



全方位妊娠分娩系列丛书

0岁育儿 小百科

修订本

罗红娟 编著

0岁儿逐月概况及养育方法
对宝宝的爱从迎接他开始

认识生产
的过程



改善怀孕后期的各种不适

广州出版社

0岁育儿小百科

(修订本)

罗红娟 编著



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩系列丛书/罗红娟编著. - 广州:广州出版社,2001.10

ISBN 7-80655-342-8

I.全… II.罗… III.①妊娠-基本知识②分娩-基本知识 IV.R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 076784 号

全方位妊娠分娩系列丛书(修订本)

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广州市番禺新华印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32 字数:150 万 印张:75

印数:3001-5000 套

2003 年 2 月第 2 版第 1 次印刷

责任编辑:廖红霞 戴晓莉 封面设计:付梦艺

发行专线:020—83793214 020—83781097

ISBN 7-80655-342-8/R·56

总定价:180.00 元(全十册)

(如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换)

修订版序



《全方位妊娠分娩系列丛书》自问世以来，即受到广大读者的热烈欢迎，同时也收到了许多宝贵的意见。为了使广大读者获取最新的孕产资讯，我们组织妇幼专家重新对原稿进行了修订。

修订本保留了第一版的章节结构与绝大部分内容，增加最新医学资讯，删去了第一版中一些操作性不强的内容。修订后的最大特色在于知识新、图文并茂、版式精良，而且我们在修订本的每章末尾，都为你保留几页，让你制作个人的怀孕日记，在你的宝宝生下来之后，你可以把它们影印、整理成一本日记，让你和宝宝永久珍藏。

目 录

为生产做好准备·····	(3)
怀孕末期的母体变化·····	(3)
怀孕末期胎儿的身体变化·····	(4)
改善怀孕后期的各种不适·····	(5)
为宝宝准备必须用品·····	(8)
认识生产过程·····	(9)
顺产第一期的情形·····	(9)
顺产第二期的情形·····	(13)
顺产第三期的情形·····	(16)
特殊分娩时的情形·····	(17)
难产的情形·····	(21)
分娩中的异常情形·····	(24)
新生儿的养育方法·····	(25)
新生儿的检查重点·····	(25)
喂哺新生儿的方法·····	(28)
母乳最好·····	(30)
为新生儿沐浴的方法·····	(32)

为新生儿晒日光浴的方法	(34)
新生儿的舒适生活	(36)

与宝宝一起成长

日常管理的细节	(45)
喂哺母乳的方法	(45)
正确的奶粉喂哺法	(47)
尿布的折法与包法	(49)
顺利断奶的方法	(52)
月龄不同的断奶食品	(54)
全面的健康管理	(56)
基本护理及应变之法	(56)
预防接种的问题	(62)
神经疾病	(65)
精神疾病	(66)
传染症	(67)
心脏疾病	(69)
感染炎	(72)
呼吸系统的疾病	(73)
消化系统的疾病	(75)
血液疾病	(78)
内分泌疾病	(82)
过敏性疾病	(84)
营养疾病	(86)
其他疾病	(89)

亲子同乐游戏·····	(94)
认识游戏·····	(94)
肢体游戏·····	(95)
手眼协调游戏·····	(96)
其他有趣游戏·····	(97)
玩具·····	(98)
游戏床·····	(100)
促进0岁儿的大脑发育·····	(100)
让婴儿习惯日常生活的声音·····	(100)
积极向婴儿说话·····	(102)
给婴儿的眼睛喜欢看的东西·····	(103)
进行注视的训练·····	(104)
用力按摩引起抑制反射·····	(105)
增加肌肤接触·····	(107)
让婴儿玩弄手指·····	(108)
出生后马上让婴儿做俯卧姿势·····	(109)

与宝宝共度生活每一天

0.5~1个月·····	(119)
1~2个月·····	(125)
2~3个月·····	(133)
3~4个月·····	(140)
4~5个月·····	(147)
5~6个月·····	(159)
6~7个月·····	(170)

目 录

7~8 个月	(181)
8~9 个月	(190)
9~10 个月	(197)
10~11 个月	(205)
11~12 个月	(216)

对宝宝的爱从
迎接他开始





对宝宝的爱从
迎接他开始

为生产做好准备

怀孕末期的母体变化

怀孕末期(第33~40周)时,由于越来越接近预产期,除了肚子一天比一天大外,还有一些身体上的变化应注意:

