

孕育胎儿先天良好身心素质
培养孩子人生健康成长基础

怀孕、妊娠、分娩与育儿的全程保健
科学、实用、易学与易懂的系统指南

孕产育儿

Yunchan yuer quanshu

全书

李丹丹◎编

内蒙古科学技术出版社



天才从
这里开始

孕育胎儿先天良好身心素质
培养孩子人生健康成长基础

怀孕、妊娠、分娩与育儿的全程保健
科学、实用、易学与易懂的系统指南

孕产育儿

Yunchan yuer quanshu

全书



李丹丹◎编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产育儿全书/李丹丹编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5380-1357-1

I. 孕… II. 李 III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健③婴幼儿-哺育 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 141891 号

出版/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
印刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
经销/全国各地新华书店
组织策划/斯勤夫
责任编辑/斯日古楞
封面设计/武晓强
开本/880×1230 1/32
印张/21.5
字数/600 千
版次/2006 年 1 月第 1 版
印次/2006 年 1 月第 1 次印刷
定价/33.80 元

前 言

优生、妊娠、分娩与育儿是一个系统的过程，前后是相互连贯的，这时期孕产妇与婴幼儿的变化都非常大，不同时期有不同的表现与特点，但也是有一定规律的，因此，必须根据孕产妇与婴幼儿不同时期的情况有针对性地采取保健措施。

妊娠期间，孕妇的生活直接关系到胎儿的生长发育。孕妇保持科学合理的生活习惯有利于胎儿的身心 and 智力发育，因此，孕妇的衣食住行等日常生活和行为举止都要十分注意，这是成功孕育胎儿最基本的因素。

分娩是关系孕妇和胎儿健康和生命的问题，是孕妇和胎儿最关键的阶段。谁都希望顺利分娩、正常出生，那就必须学习分娩的有关知识，做好临产的精神和物质准备，掌握分娩姿势，积极配合生产，喜迎宝宝的诞生。

婴幼儿1~3岁是人生最基础的阶段，这期间的生长变化非常迅速，也具有一定的规律性，而这期间有关检查就医、预防接种和用药医疗等，都特别需要注意，往往异常多又不好处理，疾病多又不好用药，这就需要掌握婴幼儿生长发育的规律，及时做好预防保健等工作，为婴幼儿的健康成长创造有利条件。

为此，我们在有关专家的指导下，综合国内外的最新研究成果，编辑了这本《孕产育儿全书》。

本书根据优生、妊娠、分娩、婴幼儿的周期特点，按照不同阶段必须遵循的规律和注意的问题，编撰了本书，主要包括优生的怀孕方案、妊娠的10月进程、分娩的产程进行、1~3岁婴幼儿的养育等内容，具有很强的科学性和实用性，非常易学、易懂和易用，是广大年轻夫妇用以指导科学怀孕、顺利分娩、良好育儿的系统全书。



目 录

目

第一章 优生的掌握

录

一、遗传与婚检

遗传特点	(3)
遗传物质与疾病的关系	(3)
遗传病的种类与特点	(3)
遗传病的预防与治疗	(4)
染色体遗传病的种类与特点	(6)
染色体遗传病的预防	(9)
基因遗传病的种类与特点	(9)
基因遗传病的预防	(10)
婚前检查	(10)
婚前检查的重要意义	(10)
婚前检查的主要内容	(11)

二、优生与怀孕

优生条件	(12)
优生基本知识 with 优生方法	(12)
优生主要条件与因素	(13)
最佳怀孕重要条件与因素	(15)
不宜怀孕的主要情况	(19)
孕前的全面准备工作	(21)



受孕常识	(23)
怀孕的条件与怀孕知识	(23)
不孕不育的主要原因与预防治疗	(24)
不孕不育的特殊处理方法与人工授精	(37)

