



丛书主编 安 漪 陈双武
本书主编 庞万英 袁 牧

哺育儿女，拥有一个健康活泼的宝贝
是每个准妈妈的心愿；
如果还想要您的孩子变得
更快乐，更聪明，
那么赶快学会科学的育儿方法
准妈妈育儿手册使您轻松地
享受育儿的幸福



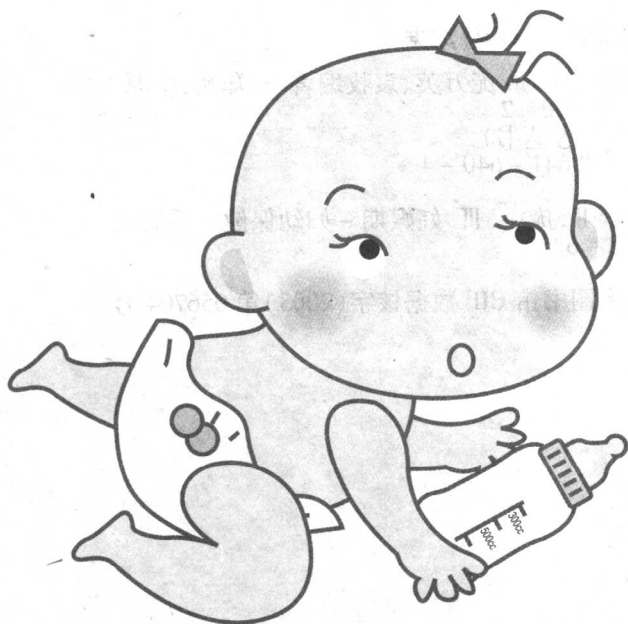
准妈妈育儿手册

☺ 家庭生活新概念丛书

中原农民出版社

丛书主编 安 漪 陈双武

本书主编 庞万英 袁 牧



准妈妈育儿手册

☺ 家庭生活新概念丛书

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈育儿手册/庞万英、袁牧编著. —郑州:中原
农民出版社, 2004. 2

(家庭新概念丛书)

ISBN 7-80641-640-4

I. 准… II. 庞… III. 妊娠期-妇幼保健-手册
IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 056704 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371-5751257)

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 南阳印刷总厂

开本: 890mm × 1240mm

A5

印张: 19.375

字数: 517 千字

印数: 3 001 - 6 000 册

版次: 2004 年 2 月第 1 版

印次: 2004 年 8 月第 2 次印刷

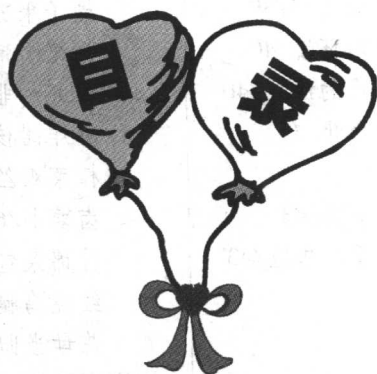
书号: ISBN 7-80641-640-4/ R · 084

定价: 29.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

内容提要

准妈妈育儿阶段是女性角色的重大转变,也是家庭生活的一个全新的开始。在我国现阶段,提倡一对夫妇养育一个孩子,因此,如何养育一个健康、聪明的孩子,是摆在每个家庭面前的很重要的课题,同时也关系着家庭的幸福。针对大多数年轻的夫妇缺乏育儿经验的问题,本书从育儿科学的高度着手,给即将做妈妈的女性提供生理、心理、胎教、安全、营养、生活起居、医疗保健等多方面的指导,使她们轻松、健康、愉快地度过这一特殊时期,培养出一个智力超群、体质健壮的小宝宝。



