

👶 妊娠 · 分娩 · 育儿 🍼

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

孕产妇婴幼儿保健护理知识一书写尽



罗宾 凤莲/编著

新手父母

必读
大全集



YZLI 0890088978

XINSHOU FUMU BIDU DAQUANJI

恩爱夫妻必备，科学育儿必读。

👶 妊娠 · 分娩 · 育儿 🍼

孕产妇婴幼儿保健护理知识一书写尽

罗宾 凤莲/编著

新手父母

必读
大全集



YZLI 0890088978

恩爱夫妻必备，科学育儿必读。

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新手父母必读大全集/罗宾,凤莲编著.—北京:企业管理出版社,2010.7

ISBN 978-7-80255-578-5

I.①新… II.①罗… ②凤… 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(2010)第 089801 号

书 名:新手父母必读大全集

作 者:罗 宾 凤 莲

责任编辑:艳 柯

书 号:ISBN 978-7-80255-578-5

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱:80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷:北京中印联印务有限公司

经 销:新华书店

规 格:185 毫米×260 毫米 16 开本 25 印张 500 千字

版 次:2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价:29.00 元

前言

青年男女从相识、相爱到结婚生子、为人父母，这几乎是人人必经的一段最美好而神秘又最重要的人生历程。虽然它伴随着新奇与不安，但这个阶段使每个人从心理到生理真正地走向成熟，也更能够真切地领悟到人生的瑰丽和生命的伟大与神奇！

生一个健康聪明可爱的宝宝，是普天下所有想为人父母的心愿，也是所有准父母的心声，谁都希望自己能够生一个健康聪明的宝宝！特别是在21世纪的今天，不仅对我国人民有优生优育的要求，就是在全世界的人民也有此要求。所以，生一个健康聪明的宝宝是大到国家民族的希望，小到家庭父母亲人这一代的希望。

当和相爱的人幸福的步入婚姻的殿堂时，当将要面临生育下一代的责任时，心情一定是激动万分的，但是喜悦中还存在着不安的心情。怀孕、生产、育儿的确是一件不可大意的事。

生一个健康宝宝，宝宝可以快乐健康的成长，相信对每一位父母来说都是一种莫大的欣慰。尤其是对初为父母者，似乎没有什么能比宝宝的健康成长更为重要的了。然而孕育宝宝，养育宝宝，不仅需要爱心、耐心、更需要科学合理的方法。为了宝宝的健康聪明，为人父母者很应该要有一套科学合理的育儿方法。

你是新手父母吗？你是不是为怎样做好父母而感到困扰？别急，本书正是为你准备的。

这本《新手父母必读大全集》，其内容包括优孕、优生、优育、优教几大方面，涉及生理学、营养学、美学、教育学等多科学的综合性适用科学。语言活泼生动，具有较强的知识性、趣味性和广泛的指导性，对广大正准备当父母，或是已经当父母的人大有裨益，很有阅读价值。

祝您拥有一个健康聪明的宝宝，祝您孕育的宝宝不仅是祖国美丽的花朵，更是国家未来的栋梁！

目录

第一篇 孕前准备与检查

基本的生殖基础知识要了解	2
女性生殖器官的构造和功能	2
男性生殖器官的构造和功能	3
了解月经的基本知识	5
排卵与排卵期	6
男女性激素的作用	7
基础体温的测量和意义	8
为了下一代，要选择好配偶	9
准妈妈要做的孕前检查	11
婚前检查不可少	11
检查输卵管是否通畅	12
治疗输卵管不通的五种方法	13
阻碍顺利怀孕的几种疾病	15
准爸爸要做的检查	17
男性也要接受孕前检查	17
不良环境对男性有影响	18
准爸爸也要补叶酸	18
准爸爸要做的体检项目	18
怀孕前丈夫应注意什么	19
丈夫应做的精液相关检查	20
影响精子与卵子的人为因素	21
怎样提高精子质量	22

第二篇 孕期生理与保健

了解孕期基本生理知识	24
羊水——胎儿生活的海洋	24
胎盘——胎儿营养的大本营	24
脐带——母子生命的纽带	26
孕期时刻准备产前检查	27
做孕早期阴道检查，不会引起流产	30
测知胎位及纠正	32
孕妇应常注意卫生：预防传染病	33
孕妇的日常起居：睡得足休息好	34



