

★ 全国优秀医学专家联合奉献

★ 最科学、最全面、最实用的育儿知识读本

孕产 养育 全知道

王淑兰◎主编

全面解决孕产养育过程中遇到的各种实际问题

京华出版社

常州大学图书馆
藏

孕产

养育

王淑兰◎主编

京华出版社

全知道

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产养育全知道/王淑兰编著. —北京: 京华出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 80724 - 862 - 0

I. ①孕… II. ①王… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R715. 3②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 042497 号

编 著 王淑兰

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64259577 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 350 千字

印 数 25

版 次 2010 年 5 月第 1 版

印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80724 - 862 - 0

定 价 38.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系。

前言

毫无疑问，结婚生子是一个永恒的话题，也绝对是生活中的一件大事，几乎每一对年轻夫妇都急切地盼望能有一个健康聪明的小宝宝，盼望自己从怀孕到分娩，从哺育到抚养都能够平安顺利。然而，就是这样一个从古至今看起来都很自然的“程序”，却在很多时候不能“顺其自然”。因为，生一个健康可爱的小宝贝绝不是一件容易的事情，这里边潜藏着极大的学问，有些问题年轻夫妇并不了解。

从一个受精卵发育成为一个完整的生命，这个过程的变化除自身的细胞分裂、发育外，还会受到很多外在因素的影响，诸如母体自身营养的供给、外在环境的影响、疾病的侵扰等等都会直接或间接地影响胎儿的发育，甚至会导致胎儿的畸形或死亡。那么，要避免这些事情的发生，就要做到科学怀孕、科学分娩、科学保健、科学调整、科学护理以及科学喂养，只有这样，你的宝宝才能够健康、聪明。

本着优生优育、指导年轻夫妇孕育高质量生命的宗旨，我们组织了具有多年临床经验的妇产科、儿科、心理学、营养学等方面的专家，共同编写了《孕产养育全知道》一书，本书系统、全面、具体地向年轻夫妇介绍了如何才能孕育一个健康宝宝的知识，详细分析了怀孕、生产、产褥及育儿过程中可能出现的种种问题，同时提出了相应的处理方案。

本书具有如下几个特点：

全面、系统、详实。本书共分四篇：怀孕篇、分娩篇、产褥篇及育儿篇，每一篇都详细介绍了这个生理过程的特点、要求，容易出现的问题及禁忌，几乎囊括了从受孕到婴幼儿各个时期的相关知识。既有专业知识的解答，又有生活问题的讲解。

科学、先进、可操作性强。本书力求做到科学分析、科学讲解，旨在纠正一些人头脑中的那种民间对于孕产养育的一些传统认识，对目前国内的一些先进的孕产养育知识做了详尽的介绍，在讲解中特别注意指导性、借鉴性和可操作性，语言通俗易懂，深入浅出。

切实地贴近生活。本书从孕产养育过程中的日常生活有关事宜着手，从营养的供给到疾病的预防，从饮食的调养到食品的禁忌都做了说明，尤其对性生活、分娩

等“热点”、“难点”问题都做了明确的解答，内容以孕妇的吃、穿、住、用及婴幼儿的养育为重点，实为一本年轻夫妇孕养宝宝的好伙伴、必备书。

结构严谨，脉络分明。本书从受孕入手，按照十月怀胎、分娩、哺育的时间进程来安排篇章结构，思路清晰，脉络分明，便于查阅，也可以说是一本优生优育词典。

本书在编写过程中，得到了许多医学专家的支持和帮助，在这里我们向他们表示衷心的感谢。

编 者

目 录

怀孕篇

每个做父母的，都希望自己能有一个健康聪明的宝宝，怎样才能实现这一良好的愿望呢？这就要求夫妻双方在受孕前三个月就要调整自己的生活方式，使身体和精神都处于最佳状态，从各方面做好充分的孕前准备，以保证受精卵的质量。这是优生优育的第一步。

第一章 孕前的准备

第一节 心理准备	(2)
1. 夫妻关系要和睦	(2)
2. 科学地安排生活	(3)
3. 树立生个好宝宝的信心	(3)
4. 做父母绝不是件容易事	(3)
5. 调节最佳怀孕情绪	(3)
6. 在性高潮时怀孕最好	(4)
7. 孕前要注意劳动保护	(4)
第二节 知识准备	(4)
1. 优生应具备哪些条件	(5)
2. 生男生女取决于什么	(6)
3. 胎儿性别的科学预测方法	(6)
4. 遗传的奥秘在哪里	(7)
5. 什么情况下需要优生咨询	(8)
6. 什么是最佳生育年龄	(8)
7. 什么时间受孕更好	(8)
8. 什么季节出生的婴儿更聪明	(8)
9. 受孕环境有讲究	(9)
10. 在不同季节受孕的注意事项	(9)

