

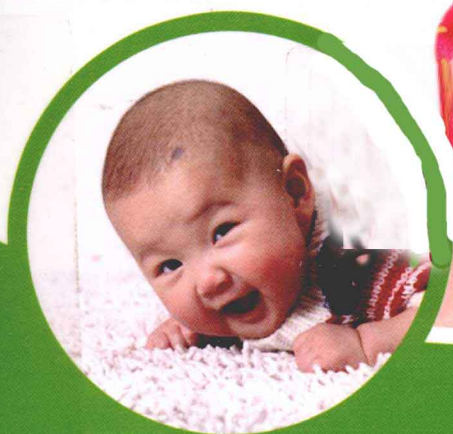
最新双色版

妇幼专家倾情奉献 最实用的优生优育方案

HUAIYUN FENMIAN YUER
BAISHITONG

怀孕 分娩 育儿 百事通

范秀华◎编著



父母的精心准备
可影响宝宝的一生



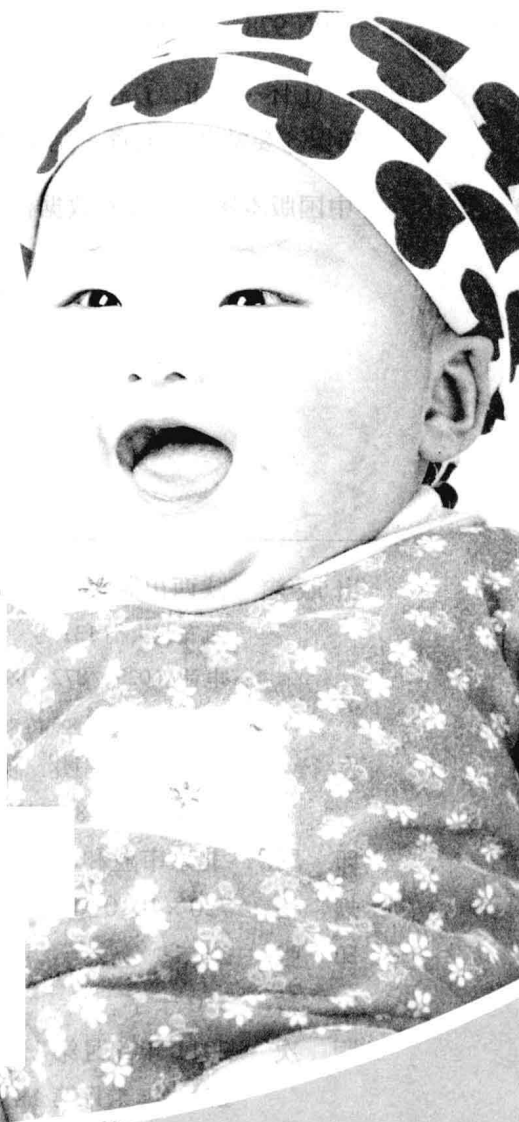
陕西出版集团
陕西科学技术出版社

- 孕期生活保健
- 分娩应知常识
- 十月胎教方案
- 宝宝快乐成长

HUAIYUN FENMIAN YUER
BAISHITONG

范秀华◎编著

怀孕 分娩 育儿 百事通



安心孕育 孕育知识

父母的精心准备
可影响宝宝的一生

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育儿百事通/范秀华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5009 - 2

I. ①怀… II. ①范… 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 (2011) 第 036375 号

-
- 出版者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)
- 发行者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001
- 印刷** 北京市业和印务有限公司
- 规格** 720 × 1010 毫米 16 开本
- 印张** 24.5
- 字数** 330 千字
- 版次** 2011 年 5 月第 1 版
2011 年 5 月第 1 次印刷
- 定价** 32.80 元
-

