

之宝贝书系114



★权威孕产专家为你的孕产期保驾护航

- ◆孕前准备需要哪些
- ◆怀孕了吃什么
- ◆胎教该怎么做
- ◆孕期检查有多重要
- ◆怀孕了，上班好还是在家休息好
- ◆如何做一个合格的准爸爸



孕产

同步护理 大百科

全
书



金海豚婴幼儿早教课题组 | 主编



知名专家鼎力推荐

北京市海淀妇幼保健院专家
徐文 | 审订

更科学 \ 更专业!




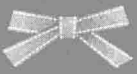

中国纺织出版社

之宝贝书系114

孕产 同步护理 大百科

全书

金海豚婴幼儿早教课题组主编
北京市海淀妇幼保健院专家徐文|审订



 中国纺织出版社

内 容 提 要

随着时代的进步,人们日常生活的习惯与过去多有不同,很多孕妇都需要一本内容翔实、科学实用、价格适中的书。今天,金海豚婴幼儿早教课题组的权威专家为广大的孕产妇编著了这本书,让您更加生动形象、有的放矢地了解孕前、孕中、产后的关键问题,让妇产专家全程陪伴您度过幸福甜蜜的孕期生活,健康快乐地迎接宝宝的到来。

图书在版编目(CIP)数据

孕产同步护理大百科全书/金海豚婴幼儿早教课题组主编。

—北京:中国纺织出版社,2011.6

(之宝贝书系:114)

ISBN 978-7-5064-7632-4

I. ①孕… II. ①金… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
—产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第124745号

策划编辑:尚响 胡敏 责任编辑:胡敏

责任印制:刘强 特约编辑:刘艳红

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:34

字数:350千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录

Contents

第一章 认真做好孕前准备

- 第一节 优生的黄金时期/18
- 第二节 最佳时间的问题/20
- 第三节 感情上的准备/22
- 第四节 真的准备要个孩子吗/24
- 关注你的健康、适当锻炼.....24
- 孕前饮食.....24
- 吃药要慎重.....25
- 停止避孕.....25
- 夫妻一起戒烟酒.....26
- 重视流产、引产后的身体调养.....26
- 去除困扰你的疾病.....26
- 第五节 养孩子花多少钱/29
- 第六节 事业考虑/30
- 第七节 其他的健康因素/31
- 第八节 如何迅速提高受孕的概率/32
- 掌握周期.....33
- 在最合适的日子里同房.....33
- 日常穿着干净舒适.....34
- 在良好的环境中保持愉快的心情.....34
- 养成良好的生活作息习惯.....34
- 第九节 受孕失败/37
- 你有生育的问题吗.....37
- 如何防患于未然.....38
- 久不怀孕夫妇应了解的事项.....39
- 久不怀孕夫妇生活中应注意什么.....40
- 第十节 生个聪明宝宝和遗传有多大关系/42
- 孩子智力都是遗传父母的吗.....42
- 近视与遗传的关系.....43
- 容貌都是父母给的吗.....44
- 父母无权选择生男生女.....46
- 第十一节 新生命到来/46
- 第十二节 如何发现新生命的到来/47
- 月经迟迟不来.....47
- 总是持续发低烧.....47
- 怀孕的反应.....47
- 乳头、乳晕及乳房发生小变化.....48
- 通过医院化验确认.....48
- 第十三节 如何减轻早孕反应/49
- 合理搭配饮食.....49

