

妇产专家精心打造

优生优育最佳指导

为准妈妈提供孕产育全程最佳指导方案

怀孕分娩 育儿 一本通

何雅芳◎编著

- 内容最丰富、方法最实用的孕育百科全书
- 了解优生常识，传授胎教方法
- 选择分娩形式，提供育儿指导



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

为准妈妈提供孕产育全程最佳指导方案

怀孕分娩 育儿 一本通

何雅芳◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育儿一本通 / 何雅芳编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5375-5266-0

I. ①怀… II. ①何… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第120367号

怀孕分娩育儿一本通



出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 李 虎

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1/16

印 张 / 24

字 数 / 360千

版 次 / 2012年8月第1版

印 次 / 2012年8月第1次印刷

定 价 / 29.80元

目 录

content

第一篇

准备好当妈妈了吗



准备要个宝宝吧.....002

生育的最佳年龄 / 002

女性的最佳生育年龄 / 002

男性的最佳生育年龄 / 002

推算最佳受孕时间 / 003

根据月经周期推算 / 003

根据基础体温推算 / 004

选择最佳受孕季节 / 004

春末时节受孕 / 004

初秋时节受孕 / 005

孕前体检方案 / 006

血常规 / 006

尿常规 / 006

肝功能 / 006

身高、体重 / 006

血压 / 006

内科 / 006

口腔科 / 007

妇科 / 007

体内微量元素检测 / 007

艾滋病 / 007

脱畸检查 / 007

孕前营养方案 / 008

增加蛋白质摄入 / 008

多吃含钙丰富的食物 / 008

多吃含铁丰富的食物 / 008



孕前补碘 / 009

补充基本的维生素 / 009

补充叶酸要趁早 / 009

不可缺少的锌 / 010



如何生个优秀的宝宝 011

优生的意义 / 011

使后代更加优秀 / 011

让宝宝不输在起跑线上 / 012

影响优生的因素 / 012

近亲结婚 / 012

带病受孕 / 012

不了解生育知识 / 013

怀孕期滥用药物 / 013

怀孕期病毒感染 / 013

怀孕期吸烟与酗酒 / 013

妊娠期接触有害有毒物质 / 013

羊水检查与优生方案 / 014

产前诊断 / 014

须做羊水检查的孕妇 / 014

预防性优生 / 015

重视婚前检查 / 015

孕前咨询 / 016

孕期指导 / 016

产前诊断 / 017

围产期保健 / 017

影响精子质量的因素 / 018

化工制品对精子的影响 / 018

汽车尾气对精子的影响 / 018

烟、酒对精子的影响 / 019

微量元素对精子的影响 / 019

温度对精子的影响 / 019

药物对精子的影响 / 020

精子需要营养补给 / 020

芹菜是精子的杀手 / 020

熬夜对精子的影响 / 021

噪声对精子的影响 / 021

久骑赛车对精子的影响 / 021

辐射对精子的影响 / 021

毒品对精子的影响 / 022

精神紧张减少精子数 / 022



第二篇

踏上幸“孕”旅程



甜蜜孕程的起点——孕1月 024

孕期保健护理 / 025

怀孕的早期征兆 / 025

保证睡眠能养胎 / 026

避免噪声和震动 / 027

合理安排工作和休息 / 028

记好妊娠日记 / 029

阴道流血要警惕 / 029

腹部疼痛要警惕 / 030

饮食营养指南 / 031

本月营养指南 / 031

一日三餐搭配合理 / 032

增加热量要适当 / 032

远离流产食物 / 033

零食选择有讲究 / 034

本月食谱参考 / 035

胎教课堂 / 035

不要盲目选择胎教方案 / 035

心情是最好的胎教 / 036

注意受孕瞬间的胎教 / 036

准爸爸助孕必读 / 037

体谅妻子的情绪 / 037

倾听妻子的抱怨 / 038

让妻子告别宠物 / 038



全力阻击不适反应——孕2月 039

孕期保健护理 / 040

正确对待孕早期呕吐 / 040

合理应对疲倦嗜睡 / 040

孕期运动好处多 / 041

注意口腔护理 / 041



感冒了怎么办 / 042
加强保健防流产 / 043
进行绒毛细胞检查 / 043
去医院进行初孕检查 / 044
警惕宫外孕的危害 / 045

饮食营养指南 / 046

本月营养指南 / 046
增加营养别过量 / 046
用饮食缓解早孕反应 / 047
利用芝麻补充脂肪 / 048
食用马铃薯需注意 / 048

为胎宝宝大脑提供营养 / 049
本月食谱参考 / 050

胎教课堂 / 051

早些给胎宝宝听音乐 / 051
经常想象宝宝的形象 / 052
通过抚摸沟通感情 / 052

准爸爸助孕必读 / 053

挑起做家务的担子 / 053
掌握一些按摩技巧 / 053
不要让妻子使用风油精等药物 / 054



顺利度过敏感期——孕3月 055

孕期保健护理 / 056
过度静养不可取 / 056
避免高温洗浴 / 056
暂时抛弃隐形眼镜 / 057
缓解头痛有方法 / 057
预防胃部灼热 / 057
预防胎儿宫内发育迟缓 / 058
用药不慎可致胎宝宝耳聋 / 058
警惕葡萄胎的危害 / 059

