

中国关心下一代工作委员会
中国教育科学研究院

联合推荐



婴幼儿成长指导丛书

胎孕篇

主编 王书荃



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

中国关心下一代工作委员会 | 联合推荐
中国 教育 科学 研究 院

婴幼儿成长指导丛书

胎 孕 篇

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 宫美英
版式设计 点石坊工作室 吕娟
责任校对 贾静芳
责任印刷 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿成长指导丛书. 胎孕篇/王书荃 主编. —北京: 教育科学出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5041-9043-7

I. ①婴… II. ①王… III. ①优生优育—基本知识
②妊娠期—妇幼保健—基本知识③分娩—基本知识④产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①TS976.31②R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第223489号

婴幼儿成长指导丛书

胎孕篇

TAIYUN PIAN

出版发行 教育科学出版社

社址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号

邮编 100101

传真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989592

网址 <http://www.esph.com.cn>

经销 各地新华书店

制作 点石坊工作室

印刷 保定市中华美凯印刷有限公司

开本 170毫米×230毫米 16开

印张 10.25

字数 133千

版次 2014年11月第1版

印次 2014年11月第1次印刷

定价 31.00元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

编委会

- 名誉主任：** 顾秀莲 第十届全国人大常委会副委员长
中国关心下一代工作委员会主任
- 主任：** 杨志海 中国关心下一代工作委员会常务副主任兼秘书长
- 副主任：** 平四来 中国关心下一代工作委员会副秘书长
朱 萍 中国关心下一代工作委员会副秘书长
徐长发 中国教育科学研究院党委书记
朱宗涵 中国医师协会儿科医师分会会长
伟俊康 沃德文化硅谷决策委员会主任
- 编委：** 郎亚龙 李雷刚 张敬培 郭建国 宗淑琪
林 可 杨琳琳 钱 铎 陈梅芳
- 策划：** 陈江旗 所广一 张 健 车传成
- 主编：** 王书荃
- 副主编：** 蔡景昆
- 编写组：** 谢 菲 朱利欣 常燕玲 车庭菲
-

关注婴幼儿成长
托起明天的太阳

顾秀莲
二〇三年
二月二十六日



致婴幼儿家长朋友的一封信

亲爱的家长朋友：

您好！

当一个婴儿降生在您的家里，请您不要怀疑：那是上天赐给您的礼物，那是一个天使降临在您的家里。随着婴儿的生命像鲜花般逐日绽放，您会惊讶生命的神奇和绽放的壮丽。由于生命成长绽放的过程不能预演，不能彩排，更无法重来，所以我们要怀着无限的敬畏之心去呵护，何况生命的初年是弥足珍贵的。

0～6岁是人一生中最重要的华年，它之所以重要，是由于人生的最初六年奠定了人一生的生命质量要素：健康、智能、体能、性格和习惯。由于人生的华彩篇章往往是在成年呈现的，所以人们常常忽略幼年 and 童年的生命奠基价值，其实人成年后生命的质量和形态都能从幼年和童年的生活经历中找到根由。早期教育就是要重视和提高人生命初年的生活质量，为未来的人生奠定良好的基础。

一个人生命初年的生活质量，既关乎个体、关乎家庭，也关乎国家与民族的未来。党和政府非常重视儿童的健康成长，相继出台了一系列政策法规，意在为儿童成长创造良好的环境。儿童最主要的成长环境是家庭，家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任教师。做好家庭教育指导，就是为孩子建设好第一个课堂，培训好第一任教师，这无疑是非常有意义的事。培养好孩子不仅是为个人和家庭创造福祉，也是为我们的国家和社会创造美好的未来。

为促进婴幼儿健康发展，2014年，中国关心下一代工作委员会事业发

展中心重新发起了“百城万婴成长指导计划”这一公益项目。这个项目旨在通过资源整合，服务创新，搭建公益平台，开展多项活动，向广大城乡婴幼儿家庭宣传普及科学育儿知识，提供普惠的、科学的、便捷的早教服务，为千千万万婴幼儿家庭带去关爱和帮助。这套“婴幼儿成长指导丛书”的编写就是这一公益项目的重要组成部分，是这个项目开展父母大课堂活动的讲课蓝本，也是通过互联网向广大婴幼儿家庭宣传早教知识的基本素材。

这套丛书的编写者都是早教专家和富有经验的早教一线工作者，他们在做好本职工作的同时，应中国关心下一代工作委员会之邀，通力合作，日以继夜勤奋笔耕，完成了这套丛书的编撰，其敬业与勋劳令人感佩。这套丛书的编写得到了北京硅谷和教育科学出版社的鼎力支持，得到了社会各界的热心帮助。

