

BAOJIANBAIKECONGSHU

主编：郎延梅 金英顺 全贞雪

保健百科丛书

# 孕产儿 保健百科

*yunchanyuer  
baojianbaike*



延边大学出版社

BAOJIANBAIKECONGSHU

主编：郎延梅 金英顺 全贞雪

保健百科丛书

# 孕产儿 保健百科

*yunchanyuer  
baojianbaike*



延边大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

孕产育儿保健百科/郎延梅, 金英顺, 全贞雪主编. —延吉: 延边大学出版社, 2009. 1

(保健百科丛书)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2635 - 5

I. 孕… II. ①郎…②金…③全… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. R715. 3 TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203088 号

## 孕产育儿保健百科

主 编: 郎延梅 金英顺 全贞雪

责任编辑: 马永林

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: [ydcbs@ydcbs.com](mailto:ydcbs@ydcbs.com)

电话: 0433 - 2732435

传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001

传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京奥达福利装印厂

开本: 720 × 990 毫米 1/16

印张: 32.25

字数: 360 千字

印数: 1—6000

版次: 2009 年 3 月第 1 版

印次: 2009 年 3 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2635 - 5

定价: 39.00 元



# 前言

## FOREWORD

妊娠生产,无论古今都像一部性命攸关的“连续剧”。在人生旅途中,这是一段最能体味生命力的喜悦的时期。当你第一次抱起自己的宝宝,那一刻的感觉一定是终生难忘的。宝宝健康吗?常常是新手爸妈们最关心的事情。在这人生屈指可数的经历中,您固然想追求身体的舒适和心情的舒畅。但是,您最优先考虑的问题,无疑还应是妈妈和宝宝的健康和生命。

可爱的宝宝诞生了,妈妈像是“进入”了一个未知的世界,成天为照料宝宝提心吊胆、忐忑不安。尿片也换了,奶也喂了,为什么宝宝还啼哭呢?真想和宝宝一起大哭一场,这样的時候你可能也曾有过吧!如果不了解宝宝的发育过程和产后自己身体的变化,只会使不安日益加剧。于是你就会怀疑自己是否能把孩子照顾好。即使你觉得自己能把孩子照顾得很不错,还是可能对以后的问题充满困惑,比如,如何协调小宝宝和大孩子的关系,如何训练宝宝上厕所,以及如何帮助孩子顺利地度过学前班的第一天。

在宝宝长成一个活蹦乱跳的小家伙,又变成成年人的这个过程,会受到很多影响,但您的影响对他来说始终是最重要的。您和宝宝之间的关系将形成他一生中与他人相处的模式。同时,您还有很多实际的问题要处理,比如喂养和给宝宝洗澡,还有保护宝宝不受疾病的侵扰,您很快就会发现,呵护宝宝并不是一个单向过程,您的情绪和宝宝的情绪会相互影响,在宝宝的成长过程中会不可避免地出现高潮和低潮,这完全正常,成为父母可能是一个自然的过程,但这并不一定是一个简单的转变过程。



育儿是件复杂而具有挑战性的事。科学研究证明,婴幼儿成长具有较大的潜力,可塑性极大,是身体和智力发展最快的时期。健康的身体,发达的智力,良好的个性和品德,都需要在这个时期打好基础。家庭是孩子成长的摇篮,父母是孩子的教师,孩子在这里生活、成长,习惯在这里养成,教育从这里开始。家庭对孩子的日夜熏陶、潜移默化作用是社会和学校所无法代替的。最近几十年间,生儿育女变得比以往复杂多了。现在,抚养小孩子更加艰难了,因为父母亲的生活中出现了许多新的压力。女性感到在工作和家庭生活中被分裂成了两半,觉得很难消除这种分裂。男性也被迫将自己分割成两半,他们更多地关注着孩子和家庭,但别人仍然期望他们成为成功的养家糊口者。电视和包括因特网在内的其他媒体对于父母亲来说也构成了压力。它们在与父母亲争夺孩子们的心灵和思想。

