

RENSHEN FENMIAN YUER BAIKE QUANSHU

妊娠分娩育儿 百科全书

从妊娠、分娩到育婴，是一个科学、系统、复杂而又幸福的“希望”工程

车艳芳 主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



妊娠分娩育儿 百科全书

车艳芳 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩育儿百科全书 / 车艳芳主编. -- 石家庄:
河北科学技术出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5375-8391-6

I. ①妊… II. ①车… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②分娩—基本知识 ③婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R715.3 ②R714.3 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第127352号



妊娠分娩育儿百科全书

妊娠分娩育儿百科全书

车艳芳 主编

出版发行 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 42.80元



preface

前言

生育一个健康、聪明的小宝宝，是每个孕妈妈的最大心愿。从妊娠、分娩到育儿，是一个科学、系统、复杂而又幸福的孕育过程，当然会倾注即将为人父母者的大量心血。然而，如果不懂这一过程中的知识、方法和技巧，很可能会达不到理想的愿景。

怀孕是上苍赐给女性美好的礼物，孕前准备应该从结婚那天开始，真正做到有备无患，幸福好“孕”；分娩痛是人生最美好的疼痛，自然分娩的宝宝更健康；养育新生命是一个浩繁的“希望”工程，首先要保证其身体健康，请多给宝宝到大自然中锻炼的机会，提高免疫力才能不生病、少生病。再则宝宝健康的心灵，胜过所有智力开发，要尊重宝宝丰富的情感世界，温馨、祥和的环境有助于宝宝健康成长。

本书科学翔实地介绍了孕前的注意事项、受孕的健康知识、孕期的保健护理和分娩过程中的常见问题、产后的护理和保健，以及新生儿的营养需求和生理特点、婴幼儿的智能开发和疾病防治等方面的知识，就像一个专业贴心的孕产育儿专家在你身边，为孕妈妈的孕产保健和新生命的健康成长保驾护航。





CONTENTS 目录

孕前科普

002 孕前计划

- 002 受孕前半年停药避孕药
- 002 受孕前将宠物长期寄养或送人
- 003 准爸妈孕前应避免接触有害物质
- 003 提前进入健康科学的生活状态
- 004 孕前健身计划巧安排
- 004 做好受孕的心理准备
- 005 物质准备要齐全
- 005 准爸爸要提前做的准备

007 孕前饮食中的科学

- 007 准妈妈优生饮食指导
- 008 准爸爸优生饮食指导

- 009 准妈妈要提前服用叶酸
- 010 补叶酸吃什么
- 011 准妈妈受孕前不宜吃的食物
- 012 能提高精子质量的食物
- 013 巧食补让准妈妈远离贫血

013 优生优生须知

- 013 什么是出生缺陷
- 014 导致出生缺陷的各种因素
- 016 怎样预防“缺陷宝宝”
- 017 如何让宝宝继承你的聪明才智
- 017 婚后不宜立即怀孕
- 018 孕期为什么要检查血型



