

HAUAIYUNYUER YIDING YAO
ZHIDAO DE 500 GE XIJIE

怀孕育儿

一定要知道的

500个细节

准妈妈、新手妈妈们都应该学习的育儿指南

中国妇女读物研究会 荣誉推荐

告诉你想知道的
提醒你不知道的



肖悦◎编著
HuaiYunYuEr

中国妇女出版社

常州大学图书馆
藏书章

怀孕育儿

要 知 道 的

500 个细节

肖悦◎编著

HUAIYUNYUER YIDING YAO ZHIDAO DE 500 GE XIJIE

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕育儿一定要知道的 500 个细节/肖悦 编著.

—北京:中国妇女出版社,2009.12

ISBN 978 - 7 - 80203 - 912 - 4

I. ①怀… II. ①肖… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218101 号

怀孕育儿一定要知道的 500 个细节

作 者:肖 悦 编著

责任编辑:万立正

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市通州富达印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:20

字 数:290 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 912 - 4

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

CONTENS 目 录



PART 1 孕前篇 时刻准备着

2 孕前 10 步，你过关了吗？

1 孕前知识

|||||

- 4 婚前体检包括哪些项目
- 4 孕前要做口腔检查
- 6 女性的最佳生育年龄是多大
- 7 男性的最佳生育年龄是多大
- 7 如何做到优生优育
- 8 高龄女性如何做到优生
- 8 什么是最佳受孕时机
- 9 最利于优生的季节
- 10 如何确定自己是否怀孕了
- 11 停用避孕药后多久可以怀孕
- 11 人工流产后多久可以怀孕
- 11 带环怀孕的胎儿能要吗
- 12 哪些不良心理会影响受孕
- 13 什么是排卵期，怎样推算
- 13 身体超重的女性孕前的注意事项
- 14 身体瘦弱的女性孕前的注意事项
- 15 优生与性高潮有关联

16 女性在哪些情况下不应立即怀孕

16 女性在孕前忌乱用药

17 孕前丈夫应做的准备

18 夫妻双方提前做好

戒烟、戒酒工作

2 饮食常识

|||||

- 19 保持膳食的营养均衡
- 20 利于优生的膳食搭配
- 21 吃零食，孕前有讲究
- 21 孕前应少吃甜食
- 22 黑棉子油对怀孕会产生
不利影响
- 22 素食者的孕前营养方案
- 23 孕前应补充蛋白质
- 23 孕前应补充钙质
- 24 孕前宜补铁
- 24 孕前应补充锌
- 25 女性在孕前宜补充维生素 A
- 26 孕前应补充维生素 B₂

26 增加叶酸的摄入

3 妊娠与疾病

|||||

27 高血压妈妈的怀孕方案

27 心脏病妈妈的怀孕方案

28 肾病妈妈的孕前注意事项

29 肝病妈妈的怀孕方案

29 糖尿病妈妈的怀孕方案

30 甲状腺类疾病妈妈的怀孕方案

30 患有血液系统疾病妈妈的
怀孕方案

31 免疫力低妈妈的怀孕方案

31 消化系统疾病妈妈的怀孕方案

32 神经系统疾病妈妈的怀孕方案

PART 2 孕中篇

我和宝宝有个约会

34 向孕期 22 个危险行为说“不”

