



科学·权威·实用的孕育指南

怀孕育儿一本通

黄耀华 〇 指导专家
王占黎 张秀丽 〇 编著



OPEN >>

中国人口出版社

科学·权威·实用的孕育指南

怀孕育儿一本通

黄醒华 指导专家
王占黎 张秀丽 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕育儿一本通 / 王占黎, 张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 80202 - 529 - 5

I. 怀… II. ①王… ②张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149788 号

怀孕育儿一本通

王占黎 张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京旺银永泰印刷有限公司
开本	730 × 960 1/16
印张	28.25 插页 2
字数	350 千字
版次	2007 年 10 月第 1 版
印次	2007 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 529 - 5/R · 618
定价	36.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
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

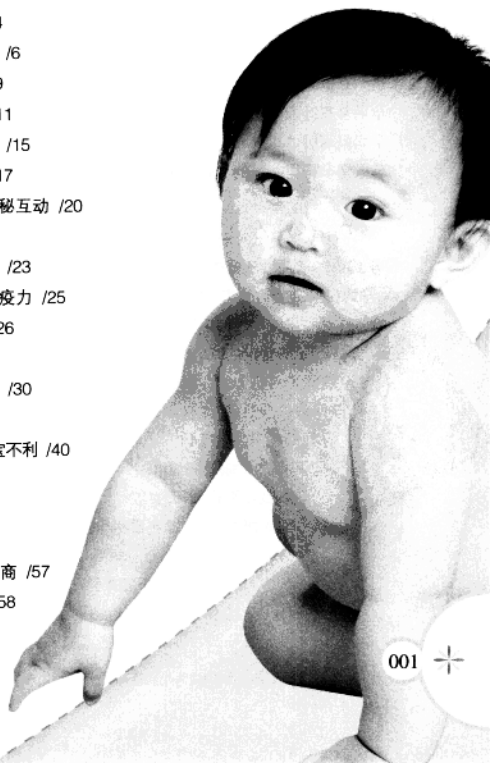
CONTENTS

>>>怀孕育儿一本通

第一篇:孕妈妈篇 /1

♥ Part1 孕期全程保健 /3

- 孕妈妈早孕反应的提示 /3
- 孕妈妈克服孕吐的方法 /4
- 孕妈妈怎样处理早孕反应 /6
- 孕早期的中医营养调理 /9
- 孕期的检查与产前诊断 /11
- 孕妈妈的孕期及预产计算 /15
- 孕妈妈居家的自我监护 /17
- 孕妈妈与胎宝宝之间的神秘互动 /20
- 孕妈妈的卫生常识 /22
- 双胎的孕妈妈应该如何做 /23
- 怀孕能增加女性十年的免疫力 /25
- 孕妈妈要改变保健观念 /26
- 孕期的保健要抓重点 /27
- 孕妈妈要避免的有害因素 /30
- 孕妈妈容易犯的错误 /36
- 孕妈妈的有些行为对胎宝宝不利 /40
- 孕妈妈不宜的事项 /46
- 哪些事项宜导致畸胎 /51
- 怎样杜绝畸胎的出生 /55
- 子宫环境影响胎宝宝的智商 /57
- 孕妈妈如何保护好乳房 /58