前言 FOREWORD

女性一生中最神圣的使命是孕育生命，从妻子到母亲的角色转变更是对女性的一次盛大的洗礼。

从孕前积极地调养身心，到如愿受孕——爱情的结晶在腹中“生根发芽”；从心怀忐忑和紧张地开启妊娠之旅，到经历令人难忘的分娩，这一段漫长而奇妙的旅程是妈妈和宝宝共同携手度过的第一段人生之旅，而个中的酸甜苦辣也将是妈妈们一生中最宝贵的人生体验。

当宝宝满载着家人的祝福和爱来到人间时，他更是上天赐予父母最好的礼物，宝宝的每一声啼哭、每一声欢笑都时刻牵动着父母的心，从宝宝翻身、打滚、爬行，到蹒跚学步，在其成长的印迹里，每一步都盛满了父母的爱和无微不至的呵护。这一过程是充满艰辛的，同时又是幸福的，而这一段时光也成为每位女性人生中最甜蜜的时光。

本书由全国知名孕产领域专家组编写，本着传递最权威、最专业、最科学的孕产知识的宗旨，内容前沿而实用，科学而不艰涩，简洁而信息量大，通俗易懂，操作性强，使新手父母一看就懂，一学就会。

全书共分为四大部分，妊娠篇、胎教篇、分娩篇以及育儿篇，内容涉及准妈妈生活保健、运动锻炼、营养饮食、常见症状处理、胎教早教、产后护

理育儿等方方面面，给予准妈妈最全面、最贴心、最系统的指导，让准妈妈在孕期的每一阶段都能清楚地了解自身的健康状况，从而调整自己的日常生活起居，做好家庭护理，游刃有余地解决一切问题，为宝宝打开通向健康、美好人生的天窗。

编 者

妊娠篇 一段幸福与艰辛同在的美好时光

一、孕前优生须知

优生优育的概念	003
影响优生的因素	003
精子和卵子的美丽邂逅	004
孕前必须治疗的疾病	005
孕前准爸爸必须做的检查	008
孕前准妈妈必须做的检查	009
新婚蜜月不宜受孕	011
孕前把身体调整到最佳状态	012
孕前补充叶酸很重要	013
孕前要戒烟禁酒	013
孕前要选择安全的睡眠环境	014
提高精子质量的方法	015
性生活的质量是优生的第一步	015

二、制定“造人”计划

选择最佳生育年龄	016
选择最适宜的受孕季节	016
选择最佳的受孕时间	017
容易生“小阿哥”的性交体位	018
容易生“小格格”的性交体位	019
准妈妈要做好的心理准备	020
准爸爸要做好的心理准备	021

注意“造人”每一个细节	022
判断怀孕的六种方法	023

三、孕期妈妈和胎儿的变化

怀孕第一个月	025
胎宝宝的发育状况	025
孕妈妈的身体变化	025
怀孕第二个月	026
胎宝宝的发育状况	026
孕妈妈的身体变化	026
怀孕第三个月	027
胎宝宝的发育状况	027
孕妈妈的身体变化	027
怀孕第四个月	028
胎宝宝的发育状况	028
孕妈妈的身体变化	028
怀孕第五个月	028
胎宝宝的发育状况	028
孕妈妈的身体变化	029
怀孕第六个月	029
胎宝宝的发育状况	029
孕妈妈的身体变化	030
怀孕第七个月	030
胎宝宝的发育状况	030
孕妈妈的身体变化	031
怀孕第八个月	031
胎宝宝的发育状况	031
孕妈妈的身体变化	032
怀孕第九个月	032
胎宝宝的发育状况	032

孕妈妈的身体变化	032
怀孕第十个月	033
胎宝宝的发育状况	033
孕妈妈的身体变化	033

四、孕期生活保健

孕期生活要点	034
生活要有规律	034
夏季生活注意事项	035
冬季生活注意事项	036
孕妈妈居室的环境要求	036
谨防写字楼的污染	037
不宜去人多拥挤的地方	038
不宜穿紧身衣裤	039
不宜长时间看电视	039
不宜开灯睡觉	039
不宜多闻汽油味	040
不宜睡电热毯	040
不宜长时间吹电风扇	041
不宜久沐热水浴	041
不宜养小宠物	042
孕期牙齿问题	043
选择合适的鞋	043
选择合适的内衣	044
选择合适的床上用品	045
选择合适的服装	046
合理处理家务	047
孕妇最好不要开车	047
孕妈妈出行注意事项	048
保持好个人卫生	049

