

孕期的营养补充
孕期的保健与卫生

准妈妈的用药禁忌

胎教与优生
临产前期的准备

坐月子指导

新生儿喂养与护理



YUNYU JIANKANG BAOBAO YIBEN TONG

孕育健康宝宝 一本通

王新良 魏玉华 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

孕育健康宝宝一本通

主 编 王新良 魏玉华
副主编 侯红艳 安建斌 郝恒瑞 易维涛 蒋丽娟
编 者 李晓慧
王 雪 张 薇 付艳华 苏庆晓 李 娟
林 栩 路 娟 王会松 杨丽昕 尹 力

常州大学图书馆
藏书章

金盾出版社

内容提要

本书共分十四章,从孕前准备开始,就如何应对早孕反应、孕期营养补充、孕期健康检查、孕期防病、孕期性生活、胎教与优生、临近分娩的征兆、分娩方式的选择、坐月子指导,以及新生儿护理与早期教育等均作了详细介绍,是指导准备孕育宝宝的年轻夫妇和准爸爸、准妈妈们科学孕育健康宝宝的良师益友,也可供妇幼保健人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

孕育健康宝宝一本通/王新良,魏玉华主编. -- 北京:金盾出版社,2012.1
ISBN 978-7-5082-7106-4

I. ①孕… II. ①王…②魏… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 155700 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:24.25 字数:514 千字

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:55.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

作为一名儿科医生,我总是喜欢看到宝宝康复时家长幸福的笑容。对于一个家庭来说,孩子的健康与否会直接影响家庭的稳定程度。既然孩子的健康如此重要,我们就需要从孕育生命开始,早早让孩子踏上健康的起跑线。

作为一个父亲,我是“过来人”,希望我的医学知识和育儿经验能给年轻的准爸爸、准妈妈多一点帮助。其实做父母不容易,需要知道的知识很多,需要准备的物品也很多。为了孕育一个聪明健康的宝宝,年轻的父母们需要学习、了解一些孕育宝宝和照顾新生宝宝的相关知识。

本书以孕育健康宝宝为主线,从孕前准备到新生宝宝的早期教育,共分为十四章。

第一章孕前准备中详细地介绍了夫妻如何进行孕前的健康准备、如何选择受孕时机与受孕环境、怎样才能培养健康的受精卵等常见问题。

孕期的妇女是需要特殊关注的对象,如何应对早孕反应、孕期性生活如何进行、如何远离环境污染等诸多问题简直可以汇成一个百科全书。这类问题请浏览第二章孕期健康生活百科。

孕期应该如何补充营养、什么样的饮食结构对孕妇更有帮助等问题,可以参考第三章孕期营养。

本书的第四章、第五章着重论述了孕期胎儿发育与孕期检查,孕妇防病与用药的问题。第六章则是讨论如何进行胎教。

由于迫近产期,第七章讨论分娩前期保健和产前需要准备哪些物品、自然生产与剖宫产应如何选择、产前有哪些征兆等问题。

十月怀胎即将结束,妈妈马上要开始“坐月子”了。在第八章与第九章中,你可以了解到分娩后如何护理、如何促进身体恢复、“坐月子”需要知道的常见问题等内容。

宝宝出生了,嗷嗷待哺的宝宝需要你更加悉心地照料。从第十章至第十四章我们将了解关于新生宝宝有哪些生理特点、如何喂养、如何进行日常照料、如何防病、如何进行早期教育等诸多内容。

本书内容全面、时间跨度也很大,从孕前准备一直到婴儿照料所需要的知识都尽可能地讲述清楚,希望能给年轻的父母们带来帮助。阅读本书,您会在孕育宝宝、照顾宝宝的路上多一份轻松与愉快。

作者



第一章 孕前准备

一、夫妇双方身体健康准备\1

1. 做好孕前健康准备是胎儿健康一生的基础\1
2. 怀孕前需适度减肥\1
3. 怀孕前夫妻应制订运动计划强壮身体\2
4. 养护好子宫\2

二、受孕时机和受孕环境选择\2

1. 精卵结合产生新生命\2
2. 影响精子与卵子健康的因素\3
3. 受孕时夫妻情绪对宝宝的影响\4
4. 婚后不宜马上受孕\4
5. 旅行结婚时不宜受孕\4
6. 选择受孕好时机\4
7. 牢记优生七要素\5
8. 预测排卵期\5
9. 受精需要把握好时机\6

