

健康孕育的科学之路从这里开始

孕育的日子里

林捷/主编

怀孕 胎教 育儿
全解读

Yunyu De Rizili

HUAIYUN
TAIJIAO
YUER

QUANJIEDU



赠送 VCD 光盘

吉林摄影出版社

前 言

对于即将成为母亲的年轻妻子,提到怀孕和分娩时,都会有种不安甚至恐惧。怎样打消顾虑,让您安心地度过孕育的日子,顺利地产下一个健康、漂亮的小宝宝,是我们编写本书的用意之一。

孕育的日子里,如何给孕妇创造优美的环境,让母亲与胎儿进行正常的信息交换,使胎儿受到良好的宫内教育,促使胎儿的身心得到健康的生长发育,生产一个集父母的优点于一体的健康宝贝,是我们编写本书的另一个用意。

普天下的父母都希望自己的孩子聪明健康活泼可爱,长大后成才,这就关键取决于新手爸妈的育儿方法。所以,怎样使年轻的父母们正确掌握科学的养育护理知识和方法,抓好孩子关键期,塑造孩子的最佳人生开端。也是我们编写本书的又一个用意。

基于上述想法,我们组织编写了这本《孕育的日子里》,以此奉献给新婚夫妇和年轻的父母们。

本书共分科学怀孕、胎教知识、分娩、新生儿的科学养育、婴儿的科学教育、幼儿的科学养育以及妇女科学保健知识、婴幼儿常见病症与意外防护等八篇内容。

书中文字浅显易懂,内容丰富实用,方法具体,图文并茂,深入浅出,易学易做,是新婚夫妇和年轻父母们的较理想的科普读物,也是进行家庭卫生保健、科学育儿的良师益友,实为家庭必备之书。

由于编写时间仓促,加上我们水平所限,难免有不当或遗漏之处,敬请同行及广大读者给予指正。



目 录

第一篇 科学怀孕

第一章 孕前须知	2
何时当爸爸妈妈最好——谈最佳生育年龄	2
如何选择最佳受孕时机与季节	3
选择最佳生物节律状态	4
什么情况下不宜受孕	5
什么时间最容易受孕	6
哪些疾病患者不宜受孕	8
第二章 孕育的奥秘——基因与遗传	10
生命的基本单位和基因	10
控制生男、生女的方法	14
孕前应注意的事项	17
第三章 怀孕后的生活	20
怎么知道怀孕了	20
预产期的推算	21



初孕反应及对策	22
怀孕期母体的变化与胎儿的生活	23
孕期的生活安排	26
孕期的性生活	36

第四章 胎儿和母体的 10 个月

怀孕一个月(0~3 周)	40
怀孕二个月(4~7 周)	43
怀孕三个月(8~11 周)	44
怀孕四个月(12~15 周)	50
怀孕五个月(16~19 周)	51
怀孕六个月(20~23 周)	56
怀孕七个月(24~27 周)	57
怀孕八个月(28~31 周)	59
怀孕九个月(32~35 周)	60
怀孕十个月(36~39 周)	61

第五章 孕期吃什么

孕期应该合理补充营养	65
孕期最容易忽视的营养	68
孕妇忌食	69
孕妇实用菜谱	70

第二篇 胎教知识

什么是胎教	74
我国古代对胎教的认识	75



国内外近代胎教的进展情况	76
神童的培养应从胎教起步	77
怎样证实胎儿有听觉	79
怎样证实胎儿有记忆能力	79
音乐在胎教中的重要作用	81
音乐胎教的种类有哪些	81
胎教音乐的方法有哪些	82
丈夫在胎教中的重要作用	83
情绪在胎教中的重要作用	83
父母为什么要经常对胎儿说话	85
怎样进行运动胎教	86

第三篇 分娩

第一章 临产先兆	88
临产前需要做好哪些准备	88
临产与假临产	89
见红是怎么回事	89
临产后产妇感到紧张怎么办	90
孕妇什么情况下该去医院	90
孕妇提前入院有好处吗	91
第二章 分娩指导	92
决定分娩的三个要素	92
分娩过程	93
轻松分娩的动作与秘诀	104



分娩中的异常现象	113
----------------	-----

第三章 产后保健

产后为什么要及时下床活动	119
产妇月子里活动应注意什么	119
产后如何做好乳房的护理	120
产后阴道和外阴有什么变化及如何护理	120
月子里能洗头、洗澡、刷牙吗	121
产后会经常出现哪些不适	122
产后产妇应采取怎样的睡卧姿势	123
恶露的变化	123
产妇催乳食谱	125

第四章 产后性生活及避孕

产后多长时间可以恢复性生活	128
为什么生孩子后性快感减退了	128
产后恢复性生活时应注意什么	129
产后应当什么时候开始避孕	130
产后妇女阴道松弛应怎样防治	130
产后常见的疾病	131

