



COMPLETE GUIDE TO HEALTHY PREGNANCY,  
CHILD BIRTH AND NURTURANCE

健康孕产育全程方案



28位著名育婴专家权威奉献

# 实用科学育儿

## 百科全书



全面实用、专业科学的  
孕育宝典

全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社



健康孕产育全程方案



主编：赵芳芳

# 实用科学育儿 百科全书

全国百佳图书出版单位

ARCTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

实用科学育儿百科全书 / 赵芳芳主编. — 合肥 : 黄山  
2010.2

(健康孕产育全程方案丛书)

ISBN 978-7-5461-0961-9

I. 实… II. 赵… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识  
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 020508 号

## 实用科学育儿百科全书

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 黄山书社

地 址: 合肥市政务区圣泉路 1118 号

策 划: 任耕耘

主 编: 赵芳芳

责任编辑: 周 红

特约编辑: 廖志军

封面设计: 姚 娟

版式设计: 姚忻仪

印刷: 湖北省新华印刷厂附属装订加工厂

经销: 新华书店

开本: 920×1280 1/32

字数: 320 千字

印张: 16

版次: 2010 年 3 月第 1 版

印次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5461-0961-9

定价: 28.80 元

声明: 本丛书在编选过程中由于客观因素所限, 未能如愿征得部分作者同意, 冒昧使用了作品, 在此表示歉意。我们特委托湖北省版权保护中心全权代理, 请相关作者与该中心联系 (027-68892462), 以奉稿酬和样书。

发现质量问题请与厂家调换



# 前 言

做父母，您准备好了吗？“十月怀胎，一朝分娩。”等待成为父母的过程漫长而又甜蜜。在280天的幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历；产后如何重塑曼妙的身姿成为许多新妈妈共同关注的话题；要培育一个健康又聪明的宝宝并非仅仅拥有强烈的责任心就能胜任……

在医学昌明的今天，孕育生命不再仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提高民族素质的坚实基础。“健康孕产育全程方案”丛书正是本着倡导科学孕育的理念，由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家共同指导编著的。为了让大家能更好地理解科学的孕产育理论，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传递给读者。根据待孕期、孕产期、婴幼儿期各阶段的特点，我们为您制定了详细而科学的指导方案，力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。



怀孕在女性生命中具有独特意义，它让您在感到幸福骄傲的同时，也面临着很多疑惑和烦恼。在本丛书中，有积累数十年妇产科临床经验的专家为您提供最全面、系统和权威的指导，伴随您从孕前准备一直到分娩，为您解答疑惑，消除烦恼。告诉您如何缔造一个完美的爱情结晶；让您清楚了解每个阶段的身体变化及胎宝宝生长发育情况，并对您孕期的日常生活、科学保健、饮食营养、胎教和优生等各个方面，以及产后的保健和调养，提供切实有效的指导。

当孩子呱呱坠地，初为人母、初为人父的您面对这个幼小的生命也许会感到不知所措，宝宝什么时候该喂奶了？宝宝生病了怎么办？宝宝怎么吃才有营养？宝宝需要怎样的早教……一连串的问题是否常常萦绕在您的脑海里？毕竟，作为父母，谁不希望自己的宝宝健康聪明、人见人爱呢？本丛书悉心关怀您缔造生命的每一步，手把手教您科学的育儿方法，相信您的所有疑问都能在这里找到答案。

愿本丛书能伴随您度过幸福的孕育时期，成为您孕育健康聪明宝宝的有力帮手，让您成为出色的好爸爸、好妈妈！

丛书编委



## 第一篇 宝宝出生前的准备

### 第一章 准父母的心理准备

一、树立自信,轻松面对新 的生活 .....	2	三、给宝宝起个合适的名字 .....	3
二、想想自己的父母 .....	2	四、了解分娩知识 .....	4
		五、住院前产妇的物质准备 .....	8

### 第二章 为宝宝准备好物质条件

一、居住环境的设置 .....	10	五、新生儿护肤品的选择 .....	15
二、婴儿床及床上用品的选择 .....	11	六、奶瓶等的选择 .....	16
三、新生儿衣物等的选择 .....	12	七、户外用品的选择 .....	17
四、婴儿尿布的选择 .....	13		



