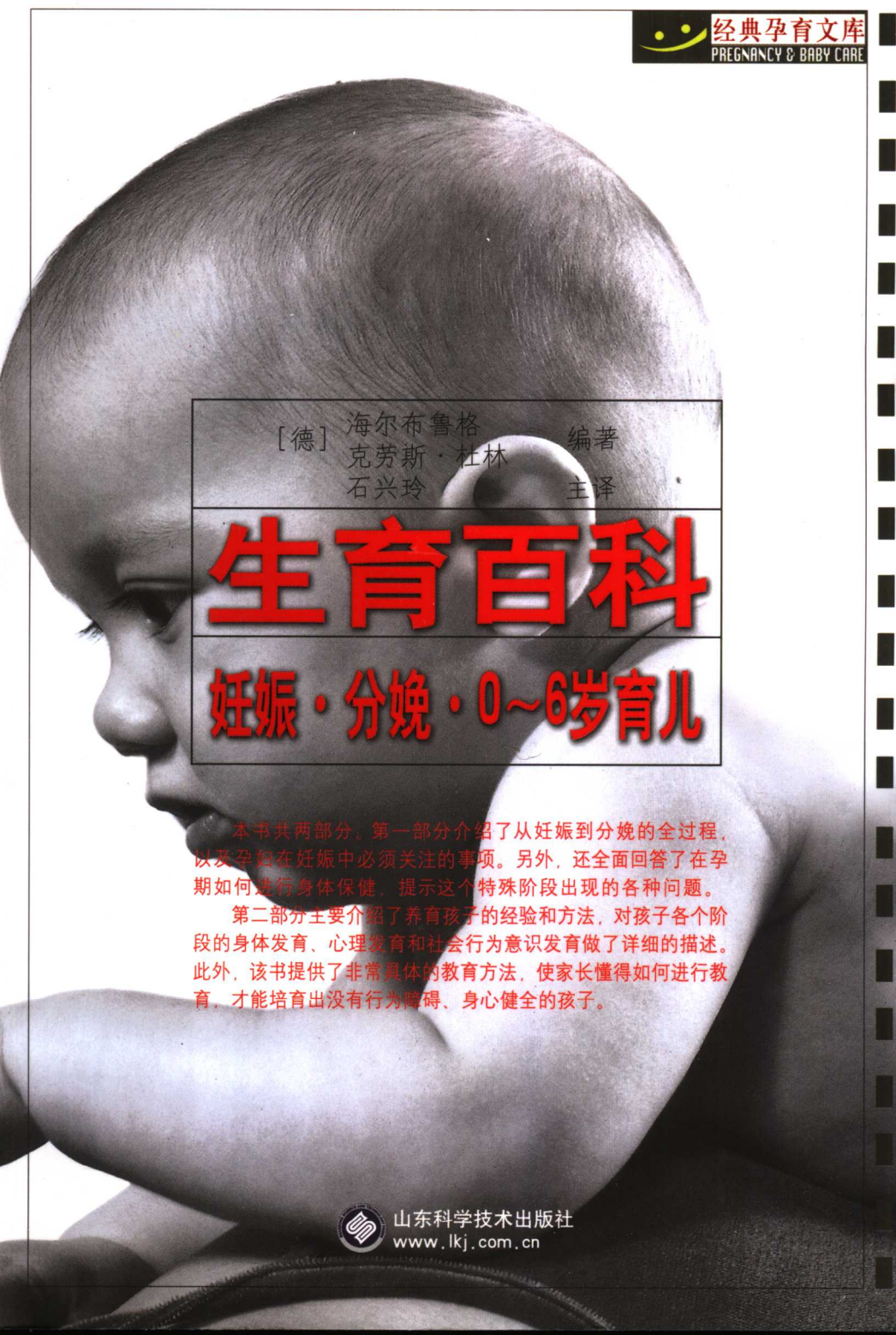




[德] 海尔布鲁格 编著  
克劳斯·杜林 主译  
石兴玲

# 生育百科

## 妊娠·分娩·0~6岁育儿

本书共两部分。第一部分介绍了从妊娠到分娩的全过程，以及孕妇在妊娠中必须关注的事项。另外，还全面回答了在孕期如何进行身体保健，提示这个特殊阶段出现的各种问题。

第二部分主要介绍了养育孩子的经验和方法，对孩子各个阶段的身体发育、心理发育和社会行为意识发育做了详细的描述。此外，该书提供了非常具体的教育方法，使家长懂得如何进行教育，才能培育出没有行为障碍、身心健全的孩子。