019 准妈妈受孕前接种疫苗注意事项

019 准爸妈在孕前应调整好情绪

020 孕前检查项目

020 夫妻双方孕前检查内容

020 什么是优生四项检查

021 导致不孕的常见疾病

021 女性不孕的主要原因

021 男性不育的主要原因

022 胎教的重要意义

022 准爸妈良好的心理素质可为胎教打下基础

022 胎教成功的秘诀

022 为宝宝将来的优良性格打好基础

023 新生命的孕育过程

023 高质量的受孕——优生宝宝的前提

023 孕育宝宝的整个过程

024 生育宝宝的最佳月份

024 生育宝宝的最佳年龄

025 自测排卵日期

026 讲究同房体位可增加受孕机会

026 应早知道怀孕了吗

027 轻松计算预产期

027 宝宝性别是如何决定的

028 不要迷信“酸儿辣女”的说法

孕早期

030 惊喜的第1个月

030 小宝宝的发育状况

030 准妈妈身体的变化

030 准妈妈注意事项

031 准妈妈孕1月指南

031 准妈妈要远离电磁辐射

032 准妈妈要学会记录妊娠日记

032 准妈妈孕1月饮食指导

034 准妈妈不宜过量吃水果

034 准妈妈吃鱼好处多

035 准妈妈不宜偏食

035 常喝准妈妈奶粉，方便补充营养

036 准妈妈最易忽视的营养素

036 重视孕早期检查

037 识别假孕真面目

037 学会计算孕周

038 准妈妈该知道的数据

039 谨防宫外孕

040 做好孕期的胎教计划

040 了解聪明宝宝的脑发育过程

041 难言的第2个月

041 小宝宝的发育状况

041 准妈妈身体的变化

041 准妈妈注意事项

042 准妈妈孕2月指南

043 孕期性生活原则



- 044 准妈妈不宜吸烟
 - 044 准妈妈不宜饮酒
 - 045 准妈妈孕2月饮食指导
 - 046 准妈妈不宜全吃素食
 - 046 准妈妈不宜多食酸性食物
 - 047 准妈妈要适量吃豆类食品
 - 048 准妈妈不宜吃桂圆
 - 048 准妈妈不宜吃山楂
 - 048 准妈妈不宜吃热性香料
 - 049 孕2月养胎与护胎
 - 049 什么是早孕反应
 - 050 对抗早孕反应小策略
 - 050 新婚初孕要注意预防流产
 - 051 准妈妈要警惕阴道流血
 - 051 准妈妈感冒怎么办
 - 052 孕早期胎教内容
 - 054 胎儿大脑发达所需的条件
 - 055 怀孕3个月**
 - 055 小宝宝的发育状况
 - 055 准妈妈身体的变化
 - 056 准妈妈注意事项
 - 056 准妈妈孕3月指南
 - 057 准妈妈着装要宽松
 - 057 准妈妈不宜穿化纤类内衣
 - 058 准妈妈不宜穿高跟鞋
 - 058 警惕化妆品中的有害成分
 - 059 准妈妈营养补充小窍门
 - 059 准妈妈不宜喝长时间煮的骨头汤
 - 059 准妈妈不宜食用过敏性食物
 - 060 孕3月产前检查项目
 - 061 做X光检查会不会伤害宝宝
 - 061 做B超检查会不会伤害宝宝
 - 062 准妈妈不宜做CT检查
 - 062 准妈妈尿频怎么办
 - 062 准妈妈尿频的对策
 - 062 准妈妈腰痛怎么办
 - 063 妊娠剧吐
 - 063 先兆流产
 - 064 准妈妈不宜盲目大量补充维生素
 - 065 孕3月胎教方案
 - 065 对宝宝进行游戏训练
- 孕中期**
- 067 怀孕4个月**
 - 067 小宝宝的发育状况
 - 067 准妈妈身体的变化
 - 067 准爸爸的任务
 - 067 准妈妈注意事项
 - 068 准妈妈孕4月指南
 - 068 妻子怀孕后为何爱发脾气
 - 069 准妈妈孕4月饮食指导
 - 070 准妈妈要多摄入蛋白质
 - 070 准妈妈要多摄入“脑黄金”
 - 071 准妈妈要摄入足够的热能
 - 072 准妈妈不宜节食



- 072 孕中期要合理补充矿物质
- 073 准妈妈要适量补钙
- 074 孕4月进行唐氏综合征筛查
- 074 想象可让宝宝更漂亮

075 怀孕5个月

- 075 小宝宝的发育状况
- 075 准妈妈身体的变化
- 075 准妈妈注意事项
- 076 准妈妈孕5月指南
- 076 准妈妈居室不宜摆放花草
- 076 准妈妈孕5月饮食指导
- 078 有助于优生的食物
- 078 准妈妈自我监测胎动
- 079 进行神经管畸形筛查
- 080 进行染色体异常疾病筛查
- 080 教你几则胎教法

082 怀孕6个月

- 082 小宝宝的发育状况
- 082 准妈妈身体的变化
- 082 准妈妈注意事项
- 083 准妈妈孕6月指南
- 083 准妈妈的睡眠
- 084 准妈妈孕6月饮食指导
- 085 准妈妈多吃核桃，宝宝更聪明
- 085 孕6月产前检查项目
- 086 准妈妈谨防静脉曲张
- 086 准妈妈为什么容易腿抽筋