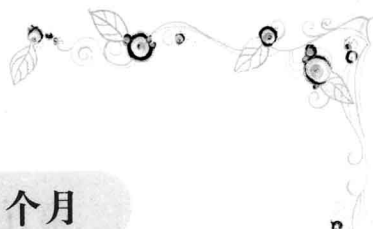
## 第二篇 胎儿发育及孕妇保健

### 第一章 胎儿第1个月

- |                   |    |                   |    |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 一、新生命的开始 .....    | 20 | 孕妇的情绪和外界噪         |    |
| 二、受精和受精卵的发育 ..... | 20 | 声可影响优生 .....      | 24 |
| 合子的形成 .....       | 20 | 早孕期疾病、药物与优生 ..    | 24 |
| 性别的确定 .....       | 22 | 妊娠的生物致畸因素 .....   | 25 |
| 双胎和多胎的形成 .....    | 22 | 孕妇做 X 射线检查对       |    |
| 受精卵的发育 .....      | 23 | 胎儿有害 .....        | 27 |
| 三、孕妇保健 .....      | 23 | 四、怀孕第1个月的食谱安排 ..  | 28 |
| 准父母饮酒吸烟对          |    | 五、怎样科学地实施胎教 ..... | 29 |
| 胎儿有害 .....        | 23 | 六、胎教要点 .....      | 30 |

### 第二章 胎儿第2个月

- |                   |    |                  |    |
|-------------------|----|------------------|----|
| 一、胎儿的发育情况 .....   | 31 | 四、怀孕第2个月的食谱安排 .. | 36 |
| 二、母体的变化 .....     | 32 | 止吐食品 .....       | 37 |
| 三、孕妇保健 .....      | 32 | 安胎食谱 .....       | 38 |
| 为什么早孕妇女需要         |    | 营养食谱 .....       | 39 |
| 补充叶酸 .....        | 32 | 五、胎儿的听力训练与       |    |
| 孕妇能接受免疫接种吗 ..     | 33 | 运动训练 .....       | 40 |
| 黄体酮和维生素 E 能否保胎 .. | 34 | 听力训练 .....       | 40 |
| 孕妇冬春应防感冒 .....    | 34 | 运动训练 .....       | 40 |
| 孕妇避免养猫狗等小宠物 ..    | 36 | 六、胎教要点 .....     | 41 |



### 第三章 胎儿第3个月

一、胎儿的发育情况·····	42	孕期用药与优生·····	46
二、母体的变化·····	42	已知的致畸药物和对	
三、孕妇保健·····	43	胎儿的有害药物·····	46
妊娠早期要节制房事·····	43	四、怀孕第3个月的食谱安排·····	48
孕期要防肾结石·····	43	五、家庭和谐与胎教·····	49
O型血孕妇应注意什么·····	44	六、胎教要点·····	50
妊娠期感冒了怎么办·····	45		

### 第四章 胎儿第4个月

一、胎儿的发育情况·····	51	要摄入足够的蛋白质·····	55
二、母体的变化·····	52	要保证适量脂肪的补充·····	55
三、孕妇保健·····	52	多吃矿物质和含微量	
妊娠期应如何穿戴·····	52	元素的食品·····	56
早孕妇女出现便秘了		要增加维生素的摄入量·····	56
怎么办·····	52	几种营养食品的制作方法·····	56
子宫肌瘤会影响胎儿吗·····	53	五、胎儿的行为训练与	
孕妇不宜睡电热毯和		语言训练·····	57
使用手机·····	54	行为培养·····	57
水果蔬菜有利于胎儿发育·····	54	语言训练·····	58
四、怀孕第4个月的食谱安排·····	55	六、胎教要点·····	59
要增加热能·····	55		





## 第五章 胎儿第5个月

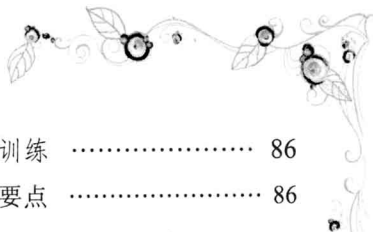
一、胎儿的发育情况 .....	60	孕妇患了阑尾炎怎么办 .....	65
二、母体的变化 .....	61	四、怀孕第5个月的食谱安排 .....	66
三、孕妇保健 .....	62	五、听觉训练与记忆训练 .....	68
保护皮肤 .....	62	听觉训练 .....	68
适当进行体育锻炼 .....	62	记忆训练 .....	69
哪些人需要做产前诊断 .....	63	六、胎教要点 .....	69
妊娠与头发健康 .....	64		

## 第六章 胎儿第6个月

一、胎儿的发育情况 .....	70	警惕高危妊娠 .....	74
二、母体的变化 .....	71	妊娠期吃鱼的好处 .....	75
三、孕妇保健 .....	71	四、怀孕第6个月的食谱安排 .....	75
孕妇怎样添美感 .....	71	五、父母的情绪与胎教 .....	77
糖尿病与妊娠 .....	73	六、胎教要点 .....	77