饮食营养指南 / 060

本月营养指南 / 060
饮食口味要清淡 / 060

确保铁元素的补充 / 061
适当增加碳水化合物 / 061
孕期补碘要趁早 / 062
吃嫩玉米可以防流产 / 062
本月食谱参考 / 062

胎教课堂 / 063

把自然界的美好传递给胎宝宝 / 063
多欣赏艺术品展览 / 063
帮助胎宝宝做体操 / 064

准爸爸助孕必读 / 064

帮助妻子洗头发 / 064

为妻子做胃推拿 / 065

护送准妈妈上班 / 065



渴望心与心的沟通——孕4月 066

孕期保健护理 / 067

注意日常行为禁忌 / 067

孕期运动要循序渐进 / 068

辐射性的电子产品应少用 / 068

孕期如何选择护肤品 / 069

准妈妈的乳房护理 / 069

腹部瘙痒莫抓挠 / 070

准妈妈可以外出旅行了 / 070

缓解孕期鼻塞有办法 / 070

筛查唐氏综合征 / 071

进行羊水检查 / 071

饮食营养指南 / 072

本月营养指南 / 072

及时补充钙质 / 073

拒绝营养过剩 / 073

准妈妈不能缺铜 / 074

准妈妈贫血的食疗方法 / 074

有些水准妈妈不能喝 / 075

吃绿豆补充赖氨酸 / 075

本月食谱参考 / 075

胎教课堂 / 076

定时与胎宝宝对话 / 076

用漫画书激发准妈妈的想象力 / 076

不妨做一做“白日梦” / 077

准爸爸助孕必读 / 077

正确对待妻子的饮食 / 077

与妻子一起进行胎教 / 078

帮准妈妈揉揉腰 / 078





感受生命的跳动——孕5月079

孕期保健护理 / 080

正确的睡眠姿势 / 080

控制体重很重要 / 081

做家务时需注意 / 081

不要长时间使用电扇和空调 / 082

练习瑜伽好处多 / 083

缓解头晕有方法 / 083

测量宫高的方法 / 084

测量腹围的方法 / 084

孕中期的B超检查 / 085

饮食营养指南 / 085

本月营养指南 / 085

增加主食和动物性食品 / 086

最好每天吃些鱼 / 087

准妈妈要避免高糖食物 / 087

促进胎儿视力发育的食物 / 087

熟吃番茄更营养 / 088

本月食谱参考 / 088

胎教课堂 / 089

教胎宝宝说话 / 089

给胎宝宝唱欢快的歌 / 089

给胎宝宝做操 / 090

准爸爸助孕必读 / 091

细心照顾准妈妈 / 091

和准妈妈一起记录胎动情况 / 092

做妻子最坚实的依靠 / 092



成长的变化无处不在——孕6月093

孕期保健护理 / 094

避免去拥挤的场所 / 094

不要独自进行家庭大扫除 / 095

准妈妈看电视的注意事项 / 095

孕期电梯式体操 / 095

平静面对身体的变化 / 096

预防妊娠纹的出现 / 096

静脉曲张巧应对 / 097

胎动异常的应对方法 / 097

定期化验尿蛋白 / 099

饮食营养指南 / 099

本月营养指南 / 099

多吃野菜有益妊娠 / 100

不宜常吃精制食物 / 100
准妈妈不要贪吃冷饮 / 101
进食时要细嚼慢咽 / 101
妊娠高血压综合征的饮食调理 / 101
高血压准妈妈的食物烹调 / 102
心脏病准妈妈的饮食调理 / 103
本月食谱参考 / 103

胎教课堂 / 104
准妈妈要阅读有益的书刊 / 104
在家务活动中进行胎教 / 104
避免不良情绪对宝宝的影响 / 105

准爸爸助孕必读 / 106

学会听胎心音 / 106
经常同胎宝宝说话 / 106
了解孕中期的性交体位 / 107



细心呵护娇嫩的宝贝——孕7月..... 108

孕期保健护理 / 109

利用腹带保护胎宝宝 / 109
准妈妈不宜睡席梦思 / 110
夏季驱蚊注意安全 / 110
冬天用热宝御寒有危害 / 111
孕期“养眼”有妙招 / 111
上班族准妈妈的简易运动 / 111
撞倒后的应对措施 / 112
防治小腿抽筋 / 112
正确应对妊娠水肿 / 113
警惕流产先兆 / 114

饮食营养指南 / 114

本月营养指南 / 114
多吃芹菜有益健康 / 115
食用栗子有好处 / 116

适当多吃补血食物 / 116
准妈妈不宜多吃薯片 / 117
准妈妈不宜全吃素食 / 117
晚餐后控制水分摄入 / 117
解除失眠的简单食疗法 / 118
上班族准妈妈的饮食调理 / 118
本月食谱参考 / 119