三、健康精子和卵子的培育\6

1. 决定生男生女的染色体\6

2. 孕前的精液检查很重要\7

3. 精液检查内容\7

4. 受精卵着床三步走\8

5. 健康精卵需要的营养\8

四、孕前医学咨询与疾病的防治\9

1. 孕前需要防治痔疮\9

2. 附件炎会影响受孕\10

3. 阴道炎对受孕有影响\10

4. 医学咨询杜绝遗传病\11

5. 常见的遗传病及预防方法\12

6. 染色体病简介\13

7. 遗传代谢病简介\14

8. “传男不传女”的疾病\14

9. 致病基因携带者是特殊群体\15

10. 近亲结婚子女会得遗传病\15

11. 需要遗传咨询的人群\16

12. 医学遗传咨询的类型\17

第二章 孕期健康生活百科

一、早孕反应\18

1. 怀孕的征兆\18
2. 正确应对早孕反应\19

二、孕期日常保健\20

1. 孕妇应采取正确的睡眠姿势\20
2. 孕妇应保证足够的睡眠时间\21
3. 孕妇应调理好睡眠质量\21

4. 孕妇出门旅游注意事项\22

5. 孕妇驾车出行要谨慎\22

6. 孕妇要正确使用安全带\23

7. 适宜孕妇的运动及注意事项\23

8. 孕妇体操锻炼\24

9. 孕妇骑车是种锻炼\25

10. 孕妇正确的洗澡方法\25



11. 孕妇要注意身体的清洁\26
12. 孕妇避免做的家务\26
13. 孕妇做家务时须遵守的原则\27
14. 孕妇下厨时须注意安全\27
15. 孕妇洗衣服时不可忽视的细节\28
16. 孕妇不宜长时间直吹电风扇\28
17. 孕妇睡硬板床比睡席梦思床好\28
18. 孕妇应回避的工作环境和强度\29
19. 孕妇要保持大便通畅\29
20. 孕妇衣着与穿鞋细节\30
21. 孕妇晒太阳好处多\31
22. 孕妇必须戒烟\32
23. 孕妇还应远离二手烟\32
24. 酒对胎儿有危害\33
25. 孕妇饮酒可致胎儿酒精综合征\34

三、孕期性生活\34

1. 孕期应节制性生活\34
2. 应停止性生活的情况\35
3. 孕期性生活必须注意的事项\35
4. 孕期性生活体位\35

四、孕妇要远离电磁污染\36

1. 孕妇少用电热毯\36
2. 孕妇不宜用电吹风\36
3. 噪声影响胎儿健康\36
4. 孕妇尽量少用手机\37
5. 孕妇应正确使用办公电话\37

6. 微波炉可能影响孕妇健康\38
7. 孕妇要远离电磁炉\38
8. 电脑对孕妇有危害\38
9. 孕妇常看电视对胎儿的影响\39
10. 孕妇应远离复印机\40
11. X线检查对孕妇的影响\40
12. 孕妇忌做CT检查\41
13. 孕妇多吃新鲜水果、饮茶可对抗电磁污染\41

五、孕妇需要远离污染环境\42

1. 孕妇禁用的化妆品\42
2. 孕妇宜选择非化学性方法护理皮肤\42
3. 孕妇不宜染发、烫发\43
4. 孕妇不可接触农药\43
5. 水果蔬菜要清除残留农药后方可食用\44
6. 孕妇应避免接触芳香剂\44
7. 吸毒对胎儿的危害极大\44
8. 高铅影响胎儿发育\45
9. 孕妇不宜接触汽油\46
10. 避免装饰材料中甲醛等对孕妇的毒害\47
11. 孕妇不要接触油漆\48
12. 汽车污染影响孕妇健康\48

第三章 孕期营养

一、孕期科学补充营养\49

1. 孕期补充营养意义重大\49
2. 孕妇饮食营养三步走\49
3. “巨大儿”与孕妇营养过剩\50
4. 厌食与呕吐对胎儿的影响\50
5. 孕妇要养成健康的饮水习惯\50
6. 孕妇吃蔬菜和水果有讲究\51
7. 适宜孕妇食用的蔬菜\52
8. 孕妇适宜吃的水果\52

9. 适合孕妇食用的坚果\53
10. 孕妇喝牛奶好处多多\54
11. 科学喝牛奶更健康\54
12. 孕妇食用西红柿须知\55
13. 孕妇每日食盐的摄入量\55
14. 孕妇食用蜂蜜不宜过多\56
15. 从酸味食物中补充维生素C\56
16. 孕期食用巧克力对胎儿有好处\56
17. 孕妇早餐要有谷类食品\56

18. 豆类食品有利于胎儿发育\57
19. 海产品可以补充碘元素\57
20. 孕妇吃鸡蛋能有效补充营养\58
21. 孕妇巧吃零食\59
- 二、孕期营养补充禁忌\59
 1. 动物肝脏要少吃\59
 2. 孕妇不宜食用存放时间过久的土豆\60
 3. 孕妇少吃甲鱼、螃蟹为好\60
 4. 孕妇不能吃含汞多的鱼类\60
 5. 孕妇偏食挑食影响胎儿生长\60
 6. 孕妇忌单一摄入植物脂肪\61
 7. 孕期摄入甜食宜适量\61
 8. 孕妇不可多吃菠菜\61
 9. 孕妇饮浓茶对胎儿有不良影响\62
 10. 孕妇应少喝可乐型饮料\62
 11. 孕妇不可多喝冷饮\62
 12. 大量喝咖啡会增加流产的机会\63
 13. 孕妇吃补品要适量\63
- 三、孕期微量元素的补充\63
 1. 孕期服用维生素 A 制剂不宜过多\63
 2. 维生素 E 有助于安胎保健\64
 3. 维生素 C 能促进胎儿的发育\64
 4. 孕妇不可缺乏叶酸\65
 5. 孕妇别忘了补充碘\66
 6. 孕妇应特别注意补充铁元素\66
 7. 孕期补钙的意义及方法\67
 8. 孕妇补充镁、锌、铜的意义及方法\67
 9. 胎儿大脑发育需要的营养\68
- 四、适宜孕妇不同孕期的食谱\69
 1. 适宜孕妇的菜肴类\69
 2. 适宜孕妇滋补的汤饮类\70
 3. 适宜孕妇的主食类\70
 4. 适宜孕妇滋补的粥类\71