## 第七章 胎儿第7个月

一、胎儿的发育情况 .....	78	孕妇要防贫血 .....	81
二、母体的变化 .....	78	什么是先兆子痫，	
三、孕妇保健 .....	79	什么是子痫 .....	82
及时治疗胎儿宫内发育		孕妇吃海带应注意什么 .....	83
迟缓 .....	79	四、怀孕第7个月的食谱安排	
为什么早产 .....	80	.....	83



五、胎儿的记忆训练与游戏训练···	85	游戏训练·····	86
记忆训练·····	85	六、胎教要点·····	86

## 第八章 胎儿第8个月

一、胎儿的发育情况·····	87	胎儿臀位怎么办·····	90
二、母体的变化·····	87	四、怀孕第8个月的食谱安排···	91
三、孕妇保健·····	88	五、抚摩胎儿与胎教·····	93
妊娠晚期也要节制房事···	88	六、胎教要点·····	93
妊娠期要防痔·····	89		

## 第九章 胎儿第9个月

一、胎儿的发育情况·····	94	四、怀孕第9个月的食谱安排···	97
二、母体的变化·····	94	五、胎儿的美育·····	99
三、孕妇保健·····	95	胎儿的美学培养·····	99
小腿抽筋怎么办·····	95	对胎儿的音乐熏陶·····	99
产前要学会护理乳头·····	95	六、胎教要点·····	101
吸毒与胎儿·····	96		

## 第十章 胎儿第10个月

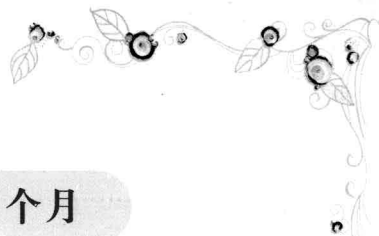
一、胎儿的发育情况·····	102	要重新算一下预产期·····	105
二、母体的变化·····	102	四、怀孕第10个月的食谱安排···	105
三、孕妇保健·····	103	五、母亲的分娩情绪与胎教···	107
什么是过期妊娠·····	103	六、胎教要点·····	108
剖宫产好不好·····	104		



## 第三篇 婴儿期育儿方案

### 第一章 新生儿期

一、身心发育 .....	110	新生儿的睡眠 .....	121
身体发育 .....	110	新生儿的三浴 .....	122
大便 .....	110	新生儿的服饰特点 .....	123
排尿 .....	111	新生儿的衣物不要用 洗衣粉洗 .....	124
体温 .....	111	新生儿笑与哭的发育 .....	124
睡眠 .....	112	新生儿眼睛、耳朵、鼻腔 及皮肤的护理 .....	126
视觉 .....	112	四、疾病防治 .....	127
听觉 .....	113	新生儿接种卡介苗 .....	127
触觉 .....	113	新生儿接种乙肝疫苗 .....	128
味觉和嗅觉 .....	114	新生儿黄疸病及食疗菜谱 .....	129
运动能力 .....	114	新生儿皮肤脓疱疮的处理 .....	130
与大人的交往 .....	114	新生儿发热的预防与护理 .....	131
二、饮食营养 .....	115	新生儿脐疝的处理方式 .....	132
以母乳喂养为主 .....	115	五、智能训练 .....	133
母乳喂养的要领 .....	116	语言能力训练 .....	133
新生儿不宜多喝糖水 .....	118	情感能力训练 .....	134
新生儿不宜喝鲜牛奶 .....	119	视觉能力训练 .....	135
婴幼儿不宜吃味精 .....	119	听觉能力训练 .....	136
母亲患乙肝或乳腺炎时 的喂养 .....	120	感觉能力训练 .....	136
三、日常护理 .....	121		



## 第二章 宝宝第2个月

一、身心发育 .....	138	宝宝使用枕头的方法 .....	146
体重 .....	138	夜间给宝宝喂奶应	
身长 .....	138	注意什么 .....	147
头围 .....	138	宝宝的清洁卫生 .....	148
胸围 .....	138	良好的睡眠习惯 .....	149
动作发育 .....	139	宝宝为什么哭 .....	149
对声音的反应 .....	139	四、疾病防治 .....	150
感觉发育 .....	139	注意及时接种 .....	150
视觉发育 .....	140	维生素D缺乏的表现	
睡眠 .....	140	与预防 .....	151
心理发育 .....	140	佝偻病的治疗 .....	152
二、饮食营养 .....	141	用药注意事项 .....	154
2个月宝宝喂养要点 .....	141	五、智能训练 .....	155
鲜鱼肉代替乳类喂哺 .....	142	宝宝性别的差异性 .....	155
牛奶喂养时腹泻的		语言能力训练 .....	156
处理办法 .....	142	听觉能力训练 .....	157
宝宝常吐奶是怎么回事 .....	143	社交能力训练 .....	157
宝宝的饮食 .....	144	视觉能力训练 .....	158
乳母的饮食 .....	145	感觉能力训练 .....	159
三、日常护理 .....	146	动作能力训练 .....	159