希望这套丛书能为您和广大读者带来帮助，有所裨益，也希望得到您的批评和指教！

祝：您的宝宝健康成长，您的家庭安康幸福！

中国关心下一代工作委员会事业发展中心

2014年10月



Preface 前言

新生命的孕育为家庭带来喜悦的同时，也带来了责任。俗话说：“三岁看大，七岁看老。”现代科学证明：改变一生、影响未来的是生命最初的一千天。

人的健康从还是一颗受精卵开始就在打基础了，整个孕期，胎儿吸收大量的营养，迅速地完成身体各个器官和功能的发育。出生第1年，孩子的身体以令人惊喜的速度迅速长大；两岁时，孩子的大脑重量已是出生时的3倍；3岁时，孩子已经具备了基本的情绪反应，掌握了沟通所需的基本语言能力。因此，0～3岁是个体感官、动作、语言、智力发展的关键时期，奠定了其生理和心理发展的基础。但是，许多年轻父母在还没有完全形成父母意识的时候，就匆匆地担任起了为人父母的重要角色。做父母需要学习，养育孩子的过程也就是父母学习和成长的过程。父母如果具备了养育孩子必需的知识，就可以充分利用孕育生命和婴儿出生后头两三年的重要发育阶段，给胎儿提供充足而均衡的营养，为婴幼儿提供尽可能多的外部刺激，来促进孩子发育，帮助孩子发展自然的力量。

父母既要懂得一些护理、保健的知识又要掌握科学喂养的技巧，更重要的是通过情绪、情感的关怀和适宜的亲子游戏活动，为孩子的一生创造一个良好的开端，为未来的发展奠定良好的基础。

中国关心下一代工作委员会事业发展中心发起了“百城万婴成长指导计划”，包括“百城百站”“百城千园”“百城万婴”系列项目，从网络建设、工作站、亲子园到对0~3岁婴幼儿的指导，系统地构建了促进儿童早期发展的管理和服务体系。为落实“百城万婴成长指导计划”，受事业发展中心委托，我们编写了这套“婴幼儿成长指导丛书”。本套丛书依年龄分为《胎孕篇》《婴儿篇》（0~1岁）、《幼儿篇（上）》（1~2岁）、《幼儿篇（下）》（2~3岁）四册，按照生命发生发展的过程，从各个阶段的状态特点、保育、教育等方面，为准父母、新手父母做了系统、全面而详尽的说明、解惑和指导。

本套丛书，以年龄轴线作为分册的依据，每一年龄段从“特点”“养育”“教育”三个维度出发，通过8个板块（生活素描、成长指标、科学喂养、生活护理、保健医生、动作发展、智力发展、社会情感），系统、全面地向家长展示了0~3岁儿童生长发育的全过程，在这个基础上，教家长适时、适宜、适度地养育和教育孩子，以促进其全面健康发展。

我们希望这套“婴幼儿成长指导丛书”能给家长带来崭新的育儿观念、丰富的育儿知识和科学的育儿方法，让孩子在良好的环境中健康地成长。

王书荃

2014年10月于北京



contents 目 录

第一章 婚前保健与孕前准备

第一节 婚前保健.....	2
一、婚前卫生指导.....	2
(一) 性生理与生育.....	2
(二) 性征与性心理.....	4
(三) 性卫生.....	5
二、婚前卫生咨询.....	6
(一) 遗传与优生.....	6
传统孕育拾贝.....	8
(二) 环境与优生.....	9
(三) 心理因素与优生.....	12
三、婚前医学检查.....	13
(一) 检查的主要疾病.....	13
(二) 检查项目.....	14
(三) 医学意见.....	14

第二节 备孕计划.....	15
一、概述.....	15
(一) 备孕.....	15
(二) 备孕计划的重点.....	16
二、孕前一年计划.....	16
(一) 孕前检查.....	16
(二) 接种乙肝疫苗.....	19
(三) 戒烟酒.....	19
三、孕前半年计划.....	20
(一) 生理准备.....	20
(二) 心理准备.....	24
(三) 物质准备.....	25
第三节 生殖奥秘.....	27
一、怀孕必备的条件.....	27
(一) 生殖系统健康.....	27
(二) 掌握排卵时间.....	28
二、受孕过程.....	28
(一) 受精卵的形成.....	28
(二) 受孕概率.....	29
三、胚胎与胎儿的发育.....	30
(一) 受精卵的发育与着床.....	30
(二) 妊娠.....	31
(三) 最佳受孕条件.....	33



