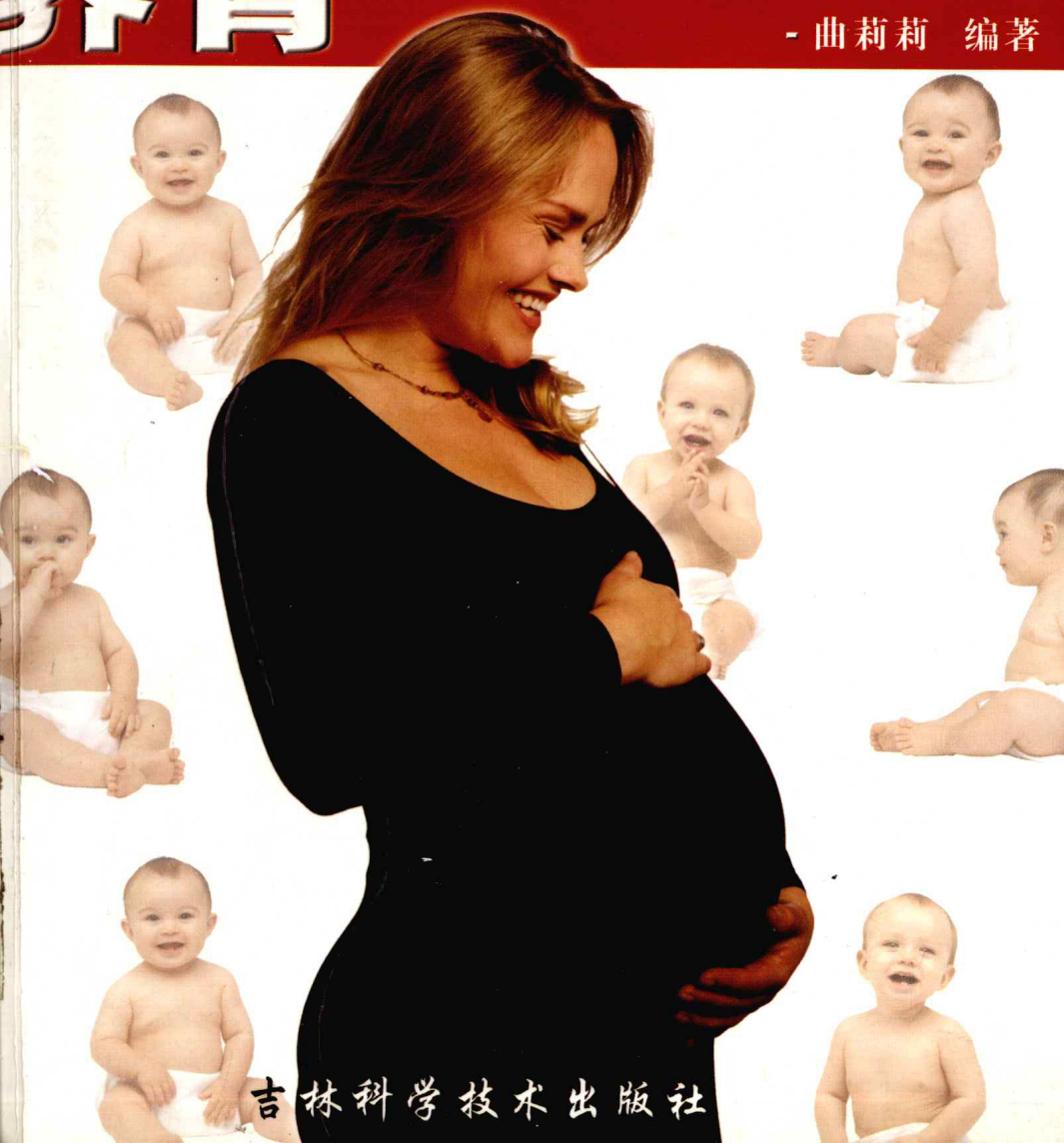




权威妇产科专家强力推荐 最科学 最系统的孕育宝典

孕产 养育 知识百科

- 曲莉莉 编著



吉林科学技术出版社

曲莉莉 编著

孕产知识百科

yunchan yanzhu zhi shi bai ke



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产养育知识百科/曲莉莉编著. —长春:吉林科学技术出版社,2004.10

