

优秀孕育图书



专家全面指导，保证母婴安全健康

东方知语早教育儿中心 编著

图解

怀孕分娩育儿



上海科学技术文献出版社



图解

怀孕分娩育儿

TUJIE HUAIYUN FENMIAN YUER



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解怀孕分娩育儿/东方知语早教育儿中心编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5439-4531-9

I. 图… II. 东… III. ①妊娠期-幼儿保健-图解 ②婴幼儿-哺育-图解 IV. ①R715.3-64 ②R714.3-64 ③TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第192857号

责任编辑: 忻静芬



图解怀孕分娩育儿



东方知语早教育儿中心 编著

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)
全 国 新 华 书 店 经 销
北京丰富彩艺印刷有限公司印刷

开本 720×960 1/16 印张 22 字数 285000

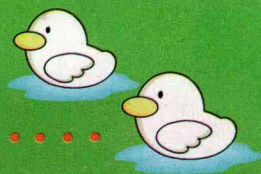
2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4531-9

定价: 29.90元

<http://www.sstlp.com>

记录下自己 当时的心情吧.....



● 盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！



许多年后，
在宝宝的成人礼上，
这本书会是一件意义非凡的礼物呢！

● 为宝宝的未来写下寄语

LOVELY
BABYLOVELY
BABY

前言

妈妈宝宝之间的桥梁

F-----O-----I-----e-----w-----O-----r-----d

怀

孕对每一位女性来说，都是神圣而神奇的事情。说它神圣，是因为其担负着人类繁衍的重任；说它神奇，是因为一个极其微小的受精卵成长为一个健康、活泼的小宝宝，这一过程是多么令人赞叹！

怀孕对每一位准妈妈来说，又是一个何等艰辛、漫长的过程！从最初获知自己怀孕的惊喜，到渐渐感到有些不安，到因身心发生变化而感到有些彷徨，到遇到一些从未遇见过的难题而惊慌失措，准妈妈们承受着巨大的身体和精神的压力。

为了胎宝宝的健康，准妈妈们每天都小心翼翼，一举一动都格外当心——准妈妈要时刻注意营养，准时进行身体检查，养成良好的生活习惯，远离电磁辐射，不能化妆美容，忍受孕吐、腰酸背痛、眩晕、下肢水肿，必须坚持锻炼，警惕各种孕期常见疾病，尤其要谨防流产、早产，要持之以恒地进行胎教……总之，准妈妈要做的事情很多，要了解的孕期知识更是多种多样。

熬过了10月怀胎，到了即将分娩的时刻，准妈妈在发自内心喜悦的同时，也不由自主地感到恐惧。准妈妈不知道自己是该自然生产还是剖宫产，担心宝宝是否健康，自己能否忍受生产的疼痛，生产的过程是否能顺利，万一难产又该如何应对……

顺利度过了分娩，准妈妈升级为新妈妈了。看着自己怀里的小宝宝，新妈妈充满了幸福。但不久新妈妈又开始感到紧张了，新妈妈不知道该如何喂养宝宝，万一母乳不够怎么办，该如何护理小宝宝，什么时候才能给宝宝添加辅食，什么时候才能教宝宝学坐、学爬、学走，宝宝患病了怎么办，该如何开发宝宝的智力……

妈妈们饱尝不安、惊慌，甚至恐惧。

正因如此，我们编写了《图解怀孕分娩育儿》一书，系统地为准妈妈和新妈妈们讲解怀孕、分娩和育儿过程中会遇到的、可能出现的、应该特别注意的种种问题。全书有针对性地分为怀孕、分娩、育儿三篇。每一篇又按时间顺序分为若干章节，如将怀孕篇分为孕前期、孕1月、孕2月、孕3月、孕4月、孕5月、孕6月、孕7月、孕8月、孕9月、孕10月；将分娩篇分为分娩前、分娩中、分娩后；将育儿篇分为育1月、育2月、育3月、育4月、育5月、育6月、育7月、育8月、育9月、育10月、育11月、育12月。每一章节又包括了众多内容，涵盖众多知识点。

