



科学、全面、实用的 **孕育指南**

孕产妇婴幼儿 护理大全

最佳怀孕时机的选择

中医专家谈妊娠保健

影响孩子智力的因素

婴儿早期教育与训练



编著/张春改 吴家懿 吴玉琴

Yunchanfu Yingyouer
Huli Daquan

中国人口出版社

孕产妇婴幼儿护理大全

编 著 张春改 吴家懿
吴玉琴

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇婴幼儿护理大全/张春改,吴家懿,吴玉琴编著. —北京:中国人口出版社,2005. 10

ISBN 7-80202-203-7

I. 孕... II. ①张... ②吴... ③吴... III. ①孕妇-护理-基本知识②产妇-护理-基本知识③婴幼儿-护理-基本知识

IV. ①R473②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122049 号

孕产妇婴幼儿护理大全

张春改 吴家懿 吴玉琴 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880×1300 1/32
印 张 21.125
插 页 8
字 数 460 千字
版 次 2005 年 11 月第 1 版
印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1~10 000 册
书 号 ISBN 7-80202-203-7/R·478
定 价 36.00 元 (赠 VCD)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



A 凯格尔运动

■ 为何动 —▷

- 帮助骨盆底肌肉收缩，改善膀胱无力，预防尿失禁，增强大腿肌力，具有收缩小腹与美化臀部线条的功效。
- 自产后一周即可开始做，依自己的能力早晚各做五至十五次。

■ 怎么动 —▷

1 仰躺，膝盖弯曲，双手放平，大腿张开比臀部稍宽



2

深呼吸，然后吐气，将腹部向下压，抬起臀部



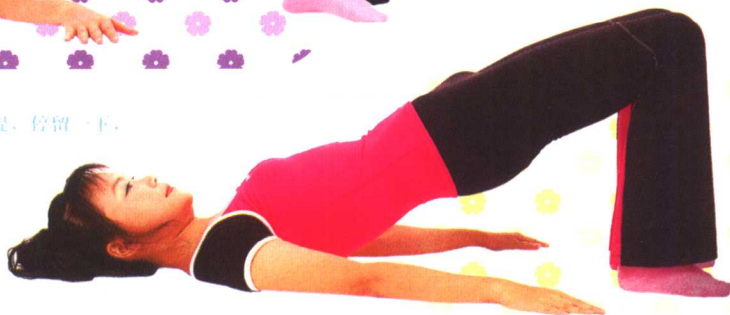
3

夹臀，大腿向内缩，膝盖并拢



4

膝盖打开，臀部向上提，停留一下，放松，还原



B 背部放松运动

■ 为何动 →

① 柔软骨盆、增强内脏功能，舒缓腰酸与下背疼痛。
② 自产后一周即可开始做，尽量放慢速度做。

■ 怎么动 →

① 仰躺，双臂张开，先弯曲右腿，同时将右脚尖置于左腿膝盖旁，轻松地放在床上，缓缓地呼吸，停留十秒，换脚。



2

② 弯曲双腿，膝盖向外放松，脚底相对，停留十至二十秒。



3

③ 双腿伸直，右腿弯曲至胸前，双手抱着弯起的右腿，停留十秒，换腿。



4

④ 双腿弯曲至胸前，双手抱着两腿，抬起头来，停留一会儿。



