



孕产婴护

全程指导

科学孕育知识百科



卢立芹◎编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



孕产婴护

全程指导

科学孕育知识百科



卢立芹◎编著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产婴护全程指导/卢立芹编著. —北京: 中国
中医药出版社, 2014. 5
ISBN 978 - 7 - 5132 - 1685 - 2

I. ①孕… II. ①卢… III. ①孕妇 - 护理 - 基本知识
②产妇 - 护理 - 基本知识③婴幼儿 - 护理 - 基本知识
IV. ①R473. 71②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 256495 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京树仁印刷装订有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 17.5 字数 275 千字
2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1685 - 2

*

定价 28.80 元
网址 www.cptcm.com
如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

Preface

前言

社会总是在人类追求完美的过程中不断地进步着。正因为如此，年轻的夫妇们无不期望生一个健康聪明的宝宝。然而，对于第一次做爸爸妈妈的人来说，无论是怀孕也好，育儿也好，都是一个全新的未曾尝试的领域，如何才能让孩子集父母的优点于一身，成为父母人生中最完美的“作品”呢？

这就需要年轻的夫妇用你们的爱心、坚韧和耐心去孕育生命，因为无论是怀孕之苦、分娩之痛，还是育儿之累，都是你们必须承受的。完美的生命需要你们用心去创造。《孕产婴护全程指导》一书以时间顺序为纲，从怀孕到分娩，从新生儿的护理到婴幼儿养育，分期分步地讲解了新手妈妈最迫切需要知道的事情和一些实用的应对之法。这里没有理论的堆砌、空洞的说教，有的只是孕产妇最关心、最想知道的图解提示；这里没有华丽的辞藻、漂亮的包装，有的只是新手妈妈最实用、最贴心的育儿技巧。书中所有的讲解都只有一个目的，就是让新手妈妈从枯燥的理论中解放出来，以一目了然的阐述、最实用的方法和最简单的技巧快乐怀孕、科学育儿。

生活于多元化的今天，绝对是你的幸运，更是你们未来宝宝的幸运。无论你是准备怀孕或是刚刚怀孕，尽快选几本具有指导意义的孕育书籍吧。用最新的孕育知识来武装自己，只要你们采取科学的优生方法，生一个健康聪明的宝宝就会美梦成真，更不用担心你们未来宝宝的人生不出色。

编者

2014年3月

Contents

目 录

第一章 孕前精心准备 放松心情	1
心理状态不佳对孕育的影响	2
做好孕育的心理准备	3
夫妻互相协调彼此的心态	6
做好充分的物质准备	8
要抓住受孕的最佳时机	13
如何确定怀孕了	17
第二章 孕期营养指导方案	19
孕1月需要补充的营养素	20
孕2月需要补充的营养素	25
孕3月需要补充的营养素	30
孕4月需要补充的营养素	34
孕5月需要补充的营养素	38
孕6月需要补充的营养素	42
孕7月需要补充的营养素	46
孕8月需要补充的营养素	50
孕9月需要补充的营养素	54
孕10月需要补充的营养素	57
第三章 孕期安全与生活护理	63
孕期安全	64
孕期生活护理	72





第四章 孕期常见疾病与健康护理	79
孕期常见疾病	80
准妈妈的健康护理	88
第五章 孕期心理保健与胎教指导	97
准妈妈的心理保健	98
孕期胎教	104
第六章 产后护理与保健指导	121
产后护理与保健	122
产后的身体恢复	135
产后营养饮食	143
产后性生活	148
第七章 了解掌握婴幼儿的发育过程	151
新生儿的发育过程	152
婴儿期的体格生长	160
婴儿期的发育过程	162
1~2 岁幼儿的发育过程	191
2~3 岁幼儿的发育过程	196
第八章 婴幼儿日常生活护理指导	201
新生儿期	202
婴儿期	217
幼儿期	228
第九章 婴幼儿饮食营养保健指导	247
哺乳期	248
过渡期	255
断奶期	258



第一章

孕前精心准备放松心态



心理状态不佳对孕育的影响

● 负面情绪对女性的影响

怀孕前，如果妻子长期处在焦虑、紧张、抑郁等不良情绪中，会引起下丘脑-垂体-卵巢性腺轴功能失常，影响性激素的分泌，抑制排卵造成闭经，使不孕的概率上升。怀孕后，不良情绪的刺激会影响激素分泌，从而影响胎儿的生长发育或致畸胎，甚至造成流产。

