

张小飞 • 主编



提供全面的孕期、分娩
与产后坐月子常识。

宝宝各阶段的科学喂养、
日常护理及疾病防治。



全面的孕期生活指导，掌握科学的育儿方法

怎样当好新妈妈

孕前的充分准备，健康妊娠280天
科学的喂养护理，让宝宝茁壮成长

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



怎样当好 新妈妈

（张小飞·主编）

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怎样当好新妈妈 / 张小飞主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-5384-5160-3

I. ①怎… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 029837 号

Zenyang Danghao Xinmama

怎样当好新妈妈

主 编 张小飞
编 委 魏 岚 刘 玲 邱仁娜
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 解春谊
封面设计 欢唱图文制作室 吴风泽
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 320千字
印 张 20
印 数 1—10000册
版 次 2011年7月第1版
印 次 2011年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5160-3
定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Qian Yan

前言

准备好迎接宝宝到来了吗？孕期保健、安心分娩、产后身体恢复……怀孕期间的那些令人担心和不顺心的事你准备怎样应对呢？

养育一个健康聪明的宝宝，是每一位父母的心愿。但不是每位父母都能将育儿工作做得到、做得好。如何正确地养育宝宝，如何避免生活中的不安全因素，如何科学地教育宝宝……面对这样的问题，新手父母可能会觉得很难。

新妈妈的健康不容忽视，但也不要被这些保健知识把自己搞得焦头烂额！把心情放轻松，你要知道，从怀孕到分娩是一件幸福的事情。本书以科学讲解、轻松阅读为原则，为新妈妈提供全面的健康指导。本书还是一本全方位向新手父母提供具体喂养建议和实际护理指导的育儿全书，内容将涉及育儿的各个领域，希望可以为新妈妈提供科学的育儿指导，让新手父母可以更好地照顾宝宝，让宝宝健康聪明地成长。

目录 Mu Lu

第一章

怀孕，你准备好了吗

20 夫妻健康胎儿才健康

20 怀孕计划，三大优孕知识

20 受孕

20 受孕几率与性生活频率

20 受孕需要哪些条件

21 如何做到优孕

21 优身受孕

21 优时受孕

22 优境受孕

22 在最佳生育年龄段受孕

23 夏末秋初时怀孕最佳

23 父母遗传与优孕

23 遗传基因如何起作用

24 寿命

24 体形

24 身高

24 肤色

25 眼睛

25 鼻子

25 耳朵

25 声音

26 智力

26 显性基因“优先权”

27 五种状况不宜怀孕

27 流产

27 戴避孕环

27 口服避孕药

28 慢性病长期服药

28 X线检查后

28 孕前必查的遗传性疾病

28 染色体病

28 X连锁遗传病

28 先天性代谢缺陷病

29 先天畸形

29 小心胎儿“房子”的威胁

29 子宫肌瘤

29 子宫的炎症感染

30 多次意外怀孕手术

30 健康爸爸的五项指标

30 年龄

30 心情

31 运动

31 饮食

31 性生活

31 丈夫营养充足有益妻子怀孕

- 31 蛋白质：充足不过量
- 32 锌、硒：合理补充
- 32 各种维生素：不可少
- 32 脂肪：有选择还要适量
- 33 烟、酒：严格戒禁

33 怀孕前要了解身体状况

- 33 是否患有长期的疾病
- 33 是否正在服用避孕药
- 33 是否有遗传疾病家族史
- 34 是否吸烟或饮酒
- 34 你有进行足够的运动吗
- 34 你的体重是多少
- 34 饮食是否有益健康

34 女性的10种亚健康状态

- 34 腰疼
- 34 易怒
- 34 经常头晕
- 34 早上起来出现黑眼圈
- 35 晚上腿肿、没有知觉
- 35 手脚经常抽筋
- 35 比平时多汗
- 35 体重变化、经常口渴
- 35 大量脱发
- 35 健康隐患的面部特征

