

妊娠分娩

产后育儿

白金版

Baijinban



吉林出版集团
吉林科学技术出版社



孕产育儿专家
林艺淇 主编



热卖



畅销书

自2007年上市至今
已热销**150000**册

超值低价
回馈版

29.90元



为庆祝此书热销5周年特推出



妊娠 分娩 产后 育儿

林艺淇 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

白金版妊娠分娩产后育儿 / 林艺淇主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5384-5716-2

I. ①白… II. ①林… 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. ①R715.3 ②R714.3 ③TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 061158 号

白金版

妊娠分娩产后育儿

Baijinban Renshen Fenmian Chanhou Yu'er

主 编 林艺淇
编 委 陶红亮 隋珂珂 郝言言 苏文涛 赵 艳 薛英祥 薛翠萍 李 伟
唐传汉 唐文俊 王春晓 史 霞 李 青 唐正兵 陈 振 张绿竹
马牧晨 张宁宁 邵 莹 石 柳

出 版 人 张瑛琳
责任编辑 许晶刚 解春谊
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 600千字
印 张 32
印 数 1—10000册
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8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 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5716-2

定 价 29.90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



Qianyan



《白金版妊娠分娩产后育儿》一书对信息丰富而庞杂的孕产育儿的热门话题、相关知识、方法技巧、常见问题和解决方案进行了系统梳理，分别从妊娠、分娩、产后、育儿几个阶段讲述了有关问题，是一部系统的专家全程跟踪式孕产育儿指南。为年轻的父母答疑解惑，提供最权威的指导方案，让年轻的父母在家就可以轻松享受到权威、科学的指导。

本书逐月详细讲述母体的变化和胎儿的生长情况等知识，全方位多角度地为准妈妈饮食、生活起居、常见疾病预防、心理调适等方面提供体贴入微的指导。随着预产期的临近，准妈妈心中的慌乱和紧张也逐渐加剧，为使临产前准妈妈心中的慌乱和紧张得到缓解，本书特别为准妈妈解读分娩的全过程，对多种分娩方式及注意事项进行介绍，让准妈妈可以轻松分娩，愉快地迎接新生命的来临。

与此同时，本书对新妈妈产后康复还进行了特别讲解，介绍新妈妈在产褥期身体变化和科学的生活护理、产后哺乳技巧、产后身体恢复、预防产后疾病的方法。初为人父人母，怎样科学护理宝宝是一件头痛的事，为此本书详细讲解了新生儿与婴幼儿的保健护理、生长发育、日常喂养、常见疾病的防治与护理、常见问题与应对技巧等知识，让宝宝能在父母的呵护下健康快乐地成长。

新生儿的照料和婴儿的技能学习以及幼儿的早期教育总是家长最为关心的问题，因为这关系到宝宝一生的幸福。每个家长都希望自己的宝宝赢在起跑线上，本书用简洁的语言、科学的知识、体贴的风格将育儿的每一个细节、知识向家长介绍清楚，让您拥有一个智商、情商、财商奇高的天才宝宝。



第一篇 妊娠篇

一 做好孕前准备

周全的孕前计划才可以优生.... 34

1. 认知义务与责任..... 34
2. 平静心情..... 34
3. 学习妊娠知识..... 34

怀孕前基本准备要做好..... 35

1. 克服不良习惯，加强营养，保持营养均衡..... 35
2. 孕前体检..... 35

怀孕前四类工作必须调换..... 36

1. 医务工作者..... 36
2. 噪声过大、振动作业和高温作业的工种..... 36
3. 某些特殊工种..... 36
4. 接触电离辐射的工种..... 37

准备怀孕需要补充叶酸..... 37

怀孕前三个月必须停服避孕药.. 38

避孕药并不是那么可怕..... 38

二 怀孕第一个月 (1~4周)

一个月胎儿已经顺利着床..... 39

妊娠第一个月生活须知..... 39

孕期如何正确地接种疫苗..... 40

孕妇一月安全指南..... 41

孕妇要有规律的生活..... 41

孕妇第一个月饮食需注意..... 42

孕妇要有充足的睡眠..... 42

孕早期孕妇保健操..... 43

三 怀孕第二个月 (5~8周)

