

妊娠分娩育儿

专家指导

Renshen Fenmian Yu'er
Zhuanjia Zhidao



王楠/编著



科学、实用、全面的孕育专家指导
助新妈妈和新爸爸们养育出健康、聪明、快乐的宝宝

 中国纺织出版社

妊娠分娩育儿

专家指导

Renshen Fenmian Yu'er
Zhuanjia Zhidao



王楠/编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩育儿专家指导 / 王楠编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5180-0509-3

I. ①妊… II. ①王… 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. ①R715. 3②R714. 3③TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第277516号

策划编辑: 郭沫

责任编辑: 马丽平

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>

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 23.5

字数: 407千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

第一篇 怀孕

第一章 孕前准备必不可少.....2

第一节 准备好当妈妈了吗.....2

值得高兴的“喜事”	2
保持和谐的夫妻关系	2
树立生个好宝宝的信心.....	2
减少不必要的忧虑	3
调节最佳怀孕情绪	3

第二节 做好营养保健，让宝宝来得更健康.....4

孕前合理调整饮食	4
孕前要补充的营养	4
孕前不宜过多食用的食物	6
孕前丈夫宜补充锌	7
孕前对丈夫的饮食要求.....	7
身材肥胖的女性怀孕前应限制胆固醇摄入.....	7
备孕女性应慎用维生素.....	8
孕前积极进行体育锻炼.....	8

第三节 了解优生及生理知识.....9

优生的原则.....	9
经期注意事项	12
影响成功受孕的因素	13

怎样计算排卵期	13
掌握最佳受孕时机	14
遗传与孕育.....	17
胎儿性别的科学预测	20
做一个周全的孕前计划.....	22
为受孕准备营养.....	22
尽量使体重达到标准	23
孕前应治疗的疾病	23
孕前服药应慎重.....	27
孕前能否接种疫苗	28

第四节 物质准备.....29

舒适的居住条件	29
选择适合孕期的床	29
准备相关书籍、音乐唱片	29
准备孕期衣物	30



选择适合孕期的鞋 30

经济上做好安排 31

第二章 美满的怀孕旅程 32

第一节 孕早期胎儿和孕妈妈的发育状况 32

1个月 32

2个月 34

3个月 38

第二节 孕中期胎儿和孕妈妈的发育状况 40

4个月 40

5个月 43

6个月 46

7个月 49

第三节 孕晚期胎儿和孕妈妈的发育状况 52

8个月 52

9个月 55

10个月 57

第三章 胎教刻不容缓 60

什么是胎教 60

胎教应从什么时候开始 60

胎教需要多长时间 61

准妈妈与胎儿的交流 61

胎儿的习惯与视觉、听觉发育 63

胎儿的记忆、情绪与性格 64

音乐胎教 65

怎样给胎儿唱歌 65

怎样进行抚摸胎教 66

怎样进行光照胎教 66

怎样进行游戏胎教 67

怎样进行对话胎教 68

怎样进行情绪胎教 69

怎样进行求知胎教 70

怎样进行阅读胎教 70

怎样进行臆想胎教 71

丈夫怎样参与胎教 71

丈夫参与胎教要注意的问题 73

如何写父母胎教日记 74

胎教日历重点 75

第四章 孕期营养与健康 77

第一节 孕妇的营养餐桌 77

孕期为什么要加强营养 77

孕早期营养原则 77

孕中期营养原则 78

孕晚期营养原则 79

维生素对孕妇有哪些保健作用 80

孕妇如何选择酸性食物 80

孕妇不宜多吃动物肝脏 81

孕妇不宜多吃菠菜 81

孕妇不宜多吃山楂 82

孕妇不宜吃过多水果 82

孕妇不宜食用过敏食物 82

孕妇应该少喝的饮料 83

孕妇应少吃速食及罐头食品 83

孕妇应少食冷饮 84

孕妇不宜全吃素食 84

孕妇宜多吃粗粮 85

孕妇不宜多吃精米和精面 86

孕妇不宜缺乏叶酸 86

孕妇不宜大量食用鱼肝油	87
孕妇不宜多吃油条	87
孕妇宜少用调味品	87
孕妇吃土豆要小心	88
孕妇饮水注意事项	89
孕妇吃鱼好处多	90
孕妇不宜吃的四种鱼	91
孕妇不宜擅自进补	91
孕妇不宜吃桂圆	92
孕妇不宜吃过多鸡蛋	92

