

健康手册

北京市计划生育宣传教育中心 编

好妈妈宝典



西藏人民出版社

健康手册

北京市计划生育宣传教育中心

主 编 永欧文 徐 宁

好妈妈宝典



西藏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康手册. 好妈妈宝典 / 北京市计划生育宣传教育
中心编. —拉萨: 西藏人民出版社, 2003.12
ISBN 7-223-01574-8

I. 健... II. 北... III. 健康—育儿—手册
IV. R563.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 031675 号

健康手册

——好妈妈宝典

作 者 北京市计划生育宣传教育中心

责任编辑 张玉平

出 版 西藏人民出版社

社 址 拉萨市林廓北路 20 号 邮政编码 850000

电话: 0891-6826115

北京发行部: 010-64684153 64651171

印 刷 北京市后沙峪印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 32 开 (850 × 1168 毫米) 字 数 170 千

印 数 1 ~ 15000 印 张 9.75

版 次 2004 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-223-01574-8/R·54

定 价 26.00 元

《好妈妈宝典》指导专家名单

(按姓氏笔画排列)

王素梅 北京中医药大学东方医院儿科主任，
主任医师

范玲 北京市妇产医院产科副主任，主任医师

荫士安 中国预防医学科学院营养与卫生研究所
妇幼研究室主任，妇幼营养研究员；中国
营养学会妇幼营养分会副主任

高振敏 首都儿科研究所儿科主任医师

秦炯 北大妇儿医院儿科主任，主任医师

翟桂荣 北京市妇产医院产科主任，主任医师

学习做个好妈妈

天下做妈妈的,心情都是一样的。

从知道一个小生命在身体里孕育,到感受宝宝第一次胎动,到迎接新生命的诞生,虽然要经过十月怀胎的辛苦,要经历一朝分娩的阵痛,还必须牵肠挂肚、起早贪黑地照顾宝宝,但充满温馨的快乐和无限的希望总是写在妈妈的脸上。

这就是母亲的情怀,母爱的伟大,也是只有做了妈妈才能体会到的幸福。

可做过妈妈的人都知道,在这快乐、幸福的背后,还有很多的担忧、疑惑、焦急和忐忑不安——为宝宝的吃喝拉撒,为宝宝的一颦一笑或是不知为什么的哭闹,为宝宝的餐食不定、晨昏颠倒,为宝宝的每一点大病小灾、磕磕碰碰,更为宝宝的智力开发和教育培养……真是数不胜数,说上几天也说不完。

而回首宝宝一路长大的日日夜夜,每个妈妈都会有看着宝宝一天天健康、快乐成长的欣喜、骄傲和自豪,也都难免有些许的感慨、遗憾和后悔——如果当初我能对宝宝的养育、教育知道的更多,能对宝宝每一个发育关键期把握的更好,能对宝宝成长中的各种信号关注的更细致、更及时,就能为宝宝做得更多、做得更好,我的宝宝就会更健康、更聪明、更出色。

所以,我们编写了这本书,并希望和所有的准妈妈、新妈妈共享,来学习做个好妈妈。

编者



目 录

优 生 卷

—— 优 孕 篇 ——

让身体处于优良状态	4	排出的卵子受精	7
健康体检	4	在人体生理节律最	
避孕问题	4	高潮时受孕	9
烟酒问题	4	备忘事典	10
调整体重	4	抓住最适宜受孕的时间	12
工作环境	5	在最佳生育年龄内受孕	12
营养储备	5	在最佳季节内受孕	12
有关养宠物	5	夫妻身体最科学地交合	13
备忘事典	6	备忘事典	13
把握住最佳受孕状态	7	高龄女性生育	14
找出排卵日,让刚刚		哪些女性为高龄产妇	14



高龄生育容易发生的

不良后果

15

备忘事典

16

避免遗传病儿出生

16

基因粗筛和基因

诊断

16

遗传病患者及致病性基因

携带者生育对策

17

孕 育 篇

怀孕第一个月

20

孕妇的身体变化

20

胎儿的生长发育

20

本月生活注意点

21

特别话题

21

生活警示:不要

再贪食吃火锅!

