



科学孕育之二

内容科学全面，伴你轻松孕育！

孕产妇·婴幼儿



护理百科

王瑛坚 编著
张洪涛

准妈妈们的乳房护理

如何缓解分娩中的痛苦

安抚新生儿哭泣的良方

Baby

吉林人民出版社



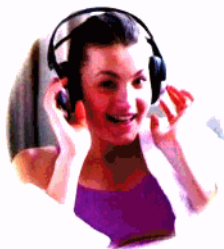


猿子知

知子知

PDG





夫妻共同做胎教

丈夫要积极支持妻子为胎教而做的种种努力并主动参与进来。如陪着妻子与胎儿一同“玩耍”，给胎儿讲故事，描述你每天的工作及收获，让胎儿熟悉自己的父亲低沉而有力的声音，使其产生信心和信赖感。



音乐胎教

母亲在每天的音乐欣赏中，会产生许多美好的联想，如同进入美妙无比的境界。

这种感受可通过孕妇的神经、体液传导给胎儿，使小宝宝有一种“世界是美好的”感觉，能获得感情上的满足。



早期营养

胎儿的营养只有一个来源，那就是来自母亲。妊娠期间饮食愈多样化，愈平衡就愈好。你无须为此制定特别的饮食计划，你可以选用新鲜的、未经加工的营养丰富的食物，以保证得到你需要的营养成分。



运动胎教

运动胎教，是指指导孕妇进行适宜的体育锻炼，以促进胎儿大脑及肌肉的健康发展，有利于母亲正常妊娠及顺利分娩。

同时还可以激发胎儿运动的积极性，促进胎儿身心发展。

科学胎教

BEIJING TAIJIAO

Taijiao



抚摩胎教

每个孩子都喜欢父母的爱抚，胎宝宝也不例外。经常抚摩胎宝宝能激发起宝宝活动的积极性，促进运动神经的发育，对外界环境的反应也比较机敏，宝宝出生后翻身、抓握、爬行、坐立、行走等大运动发育都能明显提前。





产后保健



1

1、腿部向后伸展运动可以同时锻炼腹、背、臀的内侧肌肉。做这组动作时，要注意膝盖不要向外撇，肘关节不能弯曲。从匍匐姿势开始，双臂打开与肩同宽，双膝并拢。接触地面的手掌比肩部的位置稍靠前。从膝盖到大腿与地面呈垂直状态。

2、头尽量后仰，臀部翘起。



2



3

3、胸肩伸展运动：双臂往后抬举至背部上方，两手手指交叉，掌心向上，用力往后伸展，胸部尽量向下压，腹部尽量收缩，同时深呼吸维持30秒。



4

4、将一侧的膝盖向前靠近头部，并与额头接触。如果身体太硬够不到额头也没关系，只要尽力就好。一边慢慢呼吸，一边慢慢做这个动作，时间控制在8秒左右。反侧相同。

5、膝盖向前伸直，身体尽量接近腿。反侧相同。



5

5、膝盖向前伸直，身体尽量接近腿。反侧相同。



伸展运动



1

1、右手平伸胸前，左手垂直回拉。反侧相同。



2

2、手臂头上上举，然后以肘部为中心弯曲。首先右手手掌拉住左手，往右方拉伸，维持20秒；然后换左手手掌拉住右手，往左方拉伸，同样维持20秒。反侧相同。



上臂拉伸运动

4



1

1、两膝关节弯曲，双手放于头后，上身微起，保持10秒。



2、仰卧起坐。

2



3、用左手肘关节和右膝盖相吸，上体抬起，收紧腹部。双腿屈，上体侧向扭转。反侧相同。



3

产后收腹运动

4、两手放在身体的两侧，用手支撑住床，两膝关节弯曲，两脚掌蹬住床，臀部尽量向上抬，抬起后停止，4秒钟落下，休息一会再抬。



用手挤奶

掌握挤自己奶的本领，将给你相当大的灵活性。你可以把奶冰冻起来（可贮存长达1个月），当你外出时，可以由其他人喂养你的婴儿。用手挤奶很容易，也不痛，只需消毒装置并洗手。洗温水澡或用温毛巾热敷乳房，可促使乳汁流出。挤的时候，让自己坐在一个适合的高度，把一只碗放在你面前。

