

YOUSHEG YOUYU KEXUE ZHINAN XILIE CONGSHU

优生
科学指南系列丛书

精美彩图双色版

妊娠分娩 育儿一本通

一段人生的美妙体验，一部准妈妈必备的
孕产知识宝典，让您轻轻松松怀孕，平平安安
分娩，快快乐乐做妈妈！

邱彩君 主编
穆丽英 编著



内蒙古人民出版社

YOUSHENG YOUYU KEXUE ZHINAN XILIE CONGSHU

优生
优育
系列丛书

精美彩图双色版



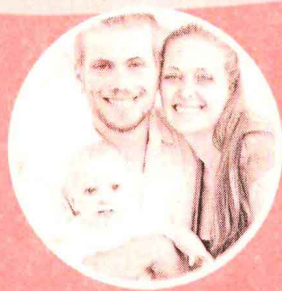
妊娠分娩

育儿

一本通

Renshen fennian
yuer yibentong

邱彩君 主编
穆丽英 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩育儿一本通/穆丽英编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.9

(优生优育科学指南系列丛书/邱彩君主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10145 - 0

I. 妊… II. 穆… 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 154936 号

优生优育科学指南系列丛书

- 主 编 邱彩君
责任编辑 石 红
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市通州富达印刷厂
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 306
字 数 3200 千
版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10145 - 0/R · 258
定 价 504.00 元(全 18 册)
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659

