



| 图文双色版 |

任英梅◎编著

XINBIAN
RENSHEN
FENMIANYUER
YIBENTONG

新编

育 分 妊 儿 娩 娠

一本通

专为东方女性打造的孕产养育经典读本！



著名妇产科专家

孔宪超

主编·审订

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

新编妊娠分娩育儿

xinbianrenshenfenmianianyueryibentong

任英梅 编著

一本通

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新编妊娠分娩育儿一本通 / 任英梅编著. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80753-225-5

I. 新… II. 任… 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. R715.3
R714.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 018067 号

责任编辑: 范淑梅 王希斌

特邀编辑: 刘 辛

新编妊娠分娩育儿一本通

任英梅 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京市荣海印刷厂印刷

开本 720×1020 毫米 1/16 印张 30.5 字数 550 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-225-5

定价: 39.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

目

CONTENTS

录

第一章 优生与怀孕

● 优生常识

如何做好优生	2
优生的五要素	3
母子血型与优生	4
怎样避免产生畸形儿	4
不良环境对准爸爸的影响	5
让宝宝继承你的聪明才智	6
高龄孕妇怎样才能生出健康宝宝 ...	6

● 受孕措施

女性最佳生育年龄	7
抓住最佳的生育季节	8
最佳怀孕时间的选择	8
调整好排卵期的精神状态	9
优生的前提:高质量的受孕	9
利用好生物节律	10

● 控制生男生女的主要方法

生男生女由谁决定	11
遗传病与胎儿性别	12
酸碱环境与胎儿性别的关系	12
性高潮与胎儿性别的关系	13
同房日的选择与胎儿性别的关系 ...	14
提高生男孩概率要了解的事项	14

易生男孩的性交体位	15
提高生女孩概率要了解的事项	16
易生女孩的性交体位	17

● 怀孕禁忌与预防

婚后不宜立即怀孕	17
春节期间不宜怀孕	18
避孕期间不宜怀孕	19
早产及流产后不宜立即再孕	20
长期服用药物的妇女不宜立即怀孕	20
不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕	20
身体疲劳时不宜怀孕	21

● 病患者的孕育

孕前须预防习惯性便秘	21
肺结核病患者可以怀孕吗	22
心脏病患者可以怀孕吗	23
高血压患者可以怀孕吗	23
肾脏病人可以怀孕吗	24
肝炎患者可以怀孕吗	25
糖尿病患者可以怀孕吗	26
甲亢病患者可以怀孕吗	26

