

孕产保健和育儿知识

中国人口出版社编辑部主编



中国人口出版社



图书在版编目(CIP) 数据

孕产保健和育儿知识 / 中国人口出版社编辑部编著. —北京: 中国人口出版社, 2011. 10

(新农村新型生育文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5101 - 0912 - 6

I. ①孕… II. ①中… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—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(2011) 第 201155 号

孕产保健和育儿知识

中国人口出版社编辑部 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京建筑工业印刷厂
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	31
字 数	580 千字
版 次	2011 年 10 月第 1 版
印 次	2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5101 - 0912 - 6
定 价	168. 00 元(共 3 册)

社 长	陶庆军
网 址	www. rkcb. net
电子信箱	rkcb@ 126. com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

孕产知识	1
孕前准备	3
为什么说受孕的黄金时间是排卵期	3
测试基础体温的方法是什么	4
孕前常规检查包括哪些内容	5
怎样做好孕前心理调整	7
怎样储备充足的营养	9
为什么说叶酸虽小用处大	10
孕早期生殖保健	11
有什么妙招缓解妊娠呕吐	11
孕初期饮食禁忌单包括什么	12
怎样疏导孕期不良情绪	14
怎样选择防辐射衣服	15
孕期营养总计划是什么	16
孕中期生殖保健	17
十大类垃圾食品有哪些	17
骑、驾、乘车外出有哪些注意事项	18
怎样调理静脉曲张	19
孕期游泳有哪些要注意的事项	20
孕期养小动物有什么隐患	21
如何应对妊娠瘙痒	22
怎样防治孕期便秘	22
孕晚期保健	24
怎样食疗妊高征	24
胎位纠正措施有哪些	26
尿失禁与尿频的防治办法有哪些	27
如何防治妊娠斑	28



怎样产前促乳	28
产前训练有哪些	29
围产期生殖保健	30
临产征候是什么	30
分娩三产程是什么	30
怎样解读分娩疼痛	31
什么是无痛分娩	35
入院时机是什么	36
分娩后 24 小时如何护理	37
产后第一周护理要点有哪些	40
产褥期生殖保健	42
产后妈妈会有怎样的生理变化	42
产后卫生保健包括哪些	43
怎样排恶露	44
什么是袋鼠护理法	45
胀奶怎么办	47
产后护理	48
“坐月子”饮食调理有哪些	48
经典月子菜包括哪些	49
产后保健操怎么做	52
产后健康检查包括哪些项目	53
怎样才能不做忧郁的新妈妈	54
为什么说早下床早活动好	56
乳母保健	57
产后如何保证乳汁分泌	57
产后应怎样护理乳房	58
哺乳过程中怎样护理乳房	58
哺乳会不会引起乳房下垂	59
如何防止产后乳房下垂	59
平坦乳头应怎样护理	60
乳头微裂如何进行护理	60
怎样预防乳腺炎	61
上班族妈妈怎样使用吸奶器	61

乳母吸奶时应注意什么	61
怎样应对上班时漏奶	62
哺乳期妇女忌用哪些药物	62
母乳与乳房大小有关吗	63
乳母的饮食应注意什么	63
乳母的营养状况与泌乳量有关系吗	63
乳母热能摄入对乳汁质与量有何影响	64
产后为什么不宜服人参	64
乳母为什么不宜多吃味精	65
产后为什么会胀奶	65
产后发生痔疮怎么办	66
产后为什么会尿失禁	66
乳母为什么不能用香皂洗乳房	67
乳母为什么不要化妆	68
乳母睡觉时应注意什么	68
新妈妈为什么需要注意哺乳姿势	68
剖宫产妈妈应采取哪种哺乳姿势	69
哺乳期为什么不要服用避孕药	69
乳母应怎样进行心理护理	70
如何做产后瘦身操	70
环境与优生	71
环境与优生有什么关系	71
人体与环境有什么关系	71
什么是环境优生或者优境	72
原生环境、次生环境,与优生有什么关系	73
什么是环境因素致突与致畸	74
哪些环境因素影响胎儿宫内发育	75
什么是外源性生殖环境的生殖毒性和发育毒性	75
哪些环境污染影响优生	76
电磁污染对胎儿有什么影响	77
哪些重要环境因素与孕育质量有关	77
外源性环境影响孕育有哪些途径	79
职业因素对优生有何影响	79