- 087 准妈妈下肢水肿的治疗
- 087 色彩环境能促进胎儿的发育

088 怀孕7个月

- 088 小宝宝的发育状况
- 088 准妈妈身体的变化
- 088 准妈妈注意事项
- 089 准妈妈孕7月指南
- 089 双胞胎准妈妈注意事项
- 090 准妈妈孕7月饮食指导
- 091 减轻妊娠斑和妊娠纹的方法
- 091 准妈妈腹部过分下垂可用托腹带
- 092 妊娠期高血压疾病的防治
- 092 妊娠期糖尿病的防治
- 093 准妈妈的饮食胎教

孕晚期

095 怀孕8个月

- 095 小宝宝的发育状况
- 095 准妈妈身体的变化
- 095 准妈妈注意事项
- 096 准妈妈孕8月指南
- 096 孕晚期应为母乳喂养做准备
- 097 孕期乳头护理注意事项
- 097 孕晚期准妈妈要学会腹式呼吸法
- 098 准妈妈孕8月饮食指导
- 098 准妈妈不宜营养过剩
- 098 准妈妈多吃鱼可降低早产概率



- 099 孕8月产前检查项目
- 100 摸摸宝宝的胎位是否正常
- 100 准妈妈要预防胎盘功能不全
- 100 准妈妈如何避免早产
- 101 准妈妈要预防胎儿生长受限
- 102 锻炼宝宝的记忆能力

103 怀孕9个月

- 103 小宝宝的发育状况
- 103 准妈妈身体的变化
- 103 准妈妈注意事项
- 103 准妈妈孕9月指南
- 104 准妈妈孕9月饮食指导
- 104 准妈妈可适当吃点坚果
- 106 孕9月应进行胎心监测
- 106 孕9月查查胎盘功能
- 107 如何预防巨大儿
- 109 谨防胎膜早破
- 109 妈妈勤动脑，宝宝才聪明
- 110 经常抚摸胎儿益处多

111 怀孕10个月

- 111 小宝宝的发育状况
- 111 准妈妈身体的变化
- 111 准妈妈注意事项
- 111 准妈妈孕10月指南
- 112 适度运动有利分娩
- 112 提肛运动有助分娩
- 113 准爸爸时常为准妈妈做按摩

- 113 准妈妈孕10月饮食指导
- 113 临产新妈妈的饮食安排
- 113 监测胎儿在子宫内的情况
- 114 进行羊膜镜检查
- 114 进行胎心率电子监护
- 115 监测胎儿成熟度
- 115 B超诊断羊水过多或过少
- 115 羊水的作用
- 116 注意胎头入盆的时间
- 116 什么是过期妊娠
- 117 过期妊娠的处理原则
- 118 谨防胎盘早剥
- 119 光照胎教
- 119 胎教和早教的衔接

分娩时刻

- 121 分娩前的思想准备
- 121 分娩前的身体准备
- 122 分娩前的物质准备
- 122 分娩前准妈妈的准备
- 122 分娩前准爸爸的准备
- 123 分娩时的饮食
- 124 临产征兆
- 125 正式临产的条件
- 125 准妈妈临产时应克服恐惧
- 126 如何才能安全分娩
- 127 准妈妈怎样配合接生