有哪些性传染疾病不宜怀孕 27

● 孕前生活要点

作好孕前计划 28

准爸爸的孕前准备 29

什么时候开始作孕前检查 31

孕前的心理准备 31

孕前的营养准备 32

孕前应补充的营养 33

肥胖者的孕前营养 35

体重过轻妇女的孕前饮食 36

进行迎接妊娠的情感准备 36

孕前的衣食住行 36

孕前要戒烟 37

孕前须戒酒 38

孕前要谨慎用药 38

怀孕前应做的防疫方案 39

怀孕前应调换的工作 39

学会记录妊娠日记 40

第二章 孕妇保健

● 怀孕第 1 个月

小宝宝的成长 44

孕妈妈身体的变化 44

营养搭配要求 45

注意防“畸” 46

怎么知道自己怀孕了 46

什么是妊娠早期反应 47

如何克服早孕反应 48

如何应付孕期呕吐 49

不宜凭借药物抑制“孕吐” 50

出现妊娠早期反应怎样调整饮食 50

早孕反应太剧烈不宜保胎 51

识别假孕 51

孕妇的早期检查 52

孕妈妈用药的原则 52

孕妇不宜服用的中草药 53

对胎儿有影响的西药 54

怀孕后不能服用安眠药 55

怀孕后常吃酵母片的好处 55

孕妈妈应回避的工作 56

孕妈妈要预防腮腺炎 57

慎防宫外孕 57

孕期性生活注意事项 58

● 怀孕第 2 个月

小宝宝的成长 59

孕妈妈身体变化 60

营养搭配要求 60

能促进胎儿大脑发育的食物 61

可促进胎儿智力发育的食物 62

准妈妈内衣的选择 63

科学选用乳罩 64

孕妈妈切忌浓妆艳抹 64

怀孕期间头发的保养 64

孕妇应禁用的化妆品 65

孕妇洗澡有讲究 66

孕妇不宜长时间看电视 67

孕妈妈应避免的家务劳动 67

孕妈妈要远离农药 68

孕妈妈不可大笑 69

孕妈妈不宜作 CT 检查 69

妊娠早期应防止感冒	69
孕妇不宜使用利尿剂	71
孕妇不宜服用驱虫药和泻药	71
孕妇忌在月圆之夜行房事	71
孕妇尿频怎么办	71
葡萄胎的诊治	72

● 怀孕第3个月

小宝宝的成长	74
孕妈妈身体的变化	74
营养搭配要求	75
蛋白质对孕妇与胎儿的作用	76
准妈妈要多摄入“脑黄金”	76
孕妈妈不可缺叶酸	77
烹调时宜用植物油	78
孕妇素食对婴儿有害	78
孕妇不宜早、晚进食不平衡	79
孕妇要多喝牛奶	80
孕妈妈应多吃瘦肉	80
孕妈妈不宜多吃酸性食品	80
孕妈妈不宜多吃罐头食品	81
孕妇不宜多吃冷饮	81
孕妇饮水不宜过多	82
孕妈妈喝酸牛奶好处多	82
孕妈妈不宜多食桂圆	83
准妈妈不宜过分滋补	83
孕妈妈更宜吃粗粮	84
孕妈妈不宜喝咖啡	85
孕妈妈不宜多食动物肝脏	86
孕妈妈宜多吃玉米	87
怀孕期宜少食盐	87
孕妇吃饭宜细嚼慢咽	88
孕妈妈不宜接触宠物	89
孕妈妈要保持良好的情绪	89
坚持每天做孕妇体操	90

什么是产前检查	90
怎样选择产前检查的医院	91
产前检查的好处	92
产前检查时的注意事项	93
孕妇腹痛怎么办	94

● 怀孕第4个月

小宝宝的成长	94
孕妈妈身体的变化	95
营养搭配要求	95
孕妇要适量摄入维生素A	96
孕妇忌缺乏B族维生素	97
孕妇要适量摄入维生素C	97
孕妇要适量摄入维生素D	98
孕妇要适量摄入维生素E	99
孕妇不宜大量补充维生素类药物 ...	99
孕妇需要补充更多的铁	100
孕妈妈不可缺铜	100
孕妇要适量补锌	101
孕妈妈不可缺碘	101
孕妈妈不可缺钙	102
怀孕后应少吃或不吃的食品	102
孕期慎吃辛辣食物	103
孕妈妈不宜多吃菠菜	104
孕妈妈要少吃山楂食品	104
孕妈妈不宜多吃“方便”食品	104
孕妈妈不宜多吃水果	105
孕妈妈不宜多吃油条	105
孕妇不宜多吃鸡蛋	106
孕妈妈不宜喝浓茶	106
孕妇不宜多饮汽水	107
孕妈妈应怎样安排自己的睡眠 ...	107
孕妈妈睡眠采取什么姿势为好 ...	108
孕妈妈如何提高睡眠质量	108
孕妈妈不宜睡席梦思床	109

孕妈妈不宜睡电热毯	110
孕妇不宜忽视午睡	110
孕妇要选择合适的鞋子	110
孕期外出旅行的注意事项	111
学会松弛技巧	112
防治孕妇贫血	113
妊娠期发生坐骨神经痛的原因 ...	114
怎样防止流产	114