药物对胎儿产生不良影响的因素是什么	80
怎样优化孕育环境,提高生育质量	80
怎样营造良好的家居环境	81
遗传与优生	81
什么叫遗传	81
什么是优生及优生学	82
优生的主要措施有哪些	82
遗传与优生有什么关系	82
什么叫遗传病	83
遗传病有哪些特点	83
遗传病与先天性疾病及家族性疾病有何区别	83
什么是常染色体显性遗传	84
什么是常染色体隐性遗传	84
什么是性连锁遗传病	85
什么是 X 连锁隐性遗传病	85
什么是 X 连锁显性遗传病	85
聋哑人的孩子都聋哑吗	86
先天性聋哑的子代再发风险率为多少	86
白化病是遗传病吗	87
高度近视会遗传给孩子吗	87
什么是地中海贫血	88
红绿色盲是如何遗传的	88
药物性耳聋会遗传吗	89
精神分裂症会遗传吗	89
什么是 21 - 三体综合征	90
癌症会遗传吗	90
什么是遗传咨询	91
哪些夫妇需要遗传咨询	91
生男生女决定于男方还是女方	92
唇裂、腭裂与遗传有关吗	92
亲代和子代的血型有什么关系	93
人的智力能遗传吗	93
名人精子能造出“名人”吗	94

近亲结婚对所生孩子有什么危害	94
胎教与优生	95
什么是胎教	95
什么是优生	95
受过胎教的孩子有什么特点	96
胎教从何时开始	96
受孕时间有哪些禁忌	97
丈夫如何为妻子创造良好的胎教环境	98
家庭其他成员在胎教中的作用是什么	98
孕妇情绪异常对胎儿发育有什么影响	99
孕期各阶段胎教重点是什么	99
如何更好地进行胎教	100
良好的胎教需注意哪些问题	100
进行胎教有哪些禁忌	101
我国古代的胎教包括哪些内容	102
胎教的具体方法有哪些	102
经常抚摸胎儿有哪些积极作用	103
如何进行音乐胎教	103
胎教音乐对胎儿有什么意义	104
哪些音乐对胎儿有益	105
音乐胎教应注意哪些问题	105
怎样和胎儿对话	106
怎样和胎儿一起欣赏名画和盆景艺术	106
怎样训练胎儿的运动功能	107
怎样和胎儿做游戏	107
怎样给胎儿讲故事	108
给胎儿讲故事应注意哪些问题	108
丈夫应怎样配合妻子进行胎教	109
慢性病与生育	110
心脏病患者能否怀孕	110
心脏病患者怀孕后应注意什么	110
妊娠合并慢性高血压有何危害	111
妊娠合并慢性高血压怎么办	111



妊娠合并胆囊炎怎么办	112
妊娠期贫血的主要表现是什么,如何防治	112
如何诊断妊娠期糖尿病	113
糖尿病对母婴有何危害	113
如何防治妊娠期糖尿病	114
肾炎对妊娠有何危害	114
妊娠合并慢性肾炎应注意哪些问题	115
甲亢对妊娠有什么影响,如何处理	115
妊娠合并支气管哮喘怎么办	116
类风湿关节炎患者可以怀孕吗	116
什么是结核性盆腔炎	117
精神疾病影响婚育吗	117
麻风病患者可以结婚生育吗	117
耳聋影响生育吗	118
系统性红斑狼疮患者可以怀孕吗	118
妊娠合并肠蛔虫症怎么办	119
妊娠合并卵巢肿瘤怎么办	119
妊娠合并子宫肌瘤怎么办	120
妊娠期发现宫颈癌该怎样处理	120
乙肝妈妈怎样才能避免将乙肝传染给宝宝	121
如何防止乙肝的父婴传播	121
乙肝患者孕期如何进行保健	122
传染病与生育	122
艾滋病妇女可以怀孕吗	122
淋病为什么会引起不孕	123
淋病为什么会引起男性不育	123
孕妇染淋病对胎儿有何危害	124
如何对待孕期淋病	124
梅毒对生育有何影响	125
孕妇梅毒有何危害	125
如何对待孕期肝炎	126
肝炎患者生育需注意哪些问题	127
乙肝患者何时怀孕最佳	127