第二节 孕妇的起居与保健..... 93

孕妇的最佳睡姿	93
孕妇不宜睡软床	93
孕妇慎用电热毯	94
孕妇洗澡注意事项	94
孕妇应注意休息	95
孕妇睡眠时间多少为宜	95
孕妇不宜长时间看电视	95
孕妇慎用化学制品	96
孕期防止计算机辐射	97
孕期慎用空调	97
孕期防止手机辐射	97
孕期防止微波炉危害	97
孕妇慎用风油精	97
孕妇应远离噪声	98
孕期不宜戴隐形眼镜	98
孕期不宜过多进行日光浴	99
孕期防止静电危害	99
孕期不宜去拥挤的地方	99
孕期外出交通方式的选择	100
孕妇妊娠晚期不宜远行	101
孕妇骑车注意事项	101

孕妇不宜开车	102
孕妇不宜活动太少	102
孕妇不宜过于剧烈运动	103
孕妇应避免闻汽油味	103
孕妇居室不宜摆放的花草	104

第三节 孕妇的产检与诊断..... 104

产前检查的重要性	104
妊娠期应做哪些化验检查	104
产前诊断的方法	106
产前检查与产前诊断的区别	107
需做产前诊断的对象	107
羊水穿刺检查	107
绒毛检查	108
盆腔检查	108
孕期能否做X射线、CT检查	108
B超检查的功能及注意事项	109
第1次产前检查	111
第2次产前检查	111
第3次产前检查	112
第4次产前检查	113
第5~6次产前检查	114



第7~8次产前检查	114
第9~10次产前检查	115
第11次产前检查	116
第12次产前检查	116

第五章 分娩——迎接'宝宝'出世

第一节 了解分娩

什么叫分娩	118
什么是足月分娩	118
什么是软产道	119
什么是骨产道	119
临近分娩征兆	120
即将分娩征兆	121
多数胎儿都不能按预产期出生的原因	122
正常的胎儿是如何分娩出来的	122
阴道分娩的三个产程	124
保护产力应从哪些方面入手	125
分娩时为什么会痛	125
分娩是否必定要经历剧痛	125
分娩前的心理准备	126
准爸爸要做哪些准备	127
产前要准备的物品清单	127

第二节 分娩方式的选择

自然分娩	129
人工辅助分娩	130
剖宫产是怎么回事	131
什么情况下做剖宫产术	131
什么是水分娩	132
什么情况适合做会阴侧切术	133

第三节 分娩进行时

分娩时会有哪些表现	133
分娩时应吃哪些利产催生的粥品	134
分娩有几种体位	135
哪种体位最有利于分娩	135
无痛分娩法	136
分娩期间要注意胎动	137
分娩时应经常听胎心	137
影响产程长短的因素有哪些	138
分娩各期的辅助动作	138
分娩中巧用力	138
短促呼吸的运用	141
剖宫产的术式和手术过程	141
分娩结束后产妇还需留产观察	142
紧急分娩时怎样应对	143
巨大儿对分娩有什么影响	145
胎位不正怎么办	145
造成难产的原因及处理方法	146
怎样避免难产	148

第六章 产妇的保健常识

第一节 产妇的营养与饮食

产妇饮食安排的原则	149
产后3天内的进食原则	150
产后应注意补充哪些营养素	150
产后吃红糖、喝黄酒是否科学	151
适合产妇食用的蔬菜	151
常用催乳食谱	152
产妇适合吃哪些水果	153
产妇不宜多吃鸡蛋和油炸食品	154
产后的饮食不宜辛辣、生冷、坚硬	154
产后忌滋补过量	155
产妇应适量摄入食盐	155



