

· 完美孕育系列 ·

一本全

图解



孕产 婴 女 护 理

郑国权◎编著

- 全新的护理理念
- 全面的护理指导
- 专家全程同步陪护
- 优生优育的金点子



中国纺织出版社



本书参编人员：

于爱英 毛 增 王 静 王开凤
 王忠华 王春凤 王春花 付细文
 付燕君 冯 月 叶学益 关海红
 刘 婷 刘建伟 齐 凤 孙志虹
 许增华 陈咏玫 何广举 何燕飞
 何德功 李 飞 李 皓 宋犀堃
 佟 伟 杨 文 杨 帆 杨文告
 杨旺庆 张 卉 张 晶 武万里
 郑 红 郑国权 周亚丽 胡晶爽
 唐 玲 黄美燕

TUJIE
 YUNCHANYING
 HULI
 YIBENQUAN

责任编辑：卞嘉茗
 封面设计：胡椒设计
 图片提供：全景视觉

• 完美孕育系列 •

一本全

图解

孕产
婴
女
护
理

郑国权◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是一本怀孕、分娩、育儿的全面指南,从孕前准备、怀孕、产后的调适与护理,婴幼儿的日常养护、常见疾病的防治等几个方面入手,讲解了相关知识和技巧。特别是孕期保健护理,从孕1月到孕10月同步进行指导,从胎儿的发育状况,母体生理状况,孕妇的营养、卫生、运动、饮食、护理及疾病防治等,都给予了详细的阐述;还有新生儿和婴儿的护理,从宝宝的生理发育、心理发育、喂养、护理、教育技巧和婴儿保健等方面讲解得面面俱到而又详略得当。一书在手,就能使你成为育儿的行家里手。

本书内容结构严谨,知识全面,科学实用,插图精美,是一本科学性、实用性、指导性很强的家庭孕育用书。

图书在版编目(CIP)数据

图解孕产婴护理一本全/郑国权编著. --北京:

中国纺织出版社, 2012.6

(完美孕育系列)

ISBN 978-7-5064-8274-5

I. ①图… II. ①郑… III. ①孕妇-护理-图解②产妇-护理-图解③婴幼儿-护理-图解 IV. ①R473.71-64②R174-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081136号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 卞嘉茗