● 怀孕第5个月

小宝宝的成长	115
孕妈妈身体的变化	116
营养搭配要求	116
孕妈妈在居住方面的注意事项 ...	117
孕妈妈居室不宜多放花草	118
准妈妈着装要宽松	119
孕妈妈不宜多闻汽油味	119
孕妈妈不宜久坐久站	120
孕妈妈不宜打麻将	120
孕妈妈不宜多进行日光浴	121
孕妈妈不宜长时间使用电风扇和空调 ...	121
孕妈妈不宜经常操作电脑	122
远离电磁辐射的对策	122
孕妇应避免噪声	123
孕期工作中的注意事项	124
孕妇上班路上安全策略	125
孕妈妈不宜去人多的地方	126
B超检查会不会伤害宝宝	126
胎动计数及结果判断	127
情绪差会导致胎动多	128
如何尽早发现双胞胎	129
如何防止妊娠纹	129
孕妇腹泻要及时治疗	130
防治孕妇阑尾炎	130

● 怀孕第6个月

小宝宝的成长	131
孕妈妈身体的变化	132
营养搭配要求	132
孕妇吃鱼好处多	133
孕妈妈如何选择饮料	134
产后该怎样运动	134
孕妈妈为什么不宜取仰卧位睡觉 ...	135
孕妇行走坐立的姿势	135
孕期的舒适姿势	136
孕妈妈夏季的生活调理	137
孕妈妈冬季的生活调理	138
高层住宅的孕妇要注意什么	138
妊娠期皮肤的保养	139
游泳训练易顺产	140
听小宝宝心跳的声音	140
触摸胎位是否正常	141
防治孕妇小腿抽筋	141
妊娠高血压综合征的预防和治疗 ...	142

● 怀孕第7个月

小宝宝的成长	143
孕妈妈身体的变化	143
营养搭配要求	144
孕期补钙不可过量	145
衣着要适应体形变化	146
孕妈妈不宜戴隐形眼镜	146
孕妈妈怎样保持口腔卫生	147
孕妈妈能坐飞机吗	147
孕妇要少驾驶汽车	148
孕妇能否服用人参	148
孕妇下肢浮肿的处理	149
防治孕妇腰背痛	149
孕期便秘的对策	150

妊娠期真菌性阴道炎的防治	151
母子血型不合的孕妇该怎么办	151
羊水过多怎么办	152

● 怀孕第 8 个月

小宝宝的成长	153
孕妈妈身体的变化	154
营养搭配要求	154
孕妇远出注意事项	155
孕期面部保健按摩	156
妊娠期乳房护理	156
妊娠期乳房保健注意事项	157
孕妇鼻塞和鼻出血的处理	158
避免胎儿长得太大	158
怀孕后期腹痛的鉴别	159
胎位不正怎么办	159
宝宝臀位的处理	160
宝宝横位的处理	161
如何预防早产	161
前置胎盘的处理	162

● 怀孕第 9 个月

小宝宝的成长	163
--------------	-----

孕妈妈身体的变化	164
营养搭配要求	164
怀孕晚期不宜长时间坐车	165
孕妇多散步有利于胎儿健康成长	165
孕妇实用体操	166
孕妇皮肤痒疹的治疗	167
防治孕妇静脉曲张	168
如何预防痔疮	168
孕妇患妊娠中毒症怎么办	169

● 怀孕第 10 个月

小宝宝的成长	170
孕妈妈身体的变化	171
营养搭配要求	171
临产前不宜吃黄芪炖鸡	172
产前诊断的方法	173
哪些人需要作产前诊断	174
到产房看看	175
预产期的推算法	176
到了预产期就一定分娩吗	177
过期妊娠的预防及处理	177
胎儿宫内发育迟缓的防治	178

第三章 胎教知识

● 胎教中的科学

从什么时候开始胎教	180
胎教的环境	181
胎教人人都能做到	182
怎样做好胎教的主角	182
母体与胎儿生理信息的传递	183
母体与胎儿情感信息的传递	184
实施胎教不要心切	185