孕妇要不要吃护肝药	128
肺结核对妊娠有何影响	128
肺结核患者为什么不宜妊娠生育	129
肺结核患者可以怀孕吗	129
肺结核病人怀孕是否应终止妊娠	130
肺结核患者孕期如何进行保健	130
孕妇患风疹对胎儿有何影响	131
如何避免风疹病毒对胎儿的危害	131
孕妇如何预防风疹	132
孕期单纯疱疹病毒感染对胎儿有何影响	132
如何避免单纯性疱疹病毒对胎儿的危害	133
孕期弓形虫感染对胎儿有何影响	133
如何避免弓形虫感染对胎儿的危害	134
孕期患生殖器疱疹对胎儿有何影响	134
如何避免生殖器疱疹对胎儿的危害	135
孕期巨细胞病毒感染对胎儿有何影响	135
如何避免巨细胞病毒对胎儿的危害	136
孕期水痘一带状疱疹病毒感染对胎儿有何影响	136
如何避免带状疱疹病毒对胎儿的危害	136
出生缺陷预防与监测	137
什么是出生缺陷	137
出生缺陷的危害有哪些	137
为什么孕早期最易发生出生缺陷	137
出生缺陷的常见类型有哪些	138
哪些人容易生育出缺陷儿	139
出生缺陷能否干预和预防	139
出生缺陷能否治疗	139
先天性疾病是否就是遗传病	140
遗传性疾病有什么特点	140
出生缺陷发生的原因有哪些	140
孕期弓形虫感染对胎儿发育有什么影响	141
风疹病毒感染对胎儿发育有什么影响	141
巨细胞病毒感染对胎儿发育有什么影响	141



单纯性疱疹病毒感染对胎儿发育有什么影响	141
食用发霉食物会造成胎儿畸形吗	142
母亲因素会导致婴儿出生缺陷吗	142
孕妇吸烟及被动吸烟对胎儿有什么危害	142
酗酒对胎儿发育有什么影响	143
农药中引起出生缺陷的主要成分有哪些	143
目前大气污染对胎儿和儿童发育有哪些影响	143
水质与出生缺陷有关系吗	144
电离辐射造成的出生缺陷有哪些	144
缺碘与碘缺乏症是怎么回事	144
铅、汞能引起出生缺陷吗	145
微量元素缺乏对胎儿有哪些影响	145
什么是出生缺陷监测	146
哪些人需要进行遗传与优生咨询	146
哪些情况需做染色体检查	146
哪些情况需做基因诊断	147
什么是生化检查	147
B 型超声能扫描形态结构畸形吗	148
产前诊断可预防异常儿的出生吗	148
什么是新生儿筛查	149
怎样做好孕前准备	149
孕期避免接触的致畸因素有哪些	150
孕早期保健指导包括哪些内容	150
为什么要推荐使用叶酸	151
孕期需要哪些营养	151
为什么说孕期用药要谨慎	151
近亲结婚有什么危害	152
为什么说 35 岁的高龄孕妇更要关注产前检查	152
哪些遗传性缺陷不宜生育	152
怎样估计出生缺陷发生的风险大小	153
怎样判断孩子智力是否正常	153

育儿知识	156
新生儿护理	157
正常新生儿有哪些生理特点	157
怎样为新生儿创造适宜的生活环境	157
怎样给新生儿选择衣服	158
怎样抱新生儿	158
新生儿的“胎垢”可以洗吗	159
新生儿头上的“包”如何处理	159
怎样护理新生儿面部“粉刺”	159
怎样护理新生儿的口腔	160
怎样避免新生儿鹅口疮的发生	160
怎样护理新生儿脐带	161
怎样护理新生儿的皮肤	161
怎样处理新生儿的胎脂	162
新生儿皮肤出现红痱怎么办	162
怎样护理新生儿的臀部	162
怎样给新生儿喂奶	163
怎样为新生儿洗澡	163
怎样护理新生儿的睡眠	164
怎样观察新生儿的体温	165
给新生儿测量体温需注意什么	165
怎样观察新生儿的小便	165
怎样观察新生儿的大便	166
怎样护理新生儿打嗝	166
新生儿鼻腔堵塞怎么办	167
新生儿乳房肿大与假月经是怎么回事	168
怎样护理新生儿黄疸	168
怎样护理新生儿肺炎	169
给新生儿用药应注意什么	169
怎样给新生儿喂药	170
母乳喂养	170
国际上对母乳喂养是如何分类的	170



