

销量逾170万册、获得美国医学作家学会图书大奖

Taking Care of Your Child

A Parent's Illustrated Guide to
Complete Medical Care, 7th Edition

家庭育儿护理 宝典

(第7版)

罗伯特·H·潘特尔
詹姆斯·F·弗赖斯 著
唐纳德·M·维克里
魏青江 译

伴随着孩子的成长，本书以简明的图表、易学的方法告诉你

- ◎ 孕育、分娩、生长、发育等不同时期的关键点
- ◎ 常见病、多发病的典型症状及治疗方法
- ◎ 突发创伤、健康问题的病因分析与行动决策
- ◎ 营养补充、心理疏导、家庭护理的方法与技巧



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

(第7版)

家庭育儿护理宝典

Taking Care of Your Child: A Parent's Illustrated
Guide to Complete Medical Care, 7th Edition

罗伯特·H·潘特尔

(美) 詹姆斯·F·弗赖斯 著

唐纳德·M·维克里

魏青江 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Taking Care of Your Child: A Parent's Illustrated Guide To Complete Medical Care, 7th Edition
by Robert H.Pantell, James F.Fries and Donald M.Vickery
Copyright © 2006 by Robert H.Pantell, James F.Fries and Donald M.Vickery
Illustrations copyright © 2006 by Perseus Books Publishing, L.L.C.
Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Publishing House of Electronics Industry
Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group
All Rights Reserved

本书中文简体字版由 Perseus Books Publishing, L.L.C.授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2006-6325

图书在版编目(CIP)数据

家庭育儿护理宝典: 第7版 / (美)潘特尔(Pantell, R.H.), (美)弗赖斯(Fries, J.F.), (美)维克里(Vickery, D.M.)著; 魏青江译. —北京: 电子工业出版社, 2007.1

书名原文: Taking Care of Your Child: A Parent's Illustrated Guide to Complete Medical Care, 7e
ISBN 978-7-121-03751-1

I. 家… II. ①潘… ②弗… ③维… ④魏… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001343 号

责任编辑: 刘露明 刘淑敏

印刷: 北京市顺义兴华印刷厂

装订: 三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 787×980 1/16 印张: 24.5 字数: 410 千字

印次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 48.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系电话: (010) 68279077; 邮购电话: (010) 88254888。

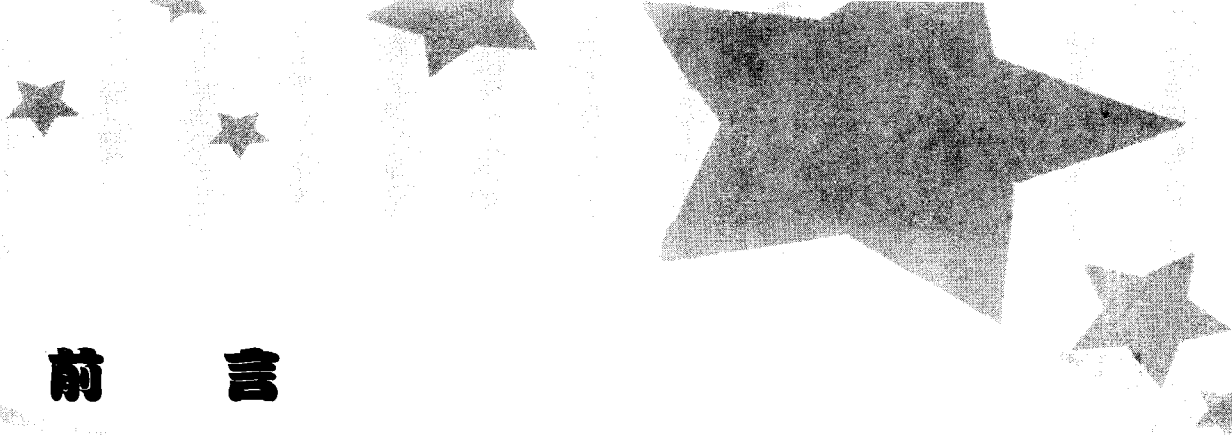
质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