36 亚健康男性精子质量低

- 36 不良习惯易导致不育
- 36 不育男性有职业倾向

37 缺乏营养的6大信号

- 37 头发干燥、脱发
- 37 夜晚视力降低
- 37 舌炎、舌裂、舌水肿
- 37 嘴角干裂
- 37 牙龈出血
- 37 味觉减退

38 提升免疫力有助于优孕

- 38 科学的饮食
- 39 良好的习惯
- 40 亚健康综合征的表现



目录 Mu Lu

41 疾病是影响怀孕的大事

41 9大疾病需要夫妻注意

41 贫血

41 结核病

41 肾脏病

41 心脏病

42 高血压

42 肝脏疾病

42 糖尿病

42 膀胱炎

42 性病

43 甲亢患者不宜怀孕

43 哮喘妇女妊娠注意事项

43 妊娠性哮喘

45 哮喘对胎儿的影响

45 妇科炎症是否影响怀孕

45 阴道炎

46 宫颈炎

46 慢性盆腔炎

47 避免早产儿、畸形儿

47 哪些药对胎儿有致畸作用

49 补充叶酸预防胎儿畸形

50 预防畸形儿

53 拒绝“早产”

54 避免“巨大儿”

55 孕前饮食安排

55 孕前容易缺乏的维生素

55 使维生素缺乏的习惯

55 夫妻都应补充维生素

56 男性饮食要合理

56 补充蛋白质

56 补充锌

56 综合补充维生素

57 适量脂肪不可少

57 健康饮食，优孕组合

57 粮食不能少

57 盐是一把双刃剑

57 每人每天一个蛋

57 每人每天一瓶奶

57 每天吃豆与豆制品

57 创造条件吃海鱼

58 多吃禽肉，少吃猪肉

58 每天最好吃500克蔬菜

58 菌菇类食品要多吃

孕期，健康妊娠280天

58 有助夫妻健康的最佳食品

58 最佳水果

58 最佳蔬菜

58 最佳肉食

58 最佳护脑食物

58 最佳汤食

58 最佳食油

58 孕前补脑有助胎儿发育

59 深色绿叶菜

59 鱼类

59 糙米

59 大蒜

59 鸡蛋

59 坚果

60 豆类和豆制品

60 核桃和芝麻

60 水果

60 奶和奶制品



62 准妈妈身体自我监控

62 合理饮食，健康孕育第一步

62 孕期的营养饮食原则

65 有益于胎儿的饮食

66 怀孕期间的健康饮食

68 7大优选食物助优生

70 准妈妈的身体在变化

70 怀孕各阶段检查时间表

74 怀孕第一个月

75 怀孕第二个月

75 怀孕第三个月

76 怀孕第四个月

77 怀孕第五个月

78 怀孕第六个月

79 怀孕第七个月

80 怀孕第八个月

81 怀孕第九个月

82 怀孕第十个月

83 孕期生活健康指导

83 享受快乐孕期的4个秘密

85 准妈妈应避免6种行为

目录 Mu Lu

- 87 孕期5大失眠原因及对策
- 89 孕期准妈妈个人清洁
- 91 孕期远离浮肿和静脉曲张
- 93 准妈妈孕期6不宜

94 科学胎教, 培育聪明宝宝

94 胎教前奏曲

- 94 帮你全面了解胎教
- 94 优化胎教环境
- 97 丈夫是胎教的主力军
- 97 音乐胎教
- 97 语言胎教
- 98 信息胎教
- 98 抚摸胎教
- 98 胎教的现实意义

100 掌握胎教时间规律

- 100 孕早期开始胎教
- 101 孕中期是胎教的最佳时期
- 102 孕晚期巩固胎教

103 各月胎教进行时

- 103 0~1月胎教法
- 103 1~2月胎教法
- 104 2~3月胎教法

- 104 3~4月胎教法
- 104 4~5月胎教法
- 105 5~6月胎教法
- 105 6~7月胎教法
- 105 7~8月胎教法
- 106 8~9月胎教法
- 106 9~10月胎教法