孕妇的穿着打扮：舒适宽松为最佳	37
-----------------------	----

第三篇 孕育健康指导

目 录

了解基本孕期的常识	40
孕妇患病的若干信号	40
多胎的原因和机率	40
羊水问题的解决方案	41
母儿血型	42
脐带脱垂	43
孕期常见病的治疗及注意事项	44
肺结核：药疗与营养并治	44
子宫肌瘤：病不严重但要防早产	45
糖尿病：控制饮食，提前入院待产	47
肾盂肾炎：重在预防 治用中药	50
感冒：少用药多喝水	51
风疹：对症处理，不宜接种疫苗	52
外阴长“疙瘩”：治疗棘手，及早诊医	54
艾滋病：可预防不可治	58

妊娠并发症预防为根本，治疗为辅助	60
妊娠剧吐：药物治疗和针灸疗法	60
妊娠后腰痛：莫掉以轻心，要多加医治	62
妊娠晕厥当心宫外孕	64
葡萄胎的治疗与预防	65
瘙痒：外涂治疗为最佳	66
泌尿系统感染：多清洁，勤换衣	67
早产：虽有麻烦但莫紧张	67
妊娠合产卵巢囊肿：轻度药治，严重切除	68
乙肝：预防接传，阻断传播途径	71
谨慎用药，避免副作用	72
药物如何通过胎盘转运给胎儿	72
孕妇用药对胎婴儿的影响	73
孕妇禁用药物	73



第四篇 胎教知识与方法

认识胎教	78
胎教的来历	78
古人所说的胎教	79
胎教的含义	80
对胎教应该正确认识	81
胎教成功的秘诀	81
正确认识胎儿的潜能	82
胎教应该遵循科学的原理	83
胎儿的智商受情绪影响	86
母亲和胎儿之间存在“感通”	88
母亲的情感牵引着胎儿的“思维路线”	89
胎教方案拟定的方法	90
丈夫要参与到胎教中	92
胎教中丈夫应该做的	92
对妻子要多体贴	94
对妻子孕后的变化要观察入微	96
模范型的天才的父亲	97
胎教中要有父亲的关爱	97
丈夫要常和胎儿聊天	99
丈夫应代劳的事	99
音乐胎教	100
音乐是母子沟通的桥梁	100
优美的音乐有助于宝宝身心健康	101
选好音乐教材，使胎儿耳聪目明	102
学会欣赏胎教音乐	104
胎教中的“音乐形象”	105
音乐能使母子之间产生感情共鸣	105
对胎儿要进行有益的声音刺激	106
音乐影响胎儿智力的发育	109
胎教要用动听悦耳的音乐	110
胎教要音乐和言词相结合	111
胎儿听觉发育情况的依据	112
正确使用胎教器	112
运动胎教	113
以充足的运动补充肌肉组织的“氧”分	113

目 录



目录



早晨散步是最适宜的运动	114
以抚摸方式激发胎儿运动	114
帮助胎儿做“体操”	116
对胎儿进行运动训练	118
孕早期体操	119
孕中期体操	120
孕中、晚期体操	122
胎教运动的神奇	122
营养胎教	123
营养与胎儿大脑发育关系密切	123
孕妇需要DHA，补养就补“脑黄金”	125
科学补充蛋白质：让胎儿更聪明	127
避免畸形，注意补充维生素	127
合理补充无机盐和一些微量元素	128
均衡的营养是聪明宝宝的前提	129
合理搭配，调节饮食结构	131
吃不吃都是为了胎儿	132
不益过食富含维生素C的食品	135
富含维生素B ₆ 的食品可防治妊娠呕吐	136
吃马铃薯有益于食欲不振	136
清除夫妻身体内烟尘的食品	137
用物质替胎儿健脑	137
孕期最佳胎教食谱：给宝宝聪明加分	139
情感胎教	153
母爱是情感胎教的基础	153
解除胎儿的压力，启发其潜能	154
母子同心，情感相通	156
应该给胎儿输入美好的信息	158
孕妇的轻松方法和睡眠讲究	159
让胎儿生在腹中就有福	160
孕妇要学会控制愤怒情绪	161
高血压孕妇应多采用“静默调息”	162
请记住：孕妇不要熬夜	163
异常的精神因素影响胎儿的性格	164
分娩前的情感胎教	164
语言胎教	165
数胎动有益于母儿感情交流	165



