感冒怎么办 / 40
9. 孕妇不要穿高跟鞋 / 40
10. 孕妇不宜睡电热毯 / 41
11. 游泳健身好处多 / 41
12. 孕妇洗浴时间要适度 / 42
13. 不宜过早进行B超检查 / 43



14. 孕妇要警惕阴道出血 / 44
15. 如何做一个漂亮的孕妇 / 45
16. 孕妇服中药也须要小心 / 45
17. 孕妇应回避的工作及环境 / 46
18. 孕妇生活细节指导 / 46
19. 孕妇忌涂清凉油、风油精 / 47
20. 孕妇宜用木梳梳头 / 48
21. 孕妇缺碘宝宝易患多动症 / 48

孕三月妈咪保健与护理(9—12周)

1. 胎儿的生长发育状况 / 50
2. 准妈妈的身体变化 / 50
3. 做好妊娠早期保健 / 51
4. 去医院做第一次产前初查 / 52
5. 不要在居室地上铺地毯 / 53
6. 每天保持愉快的心情 / 53
7. 孕妇尿频怎么办 / 53
8. 孕妇缺少日照影响宝宝
 大脑发育 / 53
9. 孕妇不宜接近宠物 / 54
10. 怀孕初期不宜进行牙科
 治疗 / 54
11. 远离香烟和“二手烟” / 55
12. 孕妇适宜多吃的水果 / 55
13. 孕妇不宜多吃的食物 / 57

14. 孕妇饮食禁忌 / 58
15. 孕妇不宜做香薰美容 / 59
16. 孕妇不宜吃马铃薯 / 59
17. 孕妇生活细节指导 / 59
18. 孕妇睡觉的正确姿势 / 60
19. 孕妇不宜服维生素 E
 补充剂 / 60
20. 孕妇不宜吃龟苓膏 / 61
21. 孕妇不宜戴隐形眼镜 / 61
22. 孕妇不宜吃桂圆 / 62
23. 孕妇不宜吃山楂 / 62
24. 孕妇不宜多吃油条 / 62
25. 孕妇要远离手机 / 63
26. 孕妇不要过多喝茶 / 64
27. 孕妇不要多吃冷饮 / 64
28. 孕妇补充维生素不宜
 过量 / 65
29. 孕妇不宜营养过剩 / 65





30. 春天孕妇慎防风疹 / 65
31. 孕妇不宜饮酒 / 66
32. 孕妇不宜大量饮用饮料 / 67
33. 孕妇泡汤不宜过久过热 / 67
34. 孕妇不宜多吃酸性食物 / 68
35. 孕妇不宜多吃菠菜 / 68
36. 孕妇不宜吃海鲜 / 68
37. 孕妇不宜吃热性香料 / 69
38. 孕妇不宜多吃动物肝脏 / 70
39. 孕妇不宜吃花粉 / 71
40. 孕妇应少食苦瓜 / 71
41. 吃莴苣有助宝宝脊髓发育 / 72

孕四月妈咪保健与护理(13—16周)

1. 胎儿的生长发育状况 / 73
2. 准妈妈的身体变化 / 73
3. 孕妇用药要慎重 / 73
4. 孕妇不宜乱服维生素 / 74
5. 孕妇应每天喝一杯牛奶 / 75
6. 孕期钙和维生素D的补充 / 76
7. 准妈妈孕期皮肤保养 / 76
8. 孕妇眼角膜水肿是病吗 / 80
9. 孕妇喝水学问大 / 80
10. 孕妇停止工作的最佳



时间 / 80

11. 孕期吃巧克力对胎儿好 / 81
12. 准妈妈无需刻意补碘 / 81
13. 孕妇不可缺少维生素 / 81
14. 孕妇坐飞机应注意的
事项 / 82

15. 孕妇应多吃食物 / 83
16. 葡萄胎是怎么回事 / 84
17. 葡萄胎后多久可以妊娠 / 85
18. 孕妇补充叶酸要适量 / 86
19. 孕妇要加强骨盆肌肉的
锻炼 / 86
20. 孕妇吃野菜也有好处 / 87
21. 孕妈咪仰卧运动缓解腰痛 / 87
22. 准妈妈孕期应做体操 / 88
23. 丈夫应当给孕妇
做按摩 / 89

孕五月妈咪保健与护理(17—20周)

1. 胎儿的生长发育状况 / 90
2. 准妈妈的身体变化 / 90
3. 准父母多和胎儿对话 / 91
4. 孕妈咪别忽视电话机消毒 / 92
5. 选择合适的地方散步 / 92
6. 准妈妈缺钙宝宝坏牙 / 93
7. 开始适当触摸宝宝 / 93
8. 素食的准妈妈应注意
 营养搭配 / 94
9. 孕妇放松脚踝的运动 / 94
10. 孕妇熬夜不利宝宝健康 / 95
11. 去做空腹尿糖测定 / 95
12. 孕妈咪不宜坐浴 / 96