准备怀孕

应了解的孕育知识/3

受孕/3

高龄初产应注意的问题/7

受孕应具备的条件/8

什么是怀孕的过程/9

怀孕早期的表现症状/10

应了解的遗传知识/12

细胞与基因/12

遗传与环境/13

精子和卵子/13

生男生女的奥秘/14

遗传与智力/15

胎儿血型与父母血型/17

母子血型不合的处理/18

遗传病的特点/19

遗传病的防治/20

近亲不宜结婚/21

夫妻体质准备/23

婚前检查很有必要/23

加强营养/24

孕前宜吃的食物/25

调适孕前生理机能/27

调适孕前的身体素质/27

加强锻炼/27

慎用药物/28

停止避孕/28

新婚蜜月不要受孕/29

孕前衣食住行/29

保持良好的受孕环境/30

孕前预防接种/30

夫妻忌烟酒/31

孕前要治疗的一般性疾病/31

不孕症及治疗/37



【准妈妈育儿手册】

夫妻心理准备/39

调节夫妇孕前的心绪/39

创造和谐的孕前环境/40

妊娠前爱情生活的深化/40

怀孕后心理的变化/41

物质准备/43

经济上要安排好/43

要准备宽敞舒适的居室/43

准备内衣/44

准备外衣/44

准备鞋/45

准备音乐唱片、磁带、CD 盘/45

选择最佳受孕时机/46

优生/46

最佳的生育年龄/47

适合怀孕的月份/48

选择最佳受孕时机/48

用计算机预测最佳妊娠期/50

最佳受孕季节/51

最佳受孕日/52

易受孕阶段/52

检查控制胎儿的性别/54

孕前营养调节食谱/58

孕前饮食的基本原则/58

素炒三鲜/59

薏仁稀饭/59

菠菜食品/60

金针汤/61

干贝汤/61

红枣茶/62

橘子果冻/62

枸杞子粥/63

青虾炒韭菜/63

酥炸甜核桃/64

榨菜鸡丝汤/64

卤萝卜/65

什锦菜包/65

红烧鸡腿/66

益母当归煲鸡蛋/66

健康怀孕 10 个月

新生儿的孕育/71

怎样知道怀孕了/71

孕期检查、定期产前检查/73

推算预产期/76

怀孕的反应及对策/77

胎儿和母亲的 10 个月/79

怀孕第一个月(1~4 周)/79

怀孕第二个月(5~8 周)/83

怀孕第三个月(9~12 周)/90

怀孕第四个月(13~16 周)/98

怀孕第五个月(17~20 周)/104

怀孕第六个月(21~24 周)/109

怀孕第七个月(25~28 周)/114

怀孕第八个月(29~32 周)/119



【目 录】

- 怀孕第九个月(33~36周)/121
- 怀孕第十个月(37~40周)/126
- 孕期性生活/129**
- 怀孕期性生活注意事项/129
- 怀孕早期/129
- 怀孕中期/130
- 怀孕晚期/130
- 孕期应避免的性交体位/131
- 不应过性生活的时期/131
- 孕妇的营养**
- 孕妇的营养与胎儿的发育/135
- 营养与孕妇的健康/135
- 孕妇营养的物质输送/136
- 胎儿所需要的营养素/136
- 孕妇营养不良与胎儿宫内生长迟缓/137
- 孕妇营养不良与胎儿畸形/138
- 孕妇营养不良与胎儿智力发育的关系/138
- 孕妇的营养供给/140**
- 孕妇的蛋白质供给/140
- 孕妇的脂肪供给/141
- 孕妇的碳水化合物供给/141
- 孕妇的维生素供给/142
- 孕妇的无机盐供给/147
- 孕妇的合理膳食/150**
- 孕妇的膳食原则/150
- 合理的膳食制度/151
- 合理的烹调方法/152
- 孕妇的食物选择/153
- 孕妇的食谱编制/157
- 妊娠早期的膳食要求/158**
- 孕早期的膳食营养特点/158
- 孕早期饮食安排原则/159
- 孕早期食谱/161**
- 玉树藏珍宝/161
- 银耳拌豆芽/162
- 赛香瓜/162
- 清蒸武昌鱼/163
- 百花酿蜜糖豆/163
- 温拌面/164
- 菠萝鸡肾/164
- 韭菜炒虾仁/165
- 蜜烧红薯/165
- 豆芽生鱼片/166
- 木耳炒鲜鱿/167
- 烧香菇鹌鹑蛋/167
- 养血安胎汤/168
- 瓜皮肉丝/168
- 红果茶/169