1、用一只手支持乳房，开始由上至下按摩乳房。



2、一边按摩一边移动手掌，包括整个乳房四周及底面，至少按摩10次，这样有助乳汁通过导管。



3、朝着乳晕的方向，用手指尖往下按摩，注意不要压迫到乳房组织。



4、用两只拇指及其它手指配合，轻压乳晕旁的部位。



5、用拇指和食指一起挤，同时往后施压，奶会从乳头涌出来。可连续挤2~3分钟。



用泵挤奶

用泵挤奶比手更快，不易疲劳，但是，你可能发觉较难得到适量的乳汁，还会疼痛（如果你觉得疼痛，用手挤代替）。一般说来，“针筒”式的泵比球状的泵更有效，选一种带有外筒的泵，外筒可转为婴儿的奶嘴。如果你要挤很多奶，可以咨询保健员的意见，考虑用电动的或用电芯推动的泵，这样会省力些。你也可以买特制的袋子去贮存母乳。



1、消毒所有的装置，注意事前洗手。装上泵，像用手挤奶一样，用温水使乳房变软，并且加以按摩。把泵的漏斗放在乳头上，使其严密封闭。漏斗需压迫导管。



2、保持良好的密闭状态，拉开外筒：吸力把乳汁从乳房中吸出来。盖紧瓶口。加以冷藏，或冻结，至零下4小时便解冻。



3、把挤出的奶经由漏斗倒入瓶内：最初的几周，你可得到约60毫升的乳汁。盖紧然后放入冰箱，冷藏或冰冻，直至需要时再取出。



1. 用纸巾擦去粪便，然后用水或洁肤露浸湿棉花，擦洗她小肚子各处，直至脐部。



2. 举起她双腿，并把你的手指置于她双踝之间。接下来清洁其外阴部，注意要由前向后擦洗，防止肛门内的细菌进入阴道。不要清洁阴唇里面。



3. 用干净的棉花清洁她的肛门，然后是屁股及大腿，向里洗至肛门处。洗毕即拿走纸尿布，扔进垃圾箱。洗你自己的手。



4. 在外阴部四周、阴唇及肛门、臀部等处擦上防疹膏。

如何清洁女婴臀部？

每次换尿布时，都要彻底清洁婴儿的臀部，以免婴儿的臀部发红和疼痛。你自己先洗手，然后把婴儿放到她的垫子上，解开衣服及尿布。如果她用的是布尿布，用尿布干净的一角擦掉大部分粪便；如果是用纸尿布，打开尿布，用纸巾擦去粪便，把纸巾扔到尿布上，然后举起她的腿，在她下面把尿布折好。

婴儿清洁(男)



1. 打开尿布，用纸巾擦去粪便，扔到尿布上，然后在他屁股上面折好尿布。用水或者清洁露弄湿棉花来擦洗，开始时先擦肚子，直到脐部。



2. 用干净棉花彻底清洁大腿根部及阴茎部的皮肤褶皱，由里往外顺着擦拭。当你清洁睾丸下面时，用你的手指轻轻将睾丸往上托住。



3. 清洁他的阴茎，顺着离开他身体的方向擦拭：不要把包皮往上推，去清洁包皮下面，只是清洁阴茎本身。



4. 举起婴儿双腿，清洁他的肛门及屁股，你的一只手指放在他两踝中间。他大腿根背面也要清洗，清洗完毕即除去。



5. 擦拭你自己的手，然后用纸巾抹干他的尿布区。如果他患有红屁股，让他光着屁股踢一会儿脚，预备些纸巾，防止他撒尿。



6. 在阴茎以上部位（而不是阴茎上面）、睾丸附近及肛门、臀部上广泛擦上防疹膏。

男婴清洁

男婴的尿可以搞的到处皆是，因此每次换尿布时要彻底清洁他的臀部，警惕发生臀部肿痛。把你的宝宝放在他的垫子上，解开他的衣服及尿布。如果用的是布尿布，用尿布干净的一角擦去臀部皮肤上的粪便；如用纸尿布，打开尿布，用纸巾擦去粪便，把纸巾扔到尿布上，然后举起他的腿，在他下面把尿布折好。