孕妈妈可否打防疫针 /59

孕妈妈不适宜服的中成药 /61

♥ Part2 孕期营养要均衡 /64

孕期的营养三部曲 /64

孕妈妈的科学饮食 /66

孕妈妈要均衡营养 /70

孕妈妈饮食要五色俱全 /71

妊娠需要营养 /73

孕妈妈宜与不宜吃的食品 /75

孕妈妈忌营养过剩 /83

孕妈妈要防止“病从口入” /85

孕妈妈补钙的套餐 /87

孕妈妈补水的事项 /88

孕期补铁太多容易使宝宝行为反常 /93

孕期补充叶酸有益 /94

孕妈妈水肿的饮食调理 /96

苹果是孕妈妈补锌的最好水果 /97

♥ Part3 孕妈妈日常生活 /100

孕妈妈如何度过冬夏季 /100

孕妈妈要避免的公害 /103

怎样对胎宝宝有利 /105

孕妈妈要躲着走的家电 /107

孕妈妈如何安全的洗澡 /109

孕妈妈的职业装 /111

孕妈妈的美容 /114

孕妈妈的护肤策略 /119

孕妈妈不要进舞厅 /122

孕妈妈养胎时,睡姿要科学合理 /124

孕期的休闲游乐 /124

孕妈妈不宜戴隐形眼镜 /125



♥ Part4 孕妈妈的运动与工作 /126

孕妈妈合理运动有好处 /126

孕妈妈如何做妊娠体操 /128

孕妈妈的站立、坐、行走 /130

孕妈妈不宜哪些工作 /134

职业女性如何安度孕期 /135

♥ Part5 孕期心理保健 /142

孕妈妈的心理保健是优生的第一步 /142

孕妈妈的心理体操 /143

孕妈妈如何保持好心态 /144

孕期应培养高尚情操 /147

产前抑郁危害母与胎的健康 /150

♥ Part6 孕期防病 /153

孕期引起腹痛的九大疾病 /153

孕期其他不适 /155

孕期要预防病毒感染 /163

孕期的炎症 /169

妊娠合并甲亢 /173

孕期贫血 /174

孕期应防骨质疏松病 /175

妊娠高血压综合征 /176

♥ Part7 准爸爸必读 /178

孕前检查少不了男士 /178

妻子怀孕前丈夫用药要小心 /180

“准爸爸”的反应 /181

妻子怀孕丈夫该如何做 /181

孕期做爱要用避孕套 /183



♥ Part8 高龄孕妈妈与宝宝 /185

30岁怀孕是优劣的一道坎 /185

高龄孕妈妈如何生个健康的宝宝 /187

高龄孕妈妈如何补救不足 /189

♥ Part9 顺利分娩 /191

早产流产预防 /191

引起宫外孕的原因 /193

孕妈妈要做好产前准备 /195

成功的顺利分娩 /197

新妈妈要科学的“坐月子” /198

孕妈妈不要依赖剖宫产 /203

第二篇:宝宝养护篇 /209

♥ Part1 宝宝喂养 /211

用母乳喂养最好 /211

宝宝如何表示饥饿 /215

喂乳的妈妈忌用的药 /216

如何给宝宝添加蔬菜 /218

宝宝5个月至1岁前的食谱 /220

宝宝的辅食制作 /224

宝宝在幼儿期的营养 /227

2~3岁宝宝食谱 /230

3~6岁宝宝每日营养素摄入 /231

可以给宝宝吃酸奶 /240

看你的宝宝是否缺钙 /241

缺锌影响宝宝生长 /253

爸爸妈妈怎样纠正宝宝的偏食 /255

宝宝的适宜食物 /256

怎样让宝宝养成好的饮食习惯 /263



♥ Part2 宝宝发育 /267

- 宝宝的发育特点 /267
- 宝宝在 1 岁至学前的心身发育特点 /270
- 宝宝的先天能力 /277
- 爬行对宝宝有很多的好处 /278
- 宝宝有待开发的七种能力 /279
- 怎样能使你的宝宝长高 /281

♥ Part3 宝宝的日常护理 /288

- 新生宝宝的五官护理 /288
- 婴儿安全注意事项 /292
- 妈妈要学会对宝宝的触摸 /294
- 爸爸妈妈要区别的情况 /295
- 怎样让宝宝养成好的睡眠模式 /298
- 1 岁以内宝宝的睡眠情况 /301
- 1~6 岁宝宝的睡眠情况 /307
- 打造宝宝的完美体格 /310
- 妈妈和宝宝被动操 /318
- 快乐的妈妈宝宝活动操 /321
- 宝宝吮指、咬指甲的矫治 /323
- 教你抚慰哭闹宝宝的绝招 /324
- 怎样带你的宝宝快乐出门 /327
- 宝宝难缠爸爸妈妈怎么办 /330
- 周岁宝宝的养育 50 招 /335

