

孕育

New

怀孕
分娩
育儿必备

必读

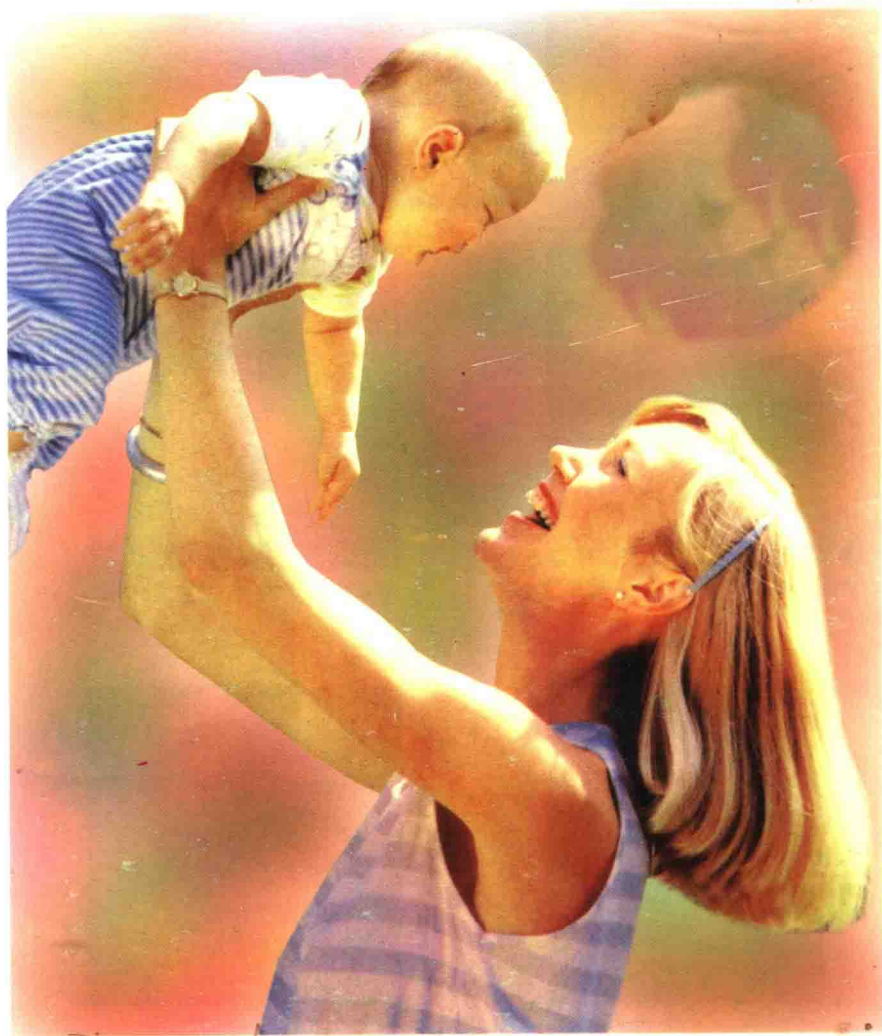
- ★ 孕期夫妻生活
- ★ 初为人母须知
- ★ 婴儿健康良友
- ★ 孕期生活保健



经济日报 出版社

孕育必读

刘英婷 编



经济日报 出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕育必读/刘英婷编. - 北京:经济日报出版社,
1999.3

ISBN 7-80127-578-0

I. 孕… II. 刘… III. ①妊娠期-妇幼保健-普及读
物②围产期-妇幼保健-普及读物③优生优育-普及读物
IV. R715-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01515 号

孕育必读

作 者	刘英婷 编
责任编辑	王 佩
责任校对	刘 辉
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号 邮编 100054
总 经 销	全国新华书店
印 刷	中国石油报社印刷厂
规 格	850×1168 毫米 32 开
字 数	260 千字
版 次	1999 年 3 月第 1 版
印 次	1999 年 3 月第 1 次印刷
印 张	10 印张
印 数	1-10000 册