1 孕期护理

|||||

38 孕妇宜定期化验尿蛋白

39 怀孕第一个月——补锌很关键

39 怀孕第二个月

——孕妈妈要注意补钙

40 怀孕第三个月

——孕妈妈要重视补碘

40 孕妇用药应遵循的原则

41 孕期宜慎重选择用药途径

41 药物可能对胎儿造成的

不良后果

42 孕妇注射预防针应遵循的原则

43 孕妇忌用哪些中草药

44 孕妇忌用哪些中成药

46 从容应对早孕反应

47 慎重服用镇静止吐剂

47 警惕怀孕中期的胎动频率

48 警惕宝宝脐带绕颈

49 孕妈妈便秘时的调理方案

50 孕妈妈得痔疮后的调理方案

50 孕妈妈手脚肿胀时的护理方法

51 孕妈妈腰疼时的护理

52 孕妇应重视妊娠腹痛

52 孕妇宜防下肢静脉曲张

53 孕妇宜预防仰卧综合征

53 孕妈妈要严防感冒

54 高危妊娠的护理方案

55 低血压孕妈妈的护理方案

55 高血压孕妈妈的护理方案

56 贫血孕妈妈的护理方案

57 孕妈妈皮肤发痒，该怎么办

58 孕妈妈失眠的调理方案

58 妊娠期发生眩晕时的应对方案

59 孕妈妈流鼻血的应对方案

59 经常腹胀孕妈妈的护理

59 孕妈妈尿频是病吗

- 60 孕妈妈外阴瘙痒的护理
- 60 孕妈妈“烧心”的护理方案
- 61 孕妈妈乳头结痂时的护理方案
- 62 为什么胎动时会感觉疼
- 62 牙龈出血的护理方案
- 63 孕妇忌轻易拔牙
- 63 孕妈妈缺氧的应对方法
- 64 孕妇滴虫性阴道炎的防治
- 64 孕妇霉菌性阴道炎的诊疗
- 65 孕妇患尖锐湿疣应及时就医

2 饮食健康

- 66 孕期应保证一定的饮水量
- 67 怀孕前期的饮食方案
- 68 怀孕中期的饮食方案
- 69 怀孕后期的饮食方案
- 69 4种容易导致流产的食物
- 70 厌食孕妈妈的营养方案
- 71 孕期饮食关系到宝宝健康
- 72 最容易被人们忽视的营养素
- 73 让宝宝聪明的饮食方案
- 73 石榴汁让宝宝更聪明
- 74 食用豆制品有益健康
- 74 深色蔬菜对孕妈妈有好处
- 75 孕妈妈吃高脂类食物要适量
- 75 孕妈妈应忌食田鸡
- 76 孕妇忌食桂圆
- 76 动物内脏可适量食用
- 76 孕妈妈吃鱼有讲究
- 77 孕妈妈经常吃水果有益健康
- 78 孕妈妈吃酸有讲究

- 79 甘蔗对胎儿有影响吗
- 79 碳酸饮料对胎儿有影响吗
- 80 喝茶对胎儿的健康有影响吗
- 80 孕妈妈爱吃凉东西对胎儿有影响吗
- 81 孕妈妈尽量不喝咖啡
- 81 孕妈妈应远离罐头食品
- 82 孕妇忌过多食用菠菜
- 82 孕妈妈忌食糖精
- 83 孕妇忌过多食用刺激性食物
- 83 孕妇忌营养过剩

3 生活自助

- 85 孕妈妈要少用手机
- 86 孕妈妈要远离电脑
- 86 防止孕妈妈失眠的办法
- 87 孕妇居室应舒适
- 88 睡眠姿势影响胎宝宝健康
- 89 孕早期最好的运动是游泳
- 90 孕期宜掌握正确的散步要领
- 91 孕妈妈要远离猫狗
- 91 孕妈妈尽量少看电视
- 92 噪音会导致胎儿脑受伤
- 92 让宝宝远离X射线
- 93 孕妈妈不要弯腰做家务
- 93 孕妈妈不要突然起身
- 94 孕妈妈尽量少接触汽油
- 94 孕妈妈忌接触农药
- 94 冬季孕妈妈忌“触电”
- 95 孕妈妈忌接触过多洗涤剂
- 95 孕妈妈卧室忌养花草

96 孕妈妈应在孕前洗牙
97 孕妈妈不要睡弹簧床
97 泡热水澡影响胎儿健康吗
98 孕妈妈不可在密封的
 空间内洗澡
98 怀孕中期孕妈妈出去旅行的
 注意事项
99 白领孕妈妈上班时的注意事项
99 空调房中孕妈妈的注意事项
100 孕妈妈不要经常憋尿
100 复印机影响胎儿健康
101 孕妈妈尽量不要化妆
101 孕妈妈不可穿太紧的内衣
102 孕妈妈不可涂指甲油
103 孕妈妈不可使用电吹风
103 孕妈妈不可过度减肥
104 孕妈妈不要穿不透气的内衣裤
105 孕妈妈要做好乳房护理工作
106 孕妈妈坐长途车时的注意事项
106 孕妈妈骑车时的注意事项
107 孕妈妈外出时的注意事项
108 孕妈妈不要穿高跟鞋
108 孕妈妈不要穿长筒袜
109 孕妈妈不要束过紧的腹带
109 孕妈妈如何选择孕妇服
109 孕妈妈如何选择内衣和鞋子
110 妊娠期间的护肤方案
111 孕妈妈如何减少妊娠纹
112 有效消除妊娠纹的按摩方法

