



XING FU
中国妇幼保健专家特别推荐
AI CHAO CONG SHU



孕·产·婴

护理百科全书

最实用、最权威的孕产科学读本

内蒙古科学技术出版社

孕·产·婴 护理百科全书

刘晓建 向建设 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕·产·婴护理百科全书/刘晓建,向建设编著.

—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2005.1

(幸福爱巢丛书)

ISBN 7-5380-1314-8

I. 孕… II. ①刘… ②向… III. ①孕妇-护理-基本知识 ②产妇-护理-基本知识 ③婴幼儿-护理-基本知识
IV. R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119393 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

组织策划/牧 仁 何广举

责任编辑/许占武

封面设计/鲁 冰

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/16

字 数/320 千

版 次/2005 年 1 月第 1 版

印 次/2005 年 1 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元









前 言

当前，随着社会的不断发展，竞争也日趋激烈。然而，无论竞争多么激烈，归根结底还是人才的竞争。因此，作为新世纪的新婚夫妇，无不深知优生优育的重要性，谁也不愿自己的孩子一开始就输在人生的起跑线上。

目前，市场上孕育类的图书较多，大多使用一些醒目的书名来吸引读者，却未能达到全面、系统和专业的要求。正是基于这一原因，我们精心打造了《怀孕百科全书》、《胎教百科全书》、《孕·产·婴护理百科全书》、《育儿百科全书》四本全书。本丛书既考虑到了专业性，又兼顾到全面性和系统性，希望能以此给新手妈妈们一些专业性的指导，使她们能有计划地受孕怀孕、安胎养胎，进而科学地胎教，顺利地分娩，专业地护理及完美地育儿。

我们本着科学、全面、实用的原则编纂了这套书，力求能满足新世纪年轻夫妇们的高品质孕育要求，使每一个家庭的新生成员都能顺利地成长。

《幸福爱巢丛书》编委会

2004年11月8日

目 录

第一篇 怀孕篇

一、孕前准备	(3)
你现在适合要孩子吗	(3)
遗传与优生	(4)
父母血型与优生	(9)
孕前的物质准备	(12)
孕前的生理准备	(15)
孕前的心理准备	(17)
孕前应加强营养	(19)
二、孕育健康可爱的宝宝	(22)
最佳受孕时机	(22)
三种计算排卵期的方法	(26)
甜蜜的怀孕	(28)
三、十月怀胎胎儿与母体规律	(38)
0~3 周(1 个月)	(38)
4~7 周(2 个月)	(38)
8~11 周(3 个月)	(39)
12~15 周(4 个月)	(40)
16~19 周(5 个月)	(41)





20~23 周(6 个月)	(41)
24~27 周(7 个月)	(42)
28~31 周(8 个月)	(42)
32~35 周(9 个月)	(43)
36~39 周(10 个月)	(44)
四、孕期的日常护理	(44)
温馨的生活氛围	(44)
日常生活中的注意事项	(52)
孕期的正确姿势和动作	(59)
孕期的卫生与修饰打扮	(61)
五、孕期特殊情况的护理	(64)
癫痫病人怀孕怎么办	(64)
甲状腺功能亢进患者怀孕怎么办	(65)
孕妇患有病毒性肝炎怎么办	(66)
肾脏病人能否怀孕	(67)
妊娠的生物致畸因素	(68)
孕妇做 X 线检查有害	(70)
六、怀孕期间保健护理	(70)
孕妇患病应看医生	(70)
孕妇早期要查白带	(72)
孕妇防治早期感冒	(72)
孕妇防治早期发热	(73)
孕妇防治心慌气促	(74)
孕妇应防心烦意乱	(75)
孕妇出现水肿的防治	(75)



孕妇乳头下陷与扁平纠正	(77)
下肢浮肿的防治	(78)
孕妇静脉曲张的防治	(78)
小腿抽筋的防治	(79)
孕妇烧心的防治	(79)
痔疮的防治	(79)
泌尿系感染的防治	(80)
小便不通的防治	(80)
皮肤瘙痒的防治	(81)
孕妇皮肤变化的防治	(82)
妊娠晚期常见症状的防治	(83)
纠正胎位不正的方法	(84)
消化系统溃疡的预防	(86)
妊娠晚期阴道出血的主要原因	(86)
过期妊娠的预防与处理	(86)
七、怀孕期间的调养	(87)
孕期饮食指导	(87)
孕期营养需求	(92)
孕期营养原则	(122)
孕期可选择的食物	(123)
孕期饮料的选择	(126)
孕期食谱	(126)

第二篇 分娩篇

一、分娩前的准备	(143)
-----------------------	-------





做妈妈的准备	(143)
做爸爸的准备	(143)
给婴儿做的准备	(145)
二、分娩征兆	(147)
分娩来临前的征兆	(148)
分娩征候	(149)
三、何时住院	(149)
住院的标准	(150)
住院前注意事项	(150)
四、选择分娩的方式	(150)
阴道分娩是正常分娩方式	(150)
什么情况下要剖宫产	(151)
五、决定分娩进程的因素	(152)
产力	(152)
产道	(153)
胎儿	(153)
六、在各产程中的护理建议	(154)
第一产程的注意事项	(154)
过渡期(过渡产程)	(158)
第二产程注意事项	(161)
第三产程注意事项	(165)
产妇生产禁忌	(166)