ISBN 7-5384-2845-2

I. 孕... II. 曲... III. ①妊娠期—妇幼保健②围产期—妇幼保健③婴幼儿—哺育 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 072288 号

Yunchan Yangyu Zhishi Baike

孕产养育知识百科

曲莉莉 编著

责任编辑:李洪德

封面设计:达达设计工作室

吉林科学技术出版社出版发行 880×1230 毫米 32 开本 19 印张 550 千字
(长春市人民大街 4646 号) 2006 年 5 月第 2 次印刷

长春永恒印业有限公司

印数:1-3 000 册 定价:29.80 元

ISBN 7-5384-2845-3/R·757



序 言

“每一个孩子都是一个新的希望”。

天下间的父母都希望自己的孩子能够顺顺利利地来到世间，健康茁壮地成长；也都希望在怀孕、生产和养育过程中可以适时地得到有用的知识和经验，培育出健康、活泼、聪明的宝宝。

为了帮您解除在孕、产、养、育过程中遇到的种种问题和疑惑，我们编写了此书——《孕产养育知识百科》。

本书立足实用，视野开阔。在力求知识性和实用性的同时，博采众家之长，并紧跟时代步伐，力求从多方面、多角度阐述民间和现代科学中有关妇科医学和育儿科学的相关知识。既具知识性，又通俗易懂，将为千百万新一代的爸爸妈妈们提供方便。

人们生活节奏明显加快，相互交流经验的时间减少，而我们对培育出健康、优秀的宝宝的希望却在不断增加，使新一代的爸爸妈妈在怀孕、育儿方面不免有些手足无措。或许您正为何时孕育，如何优生而四下咨询；或许您正为生产中会带来的痛苦而感到恐惧和烦恼；或许您正为宝宝的身体和智力发育是否正常而忧心忡忡……不过当您拥有了此书后，就不必再为此一筹莫展、彷徨四顾了。因为它将为您解惑、答疑，不仅使您能够系统地了解从怀孕到养育过程中的知识和方法，也可以在遇到问题的时候帮您轻松决断，从容应对。

《孕产养育知识百科》从孕产妇女衣、食、住、行、购物、运动以及疾病、用药和新生儿的照料护理等各个方面科学系统地进行了分析和解答。此书内容丰富，资料翔实全面，融科学性和实用性为一体，对青年夫妇生个健康、聪明的宝宝具有十分重要的指导意义，是育龄男女必备之书。

准爸爸妈妈们，愿你们善于学习，合理运用此书，在怀孕、胎教和育儿方面做个有心人。

编 者





开篇语：女人最美丽的时刻

什么时候是女人最美的时刻，答案自然是各式各样的，但大多数倾向于女人做新娘的时刻。想想看，婚纱曳地，笑语盈盈，四面全是鲜花与祝福，身旁是交付一生的新郎。这样的场面，这样的氛围，即使是最普通、最平常的女孩，也会变得美艳绝伦、光彩照人，难道还会有比这个时刻更夺目的吗？当然有，那就是女人要做母亲的时刻。

每每见到衣裙肥大、体态臃肿的孕妇，总要情不自禁多看几眼，看她们在黄昏的花园里从容地散步；看她们在喧闹的商场里从容地采购；或是在拥挤的公共汽车里坦然承受各种目光，即使身边是青春四溢的少女，也似乎没有半点自惭形秽。她们像是沉浸在一种异样的感觉里，脸上甚至有一种无人能与之分享的骄傲与兴奋。因为这种体验，她们的目光开始变得安详而柔和，对于这个世界的态度，也变得宽容与忍耐。

这时期的女人，一改往日打扮的精益求精，开始对自己懒散起来，不浓妆也不淡抹，一任隆起的肚子淹没往日的曲线，一任光艳的面颊生起色斑，远离潇洒，也远离辉煌，很专一、很耐心地等待一个生命的到来，又很认真、很笨拙地做着各种准备。