适当体育锻炼	50
保持心情愉快	50
放松心情	50

第十四节 孕检和产前检查的必要性/51

孕期的必要检查	51
在孕期主要进行的测量	52

孕妇的各种检查	53
产前检查前要注意什么	53

第十五节 迎接新生命的降临/54

如何推算预产期	54
预产期的其他推算法	55
孕期对照表	56

第二章 体会40周完美孕程

第一节 0~4周 (怀孕1个月) /58

大脑发育开始了	58
妈妈身体的变化	58
注意的生活细节	59

第二节 5~8周 (怀孕2个月) /59

心脏开始跳动	59
妈妈的变化	60
妈妈要留意生活细节	60
选择就诊的医院	61

第三节 9~12周 (怀孕3个月) /61

真正意义上的胎宝宝	61
妈妈的孕吐加重	62
小心留意生活细节	62
接受初次产前检查	63

第四节 13~16周 (怀孕4个月) /63

宝宝的大脑迅速发育	63
妈妈食欲增加	64
适度营养, 保持清洁	64

适度的孕妇体操	64
---------	----

第五节 17~20周 (怀孕5个月) /65

听觉系统形成	65
妈妈进入安定期	65
增加营养	66
完善母子手册, 做各种检查	66

第六节 21~24周 (怀孕6个月) /67

大脑皮质发育完全	67
妈妈体重明显增加	67
勤散步, 增加纤维素的摄入	68
关注乳头的护理	68

第七节 25~28周 (怀孕7个月) /69

自主神经活动开始活跃	69
妈妈腹部明显凸出	69
避免剧烈运动和长时间站立	69
开始做住院准备	70

第八节 29~32周 (怀孕8个月) /70

神经系统更加发达	70
----------	----

妈妈开始出现难看的妊娠纹·····	71
控制水分和盐分的摄入量·····	71
练习分娩时的呼吸·····	72

第九节 33~36周（怀孕9个月） /72

宝宝内脏功能完全具备·····	72
妈妈肚子越来越大，排尿次数增多·····	73
保持充分的睡眠，控制饮食·····	73

预约待产医院·····	73
-------------	----

第十节 37~40周（怀孕10个月） /74

宝宝已经迫不及待了·····	74
妈妈开始出现分娩的症状·····	74
避免出行，保持身体清洁·····	75
做好入院的各种准备工作·····	75

第三章 关注孕期营养饮食

第一节 均衡营养对孕妇和胎儿的重要性/78

孕妇的营养·····	79
胎儿的营养·····	79
孕妇需要摄入的营养元素·····	80
易被忽视的营养元素·····	82

第二节 孕前的饮食/83

孕前随着生理变化调整营养结构·····	83
孕前饮食的禁忌·····	83
有利于孕前营养的食物·····	84
正常体型人的饮食基本原则·····	86
正常体型人的孕前食谱·····	86
胖妈妈该怎么吃·····	89
胖妈妈的健康食谱·····	89
素食妈妈吃些什么·····	95
素食妈妈健康食谱·····	96
不易怀孕的人怎么吃·····	97
给不易受孕人的食谱·····	98

第三节 孕早期准妈妈的健康食谱/102

准妈妈初期饮食的禁忌·····	102
推荐给孕早期准妈妈的食谱及制作	

方法·····	106
缓解怀孕初期孕吐的食疗方·····	127

第四节 孕中期的健康食谱/144

孕中期准妈妈饮食需注意·····	144
推荐给孕中期准妈妈的食谱及制作	
方法·····	147
减轻准妈妈妊娠反应的食疗方·····	163

第五节 即将临产的准妈妈食谱 /167

准妈妈临产前需注意的饮食变化·····	167
推荐给临产的准妈妈适合的食谱和制作	
方法·····	169
利于准妈妈顺利生产的食疗方·····	184

第六节 孕育新生命过程中的防病食疗方/190

感冒·····	190
贫血·····	191
肾炎·····	192
糖尿病·····	193
肺结核·····	194
高血压·····	195

疹子	197
黄疸病	197

第七节 孕期饮食要点/199

孕妇的营养要跟上	199
孕妇需要大量的蛋白质	200
孕妇日常饮食中可摄取适量糖分	202
孕妇需补充各种维生素	202
孕妇从孕前就应该补充叶酸	205
锌是孕妇必须的营养元素	206
钙是孕妇不可少的重要营养元素	207
孕妇忌缺碘	208
孕妇忌缺铁	208
怀孕期间切莫偏食	209

不要一味排斥脂肪	211
孕妇不宜吃过多酸性食物	211
孕妇不适合大量饮用咖啡、浓茶和可乐类饮料	212
孕妇不可多吃辛辣等刺激性食物	212
菠菜虽好但不可多吃	213
孕妇忌多吃过咸食品	213
孕妇切莫贪凉	213
山楂不适合孕妇食用	214
孕妇不要盲目进补	214
怀孕期不要饮酒	215
孕期不可吸烟	215

第四章 健康孕期专家忠告

第一节 怀孕禁忌/218

忌盲目怀孕	218
忌生育过早	219
忌大龄生育	219
适宜的怀孕季节	220
忌蜜月宝宝	221
准备怀孕时不要服用安眠药	222
怀孕前不要随意接受X光检查	222
早产、流产后半年内不应再孕	223
取掉宫内节育器后不宜立即怀孕	223
剖宫产术后短期内不适宜再孕	223
忌避孕中怀孕	224
患心脏病妇女不可存侥幸心理	224
患高血压病的妇女忌盲目怀孕	225
患肝脏病的妇女忌盲目怀孕	226
心肺功能受损的哮喘患者忌盲目怀孕	226
患糖尿病的妇女忌盲目怀孕	226
肺结核病患者忌盲目怀孕	227