第四章 胎儿发育与孕期检查

- 一、了解胎儿发育\73
 1. 胎儿期\73
 2. 胎儿各个系统发育的时间\73
 3. 胎儿发育 1~12 周\74
 4. 胎儿发育 13~20 周\75
 5. 胎儿发育 21~27 周\75
 6. 胎儿发育 28~34 周\76
 7. 胎儿发育 35~40 周\77
 8. 预测胎儿性别控制遗传病\78
 9. 腹中胎儿也会“思考”\78
 10. 胎儿发育迟缓常见原因\79
 11. 判断胎儿是否发育迟缓的常用指标\79
 12. 脐带是胎儿生命的纽带\79
 13. 胎盘的功能\80
 14. 胎儿 6 个月时能听到声音\81
 15. 羊水的作用\81
 16. 羊水过多或过少的原因及危害\81
 17. 大量喝咖啡会增加流产的机会\63
 18. 孕妇吃补品要适量\63
- 二、孕期检查\82
 1. 胎儿健康检查\82
 2. 能听到胎心的时间\83
 3. 在家监测胎心音的方法\83
 4. 测量宫高的方法\84
 5. 测量腹围和体重增长的意义\84
 6. 孕妇感觉到胎动的时间\85
 7. 胎动和胎儿健康\85
 8. 胎动的规律\86
 9. 监测胎动的方法\86
 10. 做第一次 B 超检查的时间\87
 11. B 超检查能测量的指标\87
 12. B 超对胎儿畸形的诊断作用\88
 13. 孕期 B 超检查次数\88
 14. 需要做 B 超检查的特殊情况\89
 15. 胎儿缺氧的信号\89
 16. 胎儿窘迫的病因及治疗措施\90
 17. 羊膜镜检查\91

18. 胎盘功能检查\91
19. 胎儿成熟度检查\91
20. 认识胎儿安危的早期信号\92
21. 胎儿宫内诊断有方法\93
22. 胎儿镜检查法\93
23. 胎儿绒毛取样检查\94
24. 孕妇做放射线检查要注意防护\94
25. 筛查胎儿先天畸形与选择性流产\94
26. 影响胎儿听觉系统的孕期疾病\95

第五章 孕期防病与用药

一、孕期常见疾病防治\96

1. 孕妇可以注射的疫苗\96
2. 孕妇不可以注射的疫苗\96
3. 孕妇患感冒对胎儿的影响\97
4. 孕妇患流感对胎儿的影响及预防措施\97
5. 孕妇牙周炎会殃及胎儿\98
6. 孕妇容易患尿路感染的原因及预防措施\98
7. 宫颈糜烂的病因与防治\99
8. 感染支原体对胎儿发育的影响及防治\100

二、孕期用药禁忌\100

1. 影响胎儿发育的药物\100
2. 孕期禁用药物\101
3. 孕期慎用药物\102
4. 孕期抗生素使用守则\103
5. 孕妇感冒用药要慎重\103
6. 孕妇药物减肥危害胎儿\104
7. 孕妇腹泻要合理用药\104
8. 缩宫素不可以急用\105

三、亲子相传的疾病\105

1. 宫内感染\105
2. 孕妇宜普查乙肝病毒\106
3. 母亲患乙型肝炎会感染胎儿\107
4. “大三阳”孕妇的治疗及生活注意事项\107
5. 乙肝病毒母子传染途径及预防方法\108
6. 肝炎妈妈喂养宝宝应注意的细节\108

7. 弓形虫会导致胎儿畸形\108
8. 火锅涮肉易感染弓形虫\109
9. 预防弓形虫感染的具体方法\109
10. 弓形虫病对胚胎损害严重\109
11. 风疹对胎儿的损害\110
12. 孕妇应积极预防风疹病毒感染\110
13. 孕妇春季易得风疹病\111
14. 先天性风疹综合征危害更大\111
15. 孕妇感染巨细胞病毒对胎儿的危害\112
16. 孕妇患梅毒的危害\112
17. 孕妇做梅毒血清学筛查很必要\113
18. 阻断梅毒传播的方法\113
19. 孕妇患梅毒的治疗方法\114
20. 孕妇感染淋病殃及胎儿\114
21. 孕妇感染单纯疱疹的表现及危害\114

四、高危孕妇\115

1. 确认为高危孕妇的条件\115
2. 高危孕妇必须终止妊娠时的注意事项\116
3. 高危孕妇维持妊娠的注意事项\116
4. 警惕危险的宫外孕\117
5. 心脏病孕妇必须遵守的细节\118
6. 肾脏病对孕妇及胎儿的影响\119
7. 孕妇应警惕妊娠期糖尿病\119
8. 糖尿病对胎儿的影响\120
9. 糖尿病孕妇的自我管理\120
10. 甲亢妇女不要急于怀孕\121
11. 甲亢孕妇的孕期管理\121
12. 孕妇感染结核病的治疗方法\122