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

生育百科  
圖·說·生·育

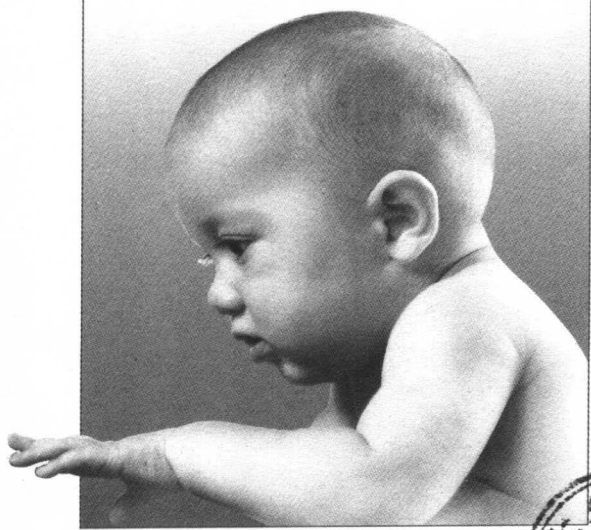
100

经典孕育文库  
PREGNANCY & BABY CARE

[德] 海尔布鲁格 编著  
克劳斯·杜林 主译  
石兴玲

# 生育百科

妊娠·分娩·0~6岁育儿



◆ 山东科学技术出版社

2012/05

## 图书在版编目(CIP) 数据

生育百科/(德)杜林等编著;石兴玲译. — 济南:山东科学技术出版社,2005.5

ISBN 7-5331-3968-2

I. 生... II. ①杜...②石... III. ①妊娠期—妇幼保健②婴幼儿—哺育③婴幼儿—家庭教育 IV. R715.3  
②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 020243 号

经典孕育文库

## 生育百科

妊娠·分娩·0~6岁育儿

[德] 海尔布鲁格 编著  
克劳斯·杜林

石兴玲 主译

---

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2098088

网址: [www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

电子邮件: [sdkj@sdpress.com.cn](mailto:sdkj@sdpress.com.cn)

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2098071

印刷者: 山东新华印刷厂临沂厂

地址: 临沂市高新技术开发区工业园区

邮编: 276002 电话: (0539) 2925888

---

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 11.75

字数: 300 千

版次: 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

---

ISBN 7-5331-3968-2

R·1150

定价: 29.00 元

***Das Kind von 0 – 6*** by Theodor Hellbrugge, Klaus Doring ©  
2003 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Munchen

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

Chinese translation copyright © 2005 by  
Shandong Science & Technology Press  
ALL RIGHTS RESERVED

图字:15 – 2004 – 079

## 第一部分：怀孕与生育

### 生命的开始 ..... 4

生命的起源 ..... 4

女性生殖器 ..... 4

男性生殖器 ..... 8

新生命形成的瞬间 ..... 10

双胞胎 ..... 10

受精后 ..... 11

是男孩儿还是女孩儿 ..... 12

胎儿在母体的发育 ..... 13

### 怀孕进行时 ..... 16

妊娠使身体发生彻底的改变 ..... 18

妊娠期间的检查对母子都十分重要 ..... 19

分娩前的诊断 ..... 21

绒毛活检 ..... 21

羊膜穿刺检查 ..... 21

孕期的营养 ..... 23

营养食品表 ..... 25

孕妇的服装 ..... 27

孕期保健 ..... 29

孕期禁忌 ..... 30

胎儿在母体里并不安全 ..... 33

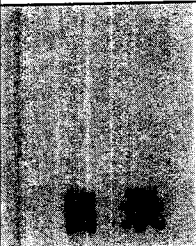
流产 ..... 34

宫外孕有生命危险 ..... 35

正常的妊娠反应以及危险性小的症状 ..... 36

避免畸形胎 ..... 38

妊娠后期的危险征兆 ..... 41



|                  |    |
|------------------|----|
| 猕猴因子 .....       | 41 |
| 轻松分娩 .....       | 43 |
| 孕期保健操 .....      | 44 |
| 准备分娩 .....       | 47 |
| 任何早产都有风险 .....   | 48 |
| 过期妊娠的危险 .....    | 50 |
| 计算预产期 .....      | 50 |
| 何时去医院 .....      | 51 |
| 分娩是在家还是在医院 ..... | 53 |
| 异常分娩 .....       | 54 |