胎教要忌懒	186
-------------	-----

● 丈夫在胎教中的作用

孕妇最期望丈夫做的事情	186
配合妻子做好胎教	187
保证妻子情绪稳定	188
可为胎儿做的事	189
提高自己的文化修养	189

● 音乐胎教

音乐胎教方法	190
胎教音乐的种类	191
不利于胎教的音乐	193
怀孕不同时期胎教音乐的选择 ...	193
怎样给胎儿唱歌	194

● 和胎儿沟通的方法

孕妇的求知欲会影响到胎儿	194
培养胎儿的习惯	195
抚摩胎教	196

怎样与胎儿对话	196
胎儿爱听爸爸的声音	197
怎样给胎儿讲故事	198
怎样和胎儿做游戏	199
怎样教胎儿识字	199
怎样对胎儿进行运动训练	200
怎样用美学影响胎儿	201
怎样进行光照胎教	201
色彩与胎教的关系	202
通过大自然陶冶来进行胎教	202
想象胎儿的样子	203

第四章 分娩方案

● 临产的事项

生产前应怎样避免紧张心理	206
分娩前的身体准备	207
分娩前的物质准备	208
妻子分娩前丈夫的准备	209
分娩前的饮食准备	209
分娩前进行呼吸锻炼	210
分娩前进行盆底肌肉的锻炼	210
住院待产的时间选择	211

● 分娩的方式

什么是自然分娩	213
什么是剖宫产	214
剖宫产的优缺点	215
在什么情况下选择剖宫产	216
剖宫产时应选择的麻醉方式	217
剖宫产术后应注意的问题	218
剖宫产孩子的训练	219

什么是无痛分娩	220
常用产科镇痛方法	220
什么是产钳与胎头吸引分娩	221
分娩方式的选择	222

● 分娩指导

分娩经历的过程	223
怎样做才能有利于顺产	224
丈夫是最佳的生产陪护人	225
产妇临产时要灌肠	226
分娩时的饮食	226
剖宫产前后四不宜	227
分娩时要经常听胎心音	228
分娩时产妇不宜大喊大叫	229
分娩时做会阴侧切手术的原因 ...	229
减轻分娩疼痛的方法	230
分娩时正确的用力方法	231
产妇如何配合接生	233
分娩过程中的会阴保护	234

双胎分娩的注意事项	235
胎儿娩出后的处理	235
分娩结束产妇仍须留在产房内 观察	236

● 应对分娩意外

如何避免难产	237
临产时胎位发生变化如何应对 ...	238

脐带绕颈	239
如何预防滞产	239
胎膜破裂后要注意的问题	240
子宫破裂的预防	240
羊水栓塞的预防	242
羊水栓塞的治疗	243
胎儿窘迫的预防	244
产后出血的预防	245

第五章 产后保健

● 产后身体的变化

产褥期及其特征	248
怎样处理恶露	249
产后怎样护理会阴部	250
产后痛是怎么回事	250
产后为何出汗多、排尿多	251
产后头几天起床会头晕的原因 ...	252

● 产后饮食

产后膳食原则	252
剖宫产产妇饮食原则	253
坐月子期间如何保证营养充足 ...	253
适合产妇食用的食物	254
体弱产妇宜选择的食物	255
产妇应注意滋补	256
产后多吃鲤鱼的好处	257
产后不宜多吃红糖	257
产妇不宜多喝黄酒	258
产后不宜多吃鸡蛋	258
产妇不宜多喝茶	259
产妇应适量摄入食盐	259
适于产后补血的食物	260

产后不宜节食	261
--------------	-----

● 产后生活

产后要加强心理保健	261
产后要进行的检查	262
产后不宜马上熟睡	263
产后休养环境	264
产妇内衣的选择	265
产妇衣着的选择	265
产后束腰的危害	266
产妇月子里不要完全卧床	267
产妇应采取的睡卧姿势	268
产后洗澡注意事项	268
产妇月子里怎样刷牙漱口	269
产妇宜常梳头	270
产妇不宜多看电视	270
产妇避免直吹电风扇	271
产妇不宜多看书或织毛衣	271
产后怎样美容美发	272
产后面部护理	273
剖宫产后自我护理	274
产后什么时间可以过性生活	275
保持乳房弹性的方法	276