产后为什么忌吃巧克力.....	156
坐月子期间的15个食补小秘诀.....	156
剖宫产产妇饮食禁忌.....	157
产妇喝肉汤要讲究方法.....	157
产妇不能急于节食的原因.....	158
产妇在坐月子期间不要忌口.....	158
产妇不宜多喝茶.....	158
产妇在分娩后3个月内忌食 过多味精.....	158
产后不宜吃炖母鸡.....	159
红糖、白糖产后合理搭配.....	159

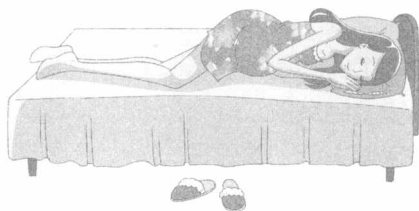
第二节 产妇的起居与保健..... 160

产妇需要在医院住多长时间.....	160
产后在医院的几天应怎样度过.....	160
产后各时期的生活安排.....	160
产后何时开始运动.....	163
剖宫产后的复原方法.....	163
剖宫产后恢复期的保健.....	164
产褥期的正常现象.....	165
产妇个人卫生.....	165
产妇不宜一直卧床.....	166
产妇不宜用眼过度.....	166
产后的出汗原因及注意事项.....	167
产后洗澡注意事项.....	167
产妇乳汁不足怎么办.....	168
产妇居室不宜常关门闭窗.....	168
产后不宜多看电视.....	168
产妇忌穿戴过多.....	169
产妇忌穿化纤、羊毛内衣.....	169
产妇怎样选购内衣.....	170
产妇在坐月子期间为什么要 勤换衣服.....	170

产妇在坐月子期间衣服的选择.....	171
产妇不宜睡过软的床.....	171
产妇如何正确刷牙、漱口.....	172

第三节 产妇的疾病与防治..... 172

如何防治产褥期感染.....	172
产后恶露的处理.....	173
产后发热怎么办.....	174
产后便秘的原因及防治.....	174
产后肛裂的原因及防治.....	175
产后痔疮的防治.....	177
产后恶露不净的治疗措施.....	178
产后出血及其原因.....	178
晚期产后出血及其原因.....	179
晚期产后出血的治疗.....	179
产后贫血原因及纠正措施.....	180
产后身痛的原因.....	180
产后宫缩痛怎么办.....	180
产后尾骨痛应如何防治.....	181
产后耻骨痛应如何防治.....	181
产后腹痛的原因.....	182
产后怎样预防足跟痛.....	182
产后腰背痛的原因及防治.....	182
产妇乳头皲裂时怎样哺乳.....	183
产妇乳房湿疹的症状及治疗.....	184
怎样预防子宫脱垂.....	184
怎样预防产后抑郁.....	185



第二篇 育儿



第一章 0~1岁宝宝生长发育全接触 188

新生儿	188
1~2个月	191
2~3个月	194
3~4个月	195
4~5个月	197
5~6个月	198
7~8个月	199
9~10个月	202
11~12个月	203

第二章 0~1岁宝宝的日常护理 205

新生儿护理应注意的事项	205
出生1天的宝宝需要喂养吗	205
宝宝不可打“蜡烛包”	206
宝宝乳痂的处理	206
新生儿脐部护理	207
新生儿衣物和尿布的选择	208
给新生儿开展户外空气浴	208
注意观察新生儿大小便	209
切勿给宝宝戴手套	209
宝宝睡倒觉怎么办	209
保护宝宝的眼睛	210
保护宝宝的耳朵	210
帮宝宝剪指甲、清鼻子	211
宝宝乳牙的护理	211

宝宝吮手指头的原因	212
培养宝宝正确看电视	212
宝宝需要晒太阳	213
宝宝有了“耳屎”怎么办	213
宝宝发热与体温测量	213
不宜让宝宝过分大笑	214
照X射线对宝宝身体是否有害	214
让宝宝学翻身和爬行	215
练习宝宝坐便盆和注意排便卫生	215
宝宝过分恋乳怎么办	216
让宝宝接受新添加的食物	216
宝宝的呼吸需要监护	217
宝宝吃水果要适量	217
让宝宝参加游泳益处多	218
给宝宝选择合适的鞋子	218