● 负面情绪对男性的影响

如果丈夫整天情绪不佳，会直接影响神经系统和内分泌系统的功能，使睾丸生精功能发生紊乱，精液中的分泌液成分受到影响，极不利于精子存活，大大降低了受孕成功率。更严重一些，可能导致早泄、阳痿，甚至不射精。

● 负面情绪对宝宝的影响

国内外有关专家研究表明，女性怀孕期间的心理状态，不仅影响自身的身体状况，而且对体内的胎儿发育及孩子成年后的性格、心理素质发育都有直接影响。

做好孕育的心理准备

每一对准备做父母的夫妇在决定要孩子之前都有不同的心理状态，或喜或忧。但这时，请你们放松自己，以平常心来静静思考一下你们将要面临的困难和有利条件有哪些，不要惊慌失措。

● 认识到夫妻关系即将改变

想要孩子的夫妇先问问自己：“我会不会因为妻子在孩子身上付出的时间和爱而感到被冷落？我是否已决定放弃家中每天傍晚的宁静？我能否接受在需要丈夫的时候他必须陪伴孩子？”你们要想到，要不要孩子可能比要不要结婚带来的生活影响更大。因为，婚姻破裂了，你们各自可以一走了之，而为人父母后，其责任却是终身的。

● 能否接受养育宝宝的生活

很多夫妻在孩子未降临之前，做了太多美丽的构想，想象中的宝宝就像一个插着洁白翅膀降临人间的天使，可当胎儿真正降生后，才发现日子要在匆忙与混乱中度过。因此，夫妻俩在甜蜜与喜悦中迎接宝宝的同时，也要做好准备迎接匆忙而劳累的养育生活。从胎儿呱呱坠地那刻起，夫妻俩就要开始长达 20 年左右的养育生涯。从换尿片、洗奶瓶，到查作业、操心学业，夫妻两人的轻松世界到此为止就结束了。



● 树立做好父母的信心

对有了孩子之后如何照顾他，你们的担心并不是多余的，诸如，该怎样孕育一个健康的宝宝？该怎么抱宝宝？怎么给宝宝洗澡？如何给宝宝穿衣以及怎样和宝宝一起玩？这些问题看起来既具体又琐碎，它往往会让你不知所措，甚至都可能会让你们开始怀疑自己——能否做称职的父母。可是，别担心，这些都不是不做父母的理由，因为哪一对父母没有第一次呢？要有信心——这便是能做好父母的最重要的保证。

● 必须为宝宝的一生负责

并不是每个人的想法都一致，也许你们正计划着在当父母之前干一番事业；也许你们想让自己的收入达到某一水平或是拥有自己的住房、年龄达到多少、个人更加成熟之后才考虑要孩子。如果真的这么想，应当暂缓要孩子，以免影响了你们的人生长期计划。

又可能丈夫和妻子之间的关系并没有所期望得那样好，现在就要孩子并不是你们所希望得到的结果。在这种情况下，在要孩子的问题上一定要持谨慎态度。因为，今后不管你们未来的生活会有怎样的变化，你们都必须为孩子的一生负责，而不安定的人生，或多或少都会给孩子带来负面的影响。

● 具备正确的生育态度

现实生活中，对待怀孕有些人顺其自然，有些人是既然怀孕也就无可奈何，还有些人早就计划要孩子，现在怀孕了，当然很是欢喜。这几种不同的态度对妊娠的影响也将决然不同。

第一种情况是一切听之任之，倒也自在。怀孕本为自然的生理过程，



既然结婚成家了，有孩子也是自然的，不惊慌，不恐惧，心态平和。

第二种有些不愿意，又不愿做人工流产。这种无奈的心理不好，既然选择要孩子了，就得有积极的生育态度。

第三种以乐观的心情迎接新生命的到来，宫内胎儿也会感觉到这种欢乐气氛而生长发育得更好。但是也得想到妊娠本身会有很多未知的问题存在，如流产、胎儿发育异常情况等，切忌大喜大悲。

还有一种态度是真正要不得的。有些夫妻，婚后关系不融洽，婚姻处于危险的边缘，而想以生孩子来改善双方的关系，把孩子作为婚姻的纽带。这有两种情况可能发生，一是确实使婚姻关系得到改善；二是孩子的到来并没有给摇摇欲坠的婚姻带来转机，这对孩子也是不负责任的。