112 怎样预防妊娠雀斑和褐斑

♥ 4 胎教方法

|||||

113 胎教是优生的重要因素
114 胎教可训练胎儿的记忆力
114 胎教应该从何时开始做
115 胎教宜重视呼唤训练
116 胎教应该分阶段进行
116 胎教环境如何营造
117 怎样做好联想胎教
117 音乐胎教有什么好处
118 音乐胎教的做法
119 语言胎教的做法
120 光照胎教的做法
120 怡情胎教的做法
121 经常触摸宝宝也是一种胎教法
121 游戏胎教的做法
122 希望宝宝变聪明的胎教法
122 希望宝宝健康的胎教法
123 如何通过胎教培养胎儿的习惯
123 如何通过胎教进行意识诱导
124 胎教能培养未来宝宝的

审美情趣

125 胎儿有听力吗
125 实施胎教忌期望过高
126 忌噪声损害胎儿听觉系统
127 应防止情绪不佳而导致流产

PART 3 分娩篇 宝宝诞生记

130 6 大高招破解分娩疼痛

1 正常分娩

|||||

132 注重产前检查

133 哪些孕妇需做产前诊断

133 掌握预产期的推算方法

134 在医院待产时的注意事项

134 产前运动非常有必要

135 临产妈妈不宜长时间站立

135 分娩的姿势有哪些

136 分娩前要做哪些准备

137 如何应对早破水

137 偏重孕妈妈的顺产方案

137 矮小孕妈妈的顺产方案

138 临产时做好肛诊和阴道检查

138 住院生产前随身必备的物品有哪些

139 产检后被告知宫颈管还很硬怎么办

140 造成孕妈妈胎位不正的原因

140 住院后为什么要做胎心监护

141 有助于顺产的方法

141 临产会有什么预兆

142 真假临产的区分方法

143 学会区分不同性质的腹痛

143 出血和见红有什么区别

144 怎样区分羊水和尿液

144 临产产妇大便时的注意事项

144 临产产妇小便时的注意事项

145 第一产程时应注意什么

145 第二产程时孕妈妈应注意什么

146 第三产程时孕妈妈应注意什么

146 正确的分娩呼吸法

147 出现胎儿宫内窘迫的对策

148 第一胎难产，第二胎也会同样吗

149 临产前的饮食方案

149 第一产程需要补充的能量

150 巧克力有利于分娩

150 哪些因素决定是否施行会阴侧切

151 利产、催生及缓解阵痛的食谱

151 如何避免过期妊娠

152 怎样才能减轻分娩疼痛

153 超过预产期 1 周还没有

自然临产怎么办

2 早产知识

|||||

154 什么是早产

154 出现早产的原因

155 预防早产发生的方法

155 早破水的处理方法

156 什么是自然流产

156 导致孕妇流产的体内因素

157 自然流产可以进行保胎吗

158 男性与自然流产有关吗

158 习惯性流产的应对方案

159 过期流产的应对方案

3 剖宫产知识

|||||

160 剖宫产手术的准备工作

161 剖宫产的孩子是不是更聪明

162 剖宫产对母婴的不利因素

163 剖宫产后的注意事项

164 疤痕子宫妊娠的注意事项

4 难产知识

|||||

165 为什么会发生难产

166 什么是宫缩乏力

166 产妇宫缩乏力的原因

167 宫缩乏力的应对方法

168 持续性枕后位或枕横位
是怎么回事

168 横位发生的原理

168 巨大儿以及脑积水儿的
处理方法

169 面先露是什么意思

169 臀位是什么意思,有什么危险

170 臀位是不是一定要剖宫产