107 妊娠期运动方案

107 孕早期, 健身不能偷懒

- 107 孕期健身备忘录
- 108 孕期健身之游泳篇
- 108 孕期健身之步行篇

109 孕中期, 运动安全很重要

- 109 准妈妈的孕期运动
- 112 孕期运动注意事项

114 孕晚期, 运动为生产做准备

- 114 怎样做妊娠体操
- 115 准妈妈做瑜伽好处多
- 116 孕晚期运动帮你顺利分娩
- 117 产前运动

分娩与产后坐月子

120 婴儿出生父母全攻略

120 制定宝宝的分娩计划

120 什么是分娩计划

120 怎样制定分娩计划

120 怎样表达你的意愿

121 6种分娩法大比拼

121 导乐分娩

121 水中分娩

122 坐式分娩

122 “笑气”分娩

123 硬膜外麻醉分娩

123 呼吸法分娩

124 产程10大意外解析

124 前置胎盘

125 胎盘早期剥离

125 胎儿缺氧窒息

126 妊娠高血压综合征

126 脐带脱垂

126 产中及产后大出血

127 子宫破裂

127 早期破水合并感染

128 难产

128 羊水栓塞

129 产后坐月子，恢复好身体

129 产褥期护理要点

129 个人卫生

130 环境卫生

130 饮食卫生

130 产后营养

131 产后子宫的恢复和养护

131 子宫收缩不良

131 子宫复原不全

132 小心产后子宫脱垂

132 子宫复原靠收缩

134 剖宫产产后康复指南

134 产后6小时以内

135 产后第一天

135 产后第一个星期

136 产后两个月内

136 产后4种痛的解决方法

136 肌肉酸痛

137 阴部疼痛

目录 Mu Lu

137 头痛

138 乳房疼痛

139 产后身体恢复运动指南

139 剖宫产产后复原操

139 产后深呼吸运动

139 下半身伸展运动

139 腹腰运动

139 偏胖妈妈的运动方案

140 健身房具体课程指导

142 居家健身具体指导

142 户外健身具体指导

142 新妈妈万能“按摩”法

144 体重指数正常的运动方案

144 健身房具体课程指导

146 居家健身具体指导

146 户外健身

147 产后运动益处多

148 产后阴道恢复方法

148 运动恢复法

149 阴道松弛多为心理作用

149 8部位运动瘦身法

149 瘦脸运动

150 瘦手臂运动

150 瘦背运动

150 瘦腰运动

150 瘦腹运动

150 瘦臀运动

150 瘦大腿运动

151 瘦小腿运动

151 配合饮食瘦身事半功倍

153 新妈妈10大减肥运动

153 散步

153 力量训练

153 游泳

153 瑜伽

153 有氧搏击

153 跳绳

154 骑单车

154 慢跑

154 羽毛球

154 跳舞



婴幼儿喂养常识

156 新手父母必知的育儿常识

156 最珍贵的食物——初乳

156 初乳很少怎么办

156 喂奶前必须清洁乳头吗

156 奶水来之前

156 育婴的基础知识

156 1~2个月婴儿的照料

157 出生后2个月

157 出生后3个月

158 出生后4个月

159 出生后5个月

160 6个月以后的辅食添加

160 婴儿期的发育

161 掌握正确的喂养方法

161 喂哺中母亲的正确姿势

162 观察婴儿正确吸奶时的表现

162 建立新生儿喝奶好习惯

162 判别婴儿喝奶时间

164 咨询儿科专业医师

165 纠正婴儿的不良饮食习惯

165 缺乏配方奶和泥糊状食物

166 6个月辅食添加进行时

166 缺铁是婴幼儿的通病

167 帮助婴儿戒除安抚奶嘴

