

孕妇须知 · 爸爸须知 · 保姆须知

国际级达标训练 与幼儿成长同步

21世纪

育儿宝典



• 零到十二月的婴儿哺育

• 一至三岁幼婴儿

• 生男生女的预测

21 世纪育儿宝典

鸿 智 编著

据专家人士介绍,我国现行的育儿方法,大都采用的是国外以及国内在七、八十年代的研究成果、经验与方法。本书作者广采博引,全面收集了人类在 20 世纪末,21 世纪初养育宝宝的最新研究成果和经验……

延 边 大 学 出 版 社

责任编辑:李宝珠

封面设计:何东琳

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪育儿宝典/鸿智编著, - 延吉:延边大学出版社,
2000.5

ISBN7-5634-1383-9/R·40

I.2… II.鸿… III.婴幼儿-哺育-基本知识

IV.R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 09617 号

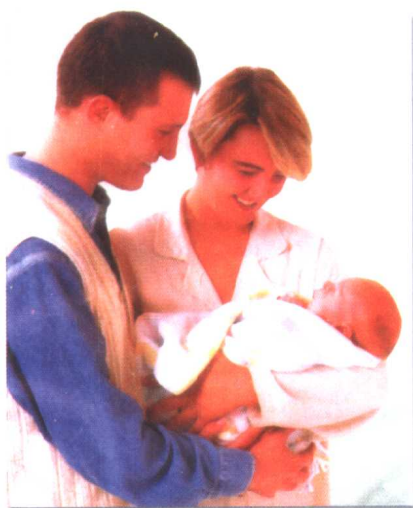
21 世纪育儿宝典

鸿 智 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
延吉市新世纪印刷厂印刷

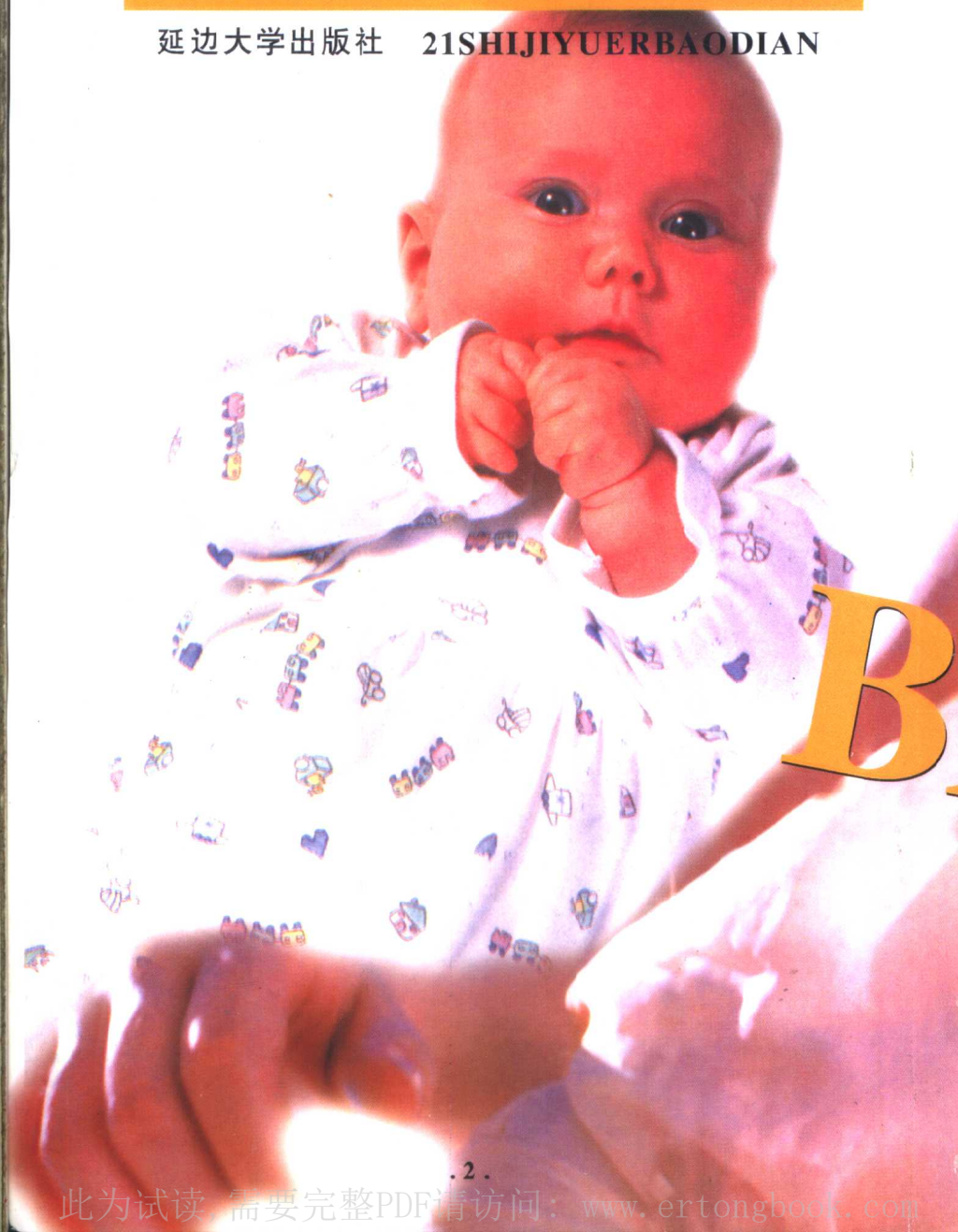
开本 850×1168 毫米 1/32 印张 14.25 彩插 16
字数 300 千字 印数:1—5000 册
2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

