

贴心孕育书架

TEXIN YUNYU SHUJIA

Renshen fenmian yuer
uanshu



妊娠分娩育儿



知书达礼

zhishudali 知识达礼
主编 崔钟雷



实用全书

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩育儿实用全书 / 崔钟雷主编. -- 南京:
凤凰出版社, 2010.12
(贴心孕育书架)
ISBN 978-7-5506-0082-9

I. ①妊… II. ①崔… 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 237541 号

书 名: 妊娠分娩育儿实用全书

主 编: 崔钟雷

策 划: 钟 雷

副 主 编: 王丽萍 安 阳 刘淑宇

责任编辑: 胡明绣 蓝 瑜

装帧设计: 稻草人工作室

出版发行: 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品: 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址: 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米

印 张: 23 1/16

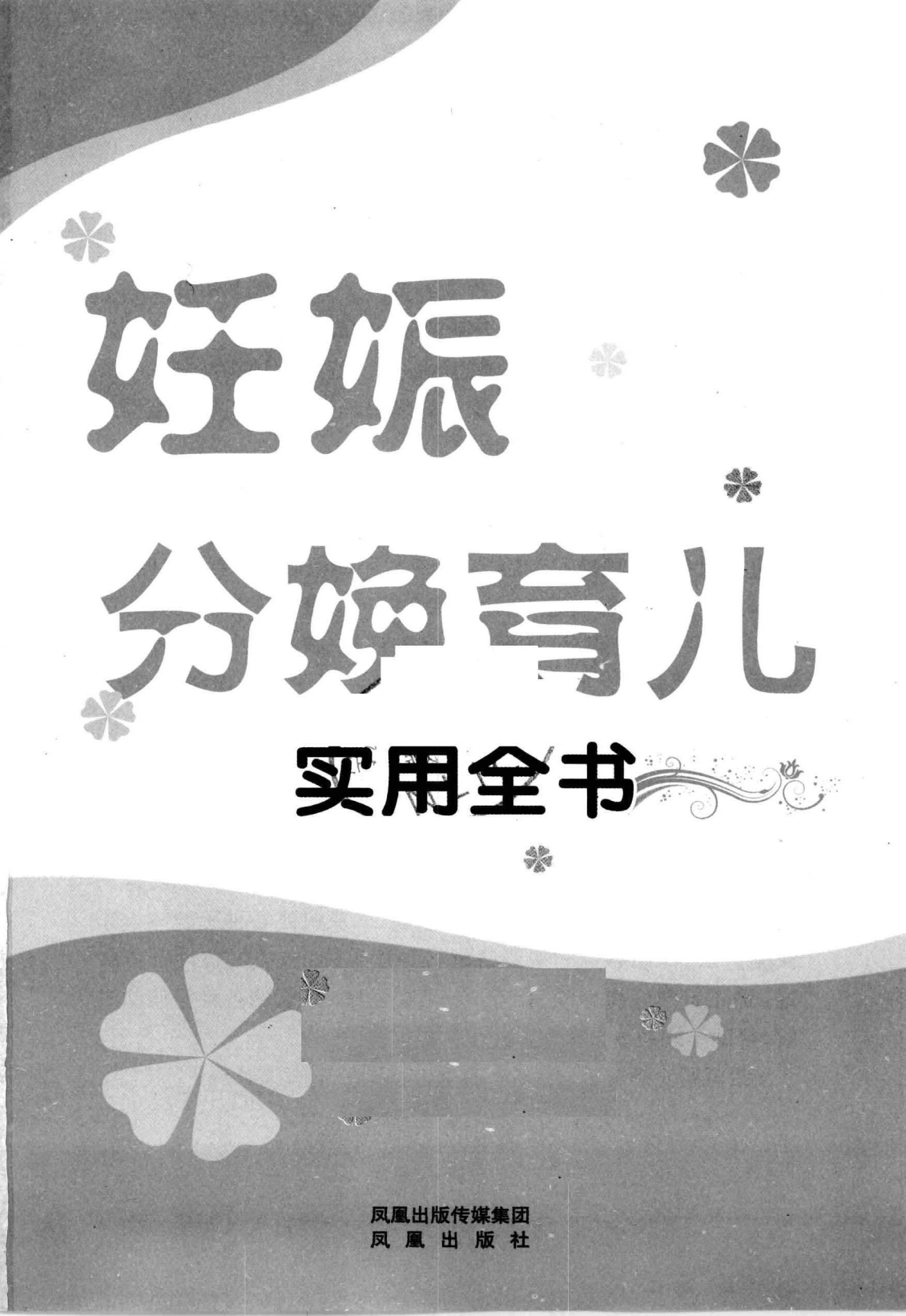
字 数: 330 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5506-0082-9

