



怀孕~出生1个月 是人生
的起始阶段，本书对孕妇保健及新生儿生长
发育、养育要领及疾病防治诸方面，用条分
缕析的方法深入细致地进行了阐述，以指导
将为人父人母的夫妇优生优育。

育儿真经

之 孕产方案


俞景茂 主编

科学技术文献出版社



育儿真经 之 孕产方案

(怀孕~出生1个月)

俞景茂 

科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿真经之孕产方案:怀孕~出生1个月/俞景茂主编.-北京:科学技术文献出版社,2007.5

ISBN 978-7-5023-5644-6

I. 育… II. 俞… III. ①妊娠期-妇幼保健 ②产褥期-妇幼保健 ③婴幼儿-哺育 IV. R715.3 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050236 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 周 玲
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 特 16 开
字 数 166 千
印 张 15
印 数 1~6000 册
定 价 24.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是《育儿真经》丛书的第一分册,年龄从怀孕前后开始到生后 1 月,其中包括胎儿期、新生儿期两个时期。该分册对这一人生的起始阶段的生长发育、养育要领及疾病防治诸方面,用条分缕析的方法深入细致地作了阐述,以指导将为人父人母的夫妇优生优育。并从实际生活中经常遇到的种种困惑出发,回答家长的各种咨询。

本书适合即将生育的夫妇或孩子未满 1 个月的家长阅读。

由于育儿是一项“系统工程”,生长发育是一个循序渐进的过程,所以四册应该互参,使之更臻完善。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

编委会

主 编 俞景茂

副主编 李 岚 任 昱 赖正清

编 委 (按姓氏笔画为序)

任 昱 许先科 李 岚

俞景茂 赖正清 葛国岚

曾春阳



>>>> >>> >> >

前言 Preface

初为人之父母，喜悦之外，更多的是不知所措的困惑及不可推卸的责任。面对初生的毛头婴儿、茁壮成长的幼儿、含苞待放的少年，如何呵护、养育、教导？问题之多、涉及面之广、见解之不统一，超过想像。所以没有人能说自己已完全懂得了育儿。

舐犊之情人皆有之。人类虽然已有数千年的育儿历史，可是当今时代如何优生优育，仍然是每个国家、每个地区、每个民族面临的重大研究课题，这关系到国家的兴旺、民族的繁衍、事业的发达、家庭的幸福和孩子的前程。以往在多子女的父母看来，只要把孩子养活，能长大成人就算是尽了父母之职了。在这种养育模式下，虽然历代不乏教子有方的佳话，但是还是广种薄收，任其自然而已。如今独生子女的国家政策与人们生育观的转变，需要的是百分之百的成功，这势必使家长感到紧张，迫切需要借鉴前人的成功经验，因此手头备有一套育儿知识的书籍是非常必要的。自古英雄出少年，为此，我们编著了这套《育儿真经》丛书。从科学的角度出发，突出中华民族的育儿文化，介绍小儿的生长发育规律，常见小儿疾病的简便诊断、治疗及护理，回答家长在小儿成长过程中的各种咨询。使那些深爱着孩子却不知该如

何养育的父母用正确的方法去培育孩子。

针对各个年龄阶段的不同特点与要求，本套丛书编纂成四个分册：第一分册怀孕~出生1个月，第二分册1个月~1周岁，第三分册1~6周岁，第四分册6~18周岁。为新世纪已婚夫妇生儿育女及正在茁壮成长的青少年的家长提供全方位的可选择性的教养指导。

俞景茂

2007年1月于杭州

浙江中医药大学附属第一医院

目录 contents

[001]

第1章 优生的奥秘

***了解优生

- 受孕前的保健要点 / 3
- 谈谈禀赋 / 4
- 懂得优生 / 4
- 优生的意义 / 5
- “有其父必有其子”的道理 / 6
- 智力与遗传 / 9
- 大脑的发育一次性完成 / 10
- 环境与遗传 / 10
- 关于遗传咨询 / 11
- 生命从受精卵开始 / 12
- 生男生女的奥秘 / 14
- 怀宝宝是个大工程 / 15
- 影响精子质量的因素 / 16
- 怀孕妈咪提防出生缺陷 / 17
- “肾”是生殖之本 / 18

***保健方法

◎ 心理调摄

- 近亲结婚勿盲从 / 20

- 婚育年龄细选择 / 22
重视婚前检查 / 24
新婚之际请别过度疲劳 / 25
调整受孕心理 / 26

◎ 饮食调理

- 优孕的饮食 / 27
避开烟酒 / 28

◎ 环境调适

- 舒适的环境 / 30
受孕的最佳年龄与时机 / 31
受孕的最佳季节 / 32
着装、洗浴的小知识 / 34

◎ 运动健身

- 为人父母的生理准备 / 35

★ ★ * 意外处理

- 包皮嵌顿 / 37
阴道痉挛 / 38

★ ★ * 医疗咨询

- 什么是遗传性疾病 / 40
什么是先天愚型 / 42
不孕不育是怎么回事 / 42
不孕不育症的防治指南 / 45
不孕不育的饮食疗法 / 46

目录 Contents

[049]

第2章 准妈妈的味莲(孕期)

***了解胎儿

- 是不是怀孕了 / 51
- 关于胎儿期和围生期 / 53
- 孕期保健要点 / 53
- 胎儿的成长轨迹 / 54
- 关于胎动 / 57
- 关于胎儿心音 / 58
- 脐带——胎儿的生命线 / 59
- 预产期的推算 / 60
- 临产前应何时住院 / 61
- 分娩实录——千呼万唤始出来 / 62
- 剖腹产好吗 / 65
- 无痛分娩怎么样 / 66
- 双胞胎是怎么回事 / 68