11. 怎样利用人体生物钟受孕	(10)
12. 哪些疾病会遗传	(10)
13. 哪些情况需要孕前遗传病诊断	(11)
14. 生畸胎是怎么回事	(11)
15. 生过畸胎还能生正常的孩子吗	(12)
16. 什么情况下不宜怀孕	(12)
17. 哪些因素会影响宝宝的智力	(13)
18. 父母能将哪些东西传给宝宝	(14)
19. 宝宝会是什么血型	(14)
20. 如何避免宫外孕	(15)
第三节 生理准备	(16)
1. 孕前需接受生育门诊的指导	(16)
2. 怀孕前需要治疗的疾病	(16)
3. 提高夫妻的身体素质	(18)
4. 孕前锻炼的最佳方式	(18)
5. 要注意个人卫生	(18)
6. 孕前为什么要补充营养	(18)
7. 孕前补充营养要均衡全面	(19)
8. 孕前丈夫饮食上要注意什么	(19)
9. 孕前妻子饮食上要注意什么	(20)
10. 怀孕前的中医调养对策	(20)
第四节 物质准备	(23)
1. 舒适的居住条件	(24)
2. 准备哪些衣物	(24)
3. 准备几双舒适的鞋	(24)
4. 准备相关的书籍、磁带	(25)
5. 必要的经济准备作保证	(25)
第五节 受孕禁忌	(26)
1. 婚后不宜马上怀孕	(26)
2. 酒后怀孕坏处多	(26)
3. 不要在节日期间怀孕	(27)
4. 怀孕前不要乱服药物	(27)
5. 避孕时不宜怀孕	(27)
6. 不要在蜜月旅游中怀孕	(28)

- 7. 身体疲劳时怀孕不利优生 (28)
- 8. 停用避孕药多长时间可以怀孕 (28)
- 9. 影响怀孕的几大疾病 (29)

第二章 孕期的保健

第一节 受孕的生理前提 (31)

- 1. 了解女性的生殖器官 (31)
- 2. 了解男性的生殖器官 (33)
- 3. 受孕的基本条件是什么 (35)
- 4. 基础体温测试法确定排卵日期 (35)
- 5. 宫颈粘液法测定排卵日期 (38)
- 6. 成功受孕要经过哪些过程 (38)
- 7. 如何计算怀孕的周数和月数 (39)

第二节 怀孕早期的保健 (1~3 月) (40)

- 1. 怎样知道自己怀孕了 (40)
- 2. 如何使用家用检孕卡 (40)
- 3. 怎样做妊娠试验 (40)
- 4. 怎样计算预产期 (41)
- 5. 怎样对待孕吐 (41)
- 6. 妊娠期分哪几个阶段 (41)
- 7. 怎样选择医院 (42)
- 8. 怀孕后第一次检查应在什么时候 (43)
- 9. 哪些妇女应做产前检查 (43)
- 10. 妊娠期应做哪些化验检查 (44)
- 11. 胎儿早期生长发育有什么特点 (45)
- 12. 妊娠期母体内有哪些变化 (46)
- 13. 怀孕早期怎样预防流产 (47)
- 14. 如何正确保胎 (48)
- 15. 羊膜穿刺检查是怎样做的 (48)
- 16. 绒膜绒毛取样究竟是怎么回事 (49)
- 17. 血液检查能否查出胎儿缺陷 (49)
- 18. 孕妇患感冒了怎么办 (49)
- 19. 孕妇得了性病怎么办 (49)
- 20. 孕妇最好用疫苗防风疹 (50)