13. 孕妇感染结核病需终止妊娠的情况\122
14. 多数哮喘妇女可以怀孕\123
15. 哮喘妇女妊娠期预防哮喘发作的方法\123

第六章 胎教与优生

一、了解胎教\124

1. 胎教不是灌输知识\124
2. 胎教与优生密切相关\125
3. 正确认识胎教\125
4. 流行的胎教方法\126
5. 胎教可以提升准妈妈的母爱\126
6. 准爸爸与胎教\127
7. 家人也应参与胎教\127
8. 父母常给胎儿抚摸和聊天\128
9. 母子“连心”胎儿强健\128
10. 胎儿也需母爱\128
11. 胎教不宜用“高频”音乐\129
12. 孕妇精神压力大对胎儿成长不利\129

二、胎教方法\130

1. 营养胎教\130
2. 运动胎教\130
3. 对胎儿进行运动胎教的方法\131
4. 帮助胎儿做操\131
5. 环境胎教\132
6. 音乐胎教\133
7. 语言胎教\134
8. 胎儿爱听妈妈唱歌\135
9. 准爸爸在胎教过程应负的责任\135
10. 抚摸胎教\136
11. 利用视觉色彩胎教\136
12. 教胎儿学习\137

第七章 分娩前期保健与物品准备

一、分娩倒计时前的各项准备\138

1. 为宝宝出生做准备\138
2. 产妇自身的准备\139
3. 当好准爸爸\139
4. 待产妈妈的物品详单\139
5. 树立信心待分娩\140
6. 预防早产\140
7. 月子不止 30 日\141
8. 心情愉快坐月子\141
9. 分娩前要和医生及单位沟通好\142
10. 选好分娩医院\142
11. 入院倒计时的细节\143
12. 入院待产的时机\143
13. 宝宝需要的必备物品\143
14. 按新生儿生理特点准备衣服和被褥\144

二、分娩知识\145

1. 计算预产期\145
2. 了解产程的 3 个阶段\145
3. 怀孕后期胎儿臀位的纠正方法\145
4. 脐带异常对胎儿的危害\146
5. 胎膜早破的病因及防治\147
6. 产妇配合分娩的方法\147
7. 缓解分娩疼痛的方法\148
8. 了解产钳和胎儿吸引器适用情况\148
9. 分娩时新生儿可能出现的产伤\149
10. 分娩前的征兆\149
11. 产时监护胎儿的方法\150

三、自然分娩与剖宫产\151

1. 回归自然谈分娩\151
2. 自然分娩好处多\151
3. 高龄初产妇不一定必须剖宫产\152

4. 越来越多的人选择剖宫产的原因\153
5. 剖宫产对妈妈的不良影响\153
6. 剖宫产对宝宝的不良影响\153
7. 必须剖宫产的情况\154
- 四、分娩征兆及护理\154
 1. 产力与产道\154
 2. 胎儿太胖影响顺产\155
 3. 临产紧张会使产程缓慢\156
 4. 产后的正常现象\156
 5. 真假分娩的辨别\157
 6. 急产及急产的处理方法\157
 7. 分娩前容易忽视的征兆\158
 8. 分娩前的紧急情况\158

第八章 分娩保健

- 一、自然分娩的保健与护理\159
 1. 恰当姿势缓解产痛\159
 2. 化解产痛的三项措施\160
 3. 调整呼吸缓解分娩阵痛\160
 4. 进入产房需要注意的细节\161
 5. 第一产程中产妇配合的方法\162
 6. 第一产程需要吃东西补充能量\162
 7. 分娩时产妇与医生配合的方法\163
 8. 助产呼吸法\163
 9. 脐带缠绕的危害及处理方法\163
 10. 产后阴道出血的观察与护理\165
 11. 产妇自我养护须知\165
 12. 产后早下床活动的益处\166
 13. 适宜产后康复的简单运动\166
 14. 体温、脉搏、呼吸、血压的检查\166
 15. 产后 24 小时护理要点\167
 16. 会阴部容易受伤的原因及护理\168
 17. 产后腰酸背痛的护理\169
 18. 促进生殖器官的健康\169
- 二、剖宫产的保健与护理\169
 1. 剖宫产的“急诊手术”\169
 2. 剖宫产后第一天的护理\170
 3. 剖宫产后第二天的护理\170
 4. 剖宫产后第三天的护理\170
 5. 剖宫产后第四天的护理\171
 6. 剖宫产后第五天的护理\171
 7. 剖宫产后第六天的护理\171
 8. 减轻产后伤口疼痛的方法\172
 9. 剖宫产术后护理细则\172

第九章 坐月子指导

- 一、月子中的生活指导\174
 1. 产后要有良好的休养环境\174
 2. 捂月子害处多\174
 3. 产后掉头发的处理方法\175
 4. 产后汗多不是体虚\175
 5. 产后 2 周尽量不要看书写字\176
 6. 月子里眼睛的护理\176
 7. 劳逸结合才能早日康复\176
 8. 月子里不可完全卧床休息\177
 9. 产后注意皮肤保养和防脱发\177
 10. 月子里家居生活中的正误\178
 11. 产后康复细则\178
- 二、月子里的居室环境与着装\179
 1. 冬季坐月子须知\179
 2. 夏季坐月子须知\180
 3. 产妇衣着须知\181
 4. 产妇不宜穿羊毛内衣\181
- 三、注意个人卫生\181
 1. 产妇不刷牙危害大\181
 2. 中医的产后刷牙漱口保健方法\182