(1)怀孕33~36周

- ①乳腺有时会有乳汁排出,应轻轻擦拭以保持清洁。
- ②胃肠、肺脏、心脏受到压迫,会有胃胀、胸闷、呼吸不顺等现象。
- ③腹部突出,会有不规则的紧张感觉,容易造成腰痛的情形。
- ④禁食过咸的食物,以防血压的增高以及妊娠中毒症的发生。
- ⑤进食以少量多餐为佳,并以易消化且营养的食物为主。
- ⑥胃受到子宫压迫,以致食欲不佳,宜少量多餐。
- ⑦小便次数增加,但老觉得解不干净。
- ⑧会有漏尿的情形出现,大都是因为子宫压迫到膀胱所致。



(2)怀孕37~40周

- ①除了充分的休养外,更应做做轻松且适度的运动。
- ②此后必须每周进行一次产检。
- ③腹部不规则紧张感仍旧存在。子宫下降,胃的压迫感较为减轻。



- ④下腹部向前倾，重心不稳，容易跌倒。
- ⑤避免性生活，以免造成早期破水。
- ⑥预产期前一周须对破水、落红、阵痛等产兆多加留心。
- ⑦浮肿、便秘等不适会更加明显。
- ⑧手指经常肿胀、发麻，甚至疼痛。
- ⑨大腿根部有压迫、酸痛或抽筋的现象。
- ⑩不可憋尿，以免尿道遭到感染。
- ⑪阴道流出大量黏液分泌物。

怀孕末期胎儿的身体变化

怀孕末期除了母亲紧张地期待宝宝的出世外，母亲腹中的胎儿也正努力地成长着。大体说来，怀孕末期的胎儿生长主要有以下特征：

(1)36周(怀孕9个月)

- ①体重约 2700 ~ 3200 克。
- ②胎毛脱落。
- ③胎儿身长约 45 ~ 50 厘米。
- ④身体各部渐呈饱满。
- ⑤胎儿循环、呼吸、消化、生殖器等器官发育成熟。

(2)40周(怀孕10个月)

