



知书达礼

zhishudali 知识 典藏



jiankangzhongguo

健康中国



陪您享受生命中的点滴快乐

妊娠分娩育儿

贴心打造最健康的生活图书



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

RENSHEN

FENMIAN

YUER

妊娠 分娩 育儿

崔钟雷 主编



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司





© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

妊娠 分娩 育儿 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.11
(健康中国. 第2辑)
ISBN 978-7-5470-0382-4

I. 妊… II. 崔… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②分娩 - 基本知识 ③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. R715.3
R714.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 193303 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印 张: 10

出版时间: 2009 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵 旭

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 安 阳

ISBN 978-7-5470-0382-4

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

前言

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想使这一心愿完满达成，就需要从孕前开始做好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识，这正是我们编写《妊娠 分娩 育儿》、《0-3岁育儿百科全书》的目的，为初为人父、为人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导。

本书针对中国生育理念的特殊性，参考了国外成熟的孕产、胎教、育儿的经验，内容全面丰富。体例新颖，语言通俗易懂，数据丰富，图文并茂，对孕产期、育儿期中可能遇到的问题提供了完整、准确的答案。本套丛书实用性强，适用于广大孕产期的准妈妈们及其家人参考查阅。

《妊娠 分娩 育儿》向准妈妈和新妈妈们提供了妊娠、分娩、育儿各个阶段中可能出现的各种问题的讲解，从生活常识、身体保健、胎教优生、科学护理和喂养等方面入手，让妈妈们度过这一特殊阶段。

《0-3岁育儿百科全书》将宝宝0-3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述，希望可以成为各位父母的育儿好帮手。

相信这套书会让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。我们也诚挚的期待各位读者的回馈，您的宝贵意见将成为我们进一步完善自己的动力！

编者







目录 Contents



第一章	安全快乐的妊娠期.....	001
第二章	迎接新生命.....	075
第三章	新妈妈产后护理.....	095
第四章	养育健康聪明的宝宝.....	113

第一章 安全快乐的妊娠期

一、孕前准备

1.准备实施“宝贝计划”	002
2.最佳受孕年龄	002
3.最佳受孕季节	003
4.最佳受孕时间的体征	003
5.怀孕计划倒计时	004

二、孕期保健

1.了解各种怀孕信号	007
2.正确推测预产期	008
3.记好怀孕日记	009
4.定期检查	010



5.正确的起居姿势及坐姿	010	25.做好家庭自我监护	027
6.孕妈妈要注意睡姿	011	26.高龄初产妇应加强孕期保健	029
7.孕期性生活应有节制	011	27.双胞胎孕妈妈的保健	030
8.做好体重管理	013	28.认识各种异常胎动	030
9.孕妈妈的安全小药房	015	29.消除早孕反应	030
10.孕妈妈不宜戴隐形眼镜	016	30.孕期常见病症及防治	032
11.孕妈妈不要睡软床	017	31.护理孕期水肿	037
12.孕妈妈洗澡要注意	017	32.孕期牙齿疾病	038
13.孕妈妈的衣着打扮	019	33.反复流产要重视	040
14.孕妈妈选鞋要注意	019	34.警惕妊娠期抑郁症	041
15.孕妈妈要动静相宜	020	35.孕妈妈应注意保护心脏	043
16.孕妈妈要注意保暖	020	36.小心病毒感染	044
17.重视日常小动作	021	37.小心孕妈妈的仰卧综合征	046
18.孕妈妈宜多做腹式呼吸	021	38.孕妈妈不宜染发或烫发	047
19.孕妈妈应劳逸结合	022	39.不让妊娠纹爬上来	047
20.上班的孕妈妈的注意事项	023	40.孕期平安度过酷暑	048
21.孕妈妈熬夜阻碍胎宝宝脑部发育 ...	024	41.孕期温暖度过严冬	049
22.孕期应进行乳房保健	025	42.适量的有氧运动	050
23.肥胖孕妈妈的自我护理	026	43.孕期作B超检查须谨慎	051
24.瘦弱孕妈妈的自我护理	026	44.预防早产 Tips	052