读者须知

这本书就好似一剂良药，能够给你及家人以极大的帮助。书中提供了大量非常实用的医学建议，这些建议都是可取的，而且得到了很多医生的认可。但是，需要注意的是并不是所有的医学建议都能奏效，就像并不是所有医生给你的建议都适合于你。这也是我们在创作本书的过程中遇到的一个问题：如果我们不给你提出任何直接的建议，那么我们就不能帮助你。但是，假如我们给你提出了建议，而其中某些建议又可能是不合适的，那该如何来处理呢？如果遇到这种情况，我们建议你不妨依据以下几点来判断该建议是否适合你的孩子：

- 如果你的孩子已看过医生，而医生给出的建议与本书中的建议相矛盾，那么请听从医生的建议，因为孩子的个体症状是很值得考虑的因素。
- 如果你的孩子对我们所推荐的某种治疗方法过敏或可能过敏，那么一定要和孩子的医生事先确认——哪怕只是在电话上确认一下。
- 仔细阅读药物的服用说明。有些药物每一年的服用说明都有所不同，所以一定要遵从最新的服用说明。
- 你才是最了解自己孩子的人，所以，当你觉得有必要寻求专业帮助的时候，听从自己的直觉。
- 如果孩子的症状持续了一段时间仍然不见好转，你就一定要带他去看医生。



前言

“在保护孩子的健康方面，你能所做的远比你的医生要多。”

迄今为止，《家庭育儿护理宝典》(*Taking Care of Your Child*)一书已经连续推出了6版，每一版都以这句话开篇，事实也一再地验证了这句话的正确性。从上一版发行至今，包括艾滋病在内的很多疾病都一直在全球范围蔓延。但是在美国，受到艾滋病感染的母亲只要得到适当的治疗，往往能继续存活几十年，而她们的孩子中只有不到1%会受到感染。与之相比，生活方式问题所造成的影响却日渐凸显出来，其中肥胖正在成为儿童健康的最大威胁之一。新的医疗技术，如胎儿手术，要比过去的科幻小说更令人称奇；干细胞研究的进展有望显著改变很多慢性病的进程；新的免疫接种技术为保护儿童不受某些恶性传染病的感染提供了保障。然而，不管是疾病还是登上新闻头条的科学突破都不是决定你孩子的健康的主要决定因素。事实上，外伤是导致幼儿死亡与残疾的最大凶手。作为父母，你们完全有能力减少你的孩子可能受到的伤害，甚至拯救他们的生命，只要你能记得给孩子系上汽车安全带，坚持让他们在骑自行车时戴上头盔，并且把热水器的温度调低一些。如果你能去注意了解那些切实可行的预防措施（如免疫接种），留心那些尚没有被普遍认可的做法（如包皮环切术）所具有的风险和益处，并且合理安排饮食，坚持不吸烟，从而给孩子树立起健康的榜样，那么你对孩子的健康情况还是会有相当大的控制力的。

在过去十年里，我们看到越来越多的孩子生活得“匆匆忙忙”、“负担过重”。抑郁、滥用药物和自杀正在成为家长们最担心的几个问题。很显然，家庭正承受着越来越大的压力。对于孩子们来说，学习如何去消化这些压力并适应环境，已经成为了他们童年时期的重要一课。面对这些压力，有些孩子可能会感到不堪重负。这时，做父母的就有义务给孩子及时的提醒和必要的帮助，尽管无法保护孩子完全免受这些来自家庭和社会的压力。

这些年，影响儿童健康的因素正在不断地发生变化，针对这些变化，同时也是为了与儿童医学的最新进展保持同步，我们特别推出了这一修订版。尽管我们多年前所制定的写作宗旨很好地经受住了时间的考验，几乎不需要修改（甚至完全不需要修改），但随着我们对常见问题的理解的不断加深，我们还是希望把这些图表做得再精确一些。还有很多因素，包括西尼罗河病等疾病的出现、肥胖问题在全国范围内的日益蔓延、新技术的发明、某些问题（如耳痛）的处理方法的变化，也都促使我们对本书进行不断更新。此外，有些章节也需要扩展。依据一些全新的资料，我们还对当今家庭所关心的问题进行了更新，包括如何应付环境威胁、学习障碍和另类疗法等。