第二章 孕早期

第一节 母体变化与胚胎（胎儿）发育.....	36
一、孕1月.....	36
（一）母体变化.....	36
（二）胚胎发育.....	37
传统孕育拾贝.....	38
二、孕2月.....	38
（一）母体变化.....	38
（二）胚胎发育.....	39
传统孕育拾贝.....	40
三、孕3月.....	41
（一）母体变化.....	41
（二）胎儿发育.....	41
传统孕育拾贝.....	42
第二节 孕早期保健指南.....	43
一、孕早期保健重点.....	43
（一）及早确认妊娠并保护胚胎.....	43
（二）重视第一次产检.....	44
（三）开展早孕保健指导.....	44
二、孕早期检查与常见疾病预防.....	45
（一）孕早期检查.....	45
（二）建立《孕产妇保健手册》.....	46
（三）常见疾病预防.....	47
三、膳食起居.....	51
（一）营养指导.....	51

(二) 日常起居	53
(三) 心理调适	56
第三节 胎教与准爸爸的责任	57
一、胎教概述	57
(一) 起源	57
(二) 发展	58
二、适合孕早期的胎教	60
(一) 冥想胎教	60
(二) 情绪胎教	61
三、准爸爸的责任	63
(一) 当好“后勤部长”	63
(二) 共同学习孕育知识	63
(三) 安抚妻子的情绪	64

第三章 孕中期

第一节 母体变化与胎儿发育	66
一、孕4月	66
(一) 母体变化	66
(二) 胎儿发育	67
传统孕育拾贝	67
二、孕5月	68
(一) 母体变化	68
(二) 胎儿发育	70
传统孕育拾贝	70
三、孕6月	71
(一) 母体变化	71



(二) 胎儿发育	72
传统孕育拾贝	72
四、孕7月	72
(一) 母体变化	72
(二) 胎儿发育	73
传统孕育拾贝	74
第二节 孕中期保健指南	75
一、孕中期保健重点	75
(一) 每月一次定期产前检查	75
(二) 关注孕妇的健康状况	75
(三) 监测胎儿的生长发育	76
(四) 必要的筛查	76
二、产前检查与常见疾病预防	77
(一) 产前检查	77
(二) 常见疾病预防	78
三、膳食起居	81
(一) 营养指导	81
(二) 日常起居	83
(三) 心理调适	86
第三节 胎教与准爸爸的责任	87
一、适合孕中期的胎教	87
(一) 音乐胎教	87
(二) 抚摸胎教	90
(三) 运动胎教	91
二、准爸爸的责任	93
(一) 孕中期准爸爸的十项任务	93
(二) 胎教中的准爸爸	94

第四章 孕晚期

第一节 母体变化与胚胎发育.....	96
一、孕8月.....	96
(一) 母体变化	96
(二) 胎儿发育	97
传统孕育拾贝	98
二、孕9月.....	99
(一) 母体变化	99
(二) 胎儿发育	100
传统孕育拾贝	100
三、孕10月.....	101
(一) 母体变化	101
(二) 胎儿发育	101
传统孕育拾贝	102
第二节 孕晚期保健指南.....	103
一、孕晚期保健重点.....	103
(一) 定期做产前检查	103
(二) 孕妇自我监护	103
(三) 接受母乳喂养教育	103
二、孕晚期检查与常见并发症防治	103
(一) 孕晚期检查	103
(二) 孕晚期常见并发症防治	105
三、膳食起居.....	106
(一) 营养指导	106



(二) 日常起居	108
传统孕育拾贝	111
(三) 心理调适	111
第三节 胎教与准爸爸的责任	113
一、适合孕晚期的胎教	113
(一) 语言胎教	113
(二) 艺术胎教	115
传统孕育拾贝	117
二、准爸爸的责任	117
(一) 第8个月的责任	117
(二) 第9个月的责任	118
(三) 第10个月的责任	118

第五章 分娩与产褥期保健

第一节 正常分娩	120
一、分娩要素	121
(一) 产力	121
(二) 产道	122
(三) 胎儿	122
(四) 产妇的精神因素	123
二、分娩进程	123
(一) 分娩前的征兆	123
(二) 产程	124
传统孕育拾贝	126
(三) 胎儿娩出过程	129

三、导乐分娩	132
(一) 概念	132
(二) 作用	132
(三) 方法	132
第二节 异常分娩	133
一、早产与多胎妊娠	133
(一) 早产	133
(二) 多胎妊娠	134
二、胎儿异常	135
(一) 巨大儿	135
(二) 胎儿生长受限	135
三、难产与剖宫产	135
(一) 难产	135
(二) 剖宫产	137
第三节 产褥期保健	138
一、产褥期母体的变化	138
(一) 生殖系统的变化	138
(二) 乳房的变化与泌乳	139
(三) 其他系统的变化	140
二、产褥期表现	142
(一) 生命体征	142
(二) 心理问题	142
(三) 恶露	144
三、产后康复	146
(一) 膳食营养	146
(二) 合理运动	147
(三) 健康查体	149