## 第三章 宝宝第3个月

一、身心发育 .....	161	体重 .....	161
--------------	-----	----------	-----



身长 .....	161	要防止宝宝脑部缺氧 .....	167
头围 .....	161	宝宝腿弯不一定缺钙 .....	168
胸围 .....	161	宝宝睡倒觉的处理方法 .....	168
动作发育 .....	162	怎样给男婴清洗会阴 .....	168
语言发育 .....	162	怎样给女婴清洁会阴 .....	169
感觉发育 .....	162	四、疾病防治 .....	169
睡眠 .....	162	注意及时预防接种 .....	169
心理发育 .....	163	6个月以内的宝宝不宜	
二、饮食营养 .....	163	服用阿司匹林 .....	170
3个月宝宝喂养要点 .....	163	宝宝的地图舌与沟纹舌 .....	170
宝宝大脑发育的营养保证 .....	164	怎样防止宝宝窒息 .....	171
给宝宝喂酸牛奶的坏处 .....	165	五、智能训练 .....	172
饮食营养与增高 .....	165	认知能力训练 .....	172
不要滥服鱼肝油 .....	166	语言能力训练 .....	172
用考普氏指数判断		触觉能力训练 .....	173
营养状况 .....	167	动作能力训练 .....	173
三、日常护理 .....	167	教唱儿歌 .....	174

## 第四章 宝宝第4个月

一、身心发育 .....	175	感觉发育 .....	176
体重 .....	175	睡眠 .....	177
身长 .....	175	心理发育 .....	177
头围 .....	175	二、饮食营养 .....	177
胸围 .....	175	4个月宝宝喂养要点 .....	177
动作发育 .....	175	给宝宝添加辅食的方法 .....	178
语言发育 .....	176	牛奶不能与钙粉同服 .....	179



如何添加蛋黄 .....	180	预防呼吸道传染病	
三、日常护理 .....	180	的方法 .....	184
注意宝宝消化功能的加强 .....	180	肠套叠的防治 .....	185
练习用勺给宝宝喂食物 .....	181	认识宝宝腹泻的类型 .....	186
宝宝是否一哭就要抱 .....	181	宝宝多汗的原因 .....	188
预防宝宝睡偏了头 .....	182	五、智能训练 .....	189
为宝宝选择合适的枕头 .....	183	手部动作的训练 .....	189
四、疾病防治 .....	183	语言能力训练 .....	189
注意及时预防接种 .....	183	社交能力训练 .....	190
宝宝便秘时的家庭		认知能力训练 .....	191
护理方法 .....	184		

## 第五章 宝宝第5个月

一、身心发育 .....	192	宝宝的最佳饮料 .....	194
体重 .....	192	母乳喂养不能代替	
身长 .....	192	打预防针 .....	195
头围 .....	192	宝宝何时可以吃盐 .....	196
胸围 .....	192	喂菜汤、菜泥、水果泥	
动作发育 .....	193	的方法 .....	196
牙齿 .....	193	三、日常护理 .....	197
语言发育 .....	193	培养宝宝正确看电视 .....	197
感觉发育 .....	193	尽量培养宝宝单独玩 .....	198
睡眠 .....	193	正确保护宝宝的乳牙 .....	198
心理发育 .....	193	不要强行制止宝宝哭 .....	200
二、饮食营养 .....	194	不要用电风扇直吹宝宝 .....	201
5个月宝宝喂养要点 .....	194	四、疾病防治 .....	201



注意及时预防接种 .....	201	记忆能力训练 .....	203
及早发现宝宝患有心脏病 ..	202	语言能力训练 .....	205
预防脑震荡 .....	202	认知能力训练 .....	205
五、智能训练 .....	203	社交能力训练 .....	206
手指能力训练 .....	203		