肾脏病患者忌盲目怀孕	228
患白血病的妇女忌怀孕	228
贫血患者忌盲目怀孕	229
患甲亢病的妇女忌盲目怀孕	229
患系统性红斑狼疮的妇女忌怀孕	230
在类风湿病活动期的妇女忌怀孕	230
患性病期间忌怀孕	231
患子宫肌瘤、卵巢肿瘤的妇女忌盲目怀孕	232
生过畸形儿的妇女忌盲目再孕	233

第二节 怀孕需注意的生活禁忌/234

孕妇洗澡的时间要控制	234
洗澡水温不宜过高	234
孕妇洗澡以淋浴为佳	235
孕期要保证充足的睡眠	235
怀孕时不要总保持一种睡姿	236

孕期睡眠工具也很重要	237
孕妇要适当运动	237
剧烈运动不适合孕妇	238
孕妇不要因为怕热总吹空调	239
过度的晒太阳会伤害皮肤	239
怀孕时不要痴迷电视	240
怀孕期间不可随便拔牙	240
孕期夫妻生活要适度	241
孕妇尽量避免去人多拥挤的场所	242
孕期出行要选择好交通工具	242
孕妇要远离噪音污染	243
孕期要杜绝染发烫发	244
不要拖着大肚子出远门	245
孕妇不适合和宠物生活在一起	245

第三节 孕期的心理健康/246

怀孕时不必过度担心	246
控制不良情绪	247
孕妇不要产生依赖情绪	247
孕期不要被低落的情绪左右	248
不要让易怒的情绪影响胎儿	249
胖胖的肚子其实很美	250
不必过早准备宝宝用品	250
孕期胎教要适度	251
不要怀疑自己所做的努力	252
保持愉快心情待产	253
孕妇要坦然面对生产	254

第四节 怎样让怀孕变得有保障/254

重视乳房对孕妇的重要性	254
不要轻视产前检查	256
孕妇要认真计算预产期	257
孕妇盲目保胎会带来危害	258
怀孕期间忌服哪些药物	259
不要任由孕吐不理睬	259

孕吐也要吃饱饭	260
孕期适当增减衣服以防感冒	260
膳食不均衡会引起便秘	261
孕期避免感染	262
拉肚子要及时就医	262
孕妇的静脉曲张不要放任不理	263
不可小视孕期伴有的局部疼痛	264
慎用清凉油、风油精	265
不要认为瘙痒没有问题	265
孕妇患风疹应马上停止妊娠	266
孕期不可接种风疹疫苗	266
孕期高血压综合征的危害	266
切不可盲目乱用利尿剂	267
孕期随意注射预防针危害很大	268

第五节 美丽妈妈孕味十足/269

肌肤的护理	269
头发的护理	271
保持身体清洁	272
勤换贴身内衣	272
有品味的孕妇服	273
舒适的鞋子	275
腹带的妙用	276

第六节 孕妇关心的问题/276

急切想知道宝宝的性别	276
B超检查对胎儿有影响吗	277
胎动多少为正常	278
肚子大可能的原因	279
曾经有过一次自然流产，还会流 产吗	280
多次人工流产会造成哪些后遗症	281
宫外孕会重复发生吗	282
妊娠期能做阑尾炎手术吗	283
色盲传男不传女吗	284
发生溶血怎么办	284

RH血型不合要换血吗	285
孕妇坐飞机安全吗	286
孕妇外出旅行需注意什么	286
妊娠中可以到海外旅行吗	287

第七节 孕期中常出现的问题 /288

“害喜”严重	288
腹痛	288
贫血	289
如何避免流产	290
胎位不正的矫正	293
宫外孕的发生	294
妊娠中毒症	295
过期妊娠如何应对	296