胎儿两个月的发育状况..... 44

两个月孕妇身体的变化..... 45

两个月准爸爸的任务..... 45

怀孕两个月孕妇生活须知.....	46
孕妇两个月注意事项.....	47
第一次产前检查需重视.....	47
1. 血型检查.....	47
2. 血常规.....	48
3. 阴道分泌物检查.....	48
4. 尿检.....	48
5. B超检查.....	48
6. 心电图检查.....	48
孕妇如何正确用药.....	49
1. 孕3周至8周内称高敏期.....	49
2. 孕8周至孕4~5个月称中敏期.....	49
3. 孕5个月以上称低敏期.....	49
如何应对妊娠呕吐.....	50

四 怀孕第三个月 (9~12周)

胎儿三个月的发育状况.....	51
怀孕三个月孕妇的身体变化....	51
1. 害喜症状.....	52
2. 阴道分泌物增加.....	52
怀孕三个月准爸爸的任务.....	52
孕妇第三个月生活须知.....	53
孕三月所需要进行的检查项目..	53
母亲情绪会影响到胎儿.....	54
孕妇注意预防病毒感染.....	55

异常怀孕——葡萄胎.....	55
出现此类现象及时去医院.....	57
畸形胎儿是怎么形成的.....	57
1. 体温升高.....	57
2. 烟酒.....	57
孕期盲目控制体重不可取.....	58
1. 少食多餐.....	58
2. 均衡膳食.....	58
3. 早餐要增加一些谷类食物....	58
正确姿势有利于胎儿.....	59
1. 如何起身.....	59
2. 如何睡觉.....	59
3. 如何弯腰.....	59

五 怀孕第四个月 (13~16周)

胎儿四个月的发育状况.....	60
孕妇怀孕四个月的生活指南....	60
孕妇旅行需要注意.....	61
1. 时间的选择.....	61
2. 旅行方式的选择.....	61
3. 旅行前的准备工作必须做好..	62
4. 紧急情况处理.....	62
孕妇如何科学运动.....	62
孕妇手脚冰凉可能缺血.....	63
1. 增进血液循环.....	63

2. 补充铁质使造血量增加	63
3. 做好手脚的保暖工作	63
孕妇腹肌和骨盆运动	64
孕妇需注意口腔卫生	64
孕妇如何有效缓解肌肉酸痛	65
如何避免乳头内陷	65
1. 清洁乳头	65
2. 避免皲裂护理	66
3. 穿合适的文胸	66
4. 在擦洗时用手轻柔地将乳头向外 牵出来, 并用橡皮乳头固定 ..	66
妊娠斑有效消除法	66
孕期拉肚子不可小视	67

六 怀孕第五个月 (17~20周)

胎儿第五个月的发育状况	68
孕妇的身体会发生的变化	69
准爸爸需要注意的事项	69
宝宝胎动的四种表现形式	70
1. 鼓包	70
2. 小鱼游泳	70
3. 轻微小动	70
4. 拳打脚踢	70
要注意胎儿的胎动	71

胎动减少的原因及要注意的情况 ..71

孕妇如何避免便秘

1. 适量运动锻炼
2. 要注意添加蔬果杂粮
3. 每天早晨定时排便

可以让孕妇减轻疲劳的方法

1. 聊天
2. 想象
3. 按摩
4. 散步
5. 发展兴趣

双胞胎孕妇应采取的保健措施

注意孕中期孕妇的心理调试

怀孕期间要适当晒太阳

怎样对待怀孕期间的头疼

孕妇要保持愉快的情绪

要跟胎儿进行语言上的沟通

孕妇要注意阴部的护理

七 怀孕第六个月 (21~24周)

胎儿第六个月的发育状况	79
孕妇身体发生的变化	79
孕妇做家务时要注意的事项	80
1. 不要长时间站立	80

2. 动作要缓慢.....	80
3. 以舒适为主.....	81
4. 降低清洁标准.....	81

准爸爸要做得称职.....	81
---------------	----

孕妇如何应对感冒.....	82
---------------	----

孕妇要避免去拥挤的场所.....	82
------------------	----

孕妇要重视产前检查.....	83
----------------	----

如何应对妊娠糖尿病.....	84
----------------	----

1. 要控制饮水量.....	84
2. 要有充足的蛋白质供给.....	84
3. 要适量供给脂肪.....	84

如何应对胎动异常的情况.....	85
------------------	----

1. 胎动急促，之后突然停止....	85
2. 胎动的次数减少.....	85
3. 胎动突然加剧，之后慢慢减少...	85

孕妇如何应对孕期疼痛.....	86
-----------------	----

1. 头痛.....	86
2. 胃痛.....	86
3. 乳房痛.....	86

八 怀孕第七个月 (25~28周)