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本: 635×965

1/12

印张: 34

字数: 427千字

定价: 37.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

第一篇

孕前精心调养护理 孕育宝宝健康聪明

把妊娠计划做得更好····· 016

相互商量要不要孩子····· 016

具备积极的生育态度····· 016

自我调整孕前心理····· 017

把身体状态调到更佳····· 018

将体重调整到最佳状态····· 018

育龄妇女不宜太胖····· 018

控制脂肪的五种方法····· 019

选择适合的锻炼方法····· 020

孕前养成散步的习惯····· 020

锻炼过度影响生育····· 022

约一次牙医····· 023

考虑TORCH筛查····· 023

特别需要2种营养素····· 023

把生活节奏理得更优····· 024

奏响慢生活乐章····· 024

忌焦虑抑郁····· 026

忌盲目节食减肥····· 026

忌浓妆艳抹····· 026

忌饮茶过浓····· 026

忌抽烟解闷····· 026

忌借酒消愁····· 027

避免不良因素的伤害····· 027

避免预防接种····· 027

男性需躲避10种不良习惯····· 027

提高性生活的质量····· 029

提高精子与卵子的质量····· 029

不在新装修的房子怀孕····· 029

把排卵期测得更准····· 030

基础体温法····· 030

宫颈黏液法····· 031

在最佳受孕日期怀孕····· 032

通过推算得出最佳受孕日期····· 032

根据体征判断最佳受孕日期····· 033

用排卵试纸准确测出排卵期····· 034

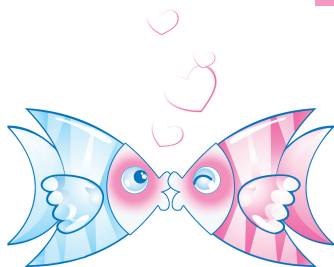
确定最佳受孕时刻····· 035

把不利因素降至最低····· 036

孕前情绪紧张不利于受孕····· 036

积极乐观面对每一天····· 037

受孕最好在家里进行····· 038

**第二篇****孕期保健护理同步指导 营造宝宝安乐窝****怀孕1个月——早知怀孕喜讯··· 040**

胎儿发育状况····· 040

母体身体变化····· 040

你出现这些征兆了吗····· 041

自我测试妊娠····· 042

早孕试纸的优点····· 043

真孕与假孕····· 043

到医院去进行确诊····· 043

养成运动的好习惯····· 044

改善居室环境····· 044

注意生殖器官卫生····· 045

不要擅自进补····· 045

孕妇选择奶粉有讲究····· 045

尽量吃温热的食物····· 045

申请生育指标····· 046

早期腹痛要谨慎····· 046

每天坚持口服叶酸补充剂····· 046

加强多种微量元素的摄取····· 046

不要去拥挤的公共场所····· 046

避免药物对孕卵的伤害····· 047

孕初期各类药物的不利影响····· 047

以快乐心情迎接怀孕····· 048

怀孕2个月——正确对待孕吐··· 049

胎儿发育状况····· 049

母体身体变化····· 049

均衡补充营养····· 050

远离小动物····· 050

上班学会消除疲劳····· 050

不要在空调房待得过久····· 051

应坚持每天午睡····· 051

避开特殊的工作和环境····· 052

呼吸干净的空气····· 052

远离被动吸烟环境····· 053

正确对待早孕反应····· 053

晨吐的应对方法····· 054

注意预防葡萄胎····· 056



警惕发生宫外孕····· 056

怀孕3个月——谨防意外流产···057

胎儿发育状况····· 057

母体身体变化····· 057

注意孕早期异常情况····· 058

调整你的姿势····· 058

做家务活要小心····· 061

打扫卫生注意事项····· 061

晾晒衣服须知····· 061

坐着切菜····· 062

不要骑车去购物····· 062

流产的原因····· 062

流产的主要症状····· 063

流产的预防····· 064

防止流产的生活守则····· 064

正确对待先兆流产····· 065

令人担忧的出血····· 065

你不必担心的出血····· 066

喜食酸应讲究科学····· 066

预防胎儿宫内感染····· 066

尽量避免性生活····· 067

孕初期性生活须知····· 067

怀孕4个月——孕期安全护理··· 068

胎儿发育状况····· 068

母体生理变化····· 068

趁机摄取充足的营养····· 069

注意居室卫生····· 070

注意皮肤护理····· 071

中性皮肤的护理方法····· 072

干性皮肤的护理方法····· 072

油性皮肤的护理方法····· 072

敏感性皮肤的护理方法····· 072

从现在开始运动要小心····· 073

避免运动后体温过高····· 074

慎重选择交通工具····· 074

细心呵护乳房····· 075

补充铁剂预防贫血····· 075

怀孕5个月——开始监测胎动···076

胎儿发育状况····· 076

母体生理变化····· 076

注意个人卫生····· 077

忘性大了是怎么回事····· 077

有点腹痛要分清····· 077

需要做一次B超····· 077

洗澡水温不要过高····· 078

洗澡忌时间过长····· 078

在浴室洗澡要小心····· 079

睡眠宜选左侧卧位····· 079

保证良好的睡眠····· 080

注意保护腹部····· 081

预防尿路感染····· 081

坚持测量子宫底高度····· 082

对胎儿进行胎动监护····· 082

怎么辨别异常胎动····· 083

怀孕6个月——适当进行运动···084

胎儿发育状况····· 084

母体生理变化····· 084

控制体重增加过快····· 085

适当进行运动····· 086

坚持做孕妇体操····· 087

注意头发的护理·····	088
减轻腰背疼痛的方法·····	089
缓解身体疼痛的孕妇操·····	090
注意补钙·····	091
预防阴道炎·····	091
妊娠期疾病的自我护理·····	092