婴儿按摩

脚部按摩



1. 确保你的双手用按摩油充分润滑。接下来用手揉搓婴儿的脚背。
(持续2~3分钟)

2. 用你的食指和拇指捻每个脚趾，轻轻地分开脚趾，使它们扇形般略为分开。
(持续约20秒)



3. 双手轮换，用手掌平滑拉动整只脚，在此阶段，你可能需要补充一些按摩油。
(持续约20秒)

4. 曲伸婴儿的脚踝，用一只手把他的脚向外转，以使其脚跟伸展，另一只手按摩他的小腿。
(持续约20秒，换另一只脚)



腿部按摩



1. 在脚踝处握住婴儿的双腿，如同“蹬单车”般让双腿轮流弯曲伸展，依次活动双腿的肌肉。
(持续约20秒)



2. 把左手放在婴儿左腿的根部，双手轮换，用抹了按摩油的手掌从他的大腿平滑下拉，直到左脚。
(重复4~5次)



3. 用右手握婴儿的右腿，用左手按摩他的大腿。先向上按摩大腿的正面，再向下按摩腿的背面。
(重复4~5次)

4. 双手轮换，再次从大腿平滑下拉到脚。在婴儿的左腿重复这一系列动作。



5. 摇动婴儿的双腿，把你的双手放在他的大腿内侧。双手朝外，沿他大腿和小腿的背面平滑下拉——他会伸直双腿。你的手不断沿他的腿正面向上至腿背面向下滑动。
(重复4~5次)



背部和脊椎按摩



1. 手上抹大量润滑油。让婴儿趴着，双手轮换，从背部沿脊椎向下按摩背部。做长而有力的推拿，但手应放松。不时地给孩子挠痒痒，逗他高兴。



2. 手稍握呈杯状，稳稳地上下拍打婴儿的背、肩和脊椎。每个人都喜欢被拍背，婴儿也不例外。
(持续约20秒)

3. 当孩子能够用双臂支撑自身重量时，你可以把按摩推进一步。把抹好按摩油的一只手放在婴儿胸部中央，手从他的左肩向后收，下到左臂，做2~3次，注意使他的臂保持在胸部一侧，不要把臂抬起。
(在右臂重复)



4. 把你的双手放在婴儿的胸前，轻轻地把他双肩向后拉，使他的胸和肩尽可能舒展。顺着这个动作，用你的手掌心把他的双臂沿身体的方向向后拉，轻轻松开。孩子会保持这一姿势，随后把双臂收回前面，依在双肘上。
(重复4~5次)



序 言

一对相爱已久的青年恋人终于携手迈进了结婚的圣殿,那种欣喜自然难以言表。结婚是人生道路一大转折,生儿育女是人生大事,也是人类繁衍后代的一种本能,更是年轻夫妇爱情的渴望与性爱的结晶。因此,青年男女都应做好心理上的准备。如确定了要孩子,作为计划生育的前提,还应对生育的时间、生育的方法等持有明确的方针。这些方针必须充分地考虑到夫妻的健康状况、年龄、家庭的经济状况、生活环境、孩子的哺养和教育等。本书内容包括新婚——怀孕前的生活、妊娠——怀孕后的生活、分娩——产期中的生活、产后的护理与生活、新生儿期、婴儿期、幼儿期等内容。在编写上既考虑到了专业性,又兼顾到全面性和系统性,希望能以次给准妈妈们一些专业性的指导,使她们有计划地怀孕,科学地胎教,顺利地分娩,全面地护理及完美地育儿。我们本着科学、全面、实用的原则编纂了《孕产妇·婴幼儿护理百科》,力求能满足新世纪年轻夫妇们的高品质孕育要求,使每一个家庭的新成员能够顺利地成长。