定 价: 25.80 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



妊娠

分产育儿

实用全书

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

前言

QIAN YAN

母爱是人间最伟大、最无私的爱，孕育是上天赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。妊娠期是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，无论对即将出世的婴儿，还是对憧憬未来的孕妇，都是至关重要的时期。

不可否认，怀孕使生活完全变了样，连最简单的吃、穿、住、行都会充满了疑问，很多以前根本不算事情的事情都开始拿不准：还可以喝茶吗？咖啡呢？哪些食物绝对不能再碰了？要怎么吃，才能给宝宝提供足够的营养，让宝宝在体内健康地成长？需要怎么做，才能孕育一个健康、聪明的宝宝？还有，在孕期中可能发现了一些所谓的异常，心里更是七上八下——肚子怎么像抽筋似的？怎么有点头晕啊？小宝宝一会儿动一会儿不动有没有问题啊？不要为此而一筹莫展，这套“贴心孕育书架”系列丛书中的《妊娠分娩育儿实用全书》、《胎教优生实用全书》、《孕产期营养完全指南》和《完美孕产呵护实用全书》将为您解答疑问。

“贴心孕育书架”系列丛书以求实的角度、准确全面的内容向孕妈妈阐释孕期妈妈变化和注意事项，以及讲述各种胎教知识和实施方法，并向各位孕妈妈讲解各种营养知识，提供各种营养食谱。通过针对妊娠、分娩、育儿各阶段中可能出现的各种问题的讲解，帮助孕妈妈度过孕产期。

希望所介绍的知识，能伴您和宝宝共同健康成长！

目录 CONTENTS

上篇 孕育一个健康宝宝

第一章 完美的孕前准备

优生知识课堂

慎重地选择伴侣·····	18	避免伴性遗传病·····	23
遗传与胎教·····	19	决定宝宝智力的因素·····	24

孕前的心理准备

拒绝生育不利于身体健康·····	25	健康的受孕心理·····	27
女性工作压力大不利于受孕·····	26	正确的生育态度·····	28
丢掉不必要的担心·····	26	准爸爸的心理调适·····	29

孕前的健康准备

计划受孕·····	31	孕前的健身·····	38
重要的孕前检查·····	31	孕前的全面准备工作·····	40
怀孕计划倒计时·····	33	帮宠物提前搬家·····	41
孕前各种体检项目·····	35	孕妈妈药品的“黑名单”·····	42
注意孕前的免疫·····	36	绝对远离烟酒·····	43
孕前的清洁卫生·····	37		

孕前的营养储备

孕前准妈妈适合食用的食物·····	46	从孕前开始补充叶酸·····	49
准爸爸的营养补充·····	47		



目录

CONTENTS



孕前的综合准备

适合做妈妈的最佳年龄·····	51	准爸妈的财政参考·····	54
30岁后的孕妈妈注意·····	52		

预定一个健康宝宝

生物钟影响优生·····	55	选择最佳受孕时间·····	61
最佳受孕时间的身体·····	57	选择最佳受孕环境·····	61
选择最佳受孕季节·····	58	把握受孕瞬间的胎教·····	65
选择最佳受孕时机·····	59		