128 学习减轻分娩疼痛的心理疗法

128 阴道产的优缺点

129 剖宫产的优缺点

产褥期保健

132 医生要观察新妈妈哪些情况

132 新妈妈要在医院住多久

132 产褥期注意事项

133 产褥期的饮食要点

133 新妈妈产后乳房的变化

134 新妈妈产后为什么出汗多、排尿多

134 科学坐月子

135 产后要及时下地活动

136 新妈妈应重视产后第一次大小便

136 产后休养环境

137 新妈妈不宜睡席梦思床

137 新妈妈不宜吸烟喝酒

137 剖宫产产后自我护理

139 产后恢复月经周期的时间

139 产后开始性生活的时间

140 产后开始锻炼的时间

141 产后保健操

141 产后抑郁症的预防

142 新妈妈应慎用西药

143 新妈妈不宜滥用中药

哺乳期保健

145 初乳对孩子很重要

145 提倡母婴同室与按需哺乳

146 正确的哺乳方法

147 正确的挤奶方法

148 哺乳期感冒能否喂奶

149 婴儿吐奶

149 哺乳期乳房护理

150 保证乳汁充沛的注意事项

151 促进乳汁分泌的关键因素

151 莫用香皂擦洗乳房

152 新妈妈应重视哺乳期避孕

153 常用的饮食催奶方法

153 用花生通草粥通乳

154 正确的断奶方法

154 断奶后怎样预防身体发胖

新生儿养育

156 1~3个月

156 宝宝的体重、身长、头围和胸围

156 为新生儿宝宝接种卡介苗(BCG)和乙肝疫苗

157 宝宝睡觉的枕头

157 怎样让宝宝睡得更好

158 含着奶头睡觉有危险

159 婴儿鼻塞

159 头形不正

160 给宝宝补充水分

160 从满月开始补钙



161 通过喂果汁和蔬菜汁补充维生素C

161 1~3个月要开发孩子的参与意识

166 4~6个月

166 宝宝的体重、身长、头围和胸围

166 断奶的准备

167 婴儿的感冒

168 耳垢湿软

168 宝宝出牙的护理

169 宝宝口水增多可戴围嘴

169 训练宝宝定时排便

169 从4个月开始给宝宝添加辅食

170 4~6个月要满足孩子最初的探索欲望

171 7~9个月

171 宝宝的体重、身长、头围和胸围

172 婴儿的偏食

172 不要养成“宠物”癖

173 及时制止宝宝错误的行为

174 宝宝晒太阳时不要隔着玻璃

174 让宝宝练习用杯子喝水

175 帮宝宝学走路

175 多给宝宝读画书

176 7~9个月要给孩子研究和适应环境的时间

177 10~12个月

177 宝宝的体重、身长、头围和胸围

178 宝宝有了个性的雏形

179 宝宝有了一定的记忆能力

179 宝宝添加辅食细则

179 让11~12个月的宝宝开始断奶

180 最好别在夏天断奶

180 教宝宝分清对与错

181 玩具

182 左撇子

182 10~12个月要激发孩子的语言发展

1~2岁

185 1~2岁宝宝已具备幼儿的特征

185 让宝宝学习独立行走

186 训练宝宝自己穿衣服

186 不要让宝宝和猫狗亲密接触

186 及时纠正宝宝的不良习惯

187 促进宝宝长高的伸展体操

187 有助宝宝长高的方法

188 开发孩子的创造力

189 放手让孩子自己吃饭

2~3岁

192 宝宝骨骼的发育状况

192 两岁以后宝宝身高增长规律

192 宝宝的求知欲更强烈

193 两岁是宝宝智力发育的飞跃期

193 注意宝宝的牙齿护理



193 莫让宝宝睡软床

194 多吃苹果可预防龋齿

194 让孩子尽早使用筷子吃饭

195 宝宝缺乏锌怎么办

195 耐心等待淘气的孩子

196 善于发现孩子的天赋

197 保护好孩子的求知欲

197 教育孩子认识危险

197 龋齿及其预防

197 认生

198 口吃

3~6岁

200 从3岁到6岁

201 关于体罚

202 让孩子帮忙

203 “为什么？”“因为什么呢？”

204 百白破三联疫苗的追加免疫

204 粪便中有小虫子

204 说谎话的孩子

205 管教孩子的12个“不要”

210 小学学校的选择方法

211 入学准备



孕前科普





孕前计划

受孕前半年停药避孕药

医学专家认为，平时服用避孕药的妇女如果想怀孕，最好在停药避孕药6个月后再怀孕。这是因为：

1 口服避孕药为激素类避孕，其作用比天然性激素强若干倍

如1号短效避孕药含炔雌醇与炔诺酮，而炔雌醇的生理效能是人体内产生的雌激素的10~20倍。炔诺酮的生理效能是人体内产生的孕激素黄体酮的4~8倍。如果停了避孕药就怀孕，将会造成下一代的某些缺陷。