常常听到这样凄美的故事：失去爱情的女人，在痛不欲生几经寻死的时刻，忽然感受到了来自肚子的躁动，一旦倾听了生命的心跳，女人的等待就有了主题，也就找到了生存的信念。所以，女人几乎是用尽一生去下注，去接近那扇生命之门。当女人的体内反应强烈之时，也会恨恨地说一句：下辈子再不做女人！但是只要胎儿一动，一切又云淡风轻。身为女人，都有许多难言的悲哀，天生的敏感，又天生易被伤害；天生的脆弱，又天生的要强；想要证明什么，又偏偏被世俗看轻，始终都是一只飞不高的小鸟。然而惟有时，惟有在营造生命方面，在独自承受苦难方面，在倾注爱心方面，女人显示了非凡的创造力、巨大的毅力和勇气。为此，女人不再自卑。不自卑的女人，就有了一种特殊的美。

终于明白了，为什么那么多人在这个问题上不做反驳。人们固然不认为这时刻的女人从外形上看是最赏心悦目的，但是人们不愿用语言去亵渎那个勇敢地开启生命之门的人。

这时刻的女人，美就美在那种不容伤害的神圣。



目 录

序言.....	1
开篇语:女人最美丽的时刻.....	2

第一篇 孕前准备篇

第一章 怎样才能优生	3
一、婚前应该心意相通	3
二、性生活——美满家庭必需因素	6
三、认识生殖器	8
四、怀孕的过程	11
五、择时受孕话优生	14
六、如何做好优良“种子”的培育	17
七、婚前健康检查	20
八、受孕前的遗传咨询	25
第二章 孕前咨询	28
一、自我测定排卵日期	28
二、什么是习惯性流产	30
三、提高受孕成功率	31
四、想做大龄妈妈要注意的事项	33
五、有不良孕、产史的人同样可以优生	35
六、父母血型与宝宝血型的遗传关系	36
七、科学的选择宝宝的性别	37
第三章 孕前身体调养	41
一、调养孕前身体素质	41
二、孕前做好营养准备	42
三、碘缺乏的危害性	46
四、不孕妇女需补铜	47





第四章 影响妊娠的不利因素	47
一、影响怀孕的几大疾病是什么	47
二、妇科炎症与妊娠	49
三、流产对再怀孕的影响	51
四、要当妈妈先治牙	53
五、计划怀孕的妇女应慎用维生素	54
六、准妈妈为什么不能饲养小动物	54
第五章 不孕症及避孕	55
一、认识多种避孕方式	55
二、避孕失败的补救办法	61
三、女方不孕常见原因有哪些	62
四、女性不孕症的治疗	64
五、导致男性不育的病因主要有哪些	68
六、男性不育症的治疗	69
七、不孕者如何选用食疗	72

第二篇 妊娠篇

第一章 确诊怀孕的方法	81
一、怎么知道自己怀孕了	81
二、如何推测预产期	82
第二章 孕妇的心理、生理特点	83
一、心理特征	83
二、谈孕妇心态与优生	83
三、情绪对胎儿的影响	86
四、孕期中的夫妻感情调适	88
五、孕妇忌患“恐药症”	89
六、妊娠期母体变化	90
第三章 胎教指南	96
一、设计宝宝智力的方法——胎教	96
二、音乐胎教	100
三、数字绘画胎教	102
四、对话科学胎教法	103



五、阅读胎教法	104
六、给胎儿进行英语启蒙教育	105
七、用语言架起胎儿与父母之桥	106
八、触摸腹中小生命	107
九、丈夫应积极参加胎教	108
十、心音胎教	111
十一、光照胎教方法	112
十二、神奇胎教新工具BABAPLUS	113
十三、胎教日历重点	113
十四、胎教日记	115
第四章 妊娠期检查	115
一、什么是产前检查及其意义	115
二、何时应做产前检查	117
三、产前诊断查不出的胎儿疾病	120
四、羊水穿刺检查	121
五、孕期绒毛检查	122
六、有ABO血型不合史者的检查和预防	123
七、B超检查的功能及注意事项	124
第五章 妊娠期饮食营养	128
一、孕妇饮食原则	128
二、正确的饮食方法	129
三、孕妇应少吃那些食品	130
四、孕期慎用补品	135
五、孕期应该补充哪些元素	136
六、孕早期的营养原则有哪些	143
七、孕中期的营养原则有哪些	144
八、孕晚期的营养原则有哪些	145
九、孕妇该怎样吃蔬菜水果	146
十、7种坚果为孕期加油	147
十一、10月厨房美滋滋	150
第六章 妊娠期运动保健	154
一、运动,让孕期轻松起来	154
二、孕期运动	156