胎教课堂 / 119

与胎宝宝一同享受日光浴 / 119
每天对胎宝宝进行光照胎教 / 120
良好习惯从胎宝宝抓起 / 120

准爸爸助孕必读 / 121

照顾妻子要主动 / 121
为妻子做乳房保健 / 121



在不安中等待——孕8月 122

孕期保健护理 / 123

每两周做一次体检 / 123

准妈妈不要走站太久 / 123

保持生活慢节奏 / 124

重视嘴唇的卫生 / 124

在家里享受自然浴 / 125

孕晚期不宜远行 / 125

为母乳喂养做准备 / 126

胎位异常的自我矫正 / 126

警惕仰卧综合征 / 127

饮食营养指南 / 128

本月营养指南 / 128

合理饮食避免巨大儿 / 128

正确饮食防腹胀 / 129

避免刺激性食物 / 129

增加食物的种类 / 130

多食用水果菜肴 / 130

最佳饮料——绿茶 / 130

最佳零食——瓜子 / 131

本月食谱参考 / 131

胎教课堂 / 132

让胎宝宝感受莫扎特的《春泉》 / 132

做勤于编织的准妈妈 / 132

让胎宝宝接受传统文化的熏陶 / 133

准爸爸助孕必读 / 134

孕晚期的丈夫守则 / 134

帮妻子解除失眠的烦恼 / 135

注意性生活的细节 / 135



坚持，再坚持一下——孕9月 136

孕期保健护理 / 137

保证高质量的睡眠 / 137

孕晚期的日常基本动作 / 138

勉强憋尿有危害 / 138

有利顺产的孕期体操 / 139

正确的腹式呼吸方法 / 139

重视孕晚期的检查 / 140

检查胎宝宝的体重 / 140

孕晚期的超声波检查 / 141

警惕胎膜早破 / 142

预防宫内感染 / 142

预防胎盘早剥 / 143

饮食营养指南 / 144

本月营养指南 / 144

加餐尽量多样化 / 145

这些水果营养好 / 145

预防孕晚期便秘的食物 / 146

孕晚期应多食用海带 / 146

适量食用干酵母 / 147

适当控制进食量 / 147

本月食谱参考 / 147

胎教课堂 / 148

运用胎教呼吸法 / 148

继续实施抚摩胎教 / 148

多看美丽的图画和照片 / 149

准爸爸助孕必读 / 149

与妻子随时保持联系 / 149

准备好住院时的物品 / 150

别让自己紧张 / 150



迎接新生命的降临——孕10月 151

孕期保健护理 / 152

消除产前焦虑 / 152

临产前要储备体力 / 153

注意保持身体平衡 / 153

产前运动助分娩 / 153

有益分娩的呼吸技巧 / 154

练习分娩时的用力方法 / 155

临产前的身体检查 / 155

及时发现脐带异常 / 156

应对过期妊娠 / 156

饮食营养指南 / 157

本月营养指南 / 157

临产前的饮食调理 / 157

在宫缩间歇期进食 / 158

饮食要少盐多水 / 159

食用植物油可预防小儿湿疹 / 159

第一产程的饮食要点 / 160

第二产程的饮食要点 / 160

本月食谱参考 / 160

胎教课堂 / 161

给胎宝宝听各种各样的声音 / 161

通过想象向胎宝宝传递爱 / 162

给宝宝当勇敢者的榜样 / 162

准爸爸助孕必读 / 163