不过有些东西一直没变——你的照顾和正确判断仍然是为孩子的一生健康打下良好基础的最重要因素。事实上，要想实现让你的孩子保持健康的目标，最好的办法就是合理饮食、保持环境清洁、养成良好的生活习惯。但是，在一个人的成长过程中，生病和受伤是不可避免的。遇到这些情况，有时你可能会需要专业人士的协助，但更多的时候你完全可以在家里就把问题解决。我们推出本书的目的就是想要帮助你更好地处理孩子成长过程中的常见健康问题，并使你更加清楚地知道什么时候应该去看专业的医生。

医学是博大精深的，人们往往对现代医学的复杂性望而生畏，以至于在面对一些常识性的医学问题时也惴惴不安，犹豫不决。实际上，我们在日常生活中经常会遇到的很多医学问题并不复杂，其中很多甚至会自行缓解。每天你在照顾孩子的时候，都在运用你良好的判断力做出很多正确的决定。但你难免还是会遇到一些新问题或并不典型的疾病，在这种拿不定主意的时候，本书会对你有所帮助，使你能够更好地判断应如何看医生。

很多医学教育者都说过这样一句话：“别听见马蹄声就以为是斑马跑过——那多半只是匹普通的马而已。”这也是我们的指导原则。我们在《家庭育儿护理宝典》这本书中主要关注的不是那些百年不遇的罕见情况，而是通常很可能会发生的情况。我们自己的孩子都已经遭遇过本书中涵盖的大部分问题。而这些问题中的大部分都可以成功地在自己家里加以处理。

本书第1~3部分提供的信息有助于了解为人父母者所最关心的几个领域。你会发现我们讨论了怀孕、分娩、孩子的成长和行为、学校、家庭等问题，以及关于如何科学育儿和配备家庭小药箱的建议。我们尽量给你讲清问题的两个方面，如在家分娩与去医院分娩、母乳喂养和奶瓶喂养、包皮环切术和免疫接种的利弊等。这些知识是每一个父母都需要了解的，它们将帮助你制定一个保证孩子终身健康的长远战略。为了体现家长和孩子之间的



复杂感情，我们在本书中引用了一些家长的经验之谈以及一些儿童和青少年的说法。

第4部分是本书的核心。它为婴幼儿、儿童和青少年最可能遇到的100多种医疗问题提供了详细指导。这一部分的图表让你可以按图索骥，帮你决定是应该在家自行治疗还是打电话给你的医生或直接去看医生。这些图表是对你的常识的有益补充，但并不能代替常识，因为你才是最了解你孩子的人。

第5部分可用来记录每个孩子的成长、发展和医疗信息。

一般来说，每个孩子每年都会看3~4次医生，此外还有很多的问题需要在家里处理。你的家庭对于这些形形色色不可避免的疾病和伤害的处理经验可以为你的孩子提供一个直接或通过具体事例学习相关技能并终生受益的机会。本书所提供的信息旨在帮助你更加自信地做出你必须做出的常识性决定。你不但可以借此节省时间和金钱，更为重要的是可以学会如何更好地把孩子健康地抚养成人，后者才是本书的真正目的所在。

目 录

第 1 部分 孩子的降生

第 1 章 孩子的孕育	2
我怀孕了，我们都怀孕了	2
怀孕期间好好地照顾自己	4
母乳喂养还是奶瓶喂养	16
分娩预备课程	18
选择在家分娩、在医院分娩 还是其他分娩方式	20
第 2 章 孩子的分娩	22
分娩阶段	24
分娩过程中可以使用的药物	25
胎心监护	26
产房流程	27
提前分娩或早产	28
新生儿看护流程	29
新生儿血液筛检	31
包皮环切术 (Circumcision)	32
带孩子回家	33