25

怀孕第二个月

25

孕妇的身体变化

25

胎儿的生长发育

26

本月生活注意点

26

特别话题

27

怀孕第三个月

30

孕妇的身体变化

30

胎儿的生长发育

30

本月生活注意点

30

特别话题

31

怀孕第四个月

35

孕妇的身体变化

35

胎儿的生长发育

36

本月生活注意点

36

特别话题

36

生活警示:不要经常

夜半入睡!

44

怀孕第五个月

44

孕妇的身体变化

44

胎儿的生长发育

45

本月生活注意点

45

特别话题

46

生活警示:不要忽视

电话机消毒!

49

怀孕第六个月

49

孕妇的身体变化

49

胎儿的生长发育

49



本月生活注意点	50	胎儿的生长发育	63
特别话题	51	本月生活注意点	64
生活警示:不要在居室 地上铺地毯!	54	特别话题	66
生活警示:不要久坐 沙发里不动!	69		
怀孕第七个月	54	怀孕第十个月	69
孕妇的身体变化	54	孕妇的身体变化	69
胎儿的生长发育	54	胎儿的生长发育	70
本月生活注意点	55	本月生活注意点	70
特别话题	55	特别话题	72
怀孕第八个月	58	生活警示:不要在夜晚 开灯睡眠!	76
孕妇的身体变化	58	面对孕期常见合并症	76
胎儿的生长发育	59	妊娠合并霉菌性阴道炎 及处理对策	76
本月生活注意点	59	妊娠合并滴虫性阴道炎 及处理对策	77
特别话题	60	妊娠合并子宫肌瘤 及处理对策	78
生活警示:不要经常 去闹区散步!	63		
怀孕第九个月	63		
孕妇的身体变化	63		

分 娩 篇

怎样顺利分娩?	82	什么是新型产时服务?	86
了解生产先兆	82	为何要改变分娩模式?	86
了解分娩全过程	83	新型产时服务有哪些?	87



怎样认识自然分娩与 剖宫产?

88

怎样避开分娩时发生的 危急情况?

89

脐带先露和脐带脱垂

89

胎膜早破(早破水)

90

胎儿宫内窒息

91

羊水栓塞

91

子宫破裂

92

难产

93

产后出血

94

产 后 篇

怎样休养身体?

96

安排舒适家居

环境

96

进行充分休息

96

衣着要适宜

96

身体保持清洁

97

及早做适当活动

97

观察身体变化

97

一段时间内忌房事

98

从精神上关怀产妇

98

特别话题

98

月子里怎样安排

产妇饮食?

100

抓住产后饮食要点

100

产后进食注意事宜

101

特别话题

101

怎样进行特殊分娩的

产后护理?

102

会阴侧切术分娩

102

剖宫产术分娩

104

月子里怎样预防

易患疾病?

105

乳房疼痛或破裂

105

形成乳疖及乳腺炎

105

处理乳房硬块

105

尿潴溜和尿道感染

106

子宫脱垂

106

肛裂

107

产后抑郁症

107

特别话题

107

怎样缓解产后常见

身体痛?

108



腰背痛	108	饮食习惯	114
宫缩性腹痛	109	产后有效的瘦身行动	115
阴道痛	109	科学烹调	115
耻骨疼痛	110	合理进餐	115
尾骨痛	110	吃瘦身食物	116
肌肉关节痛	111	做瘦身运动	116
手指和腕部痛	111	产后怎样安全避孕?	117
特别话题	112	产后何时可以恢复	
产后怎样使用腹带?	112	性生活?	117
怎样纠正产后尿失禁?	113	哺乳能起到避孕	
为什么产后身体易		作用吗?	117
变得肥胖?	114	如何选择避孕方法?	118
生育造成	114	哺乳妈妈要定时更换	
不健康生活方式及不科学		节育环	118