《图解怀孕分娩育儿》一书脉络清晰，条理分明，内容通俗易懂，语言简洁亲切，具有很强的针对性、指导性、知识性、科学性。此外，本书为方便理解、加深记忆，还配有众多精美插图，让人读来轻松愉悦、赏心悦目！

编者



目录 CONTENTS



1

怀孕篇

♥ 第一章 孕前期 ♥

了解生殖系统	2	孕前的心理准备	8	孕前补充叶酸不容	
了解怀孕原理	3	孕前的生理准备	9	忽视	14
最佳的受孕年龄	4	孕前的物质准备	10	孕前应做的身体	
最佳的受孕季节	4	孕前营养储备很重要	11	检查	15
最佳的受孕日子	5	孕前要补充蛋白质	11		
最佳的受孕时刻	6	孕前要补钙	11		
几种应该避免怀孕		孕前要补铁	12		
的情况	7	孕前要补锌	12		
		孕前要补充维生素	13		

♥ 第二章 孕1月 ♥

胎宝宝的生长发育	17
准妈妈的身体变化	18
怀孕的症状	18



重要的初次检查 19

开始写“妊娠日记” 20

预产期的计算 21

了解怀孕的各个
阶段 22

准妈妈腹痛须警惕 23

准妈妈阴道出血怎
么办 24

孕1月营养原则 25

孕1月营养食谱 26

准妈妈应多吃坚果 27

准妈妈常吃鱼好处多 28

准妈妈应适量吃豆
类食品 28

准妈妈吃番茄有讲
究 29

容易导致流产的食物 31

准妈妈要远离电磁
辐射 32

识别假孕真面目 33

孕1月胎教全攻略 33

♥ 第三章 孕2月 ♥

胎宝宝的生长发育 34

准妈妈的身体变化 34

必须进行定期检查 35

孕早期的心理调适 35

孕早期运动的注意
事项 36

准妈妈应“早睡早
起” 37

准妈妈千万不要浓
妆艳抹 38

孕2月感冒了怎么办 39

准妈妈必须远离宠物 39

准妈妈正确应对鼻
出血 40

准妈妈如何缓解疲劳 41

准妈妈如何防治呕吐 42

准妈妈应学会按摩 43

孕2月营养原则 44

孕2月营养食谱 44

准妈妈吃土豆要小心
了解宫外孕 47

孕2月胎教全攻略 47

♥ 第四章 孕3月 ♥

胎宝宝的生长发育 48

准妈妈的身体变化 49

孕早期如何做B超
检查 49

准妈妈能做射线检
查吗 50

孕早期服饰选择 50

准妈妈消化不良怎
么办 51

准妈妈便秘怎么办 52

准妈妈要重视脚部
保健 53

准妈妈面部按摩小
技巧 53

孕3月营养原则 54

孕3月营养食谱 55



准妈妈常吃红枣好

处多

57

准妈妈不宜全吃素 58

素食准妈妈如何调

配饮食

59

准妈妈不宜过多饮

茶

60

准妈妈何时多吃酸

性食物

61

妊娠合并糖尿病有

什么危害

62

认识流产

62

孕3月胎教全攻略

63

♥ 第五章 孕4月 ♥

胎宝宝的生长发育

64

准妈妈的身体变化

65

准妈妈如何安全沐浴

65

准妈妈要警惕噪声

66

准妈妈要远离汽油味

67

准妈妈应回避的工作

67

准妈妈要谨防煤气

中毒

68

准妈妈分泌物增多怎

么办

68

准妈妈孕中期保健操

69

孕中期能过性生活吗

71

孕4月营养原则

72

孕4月营养食谱

73

准妈妈最好不要用姜

调味

75

准妈妈不宜多吃粗粮

75

准妈妈千万不宜服用

的药物

76

孕4月胎教全攻略

77

♥ 第六章 孕5月 ♥

胎宝宝的生长发育

78

准妈妈的身体变化

78

孕中期心理调适

79

孕中期宫缩正常吗

80

准妈妈贫血怎么办

81

准妈妈缺钙怎么办