● 产后医疗

产褥感染的预防	277
子宫复旧不全的应对措施	278
恶露不下的防治	279
产后贫血的治疗	280
产后尿潴留的防治	280
产妇产后腹痛的处理	281
产后脱发的预防	282
产后便秘的预防	283
产后痔疮的预防	284
产后手脚痛的预防	284
产后腰腿疼痛的防治	285
产后盆腔静脉曲张的预防	286
产褥中暑的防治	287
产后阴道松弛怎么办	287

子宫脱垂的预防	288
哺乳期用药指导原则	289
哺乳期禁用的西药	290

● 产后恢复

产后怎样恢复体形	291
产后开始锻炼的时间	292
产妇随时可进行的锻炼方式	293
产褥期康复体操	293
产后恢复体形的体操	294
产后健美操	295
产后恢复局部曲线的运动	298
预防产后腰痛的产褥操	299
产后体疗瘦身	300
产后食疗纤体	302

第六章 新生儿成长发育与保健

● 新生儿的发育特点

新生儿的特点	304
新生儿的体温	305
新生儿一日尿量	305
新生儿的大便	306
新生儿的睡眠	306
第一周新生儿的生长发育	307
第二周新生儿的生长发育	307
第三周新生儿的生长发育	308
第四周新生儿的生长发育	309

● 新生儿喂养

母乳是婴儿最理想的食物	310
利用好初乳	311

产后哺乳越早越好	312
正确的喂奶方法	313
夜间如何喂养新生儿	313
提倡母婴同室	314
妈妈不宜躺在床上给孩子喂奶 ...	314
母乳是否充沛的判断方法	315
使乳汁充沛的方法	316
一只乳房奶胀,另一只乳房奶少的 原因	316
不宜母乳喂养的情况	317
产后漏奶怎么办	318
不要用奶瓶喂奶喂水	319
怎样喂养双胞胎	319
如何进行混合喂养	320

给新生儿喂糖水的注意事项	320
怎样人工喂养宝宝	321
人工喂养注意事项	322
奶瓶选购要点	322
奶瓶的辅助用品	323
新生儿喂鲜奶应掌握的量与次数	323
不宜用暖瓶保存鲜奶	324
调配奶粉的注意事项	325
婴儿水分的补充	325

● 日常护理

新生儿的居室布置	326
新生儿的睡床选择	326
新生儿寝具的选择	327
新生儿的衣着要求	328
怎样判断新生儿的饥饱	329
不宜紧裹新生儿	329
怎样给新生儿洗澡	329
新生儿脐带的护理	330
怎样给新生儿测体温	331
新生儿的肚子须保暖	331
怎样给新生儿换尿布	332
新生儿尿布的清洗与消毒	332
新生儿不宜看电视	333
怎样护理早产儿	333
新生儿不宜用枕头	334
怎样抱新生儿	334
新生儿躺卧宜采用的体位	335
婴儿睡觉不要过分摇	336
不能给满月的婴儿剃头	336
为婴儿清洁口腔	337
给婴儿剪指甲	337
怎样保护新生儿的囟门	338

怎样保护新生儿的眼睛	338
怎样给新生儿喂药	339
防止新生儿发生意外情况	339

● 早期培养

怎样为新生儿健身	340
新生儿按摩	341
双臂交叉与屈腿运动	343
新生儿的户外活动	343
影响儿童智力的几种因素	343
新生儿视力的发展	344
新生儿听觉的训练	344
新生儿触觉的训练	345
新生儿语言的训练	345
与新生儿进行情感交流	346
对宝宝进行习惯的培养	346
科学地开发新生儿大脑的潜力	347
手指益智法	347

● 疾病预防

新生儿应作哪些预防接种	348
如何判断新生儿是否生病	349
新生儿生理性黄疸	349
新生儿脐疝	350
新生儿脱水热	351
新生儿尿布疹	351
毒性新生儿红斑	352
新生儿各种耳病的预防	352
怎样预防新生儿肺炎	353
怎样预防新生儿破伤风	353
怎样预防新生儿感染	354
新生儿发烧能不能用退烧药	354
新生儿腹泻该怎么办	354