给妻子积极的心理暗示 / 163

搞好家庭卫生 / 163

关注妻子的身体 / 164



产前准备及购物 165

选择适合自己的医院分娩 / 165

多方了解、衡量医院水平 / 165

根据自身情况选择医院 / 166

产检、分娩最好选同一家医院 / 166

为宝宝准备舒适的衣物 / 167

尽量选择优质面料的衣物 / 167

确保宝宝的衣物安全性 / 167

宝宝的衣物款式要合理 / 168

准备柔软的尿布 / 168

合理选材 / 168

掌握尺寸大小 / 168

奶粉的选购 / 169

优质奶粉具备的条件 / 169

适合的才是最好的 / 170

奶粉的识别 / 170

宝宝床上用品的购置 / 171

宝宝床的选择 / 171

床垫的选择 / 171

枕头的选择 / 172

被子的选择 / 172



第三篇

幸“孕”的结晶



分娩准备 174

分娩前的物质准备 / 174

入院准备 / 174

产妇用品的准备 / 174

婴儿用品的准备 / 175

水温计 / 175

分娩前的生理准备 / 175

产前睡眠好利于分娩 / 175

适量运动助分娩 / 176

分娩前应禁止性生活 / 176

分娩前的心理准备 / 177

掌握分娩的常识 / 177

树立分娩信心 / 177

积极调整心态配合分娩 / 178

健全生育观念，放下思想包袱 / 178



分娩须知..... 179

分娩先兆 / 179

子宫底降低 / 179

尿频 / 179

不规律宫缩 / 180

阴道流出血样黏液 / 180

什么时候去医院待产 / 180

破水 / 180

阴道出血 / 181

宫缩腹痛 / 181

胎动异常 / 181



分娩进行中..... 182

正常分娩全过程 / 182

第一产程 / 182

第二产程 / 182

第三产程 / 183

分娩呼吸法 / 183

胸部呼吸法 / 183

嘻嘻轻浅呼吸法 / 184

喘息呼吸法 / 184

哈气呼吸法 / 184

用力推呼吸法 / 184

自然分娩较安全 / 185

自然分娩好处多 / 185

自然分娩的缺点 / 186

自然分娩的注意事项 / 186

剖宫产的利与弊 / 187

剖宫产的适应证 / 187

剖宫产之利 / 187

剖宫产之弊 / 188



产道异常时的生产方式 / 188

产道异常的种类 / 188

产道异常的分娩方法 / 189

分娩时的饮食 / 190

少量多次进食 / 190

首选热量大的食物 / 191



多种分娩方式 192

无痛分娩法 / 192

无痛分娩的方法 / 192

无痛分娩的优点 / 192

无痛分娩的缺点 / 193

水中分娩法 / 193

水中分娩有镇痛作用 / 193

水中分娩产伤少 / 193

水中分娩可缩短产程 / 194

水中分娩利于新生儿适应环境 / 194

导乐分娩法 / 195

导乐分娩的过程 / 195

导乐分娩的优点 / 195

导乐分娩的作用 / 196



第四篇

做个美丽的妈妈



产后的护理与保健 198

安全度过产后的 3 个重要阶段 / 198

第一阶段：产后 24 小时 / 198

第二阶段：产后 3 天 / 198

第三阶段：产后检查之后 / 198

