

爱尚生活坊

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

妊娠分娩 育儿百科全书



知书达礼
zhishudali 典藏

主编 黄晓峰

全面提供各种孕产和育儿知识。

准备知识，指导孕期待生活细节。

关注各时期宝宝的成长发育特点，提供科学喂养、日常护理、智能发育的科学方法。

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩育儿百科全书 / 黄晓峰主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2011.3
(爱尚生活坊)
ISBN 978-7-5484-0447-7

I. ①妊… II. ①黄… 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 254760 号

书 名: 妊娠分娩育儿百科全书

主 编: 黄晓峰

副 主 编: 王丽萍 安 阳 盖 丹

责任编辑: 丛海波 李金秋

责任审校: 陈大厦

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0447-7

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所





妊娠 分娩

百科全书

主编 黄晓峰





QIANYAN



要想孕育出一个聪明健康的宝宝,为人父母者一定要掌握丰富全面的孕育的科学知识。包括孕前准备、孕妈妈心理生理变化、孕妈妈产前产后的保健护理、胎教育儿及婴幼儿常见病的防治等方面的知识。为了帮助即将成为爸爸妈妈的读者朋友们更好地了解科学孕育的知识,我们编写了《实用胎教优生必读全书》、《孕产40周完全指南》、《孕产期饮食健康指南》、《妊娠分娩育儿百科全书》四本书。

这四本书参考了国外成熟的孕育、胎教和婴幼儿护理的科学经验,全面系统地介绍了孕前的注意事项、受孕的健康知识、孕期的保健护理和分娩过程中的常见问题、产后的护理和保健,以及胎儿不同发育时期的生理特点和胎教方法、新生儿的营养需求和生理特点、婴幼儿的智能开发和新生儿常见病的防治。通过通俗易懂的文字、生动贴切的图片、准确翔实的数据,让即将成为爸爸妈妈的读者朋友们更加直观轻松地了解整个孕产期间和育儿过程的科学知识。