- 碧海珊瑚/169
- 肉丝酸菜/170
- 琵琶豆腐/171
- 鸡胗芹菜/171
- 蘑菇炖豆腐/172
- 酥炸甜核桃/172
- 蟹肉冬茸羹/173
- 花生蹄花汤/174
- 炆虾子菠菜/174
- 软烧仔鸡/175
- 拌海蜇皮/176
- 妊娠中期膳食要求/177
 - 孕中期的膳食营养特点/177
 - 孕中期膳食安排原则/178
- 孕中期食谱/181
 - 豆芽拌蛋皮/181
 - 豆腐百花汤/182
 - 鲜果银耳/182
 - 菠菜煎豆腐/183
 - 浇汁鱼/183
 - 腌花菜/184
 - 核桃仁炒韭菜/184
 - 芙蓉鸡丝/185
 - 珊瑚藕/185
 - 蛋皮烧麦/186
 - 碧绿色鱼肚/186
 - 炒连壳螃蟹/187
 - 香酥凤卷/187
- 肉丝海带/188
- 三鲜鳝丝汤/189
- 熬家常鸡块/189
- 青蒜炒猪肝/190
- 莲子福圆汤/190
- 鱼吐司/191
- 妊娠晚期膳食要求/192
 - 孕晚期的膳食营养特点/192
 - 孕晚期饮食安排的原则/193
- 孕晚期食谱/195
 - 鲜奶炖鸡蛋/195
 - 清炖牛肉/196
 - 炒鲜莴笋/196
 - 奶油鱼头/197
 - 香菇鸡翅/197
 - 红烧海参/198
 - 山药炖鸽/198
 - 拌二笋/199
 - 青绿肉片/200
 - 营养牛骨汤/200
 - 韭菜炒海螺/201
 - 鱼肉馄饨/201
 - 丝瓜豆腐/202
 - 麻雀粥/203
 - 阳春面/203
 - 水晶肘子/204
 - 炆肚丝/204



【目 录】

小豆粥/205
酱排骨/205
拌菠菜/206
抓炒鱼片/206
黄豆芽豆腐汤/207
小米面发糕/207
鲜奶炖鸡蛋/208
蜜汁山药/208
孕妇应节制的食物及
禁忌/209
 刺激性食物/209
 酸性食物/209
 咸味食物/210
 忌过多食用冷食、冷饮/210
 忌过量喝咖啡/211
 忌饮茶过浓、过量/211
 忌喝可乐型饮料/211
 忌常食方便食品/212
 忌偏食/212
 忌饥饱不一/213
 忌饭后懒于活动/213
 忌饮酒/214
 忌吸烟/214
 忌食霉变食品/215
 忌食有害农药污染的食物/216
 忌食重金属污染的食物/216
 怀孕期间忌服补药/217

忌吃黄芪炖鸡/217
忌吃罐头食品/218
忌服人参蜂王浆/218
忌吃桂圆/218
忌用某些西药/219
忌用某些中药/220
忌服的中成药/221

胎教知识

什么是胎教/225
 有关胎教的论述/226
 我国祖先对胎教的
 认识/226
 胎教在古代被教育家所
 重视/227
 外国胎教的探讨和
 论述/228
 如何实行对胎儿教育/229
 母亲的情绪对胎儿的
 影响/231
 如何调节母亲不健康的
 情绪/232
 刺激胎儿在体内活动/232
 培养孩子要双管齐下/232
 优雅、舒适的生活环境/233
 注意居室环境的布置/234
 声响对孕妇的影响/235
 不良的环境对孕妇的
 影响/236
 道德修养与胎儿的



- 发育/237
- 音乐可以陶冶母亲的性情/239
- 音乐是神经机能的调节器/240
- 听音乐要适当选择/240
- 如何进行胎教/243
- 胎教音乐有哪些种类/252
- 音乐胎教的具体方法/254
- 孕妇晚期的胎教应注意什么/255
- 父亲与胎教/256
- 父亲应经常与胎儿讲话/258
- 其他成员对胎儿的影响/260
- 顺利度过产期**
 - 产前准备/263**
 - 分娩前的心理准备/263
 - 妈妈的准备/264
 - 爸爸的准备/266
 - 新生儿用品的添置/268
 - 产前的其他准备/272
 - 在家中分娩要做哪些准备/273
 - 分娩的知识准备/274
 - 分娩注意事项/276**
 - 入盆/276
 - 足月妊娠胎头未入盆的原因/276
 - 分娩所需的时间/277
 - 分娩的大致经过有哪些/278
 - 引起难产的原因是哪些/278
 - 哪些情况下实施手术助产/279
 - 临产开始为什么要灌肠/280
 - 为什么要做会阴切口手术/280
 - 正确对待分娩时的疼痛/281
 - 产前的征兆与住院时间/283**
 - 产前的征兆/283
 - 何时住院较合适/284
 - 分娩方式的选择/285
 - 分娩/286
 - 临产的先兆/289
 - 分娩过程/291**
 - 分娩所需时间/291
 - 第一期的情形/292
 - 第二期的情形/294
 - 第三期的情形/297
 - 轻松分娩的动作与秘诀/298
 - 分娩中用力的秘诀/300
 - 难产的对策/304