怀孕早知道

最明显的信号·····	66	其他信号·····	67
从食物偏爱来判断·····	67	更可靠的怀孕检测方法·····	68

第二章 快乐安全的妊娠期



完美孕程变化图解



孕一月

孕妈妈的身体变化·····	69
胎宝宝的成长·····	69

孕二月

孕妈妈的身体变化·····	70
胎宝宝的成长·····	71

孕三月

孕妈妈的身体变化·····	72
胎宝宝的成长·····	73

孕四月

孕妈妈的身体变化·····	73
胎宝宝的成长·····	75

CONTENTS



孕五月

孕妈妈的身体变化·····75

胎宝宝的成长·····77

孕六月

孕妈妈的身体变化·····77

胎宝宝的成长·····78

孕七月

孕妈妈的身体变化·····78

胎宝宝的成长·····80

孕八月

孕妈妈的身体变化·····80

胎宝宝的成长·····81

孕九月

孕妈妈的身体变化·····81

胎宝宝的成长·····82

孕妈妈营养调理

孕一月饮食·····82

孕二月饮食·····84

孕三月饮食·····88

孕四月饮食·····91

孕五月饮食·····94

孕六月饮食·····95

孕七月饮食·····97

孕八月饮食·····97

孕九月饮食·····98

产前饮食营养·····99

孕妈妈进食要细嚼慢咽·····99

孕妈妈食用水果要适量·····100

素食孕妈妈要注意·····100

孕妈妈的早餐很关键·····101

孕妈妈不宜暴饮暴食·····102

孕妈妈摄入高蛋白食物要适度·····102

孕妈妈不要饿肚子·····103

孕妈妈饮食关系胎宝宝智力发育·····104

孕妈妈吃酸要注意·····104

孕妈妈日常呵护

学会推测预产期·····105

孕期性生活应有节制·····106

孕妈妈不应该睡过软的床·····108

警惕妊娠抑郁症·····109



目录

CONTENTS

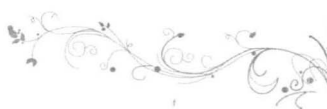


孕妈妈洗澡要注意·····	111	孕期作 B 超检查须谨慎·····	129
孕妈妈应进行乳房保健·····	113	孕妈妈小心病毒感染·····	130
做好家庭自我监护·····	114	高龄初产妇应加强孕期保健·····	133
孕妈妈选鞋要注意·····	117	孕期注意保护心脏·····	134
远离妊娠纹·····	117	孕妈妈要注意保暖·····	135
认识各种异常胎动·····	118	孕妈妈不应过量补充维生素·····	136
护理孕期水肿·····	118	肥胖孕妈妈的自我护理·····	136
孕妈妈预防便秘·····	120	瘦弱孕妈妈的自我护理·····	137
孕妈妈正确应对感冒·····	121	孕期平安度过酷暑·····	138
应对孕妈妈腿抽筋·····	121	孕期温暖度过严冬·····	139
及时查胎位·····	122	反复流产要重视·····	140
不要选好日子再分娩·····	122	孕妈妈锻炼注意事项·····	141
孕期必要的体重管理·····	124	孕妈妈散步要注意·····	143
孕妈妈要动静相宜·····	125	让孕妈妈远离腰疼·····	143
孕妈妈要注意居住环境·····	126	小心孕妈妈的仰卧综合征·····	144
孕妈妈外出安全第一·····	128	孕妈妈宜多做腹式呼吸·····	145
孕妈妈选择服饰要注意·····	128	小心胎宝宝脐带绕颈·····	145
孕妈妈不宜戴隐形眼镜·····	129	大龄孕妈妈要小心流产·····	147

孕期胎教进行曲

受孕当月的胎教要点·····	148	孕五月的胎教要点·····	150
孕二月的胎教要点·····	148	孕六月的胎教要点·····	151
孕三月的胎教要点·····	149	孕七月的胎教要点·····	152
孕四月的胎教要点·····	149	孕八月的胎教要点·····	153

CONTENTS



孕九月的胎教要点·····	153	孕十月应坚持胎教·····	154
---------------	-----	---------------	-----

孕妈妈保健操

孕三月保健操

坐椅子的步骤·····	154
-------------	-----

脚部运动·····	155
-----------	-----

孕四月保健操

鼓胸运动·····	156
-----------	-----

孕五月保健操

从站到坐的姿势·····	156
--------------	-----

使乳腺发育的运动·····	157
---------------	-----

妊娠气功·····	157
-----------	-----

孕六月保健操

盘腿坐运动·····	157
------------	-----

从侧坐到侧卧·····	158
-------------	-----

孕七月保健操

松弛法·····	159
----------	-----

孕八月保健操

按摩和压迫·····	159
------------	-----

孕九月保健操

鼓腹呼吸·····	159
-----------	-----

孕十月保健操

骨盆的振动运动·····	160
--------------	-----

短促呼吸·····	160
-----------	-----

中篇 迎接小天使的到来

第一章 安全度过分娩时刻



了解分娩知识

孕妈妈去医院的时机时机·····	162	各产程的关键·····	164
分娩的征兆·····	163	分娩呼吸法·····	166
分娩的三个产程·····	163	助产保健操·····	166





目录

CONTENTS



分娩方式

自然分娩·····	168	剖宫产适应证·····	169
无痛分娩·····	168	掌握剖宫产全过程·····	171

第二章 新妈妈产后护理



新妈妈身体护理

新妈妈产后身体变化·····	172	会阴撕裂的护理·····	176
新妈妈要在医院住多久·····	173	护理产后乳房胀痛·····	177
护理产后恶露·····	173	洗澡的注意事项·····	178
保持会阴清洁·····	174	产后要及时下地活动·····	179
乳头皲裂的护理·····	175	重视产后检查·····	180