第四篇 新生儿的科学养育(0~1个月)

第一章 新生儿的生理发育特征

什么是正常新生儿	134
新生儿出生第一天的状况	134



新生儿出生第一周的状况·····	136
新生儿出生一个月的状况·····	138
第二章 新生儿的喂养·····	144
母乳是新生儿最理想的食品·····	144
新生儿何时开始吃奶好·····	144
为什么要珍惜初乳·····	145
怎样判断母乳是否充足·····	145
要不要固定时间喂奶·····	146
喂奶采取什么样的姿势好? 应注意什么·····	147
给新生儿喂奶前应注意什么·····	147
怎样保证母乳的充足·····	149
新生儿可以喂牛奶吗·····	150
怎样混合喂养·····	150
人工喂养应注意什么·····	151
如何调配牛奶、奶粉·····	152
牛奶煮多长时间好·····	153
人工喂养奶汁的温度应如何把握·····	153
如何正确选择用奶瓶喂奶的姿势·····	154
怎样给新生儿喂水·····	154
新生儿期要不要加服鱼肝油·····	155
早产儿的喂养要注意些什么·····	156
第三章 新生儿的日常照料·····	157
新生儿吐奶怎么办·····	157
怎样为新生儿穿衣服、脱衣服·····	158
怎样抱新生儿才安全·····	160
尿布怎样洗涤才卫生、干净·····	160

育

育

的

日

子

里



怎样观察新生儿的大小便	161
怎样给新生儿洗澡	162
新生儿头上的“胎垢”能洗掉吗	163
怎样给新生儿一个卫生的环境	163
如何护理新生儿的皮肤、口腔、鼻子、眼睛	164
怎样护理新生儿脐部	165
怎样给新生儿喂药	165
新生儿要不要睡枕头	166
新生儿采取什么睡姿好	167
新生儿哭闹不安怎样办	167
新生儿鼻子不通气怎么办	168
新生儿为什么不能捂	169
如何防止新生儿意外事故的发生	170

第四章 新生儿常见病的防治 171

新生儿便秘怎么办	171
新生儿头不正的矫正	172
新生儿脸上长疙瘩与臀部糜烂怎么办	173
新生儿窒息对小儿有何危害,怎样防治	174
新生儿出生后不久呼吸困难皮肤发绀是什么病	174
新生儿肺炎应如何治疗护理	175
窒息后新生儿抽搐是何原因,有何危险	175
新生儿的皮肤硬肿是什么病	176
新生儿脓疱疮应怎样治疗及护理	176
新生儿鹅口疮应如何处理	177
新生儿病理性黄疸常见于哪些疾病	177
新生儿溶血病应如何治疗护理	178
新生儿自然出血病应如何治疗护理	178



新生儿败血症有哪些危害·····	179
新生儿化脓性脑膜炎应怎样防治与护理·····	180
新生儿破伤风应怎样防治与护理·····	180
新生儿脐疝常见于什么原因·····	181
新生儿病理性呕吐常见于什么原因·····	182
新生儿头皮血肿应怎样护理·····	182
第五章 新生儿智能训练·····	183
应为新生儿备什么玩具·····	183
一个月的婴儿会什么·····	184
同新生儿玩什么·····	184

第五篇 1~12月婴儿的科学养育

第一章 1~3个月的婴儿·····	187
婴儿的发育特征·····	187
婴儿的喂养方法·····	191
婴儿的护理与保健·····	197
婴儿的智能训练·····	206
婴儿游戏·····	209
婴儿的疾病防治·····	211
第二章 4~6个月的婴儿·····	216
婴儿的发育特征·····	216
婴儿的喂养方法·····	220



婴儿的护理与保健	228
婴儿的智能训练	235
婴儿游戏	236
婴儿的疾病防治	241

第三章 7~9 个月的婴儿 253

婴儿的发育特征	253
婴儿的喂养方法	259
婴儿的护理与保健	268
婴儿的智能训练	274
婴儿游戏	275
婴儿的疾病防治	279

第四章 10~12 个月的婴儿 288

婴儿的发育特征	288
婴儿的喂养方法	294
婴儿的护理与保健	302
婴儿的智能训练	310
婴儿游戏	312
婴儿的疾病防治	314

第六篇 1~5 岁幼儿的科学养育

第一章 1 岁幼儿的科学养育 322

1 岁幼儿的生理发育	322
------------------	-----



1 岁幼儿的营养	328
第二章 2 岁幼儿的科学养育	332
2 岁幼儿的生理发育	332
2 岁幼儿的营养	335
第三章 3 岁幼儿的科学养育	337
3 岁幼儿的生理发育	337
3 岁幼儿的营养	342
第四章 4~5 岁幼儿的科学养育	345
4~5 岁幼儿的生理特征	345
4~5 岁幼儿的日常照料	348