怀孕7个月——预防发生早产···093

胎儿发育状况·····	093
母体生理变化·····	093
防止摔倒·····	094
摔跤后的应对措施·····	094
科学预防早产·····	095
防止孕斑·····	096
如何预防妊娠纹·····	096
孕期静脉曲张的特点·····	097
缓解静脉曲张的方法·····	098
防止妊娠水肿·····	098
预防妊娠高血压综合征·····	100
怀双胞胎的注意事项·····	101

怀孕8个月——进行分娩练习···102

胎儿发育状况·····	102
母体生理变化·····	102
避免难产的生活方式·····	103
防止仰卧综合征·····	104
预防胎儿缺氧·····	105
胎位不正的矫正·····	106
夜间失眠的自我调节·····	107
妊娠糖尿病对孕妇的危害·····	108

妊娠糖尿病的预防与护理·····	109
妊娠糖尿病的饮食控制·····	110
糖尿病孕妇家庭监护要点·····	110
孕晚期腹痛的特征·····	111
如何避免小便失禁·····	111

怀孕9个月——缓解身体不适···112

胎儿发育状况·····	112
母体生理变化·····	112
分娩姿势的练习·····	113
孕晚期减轻不适的对策·····	113
正确处理鼻塞和鼻出血·····	114
前置胎盘要小心·····	115
发生前置胎盘的原因·····	115
发现前置胎盘后的应对措施·····	116
预防脐带打结·····	116
警惕胎膜早破·····	117
妊娠中毒症·····	118
孕晚期痔疮的防治·····	119

怀孕10个月——随时准备分娩···120

胎儿发育状况·····	120
母体生理变化·····	120
分娩前的心理准备·····	121
充分进食积蓄体力·····	121
在亲人陪同下坚持散步·····	122
帮准妈妈调节环境·····	122
留意危险信号·····	123
警惕过期妊娠·····	124
突然分娩急救措施·····	125



第三篇

分娩产后悉心护理 确保母婴健康平安

分娩须知····· 128

自然产注意事项·····	128
剖宫产注意事项·····	129
分娩三要素·····	129
临近分娩的征兆·····	131
了解生产信号·····	132
掌握合适的入院时机·····	132
需要提前入院的情况·····	133
选择合适的分娩方式·····	134
剖宫产的利与弊·····	134
需要做剖宫产的情况·····	135
自然分娩更利母婴·····	135
准妈妈可采取竖位分娩·····	136
不宜竖位分娩的孕妈妈·····	137
缓解自然疼痛的方法·····	138
做腹式深呼吸秘诀·····	138
腹式深呼吸辅助动作·····	139
产妇疼痛感因人而异·····	139
什么是分娩用力法·····	139
仰卧时分娩用力法·····	140
侧卧时分娩用力法·····	141
仰卧时抱住双腿用力法·····	141
第二产程要会用力·····	142
三产程分别用力的窍门·····	142



入院分娩该做的准备····· 143

生理和心理上的准备·····	143
分娩所需物品的准备·····	143
宝宝用品的准备·····	143

产程中与医生的配合····· 144

分娩所需要的时间·····	144
什么是第一产程·····	145
第一产程中要做的事·····	145
第一产程的配合·····	146
第二产程的配合·····	147
第三产程的配合·····	149
分娩时呼吸技巧的运用·····	149
剖宫产时准妈妈的配合·····	150
住院期间的注意事项·····	151

产后休养与护理····· 152

出院后的生活安排·····	152
环境要舒适·····	153
居室空气要流通·····	153
注意卧床2周·····	154
卧床休息要讲究姿势·····	154
不能睡软床·····	154
衣着应宽大舒适、厚薄适中·····	154
勤绑腹带·····	155
腹带的缠腹方法·····	155
腹带捆绑、拆卸的时间·····	156
会阴清洁卫生·····	156
坚持每天漱口刷牙·····	156
产褥期不要过性生活·····	157
产后洗浴事项·····	157
看电视应适度·····	157
服药应慎重·····	158
预防产后中暑·····	158