宝宝不宜穿开裆裤 219

注意护理女婴的生殖器官 220

第三章 0~1岁宝宝的饮食营养全攻略 221

新生儿喂养须知 221

母乳喂养的重要性 222

不宜母乳喂养的产妇 223

新生儿期一定要加喂鱼肝油 224

新生儿对维生素A的需求 224

人工喂养一定要补充水分 225

判断宝宝已吃饱的方法 225

保证宝宝大脑的发育 226

促使宝宝增高的营养保健 226

宝宝需要补充维生素C 227

宝宝拒哺的原因 227

可适当用鲜鱼肉代替乳类喂哺 228

不宜给宝宝喂蜂蜜 228

防止宝宝过胖 229

牛奶喂养时宝宝腹泻的处理 229

给宝宝喂水的注意事项 230

宝宝辅食不可太咸 230

宝宝常用辅食制备 231

宝宝辅食的喂法 232

宝宝不宜吃的食品 232

宝宝的最佳饮料 232

宝宝何时可以吃盐 233

给宝宝断奶的饮食方法 233

不勉强宝宝吃断奶食物 234

不宜给宝宝断奶的情况 235

牛奶不能与钙粉同服 235

宝宝吃鸡蛋应适量 235

帮助宝宝习惯吃猪肝 235



让宝宝学会自己进食 236

防止宝宝偏食 236

预防宝宝营养缺乏或营养过剩 237

宝宝出牙期的营养保健 238

开始给宝宝喂鲜牛奶 239

宝宝需要补钙 239

注意宝宝补钙误区 240

保留宝宝食品营养的方法 241

给宝宝吃点硬食 241

预防宝宝不爱吃蔬菜 242

宝宝不可多吃酸奶 242

怎样给宝宝喂米饭 242

让宝宝尝试使用杯子 243

让宝宝练习自己吃饭 243

第四章 0~1岁宝宝的智能训练 244

第一节 关于宝宝早期教育与智能开发 244

早期教育的必要性和可能性	244
早期教育的超前性	245
早期教育与智能开发必备条件	245
早期教育的内容	246
早期教育的特点	247

第二节 新生儿潜力开发.....248

要和新生儿说话	248
新生儿听觉训练	248
新生儿追视训练	248
新生儿语言能力训练	249
新生儿先天性反射种类	249
影响新生儿智力发展的疾病	250

第三节 1~3个月宝宝智能开发与培养.....251

宝宝智能特点	251
促进宝宝触觉的发展	251
宝宝视觉认识能力训练	252
宝宝手眼协调能力训练	252
用音乐促进宝宝智能发育	252



感官能力训练对宝宝大脑发育的意义	253
------------------------	-----

第四节 4~6个月宝宝智能开发与培养.....254

对宝宝因材施教	254
宝宝认识能力训练	254
宝宝语言能力训练	255
培养宝宝视觉分辨力	255
训练宝宝接受语言信息	255
宝宝是怎样认人的	256
父亲在宝宝成长中的重要性	257

第五节 7~9个月宝宝智能开发与培养.....258

培养宝宝的积极情绪	258
对宝宝进行发音训练	258
宝宝感知能力的训练	259
宝宝模仿力的训练	260
宝宝数学能力的训练	260
给宝宝看书讲故事	261
唱儿歌给宝宝听	261
宝宝的视觉和听觉训练	261
宝宝行动能力训练	262
宝宝生活自理能力的训练	262

第六节 10~12个月宝宝智能开发与培养.....263

鼓励宝宝的好奇心	263
提高宝宝的记忆力	264
宝宝的动作能力训练	264
宝宝的行为能力训练	265
宝宝的语言能力训练	266
宝宝的数字概念训练	266
宝宝立体空间感训练	267