如何面对现实中的压力与挑战,抚育一个健康聪明的宝宝?基于这一考虑,本书提供了一种受人欢迎的、强化性的、值得重视的指导育儿和健康的途径,它能帮助父母和孩子们一起开始他们的旅程,指导父母们历经妊娠期和孩子的降生,再向前迎来了孩子的第一个微笑,迈出第一步和他们上学的第一天。本书以时间为顺序,从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等,对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解说,具有很强的实践性和参考价值。本书从家庭的角度来阐述它的主旨,以最通俗的和最新的实用医学与育儿信息来告诉父母们的需求。本书提供了有关儿童健康与保育事宜的实用而富于仁爱的建议,能帮助所有的父母弥补自身力量的不足。除此之外,父母们仍然要建立起自己的网络,将他们自己的家庭与医生、护士、教师及其他父母连接在一起。所有这些人士都会运用他们的丰富经验、同情心、技能以及深深的爱,再辅以本书当中的专家意见、信息和资源,帮助所有的父母们养育出健康、幸福的孩子。

本书是集科学性、学术性、普及性于一体的百科式的全书;是新婚夫妇、年轻父母的必读之书;它通俗易懂,实用性强,内容具体,资料翔实,实为家长及保教工作人员的良师益友。



## 目 录

## CONTENTS

## 上 篇 怀孕保健

## 第 1 章 怀孕第 1 月

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、妊娠常识 .....       | 4  |
| 怀孕早期生理与心理变化 .....  | 4  |
| 缓解早孕反应的方法 .....    | 5  |
| 孕妇的早期管理 .....      | 6  |
| 孕早期应注意的问题 .....    | 6  |
| 孕妇要做早期检查 .....     | 7  |
| 妊娠保健的作用 .....      | 7  |
| 妊娠剧吐现象与注意 .....    | 7  |
| 孕妇喜凉怕热的原因 .....    | 8  |
| 孕妇尿频现象的原因 .....    | 8  |
| 孕妇仍有月经须检查 .....    | 8  |
| 孕妇要注意心理健康 .....    | 8  |
| “逐月养胎”法 .....      | 9  |
| 二、胎儿发育 .....       | 10 |
| 判断胎儿健康的方法 .....    | 10 |
| 胎儿的性格发育 .....      | 10 |
| 胎儿大脑的发育规律 .....    | 10 |
| 加强第一个月胎儿智力发育 ..... | 11 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| <b>三、饮食保健</b>       | 11 |
| 怀孕第一月的保健措施          | 11 |
| 基本的营养物质             | 12 |
| 孕妇食物供应量             | 17 |
| 孕期营养原则              | 17 |
| 孕妇的营养要合理            | 18 |
| 孕妇的饮食要求             | 20 |
| 孕期应摄取的主要食品          | 22 |
| 孕期饮料选择原则            | 24 |
| 根据季节选择饮食            | 24 |
| 怀孕前期药膳              | 25 |
| 怀孕第一月的健康食谱          | 26 |
| 怀孕前期推荐菜谱            | 26 |
| <b>四、医疗保健</b>       | 43 |
| 孕妇低钾血症的饮食方法         | 43 |
| 孕妇低钾血症的中医药疗法        | 44 |
| 孕妇要谨慎打预防针           | 44 |
| 孕妇接种破伤风疫苗的时间        | 44 |
| 孕妇用药的原则             | 45 |
| 预防畸形胎儿的产生           | 45 |
| 孕妇要避免服用可致胎儿先天性耳聋的药物 | 45 |
| 孕妇应看医生的情形           | 46 |
| 孕妇乳房胀痛的原因           | 47 |
| 孕妇腹痛的处理方法           | 47 |
| 孕妇检查肝功能的重要性         | 47 |
| 孕早期有必要检查白带          | 48 |
| 孕妇早期发热的防治           | 48 |
| 孕妇心慌气促的防治           | 49 |
| 孕妇阴虚心烦的防治           | 49 |
| 孕妇痰火心烦的防治           | 50 |