第七章 婴儿养育

● 第2个月

2个月的宝宝	356
宝宝的喂养	357
不宜一哭就喂	357
鱼肝油、果汁与菜汁的添加	358
怎样给宝宝换奶	359
漾奶和吐奶	359
婴儿四季穿衣的学问	360
怎样给婴儿洗手和脸	361
怎样给婴儿洗头	362
怎样给婴儿洗澡	362
适度地抱婴儿	363
夜啼的原因	363
宝宝要作42天检查	364
婴儿湿疹的处理	364
训练婴儿把尿	365
抱婴儿到外面晒太阳	366
宝宝的游戏	366

● 第3个月

3个月的宝宝	369
宝宝的喂养	370
3个月以内勿吃盐	370
保护婴儿的眼睛	371
保护婴儿的听力	371
怎样给婴儿理发	372
怎样防治痱子	373
宝宝地图舌的防治	373
怎样防治小儿便秘	374
婴儿玩具的选择	374
宝宝练翻身	375
婴儿抱摆操	376

宝宝的游戏	377
-------------	-----

● 第4个月

4个月的宝宝	379
宝宝的喂养	380
婴儿辅食的添加原则	380
婴儿咀嚼练习	381
给宝宝添加蛋黄	382
淀粉类食物的添加方法	382
宝宝多吃胡萝卜有益健康	383
牛奶不能与钙粉同服	384
适宜宝宝的健脑食品	384
适宜宝宝的益智食品	384
宝宝安全备忘录	385
使用婴儿车应注意什么	386
宝宝不会抬头怎么办	386
婴儿缺铁性贫血的防治	387
宝宝健身操	387
宝宝的游戏	388

● 第5个月

5个月的宝宝	390
宝宝的喂养	391
喂菜汤、菜泥、水果泥的方法	391
婴儿不宜吃蜂蜜	392
怎样护理乳牙	392
婴儿长牙时的异常现象及护理	393
防治婴儿感冒	394
婴儿感冒用药的误区	394
预防婴儿痢疾的方法	395
巧手宝宝的早期培养	396
宝宝语言能力训练	397
宝宝社交能力训练	398

宝宝视觉能力训练	399
宝宝听觉能力训练	399
宝宝动作能力训练	400

第6个月

6个月的宝宝	400
宝宝的喂养	401
婴儿一日饮食安排举例	402
婴儿不宜喝豆奶	402
练习用匙给婴儿喂食物	403
宝宝断奶的心理准备	403
口水增多的处理	404
给婴儿擦浴	404
不要过分逗玩婴儿	405
正确处理婴儿对物品的依赖心理	405
6个月以前宝宝的体态语	406
宝宝安全备忘录	407
宝宝发生意外时的对策	407
宝宝长玫瑰疹怎么办	408
婴儿爬行练习	409
宝宝语言能力训练	409
宝宝社交能力训练	410
宝宝情感训练	410
宝宝记忆能力训练	411
宝宝听觉能力训练	411
宝宝感觉能力训练	412
宝宝动作能力训练	413

第7个月

婴儿的形体变化	413
宝宝的喂养	413
怎样给宝宝喂米饭	414
培养良好的进食习惯	414
婴儿早期营养不良的表现	415
为宝宝准备合适的衣被	415

正确照料宝宝的对策	416
不能给婴儿硬灌药	417
婴儿不要乱用镇咳药	417
游戏和玩具	418
宝宝语言能力训练	419
宝宝社交能力训练	419
宝宝情感培育训练	419
宝宝模仿能力训练	420
宝宝视觉能力训练	420
宝宝听觉能力训练	421
宝宝感觉能力训练	421
宝宝动作能力训练	422

第8个月

宝宝的喂养	422
断奶过渡后期	423
注意婴儿的贪食	424
了解宝宝的个性	424
注意宝宝呼吸道感染	425
宝宝发烧时不宜在饮食中增加 鸡蛋	426
婴儿患外耳道疖肿怎么办	426
头围、胸围增长规律	426
宝宝语言能力训练	427
宝宝社交能力训练	428
宝宝情感培育训练	428
宝宝技能训练	429
宝宝视觉能力训练	429
宝宝听觉能力训练	430
宝宝感觉能力训练	430
宝宝手眼协调能力训练	431
宝宝动作能力训练	431

