



- 要做好孕前身体素质的调养
- 判断胎儿是否正常的方法



准妈妈 生活指南

朱爱娥 主编

PREGNANCY & BIRTH

顾问: Robert

孕产妇心理与健康 教授

Judy Anderson

孕产妇生理与健康 博士



- 孕妇要谨慎起居
- 临产要有心理的准备
- 如何培养婴幼儿的心理健康

吉林科学技术出版社

健康生活系列

准妈妈生活指南

Zhun Ma Ma sheng Huo zhi Nan

(带光盘)

主 编： 朱爱娥

顾 问： *Robert*

孕产妇心理与健康 教授

Judy Anderson

孕产妇生理与健康 博士

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈生活指南/朱爱娥主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-1986-1

I. 准... II. 朱... III. ①妊娠期—妇幼保健—指南②围产期—妇幼保健—指南 IV. R715.3—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087107 号

责任编辑: 车 强 封面设计: 杨 群

准妈妈生活指南

朱爱娥 主编

吉林科学技术出版社出版、发行

河北彩虹印刷有限公司印刷

880 × 1230 毫米 32 开本 12 印张 320000 字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

ISBN 7-5384-1986-1

社址: 长春市人民大街 124 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-5677817 5635177

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真: 0431-5635185

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印厂退换。

前言

每一对年轻夫妇，孕育出一个健康聪明的宝宝，是人生中的大事，也是新婚夫妇最为关心的事情。为此，我们组织权威专家编写了《准妈妈生活指南》一书，用以专门指导即将成为妈妈的新婚女性如何生活，如何孕育出最好的宝宝，以及对宝宝出生后的培育。

全书共分十章，从准备怀孕做妈妈开始，详细介绍了怀孕准备工作中非常重要的知识，第二章、第三章、第四章分别介绍了怀孕初期、中期、后期中关键的知识，这些知识是怀孕过程中必须懂得的，它们直接关系到怀孕的质量。第五章介绍了孕妇的分娩。最后几章着重介绍了宝宝出生后如何对他进行高质量的培养，把这些知识应用到实践中去，你就能成为一个优秀的妈妈，宝宝也能成为一个优秀的宝宝。

本书条理清楚，语言流畅，针对性强，极具实用价值，是一部准妈妈生活的完美工具书。它能给你带来幸福，带来人生的美丽。

目 录

第一章 准备怀孕做妈妈

为了做到优生优育，年轻的夫妇应该制定一个育儿计划，并提前半年学习必要的孕前知识和开始一些准备工作。这对于生养一个健康可爱的小宝宝是非常重要的。

- 孕前注意事项 2
- 要做好孕前身体素质的调养 2
- 选择最佳生育年龄 2
- 怀孕的最佳季节 3
- 选择最佳时机受孕 4
- 怀孕力求肾气十足 6
- 选择孕男孕女的最好方法 7
- 孕前补充叶酸的必要性 9
- 不孕不育症的调理与治疗 10
- 加强孕前营养 18
- 调整好孕前心理状态 18
- 营造赏心悦目的生活环境 19
- 重视遗传对后代的影响 19
- 后天因素对子女智力的影响 20
- 遗传性疾病对生育的影响 20
- 避孕停药后能马上受孕吗 21
- 性生活的和谐有助于优生 22
- 孕前锻炼 24
- 孕前营养菜谱 24

孕前应避免哪些劳动 28
身体疲劳时不要怀孕 29
避免婚后马上怀孕 30
酒后怀孕对胎儿的危害 30
莫在蜜月旅游中怀孕 32

第二章 准妈妈怀孕初期

孕妇在怀孕初期情绪很不稳定，所产生的喜、怒、哀、乐等精神活动，不但直接影响机体的循环、消化、呼吸及内分泌等系统的功能，还能进而间接地影响子宫内胎儿的发育状况，因此，孕妇一定要做好精神上的保健。

