

中国儿童素质早教工程



丛书主编：李燕燕

安全孕产方案

● 丁 辉 / 主编



第二军医大学出版社

中国儿童素质早教工程

安全孕产方案

丁 辉 主编

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

安全孕产方案/丁辉主编. —上海:第二军医大学出版社, 2001. 12
(中国儿童素质早教工程)

ISBN 7-81060-115-6

I. 安… II. 丁… III. 妊娠期—保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054924 号

中国儿童素质早教工程

安全孕产方案

主 编: 丁 辉

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号; 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

北京忠信诚胶印厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 11.75 字数: 235 千

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-115-6/R·124

定价: 23.00 元

安全孕产方案

编委会名单

主 编：丁 辉

副主编：闫明文 沈汝桐

编 委：武明辉 闫良芹 汤学军

章小维 刘朝辉 黄晓虹

普及优生优育知识

全面提高儿童素质

吕清浩

二〇〇七年七月

中国优生优育协会副秘书长 吕清浩
北京大学医学部教授

作者简介

丁辉 现为北京市妇女保健所所长，世界卫生组织北京母婴保健和妇女健康研究培训合作中心副主任，北京市预防医学会妇女保健学会副主任委员，北京市性教育研究会常务理事，北京市优生优育协会理事等。



长期致力于母亲安全研究、职业妇女医疗保健研究和妇幼健康学的研究。多次获得国家科技部、卫生部和北京市科技成果奖。主编有《伴你安全度过孕产期》、《现代女性保健》等图书。

出版说明

开展早期教育，采用科学的手段和方法教育、培养孩子，对奠定儿童智能的基础，促进儿童智力、健康的全面发展，具有重大意义。开始教育的时间越早，儿童智慧潜能开发也就越充分。科学实验与科学研究已经证明，胎儿就可以接受教育，胎儿大脑会因适当的营养和刺激而得到促进。新生儿具有令人惊奇的能力，他以独有的方式适应世界，体验人间的生活。利用他们可以接受的方式对其开展教育，能极大地促进他们智力的发展。许多名人的成长经历，也事实上证明了科学的早期教育可以节省 $1/3$ 的时间和力气，提前 $1/3$ 的时间成才。如果在早期忽视了对孩子的教育，错过这个对期，孩子们可能永远达不到他们可以也应该能达到的智力发展水平。

我们认为把科学的早期教育方法和教育理念普及到广大家庭中去，不仅对孩子的未来、家庭的幸福非常重要，对民族的昌盛、国家的繁荣也同样重要；我们认为在教育孩子的过程中，不能只重视智力的培育与促进，同样也要重视促进孩子身体、心理健康的良好发展；我们认为全面普及科学的早期教育、养育知

识，并不是某些人或某些组织所能单独做到的，它需要全社会的关心和支持；我们认为应该有全方位的服务体系来支持科学育儿知识的普及和应用，帮助处理应用过程中遇到的各种问题。

作为中国儿童素质早教工程的规划组织者，我们有义务与能力贡献出爱心以推动科学育儿普及工作的深入发展。在总结国内育儿图书得失的基础上，我们规划了《中国儿童素质早教工程》这套丛书，定位于为育儿提供全面、通俗的科学知识。我们认为早期教育应从孕前开始，因此我们这套丛书在时间跨度方面是从孕前一直到儿童满6周岁。在内容上包括：智能发育的促进、心理行为健康的培养、营养饮食的合理安排、疾病的预防与康复计划等。

在编写形式与作者遴选方面，我们的目标是请最好的专家写出最好的作品。在书名方面，我们统一冠以“方案”之称，并无特殊之含义，请读者明鉴。

在本套图书的规划及组织编写过程中，得到了中国优生优育协会吕清浩副秘书长、北京师范大学林崇德教授、协和医院籍孝诚大夫、北京医科大学严仁英教授等专家的关心和支持，在此深表感谢。还要特别感谢“中国早教网”的支持与资助，使得本套图书得以陆续出版，对此，我们感到由衷的欣慰。

中国儿童素质早教工程规划组

前 言

安全度过孕产期，拥有一位健康而聪明的宝宝，是每一位母亲的共同心愿。

孕育一位宝宝是个漫长的过程，从末次月经算起大约需 280 天左右的时间，包括 10 个孕月（40 个孕周）。在这个过程中可能要经历太多的风风雨雨，可能要面对各种各样的问题，这时，您了解胎儿是如何一步步成长的吗？您知道他需要什么样的呵护吗？您知道如何使宝宝更壮实、更聪明吗？您知道孕期女性会发生什么样的变化吗？您知道如何面对或处理这些变化吗？您能确信宝宝和母亲都是安全的吗等等。