## 第2章 怀孕第2月

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>一、妊娠常识</b>                 | 52 |
| 不宜服用维生素 B <sub>6</sub> 消除妊娠反应 | 52 |



|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 妊娠日记的主要内容 .....      | 52        |
| 妊娠期的重要日期与数字 .....    | 52        |
| 孕腹的增大规律 .....        | 53        |
| 要重视孕妇家庭监护 .....      | 54        |
| 孕妇衣服与鞋子的选择 .....     | 54        |
| 孕妇不能睡电热毯 .....       | 55        |
| 孕妇要有正确的姿势 .....      | 55        |
| 孕妇安度三伏天应注意的事项 .....  | 56        |
| 孕妇安度冬天应注意的事项 .....   | 57        |
| 孕妇乳头下陷与扁平的纠正 .....   | 57        |
| <b>二、胎儿发育 .....</b>  | <b>58</b> |
| 胎儿五感发育与训练 .....      | 58        |
| 孕妇要对胎儿进行运动训练 .....   | 58        |
| 加强第二个月胎儿智力发育 .....   | 59        |
| <b>三、饮食保健 .....</b>  | <b>59</b> |
| 怀孕第二月的保健措施 .....     | 59        |
| 孕期饮食与婴儿牙齿 .....      | 59        |
| 适当增加含铁食物 .....       | 60        |
| 适当补充钙剂 .....         | 60        |
| 孕期饮食不宜 .....         | 60        |
| 怀孕第二月的健康食谱 .....     | 63        |
| <b>四、医疗保健 .....</b>  | <b>64</b> |
| 流产的原因与预防 .....       | 64        |
| 宫外孕的发生与预防 .....      | 65        |
| 葡萄胎的发生与处理 .....      | 66        |
| 胎儿宫内诊断的主要方法 .....    | 66        |
| 孕妇不宜使用清凉油与阿司匹林 ..... | 67        |
| 对胎儿有害的病毒种类 .....     | 68        |
| 注意性病对胎儿的危害 .....     | 68        |
| 孕妇出现水肿的防治 .....      | 69        |
| 孕妇下肢浮肿的防治 .....      | 70        |
| 孕妇眩晕昏迷的防治 .....      | 70        |
| 孕妇静脉曲张与小腿抽筋的防治 ..... | 70        |
| 孕妇出现腰痛的防治 .....      | 71        |
| 孕妇腹痛的防治 .....        | 71        |



## 第3章 怀孕第3月

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>一、妊娠常识</b> .....   | 74 |
| 孕妇要学会数胎动 .....        | 74 |
| 胎动的类型 .....           | 74 |
| 孕妇母体的变化 .....         | 75 |
| 孕妇起居应注意的问题 .....      | 75 |
| 孕妇不宜去公共浴室洗澡 .....     | 75 |
| 孕妇不宜游泳 .....          | 75 |
| 不宜出差的情况 .....         | 76 |
| 孕妇旅游应注意的事项 .....      | 76 |
| 运动前要检查身体 .....        | 77 |
| 选择合理的锻炼项目 .....       | 78 |
| 锻炼与健美需注意的问题 .....     | 80 |
| <b>二、胎儿发育</b> .....   | 81 |
| 孕妇要注意胎儿牙齿的保健 .....    | 81 |
| 肥胖孕妇胎儿的发育与保健 .....    | 81 |
| 对胎儿进行感知训练 .....       | 82 |
| 对胎儿进行触觉训练 .....       | 82 |
| 对胎儿进行呼吸训练 .....       | 82 |
| 加强第三个月胎儿智力发育 .....    | 83 |
| <b>三、饮食保健</b> .....   | 84 |
| 怀孕第三月的保健措施 .....      | 84 |
| 孕妇饮食诸不宜 .....         | 84 |
| 孕期补充维生素 D 的方法 .....   | 85 |
| 缺乏锌、铜、碘元素对胎儿的危害 ..... | 86 |
| 怀孕第三月的健康食谱 .....      | 86 |
| <b>四、医疗保健</b> .....   | 87 |
| 流产的类型与防治 .....        | 87 |
| 反复流产应检查 .....         | 88 |
| 早期流产不要盲目保胎 .....      | 89 |
| 检查血红蛋白的时间 .....       | 89 |
| 要检查甲胎蛋白 .....         | 89 |
| 测定有关凝血 .....          | 90 |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 要定期做尿常规检查 .....           | 90 |
| 胎儿的血型检查与推算 .....          | 91 |
| 影响胎儿发育的药物 .....           | 92 |
| 注意妊娠高血压综合征对孕妇与胎儿的危害 ..... | 93 |
| 注意子宫肌瘤对孕妇与胎儿的影响 .....     | 94 |
| 孕妇鼻出血的防治 .....            | 94 |
| 妊娠期牙病的防治 .....            | 95 |