孕妇应做孕前检查 34
妊娠 1 月孕妇要做好精神上的保健 34
妊娠 2 月孕妇要做好身体保健 36
妊娠 3 月孕妇做事应量力而行 37
注意电脑 X 射线影响胎儿健康 39
引起宫外孕的原因 40
药物对胎儿发育的影响 40
孕期禁用的化妆品 42
孕妇应多吃水果 42
孕妇应多吃海产品 43
怀孕初期菜谱 43
孕妇忌食发芽的土豆 58
孕妇忌偏食 58
孕妇应适量饮水 59
孕妇忌食动物肝脏 59
孕妇忌食过敏食物 60
孕妇慎防衣原体感染 60
妊娠呕吐时要防低钾症 61
谨防孕妇甲状腺代谢不足 62

第三章 准妈妈怀孕中期

孕妇怀孕中期重点应是摄取足够的营养，特别是要多摄取蛋白质、植物性脂肪、钙、维生素等营养物质。还要注意手足抽抽，注脂不要穿紧身衣服，注意保护乳房等。

- 孕妇不宜沉湎于麻将 64
- 怀上双胞胎不必担忧 64
- 孕期乳房保健 65
- 妊娠 4 月孕妇要摄取足够营养 66
- 妊娠 5 月孕妇运动要合理 67
- 妊娠 6 月孕妇要注意安全 69
- 判断胎儿是否正常的方法 71
- 纠正胎位不正 71
- 预防胎儿失聪 72
- 葡萄胎的处理 74
- 孕妇运动前要检查身体 74
- 孕妇要经常散步 74
- 孕妇要做妊娠呼吸操 75
- 孕妇要防止拱背、保护背部 76
- 孕妇要多吃绿豆 77
- 苹果小吃 78
- 怀孕中期菜谱 79
- 孕妇不宜喝咖啡 86
- 孕妇忌多吃罐头食品 86
- 孕妇不宜多吃油条 87
- 孕妇吃冷饮要有节制 87
- 孕妇不宜吃热性香料 87
- 孕妇不要吃减肥药 88
- 防止羊水过多或过少 88
- 防治孕妇的牙疾 89

防治妊娠中毒症 91
防治怀孕后皮肤瘙痒 93
治疗孕妇静脉曲张 93
防治孕妇的血小板减少 94
孕妇下肢浮肿的处理 95
注意妊娠后期突然头痛 95
注意妊娠后期剧烈腹痛 95

第四章 准妈妈怀孕后期

妊娠后期，孕妇要重视生理上、心理上的保健，要有一个健康的心理，努力克服焦躁情绪。同时还要注意早产，注意预防妊娠高血压综合征，要注重小心行动，要警惕妊娠晚期阴理流血，要积极储备体力，准备分娩。

孕妇要谨慎起居 97
妊娠 7 月孕妇注意心理保健 98
妊娠 8 月孕妇预防高血压综合征 99
妊娠 9 月孕妇警惕阴道出血 100
妊娠 10 月孕妇要做好临产准备 101
临产前要休息好 102
怀孕后期忌过食补品 102
孕妇谨防铜缺乏 103
怀孕后期菜谱 104
预防流产和早产 110
警惕产前胎头浮动 111
前置胎盘的处理 111
重视羊水检查 112

孕妇避免用阿司匹林 112
防治孕妇的腰痛 113
治疗孕妇腹痛病 113
防治小便不通 116
防治阴道流血 118
防治胎漏、胎动不安 118

第五章 分娩期迎接宝宝

孕妇应平稳、镇定地对待分娩，特别是掌握了有关妊娠、分娩的生理知识后，更不要有心理压力。因为这毕竟是每个女人都要经历的事，过了这一关，一个平凡的女人就变成了伟大的母亲。

临产要有心理准备 122
临产应做好精神准备 122
临产前的物品准备 122
临产妇的饮食安排 125
产妇的饮食营养 125
产妇催乳良方 125
产后菜谱 127
最好采用自然分娩 139
注意临产预兆 140
选择分娩方式 141
掌握分娩进程 141
分娩第1阶段的辅助动作 144
分娩第2阶段的辅助动作 145
采用人工分娩 145
实施手术助产 147
防治胎膜早破 148
早 产 149