三、怀孕早期的家务	158
四、怀孕晚期的活动	158
五、孕妇出游安全期	159
第七章 妊娠期性保健	160
一、性生活对怀孕有影响吗	160
二、怀孕早期的性生活	161
三、孕中期适度的性生活有益于健康	161
四、怀孕晚期的性生活	162
五、孕期房事体位	164
第八章 妊娠期用药禁忌	165
一、孕妇合理选用药物	165
二、对胎儿有害的药物	166
三、孕期服用保健药要慎重	167
四、怀孕后用错了药怎么补救	168
五、息斯敏会不会影响胎儿	169
六、孕妇不宜用阿司匹林	169
七、孕妇婴儿禁用六神丸	170
八、孕妇使用抗生素的方法	170
九、孕期并非皆禁药	171
第九章 妊娠期胎儿保健与防畸	173
一、早孕期能否发现胎儿异常	173
二、孕晚期如何自我监护	174
三、胎动——胎儿安危的表现	174
四、胎儿大脑发育的关键性物质	176
五、胎儿的感觉发育	176
六、胎儿附属物的形成	177
七、胎儿也会发脾气吗	180
八、电磁辐射的危害	181
九、经常用电脑会生畸形儿吗	182
十、警惕噪音对胎儿的伤害	183
第十章 妊娠期疾病预防与防治	184
一、妊娠合并流感	184
二、妊娠合并心脏病	185



三、妊娠合并病毒性肝炎	186
四、妊娠合并阑尾炎(盲肠炎)	187
五、妊娠合并症:贫血(妊娠贫血)	188
六、妊娠高血压综合症	189
七、妊娠合并糖尿病	190
八、妊娠期泌尿系统感染	194
九、妊娠合并结核	194
十、宫外孕是怎么回事	195
十一、哮喘对怀孕的影响	196
十二、妊娠水肿的调养	197
十三、妊娠剧吐怎么办	198
十四、便秘	199
十五、痔疮	199
第十一章 妊娠期常见问题及处理	200
一、孕妇衣着有讲究	200
二、孕妇站坐讲姿势	201
三、孕期休息要灵活	202
四、孕妇睡不好怎么办	203
五、孕妇睡姿有何讲究	204
六、孕妇洗澡最新提示	205
七、怀孕后禁用哪些化妆品	205
八、怎样避免妊娠纹	206
九、孕妇警惕“尿床”	207
十、怀孕易引起牙出血	207
十一、孕期疼痛知多少	207
十二、孕妇瘙痒不可小视	209
十三、孕妇能打预防针吗	210
十四、怎样预防早产	210
十五、孕妇可以睡席梦思床吗	212
十六、应付孕期腰痛的居家招数	212
十七、孕妇不宜戴隐形眼镜	215
十八、孕妇不能长时间看电视	215
十九、孕妇切勿盲目减肥	216





第十二章 十月怀胎的孕育过程	217
一、0~4周胎儿的变化	217
二、0~4周母体的变化	220
三、5~8周胎儿的变化	220
四、5~8周母体的变化	223
五、9~12周胎儿的变化	224
六、9~12周母体的变化	227
七、13~16周胎儿的变化	227
八、13~16周母体的变化	229
九、17~20周胎儿的变化	229
十、17~20周母体的变化	231
十一、21~24周胎儿的变化	231
十二、21~24周母体的变化	233
十三、25~28周胎儿的变化	233
十四、25~28周母体的变化	235
十五、29~32周胎儿的变化	235
十六、29~32周母体的变化	237
十七、33~40周胎儿的变化	238
十八、33~40周母体的变化	241

