

新妈妈

经典孕育文库

〔德〕格特鲁德·托依森 著
石兴玲 译

手册

最新的科学、
实用孕育指南



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

怀孕后期·分娩·0~3岁育儿

新妈妈手册

怀孕后期·分娩·0~3岁育儿

【德】 格特鲁德·托依森 编著
石兴玲 谢 石 主译
段云霞 陈 文
孙 萍 段菊蕾 译者



该书系引进德国贝塔斯曼公司的版权，
是一本妊娠、分娩、育儿的百科全书。

书中以一位母亲的亲身体验向
读者介绍了怀孕后期、分娩
的注意事项以及0~3岁
宝宝的生理和
心理健康。

● 山东科学技术出版社

新妈妈手册

[德] 格特鲁德·托依森 编著
石兴玲 谢 石 主译

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：青岛海尔丰彩印刷有限公司

地址：青岛市四方区重庆南路99号

邮编：266032 电话：(0532)85751225

开本：700 mm × 1000 mm 1/16

印张：17

字数：260千

版次：2006年8月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-4274-8

R · 1200

定价：20.00元

FOREWORD

前言



孩子并不属于你们自己，漂亮的儿女是生活渴望所致，通过你们，他们来到这个世界，他们虽然与你们在一起，但他们不属于你们。

你们可以给他们爱，却不能给他们思想，因为他们有自己的思想；

你们可以给他们一个家，却不能给他们灵魂，因为他们的灵魂在明天的家里，这个家你们不能参观，即使是在梦里；

你们可以尽力将他们培养成人，但不要设想他们会成为与你们类似的人。

如果是这样，生活将不再有明天，只有昨天。

这些诗句源自东方的一位诗人，被千百遍地吟咏，每次吟咏时都会让人不寒而栗。

为什么将这首诗作为本书的开场白呢？因为这也是我做了母亲10年后的感悟。这首诗使我们每天的努力变得更加明确，那就是将所谓的“管孩子”变成“教育孩子”。我不得不承认，我也曾经试图把我的孩子塑造成我没想的样子，即让他们对生活充满热情，对人友好坦诚，富有上进心。但是，我却低估了环境对他们的影响。随着孩子年龄的增长，外界的影响会给他们带来很多问题。

这本书的真正目的是什么？是想给即将做父母的夫妇一些建议，这些建议的范围很广，涉及的内容是从妊娠的最后几个月一直到孩子的第三个生日。当孩子满3岁后，这本书仍然可以供您平时