第 3 章 家有新丁

第一个孩子	36
第二个孩子	38
活动性	40
身体的部位	42
喂养	45

第 2 部分 孩子的成长

第 4 章 成长和发育

何谓正常	56
成长	58
发育	62
排便训练	65

第 5 章 人格和行为

婴儿期：出生到一年	68
学步期	71
学前期	74
学龄早期：6~11 岁	77



青春期少年(12岁及以上)	78	住院治疗	126
纪律管束	82	外科手术	128
性	85		
总结	88	第9章 疾病预防	132
第6章 家庭关系	89	免疫	132
收养子女	90	变态反应	141
儿童看护	93	牙齿保健	147
离异和再婚	96	第10章 家庭内外的健康与安全	151
父母的感受	98	外伤	151
心理咨询	101	健康成长/远离成年人疾病	158
第7章 学生时代	103	孩子走失	165
准备上学	103	第11章 家庭用药	168
适应学校	104	时间即良药	169
学习的挑战	105	给孩子吃药	169
智力测验	109	辅助性和替代药物	171
逃学	109	你的医药箱	172
体育活动	110	第12章 特殊风险防范	183
第3部分 孩子的健康		创建一个更加安全的环境	183
第8章 同医生合作	114	生物恐怖主义时代的父母们	184
对医生的选择	114	与孩子交谈	186
因特网时代的信息与谎言	116	设想	187
儿童保健回访	118	第4部分 孩子的常见疾病与治疗	
你的医生,你孩子的医生	121	第13章 突发状况	194
第一次骨盆检查	122	突发状况的征兆	194
儿童的实验室筛选	124	哽噎窒息	197
多发病病因的筛查	126		

意外中毒.....	199	虚弱和疲劳.....	245
第 14 章 常见的外伤	202	头昏眼花和晕厥.....	247
切伤（割伤）.....	202	痉挛.....	248
刺伤.....	204	吞下异物.....	250
动物咬伤.....	206	频繁生病.....	251
刮伤和擦伤.....	207	黄疸.....	252
孩子需要注射破伤风针吗.....	209	第 16 章 眼睛	256
骨折.....	210	眼睛发红、灼痛、发痒、 有分泌物.....	256
踝部损伤.....	212	眼睛红肿.....	257
膝部损伤.....	214	眼中有异物/眼疼.....	258
手臂损伤.....	215	睑腺炎和泪管阻塞.....	260
头部损伤.....	218	视力问题.....	261
烧伤.....	220	第 17 章 耳鼻喉	263
伤口感染.....	222	感冒和流感.....	264
昆虫叮咬.....	224	喉咙痛.....	265
鱼钩.....	225	耳朵痛.....	268
挤到手指.....	227	耳朵流液.....	269
第 15 章 常见病痛	229	听力减退.....	271
发烧.....	229	流鼻涕.....	273
头痛.....	233	咳嗽.....	275
过度活跃.....	235	义膜性喉炎.....	276
尿床.....	237	哮喘.....	279
便秘.....	239	声音嘶哑.....	280
超重/肥胖.....	240	腺体肿大.....	281
体重过轻.....	242	流鼻血.....	282
紧张、焦虑和抑郁.....	244		