本套丛书实用性强,供准备孕育宝宝的年轻的爸爸妈妈们参考查阅,是每个准备迎接新生命的家庭不可或缺的科学指南和权威宝典。



Contents

上篇 孕育一个健康宝宝

孕前准备

✦ 优生知识课堂 ✦

慎重地选择伴侣	16
父母能遗传给宝宝的东西	17
遗传咨询的必要性	18

✦ 准父母心理巧过关 ✦

拒绝生育不利于身体健康	20
丢掉不必要的担心	20
健康的受孕心理	21



正确的生育态度 22

✦ 预定一个健康宝宝 ✦

计划受孕 23

避免孕育的缺陷 24

怀孕计划倒计时 24

孕前的清洁卫生 26

孕前的健身 26

孕前的全面准备工作 28

准爸爸的营养补充 29

从孕前开始补充叶酸 31

准爸妈的财政参考 33

✦ 选择最佳时机受孕 ✦

生物钟影响优生 34

最佳受孕时间的身体 35

选择最佳受孕季节 37

选择最佳受孕环境 38

选择最佳受孕时机 42

选择最佳受孕时间 44

✦ 怀孕早知道 ✦

最明显的信号 44

从食物偏爱来判断 44

其他信号 45

更可靠的怀孕检测方法 46

妊娠期

✦ 孕期各月变化图解 ✦

孕一月

孕妈妈的身体变化 47

胎宝宝的成长 47

孕二月

孕妈妈的身体变化 48

胎宝宝的成长 49

孕三月

孕妈妈的身体变化 50

胎宝宝的成长 51



孕四月

孕妈妈的身体变化 51

胎宝宝的成长 52

孕五月

孕妈妈的身体变化 53

胎宝宝的成长 55

孕六月

孕妈妈的身体变化 55

胎宝宝的成长 56

孕七月

孕妈妈的身体变化 57

胎宝宝的成长 58

孕八月

孕妈妈的身体变化 58

胎宝宝的成长 59

孕九月

孕妈妈的身体变化 59

胎宝宝的成长 60

孕十月

孕妈妈的身体变化 61

胎宝宝的成长 61

孕妈妈怎么吃

孕期各月饮食要点

一月孕妈妈饮食 62

二月孕妈妈饮食 63

三月孕妈妈饮食 64

四月孕妈妈饮食 65

五月孕妈妈饮食 67

六月孕妈妈饮食	68	孕妈妈补充维生素类制剂勿盲目 ...	82
七月孕妈妈饮食	69	孕妈妈不宜暴饮暴食	83
八月孕妈妈饮食	69	孕妈妈食用高脂食物要适度	83
九月孕妈妈饮食	70	孕妈妈摄入高蛋白食物要适度	84
产前饮食营养	70	孕妈妈不要饿肚子	85
		可减轻孕妈妈水肿的食物	86
		合理饮食保证胎宝宝牙齿健康	86
 孕妈妈营养调理 			
孕妈妈饮食的基本原则	71		
孕妈妈的营养需求	74	 孕妈妈日常保健呵护 	
孕妈妈进食要细嚼慢咽	74	消除不适的早孕反应	87
孕妈妈吃水果要适量	75	学会推测预产期	89
孕妈妈要充分补水	76	孕妈妈的正确姿势	90
素食孕妈妈要用心	76	孕妈妈起居应有规律	94
孕妈妈吃酸要注意	77	孕期性生活应有节制	95
孕妈妈的早餐很关键	77	孕期必要的体重管理	97
孕妈妈晚餐有要求	78	孕妈妈散步要注意	99
孕妈妈应亲近粗粮	78	做好妊娠日记	100
孕妈妈补钙着眼点	80	注意外阴的清洁状况	100
孕妈妈的补铁食物	81	孕妈妈不应该睡过软的床	101
孕妈妈要注意补碘	82	孕期熬夜影响胎宝宝发育	101



警惕妊娠抑郁症	102	小心预防流产	124
穿衣美容也是胎教	105	孕妈妈背痛巧防治	127
孕妈妈选择适合自己的化妆品	111	孕妈妈宜多做腹式呼吸	127
孕妈妈洗澡要注意	111	远离妊娠纹	128
孕妈妈应进行乳房保健	112	远离静脉曲张	128
孕妈妈应睡午觉	114	孕妈妈锻炼注意事项	130
高龄初产妇应加强孕期保健	114	保证孕妈妈睡得好	131
孕妈妈要注意保暖	115	认识各种异常胎动	134
孕妈妈外出安全第一	116	护理孕期水肿	134
做好家庭自我监护	117	应对孕期的胃灼热	136
孕妈妈不宜戴隐形眼镜	119	小心妊娠糖尿病	136
孕期平安度过酷暑	120	孕妈妈预防便秘	137
孕期温暖度过严冬	121	孕妈妈正确应对感冒	138
腹带来帮忙	122	孕期作 B 超检查须谨慎	139
孕妈妈选择服饰要注意	122	应对孕妈妈腿抽筋	140
孕妈妈选鞋要注意	123	让孕妈妈远离腰疼	140

孕妈妈预防痔疮	141
小心孕妈妈的仰卧综合征	141
孕期牙齿疾病防治	142
小心胎宝宝脐带绕颈	143
孕妈妈预防早产	145
孕妈妈学习锻炼盆底肌肉	146
防治手指麻木无力	146
预防难产	147
及时查胎位	147
孕妈妈在孕晚期要注意睡姿	148
产前孕妈妈失眠怎么办	149
如何分辨真假分娩	151
不要选好日子再分娩	151
过期妊娠怎么办	153