ISBN7-80127-578-0/G·252

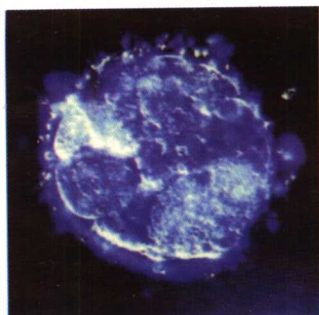
定价:21.80 元

版权所有 盗印必究

胎儿的生长发育过程



成年男性每次射精，其精液中含有8000万-6亿个精子



精子穿透卵子（受精）



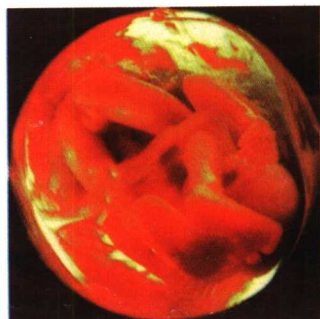
孕4周后，胚胎迅速发展



孕6周后，四个肢芽已发育

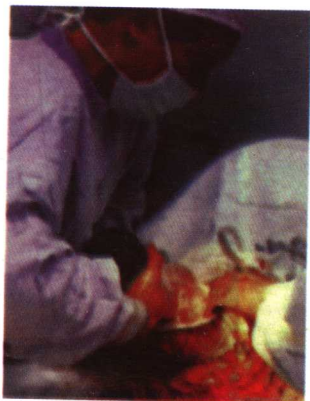
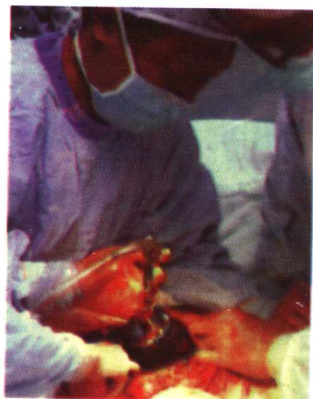