3. 产妇能洗头\182
4. 产妇要洗澡\182
- 四、呵护妈妈的乳房\183
 1. 产后乳房不松弛的养护方法\183
 2. 哺乳母亲清洗乳房不宜用香皂\183
 3. 乳头皲裂的预防和护理\184
 4. 产后淤乳的防治\184
- 五、远离产后抑郁症\185
 1. 打造产后好心情能远离抑郁症\185
 2. 产后抑郁症临床表现\186
 3. 预防产后抑郁症的方法\186
 4. 家庭帮助产妇摆脱产后抑郁症的方法\187
- 六、产后常见问题及对策\187
 1. 预防会阴切口感染的方法\187
 2. 防治产褥热\188
 3. 产后易患尿失禁的原因及预防措施\188
 4. 预防产后贫血的方法\189
 5. 初产妇易患急性乳腺炎的原因及预防措施\189
 6. 产后疼痛的处理\190
 7. 产后便秘的原因及处理\191
 8. 产妇肛裂的预防\192
 9. 产后痔疮的家庭护理\192
 10. 产后子宫脱垂的原因及处理\193
- 七、产后检查\194
 1. 妈妈产后检查的内容\194
 2. 新生儿检查的内容\194
- 八、帮妈妈恢复窈窕身材\195
 1. 预防产后肥胖\195
 2. 不可生完孩子就减肥\195
 3. 产后不可服用减肥药\195
 4. 产后不宜立即健身\196
 5. 贫血产妇不能坚持减肥\196
 6. 母乳喂养不会减肥\196
 7. 坐月子时也要注重纤维素的摄取\196
 8. 把握产后瘦身黄金期\197
 9. 产后减肥计划应合理\197
 10. 适合产妇健身的运动\197
- 九、产后性生活与避孕\198
 1. 慎对产后第一次性生活\198
 2. 产后恢复性生活的时间\199
 3. 产后不来月经也会怀孕\199
 4. 产后避孕措施的选择\199
 5. 产后放节育环的时间\200
 6. 产后卵巢恢复排卵的时间\200

第十章 新生儿生理特点

- 一、健康新生儿\201
 1. 健康新生儿的标准\201
 2. 新生儿第1周生理特点\201
 3. 新生儿第2周生理特点\202
 4. 新生儿第3周生理特点\202
 5. 新生儿第4周生理特点\202
 6. 新生儿分类\203
 7. 出生时宝宝的评分\204
 8. 为新生儿做全身体格检查\204
 9. 为新生儿测量身高\205
 10. 为新生儿测量体重\205
 11. 测新生儿的头围\206
 12. 新生儿头颅的形状\206
 13. 新生儿体温调节特点\206
 14. 新生儿呼吸\207
 15. 新生儿口唇容易发紫的原因\207
 16. 健康新生儿也可以有心脏杂音\208
 17. 新生儿正常心率\208
 18. 新生儿消化功能比较弱\208
 19. 新生儿口腔的特点\208
 20. 新生儿皮肤防御能力差\209
 21. 新生儿胎脂消失的时间\209

22. 新生儿出生时生殖器特点\209
23. 新生儿排尿时间\210
24. 新生儿大便的特点\210
25. 新生儿睡眠的特点\210
26. 新生儿免疫力\211
27. 新生儿并非越胖越好\211
28. 新生儿体重过低的原因\212
29. 新生儿脐带\212
30. 双胞胎新生儿的特点\213
31. 新生儿的触觉、痛觉和温度觉\213
32. 新生儿嗅觉\214
33. 新生儿味觉\214
34. 新生儿听觉\214
35. 新生儿视觉\215
36. 新生儿声音\215
37. 能给新生儿安全感的声音\215
38. 新生儿的表情和模仿能力\216
39. 新生儿的先天性反射活动\216
40. 新生儿的大运动和精细动作\217
41. 新生儿也能用手抓东西\217

二、新生儿特殊表现\218

1. 新生儿红斑\218
2. 新生儿眉宇间发红\218
3. 青灰色“胎记”\218
4. 新生儿粟粒疹\219

5. 斑状血管瘤\219
6. 新生儿皮肤青紫\219
7. 新生儿脱皮\220
8. 新生儿头皮水肿\220
9. 新生儿产瘤\220
10. 新生儿胎垢\220
11. 新生儿奶秃\221
12. 新生儿暂时性斜颈\221
13. 新生儿螳螂嘴\221
14. 新生儿马牙\222
15. 新生儿乳房肿大\222
16. 新生儿泌乳\222
17. 新生儿乳房莫乱挤\222
18. 新生儿脐带脱落时间\223
19. 新生儿包茎\223
20. 新生儿阴囊积水\223
21. 新生儿“月经”\224

三、新生儿特殊生理现象\224

1. 生理性黄疸\224
2. 新生儿体重下降\224
3. 新生儿手脚抖动\225
4. 新生儿突然憋气\225
5. 新生儿无尿\225
6. 新生儿红色尿\226
7. 新生儿脱水热\226