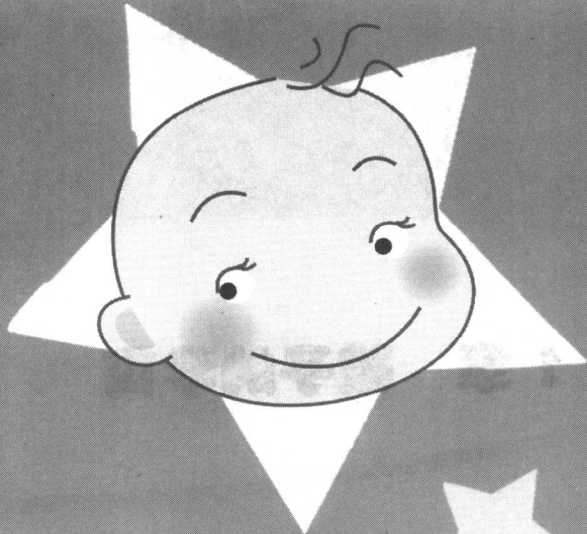


口气难闻.....	284	第 19 章 “典型”的儿童疾病.....	319
口腔疮.....	285	腮腺炎/唾液腺肿大.....	319
牙疼.....	288	水痘.....	320
第 18 章 皮肤.....	289	麻疹.....	322
婴儿皮疹.....	290	风疹（德国麻疹）.....	324
尿布疹.....	293	幼儿急疹（玫瑰疹）.....	326
脱发.....	295	猩红热.....	327
脓疱病.....	296	传染性红斑（五号病）.....	328
癣菌病（风癣——身体， 头癣——头皮）.....	296	第 20 章 骨骼、肌肉及关节.....	331
荨麻疹.....	297	四肢、肌肉及关节处的疼痛.....	331
毒漆和毒葛.....	299	跛脚.....	333
皮肤肿胀、肿块和肉疣.....	300	腰痛.....	333
湿疹.....	301	颈痛.....	335
疖子.....	303	膝内翻和膝外翻.....	337
痤疮.....	304	内八字脚和扁平足.....	338
脚癣.....	305	四肢肿胀.....	340
股癣.....	306	第 21 章 胸部和消化道.....	342
晒伤.....	307	胸痛.....	342
虱子.....	309	气促.....	343
臭虫.....	310	心悸.....	344
壁虱（Ticks）.....	311	恶心和呕吐.....	346
莱姆病.....	312	腹泻.....	348
西尼罗河病.....	313	腹痛.....	349
恙螨（Chiggers）.....	315	再发性腹痛.....	351
疥疮.....	315	绞痛.....	352
头皮屑和乳痂.....	316	进食困难.....	354
片状斑块.....	317	肛门问题（出血和瘙痒）.....	355

第 22 章 尿道和生殖器	358	第 23 章 青春期性特征	365
尿道问题	358	预防不必要的后果	365
阴道分泌物	359		
月经问题	360		
阴茎问题	362		
阴囊肿胀	363		

第 5 部分 家庭档案

生长曲线图	373
-------------	-----



第 1 部分

孩子的降生

第1章 孩子的孕育

怀孕是人一生中所能经历的最复杂的事件之一。对于父母来说，怀孕既可能是令人激动的，也可能是让人沮丧的；既可能让人充满成就感，也可能令人感到疲惫不堪；既可能让人欢欣鼓舞，也可能让人垂头丧气；它看似简单，实则蕴涵着极大的创造性，照顾孩子是从怀孕开始的。因此，在本章中，我们将谈到这个阶段的一些重要方面。

我怀孕了，我们都怀孕了



怀孕期间绝对没有什么“不自然的感觉”。绝大多数父母都要经历从忐忑不安、焦虑到心满意足、舒畅等各种情绪。为了展示这种种感受，我们会在这一章和接下来的几章中引用那些做了父母的人的原话。尽管如此，这些也只是对部分人的采样。或许本书根本就没有涵盖到你在这一期间曾体会

到的某些情绪。事实上，很多人一开始对这种重大变化甚至会没有任何感觉，他们还为自己的“麻木”惴惴不安。其实，这也是普遍的现象，尤其是在准爸妈们还没有感受到胎儿的第一次胎动之前，更是如此。

很多在怀孕期间对养儿育女感到焦虑不安的父母们发现，实际上这是一项自然而且值得的使命。我们不妨记住一位母亲的忠告：“在孕育生命和养育儿女的过程中，没有谁经历的事情不是其他人也经历过的。所有种种情感，无论好坏，都曾经为无数人在不同时期体验过。”