21. 孕妇患皮肤病怎么办	(50)
第三节 怀孕中期的保健 (4~7 月)	(50)
1. 要定期进行检查	(50)
2. 孕妇为什么必须检验血型	(51)
3. 如何判断宝宝发育是否正常	(52)
4. 孕妇定期量血压的意义是什么	(52)
5. 孕妇为什么要定期测体重	(53)
6. 孕妇为什么要定期验血糖	(53)
7. 怎样更准确地了解胎儿宫内发育情况	(53)
8. 孕期检查为什么要量宫高和腹围	(53)
9. 如何防止妊娠中毒症	(54)
10. 使用腹带要注意什么	(55)
11. 胎位异常的预防	(55)
12. 孕中期要特别注意口腔卫生	(56)
13. 孕中期要谨防胎儿失聪	(56)
14. 怎样预防胎儿宫内发育迟缓	(57)
15. 妊娠水肿怎么办	(58)
16. 如何防止腿抽筋	(58)
17. 手脚麻木怎么办	(59)
18. 如何防止贫血	(59)
19. 怎样探测胎儿心跳	(59)
20. 选择合适的休息方式	(59)
21. 孕期如何护理乳头	(60)
22. 冬季如何度过孕中期	(60)
23. 三伏天如何度过孕中期	(61)
24. 锻炼会阴盆底的最佳方法	(62)
25. 散步有利于胎儿健康	(63)
26. 怀孕中期如何进行性生活	(63)
第四节 怀孕晚期的保健 (8~10 月)	(63)
1. 学会看 B 超单	(64)
2. 坚持做妊娠呼吸操	(64)
3. 预防早产的方法	(65)
4. 孕晚期应注意哪些异常现象	(66)
5. 肚子疼一定要引起重视	(67)

6. 协调分娩的几个要素	(67)
7. 孕晚期要节制性生活	(69)
8. 足月胎儿头位异常怎么办	(70)
9. 孕妇体重增长过快怎么办	(70)
10. 羊水过多有什么危害	(71)
11. 羊水过少有什么危害	(71)
12. 怎样判断胎儿是否成熟	(72)
13. 过期妊娠怎么办	(72)
14. 臀位的纠正方法及注意事项	(72)
15. 要做好胎儿的产前监护	(73)
16. 怀孕期做几次 B 超检查合适	(73)
17. 孕期十月母胎变化表	(74)

第三章 孕妇日常生活注意事项

1. 孕妇要采取正确的坐、立、行姿势	(76)
2. 孕妇应选择什么样的锻炼方式	(76)
3. 孕妇不宜做哪些工作	(77)
4. 做家务活时要注意哪些事项	(77)
5. 合理安排性生活	(78)
6. 孕妇打预防针要慎重	(78)
7. 孕妇服中药要慎重	(79)
8. 怎样选择孕妇服	(79)
9. 孕妇饮水要注意什么	(80)
10. 孕妇病变要及时看医生	(80)
11. 孕妇头痛、发热轻视不得	(81)
12. 孕妇要慎服抗生素	(81)
13. 孕妇要谨防衣原体中毒	(82)
14. 孕妇怎样自我监测胎动	(83)
15. 为什么孕妇容易便秘	(83)
16. 孕妇美容要安全第一	(83)
17. 孕妇吃药应注意什么	(84)

第四章 孕期的胎教

1. 如何理解胎教	(85)
-----------------	------

2. 怎样进行胎教	(85)
3. 怎样进行音乐胎教	(86)
4. 常用音乐胎教的曲目有哪些	(87)
5. 怎样进行抚摸胎教	(88)
6. 怎样进行运动胎教	(88)
7. 怎样进行呼唤胎教	(88)
8. 艺术熏陶有益于胎教	(89)
9. 创造最佳的陶冶母子性情的环境	(90)
10. 胎教时要注意哪些问题	(90)

第五章 孕期中如何进食

1. 偏食影响胎儿视力	(92)
2. 孕妇不宜进补	(92)
3. 多吃水果有利于胎儿发育	(92)
4. 多食小米、玉米可健脑	(92)
5. 海产品可有效补充钙质	(93)
6. 芝麻补血有奇效	(93)
7. 核桃可使胎儿更聪明	(93)
8. 多食大枣好处多	(93)
9. 黑木耳益于养血	(93)
10. 桂圆可以防止孕妇失眠	(93)
11. 花生可以提供全面营养	(94)
12. 荔枝可健肾补腺	(94)
13. 孕妇不宜多食山楂	(94)
14. 孕妇应怎样补锌	(94)
15. 孕妇要谨防铜缺乏	(94)
16. 过敏食物的预防	(95)
17. 要慎用鱼肝油和含钙食品	(95)
18. 孕妇要少食冷饮	(96)
19. 孕妇多喝牛奶好处多	(96)
20. 四种鱼孕妇不能吃	(96)
21. 孕期要合理补充矿物质	(97)
22. 孕妇吃点野菜好	(97)
23. 饮食改善孕期的恶心、呕吐	(97)

24. 孕妇食品巧搭配 (98)
25. 孕妇一日必要摄取的食物分量 (99)