171 什么是胎膜早破

171 胎盘是否能自然娩出

172 做胎儿外倒转术危险吗

PART 4 产后篇 做个完美妈咪

174 有益于产后美容的 13 种水果

1 饮食调理

|||||

176 蔬菜、水果到底能不能吃

176 产妇在月子里的主要食物

178 哺乳期产妇忌吃的食品

178 增进乳汁分泌的食物

179 产妇催乳的食疗方法

181 产后该吃红糖还是白糖

181 产妇是否应多吃炖老母鸡

182 产妇忌多吃巧克力

183 月子期间产妇忌过多食用味精

183 产后忌马上服用人参

184 产妇能吃水果吗

184 产妇吃鸡蛋应适量

185 产妇喝汤应科学

186 产妇可食寒凉生冷的食物

186 治疗产后出血的食疗方案

187 治疗产后贫血的食疗方案

187 产后恶露不尽的食疗方案

188 产后腹痛应如何进行饮食调养

2 生活自助

|||||

190 夏季坐月子的注意事项

191 冬季坐月子的注意事项

191 春秋季坐月子的注意事项

192 产妇第一次排泄时的注意事项

193 产后“开奶”不顺利的应对方案

- 194 奶水不足怎么办
- 194 新妈妈休息时的注意事项
- 195 产后第一次下床时的注意事项
- 195 月子里能不能洗头、刷牙
- 196 月子里如何护发
- 197 月子里室内温度的控制要合理
- 197 月子里看电视的注意事项
- 198 月子里可以读书看报吗
- 198 月子里该不该穿胸罩
- 199 月子里洗澡时的注意事项
- 199 月子里穿衣时的注意事项
- 200 哪些产妇忌哺乳
- 201 预防宝宝咬乳头的方法
- 201 发生乳头皲裂时怎么办
- 202 性生活应该在何时恢复

3 预防疾病

- |||||
- 203 产后检查的做法
- 204 如何呵护会阴伤口
- 204 产妇得了产褥热的应对方案
- 205 产妇得了便秘的应对方案
- 205 乳腺炎的预防从第一周开始
- 206 如何应对月子里的头痛
- 207 产后经常贫血的应对方案
- 208 产妇在月子里发高烧的应对方案
- 208 产妇得了心力衰竭的应对方案
- 209 产妇得了产后盆腔静脉曲张的应对方案
- 209 产妇在月子里经常腰痛的应对方案
- 210 产妇在月子里经常腹痛的应对方案

- 210 产后脱发的应对方案
- 211 怎样预防产后大出血
- 212 产妇在产后多汗的应对方案
- 213 产妇得产后肛疾的预防方法
- 213 产妇患痔疮的防治方案
- 214 尿潴留的预防方法
- 214 怎样防治泌尿系统感染
- 215 产后关节痛的应对方案
- 216 产后会阴疼痛的应对方案
- 216 月子里耻骨疼痛的应对方案
- 217 月子里尾骨疼痛的应对方案
- 217 产后肌肉痛的应对方案
- 218 产后恶露的处理方案
- 218 产后痉挛的应对方案
- 219 产妇中暑的应对方案
- 219 产后抽筋的应对方案
- 220 血栓的应对方案

4 美容顾问

- |||||
- 221 纠正产后身材走样的塑身法
- 222 产后不宜立刻瘦身
- 223 何时为产后黄金瘦身期
- 223 产后丰胸的具体方法
- 224 怎样选择哺乳期的内衣
- 225 产妇恢复身材的最佳方案
- 225 哺乳后怎样防止胸部缩水
- 226 紧实松弛腹部的方法
- 226 产后的美腿方案
- 227 怎样消除产后斑点
- 228 哺乳期是否可以化妆
- 228 应多加练习产褥操