82

准妈妈适当游泳好

处多

83

准妈妈睡姿有讲究

83

准妈妈不宜长时间看

电视

84

孕5月营养原则

84

孕5月营养食谱

85

孕中期准妈妈适合喝

的汤

87

准妈妈应适当饮用

牛奶

88

准妈妈不宜吃火锅

88

双胞胎是怎么回事

89

孕5月胎教全攻略

90

♥ 第七章 孕6月 ♥

胎宝宝的生长发育

91

准妈妈的身体变化

91

孕中期服饰选择

92

准妈妈看书有讲究

93

准妈妈适当午睡身

体好

93

准妈妈放松按摩

94

准妈妈要慎待预防针

95

准妈妈背痛怎么办

95

准妈妈多汗怎么办

96



准妈妈如何应对眩晕

96

准妈妈气喘气急是怎么回事

97

孕6月营养原则

97

孕6月营养食谱

98

准妈妈常吃嫩玉米好处多

100

准妈妈吃水果也要适量

100

提前做羊水检查有利优生

101

准妈妈如何进行乳房护理

102

孕6月胎教全攻略

103

♥ 第八章 孕7月 ♥

胎宝宝的生长发育

104

准妈妈的身体变化

104

孕中期做几次B超检查好

105



准妈妈得了痔疮怎么办

105

准妈妈要警惕妇科炎症

107

准妈妈得了乙肝怎么办

107

正确对待孕期的五官变化

108

准妈妈要学会测胎动

110

准妈妈要及时测量骨盆

111

孕7月营养原则

111

孕7月营养食谱

112

准妈妈常吃花生好处多

114

准妈妈饮水有讲究

115

准妈妈不宜饮咖啡

115

什么是母子血型不合

116

认识早产

117

孕7月胎教全攻略

118

♥ 第九章 孕8月 ♥

胎宝宝的生长发育

119

准妈妈的身体变化

119

孕晚期心理调适

120

孕晚期睡眠对策

121

孕晚期最好不要戴隐形眼镜

122

孕晚期运动的注意事项

122

准妈妈下肢水肿怎么办

123

准妈妈坐骨神经痛怎么办

123

准妈妈皮肤瘙痒怎么办

124

准妈妈如何预防妊娠纹

125

准妈妈如何预防妊娠高血压综合征

126

孕8月营养原则

127

孕8月营养食谱

127

准妈妈宜适量吃海带

128

准妈妈忌食桂圆

129

自我矫正胎位不正 129

孕8月胎教全攻略 130

♥ 第十章 孕9月 ♥

胎宝宝的生长发育 131

准妈妈的身体变化 131

孕晚期准妈妈要控制体重 132

孕晚期不宜坐浴 132

孕晚期胎动减少正常吗 133

孕晚期后背发麻谨防流产 133

准妈妈脸上出现雀斑会退吗 134

准妈妈刷牙很容易出血怎么办 134

孕9月营养原则 135

孕9月营养食谱 136

孕晚期膳食要讲究质量 137

准妈妈不要吃罐头食品 138

准妈妈不要过多食用动物肝脏 139

了解妊娠毒血症 139

孕9月胎教全攻略 140

♥ 第十一章 孕10月 ♥

胎宝宝的生长发育 141

准妈妈的身体变化 142

孕10月心理调适 142

羊水过多究竟好不好 143

正确认识前期破水和早期破水 144

正确认识胎盘早期剥离 145

正确认识前置胎盘 145

孕晚期如何做孕妇体操 146

孕10月准妈妈忌远行 148

孕10月准妈妈失眠怎么办 148

孕10月营养原则 149

孕10月营养食谱 150

孕10月准妈妈应补充维生素E 151

哪些准妈妈要提前住院待产 151

住院前的准备 152

孕10月胎教全攻略 152



2

分娩篇