早产	297
双胞胎、多胞胎	298
子宫肌瘤	300
葡萄胎	300

第八节 高龄产妇怎么办 /302

高龄产妇	302
高龄产妇产异常儿的概率是否高些	303
高龄产妇怀孕中必须注意的事项	304
高龄初产是否会难产	304
高龄产妇分娩时应该特别注意	305

第九节 对孕妇的几点建议 /306

孕妇要学会自我监护	306
养成写妊娠日记的好习惯	307

第五章 胎教是优生优育的关键

第一节 胎教对优生的作用 /310

聪明宝宝和胎教的关系	310
准爸爸的智力对胎教有什么影响	310
体质遗传与体质对胎教有什么影响	311
胎教的最佳时间	311
科学胎教的意义是什么	311

第二节 家庭环境对胎教的影响 /312

过来人的胎教经验	312
孕妇在胎教中扮演的角色	313
丈夫在胎教中的关键作用	314
家庭其他成员在胎教中起什么作用	314

第三节 孕妇和胎儿的互动 /316

胎教对胎儿性格有什么影响	316
要把宝宝的习惯养成在胎儿时期	317
孕妇的思维模式会带动胎儿的思维	

形成	318
孕妇的情绪会影响胎儿	319
孕妇和胎儿要有良好的沟通	320
孕妇和胎儿的行为互动	322
母亲分类	322
孕妇和胎儿的感情从理解开始	323
胎儿通过什么渠道和母亲说话	324
胎儿的大脑发育	325
胎儿出色的自学能力	326
孕妇能听到胎儿哭声吗	327
听觉在胎教上有什么重大意义	328
胎儿对外面的世界非常好奇	328
胎儿已熟悉了妈妈的声音	328
子宫内的“小窃听器”能听到什么	329
胎儿听觉器官何时发育	330
胎儿对声音也有喜恶表现	330
胎儿有视觉吗	331

胎儿有触觉吗	332
胎儿有嗅觉吗	332
胎儿有味觉吗	332
胎儿能记住什么	333
宝宝打从娘胎里就开始记事	333

第四节 情绪对胎儿的影响有多大/334

情绪对胎教的利弊	334
孕妇的情绪直接影响胎儿的情绪	335
孕妇的多愁善感会影响胎儿	336
孕妇如何克制易怒情绪	337
平日的紧张情绪是否会伤及胎儿	337

第五节 怎样克服胎教中的负面心理/338

孕妇心理变化对胎教的影响	338
胎教开始的心理是什么	338
如何应对胎教过程中出现的淡漠心理	339

第六节 完美胎教方案/340

听力胎教	340
运动胎教	355
语言胎教	363
胎教十三要诀	367
噪音不利于胎教	367
形象意念与胎教	368
你希望孩子是什么样的	368
如何设计宝宝的形象	369
带胎儿接触大自然	369
如何体会大自然美景	371
为什么要到大自然中去	373
怎样培养胎儿的情趣	374
娘胎中的习惯培养	375
正确的意识诱导	375
游戏训练胎儿的能力	376

怎样和胎儿做游戏	377
什么是呼唤训练	377
提早起个好名字	378
给宝宝起名字	378
真诚和胎儿交流	379
父亲要每天和胎儿讲话	380
父亲对胎儿讲话的技巧	381
性格构成的培养	381
怎样把握胎儿的性格	382
胎儿的行为培养	383
如何欣赏美	383
美学培养包括什么内容	385
善用美好事物进行美感熏染	385
孕妇的穿着打扮对胎儿有什么影响	386
为孕妇创造美好氛围	387
色彩胎教	388
光照胎教	389
孕妇的求知欲带给胎儿的正面影响	390
孕妇阅读的好处	390

第七节 准爸爸进行时/391

激发准爸爸的参与感	391
准爸爸怎样配合妻子进行正确胎教	392
准父母要“相敬如宾”	393
为准妈妈创造良环境	394
准爸爸要为妻子营造温馨舒适的 家庭环境	395
创造良好气氛的必要性	396
准爸爸与胎儿的关系	396
为什么懒散的妈妈会使爸爸讨厌 胎儿	398

第八节 养胎保胎的关键/399

怀胎十月怎样保胎护胎	399
临产也不可忽视胎教	404
胎儿的睡眠与脑波有何关系	404

为什么让宝宝有个安稳的好梦……404
胎儿为何喜欢母亲的腹式呼吸……405

教胎儿早早学数字……406

第六章 轻松分娩早知道

第一节 待产准备/408

准备好入院用品……408
孕妇选好好医院……408

第二节 孕妇想知道的分娩问题/410

影响分娩的因素有哪些……410
正常婴儿是怎样通过产道生出来的……410
什么情况下可能发生难产……411
分娩时产妇如何积极配合……411
为什么有人分娩时要侧切……411
什么情况下需做剖宫产……412
过了预产期仍无分娩征兆怎么办……413
妊娠晚期出血怎么办……413
妊娠期的变化产后能复原吗……414