产后特殊护理····· 159

产后外阴保健·····	159
侧切伤口并发症的防治·····	160
剖宫产注意事项·····	160
第1、2周不宜大补·····	161
坐月子食物禁忌·····	162

产后异常护理····· 163

产后腹痛·····	163
产后多汗·····	163
产后恶露不下·····	164
产后恶露不绝·····	164
产后乳汁自出·····	166

产后大便难·····	167
------------	-----

谨防月子病·····	168
------------	-----

预防产后抑郁症·····	169
--------------	-----

产后恢复体操····· 170

第1天的产褥操·····	170
--------------	-----

第2天的产褥操·····	171
--------------	-----

第3天的产褥操·····	171
--------------	-----

第4~5天的产褥操·····	171
----------------	-----

第6~7天的产褥操·····	172
----------------	-----

产后2周的产褥操·····	172
---------------	-----





第四篇

全力呵护新生儿 几多辛苦无限欢乐

护理准备细细查····· 174

新生儿的“衣食住”····· 174

新生儿“第一次”预览····· 175

零距离亲近小宝宝····· 177

第一次审视新生儿····· 177

新生儿生理发育特点····· 178

新生儿心理发育特点····· 182

新生儿与大人的沟通····· 182

新生儿笑的发育····· 182

新生儿健康的10个标准····· 183

母乳是宝宝的天然食品····· 184

坚持纯母乳喂养····· 184

母乳喂养的好处····· 184

母乳喂养要点····· 185

正确进行初乳喂养····· 187

乳头受伤怎么办····· 187

不宜母乳喂养的母亲····· 188

哺乳婴儿的正确抱法····· 188

母乳喂养抱持小秘诀····· 188

随心所欲的喂哺姿势····· 189

喂乳后帮宝宝排气····· 189

新生儿按需哺乳····· 189

满月吃片维生素K····· 190

特别的爱献给特别的你····· 191

眼睛的护理····· 191

耳部的护理····· 191

口腔的护理····· 191

鼻腔的护理····· 192

皮肤的护理····· 192

肚脐的护理····· 192

正确包裹孩子····· 193

宝宝不爱“蜡烛包”····· 193



穿衣服的方法·····	194
抱孩子的学问·····	195
洗屁屁有讲究·····	196
怎样垫好尿布·····	197
尿布应该这样洗·····	198
纸尿裤的使用方法·····	198
父母易犯的护理错误·····	198
训练良好睡眠习惯·····	200
新生儿睡眠别太教条·····	200

早产儿全面照顾才健康·····	201
喂养问题·····	201
保温问题·····	202
睡眠问题·····	203
特别关照·····	203
婴幼儿保健院·····	204

第五篇

细心尽心哺育让宝宝在爱的阳光雨露中茁壮成长

1~2个月——细心呵护宝宝··· 210

生理发育特点·····	210
心理发育特点·····	211
测算宝宝食奶粉量·····	211
母乳不足喂养法·····	212
喂配方奶粉注意事项·····	212
调配奶粉不能过浓·····	213
宝宝牛奶过敏对策·····	213
奶具要严格消毒·····	214
宝宝喝水有讲究·····	215
头发可剪不可剃·····	216
洗脸要轻柔·····	216

指（趾）甲少剪为佳·····	217
擦眼屎的正确方法·····	217
减少鼻塞·····	218
除耳屎用棉签·····	218
勤洗澡宝宝更舒服·····	218
正确涂抹爽身粉·····	219
不宜洗澡时的清洁法·····	220
满月后可日光浴·····	221
夜间喂奶防意外·····	221
把大小便的技巧·····	222
婴幼儿保健院·····	223



2~3个月——多对宝宝微笑… 226

生理发育特点·····	226
心理发育特点·····	227
记住：宝宝会发笑了·····	227
为婴儿穿衣非常讲究·····	228
不要给婴儿戴手套·····	228
宝宝不喜欢小毛毯·····	228
入冬也要偶尔出行·····	229
为啥口水滴答流·····	230
宝宝最宜睡棕绷床·····	231
妈妈吃好睡好奶水足·····	231
宝宝怎样表达饱或饿·····	232
暂时性缺奶不必急以辅食代·····	232
喂养可定时定量了·····	233
混合喂养操作方法·····	234
尝尝橡皮奶头的味道·····	234
突然不吃奶怎么办·····	235
婴幼儿保健院·····	235

