

亲·悦阅读系列

轻松、全面、便捷的实用手册

完美 孕产婴 护理百科

郑国权◎编



为孕产婴全程护理提供健康保障
给妈妈最周到的呵护
给宝宝最精心的照顾
让孕产婴生活变得快乐惬意

权威专家
全程贴心指导

 中国纺织出版社





完美孕产婴 护理百科

将孕产婴护理中遇到的相关问题一网打尽

- 如何才能怀上最棒的宝宝
- 孕期需要做些什么检查
- 产后如何使身体快速恢复
- 不同孕期阶段都应注意哪些细节
- 怎样才能确保安全顺利分娩
- 宝宝出生后应该怎样养护

WANMEI YUNCHANYING HULI BAIKE



微信公众平台：中国纺织出版社
使用微信“扫一扫”功能
回复“孕产”“保健”“生活”
尽享更多生活类图书

上架建议： 孕育·生活

ISBN 978-7-5064-9762-6



9 787506 497626 >

定价：32.80 元

· 亲·悦阅读系列 ·



完美 孕产婴 护理百科

WANMEI YUNCHANYING HULI BAIKE

郑国权◎编

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书分别从孕前准备、10月孕程、分娩与坐月子、新生儿养护以及婴儿养育等方面,讲述有关孕、产、婴护理保健知识;告诉打算要宝宝的夫妻,如何做好孕前准备可以让“幸孕”如期而至;教会准妈妈如何做好孕期护理,保证准妈妈与胎宝宝安然无恙;引导产妇做好产褥期护理,在最短的时间内使身体得以快速恢复,以便让新妈妈有更多的精力照顾宝宝;指导新父母做好婴儿期护理,为宝宝有一个美好的未来打好基础。

图书在版编目(CIP)数据

完美孕产婴护理百科 / 郑国权编. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2015. 4

(亲·悦阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9762-6

I. ①完… II. ①郑… 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婴儿—护理—基本知识
IV. ①R715.3 ②TS976.31 ③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第268154号

责任编辑: 张天佐

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

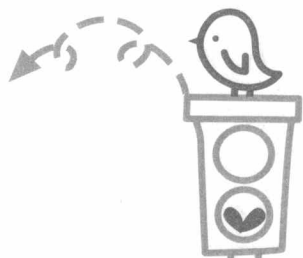
三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 26

字数: 335千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



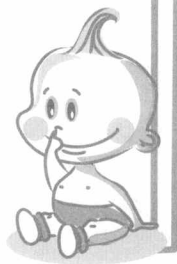
前言

两颗年轻的心灵走到一起，你牵我手，我望你眸，信誓旦旦，彼此宣誓将携手共度一生。随着时间的推移，两个人的生活无疑会需要注入新的元素，这时候家里就需要一个新生命了——宝宝。

宝宝是两个人爱的结晶，是彼此生命的延续，不允许随随便便就将他带到这个世界上。首先你们要养好自己的身体，然后在最轻松、惬意的时光里完美受孕，宛如春天里在肥沃的土地上播下的一粒种子。

当种子悄悄发芽，年轻的妈妈就要精心呵护这颗种子长大，要给他充足的营养，充足的阳光，还有充足的爱。虽然这颗种子会令你感觉一些不舒服，甚至一些折磨，但是他也会带给你希望和欢乐。

种子渐渐长成一棵树苗，这也意味着他将要破土而出了，你也将经历人生最痛苦的一刻——分娩。时间分分秒秒地过去，终于，随着“哇”的一声啼哭，你知道自己成功了，痛苦结束了，没有什么声音比这哭声更动听的了。



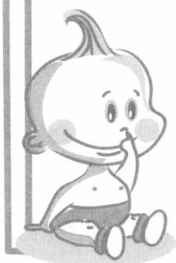


虽然宝宝出生了，但是宝宝和妈妈的身体都是极其虚弱的。因此，要坐好月子养精蓄锐，把自己的身体养好，才能更好地照顾宝宝。

第一次为宝宝哺乳，让你感受到母亲的伟大和神奇。宝宝度过了新生儿期，看着宝宝长得越来越结实，爸爸妈妈心里乐开了花。

你们小心翼翼地呵护着这个小天使慢慢长大，听见他第一次叫爸爸妈妈，看着他迈出人生的第一步，你们的心里更是欣慰至极。你们将给他更多的爱，倾其所有为他创造一个幸福的家。

