

科学孕育保健全书

漂亮妈咪最佳孕育陪护指导



YunChan YuEr
ZhiShi BaiKe

最新修订版

李飞◎编著

孕产 育儿 知识百科

- 做好孕前准备
- 幸福孕程进行时
- 掌握轻松分娩诀窍
- 宝宝喂养小百科
- 宝宝智力加油站



中医古籍出版社

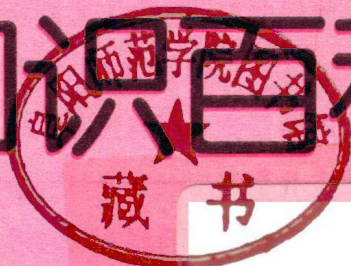


YunChan YuEr
ZhiShi BaiKe

李飞◎编著

孕产 育儿

知识百科



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学孕育保健全书/李飞编著. —北京:中医古籍出版社,2008.8

ISBN 978-7-80174-648-1

I.科… II.李… 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(2008)第104496号

科学孕育保健全书 孕产育儿知识百科

编 著:李 飞

责任编辑:刘克勤 轩宇鹏

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷:北京市兆成印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:28.25

字 数:510千字

版 次:2011年1月第2版 2011年1月第1次印刷

印 数:0001~2000册

书 号:ISBN 978-7-80174-648-1

定 价:36.80元(全套147.20元)



前言 Foreword

孩子是爱情的结晶，是生命的延续，是祖国的未来和希望，更是每一位负责任的父母生命中的快乐天使。不过，初为人父母的你们，在孕育中多多少少会遇到这样或那样的问题，能在你们不知所措时给予正确的指导，正是我们编辑此书的目的。

本书贴近实际、细致新颖，以通俗易懂的语言、亲切生动的版式、深入浅出地对怀孕、分娩、育儿三部曲进行了科学的论述，帮助准父母们从孕前准备做起，幸福怀孕，轻松分娩，科学育儿。

孕前准备部分，从制订孕前计划、寻找最佳幸“孕”时机和日常细节三方面进行了详细解析，指导年轻的父母为拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备。

十月怀胎部分，对妊娠每个月都详细介绍了母儿的身体变化，并且每个月都从饮食、日常生活、胎教等方面为你量身打造了完善的保健方案。

分娩部分，从分娩前的准备、分娩知识等方面详细介绍了分娩过程中的变化和应注意的事项，并介绍了轻松分娩的诀窍，从而使分娩不再成为不能承受之痛。

新妈妈护理部分，我们坚守科学，破除了传统坐月子的各种陋习，从新妈妈产后生理变化、月子里的营养到生活护理和疾病防治等方面进行了详细讲解，同时指导新妈妈掌握正确的哺乳方法。

婴幼儿护理部分，从宝宝的生长发育、喂养、日常护理、智力开发和健康保健等方面，为年轻的父母详细介绍了0~1岁婴幼儿的保健知识，从而为宝宝的健康成长保驾护航。

本书不仅适合每一对新手父母，同时它也适合计划升级当父母的新婚夫妇。希望在本书的指导下，每对家庭都能够拥有一个健康、活泼、可爱的宝宝。

编 著

Part 1



为幸福而孕——做好孕前准备



第一章

制订一个完美的孕前计划

- 制订完善的妊娠计划 003
- 具备积极的优生态度 004
- 缜密的孕前心理准备——消除忧虑感
..... 004
- 营造良好的孕前夫妻关系 007
- 孕前6种情绪调节法 008
- 调适孕前生理机能 008
- 调养孕前身体素质 009
- 调整孕前衣食住行 009
- 孕前做好营养准备 009
- 做好孕前检查 010
- 不要忘记进行遗传咨询 010

第二章

寻找最佳幸“孕”时机

- 了解受孕过程 012

- 最佳受孕年龄 013
- 最佳受孕季节 013
- 最佳受孕时机 014
- 最佳受孕时刻 015
- 最佳受孕环境 015
- 容易受孕的行房姿势 016
- 把握好人体生物节律 016