第三篇 产后篇

一、产妇身体的变化	(181)
-----------	-------

产后的生理变化·····	(181)
产后的身体变化·····	(185)
二、产后日常护理 ·····	(194)
如何探望产妇·····	(194)
产后衣着·····	(195)
产后洗浴·····	(197)
产后休养·····	(202)
产后第1月的生活安排·····	(206)
产后心理调适·····	(211)
产后性生活与避孕·····	(215)
三、产后异常的护理 ·····	(216)
产后贫血·····	(216)
产后尿失禁·····	(219)
会阴伤口感染·····	(221)
产后伤口疼痛·····	(223)
静脉曲张·····	(227)
头痛·····	(228)
妊娠高血压综合征后遗症·····	(229)
产后脱发·····	(229)
泌乳与乳胀·····	(230)
乳头皲裂与乳腺炎·····	(232)
催乳与回乳·····	(235)
腋下肿块·····	(238)
腹部硬块·····	(238)
四、产后疾病的防治 ·····	(239)





产后外阴发炎的防治·····	(239)
产后手脚麻木、疼痛的处理·····	(240)
产后心力衰竭的预防·····	(241)
产妇脑卒中的防治·····	(242)
产后应留意妊娠中毒症·····	(243)
产后便秘的防治·····	(244)
产后感冒的防治·····	(245)
产后中暑的防治·····	(246)
产后血虚发热的防治·····	(247)
产后血淤发热的防治·····	(247)
产后足跟痛的防治·····	(248)
产后肛裂的预防·····	(249)
子宫复原不全的防治·····	(251)
产后子宫脱垂的原因·····	(252)
产后腹疼的防治·····	(253)
产后流血不止的防治·····	(255)

五、产后的调养····· (256)

月子里的饮食安排·····	(256)
产后营养的摄取·····	(261)
产后营养食谱·····	(272)
产后常见病的食疗·····	(281)

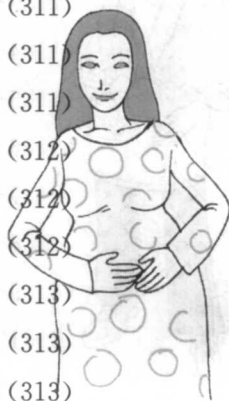


第四篇 婴儿篇

一、专家建议····· (305)

④ 1个月婴儿的专家建议·····	(305)
-------------------	-------

1~2个月婴儿的专家建议	(305)
2~3个月婴儿的专家建议	(305)
3~4个月婴儿的专家建议	(306)
4~5个月婴儿的专家建议	(306)
5~6个月婴儿的专家建议	(307)
6~7个月婴儿的专家建议	(307)
7~8个月婴儿的专家建议	(307)
8~9个月婴儿的专家建议	(308)
9~10个月婴儿的专家建议	(308)
10~11个月婴儿的专家建议	(308)
11~12个月婴儿的专家建议	(309)
二、育儿要点	(309)
0~1个月婴儿的育儿要点	(309)
1~2个月婴儿的育儿要点	(310)
2~3个月婴儿的育儿要点	(310)
3~4个月婴儿的育儿要点	(311)
4~5个月婴儿的育儿要点	(311)
5~6个月婴儿的育儿要点	(311)
6~7个月婴儿的育儿要点	(311)
7~8个月婴儿的育儿要点	(312)
8~9个月婴儿的育儿要点	(312)
9~10个月婴儿的育儿要点	(312)
10~11个月婴儿的育儿要点	(313)
11~12个月婴儿的育儿要点	(313)
三、身心发育	(313)





0~1个月婴儿的身心发育	(313)
1~2个月婴儿的身心发育	(314)
2~3个月婴儿的身心发育	(315)
3~4个月婴儿的身心发育	(315)
4~5个月婴儿的身心发育	(316)
5~6个月婴儿的身心发育	(317)
6~7个月婴儿的身心发育	(317)
7~8个月婴儿的身心发育	(318)
8~9个月婴儿的身心发育	(319)
9~10个月婴儿的身心发育	(320)
10~11个月婴儿的身心发育	(320)
11~12个月婴儿的身心发育	(321)

四、智力开发

(322)

0~1个月婴儿的智力开发	(322)
1~2个月婴儿的智力开发	(330)
2~3个月婴儿的智力开发	(339)
3~4个月婴儿的智力开发	(345)
4~5个月婴儿的智力开发	(351)
5~6个月婴儿的智力开发	(357)
6~7个月婴儿的智力开发	(362)
7~8个月婴儿的智力开发	(371)
8~9个月婴儿的智力开发	(376)
9~10个月婴儿的智力开发	(380)
10~11个月婴儿的智力开发	(384)
11~12个月婴儿的智力开发	(389)



五、婴儿日常护理 (394)

新生儿的居室环境..... (394)

尿布的使用..... (401)

婴幼儿的沐浴..... (406)

婴儿的抱持..... (413)

合理安排孩子的睡眠..... (414)

如何对付宝宝的哭闹..... (417)

如何纠正吮手指的习惯..... (418)

婴儿的户外活动..... (419)

婴儿的口腔卫生..... (420)

婴儿的排便习惯..... (421)

如何给婴儿剪指甲..... (421)

婴儿鼻、耳的护理 (422)

照料孩子吹电扇、看电视、听广播..... (422)

对婴儿的头型和头发也应关心..... (424)

日光浴..... (425)

意外事故的预防..... (426)

婴儿手推车的使用..... (429)

玩具的选择..... (430)

六、婴儿异常的护理 (431)

新生儿黄疸的护理..... (431)

新生儿硬肿病的护理..... (433)

新生儿脐炎的护理..... (434)

新生儿口炎的护理..... (435)

婴儿湿疹的护理..... (436)