编者



目 录



Part I

孕前优生必读



做一个优生计划 / 3

懂得做父母的责任 / 3

做一个全面的生育规划 / 3

孕期花费早准备 / 4

了解遗传与优生 / 4

重视遗传咨询 / 5

兔唇是先天缺陷遗传 / 5

在最佳年龄生育 / 6

婚后不宜马上怀孕 / 6



检查身体，治好病 / 7

做一次全面孕前体检 / 7

患糖尿病控制好血糖 / 7

患心脏病做孕前咨询 / 8

患高血压做孕前体检 / 8

不宜怀孕的乙肝患者 / 8

孕前及时免疫 / 8

男性应做精液检查 / 9

男性泌尿生殖系统检查 / 9

认识不孕不育 / 9

女性不孕的治疗 / 10

男性不育的治疗 / 10



优生从细节做起 / 11

戒烟半年再怀孕 / 11

孕前一定要戒酒 / 11

小心猫狗身上弓形虫 / 12

孕前少逛大商场 / 12

孕前宜注意经期保健 / 12

准备爸爸俯卧睡觉会伤精 / 13

孕前用电脑须防辐射 / 13

孕前准妈妈慎用洗涤剂 / 13

做好居室的环境准备 / 13

孕前宜选有氧运动 / 14

慢走可加强受孕能力 / 14

孕前宜练瑜伽 / 14

不宜选地下健身房 / 14

🔑 营养充足迎好孕 / 15

这些营养素多补充 / 15

孕前饮食要均衡 / 15

叶酸不足，胎儿会畸形 / 15

孕前这样补叶酸 / 16

叶酸忌与维生素C同服 / 16

补充叶酸制剂须注意 / 16

孕前不宜多喝咖啡 / 17

孕前不宜多吃腌制食品 / 17

忌过量食用辛辣食物 / 17

孕前应吃的补血食物 / 17

过胖要合理节食减肥 / 18

过瘦要加强营养补充 / 18

准爸爸也要控制体重 / 18

🔑 完美受孕攻略 / 19

适宜怀孕的季节 / 19

怀孕的最佳月份 / 19

旅游期间不宜受孕 / 20

流产后不宜立即受孕 / 20

疲劳时不宜受孕 / 21

恶劣天气不宜受孕 / 21

经期不宜过性生活 / 21

把排卵期测得更准 / 22

确定最佳受孕时刻 / 22

保持积极乐观心态 / 22

经常做性交交流 / 23

排卵期前节制性生活 / 23

男上女下：受孕最佳体位 / 24

性高潮可提高受孕率 / 24

染色体决定生男生女 / 25

生男生女机会均等 / 25

阴道湿滑有利受孕 / 26

性生活后不要立即起身 / 26





Part 2

“幸孕”10个月

孕1月：种子悄悄发芽啦 / 29

- 胎宝宝的发育 / 29
- 准妈妈的身体变化 / 29
- 看看你的早孕征兆 / 30
- 推算预产期 / 30
- 孕早期不宜做B超 / 31
- 准妈妈不宜偏食 / 31
- 准妈妈不宜节食 / 32
- 准妈妈不用刻意进补 / 32
- 准妈妈不宜喝浓茶 / 33
- 准妈妈不宜多吃油条 / 33
- 食补叶酸的方法 / 34
- 准妈妈要补充蛋白质 / 34
- 偏吃素食的危害 / 35
- 孕早期禁服的药物 / 35
- 调整好心理状态 / 36
- 远离高辐射电器 / 36
- 职场妈妈巧防辐射 / 37
- 正确预防感冒 / 37
- 宫外孕的危害 / 38
- 预防畸形儿 / 38
- 警惕早期腹痛 / 39

做好阴部清洁 / 39

准妈妈洗澡应注意 / 40

远离拥挤的公共场所 / 40

职场妈妈早安排 / 41

孕早期胎教 / 41

学会冥想胎教 / 42

进行适度的运动 / 42

孕2月：一颗可爱的葡萄 / 43

- 胎宝宝的发育 / 43
- 准妈妈的身体变化 / 43
- 正确对待早孕反应 / 43
- 晨吐的应对方法 / 44
- 营养摄入要均衡 / 44
- 本阶段重点补充锌 / 44
- 适量补充维生素C / 45
- 适量补充维生素E / 45
- 每天饮食要“五色” / 46
- 准妈妈要少吃火锅 / 46
- 警惕食物中的致畸物 / 47
- 准妈妈化妆美容法 / 47
- 6招缓解孕早期的疲劳 / 48
- 久坐如何减轻疲劳 / 48