第三节 预产期前后的注意事项/415

心情保持轻松……415
充足产前准备……415
临产前中止性生活……416

第四节 孕妇即将分娩的迹象/416

胃部的压迫感消失……417
下腹部疼痛、腹胀……417
尿频……417
腰痛、大腿根发胀……417
分泌物增多……417

胎动次数减少……418
肾脏有压迫感……418

第五节 什么时候住院/418

见红(带血的分泌物)……418
宫缩(有规律的子宫收缩)……419
胎膜早破(异常)……419
其他异常……419

第六节 阵痛——分娩开始了/420

阵痛……420
痛多久宝宝才出来……421

第七节 分娩三部曲/421

产钳的应用……423
剖宫产注意事项……423
分娩期间的饮食……424

第八节 生产禁忌/424

产妇要清楚临产宫缩……424
产妇不要惧怕引产……425
产妇待产时不要被紧张情绪压倒……426
选好最佳入院时间……427
临产前不要憋忍大小便……428
尽量选择竖位分娩……428
产妇在分娩时不要大喊大叫……430
产妇分娩时应积极配合医护人员……431
分娩时不要太过着急……432
分娩时间过长的危险……433

第七章 不可不知的坐月子常识

第一节 了解月子期/436

- 什么是坐月子.....436
- 产后身体的变化.....437

第二节 常见的产后问题/438

- 产后为什么常伴有腹痛.....438
- 腋下长肿块是怎么回事.....439
- 分娩后肚子还是硬硬的.....439
- 产后多汗是什么原因.....439
- 到底什么是恶露.....440
- 怎样预防产后大出血.....441
- 预防产后大出血后遗症.....442
- 怎样解决产后排尿困难.....443

第三节 产后的调养/444

- 何谓产后调养.....444
- 月子中如何更好的调养.....444
- 月子里的休养条件.....445
- 避免产后忧郁.....445
- 会阴的护理.....446
- 侧切的产妇应注意什么.....446
- 剖宫产的产妇需要注意什么.....448
- 小心月子里落下病.....448

第四节 月子生活/450

- 月子里屋子是不是要封得很严实.....450
- 教你做产后体操.....451
- 怎样更好地休息.....451
- 月子里不能刷牙吗.....452
- 月子里怎样洗澡.....453
- 月子里如何选用草药水洗头.....455
- 月子里可否梳头.....455
- 产后多久才能正常工作.....456
- 坐月子可以看书、织毛衣吗.....456

第五节 产后康复禁忌/457

- 剖宫产后要特别留意身体不适.....457
- 剖宫产恢复期内不要忽视保健.....458
- 不要小看产后第一次大小便.....459
- 哪些属于产褥期的正常现象.....459
- 注意产褥期卫生.....461
- 席梦思床不适合产妇.....462
- 要适当活动.....462
- 不是穿得越多越好.....463
- 尽量穿着纯棉类衣物.....463
- 不要着急下床劳动.....463
- 产后不要过早开始性生活.....464
- 定期到医院检查.....465
- 产妇不可服用的西药.....466

第八章 均衡营养坐月子

第一节 月子里为什么要进补/468

第二节 月子里各营养素需求量/468

第三节 月子里的营养特点/469

- 少吃多餐.....469
- 食物应干稀搭配.....469
- 荤素搭配.....469
- 清淡适宜.....470
- 注意调护脾胃.....470

第四节 月子里的饮食要点/471

鸡蛋	471
红糖	472
蔬菜	472
新鲜水果	472
营养汤	472
米粥	473
挂面	473
鲤鱼	473

第五节 月子里饮食的建议/473

多吃营养丰富的食物	473
多吃易消化及刺激性小的食物	474
不要偏食、挑食，不要盲目忌口	474

第六节 月子饮食禁忌/475

红糖虽补要适量	475
吃过多鸡蛋反而有害	475
产妇应适当补充蔬菜水果	476
产后不可食用辛辣生冷食物	476
产后莫要滋补过剩	477
分娩后3个月内少吃味精	477
产后慎吃巧克力	478