第9个月

宝宝的喂养	432
-------------	-----

适量吃赖氨酸食品	432
婴儿要吃适量脂肪	433
注意婴儿补钙误区	434
婴儿注意补锌	434
预防流行性腮腺炎的方法	435
婴儿站立练习	436
让婴儿学习迈步	436
宝宝语言能力训练	437
宝宝社交能力训练	438
宝宝情感培育训练	438
宝宝视觉能力训练	439
宝宝听觉能力训练	440
宝宝感觉能力训练	441
宝宝动作能力训练	442

第 10 个月

婴儿的形体变化	443
开始断奶	443
使用断奶练习器	444
离乳后期推荐食谱	445
继续提高钙摄入的方法	445
婴儿不宜吃的食物	446
掌握婴儿的肥胖度	447
宝宝开窗睡觉益处多	447
婴幼儿不宜滥用抗生素	448
宝宝语言能力训练	448
宝宝社交能力训练	449
宝宝情感培育训练	449
宝宝数学能力训练	450
宝宝技能水平训练	451
宝宝听觉能力训练	451
宝宝感觉能力训练	452

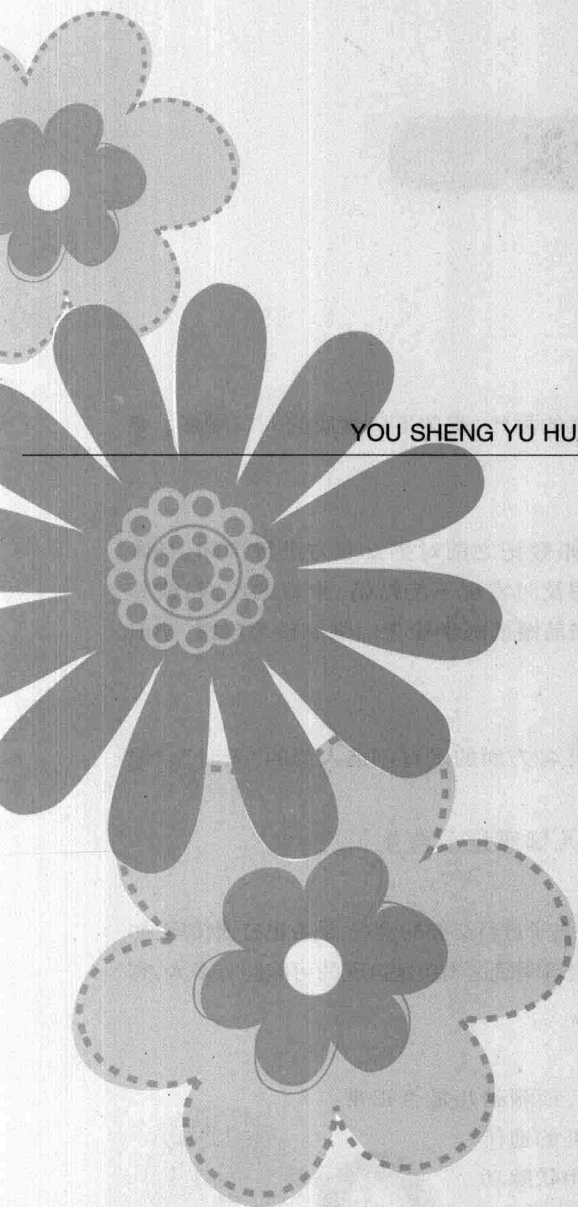
第 11 个月

宝宝的喂养	453
-------------	-----

孩子不爱吃蔬菜怎么办	454
婴儿误饮、误食后的处理	454
宝宝不要过度活动	455
婴儿不宜穿的衣服	456
婴儿不宜穿开裆裤	456
预防宝宝腹泻	457
个性的培养	457
宝宝语言能力训练	458
宝宝社交能力训练	459
宝宝智力培育游戏	459
宝宝立体能力训练	460
宝宝情感培养训练	460
宝宝数学能力训练	461
宝宝视觉能力训练	461
宝宝听觉能力训练	462
宝宝感觉能力训练	462
宝宝动作能力训练	463