♥ Part9 宝宝早期教育 /341

- 1 岁内宝宝智力发育的 8 次飞跃 /341
- 怎样用语言和宝宝沟通 /343
- 如何与你的宝宝“说话” /345
- 如何为宝宝创造语言环境 /347
- 多给宝宝说歌谣 /353
- 语言刺激能提高宝宝智能 /354



爸爸妈妈如何为宝宝读书 /360

爸爸妈妈要让宝宝听音乐 /363

用音乐开发宝宝的智能 /366

陪你的宝宝玩烦吗 /369

1岁内的宝宝在想什么 /372

爸爸妈妈要多给宝宝一些“刺激” /373

把“快乐”送给你的宝宝 /375

让你的宝宝听话的绝招 /376

宝宝的家庭教育 /380

教宝宝绘画十大禁忌和十条建议 /382

多抱宝宝可培养爱心 /384

如何理解你宝宝的心事 /386

爬行可以使宝宝聪明健康 /389

让你的宝宝“玩”出健康 /391

对宝宝说的100句好话 /396

宝宝的心理启蒙与成长环境 /398

养育宝宝的经典之谈 /401

做全职妈妈的苦与甜 /406

♥ Part5 宝宝常见病预防与护理 /413

如何观察与测量体温 /413

感冒预防和护理 /416

宝宝湿疹的护理 /422

宝宝的家庭常备药 /426

宝宝的健康体检 /429

怎么样使你的宝宝眼睛明亮 /434

多“捏”宝宝有益健康 /436

怎样为你的宝宝选疫苗 /438

如何预防你的宝宝步态异常 /440





BABY

第一篇·孕妈妈篇

DIYIPIAN

YUNMAMAPIAN



1 孕期全程保健

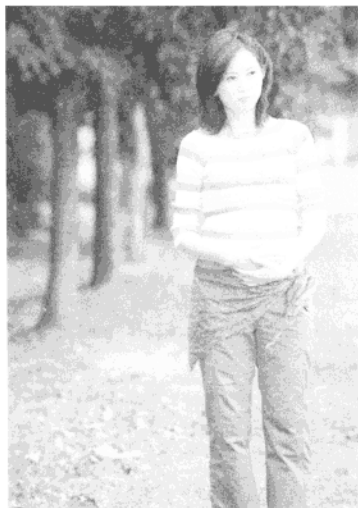
✳ 孕妈妈早孕反应的提示

提示之一：一般的早孕反应对生活和工作影响不大，不需特殊治疗，多在妊娠 12 周前后就会自然消失。

提示之二：患葡萄胎时，早孕反应严重并且持续的时间长。如果，同时伴有阴道出血，腹部增大过快等异常，应该及早地到医院检查。

提示之三：虽然孕吐在一般情况下不会影响身体的健康，但是，也有大约 1% 的孕妈妈孕吐情况十分严重，导致脱水，体重减轻。一旦出现脱水（没有小便，或小便是黑黄色）、晕眩、虚弱、心跳加速，或者是呕吐的次数频繁，不能进食，呕吐物中夹有血丝，都必须马上去医院。在大多数情况下，通过静脉注射，或是抗孕吐的药就可以完全治愈。另外，中医针灸治疗，阻止呕吐的效果较好，对宝宝影响小，在反应期间也可以尝试。

提示之四：有时在妊娠后期，在妊娠的第 28 周后，再次出现类似的早孕反应的症状。经常可见胸中烦热，胃中存食，不消化，恶心想吐等的症状。这是由于妊娠的影响，胃的蠕动减弱，消化能力降低，子宫变大，压迫在胃上，妨碍消化，胃液状态发生变化所致。不需治疗，改变饮食习惯，少食多餐。少摄取甜食和脂肪多的食物就可以得到改善。