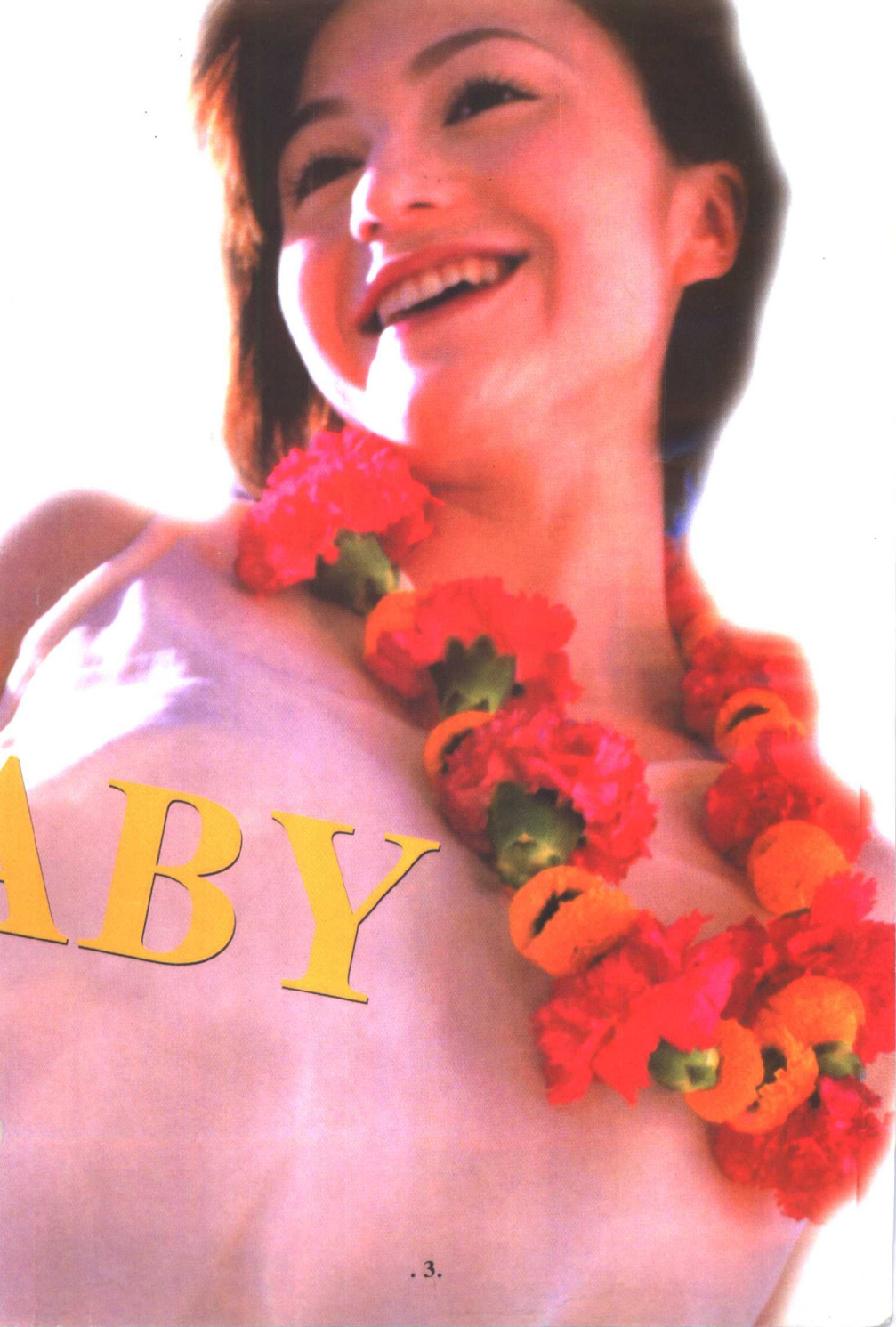
ISBN7-5634-1383-9/R·40 定价:22.00 元



21 世纪育儿宝典

延边大学出版社 21SHIJIYUERBAODIAN





孕妇须知

- 
1. 怀孕是生理现象，不是病；
2. 尽早确定是否怀孕；
3. 要有充分的睡眠和休息；
4. 进行适度的运动，确保正常分娩；
5. 合理安排饮食，均衡摄取营养；
6. 保持身心愉快，情绪稳定；
7. 定期进行产前检查，及时处理不良隐患；
8. 经常注意自身和环境的卫生清洁；
9. 性生活要慎重，孕初孕末切忌房事；
10. 生活要有规律；
11. 防止病毒感染，戒除烟酒和慎用中、西药。

产妇须知

1. 为恢复体力和哺育婴儿做准备，休养是第一位的；
2. 尽早恢复正常饮食，多吃营养价值高的食物；
3. 多起床活动，但应避免劳累或蹲站过久；
4. 保持心情愉快，情绪稳定；
5. 接受育儿和日常生活方面的指导；
6. 最好用母乳喂养婴儿；
7. 预防感染，注意自身清洁；
8. 学做产褥体操；
9. 身体不适，及时就医诊治。



爸爸须知

1. 在准备要孩子之前，要从身体健康和各个方面做好准备，戒除烟酒等不良嗜好；
2. 注意妻子的性情和心理变化，为之创造一个和睦、温暖的生活环境；
3. 理解妻子孕期的心理状态，解除妻子的思想压力；
4. 在妻子孕期做好家庭监护，多做家务，减轻妻子的负担；
5. 保证妻子的营养和休息；
6. 帮助妻子创造一个良好的胎教环境；
7. 性生活要慎重，孕初孕末切忌房事；
8. 为妻子分娩做好经济上、物质上和环境上的准备；
9. 鼓励妻子母乳喂养；
10. 树立生男生女都一样的观念；