优生优育
科学指南系列丛书



妊娠分娩

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN
育儿一本通



优生优育
科学指南系列丛书



妊娠分娩

育儿一本通

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南系列丛书



妊娠分娩

育儿一本通

YUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



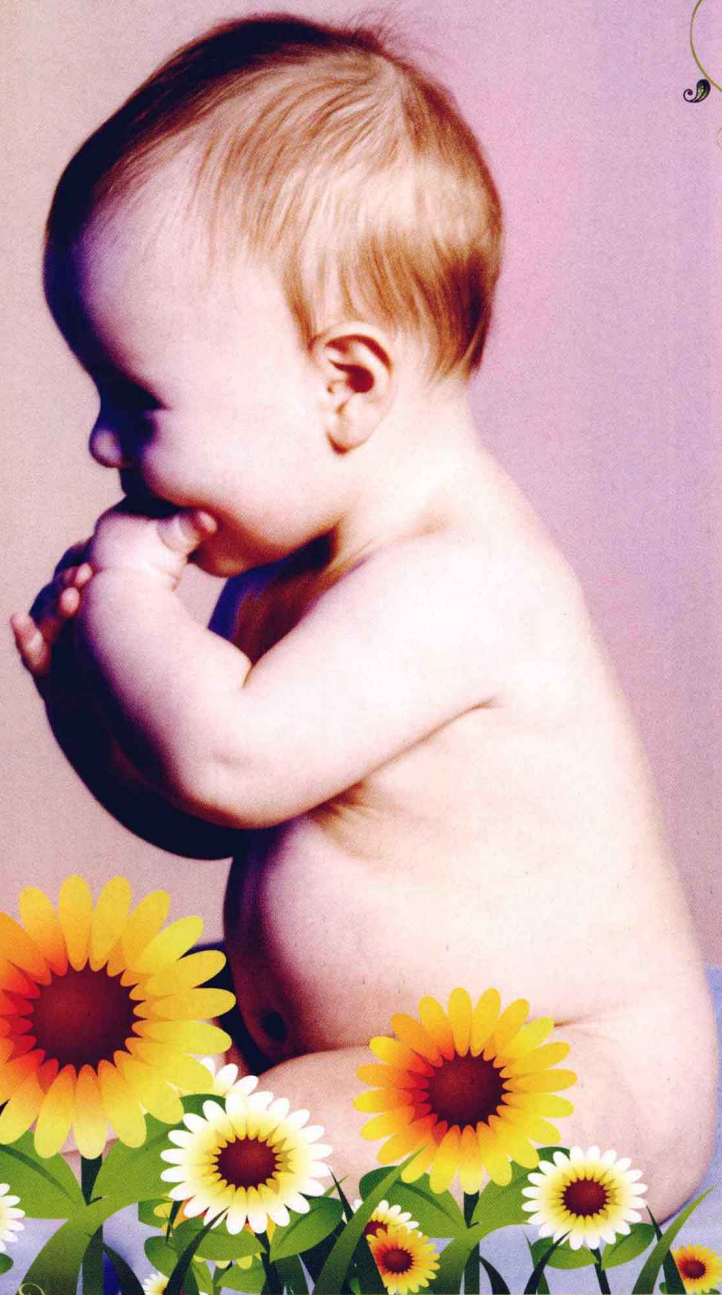
优生优育
科学指南系列丛书



妊娠分娩

育儿一本通

YOUSHENGYOYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南系列第

妊娠分娩

育儿一本通

YOSHENG YU ER YIBENTONG



优生优育
科学指南系列丛书



妊娠分娩

育儿一本通

YUSHENGYOUYUYIKEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南



妊娠分娩

YUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN
育儿一本通

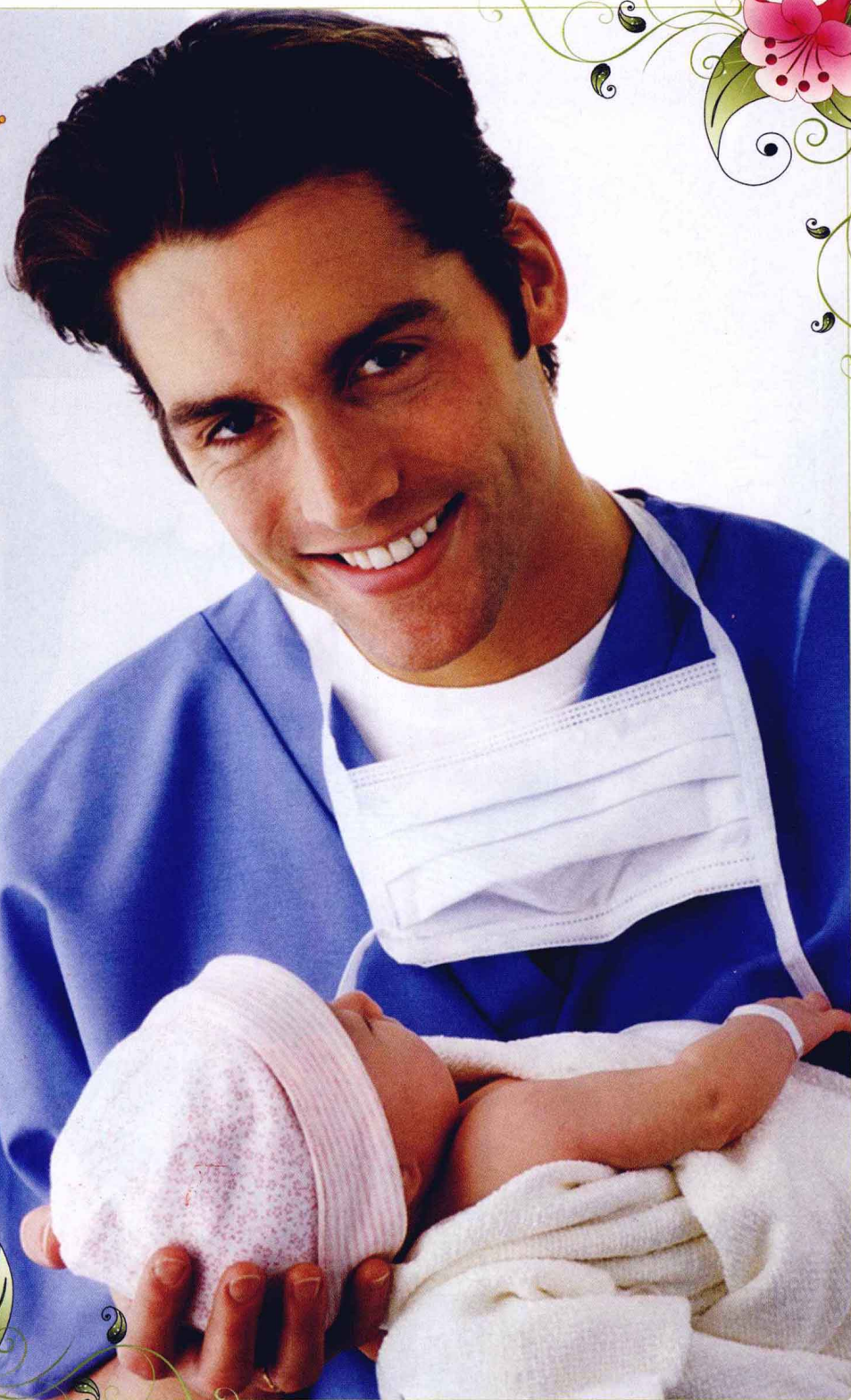




妊娠分娩

育儿一本通

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



前言



孩子是父母爱情的结晶,是家庭的希望,更是国家未来的栋梁。所以,培养一个健康、聪明的孩子,是每位父母的最大愿望和追求。

当然,所有的父母都企盼自己在孕育小生命的过程中,在生养、哺育孩子的过程中安全顺利,一切如意——养育一个健康、聪明的宝宝。而实质上要做到这一切,后天的努力固然重要,但更重要的是,不能忽视先天的孕育过程。作为即将为人父母的年轻夫妇必须做到科学怀孕、科学分娩、科学喂养、科学护理。只有这样,才能真正做到优生优育优养,才能保证母子平安,才能以最佳的方法孕育出最聪明健康,最理想的宝宝。这样,孩子在起跑线上比别人领先一步,也为日后的健康成长打下了坚实的基础。