谨慎处理急产 151
正确对待滞产 151
正确看待难产 152
实行剖宫产 154

第六章 半岁宝宝的哺育

宝宝在将近半岁时，就可以逐渐走向断奶，这需要一个过程，并不是马上断奶，改喂其他食品的，而是给婴儿吃些半流体糊状辅助食物，以逐渐过渡到能吃较硬的各种食物的过程。

婴儿背和抱的正确姿势 157
半岁婴儿的喂养 158
夜间喂奶要注意 159
多吃有利于保护孩子眼睛的食物 159
注意保护婴儿的乳牙 160
开始断奶及过激 161
婴幼儿喂养中的误解及措施 162
婴儿口水多的处理 162
婴幼儿发生头痛的处理 163
为婴儿选择良好睡觉姿势 165
训练半岁婴儿动作 165
训练婴儿的语言 166
怎样选择合适婴儿的枕头 166
为何不要用电风扇直吹婴儿 167
为何要充分准备婴儿玩具 167
幼儿大便排不出的处理方法 168
预防婴儿贫血 168
婴幼儿营养不良症的治疗方法 170
婴幼儿风疹的治疗方法 171
维生素 D 缺乏性佝偻病的治疗方法 172

维生素 D 缺乏性手足搐搦症的治疗方法 173
维生素 A 缺乏症的治疗方法 174
钙与磷的比例及补充方法 175
婴幼儿不能乱用退烧药 176
4~6 月龄婴儿选用的食谱 176

第七章 1 岁宝宝的养育

1 岁左右的宝宝已会挑选他自己喜欢吃的食物了，这时的宝宝很容易养成挑食偏食的习惯，如偏爱甜食；偏爱吃肉、鱼，不吃蔬菜；偏爱咸辣等等。长期挑食偏食，容易造成营养失调，影响宝宝正常生长发育和身体健康。

让孩子多吃水果 188
忌进食时“含饭” 188
忌挑食偏食 188
提高婴幼儿活动量 190
培养活动规律 191
教婴幼儿学会走路 192
摆脱婴幼儿缠人的烦恼 193
1 岁婴儿的全面发育情况 193
培养进食习惯和加强喂养指导方法 195
幼儿看电视为何影响视力 196
家庭应随时准备的外用药 196
心脏有杂音的原因及措施 197
保护婴幼儿胸部 197
及时注射乙脑疫苗 198
及时打预防针 198
及时预防水痘 199
预防婴幼儿厌食症 199
婴幼儿异食癖的治疗方法 200
婴幼儿龋齿的治疗方法 201

- 婴幼儿疳积的治疗方法 202
- 婴幼儿遗尿症的治疗方法 203
- 预防婴幼儿蛔虫的方法 204
- 预防幼儿步态异常 205
- 7~12月龄婴儿选用的食谱 205

第八章 2岁宝宝的培育

婴幼儿心理发展是从模仿开始的,而模仿的最好对象是儿童伙伴,其作用是任何成人都代替不了的。现在国内外许多教育家、心理学家都很重视“以儿童教育儿童”的方式。儿童间的交往可以彼此模仿,一些正确的或者错误的行为可以在交往中得到加强或者削弱。

- 制作幼儿的各类膳食 225
- 适宜幼儿膳食的常用烹调方法 225
- 幼儿食谱的安排方法 226
- 幼儿早餐的安排方法 227
- 幼儿零食的选择方法 228
- 2岁幼儿选用的食谱 229
- 大动作的训练 246
- 精细动作的训练 246
- 语言能力训练 247
- 婴儿认识能力的训练 248
- 怎样给幼儿带来趣味快乐 248
- 婴幼儿不合群的处理方法 249
- 情感和社交能力的训练 250
- 预防球菌性肺炎的方法 250
- 婴幼儿猩红热的治疗方法 251
- 婴幼儿流行性乙型脑炎的治疗方法 252
- 手指扎刺的治疗方法 253

手指割破的治疗方法 253

手指戳伤的治疗方法 254

脚扭伤的治疗方法 254

第九章 3岁宝宝的培养

孩子有没有健全的身心，对将来的发展至关重要，小小的一点心理障碍都会在孩子长大后引起无数次痛苦的回忆。要让孩子带着一个健康的心理走完漫长的人生旅程，做父母的应该从小为孩子打下坚实的基础，做好孩子各方面的培养。