面部的日常保养	049
孕期要严格禁用的化妆品	050
避免久站、久坐和负重	051
避免电磁辐射	051
孕妈妈忌大笑	053
每天保持愉悦的心情	053
必要的家庭监护	053
定期到医院检查	054
孕早期要禁止性生活	054
孕中期性生活需谨慎	055
孕晚期要避免性生活	056
孕期不可乱用药	056
孕妇忌用的中草药和中成药	057
孕早期预防流产	057
孕晚期预防早产	059
孕早期保胎要领	060
孕中期保胎要领	060
孕晚期保胎要领	061
计算预产期的方法	062

五、孕期运动锻炼

孕妈妈的运动原则	063
做一个快乐的运动孕妇	064
孕妇保健体操	065
散步是一种非常适宜孕妈妈的运动	066
游泳是有利于顺产的运动	067
把爬楼梯当成一项日常运动	068
预防腰背疼痛的运动	068
瑜伽可帮助孕妈妈身心合一	068
瑜伽运动——下蹲式	069

瑜伽运动——骨盆倾斜跪式	070
瑜伽运动——双脚转动式	070
瑜伽运动——蝴蝶式	071
提前练习拉梅兹生产运动	071
拉梅兹生产呼吸法	072
手指健脑操	073
怀孕期间站、走、坐、卧的正确姿势	073
怀孕期间应避免的运动	074

六、孕期营养饮食

孕早期饮食原则	075
养成良好的饮食习惯	076
孕期最好多吃些鱼	077
喝牛奶好处多	077
吃点野菜很不错	078
柑橘虽好不可多吃	078
不宜吃罐装食品	079
不宜吃冷饮	079
不宜吃油条	079
不宜吃甲鱼、螃蟹	080
科学补充叶酸	080
不忘补充铜和锌	081
孕期合理补钙	081
孕妈妈要避而远之的食物	082
孕早期营养食谱	084
主 食	086
孕中期饮食原则	087
增加进餐次数	088
补充足够的蛋白质	088
从饮食上控制体重的合理增加	089

嫩玉米营养很丰富	089
红薯适合孕期多吃	090
黄鳝是孕妈妈的理想滋补品	090
利于胎儿大脑发育的蔬菜	091
鱼肝油要慎服	092
不宜多吃肉	092
过食菠菜对胎儿不利	092
富含维生素 C 的食物	093
孕妈妈可常吃零食	093
孕妈妈要慎食加工食物	094
科学补充锌	094
科学补充碘	095
科学补充硒	096
孕中期营养食谱	097
主 食	099
孕晚期饮食原则	100
营养补充要适度	101
孕晚期的饮食建议	101
选择体积小营养高的食物	103
多摄入“脑黄金”	103
预防食物过敏的饮食策略	104
不宜多服滋补药品	104
不宜吃桂圆	105
吃糖过多对保胎不利	105
利于胎儿大脑发育的水产品	106
摄入充足的维生素	107
富含维生素 A 的食物	107
富含维生素 E 的食物	108
科学补充铁	108
孕晚期营养食谱	109
主 食	111

七、常见症状处理

孕早期呕吐	112
疲 劳	114
尿 频	114
痔 疮	115
便 秘	116
外阴瘙痒	116
阴道出血	116
妊娠纹	117
腹 泻	118
水 肿	118
静脉曲张	119
小腿抽筋	120
牙龈炎症	120
失 眠	121
孕晚期眩晕	121
焦虑恐惧	122

