



轻松分享专家智慧 快乐面对健康生活

W A N M E I Y Y A N
BAIKEBAODIAN



完美孕育 百科宝典



最新家庭百科宝典

- ★ 婚前检查好处多
- ★ 孕前应做好物质准备
- ★ 剖宫产常规手术过程
- ★ 产后要及时下地活动
- ★ 新生儿能看见妈妈吗

雪明 / 编著

医学古籍出版社



最新家庭百科宝典
轻松分享专家智慧 快乐面对健康生活

完美孕育 百科宝典



李雪明 / 编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新家庭百科宝典/李雪明编著. —北京:中医古籍出版社,2008.8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 610 - 8

I. 最… II. 李… III. 保健—普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 013770 号

最新家庭百科宝典 完美孕育百科宝典

编 著:李雪明

责任编辑:刘 婷 轩雨鹏

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京市兆成印刷有限公司

开 本:787mm × 960mm 1/16

印 张:24.5

字 数:380 千字

版 次:2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001 ~ 3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 610 - 8

定 价:28.80 元(全套 230.40 元)

前言 FOREWORD

随着人们认识水平的提高，注重人口质量已是大家皆知的道理，科学已经证实，提高新生人口质量的关键在于优生优育，对每一对准备孕育新生命的夫妇而言，优生优育无疑是本阶段家庭生活中的头等大事。只有科学养育，宝宝才能够健康、聪明。

从一个受精卵发育成为一个完整的生命，其中的量变和质变是如此地震撼人心。生命，在不断的孕育与诞生中，在无穷的体验与感受中，从远古洪荒向我们走来，走过了千万年。生命的每一过程，是那样难以捉摸，但每一个阶段，现在的父母都可以去把握。

社会的竞争，归根到底是人与人的竞争，把握住人先天素质这一基本的关口，做到产优杜劣关系到每一个家庭的幸福。每个即将为人父母的人都希望自己的宝宝健康、聪明，但现代年轻的“父母”们往往缺乏婚孕经验，有的甚至对此充满“恐惧”。为此，我们编写了《完美孕育百科宝典》这本书，试图帮助新婚夫妻提高婚孕质量，做一对称职的夫妻，合格的爸爸妈妈。

要想科学地实行优生优育，就必须有一个科学系统的指导。对于一般家庭而言，医生的指导与产前检查虽能给予及时有效的帮





助，但在日常生活中，随时都有可能碰到一些医生未曾提及的疑难，在这种情况下，如能备有一本详尽的指导书，就能游刃有余地解决此类难题了。

本书主要包括新婚与优生、妊娠期护理、分娩、产后护理、新生儿护理、婴儿护理、幼儿护理等内容。它囊括了与此相关的诸多问题，使读者便于针对问题随时查阅，简单方便，实为一本科学性、实用性很强的家庭孕育用书。

编者



录

CONTENTS

第一章 孕前优生知识

一、新婚与优生	/1
1. 如何选择最佳配偶	/1
2. 婚前检查好处多	/3
3. 婚前应做哪些检查	/4
4. 哪些情况不宜结婚或暂缓结婚	/5
5. 哪些疾病不利于优生	/6
6. 怎样过好新婚性生活	/7
7. 婚后为什么不宜立即怀孕	/8
8. 过度疲劳不利于优生	/9
9. 最佳的生育年龄是多少	/10
10. 最佳的生育季节是什么时间	/12
11. 选择最佳怀孕时机	/13
12. 什么时间最容易怀孕	/15
13. 生男生女自己能控制吗	/17
二、孕前生理准备	/20
1. 孕前如何提高身体素质	/20
2. 孕前应做好心理准备	/21
3. 孕前应做好物质准备	/23
4. 孕前加强营养的重要性	/24





5. 孕前应做好哪些生理准备	/25
6. 孕前不能过多接触电器	/26
7. 什么是胎儿酒精综合征	/28
8. 口服避孕药停多长时间才能再怀孕	/29
9. 孕前饮食与服药	/30
三、神奇遗传与优生	/31
1. 遗传的奥秘在哪里	/31
2. 人体的生殖能力	/32
3. 胎儿是怎样形成的	/33
4. 遗传与环境对后代的影响	/33
5. 孩子的智力与遗传	/34
6. 什么是遗传性疾病	/36
7. 遗传病的遗传方式与种类	/37
8. 遗传疾病有哪些特点	/38
9. 如何预防遗传病的发生	/39
10. 遗传与长寿的关系	/40
四、孩子的血型是怎么来的	/41
1. 血型是怎样产生的	/41
2. 黄疸与母体的血型有联系吗	/42
3. Rh 血型不合的防治	/43