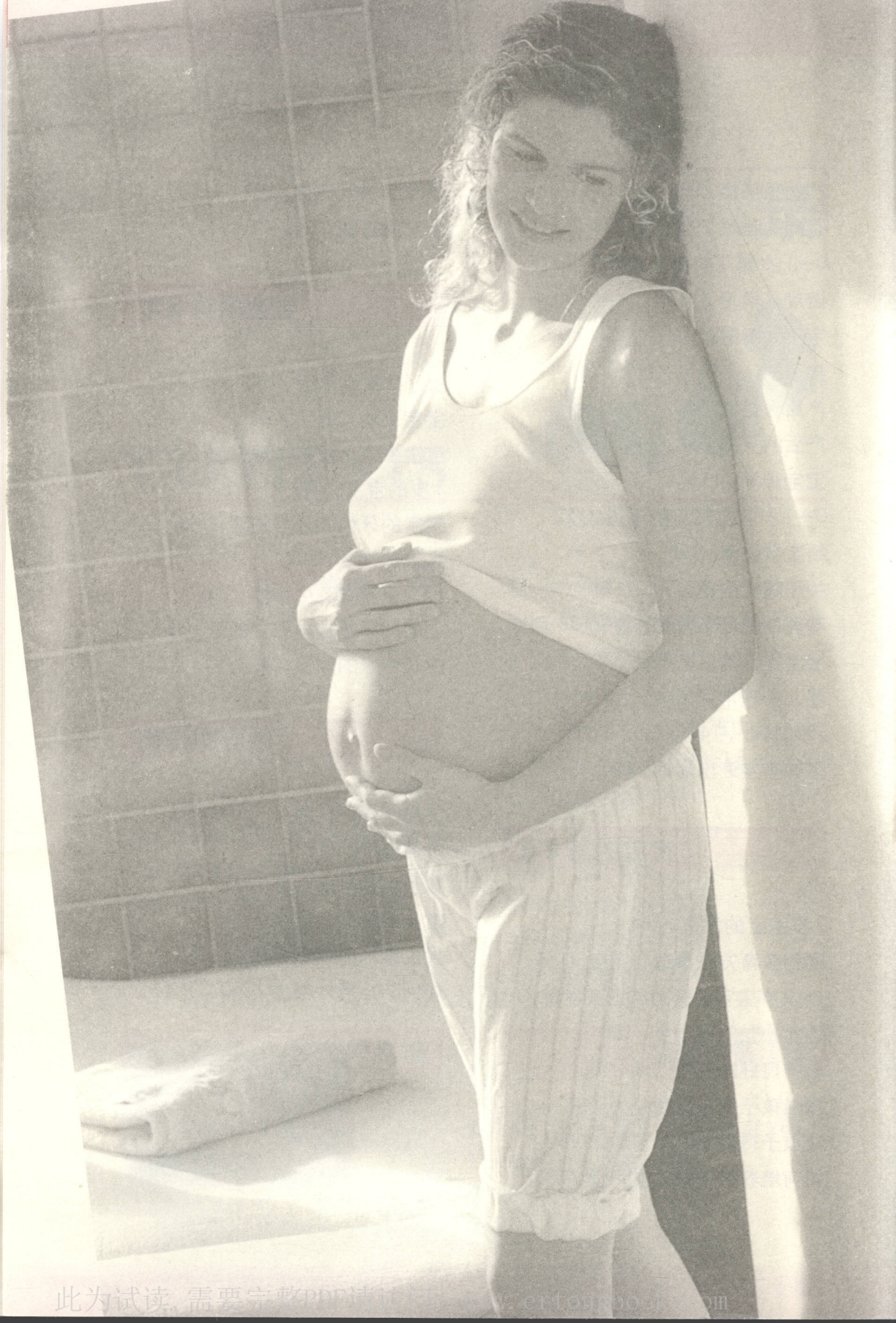
阅读。

本书每个章节从心理、健康以及更好的生活三个方面指导读者，同时还配有照片和一些表格。作者对该书提供的信息都进行了仔细的调查，得到了儿科医生、助产士以及医疗体操护理员的认同，在此对他们表示感谢。正是由于他们的参与，才使得该书具有较高的专业水准。

我希望该书能成为读者育儿过程中权威的伴侣。我不仅要感谢为该书接受过咨询的专家，还要对帮助我写这本书的其他人员表示谢意，最后我还要衷心地向我的丈夫说一声“谢谢”。

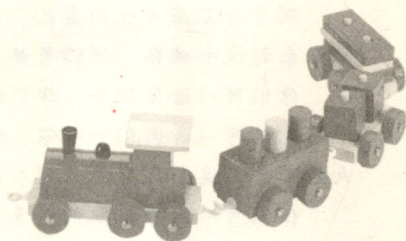
我还要感谢我的儿子尼克拉斯和女儿丽萨，没有他们，我们这10年的生活会非常无聊和寂寞。我要对孩子们说：有你们真好！

格特鲁德·托依森



目 录

CONTENTS



怀孕后期

- 与胎儿对话 /2
- 妊娠期的心理活动 /4
- 妊娠期的夫妻生活 /9
- 胎儿生活的世界 /12
- B 超检查 /14
- 妊娠后期保健及可能出现的问题 /16
- 妊娠后期胎儿的发育 /20
- 妊娠后期的营养 /23
- 分娩前的准备 /26
- 几点建议 /30

- 剖宫产 /39
- 宫缩——分娩的征兆 /41
- 分娩地点和分娩方式 /43
- 早产和剖宫产的过程 /46
- 自然分娩的 4 个阶段 /51
- 分娩风险和常出现的问题 /56
- 分娩以后 /60
- 新生儿的行为能力 /67
- 愉快度过产褥期 /70
- 新生儿的第 1 周 /73
- 关于尿布 /75
- 母乳喂养技巧 /78