第十一章 新生儿喂养

一、母乳喂养\227

1. 新生儿营养的需要量\227
2. 母乳中的微量元素和维生素\227
3. 母乳喂养的优越性\228
4. 母乳的四个阶段性分类\228
5. 初乳是质量高的母乳\229
6. 初乳对于宝宝很重要\229
7. 过渡乳和成熟乳\229
8. 新生儿喂奶时间\230
9. 宝宝早吸吮妈妈早开奶\230

10. 母乳喂养前的准备\230
11. 哺乳前要挤掉几滴乳汁\231
12. 母乳喂养的正确姿势\231
13. 宝宝吃奶时的正确姿势\231
14. 母亲仰卧喂奶不可取\232
15. 喂奶间隔的时间\232
16. 夜间喂奶须注意\232
17. 按时哺乳好还是按需哺乳好\232
18. 不宜母乳喂养的情况\233
19. 警惕母乳喂养的误区\233



20. 母乳喂养过程中出现的异常表现\234
21. 判断乳汁是否充足的方法\234
22. 母乳不足的原因\235
23. 母乳不足的应对方法\235
24. 母乳不足时添加奶粉的方法\236
25. 使母乳增多的办法\236
26. 母乳喂养有个“磨合期”\237
27. 母乳的“情感”作用\237
28. 母婴要做到早接触\237
29. 母亲给宝宝喂奶时要专心\238
30. 母亲需要挤奶的情况及正确挤奶方法\238
31. 哺乳期感冒能吃的药物\239
32. 乙型肝炎母亲可以母乳喂养的条件\239
33. 隆胸后不影响喂奶\239
- 二、人工喂养\240**
 1. 人工喂养应注意的细节\240
 2. 新生儿不宜喂鲜牛奶\240
 3. 新生儿不能喂酸奶\241
 4. 为新生儿选择奶粉的细节\241
 5. 优质奶粉具有 5 个条件\241
 6. 选购配方奶粉的注意事项\242
 7. 喂早产儿的奶粉要添加脂肪酸\242
 8. 为宝宝选择奶嘴\242
 9. 不容忽视奶瓶的刻度\243
 10. 新生儿用奶瓶喂养不安全\243
 11. 出生 1 周内新生儿喂养的细节\244
 12. 人工喂养的缺陷\244
 13. 为人工喂养的宝宝选用食品\245
 14. 别让宝宝成为喂牛奶的贫血族\245
15. 牛奶喂养的几个误区\245
- 三、混合喂养\246**
 1. 混合喂养的要点\246
 2. 新生儿饮食中不能加盐\247
 3. 给新生儿配制奶粉不宜太浓\247
 4. 牛奶加糖的意义和用量\247
 5. 给宝宝温牛奶的方法\248
 6. 防治牛奶过敏的方法\248
 7. 奶具消毒的方法\248
- 四、新生儿喂养中的特殊问题\249**
 1. 宝宝生三种病不能喝奶\249
 2. 开奶前不要喂糖水\249
 3. 母乳喂养的新生儿不宜喂水\249
 4. 防止宝宝溢奶的方法\250
 5. 注意喂奶后的三步曲\250
 6. 注意区别新生儿溢奶与呕吐\250
 7. 宝宝不能含着乳头睡觉\251
 8. 防止宝宝吃奶时睡着的方法\251
 9. 别在宝宝睡觉时喂奶\252
 10. 早产儿的母乳喂养方法\252
 11. 早产儿的人工喂养方法\252
 12. 足月小样儿的喂养方法\253
 13. 巨大儿的喂养方法\253
 14. 不要把新生儿喂的太胖\254
 15. 判断新生儿已吃饱的方法\254
 16. 新生儿不吃奶的原因\254
 17. 新生儿需要加辅食的情况\255
 18. 不要用高浓度糖水喂新生儿\255
 19. “祥舌”的原因是舌系带过短\256
 20. 白天吃奶频繁的宝宝夜间更容易醒\256

第十二章 新生儿的日常照料

- 一、新生儿的住所\257**
 1. 为宝宝营造舒适的“家”\257
 2. 新生儿的房间不要静悄悄\258
 3. 室内温度应适宜新生儿\258
 4. 为新生儿选择床\258
 5. 新生儿母子同室的优缺点\259

6. 给新生儿保暖的原因\259
7. 给新生儿保暖的方法\260
8. 给新生儿选择合适的被褥\260
9. 包裹新生儿的方法\260
10. “蜡烛包”的害处\261

二、新生儿的衣着\261

1. 为宝宝选择合适的衣服\261
2. 为新生儿穿衣服的方法\262
3. 为新生儿脱衣服的方法\262
4. 新生儿应该穿裤子\262
5. 新生儿戴手套害处多\263
6. 新生儿需要穿袜子\263
7. 新生儿的衣服不要放樟脑丸\263

三、新生儿的睡眠\264

1. 新生儿需要足够的睡眠时间\264
2. 新生儿睡眠的最佳姿势\264
3. 新生儿闻嗅姿势呼吸道最通畅\264
4. 宝宝白天睡在婴儿车上、晚上睡床上好\265
5. 新生儿不能睡电褥子\265
6. 避免新生儿睡偏头的方法\265
7. 新生儿“夜啼”的处理办法\266
8. 新生儿睡不安稳有原因\266
9. 新生儿睡觉不用枕头\267
10. 新生儿睡枕头呼吸不顺畅\267