2 口服避孕药的吸收代谢时间较长

口服避孕药经肠道进入体内，在肝脏代谢储存。体内残留的避孕药在停药后需经6个月才能完全排出体外。停药后的6个月内，尽管体内药物浓度已不能产生避孕作用，但对胎儿仍有不良影响。

3 目前认为，在停药避孕后6个月内怀孕，有产生畸形儿的可能

应该是在计划怀孕时间以前6个月停止服用避孕药，待体内存留的避孕药完全排出体外后再怀孕。此间可采取男用避孕套进行避孕。

受孕前将宠物长期寄养或送人

现在很多家庭都养有宠物，如猫、狗、小鸟等，但家养宠物对人的健康多有不利，尤其是准备怀孕的年轻夫妇更不应饲养宠物。有的妇女生下畸形儿，经过查找原因，就是由于在怀孕期间同猫接触过多的缘故。





医学专家从畸形儿新妈妈和流产准妈妈的脐带血液发现了弓形虫。猫的身上就带有这种弓形虫。这种病菌通过口腔进入人体内进行繁殖生长，并可通过胎盘造成胎儿先天性弓形虫病，怀孕3个月后常致流产，6个月常致胎儿畸形或死胎。准妈妈宫内感染弓形虫的胎儿出生后主要表现为脑积水、小头畸形、精神障碍等。因此，家中若养有宠物，如猫、狗、小鸟等，请寄养在亲友家中或送给亲友。

准爸妈孕前应避免接触有害物质

工作生活环境中的有害物质会干扰人体的内分泌系统，甚至导致生殖功能异常或生殖器官畸形，使精子畸形、活性变弱或染色体异常。这些有



害物质包括铅、苯、二甲苯、甲醛、汽油、氯乙烯、X线及其他放射线物质、农药、除草剂、麻醉剂等。如果准爸妈以往接触过或目前正从事对生育有危害的职业，就应及时调整工作岗位，确认职业安全后方可怀孕。

如果夫妻任何一方有长期接触有毒有害物质的历史，如铅、汞、农药、有机溶剂等对生殖细胞有损害或对胎儿有害的物质，都应与此类有害物质隔离3~6个月后再怀孕。在怀孕前男方应检查精液质量，女方应检查血或尿中有害物质的含量，如果超过正常标准，就应避免接触有害物质，并且等体内毒物完全排出，直至恢复正常后再妊娠。

准爸爸至少在怀孕前5个月避免接触有害物质，以免损伤精子。准妈妈至少在怀孕前3个月内避免接触有害物质，以保护卵子，保证下一代的健康。

提前进入健康科学的生活状态

受孕前，准妈妈要进入健康规律的生活状态，保证充足的睡眠，不过于劳累，不熬夜，不长时间上网、玩游戏或看电视。为自己创造一个舒适宁静的生活环境，保证周围没有嘈杂的声响。每天按时吃饭。减少在外就餐的次数，食物可口又有营养。



提前开始阅读有关孕期保健和胎儿生长的书籍和杂志，多听些使精神愉悦、心情放松的音乐。让自己愉快平稳地生活，以利优生。

孕前健身计划巧安排

孕前应制订一个科学的健身计划，以提高准妈妈身体的耐久性、力量和柔韧性。准妈妈至少应在怀孕前3个月开始健身，这样可以使孕期生活更加轻松地度过。

健身运动包括慢跑、散步、游泳、健美操、瑜伽、骑自行车等。其中有些运动相对激烈，不宜在怀孕早期进行。

做好受孕的心理准备

所谓孕前心理准备，是指夫妇双方应在心理状态良好的情况下完成受孕。凡是双方或一方受到较强的劣性精神刺激，如心绪不佳、忧郁、苦闷或夫妻之间关系紧张、闹矛盾时都不宜受孕，应该等到双方关系融洽、心情愉快时再完成受孕。研究结果表明，在心理状态不佳时受孕，可对胎儿产生有害的影响。