7个月胎儿的发育.....	87
---------------	----

孕妇的身体变化特征.....	87
----------------	----

准爸爸的注意事项.....	88
---------------	----

孕妇要时常留意胎动.....	89
----------------	----

维生素C对胎儿的重要性.....	89
------------------	----

孕晚期的心理保健很重要.....	90
------------------	----

1. 了解分娩原理及有关科学 知识.....	90
2. 做好分娩准备.....	90

孕妇要避免激烈运动.....	91
----------------	----

高危妊娠的心态调整.....	91
----------------	----

孕妇乳房护理常识.....	92
---------------	----

1. 乳房支托.....	92
2. 乳房清洁.....	92
3. 乳头护理.....	93

孕妈妈应注意高脂肪含量的 摄入.....	93
-------------------------	----

引起妊娠水肿的原因有很多....	93
------------------	----

出现前置胎盘要及时治疗.....	94
------------------	----

九 怀孕第八个月 (29~32周)

孕晚期胎儿的发育状况.....	95
-----------------	----

8个月孕妈妈的身体变化特征...	95
------------------	----

准爸爸的的注意事项.....	96
----------------	----

偶尔的肚子发紧是假宫缩.....	96
------------------	----

胎位异常应及时矫正.....	97
----------------	----

要重视妊娠高血压综合征.....	98
------------------	----

为分娩和哺乳做好准备.....	99
-----------------	----

避免引起早产的因素.....	99
妊娠晚期注意事项.....	100

十 怀孕第九个月 (33~36周)

9个月胎儿的发育状况.....	101
9个月孕妇的身体变化.....	102
9个月准爸爸要做的准备工作..	102
孕晚期要注意宫缩频率.....	103
1. 改变姿势需缓慢.....	103
2. 胎儿压迫到胃部.....	103
3. 胎头压迫膀胱.....	103
4. 留意子宫频率收缩.....	103
做好分娩前的心理准备.....	104
胎盘早剥应及时就诊.....	104

十一 怀孕第十个月 (37~40周)

10个月的宝宝发育状况.....	105
10个月孕妇避免外出.....	105
分娩前应注意情绪调整.....	106
孕晚期准爸爸注意事项.....	107
产前要保证充足的睡眠.....	107
孕妈妈产前锻炼方法.....	108

分娩练习有助于减轻痛苦.....	108
了解分娩的相关知识.....	109
孕妈妈要预防过期妊娠.....	110
了解难产的症状有哪些.....	110
臀位处理不当易造成新生儿窒息..	111
哪些孕妈妈需要提前去医院待产..	112

十二 妊娠期营养指导

孕妇较易碘营养不足.....	113
孕期营养过剩易致流产.....	113
孕妇应每天补充维生素D.....	114
适当吃些核桃让宝宝更聪明...	114
孕妇多吃鱼好处多多.....	115
怀孕期间要补充微量元素.....	115
孕妇适量吃巧克力宝宝情绪 更乐观.....	116
孕妇要持续补充叶酸，但不能 过量.....	117
孕妇补充钙和鱼肝油要适量...	118
孕妇应该注意补锌，最好是 食补.....	118
孕妇饮食应平衡膳食.....	119
1. 孕妇在孕期对铁的需求量增加..	119
2. 孕妇与胎儿需要足够的钙质..	119

3. 锌元素对孕妇尤其重要.....	119
孕妇不喜欢吃蔬菜如何解决...	120
孕中期是补营养的最佳时期...	120
孕妇最适宜吃坚果.....	121
胎儿发育必须补充的营养素...	122
1. 卵磷脂——提高记忆力.....	122
2. α -亚麻酸——提高宝宝智能水平.....	122
3. 叶酸——预防缺陷儿和畸形..	122
4. 牛磺酸——脑力活性剂.....	122

十三 胎教与养胎

胎教的主角——妈妈.....	123
科学胎教爸爸少不了.....	123
第一个月的胎教.....	124
第二个月的胎教.....	125
第三个月的胎教.....	125
第四个月的胎教.....	126
第五个月的胎教.....	127
1. 语言胎教.....	127
2. 音乐胎教.....	127
3. 艺术胎教.....	128
4. 抚摸胎教.....	128
第六个月的胎教.....	128
第七个月的胎教.....	129