♥ 第一章 分娩前 ♥

分娩前的情绪调整 154

预产期到了为何没

生产 155

了解无痛分娩 156

了解自然分娩 156

了解剖宫产 157

临产6忌 157

临产信号知多少 158

临产前的营养准备 159

临产前最好吃点巧

克力 160

了解影响分娩的三

因素 161

宫缩乏力如何预防 162

宫缩过强有哪些危害 163

如何判断宫缩是否

正常 163

子宫缩复作用 164

了解假临产 164

临产前要排空大小便 165

新生儿用具的准备 166

♥ 第二章 分娩中 ♥

分娩第一期的过程 168

如何顺利度过第一

期 169

分娩第二期的过程 169

如何顺利度过第二

期 170

分娩第三期的过程 170

产痛知多少 170

了解会阴切开 172

分娩时不宜大喊大

叫 172

分娩中用力的技巧 173

分娩时的正确呼吸

法 174

缩宫素有害吗 174

什么是产钳术 175

麻醉分娩是怎么回事

175

难产及应对措施 177

矮个子的准妈妈会

不会较易难产 177

高龄准妈妈一定要

剖宫产吗 178

♥ 第三章 分娩后 ♥

产后多长时间为产

褥期 179

产后的科学护理 180

产后的注意事项 181

产后生活小提示 182

恶露的处理 184

产后要注意外阴卫

生 185



产后会阴伤口的自我护

理

186

产后排不出尿怎么办

186

月子里到底能不能刷牙

187

产后应适当进补红糖

187

产后营养食谱

188

产后要及时下床活动

190

产后洗澡的注意事项

191

产褥体操

191

产后身体调养八误区

193

产后瘦身4误区

194

祛黄褐斑食疗方

195

产后乳房护理

197

胀奶的处理方法

197

产后喝催乳汤有学问

198

产后忌性生活过早

199

产后如何预防脱发

199

产后要预防消化不良

200

产后如何预防肥胖

200

预防产后抑郁症

201

3

育儿篇

♥ 第一章 出生后1个月 ♥

1个月宝宝的生长发育

204

母乳喂养好处多

205

宝贵的初乳

206

一天中应给宝宝喂几

次奶

207

给宝宝喂奶的正确

方法

207

如何知道宝宝吃饱了

208

新生宝宝的脐带护理

209

如何给小宝宝洗澡

210

注意保护新生宝宝的

囟门

211

正确方式抱新生宝宝

212

如何给宝宝选择衣服

212

如何为宝宝选择尿布

213

宝宝什么睡姿最好

214

要不要给宝宝剃“满
月头”

214

要不要给宝宝喂水

215

新生儿宝宝黄疸是怎么
回事

216

新生儿宝宝如何防治鹅

口疮

216

出生后1个月的宝宝

的智能训练

217



♥ 第二章 出生后2个月 ♥

- 2个月宝宝的生长发育 219
- 2个月宝宝的喂养 220
 - 母乳不足时的喂养方法 221
 - 奶粉的调配方法 222
 - 不要让宝宝边吃边睡 222
 - 宝宝吐奶是怎么回事 223
 - 小宝宝的眼部护理 224
 - 小宝宝的鼻部护理 225
 - 小宝宝的耳部护理 225
 - 小宝宝的皮肤护理 226
 - 小宝宝要注意保暖 226
 - 小宝宝睡觉时不要要捆好 227
 - 宝宝流泪不止是怎么回事 227
 - 宝宝脐疝是怎么回事 228
 - 宝宝定期检查很重要 228
 - 早产宝宝的特殊护理 229
- 2个月宝宝的智能训练 230