## 第 4 章 怀孕第 4 月

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、妊娠常识 .....        | 98  |
| 注意胎动的时间与规律 .....    | 98  |
| 计算胎龄的方法 .....       | 98  |
| 孕妇母体的变化 .....       | 99  |
| 妊娠中期孕妇的生理心理变化 ..... | 99  |
| 二、胎儿发育 .....        | 99  |
| 判断胎儿生长情况的方法 .....   | 99  |
| 对胎儿进行视觉训练 .....     | 100 |
| 对胎儿进行感觉训练 .....     | 100 |
| 胎儿大脑智能发育时期 .....    | 100 |
| 加强第四个月胎儿智力发育 .....  | 101 |
| 三、饮食保健 .....        | 101 |
| 怀孕第四月的保健措施 .....    | 101 |
| 注意营养不良损害胎儿大脑 .....  | 102 |
| 孕期必须保持充足营养 .....    | 102 |
| 孕期进补要注意 .....       | 103 |
| 怀孕中期药膳 .....        | 104 |
| 怀孕第四月的健康食谱 .....    | 106 |
| 怀孕中期推荐菜谱 .....      | 107 |
| 四、医疗保健 .....        | 112 |
| 慎用黄体酮 .....         | 112 |
| 用中医中药安胎 .....       | 113 |
| 应进行骨盆测量 .....       | 113 |
| 测量宫高和腹围 .....       | 114 |
| 胎儿先天性心脏病的预防 .....   | 115 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 胎儿佝偻病的预防·····        | 115 |
| 胎儿失聪的预防·····         | 115 |
| 胎儿窘迫的预防·····         | 116 |
| 胎儿宫内发育迟缓的预防·····     | 117 |
| 注意产前胎动对孕妇与胎儿的危害····· | 117 |
| 胎儿唇腭裂的预防·····        | 118 |

## 第5章 怀孕第5月

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 一、妊娠常识·····                 | 120 |
| 孕妇母体的变化·····                | 120 |
| 孕妇体重的增加·····                | 120 |
| 应警惕孕妇体重增加过快与过慢·····         | 120 |
| 孕妇克服偏激急躁心理的方法·····          | 121 |
| 孕妇克服嫉妒心理的方法·····            | 122 |
| 二、胎儿发育·····                 | 123 |
| 胎儿在母腹中的生活·····              | 123 |
| 培养胎儿良好习惯·····               | 123 |
| 加强第五个月胎儿智力发育·····           | 123 |
| 三、饮食保健·····                 | 124 |
| 怀孕第五月的保健措施·····             | 124 |
| 孕妇不宜大量服用人参蜂王浆、鱼肝油与含钙食品····· | 125 |
| 怀孕第五月的健康食谱·····             | 126 |
| 四、医疗保健·····                 | 127 |
| 注意宫颈糜烂对孕妇的影响·····           | 127 |
| 注意心脏病对孕妇的影响·····            | 127 |
| 妊娠期卵巢肿瘤的防治·····             | 128 |