注意宝宝个性的形成	267
宝宝的智能发育水平	268
宝宝智力培育注意事项	268

第五章 0~1岁宝宝的家庭急救方

新生儿破伤风	269
新生儿头颅血肿	270
新生儿脐炎	270
新生儿黄疸	271
新生儿脐疝	271
新生儿臀红	272
新生儿出血症	272
新生儿败血症	273
新生儿结膜炎	274
新生儿脓疱病	274
新生儿“鹅口疮”	275
痄子发生及防治	275
百日咳、白喉、破伤风的预防	276
宝宝得毛细支气管炎怎么办	277
宝宝鞘膜积液	277
宝宝地图舌是怎么回事	278
怎样预防佝偻病	278
宝宝不宜服用阿司匹林	279
宝宝贫血的预防	279
宝宝过敏怎么办	280
宝宝皮肤干裂的防治	281
宝宝痢疾的预防	281
宝宝幽门狭窄怎么办	282
宝宝呼吸道传染病的预防	282
宝宝抽筋时的家庭急救	283
宝宝口腔的保健	283
宝宝易患的感冒有哪些	284



宝宝咳嗽与呕吐时应引起注意	286
宝宝大哭后痉挛的治疗	287
宝宝淋巴结肿大的原因	287
宝宝流行性腮腺炎的预防	288
宝宝病毒性肠炎的症状	288
及时给宝宝注射麻疹疫苗	288
宝宝出水痘怎么办	289
宝宝出大汗的症状	290
宝宝吃药好过打针	290
宝宝眼毛倒生怎么办	290
宝宝便秘怎么办	291
激素不是退热药	291
当心女婴患泌尿道感染	292
疾病传播的预防	293
宝宝感冒应注意的并发症	293
宝宝秋冬季腹泻的预防	294
冬季宝宝冻疮的防治	295
宝宝哮喘的防治	295
小儿脑瘫的预防和护理	296
宝宝扁桃体炎的防治	296
夏天当心宝宝患上“暑热症”	297

宝宝耳朵进水了怎么办.....	297
宝宝偏食症的提前预防.....	298
宝宝不宜滥用抗生素.....	298
哪些宝宝不该接受免疫接种.....	299

第六章 1~2岁宝宝生长发育全接触.....300

1岁1~3个月.....	300
1岁4~6个月.....	302
1岁7~9个月.....	304
1岁10~12个月.....	305

第七章 1~2岁宝宝的日常护理.....307

培养宝宝的独立生活能力.....	307
宝宝衣服和鞋子的选择.....	307
预防宝宝口吃.....	308
培养宝宝早晚漱口的习惯.....	309
注意宝宝的睡眠条件.....	309
注意炎热夏季对宝宝的护理.....	310

让宝宝愉快地就餐.....	310
宝宝吃瓜果要有节制.....	311
培养宝宝当“助手”.....	311
宝宝营养不良怎么办.....	312
预防宝宝肘部脱位.....	313
正确给宝宝洗肚脐.....	313
培养宝宝穿脱能力.....	313
宝宝睡后出汗多是否是病症.....	314
宝宝不听话的处理办法.....	314
宝宝多吃粗粮有好处.....	315
防止宝宝睡觉踢被子.....	315
培养宝宝自行大小便的能力.....	316
培养宝宝自己用匙吃饭.....	317
教会宝宝擤鼻涕.....	318
让宝宝学会自己洗手.....	318
正确引导宝宝玩水.....	319
宝宝起床后不可立即叠被子.....	319
培养宝宝的社交能力.....	319
不能给宝宝剪眼睫毛.....	320
注意保护宝宝的视力.....	320
光脚散步对宝宝有益.....	322
注意宝宝和宠物的相处.....	322

第八章 1~2岁宝宝的饮食营养全攻略.....323

宝宝吃多少食物合适.....	323
宝宝的主食.....	323
宝宝饮食应注意的问题.....	324
宝宝厌食的原因.....	324
宝宝饮食安全须知.....	325
合理摄入脂肪食品.....	326
宝宝不宜多吃巧克力.....	327
宝宝不宜多吃零食.....	327



宝宝不宜多吃豆制品	328
宝宝不宜多吃鸡蛋	328
宝宝的健脑食品	329
碱性食品有益宝宝的大脑发育	330
给宝宝足量的饮水	330
汤泡饭不利于宝宝消化	330
宝宝吃冷食要适量	330
宝宝应多摄取食物中的锌	331
平衡宝宝膳食的原则	331
适合宝宝膳食的烹调方法	332
宝宝用餐时不宜饮水	333
慎选宝宝的营养品	333
选购有益宝宝健康的零食	334
不要让宝宝边走边吃	334
宝宝忌“积食”	335