***保健方法

◎ 心身调摄

- 准妈妈的心理调节 / 69
- 孕期性生活有讲究 / 71

定期产前检查 / 72

产前诊断 / 74

脐血穿刺诊断腹中胎儿是否健康 / 75

产前准备 / 76

◎ 饮食调理

合理的膳食对胎儿的意义 / 77

孕期营养与胎儿智力发育的关系 / 78

多吃鱼类,多喝奶 / 80

孕早期的食物 / 80

孕中期的食物 / 81

孕晚期的食物 / 81

妈妈,我要这些营养素 / 82

不宜多吃的食物 / 84

口渴了喝什么 / 85

烟酒对胎儿害处大 / 86

◎ 环境调适

准妈妈对居室的要求 / 87

准妈妈不宜涉足的地方 / 88

X线、B超检查会伤害胎儿吗 / 90

远离宠物 / 92

别接触这些东西 / 93

目录 Contents

准妈妈的穿着打扮 / 95

孕期乳房保养 / 96

准妈妈洗澡 / 97

日常劳动的注意点 / 98

坐、站、行、躺的姿势 / 99

◎ 运动健身

孕妇也要活动活动 / 100

怀孕后哪些运动须当心 / 101

◎ 胎教有方

胎教真的管用吗 / 102

胎教有益胎儿智力发育 / 105

胎教有科学 / 106

准爸爸——胎教中必不可少的角色 / 107

音乐胎教 / 108

语言胎教 / 110

抚摩胎教 / 111

分娩前要坚持胎教 / 112


☆☆ 意外处理

妊娠呕吐怎么办 / 113

皮肤瘙痒、牙龈出血、鼻出血及腰腿痛的对策 / 114

孕妇小腿抽筋、下肢浮肿的防治 / 115

高危妊娠健康导航 / 116

 * 医疗咨询

乙肝孕妇生产与哺乳的注意点 / 118

当心早产 / 119

孕早期阴道出血是怎么回事 / 120

孕早期发热怎么办 / 121

孕早期感冒怎么办 / 122

孕期便秘、痔疮有良策 / 124

为什么会引起流产 / 125

怎样防治流产 / 126

食疗保胎纯天然 / 127

妊娠高血压综合征 / 128

宫外孕 / 130

宫外孕食疗保健 / 131

孕妇多服补药好吗 / 132

孕期服用西药该注意什么 / 132

准妈妈服用中草药也需当心 / 135

生宝宝到底有多痛 / 136

目录contents

[139]

第3章 奇妙的新生命(0~28天)

★^{*}★^{*}了解宝宝


- 新生儿期保健要点 / 141
- 奇妙的新生命 / 142
- 出生后的几种重要数据 / 143
- 宝宝的皮肤 / 143
- 宝宝的脐带及其护理 / 144
- 新生儿特殊的生理现象 / 146
 - (1)有关脱水热 / 146
 - (2)生理性黄疸不要慌 / 146
 - (3)马牙、板牙 / 148
 - (4)螳螂子 / 148
 - (5)生理性体重减轻 / 148
 - (6)色素斑 / 149
 - (7)新生儿红斑 / 149
 - (8)新生儿乳房肿大 / 150
 - (9)有关“假月经” / 150
- 胎毒与去胎毒 / 151

胎记是怎么回事 / 152

新生儿的大便 / 153

新生儿的小便 / 154

新生儿的抗病力 / 155

 *保健方法

◎ 心理调摄

妈妈的爱抚 / 156

温柔与强迫 / 157

和宝宝“谈心” / 157

和成人交往 / 158

宝贝宝贝,不要哭 / 158

宝宝大小便 / 159

◎ 饮食调理

新妈妈辛苦了 / 160

“坐月子”要注意,免招病 / 162

“坐月子”保养得当可祛病 / 163

母乳喂养好 / 164

母乳比牛奶究竟好在哪儿 / 166

初乳的营养价值高 / 167

喂奶的学问 / 168

新手妈妈喂奶要当心 / 170

目录 Contents

乳贵有时 / 171

按需哺乳 / 172

母乳都能喂养吗 / 173

母乳是否充足 / 174

催乳食疗方 / 175

人工喂养、混合喂养及代乳品 / 176

有关牛奶的常识 / 177

使用奶瓶喂奶的技巧 / 179

鱼肝油的补充 / 179

宝宝要喝水 / 181

◎ 环境调适

布置宝宝的安乐小窝 / 182

宝宝的衣被 / 183

尿布 / 184

怎样为新生儿穿衣服 / 185

宝宝的睡姿很重要 / 185

小宝宝的个人卫生 / 187

适度保暖 / 188

◎ 运动健身


给宝宝洗澡 / 189

传统的浴儿方法 / 191


- 抚摸好处多 / 192
一起来做新生儿被动操 / 193

◎ 启迪智慧

- 新生儿也玩玩具 / 195
听声音 / 196
做表情 / 197
握东西 / 197
看颜色 / 198
闻味道 / 198

☆☆  意外处理

- 新生儿是否一切正常 / 199
给早产儿多一些呵护 / 200
防止小儿窒息 / 201
溢奶与吐奶有别 / 202
病理性黄疸不可忽视 / 204
病理性啼哭 / 205
新生儿硬肿症是怎么回事 / 206

☆☆  医疗咨询

- 健康检查和预防接种 / 208
新生儿应该打什么预防针 / 209
新生儿感冒怎么办 / 210