♥ 第三章 出生后3个月 ♥

- 3个月宝宝的生长发育 231
- 3个月宝宝的喂养 232
- 3个月宝宝是否应该添加辅食 233
- 小宝宝爱哭怎么办 233
- 小宝宝发热怎么办 234
- 小宝宝腹泻怎么办 235
- 宝宝拒哺的原因 236
- 宝宝需要补充鱼肝油吗 236
- 多抱宝宝好不好 237
- 不可过多亲吻宝宝 237
- 宝宝奶瓶的清洁方法 238
- 宝宝户外活动知多少 238
- 宝宝穿多少合适 239
- 宝宝枕头的选择 240
- 宝宝腹泻期间别吃“糖丸” 240
- 宝宝便便隐藏的信号 240
- 3个月宝宝的智能训练 241

♥ 第四章 出生后4个月 ♥

- 4个月宝宝的生长发育 242
- 4个月宝宝的喂养 243
- 4个月宝宝的营养食谱 244
- 如何给宝宝添加蛋黄 245
- 宝宝体重过重的原因 245
- 宝宝体重过轻的原因 246
- 不要过分摇宝宝 246
- 宝宝也要穿袜子 246
- 如何给宝宝穿脱衣服 247
- 给宝宝煮牛奶的注意事项 248
- 不要只用米粉喂养宝宝 249
- 为宝宝剪指甲的小窍门 249
- 宝宝指甲隐藏的信号 250
- 宝宝喜欢被抚摩的感觉 251
- 4个月宝宝的智能训练 252



♥ 第五章 出生后5个月 ♥

- 5个月宝宝的生长发育 253
- 5个月宝宝的喂养 254
- 5个月宝宝的营养食谱 255
- 给宝宝按摩 256
- 不要强行制止宝宝哭 256
- 怎样判断宝宝是否缺水 257
- 宝宝消化不良怎么办 257
- 宝宝便秘了怎么办 258
- 给宝宝做做空气浴 259
- 过早让宝宝学坐好不好 260
- 如何防治宝宝痱子 260
- 如何预防宝宝贫血 261
- 宝宝接种疫苗千万别提前 262
- 宝宝接种疫苗后要警惕 262
- 5个月宝宝的智能训练 263

♥ 第六章 出生后6个月 ♥

- 6个月宝宝的生长发育 264
- 6个月宝宝的喂养 265
- 6个月宝宝的营养食谱 266
- 宝宝从何时可以吃咸食 267
- 婴儿车的选择 268
- 宝宝玩拨浪鼓益处多 269
- 宝宝什么情况下不能洗澡 269
- 宝宝睡眠时间颠倒怎么办 270
- 哄宝宝睡觉的小技巧 271
- 让宝宝磨磨牙床 272
- 宝宝湿疹怎么办 272
- 宝宝脖子下面的红疙瘩是怎么回事 273
- 宝宝斜颈怎么办 273
- 教宝宝学翻身 274
- 6个月宝宝的智能训练 275



♥ 第七章 出生后7个月 ♥

- 7个月宝宝的生长发育 276
- 7个月宝宝的喂养 277
- 7个月宝宝的营养食谱 278
- 宝宝要吃得淡一些 279
- 宝宝吃味精一定要斤斤计较 279
- 宝宝厌食怎么办 280
- 宝宝斜视怎么办 280
- 宝宝如何预防蛀牙 281
- 帮助宝宝有意识地叫人 282
- 宝宝爱流口水怎么办 283
- 宝宝倒睫怎么办 283
- 宝宝长牙会引起发热腹泻吗 284
- 宝宝要预防维生素A缺乏病 285
- 宝宝要预防维生素B₁缺乏病 285
- 宝宝要预防维生素C缺乏病 286
- 7个月宝宝的智能训练 288

♥ 第八章 出生后8个月 ♥

- 8个月宝宝的生长发育 289
- 8个月宝宝的喂养 290
- 8个月宝宝的营养食谱 291
- 宝宝“认生”怎么办 292
- 如何教宝宝学爬行 292
- 让宝宝学学自己进食 293
- 怎样给宝宝选择护肤品 293
- 宝宝呕吐必须重视 294
- 警惕宝宝尿路感染 295
- 宝宝患了麻疹如何护理 295
- 什么是宝宝急疹 296
- 宝宝患水痘怎么办 296
- 宝宝防治佝偻病很重要 297
- 8个月宝宝的智能训练 298