母乳喂养对孩子有什么好处	171
为什么说牛奶不如妈妈的奶	171
为什么说配方奶不如妈妈的奶	172
何时开奶好	173
为什么说初乳贵如金	173
母乳喂养需遵循什么原则	173
什么是按需哺乳	174
按需哺乳应注意哪些问题	174
常用的哺乳姿势有哪些	174
如何正确选择哺乳姿势	175
哺乳有哪些禁忌	175
哺乳应克服哪些负面情绪	176
什么情况下不宜母乳喂养	177
哺乳妇女不宜使用哪些药物	177
哺乳妈妈用药应注意什么	177
怎样判断婴儿是否吃饱了	178
前奶和后奶有什么区别	178
妈妈没有充足的奶水怎么办	179
如何补充授乳母亲的营养需要	179
母乳喂养可能出现哪些异常表现	180
宝宝吐奶时如何紧急处理	180
怎样防止宝宝吐奶	181
妈妈上班不能回家哺乳怎么办	181
什么时候需要挤奶	182
如何进行手工挤奶	182
如何用热瓶挤奶	183
宝宝不愿意吸奶瓶怎么办	183
何时给婴儿断奶	184
如何科学地断奶	184
婴儿人工喂养	185
什么是人工喂养	185
在什么情况下不宜喂母乳	185
人工喂养的优缺点有哪些	185

人工喂养的用品有哪些	186
人工喂养应注意什么	186
人工喂养的主要种类有哪些	187
什么是混合喂养	187
怎样进行配方乳喂养	187
牛奶喂养应怎样进行	188
用牛奶或奶粉喂养应注意什么	188
目前市场上销售的奶粉有哪几种类型	189
选奶粉应注意什么问题	190
为什么要给牛奶喂养的婴儿补铁	190
牛奶从冰箱中取出后多久还可以用	191
羊奶喂养应注意什么	191
米糊不能作为主食代乳品喂养婴儿吗	191
婴儿能喂酸奶吗	192
为什么要添加鱼肝油	192
辅助食品应怎样添加	192
人工喂养为什么容易便秘	193
怎样预防人工喂养的宝宝便秘	193
橡皮奶嘴的吸孔怎样才合适	194
哪种奶嘴吸孔不易被堵	194
怎样保持奶具的卫生	194
婴儿每日的营养有哪些需求	194
人工喂养怎样进行	195
人工喂养容易忽视哪些问题	195
人工喂养的婴儿怎样喂养才算合理	196
人工喂养有哪些注意事项	196
婴儿居家护理	197
婴儿的衣服选择应当注意什么	197
不给婴儿穿袜子好吗	197
婴儿穿松紧带裤要注意什么	198
“春捂秋冻”的说法对吗	198
怎样判断婴儿是否吃饱	199
婴儿吃鸡蛋有哪些禁忌	199



如何安排婴儿的居室	200
怎样给婴儿选择床上用品	200
婴儿采取哪种睡眠姿势好	201
抱着婴儿睡觉好吗	201
让宝宝含着奶嘴入睡好吗	202
绑着手脚宝宝就不会受惊吗	202
婴儿剃头和刮眉毛好吗	203
可以给宝宝掏耳朵吗	204
如何判断婴儿睡眠时间是否适度	204
怎样清洗尿布	205
婴儿经常用痱子粉好吗	205
如何避免宝宝发生臀红	206
怎样给婴儿洗澡	206
怎样给婴儿剪指甲	207
宝宝爱吮手指怎么办	207
给婴儿用药有哪些讲究	208
怎样给婴儿喂药	208
何时不该“亲亲我的宝贝”	209
给婴儿什么样的玩具	209
给婴儿玩具应注意哪些安全问题	210
婴儿应注意哪些安全问题	210
怎样保护学步宝宝的安全	211
宝宝营养	212
怎样判断宝宝的营养状况	212
胖宝宝健康吗	212
宝宝营养不良有哪些特殊信号	213
补充维生素多多益善吗	213
宝宝为什么要补充维生素 D	214
宝宝补钙应注意哪些问题	214
如何通过饮食给宝宝补充钙质	215
给宝宝做菜要注意什么	215
汤是最营养的吗	216
宝宝吃东西易过敏怎么办	216