所以，要孩子应建立在稳固的家庭婚姻关系基础上。夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起做父母的责任，以欢乐、祥和的态度迎接新生命的到来。



夫妻互相协调彼此的心态

在怀孕前，夫妻之间需要多沟通，互相协调彼此的心态。一方心态失常时，伴侣需要好好劝导和安慰，帮助对方摆脱困境。夫妻双方在这一时期更要相互包容和忍让，尽量避开平时容易引起争执的话题，保持平和的心境。

● 列举对方优点

如果夫妻之间的矛盾发展到觉得配偶身上只有缺点而没有优点时，那恐怕是双方都产生了消极的移情心理的缘故。这时就应该用发现优点法，列举对方的优点，开始的几天可能会觉得有些别扭，但是几天之后别扭感就会消失，而你们也会发现对方仍有很多可以让你着迷的地方。



● 换个角度看问题

心理学家研究发现，感情变淡了的夫妻有一半左右因为彼此的个性比较强，结果彼此看不惯，相处得很别扭。其实换个角度看，会发现有很多事情并不涉及是非和原则，所以不要把这些事看得太严重。



暂时别离法

分离为双方冷静地思考问题提供了有利的条件。人们普遍都具有这样的心理，那就是随着时间的推移对过去事物的回忆具有某种扬善弃恶的本能，愉快的事情会渐渐地突显。有意识地利用暂时别离，让夫妻的美好感情在别离中重新被唤醒。

■ 订立公约法

夫妻应订立一个爱情公约，比如做出以下约定：

夫妻之间凡事要互相忍耐；

如果意见不同想要大声说话时，互相先离开一会儿；

夫妻要彼此以诚相待；

夫妻彼此要尽可能明确地向对方表达爱意；

如果一方不快乐，另一方要想办法帮助对方忘掉不快乐的事；

每天晚上睡觉之前夫妻要相互交流谈心，并一起计划明天的事。



做好充分的物质准备

即将怀孕了，很多东西还是应该提前准备好，不要等到怀孕以后再匆匆忙忙地去购买，这样也不利于准妈妈养胎。

提前准备好孕妇装

孕妇体形的变化，主要表现为腹部日益增大，乳房逐渐丰满，胸围亦增大。由此，孕妇的衣着应以宽大舒适为原则，式样简单，易穿也易脱，防暑保暖，清洁卫生。不要穿紧身衣裤或紧束腰带来限制胎儿生长，这样会影响胎儿的发育。裤带及袜带不可过紧，以免影响下肢的血液循环。由于孕妇体形的改变，服装设计可根据个人的爱好，选择显出胸部线条，并使增大的腹部显得不太突出的衣服。



衣服的款式主要以身体的活动不受拘束及方便为原则。家常的服装以舒适为第一前提，而工作时的孕妇装则多少要透些职业装的气息。

上衣胸、腹、袖口要宽松，宜前开襟或肩部开扣、V字领；传统的上小下大的连衣裙装，也因为适合不同月龄的孕妇而经久不衰；上下身分开的衣装非常易于穿脱，非常适合孕妇的笨重身体。

最流行的款式还有背带裤，背带裤的带



子较宽，不会勒胸脯，而且它比较适合孕期腹部膨隆的变化，又不会勒到腰部，穿在身上可以掩盖腹部、胸部、臀部的粗笨臃肿体形，给人以宽松自然的美感。

至于衣服的颜色和图案，则可根据个人的不同爱好和需要来选择。一般来说，孕妇宜选择浅色图案的衣服（粉红、浅蓝、浅绿），这些颜色能让孕妇看起来健康、可爱，又不失母性的风采。如果衣服上有些碎花类的图案，可以在视觉上分散观者的注意力，可起到掩饰腹部的作用。

总之，孕妇装的款式还是应该越简洁越好，不要有太多的装饰物，否则不便于行动。

● 准备孕妇内衣的原则

怀孕过程是女性的一生中生理状况变化最为显著的时期，准妈妈的乳房会比原来更丰盈、柔软而敏感，准妈妈的外阴也需要更多的清洁和保护。所以，在怀孕的准备阶段，舒适、安全的贴身衣物，会默默地保护你孕期的身体健康。

孕期合适的内衣，必须有吸汗和保护胎儿的作用，要达到这些目的，要选择纯棉、纯毛等天然纤维制做的内衣。

大小适中，穿着时要轻松自如。由于怀孕以后，孕妇的体表温度要比平常些，所以怕热不怕冷。而且由于新陈代谢加速，腹部、胸部和皮肤都会有膨胀的感觉。因此，孕妇的内衣应选择比以往较轻薄、更柔软的质地。