第三章

幸“孕”倒计时的日常保健

- 孕妈妈孕前应将体重调整到最佳状态
..... 018
- 养成良好的生活习惯 018
- 准爸、妈孕前戒烟戒酒 019
- 准爸爸避免频繁的热水浴 019
- 孕前补充叶酸的重要性 019
- 丈夫育前要补锌 020
- 减少用电脑时间 020
- 暂时远离家庭宠物 021

Part 2



幸“孕”进行时——让幸福荡漾在每一天



第一章

妊娠第1个月，欣喜悄然来临

一、孕妈妈与胎宝宝的变化

- 胎宝宝的发育状况 025
孕妈妈的身体变化 025

二、孕妈妈营养课堂

- 孕1月的饮食要点 026
补充叶酸 027
多吃海产品 028
补充“脑黄金” 028
多吃全麦食品 028

三、日常起居与保健

- 生活起居要规律 029
温馨的居家环境 030
保持外阴清洁 031
上班族须注意的事项 031
坚持每天午睡 032
孕早期避免洗热水澡 032

- 避免药物对孕卵的伤害 032
不要接触洗涤剂 033

四、胎教魔法小屋

- 注意受孕瞬间的胎教 033
避免观看刺激类的电影 034
艺术陶冶情操 034

五、做一个合格的准爸爸

- 让妻子保持愉悦的心情 034
尽量不留胡须 035
对妻子的呵护要有度 035
逐步过渡到父亲的角色 035

六、妇产专家热线

- 有小三阳能怀孕吗？对胎儿有影响吗
..... 036
孕前补叶酸能生双胞胎吗 036
旅行意外怀孕对胎儿不利吗 036
怎样自我调整心理压力 037

第二章

妊娠第2个月, 不安背后的忐忑

一、孕妈妈与胎宝宝的变化

胎宝宝的发育状况 038

孕妈妈的身体变化 039

二、孕妈妈营养课堂

孕2月的饮食要点 039

早孕反应的饮食调理 039

本月推荐食谱 040

孕早期营养食物推荐 041

坚持吃早餐 042

多食绿豆 043

三、日常起居与保健

孕初期衣着注意事项 043

孕期爱美要注意 044

保证充足的睡眠 045

坚持每天洗澡 045

勤刷牙利于胎儿健康 046

呼吸新鲜空气 046

远离噪音与震动 047

远离电磁波辐射 047

孕早期不可做X线透视 048

四、胎教魔法小屋

保持好的情绪就是胎教 049

与胎儿一起享受音乐浴 050

意念胎教让宝宝发育更完善 050

五、做一个合格的准爸爸

给予妻子更多的理解和爱 051

积极关心妻子的妊娠反应 051

积极帮忙做家务 052

六、妇产专家热线

怎样疏导孕期不良情绪 052

怀孕后体重变轻是怎么回事 053

腹部胀痛是不是流产先兆 053

暂时停止性生活 054

已经流产了该怎么办 054

第三章

妊娠第3个月, 难熬的妊娠反应

一、孕妈妈与胎宝宝的变化

胎宝宝的发育状况 056

孕妈妈的身体变化 057

二、孕妈妈营养课堂

孕3月的饮食要点 057

摄入足够的能量 058

补充铁元素 058

注意补锌 059

吃红糖有益 059

三、日常起居与保健

注重个人卫生 059

少乘电梯 060

避免使用的化妆品 061

选择合适内衣 061

巧选防辐射服 062

慎做 B 超检查 063

四、胎教魔法小屋

意识诱导很重要 063

设想宝宝形象 064

宝宝在肚里的学习 065

不要吝啬你的微笑 065

五、做一个合格的准爸爸

与妻子谈论胎宝宝情况 066