## 第6章 怀孕第6月

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、妊娠常识·····        | 130 |
| 妊娠斑的处理·····        | 130 |
| 妊娠纹的防治措施·····      | 130 |
| 肥胖孕妇对妊娠的影响与预防····· | 130 |
| 孕妇母体的变化·····       | 131 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 警惕噪音对胎儿的危害·····     | 131 |
| 孕妇克服羞怯的方法·····      | 132 |
| <b>二、胎儿发育</b> ····· | 132 |
| 胎儿思维发育的训练·····      | 132 |
| 影响胎儿大脑发育的有害物质·····  | 132 |
| 加强第六个月胎儿智力发育·····   | 133 |
| <b>三、饮食保健</b> ····· | 134 |
| 怀孕第六月的保健措施·····     | 134 |
| 下腹部突出型孕妇的饮食与营养····· | 134 |
| 腰部突出型孕妇的饮食与营养·····  | 135 |
| 驼背型孕妇的饮食与营养·····    | 136 |
| 普通型孕妇的饮食与营养·····    | 136 |
| 怀孕第六月的健康食谱·····     | 137 |
| <b>四、医疗保健</b> ····· | 137 |
| 高血压孕妇需注意的问题·····    | 137 |
| 妊娠高血压综合征的预测方法·····  | 138 |
| 警惕妊娠合并慢性高血压的危害····· | 138 |
| 孕妇高血压可以继续妊娠的情况····· | 138 |
| 妊娠高血压综合征的防治·····    | 139 |
| 先兆子痫与子痫的防治·····     | 140 |
| 孕妇晚期骨盆痛的防治·····     | 141 |

## 第 7 章 怀孕第 7 月

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>一、妊娠常识</b> ····· | 143 |
| 孕妇母体的变化·····        | 143 |
| 妊娠晚期孕妇生理心理的变化·····  | 143 |
| 警惕农药对胎儿的危害·····     | 143 |
| 孕妇驱散抑郁悲观情绪的方法·····  | 143 |
| <b>二、胎儿发育</b> ····· | 144 |
| 胎儿在宫内的姿势·····       | 144 |
| 胎儿发育迟缓的原因与危害·····   | 145 |
| 加强第七个月胎儿智力发育·····   | 145 |
| <b>三、饮食保健</b> ····· | 146 |
| 怀孕第七月的保健措施·····     | 146 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 下腹突出型孕妇食谱·····      | 146 |
| 驼背型孕妇食谱·····        | 147 |
| 怀孕后期药膳·····         | 147 |
| 怀孕第七月的健康食谱·····     | 149 |
| 怀孕后期推荐菜谱·····       | 150 |
| <b>四、医疗保健</b> ····· | 164 |
| 出现前置胎盘的处理·····      | 164 |
| 胎漏或胎动不安的防治·····     | 165 |
| 羊水过多或过少的防治·····     | 166 |
| 再生障碍性贫血的预防·····     | 167 |
| 血小板减少性紫癜的预防·····    | 168 |
| 慢性肾炎对孕妇与胎儿的危害·····  | 169 |
| 预防妊娠合并白血病·····      | 169 |
| 妊娠晚期常见症状的防治·····    | 169 |