不要追求漂亮着急减肥	478
产妇要远离烟酒	479
月子里少吃油炸食物	479
坐月子服用人参好吗	479

第七节 坐月子应注意从食物中摄取哪些营养素/480

蛋白质	480
脂肪	480
糖类	481
矿物质	481
维生素	481

第八节 适合做月子的一日食谱/482

食谱1	482
食谱2	482

第九节 坐月子是不是吃得越丰富越好/483

三餐以清淡为主	484
不要食用辛辣热燥食物	484
不要吃生冷坚硬食物	484

第九章 为宝宝的降生做好喂养准备

第一节 了解宝宝的“粮袋”——乳房/486

女性乳房的结构是什么样的	486
女性的乳房为何能够产生乳汁	486
孕期乳房会发生怎样的变化	487
孕期应如何护理乳房	487
母乳喂养会影响乳母体形吗	487
母乳喂养会使乳母早衰吗	488
乳房大小会影响乳量吗	488

所有产妇都会分泌乳汁吗	488
做过乳腺手术会影响哺乳吗	488
母乳喂养对妈妈的好处有哪些	488
乳头内陷会影响哺乳吗	489
怎样纠正乳头内陷	489
孕期纠正乳头内陷会引起早产吗	489
产后妈妈的乳房有何变化	490
为什么产后要关注乳房变化	490

第二节 喂养方式的选择/490

- 母乳中有哪些营养成分·····490
- 母乳喂养对宝宝的好处有哪些·····491
- 为什么母乳喂养的宝宝抵抗力强·····491
- 为什么母乳喂养能促进宝宝生理功能全面健康·····491
- 为什么母乳喂养能增进母子感情·····492
- 为什么母乳喂养有利于培养宝宝的健全个性·····492
- 母乳喂养对社会的好处有哪些·····492
- 母乳喂养能提高宝宝智商吗·····492
- 母乳喂养可以减少儿童焦虑症吗·····493
- 为什么说母乳喂养是最好的补钙方式·····493
- 国外如何看待母乳喂养·····493
- 什么情况下应该进行人工喂养·····493
- 母乳缺少的原因有哪些·····494
- 人工喂养有什么优点·····495
- 人工喂养有什么不足·····495
- 为什么人工喂养的宝宝容易营养不良·····496
- 为什么人工喂养的宝宝抵抗力低,易生病·····496
- 为什么人工喂养的宝宝容易肥胖或瘦弱·····496

第三节 母乳喂养需要做哪些准备/497

- 母乳喂养需要在孕期做哪些生理准备·····497
- 母乳喂养需要在孕期做哪些物品准备·····497
- 准备母乳喂养的孕妇应该注意哪些生活细节·····498
- 催乳素在乳汁分泌中起什么作用·····498
- 准爸爸该为母乳喂养做些什么·····498

第四节 人工喂养需要做哪些准备/499

- 人工喂养应如何选择代乳品·····499
- 人工喂养时需注意哪些问题·····500
- 人工喂养需要准备哪些用具·····500
- 如何给宝宝选择奶瓶和奶嘴·····501
- 可供宝宝选择的奶粉有哪些·····501
- 为什么鲜牛奶不适合新生宝宝·····502
- 可以给宝宝喂炼乳吗·····502
- 如何选择奶粉·····502
- 如何判断奶粉的品质·····503
- 羊奶粉好还是牛奶粉好·····503
- 如何冲调配方奶·····504
- 如何判断牛奶温度是否合适·····504
- 把奶粉冲得浓一些好吗·····504
- 换奶粉是否会引起宝宝消化不良·····505
- 为什么要给人工喂养的宝宝喂水·····505
- 米粉、米糊能否替代奶粉·····505

第五节 母乳喂养的方法/506

- 婴儿出生后就有吸乳和消化母乳的能力吗·····506
- 如何促使妈妈早下奶·····506
- 产后何时给婴儿开奶为宜·····506
- 母婴皮肤早接触有什么好处·····507
- 如何进行母婴皮肤接触·····507
- 影响母乳分泌的原因有哪些·····507
- 母乳喂养有哪些注意事项·····508
- 给宝宝哺乳应采取怎样的姿势·····509
- 什么是初乳·····510
- 什么是成熟乳·····510
- 初乳与成熟乳之间有什么区别·····510
- 初乳对宝宝有什么好处·····510
- 新生宝宝一天喂多少次比较合适·····511
- 妈妈哺乳时怎样和宝宝进行情感交流·····511