分娩和产褥期

- 分娩前的恐惧 /34
- 母爱的产生 /37

宝宝的第 1 年

- 1~12 个月婴儿的身体发育 /86
- 体验为人父母 /91

产后忧郁症 /93
婴儿的睡眠 /95
0~1 岁婴儿的智力发育 /100
游戏是学习 /103
宝宝哭闹时 /107
孩子的认生阶段 /110
产后保健操 /113
产后的身体变化 /116
宝宝长牙 /119
0~1 岁宝宝常见的不适 /122
给宝宝按摩 /125
关于哺乳的建议 /127
哺乳期的母亲营养饮食 /133
宝宝需要的日常用品 /135
婴儿护理常识 /141
添加辅食 /147
多带宝宝外出活动 /150

宝宝的第 2 年

2 岁宝宝的发育 /154
哪种教育方法最适合宝宝 /156
1~2 岁宝宝的智力和语言发育 /162
迈向独立的第一步 /165
培养良好的卫生习惯 /168
增强孩子的自身免疫力 /172
让孩子得到良好的照顾 /176
如何培养孩子的卫生习惯 /180

孩子的营养饮食 /182
宝宝的睡眠 /185

宝宝的第 3 年

过了 2 岁生日后 /190
宝宝上幼儿园了 /193
宝宝生气、发怒、任性怎么办 /195
3 岁的宝宝 /198
宝宝的牙齿及牙齿护理 /199
宝宝的饮食 /202
让孩子养成卫生习惯 /205
上幼儿园是走向独立的第一步 /207
成长带来的烦恼 /209

健康和疾病

父母必须记住的 10 个日期 /214
疫苗接种 /216
孩子生病时怎么办 /219
常见的婴幼儿疾病 /226
发生意外时的急救措施 /251
如何防止意外发生 /260



怀 孕 后 期

前期妊娠的不适几乎被忘得一干二净，孕妇在等待宝宝出世的伟大时刻。孕妇此时的腹部越来越隆起，为了新生命的降生在做各种准备，同时她也在尽情享受最后的“自由”时光。

夫妇俩将做好当父母的心理准备

健康的胎盘——孩子的房间

关于母亲和孩子的健康

孩子是如何孕育的

妊娠期间的营养

分娩前的准备

实用性建议

与胎儿对话

妊娠反应，是新生命给母亲带来的初始感觉，也是妊娠的信号。孕妇的腹部逐渐隆起，到了一定的时候便感到胎儿在里面活动。作为准妈妈，我非常享受这一刻，让孩子尽情地伸展自己的身躯。孩子，你是否知道，我们离得非常近，妈妈把手放在腹部时，是为了更多地去感受你的存在。我和你父亲盼望着每时每刻都能“感觉”到你，因为你即将成为我们生活中的一部分。

妈妈的腹腔是有限的，但为了不碰到或伤害到你，妈妈的腹腔在按照“需求”扩张。在过去的35周里，妈妈带着你到处走动，并给自己带来许多喜悦，但是也逐渐感觉到，妈妈的腹腔已不再属于自己了。

作为孕妇，妈妈成了重点保护对象。完全陌生的女人将手放在我的腹部，问我孩子什么时候出世。还是完全陌生的女人向我讲述其妊娠期间的身体反应。从卖香肠的女店员到邻居，她们给了我许多好的关注。刚开始时，这些关注的确使

我非常高兴。但是，随着妊娠月份的增加，这些关注对我来说已经成为负担。

提起“关注”妈妈还要说一下，我受过高等教育，在怀孕期间我认为自己至少还能正常工作。而事实却令我难过！我的上司显然与我的意见不同，他们认为，作为一个孕妇，不能再独立地工作了。我的妊娠月份越大，就越可能失去工作。这也许是职业母亲要喝的第一杯苦酒。

妈妈现在比拥有你之前增长了10千克。在怀孕4个月时，腹部稍微隆起，现在，腹部似一个巨大的皮球。我虽然不怎么赞成穿时装，但是，带花的吊带孕妇装也不是我追求的风格。另外，合脚的鞋子也没有几双。妈妈经常