胎教篇 让孩子赢在起跑线上的聪明决策

一、孕1月胎教方案

胎教对宝宝的意义重大	125
重新认识胎教	125
心情快乐是最好的胎教	126
音乐胎教	127
准爸爸需要知道的胎教知识	128

二、孕2月胎教方案

母爱是胎教的最大动力	130
保护好胎宝宝最为重要	130
声情并茂地给胎儿讲故事	131
情绪胎教	132
环境胎教	132
准爸爸参与胎教非常必要	133

三、孕3月胎教方案

胎教要循序渐进	134
夫妻恩爱是对胎宝宝的最好熏陶	134
用心去想象宝宝的样子	135
抚摸胎教	135
联想胎教	136
准爸爸陪孕妈妈一起参加社交活动	137

四、孕4月胎教方案

胎儿在子宫内的学习能力	137
晒太阳可刺激宝宝的视觉发育	138
音乐胎教的常见方法	139
和胎儿一起做游戏	140
体操胎教	140
语言胎教	141
准爸爸在胎教过程中的责任	141

五、孕5月胎教方案

营养胎教至关重要	142
注意色彩在胎教中的作用	143
对话胎教	143
运动胎教	144
信息胎教	145
胎宝宝喜欢准爸爸的声音	145

六、孕6月胎教方案

第6个月的胎教要点	146
常见的胎教音乐	147
求知胎教	148
美育胎教	148
童话胎教	149
准爸爸妈妈给宝宝起名字	150

七、孕7月胎教方案

胎儿与母亲之间的信息传递方式	152
准妈妈给胎儿唱一首歌	152
呼唤胎教	153
冥想胎教	154
数学胎教	154
准爸爸应知的抚摸胎教常识	155

八、孕8月胎教方案

第8个月的胎教要点	156
孕期多阅读些书籍	156

胎儿喜欢母亲的腹式呼吸	157
光照胎教	157
性格胎教	158
准爸爸做好孕期监护工作	158

九、孕9月胎教方案

第9个月的胎教要点	159
触摸胎教	159
行为胎教	160
习惯胎教	160
情趣胎教	161
准爸爸要学会赞美孕妈妈	162

十、孕10月胎教方案

将胎教进行到底	163
临产准备胎教	163
游戏胎教	164
分娩心理胎教	165
多与胎儿沟通减少分娩恐慌	165

分娩篇 父母期待已久的美丽天使降临了

一、分娩应知常识

分娩前要做好心理准备	169
分娩前丈夫要做的准备工作	170
住院前要做好的准备	171

分娩的三个产程	171
自然分娩的优缺点	172
影响分娩的因素	173
剖宫产的优缺点	175
无痛分娩	176
导乐分娩	177
水中分娩	178
分娩前征兆	179
临产前的饮食安排	179
分娩用力要领	180
减轻分娩疼痛的方法	180
产前排空大小便	181
突然分娩的应对方法	182

二、产后饮食调养

产后饮食原则	183
“坐月子”的科学饮食之道	184
避免月子期间的饮食误区	185
产后营养补充建议	186
新妈妈喝肉汤的讲究	187
适合产后食用的水果	187
产后吃水果要注意的问题	188
适合产后食用的蔬菜	189
适合产后补铁的食物	190
催乳的科学饮食	190
红糖水不宜长时间喝	191
多吃公鸡少吃母鸡	191
小米粥补养效果很不错	192
红小豆既营养又催乳	192
产褥期调养食谱	192
主 食	195

三、产后康复保健

产后新妈妈的身体变化	196
顺产后的注意事项	198
剖宫产后的注意事项	198
保证充足的睡眠	199
居室环境的要求	200
自然产伤口的愈合护理	201
剖宫产伤口的愈合护理	201
产后衣着的讲究	202
产后洗澡的注意事项	203
口腔的护理	203
产后面部的保养	204
产后一周的注意事项	205
产后十日运动计划	206
恶露及其治疗方法	207
预防产褥感染	208
预防产后脱发	208
预防产后便秘	210
预防产后抑郁症	210
产后避孕的方法	211

育儿篇 把健康与快乐写进宝宝的成长日记

一、新生儿的养护

1. 新生儿的特征	215
新生儿的定义	215