

·中国著名医院妇产专家教授·
·推荐读物·

随书赠送
VCD

轻松怀孕 280天

Pregnant For 280 Day

李南 医学博士◎主编

安心怀孕的指南 健康怀孕的向导 幸福怀孕的宝典

吉林人民出版社

轻松怀孕 280 天

李南 主编



吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

轻松怀孕 280 天

编 著 李南主编

责任编辑 黄式刚

封面设计 李 栋

责任校对 宋世杰

版式设计 胡学军

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

印 刷 者 长春市绿园区教育工会印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 13.72

字 数 280 千字

版 次 2004 年 7 月第 1 版

印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

标准书号 ISBN 7-206-03448-9/F·766

定 价 24.00 元(赠 VCD 光盘一张)

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

爱的DIY·动手来按摩(1)

- (图3) 按摩需要准备物品 请预先准备婴儿的衣物、尿布、棉毯放置一旁。
 (图4) 按摩时间的选择 最好选择在小宝宝心情愉悦的时候进行按摩。
 (图5) 按摩时的姿势 父母尽可能以放松的坐姿及双手来进行按摩。



图3



图4



图5

尤其是手的部分，要注意清洁，指甲要修剪以防刮伤婴儿，还要取下手上的饰物。

爱的DIY·动手来按摩(2)

(图6) **宝宝若是男婴时要准备的物品** 宝宝若是男婴时，请放一条棉质尿布在大腿处，以防尿液喷湿。

(图7) **宝宝按摩应注意事项** 按摩前应告知婴儿，按摩即将开始，且按摩过程应尊重婴儿的反应与需要。如果婴儿啼哭时，可中途暂停，再持续完成。婴幼儿按摩是一种亲子关系沟通与互动的艺术。温柔的抚摸、两情相悦的深情凝视、伴随甜美的声音，会使亲子间得到共享天伦的心灵满足。



图6

开始按摩前，再次留心提醒，和缓呼吸，放松心情。每个身体部位的按摩，先反复三次即可，再视宝宝的喜好逐日增加。

或者由宝宝较不敏感的部位开始；例如：脚、背，再逐渐移到胸部、腹部等。
按摩手法要诀：要能持久、有力、均匀、柔和、深透。

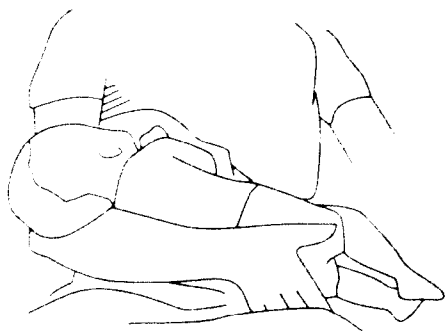


图7

利于宝宝吸吮的哺喂姿势 (1)

喂奶时先洗净双手，再采取舒适的哺喂姿势（见下图），如：

坐姿、抱持式、侧卧式等姿势来放松身体，将有利宝宝的吸吮。再以清水棉片轻柔清洗乳头，并将婴儿抱至与乳房平行的位置，您可在腿、腰背、手肘下放置软垫以方便摆位。



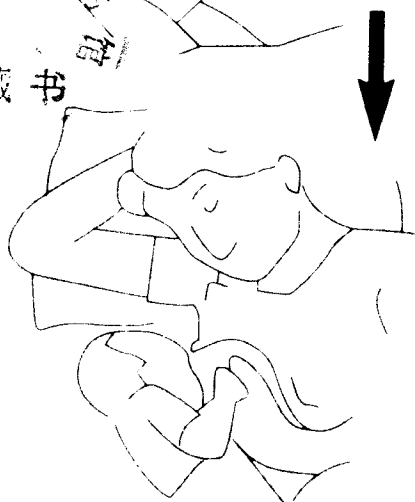
坐姿



抱持式



抱持式



侧卧式

利于宝宝吸吮的哺喂姿势 (2)