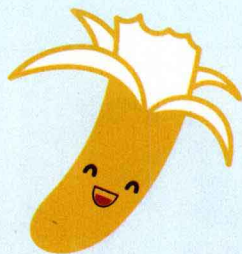
♥ 第九章 出生后9个月 ♥

- 9个月宝宝的生长发育 299
- 9个月宝宝的喂养 300
- 9个月宝宝的营养食谱 300
- 宝宝吃蜂蜜好不好 301
- 宝宝喝牛奶六不宜 302
- 宝宝牛奶健康食谱 303
- 宝宝豆浆健康食谱 303
- 正确给宝宝补充蛋白质 304
- 给宝宝选双合适的鞋 305
- 学步车的利弊 306
- 宝宝惊厥如何护理 306
- 宝宝患了哮喘怎么办 307
- 宝宝患了口腔溃疡怎么办 308
- 9个月宝宝还没长牙正常吗 309
- 9个月宝宝的智能训练 309

♥ 第十章 出生后10个月 ♥

- 10个月宝宝的生长发育 310

- 10个月宝宝的喂养 311
- 10个月宝宝的营养食谱 311
- 12款宝宝健康蔬果汁 312
- 给宝宝适当补点锌 313
- 宝宝不宜蒙头睡觉 314
- 宝宝户外活动的注意事项 314
- 如何让宝宝停止打嗝 315
- 宝宝有耳屎怎么办 315
- 宝宝鼻出血怎么办 316
- 如何预防宝宝尿布疹 316
- 宝宝感冒了怎么办 317
- 宝宝误吞异物怎么办 318
- 10个月宝宝的智能训练 318



第十一章 出生后11个月

- 11个月宝宝的生长发育 319
- 11个月宝宝的喂养 320
- 11个月宝宝的营养食谱 320
- 给宝宝补点钙 321
- 几款适合宝宝的补钙辅食 321
- 关于宝宝吃水果 323
- 关于宝宝吃零食 323
- 甜食过量不利宝宝健康 324
- 和宝宝做做健康操 324
- 宝宝烂嘴角的原因 325

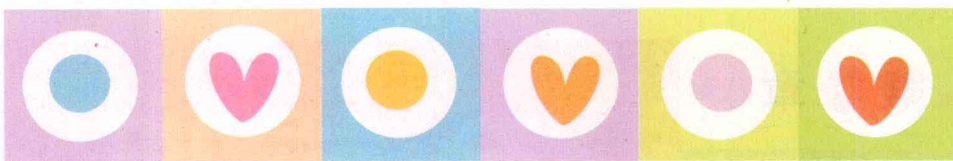
- 不要轻视扁桃体炎 325
- 如何给宝宝喂药 326
- 什么是隐睾症 326
- 11个月宝宝的智能训练 327

第十二章 出生后12个月

- 12个月宝宝的生长发育 328
- 12个月宝宝的喂养 329
- 12个月宝宝的营养食谱 329
- 宝宝不爱吃蔬菜怎么办 330
- 宝宝吮手指要纠正吗 330

- 宝宝玩小鸡鸡要纠正吗 331
- 12个月宝宝的衣服选择 331
- 宝宝的开裆裤要穿多久 332
- 如何教宝宝学走路 332
- 预防宝宝“八字脚” 333
- 如何预防宝宝百日咳 334
- 宝宝急性上呼吸道感染的护理 335
- 如何给宝宝顺利断奶 335
- 宝宝断奶后不要断牛奶 336
- 12个月宝宝的智能训练 337





1

怀孕篇

怀孕是人生最奇妙的旅程！这一旅程约10个月（40周、280天），不是一朝一夕的事情，其中有无数的因素困扰着准妈妈们。因此，有计划地怀孕，科学地优生，健康、安全、快乐地度过十月怀胎，是所有准妈妈的共同追求！

