



Huai Yun Yang Yu Yi Ben Tong

0~4岁 怀孕 养育 一本通

zero to four years old



妈妈的贴心顾问 宝宝的成长老师
权威专家为您打造最新、最全的孕育方案

哈尔滨出版社

怀孕育 养

一本通



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕养育一本通 / 钟雷主编. —2 版. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80699-593-8

I. 怀... II. 钟... III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②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(2007)第 026964 号

策 划: 钟 雷

责任编辑: 范淑梅

封面设计: 稻草人工作室 

怀孕养育一本通

主 编: 钟 雷 副主编: 王丽萍 李海霞

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

沈阳美程在线印刷有限公司印刷

开本 730 × 1020 毫米 1/16 印张 24 字数 393 千字

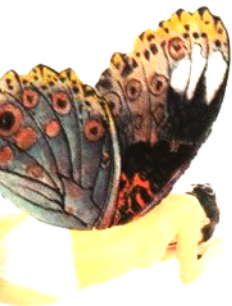
2007 年 4 月第 2 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80699-593-8

定价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

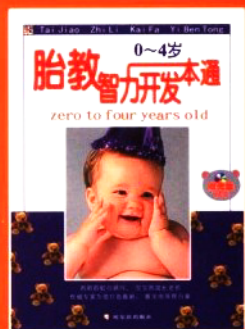
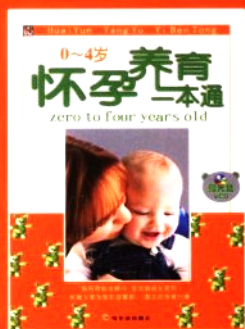
本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨





BABY

- 影响成功受孕的因素
- 科学预测宝宝的性别
- 安胎食谱
- 轻松分娩的技巧
- 产后常见病的调养与治疗
- 重塑产后身材
- 如何给宝宝洗澡
- 婴幼儿营养食谱



全新理念 科学引导 贴心关怀

前言

孕育新生命是每一位母亲的事业。——小小崭新的生命在母亲体内萌生，一种新的生命诞生，生命的庄严与神圣充斥着整个世界。孕育新生命为世界又添加了一条纹路，它蔓延了生命的大半旅程，也是未来的主宰。你的世界中另一个不可缺少的部分，将孕育和抚养他成长，他是否健康他是否聪慧，是否神好，他需要什么？

在孕育新生命和养育宝宝的这一过程中，父母们要确保自己能够顺利地度过这一阶段，从而孕育出健康聪明的宝宝。同时也要了解宝宝的发育特点，针对情况作出相应的护理。

本书以《准妈妈怀孕一本通》为蓝本，详细地介绍了从妇女怀孕到胎儿出生这一过程中，关键时期父母要掌握和熟悉的各种科学知识和方法，包括饮食、起居、穿着、防病、用药等方面知识以及孕产期保健、分娩、产后护理、母乳喂养、新生儿护理等，让孕妈妈们能够顺利地度过这一阶段，为宝宝的成长打下坚实的基础。

本书在编排上力求图文并茂，形式生动活泼，采用四色印刷精美图案，相信一定会让您爱不释手。另外，同时配赠一张光盘，便于对相关内容进行查阅和下载，价格实惠，物超所值。

本书献给大家，祝愿准妈妈们在孕育和抚养宝宝时，这段幸福

——编者

（北京）出版

（北京）出版

PDF

特别感谢

哈尔滨三精女子专科医院





目录

CONTENTS

怀孕篇

第一章 孕前准备

一、孕前准备

1.最佳的受孕年龄和季节	2
2.决定怀孕后最好先作体检	2
3.选择受孕的最佳时机	2
4.怎样计算排卵日	3
5.影响受孕成功的因素	5
6.孕前生物钟的调节以及生物钟的计算方法	6
7.选择宝宝的性别	8
8.科学预测宝宝的性别	9
9.孩子的智力与遗传的关系	11
10.暂缓受孕的情况	12
11.不宜怀孕的情况	12
12.父母对孩子的遗传	13
13.父母与子女血型的关系	14
14.人工受孕及其成功率	15



准妈妈孕前准备

二、生理和心理准备

1. 孕前生理功能的调适	15
2. 孕前锻炼	16
3. 孕前营养调整	16
4. 孕前要慎重服药	18
5. 孕前衣食住行的调整	18
6. 制订完备的怀孕计划	19
7. 丈夫在妻子怀孕期间的注意事项	19
8. 保持孕前的乐观情绪	20
9. 孕前性生活的注意事项	20
10. 消除对怀孕和分娩的恐惧心理	21
11. 孕前精神保养方法	22