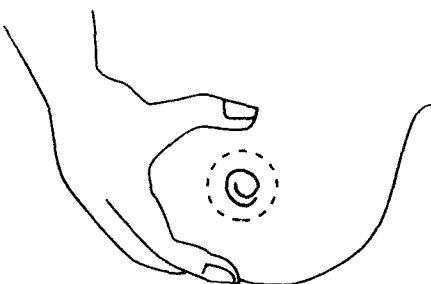
此外，为方便宝宝含乳晕，您可以C形或剪刀式手势抬高乳房（图1），记得要将宝宝的舌头放在乳头下方，且含住全部或部分乳晕（图2），而宝宝的鼻尖及下巴要碰到您的乳房，不必担心这样会影响宝宝的呼吸，而将距离拉远导致摆位错误。

若宝宝只吸乳头，宝宝将吸不到乳汁，而且乳头会有刺痛感，应重新调整正确位置。



图1

C形握法



剪刀式握法

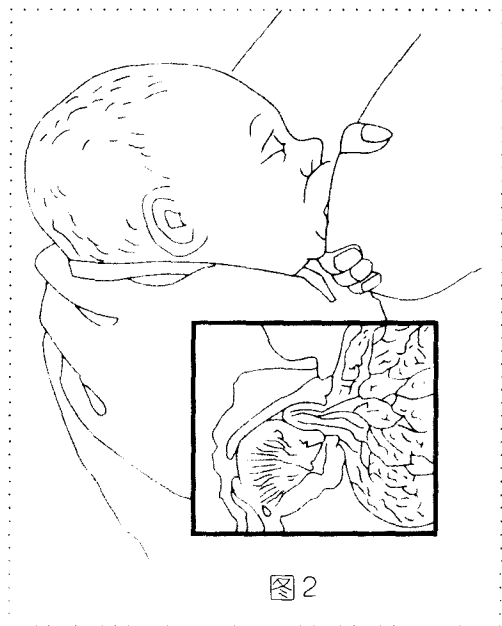


图2

“婴幼儿按摩”八大步骤 (1)

一、脚的按摩

1、印度挤奶式



一手握住婴儿的脚踝，另一手4指相并，与拇指分开呈C形握法。



再由臀部→大腿→膝→小腿，依序按摩而下，反复数回。

2、脚底按摩



双手托住小脚，并用双手拇指，点按脚底中线部位。

3、搓揉小脚



双手夹住小脚，缓缓的由大腿→小腿的方向来搓揉。

二、背部的按摩



让婴儿俯卧，背部朝上，以掌面由背往下擦拭而下。

“婴幼儿按摩”八大步骤(2)

三、手部按摩



双手轻轻夹住手臂。



再缓缓的由上→下臂的方向来搓揉。

四、胸部按摩



将双手放在胸部中央为起点。



再沿着肋骨画个心形。

五、腹部按摩



将手放在腹部(肚脐之上)。



两手再由上往下, 如将沙子拨向自己一般。双手交换同一动作, 就像转动的水车。

六、我爱你(I Love You)



将手置于宝宝左腹上方, 再顺势往左下腹移动。



将手置于宝宝左腹上方，再往右腹上方移动，擦滑至右腹下方。画出一个倒写的L。



将手置于左腹下方，往肚脐上方擦滑，至右腹下方处停止。画出一个倒写的U。

七、头部按摩



将双手(4指)置于额头眉心处，由内往外轻轻擦抚。



将双手(4指)置于额头眉心处，由内往外轻轻擦抚。

八、健康成长的祝福



父母初学婴儿按摩，要给自己时间学习，每天持续抽空练习5至10分钟，既可享天伦之乐，还可保健强身。

使用尿布的五大工夫



1. 换尿布

一开始要花很多时间，而且很辛苦，不过，等日渐熟练后，动作就会变快了。



2. 事先浸泡

要事先浸泡在洗衣剂内。在浸泡之前，要先把大便冲到马桶内。



3. 洗濯

如果事先泡在洗衣剂内，就可直接放入洗衣机内自动洗濯。如果布尿布非常脏的时候，则建议你用手洗。



4. 晾晒

若将一至二天的量集中起来，可以使用一次可以晾晒多条布尿布的晒衣架或晒衣杆，可节省时间喔！



5. 折叠

事先将布尿布折好并放入篮内，就可以随时取用。



Qing Song Huai Yun 280 Tian

轻松怀孕280天



前言

生儿育女是女人一生中最重要的的一件大事,也是女性一生中最光荣的时刻。

没有人能改变基因,就像树的种子,是大树就是大树,是小树就是小树。可是如果把大树的种子种在花盆里,它的生长就会受到限制;如果种在大自然里,就有无限的生长空间。小树也一样,种在花盆里有成长的宿命;种在大自然里,就有创造未来的机会。但做母亲的可以决定要把种子种在哪里,知道哪里最适合孩子生长。