167 转移注意力

167 喂养方式与常见病有关

168 坚持母乳喂养

168 母乳最好

168 母乳喂养的好处

168 如何母乳喂养

169 不可以进行母乳喂养的情况

169 婴儿过早喝奶粉易患高血压

170 新妈妈哺乳需知

170 尽早吸吮

170 母婴同室

170 重视母乳喂养

171 不定时喂奶，按需供给

171 乳房健康有利于泌乳

171 适当增加乳母营养

171 排空乳房促进新乳汁分泌

172 采用正确的哺乳方法

172 注意哺乳细节

172 注意防止婴儿吐奶

目录 Mu Lu

173 白领女性的母乳喂养

173 第一个工作周应尽量简短

173 正式工作前3周开始使用吸奶器

174 不同的环境需要不同的吸奶器

174 教会婴儿用奶瓶

174 为婴儿选择一个保姆

175 学会哺乳

175 了解婴儿的营养需求

175 0~3个月婴儿营养

177 新生儿喂养方法

178 喂养婴儿的常见问题

178 新生儿喂养三注意

178 新生儿消化系统有哪些特点

178 新生儿的母乳喂养

180 婴儿的膳食结构及喂养

181 影响母乳的药物

181 止痛药

181 抗生素类药物

181 抗惊厥类药物

181 抗甲状腺类药物

181 心血管类药物

182 抗抑郁类药物

182 精神抑制类药物

182 放射性药物

182 哺乳母亲忌服药物一览

182 新手母亲常见的育儿问题

182 婴儿为什么不停地打嗝

183 婴儿为何总让人抱着

183 婴儿为何总朝一侧睡

183 囟门是否可以碰

184 婴儿为何经常打喷嚏

184 突脐要紧吗

184 如何安抚生病的婴儿

184 新生儿为什么易呕吐

185 如何预防臀红

185 婴儿需要补充维生素吗

185 婴儿何时开始出牙

185 如何知道婴儿是否对添加的食物
过敏

186 如何预防婴儿患缺铁性贫血

186 如何预防婴幼儿患佝偻病

186 如何让婴儿睡好觉

186 怎样让婴儿安全睡觉

186 如何安排婴儿睡觉时间

187 婴儿啼哭怎么办

187 让婴儿爱上吃饭的妙招

187 该放手时就放手

188 让婴儿把吃饭当游戏

188 邀请婴儿进厨房

188 巧用谚语、俗语

188 特殊婴儿的喂养

189 用什么乳类来喂养早产儿

190 早产儿的喂养量及喂养次数

190 婴儿喂养的误区

190 科学选择添加辅食时间

191 婴儿不吃饭不一定是厌食

191 添加辅食要循序渐进，调料、饮料最好避免

192 婴儿为何呛奶

193 婴幼儿喂养禁忌

193 给新生儿喂水的禁忌

193 容易被母亲忽视的8个不良喂养习惯

196 给婴儿合理断奶

199 导致婴儿营养不良的误区

202 如何培养饮食习惯与方式

204 婴幼儿禁忌的12种食物

第五章

婴幼儿护理常识

210 新手父母必知的育儿常识

210 了解新生儿的身体

210 新生儿的发育状况

210 新生儿时期护理的注意事项

212 新生儿健康10标准

212 新生儿12种特征不是病

214 了解婴儿的身体

214 1~12个月婴儿的发育状况

218 1~12个月婴儿护理的注意事项

223 小婴儿为什么也有口臭

224 了解幼儿的身体

224 1~3岁幼儿的发育状况

228 1~3岁幼儿护理的注意事项



目录 Mu Lu

230 2~2.5岁幼儿护理的注意事项

231 2~3岁幼儿护理的注意事项

232 护理婴儿的习惯禁忌

232 包裹新生儿常见的错误做法

233 婴儿洗澡的禁忌

234 护理婴儿的8个误区

236 婴儿生病的护理

236 新生儿易患哪些疾病