第二章 怀孕的进程

一、怀孕第一月

妊娠注意	(41)
怀孕的征象与判断	(41)
怀孕早期的生理、心理变化	(43)
早孕反应的科学处理法	(44)
孕妇的科学管理	(45)
孕妇身体检查	(47)
胎教方法	(47)
胎教的涵义	(47)
妊娠早期的胎教	(49)
饮食营养	(49)
孕期要注意饮食营养	(49)
孕期爱食酸性食物的原因	(51)
妊娠保健	(51)
孕妇一个月应注意的问题	(51)
妊娠要注意剧吐现象	(52)
孕妇注意低钾血症	(52)
孕妇喜凉怕热的原因	(53)
孕妇要注意尿频现象	(54)
孕期需要保证心理健康	(54)
医疗预防	(55)
孕妇应有选择地打预防针	(55)



孕妇用药应遵循的原则	(55)
可致胎儿先天性耳聋的药物	(56)
孕期门诊的种类	(56)
孕妇应看医生的情况	(57)
孕妇乳房胀痛与腹痛的处理措施	(58)
孕妇要检查肝功能与乙肝表面抗原	(59)
孕妇早期要查白带	(60)
孕早期感冒与早期发热的防治	(61)
孕妇心慌气促与心烦意乱的防治	(62)

二、怀孕第二月

妊娠注意	(64)
消除妊娠反应不可采取的措施	(64)
妊娠主要日期与数字	(64)
孕妇母体发生的变化	(65)
孕腹增大规律	(66)
胎教方法	(66)
胎教进行方式	(66)
胎教主要方法	(67)
饮食营养	(70)
孕妇每日需要的营养	(70)
孕期钙、磷不足易发生龋齿	(71)
妊娠保健	(72)
孕妇两个月应注意的问题	(72)
孕妇要注意家庭监护	(72)
孕妇衣服与鞋子的选择	(73)
孕妇不能睡电热毯的原因	(75)
孕妇安全度过三伏天与冬天	(75)
孕妇乳头下陷与扁平纠正方法	(77)



医疗预防	(78)
流产的预防方法	(78)
宫外孕的预防方法	(79)
葡萄胎的处理措施	(80)
孕妇使用清凉油与阿司匹林的危害	(81)
病毒对胎儿的影响	(82)
性病对胎儿的影响	(83)
孕妇出现水肿与下肢浮肿的防治方法	(83)
孕妇眩晕昏迷的防治方法	(85)
孕妇静脉曲张与小腿抽筋的防治方法	(85)
孕妇出现腰痛、腹痛、耻骨痛的防治方法	(86)

三、怀孕第三月

妊娠注意	(88)
孕妇自测胎动的方法	(88)
孕妇母体发生的变化	(88)
胎教方法	(89)
胎儿可以感知音乐	(89)
音乐胎教法	(90)
饮食营养	(91)
孕妇不宜吃的食物	(91)
补充维生素 D 的方法	(92)
妊娠保健	(92)
孕妇三个月应注意的问题	(92)
孕妇要注意起居与居室卫生	(93)
孕妇游泳的弊端	(94)
运动前必须先检查身体	(95)
适合孕妇锻炼的项目	(95)



医疗预防	(98)
流产的防治方法	(98)
检查血红蛋白与甲胎蛋白的作用	(99)
做尿常规检查的时间安排	(100)
眼底检查的情况	(101)
妊娠高血压综合征对母子的危害	(101)
子宫肌瘤对母子的危害	(102)
仰卧位低血压综合征的预防方法	(103)
肾结石与阑尾炎的防治方法	(103)
妊娠期牙病的防治方法	(104)

四、怀孕第四月

妊娠注意	(106)
掌握胎动的时间与规律	(106)
孕妇自算胎龄的方法	(106)
孕妇母体发生的变化	(107)
胎教方法	(108)
胎教常用音乐曲目	(108)
妊娠中期胎教法	(108)
饮食营养	(109)
营养不良对胎儿大脑的损害	(109)
孕期要保持充足营养	(109)
妊娠保健	(110)
孕妇四个月应注意的问题	(110)
使用化妆品与洗涤剂应注意的问题	(110)
医疗预防	(111)
用黄体酮与中医中药安胎的利弊	(111)
宫高和腹围的测量方法	(112)
妊娠疾病对胎儿的影响	(113)