3

骨盆复原运动

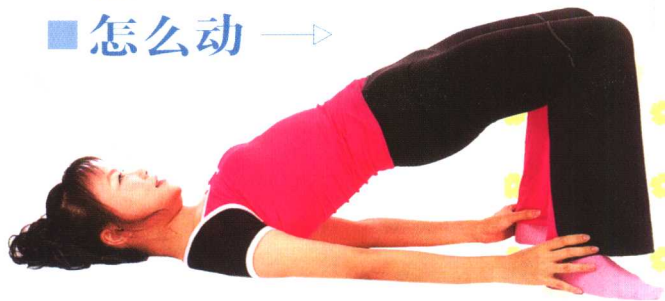
■ 为何动 —▶

- ① 帮助子宫修护，训练骨盆及脊椎力量。
- ② 自产后一周即可开始做，早晚各做五至十次。

■ 怎么动 —▶

1

仰躺下来，两脚弯曲张开比肩膀稍宽，双手抓着两脚踝，放松全身做深呼吸，然后吐气，抬高臀部。



2

吸气，将上半身向右侧推放，此时抓住脚踝的左手稍微松开一些，右肩有压迫的感觉，停留五秒，换边。



3

双手放松，向旁侧平放，吸气，双腿向右侧倒下，头向左看，停留十秒钟，换边。



4

D 美腿运动

■ 为何动 —▷

- ◎ 增强臂力、美化腿部线条，预防臀部下垂。
- ◎ 自产后一周即可开始做，早晚各做五至十次。

■ 怎么动 —▷

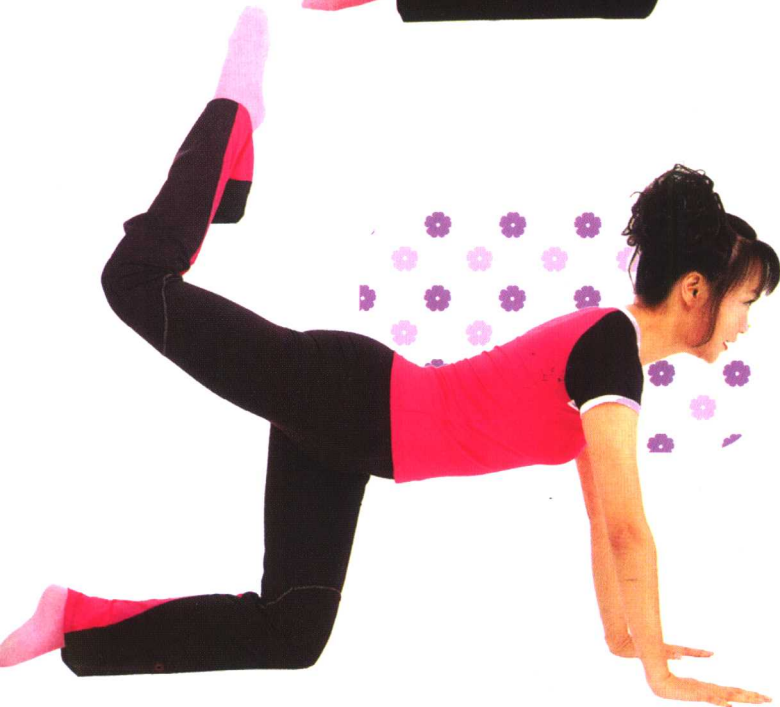
1

采取跪姿，双手伸直撑地，右腿弯曲向旁举起，注意尽量抬高膝盖，八次，换腿。



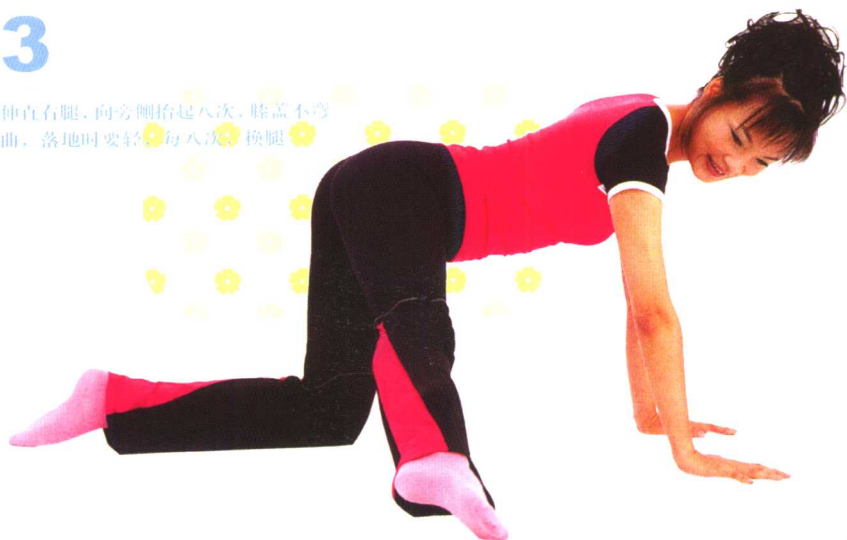
2

姿势不变，右腿向后抬起八次，注意脚掌朝天，仰头来做，换腿。



3

伸直右腿，向旁侧抬起八次，膝盖不弯曲，落地时要轻。每八次，换腿。



4

右腿向后伸直抬高，脚尖用力，仰起头来。做八次，换脚。



骨盆摇摆运动

为何动

- 可纤细美腰，舒缓腰酸背痛，强化手臂力量。
- 自产后一周即可开始做，早晚各做五至十次。

怎么动

1 采取跪趴姿势，双手伸直撑地，两脚并拢，小腿离地翘起，向左右两侧摇摆，此时眼睛必须看着摆动的脚，头也自然地跟着摆动，做十次。



2

双手抱头，靠着地面，臀部抬高，休息一下。



3

仰头并将上半身放低俯卧在地，臀部在上，停留十秒。（此为“膝胸卧式”）再将臀部放下坐在脚跟上，双臂向前伸直，头部放松靠着地面，休息。



7

美腹运动

为何动 →

- 强化背脊、收缩腹部、锻炼腹肌。
- 自产後一周即可开始做，可选择任何一种方式来进行。

怎么动 →

1

仰躺，弯曲膝盖，双手置于头部下方。



2

吐气，将头部抬起，肩膀稍稍离地，注意下巴与胸前是以一个拳头的大小为距离。



3

方法同上，但双手换成在胸前交叉。



4

方法同上，仰躺姿势不变，但双手轻托额头。

备注：以上三种姿势，可选择任何一种来进行，做十至二十下。



8

目 录

第一篇 孕前调适与护理

优生条件的选择	(3)
一、最佳生育年龄	(3)
二、最佳生育季节	(4)
三、最佳怀孕时机的选择	(4)
四、准备受孕期的衣着选择	(6)
五、避孕失败后的选择	(6)
六、避孕药停多长时间再怀孕好.....	(7)
七、男性用药不当可致胎儿畸形.....	(8)
八、未婚先孕的危害不可忽视	(8)
九、婚后不宜马上怀孕	(9)
十、哪些疾病影响怀孕	(10)