编者



目 录

第一篇 孕前调适与护理

第一章 了解怀孕知识

一、怀孕是一个什么样的过程	3
二、了解生殖器	6
三、婚前检查	9
四、婚后不宜马上怀孕	10
五、想做大龄妈妈要注意的事项	11
六、生育对女性身材的影响	12
七、避孕方法的选择	13
八、避孕失败的补救办法	15

第二章 优生与遗传

一、何谓“优生”	16
二、优生应从“优选”开始	17
三、环境与优生	18
四、七大优生预备令	19
五、最佳生育年龄	23
六、最佳生育季节	25
七、准确推算“易孕期”	27
八、在哪些情况下不宜受孕	29
九、受孕前有必要进行遗传咨询	30





十、近视与遗传	31
十一、容貌与遗传	32
十二、身高与遗传	33
十三、智力高低与遗传	33
十四、性格与遗传	34
十五、避免先天性愚型儿的措施	35
十六、避免生畸形儿的措施	36
十七、哪些父母有出生遗传病后代的风险	37

第三章 影响孕育的因素

一、影响怀孕的疾病	38
二、糖尿病人可以怀孕吗	40
三、癫痫妇女能怀孕吗	42
四、孕前要戒烟	43
五、孕前不可饮酒	44
六、胡萝卜吃多了小心不孕	44
七、化妆品可能影响生育	45
八、长时间驾车影响男性生育能力	46
九、白领妈妈当心生出佝偻儿	46
十、准妈妈：小心弓形虫	47
十一、生物钟会影响受孕吗	48

第四章 孕前身体调养

一、怎样调养孕前身体素质	50
二、孕前做好营养准备	51
三、养成良好的生活习惯	55
四、碘缺乏的危害性	60
五、孕前注意减肥和运动	61





第五章 生男生女的秘密

- 一、决定孩子性别的秘密 62
- 二、生男生女与性高潮的关系 63
- 三、可通过饮食控制生男生女吗 64

第六章 不孕不育的病因与治疗

- 一、导致女性不孕的病因 65
- 二、女性不孕症的治疗 68
- 三、导致男性不育的病因 72
- 四、男性不育症的治疗 73

第二篇 孕期护理

第一章 确诊怀孕

- 一、怀孕有哪些表现 77
- 二、如何确诊怀孕 78
- 三、如何推算预产期 80

第二章 孕期检查

- 一、孕期应做哪些化验检查 80
- 二、怀孕后别忘记查血压 81
- 三、盆腔检查 82
- 四、孕期 B 超检查的功能与次数 83
- 五、羊水穿刺检查 84

第三章 孕期营养与饮食护理

- 一、孕期各阶段饮食重点 85





二、孕期应补充的营养元素	88
三、孕妇应少吃的食物	97
四、孕妇每日饮食勿忘牛奶	99
五、孕妇早餐不能缺少谷物	100
六、孕妇吃海鱼可减少抑郁吗	101
七、妈妈科学吃酸有利于胎儿健康	102
八、孕妇不宜服用蜂王浆	102
九、孕妇不宜过多喝茶	103
十、孕期慎用补品	104
十一、孕妇该怎样吃水果、蔬菜	105
十二、咖啡等对孕妇的危害	106
十三、孕妇忌食霉变食品	107
十四、孕妇忌多吃油条	108
十五、孕妇忌多吃菠菜	109
十六、孕妇忌常吃罐头食品	109
十七、孕妇忌多吃咸味食品	110
十八、孕妇忌多吃酸性食物	111
十九、孕妇忌多吃土豆	112
二十、早孕期忌多食动物肝脏	113
二十一、孕妇忌全吃素食	113
二十二、孕妇忌贪吃冷饮	114
二十三、孕期营养食谱	115