什么是按时喂养	512
什么是按需喂养	512
产后妈妈怎样吃才能保证乳汁充足	512
有利于乳汁分泌的食物有哪些	513
产后抑郁症会影响乳汁分泌吗	513
产后锻炼对乳汁分泌有益处吗	513
为什么哺乳时要尽量先排空一侧乳房	514
感觉母乳不够浓稠怎么办	514
妈妈哺乳期间可以吃盐吗	514
产后如何进行乳头的护理	515
爸爸怎么帮助哺乳的妈妈	515
宝宝饿了是什么表现	515
宝宝为什么会拒绝吃奶	516
宝宝拒绝吸乳怎么办	516
宝宝吸不出乳汁怎么办	517
新生儿能吃到多少乳汁	517
宝宝总是溢奶正常吗	517
“溢奶”和“吐奶”有什么区别	518
宝宝吐奶如何解决	518
特殊乳房的妈妈怎样哺乳	518
宝宝吃奶时睡着了怎么处理	519
宝宝吃奶时为什么爱睡着	519
如何从宝宝嘴里抽出乳头	520
母乳喂养宝宝的排便情况是什么样的	520
母乳喂养宝宝的排尿情况是什么样的	520
如何调整好夜间喂奶的时间	521
母乳与维生素K有什么关系	521
母乳有差别吗	522
乳汁的味道对宝宝有哪些影响	522
乳汁的颜色有变化吗	522
剖宫产手术后立即喂奶,麻药会不会进到奶水里	523
剖宫产后输液消炎是否会延迟开奶	523

宝宝的吸吮会影响伤口愈合吗	523
剖宫产后24小时不能吃东西,会不会妨碍乳汁分泌	523
剖宫产的妈妈该采取怎样的哺乳姿势	523
剖宫产后刚开始乳汁不足怎么办	524
双胞胎如何进行母乳喂养	524
如何喂养早产儿	525
早产儿的喂养量及喂养次数该如何把握	525
低出生体重儿该如何喂养	526
怎样知道母乳是否充足	526
母乳不足怎么办	527
出现母乳暂停时怎么办	528
乳汁突然减少是怎么回事	528
怎样应对乳汁突然减少	529
怎么哺乳才能防止乳房一边大一边小	529
哪些妈妈不适合给宝宝哺乳	530
宝宝的小嘴唇常常很干,要喂点水吗	530

第六节 乳母异常时怎么哺乳 /531

乳头的异常情况有哪些	531
乳房的异常情况有哪些	531
母亲乳头平坦或短小时怎样喂奶	532
乳头内陷哺乳时应注意什么	532
乳房漏奶怎么办	532
什么是产后乳胀	533
造成乳房胀痛的原因有哪些	533
如何解决乳胀问题	533
如何鉴别单纯乳胀与化脓性乳腺炎	534
乳房出现“奶核”怎么办	534
乳头疼痛怎么办	534
乳汁中有血怎么办	535

乳头皲裂后怎么护理·····	535	乳母有乙肝可以哺乳宝宝吗·····	539
乳房过大怎么办·····	536	哺乳妈妈应该吃什么·····	539
乳房感染怎么办·····	536	哺乳妈妈应该喝什么·····	540
哺乳期应禁用或慎用什么药物·····	536	哺乳妈妈多吃鸡、鸭、鱼肉，多喝汤 对吗·····	540
哺乳期用药要注意什么·····	537	哺乳妈妈饮食有哪些禁忌·····	540
妈妈感冒有点发烧可以给宝宝 喂奶吗·····	537	哺乳妈妈应如何注意营养·····	541
月经复潮后会影响母乳的质和量吗···	538	为什么哺乳妈妈要多吃鲤鱼和鲫鱼···	541
月经期会影响哺乳吗·····	538	吃水果对哺乳妈妈有什么好处·····	542
同房会影响哺乳吗·····	538	哺乳妈妈的饮食与宝宝的营养有什么 关系·····	542
哺乳期需要避孕吗·····	538	适宜产妇的饮食有哪些·····	543
哺乳期如何避孕·····	538		

鸣谢

特邀模特：陈 润 王梦然 谢 晖 张剑玲


摄影师：李永雄

之宝贝书系114

孕产 同步护理 大百科

全书

金海豚婴幼儿早教课题组主编
北京市海淀妇幼保健院专家徐文|审订

 中国纺织出版社

试读结束，需要全本请在线购买：www.cctapress.com