- ①胎儿身长约 48 ~ 52 厘米。
- ②皮肤光滑且呈粉红色。
- ③手指甲及脚趾甲已长出。
- ④体重 3000 ~ 4000 克。





对宝宝的爱从
迎接他开始

改善怀孕后期的各种不适

离预产期越接近，产妇的肚子也如吹气般日益涨大，身体上的各种不适也越发令人感到不舒服。

大体说来，孕妇在怀孕晚期常见的各种不适症状如下：

(1) 静脉曲张

原因：增大的子宫阻碍了静脉的回流，因而加重下肢和骨盆区的静脉曲张。

改善方法：

①躺在床上时将腿伸直贴于墙上，臀部与足跟则靠墙成90度角，每天数次，每次3~5分钟。

②避免双腿交叉或长时间坐立、步行。

③久站时，每2小时应休息15分钟。

④避免穿过紧的衣裤。

⑤可着弹性袜，帮助血液回流。

⑥养成坐时抬高小腿的习惯。

(2) 足踝水肿

原因：怀孕末期由于下肢静脉血液不易回流，所以大多数待产妇都会出现足踝水肿的情形。而长久站立或坐着及天气转热，皆会加剧水肿的情形，怀孕期间勿摄取过多的水与钠。

改善方法：

①应尽量避免长久站立或坐着，如果待产妇非得长久站立或坐着，不妨常做足背的屈曲运动以收缩肌肉，减轻水肿的状况。

②小腿避免穿戴很紧的袜子或束带。

③休息时应将足部提高，以解除足踝水肿的不适。





④饮食中减少盐分之摄取。

若浮肿的现象很严重，且在怀孕6~7个月时一周内体重增加500克以上，就必须怀疑可能患有妊娠毒血症，须立刻接受诊治。

(3)腿部抽筋

原因：钙质摄取不够，增大的子宫压迫骨盆神经，过于疲劳，下肢血液循环不良，钙磷比例不平衡。

改善方法：

①增加钙质的摄取，多食用牛奶、乳制品、小鱼干等，避免食用太咸或腌制的食物。

②保持下肢温暖，可穿着长裤及袜子睡觉。

③避免过于疲劳。

④经常提高下肢。

⑤发生时做脚部的弯屈动作(伸直腿，用手将脚板朝自己的方向拉)，以伸展抽筋的肌肉。

⑥抽筋时可请另一半帮忙按腿部(手由足底部向小腿方向平推)并热敷之。

⑦抽筋下床时，脚跟着地或平躺时脚跟抵住墙壁。

⑧避免垫脚走路。

⑨常运动，如多散步、爬楼梯等较缓和之运动。

(4)阴道分泌物增加

原因：因动情激素影响，使阴道黏膜增殖，子宫颈腺体分泌黏液因而增加所致。

改善方法：

①每日或经常淋浴。

②小便后以温水冲洗外阴部。

③如厕后，卫生纸由前往后擦拭，以防感染。





对宝宝的愛从
迎接他开始

- ④穿着透气的棉质内裤。
- ⑤必要时可使用卫生护垫。
- ⑥保持干爽或勤换内裤。
- ⑦如果分泌物增加或颜色改变、有异味、瘙痒时，请立即就医。

(5)胃部有灼热感

原因：增大的子宫压迫到胃部，以致胃液反流至食道所造成。

改善方法：

- ①少量多餐。
- ②避免暴饮暴食。
- ③避免油腻、油炸或刺激性的食物。
- ④饭后不可平躺，最好采取半坐半卧的姿势。

(6)便秘

原因：由于发育中的胎儿压迫直肠以致便秘；或是由于黄体素的分泌增加，以致肠道蠕动减缓；亦可能是对纤维素及水分摄取不足；或是补充铁剂而引起。

改善方法：

- ①每天必须喝6~8大杯的水。
- ②多摄取青菜、水果及全谷类。
- ③每日需做适当的运动，以增加肠道的蠕动。
- ④充足的睡眠、愉悦的心情及良好的作息。
- ⑤早晨起床后喝1杯牛奶或开水，再按摩腹部，如此可帮助胃肠蠕动。
- ⑥不可任意使用或服用通便剂或泻药。



对宝宝的爱从
迎接他开始



为宝宝准备必须用品

(1) 衣物

- ① 纱布内衣：3~4 件。
- ② 上衣及外衣：3~4 件。
- ③ 免扣宝宝装：2~3 件。
- ④ 尿布兜：3~4 件。
- ⑤ 尿布或纸尿布：4~5 打。



- ⑥ 小手套：2 副。
- ⑦ 纱布手帕：6 条。

(2) 婴儿床用品

- ① 婴儿床(包括床垫及垫套)：1 床。
- ② 床单：2 条。
- ③ 小毛毯：1 条。

- ④ 毛毯套：2 条。
- ⑤ 小棉被：1 条。
- ⑥ 棉被套：2 条。
- ⑦ 蚊帐：1 顶。

(3) 沐浴用具

- ① 澡盆：1 个。
- ② 洗澡巾：1 条。
- ③ 洗脸巾：1 条。
- ④ 中性肥皂：1 个。
- ⑤ 浴巾：2 条。
- ⑥ 包布：2 条。





对宝宝的爱从
迎接他开始

(4) 婴儿喂奶用品

- ①玻璃奶瓶：大6~8支、小2~3支。
- ②奶嘴：8~11个。
- ③消毒锅：1个。
- ④奶瓶夹子：1副。
- ⑤奶瓶刷：大者1个、小者1个。
- ⑥冷水瓶：1个。
- ⑦热水瓶：1个。

准备宝宝用品的原则为：

- ①配合季节及父母的经济状况。
- ②以让宝宝穿得(使用得)安全、舒适及健康为最高原则。
- ③衣服选择以柔软舒适、易穿脱、易洗耐穿、夏天吸汗冬天保暖为原则。

认识生产过程

顺产第一期的情形

(1) 母体的变化

子宫收缩的间隔时间逐渐缩短，而收缩时间却增长。原本是每隔20分钟收缩10秒，慢慢变成每隔20分钟收缩20秒，每隔15分钟收缩30秒，每隔10分钟收缩40秒，每隔5分钟收缩50秒。

在分娩的过程中，第一期所花的时间最长，但这是自然生产所必需花费的时间，所以不必惊慌，应以无比的耐心度过这段时间。

子宫口完全张开时，孕妇可以感觉到胎儿头部的下降，此