站在衣橱前面，回忆着往日苗条的身材。

在妊娠第35周期间，你彻底改变了妈妈的生活。为了你的发育和成长，妈妈停止了抽烟，并且不再喝酒。在整个怀孕期间，我没动过阿司匹林，反倒是定期服用碘丸，以免你得“甲亢”。有一段时间我只吃沙拉，感觉自己像只小兔子似的。为了使胃肠道润滑，妈妈每天喝覆盆子茶，其实这种茶并不好喝。妈妈经常用润滑油或润滑膏按摩腹部，并且定期做妊娠保健操。其实这样做目的只有一个，那就是为了你的健康。在最后一次做B超时，你通过监视器向

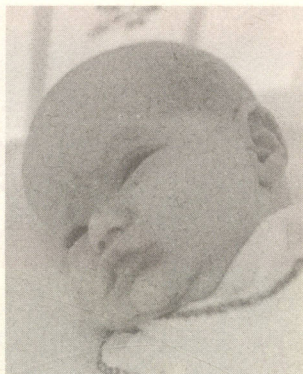


我们坏笑，让检查的女医生感到非常吃惊。你的生长和发育完全按照计划

进行，而且妈妈的睡姿由你决定，当妈妈感觉精疲力尽时，你却十分活跃。你让妈妈每天上20次厕所，每当收音机里的音乐声过大的时候，你都会提出“抗议”。

在过去的35周里，妈妈试图成为一个好母亲。尽管妈妈放弃了很

多，但是，妈妈仍然没有成为人们心目中的“神圣母亲”。因为妈妈的付出还不够。比



如，“莫扎特”能使你安静下来，而妈妈更喜欢听打击乐。

你要求妈妈有彻底的改变，而且妈妈已经尽了最大的努力，但是，要想改变一个人，9个月的时间似乎显得太短。有时妈妈梦见自己并未怀孕。可是，当我从梦中醒来，看看自己隆起的腹部，就会感到害怕。担心自己是否能胜任这一切。妈妈不再是单单考虑自己，妈妈现在已经是你的母亲。妈妈的腹腔是属于你的，你占据的地方每天都在增加。

妊娠期的心理活动

从表面上看孕妇什么样？首先她们看上去很幸福。她们坐在一个躺椅上，用双手保护住自己的腹部，微笑着向人们投出梦幻般的眼神。如果这时爱她的丈夫在身边的话，这简直是幅完美的画面。当然，几乎所有的孕妇都有这种幸福的时刻，但是，生活却有两个方面。因此，在妊娠期间，许多孕妇有两种截然不同的心境。

有时她们的心情很好，情绪高涨，而有时却心情郁闷，情绪低落，在笑的时候她们可能会哭，在哭的时候反而又会笑；在感到无比幸福的同时，她们又感到无限惆怅。在妊娠期间，这些复杂的感情交织在一起，达到一生中的顶点。使孕妇失去感情平衡的还有其它因素，如自信心。很多孕妇怀疑自己是否能成为一个好母亲，怀疑自己是否已经成熟。另外还有工作上的压力，有些人认为，孕妇的工作能力不及普通妇女。再者，与丈夫或伴侣也会发生争吵，因为看上去他不如孕妇本人高兴（这只是表面现象）。妊娠反应带来的痛苦在逐渐加重，使日子变得更加难熬。孕妇失去了原来的妩媚，衣服不再合体，人变得

越来越胖，感觉非常无助。以上这些似乎还不够，许多孕妇都有负罪感，自己为什么不能成为幸福的化身，自己为什么不能给人灿烂的笑脸，反而经常哭泣，总觉得自己对不起腹内的孩子。孩子是否能觉察到母亲在拒绝他？事实并非如此。情绪波动是妊娠的一部分，对胎儿不会有任何负面影响。想要成为母亲，就必须经历感情分裂的煎熬，未出世的孩子从心理上完全可以承受这种煎熬。