第六章 孕期的生理变化

1. 孕妇的体态变化 (100)
2. 孕期胎盘的变化 (100)
3. 孕妇子宫的变化 (102)
4. 孕期应注意脐带的变化 (103)
5. 孕期要注意羊水的变化 (103)
6. 孕期要注意胎动的变化 (104)
7. 孕期要注意血糖的变化 (104)
8. 孕期要注意体重的异常变化 (105)

第七章 如何处理胎儿的异常情况

1. 常见的畸形儿有哪些 (106)
2. 葡萄胎应如何处理 (107)
3. 多胎妊娠怎么办 (108)
4. 宫外孕有哪些危害 (109)
5. 小胎儿是怎么形成的 (109)
6. 巨大儿是怎么形成的 (110)
7. 过期妊娠怎么办 (110)
8. 胎儿臀位的处理方法 (111)

第八章 孕期中的禁忌

1. 孕早期忌盲目止吐 (112)
2. 孕妇忌缺乏脂肪 (112)
3. 孕妇忌缺乏蛋白质 (112)
4. 孕妇忌多食罐头 (113)
5. 孕妇忌多食热性香料 (113)
6. 孕妇忌缺乏维生素 (113)
7. 孕妇忌缺乏叶酸 (114)
8. 孕妇忌食火锅 (114)
9. 孕妇忌缺锌 (114)
10. 孕妇忌缺钙 (115)

11. 孕妇忌缺铁	(115)
12. 孕妇忌缺碘	(116)
13. 孕妇忌食腌菜、泡菜	(116)
14. 孕妇忌多食刺激性食物	(116)
15. 孕妇忌食发芽土豆	(117)
16. 孕妇忌喝咖啡	(117)
17. 孕妇忌饮可乐	(117)
18. 孕妇忌食人造食品	(117)
19. 孕妇忌多食油条	(117)
20. 孕妇忌多食菠菜	(118)
21. 孕早期忌多食动物肝脏	(118)
22. 孕妇忌多食咸味食品	(118)
23. 孕妇忌贪吃冷饮	(118)
24. 孕妇忌食山楂	(119)
25. 孕妇忌多食补品	(119)
26. 孕妇忌接触汽车尾气	(120)
27. 孕妇忌接触农药	(120)
28. 孕妇忌喝茶太多、太浓	(120)
29. 孕妇忌用洗涤剂	(120)
30. 孕妇忌穿高跟鞋	(121)
31. 孕妇忌高热	(121)
32. 孕妇忌睡姿不当	(121)
33. 孕妇忌睡席梦思床垫	(122)
34. 孕妇忌睡电热毯	(122)
35. 孕妇忌欣赏“摇滚乐”	(122)
36. 孕妇忌长时间吹电风扇	(123)
37. 孕妇忌过多进行“日光浴”	(123)
38. 孕妇忌长时间看电视	(123)
39. 孕妇忌洗澡时间过长	(124)
40. 孕妇忌洗澡水温过高	(124)
41. 孕妇洗澡忌坐浴	(124)
42. 孕妇忌拔牙	(124)
43. 孕妇忌噪音干扰	(125)
44. 孕妇忌染发、烫发	(125)

45. 孕妇忌养小动物	(125)
46. 孕妇忌化妆不当	(125)
47. 孕妇忌涂指甲油	(126)
48. 孕妇忌过多刺激乳头	(126)
49. 孕妇忌忽视产前检查	(126)
50. 孕妇忌接触铅	(127)
51. 孕妇忌感冒	(127)
52. 孕妇忌忽视呕吐保健	(127)
53. 孕妇忌忽视身体疼痛	(128)
54. 妊娠呕吐忌禁食	(128)
55. 孕妇忌涂清凉油、风油精	(129)
56. 孕妇忌操作电脑	(129)
57. 孕妇忌感染病毒	(129)
58. 孕妇忌过多利用超声波检查胎儿	(130)
59. 孕妇忌操作复印机	(130)
60. 孕妇忌接触放射线	(130)
61. 孕晚期忌骑自行车、开汽车	(130)
62. 孕妇忌戴隐形眼镜	(131)
63. 孕妇喝酸奶要慎重	(131)
64. 孕妇出行不宜坐飞机	(131)

分娩篇

常言道：“十月怀胎，一朝分娩”。分娩是令人激动的时刻，十月怀胎的小生命终于要结束“宫”内生活来到人间，成为社会的一员了。分娩的顺利与否，直接影响孕妇和婴儿的身体健康。