## 第 8 章 怀孕第 8 月

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>一、妊娠常识</b> ····· | 172 |
| 双胎妊娠易出现的异常情况·····   | 172 |
| 双胎妊娠应注意的事项·····     | 172 |
| 双胎妊娠合并症的预防·····     | 173 |
| 孕妇母体的变化·····        | 173 |
| 孕晚期应注意的问题·····      | 173 |
| 孕妇要注意躺卧的姿势·····     | 173 |
| <b>二、胎儿发育</b> ····· | 174 |
| 胎儿的发育情况·····        | 174 |
| 加强第八个月胎儿智力发育·····   | 174 |
| <b>三、饮食保健</b> ····· | 175 |
| 怀孕第八月的保健措施·····     | 175 |
| 腰部突出型孕妇食谱·····      | 175 |
| 腰部普通型孕妇食谱·····      | 176 |
| 怀孕第八月的健康食谱·····     | 177 |
| <b>四、医疗保健</b> ····· | 177 |
| 胎儿臀位的危害与纠正·····     | 177 |
| 胎儿横位的危险·····        | 178 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 判断胎位不正的方法·····        | 179 |
| 纠正胎位不正的方法·····        | 179 |
| 妊娠糖尿病自我监测与中止怀孕情况····· | 180 |
| 患有合并甲亢的孕妇要注意自我保健····· | 181 |

## 第 9 章 怀孕第 9 月

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、妊娠常识·····         | 183 |
| 高危胎儿的症状与标准·····     | 183 |
| 孕妇母体的变化·····        | 183 |
| 孕腹增长小于孕月的处理·····    | 183 |
| 围生期的保健内容·····       | 184 |
| 围生期的保健目的·····       | 185 |
| 建立围生期保健手册的用途·····   | 185 |
| 围生期心肌病的预防·····      | 186 |
| 二、胎儿发育·····         | 186 |
| 胎儿的发育情况·····        | 186 |
| 加强第九个月胎儿智力发育·····   | 186 |
| 三、饮食保健·····         | 187 |
| 怀孕第九月的保健措施·····     | 187 |
| 怀孕第九月的健康食谱·····     | 187 |
| 临产的饮食保健·····        | 188 |
| 四、医疗保健·····         | 189 |
| 结核病的防治·····         | 189 |
| 羊膜感染综合征与羊膜炎的预防····· | 189 |
| 消化系统溃疡的预防·····      | 190 |
| 患合并股疝的防治·····       | 190 |
| 患红斑狼疮的防治·····       | 191 |
| 患合并阴部湿疹的防治·····     | 191 |
| 孕妇晚期阴道出血的主要原因·····  | 192 |

## 第 10 章 怀孕第 10 月

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、妊娠常识·····  | 194 |
| 预产期计算方法····· | 194 |





## 孕产育儿保健百科

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 过期妊娠的预防与处理·····      | 194 |
| 孕妇母体的变化·····         | 195 |
| 足月的生活安排·····         | 195 |
| 临产的征兆·····           | 195 |
| 临产注意事项·····          | 196 |
| 临产的禁忌·····           | 196 |
| 临产注意活动·····          | 197 |
| 正式临产现象·····          | 198 |
| 足月孕妇的准备工作·····       | 199 |
| 产妇临产前的心理·····        | 199 |
| 临产的心理准备·····         | 200 |
| 临产的精神准备·····         | 201 |
| 临产的物质的准备·····        | 201 |
| 争取进行顺产·····          | 204 |
| 接生主要方法·····          | 204 |
| 科学接生的方法·····         | 205 |
| 家庭接生的准备·····         | 205 |
| 家庭分娩的方式·····         | 206 |
| 画妊娠图的作用与优点·····      | 206 |
| 画产程图及优点·····         | 207 |
| <b>二、胎儿发育</b> ·····  | 208 |
| 注意脑积水的危害·····        | 208 |
| 胎儿脊膜膨出及其处理·····      | 208 |
| 胎死宫内的原因与处理·····      | 208 |
| <b>三、饮食保健</b> ·····  | 209 |
| 怀孕第十月的保健措施·····      | 209 |
| 怀孕第十月的健康食谱·····      | 210 |
| <b>四、医疗保健</b> ·····  | 210 |
| 产前诊断的意义及方法·····      | 210 |
| 产前检查的时间与内容·····      | 211 |
| “B超”检查的意义、范围与配合····· | 212 |
| 胎儿监护的方法与孕妇的配合·····   | 214 |
| 胎心电子监护仪的使用方法·····    | 215 |
| 检测胎儿心律的方法·····       | 216 |
| 胎儿镜检查的一般情况与实施方法····· | 216 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 羊水检查的意义·····      | 217 |
| 胎儿宫内诊断的对象及内容····· | 218 |
| 早破水的诊断·····       | 218 |
| 绒毛细胞检查的意义与影响····· | 219 |
| 羊膜穿刺检查的意义·····    | 219 |
| 羊膜穿刺术的安全性与特点····· | 220 |
| 雌三醇测量的意义·····     | 220 |
| 胎儿成熟度的检测·····     | 221 |
| 测定胎盘功能的方法·····    | 221 |
| 骨盆的结构与类型·····     | 222 |
| 产道的组成情况·····      | 223 |
| 软产道异常·····        | 224 |
| 妨碍分娩的肿瘤·····      | 224 |
| 胎儿产前的监护·····      | 225 |
| 巨大儿对分娩的影响·····    | 226 |