第七篇 妇女科学保健知识

第一章 妇女常见病症及防治	354
常见的外阴病有哪些	354
月经不来症	355
痛经症	356
月经紊乱症	357
白带异常症	358
外阴搔痒症	358

**第二章 妇女生殖器疾病及防治** 360

霉菌性外阴炎 360

前庭大腺炎 361

急性外阴溃疡 361

外阴创伤 362

各种阴道炎的防治 363

阴道创伤 371

子宫颈病症的防治 372

第三章 妇女性病及防治 379

妇女性病特征 379

性病感染方式 379

淋病 380

尖锐湿疣 382

软性下疳 382

梅毒 383

第八篇 婴幼儿常见病症与意外防护**第一章 婴幼儿的常见症候与护理** 386

啼哭 386

多汗 387

厌食 389



发烧.....	391
咳嗽.....	393
抽风.....	395
疳子.....	397
流行性感冒.....	398
麻疹.....	401
遗尿症.....	403
第二章 婴幼儿常见疾病的防治与护理.....	405
扁桃体炎.....	405
急性支气管炎.....	406
肺炎.....	407
小儿腹泻.....	408
营养性贫血.....	410
急性肾炎.....	412
尿路感染.....	413
急性化脓性中耳炎.....	414
第三章 婴幼儿意外事故的预防与紧急护理.....	416
出血.....	416
跌伤.....	417
扭伤.....	418
烧(烫)伤.....	419
脱臼.....	420
虫咬伤.....	421
骨折.....	422

层

育

的

日

3

里



溺水.....	423
惊厥.....	425
休克.....	425
触电.....	426
异物入眼.....	427
异物入食道.....	427
异物入气管、支气管	428
异物入咽部.....	429
异物入喉部.....	429
异物入鼻腔.....	429
异物入外耳道.....	430



第 1 篇

科学怀孕

KE XUE HUAI YUN



第一章

孕前须知

何时当爸爸妈妈最好——谈最佳生育年龄

人结婚后面临的第一件事就是决定是否要怀孕，什么时候怀孕，这是女人自青春时代起就幻想并希望尝试的事。繁衍后代是地球上任何一种生物均有的本能，人类也是如此，但人类可以选择性地、科学地繁衍自己的后代，以使之更加完善。

究竟什么时候为最佳生育年龄呢？从优生优育的角度来讲，女性最好在 23 ~ 28 岁之间，男性最好在 25 ~ 32 岁之间。因为在这个年龄阶段女性性的身已发育成熟，且此时最健壮，精力最旺盛，卵巢功能最活跃，排出的卵子质量最高，这时受孕，将会获得最佳胚胎。有统计证实，大于 35 岁后女性的卵巢功能开始衰退，卵子出现“老化”现象，生出畸形儿、痴呆儿的发病率明显增高。对于最佳生育年龄阶段的男性，身体、心理及智慧也都趋于完善，精子活动率最高，性欲也比较旺盛，且有了比较稳定的经济收入，能够充分担负起抚育后代的重任。



如何选择最佳受孕时机与季节

知道了最佳的生育年龄，那么怎样选择具体的受孕时机呢？俗话说得好：“优良的种子只有播在肥沃的土地中才能孕育出茁壮的幼苗。”我们知道，卵子和精子是形成胚胎并发育成胎儿的物质基础，只有当二者质量最好的时候结合并在最佳的环境中发育，才能获得一个健康的胎儿。因此，在计划怀孕的时候，应注意选择最佳受孕时机：第一，应选择双方在身体健康的时候受孕，因为此时卵子和精子亦是健康的。哪怕是患一点感冒或者疲劳、精神不佳也不要受孕，因为这时可在不同程度上对精、卵产生不良影响。第二，受孕始至受孕后2个月内最好不要在炎热的夏季或寒冷的冬季。因为夏季孕妇往往因气候炎热而烦躁，影响休息与睡眠，亦可引起食欲下降，不利于胚胎发育。冬季往往室内、外的空气污染较重，且易患感冒，而影响胚胎。第三，在准备受孕前的一个月双方就要加强营养，多吃富含蛋白质及维生素的食物，以供给精、卵充足的营养。同时要戒烟戒酒，特别是受孕的当天应严禁酗酒，以免酒精及烟草中的有害物质损伤受精卵。第四，正确掌握排卵期。女性一个月一般只有一个卵子发育成熟并排出，其寿命为24小时左右，一般月经周期的第12~16天为排卵期，如此时性交，受孕可能性比较大。在准备受孕的一个月内，性交次数不能太多，以每周2次为宜，以免影响精子数量及质量，一般精子的寿命为48小时。第五，口服避孕药避孕者要停药3个月至半年方能受孕，人流者最好3个月以后受孕，取环后最好2个月后怀孕。受

1

2

3

4

5

6