担心自己没有勇气

无论是计划怀孕、还是非计划怀孕，几乎每个即将做母亲的孕妇都曾经为自己怀孕而感到后悔。即使您有过这样的念头，也不用为此而经受良心的谴责。因为在妊娠期间，孕妇除了感到无比幸福外，其实内心还充满了对未来的恐惧和对自己能力的怀疑。

许多孕妇特别敏感，正是这种敏感使她们变得非常情绪化。孩子的哭声、一部忧伤的电影、报纸上的战争画面等等，都能使孕妇伤心落泪。这是正常的现象，家人没有

必要为此担心。因为即将做母亲的人除了比较敏感外，也比从前更加有同情心，准妈妈的心理在为宝宝的出世进行调整。

孕妇不仅很难控制自己的感情，莫名其妙的恐惧感也始终伴随着她们。

怀疑自己是否“成熟”

预产期越临近，孕妇心理就越没底，怀疑自己是否有能力对新生儿承担起责任。孕妇的这种心情是可以理解的。因为孩子一旦出世，她原来的生活将发生彻底的变化：家务取代了工作，婴儿的房间取代了健身娱乐空间。做了母亲之后，不能再像从前那样，冲动之时想干什么就干什么。相反，什么事情都要有周密的安排和计划。孕妇对自己能力的思考并不是一件坏事，恰恰相反，谁能预先考虑到将要改变的生活方式，谁就能减少对未来的恐惧感。

为宝宝担心

在妊娠的最后几个月里，许多孕妇经常做噩梦：梦见自己的孩子畸形，梦见自己难产，梦见自己的孩子被绑架。从噩梦中惊醒后，许多孕妇心里都会忐忑不安，甚至为孩子担心。心理学家认为这是正常现象。妊娠期间多梦，表示孕妇对未出世的孩子有心理准备，在梦中逐步化解自己的担心和恐惧。谁在



孕妇在不断地与恐惧和疑惑抗争。

梦中为新生儿的健康担心，谁的灵魂就能得到解脱。噩梦虽然使孕妇感到暂时的恐惧，但这种恐惧却能使孕妇更加轻松地改变自己的生活方式，让她们放弃许多对孩子不利的东西。

为分娩担心

离预产期越近，越会使孕妇感到自己已经没有了退路，无论何都要坚持到底。所以，孕妇为分娩担心是完全可以理解的。尤其是初次做母亲的女性，她们还不知道孩子的出生将给她们带来什么。宫缩

受激素控制的孕期心理

妊娠期的感受主要是受激素的控制,同时激素也能促使孕妇的身体和心理发生变化。下面简单介绍几种主要的激素:

● 孕激素

绒毛膜促性腺激素(HCG)和胎盘激素(HPL):在妊娠的前期,绒毛膜促性腺激素只是让孕妇产生一种朦胧的“怀孕感觉”。在妊娠的后期,孕妇的情绪主要受胎盘激素的控制,使孕妇的身体特征逐渐向母亲的角色过渡:乳房开始变大,为乳汁的分泌做好准备。

● 黄体酮

到妊娠的后期,孕妇体内产生的黄体酮是平时的60倍,大量

的黄体酮使孕妇得到安慰,使她们能够心平气和。

● 雌激素

孕妇雌激素的水平是正常女性的30倍,体内大量的雌激素加速了孕妇想做母亲的愿望,同时也给她们带来恐惧和担忧。许多孕妇经常自问:“我的孩子是否能平安健康地来到这个世界”?

● 内啡肽

内啡肽虽然不是激素,但却对心理有影响。这是一种自身产生的“麻醉剂”,使孕妇在妊娠后期产生妙不可言的“幸福感觉”。在内啡肽的作用下,孕妇能安静地等待着分娩。

是什么,宫缩时的痛苦能忍受吗?妊娠期间您是否已经学会如何正确地配合医生和助产士的工作?如果我们说生孩子是世界上最平常的事情,绝对不是在安慰孕妇,因为这是事实。每小时、每分钟,在世界上的某个地方,总是有母亲将孩子带到世界上来。别人能做到的事情,您也一定能够做到!所以,请不要用一些不祥的设想来折磨自