胎儿佝偻病的预防方法	(115)
胎儿失聪与胎儿窘迫的预防方法	(115)
胎儿宫内发育迟缓、产前胎头浮动与唇腭裂的预防 方法	(117)
孕妇异常情况的防治措施	(119)

五、怀孕第五月

妊娠注意	(123)
高危妊娠的处理原则	(123)
孕妇母体发生的变化	(124)
胎教方法	(124)
父亲间接胎教法	(124)
父亲帮胎儿做体操的益处	(126)
饮食营养	(127)
孕期进补应注意的事项	(127)
服用人参蜂王浆、鱼肝油与含钙食品的弊端	(128)
妊娠保健	(129)
孕妇五个月应注意的问题	(129)
孕妇要注意口腔卫生	(130)
孕妇去公共浴室洗澡的弊端	(131)
医疗预防	(131)
宫颈糜烂对母子的影响	(131)
心脏病对母子的影响	(132)

六、怀孕第六月

妊娠注意	(134)
肥胖孕妇对妊娠的影响	(134)
孕妇母体发生的变化	(135)



胎教方法	(135)
呼唤胎教法	(135)
抚摸胎教法	(136)
“踢肚游戏”胎教法	(136)
饮食营养	(137)
增加含铁食物的方法	(137)
适当补充钙剂	(137)
妊娠保健	(138)
孕妇六个月应注意的问题	(138)
听摇滚音乐的危害	(138)
医疗预防	(139)
高血压孕妇要注意的问题	(139)
高血压综合征的预测	(140)
妊娠合并慢性高血压的危害	(140)
妊娠高血压综合征的防治方法	(140)
先兆子痫与子痫的防治方法	(142)
孕妇晚期骨盆痛的防治方法	(143)

七、怀孕第七月

妊娠注意	(144)
孕妇母体发生的变化	(144)
孕妇生理、心理的变化	(144)
胎教方法	(145)
自然环境胎教法	(145)
妊娠后期胎教法	(145)
饮食营养	(146)
孕期该吃些什么	(146)
孕期要谨慎选择饮料	(148)



妊娠保健	(148)
孕妇七个月应注意的问题	(148)
农药对母子的危害	(149)
医疗预防	(149)
前置胎盘的处理方法	(149)
胎漏或胎动不安的防治方法	(151)
羊水过多或过少的防治方法	(152)
再生障碍性贫血与血小板减少性紫癜的预防方法	(153)
慢性肾炎对母子的危害	(155)
妊娠合并白血病的预防方法	(156)
妊娠晚期常见症状的防治方法	(156)

八、怀孕第八月

妊娠注意	(159)
双胞胎妊娠的危险	(159)
怀双胞胎不必过分担心	(160)
双胞胎妊娠合并症的预防方法	(160)
孕妇母体发生的变化	(161)
胎教方法	(161)
胎教要与工作相结合	(161)
胎教要与睡眠相结合	(162)
饮食营养	(163)
孕期不宜吃的食品	(163)
补充锌、铜、碘元素的方法	(165)
妊娠保健	(166)
孕妇八个月应注意的问题	(166)
孕妇躺卧应采取的姿势	(166)
仰卧综合征对母子的影响	(167)



医疗预防	(168)
胎位的测知	(168)
胎位不正的纠正方法	(168)
妊娠糖尿病中止怀孕的情况	(171)
合并甲亢要注意的事项	(171)
甲型肝炎与乙型肝炎的预防方法	(172)

九、怀孕第九月

妊娠注意	(174)
早产的征象	(174)
孕妇母体发生的变化	(175)
孕腹增长小于孕月的处理措施	(175)
胎教方法	(176)
胎教要与情绪相结合	(176)
胎教要与艺术相结合	(177)
饮食营养	(178)
孕妇忌吃黄芪炖鸡	(178)
孕妇忌喝糯米甜酒	(179)
妊娠保健	(179)
孕妇九个月应注意的问题	(179)
围生期的保健内容	(179)
围生期心肌病的预防方法	(181)
医疗预防	(182)
结核病的防治方法	(182)
羊膜感染综合征与羊膜炎的预防方法	(182)
消化系统溃疡的预防方法	(184)
患合并股疝的防治方法	(184)
患合并阴部湿疹的防治方法	(185)
造成孕妇晚期阴道出血的原因	(185)