四、新生儿的洗浴\267

1. 新生儿洗脸\267
2. 不能用母乳给新生儿洗脸\268
3. 新生儿也要勤洗手\268
4. 为新生儿洗澡前要做的准备\268
5. 给新生儿洗澡有要领\268
6. 新生儿不宜天天洗澡\269
7. 新生儿不宜使用浴罩洗澡\269
8. 不宜给新生儿洗澡的情况\269
9. 给宝宝洗干浴的方法\270
10. 新生儿五官的清洁护理\270

五、新生儿大小便的料理\270

1. 女婴外阴的护理方法\271

2. 给新生儿擦屁股的方法\271
3. 预防新生儿红臀的方法\272
4. 新生儿尿布的选择和使用\272
5. 给新生儿换尿布的细节\273
6. 清洗新生儿尿布的方法\273
7. 不可用卫生纸给新生儿当尿布\274
8. 一次性尿片的使用方法\274
9. 为新生儿选购纸尿裤的方法\274
10. 新生儿不宜常用纸尿裤\274

六、新生儿的日常生活护理\275

1. 新生儿出生 48 小时内护理\275
2. 抱新生儿有讲究\275
3. 使新生儿安全温暖的抱姿\276
4. 新生儿过早竖抱、抬头有细节\276
5. 新生儿一哭就抱对宝宝不好\276
6. 新生儿满月剃头害处多\277
7. 不要随意拔新生儿的毳毛\277
8. 新生儿头发稀少的原因\277
9. 新生儿头发的护理\278
10. 新生儿皮肤的护理\278
11. 给宝宝建立生活日程\278
12. 照料男婴的细节\279
13. 给女婴用爽身粉的细节\279
14. 给新生儿剪指甲的细节\280
15. 新生儿鼻子不通气的处理方法\280
16. 新生儿鼻子不通气时不要随意滴药水\281
17. 保护新生儿的眼睛\281
18. 保护新生儿的囟门\281
19. 新生儿脐带的护理\282
20. 新生儿室外空气浴细则\283
21. 新生儿要晒太阳\283
22. 新生儿晒太阳的技巧\283
23. 新生儿平安过夏的策略\284
24. 新生儿平安过冬的策略\285
25. 新生儿要减少同外人接触\285
26. 防止新生儿意外事故\285
27. 不提倡为新生儿大办“满月酒”\286



28. 忌用闪光灯给新生儿拍照\286
29. 新生儿坐车要防呼吸困难\287
30. 过分逗笑不利于新生儿健康\287
31. 让新生儿也喜欢爸爸的做法\287
32. 新生儿的哭声有含义\287
33. 新生儿打嗝的处理方法\288
34. 为新生儿选玩具有技巧\289
35. 警惕餐具带来的铅中毒\289

第十三章 新生儿常见疾病及预防

一、一般病症防治知识\290

1. 新生儿“回家”前须做好检查\290
2. 新生儿保健的要点\290
3. 细心观察新生儿的健康状况\291
4. 细辨新生儿的“异常信号”\291
5. 新生儿生病的征兆\292
6. 新生儿容易患的疾病\292
7. 应送新生儿到医院诊治的情况\292
8. 新生儿体温低的处理方法\293
9. 给新生儿测量体温需注意的问题\293
10. 新生儿发热不一定是生病\294
11. 温水擦浴是新生儿最佳降温法\294
12. 新生儿冻伤的防治\294
13. 新生儿捂热综合症的防治\295
14. 新生儿疾病筛查的病种\296
15. 宝宝特乖不一定是好事\297
16. 早期监测苯丙酮尿症\297
17. 一看便知的“先天愚型”\298
18. 出生时需要注射的疫苗\298
19. 宝宝第一年中要打的预防针\299
20. 护理早产儿的细节\300

二、新生儿皮肤病\301

1. 新生儿皮下坏疽\301
2. 新生儿血管瘤\301
3. 新生儿痱子\302
4. 新生儿皮肤褶皱\303
5. 新生儿湿疹\303
6. 新生儿尿布皮炎\304
7. 新生儿先天性鱼鳞病\304

8. 新生儿皮下脂肪坏死\305

9. 新生儿脂溢性皮炎\305
10. 新生儿剥脱性皮炎\305
11. 新生儿脓疱疮\305
12. 新生儿硬肿症\306

三、新生儿脐部病症\307

1. 新生儿脐疝\307
2. 新生儿要警惕病从脐入\307
3. 细辨新生儿脐部的分泌物\308

四、新生儿消化系统疾病\309

1. 新生儿呕吐要区分常见病和先天畸形\309
2. 新生儿食欲低下的原因\310
3. 新生儿大便是否正常的识别\310
4. 宝宝溢奶当心胃食管反流\311
5. 新生儿咽下综合征\311
6. 新生儿腹胀的原因\311
7. 新生儿便秘\312
8. 新生儿胎粪性便秘\313
9. 新生儿腹泻\313
10. 新生儿便血\314