第三篇 分娩篇

第一章 分娩前的准备	245
一、分娩前的心理准备	245
二、产妇及婴儿所需物品的准备	246
三、临产前的征兆	248
四、临产前的注意事项	249
第二章 自然分娩的过程	250
一、分娩的全过程	250
二、顺产全程及注意事项	251
三、第一产程	258
四、过渡时期	262
五、第二产程	264
六、第三产程	266



第三章 分娩方式的选择和比较	266
一、自然分娩	266
二、无痛分娩法	267
三、人工辅助阴道分娩	268
四、剖腹分娩	270
五、两种分娩方式的探讨	271
第四章 剖宫产	272
引言	272
一、剖宫产的优缺点	273
二、剖宫产过程全解	273
三、理性认识剖宫产	274
第五章 异常分娩	277
一、流产	277
二、早产	278
三、过期妊娠	279
四、难产	279
五、分娩期并发症	282
第六章 分娩中常见问题	285
一、生孩子可怕吗	285
二、如何选择分娩地点	285
三、如何确定住院分娩时间	286
四、分娩后在医院里呆多久	287
五、引产比正常分娩痛苦吗	287
六、剖腹产的小孩聪明吗	288
七、产前莫要隐瞒流产史	288
八、临产时饮食要注意什么	289
九、如果急产怎么办	289
十、为什么多数胎儿都不能按预产期出生	290
十一、如何缓解分娩中的痛苦	290
十二、分娩时怎样协助助产师	292
十三、分娩时为啥要“侧切”	292
十四、分娩时切会阴影响性生活吗	293
十五、什么是阿普加评分及其意义	294





十六、过期妊娠还选择自然生产好吗	294
十七、胎膜早破怎么办	295
十八、什么是羊水过多	296
十九、什么是羊水过少	296
二十、胎位不正怎么办	297
二一、胎盘为什么迟迟不能娩出	298

第四篇 产后保健篇

第一章 产后常见病	301
总述	301
一、什么是恶露	301
二、晚期产后出血	303
三、产褥感染	304
四、便秘	305
五、产后排尿困难	306
六、乳腺炎	307
第二章 产后饮食	309
一、坐月子应从哪些食物中摄取营养素	309
二、产妇适宜食用的蔬菜	310
三、产后进补的汤类	311
四、月子均衡食谱	314
五、产妇饮食五忌	315
六、产后中药的调理	316
七、产后乳少药膳方	321
第三章 产后健美	322
一、产后何时开始运动	322
二、产后怎样恢复体形	323
三、产后腹部健美	324
四、产后寻回双腿的魅力	325
五、使自己的乳房健美的方法	326
六、塑臀运动 还你俏臀	329



第四章 产后性保健	330
一、新妈妈怎样恢复满意的性生活	330
二、产后避孕	333
第五章 产后常见问题	334
一、注意分娩第一天	334
二、产后各时期的生活安排	335
三、坐月子就是一个月吗	339
四、坐月子必须整天卧床吗	339
五、天热如何坐月子	340
六、产后调理十大误区	341
七、产后应怎样合理安排营养	343
八、产妇饮食中的误区	343
九、产后以鸡蛋为主食科学吗	344
十、产后莫食炖母鸡	345
十一、喝催乳汤也有学问	345
十二、红、白糖的产后合理搭配	346
十三、坐月子的15个食补小秘诀	347
十四、每位母亲都有分泌乳汁的能力吗	348
十五、乳头凹陷会影响产后哺乳吗	348
十六、孕妇的心理状态会影响产后哺乳吗	349
十七、分娩后的感觉及处理办法	350
十八、产后会阴伤口自我呵护法	351
十九、剖腹产后注意事项	352
二十、剖宫产术后怎样护理切口	353
二一、剖腹产术后的自我护理	354
二二、促进子宫复旧的方法	355
二三、第一胎人工流产对以后孕育有何影响	356
二四、产妇产后发脾气是因为事儿多吗	356
二五、产后抑郁症对孩子的影响	356
二六、失眠	357
二七、食欲不振	359
二八、产后气虚体质如何调理	359
二九、气喘和耳鸣	360
三十、产后脱发的调理	360