因此,在决定怀孕之前,应先有充分的心理准备,针对家庭、经济状况及个人的健康等因素,拟出完善的生育计划,使新生儿在父母的殷切期待下诞生。

★
前言
★

001



轻松怀孕280天

Qing Song Huai Yun 280 Tian



一个正常的女性在怀孕期间,都会有许许多多的疑问和困惑,生怕在怀孕中有什么问题会对宝宝产生影响,她们每天都为宝宝的健康着想。

如果准妈妈能在怀孕前事先了解每一阶段的妊娠反应和现象,以及了解减缓分娩痛苦的辅助方法,将有助于减轻怀孕期间准妈妈的生理和心理负担,孕育出聪慧健康的宝宝。

本书空容全面、文字讲解简朴亲切且通俗易懂,并突出了实用性的原则。

本书是广大孕妇必读的,有实用参考价值的科普书籍,也是家庭必备的孕期保健书。妊娠妇女只要认真阅读,一定会对你有所帮助,让你受益匪浅,助你顺利迎接宝宝的降生。

李南医学博士主编

2004年5月



目 录

第一章 怀孕前的准备/1

一、新婚生活与优生/2

婚前体检	2
婚前应掌握的性知识	5
新婚期性生活	19
生育的最佳年龄和季节	21
选择最佳的怀孕时机	26

二、易受孕期的判断/32

三、疾病与治疗：为了母子平安/35

须先医后孕的疾病	35
精子的质量及阳痿	38
孕龄夫妇患乙型肝炎对胎儿的影响	44



受孕的最佳体位	46
孩子的身高与母亲的关系最大	46

四、受精和怀孕:天才从这里诞生/49

五、生男生女的奥秘/53

生男孩还是生女孩,丈夫和妻子谁起决定作用呢?	53
生男生女能控制吗	56
附:高龄生产	59

六、母子血型与优生/62

七、优生与遗传的基本知识/66

八、预防遗传和变异:保证宝宝的质量/76

遗传病可以预防	76
遗传基因和染色体病	78
常染色体的显性遗传和隐性遗传	80
伴性遗传病不能生男孩	83
多基因遗传病及复发机率	85
生育过各种遗传病儿者的孕妇再生育的原则	86
生育过苯丙酮尿症患儿的夫妇是否可以再生育	88
白化病及其预防	90
如何避免先天性愚型儿	91
避免生畸形儿的重措	92



联体儿能生存吗?	93
如何治疗两性畸形	94
无脑儿的产前诊断和有生育史者的再怀孕	96

九、提倡优生优育/98

孕前准备	99
孕前饮食与服药	103
怀孕禁忌	105

十、环境与优生:别让污染影响孩子/130

胚胎器官高度分化形成阶段与孕妇用药	131
孕妇不要接触有毒物品	132
孕妇卧室内避免家庭噪音危害	134
孕妇不应接触放射线,不宜久看电视	135
让孕妇的居室与妊娠相宜并充满温馨	137
打扮,环境的重要内容	138
孕妇冬季烤火谨防煤气中毒	140
厕所,孕妇家庭卫生的度量尺	141

第二章 让每一天都健康度过/143

一、了解孕期的基本常识/144

二、孕期检查,有备无患/145



如何进行孕早期检查	145
如何进行孕中期检查	146
如何进行孕晚期检查	147
对高龄初产妇检查的内容	148

三、胚胎的形成过程与变化/150

第一个月	150
第二个月	152
第三个月	154
第四个月	155
第五个月	157
第六个月	158
第七个月	159
第八个月	160
第九个月	161
第十个月	162

四、孕妇每月的形体变化和注意事项/163

第一个月	164
第二个月	164
第三个月	165
第四个月	166
第五个月	166
第六个月	167
第七个月	167
第八个月	168