3~4个月——初识语言情感… 239

生理发育特点·····	239
心理发育特点·····	240
耳朵不能随便掏·····	240
不要给宝宝剪睫毛·····	240
帮宝宝按摩须知·····	241
尽量让宝宝睡得香·····	242
给宝宝选个合适的睡袋·····	243
预防宝宝睡偏了头·····	244
选个合适的枕头·····	244
腹部保暖很重要·····	245

拒绝“电视保姆”·····	245
谨慎选择护肤品·····	246
别让日光浴伤了宝宝·····	246
学会测体温·····	247
患乳腺炎不要急着回奶·····	247
可以吃辅食的信号·····	248
添加辅食的方法·····	248
辅食这样制作·····	249
适量喂些菜汁·····	250
添加辅食须知·····	250
如何缓解喝牛奶所致的腹泻·····	251
发热不爱吃的解决方案·····	252
可能缺微量元素的表现·····	252
豆奶不宜作饮品·····	253
婴幼儿保健院·····	254

4~5个月——坚持母乳喂养… 256

生理发育特点·····	256
心理发育特点·····	257
宝宝“咿呀”说话了·····	257
坚持母乳喂养·····	258
挤乳喂养的方法·····	259
教你怎样挤奶·····	259
挤乳的注意事项·····	260
给宝宝多喂水·····	260
适量喂宝宝些果汁·····	260
鱼泥和豆制品的做法·····	261
选择合适的米粉·····	262
培养良好睡眠习惯·····	263
晚上不睡怎么办·····	263

选好垫子凉爽度夏·····	264
宝宝流口水不可忽视·····	264
宝宝要有专用餐具·····	265
关注宝宝的安全·····	266
婴幼儿保健院·····	266

5~6个月——护理宝宝的乳牙···270

生理发育特点·····	270
心理发育特点·····	271
必须添加辅食·····	272
本月可添加辅食的种类·····	272
宝宝为什么没“食兴”·····	272
让宝宝爱上辅食妙招·····	273
多准备些磨牙食品·····	274
时刻记得为宝宝补水·····	275
不爱喝白开水怎么办·····	276
乳牙正常萌出规律·····	276
乳牙萌出前的护理·····	277
乳牙萌出后的护理·····	277
帮宝宝减轻磨牙痛苦·····	278
保暖不宜过度·····	279
脸蛋不要随便捏·····	280
注意婴儿五官卫生·····	280
调理早起的5个办法·····	281
为宝宝选合适的鞋袜·····	282
用音乐开发宝宝的智能·····	283
安全使用婴儿手推车·····	284
婴幼儿保健院·····	285

6~7个月——预防意外事故···289

生理发育特点·····	289
心理发育特点·····	290

减少喂奶量为断奶做准备·····	291
饮食营养均衡原则·····	291
本月添加辅食的种类·····	292
让宝宝喜欢更多新食物·····	293
宝宝不吃新食物怎么办·····	294
宝宝缺铁的表现·····	294
缺铁性贫血的喂养·····	294
服用铁剂的注意事项·····	295
培养良好的生活习惯·····	296
宝宝睡得少怎么办·····	296
教宝宝做婴儿操·····	297
培训孩子生活处理能力·····	298
室内裸体空气浴·····	298
怎样给宝宝盆浴·····	299
父母少吸烟·····	299
耍脾气不能对着干·····	299
看护宝宝要仔细·····	300
宝宝吹空调7注意·····	301
应避免的几个护理误区·····	302
婴幼儿保健院·····	304

7~8个月——训练排便坐盆···308

生理发育特点·····	308
心理发育特点·····	309
本月喂养方案·····	309
辅食精细随月龄变化·····	310
本月添加辅食的种类·····	311
别让宝宝迷上甜食·····	311
1岁以内别吃蛋清·····	312
自制“磨牙棒”乐趣多·····	312
最好不喂蜂蜜·····	313