## 分 娩 .....

|                    |    |
|--------------------|----|
| 助产士的准备工作 .....     | 56 |
| 分娩新概念 .....        | 56 |
| 如何才能实现轻松分娩 .....   | 57 |
| 宫颈扩张期 .....        | 58 |
| 娩出期 .....          | 59 |
| 胎儿娩出期 .....        | 59 |
| 对新生儿的首次护理 .....    | 59 |
| 胎盘娩出阶段 .....       | 60 |
| 分娩损伤 .....         | 61 |
| 观察 2 个小时 .....     | 61 |
| 分娩手术 .....         | 61 |
| 根据产妇的要求进行剖宫产 ..... | 63 |

## 产褥期体操 .....

|               |    |
|---------------|----|
| 产褥期体操简介 ..... | 66 |
| 剖宫产后的体操 ..... | 69 |

## 母乳喂养好处多 .....

|                   |    |
|-------------------|----|
| 医生为什么建议母乳喂养 ..... | 71 |
| 不适合母乳喂养的患儿 .....  | 72 |
| 哺乳前的准备 .....      | 72 |
| 哺乳间隔时间 .....      | 73 |



|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 哺乳的姿势 .....       | 73        |
| 乳房护理 .....        | 74        |
| 哺乳期间出现的问题 .....   | 75        |
| 母乳喂养时间 .....      | 75        |
| 哺乳期母亲的饮食 .....    | 75        |
| <b>计划生育 .....</b> | <b>77</b> |
| 生育的最佳年龄 .....     | 77        |
| 避 孕 .....         | 79        |
| 有关避孕措施 .....      | 80        |

## 第二部分：孩子在一天天长大

### 新生儿和母亲都需要帮助 ..... 88

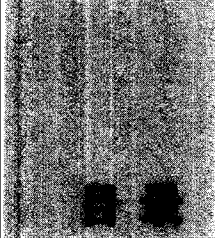
|                      |    |
|----------------------|----|
| 孩子出生后的问题 .....       | 88 |
| 脐部要及时处理 .....        | 90 |
| 新生儿会带来许多意外 .....     | 91 |
| 新生儿阶段也是母亲的敏感阶段 ..... | 93 |

### 新生儿的健康护理 ..... 95

|                  |    |
|------------------|----|
| 第一批检查项目 .....    | 95 |
| 对新陈代谢疾病的筛查 ..... | 95 |
| 血型不和要及早治疗 .....  | 98 |
| 新生儿碘缺乏症 .....    | 98 |

### 如何给新生儿洗澡 ..... 99

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 每天洗澡是新生儿的极大享受 ..... | 99  |
| 擦干也有学问 .....        | 101 |
| 肥皂、护肤油和爽身粉 .....    | 102 |
| 婴儿需要的东西 .....       | 103 |
| 尿布 .....            | 105 |