做家庭妇男 066

克服安全恐惧 066

六、妇产专家热线

大龄孕妇如何平安渡过孕产关 067

怀孕后得了乙肝怎么办 067

为什么会发生流产 068

妊娠早期发现异常出血怎么办 069

怎样定期进行产前检查 069

第四章

妊娠第 4 个月，拨开云层的豁然

一、孕妈妈与胎宝宝的变化

胎宝宝的发育情况 070

孕妈妈的身体变化 070

二、孕妈妈营养课堂

孕 4 月的饮食要点 072

孕中期营养补充原则 072

孕妈妈一日饮食 076

注意适量补钙 076

补充维生素 A 076

吃芹菜好处多 077

喝牛奶好处多 077

吃鱼让宝宝更聪明 078

三、日常起居与保健

度夏和过冬 078

孕期如何保证睡眠质量 079

不宜过度静养 080

孕期行动有准则 080

孕期不宜睡席梦思床 081

洗澡时间忌过长 082

不宜长期使用电扇与空调 082

适当的性生活 082

四、胎教魔法小屋

坚持每天听音乐 083

开始实施母子“对话” 083

保护宝宝的听觉 084

对宝宝进行视觉训练 085

五、做一个合格的准爸爸

夫妻之间相互理解 085

用关爱驱散妻子内心的忧虑 085

与胎宝宝进行对话 086

六、妇产专家热线

母血筛检正常还会不会生下唐氏综合征婴儿 087

妊娠期能做阴道冲洗吗 087

如何防治妊娠纹 087

排气胀气对宝宝有什么影响 088

第五章

妊娠第5个月，聆听动人的心跳

一、孕妈妈与胎宝宝的变化

胎宝宝的发育状况 089

孕妈妈的身体变化 089

二、孕妈妈营养课堂

孕5月的饮食要点 090

推荐食谱 090

搭配均匀，防止偏食 091

孕中期营养特点 091

适量补充微量元素 092

多吃瘦肉、鱼虾益处多 093

多吃黄瓜 093

三、日常起居与保健

自信度孕期 093

孕妈妈应缩短去厨房的时间 095

尽量不出远门 095

不宜去拥挤的场所 095

不要疏忽对皮肤的保养 096

注意乳房的养护 096

内陷乳头应及时纠正 096

四、胎教魔法小屋

运动胎教好处多 097

在潜移默化中影响宝宝 097

触摸是与宝宝沟通的最佳方式 098

视觉胎教丰富宝宝的大脑网络 098

宝宝胎动时妈妈要互动 098

五、做一个合格的准爸爸

准爸爸为妻子按摩 099

正确对待宝宝的性别 099

关注宝宝每天的变化 100

认真数胎动 100

六、妇产专家热线

坐骨神经痛怎么办 101

什么是“羊膜穿刺术” 101

多喝骨头汤能补钙吗 101

机场X光安检会伤害宝宝吗 102

如何消除莫名的焦虑 102

第六章

妊娠第6个月，接受祝福的目光

一、孕妈妈与胎宝宝的变化

胎宝宝的发育状况 104

孕妈妈的身体变化 104

二、孕妈妈营养课堂

孕6月的饮食要点 105

推荐食谱 105

养成良好的饮食习惯 106

防止营养过剩 106

多吃鳕鱼 107

多吃蔬菜水果，补充维生素 C
..... 107

适当吃葡萄益处多 108

不要忽视镁元素 109

三、日常起居与保健

千万要小心意外跌倒 109

选择合适孕妇装 109

孕妈妈穿鞋有讲究 111

不要久坐沙发不动 111

饭后勤于活动 111

游泳利于胎宝宝 112

四、胎教魔法小屋

