

北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本



最新版



孕产 养育 全图解

- 详细的孕前准备方案
- 全面的孕期全程指导
- 轻松的分娩技巧介绍
- 最佳的胎教早教方法
- 实用的科学育儿指南

何雅芳◎编著



YUNCHAN
YANGYU QUANTUJIE

河北科学技术出版社



YUNCHAN
YANGYU QUANTUJIE

孕产 养育 全图解

何雅芳◎编著



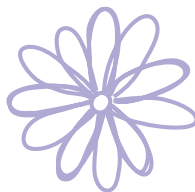
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产养育全图解/何雅芳编著.
—石家庄: 河北科学技术出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-5375-3201-3



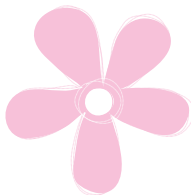
I. ①孕… II. ①何… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解
②产褥期—妇幼保健—图解③婴幼儿—哺育—图解
IV. ①R715. 3-64②TS976. 31-64



中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第240690号



出版发行/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/李蔚蔚
封面设计/胡椒工作室
美术编辑/慈向群
印 刷/北京佳顺印务有限公司
开 本/770×955 1/16
印 张/23
字 数/460千
版 次/2010年2月第1版
印 次/2010年2月第1次印刷
定 价/36.80元



目录

CONTENTS

第一篇

..... 预约一个健康聪明的宝宝——孕前准备



提前开始行动 做好怀孕的准备

002

●制订一个优生计划

具备积极的生育态度	002
掌握一些优生常识	003
进行遗传咨询	003
去医院做孕前身体检查	004
换一种避孕方式	005
忌生育过早或过晚	005

●孕前妻子的身体准备

将体重调整到最佳状态	006
选择适合的锻炼方法	006
补充维生素以增加怀孕机会	007
吃一些补血食物	008
提前3个月补充叶酸	008

忌过量食用辛辣食物	009
忌过量食用高糖食物	009
忌接触有毒有害物质	009

●丈夫的身体准备

注意合理营养	010
吃一些补精食物	011
戒除不良嗜好	011
尽量避免电磁辐射	011
忌穿紧身牛仔裤	012
忌不良情绪影响	012
忌房事过频	012





注重优生细节， 把握受孕的时机

013

注意孕前生活细节

忌超负荷工作	013
忌忧愁抑郁	013
忌盲目节食减肥	014
忌浓妆艳抹	014
忌饮茶过浓	014
忌抽烟解闷或借酒消愁	015
忌服安眠药	015
忌接受X线检查	016
忌养宠物	016