产后护理要点 / 199

乳房的护理 / 199

注意排尿，预防便秘 / 200

观察恶露分泌 / 200

剖宫产护理要点 / 201

要少用止痛药物 / 201

术后应该多翻身 / 201

卧床宜取半卧位 / 201

保持阴部及腹部切口清洁 / 202

产后注意排尿 / 202

尽量早下床活动 / 202

不要进食胀气食物 / 203

产褥期绝对禁止性生活 / 203

注意做健身锻炼 / 203

坐月子的要点 / 204

什么叫月子 / 204

坐月子的重要性 / 204

月子里保证吃好、休息好 / 205

尽早喂宝宝母乳 / 205

早下床活动 / 205

特别注意个人卫生 / 206

合理安排产后性生活 / 206

按时做产后检查 / 206

产后保养的误区 / 207

门窗紧闭 / 207

越晚下床越好 / 207

不能洗头洗澡 / 208

产后要忌口 / 208

菜越淡越好 / 208

不能刷牙 / 208

汤比肉更营养 / 208

鸡蛋吃得越多越好 / 209

产后24小时开奶 / 209

满月即可恢复性生活 / 209

乳房的保养 / 210

坚持戴胸罩 / 210

哺乳期正确喂奶 / 210

采取正确的睡姿 / 210

乳房的清洁 / 211

经常按摩乳房 / 211

哺乳期如何自检 / 211

沐浴乳房 / 211

可以多吃的食物 / 212

警惕乳管阻塞 / 212

健胸操 / 212

产后胀奶处理 / 213

胀奶的原因 / 213

早开奶，勤哺乳 / 213

热敷 / 213

按摩 / 214

及时排空乳房 / 214

产后要注意养神 / 214

心情愉快至关重要 / 214

心理的变化 / 215

防止各种刺激 / 215



产后阴道的护理 / 216

会阴部的清洁 / 216

阴道的恢复 / 216

经络调理好处多 / 217

促进脂肪分解 / 217

调节内分泌 / 218

养阴活血减少色斑 / 218

注重整体调节 / 218

产妇应慎用哪些中药 / 219

慎用补益中药 / 219

慎用活血中药 / 219

慎用温热中药 / 220

慎用寒凉泻下药 / 220

预防产后消化不良 / 220

产后引起消化不良的因素 / 220

产后消化不良的应对方法 / 221

产后消化不良的预防 / 221



产后营养补给.....222

产后的营养特点和要素 / 222

需要高蛋白质 / 222

需要高热量 / 222

要保证钙及无机盐的摄入 / 223

不可缺少水溶性维生素 / 223

产后饮食大原则 / 223

“精”是指量不宜过多 / 223

“杂”是指食物品种多样化 / 224

“稀”是指水分要多一些 / 224

“软”是指以细软为主 / 224

产妇必须吃的食物 / 225

面汤 / 225

鸡蛋 / 225

牛奶 / 226

小米粥 / 226

红糖 / 226

肉汤 / 226

蔬菜 / 227

水果 / 227

鲤鱼 / 227

鲫鱼 / 227

产妇饮食五忌 / 228

忌喝高脂肪的浓汤 / 228

忌吃辛辣温燥食物 / 228

忌马上节食 / 228

忌久喝红糖水 / 229

忌滋补过量 / 229