PART 5 育儿篇 养个健康宝宝

232 科学喂养宝宝的 12 点攻略



母乳喂养专区

|||||

234 宝宝的营养，来自妈妈的饮食

235 母乳——宝宝健康的源泉

236 不宜母乳喂养的情况

237 哺乳妈妈的饮食禁忌

238 母乳喂养能增加母子之间的 感情

239 母乳营养丰富，更利于宝宝的 生长

239 婴儿消化不良的表现

240 母乳能增强宝宝的免疫力

241 母乳是宝宝牙齿发育的保护伞

242 母乳有益于宝宝大脑发育

243 母乳能降低各种疾病的发生率

244 初乳对宝宝非常重要

244 如何促进乳汁分泌

245 奶水不足该怎么办

246 如何判断母乳是否充足

247 如何判断宝宝是否吃饱了

248 用药时期的母乳喂养

248 缺奶时期的解决方案

249 胀奶时期的喂养方法

250 怎样给宝宝喂水

251 尚未开奶时的喂养方案

251 喂奶中妈妈的正确姿势

252 护理人员的正确姿势

252 喂奶中宝宝的正确姿势

253 喂奶时的注意事项

254 宝宝应该定时喂奶吗

255 什么时候可以断奶

256 断奶时期的喂养方法

256 半断奶的两种方法

256 添加辅食的顺序

257 小儿便秘的症状

258 注重为宝宝补充微量元素

259 母乳喂养的宝宝何时添加鱼肝油

260 怎样选择鱼肝油

261 母乳喂养的宝宝何时添加果汁 和菜汁

262 母乳喂养的宝宝何时添加蛋黄

262 母乳喂养的宝宝何时添加淀粉类 辅食

263 何时添加固体辅食

263 喂宝宝菠菜要慎重

264 宝宝食用蜂蜜需慎重

264 喂宝宝酸奶的注意事项

265 喂宝宝肉类时的注意事项

2 人工喂养专区

|||||

- 266 人工喂养的注意事项
- 266 什么是补授法和代授法
- 267 选择配方奶粉还是牛奶
- 268 牛奶中含铁量少
- 268 怎样选择安全的奶粉
- 269 要合理冲调奶粉
- 270 鲜奶的调制方法
- 270 制作配方奶粉的禁忌
- 271 配方奶不宜过浓或加糖
- 271 喂宝宝牛奶必须加糖
- 272 如何给器具消毒
- 272 婴幼儿贫血的表现
- 273 人工喂养的宝宝何时可以添加辅食
- 274 人工喂养的宝宝添加辅食的注意事项
- 275 宝宝营养不良的表现
- 276 单纯牛奶喂养容易贫血
- 276 如何逐渐以辅食代替人工喂养品

3 生活护理专区

|||||

- 277 宝宝多汗，应如何护理
- 278 宝宝的房间里可以放植物吗
- 278 挑选婴儿床的方法
- 279 挑选婴儿睡袋的方法
- 279 奶瓶的挑选方法
- 280 奶瓶的消毒方法