加强经期卫生	017
注意养肾	017
选择生男孩的方法	018
选择生女孩的方法	020

准确预测排卵期

掌握基础体温法	022
掌握宫颈黏液法	022
了解日程表法	022

选择最佳的受孕时机

选择最佳受孕季节	023
选择最佳受孕日期	023
选择最佳受孕时刻	024
选择生物钟优生法	024

第二篇

……在忐忑不安中得知怀孕喜讯——孕早期优生保健……



怀孕1个月， 一个新生命的起点

026

做一个会吃的孕妈妈

本月的饮食原则	026
专家推荐食谱	026

妊娠日常保健与护理

及早确诊是否怀孕	028
忌在空调房里待得过久	029
注意休息	029
忌电磁辐射	030
忌滥用药物	032

不宜过多接触洗涤剂 032

●本月养胎与胎教

注意受孕瞬间的胎教 033

忌看刺激类电影 033

积极做好母亲角色的转变 034

保持情绪安定 034

宜用轻缓音乐调节情绪 034

●准爸爸爱妻行动ABC

清楚自己的职责 035

常倾听孕妈妈的倾诉 035

学习一些孕育知识 036

多陪伴妻子 036

忌对孕妈妈发脾气 036



怀孕2个月，
孕吐是宝宝发送的短信息

037

●做一个会吃的孕妈妈

本月的饮食原则 037

专家推荐食谱 037

●妊娠日常保健与护理

应避开的工作环境 039

注意居室卫生 040

本月孕妈妈应做的体操 040

正确应对妊娠剧吐 042

掌握一些减轻早孕反应的妙招 042



进行饮食调养 044

●本月养胎与胎教

优境养胎 045

开始进行音乐胎教 046

进行形体美学胎教 046

进行形象意念胎教法 046

●准爸爸爱妻行动ABC

了解孕妈妈的心理 047

帮助孕妈妈消除不适 047

多体贴孕妈妈 048



怀孕3个月，
小心呵护身体

049

●做一个会吃的孕妈妈

本月的饮食原则 049

专家推荐食谱 049

● 妊娠日常保健与护理

起居行坐应小心	051
及时做早孕检查	055
尽量减少性生活	055
注意牙齿保健	056
忌染发烫发	057
充分休息以保胎安胎	057

● 本月养胎与胎教

重视营养的质量	059
补充B族维生素	059
开始抚摸胎教	060
工作应量力而行	060

● 准爸爸爱妻行动ABC

让孕妈妈多休息	061
多方保护孕妈妈	061
忌惹孕妈妈烦恼生气	062

第三篇

..... 进入怀孕安定期——孕中期优生保健



怀孕4个月， 夺回已失去的营养

064

● 做一个会吃的孕妈妈

本月的饮食原则	064
专家推荐食谱	064

● 妊娠日常保健与护理

居家静养6宜忌	066
衣着应松软适体	067
出行应慎重选择交通工具	068

注意皮肤的护理	069
呵护乳房要细心	070

● 本月养胎与胎教

充分摄取营养	074
加强情绪调节	074
忌忽视性生活安全	075
适度进行光照胎教	076

● 准爸爸爱妻行动ABC

学会调节孕妈妈的情绪	077
当好孕妈妈的营养师	077



怀孕5个月， 抓住时机进行胎教

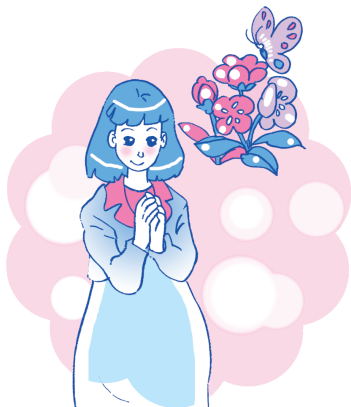
078

● 做一个会吃的孕妈妈

本月的饮食原则	078
专家推荐食谱	079

● 妊娠日常保健与护理

注意补钙	080
洗澡忌水温高或时间过长	080
忌化浓妆	081
睡眠应选左侧卧位	082
对胎动进行监护	082
忌忽视腹部保护	083
忌膀胱感染	084
开始做骨盆体操	085



● 本月养胎与胎教

饮食应少量多餐并预防贫血	087
忌体重过快增加	087
开始与胎宝宝做“踢肚游戏”	088

● 准爸爸爱妻行动ABC

全力配合孕妈妈做好胎教	089
做好孕妈妈的后勤工作	089



怀孕6个月， 充足睡眠养精神

090

● 做一个会吃的孕妈妈

本月的饮食原则	090
专家推荐食谱	090

● 妊娠日常保健与护理

忌紧衣束身	092
睡觉忌仰卧或俯卧	092
适当进行运动	093
坚持做孕妇强身操	094
外出旅游宜忌	095
缓解身体疼痛宜做的孕妇操	096
预防阴道炎	098

● 本月养胎与胎教

坚持少盐饮食	099
给胎宝宝取个乳名	099

孕中期最佳胎教5法 099

准爸爸爱妻行动ABC

帮孕妈妈找回自信 101

多与胎儿“玩耍” 101



怀孕7个月， 低盐饮食缓解妊娠水肿

102

做一个会吃的孕妈妈

本月的饮食原则 102

专家推荐食谱 102

妊娠日常保健与护理

摄取蛋白质应适量 104

运动宜忌 104

做有利于分娩的运动 105

防止妊娠水肿 109

学会缓解静脉曲张的方法 110

应科学预防早产 112

防止孕斑 113

本月养胎与胎教

日常起居要谨慎 114

深呼吸稳定情绪 114

声情并茂讲故事 115

与胎儿常“聊天” 115

准爸爸爱妻行动ABC

孕妈妈的行动应搀扶 116

帮孕妈妈穿衣系带 116

忌与孕妈妈发生争吵 116



第四篇

……期待着宝宝的平安降生——孕晚期优生保健……



怀孕8个月， 行动越来越不方便

118

● 做一个会吃的孕妈妈

本月的饮食原则	118
专家推荐食谱	118

● 妊娠日常保健与护理

多休息	120
选择舒适的姿势	120
休息时进行放松练习	122
防止仰卧综合征	125
每2周应做1次产检	126
矫正胎位应采取的方法	127
防止胎儿宫内缺氧	129
避免难产应注意的生活方式	129
自我调节夜间睡眠	130

