



和谐孕育丛书

妈妈 宝宝
Baby



孕产育儿宝典

每天爱你多一点

.....

妈妈宝宝编写组
编著



最佳怀孕时机的选择



决定孩子性别的秘密



影响儿童智力的因素



北方妇女儿童出版社





和谐孕育丛书

妈妈 宝宝
Baby

孕产育儿宝典

每天爱你多一点

.....

编著 曲莉莉

赠送
VCD



最佳怀孕时机的选择



决定孩子性别的秘密



影响儿童智力的因素



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产育儿宝典 / 曲莉莉主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2007.2

(和谐孕育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5385 - 3097 - 1

I. 孕... II. 曲... III. ①孕妇—妇幼保健②产妇—妇幼保健③婴幼儿—哺育 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156063 号

和谐孕育丛书之

孕产育儿宝典

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431 - 85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟

主 编: 曲莉莉

封面设计: 三竹

印 刷: 长春市金源印刷有限公司

版 次: 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 52

字 数: 1280 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5385 - 3097 - 1

定 价: 115.20 元(全四册)

前 言

怀孕对一个女性来说,是一个微妙的过程,但与此同时,这一过程中也夹杂着与微妙相悖的感觉如孕前的不适、焦虑等,那么怎样才能排除这些感觉,完美地结束妊娠的整个过程,以最好的胎教、育儿方案,让聪明健康的宝宝到你家呢?本书在怀孕、胎教、分娩、育儿等几个方面做了细致的描述。

如果你已经有了想拥有一个小宝宝的想法,那么孕前的准备是必不可少的,当然,这里的准备包括物质准备、心理准备和生理准备等,如果你很好地做了这些准备,那么幼小的新生命就会在你的身体里健康成长了。本书的第一篇便讲述了类似的关于怀孕方面的知识,相信这些知识一定会引起您的兴趣并对您和您未来的宝宝大有裨益的。

“十月怀胎,一朝分娩。”“一朝”是一个激动人心的时刻。然而,产妇在临产过程中,常会出现一系列影响胎儿健康的异常的心理状态,那么克服这些异常心理就显得尤为重要了,我们为您提供了一些科学的方法,帮助您顺利分娩,生出一个健康可爱的宝宝。

作为父母,谁都想拥有一个健康聪明的宝宝。这样,胎教和宝宝出生后的一系列育儿方案您可就不能忽略了。本书列举的全面科学的胎教方式及育儿方案,会让您的宝宝更加健康聪明!

编 者



目 录

CONTENTS

第一篇 孕前准备



当你计划孕育一个新生命时，不仅须要了解有关妊娠、分娩等孕育知识，而且许多问题如婚前检查、如何优生等也随之而来。这些不仅关系到妇女的身心健康，更会影响未来宝宝的发育成长，因此要做好充分的准备！

第一章 心理准备

- 一、在怀孕前后心理准备必不可少 3
- 二、心理准备大体要注意哪些 3
- 三、不可忽视情感上的准备 5

第二章 生理准备

- 一、新婚性生活应注意的问题 6
 - (一) 新婚性生活应如何保健 6
 - (二) 新婚性生活要适度 7
- 二、如何维护生育能力 7

第三章 怀孕的最佳时机

- 一、如何选择怀孕的最佳时机 9
- 二、如何推算“易孕期” 10

第四章 了解怎样怀孕

- 一、何谓受精 12
- 二、受孕的过程是怎样的 13

第五章 怎样优生

- 一、什么是“优生” 15
- 二、环境因素对优生的影响 16
- 三、怎样避免出生缺陷儿 17

第六章 影响怀孕的疾病和行为

- 一、可以影响怀孕的疾病 20
- 二、妇科炎症对妊娠的影响 23
- 三、减肥不当影响生育吗 25
- 四、怀孕前为什么要戒烟 26
- 五、孕前为何不可饮酒 27