## 婴幼儿的睡眠 .....106

婴儿一觉不会睡得太长 .....106

做梦有利于健康 .....108

孩子需要多少睡眠 .....109

## 啼哭、排便、新鲜空气 .....113

了解孩子的啼哭 .....113

排便的重要性 .....117

新鲜空气对宝宝的成长非常有利 .....119

## 再谈母乳喂养 .....121

母乳喂养有许多好处 .....121

母乳中的有害物质 .....124

固体食品和自然断奶 .....126

工作和哺乳 .....127

哺乳指导 .....127

如何促进乳汁分泌 .....128

给哺乳母亲的几点忠告 .....129

## 婴儿的饮食 .....131

合适的婴儿营养 .....131

水是最重要的食品组成部分 .....131

生命在蛋白质中孕育 .....133

碳水化合物是重要的能量源泉 .....134

脂肪是热量和能量的源泉 .....135

矿物质和微量元素的作用 .....136

应该了解的维生素 .....146

## 仅仅让婴儿吃饱是不够的 .....149

牛奶需要改良 .....149

婴儿的奶瓶、奶嘴与体重增加 .....151

给婴儿添加辅助食品 .....152



## 幼儿和学龄儿童需要不同的食品 .....154

幼儿需要多少热量和液体 .....154

幼儿食谱 .....154

3~6岁孩子的食谱 .....158

学龄儿童的营养 .....159

## 溢奶的和胃口不好的孩子 .....161

溢奶的孩子是否发育正常 .....161

防止溢奶的几种方法 .....163

呕吐加腹泻是生病的信号 .....164

孩子应该吃多少 .....164

饥饿是最好的厨师 .....166

饭桌上的礼仪是在家里吃饭时学会的 .....167

## 婴儿的车子、活动空间、玩耍的一隅以及服装

.....168

背袋是天然的婴儿摇篮 .....168

摇篮、小筐子或带围栏的小床 .....170

关于外出散步和外出旅行 .....171

幼儿围栏和玩耍一隅 .....173

孩子的家具要显示孩子的特点 .....175

孩子的服装 .....176

孩子的鞋子 .....177

## 生长发育的特殊阶段 .....179

孩子的生长发育与大人的区别 .....179

健康的生命能力 .....181

身体生长的变化 .....183

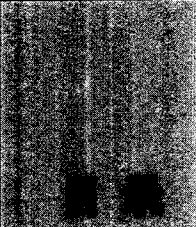
从新生儿到学龄儿童的体形变化 .....184

生殖器官的发育 .....185

大脑的发育 .....185

早早地知道孩子可以长多高 .....188

孩子为什么生长快 .....188



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 从牙齿上可以读出生长过程 .....          | 189        |
| 怎样预防龋齿和牙龈疾病 .....           | 191        |
| <b>孩子的社会意识发展和语言发展 .....</b> | <b>195</b> |
| 社会意识发展的基础 .....             | 195        |
| 社会意识的发展离不开感官的发育 .....       | 197        |
| 早期的独立和与其他孩子交往 .....         | 200        |
| 母亲给孩子打下语言基础 .....           | 201        |
| 语言的早期发展具有共性 .....           | 203        |
| 早期就可以测试孩子的语言理解能力 .....      | 203        |
| <b>孩子在游戏中成长 .....</b>       | <b>207</b> |
| 运动欲望促进孩子的成长 .....           | 208        |
| 游戏时间比玩具更重要 .....            | 210        |
| 婴幼儿玩具 .....                 | 211        |
| 判断玩具的标准 .....               | 213        |
| 适合孩子的运动和体育课 .....           | 215        |
| <b>健康检查的重要价值 .....</b>      | <b>217</b> |
| 早期治疗机会不容错过 .....            | 217        |
| <b>预防重于治疗 .....</b>         | <b>220</b> |
| 观察孩子的发育缺陷 .....             | 220        |
| 孩子在学爬时出现的问题 .....           | 220        |
| 孩子在学坐时出现的问题 .....           | 222        |
| 孩子的站立和行走是否有问题 .....         | 222        |
| 孩子的抓握是否有问题 .....            | 223        |
| 怎样发现视力和听力不正常 .....          | 224        |
| 早期语言发展是否正常 .....            | 225        |
| 社会意识发育障碍的具体表现 .....         | 226        |
| <b>孩子早期运动机能的发育 .....</b>    | <b>228</b> |
| 婴儿体操 .....                  | 230        |
| <b>注射疫苗，防止疾病传播 .....</b>    | <b>231</b> |