第二章 孕期健康指导

一、确诊怀孕	/45
1. 排卵前后最易怀孕	/45
2. 怎样知道怀孕了	/46
3. 如何克服早孕反应	/47
4. 如何推算预产期	/48
5. 孕妇不可忽视的一些事情	/49
6. 孕妇有哪些生理变化	/50





7. 不要轻易做人工流产	/51
8. 如何预防早产	/52
9. 孕早期异常情况下应立即去医院	/53
二、孕期日常生活护理	/54
1. 如何安排孕妇的居室	/54
2. 要有充分的睡眠和休息	/54
3. 适度运动有宜健康	/56
4. 运动时应注意的事项	/57
5. 散步是孕妇最好的运动	/58
6. 夏天护理要点	/58
7. 冬天护理要点	/59
8. 孕妇应注意自己的精神生活	/60
9. 如何调整自己的情绪	/61
10. 如何科学地选用乳罩	/61
11. 如何体现孕亦美	/62
12. 孕妇外出应注意什么	/64
13. 孕妇穿鞋有什么要求	/64
14. 妊娠期穿戴有什么要求	/65
15. 孕妇面部与皮肤护理	/65
16. 孕妇可以染发或烫发吗	/66
17. 妊娠期如何护理头发	/66
18. 怀孕期间必须保持正确姿势	/67
19. 孕期可以过性生活吗	/69
20. 怀孕早期性生活应注意什么	/69
21. 怀孕中期性生活应注意什么	/70
22. 怀孕后期性生活应注意什么	/70
23. 妊娠期性生活应禁忌的体位	/71
三、孕期营养保健	/71
1. 孕妇加强营养有什么重要意义	/71
2. 营养与智力有何关系	/73
3. 孕妇为什么不能缺乏营养	/74





4. 国外营养专家对孕妇加强营养的观点	/75
5. 孕妇营养与饮食特点	/76
6. 妊娠反应时的饮食摄入	/78
7. 孕妇所需营养存在哪些食物中	/79
8. 如何判断营养是否达标	/80
9. 孕期的营养原则	/82
10. 多吃水果好处多	/82
11. 孕妇要多喝牛奶	/83
12. 益智食品的食用方法	/84
13. 孕妇与新鲜空气和水	/85
14. 孕妇素食有害于胎儿	/86
15. 鸡的几种烹调方法	/87
16. 孕早期的饮食调节	/88
17. 孕中期的饮食调节	/89
18. 孕后期的饮食调节	/92
19. 孕妇饮食七忌	/92
20. 推荐孕妇食谱	/95
四、孕期保健护理	/96
1. 孕妇患病应看医生	/96
2. 孕妇早期要查白带	/97
3. 孕妇应预防感冒	/98
4. 孕妇怎样防治腿抽筋	/99
5. 孕妇要注意补铁	/100
6. 孕妇要适量补锌	/100
7. 孕期牙科治疗的限制	/101
8. 孕期常见的牙周问题	/102
9. 写字楼里准妈妈须知	/103
10. 孕妇防治早期发热	/105
11. 孕妇防治心慌气促	/105
12. 孕妇出现水肿的防治	/106
13. 孕妇服中药要小心	/107





14. 体重异常增加要注意检查	/107
15. 肚子异常隆起要注意检查	/108
16. 什么是宫外孕	/109
17. 宫外孕有没有什么先兆	/109
18. 孕妇乳头下陷与扁平如何纠正	/110
19. 正确对待流产和保胎	/111
20. 什么是产前检查	/112
21. 哪些人需要做产前诊断	/113
22. 产前诊断的方法	/114
23. 孕期要防肾结石	/115
24. 做过剖宫产再次妊娠有危险吗	/116
25. 患了甲亢怎么办	/117
26. 孕期贫血怎么办	/117
27. 有心脏病的妇女应注意什么	/118
28. 什么是葡萄胎	/120
29. 孕妇患了阑尾炎怎么办	/121
30. 孕妇患了糖尿病怎么办	/122
31. 肺结核患者能怀孕吗	/122
32. 孕妇要预防妊娠高血压综合征	/123
33. 警惕高危妊娠	/124
34. 孕妇患了肝炎怎么办	/124
35. 什么是多胎妊娠	/125
36. 为什么胎儿会死在宫中	/126
37. 哪些原因会造成胎盘早期剥离	/127
38. 胎盘早期剥离有哪些类型	/128
39. 胎盘早期剥离有哪些症状	/129
40. 羊水过多或过少	/129
41. 什么是前置胎盘	/130
42. 胎位不正怎么办	/132
43. 孕妇要注意外阴清洁	/133
44. 西药禁忌例举	/133