己。如果有心理障碍的话,请对家人或者医生讲,把自己的心事和恐惧都说出来,这对您是很有好处的。另外,孕妇还要知道,妊娠期间的担心和恐惧是很正常的现象。这绝对不是无稽之谈,这些担心和恐惧,反而能保护自己和不会受到意外的伤害,同时也促使孕妇为即将改变的生活做好充分的心理准备。

幸福阶段

怀疑、恐惧和矛盾的心理，不可能控制整个妊娠阶段。在妊娠期间，不仅身体发生变化，心理也在发生变化。准妈妈必须首先与体内的胎儿相互适应。孕妇必须学会相信自己的直觉，不管听到什么，都要冷静地对待。即使是来自周围的一些善良的建议，也要根据自己的情况做具体的分析，不可以盲目听从。一般情况下，预产期越近，孕妇反而越冷静。在这个阶段，大部分孕妇心里都有非常美妙的感觉，这会给其他人留下安静、祥和的印象。虽然在这个阶段，许多孕妇仍

然做噩梦，但是，由于自己的身体负担越来越沉重，孕妇只盼望孩子出生的那一天能早早地来到。她们为孩子的出世而感到高兴，从而暂时分散了她们的恐惧感。在妊娠后期，准妈妈们经常从思想上与未出世的孩子建立联系。她们会知道孩子什么时候睡觉，什么时候醒着；她们还能感觉到孩子什么时候活泼，什么时候安静。倾听自己体内所发生的事情，对于许多孕妇来说，是一件美妙的经历。

在离预产期大约8周的时间里，许多孕妇开始有“鸟要抱窝”样的心情。她们从早到晚都在为婴儿的出世做准备，忙得不亦乐乎，为未来的宝宝布置房间，购置



将婴儿的房间布置得漂漂亮亮，会给准妈妈们带来欢乐。

衣服和必需品。当一切准备工作都就绪后,孕妇会幸福地欣赏自己的成果。

在这个阶段,母亲在为宝宝的出世而忙碌,因此根本无暇顾及毫

无根据的恐惧。所以,她们会逐渐地安静下来,从容面对宝宝的出世。当然,这些都与孕妇体内的激素有关。

与未出生的宝宝“亲近”

腹部越隆起,孕妇就越能感觉到胎儿的存在,就越想与孩子亲近和交流。妈妈不妨学着与胎儿亲切地交流,学着去理解他的“语言”:

● 未出世孩子的“语言”

腹内“蝴蝶飞一样的感觉”来自胎儿小手的运动;蹬腿的感觉则是孩子在伸展自己;当孩子的头进入骨盆时,孕妇会感觉一股股暖流涌向阴唇。

● 与未出世的孩子“亲近”

请与丈夫一起坐在地板上,丈夫的背靠墙,叉开双腿,您坐在丈夫的双腿之间。然后,你们把双手共同放在肚子上,集中精

力静静地想孩子,用温柔的语言与他对话,把温柔的感情传送给。这时您就能感觉到,孩子就“依偎”在手旁。

● 在腹内“漫游”

孕妇舒服地坐着或者躺下,闭上双眼,深呼吸,然后倾听自己腹内的声音。将一只手放在耻骨上,另一只手放在骶骨上,这时,双手似把子宫完全包住,似“抱住”了孩子。这时,您可以想象一下腹内的情况,所有的设想都可能是正确的。尽可能享受与孩子亲近的时刻,然后,慢慢地从“幻想中醒来”。