不要在空调房待得过久 / 49

选用防辐射服 / 49

看电视不可过久 / 50

孕早期的散步方法 / 50

警惕发生宫外孕 / 51

小心发生葡萄胎 / 51

做做孕妇体操 / 52

准爸爸帮妻子缓解孕吐 / 52

孕早期注意事项 / 53

准爸爸的职责 / 53

避免性生活 / 54

预防孕早期尿频 / 54

正确处理妊娠牙龈炎 / 55

预防白带异常 / 55

准妈妈开车注意事项 / 56

准妈妈如何系安全带 / 56

🔑 孕 3 月：跳起水上芭蕾舞 / 57

胎宝宝的发育 / 57

准妈妈的身体变化 / 57

第一次产检 / 58

合理安排饮食 / 58

喜食酸要讲科学 / 59

爱吃鱼，宝宝聪明 / 59

缓解孕吐症状 / 60

学会选择食物 / 60

健康喝水的原则 / 61

做家务要小心 / 61

正确挑选孕期内裤 / 62

选购托腹带 / 62

准妈妈穿鞋应注意 / 63

经常量体重 / 63

不要骑车去购物 / 64

孕早期需要就医的情况 / 64

异常妊娠情况 / 65

警惕胎停育 / 65

不必担心的出血 / 66

流产的原因 / 66

流产的主要症状 / 66

流产的预防 / 67

防止流产的生活守则 / 67

正确对待先兆流产 / 68

预防胎儿宫内感染 / 68

尽量避免性生活 / 69

进行语言胎教 / 70

准爸爸别在准妈妈旁抽烟 / 70

🔑 孕 4 月：毛茸茸的小桃子 / 71

胎宝宝的发育 / 71

准妈妈的身体变化 / 71

孕中期要加强营养 / 72

补充铁剂，预防贫血 / 72

最佳孕期零食 / 72

注意控制体重 / 73

警惕体重异常增长 / 73

产前检查时间安排 / 74

第2次产检与产前诊断 / 74

查找高危准妈妈 / 75

- 避免畸形儿 / 75
- 唐氏综合征筛查 / 76
- 孕中期贫血巧应对 / 76
- 接种疫苗要小心 / 77
- 准妈妈睡眠时间 / 77
- 解决孕中期睡眠困扰 / 78
- 细心呵护乳房 / 78
- 孕中期乳房变化 / 79
- 口腔保健很重要 / 79
- 注意皮肤护理 / 80
- 从现在开始运动要小心 / 80
- 勤梳洗头发 / 81
- 恰当化妆 / 81
- 科学应对腿抽筋 / 81
- 职场准妈妈需注意 / 82
- 适当做些运动 / 82
- 避免运动后体温过高 / 83
- 慎重选择交通工具 / 83
- 视觉胎教, 光照刺激 / 84
- 运动胎教, 做点瑜伽 / 84
- 联想胎教, 看幼儿画册 / 85
- 触摸腹部, 与胎宝宝交流 / 85
- 准爸爸做妻子的“出气筒” / 86
- 准爸爸做妻子的营养师 / 86
-  **孕 5 月: 最爱听妈妈说话 / 87**
 - 胎宝宝的发育 / 87
 - 准妈妈的身体变化 / 87
 - 吃好三餐更有活力 / 88
 - 准妈妈要多吃粗粮 / 88
 - 动手做果蔬汁 / 89
 - 本月饮食策略 / 89
 - 洗澡水温不要过高 / 90
 - 洗澡忌时间过长 / 90
 - 在浴室洗澡要小心 / 91
 - 睡眠宜选左侧卧位 / 91
 - 保证良好的睡眠 / 92
 - 远离妊娠斑 / 92
 - 预防妊娠纹的方法 / 93
 - 穿出完美孕味 / 93
 - 注意身体护理 / 94
 - 进行性生活的注意事项 / 94
 - 日常生活注意事项 / 95
 - 本月乳房护理 / 95
 - 准妈妈旅行要求多 / 96
 - 适当锻炼好处多 / 96
 - 胎儿宫内发育迟缓 / 97
 - 羊膜穿刺技术 / 97
 - 挑选合适的内衣 / 98
 - 腰酸背痛缓解法 / 98
 - 应对坐骨神经痛 / 99
 - 预防静脉曲张 / 99
 - 预防阴道炎的注意事项 / 100
 - 预防尿路感染 / 100
 - 不能服用安眠药 / 101
 - 做好胎心监护 / 101
 - 测量子宫底高度 / 102
 - 进行胎动监护 / 102