三一、产后血晕的药膳调理	361
三二、产后束腹有弊端	363
三三、无月经	363
三四、过早的月经	364

第五篇 育儿篇

第一章 婴幼儿照料护理	367
一、新生儿健康应具有几个方面的标准	367
二、新生婴儿的一些知识	367
三、婴儿用品的选择	376
四、小宝宝家庭护理的要求	382
五、母乳喂养	383
六、混合喂养与人工喂养	396
七、人工喂养儿要注意喂水	402
八、吃奶粉的宝宝大便干燥	403
九、大便发绿是不是没吃饱	404
十、怎样用奶瓶给宝宝喂奶	404
十一、为什么要为宝宝添加辅食	405
十二、从饮食上打造更结实聪明的宝宝	413
十三、添加粗糙食物锻炼宝宝肠胃	418
十四、怎样让宝宝的大脑更健康	419
十五、断奶指南	421
十六、如何预防“断奶综合症”	422
十七、怎样对待偏食的宝宝	423
十八、宝宝不爱吃蔬菜怎么办	424
十九、小儿营养状况的肉眼判断	425
二十、解读宝宝的八大奥秘	426
二一、早产儿的护理	429
二二、如何对待体重较小的新生儿	429
二三、学抱婴儿	430
二四、宝宝多抱会“惯坏”吗	431
二五、宝宝睡姿有讲究	432
二六、来，给新生宝宝洗个澡	433



二七、护理婴儿臀部要适当	436
二八、你会给孩子洗屁屁吗	436
二九、怎样为婴儿剪指甲	439
三十、正确给宝宝使用爽身粉	439
三一、婴儿衣着	439
三二、新生儿的白带,月经与成人一样吗	442
三三、新生儿溢奶是病吗	443
三四、小儿肠胃功能不良如何调理	444
三五、宝宝的囟门发育正常吗	444
三六、如何给宝宝按摩	447
三七、婴儿被动操(适合2~6个月婴儿)	448
三八、婴儿主被动操(适合7~12个月婴儿)	450
三九、忌用闪光灯给新生儿拍照	453
四十、忌躺在床上给婴儿喂奶	454
四一、千万别摇晃婴儿	454
四二、婴儿饭菜勿加味精	455
四三、婴儿忌吃蜂蜜	456
四四、婴儿胎发眉毛不能刮	456
四五、搂着孩子睡觉坏处多	457
四六、婴幼儿保健小窍门	457
四七、巧手妈妈“包一包”	461
四八、油腻甜食导致孩子体质弱	465
四九、宝宝免疫全程接种计划	465
五十、哪些儿童不宜打防疫针	467
第二章 婴幼儿常见病	468
一、小儿感冒	468
二、上呼吸道感染	469
三、扁桃体炎	471
四、小儿急性支气管炎	472
五、新生儿肺炎	474
六、如何正确处理宝宝发烧	476
七、小儿咳嗽的中医治疗	480
八、药粥疗小儿夏季热	482
九、小儿哮喘病	484





十、腹泻	485
十一、腹绞痛	487
十二、呕吐	489
十三、肠套叠	490
十四、便秘	491
十五、麻疹	492
十六、水痘	494
十七、百日咳	496
十八、流行性腮腺炎	497
十九、猩红热的诊疗常规	498
二十、流行性脑脊髓膜炎	500
二一、顽固的婴儿湿疹	501
二二、风疹	502
二三、热疹	503
二四、新生儿黄疸	504
二五、小儿血管瘤	505
二六、先天性心脏病	507
二七、小儿泌尿系感染	509
二八、脐带感染	510
二九、脐疝是怎么回事	511
三十、哪些手术宜在儿童期做	511
第三章 婴幼儿用药常识	513
一、儿童用药有禁忌	513
二、家庭常备的小儿用药	516
三、小儿口服药的使用及保存	516
四、小儿喂药技巧多	517
五、小儿用药注意专题	518
六、小儿常用药有哪些不良反应	521
七、孩子误服药物的应急处理	522
第四章 婴幼儿早期教育	524
一、新生儿期	524
二、2个月	527
三、3个月	529
四、4个月	531