三、物质和生活准备

1. 怀孕期间适合穿的内衣	22
2. 选择怀孕期间的外衣	22
3. 适合孕妇穿的鞋	23
4. 合理安排孕期的经济计划	23
5. 选择适宜的卧具	24



CONTENTS

6. 孕前男子慎洗桑拿浴	24
7. 孕前妇女不宜喝咖啡	25
8. 孕前男子不宜喝咖啡	25

四、怀孕早知道

1. 怀孕最明显的征兆	25
2. 怀孕时对食物偏爱的改变	25
3. 怀孕后出现尿频现象的原因	26
4. 怀孕会出现持续高温	26
5. 通过乳房的变化检测怀孕	26
6. 怀孕后其他方面的变化	26
7. 更可靠的检测怀孕方法	27
8. 根据月经推算预产期	27
9. 根据基础体温的曲线表推算预产期	28
10. 根据妊娠周计算预产期	29

第二章 怀孕日记

一、怀孕第一个月

1. 准妈妈日记	30
2. 母体变化	30
3. 胎儿发育	30
4. 注意事项	30

二、怀孕第二个月

1. 准妈妈日记	31
2. 母体变化	31
3. 胎儿发育	32
4. 注意事项	32



三、怀孕第三个月

1. 准妈妈日记	32
2. 母体变化	33
3. 胎儿发育	33
4. 注意事项	33

四、怀孕第四个月

1. 准妈妈日记	34
2. 母体变化	34
3. 胎儿发育	34
4. 注意事项	34

五、怀孕第五个月

1. 准妈妈日记	35
2. 母体变化	35
3. 胎儿发育	35
4. 注意事项	36

六、怀孕第六个月

1. 准妈妈日记	36
2. 母体变化	36
3. 胎儿发育	37
4. 注意事项	37

七、怀孕第七个月

1. 准妈妈日记	37
2. 母体变化	38
3. 胎儿发育	38
4. 注意事项	38

八、怀孕第八个月

1. 准妈妈日记	38
2. 母体变化	39
3. 胎儿发育	39
4. 注意事项	40



CONTEN

九、十月、十一月、十二月

1. 准妈妈日记	40
2. 母体变化	40
3. 胎儿发育	41
4. 注意事项	41

十一月、十二月、一月

1. 准妈妈日记	41
2. 母体变化	42
3. 胎儿发育	42
4. 注意事项	42

第三章 孕妇安胎保健

一、日常保健

1. 孕期母体的变化	43
2. 孕期要定期检查	44
3. 怀孕期间上班的注意事项	45
4. 孕期看电视时间不宜过长	46
5. 孕期选择合适的睡姿	46
6. 孕期要进行适度的体育锻炼	47
7. 孕期洗澡的注意事项	48
8. 孕妇的居住环境	48
9. 孕期做家务的注意事项	49
10. 孕期合理安排性生活	49
11. 接触小动物给孕妇带来的影响	50
12. 孕妇不宜睡席梦思	51
13. 孕妇不宜烫发或染发	52
14. 孕妇不宜穿高跟鞋	52
15. 孕妇不宜长时间地进行日光浴	52
16. 怀孕期间不宜拔牙	53
17. 孕妇感冒对胎儿的影响	54



18. 孕期出现的几种疼痛	54
---------------------	----

1. 合理搭配孕期的餐饮	55
2. 孕妇缺糖产生的后果	56
3. 孕妇缺钙、铁和蛋白质对胎儿的影响	57
4. 不宜多吃经过加工及冷冻过的食品	57
5. 不宜喝咖啡类的饮品	58
6. 不宜吃过多的补品	58
7. 怀孕期间特别想吃某种食物时的应对办法	59
8. 孕妇营养不良对胎儿造成的影响	60
9. 吸烟给孕妇带来的后果	61
10. 孕期不宜饮酒	61
11. 最适合孕期吃的食物	61
12. 孕妇饮食禁忌	64
13. 孕妇对各种维生素的需求	64
14. 孕妇要慎食酸性食物	66
15. 孕妇不宜多吃动物肝脏	66
16. 怀孕初期的饮食习惯	67
17. 怀孕中期的饮食习惯	67
18. 怀孕晚期的饮食习惯	68