五、新生儿呼吸道疾病\314

1. 先天性喉喘鸣\314
2. 新生儿感冒\315
3. 新生儿肺炎\316
4. 新生儿呼吸窘迫综合征\317
5. 新生儿湿肺\317

六、新生儿五官疾病\318

1. 新生儿视力异常\318
2. 新生儿“牛眼”\319
3. 新生儿“猫眼”\319

4. 新生儿“望天眼”\319
5. 新生儿泪道不通\319
6. 新生儿斜视\319
7. 新生儿眼屎多\320
8. 新生儿泪囊炎\320
9. 预防新生儿眼结膜炎\321
10. 早期发现新生儿先天性白内障的方法\321
11. 谨防早产儿视网膜病\322
12. 新生儿鹅口疮\322
13. 早期发现新生儿耳聋的方法\323

七、新生儿会阴部疾病\323

1. 新生儿隐睾\323
2. 新生儿包茎\324
3. 先天性尿道下裂\324
4. 新生儿小阴唇粘连\324

八、新生儿脑部疾病\325

1. 新生儿惊厥\325
2. 惊跳与惊厥有区别\326
3. 影响新生儿智力的疾病\326
4. 避免新生儿智力障碍的措施\327
5. 早期发现宝宝智力低下的方法\327
6. 新生儿缺氧缺血性脑病\328
7. 新生儿窒息\329
8. 呼吸暂停\330

九、新生儿黄疸\330

1. 新生儿病理性黄疸分类\330
2. 正确判断新生儿黄疸的程度及减轻黄疸的方法\331
3. 新生儿病理性黄疸的危害性\331
4. 新生儿胆红素脑病\331
5. 新生儿母乳性黄疸\332

十、新生儿血液及心脏疾病\332

1. 新生儿自然出血症\332
2. 新生儿颅内出血\333
3. 新生儿脐部出血\334
4. 新生儿溶血病\334
5. 早产儿需防贫血\336

6. 确定宝宝贫血的金标准\336

7. 新生儿先天性心脏病\336

8. 新生儿出现紫绀的情况\337

十一、新生儿感染性疾病\337

1. 新生儿容易感染的原因\337
2. 新生儿免疫力提升方案\338
3. 新生儿也会得肝炎\339
4. 母亲患乙型肝炎时保护新生儿的方法\339
5. 新生儿肝炎综合征\340
6. 新生儿巨细胞包涵体病\340
7. 先天性胆道闭锁\341
8. 新生儿败血症\341
9. 新生儿化脓性脑膜炎\342
10. 警惕新生儿破伤风\343
11. 新生儿肛门周围感染\343
12. 新生儿常见的几种性传播疾病\343
13. 预防新生儿感染性病的方法\344

十二、新生儿用药知识\345

1. 新生儿用药细则\345
2. 新生儿不宜用的药物\345
3. 给小儿喂药的技巧\346
4. 给新生儿点眼药的方法\346
5. 新生儿不能用氯霉素\347
6. 新生儿不宜用中草药\347
7. 新生儿不宜用解热药\347
8. 新生儿注射青霉素一般无须皮试\348

十三、其他问题\348

1. 新生儿出牙\348
2. 新生儿斜颈\348
3. 胎粪吸入综合征\349
4. 新生儿缺钙\350
5. 新生儿开始补钙的时间\350
6. 小宝宝补钙要讲究“分量”\350
7. 新生儿不宜吃钙片\351
8. 新生儿期要加喂鱼肝油\351
9. 为宝宝做正确的骨钙检查\351
10. 新生儿也会低血糖\352

11. 冬季出生的新生儿春季易抽搐\353
12. 常见的新生儿产伤\353
13. 早期发现新生儿锁骨骨折\354
14. 引起新生儿胸锁乳突肌血肿的原因\354
15. 新生儿髋关节脱位\355
16. 新生儿唇腭裂做手术的时间\355
17. 新生儿外科疾病的信号\356
18. 新生儿畸形足的原因及治疗\356

第十四章 新生宝宝的早期教育

一、了解宝宝的大脑发育\357

1. 新生儿宝宝能运动\357
2. 新生儿大脑发育有先有后\357
3. 新生儿大脑发育的特点\358
4. 判断新生儿聪明的早期迹象\358
5. 新生儿和成年人的交往\358
6. 哭声越丰富,宝宝越聪明\358

二、对宝宝进行早期教育训练方案\359

1. 让新生儿快速感觉到母爱的方法\359
2. 对新生儿进行早期教育的方法\359
3. 新生儿的感知训练\360
4. 了解新生儿的视觉规律\360
5. 新生儿的视觉训练\361
6. 新生儿的听觉训练\361
7. 宝宝的注意力训练\362
8. 给新生儿听音乐的好处\362
9. 适合新生儿听的音乐\363
10. 给新生儿进行音乐早教的方法\363

11. 逗引新生儿发音的益处\363
12. 笑是母婴情感的连接\364
13. 新生儿需要适宜的刺激\364
14. 为宝宝准备悬挂玩具\365
15. 注意宝宝智力的第一次飞跃\365
16. 宝宝的智力训练\366
17. 动作发育与智力发育的关系\366
18. 尽早建立新生儿的心理依附\366
19. 新生儿认知能力的训练\367
20. 新生儿生活自理能力的训练\367
21. 新生儿天天早教 10 分钟\367
22. 了解新生儿的心理需求\367
23. 运动刺激大脑发育\368
24. 新生儿也要培养“教养”\368
25. 多与宝宝交流利于智力开发\368
26. 新生宝宝记忆力较弱\369
27. 新生宝宝不宜早早离开父母\369
28. “快乐体操”利于宝宝快乐成长\370