【目 录】

分娩中的异常/308
产褥期的保健/312
 产褥期身体的变化/312
 产褥期保健/314
 产后乳房的保健/316
 产后体操保健/319
产后康复/320
 产后母体的变化/320
 预防产后大出血的
 发生/321
 产后排尿困难怎么办/322
 产后忧郁情绪的调养/323
 分娩后产妇的会阴
 护理/324
 侧切的产妇应注意的
 事项/325
 剖腹产的孕妇应注意
 事项/326
 预防“月子病”/327
产后生活调理/329
 月子里屋子是否要封得很
 严/329
 月子里怎样能休息好/330
 月子里怎样洗澡/331
 产后多久能恢复工作/332
 产妇衣着的要求/333
 怎样才能使产妇的身体
 尽快地恢复/334
 怎样使产后身材苗条/335

 注意产后的性生活/336
 在哺乳期,丈夫有性需求,
 妻子怎么办/338
 在怀孕期和产褥期,丈夫有
 性需求,妻子怎么办/339
 哺乳期禁忌的药物/340
 哺乳期避孕/341
产后疾病的防治/343
 防治产后外阴炎/343
 产后尿路感染的症状与
 防治/344
 预防产后心力衰竭/344
 产后手脚麻木、疼痛的
 防治/345
 产后中暑的防治/346
 产后静脉曲张的防治/346
 产后便秘的防治/347
 产后腹痛防治/348
 产后血流不止的防治/350
产妇的饮食与营养/352
 产乳期营养需要/352
 产褥期的饮食原则/353
 保证产后的营养供给/354
 产后头几天食物的
 选择/355
 产后适量吃红糖、鸡蛋
 有益/356
 产后滋补勿过量/356
 营养对乳汁质量的



【准妈妈育儿手册】

影响/357
乳母的饮食宜清淡/359
乳母要注意饮食的
禁忌/359
乳母的合理膳食/360
乳母膳食举例(每日
量)/360
哺乳期营养与形体
健美/362
产妇食谱/364
 当归炖鸡/364
 金针炖猪蹄/365
 牛肉片炖卷心菜/365
 田七红枣炖鸡肉/366
 香酥海带/366
 翡翠银鱼/367
 鸡露/367
 鲢鱼姜葱卧鸡蛋/368
 烩海参鲜蘑/368
 羊肉烧鱼/369
 虾仁芙蓉蛋/370
 珍珠豆腐/370
 三丝黄瓜/371
 腰花木耳汤/371
 煮鸡酒/372
 鲈鱼姜丝汤/372
 鲤鱼汤/373
 王不留行瘦肉汤/373
 山楂汤/374

小米粥/374
牛奶麦片粥/375
黑芝麻粥/375
绿豆银耳粥/376
苹果煎蛋饼/376
猪尾杜仲汤/377

婴儿的护理与喂养

新生儿的护理与照料/381
 新生儿的特点/381
 新生儿的护理/385
 与新生儿玩耍/388

婴儿的喂养/392

 营养的基本知识/392
 母乳喂养/395
 母乳喂养的优点/396
 正确的哺喂方法/397
 怎样提高母乳的质
 和量/401
 怎样断奶/404
 人工喂养应选用的奶
 品种/407
 奶制品/410
 人工喂养的注意事项/410
 混合喂养/414
 婴儿辅助食品的增加/415
 增加婴儿辅助食品的
 原则/416
 婴儿增加辅助食品的
 步骤/417



【目 录】

- 婴儿辅助食品的其他营养补充/418
- 婴儿时期的常见问题/419
 - 孩子的啼哭/419
 - 不可溺爱孩子/423
 - 婴儿常见的疾病/428
- 育儿保健注意事项/438
 - 预防接种/438
 - 定期健康检查/441
 - 小儿体格的锻炼/442
 - 防止发生意外伤害/446
- 1~3岁孩子的养育
 - 1岁儿的养育/451
 - 身体生长特征/451
 - 身体发育特点/452
 - 注意孩子的营养/456
 - 孩子的日常照料/459
 - 让孩子早点学会自己吃饭/463
 - 训练孩子按时排大小便/464
 - 保护好牙齿/464
 - 怎样选购鞋子和衣服/465
 - 带孩子到空气新鲜的地方玩/465
 - 防止发生意外的事情/466
 - 玩具是幼儿的伙伴/467
 - 对流行疾病的预防/470
 - 预防麻疹/470
 - 预防百日咳/472
 - 预防水痘/474
 - 预防斜视和假性斜视/474
 - 预防热性痉挛和愤怒性痉挛/475
 - 预防过敏性皮炎和小儿苔癣/476
 - 预防食积/476
 - 预防流口水/477
 - 预防肺炎/478
 - 养育孩子应注意的几个问题/479
 - 陪着孩子睡觉有什么好处、坏处/482
 - 入睡时有不良习惯怎么办/482
 - 孩子脾气太任性怎么办/483
- 2岁儿的养育/484
 - 身体生长的特点/484
 - 身体发育的特点/485
 - 孩子的营养/488
 - 对孩子的日常照料/489
 - 容易出现的疾病/494
 - 养育中出现的几个问题/503
 - 这个时期的孩子吃什么食物好/504
 - 不合群的孩子是否有