十、怀孕第十月

妊娠注意	(187)
计算预产期的方法	(187)
过期妊娠的处理措施	(188)
孕妇母体发生的变化	(188)
胎教方法	(189)
胎教要与情趣相结合	(189)
胎教要与行为相结合	(189)
胎教要与美学相结合	(190)
饮食营养	(191)
孕妇不宜食用过敏食物	(191)
孕妇不宜多吃罐头食品	(191)
妊娠保健	(192)
孕妇十个月应注意的问题	(192)
足月的生活安排	(192)
足月的准备工作	(193)
医疗预防	(193)
产前检查的时间	(193)
B超检查要注意的问题	(195)
胎儿监护的方法	(196)
电子监护胎心的情况	(197)
检查胎儿超声心动情况	(197)
羊水检查的作用	(198)
需做产前诊断的孕妇	(198)
早破水的诊断方法	(199)
羊膜穿刺检查的作用	(199)
软产道异常对分娩的影响	(200)
巨大儿对分娩的影响	(202)



第三章 分娩的进行

目

录



一、临产的事项

临产知识	(205)
临产的征兆	(205)
临产应注意的问题	(206)
临产准备	(207)
临产的全面准备	(207)
科学接生的方法	(210)
家庭分娩的准备	(211)
临产保健	(212)
临产要保证饮食营养	(212)
临产应保持良好心理	(213)
到医院分娩的时间	(214)
减轻腹部负担的方法	(215)
预产查肛的原因	(215)
临产异常	(216)
足月胎儿未入盆的原因	(216)
造成产前大出血的原因	(217)
胎盘早剥的处理措施	(218)
临产阵缩的类型	(219)
不协调宫缩与宫缩乏力的预防方法	(220)

二、分娩的进程

分娩知识	(222)
分娩所需的时间	(222)
家庭分娩与自然分娩的选择	(223)



分娩的要素	(224)
分娩要保证饮食营养	(225)
分娩姿势的选择	(226)
减轻分娩背痛的方法	(226)
有利于胎儿大脑的生产姿势	(227)
减轻疼痛分娩的方法	(227)
实施无痛分娩法	(228)
分娩阶段	(228)
分娩需要经历的三个时期	(228)
分娩第一期的辅助动作	(230)
分娩第二期的辅助动作	(232)
分娩第三期应注意的事项	(233)
分娩的进行	(234)
分娩前剃阴毛的原因	(234)
分娩前灌肠的情况	(234)
分娩前进行阴道检查与实施会阴切开手术的情况	(235)
分娩中要随时做肛检与阴道检查	(236)
分娩中要随时检查阴道黏液栓	(237)
分娩中要随时观察羊水性状	(237)
分娩中用镇痛药或麻醉药的情况	(238)
分娩异常	(238)
脐带脱垂的危害	(238)
胎盘滞留的危害	(239)
尿潴留的危害	(241)
会阴裂伤的危害	(241)
子宫破裂的危害	(242)
羊水栓塞的危害	(243)
产妇休克的急救措施	(244)



可造成产妇死亡的情况	(245)
异常分娩	(246)
异常分娩的种类	(246)
剖宫产的产前准备	(247)
剖宫产的配合方式	(248)
须引产的情况	(250)
实施剥膜与催产素引产的方法	(251)
需要手术助产的情况	(253)
需要会阴侧切助产的情况	(253)
产钳术与胎头吸引术分娩的情况	(254)
滞产的危害	(255)
难产的危害	(256)
分娩结束	(257)
为新生儿清理呼吸道羊水	(257)
胎盘从子宫剥离娩出的时间	(257)
产妇留在产房观察的时间	(258)

第四章 1 岁的哺育

一、新生儿期

发育特征	(261)
新生儿第 1 天生理状况	(261)
新生儿第 1 周生理状况	(263)
新生儿发育的一般情况	(264)
新生儿的哭与笑	(269)
饮食营养	(271)
新生儿的饮食喂养	(271)
母乳喂养的好处	(272)
科学母乳喂养	(274)