目
录

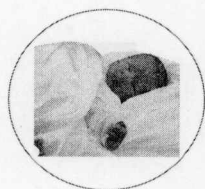
娓娓道来爱的温和	166
要常常给胎儿讲故事	168
边说边观察胎儿的反应	168
要知道胎儿懂得静静聆听	170
愉悦的声音能促进胎儿脑部的发育	171
胎教与左、右大脑半球的功能	172
给胎儿讲授大自然的知识	172
“斯瑟蒂克”式胎教法	172
教胎儿学英语和数字的方法	173
让周围的人协助语言胎教	173
环境胎教	174
什么是环境胎教	174
六种不利于妊娠的内外环境	174
敏感的怀孕早期	174
怀孕期间慎用药物	175
拒绝吸烟	175
避免饮酒	176
戒除毒品	176
远离放射线	176
周围环境的危害	176
远离宠物	177
其他	177

第五篇 十月怀胎历程

怀孕第一个月	180
胎儿发育	180
母体变化	180
胎教内容	181
日常生活	182
饮食食谱	182
怀孕第二个月	184
胎儿发育	184
母体变化	185
胎教内容	185
日常生活	187
饮食食谱	188



目录



怀孕第三个月	190
胎儿发育	190
母体变化	191
胎教内容	191
日常生活	193
饮食食谱	194
怀孕第四个月	196
胎儿发育	196
母体变化	197
胎教内容	197
日常生活	201
饮食食谱	201
怀孕第五个月	202
胎儿发育	202
母体变化	203
胎教内容	203
日常生活	208
饮食食谱	208
怀孕第六个月	209
胎儿发育	209
母体变化	210
胎教内容	210
日常生活	213
饮食食谱	213
怀孕第七个月	215
胎儿发育	215
母体变化	215
胎教内容	215
日常生活	220
饮食食谱	220
怀孕第八个月	221
胎儿发育	221
母体变化	222
胎教内容	222
日常生活	224
饮食食谱	225



目
录

怀孕第九个月	226
胎儿发育	226
母体变化	227
胎教内容	227
日常生活	230
饮食食谱	230
怀孕第十个月	232
胎儿发育	232
母体变化	233
胎教内容	233
日常生活	234
饮食食谱	234

第六篇 掌握科学分娩法

科学接生法须知	238
分娩的四种方式	238
无痛分娩：减轻疼痛有方法	239
分娩前必做的准备	240
产前检查包括哪几项内容	240
产前随诊	241
产前的心理准备非常重要	241
临产的先兆要掌握	242
产道与分娩的轻松	243
分娩“巨儿”有难处	245
宝宝“未到”妈妈要心先到	245
顺产五要点	246
接生时产妇要密切配合	246
滞产及其危害	247
新生儿勿充清理呼吸道	247
胎盘的剥离	248
胎盘滞留及其危害	248
产程中药物选用要慎重	249
产程中可能出现的症状	249
难产及其避免的方法	250



目录

第七篇 轻轻松松坐月子

了解产后的身体变化	252
注意产褥期卫生保健	253
产后保健操，妈妈恢复好	255
顺利渡过哺乳期：让宝宝健康成长	257
注意哺乳期母亲饮食的事项	257
怎样使奶量充足	258
哺乳期怎样护理乳房	258
怎样处理哺乳期间的常见问题	259
怎样挤奶	260
母乳中的营养成分是怎样的	260
母乳喂养的好处多多	261
我国母乳喂养的现状	261
母乳哺育的禁忌	262
授乳的方法	262
排出空气的方法	262
授乳的时间和次数	263
母乳不足的时候	263
母乳喂养的时间应多长	264
母乳喂养有困难的事项	264
混合喂养和人工喂养	265
常见“月子病”治疗及其预防	267
泌乳与乳胀	267
乳头皲裂与乳腺炎	269
便秘与痔疮	270
注意冷暖与关节炎	271
产后早期出血	272
产后晚期出血	273
产后忧郁症	275
产褥感染	275
注意营养调剂	277
饮食方法	277
必须与禁忌	278
产妇补养食谱	279
药膳食谱	285