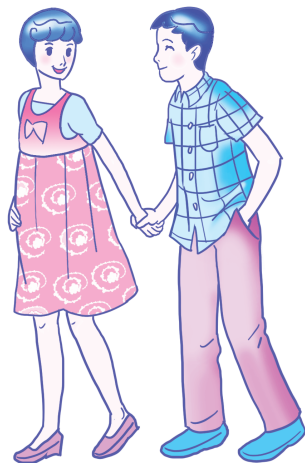
● 本月养胎与胎教

多吃鱼以补充蛋白质	131
忌焦虑不安	131

忌恐惧紧张	132
忌孤独忧伤	132
对胎儿进行情趣培养	132

● 准爸爸爱妻行动ABC

帮孕妈妈监测胎儿	133
提高孕妈妈睡眠质量	134
陪妻子到医院定期检查	135
将胎教进行到底	135





怀孕9个月， 为分娩做好准备

136

● 做一个会吃的孕妈妈

本月的饮食原则	136
专家推荐食谱	136

● 妊娠日常保健与护理

制订分娩计划	138
选择合适的医院	139
做有助顺产的体操	139
科学防治痔疮	141
掌握孕晚期减轻不适的对策	141
防止胎膜早破	143

● 本月养胎与胎教

注意B族维生素的摄取	144
充满深情地为宝宝唱歌	144

乐观面对分娩	145
--------------	-----

● 准爸爸爱妻行动ABC

细心照料睡眠不好的孕妈妈	146
给孕妈妈按摩宜忌	146



怀孕10个月， 迎接新生命的到来

148

● 做一个会吃的孕妈妈

本月的饮食原则	148
专家推荐食谱	148

● 妊娠日常保健与护理

做好分娩前的心理准备	150
坚持散步	150
留意异常信号	151
安心待产宜忌	152
了解临近分娩征兆	154
了解生产信号	154

● 本月养胎与胎教

做好营养储备	155
“告诉”宝宝好好配合	156
进行综合胎教	156

● 准爸爸爱妻行动ABC

多陪伴孕妈妈	157
做好迎接宝宝的各项准备工作	158

第五篇

……… 决定女性一生健康的关键期——分娩与产后恢复 ………



轻松分娩

160

●入院待产

- 掌握入院时机 160
入院待产应注意的事项 161

●分娩技巧的运用

- 掌握减缓疼痛的秘诀 162
掌握分娩时呼吸技巧的运用 163
分娩时应巧用力 164
学会短促呼吸法的运用 166
忌大喊大叫 167

●准爸爸爱妻行动ABC

- 给产妇以心理安慰和力量支持 168
给阵痛的孕妈妈按摩 168



产后恢复

170

●生活安排

- 环境应舒适 170
产后应卧床2周 171
忌洗头着凉 171
产后饮食注意事项 171
产后应选用的一些食物 172

●个人护理

- 产后要注意外阴保健 173
注意产后洗浴 174
剖宫产后应注意的事项 174
产后要防“月子”病 175

●身体恢复与锻炼

- 产后应做的产褥操 176
剖宫产后应做的运动 180

●新爸爸爱妻行动ABC

- 体贴和爱护妻子，多做家务 182
学习育儿知识，多承担护理孩子的义务 182

第六篇

……给宝宝再多的呵护也不够——新生儿照料与保健……



新生儿喂养， 母乳是宝宝的天然最佳食品

184

●提倡母乳喂养

- 尽早进行初乳喂养 184
- 母乳对宝宝的7大好处 185
- 了解不哺乳的风险 186
- 知道母乳喂养小秘诀 187
- 忌哺乳拉动乳房 188
- 两侧乳房应轮流哺乳 188
- 乳头受伤哺乳不应停 188



●人工喂养方法

- 忌奶瓶不消毒 189
- 奶粉冲调的方法 189
- 奶粉喂养的方法 190
- 忌牛奶喂养过量 191
- 掌握牛奶过敏的对策 192
- 人工喂养应科学补水 193



新生儿护理， 细心+爱心=舒心

194

●日常护理

- 掌握抱宝宝的方法 194
- 掌握抱起仰卧宝宝的方法 195
- 掌握抱起侧卧宝宝的方法 195
- 掌握放下宝宝的方法 196
- 掌握给宝宝垫尿布的方法 196
- 掌握给宝宝洗屁屁的方法 198
- 掌握给新生儿洗澡的方法 199
- 掌握让“夜哭郎”入睡五步法 200
- 掌握抚摸宝宝的技巧与方法 201

●特殊护理

注意脐带护理	203
注意眼、耳、口、鼻的护理	204
掌握巧除乳痂的方法	205
忌忽视屁股护理	205
及时接种卡介苗和乙肝疫苗	205

●疾病防治

注意宝宝的反常现象	206
注意观察宝宝的大便	206

注意宝宝的哭闹声	207
掌握宝宝发热的家庭护理方法	207
注意新生儿黄疸现象	208
预防脐部感染	208
预防肺部感染	208
预防鹅口疮	209

●早教课堂

给宝宝说话和听轻音乐	210
进行视觉和抓握能力训练	210

第七篇

……为宝宝的每一次进步喝彩——婴儿照料……



宝宝1~3个月, 在睡梦中成长

212

●科学喂养

按需哺乳	212
哺乳期应注意的问题	212
哺乳后帮宝宝排气	213
了解婴儿拒绝吃奶或咬乳头的原因为何	214
掌握婴儿吐奶的应对办法	214
忌随意给婴儿补充其他食品	215