学会辨别异常胎动 / 103

和胎儿玩踢肚子游戏 / 103

情绪胎教，看色彩调情绪 / 104

准爸爸辅助胎教4步曲 / 104

📍 孕6月：快乐地翻跟头 / 105

胎宝宝的发育 / 105

准妈妈的身体变化 / 105

孕中期注意补钙 / 106

准妈妈洗澡忌坐浴 / 106

远离含酞酸酯化妆品 / 107

不宜随便减肥 / 107

孕中期性生活巧安排 / 108

缓解孕期脱发 / 108

出现皮炎严禁乱抹药 / 109

坚持做孕妇体操 / 109

注意头发的护理 / 110

孕6月产检与监测 / 110

孕6月注意事项 / 111

缓解后背发麻 / 111

预防抽筋有妙招 / 112

缓解孕期皮肤瘙痒 / 112

预防腰酸背痛 / 113

准妈妈睡眠以舒适为原则 / 113

作息不正常准妈妈需注意 / 114

危险行业准妈妈要小心 / 114

警惕妊高征 / 115

情绪胎教，走进大自然 / 115

运动胎教，练习盘腿坐 / 116

准爸爸多陪妻子聊聊天 / 116

📍 孕7月：爱吃手指的“小老头” / 117

胎宝宝的发育 / 117

准妈妈的身体变化 / 117

少盐也能做出美食 / 118

不宜高糖饮食 / 118

不宜多吃的几种水果 / 119

多吃一些补脑食品 / 119

孕晚期适当做家务有好处 / 120

不宜过多刺激乳房 / 120

不宜长时间坐车 / 121

化解孕期情绪波动 / 121

按摩消除妊娠纹 / 122

警惕准妈妈体重过轻 / 122

孕7月注意事项 / 123

胎儿打嗝无须紧张 / 123

预防先天性佝偻病 / 124

妊娠期肝炎的调养 / 124

孕7月产检要点 / 125

血糖耐量筛查 / 125

小心防摔倒 / 126

早产征兆小心看 / 126

积极预防早产 / 127

缓解静脉曲张 / 127

防止妊娠水肿 / 128

预防妊娠贫血 / 128

乳汁的出现 / 129

应对痔疮 / 129

预防妊娠高血压综合征 / 130

身体过度发热别担心 / 130

语言胎教 / 131

运动胎教，进行森林浴 / 131

准爸爸需要做的 / 132

准爸爸克服恐惧心理 / 132

🔑 孕 8 月：圆润粉嫩的可人儿 / 133

胎宝宝的发育 / 133

准妈妈的身体变化 / 133

适当控制饮食 / 134

不易发胖的营养食物 / 134

准妈妈补钙要科学 / 135

摄入 α -亚麻酸 / 135

工作要量力而行 / 136

冬季过好居家生活 / 136

不宜常去闹市散步 / 137

产前运动坚持做 / 137

配合产前运动的呼吸法 / 138

做好围产期保健 / 138

给宝宝取名的时机 / 139

宝宝取名有讲究 / 139

孕8月注意事项 / 140

严禁发生性生活 / 140

羊水过多的处理 / 141

十大因素诱发早产 / 141

警惕仰卧综合征 / 142

孕8月产检项目 / 142

胎位不正 / 143

胎位不正的矫正 / 143

如何预防难产 / 144

胎儿缺氧的信号 / 144

预防胎儿缺氧 / 145

夜间失眠的自我调节 / 145

妊娠糖尿病的防护 / 146

孕晚期腹痛的特征 / 146

避免孕晚期尿失禁 / 147

语言、数字胎教 / 147

名画欣赏《哺乳圣母》 / 148

音乐胎教 / 148

芳香胎教 / 148

🔑 孕 9 月：脑袋朝下做准备 / 149

胎宝宝的发育 / 149

准妈妈的身体变化 / 149

平衡饮食应对水肿 / 150



饮食重质不重量 / 150
 摄入膳食纤维、铁、钙 / 151
 不宜久站、负重 / 151
 一周工作不超过32小时 / 152
 准妈妈如何躺下 / 152
 准备一个待产包 / 153
 准妈妈入院前身体的准备 / 153
 孕9月重要的产检项目 / 154
 在家慢做健身操 / 154
 分娩姿势的练习 / 155
 孕晚期感冒小心用药 / 155
 如何数胎动 / 156
 正确应对产前恐惧 / 156
 孕9月注意事项 / 157
 要不要陪产 / 157
 不宜陪产的情况 / 158
 肚子痛无须紧张 / 158
 可能会遇到的问题 / 159
 选购产妇卫生巾 / 159
 挑选合适的哺乳内衣 / 160
 为什么肚子硬 / 160
 孕晚期减轻不适的对策 / 161
 正确处理鼻塞和鼻出血 / 161
 前置胎盘怎么办 / 162
 预防脐带打结 / 162
 影响胎膜早破的因素 / 163
 宫缩与胎动的区别 / 163
 妊娠中毒症的应对与预防 / 164