13. 感受胎动 / 96
14. 孕妇切忌暴饮暴食 / 97
15. 孕妇体重的增加标准 / 98
16. 孕妇要保证适当的休息 / 99
17. 孕妇生活细节指导 / 99
18. 胎教有利于宝宝形成好
 性格 / 100

孕六月妈咪保健与护理(21—24周)

1. 胎儿的生长发育状况 / 101
2. 准妈妈的身体变化 / 101
3. 准妈妈不宜长时间吹空调
 和风扇 / 102
4. 孕妇吃鱼宝宝聪明 / 102
5. 保持睡午觉的好习惯 / 103
6. 孕妇不要长时间看电视 / 104
7. 别忘了与宝宝对话 / 104
8. 孕妇如何预防腰背痛 / 105
9. 孕妇睡眠时不宜仰卧 / 106
10. 孕妇如何放松心情 / 107
11. 孕妇腿抽筋怎么办 / 108
12. 孕妇皮肤瘙痒怎么办 / 109
13. 不要轻视阴道出血 / 109
14. 优生胎教法 / 110
15. 孕妇双下肢水肿怎么办 / 111



- 10.妊娠纹的形成 / 118
- 11.妊娠纹的预防方法 / 119
- 12.食用过敏性食物易致
流产 / 120
- 13.孕七月生活细节提示 / 120
- 14.何为“腕管综合征” / 120
- 15.羊水过多怎么办 / 121

孕八月妈咪保健与护理 (29—32 周)

- 16.孕妇生活细节指导 / 111
- 17.孕妇不宜睡席梦思床 / 112

孕七月妈咪保健与护理 (25—28 周)

- 1.胎儿的生长发育状况 / 113
- 2.准妈妈的身体变化 / 113
- 3.警惕孕妈咪高热 / 114
- 4.准妈妈需检查血糖 / 114
- 5.为何孕妇易患痔疮 / 115
- 6.产前运动减少生产时的
痛楚 / 116
- 7.孕妈咪浮肿怎么办 / 116
- 8.孕妈咪不宜过度静养 / 117
- 9.孕妇患了痔疮怎么办 / 118

- 1.胎儿的生长发育状况 / 123
- 2.准妈妈的身体变化 / 123
- 3.妊娠高血压综合征 / 123
- 4.妊娠高血压综合征的预防 / 124
- 5.孕妈咪需要自我监护 / 125
- 6.孕妇气喘怎么办 / 125
- 7.夏季孕妇要注意饮食平衡 / 126
- 8.孕妈咪要预防仰卧综合征 / 127
- 9.临产产妇的饮食安排 / 127
- 10.胎膜“早破” / 128
- 11.高危孕妇注意事项 / 128
- 12.常见早产现象有哪些 / 129
- 13.有助分娩的运动 / 129
- 14.孕妈咪应适当补铁 / 130
- 15.妊娠晚期禁止性生活 / 131

孕九月妈咪保健与护理 (33—36 周)

1. 胎儿的生长发育状况 / 132
2. 准妈妈的身体变化 / 132
3. 孕九月妈咪注意事项 / 133
4. 妊娠晚期忌久站、久坐 / 133



5. 怎样自我矫正异常胎位 / 134
6. 孕晚期的心理准备 / 135
7. 宝宝出生前的物质准备 / 136
8. 准妈妈的乳房护理 / 137
9. 孕九月妈咪的营养需求 / 137
10. 孕妈咪晚上不要开灯睡觉 / 138
11. 怎样选择宝宝的小睡床 / 139
12. 孕妈咪生活细节指导 / 139

孕十月妈咪保健与护理 (37—40 周)

1. 胎儿的生长发育状况 / 140
2. 准妈妈的身体变化 / 140
3. 选择适合的分娩医院 / 141
4. 分娩方式的选择 / 141
5. 什么是骨产道 / 142
6. 什么是软产道 / 143
7. 拉梅兹分娩法 / 144
8. 什么是水中分娩法 / 145
9. 不是每个产妇都适合“水中分娩” / 146
10. 孕妇临产前的先兆 / 147
11. 减轻分娩阵痛的方法 / 147
12. 为什么孕晚期漏尿 / 148
13. 准妈咪孕十月饮食 / 148