第七章 生男生女的秘密

- 一、决定孩子性别的秘密 28
- 二、决定生男生女的因素 29

第八章 遗传对孩子的影响

- 一、遗传对孩子的影响 31



二、受孕前有必要进行遗传咨询吗	32
-----------------------	----

第九章 孕前身体调养

一、怎样调养孕前身体素质	34
二、孕前要做好哪些营养准备	35
(一) 实现标准体重	35
(二) 避免各种食物污染	36

第二篇 孕期护理



在你和你的丈夫做好孕前准备的前提下，接下来你就要接触到本章所讲的一些内容了。妊娠后，你的身体将发生一系列变化，而了解这些对妊娠中的孕妇是必要的。此外，本篇还为您介绍了妊娠期检查及孕期的一些疾病防治等相关的知识，相信一定会对你有所帮助。

第一章 确诊怀孕

一、怎样知道自己怀孕了	39
二、如何计算预产期	40
三、什么是末次月经	40
四、什么时间用早孕试纸能测出怀孕	41

第二章 孕妇的心理特点

一、女性孕期的心理特点	42
二、孕期如何放松心情	44
三、孕期如何保持良好心态	45

第三章 妊娠期的检查

- 一、怀孕期应该做哪些化验检查..... 47
- 二、谁须做早孕绒毛检查 48
- 三、B超检查会伤害宝宝吗 49
- 四、孕后拒绝医生的盆腔检查对吗 50

第四章 孕期饮食营养

- 一、孕期的营养原则 51
- 二、孕妇不宜吃哪些食品 52
- 三、孕妇该补充哪些维生素 54
- 四、孕期贫血吃什么 56
- 五、孕期为什么要慎用补品 57
- 六、孕妇的营养对产后的影响 59

第五章 孕期的疾病与防治

- 一、妊娠合并流感 60
- 二、妊娠合并心脏病 62
 - (一) 妊娠合并心脏病对母体的影响 62
 - (二) 妊娠合并心脏病对胎儿的影响 63
- 三、妊娠合并病毒性肝炎 64
 - (一) 如何确认患了妊娠合并病毒性肝炎 64
 - (二) 妊娠合并病毒性肝炎怎样处理 65
 - (三) 预防 65
- 四、妊娠合并阑尾炎 66
- 五、妊娠合并贫血 66
 - (一) 妊娠贫血的预防与治疗 67
 - (二) 如何防治孕妇贫血 67
- 六、妊娠高血压疾病 68



七、妊娠合并糖尿病	70
(一) 妊娠期糖尿病的临床特点	70
(二) 通过饮食和治疗预防妊娠期糖尿病	71
(三) 应注意的事项	72
(四) 出现下列情况应考虑终止妊娠	72
八、妊娠合并性病	74
(一) 妊娠合并淋病	74
(二) 以下特点用于诊断妊娠合并淋病	75
(三) 淋病影响妊娠	75
(四) 防治妊娠合并淋病	76
九、妊娠合并结核病	76
(一) 结核病对妊娠的影响	76
(二) 妊娠期结核病的处理	77
十、妊娠期泌尿系统感染	78
(一) 原因	78
(二) 预防措施	78
十一、宫外孕	79
(一) 子宫外孕是怎么发生的	79
(二) 子宫外孕的治疗	80
十二、妊娠水肿	80
十三、妊娠剧吐	82
十四、孕期便秘和痔疮	83
(一) 孕期便秘成因	83
(二) 减轻便秘的五大良方	84
(三) 孕期痔疮成因	85
(四) 预防痔疮的好方法	85
十五、孕期的口腔疾病	86
(一) 牙周炎	86
(二) 怀孕期的牙龈病	87

(三) 蛀牙	87
(四) 急性牙根炎	87
十六、多胎妊娠	88
(一) 多胎妊娠的病因	88
(二) 临床表现	89
(三) 孕期指导	89
十七、葡萄胎	90
(一) 葡萄胎的临床表现	90
(二) 治疗措施	92

第六章 孕期的运动保健

一、孕期运动的意义及注意事项	95
二、孕妇参加体育运动的具体要求	97
三、怀孕各时期的运动	98
(一) 孕早期的运动	98
(二) 孕中期的运动	99
(三) 孕晚期的运动	100