45.孕晚期及时查胎位 053

46.正确分辨破水及其他 053



三、学做孕妈妈保健操

1.孕三月保健操 054

2.孕四月保健操 055

3.孕五月保健操 055

4.孕六月保健操 056

5.孕七月保健操 057

6.孕八月保健操 057

7.孕九月保健操 057

8.孕十月保健操 057

9.助产保健操 058

四、孕期营养

1.准妈妈饮食的基本原则 060

2.准妈妈的营养需求 062

3.适宜准妈妈食用的超优质食物 063

五、完美孕程变化图解

1.怀孕1个月 064

2.怀孕2个月 065

3.怀孕3个月 066

4.怀孕4个月 067

5.怀孕5个月 068

6.怀孕6个月 070

7.怀孕7个月 071

8.怀孕8个月 072

9.怀孕9个月 073

10.怀孕10个月 073



第二章

迎接新生命

一、临产准备

- 1. 心理备战 076
- 2. 孕妈妈应准备好的衣物 076
- 3. 准爸爸应做的事 077
- 4. 准备好婴儿物品 077
- 5. 安排好所有的事务 081
- 6. 孕妈妈何时需要去医院 082
- 7. 临近分娩的征兆 082



二、分娩过程

- 1. 分娩常识 084
- 2. 分娩的三个产程 084
- 3. 分娩时的注意事项 085
- 4. 分娩时的正确呼吸法 087
- 5. 分娩时的异常情况 087
- 6. 自然分娩 089
- 7. 无痛分娩 089
- 8. 特殊分娩 090
- 9. 需要采取剖宫产的情况 091
- 10. 早产及应对的情况 093
- 11. 难产及应对策略 093



第三章

新妈妈产后护理

一、新妈妈身体护理

1. 新妈妈产后身体变化 096
2. 产后恶露的护理 097
3. 产后忧郁症 097
4. 产后心理健康调试 098
5. 如何保持会阴清洁 099
6. 产后乳房护理 100
7. 新妈妈洗澡的注意事项 101
8. 产后要及时下地活动 102
9. 怎样保证妈妈有足够的乳汁 102

二、新妈妈营养补给

1. 补养须知 105
2. 饮食禁忌 106
3. 适合新妈妈食用的超优质食物 107

三、产后保健操

1. 重视产后保健操 108
2. 产后保健操的注意事项 108
3. 产后第一天的保健操 109
4. 产后第二天的保健操 109
5. 产后第三天的保健操 110
6. 产后第四天的保健操 110
7. 产后第五天至第七天的保健操 111
8. 产后一周后的保健操 111





第四章

养育健康聪明的宝宝

一、新生儿的护理

1. 了解新生宝宝的生理状况 114
2. 新生宝宝的正确喂养 117
3. 宝宝睡觉多注意 120



4. 记得及时接种疫苗 121
5. 宝宝生病早预防 122
6. 宝宝洗澡全知道 123
7. 宝宝保暖要注意 124
8. 宝宝尿布很重要 125

二、2~12 个月的宝宝

日常护理

1. 培养宝宝规律的睡眠习惯 125
2. 宝宝开始出牙了 126
3. 让宝宝学着自己吃饭 126
4. 宝宝怕生怎么办 127



5. 培养宝宝好习惯 128
6. 宝宝开始添加辅食了 128
7. 6~12 个月宝宝适合食用的
超优质食物 129
8. 准备断奶了 129
9. 断奶不断牛奶 130
10. 宝宝外出 Tips 130
11. 带宝宝出去晒太阳 131

智能发育

宝宝各时期发育基本水平参照

- (1~12 个月) 132

健康护理

1. 小心宝宝感冒 134
2. 测体温 134
3. 正确应对宝宝发热 135
4. 小心宝宝腹泻 135



5. 宝宝患支气管肺炎怎么办	136
6. 小心宝宝食物过敏	137
7. 宝宝咳嗽小护理	138
8. 宝宝消化不良怎么办	138
9. 宝宝肠套叠怎么办	139
10. 小心宝宝便秘	140
11. 正确防治荨麻疹	142
12. 帮宝宝喂药 Tips	142
13. 宝宝出痱子怎么办	143

三、1~2 岁宝宝

日常护理与早教

1. 宝宝学走 Tips	144
2. 宝宝排便要训练	146
3. 应对宝宝睡觉爱踢被子	147
4. 教宝宝自己穿衣	149
5. 培养爱劳动的宝宝	149

6. 不要让宝宝吃、穿得过多	150
7. 教宝宝正确擤鼻涕	150
8. 教宝宝漱口	151
9. 应对宝宝的恐惧	151
10. 宝宝对父母的依赖	152
11. 如何处理宝宝间的打闹	153
12. 训练宝宝自己吃饭	154
13. 宝宝挑食、偏食怎么办	155
14. 宝宝食物烹调 Tips	156
15. 2~12 岁孩子适合食用的 超优质食物	157
16. 开发宝宝的社交能力	158
17. 注意批评宝宝的方式	158