第八个月的胎教.....	129
第九个月的胎教.....	130
第十个月的胎教.....	131

十四 妊娠期间的检查

女性早孕应及时发现.....	132
1. 判断是否出现了“早孕反应”..	132
2. 查看你的月经是否停止.....	132
3. 查看你的体温是否出现了持续轻度增高.....	132
4. 是否出现了排尿增多.....	133
孕早期需要做常规检查.....	133
孕中期相关检查内容.....	133
13~16周孕期检查.....	134
17~20周孕期检查.....	134
21~24周孕期检查.....	134
25~28周孕期检查.....	134
血清学的检查有必要做.....	134
孕期胎儿B超检查不能过度....	135
分娩时要准确测量骨盆.....	136
肝功能的检查非常重要.....	136
正确推算预产期.....	138
1. 妊娠历算法.....	138
2. 由胎动开始计算.....	138
3. 以孕吐计算.....	138
4. 月经逆算法.....	138

第二篇 分娩篇



一 分娩须知

即将临产有哪些征兆.....	140
1. 子宫不规则收缩的频率增加.....	140
2. 阴道流出的血性黏液.....	140
3. 阴道流水.....	140
了解剖宫产与自然分娩.....	141
如何缓解临产前的紧张不安...	142
细致全面的入院准备.....	142
临产前可以适当锻炼身体.....	143
准爸爸可以做的事情.....	144
1. 准爸爸应该事先确定的几个 联系人.....	145
2. 决定是否陪产.....	145
3. 给宝宝取好名字.....	145
如何选择一个好医院.....	146
孕妇必须提前住院的状况.....	146
高危妊娠的情况有哪些.....	146
临产前大小便要排空.....	147
孕妇分娩需要一个好心情.....	148
临产前准备几块巧克力.....	149

二 分娩进行中

开始分娩的征兆.....	150
孕妇分娩的三个过程.....	151
心理状态决定分娩的快慢.....	152
分娩的三个时期.....	152
第一期如何顺利度过.....	153
第二期如何顺利度过.....	154
会阴侧切的原因是什么.....	155
如何顺利度过分娩第三期.....	156
分娩时大喊大叫不可取.....	156
1. 深呼吸.....	157
2. 按摩.....	157
3. 压迫止痛.....	157
4. 适当走动.....	157
分娩三个阶段的呼吸法.....	157
初期的阵痛如何度过.....	158

三 多种分娩方式

自然阴道分娩——顺产.....	159
剖宫分娩——剖宫产.....	160

1. 胎儿过大.....	160
2. 胎儿窘迫.....	160
3. 不正确的胎位.....	160
4. 骨盆过小.....	161
5. 自然分娩过程无法继续进展.....	161
6. 轻度妊娠高血压综合征.....	161
7. 胎儿体积比实际月份小.....	161
8. 胎儿未成熟.....	161
9. 胎盘剥离.....	161
10. 前置胎盘.....	161
11. 子宫肌瘤.....	162
12. 卵巢囊肿.....	162
13. 产妇罹患某种病症.....	162
水中分娩和水中待产不同.....	162
坐式分娩的六大优点.....	163
导乐式分娩——无痛分娩.....	164

四 异常分娩

如何预防子宫破裂.....	165
1. 子宫瘢痕破裂.....	165
2. 梗阻性难产.....	165
3. 阴道助产手术损伤.....	166
4. 滥用宫缩剂.....	166
有效预防子宫颈管裂伤.....	166
前置胎盘早检查早纠正.....	167
胎盘滞留找到原因是重点.....	168

1. 子宫收缩乏力.....	168
2. 子宫不协调收缩.....	168
3. 子宫内膜粗糙, 内膜炎症, 内膜发育不良.....	168

胎盘早剥的治疗与护理..... 169

1. 纠正休克.....	169
2. 终止妊娠.....	169
3. 预防产后出血.....	169
4. 防治并发症.....	169

脐带脱垂如何及时发现..... 170

孕妇需注意胎儿缺氧..... 170

可怕的妊娠高血压综合征..... 171

羊水栓塞的原因及预防措施... 172

五 妈妈新生活

新妈妈需小心乳腺炎..... 173

新妈妈如何护理会阴..... 174

剖宫产新妈妈产后六小时护理措施..... 174

1. 躺着的姿势.....	175
2. 腹部放置沙袋.....	175
3. 及时哺乳.....	175

新妈妈如何给宝宝哺乳..... 175

产后产妇自检不能少..... 176

第三篇 产后篇

一 产后第一周保健

- 宝宝出生半小时内需要吃奶... 178
- 重视产后第一次大小便..... 179
- 剖宫产的第一天..... 179
- 分娩后需早下床活动..... 180
- 1. 加强腰背部肌肉及臀肌的运动 .. 181
- 2. 腹部运动..... 181
- 3. 产妇在床上随时都可做憋尿及收缩肛门的动作..... 181
- 4. 加强肛提肌的运动..... 181