第七章 孕期的胎儿保健

一、宫内胎儿怕什么	101
二、智能迟缓可以在孕期预防吗	102
三、正常胎动是怎样的	104
四、妊娠各时期胎儿的发育状况	105

第八章 科学胎教

一、近代胎教的新进展	108
二、胎教为什么能使孩子聪明	109
三、怎样做孕早期的胎教	110
(一) 早孕反应对胎教有什么影响	110



(二) 胎教的基本原则是什么·····	111
(三) 胎教的基本内容是什么·····	111
四、怎样做孕中期的胎教·····	112
五、怎样做孕晚期的胎教·····	113
六、父母怎样与胎儿讲话·····	114
七、如何做抚摸胎教·····	117
八、如何做光照胎教·····	120
九、如何做心音胎教·····	121
十、如何做音乐胎教·····	123
十一、如何做数字绘画胎教·····	126
十二、如何做对话科学胎教·····	127
十三、如何做阅读胎教·····	129

第九章 妊娠期性生活

一、了解妊娠期的性心理·····	131
二、怀孕期间性生活应注意的问题·····	132
三、性生活会对胎儿有影响吗·····	134

第十章 孕期用药常识

一、对胎儿有害的药物·····	135
二、孕期用药原则·····	136
三、孕期免疫接种应注意什么·····	137
四、孕妇忌服的一些中药·····	138

第十一章 孕期日常问题及料理

一、孕妇应注意胎儿的哪些危险信号·····	139
二、妊娠末期什么时候开始休息好·····	146
三、妊娠早期为何“烧心”·····	147
四、准妈妈的十大反常现象·····	148

—————● 母·爱·从·这·里·开·始·····

五、怀胎十月卫生保健指导	151
六、妊娠斑和妊娠纹能否消失	152
七、孕期可以化妆吗	153
八、哪些孕妇不适合做家务	154
九、孕期怎样“坐、立、行”	154
十、丈夫为怀孕的妻子做些什么	155
十一、怀孕后乳房会发生的变化	158
十二、孕期洗澡和平时有什么不同	160
十三、孕期的“理想体重”	161
十四、手机、微波炉、电脑对孕妇有害吗	162
十五、孕期为什么要做好口腔护理保健	165
十六、孕期阴道出血一定是流产吗	166
十七、妊娠期外阴瘙痒是何因	167
十八、准妈妈要重视脚保健	168
十九、为什么孕妇不宜戴隐形眼镜	169
二十、写字楼里的准妈妈应该注意什么	169

第三篇 分娩与护理



分娩是能够承受的自然过程。然而，产妇在分娩中，常会出现一系列异常的心理状态，如对分娩感到紧张、恐惧等等。所以，做好产前的心理准备是首要的。此外，分娩方式的选择，在各产程中应采取怎样的姿势等，都是产妇须要了解的内容。本篇即细致讲述了相关的知识。

第一章 分娩前的准备

一、产前应做好怎样的心理准备	173
----------------------	-----



二、住院期必备物品	175
三、临产前的征兆	175
四、临产前的注意事项	177

第二章 分娩方式

一、分娩方式	178
二、剖宫产与自然分娩哪个好	179
(一) 胎儿方面	179
(二) 母体方面	180
三、什么是会阴切开术	182

第三章 分娩技巧

一、分娩技巧早掌握	183
二、分娩中的镇痛方法	184
三、分娩前应做的准备运动	185

第四章 分娩过程

一、分娩过程是怎样的	187
二、第一产程是怎样的	188
三、第一产程中可采取的姿势	190
四、第二产程是怎样的	191
五、第二产程中可采取的姿势	191
六、第三产程是怎样的	192
七、分娩过程中子宫颈的变化	193