## 下 篇 育儿保健

### 第 11 章 新生儿期

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、饮食保健·····      | 230 |
| 坚持母乳喂养的重要性·····  | 230 |
| 母乳喂养的益处·····     | 231 |
| 不宜母乳喂养的母亲·····   | 232 |
| 开始喂奶的正确时间·····   | 232 |
| 促进母乳分泌的基本方法····· | 233 |
| 母亲产后的饮食催乳方法····· | 233 |
| 妈妈尚未开奶的喂养方法····· | 235 |
| 开奶前不要喂牛奶·····    | 235 |
| 怎样给新生儿喂奶·····    | 235 |
| 母乳喂养的方法·····     | 236 |
| 正确进行母乳喂养的方法····· | 236 |
| 母乳喂养的正确姿势·····   | 241 |
| 新生儿不要采取定时喂养····· | 242 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 新生儿最好不要用奶瓶喂养·····   | 242 |
| <b>二、医疗保健</b> ····· | 242 |
| 预防新生儿感染的措施·····     | 242 |
| 预防新生儿患败血征的方法·····   | 243 |
| 预防新生儿患乳腺炎的方法·····   | 243 |
| 预防新生儿脱水热的方法·····    | 243 |
| 预防新生儿肺炎的方法·····     | 244 |
| 婴儿日光浴的方法·····       | 244 |
| 婴儿盆浴的方法·····        | 245 |
| 新生儿要注射卡介苗·····      | 245 |
| 新生儿要注射乙肝疫苗·····     | 246 |
| 新生儿发烧症的治疗方法·····    | 246 |
| 新生儿猩红热的治疗方法·····    | 247 |
| 新生儿发热的治疗方法·····     | 248 |
| 新生儿肝炎综合征的处理办法·····  | 249 |
| 给新生儿喂药的方法·····      | 249 |
| 婴幼儿生病征兆及表现特点·····   | 250 |

## 第12章 第1个月

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>一、饮食保健</b> ····· | 255 |
| 母乳喂养特殊情况及处理方法·····  | 255 |
| 乳房常见病例及处理方法·····    | 256 |
| 乳头外形常见异常及处理方法·····  | 258 |
| 母亲生病后的婴儿喂养方法·····   | 258 |
| 母亲上班后的哺乳方法·····     | 258 |
| 夜间喂奶要注意的问题·····     | 258 |
| 婴儿饮食限量与时间确定·····    | 259 |
| 给婴儿适当饮用果汁、菜汁 ·····  | 260 |
| <b>二、医疗保健</b> ····· | 261 |
| “胎记”不需要治疗 ·····     | 261 |
| 预防克汀病的方法·····       | 261 |
| 多给孩子晒太阳防疾病·····     | 261 |
| 为何不要用电风扇直吹婴儿·····   | 262 |
| 为何不能用茶水喂药·····      | 262 |