二 产后饮食调养

- 产后饮食三大误区..... 182
- 1. 为了早产奶，产后马上多喝汤..... 182
- 2. 产后体虚多吃老母鸡..... 182
- 3. 月子里不能吃水果..... 182
- 产后饮食三大注意..... 183
- 产后怎样按需进补..... 183
- 产后膳食需合理搭配..... 184
- 月子进补需吃什么..... 185
- 剖宫产妈妈饮食巧安排..... 186
- 坐月子最该吃的蔬菜..... 187

- 对宝宝有益的食物需多吃..... 187
- 妈妈下奶必吃食物..... 188
- 妈妈哺乳要忌食..... 189
- 人参不适宜产妇大补..... 190

三 产后身体恢复

- 为什么分娩后会肥胖..... 191
- 1. 胎盘激素..... 191
- 2. 血流动力学变化..... 191
- 3. 怀孕超重造成肥胖后果..... 191
- 产后塑身关键..... 192
- 内外调理皮肤靓丽..... 192
- 月子里随时可做的小锻炼..... 193
- 1. 下肢背腰肌锻炼..... 193
- 2. 上肢锻炼..... 194
- 3. 臀部及腹部肌肉的锻炼..... 194
- 4. 新妈妈腹部锻炼..... 194
- 剖宫产妈妈怎样锻炼..... 194
- 产后做做塑身操..... 195
- 身材变形与抱孩子有关..... 196
- 产后美腿重塑秘籍..... 196
- 1. 腿部肌肤粗糙..... 196

2. 双腿水肿.....	196
3. 腿部变粗.....	197

保持健美四要点..... 198

1. 合理膳食.....	198
2. 母乳喂养.....	198
3. 产后避孕.....	198
4. 积极运动.....	198

产后妈妈瘦身莫心急..... 199

1. 产后减肥进度.....	199
2. 何时开始产后减肥.....	199
3. 最佳时间和方式.....	199
4. 产后减肥食物选择.....	199

产后多按摩益处..... 200

1. 臀部.....	200
2. 胸部.....	200
3. 臀部.....	200
4. 腿部.....	200
5. 腹部.....	200

四 产后生理反应

关于产后为什么会有“尿潴留”

病症.....	201
---------	-----

产妇要预防感冒..... 202

诱发产后腰痛的七大“真凶” ..203

产后为什么发热..... 204

产妇如何预防手脚疼痛..... 205

五 坐月子护理与保健

坐月子的重要性..... 206

坐月子时所需的家居环境207

1. 室内温度和湿度要适宜.....	207
2. 清洁卫生.....	207
3. 月子期间要减少亲戚朋友探视..	207
4. 居室的空气要清新.....	208

坐月子期间刷好牙的重要性... 208

坐月子中的妈妈要注意有良好的

睡眠..... 208

1. 睡前小食.....	209
2. 安静入睡.....	209
3. 睡前莫锻炼.....	209
4. 白天别跟着宝宝一起睡.....	209

产妇衣着有讲究..... 210

1. 外衣要柔软.....	210
2. 纯棉制品的衣服更为舒适... 210	
3. 要勤换衣服.....	210
4. 衣着应该宽大而舒适.....	210
5. 鞋子要软.....	211

月子里也要洗头 and 梳头..... 211

产后热水泡脚有利于身体健康.. 211

产褥期一定不要有性生活..... 212

重视产后检查的必要性..... 213

六 月子常见病预防

怎样预防产后大出血.....	214
了解预防产后骨盆疼痛很重要..	215
预防产后子宫变位.....	215
如何防治产后子宫脱垂.....	216
如何防治产后盆腔静脉曲张...	216
尿路感染的原因及预防.....	217
1. 产后尿路感染的原因.....	217
2. 产后尿路感染的预防.....	217
产后腰痛的预防.....	218

七 产后心理调养

不要忽视产妇产后心理变化...	219
调养好产后情绪有利于身体 恢复.....	219
了解产后抑郁症.....	220
产后抑郁症的预防.....	221
1. 产后恢复环境要适宜.....	222
2. 产后饮食要清淡而富有营养..	222
3. 休养的同时也要适度运动...	222
4. 珍惜每一个睡眠机会.....	222
5. 学会寻求家人帮助.....	222