了解宝宝营养10误区	313
让宝宝爱上洗澡	315
6步法宝宝一觉到天亮	315
做好准备“爬”出聪明宝宝	316
不妨这样教爬行	317
清除爬行中的“雷区”	318
训练宝宝独坐	320
教孩子独坐的注意事项	320
培养婴儿坐便盆的习惯	320
眼中异物慎重处理	321
不要忽视宝宝身上的异味	322
婴幼儿保健院	322

8~9个月——正确对待怯生··· 325

生理发育特点	325
心理发育特点	326
适时断奶	326
循序渐进断奶	327
断奶的几点建议	328
断奶后的饮食注意事项	328
断奶后宝宝每日饮食参考	329
断奶时勿纵容孩子	330
断奶要预防消化不良症	330
断奶辅食期的照料	330
顺利过渡到固体食物	331



断奶综合征的对策·····	331
给宝宝加点碘·····	332
培养宝宝进食好习惯·····	333
培训婴儿按时吃睡·····	333
谨防宝宝吞食异物·····	334
怎样给宝宝保暖·····	335
继续教宝宝坐便盆·····	335
不同季节的穿衣护理·····	336
安排恰当的卧室·····	337
婴幼儿保健院·····	338

9 ~ 10个月——纠正出牙期的毛病 340

生理发育特点·····	340
心理发育特点·····	341
中晚餐以辅食为主·····	341
可喂给宝宝的食物·····	342
按不同体质安排饮食·····	342
周岁内不宜吃的食物·····	343
咳嗽时不宜吃的食物·····	343
让宝宝用勺子吃饭·····	344
及时发现营养不良信号·····	344
纠正出牙期的不良习惯·····	346
教宝宝学说话·····	347
宝宝学步5阶段·····	348
教宝宝学走路的窍门·····	349
挑一双合适的学步鞋·····	349
正确利用学步车·····	350
赤脚走路防扁平足·····	351
预防“八字脚”从学步开始·····	352
教宝宝学刷牙·····	353
婴幼儿保健院·····	354

10 ~ 11个月——用普通话教孩子… 356

生理发育特点·····	356
心理发育特点·····	357
婴儿的个性开始发展·····	357
营养饮食原则·····	358
营养重点补充硒·····	358
应完全断奶了·····	359
断乳前后做好饮食衔接·····	359
应逐步将辅食变为主食·····	360
现在可添加的食物·····	360
膳食应该多样化·····	361
给宝宝喂稠粥的方法·····	362
要让婴幼儿吃点硬食·····	362
酸奶不可多吃·····	362
对宝宝的要求要合理·····	363
宝宝游泳好处多·····	363
选什么玩具合适·····	364
怎样给妈妈回奶·····	364
宝宝夜哭种种原因·····	365
10大妙招安抚宝宝哭闹·····	367
婴幼儿保健院·····	368

11 ~ 12个月——和奶瓶彻底分手… 370

生理发育特点·····	370
心理发育特点·····	371
对孩子进行营养调配·····	371
与奶瓶分手·····	372
适合1岁前婴儿喝的饮品·····	372
让孩子自己吃饭的方法·····	373
训练宝宝吃饭的技巧·····	374
纠正偏食毛病·····	374



不吃蔬菜怎么办·····	375
不爱吃肉这样做·····	376
开始给宝宝穿满裆裤·····	377
识别婴儿哭闹的原因·····	378
正确应对第一次冒险·····	379
自己跌倒自己爬起·····	379
外出游玩注意安全·····	379
游泳不宜忽视的问题·····	380
4个措施预防晕车·····	382
玩具陪睡不可取·····	382

男孩抓鸡鸡大人有责·····	383
衣裤以实惠舒适为主·····	384
婴幼儿保健院·····	384

附录····· 402

附录1：产前检查时间表·····	402
------------------	-----

附录2：预产期推算表·····	403
-----------------	-----

附录3：催乳方法·····	405
---------------	-----