45. 中药禁忌例举	/134
五、胎儿十月生长与母体情况	/135
1. 怀孕1个月(0~4周)	/135
2. 怀孕2个月(5~8周)	/136
3. 怀孕3个月(9~12周)	/137
4. 怀孕4个月(13~16周)	/138
5. 怀孕5个月(17~20周)	/139
6. 怀孕6个月(21~24周)	/140
7. 怀孕7个月(25~28周)	/141
8. 怀孕8个月(29~32周)	/142
9. 怀孕9个月(33~36周)	/143
10. 怀孕10个月(37~40周)	/144
11. 胎盘的结构特点	/145
12. 胎盘劳苦功高	/145
13. 羊水——胎儿的安全过滤器	/146
14. 脐带——胎儿的生命线	/147
15. 胎心及其监护	/147
16. 胎动的意义	/148
17. 正常胎动的迹象	/149
18. 异常胎动的迹象	/150
六、科学实施胎教	/151
1. 胎教是人接受教育的起点	/151
2. 美国的胎儿大学	/151
3. 受过胎教的婴儿智力较高	/152
4. 实施胎教从何时开始	/153
5. 实施胎教应注意的问题	/154
6. 孕妇的情绪影响胎儿	/155
7. 想像胎教	/156
8. 音乐胎教	/157
9. 对话胎教	/158
10. 抚拍胎教	/159





11. 运动训练胎教	/159
12. 游戏胎教	/160
13. 光照胎教	/161
14. 艺术熏陶有益于胎教	/161
15. 陶冶母子性情的环境	/164
16. 胎教, 丈夫应该做些什么	/164
17. 分期实施胎教的要点	/166
七、避开危害胎儿的不良因素	/167
1. 为了宝宝, 不养宠物	/167
2. 吸烟对胎儿的危害	/168
3. 孕妇不宜长时间看电视	/169
4. 居住条件对胎儿的影响	/169
5. 营养不良对胎儿的影响	/170
6. 孕妇化妆品对胎儿的影响	/170
7. 病毒感染与胎儿畸形	/171
8. 可能会导致胎儿畸形的药物	/172
9. X 线对胎儿的危害	/173
10. 高热对胎儿的影响	/174
11. 孕妇打预防针要有选择	/175
12. 电热毯对胎儿的影响	/175
13. 交通工具对胎儿的影响	/176
八、孕期特殊情况的护理	/177
1. 癫痫病人怀孕怎么办	/177
2. 妊娠与病毒性肝炎	/178
3. 孕妇腰痛怎么办	/179
4. 妊娠中毒症及其预防	/180
5. 孕妇腹痛怎么办	/182
6. 孕早期警惕阴道出血	/183
7. 妊娠与风疹	/184
8. 妊娠剧吐	/185
9. 过期妊娠	/186





第三章 快乐分娩



- 一、分娩前的准备 /187
 - 1. 分娩前的心理准备 /187
 - 2. 孕妇住院分娩前自己该准备什么 /188
 - 3. 婴儿用品的准备 /188
 - 4. 临产前的饮食要精心安排 /192
 - 5. 尽量做到住院分娩 /192
 - 6. 选择好分娩的医院 /193
 - 7. 出现哪些情况要马上去医院 /193
 - 8. 怀孕足月，何时住院 /194
 - 9. 影响胎儿通过产道的三个因素 /195
 - 10. 分娩必然痛吗 /196
 - 11. 分娩有没有诀窍 /196
 - 12. 什么是产道 /198
 - 13. 什么是产力 /198
 - 14. 是谁努力使胎儿娩出 /199
 - 15. 孕妇的产前训练 /200
 - 16. 临产不要紧张 /202
- 二、分娩过程及护理 /203
 - 1. 分娩先兆 /203
 - 2. 分娩过程 /204
 - 3. 产妇应该怎样配合分娩 /205
 - 4. 非药物分娩镇痛法 /207
 - 5. 药物分娩镇痛方法 /208
 - 6. 家庭接生宜知 /208
 - 7. 丈夫陪伴分娩的意义 /209
 - 8. 丈夫如何陪伴分娩 /210
 - 9. 选择适合自己的分娩方式 /211





10. 还是自然分娩好	/211
11. 剖宫产适用症	/212
12. 选择剖宫产的孕妇为何越来越多	/213
13. 剖宫产的优缺点	/214
14. 剖宫产常规手术过程	/215
15. 剖宫产术后家属应怎样看护	/217
16. 难产的征兆及其对母婴的损害	/218
17. 出现难产怎么办	/219
18. 子宫破裂的原因及治疗	/220
19. 双胞胎分娩注意事项	/222
20. 胎儿出生时窒息该怎么抢救	/223