问题/505

牙长得参差不齐也不要紧/506

要多观察小儿尿液的颜色/506

3 岁儿的养育/509

身体生长的特征/509

身体发育/510

注意孩子的营养/514

对孩子的日常照料/516

预防虫牙/522

预防流行性腮腺炎/522

预防遗尿症/525

预防急性扁桃体炎/526

预防急性化脓性中耳炎/527

预防小儿缺铁性贫血/527

预防红眼病/528

鱼刺梗喉的处理/529

怎样帮助不愿去幼儿园的孩子/530

口吃的纠正/530

怎样使孩子的性格活泼起来/532

孩子遇到上吐下泻、发烧的处理/532

不要吃不干净的食品/533

怎样对待贪吃的孩子/534

怎样对待怯生的孩子/536

独生子女的特点及培养/538

独生子女的优点/538

独生子女的缺点/539

育儿女成才/540

怎样培养孩子/541

对孩子想像能力的培养/542

培养孩子适应环境的能力/543

培养孩子富有创造能力/544

培养孩子的独立生活能力/545

对孩子责任心的培养/545

培养孩子的自制能力/546

培养孩子行为上要谨慎得体/547

对孩子思维能力的培养/547

培养孩子的自制能力/546

培养孩子行为上要谨慎得体/547

让孩子懂得礼节、礼貌/548

小儿其他疾病的防治/550

小儿抽风的防治/550

小儿溢奶、吐奶的防治/552

寻常疣的防治/552

血管瘤的防治/553

猩红热的防治/554

病毒性肝炎的防治/555

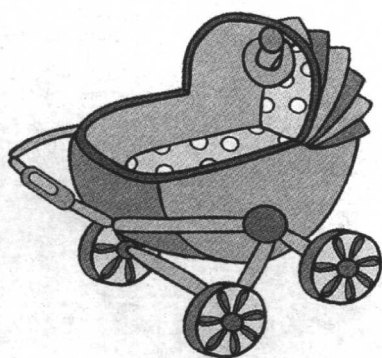
小儿结核病的防治/558

猩红热的治疗/560



【目 录】

- 小儿疳子的防治/561
小儿皮肤淹了的预防/562
蛔虫病的防治/562
小儿鼻窦炎的防治/563
蛲虫病的防治/564
肠套叠的防治/564
小儿急性喉炎的防治/565
急性阑尾炎的治疗/565
女阴瘙痒症的防治/566
细菌性痢疾的防治/567
鼻出血的防治/568
包皮过长的防治/569
麦粒肿的防治/569
弱视的防治/569
沙眼的防治/570
近视的治疗/570
双排牙的危害及矫正/571
意外事故的处理/572
 一氧化碳中毒的处理/572
 小儿中暑的防治/573
 食物中毒的处理/573
 溺水的处理/574
 孩子触电的抢救/575
 小儿烧烫伤的处理/576
 孩子冻伤的防治/577
 小儿跌伤的处理/578
 毒虫咬蜇伤的处理/578
 蛇咬伤的处理/578
 猫狗咬伤的处理/580
 虫子飞进耳朵里的
 治疗/580
 进入耳鼻内异物的
 处理/581
 孩子吞入异物的处理/581
 飞进眼内异物的处理/582
 异物吸进气管的处理/582
附录:家庭治疗小常识/584
 对变质药物的识别/584
 学会在家里换药的
 方法/585
 怎样使用体温表/585
 当孩子咬断了体温
 计时/586
 怎样给孩子实行冷敷/587
 给孩子服药的时间和
 方法/587
 滴眼、滴耳、滴鼻的正确
 方法/589
 药品怎样保存/590
 对化验的了解/591
 小儿常用的几种药物/591
后记/603



ZHUNBEI HUAIYUN

准备怀孕