第九章 1~2岁宝宝的智能训练

第一节 1岁1~3个月宝宝早期教育与智能开发

宝宝智商后天可以提高	336
六类孩子智商高	337
要多与宝宝交谈	337
了解1岁后宝宝的智能特点	338
让宝宝学认红色	338

第二节 1岁4~6个月宝宝早期教育与智能开发

注意家庭教育的误区	339
注意对宝宝言传身教	340
培养宝宝的社会能力	340
培养宝宝的独立意识	341
注重宝宝能力的培养	341

为宝宝营造良好的游戏场所	342
--------------------	-----

第三节 1岁7~9个月宝宝早期教育与智能开发

鼓励宝宝自己去探索	342
书籍是提升宝宝智力不可缺少 的工具	343
宝宝空间知觉能力训练	344
激发宝宝的想象力	344
宝宝数学能力训练	345

第四节 1岁10~12个月宝宝早期教育与智能开发

及早发现宝宝的天赋	345
培养宝宝的绘画能力	346
培养宝宝的科学精神	346
培养宝宝辨认的能力	347
宝宝智力开发的“三不宜”	348

第十章 1~2岁宝宝的家庭急救方

定期对宝宝进行健康检查	349
带宝宝看病的学问	349
宝宝蛔虫病及其防治	350



宝宝蛲虫病及其防治	351	宝宝有哪些常见的皮肤病	356
宝宝急性鼻炎的防治	351	宝宝患“暑热症”的家庭护理	357
宝宝中耳炎及其防治	352	预防宝宝春季“三疹”	357
宝宝扭伤脚的治疗	353	预防宝宝中毒	358
宝宝口吃的处理	353	关注宝宝的“门户”健康	359
宝宝大便有血的处理	354	秋季如何防止宝宝上火	360
宝宝是否需要做心电图检查	354	让宝宝远离铅	361
宝宝鸡胸的矫正	355	家庭应随时准备的外用药	362
宝宝易患哪些传染病	355	怎样给宝宝滴眼药水	362
宝宝患慢性病时不宜打防疫针	356		



第一篇
怀孕



第一章 孕前准备必不可少

第一节 准备好当妈妈了吗

值得高兴的“喜事”

在我国，人们普遍把怀孕称作“有喜”，这个比喻是有意义的。因为怀孕意味着妻子就要做妈妈，丈夫就要做爸爸，爷爷奶奶就要抱孙子了，这当然是值得高兴的“喜事”。从保健的角度讲，把怀孕看作“喜事”，是在提醒孕妇：应该保持心情愉快，情绪乐观，避免不良情绪的产生和影响。即使遇到不痛快的事也不要苦恼发怒，这对保持孕妇自身的健康，特别是对于腹中胎儿的健康发育，是非常重要的。

保持和谐的夫妻关系

如果夫妻双方决定要孩子，则双方无论从生理、心理，还是生活上都要多为对方着想。尤其是丈夫对妻子应该多加体贴照顾，给妻子创造一个和谐舒适的环境，让她保持平和愉快的心态。家庭生活应以妻子为中心，以利于其顺利度过孕产期。孕育孩子不仅仅是妻子一个人的事情，也是整个家庭的大事。

树立生个好宝宝的信心

决定要孩子之后，自然要经历一个怀孕、妊娠直到生产和哺育的全过程。未来的爸爸、妈妈总会担心自己的宝宝是不是聪明、健康，担心自己的生活、学习和工作是否会影响到胎儿的健康发育，有的甚至为此而顾虑重重。其实，只要掌握了科学的孕育方法，优生、优育并不是什么困难的事情；只要夫妻双方为未来的宝宝负起责任，科学地安排整个孕期的生活和保健，树立优生、优育的信心，强化优生、优育的意识，就一定能生一个健康、聪明的宝宝。