孕12周，外生殖器已发育，多可辨认男女



孕20周，胎动开始明显

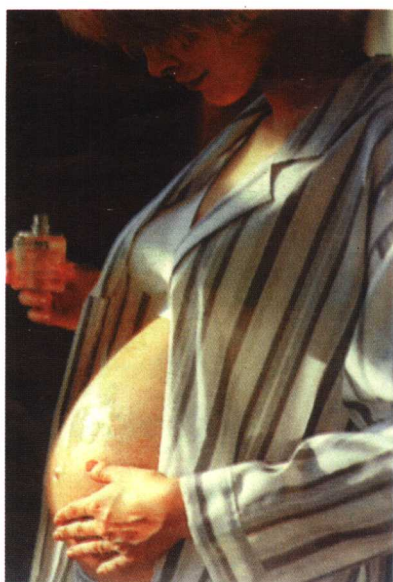
剖 腹 产 的 产 程



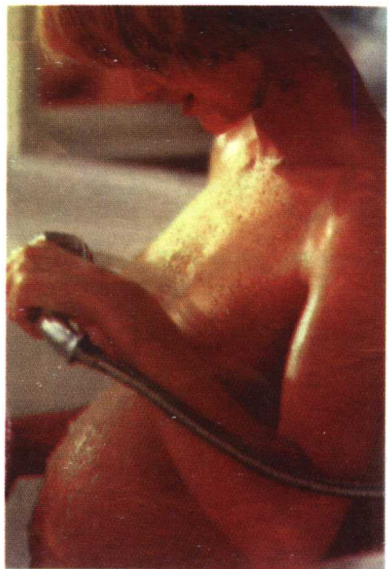
孕妇保健按摩法



每天用一把软刷在腹部按摩5分钟，可预防产生膨胀纹。



特制的护肤油可保持肌肤弹性。

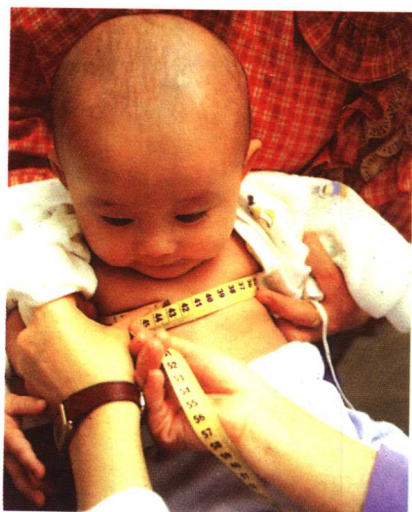


冷水浴可保持结缔组织的紧绷状态，使乳房保持良好形状。



游泳，可以强化组织。而水流的阻力则恰好能产生类似于按摩的效果。

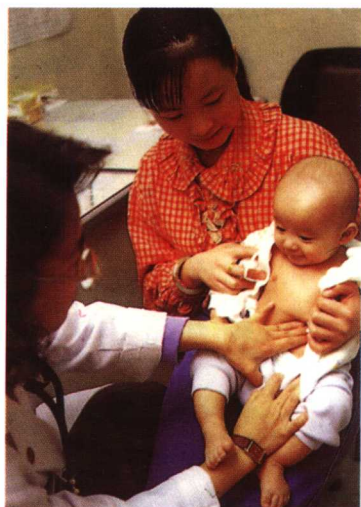
新生儿保健



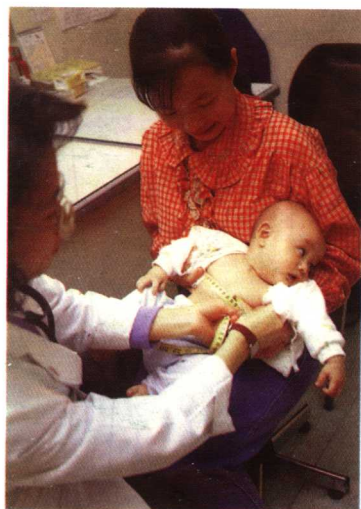
新生儿体检



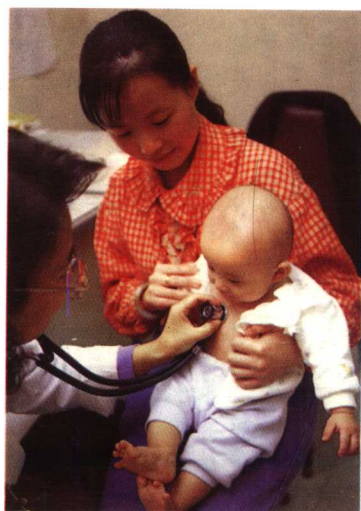
检查生殖器



触诊



量胸围

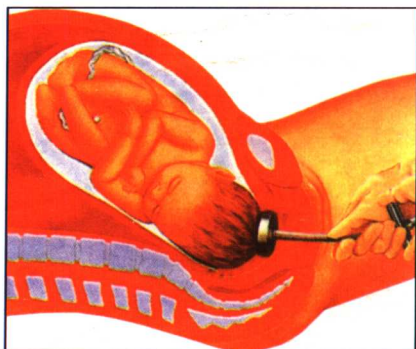


听诊

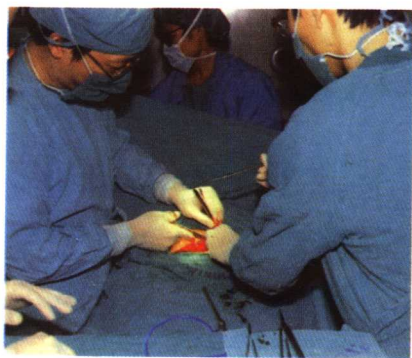
分娩方式



产钳是一种金属板状器具。沿着胎儿头的左右侧伸进，一边一只，然后交叉，从胎儿的两颊及两颞处夹着，并且用一点力量拉出来。



从腹部伸进一杯状金属吸盘器，附着在胎儿的后头部。此时，吸盘内呈真空状态吸住头部时，配合着母体的阵痛频率把胎儿拉出来。

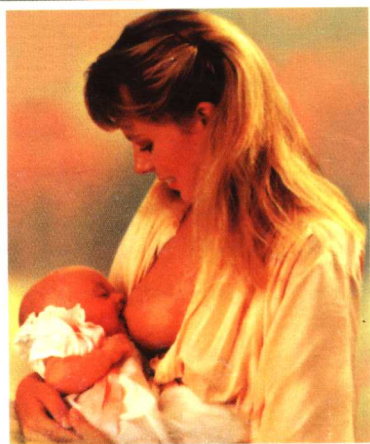
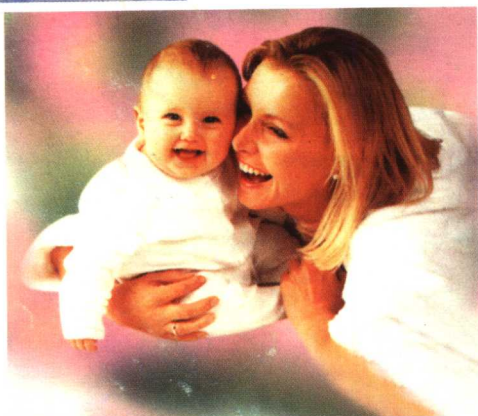
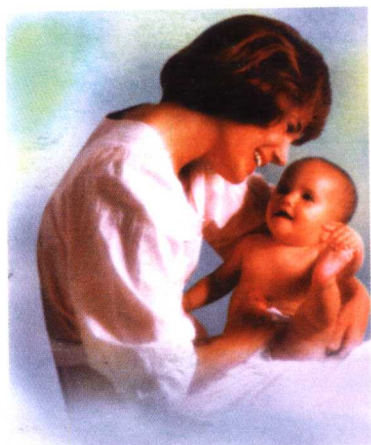
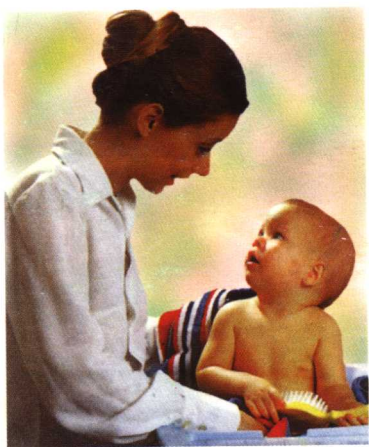


如有病理上的原因不能自然分娩，就可考虑剖腹产。



分娩，是女性的本能，也是为人母的必经之道。