产后何时避孕为好	292
产后保持靓丽与健美	293

第八篇 婴幼儿护理与保健

体重与身长：小儿健康发育的标志	298
囟门——宝宝健康状况的“窗口”	299
给婴儿进行日光浴：提高抵抗能力	299
要防止婴儿生痱子	300
给婴儿洗澡的注意事项	301
婴儿流口水是怎么回事	301
增强体质，给婴儿做被动操	302
婴儿被动操 (2~6个月)	302
婴儿被动操 (7~12个月)	302
保持清洁，要给婴儿剪指甲	303
选择玩具：色彩要鲜明 形象要生动	304
婴儿趴着有利于发育成熟	305
要善待婴儿的啼哭	305
抱孩子的学问：老抱不是办法，少给些依赖感	307
培养婴儿的生活习惯，让他从小自立	307
患儿家庭护理：让孩子有个好环境	309
意外事故急救处理的原则和简易方法	311
确保安全，预防小儿发生意外	311
意外事故的急救处理原则	313
简便有效的外伤止血法	315
意外窒息	316
鼻出血	316
擦、割、刺伤	317
挫、摔、跌伤	317
烧、烫伤	318
咬伤	319
眼外伤	320
鼻腔、外耳道异物	320
眼内异物	321
咽、喉异物	322
气管、支气管异物	322
食道、胃肠道异物	322

目 录



目录



脱位	323
急性中毒	323
溺水的原因与急救	325
触电的原因与急救	325
新生儿用药需知	326
药物剂量计算	326
吃药时用白开水送服	326
哺乳期母亲用药	327
用药后出现药疹怎么办	327
肌肉注射部位硬结怎样处理	327
误服了药怎么办	328
急性腹痛不能滥用镇痛药	328
维生素D能预防小儿佝偻病	328
常用的解热药有哪些	329
过量服用浓缩鱼肝油能中毒	329
小儿高血压常用药物	329
怎样科学使用抗癫痫药物	330
婴儿应适量服用钙制剂	331
常用止吐药	331
营养性贫血用什么药治疗	332
注射青霉素前为什么要做试敏	333
小儿高热惊厥时常用药	333
结核病的常用药	334
小儿患锌缺乏症用什么药治疗	334
新生儿结膜炎用什么药治疗	335
新生儿脐炎用什么药	335
新生儿脓疱病用药	336
有哪些常用抗病毒药物	336
家庭应常备口服抗生素	336
预防接种	338
必须给孩子预防接种	338
免疫的种类	338
怎样为孩子联系预防接种	339
预防接种的次数和间隔时间	339
预防接种的注意事项	339
预防接种的禁忌证	340
卡介苗 (BCG)	341

第九篇 婴幼儿的成长与教育

幼儿期 (1~3岁): 最惊人的发育期	344
身体的发育	344
生理	345
心理	345
幼儿的饮食	347
学龄前期 (4~6岁)	347
身体的发育	347
体内器官的发育	348
运动机能的发育	348
精神发育	349
游戏	350
社会性的发展	351
孩子的智能	351
知识和智能的不同	351
智能指数和智能偏差值	352
智能测验的功过	352
孩子的教育	352
教育的要点	352
睡眠的教育	354
进餐的教育	355
排泄教育	355
卫生教育	355
生活自理的教育	356
安全教育	356
集体生活的教育	357
培养宝宝好性格	357
如何培养宝宝好性格	357
宝宝太胆小怎么办	358
怎样消除宝宝的怒气	359
应对宝宝的恐惧意识	359
如何克服宝宝性格软弱	360
怎样对宝宝的倔强	361
面对争强好胜的宝宝	362
培养宝宝好习惯	362
宝宝起得太早怎么办	362

目 录



目录



宝宝爱打人怎么办	363
宝宝爱咬人怎么办	365
宝宝太依赖妈妈怎么办	365
宝宝有独占行为怎么办	367
宝宝爱骂人怎么办	367
培养宝宝自己上厕所	368
培养讲卫生的好习惯	369
培养早睡早起的好习惯	369
培养宝宝良好的吃饭习惯	370
培养宝宝社交能力	370
宝宝交往能力的发展	370
培养宝宝的社交能力	371
和小伙伴一起玩	372
宝宝怕见生人怎么办	373
引导宝宝与人文明交往	374
促进宝宝交往能力的发展	374
培养宝宝优秀品质	375
怎样培养宝宝好品质	375
培养宝宝的信心与信用	377
寓教于乐	377
让宝宝在玩耍中成长	377
促进感官机能发展的游戏	378
提升技巧能力的游戏	379
鼓励宝宝进行自编自演	380
玩一玩类型识别游戏	380



第一篇

孕前准备与检查