11. 多抽时间陪妻子和宝宝。



BABA

BAOMU



保姆须知

1. 保姆应身体健康，品质好，无各种传染病，抗病能力强；
2. 保姆应有一定文化水平，懂得一些幼儿教育的基本知识；
3. 保姆要有强烈的责任感和爱心；
4. 喂养婴儿要一丝不苟，切忌马虎大意；
5. 讲究卫生，婴儿用品要勤换勤洗；
6. 注意个人卫生，自己用品不和婴儿用品同用同放；
7. 不乱给婴儿吃药和补品；
8. 注意婴儿的安全。

妊娠 32 周时



接近妊娠的第8个月尾，你要注意减慢体重的增加，尽管胎儿仍在迅速生长。如果你的体重仍旧增加很多，就要减少碳水化合物及含奶饮料的摄入量。



保持孕期健康和松弛



分娩四步骤



1 胎头移动接近阴道口，直到最后你丈夫能看到外阴和肛门部位由于胎头压迫盆骨底而显得膨出。不久就会看见胎头，胎头随着每次宫缩向前移动，当宫缩消失时，可能又会稍向后滑进少许。如出现这种情况不要泄气，这完全是正常的。



2 当胎头的顶部可以看见时，助产士将告诉你不要太用力，因为如果胎头娩出太快，你阴部的皮肤可能会撕裂，所以要放松，用几秒钟时间喘喘气，当胎头扩张阴道口时，你会有刺痛感，随之而来的是麻木感，这是因为阴道组织扩张得很薄时，阻滞了神经的传导所造成的。



3 头部娩出时，婴儿的面部朝下。助产士可能要检查一下脐带，以确保婴儿的头部没有被脐带缠住。然后，婴儿头部转向一侧，使得头与两肩保持在一条线上。



4 在跟着的下面两次宫缩期间，婴儿的身体就会滑出母体。起初婴儿看起来有点发青，皮肤上被覆盖着胎脂并有血液的条纹，会哭。如果婴儿的呼吸正常，可以即刻抱住，并搂在怀中。此外，助产士会再次清洁婴儿的呼吸道，并且在必要时给予氧气。