提示之五：少数孕妈妈反应严重，呕吐频繁，可能发生了妊娠反应严重的。孕妈妈几乎什么都吃不下，连喝的水都要吐出来，人逐渐消瘦，可以引起脱水症状，或出现发冷、出汗、脉搏加快及皮肤干燥等症状，甚至发热，手足痉挛，并且可以引起脱水和代谢障碍。发生妊娠反应严重的孕妈妈，需要接受输液治疗。因为严重的妊娠反应会使孕妈妈摄取不到足够的营养，孕妈妈只能利用自己身体里储存的蛋白质、脂肪等来供给胎宝宝，以至孕妈妈消瘦，体重下降，身体抵抗力下降，容易感染上疾病，这样就会对胎宝宝的

的生长发育造成障碍。



孕妈妈克服孕吐的方法

1. 孕妈妈饮食方面防吐

(1) 少食多餐，例如：将一日三餐改为每天吃上5~6次，每次少吃一点。或者是在每隔2~3个小时就吃点东西。

(2) 孕妈妈要在床边放一些小零食，诸如饼干、糖果，等等。每天在睡前以及起床前都吃一点。

(3) 不要错过任何就餐时刻，孕妈妈要避免空腹。

(4) 在餐前的半小时或是在餐后的半小时喝饮料。孕妈妈不要在进餐的同

时喝饮料。

(5) 有些孕妈妈唾液分泌较多,这也会刺激呕吐,酸性饮料有助于减少唾液分泌。

(6) 茶、甜的碳酸饮料有助于平息反胃的情况,或者试试柠檬水。

(7) 要多喝水,吸收足够的水分才能避免因呕吐造成的脱水。

(8) 想吃什么就吃什么,不要因为你渴望的超出了你的饮食计划而勉强自己放弃。

(9) 尝试用冷的食物代替热的(冷的食物散发的味道不是那么强烈)。

(10) 避免吃太油腻的或辛辣的食物。

(11) 常吃一些富含蛋白质的小吃(如低脂肉类、海鲜、坚果、鸡蛋以及豆类)。

(12) 在饭前吃一点咸味的食物,会帮助你顺利地度过这一餐。

2. 在气味方面防吐

(1) 远离浓烈的味道。

(2) 如果烹调时,味道太强烈,就加强厨房的通风状况,打开窗户或排风扇。

(3) 利用微波炉烹调,会减少油烟等气味的产生。

(4) 虽然听起来有点可笑,但是,如果你无法避开骚扰你的味道,你可以准备一块手帕,撒上几滴不会引起恶心的植物油,如柠檬,必要时会起到一定的缓解作用。

(5) 如果情况允许,让家人或者保姆为你准备一日三餐。





3. 其他方面防吐

(1) 起床或站起来时动作要慢,刚吃完饭时不要马上躺下。

(2) 如果呕吐得厉害,可以向医生描述你的症状,医生会建议安全有效的药物来治疗孕吐,从而避免引起更多的不适。

(3) 过激的运动或嘈杂的环境都会加剧孕吐情况。

(4) 在疲惫的情况下,孕吐状况会加剧,因此,孕妈妈要多注意休息,最好能在中午小睡片刻。

(5) 减缓走路的速度也会对缓解孕吐有一定的帮助。

(6) 晚上要充分休息,早一些就寝。

(7) 保持室内的空气清新,睡觉的时候将窗户略微打开一点,多到户外去散步,但是,要小心不要着凉。

(8) 因为太热的空气会增加恶心的感觉,所以,孕妈妈要尽量避免温度过高的地方。

(9) 心情的变化也起着很大的作用,压力会加剧孕吐的情况。让自己保持心境平和,不要太紧张、焦虑。

提示:饭后刷牙。清晨刷牙经常会刺激产生呕吐,不妨先吃点东西再刷牙。



孕妈妈怎样处理早孕反应

孕妈妈的早孕反应,虽然说不是病,但是,其“难过”的程度,也是没有亲身经历的人能体会到的。所以,我们应该要想尽办法来缓解这种不适,那么,究竟怎样处理早孕反应呢?下面我们向你提供一下有关的策略:

1. 心理战胜术

心情要保持轻松愉快,自学一些保健知识,以充分认识早孕反应,解除心理负担。丈夫的体贴,亲属、医务人员的关心能解除孕妈妈的思想顾虑,增强孕妈妈战胜妊娠反应的信心;另外还需要一个舒适的环境,可以使症状减轻。

2. 饮食对策

注意食物的形、色、味,多变换食物的大小,使其引起食欲。在能吃的时候,尽可能吃想吃的东西。要减少每次进食的量,少食多餐。多喝水,多吃一些富含纤维素和维生素 B₁ 的食物可以防止便秘,以免便秘以后加重早孕反应的症状。改善就餐环境可以转换情绪,激起孕妈妈的食欲。

3. 适量活动

不能以为恶心呕吐就整日卧床,否则只能加重早孕反应,如果活动太少,恶心、食欲不佳、倦怠等症状则更为严重,容易生成恶性循环。适当地参加一些轻缓的活动,例如室外散步、做孕期的保健操等,都可以改善心情,强健身体,减轻早孕反应。

4. 反应处理

早孕期会出现恶心、呕吐、流涎、选择食物时,喜酸、厌油腻,胃、肠胀气,并且伴随烧灼感,上腹部饱满、便秘等现象。这





是由于生理因素,胎盘分泌的激素及自律神经的变化引起的,使食道通过胃入口的贲门括约肌松弛,胃内的容物返流,胃肠道平滑肌张力减低。胃酸以及胃蛋白酶分泌量减少,胃部排空的时间延长,胃肠通气体堆积,消化不良,肠蠕动减慢,粪便在大肠停留时间延长。应该注意:保持身心愉快与充分休息,早晨起床前可以吃一些固体食物,如苏打饼干,半小时内暂不喝水,少食多餐,以清淡饮食为主,少吃会引起胀气的食物,例如豆类,洋葱等,养成每天定时的排粪便的习惯,适当地运动。一般是在怀孕12周左右,早孕反应会消失。严重的孕妈妈可以去医院看医生。

5. 孕妈妈应该科学饮水

孕妈妈在清晨起床后,应该喝上一杯新鲜的凉开水。有的研究表明,在早饭前30分钟喝200毫升25~30度的新鲜开水,可以温润胃肠,使消化液得到足够的分泌,以促进食欲,刺激肠蠕动,有利于定时地排粪便,防止痔疮便秘。早晨空腹饮水能很快被胃肠道吸收进入血液,使血液稀释,血管扩张,从而加快血液循环,补充细胞夜间丢失的水分。

(1)孕妈妈切忌口渴才饮水。口渴犹如田地龟裂以后才浇水一样,是缺水的结果,是大脑中枢发出要求补水的救援信号。口渴说明体内水分已经失衡,脑细胞脱水已经到了一定的程度。孕妈妈饮水应每隔两小时1次,每日8次,共1600毫升。

(2)孕妈妈还要注意不是所有的水都能喝,有以下几种水不能喝:

第一,不要喝开沸得太久或是反复煮沸的开水,例如:大锅炉里的开水。因为水在反复沸腾以后,水中的亚硝酸银、亚硝酸根离子以及砷等有害物质的浓度相对增加。喝了开沸得太久的开水以后,会导致血液中的低铁血红蛋白结合成不能携带氧的高铁血红蛋白,从而引起血液中毒。

第二,孕妈妈切忌喝没有烧开的自来水,因自来水中的氯与水中残留的有机物相互作用,会产生一种叫“三羟基”的致癌物质。孕妈妈也不能喝在热水瓶中