两个孩子的母亲

我那时没有太多地去想孩子降生后生活会是怎样的情形，因为当时我满脑子想的都是生孩子这件事本身。现在认真想想，我猜在潜意识中，我想象的自己就像“妇女节”广告画上的模样——

在焦距略显模糊的画面，一位身着彩色长裙的年轻漂亮的母亲正在给自己的小婴儿喂奶，一脸的满足。说真的，一想到这，我自己都不免大吃一惊！

准爸爸

利比反复问我：“你激动吗？”她自己当然够激动了，而我不得不承认——虽然会让她失望——我很难接受快要有孩子的事实，更不要说对孩子有什么感觉或感受了。她有一次穿了一件俗气的胸前绣着大大的“婴儿”字样的T恤衫回家——要知道，利比一向是个很害羞的人。最初几次，我对于和穿着这样昭然若揭衣服的她一道出现在A&P的事情，没有表示出多大的兴趣。但是，她从那时候开始就对她的肚子感到骄傲，并且这种骄傲一直持续到现在。我极不情愿地伸出自己的手，她一把抓住，然后牢牢地按在她那还没有隆起的肚子上。我只好劝她，不要大力地压，这样做可能伤到孩子。在用手抚摸她的肚子的时候，我总有种不安的感觉。

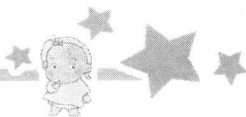
准爸爸

尽管马上要有孩子了，但我们对于养儿育女事实上还知之甚少，因此很是

忐忑不安。我的堂兄最近让我们帮忙照顾他们的4个孩子，我们才第一次意识到自己对于养儿育女有着那么多不同的见解。我还一直以为，养儿育女会是无师自通的事情——结果我们在很多事情上的观点都不一致。

两个孩子的父亲

勒诺怀孕之前我们尝试过好几次。每一次开始都是满怀信心，然而等来的却是没有怀孕的消息，松了一口气和焦虑不安两种截然不同的感受交织缠绕着我们，而我以为，这样交缠不清的两种感受都很重要。所以，当勒诺终于怀上孩子的时候，我的第一反应是激动不已和舒畅开怀。但是，几天之后，那种焦虑不安的感觉再次回来了。开始组建小家庭的振奋情绪让位给一种对不确定前途的忧心忡忡，我不知道接下来生活中会发生怎样的改变。我们会因此失去自由自在的生活吗？我们今后的生活方式还会跟从前一样逍遥自在吗？我们所得到的回报与我们所付出的一切等值吗？而且，为人父母究竟是怎么一回事？我们开始觉得，两个人的旅行、假期、每次特殊的活动、每次二人浪漫的晚餐在接下来很长的一段时间都将是不可能再发生的事情了。这样



正反感情并存的情形在整个怀孕阶段一直持续着,但是,随着勒诺的生理变化越来越明显,我开始看到这件事情的积极一面。对未知的将来的忐忑不安依然存在,但是这种忐忑不安越来越模糊,或许更恰当地说,不安被围绕怀孕和生产的焦虑所取代了。孩子会健健康康吗?生产的过程会顺利吗?勒诺会好好的吗?

两个孩子的母亲

我那时完全没有做好今后几乎独自一人抚养她的准备。我不知道自己为什么会浪费 9 个月的时间去想生孩子这件事——这不过仅仅持续 20 个小时——却没有去思考一下在今后的 20 年该如何和一个独立的个体共同生活。怀孕时,我根本还没有看到或者摸到过自己的新生儿。我也不曾看到母乳或奶瓶。

两个孩子的母亲

按照天主教的观点,在生产过程中如果出现问题,应该首先考虑保住孩子。医生不能做这样的决定,所以他们会出来问做丈夫的人,医生期望得到的回答是“保住孩子”。所以,在我感到沮丧的时候,我会对大卫说,一旦出现这样的命题选择,我希望自己还有机会再尝试一次。