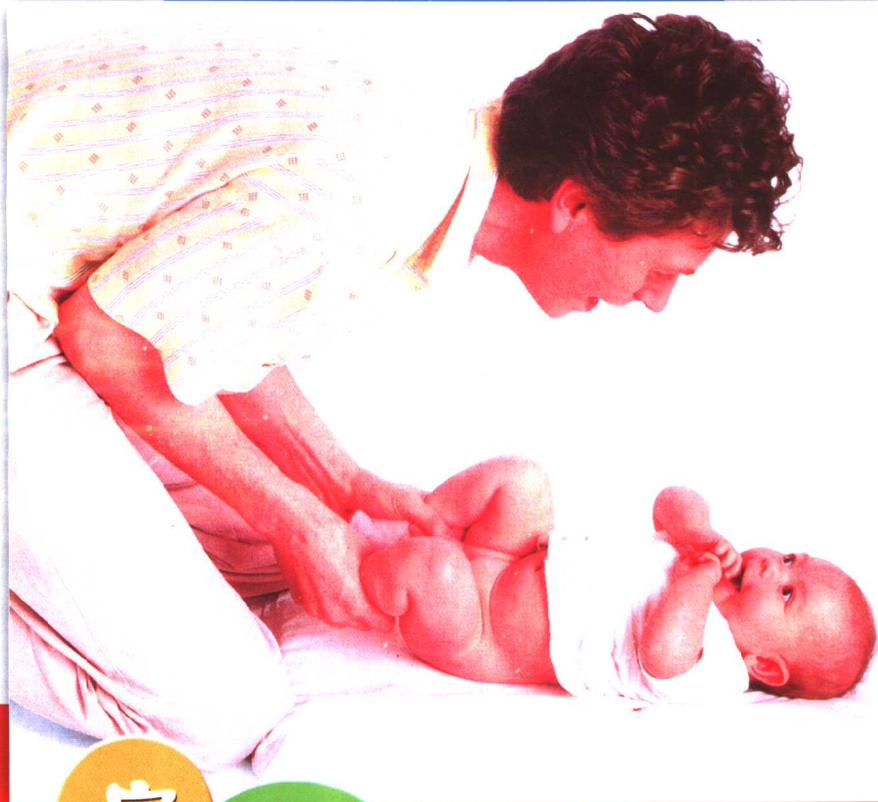
ma

ma



新生儿需要棉质被单

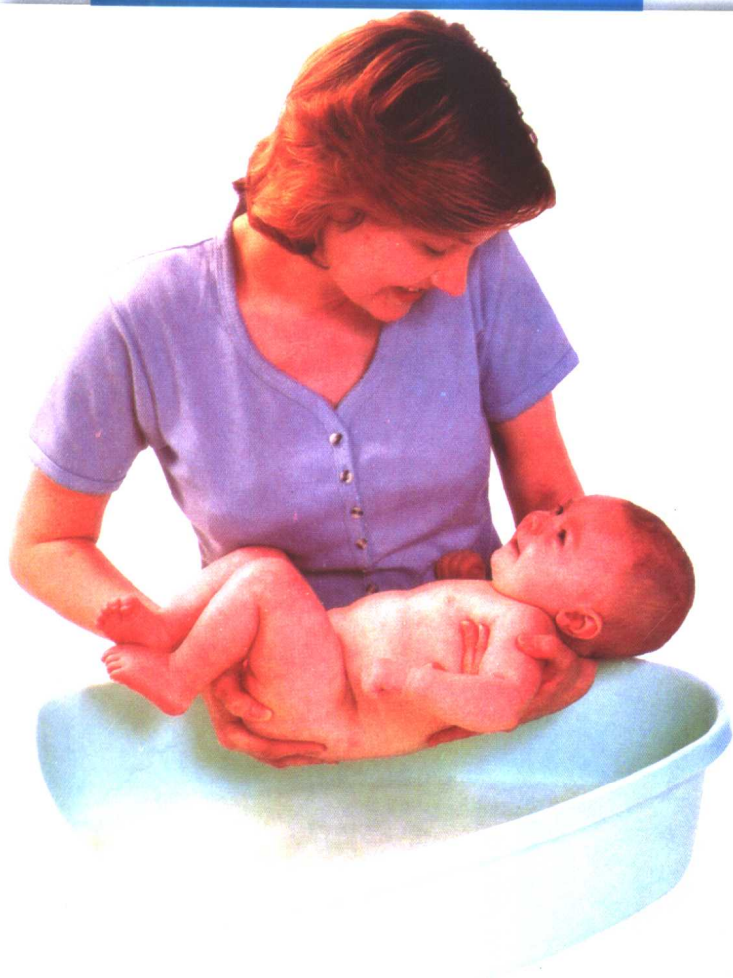
为宝宝换尿布时是你与她说话或玩耍的极好机会



宝

宝

给宝宝洗澡



携带宝宝的方式