适量运动让宝宝更聪明 112

给宝宝全方位的感觉刺激 113

与宝宝进行交流 113

进行游戏胎教 114

五、做一个合格的准爸爸

不要总是走在妻子的身后 114

努力适应妻子的生活节奏 115

留心妻子的变化 115

给妻子拍照吧 115

当好胎教的配角 115

六、妇产专家热线

如何进行孕期减压排毒 116

阴道分泌物增多是否意味着感染
..... 116

胎动异常怎么办 117

如何应对抽筋 117

如何应对尿失禁 118

第七章

妊娠第7个月，为他的到来做准备

一、孕妈妈与胎宝宝的变化

胎宝宝的发育状况 119

孕妈妈的身体变化 119

二、孕妈妈营养课堂

孕7月的饮食要点 120

推荐食谱 121

妊娠糖尿病的饮食调养 122

控制体重增长过快 122

香菇美容又健脑 123

番茄保健又养颜 123

多吃芝麻酱 124

适量摄取蛋白质 124

三、日常起居与保健

进行乳房按摩 125

佩戴胸罩必不可少 125

正确姿势，减少意外 125

开车族准妈妈应注意 126

四、胎教魔法小屋

性格胎教 126

朗诵抒情法胎教 127

形体美学胎教 127

置身于优美的环境 127

让宝宝记住妈妈的声音 128

五、做一个合格的准爸爸

- 多陪伴妻子 129
- 帮助妻子练习分娩呼吸法 129
- 帮妻子穿衣系鞋带 129
- 感觉宝宝的活动 129
- 常和胎宝宝说话 130

六、妇产专家热线

- 什么时候易发生早产 130
- 怀孕后被脚气困扰该怎么办 130
- 羊水过多该怎么办 131
- 尿频怎么办 131

第八章**妊娠第8个月，翘首期待的紧张****一、孕妈妈与胎宝宝的变化**

- 胎宝宝的发育状况 132
- 孕妈妈的身体变化 132

二、孕妈妈营养课堂

- 孕8月的饮食要点 133
- 推荐食谱 133
- 合理搭配食物 135
- 饮食应荤素搭配 136
- 五谷杂粮入餐 136
- 每周吃一次海带 136
- 瓜类帮助消肿 137
- 不能缺少维生素 137
- 补充水和矿物质 137

三、日常起居与保健

- 注意日常生活细节 138
- 注意孕晚期着装 139
- 忌过多日光浴 140
- 注意多休息 140
- 经常出去散步 140
- 妊娠晚期勤检查 141

四、胎教魔法小屋

- 教胎儿数数 141
- 对宝宝进行情趣培养 141
- “踢肚游戏”胎教法 142
- 亲自给胎儿唱歌 142
- 用亲切的乳名呼唤宝宝 142
- 用美妙的联想感染胎宝宝 143

五、做一个合格的准爸爸

- 鼓励妻子进行“专业”学习 143
- 了解妻子孕期的变化 143
- 准爸爸是胎宝宝的游戏伙伴 144
- 定期一起去医院检查 145

六、妇产专家热线

- 看电视是胎教吗 145
- 所有的孕妇是否都会出现静脉曲张 145
- 什么是枕横位、枕后位 146
- 如何预防早产 146
- 发生难产有哪些原因 147

第九章

妊娠第9个月，黎明前的感动

一、孕妈妈与胎宝宝的变化

胎宝宝的发育状况	148
孕妈妈的身体变化	148

二、孕妈妈营养课堂

孕9月的饮食要点	149
临产食谱	150
健脑食物益宝宝	151
妊娠晚期多吃海洋食品	152
鸭肉的食疗作用	152
注意摄取B族维生素	152
孕晚期注意补铁	153
孕晚期不要节食	153