✦ 孕期胎教进行曲 ✦

孕一月

受孕当月的胎教要点	154
本月胎教实务	154
音乐胎教	155

情绪胎教	156
------------	-----

孕二月

怀孕第二个月的胎教要点	158
音乐胎教	158
情绪胎教	159

孕三月

怀孕第三个月的胎教要点	160
呼唤胎教	160
音乐胎教	161
上班族孕妈妈的胎教	161

孕四月

怀孕第四个月的胎教要点	163
环境胎教	165
音乐胎教	165

孕五月

怀孕第五个月的胎教要点	166
语言胎教	166
环境胎教	167



孕六月

怀孕第六个月的胎教要点 168

情绪胎教 170

语言胎教 170

孕七月

怀孕第七个月的胎教要点 172

语言胎教 173

运动胎教 174

孕八月

怀孕第八个月的胎教要点 175

性格胎教 175

孕九月

怀孕第九个月的胎教要点 176

语言胎教 177

光照胎教 177

孕十月

怀孕第十个月应坚持胎教 178

音乐胎教 179

性格胎教 179

综合胎教 179

孕妈妈保健操

孕三月

坐椅子的步骤 180

脚部运动 181

孕四月

鼓胸运动 181

孕五月

从站到坐的姿势 182

使乳腺发育的运动 182

妊娠气功 182

孕六月

盘腿坐运动 183

从侧坐到侧卧 183

孕七月

松弛法 184

孕八月

按摩和压迫 184

孕九月

鼓腹呼吸 185

孕十月

骨盆的振动运动 185

短促呼吸 186

中篇 迎接小天使的到来

分娩时刻

✦ 需要提前了解的分娩知识 ✦

孕妈妈去医院的时机 188

分娩的征兆 188

分娩的三个产程 189

临产前的体力储备 190

助产保健操 190

✦ 分娩方式 ✦

自然分娩 192

无痛分娩 193

特殊分娩 193

掌握剖宫产全过程 195



产后护理

✦ 新妈妈身体护理 ✦

新妈妈产后身体变化	196
护理产后恶露	197
乳头皲裂的护理	198
护理产后乳房胀痛	199
洗澡的注意事项	200
重视产后检查	201

✦ 新妈妈的营养补充 ✦

新妈妈的饮食原则	202
蔬菜、水果好帮手	203
食物选择有取舍	204

✦ 新妈妈心理保健 ✦

产后忧郁症	206
-------------	-----

产后抑郁的原因	207
产后心理健康调适	208
营造好心情的方法	209
在家人的帮助下渡过难关	211
新爸爸也应预防产后抑郁症	213

✦ 产后保健操 ✦

重视产后保健操	214
产后保健操的注意事项	215
产后第一天的保健操	215
产后第二天的保健操	216
产后第三天的保健操	217
产后第四天的保健操	219
产后第五天至第七天的保健操	219
产后一周后的保健操	219

下篇 养育聪明健康的宝宝

✦ 新生宝宝的护理 ✦

了解新生宝宝的生理状况	224
学会给新生宝宝哺乳	228
护理新生宝宝的五官	231
注意新生宝宝的保暖	232
新生宝宝睡觉时要注意	233
慎重选择宝宝的尿布	234
要及时接种疫苗	235
宝宝生病早知道	235

✦ 2—12 个月的宝宝 ✦

饮食营养

喂养奶粉要注意的地方	236
给宝宝添加辅食的方法	238
牛奶不能用酸奶和炼乳来代替喂养 ...	239
锻炼宝宝的咀嚼能力	240
预防宝宝的断奶综合征	240
鲜牛奶 PK 婴幼儿配方奶粉	242
宝宝不吃蔬菜怎么办	242

日常护理与早教

掌握好宝宝的作息時間	243
------------------	-----

宝宝开始长牙的护理	243
宝宝口水多如何处理	244
教宝宝排便	245
正确处理宝宝认生情绪	246
让宝宝充分爬行	247
带宝宝乘车时要注意	248
照顾好宝宝的头	249
正确对待宝宝的淘气行为	249
教宝宝学走路	250

智能发育

宝宝各时期发育基本水平参照 (1—12 个月)	253
----------------------------------	-----

健康护理

从宝宝睡姿看疾病	255
宝宝喂药注意事项	255
宝宝打针要注意	256
帮宝宝测体温	257
带宝宝看病要注意	258
小心护理生病的宝宝	258
小心宝宝腹泻	260



正确应对宝宝发热	261
小心处理宝宝感冒	263
小心处理宝宝湿疹	263
小心护理宝宝的咳嗽	264
正确处理宝宝的消化不良	264
小心宝宝便秘	265
小心宝宝的扁桃体炎	268
宝宝患中耳炎怎么办	269
正确处理烫伤后的宝宝	270
宝宝患口腔溃疡怎么办	271

✦ 1—2 岁的宝宝 ✦

日常护理与早教

训练宝宝自己吃饭	272
宝宝偏食、挑食怎么办	273
培养宝宝良好的饮食习惯	274
正确应对宝宝的依恋	276
宝宝排便要训练	277

教宝宝自己穿衣	279
教宝宝正确擤鼻涕	279
注意宝宝的睡眠	280
培养宝宝的想象力	282
应对宝宝的恐惧	282
教宝宝用小筷子	284

智能发育

1—1.5 岁宝宝的智能发育状况	285
1—1.5 岁宝宝的智能行为能力与 表现	285
1—1.5 岁宝宝亲子小游戏	288
我要画苹果	288
我们来踩影子	289
1.5—2 岁宝宝的智能发育状况	290
1.5—2 岁宝宝的智能行为能力与 表现	290
1.5—2 岁宝宝亲子小游戏	293
我的小手印	293



我的小风车 294

猜猜我是谁 295

健康护理

小心宝宝患上急性喉炎 296

小心宝宝哮喘 297

平时的安全急救 298

需要急救的情况 299

小心宝宝扭伤 299

宝宝晕车怎么办 301

2-3 岁的宝宝

日常护理与早教

迎来宝宝的“第一反抗期” 302

宝宝开始刷牙了 305

正确应对宝宝不合群 306

锻炼宝宝的动手能力 306

培养宝宝适当地安静 307

宝宝性别意识的发展 308

注意宝宝右脑的开发 309

开发宝宝的记忆力 310

为宝宝去幼儿园作好心理准备 --- 310

培养宝宝的创造力 311

提高宝宝的自控能力 312

智能发育

2-3 岁宝宝亲子小游戏 314

宝宝自我介绍 314

紧急电话我会打 314

我是爸妈的小医生 315

健康护理

不要让宝宝用嘴呼吸 316

小心宝宝夜间磨牙 316

上篇 孕育一个 健康宝宝