怀孕期间好好地照顾自己

在怀孕之前和当中,你都要好好地照顾这个未降生的孩子。在这期间好好地照顾自己也是很重要的一件事,要知道你是在为另外一个生命的降临做准备。你的坏习惯,如抽烟、酗酒、滥用药物,都可能影响到受孕的几率或者胎儿的发育。你在怀孕前的许多事还是可以继续保留的,但是,某些事情必须改变。

打算怀孕的女性最好事先到相关卫生保健机构做一个全面检查。通过全面检查,你可以发现那些不利于怀孕或者会对孩子的健康造成危害的健康隐患,从而及早治疗和改善。

在怀孕前和怀孕中的营养、维生素补充和药物治疗都会对胎儿的健康产生影响。怀孕前的体质(如糖尿病、心脏病、艾滋病)、遗传性疾病[如家族性黑蒙性痴呆(Tay-Sachs disease)、囊性纤维性变(cystic fibrosis)、血友病]或染色体异常,虽然你不一定能够意识到这些症状的危害,但是它们都是你准备怀孕前需要考虑的重要因素。

例如,打算怀孕的女性如被查出对风疹的免疫性差,那么在怀孕前她需要接受几个月的风疹免疫治疗,这样等她真正怀孕时,胎儿就能得到保护,避免感染风疹的可能。

又例如,患有糖尿病的女性在准备怀孕前需要严格控制血糖指标,从而提高受孕几率并保证胎儿的健康发育。另外,请注意有些简单的事情可能会造成很大的差别。例如,在怀孕前及怀孕后头 6 个星期服用少量的叶酸可以极大地降低婴儿患上脊柱裂(spina bifida)的可能性。

③ 饮食

此外,打算要小宝宝的女性还需要使自己的膳食结构保持营养均衡。你在怀孕初期的营养状况和你在怀孕过程中所吃的食物一样重要。你在这一期间所需要吃的食物数量根据个体的需求各有不同,不过常识总是告诉我们,凡事太过极端总是有害的。

在胎儿出生前你增加的总体重应该控制在 24~35 磅(相当于 11~16 千克)之间。身体太瘦的女性最好能增加 35 磅(相当于 16 千克)的体重,而身体较胖的女性最好不要增加超过 20 磅(相当于 9 千克)的重量。孕妇所增加的体重如果超过 35 磅的话,在产后往往很难恢复原有的体型。不过,增加的重量多数是为了胎儿的成长、子宫和乳房的膨胀以及更多的血液。增加的重量中其实只有不到 1/4 的份额是储存的脂肪和蛋白质。怀孕期间,你所需的卡路里比过去至少要多 15%,平均每天需要增加 20~30 克的蛋白质。

绝大多数女性并不需要刻意改变膳食结构,也没有必要每天记录怀孕期间摄入的卡路里细节,了解一些常识并保持良好的膳食结构就足够了。到了哺乳阶段,你每天的营养需求量还会较怀孕阶段再增加 200 卡路里。

以下是怀孕期间最重要的营养物质:

- 你摄入的额外卡路里应该来自增多的蛋白质(牛奶、肉类、鱼类、禽类),这些是胎儿发育所需的基础要素。
- 碳水化合物,如面包、土豆和谷类也为胎儿的发育提供了能量。如果限制碳水化合物的摄入量,将会使你的身体更多地去依靠其他的能量来源,如脂肪。过于依赖脂肪所产生的化学性副产品,也被称为酮,会使你的情绪发生改变,这对母亲和婴儿都有潜在的危害。
- 脂肪(黄油、奶酪、肉类、全脂奶)也是胎儿生长所必需的,它们能够辅助重要维生素的吸收。
- 怀孕期间对维生素 A 和维生素 C 的摄入需求会逐步增加。不过,只要在膳食结构中摄入足够的水果和蔬菜就能满足所有的营养需求。很多医生,在不太确定孕妇的营养状况时,往往会要求孕妇增加维生素营养品的补充。

① 注: 1 磅=0.454 千克