我们认为正在怀孕和准备怀孕的夫妇都应知道这些问题的答案，都能健康、安全、自信、愉快地度过这一时期。

关注母婴、关注家庭、关注未来，是每一位医务工作者的责任。通过本书我们希望能为您提供一些有益的知识帮助。最后我们恭喜您怀孕了，更祝福您顺利产下可爱的宝宝。

北京市妇女保健所专家组

2001 年 11 月于北京

中国早教网推荐
Baby

- 一套依托强大专家支持系统的图书
- 一套结合最新更新的科学育儿方案
- 一面面向全国推广实施早教工程
- 一项惠及百万家庭的零距离服务

育儿专家支持网站
WWW.MAMAC.COM

● 素 质 早 教 工 程 ●

责任编辑 / 单晓巍
插图绘制 / 代 玉

● 素 质 早 教

工 程



JY COVER DESIGN TEL: 010-63995997
106 视觉设计 / 视觉工作室
SHANGHONG STUDIO

目 录

孕早期

怀孕征兆.....	(3)
停经	(3)
早孕反应	(4)
尿频	(5)
乳房增大	(5)
嗅觉变化	(6)
基础体温升高	(7)
妇产科检查.....	(8)
超声检查	(8)
妊娠试验	(9)
宫颈粘液检查	(9)
黄体酮试验	(9)

基础体温测定.....	(10)
其他检查.....	(11)
医院选择	(12)
综合医院.....	(12)
妇产医院.....	(13)
推算预产期	(14)
由末次月经日期推算.....	(14)
根据 B 超检查推算.....	(16)
根据性交及胎动推算预产期.....	(16)
孕一月	(17)
母体的变化.....	(17)
胎儿的成长.....	(18)
孕二月	(20)
母体的变化.....	(20)
胎儿的成长.....	(21)
孕三月	(22)
母体的变化.....	(22)
胎儿的成长.....	(23)



饮食与营养	(25)
全面合理的营养	(25)
维生素和无机盐	(27)
增加热能	(28)
蛋白质的需求	(29)
饮食安排原则	(30)
饮食安排举例	(32)
常用食谱制作方法	(34)
孕早期食疗	(36)
锻炼与保健	(38)
散步	(38)
晒太阳	(40)
按摩	(41)
体育锻炼	(41)
慎用药物	(43)
生活与工作	(46)
家人要多关怀孕妇	(47)
孕早期性生活	(48)
不适及预防	(49)

恶心、呕吐	(49)
头晕、乏力	(50)
尿频	(51)
乳房胀痛	(52)
便秘	(53)
特别注意	(54)
阴道出血	(54)
腹痛	(55)
剧烈呕吐	(56)
高危妊娠	(56)
专家答疑	(58)
孕妇感冒怎么办	(58)
孕妇化妆会影响胎儿健康吗	(60)
孕妇可以饲养宠物吗	(62)
孕妇必须戒烟戒酒	(63)
孕妇可否做放射线检查	(65)
电热毯对胎儿有影响吗	(66)
噪声和振动对胎儿有影响吗	(67)
做胎儿绒毛取样检查安全吗	(67)
孕早期能进行胎教了吗	(68)

孕 中 期

产科检查.....	(73)
产前检查的时间.....	(74)
产前检查的内容.....	(75)
孕妇自我监护.....	(82)
孕四月.....	(85)
母体的变化.....	(85)
胎儿的成长.....	(86)
孕五月.....	(87)
母体的变化.....	(87)
胎儿的成长.....	(89)
孕六月.....	(90)
母体的变化.....	(90)
胎儿的成长.....	(91)

孕七月	(93)
母体的变化	(93)
胎儿的成长	(94)
饮食与营养	(95)
合理增加热能	(95)
摄入足量的蛋白质	(97)
碳水化合物的摄取	(98)
适当摄取脂肪	(98)
补充维生素	(99)
微量元素的作用及摄取	(103)
饮食安排原则	(106)
饮食安排举例	(108)
常用食谱制作方法	(110)
孕中期食疗	(112)
锻炼与保健	(119)
孕中期体操	(119)
孕中期保健	(122)
生活与工作	(127)
日常生活要点	(127)
工作安排	(133)