孕晚期痔疮的防治 / 164
 阅读胎教，有声读物 / 165
 视觉、味觉胎教 / 165
 陪妻子散步和聚会 / 166
 准爸爸给妻子心理支持 / 166

🔑 孕 10 月：快要降生了 / 167

胎宝宝的发育 / 167
 准妈妈的身体变化 / 167
 临产前的饮食调理 / 168
 助产食物推荐 / 168
 有助分娩的食谱 / 169
 减轻分娩痛苦的饮食 / 169
 不宜出远门 / 170
 分娩前六忌 / 170
 孕10月注意事项 / 171
 孕10月产检项目 / 171
 做好分娩心理准备 / 172
 留意产前信号 / 172
 在亲人陪同下坚持散步 / 173
 有助分娩的技巧 / 173
 警惕过期妊娠 / 174
 突然分娩急救措施 / 174
 音乐胎教 / 175
 冥想胎教 / 175
 给胎宝宝唱童谣 / 176
 产前准爸爸必学 / 176



Part 3

分娩和坐月子

 分娩知识知多少 / 179

顺产四因素 / 179

常见的分娩方式 / 179

自然分娩 / 180

剖宫产 / 180

必须剖宫产的情况 / 181

无痛分娩 / 181

水中分娩的优缺点 / 182

了解会阴侧切 / 182

常用的分娩姿势 / 183

把握入院待产时机 / 183

临产三大信号 / 184

缓解阵痛的方法 / 184

 分娩三产程 / 185

分娩第一产程 / 185

分娩第二产程 / 185

分娩第三产程 / 186

分娩所需要的时间 / 186

分娩时不宜大喊大叫 / 187

仰卧分娩如何用力 / 187

分娩尴尬巧应对 / 188

剖宫产时准妈妈的配合 / 188

 呵护身体早恢复 / 189

产后多久下床活动 / 189

产后1周如何护理 / 189

产后子宫恢复的方法 / 190

会阴侧切术后的恢复 / 190

产后会阴小心护理 / 191

性生活什么时候开始 / 191

适度运动有助身体恢复 / 192

产后42天要做产后检查 / 192

 饮食调理月子餐 / 193

产后正确的进食顺序 / 193

产后应进补哪些营养 / 193

产后吃红糖宜适量 / 194

高效催乳食物 / 194

 保健护理更健康 / 195

产后不宜久坐、久卧 / 195

产后合适的睡姿 / 195

月子房要通风 / 196

不宜吹电扇和空调 / 196

新妈妈选择内衣 / 197
 月子洗澡忌盆浴 / 197
 可以洗头，常梳头 / 198
 做好乳房护理 / 198
 学做催乳按摩 / 199
 矫正凹陷乳头 / 199
 恶露不净怎么办 / 200
 预防产褥感染 / 200
 得了痔疮怎么办 / 201
 防治急性乳腺炎 / 201
 注意防治感冒 / 202

小心预防产后风 / 202

④ 美丽大变身 / 203

产后美胸方法 / 203
 怎样去除妊娠纹 / 203
 剖宫产疤痕巧淡化 / 204
 产后多久可减肥 / 204
 勤做产后瘦身操 / 205
 产后阴道收缩运动 / 205
 新妈妈平腹全攻略 / 206
 新妈妈产后心理恢复 / 206



Part 4

新生宝宝的养护

④ 认识你的小宝贝 / 209

什么是新生儿期 / 209
 身长、体重、头围 / 209
 呼吸、脉搏、体温 / 209
 皮肤、大便、排尿 / 210
 宝宝凶门要呵护 / 210
 假月经和白带 / 211
 宝宝的“螳螂嘴” / 211
 宝宝的马牙 / 211

新生儿口唇发紫 / 212
 宝宝的“先锋头” / 212
 宝宝皮肤很娇嫩 / 213
 新生儿宝宝爱啼哭 / 213
 新生儿宝宝爱放屁 / 213
 新生宝宝的微笑 / 213
 新生儿爱出汗 / 214
 新生儿爱睡觉 / 214
 新生儿宝宝会怕冷 / 214