第五章 分娩中应注意的事项

一、分娩中如何保护会阴	195
-------------------	-----

-----● 母·爱·从·这·里·开·始

二、胎盘为什么迟迟不能娩出	196
三、分娩时切会阴影响性生活吗	197

第六章 异常分娩

一、什么是流产	198
二、什么是早产	199
三、难产发生的原因	201
四、怎样预防难产	203
五、如何处理急产	204

第七章 分娩期并发症

一、产后出血如何急救	206
二、如何预防子宫破裂	207
三、脐带异常有哪些情况	209
四、产科休克如何治疗	210

第四篇 婴幼儿喂养、护理与早教



看着怀中可爱的小宝宝，无论是妻子还是丈夫都乐不拢嘴。可是，要注意了：从小宝宝出生的那个时期起，你们要担负起做爸爸、妈妈的责任了。不要忘记了，要用爱、用心喂养、护理、教育你的小宝贝哦！开始行动吧！

第一章 生长发育

一、0~6岁婴幼儿各年龄段的划分	213
二、新生儿体格发育指标	213
三、新生儿感觉能力发育指标	214



四、婴幼儿动作发育特点	215
五、婴幼儿感觉发育特点	216
六、婴幼儿语言发育特点	219

第二章 科学喂养

一、为什么最好要母乳喂养	221
二、为什么要强调吃初乳”	222
三、关于母乳喂养你应该知道什么	223
四、如何正确挤奶	224
五、母乳喂养的禁忌	226
六、母乳不足时怎样采用人工喂养来解决	227
七、关于人工喂奶你应该怎么做	228
八、人工喂养选择哪些母乳替代品为宜	229
九、人工喂养的婴儿对牛奶过敏怎么办	230
十、什么是混合喂养	231
十一、混合喂养的注意事项	232
十二、添加辅食时应注意什么	232
十三、怎样按月龄为婴儿添加辅食	233
十四、宝宝喝什么最好	234
十五、怎样纠正小儿挑食、偏食	235
十六、怎样培养小儿良好的饮食习惯	236
十七、宝宝的牙齿需要营养吗	237
十八、婴儿需要哪几种微量元素	238
十九、不适合宝宝吃的食物	239
二十、断奶需要注意的问题	240
二十一、婴幼儿喂养的三大误区	241

二十二、科学喂养宝宝四注意	242
二十三、婴幼儿吃鸡蛋五不宜	244
二十四、我国儿童营养六误区	245
二十五、婴幼儿饮食之七不宜	247
二十六、养出健壮宝宝八大招	249
二十七、让钙多一点的十二法	252

第三章 照料护理

一、妈妈须要为宝宝准备哪些必备物品	254
二、怎样给宝宝换衣服	255
三、你知道什么是婴儿瑜珈吗	259
四、怎样给宝宝洗澡	260
五、怎样给宝宝测体温	262
六、宝宝多抱会惯坏吗	263
七、带宝宝出游你须要 做哪些准备	264
八、宝宝为什么总漾奶	266
九、宝宝眼睛怎么擦不干净	267
十、宝宝鼻子怎么总是黏黏的	268
十一、宝宝的耳朵堵了吗	270
十二、宝宝的嘴角怎么总是湿湿的	271
十三、怎样保护宝宝的牙齿	272
十四、如何护理宝宝柔嫩的皮肤	274
十五、脐带该如何护理	275
十六、孩子为何经常打喷嚏	277
十七、如何预防臀红	278
十八、如何护理新生儿的小屁股	278



(一) 男宝宝小屁股的护理	278
(二) 女宝宝小屁股的护理	279
十九、囟门是否可以碰	280
二十、新生儿睡眠中的特殊反应	280
二十一、怎样让宝宝睡得香	281
二十二、让宝宝多笑好处多吗	282
二十三、可以为满月的婴儿剃头吗	282
二十四、宝宝学步须要做哪些安全措施	283
二十五、应该怎样护理特殊婴儿	285

第四章 疾病防治

一、什么是新生儿窒息	287
二、新生儿为什么会阴道出血	287
三、小儿水痘的病症	288
四、麻疹的病症	289
五、猩红热的常识	290
六、破伤风的常识	291
七、关于百日咳的常识	292
八、小儿肺炎怎样判断	293
九、小儿感冒高烧怎么办	294
十、小儿流感的症状	295
十一、关于鹅口疮的常识	295
十二、结膜炎的症状	296
十三、斜视的表现	297
十四、疳子的病症	298
十五、昆虫叮咬后的症状	299