- 281 尿布的消毒方法

- 281 辨别宝宝哭闹的原因

- 282 怎么包裹新生儿

- 282 为宝宝穿衣服的方法

- 283 抱新生儿的方法

- 283 端正新生儿的睡姿

- 284 新生儿出现斜颈的应对方法

- 284 照顾好新生儿的脐带

- 285 清理新生儿口腔的卫生

- 285 护理好宝宝的小乳牙

- 286 学会给新生儿洗澡

- 286 帮助宝宝学会自己大小便

- 287 不要让宝宝总是吃手

4 健康呵护专区

|||||

- 289 新生儿呼吸困难

- 290 新生儿体重下降

- 290 新生宝宝皮肤青紫

- 291 宝宝长了湿疹

- 291 宝宝长痱子

- 292 3个月以内的宝宝脱发的护理方法

- 293 宝宝的屁股发红是怎么回事

- 293 如何应对常在睡中惊跳的宝宝

- 294 应对宝宝腹泻的方法

- 294 应对宝宝断奶后便秘的方法

- 295 应对宝宝睡觉时多汗的方法

- 295 应对宝宝常流口水的方法

- 295 应对宝宝唇裂的方法

- 296 宝宝经常发热的护理方法

- 297 宝宝感冒了的护理方法
- 298 感冒了如何照顾
- 299 宝宝嗓子沙哑的护理方法
- 299 宝宝鼻塞的护理方法
- 300 如何喂宝宝吃药
- 300 被惊吓宝宝的护理方法
- 301 怎样护理新生儿的耳朵
- 301 宝宝乳房肿大是怎么回事
- 302 新生儿长“马牙”是怎么回事
- 302 宝宝得了鹅口疮的护理方法
- 302 吃母乳的宝宝得了黄疸的护理方法
- 303 得了肺炎宝宝的症状及护理
- 303 肩关节脱位时怎样复位
- 304 宝宝头部碰伤后的注意事项
- 304 肘关节脱位的护理方法
- 305 确保宝宝在日光下的安全
- 306 宝宝崴了脚怎么办

PART 1

孕前篇

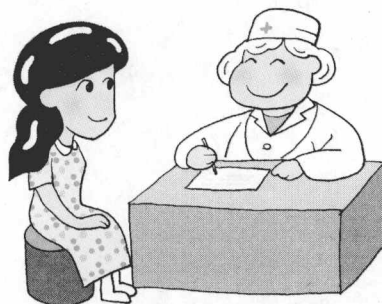
时刻准备着



孕前 10 步,你过关了吗?



第 1 步：确定要不要孩子



第 2 步：孕前的检查咨询



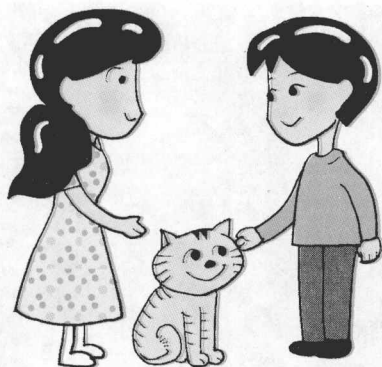
第 3 步：平衡你的孕前心理



第 4 步：开始接受必要的预防接种



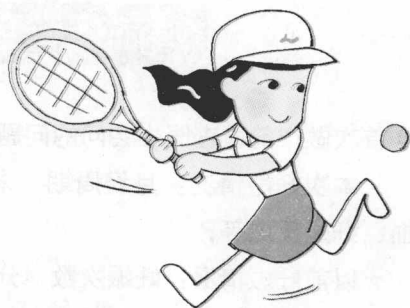
第5步：解决肥胖问题



第6步：把宠物托付给别人



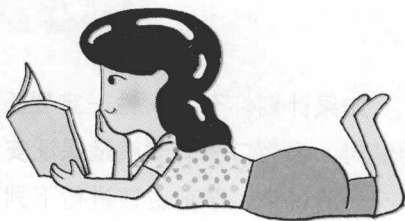
第7步：停用避孕药，取出 IUD



第8步：开始运动



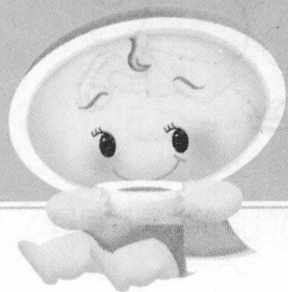
第9步：戒烟、戒酒



第10步：寻找最佳受孕时机

第
一
章

孕前知识



婚前体检包括哪些项目

首次做产前检查医生会问的问题：

- ★本次妊娠情况：月经周期、末次月经、停经后的情况，如腹痛、阴道流血、妊娠反应等；
- ★以前妊娠情况：妊娠次数、分娩次数、流产次数、流产方式等；
- ★孕妇有无心、肝、肺、肾等慢性疾病史，手术外伤史，药物过敏史等；
- ★丈夫健康状况；
- ★有无家族遗传性疾病史。

孕前要做口腔检查

如果计划怀孕，女性一定要重视对口腔的检查，以保证口腔尤其是牙齿的健康，因为口腔的健康是保证安全度过孕期的前提之一。

一般说来，孕前应该进行下列项目的口腔检查：

1. 牙龈炎和牙周炎

女性在怀孕后，体内的雌性激素尤其是黄体酮水平会明显上升，甚至会