三、日常起居与保健

安全舒适做家务	154
妊娠晚期保持最佳睡眠姿势	155
皮肤变化与对策	156
孕晚期不要出门远行	157
分娩姿势的练习	157
孕期保健操	158

四、胎教魔法小屋

阳光胎教育宝宝	158
绘声绘色给胎儿讲故事	159
良好的心境迎接新生命	159
充满深情地为宝宝歌唱	159
反复听一首曲子	160

运动与锻炼	160
-------------	-----

五、做一个合格的准爸爸

解除妻子的心理压力	161
帮助妻子按摩	161
给妻子积极的暗示	161
陪妻子一起为婴儿的到来做准备	162
禁止同房	162

六、妇产专家热线

脐带打结是怎么回事	162
脐带绕颈怎么办	163
什么情况会造成胎儿窘迫	163
“急产”怎么办	164
胎盘早剥怎么办	165

第十章

妊娠第10个月，痛并快乐的体验

一、孕妈妈与胎宝宝的变化

胎宝宝的发育状况	166
孕妈妈的身体变化	166

二、孕妈妈营养课堂

孕10月的饮食要点	167
临产前的饮食	168
姜饭、姜茶为生产打气	170
火气大的孕妇适宜吃黄连	170
产前饮食宜忌	170

三、日常起居与保健

坚持散步	171
留意产前危险信号	171
孕晚期乳房保健	173
妊娠末期做动静操	173

四、胎教魔法小屋

准爸爸是最好的心灵保健师	173
根据情境选择音乐	174
告诉宝宝与妈妈配合好	174
临产前聊天胎教	175

五、做一个合格的准爸爸

时刻陪在妻子身边	175
----------------	-----

做好妊娠期要做的事	175
帮妻子调节环境	176
扮好“产妇顾问”	176
安排好住院的看护工作	177

六、妇产专家热线

临产“十忌”	177
临产“六字诀”	178
如何减轻疼痛	178
如何消除分娩时肌肉紧张	179
不要随便注射催产针	180

Part 3



幸“孕”分娩日——小天使降临了



第一章

为分娩做好准备

计算预产期	183
选择适合自己的分娩医院	183
分娩前的物质准备	184
分娩前的生理准备	186

分娩前的心理准备	187
准爸爸做好陪产准备	188
育婴物品准备	189
孕妈妈体力准备	191



第二章

了解分娩知识

分娩的先兆	193
影响分娩的四因素	194
分娩经历的三个产程	195
自然分娩	195
人工辅助分娩	196
剖宫产	196
水下分娩	198
导乐式分娩	198
立式分娩	199
竖位分娩	199
异常分娩	200
多胎妊娠	201
临产与假临产	201

正常宫缩	202
宫缩乏力	202

第三章

掌握轻松分娩诀窍

产前体操有益助产	203
产前练习呼吸技巧	203
第一产程轻松分娩法	204
第二产程轻松分娩法	205
第三产程轻松分娩法	206
分娩时的放松法	206
分娩中巧用力的方法	206
拉梅兹呼吸法	208
减轻分娩疼痛的秘诀	209

Part 4



新妈妈护理——健康快乐坐月子



第一章

认识产后身体和生理变化

子宫的变化	213
-------	-----

乳房的变化	213
腹壁的变化	214
血液循环系统的变化	214
月经与排卵的变化	214

消化系统的变化	215	坐月子的基本原则	230
泌尿系统的变化	215	剖宫产护理要点	230
产后生理变化	215	会阴侧切后如何护理伤口	232

第二章

快乐妈妈月子里的营养

产后饮食原则	216
产褥期营养需求	218
“坐月子”饮食调理	219
精选月子餐	221
经典月子菜	221
产后注重补血	223
多吃蔬菜水果	223
多吃炖公鸡	224
宜多吃芝麻	224
宜多吃桂圆	224

第三章

快乐妈妈的生活护理

产后日常护理	225
产后第一周护理要点	228



关注月子里的清洁	233
产后乳房的护理	233
产后阴道的护理	234
产后皮肤的护理	235
产后头发的护理	236
产后注意卧床姿势	237
产后读书看报要注意	238

第四章

注意产后疾病的防治

当心产褥热	239
产褥期异常的处理	239
防治急性乳腺炎	240
防治产后尿潴留	241
防治产后痔疮	242
预防耻骨联合分离	243
预防产后便秘	243
预防产后感冒	243

Part 5



婴幼儿护理——幸福关爱的呵护



第一章

宝宝1个月，给予特别关爱

一、1月宝宝的生长发育特征

身体发育特征	247
感觉发育特征	247
动作发育特征	248

二、1月宝宝喂养小百科

哺乳要领	248
母乳喂养的好处	249
正确的喂哺姿势	249
掌握好喂奶次数	250
合理选择奶瓶	250

三、1月宝宝日常护理

新生儿的居家环境	251
关注宝宝的睡眠情况	251
不要挤压宝宝的鼻芥	252
包裹宝宝的方法	252
正确选购使用纸尿裤	252
正确抱宝宝的方法	253

四、宝宝智力加油站

培养宝宝求知学习能力	254
注重宝宝大脑的发育	255
掌握早期教育的最佳期	256
训练宝宝的自理能力	256
用音乐陶冶宝宝性情	257

五、1月宝宝的健康保健

宝宝常见症状	257
预防接种为宝宝健康护航	258
防止宝宝窒息和猝死	259
宝宝黄疸的防治	259
防治宝宝“鹅口疮”	260

第二章

宝宝2个月，感受成长的奥秘

一、2月宝宝的生长发育特征

身体发育特征	261
动作发育特征	261
语言发育特征	262