14. 孕妈咪生活细节指导 / 149

孕妇营养食谱

1. 栗子鱼肚 / 150

2. 豆芽炒猪肝 / 150

3. 白扒银耳 / 151

4. 榨菜鸡丝汤 / 151

5. 小黄鱼汤 / 151

6. 肉片滑溜卷心菜 / 152

7. 菟丝炖鹌鹑 / 153

8. 白萝卜饼 / 153

9. 香砂肚子 / 153

10. 草莓绿豆粥 / 154

11. 糯米香菇饭 / 154

12. 鲤鱼山楂鸡蛋汤 / 155

13. 拌腐竹 / 155

14. 干贝汤 / 155

15. 菠萝鸡肾 / 156

16. 奶汤瓜片 / 156

17. 桂花肉 / 157

18. 蔬菜炒牛舌 / 158

19. 金陵丸子 / 158

20. 炸熘海带 / 159

21. 糖醋黄瓜 / 159

22. 木耳肉片汤 / 159

23. 香滑芹菜卷 / 160

24. 海米炆芹菜 / 160

25. 凉拌猪皮冻 / 161

26. 炒腰花 / 161

27. 淮山药瘦肉煲乳鸽 / 162

28. 虾子海参 / 162

29. 瑶柱鲜芦笋 / 163

30. 核桃猪腰汤 / 163

31. 翡翠豆腐 / 164

32. 木樨汤 / 164

33. 鸭梨桃仁汤 / 165



- 34.豉椒贵妃蚌 / 165
- 35.马齿苋鱼肉汤 / 165
- 36.清炖牛肉汤 / 166
- 37.核桃明珠 / 166
- 38.荠菜粥 / 167
- 39.枝竹小肚汤 / 167
- 40.拌蜇米 / 168
- 41.莲子鸡头粥 / 168
- 42.牛腩补胃汤 / 168
- 43.青绿青衣片 / 169
- 44.乌梅粥 / 169

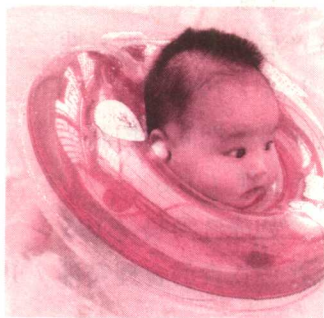
- 10.产后刷牙会牙痛吗 / 179
- 11.产妇房间要舒爽怡人 / 180
- 12.产后乳房的保养 / 181
- 13.分娩后多久可以下床活动 / 181
- 14.冬季怎样预防产后风 / 182
- 15.产后乳汁量少怎么办 / 183
- 16.产后阴道的修复 / 183
- 17.如何预防或减少产后脱发 / 185

产妇保健篇

坐月子期间产妇保健与护理

- 1.产褥期是指哪段时间 / 173
- 2.要谨防产后便秘 / 173
- 3.产后妈妈保养的误区 / 174
- 4.产后为何易脱发 / 176
- 5.如何正确护理产妇 / 176
- 6.产妇起床时为何头晕 / 177
- 7.切忌让产妇受风受凉 / 178
- 8.产后阴道流血 / 178
- 9.产后恶露不净应去检查 / 179

- 18.产妇发热的原因 / 185
- 19.产妇可以下床多走动 / 185
- 20.产后为什么易出汗 / 186
- 21.产妇应预防静脉栓塞 / 186
- 22.“坐月子”期间的注意事项 / 187
- 23.产后不宜马上节食 / 188





- 24. 产后喝黄酒要适量 / 189
- 25. 产妇应注意个人卫生 / 189
- 26. 产后应预防关节痛 / 190
- 27. 产妇不宜以鸡蛋为主食 / 190
- 28. 如何预防产后腰痛 / 191
- 29. 产妇不宜吃的食物 / 192
- 30. 产后不宜过量吃红糖 / 192
- 31. 产后不宜马上喝鸡汤 / 193
- 32. 产后滋补不宜过量 / 193
- 33. 产后没有月经也须避孕 / 194
- 34. 哺乳期的妈妈服药
 应注意 / 194
- 35. 产后何时可以恢复性
 生活 / 195
- 36. 坐月子期间要控制
 看电视 / 196
- 37. 产妇能洗澡吗 / 196
- 38. 产妇饮食的合理安排 / 197
- 39. 产妇不宜食用过量味精 / 197
- 40. 生育性肥胖可以预防吗 / 198
- 41. 产后不宜喝茶 / 198
- 42. 何为产后抑郁症 / 198
- 43. 产后抑郁症的预防与
 治疗 / 199
- 44. 产后要及时排尿 / 200
- 45. 产后不宜马上服人参 / 200

产后滋补与保健食谱

- 1. 产妇适宜进食的食物 / 201
- 2. 发菜素鸡丝 / 203
- 3. 清炖羊肉 / 203
- 4. 冬菇蒸鹌鹑 / 204
- 5. 田七乌鸡汤 / 205
- 6. 白斩鸡 / 205