如何重视培养婴幼儿心理健康 256

幼儿多动症的症状表现 258

怎样培养婴幼儿自制能力 259

怎样培养婴幼儿诚实品德 260

怎样培养婴幼儿的自尊心 261

怎样培养婴幼儿善良品行 262

怎样培养婴幼儿自信心 263

陶冶婴幼儿良好性情的方法 265

婴幼儿“以我为中心”的处理方法 266

含热较高食品的制作方法 267

婴幼儿宜多吃组氨酸食物 268

婴幼儿营养不良的特殊信号 268

幼儿进食的禁忌 270

幼儿不宜多吃泡泡糖 272

幼儿不宜多食用冷饮 273

幼儿不宜常吃果冻 274

3岁幼儿选用的食谱 275

注意幼儿厌食 290

注意幼儿挑食 291

注意幼儿暴饮暴食 291
婴幼儿吃糖的方法 292
婴儿忌多吃山楂 292
不要滥用营养品 293
注意喂养不当引起的溃疡病 294
培养孩子的操作能力 294
给婴幼儿喂药不可强灌 295
幼儿夜惊和梦游的处理 296
婴幼儿吃错了药的处理方法 297
预防上呼吸道感染的方法 297
婴幼儿视听异常检查与防治方法 298
弱视的防治方法 299
假性近视的防治方法 299
预防交叉腿综合症的方法 300
幼儿发生外伤的治疗方法 301
腮腺炎的症状表现及预防 303
为何不要乱给孩子吃药 303
儿童为何禁用阿司匹林 304
红眼病的防治方法 304
婴幼儿急性阑尾炎的治疗方法 305
婴幼儿流行性脑脊髓膜炎的治疗方法 306
婴幼儿哮喘的家庭护理措施 308
婴幼儿肥胖症的治疗方法 308
预防龋齿 309

第十章 学龄前宝宝的教育

针对小儿的年龄特点，适时、适度地进行教育，才有利于开发孩子的智力，培养孩子的非智力因素。

- 与儿童玩“过家家”游戏 312
- 给儿童准备一些动物玩具 312
- 给儿童准备一些交通玩具 313
- 给儿童准备一些智力玩具 314
- 教儿童捏泥 315
- 带领儿童进行户外锻炼 316
- 带领儿童进行体育运动 316
- 坚持让儿童做体操 317
- 营造和谐美满的家庭气氛 317
- 不要溺爱儿童 317
- 培养儿童基本生活技能 318
- 塑造良好个性 320
- 树立“不服输”精神 320
- 培养诚实品德 321
- 提高思维能力 322
- 集中孩子注意力 324
- 发挥创造力 325
- 锻炼观察能力 326
- 加强记忆能力 328
- 发挥想象能力 329
- 激发音乐兴趣 330
- 引导音乐节奏感 331
- 激发绘画兴趣 332
- 树立孩子自尊与自强 333
- 教孩子学下棋 334
- 与孩子玩积木及其他建筑玩具 335
- 与孩子玩水 336

玩“扮医生”游戏 336
准备一些玩具小动物 337
准备一些娃娃玩具 338
玩一玩小木偶 339
孩子拔河弊端多 340
注意孩子翻跟头 340
要让孩子少跳“迪斯科” 341
正确对待孩子的怕羞 341
正确理解孩子的心理需求 343
根据孩子的特点进行教育 344
启发孩子思考的方法 345
教孩子掌握礼仪知识 348
如何斥责孩子 349
到大自然中陶冶孩子性情 350
保持孩子天性 351
正确对待孩子的好奇心 351
纠正孩子的磨蹭行为 353
给孩子一点挫折 353
正确对待孩子的偷窃行为 354
正确对待孩子的撒泼行为 355
充分认识玩的作用 356
学龄前儿童表达能力测试方法 357
学龄前儿童心理发展测试方法 359
学龄前儿童社会化过程发展水平测试方法 362
准备送孩子进幼儿园 364
巩固幼儿园小班的学习 365
幼儿园中班的角色游戏 365
幼儿园大班的集体观念 366
准备送孩子上学 366

第一章 准备怀孕做妈妈

为了做到优生优育，年轻的夫妇应该制定一个育儿计划，并提前半年学习必要的孕前知识和开始一些准备工作。这对于生养一个健康可爱的小宝宝是非常重要的。