第一章 分娩前的准备

第一节 分娩前的心理准备	(134)
1. 做妈妈的心理准备	(134)
2. 做爸爸的心理准备	(134)
3. 分娩能有计划吗	(135)
4. 临产应做好精神准备	(135)

5. 正确对待分娩的疼痛	(135)
6. 分娩时应注意的问题	(136)
第二节 分娩前的物质准备	(136)
1. 产妇要准备哪些物品	(136)
2. 产妇要准备哪些食物	(137)
3. 给婴儿准备哪些物品	(138)
4. 为母婴创造一个安静的休养环境	(138)

第二章 选择合适的分娩方式

1. 自然分娩	(140)
2. 无痛分娩	(140)
3. 水中分娩	(141)
4. 特殊分娩	(141)
5. 竖位分娩	(142)
6. 臀位分娩	(142)
7. 多胎分娩	(143)
8. 剖腹产	(143)
9. 什么情况下做剖腹产术	(143)
10. 剖腹产孩子真的聪明吗	(144)

第三章 分娩前兆及入院分娩

第一节 分娩前兆	(145)
1. 临近分娩的征兆	(145)
2. 即将分娩的特征	(146)
3. 临产有哪几个征兆	(146)
4. 什么叫假性临产	(147)
第二节 入院分娩	(147)
1. 什么时间可入院分娩	(147)
2. 住院后应向医生介绍哪些情况	(149)
3. 入院后要做哪些检查	(150)
4. 分娩时应如何配合医生	(150)
5. 分娩的动作与秘诀	(155)
6. 分娩各期的辅助动作	(159)
7. 分娩时产妇应怎样运用产力	(159)

第三节 分娩常识	(160)
1. 分娩时应注意哪些问题	(160)
2. 如何轻松度过分娩期	(160)
3. 决定分娩进程的因素有哪些	(163)
4. 为什么还是自然分娩好	(164)
5. 分娩时会阴裂伤怎么办	(165)
6. 如何预防子宫破裂	(166)
7. 如何预防产后出血	(167)
8. 子宫翻出是怎么造成的	(167)
9. 子宫颈管裂伤怎么办	(168)
10. 胎盘滞留的对策	(168)
11. 分娩时能否用止痛药	(168)
12. 职业女性分娩前应注意什么	(168)

第四章 非正常分娩

1. 流产的发生及处理方法	(170)
2. 如何避免早产	(170)
3. 难产的处理方法及护理	(171)
4. 怎样预防分娩并发症	(172)
5. 滞产的发生及预防	(173)
6. 胎头吸引术或产钳助产时, 孕妇应如何配合	(174)
7. 突然分娩应注意的事项	(174)

第五章 分娩禁忌

1. 临产前忌精神紧张	(176)
2. 临产前忌忧虑	(176)
3. 临产前忌“急性子”	(176)
4. 临产前忌粗心大意	(176)
5. 临产前忌疲劳	(176)
6. 临产前忌早破水	(176)
7. 临产前忌过多饮食	(177)
8. 分娩时忌盲目用力	(177)
9. 分娩前忌过早入院	(177)

产褥篇

产褥期俗称“坐月子”，中国人坐月子讲求的是调养。所谓的“调”是指通过饮食的调理促进产妇身体的恢复；“养”是指产后休养，这其中讲求的是如何护理。

细致科学的产后护理能使产妇度过一个轻松的产褥期。

第一章 产后护理

第一节 产褥期的有关知识	(180)
1. “坐月子”的时间界定	(180)
2. 生产后产妇身体会有哪些变化	(181)
3. 产褥期有哪些常见现象	(181)
4. 产后各时期的生活安排	(182)
第二节 生产后的关怀	(185)
1. 如何对产妇进行心理关怀	(185)
2. 如何对产妇进行生理关怀	(185)
3. 如何对产妇进行活动关怀	(186)
第三节 产妇护理	(189)
1. 如何进行会阴护理	(189)
2. 注意产后清洁卫生	(189)
3. 产后要防手关节痛	(190)
4. 产后如何防止生殖器官感染	(190)
5. 剖腹产产妇应如何护理	(191)
6. 产后要预防乳腺炎	(191)
7. 产后要预防子宫脱垂	(191)
8. 产后要预防阴道松弛	(192)
9. 产后乳房胀痛是正常现象吗	(192)
10. 怎样预防产褥感染	(193)
11. 为什么产妇容易中暑	(194)
12. 初产妇为何产后小便感到困难	(195)
13. 为什么产后要早下床活动	(195)
14. 产后为什么容易腰腿痛	(196)