孕妇的新陈代谢旺盛，易出汗，选择衣料应以轻柔、耐洗、吸水、透气为原则。最好选择透气性强的天然材质，如纯棉、丝绸。尤其在夏天，纯棉更应首选。

不管是在哪个季节，最好避免选用含化纤成分的布料。因为化纤布料在加工时会使用化学药剂处理，如直接与孕妇皮肤接触，会引起皮肤过敏而引起皮肤发炎，对胎儿不利。

● 如何选择孕妇乳罩

从怀孕到生产，乳房约增加到两个罩杯大，孕妇应该在此基础上选择较为宽松的乳罩，以避免影响乳腺发育。过紧的乳罩还会因与皮肤摩擦而使纤维织物进入乳管，会造成产后无奶或少奶，因此不要选择过紧的乳罩。

怀孕期间，乳房重量的增加，下围会加大，因此最好戴有软钢托的乳罩。如无支持物，日益增大的乳房就会下垂，乳房内的纤维组织被破坏后很难再恢复。孕妇宜选用穿着舒适、肤触柔软的乳罩，以免压迫乳腺、乳头，或造成发炎现象。乳罩肩带尽量宽，以免勒入皮肤，扣带应该可调节，选择前扣型乳罩以利于穿着和产后哺乳。

怀孕后期，乳头变得敏感脆弱，且可能有乳汁分泌，因此宜选用乳垫来保护。在哺乳期，乳垫也能帮助吸收分泌出的多余乳汁，保持乳房舒爽。

哺乳乳罩。这类特殊设计的乳罩不仅适用于孕期，在哺乳期使用同样方便。活动式扣瓣肩带，哺乳时不用将乳罩脱下，产前产后均适用；W型托衬和柔软定型钢丝能够完全托起丰满的乳房，保护乳房不会变形；横切面设计可将乳房向中央集中，使准妈妈在孕期也能保持迷人的曲线。

休闲乳罩。居家或休息时穿着的乳罩更要舒适。这类乳罩不用钢托，而采用特殊设计安定胸部，给孕期发胀的乳房增添舒适感；所采用的棉质面料柔软，穿着舒适；背部无钩扣，穿着入睡也舒服；采用前扣式设计，方便哺乳。



准备好孕期的床上用品

为了给孕妇创造一个良好的休息环境，选择床上用品应该考虑以下几点：

孕妇适宜睡木板床，但要避免床板过硬，应铺上较厚的棉被，以便身体躺卧时得到缓冲力。

枕头以9厘米高（平肩）为宜。枕头过高会使颈部前屈而压迫颈动脉。颈动脉是大脑供血的通路，受阻时会使大脑血流量降低而引起脑缺氧。

理想的被褥是全棉布包裹棉絮。不宜使用化纤混纺织物作被套及床单。

蚊帐的作用不单单避蚊防风，还可吸附空间飘落的尘埃，过滤空气，利于孕妇安然入眠。市面上的驱蚊产品很多，有蚊香、电蚊香等，虽然大多产品标明无毒无害，但有些驱蚊产品的成分可能对孕妇和胎儿有不利影响。同时，房间里蚊香点燃时间过长，空气会不通畅，会使孕妇出现胸闷、头昏症状，导致胎动次数减少，甚至造成腹内胎儿缺氧。因此，孕妇最好选用质地较好的纯棉蚊帐。

准备安全的平跟鞋

舒适的鞋子可以减缓孕妇的疲劳，同时，由于孕期身体重心发生变化，一双合适的鞋子对于保证孕妇走路安全有着极为重要的作用。

年轻女性大多喜欢穿高跟鞋，认为高跟鞋不仅能体现女性的曲线美和姿态美，而且行走起来更显得具有青春活力。但女性在怀孕后，因子宫增大，孕妇身体重心前移，孕妇的肩要向后仰，腰要向后缩，才能保持身体的平衡。由于这个原因，孕妇最好穿平跟鞋，用有牢固宽大的鞋后跟支撑身体，鞋与脚紧密结合，不穿易脱落的鞋，不穿高跟鞋，鞋底最好要有防滑纹，以防止跌倒。妊娠晚期脚肿时，鞋面应该稍大，要穿松软的便鞋，这样既保证舒适地支撑较大体重，又促进足部血液流通。