新妈妈的营养补充

新妈妈的饮食原则·····	181	食物选择有取舍·····	183
蔬菜、水果好帮手·····	182		

新妈妈心理保健

产后忧郁症·····	185	营造好心情的方法·····	187
产后心理健康调适·····	186	在家人的帮助下渡过难关·····	189

产后保健操

重视产后保健操·····	190	产后第一天的保健操·····	192
做产后保健操的注意事项·····	191	产后第二天的保健操·····	192

CONTENTS



产后第三天的保健操·····	193	产后第五天至第七保健操·····	194
产后第四天的保健操·····	194	产一周后的保健操·····	195

下篇 养育聪明健康宝宝

第一章 0—1岁宝宝的科学养育



新生儿宝宝

新生儿宝宝生理状况

新生儿宝宝的身体形态·····	198
新生儿宝宝的头部·····	198
新生儿宝宝的皮肤·····	199
新生儿宝宝的脐带·····	200
新生儿宝宝的呼吸·····	200
新生儿宝宝的体温·····	200
新生儿宝宝的排便状况·····	201

新生儿宝宝健康喂养

注意吃初乳·····	201
学会给新生儿宝宝哺乳·····	201
宝宝人工喂养要注意·····	203

宝宝吐奶怎么办·····	204
--------------	-----

新生儿宝宝日常护理

慎重选择宝宝的尿布·····	204
怎样帮宝宝洗澡·····	205
帮新生儿宝宝做抚触·····	206

新生儿宝宝智能发育

训练宝宝的感官刺激·····	207
培养宝宝的视觉能力·····	208

新生儿宝宝健康攻略

要及时接种疫苗·····	208
尽早判断宝宝是否生病·····	209

2个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····	210	宝宝生长发育特征·····	210
----------------	-----	---------------	-----



目录

CONTENTS



宝宝健康喂养

喂养牛奶要注意的地方·····212

看看宝宝是否吃饱了·····213

宝宝日常护理

宝宝洗发护发 Tips·····213

带宝宝外出要注意·····214

3 个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····218

宝宝生长发育特征·····218

宝宝健康喂养

宝宝每天应该喝多少奶·····220

适当减少哺乳次数·····220

宝宝日常护理

要开始养成规律的睡眠习惯·····220

4 个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····225

宝宝生长发育特征·····225

宝宝健康喂养

给宝宝添加辅食的方法·····227

宝宝智能发育

2 个月宝宝的智能发育水平·····215

2 个月宝宝的智能测试方法·····215

宝宝健康攻略

帮宝宝测体温·····217

小心处理宝宝感冒·····217

为宝宝选择合适的枕头·····221

宝宝智能发育

3 个月宝宝的智能发育水平·····222

3 个月宝宝的智能测试方法·····222

宝宝健康攻略

小心处理宝宝湿疹·····224

宝宝日常护理

宝宝开始长牙了·····228

4 个月宝宝的玩具·····229

宝宝智能发育

4 个月宝宝的智能发育水平·····229

CONTENTS



4个月宝宝的智能测试方法·····	230	小心宝宝贫血·····	233
-------------------	-----	-------------	-----

宝宝健康攻略

小心护理生病的宝宝·····	231
----------------	-----

5个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····	235
----------------	-----

宝宝生长发育特征·····	235
---------------	-----

宝宝健康喂养

5个月宝宝的喂养特点·····	237
-----------------	-----

宝宝日常护理

5个月宝宝的睡眠特点·····	238
-----------------	-----

帮宝宝选择服饰要注意·····	238
-----------------	-----

宝宝智能发育

5个月宝宝的智能发育水平·····	239
-------------------	-----

5个月宝宝的智能测试方法·····	239
-------------------	-----

宝宝健康攻略

小心护理宝宝的咳嗽·····	241
----------------	-----

正确处理宝宝的消化不良·····	241
------------------	-----

6个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····	242
----------------	-----