遗传与优生	(11)
一、什么是遗传	(11)
二、人体细胞与遗传基因	(12)
三、遗传物质染色体	(13)
四、什么是遗传性疾病	(13)
五、遗传病的遗传方式与种类	(14)
六、遗传疾病的特点	(16)
七、遗传病的防治	(17)
八、遗传与优生环境	(19)
九、遗传与智商的关系	(20)
十、遗传与长寿的关系	(21)
十一、影响孩子智力的因素	(22)
十二、某些遗传疾病与性别的关系	(22)
父母血型与优生	(24)
一、母子血型与优生	(24)
二、血型是怎样产生的	(24)
三、父母血型与子女血型的遗传关系	(25)
四、Rh 血型不合的防治	(26)

五、什么是 A、B、O 血型不合	(27)
不孕症的治疗与护理	(28)
一、男性引起不孕症的原因	(28)
二、女性引起不孕症的原因	(29)
三、不孕症的防治	(31)
四、不孕症的护理	(32)

第二篇 妊娠期的养护

怀孕的知识	(39)
一、女性排卵过程	(39)
二、受孕的过程	(39)
三、怀孕后的早期反应	(40)
四、确定是否怀孕的方法	(41)
五、孩子应该哪天降生	(42)
六、妊娠怎样划分阶段	(43)
七、怀孕后孕妇应留意的主要事项	(43)

产前检查和产前诊断	(46)
一、什么是产前检查	(46)
二、哪些人需要做产前诊断	(47)
三、产前诊断有哪些方法	(48)
孕期日常生活调适	(50)
一、妊娠后生活上有哪些变化	(50)
二、怎样测试基础体温	(51)
三、孕妇要科学选用乳罩	(52)
四、孕妇怎样添美感	(53)
五、孕妇外出旅行注意什么	(55)
六、怎样防止便秘	(56)
七、孕妇怎样过夏天	(56)
八、孕妇应避免哪些家务劳动	(57)
九、妊娠期运动应注意什么	(57)
十、孕妇的脸色与皮肤	(58)
十一、孕妇穿鞋应注意什么	(59)
十二、妊娠期应如何穿戴	(59)
十三、孕妇可以染发或烫发吗	(60)

十四、妊娠与头发健康	(60)
危害胎儿生长发育的因素	(62)
一、养宠物对胎儿的影响	(62)
二、病毒感染对胎儿的影响	(63)
三、高热对胎儿的影响	(63)
四、感染风疹对胎儿的影响	(64)
五、衣原体感染对胎儿的影响	(65)
六、孕妇打预防针要有选择	(65)
七、接吻与流产	(66)
八、吸烟对胎儿危害大	(66)
九、饮酒对胎儿的影响	(67)
十、饮浓茶对胎儿的影响	(68)
十一、添加剂对胎儿的影响	(69)
十二、电热毯对胎儿的影响	(69)
十三、电视对胎儿的影响	(70)
十四、电脑对胎儿的影响	(70)
十五、化妆品对胎儿的影响	(71)

孕期特殊情况的护理	(73)
一、孕妇患有病毒性肝炎怎么办	(73)
二、甲亢患者怀孕怎么办	(74)
三、癫痫病人怀孕怎么办	(75)
四、肾脏病人能否怀孕	(76)
五、妊娠的生物致畸因素	(77)
六、孕妇做 X 线检查有害	(79)
胎儿生长与母体情况	(80)
一、1 月胎儿与母体情况(孕 1 ~ 4 周)	(80)
二、2 月胎儿与母体情况(孕 5 ~ 8 周)	(83)
三、3 月胎儿与母体情况(孕 9 ~ 12 周)	(85)
四、4 月胎儿与母体情况(孕 13 ~ 16 周)	(86)
五、5 月胎儿与母体情况(孕 17 ~ 20 周)	(88)
六、6 月胎儿与母体情况(孕 21 ~ 24 周)	(91)
七、7 月胎儿与母体情况(孕 25 ~ 28 周)	(93)
八、8 月胎儿与母体情况(孕 28 ~ 32 周)	(94)
九、9 月胎儿与母体情况(孕 33 ~ 36 周)	(95)