八 产后“亲密”之旅

产后第一次性生活注意事项...	223
正确安排“亲密生活”.....	224
1. 别内疚，可以暂时忘记自己是个 母亲.....	224
2. 别着急，将恢复的日子当成漫长 的前戏.....	224
3. 欣赏自己身体的变化.....	224
4. 慢慢来，享受柔情似水的融合..	225
产后多久能“亲密接触”.....	225
1. 产后“第一次”性生活应怎么做..	225
2. 如果做了剖宫产或侧切怎么做 更好.....	225
3. 产后性生活会有什么不适...	226
4. 产后性生活有什么特别需要 注意的.....	226
影响产后“亲密”的关键是阴道 松弛.....	226
1. 传统方法，可不同程度的改善阴 道松弛.....	227
2. “中断排尿”训练能提高阴道周 围肌肉张力.....	227
3. 收肛提气运动.....	227
4. 使性生活质量会有明显改善的阴 道紧缩术.....	227
无节制的产后性生活有很多 弊端.....	228

第四篇 育儿篇

一 新生儿生长发育

新生儿的身体发育指标..... 230

早产儿需要更多的呵护..... 230

新生儿需要睡觉与逗笑..... 231

看看自己的宝宝是否达标..... 232

1. 身长..... 232

2. 体重..... 232

3. 胸围..... 233

4. 头围..... 233

5. 腹部..... 233

6. 头部..... 233

7. 四肢..... 233

8. 皮肤..... 233

9. 心率..... 233

10. 呼吸..... 233

11. 排泄..... 234

通过呼吸查看宝宝异常..... 234

1. 呼吸的声音..... 234

2. 呼吸的速度..... 234

3. 呼吸的形态或深度..... 235

新生儿排尿问题需了解..... 235

保持新生儿的体温很重要..... 236

新生儿五大视觉规律..... 236

味觉和嗅觉, 探索世界的基础.. 237

新生儿脐带需保持干燥..... 238

特殊生理状况家长要了解..... 238

1. 脱水热..... 239

2. 体重减轻..... 239

3. 干哭无泪..... 239

4. 脱皮..... 239

四大神经反射家长需注意..... 240

1. 吸吮反射..... 240

2. 觅食反射..... 240

3. 拥抱反射..... 240

4. 握持反射..... 240

分清宝宝正常还是异常哭泣... 241

1. 正常哭声..... 241

2. 异常哭声..... 241

宝宝眼睛斜视家长别着急..... 242

宝宝睡眠哭闹原因多..... 243



二 新生儿喂养常识

喂养新生儿，母乳是关键..... 244

不要丢弃了营养的初乳..... 245

并不是每个妈妈都适合母乳

喂养..... 245

1. 患结核病..... 245

2. 患心脏病..... 246

3. 患甲状腺功能亢进..... 246

4. 患精神病..... 246

5. 患急性感染..... 246

6. 患急性乳腺肿胀..... 246

7. 患糖尿病..... 246

定时喂养利小于弊..... 247

鱼肝油帮助新生儿抵抗佝偻病.. 247

新生儿的关键营养素——

维生素A..... 248

按需哺乳让宝宝健康成长..... 249

宝宝拒乳，妈妈怎么办..... 250



三 新生儿日常护理

新生儿的六大护理措施..... 251

1. 注意冷热护理..... 251

2. 注意居住环境..... 251

3. 注意脐带护理..... 251

4. 注意皮肤护理..... 251

5. 正确处理好特殊生理现象... 252

6. 睡眠要保证充足..... 252

给宝宝一个舒适的生活环境... 252

新生儿臀部的护理..... 253

晒太阳帮助宝宝健康成长..... 254

新生儿眼睛的护理..... 255

新生儿口腔的护理..... 255

新生儿皮肤的护理..... 256

新生儿耳朵和鼻子的护理..... 257

妈妈需合理科学地抱宝宝..... 257

脐带护理的原则和细节..... 258

脐带护理三大原则..... 258

脐带护理四个细节..... 258

保护好宝宝囟门..... 259

新生儿囟门日常护理..... 259

新生儿囟门清洗注意事项..... 260

新生儿保暖不可过暖..... 260

宝宝洗脸的小窍门..... 261

1. 次数安排..... 261

2. 用具选择..... 262