优 育 卷

精心照料篇

给宝宝洗澡	122	宝宝脖子已能竖直	127
为宝宝换尿布	123	给宝宝拍嗝	128
给宝宝穿衣服	123	给宝宝喂药	129
包裹宝宝	124	给新生儿喂药	129
给宝宝剪指甲	124	给婴幼儿喂药	130
给宝宝洗脸洗手	125	给宝宝喂配方奶	131
给宝宝清理鼻腔	126	怎样呵护宝宝的皮肤?	132
给宝宝清洗耳朵	126	宝宝皮肤特点与护理	132
抱宝宝	127	干燥季节皮肤护理	134
宝宝脖子不能竖起时	127	宝宝臀部护理	134
		怎样给宝宝选用内衣?	137
		为宝宝选购内衣的要点	137
		选用内衣小窍门	138
		怎样为宝宝选鞋和袜?	138



选用鞋子	139	新生儿需要睡眠的时间	153
选用袜子	140	1-3 个月宝宝需要睡眠的时间	153
怎样选用奶嘴、奶瓶?	141	4-6 个月宝宝需要睡眠的时间	154
奶嘴	141	7-12 个月宝宝需要睡眠的时间	154
奶瓶	143	1-2 岁宝宝需要睡眠的时间	155
怎样让宝宝的牙齿健康发育?	144	2-3 岁宝宝需要睡眠的时间	155
纠正妈妈的两种错误认识	144	给宝宝提供最佳睡眠环境	156
把握保护牙齿的有效对策	145	给宝宝提供舒适的枕头	156
正确为宝宝选用刷牙用品	146	让宝宝选择最佳睡眠姿势	157
预防宝宝乳牙“地包天”	146	宝宝不能好好睡觉	158
怎样让宝宝拥有明亮的眼睛?	147	夏日怎样照料宝宝的生活?	161
从 0 岁开始保护眼睛	147	家居生活照料	161
家庭及早发现视力异常	148	防止皮肤被紫外线过多照射	162
保护宝宝眼睛不受伤害	149	正确使用空调和电风扇	163
怎样呵护宝宝的头发?	150	安全有效地使用防蚊剂	165
宝宝头发护理方法	151		
护理头发小窍门	152		
怎样保证宝宝每天充足的睡眠?	152		



防止宝宝中暑	166	装备简易家庭小药箱	179
预防胃肠道感染	166	家庭小药箱的妥善管理	180
冬天怎样照料宝宝的生活?	167	判别药物是否过期小知	181
照料宝宝穿衣要点	167	谨慎使用抗生素	182
家居安全照料	169	了解哪些药物可致耳聋	183
怎样训练宝宝排尿?	170	给宝宝用药常见错误处理	183
怎样护理发烧的宝宝?	171	误服药物或药物中毒	185
避免护理上的错误	171	怎样为宝宝选择玩具?	186
正确护理方法	172	玩具对宝宝是否安全?	186
惊厥的紧急处理	173	玩具要与宝宝发育水平同步	187
怎样防止宝宝发生意外伤害?	173	玩具选用小窍门	188
常见窒息防护	173	当心玩具中潜伏的危险	188
常见烫伤防护	174	让宝宝做三浴锻炼的健康作用	189
烧烫伤的急救术	174	看护宝宝的保姆应做哪些健康检查?	190
哽噎窒息家庭救护法	175		
居家安全防护方法	177		
外出防护方法	178		
怎样居家给宝宝安全用药?	179		



科学喂养篇

怎样成功地进行母乳喂养?

192

母婴同室同床及早

开奶

192

不定时、不定量哺乳

192

掌握正确喂奶技术

192

逐渐形成规律性喂奶

193

怎么知道宝宝是否

吃饱了?

194

什么情况下不要

喂母乳?

194

母乳不足不要急于添加

代乳品

195

宝宝不愿吃母乳

195

宝宝突然厌奶

195

妈妈上班后怎样

喂母乳?

196

哺乳妈妈的饮食要点

197

及时处理乳房的胀痛

197

母乳不足的喂养方法

198

完全没有母乳的喂养

方法

198

哺乳中容易出现的错误

199

怎样合理地为宝宝添加辅食?

200

为何要给宝宝添加

辅食?

200

添加辅食应掌握的

原则

200

添加辅食的细则

202

常见问题解决对策

203

怎样顺利给宝宝断奶?