宝宝生长发育特征·····	243
---------------	-----

宝宝健康喂养

6个月宝宝的喂养特点·····	244
-----------------	-----

宝宝日常护理

保护宝宝的乳牙·····	246
--------------	-----

让宝宝学着自己吃饭·····	246
----------------	-----

宝宝智能发育

6个月宝宝的智能发育水平·····	247
-------------------	-----

6个月宝宝的智能测试方法·····	247
-------------------	-----

宝宝健康攻略

带宝宝打针要注意·····	249
---------------	-----



目录

CONTENTS



7 个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····251

宝宝生长发育特征·····251

宝宝健康喂养

7 个月宝宝的喂养特点·····252

7 个月宝宝的参考食谱·····253

宝宝日常护理

照顾长牙中的宝宝·····253

正确处理宝宝认生情绪·····254

宝宝智能发育

7 个月宝宝的智能发育水平·····255

7 个月宝宝的智能测试方法·····255

宝宝健康攻略

7 个月宝宝的健康护理·····257

小心宝宝的营养不良·····258

8 个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····259

生长发育特征全知道·····260

宝宝健康喂养

8 个月宝宝的喂养特点·····261

8 个月宝宝的参考食谱·····261

锻炼宝宝的咀嚼能力·····262

宝宝日常护理

帮宝宝养成良好的习惯·····262

让宝宝充分爬行·····263

宝宝智能发育

8 个月宝宝的智能发育水平·····264

8 个月宝宝的智能测试方法·····264

宝宝健康攻略

从宝宝睡姿看疾病·····266

9 个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····267

生长发育特征全知道·····268

CONTENTS



宝宝健康喂养

9个月宝宝的喂养指导·····269

9个月宝宝的参考食谱·····270

鲜牛奶 PK 婴幼儿配方奶粉·····270

宝宝日常护理

宝宝爱咬东西、爱咬人怎么办·····270

带宝宝乘车时要注意·····271

10个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····277

生长发育特征全知道·····277

宝宝健康喂养

10个月宝宝的喂养指导·····278

10个月宝宝的参考食谱·····280

宝宝日常护理

帮宝宝选择合适的鞋子·····280

11个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····286

生长发育特征全知道·····286

宝宝健康喂养

11个月宝宝的喂养指导·····288

宝宝智能发育

9个月宝宝的智能发育水平·····272

9个月宝宝的智能测试方法·····272

宝宝健康攻略

带宝宝看病要注意·····274

小心宝宝便秘·····275

培养宝宝的社交能力·····280

宝宝智能发育

10个月宝宝的智能发育水平·····281

10个月宝宝的智能测试方法·····282

宝宝健康攻略

预防接种疫苗的注意事项·····284

宝宝不吃蔬菜怎么办·····289

11个月宝宝的参考食谱·····289

宝宝日常护理

宝宝惯用左手怎么办·····289



目录

CONTENTS



不要让宝宝长时间待在学步

车里·····290

宝宝智能发育

11个月宝宝的智能发育水平·····291

12个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····295

生长发育特征全知道·····296

宝宝健康喂养

12个月宝宝的喂养指导·····297

12个月宝宝的参考食谱·····298

宝宝日常护理

照顾好宝宝的睡眠·····298

11个月宝宝的智能测试方法·····292

宝宝健康攻略

帮宝宝喂药注意事项·····294

教宝宝学走路·····300

宝宝智能发育

12个月宝宝的智能发育水平·····302

12个月宝宝的智能测试方法·····302

宝宝健康攻略

不属于疾病的宝宝异常状况·····304

第二章 养育健康聪明的1—2岁宝宝



1岁1—3个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····306

生长发育特征全知道·····306

宝宝科学喂养

宝宝偏食、挑食怎么办·····308

宝宝的饮食模式·····309

宝宝日常护理与早教

宝宝要学会漱口·····310

宝宝排便要训练·····311

掌握好安全感的尺度·····313

CONTENTS



宝宝任性怎么办·····	314
正确应对宝宝的依恋·····	315
培养宝宝独立生活的能力·····	316
让宝宝当助手·····	318
教宝宝明白人与人的关系·····	318
压抑或放任都会对宝宝产生不利 的影响·····	320

1岁4—6个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····	324
生长发育特征全知道·····	325

宝宝健康喂养

宝宝喂养 Tips·····	325
宝宝食物烹调 Tips·····	326

宝宝日常护理与早教

应对宝宝睡觉爱踢被子的习惯·····	327
教宝宝自己穿衣·····	328

1岁7—9个月的宝宝

宝宝身体发育

宝宝生长数据参考表·····	335
生长发育特征全知道·····	336

宝宝智能发育

1岁1—3个月宝宝的智能发育 特征·····	321
---------------------------	-----

宝宝健康攻略

平时的安全急救·····	321
识别急症的症状·····	322
小心宝宝扁桃体炎·····	323

宝宝爱吸吮手指怎么办·····	329
-----------------	-----

宝宝睡姿优缺点·····	329
--------------	-----

宝宝咬嘴唇怎么办·····	331
---------------	-----

宝宝智能发育

1岁4—6个月宝宝的智能发育 特征·····	333
---------------------------	-----

宝宝健康攻略

小心宝宝患上接触性皮炎·····	333
警惕宝宝消化性溃疡病·····	334

宝宝健康喂养

宝宝不应多吃的食物·····	337
宝宝喝酸奶要注意·····	338