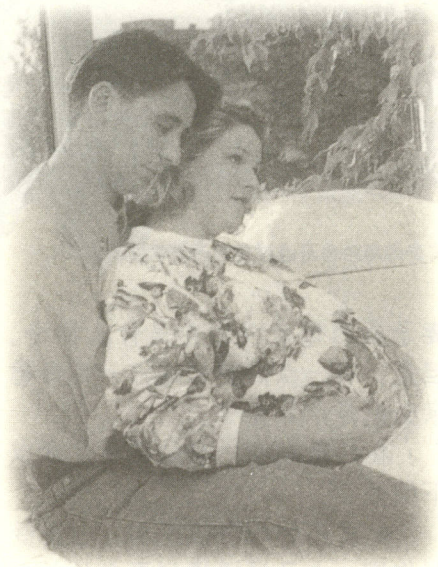
妊娠期的夫妻生活

在妊娠期间，夫妻双方会有从未体会到的幸福感。如果怀孕是在“计划”内的话，这种幸福感会带来积极的效应；如果怀孕是个“意外”的话，夫妻双方开始时不知所措，但这样的心情只持续很短的时间，很快夫妻双方就会为自己有了孩子而感到高兴和自豪。如果不是有潜藏的恐惧和危险的话，这种快乐和幸福可以持续9个月的时间。但是，生活状况的变化，也会使夫妻双方的内心世界发生变化。

其中，孕妇莫名其妙的恐惧感一部分来自自己的配偶，她们害怕被配偶忽视；而有些即将做父亲的男人则感到，孩子与自己的配偶联系得更加紧密。对于许多孕妇来说，这种心情确实增加了她们的心理负担，如果她们不能把这种感觉说出来的话，这种心理负担则会显得更加沉重。

在妊娠期间，夫妻之间会存在许多现实问题，对这些问题，夫妻双方都在期待对方的态度和反应。作为孕妇，与未出世孩子的接触当然比较紧密，同时也希望从丈夫那里得到比怀孕前更多的关心和照

顾。而作为准父亲，因为工作上的原因，他们也希望得到妻子的理解。在妻子怀孕后，他不仅要考虑自己的事业，还要考虑自己的家庭，考虑经济上如何抚养孩子。夫妻双方有这样的心情，如果双方不能及时沟通，不能把自己的想法告诉对方的话，那么，夫妻之间将会发生冲突。事实证明，在妊娠期间即使生活发生改变，和睦的夫妻之间也很少出现问题。需要知道，等



为人父母意味着要彻底改变自己的生活。

待孩子的出世固然是一件美妙的事情，但谁也不能保证，妊娠9个月天天都是阳光明媚。

在妻子怀孕期间，丈夫需要注意以下问题：

- 丈夫只是一个观察员。他们不能过于认真地看待准妈妈的感受，因为在妊娠期间，孕妇不能准确控制自己的情感。所以，作为丈夫也难以设身处地地去为妻子着想。

- 妊娠期间，孕妇的心情几乎每天都在变化，作为丈夫，很难跟上妻子的感情变化。

- 几乎没有一个男人能想象出



夫妻的角色也是通过学习逐渐领会的。

妻子成为母亲以后会是什么样子。但是，有一点需要知道，一位好母亲必然是个好妻子。

在妊娠期间，孕妇需要注意以下问题：

- 自己的心理很脆弱，容易受到伤害，自己渴望得到更多的关心和照顾。哪怕一点点误解，自己也

会感到被完全抛弃。

- 在妊娠期间，自己更加依赖丈夫，即使在此之前生活上是完全独立自主的。对于孕妇来说，面临的一个非常现实的问题是要职业、还是要孩子。

- 对于一个女人来说，从妻子转变成母亲，这是个非常困难的过程。许多女人会感到自己的体形不再具有吸引力，害怕失去丈夫。

如果夫妻之间不能就上述担心进行交流和沟通的话，那么，这些担心就可能演变成问题。所以，在有担心或者顾虑的时候，一定要敞开心扉，向配偶倾诉，让配偶理解自己的心情变化。只有这样，才能顺利地从夫妻过渡到父母角色。

妊娠期的性爱

在前些年，医生会建议准妈妈们在妊娠期间不要过性生活，主要有以下担心：一是担心有害的病菌进入子宫，二是担心性生活期间激烈的身体活动会造成胎儿畸形或引发早产。现在，对于妊娠期间的性生活，已经有了更多的认识：

- 胎儿在子宫里很安全，羊水给胎儿提供了安全保护，其作用相当于一个柔软的护垫，碰撞和激烈的活动并不会对胎儿造成伤害。

- 孩子未出世前，子宫口是被黏膜封闭的，病菌没有进入的机会。美满的性生活对腹内的胎儿反而有帮助。

- 性高潮时的收缩使子宫得以