三、产检	
1. 妊娠早期	68
2. 妊娠中期	70
3. 妊娠晚期	71

四、孕期异常情况与紧急应对	
1. 孕期的严重呕吐	74
2. 流产	74
3. 宫外孕及其预防	75
4. 葡萄胎	76
5. 双胞胎、多胞胎	76



CONTENTS

6. 避免怀孕中期出现的头晕现象	76
7. 便秘	77
8. 孕期体重的增加引发的情况	77
9. 孕期突然的肌肉痉挛	77
10. 高龄产妇注意事项	78
11. 孕期腹痛	78
12. 胎位不正	79
13. 预防孕妇早产	79
14. 癫痫病患者在怀孕期间不必停止服药	80
15. 妊娠期间贫血	80
16. 胎儿臀位纠正	81
17. 妊娠中毒症	81
18. 妊娠期的羊水量	82
19. 妊娠期高血压综合征	84
20. 胎盘前置现象	84
21. 高危妊娠现象	85
22. 偏头痛	85
23. 子宫肌瘤	85
24. 皮肤剧烈瘙痒	86
25. 孕期手指麻木无力	86
26. 双胞胎之一夭折	86
27. 胎儿畸形	87

第四章 分娩日记

一、分娩前的准备

1. 有关分娩的生理知识	88
2. 消除分娩前的恐惧心理	89
3. 宝宝出生前准妈妈要进行的准备	90
4. 宝宝出生前准爸爸要进行的准备	90



2. 处理产后恶露	112
3. 分娩后当天应做的事	113
4. 产褥操的做法	113
5. 调养产后血晕	117
6. 调养产后缺乳	118
7. 调养产后蓐劳	119
8. 调养产褥感染	120
9. 调养产后子宫复旧不全	121
10. 调养产褥中暑	123
11. 调养产褥期乳腺炎	124
12. 调养产后子宫脱垂	125
13. 产后性生活时应避孕	126

1. 分娩后产妇补养须知	128
2. 产妇要适度摄取红糖	129
3. 产妇不宜吃过多鸡蛋	129
4. 产妇不宜吃辛辣、生冷的食物	130
5. 产妇在分娩后3个月内忌食味精	130
6. 产妇不宜饮用营养丰富的麦乳精	131
7. 乳母忌吃巧克力	132
8. 产妇不宜吃人参	132

1. 产后忧郁症	133
2. 产后会阴护理	133
3. 剖宫产产妇注意事项	134
4. 产妇的穿衣注意事项	134
5. 产妇的卧室要通风	135
6. 产后体操的做法	136
7. 卧床休息也要讲究方法	136
8. 月子期间注意口腔卫生	137



二、轻松分娩的技巧训练

1. 意想锻炼法	91
2. 全身松弛法	91
3. 精神松弛法	92
4. 呼吸技巧	93

三、产前征兆与分娩方式的选择

1. 产妇临近分娩时的征兆	94
2. 即将分娩的征兆	95
3. 什么时候孕妇需要住进医院	96
4. 自然分娩	97
5. 无痛分娩法	97
6. 特殊分娩	98
7. 采用剖宫产的情况及其利弊	100

四、分娩过程与技巧运用

1. 分娩的三个阶段	101
2. 分娩不同时期的注意事项	102
3. 分娩时的辅助动作	104
4. 分娩时正确的呼吸法	105

五、分娩异常状况应对

1. 早产及应对策略	106
2. 难产及应对策略	106
3. 分娩并发症及应对策略	108
4. 分娩时的异常情况	109

第五章 产后调养

一、产后常见病的调养与治疗

1. 分娩后母体的变化	111
-------------------	-----





9. 月子期间洗头、洗澡的注意事项	137
10. 坐月子可以梳头	138
11. 产妇多久能投入正常工作	138
1. 产后体形会发生的变化	138
2. 如何护理和保养产后的身体	139
3. 产后肥胖的几种类型	140
4. 做产后健美操的注意事项	141
5. 多喝水对产妇减肥的好处	142
6. 如何恢复产后腹部的健美	142
7. 如何恢复产后腰部的健美	143
8. 如何恢复产后臀部的健美	143
9. 如何消除剖宫产后的腹部脂肪	144
10. 产后使用束腹与束裤	144
11. 如何做简单的产后健身操	145

养 育 篇

第一章 迎接新生儿

1. 单独为宝宝准备一个婴儿房	148
2. 婴儿房准备的注意事项	148
3. 为宝宝准备必需品	150
4. 选择婴儿床和寝具	150
5. 选择宝宝的衣服和尿布	151
6. 母乳喂养需要准备的东西	151
7. 为宝宝准备奶瓶	153