第四章 产后护理指南

一、产后日常护理	/225
1. 产后哪些症状属正常反应	/225
2. 产后恶露宜知	/226
3. 产前后五天护理	/227
4. 产后要及时解小便	/228
5. 产后能不能洗头洗澡	/228
6. 产褥期注意事项	/229
7. 产后多长时间为产褥期	/229
8. 产妇产后生殖系统的变化	/230
9. 产妇产后身体其他器官的变化	/231
10. 产妇衣着的选择	/232
11. 产后不宜马上熟睡	/232
12. 产后要及时下地活动	/232
13. 产褥期要劳逸结合	/233
14. 产褥中暑的防治	/234
15. 产妇不宜多看电视	/235





16. 产后何时出院 /235
17. 产后休养环境 /236
18. 产后性生活 /236
- 二、产后饮食** /237
 1. 产后膳食原则 /237
 2. 适合产妇食用的食物 /238
 3. 适合产妇食用的蔬菜 /239
 4. 喝催乳汤的学问 /240
 5. 产妇不宜吃炖母鸡 /240
 6. 产妇不宜吸烟喝酒 /241
 7. 产妇为什么容易发生消化不良 /241
 8. 产后食谱举例 /242
- 三、产后疾病护理** /243
 1. 会阴伤口出现异常怎么办 /243
 2. 产后会阴胀痛的处理办法 /244
 3. 产后谨防静脉栓塞 /245
 4. 产后恶露应何时干净 /246
 5. 什么是子宫复旧不全 /246
 6. 子宫复旧不全的应对措施 /247
 7. 产褥感染的原因 /248
 8. 产褥感染的症状 /249
 9. 产褥感染的预防 /249
 10. 急性乳腺炎的起因 /250
 11. 乳腺炎的预防 /250
 12. 产后滋补药膳 /252

第五章 新生儿的养育

- 一、新生儿的发育特征** /257
 1. 怎样才算是正常新生儿 /257





2. 正常新生儿的发育标准是什么	/258
3. 什么是高危新生儿	/258
4. 新生儿出生后1个月的体重该增长多少	/259
5. 初生婴儿什么时候开始排尿、排便	/259
6. 怎样判断新生儿的粪便是否正常	/260
7. 初生婴儿的皮肤为什么会发黄	/260
8. 新生儿黄疸对健康有哪些危害	/261
9. 如何观察正常新生儿的呼吸	/262
10. 新生儿能看见妈妈吗	/262
11. 新生儿能听见声音吗	/263
12. 新生儿有嗅觉吗	/263
13. 新生儿知道甜、酸、苦、咸吗	/264
14. 新生儿的体温为什么波动大	/264
15. 新生儿每天要睡多长时间	/265
16. 新生儿有哪些运动本领	/265
二、新生儿喂养指导	/266
1. 什么是新生儿最理想的食物	/266
2. 母乳喂养的好处	/266
3. 新生儿何时开始吃奶好	/267
4. 为什么要珍惜初乳	/268
5. 给新生儿喂奶前应注意什么	/268
6. 喂奶采取什么样的姿势好，应注意什么	/269
7. 影响母乳分泌的因素	/269
8. 怎样预防乳头痛	/270
9. 新生儿两次喂奶之间是否要喂糖水	/271
10. 怎样才能保证母乳充足	/271
11. 怎样混合喂养	/272
12. 怎样用奶粉喂养新生儿	/272
13. 人工喂养新生儿要注意什么	/273
14. 如何选择奶瓶并正确使用	/274
15. 新生儿要不要加服鱼肝油	/274





三、新生儿护理与保健	/275
1. 新生儿的居室具备什么条件好	/275
2. 怎样包裹新生儿为好	/276
3. 怎样为新生儿换尿布	/276
4. 如何清洗新生儿尿布	/277
5. 注意护理好新生儿的脐带	/278
6. 怎样为新生儿穿衣服	/278
7. 怎样为新生儿脱衣服	/279
8. 怎样观察新生儿的大小便	/280
9. 怎样给新生儿洗澡	/281
10. 新生儿眼、耳、鼻、口腔的护理	/282
11. 如何除掉新生儿头上的“胎垢”	/282
12. 如何护理婴儿的头发	/283
13. 新生儿臀红怎么办	/283
14. 新生儿睡眠不安怎么办	/284
15. 新生儿为什么不能捂	/285
四、新生儿疾病防治	/286
1. 新生儿要注射卡介苗	/286
2. 新生儿要注射乙肝疫苗	/287
3. 新生儿发热怎么办	/287
4. 怎样预防新生儿结膜炎	/287
5. 如何预防新生儿破伤风	/288
6. 新生儿得了肺炎怎么办	/289
7. 新生儿腹泻是怎么回事	/289
8. 新生儿不宜使用哪些药物	/290
9. 鹅口疮如何防治	/290
五、新生儿早期教育	/291
1. 开展早期教育有什么意义	/291
2. 为什么说早慧是完全可能的	/291
3. 早期教育有哪些方面的内容	/292
4. 脑子能否被用坏了	/293