第四章 孕期日常保健护理

一、孕早期四忌	119
二、孕妇睡不好怎么办	120
三、孕妇内衣“大”有学问	121
四、孕妇忌穿高跟鞋	122





五、孕后期维持自己的职业形象	123
六、孕期请保“重”	124
七、孕期的乳房护理	125
八、孕期的口腔护理	126
九、怎样避免妊娠纹	127
十、怀孕后禁用哪些化妆品	127
十一、孕妇站坐讲姿势	129
十二、孕妇睡姿有何讲究	130
十三、孕妇洗澡最新提示	131
十四、孕妇养猫易生畸胎	132
十五、孕妇切勿盲目减肥	133
十六、准妈妈怎么会腰酸腿疼	134
十七、准妈妈要重视脚保健	136
十八、怀孕时要避免电磁辐射	136
十九、准妈妈出行时的安全护理	140
二十、准妈妈的十大反常现象	142
二十一、高龄产妇怎样加强孕期保健	145
二十二、准妈妈家务料理要注意	145
二十三、丈夫如何照顾孕期妻子	147

第五章 孕期疾病的治疗与护理

一、妊娠合并流感	147
二、妊娠合并心脏病	149
三、妊娠合并病毒性肝炎	150
四、妊娠高血压综合症	152
五、妊娠合并糖尿病	153
六、妊娠合并结核病	156
七、妊娠合并性病	157





八、哮喘对怀孕的影响	159
九、妊娠水肿的护理	160
十、妊娠剧吐的护理	161
十一、孕期便秘和痔疮的护理	162
十二、孕期的口腔疾病的护理	164
十三、孕期皮肤病的护理	166
十四、孕妇“烧心”的护理	167
十五、孕期静脉曲张的护理	168

第六章 孕期用药常识

一、孕期用药注意事项	169
二、对胎儿有害的药物	171
三、哪些预防针孕妇不能打	172
四、怀孕后用错了药怎么补救	173
五、孕期板蓝根的使用	174
六、孕期维生素的使用	175

第七章 孕期胎儿护理

一、胎儿的大脑发育	176
二、胎儿的视觉	177
三、胎儿的听觉	178
四、胎儿的触觉和味觉	180
五、胎儿的记忆	181
六、胎儿的运动	181
七、胎儿的“思维路线”	182
八、胎儿的生活习惯	183
九、胎儿的性格	184
十、胎儿的喜怒哀乐	185





十一、胎儿有十怕	186
十二、孕期吸烟对胎儿的影响	188
十三、孕期饮酒对胎儿的影响	189
十四、警惕噪音对胎儿的伤害	190
十五、孕妇情绪对胎儿的影响	191
十六、胎儿营养哪里来	193
十七、室内装修污染影响胎儿	194
十八、胎儿在宫内也排便	195

第八章 科学胎教

一、什么是胎教	196
二、怎样正确认识胎教	197
三、国外胎教研究	198
四、胎教的意义	202
五、胎教的基本程序	203
六、谁是胎教的主角	203
七、音乐胎教	204
八、语言胎教	221
九、抚摸胎教	232
十、运动胎教	234
十一、环境胎教	242
十二、美育胎教	247
十三、准爸爸与胎教	250
十四、准爸爸的厨房优生学	257

第九章 孕期的运动保健

一、孕期锻炼的意义	262
二、孕早和中期的运动	263





三、孕晚期的运动	264
四、孕期运动的注意事项	265

第十章 孕期性保健

一、孕期是否仍可以享受性爱	268
二、怀孕各个时期的性生活	269
三、孕期房事体位	273
四、孕期性生活应注意的问题	275

第十一章 十月怀胎的孕育过程

一、0~4 周胎儿与母体的变化	276
二、5~8 周胎儿与母体的变化	279
三、9~12 周胎儿与母体的变化	282
四、13~16 周胎儿与母体的变化	284
五、17~20 周胎儿与母体的变化	286
六、21~24 周胎儿与母体的变化	287
七、25~28 周胎儿与母体的变化	289
八、29~32 周胎儿与母体的变化	291
九、33~36 周胎儿与母体的变化	293
十、37~40 周胎儿与母体的变化	295

第三篇 分娩全程与护理

第一章 分娩前的产妇护理

一、产妇要注意心理调节	299
二、确定住院分娩时间	300
三、住院期的必备物品	301