母子情深



目 录

妊娠期保健知识

一、优生与遗传

什么是优生学.....	(1)
什么是基因.....	(3)
什么叫染色体.....	(4)
什么是遗传.....	(5)
智力与遗传有关吗.....	(6)
遗传病及其预防.....	(7)
胎教是怎么回事.....	(8)
孕妇的情绪与胎教.....	(9)
音乐胎教	(10)
运动胎教	(11)
父亲与胎儿	(12)
香烟和酒精对胎儿的危害	(13)
怀孕的最佳时机	(14)

二、孕期知识

胎儿是怎样形成的	(16)
生育的最佳时机	(18)
怎样尽快怀上小宝宝	(20)
胎动——胎儿安危的标志	(21)

怎样判断胎儿的性别	(24)
你怎么知道怀孕了	(26)
怀孕后母体的生理变化	(26)
生男生女并不是命中注定的	(30)
生男生女能人工控制吗	(31)
妊娠期保健	(33)
初孕反应及对策	(36)
多胎生育是怎么回事	(37)
高龄初产	(37)
为什么儿子像母亲，女儿像父亲	(38)
爹矮矮一个，娘矮矮一窝	(40)
妊娠早期胎儿的生长发育	(41)
妊娠早期日常注意事项	(42)
妊娠中期胎儿的生长发育	(45)
妊娠中期日常注意事项	(45)
妊娠后期胎儿的生长发育	(46)
妊娠后期日常注意事项	(47)
如何进行孕期的自我监护	(47)
皮肤的变化及护理	(49)
什么叫妊娠中毒症	(50)

三、孕期保健

为什么孕妇不能随便服药	(52)
孕妇穿什么衣服	(52)
孕期乳房保健	(53)
孕妇睡觉应取左卧位	(55)

怎样转胎位	(56)
孕末期水肿是“胎气”吗	(58)
胎儿致畸有哪些因素	(60)
孕妇常见不适及处理	(62)
孕期出血是怎么回事	(65)
妊娠期白带多怎么办	(66)
妊娠期生病了怎么办	(67)
怎样安排孕期性生活	(68)

四、孕期饮食与营养

几种重要的营养素	(70)
孕期的饮食原则	(75)
孕期的饮食禁忌	(77)
妊娠期孕妇营养	(78)
孕妇宜多食钙、磷食物	(81)
孕妇可服些酵母片	(82)
妊娠呕吐及对策	(83)