本着科学生育、科学哺育和提高生命质量这一宗旨,针对读者,尤其是新爸爸、新妈妈和准爸爸、准妈妈面临和关心的实际问题,我们特携手本领域资深专家和权威人士,合众人之力,精心编写了这套《优生优育科学指南系列丛书》。他们不仅具有扎实的理论功底,同时具有丰富的临床实践经验,能给予年轻的夫妇在“孕、产、养、育”等各个环节科学、全面的指导,是通往科学优生、优育道路上的最得力的助手。

本套书内容全面,选材新颖,科学实用,对妊娠、分娩、产后、育儿等各

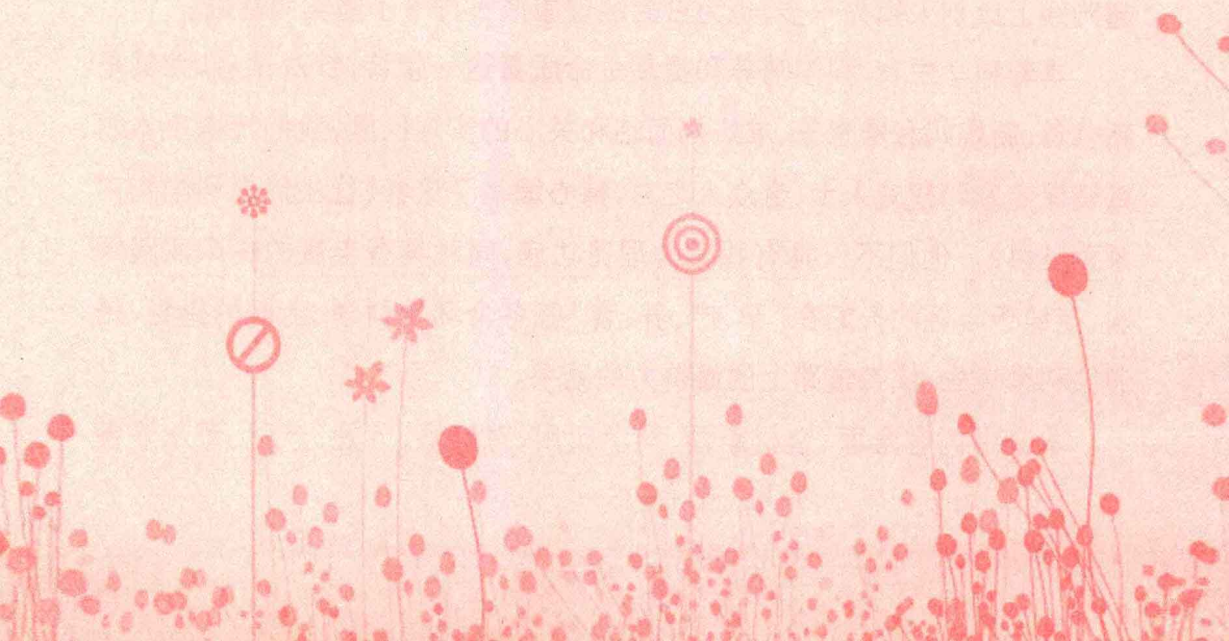
方面的知识进行了全面、系统的阐述,详尽地告诉读者朋友在不同时期应如何调适心理及安排生活,如何正确安胎养胎、妊娠及产后该摄取哪些营养,宝宝如何科学养护及智力开发等诸方面的知识,是一套体贴孕妇、呵护宝宝的优生优育科学实用指南全书!

不一样的知识,不一样的生活!我们坚信,在本套丛书中,你一定可以找到你最关心、最想知道的问题,也能寻找到解决这些问题的方法措施。让您的孕育更科学,让您的孩子更健康!

愿天下每一对夫妇都拥有一个健康、聪明的宝宝!愿天下每一个家庭都拥有一个快乐、美好的明天。

编者

2009年8月





目 录

CONTENTS



第一章 优生与怀孕

第一节	孕前必知常识	3
第二节	孕前夫妻身心的准备	14
第三节	孕前科学生活	23
第四节	孕前营养指导	29



第二章 孕期生活指导

第一节	孕期产前检查	35
第二节	孕期日常生活指南	44
第三节	孕期胎教保健	65
第四节	十月怀胎历程	77



第三章 分娩全程指南

第一节	临产分娩保健与护理	89
第二节	分娩方式及技巧	112
第三节	分娩中常见问题及护理	121
第四节	异常分娩的护理	126



第四章 孕妇产后保健

第一节	月子的日常生活知识	139
第二节	产后滋补食谱	145
第三节	产后哺乳食谱	154
第四节	产后疾病及用药保健	171



第五章 新生儿保健及养护

第一节	新生儿的喂养	189
第二节	新生儿日常护理	214
第三节	新生儿常见病辨识及护理	241
第四节	新生儿体能训练	256
第五节	新生儿智能训练	261



第一章

优生与怀孕