204

断奶有什么健康作用?

204

怎样给宝宝顺利断奶?

204

怎样采取科学方法断奶?

205

怎样喂养断奶的宝宝?

206

断奶绝不等于给宝宝

断乳

208

怎样给宝宝科学地喝牛奶?

209

煮牛奶时不宜加糖

209

不可把牛奶煮得时间

过久

209

不可在牛奶中加果汁

209



不可经常以乳酸奶代替

鲜牛奶 209

不可牛奶与巧克力同食 210

1-3岁宝宝合理

喂养要点 210

粗粮与细粮经常搭配 210

食物的品种要多样化 210

营养成分要平衡 210

怎样对食物进行科学

烹调? 211

尽量不油炸蛋、肉、鱼 211

不要将蔬菜切得块

太小 212

尽量减少米中维生素

损失 212

面食最好蒸或烙 212

怎样给宝宝科学地

吃水果? 213

要注意吃水果的时间 213

水果要与宝宝体质对症 213

巧吃苹果的学问 214

有的宝宝不可多吃西瓜 214

水果不能代替蔬菜 214

宝宝最好的饮料是

白开水 215

缺乏哪些食品影响

视力发育? 215

含钙食物 215

含维生素A食物 215

含维生素C食物 216

含铬食物 216

碱性食物 216

含核黄素食物 216

暑热天怎样进行科学

饮食? 216

怎样纠正宝宝挑食偏食

的习惯? 218

挑食、偏食的不良后果 219

纠正宝宝挑食偏食

的对策 220

怎样让宝宝科学合理

吃零食? 220

吃零食并不一定是不良

习惯 220



掌握科学吃零食的方法	221	肥胖儿判定标准	222
怎样防止把宝宝喂成肥胖儿?	221	肥胖对宝宝身心健康有何危害?	222
怎样判断宝宝的体重是否正常?	221	怎样防止宝宝成为肥胖儿?	223

妈妈学做医生篇

解读新生儿的生理现象

为什么呼吸不规则?	226	为什么出气时嗓子吱吱响?	231
为什么身体颤抖?	226	为什么肿头肿脸的?	232
为什么皮肤黄了?	227	为什么头顶高低不平?	232
为什么宝宝哭时脸变得黑紫?	227	为什么在吃奶后吐奶?	233
为什么尿布上出现血迹?	228	为什么宝宝的小手总紧紧攥着?	233
为什么皮肤上出现花状斑纹?	228	为什么喉咙里有“痰”声?	234
为什么体重下降了?	229	为什么脸上有小红点?	234
为什么皮肤一片片地脱皮?	229	为什么容易受到“惊吓”?	235
为什么刚生出就长出了牙?	230	宝宝身体正常发育水平及规律	236
为什么会长出“青春痘”?	230	体重增长规律	236
为什么身上有红斑?	231	身高增长规律	236
		头围和胸围增长规律	237
		囟门发育规律	237



出牙规律

238

0-3岁宝宝身心发育测试

238

1个月时

238

2个月时

239

3个月时

239

4个月时

240

5个月时

240

6个月时

241

7个月时

241

8个月时

242

9个月时

242

10个月时

243

11个月时

243

12个月时

244

15个月时

244

18个月时

244

21个月时

245

24个月时

245

27个月时

246

30个月时

246

33个月时

247

36个月时

247

如何及早发现宝宝发育异常的信号?

248

宝宝视力发育自测方法

249

不同时期视力发展水平
及早判断视力障碍的

249

方法

250

宝宝听力发育自测方法

251

不同时期听力发育水平
及早发现听力缺陷的方法

251

252

怎样识别宝宝排尿是否
正常?

252

宝宝每天正常排尿量

252

宝宝每天正常排尿次数

253

怎样识别宝宝的尿色

是否正常?

253

怎样判断宝宝尿次和

尿量是否正常?

254

怎样判断宝宝的营养
状况?

255

从精神状态判断

255

从体格发育判断

255

从外貌上判断

255

从皮下脂肪厚度判断

255

什么是预防接种?

256