第 12 个月

宝宝的喂养	463
婴儿期结束的标志	464
周岁还不开口说话不必惊慌	465
宝宝喜欢谁	465
教宝宝看书从第 12 个月起	466
周岁宝宝生活安排	467
不要让宝宝形成“八字脚”	467
宝宝语言能力训练	467
宝宝社交能力训练	468
宝宝情感培养训练	468
宝宝智力培育游戏	469
宝宝视觉能力训练	470
宝宝听觉能力训练	471
宝宝感觉能力训练	471
宝宝动作能力训练	472



YOU SHENG YU HUAI YUN

第一章

优生与怀孕

优生常识

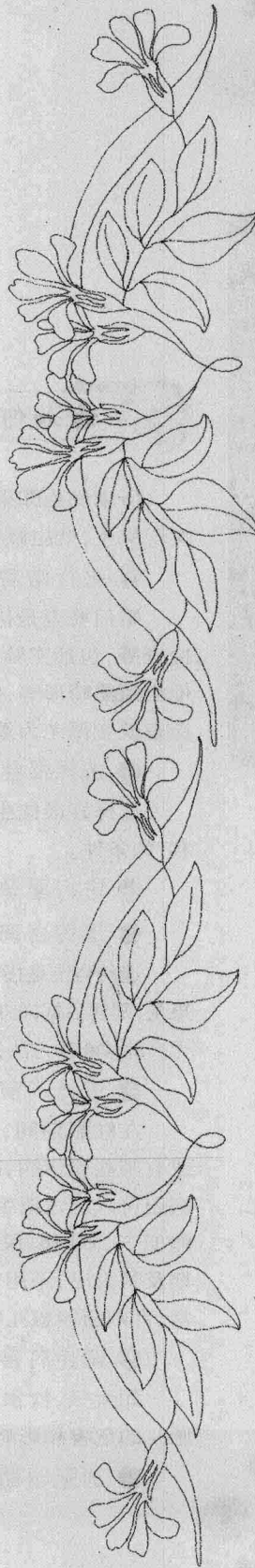
受孕措施

控制生男生女的主要方法

怀孕禁忌与预防

病患者的孕育

孕前生活要点



优生常识



✱如何做好优生

所谓优生即采取一系列措施、生育素质优良的后代、避免不良素质的人口增多。要实现优生,就应做好下面几点。

● 进行婚前检查和孕前检查

婚前检查是优生的重要内容,主要是在结婚登记之前对男女双方进行询问、身体检查等,包括实验室和其他各种理化检查,以便及时发现不能结婚、生育的疾病,或其他生殖器畸形等,供当事人婚育决策时参考。当前婚前医学检查由强制转为自愿,孕前检查就变得尤为重要。

● 选择最佳生育年龄和受孕时机

选择好最佳生育年龄和受孕时机,可为胎儿各方面的发育创造人为的“天时”、“地利”的条件。

● 进行早孕指导,做好孕期保健,使胎儿健康地孕育生长

● 遗传咨询

遗传咨询是指在生了一个异常儿之后,应该对孩子进行必要的检查,是否患有遗传病,如果是,则要根据详细病史、家谱分析通过体检及化验等明确这类疾病再现的可能性有多大,有无产前诊断的方法,然后再决定是否可以生第二胎。

● 进行产前诊断

在妊娠期间,用各种方法了解胎儿的情况,预测胎儿是否正常或有某些遗传病,以决定是否保留胎儿。对个别的遗传病还可以通过新生儿筛查加以控制。如先天性甲状腺功能低下、苯丙酮尿症等,这两种遗传病如能在新生儿时期及时查出,采用药物或食物治疗就可以使孩子发育正常,否则随着患儿年龄的增长会出现智力低下等情况。

● 避免有害环境

如大气、饮水、电磁辐射以及其他化学物理因素对胎儿的危害和影响。

● 加强孕期营养