## 其他预防措施.....234

## 残疾孩子您应该了解什么 .....237

残疾和伤残不是一个概念 .....237

听力有伤残的孩子，语言也能得到正常发展 .....240

有多处伤残和社会意识有障碍的孩子 .....245

## 家庭对孩子最重要 .....248

母亲的特殊作用 .....248

父亲和兄弟姐妹要共同帮助抚养婴儿 .....250

其他家庭成员和继母 .....254

家庭以外的教育存在一定的问题 .....256

## 实用的教育方法 .....259

一个孩子一个样 .....259

家庭教育的基本原则 .....261

父母和教育者的行为规范 .....263

稳定的环境和同样的尺度能给孩子提供安全感 .....266

## 孩子的任性以及卫生习惯的培养 .....269

任性不是坏事，任性是健康的表现 .....269

讲卫生是个非常重要的习惯 .....271

## 环境带来的负面影响威胁着孩子的健康 .....274

没有水，就没有生命 .....274

新鲜空气是生命中不可或缺的 .....276

噪音有害健康 .....277

植物既是香料、也是药材、同时也是毒素的载体  
.....277

## 过敏反应.....280

特异反应性 .....282

过敏诊断 .....283

减少过敏原的影响 .....283

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 治疗 .....                   | 285        |
| <b>事故不是偶然发生的 .....</b>     | <b>286</b> |
| 在家里如何预防事故 .....            | 287        |
| 在游戏场地也要注意安全 .....          | 288        |
| 避免交通事故 .....               | 288        |
| 溺水 .....                   | 290        |
| 乘坐汽车度假带来的危险 .....          | 290        |
| 带孩子开车外出时的注意事项 .....        | 291        |
| 喜欢动物是孩子的天性 .....           | 291        |
| <b>幼儿园和学校 .....</b>        | <b>293</b> |
| 幼儿园可以帮助孩子独立 .....          | 293        |
| 学前班是多余的 .....              | 295        |
| <b>行为障碍的原因以及纠正方法 .....</b> | <b>297</b> |
| 有问题的孩子 .....               | 299        |
| 行为障碍是长期受忽视的结果 .....        | 300        |
| 当孩子有恐惧感时 .....             | 301        |
| 怎么才能发现孩子的独立性 .....         | 303        |
| 行为障碍的表现形式 .....            | 305        |
| 训练大小便 .....                | 306        |
| <b>孩子的性别发育以及性别教育 .....</b> | <b>307</b> |
| 性发育 .....                  | 307        |
| 青春期以及性发育 .....             | 309        |
| 孩子的性启蒙教育 .....             | 310        |
| <b>孩子生病时 .....</b>         | <b>312</b> |
| 要注意的一些信号 .....             | 312        |
| 幼儿的疾病信号 .....              | 315        |
| 医生需要的帮助 .....              | 318        |
| 当孩子必须住院时 .....             | 318        |

## 容易发生的意外 .....321

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 烫伤或烧伤.....             | 322 |
| 腐蚀伤.....               | 322 |
| 中毒.....                | 323 |
| 溺水或窒息.....             | 325 |
| 失去知觉.....              | 326 |
| 中暑后.....               | 327 |
| 伤口流血或骨折.....           | 327 |
| 触电的危险.....             | 328 |
| 汽车尾气和家用煤气中毒.....       | 328 |
| “孩子听话，不要把豆子塞到鼻孔里”..... | 329 |

## 常见的疾病 .....330



# 第一部分： 怀孕与生育

---

PREG-  
NANCY  
AND  
BIRTH



## 亲爱的准妈妈们：

你们一定希望能比较愉快的度过孕期，并且能够非常顺利地生下自己的宝宝，本书的第一部分会给你们一些提示。这样的要求并不高，同时也并不是一件困难的事情，主动权完全掌握在你们的手中。最主要是，在怀孕期间一定要定期检查，因不定期检查孕妇的早产概率是定期检查的孕妇3倍。

本书的第一部分主要叙述孕期间和分娩时母体变化的过程和一些有关的知识。当你们了解了这些知识以后，就能减轻怀孕和分娩给你们带来的恐惧和忧虑。当然，这些知识还会对分娩有很大的帮助，因为高度的恐惧和紧张将加重分娩时的痛苦。

除了介绍孕期和分娩时母体内的一些基本变化外，在该书中我还回答了准妈妈和准爸爸们比较关心的其他方面的问题。例如：“是否怀孕？”“怀的是男孩还是女孩？”“怀的是不是双胞胎？”“什么情况下生育有危险？”等。

作为产科的主治医生，我有17年的临床经验，在我的医院里，平均每年有1800个婴儿出生。经验告诉我，准妈妈了解怀孕期间母体内的自然变化有极其深刻的意义。只有她们了解了有关的知识后，她们才能平静地等待着宝宝的出生。

祝你们一切顺利

医学博士 克劳斯·杜林