哪些喂养习惯不利于宝宝的成长	217
真的需要给宝宝喂饭吗	217
嚼饭喂宝宝好吗	218
怎样让宝宝好好吃饭	218
哪些食物不能和牛奶同吃	219
牛奶长时间煮好吗	220
哪些食品有助宝宝长高	220
哪些食物有益于宝宝眼睛健康	220
哪些食物宝宝不宜多吃	221
宝宝食用哪些食物容易发生危险	222
宝宝多喝止咳糖浆好吗	222
给宝宝喂葡萄糖水好吗	223
宝宝可以吃蜂蜜吗	223
怎样给宝宝添加鱼肝油	224
如何为孩子选择保健食品	224
怎样给宝宝添加蛋黄	225
可以给宝宝吃薯片、雪饼吗	225
宝宝临睡时吃奶好吗	226
宝宝情商开发	226
什么是情商	226
为什么要重视开发宝宝的情商	226
情商高的宝宝有什么特点	227
情商该从什么时候开始开发和培养	227
哺乳期宝宝的情商如何培养	228
一岁宝宝的嫉妒心特别强怎么办	228
一岁半的宝宝不和别人玩怎么办	229
一岁半的宝宝不喜欢同龄宝宝怎么办	229
宝宝对别人不礼貌怎么办	229
宝宝变得很孤僻怎么办	230
两岁多的宝宝有恋母情结怎么办	230
宝宝遇到自私好强的小伙伴怎么办	231
两岁半的宝宝爱作对怎么办	232
两岁半的宝宝爱欺侮人怎么办	232



宝宝自私怎么办	232
三岁的宝宝不喜欢交流怎么办	233
如何培养宝宝的动手能力	233
上幼儿园的宝宝迷恋于看电视怎么办	234
宝宝特别胆小怎么办	234
宝宝爱发火、脾气大怎么办	235
上幼儿园的宝宝情绪紧张怎么办	235
宝宝的自控能力差怎么办	236
如何让宝宝知难而进	238
益智游戏	239
抬头转头训练	239
抓握训练	239
练爬	240
双手撕纸	240
镜子游戏	241
手指歌	241
找东西	242
闻一闻,尝一尝	242
布拉车	243
看图认物	243
摸物配对	243
玩方盒	244
取娃娃	244
玩球	245
认识自己	245
看图发音	245
玩积木	246
插笔盒	246
跳圈认色	247
藏猫猫	247
拇指游戏	248
水中玩	248
送玩具回家	249

玩串珠	249
抓豆	250
登山	250
荡秋千	250
吃的是什麼	250
看图识字	251
找镜子	251
宝宝潜能开发	252
婴儿潜能开发的重要作用	252
宝宝大脑的发育	252
新生儿的先天反射	253
婴儿抚触	254
母乳的“情感”作用	256
玩具对新生儿身心发展的重要性	257
为新生儿选择玩具	257
婴儿游泳	257
新生儿的视觉能力	259
新生儿的听觉能力	260
新生儿的味觉、嗅觉能力	260
新生儿的皮肤感觉	261
新生儿的运动和模仿能力	261
训练新生儿的视听能力及注重力	262
学会和宝宝交往	263
早期性教育	263
为什么要对宝宝进行早期性教育	263
早期性教育需要遵循什麼原则	264
早期性教育应从哪些方面入手	264
怎样对婴儿期(0~1岁)的宝宝进行性教育	265
怎样对幼儿早期(1~2岁)的宝宝进行性教育	265
怎样对幼儿期(2~3岁)的宝宝进行性教育	266
什麼是性别角色	266
怎样注意宝宝的性角色偏差	267
怎样预防宝宝的性角色偏差	267