## 第六章 宝宝第6个月

一、身心发育 .....	207	三、日常护理 .....	216
体重 .....	207	注意防止宝宝铅中毒 .....	216
身长 .....	207	宝宝“吃手指头”的原因 ..	217
头围 .....	207	宝宝口水多的处理办法 ..	218
胸围 .....	207	培养宝宝良好的卫生习惯 ..	218
动作发育 .....	208	四、疾病防治 .....	219
感觉发育 .....	208	半岁以内宝宝不易患病 ..	219
语言发育 .....	209	从睡眠观察宝宝的	
睡眠 .....	209	健康状况 .....	219
心理发育 .....	209	半岁不会坐,警惕脑瘫 ..	220
二、饮食营养 .....	210	宝宝口角炎的治疗 .....	222
6个月宝宝喂养要点 .....	210	五、智能训练 .....	223
开始断奶及过渡方法 .....	211	宝宝学习爬行的重要性 ..	223
宝宝一日饮食安排 .....	213	感知能力训练 .....	224
半岁以内别多饮果汁 .....	214	社交能力训练 .....	224
宝宝不宜多喝豆奶 .....	215	手眼协调能力训练 .....	225
预防豆浆中毒 .....	215	生活自理能力训练 .....	225
		教唱儿歌 .....	226



## 第七章 宝宝第7个月

- |                  |     |                   |     |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 一、身心发育 .....     | 227 | 三、日常护理 .....      | 233 |
| 体重 .....         | 227 | 不要给宝宝穿得太暖 .....   | 233 |
| 身长 .....         | 227 | 培养宝宝良好的饮食习惯 ..... | 233 |
| 头围 .....         | 227 | 要注意宝宝不宜的食物 .....  | 234 |
| 胸围 .....         | 227 | 不能咀嚼饭给宝宝喂食 .....  | 234 |
| 牙齿 .....         | 227 | 宝宝爱揪衣服、抓头发        |     |
| 动作发育 .....       | 228 | 的原因 .....         | 235 |
| 语言发育 .....       | 228 | 四、疾病防治 .....      | 236 |
| 感觉发育 .....       | 228 | 7个月宝宝抗病能力下降 ..... | 236 |
| 睡眠 .....         | 228 | 痱子的防治方法 .....     | 237 |
| 心理发育 .....       | 228 | 宝宝咳嗽及用药 .....     | 237 |
| 二、饮食营养 .....     | 229 | 宝宝不要多喝止咳糖浆 .....  | 238 |
| 7个月宝宝喂养要点 .....  | 229 | 五、智能训练 .....      | 239 |
| 注意宝宝的营养过剩 .....  | 229 | 情感培育训练 .....      | 239 |
| 不能只给宝宝吃鱼汤        |     | 好奇心的训练 .....      | 240 |
| 和肉汤 .....        | 230 | 感知能力训练 .....      | 240 |
| 婴儿小食品的制作 .....   | 231 | 语言能力训练 .....      | 241 |
| 缺铁性贫血宝宝的喂养 ..... | 231 | 生活自理能力训练 .....    | 241 |
|                  |     | 教唱儿歌 .....        | 242 |

## 第八章 宝宝第8个月

- |              |     |          |     |
|--------------|-----|----------|-----|
| 一、身心发育 ..... | 243 | 身长 ..... | 243 |
| 体重 .....     | 243 | 头围 ..... | 243 |





胸围 .....	243	逗宝宝应把握好分寸 .....	249
牙齿 .....	244	用洗发液类物品时应	
动作发育 .....	244	注意什么 .....	250
语言发育 .....	244	宝宝大便干燥的护理方法 ..	250
感觉发育 .....	245	怎样使宝宝睡得好 .....	251
睡眠 .....	245	四、疾病防治 .....	251
心理发育 .....	245	注意及时注射麻疹疫苗 ..	251
宝宝体重增长规律 .....	246	隐睾不可忽视 .....	252
宝宝身高增长规律 .....	246	给宝宝测体温 .....	253
二、饮食营养 .....	247	预防高烧惊厥的方法 .....	254
8个月宝宝喂养要点 .....	247	五、智能训练 .....	255
可以让宝宝吃什么样		培养宝宝的勇敢精神 .....	255
的水果 .....	247	语言能力训练 .....	256
帮助宝宝习惯吃猪肝 .....	247	社交能力训练 .....	257
宝宝不宜多吃蜂蜜 .....	248	观察能力训练 .....	257
三、日常护理 .....	249	生活自理能力训练 .....	257
让宝宝学会自己进食 .....	249		

## 第九章 宝宝第9个月

一、身心发育 .....	259	语言发育 .....	260
体重 .....	259	睡眠 .....	260
身长 .....	259	心理发育 .....	260
头围 .....	259	二、饮食营养 .....	261
胸围 .....	259	9个月宝宝喂养要点 .....	261
牙齿 .....	260	宝宝米、面食品搭配喂养 ..	262
动作发育 .....	260	注意宝宝补钙误区 .....	262