- 18. 了解宝宝的成长意识 158
- 19. 提高宝宝的自控能力 159
- 20. 纠正孩子的独占行为 160

智能发育

- 1.1~1.5 岁宝宝的智能发育状况 162
- 2.1~1.5 岁宝宝的智能行为
能力与表现 162
- 3.1~1.5 岁宝宝的小游戏 164



- 4.1.5~2 岁宝宝的智能发育状况 170
- 5. 智能行为能力与表现 170
- 6.1.5~2 岁宝宝的小游戏 172

健康护理

- 1. 宝宝口吃怎么办 175
- 2. 宝宝晕车怎么办 178
- 3. 小心宝宝哮喘 179
- 4. 宝宝患急性支气管炎怎么办 180



- 5. 小心宝宝消化性溃疡病 180
- 6. 小心接触性皮炎 181
- 7. 小心预防口角炎 182
- 8. 宝宝要避免风疹 183
- 9. 平时的安全急救 183
- 10. 识别急症的症状 184
- 11. 从高处坠落的急救 185
- 12. 正确应对宝宝过敏反应 185
- 13. 小心宝宝头部受伤 186
- 14. 宝宝噎住怎么办 186
- 15. 小心宝宝扭伤 187

四、2~3 岁的宝宝

日常护理与早教

- 1. 宝宝吃饭总含饭怎么办 189
- 2.1~3 岁宝宝每天所需的营养素 189
- 3. 迎来宝宝的“第一反抗期” 190



4. 宝宝开始刷牙了	193
5. 不要哄骗宝宝	194
6. 正确应对宝宝不合群	194
7. 宝宝性别意识的发展	195
8. 帮宝宝培养良好的时间概念	195
9. 不要勉强宝宝表演	196
10. 不要拿宝宝和别人比较	196
11. 家人教育宝宝要态度一致	197
12. 不要回避宝宝“我从哪里来”的问题	197
13. 培养宝宝适当的安静	198
14. 培养宝宝的耐心	198

15. 正确对待宝宝的说谎	199
16. 正确地表扬宝宝	200
17. 为宝宝正确地选择幼儿园	201
18. 培养宝宝礼仪行为的科学方法	202
19. 让孩子早点儿接触外语	204
20. 教孩子明白人与人之间的关系	205
21. 宝宝是“左撇子”怎么办	206

智能发育

1. 2~3 岁宝宝的智能发育状况	208
2. 2.5~3 岁宝宝的智能发展水平	209
3. 智能开发与训练	210
4. 注意宝宝的右脑开发	217
5. 开发宝宝的记忆力	218
6. 培养宝宝的创造力	218



健康护理

- 1. 正确应对宝宝尿床 219
- 2. 小心宝宝割伤、擦伤和创伤 220
- 3. 不要让宝宝用嘴呼吸 221
- 4. 小心宝宝夜间磨牙 222
- 5. 咬伤如何应对 224



附录一

- 0~36 个月儿童体格发育表 225

附录二

- 预防接种疫苗程序参考表 226

第

一

章

安全快乐的 妊娠期



孕
分
期
育
儿

一、孕前准备



REN SHEN FEN MIAN YU ER

1. 准备实施“宝贝计划”

>>>

组建新家庭的夫妻如果没有作好迎接家庭新成员到来的准备,在不具备充足的经济条件时就怀孕,这对即将出世的宝宝来说是不幸的。

考虑到各方面的因素,包括未来家庭的建设,选择适当的时机妊娠和分娩是很有必要的,这就是计划生育。

首先,应明确是否要孩子。如果有家庭遗传病史,例如:遗传性精神病、智力低下、高血压、躯体疾患、糖尿病等,或妻子患有慢性病,如肾炎、心脏病、癫痫等,就需要向医生请教,充分商讨,再决定要不要孩子。



如果已经确定要孩子,就要考虑夫妻双方的年龄、健康状况、工作及家庭的经济状况、学习的安排,甚至孩子出生后的哺养和教育问题,做到“心中

有数”,选择天时、地利、人和的最佳阶段养育一个健康、聪明的宝宝。



2. 最佳受孕年龄

>>>

女性:随着女性性器官及心理的成熟,女性受孕的最佳年龄为 24~25 岁,在 25~26 岁时生育第一胎最为理想,若做不到,则在 30 岁前生育也是比较理想的。30 岁以后生育,会使分娩难度加大,而且,带孩子的精力也不如 30 岁以前。

男性:据科学研究表明,对中国男性来说,25~40 岁是最佳的生育年龄。从 20 岁开始,男性的身体发育已经基本达到成熟,到了 25 岁,男性的生理、心理两方面达到完全成熟,到了 40 岁以后,男性生育能力才开始明显下降。