236 新生儿窒息

236 头颅血肿

236 颅内出血

236 肺炎

237 溶血症

237 败血症

237 新生儿呕吐不止勿小视

237 先天性食管闭锁

237 先天性肠闭锁

238 先天性肛门直肠闭锁

238 幽门痉挛

238 先天性幽门肥厚

238 先天性巨结肠

239 婴儿疹子的病状表现及家庭护理

239 急疹

239 风疹

240 麻疹

240 婴儿容易出现的疾病

241 鼻塞

241 黄疸

241 体重下降

241 吐奶

241 乳腺肿大

242 阴道流血

242 尿色红

242 婴儿口腔溃疡护理要点

242 鹅口疮

242 疱疹性口炎

243 婴儿手足口病

243 舌系带溃疡

244 自我伤害性溃疡

244 地图舌

245 奶瓶性龋齿

245 婴儿肛门疾病的应对措施

245 肛裂

245 肛窦炎

246 肛门脓肿

246 肛门瘙痒

246 直肠息肉

247 婴儿的日常安全

247 家庭儿童意外急救

247 割伤和擦伤急救法

247 大出血或伤口深的急救法

248 流鼻血急救法

248 中毒急救法

248 烧伤、烫伤急救法

249 骨折急救法

249 儿童触电的防范措施

249 儿童触电的主要原因

249 预防方法

249 要为儿童打造一个安全的家

250 儿童意外撞伤的防范措施

250 撞伤、坠落

251 最易发生意外的地点

252 危害婴儿安全的坏习惯

252 让婴儿自己爬楼梯

252 床上婴儿不用看

253 忽视使用安全插座

253 未安装安全挡门器

253 放纵孩子在厨房嬉戏

253 单独放孩子在阳台玩耍

253 柜子用完不锁

253 桌子没有防护

253 带婴儿逛街

253 经常带婴儿出远门

254 给婴儿常穿新衣服

254 用一次性纸尿裤

254 因为父母晚睡，也带着婴儿晚睡

254 让幼儿和父母一起玩电脑

254 放纵幼儿饮食

255 给婴儿大量补钙

255 小心纽扣电池对幼儿的危害

255 全面保证孩子的安全

255 杜绝食品隐患

256 当心烫伤孩子



目录 Mu Lu

- 258 父母的婴儿安全备忘录
- 259 防止意外伤害
- 261 其他安全预防措施
- 262 保护婴幼儿居家安全用品
- 262 拉式柜门安全扣
- 262 多用途安全扣
- 262 安全门卡
- 262 幼儿意外状况的急救
- 262 幼儿意外伤害的类型与处理方法
- 264 幼儿受伤时如何止血
- 265 玩滑梯，要注意安全
- 269 如何处理婴儿意外坠落
- 270 幼儿出现意外的处理方法
- 274 要灵活性强
- 274 要充满希望
- 275 从玩具看婴儿的性格
- 275 从玩玩具看婴儿的性格
- 276 婴儿也有自己的性格
- 277 培养孩子的社交能力
- 277 帮助孩子提高社交能力
- 279 修正交往中的不当行为
- 279 尊重孩子的交往个性
- 279 测测孩子的社交能力

第六章

婴幼儿早教

- 274 培养婴幼儿好性格
- 274 培养婴幼儿的良好性格
- 274 要有强烈自信心
- 274 要有饱满的热情
- 274 要富有同情心
- 280 培养婴幼儿的智力
- 280 关注婴儿成长的6个必经阶段
- 280 第1阶段：分娩前夕
- 280 第2阶段：新生命诞生
- 281 第3阶段：婴儿出生后3个星期
- 281 第4阶段：婴儿2个月
- 281 第5阶段：婴儿4个月
- 281 第6阶段：婴儿7个月
- 282 对0~1岁婴儿进行智力教育
- 282 提供视觉刺激
- 282 提供听觉刺激
- 282 提供动感刺激