掌握母乳不足的对策	215
学会同时喂养法	216
掌握间隔喂养法	216
注意夜间喂奶	216

●日常照料

每天给婴儿洗脸	217
掌握给婴儿洗澡的方法	218
洗澡应注意的事	219
掌握不能洗澡时的清洁法	219
培养大小便习惯	220

修剪指甲要小心	221
为婴儿正确穿衣	221

● 疾病防治

服用小儿麻痹糖丸	222
了解脐疝是怎么回事	222
预防颈部、腋下糜烂	223
预防急性化脓性中耳炎	223
勤换尿布	224

● 早教课堂

逗引宝宝发笑	225
开始学转头	225



宝宝3~6个月，
终于学会了翻身

226

● 科学喂养

忌上班后忽视母乳喂养	226
掌握挤乳的方法	227
掌握母乳冷藏和冷冻法	228
掌握母乳解冻加热法	228
适时添加辅食	229
注意选购米粉	230
为宝宝补铁元素	231
了解辅食添加的顺序	231
添加辅食应注意的问题	231
适量喂点果汁	232

● 日常照料

注意乳牙萌出前后的护理	233
矫正吮指的不良行为	234
忌穿得太多盖得太厚	234
掌握婴儿日光浴方法	235

● 疾病防治

了解预防接种项目	236
注意预防感冒	236
了解宝宝生理性腹泻的特点	237
注意预防脓疱病	238
了解小儿荨麻疹的家庭护理	238

● 早教课堂

进行听音找物训练	239
开始进行翻身训练	239
进行抓握训练	239



宝宝6~9个月，
开始有些怯生

240

● 科学喂养

制订人工喂养方案	240
添加的辅食种类	240
吃点饼干培养咀嚼能力	241
给宝宝吃点苹果	241
忌喂给宝宝吃的食物	242
母乳、配方奶不要混合吃	242

● 日常照料

鼓励宝宝用手拿东西吃	243
纠正牙齿发育期的不良习惯	243
培养宝宝坐便盆	245
预防女婴生殖器感染	245
忌逗宝宝过分大笑	246
忌抛、摇婴儿	246
开始教宝宝说话	247
防宝宝头部碰伤	247

● 疾病防治

预防宝宝脊柱侧弯	248
掌握宝宝便秘的应对措施	248
注意小儿麻疹的护理	249
注意手足口病的预防与护理	250
注意结膜炎的预防与护理	250
防治宝宝眼睛斜视	250

● 早教课堂

教宝宝认五官	251
训练爬行、扶立	251
教宝宝学礼貌用语	251



宝宝9~12个月，
模仿大人说话

252

● 科学喂养

掌握宝宝可断奶的信号	252
------------	-----

断奶的最佳时机	252
不宜断奶的情况	253
掌握循序渐进的断奶方法	253
对宝宝进行营养调配	254
帮宝宝顺利过渡到吃固体食物	254
预防断奶综合征	255
做好断奶辅食期的照料	255
断奶前后忌纵容孩子	256
有利于断奶的六点建议	256

● 日常照料

合理安排生活	257
训练宝宝穿衣、盥洗	257
饮食宜定时定量	258
掌握给宝宝洗脸的对策	258
培养宝宝良好的卫生习惯	259
注意宝宝安全	259

● 疾病防治

预防宝宝百日咳	260
了解小儿腹泻的防治方法	260
注意预防佝偻病	261

● 早教课堂

教宝宝学“押韵”	262
教宝宝辨“方圆”	262



第八篇

..... 鼓励宝宝走向精彩的世界——幼儿照料



宝宝12~15个月, 开始蹒跚学步

264

●科学喂养

合理调配营养	264
注意食谱问题	264
准备合适的点心	265
指导孩子使用餐具	265
调教宝宝吃饭	266
忌食用的食物	266

●日常照料

宝宝的衣服要穿脱方便	267
多带宝宝到户外玩	267
教宝宝学走路	268
正确纠正宝宝打人习惯	269

●疾病防治

早发现宝宝身体的异常现象	271
掌握提高宝宝免疫力的方法	271
预防宝宝口吃	272

●早教课堂

教宝宝认识物体形状	273
训练手指运动	273
培养关心他人意识	273
培养动手能力	274
训练动作能力	274



宝宝15~18个月, 小手更加灵巧

275

●科学喂养

合理摄入脂肪食物	275
注意补充高钙食品	276
忌多吃油炸食物	276
忌吃糖过多	277
忌多吃巧克力	277
忌睡前吃零食	278

●日常照料

放手让孩子自己吃饭	279
教宝宝学会嗽口	280