孕产期保健知识

一、围产期知识

早产及预防	(85)
流产及预防	(87)
什么是宫外孕	(89)
什么是葡萄胎	(91)
为什么要进行产前检查	(93)

怎样计算预产期	(95)
产妇穿什么衣服	(96)
产力及其保养	(98)
分娩有哪些过程	(100)
临产前的可靠征兆——见红	(102)
怎么知道就要临产了	(103)
什么叫“特殊分娩”	(104)
分娩中的异常	(107)
什么叫“恶露”和“恶露不尽”	(108)
怎样避免危险分娩	(109)
临产前为什么要排空大小便	(111)
哪些孕妇应提前住院待产	(112)
是剖腹产好还是阴道分娩好	(113)
产程中常见的异常及预防	(115)

二、产前准备

产前的心理准备	(121)
产前的物质准备	(121)
在家中分娩要做好哪些准备	(123)

产褥期保健知识

一、产后护理

产褥期产妇的身体变化	(125)
产后日常生活的护理	(127)
产后发烧是怎么回事	(130)

产后出血怎样防治·····	(131)
夏天“坐月子”应注意什么·····	(132)
产后为何容易发生便秘·····	(134)
产后排尿困难怎么办·····	(135)
怎样防治产褥感染·····	(136)
为何要做产后检查·····	(137)
产后乳房的护理·····	(137)
产后观察和护理·····	(138)
怎样使产后身材苗条·····	(140)
产后性生活应注意什么·····	(141)

二、产后营养与卫生

产后的精神卫生·····	(143)
产后的生理卫生·····	(143)
产后授乳期的饮食·····	(144)
产后三天的饮食·····	(145)
月子里的饮食·····	(147)
增加母乳的方法·····	(148)
回乳食方·····	(150)
孕产期吃红糖好，还是吃白糖好·····	(151)
坐月子为什么要多吃鲤鱼·····	(151)
孕产期吃鸡蛋有什么好处·····	(152)
月子里怎样洗澡·····	(153)
产妇睡席梦思好吗·····	(154)
坐月子能不能刷牙·····	(154)

新生儿的护理与保健

新生儿的生理发育·····	(156)
新生儿的生理特征·····	(177)
新生儿期及其阶段的划分·····	(179)
怎样判断新生儿是否正常·····	(180)
早产儿的特征及其护理·····	(180)
新生儿的护理·····	(183)
新生儿的发育过程·····	(188)
新生儿的异常·····	(193)
新生儿衣服的选择·····	(198)
如何护理好新生儿的脐带·····	(199)
怎样保护新生儿的囟门·····	(199)
怎样保护新生儿的皮肤·····	(200)
怎样给新生儿洗澡·····	(201)
怎样使用和更换尿布·····	(202)
如何抱起和放下初生婴儿·····	(203)
安抚婴儿有哪些方法·····	(204)
新生儿睡觉不安怎么办·····	(205)
如何注意新生儿的保暖·····	(206)
怎样料理新生儿的大小便·····	(206)
新生儿长“马牙”是怎么回事·····	(208)
怎样鉴别新生儿的哭声·····	(208)
婴儿的笑告诉了我们什么·····	(209)
婴儿各项指标的测量方法·····	(210)

怎样知道新生儿患病了·····	(211)
小儿发烧怎么办·····	(212)
怎样给小儿试体温·····	(213)
新生儿不宜服用的药物·····	(214)
新生儿鼻子不通气怎么办·····	(215)
新生儿口、鼻、眼、臀的清洁·····	(215)
婴儿耳聋的判别方法·····	(216)
如何检查婴儿的视力·····	(217)
新生儿漾奶与呕吐有什么不同·····	(217)
婴儿出牙表现及护理·····	(218)
新生儿事故的防止·····	(220)
不能用剃刀剃满月头·····	(221)
新生儿胎记是有病的表现吗·····	(222)
婴儿的几种小毛病·····	(223)
智力低下的早期发现·····	(224)
新生儿保健小窍门·····	(225)
发生事故后应采取的急救措施·····	(227)
婴儿的健康标准·····	(229)
小儿发育的健康标准·····	(232)
正常小儿神经、精神发育标准·····	(233)

新生儿的喂养知识

婴儿的营养·····	(234)
母乳与牛乳有什么不同·····	(241)
吃母乳的婴儿抗病力强·····	(242)