

孕产妇 与婴幼儿 生活百科

新手妈咪与婴幼儿生活

完全指南



★ 成功孕育天才宝宝

★ 轻松育儿全方位

★ 教您做个好妈咪

YUNCHANFU
YUYINGYOUER
SHENGHUOBAIKE

- 宝宝在胎儿期的生长发育特点
- 怀孕早、中、晚期的营养食谱
- 产前产后孕妇的饮食与保健
- 婴幼儿的喂养与护理

罗路哈 主编



吉林科学技术出版社

孕产妇 与婴幼儿 生活百科

新手妈咪与婴幼儿生活

完全指南

YUNCHANFU
YUYINGYOUER
SHENGHUOBAIKE

吉林科学技术出版社



孕产妇与婴幼儿生活百科

主 编:罗路晗

责任编辑:王宏伟

封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行
河北永清金鑫印刷有限公司印刷

*

880×1230 毫米 24 开本 15 印张 353 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-2899-2/R·673

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-5677817 5635177 5651759 5651628

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkpbs.com

实 名 吉林科技出版社

前 言

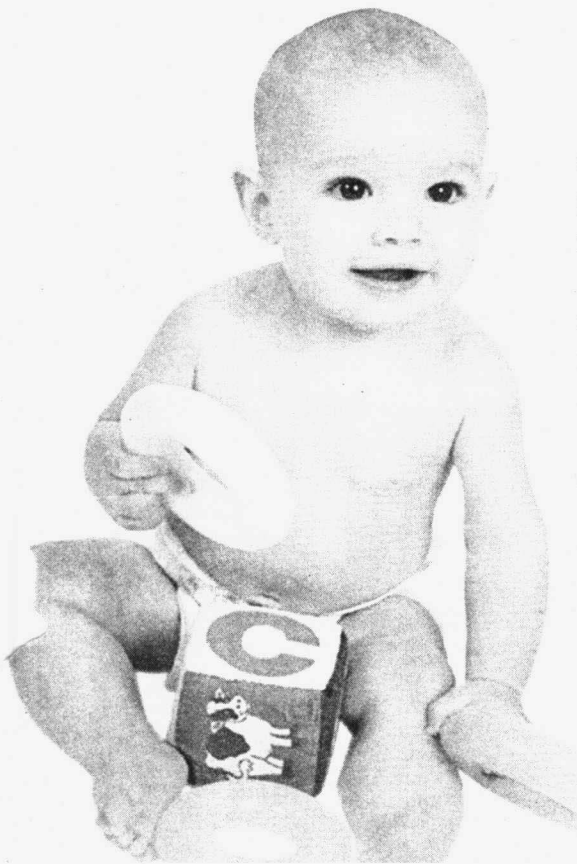
孕妇的生活直接关系到胎儿的生长发育。孕妇保持科学合理的生活习惯有利于胎儿的身心 and 智力发育,因此,孕妇的衣食住行等日常生活和行为举止都要十分注意,这是成功孕育胎儿最基本的因素。

分娩是关系孕妇和胎儿健康和生命的问题,是孕妇和胎儿最关键的阶段。谁都希望顺利分娩、正常出生,那就必须学习分娩的有关知识,做好临产的精神和物质准备,掌握分娩姿势,积极配合生产,喜迎宝宝的诞生。

婴幼儿 0~1 岁是人生最基础的阶段,这期间的生长变化非常迅速,也具有一定的规律性,而这期间有关检查就医、预防接种和用药医疗等,都特别需要注意,往往异常多又不好处理,疾病多又不好用药,这就需要掌握婴幼儿生长发育的规律,及时做好预防保健等工作,为婴幼儿的健康成长创造有利条件。

为此,我们在有关专家的指导下,综合国内外的最新研究成果,编辑了这本《孕产妇与婴幼儿生活百科》。

本书根据怀孕、分娩、婴幼儿的周期特点,按照不同阶段必须遵循的规律和注意的问题,编撰了本书,主要包括怀孕期的妊娠注意、胎教方法、饮食生活、医疗预防,分娩期包括临产知识、分娩知识、分娩阶段、分娩进行,婴幼儿期包括饮食营养、生活护理、医疗预防等内容,具有很强的科学性和实用性,非常易学、易懂和易用,是广大年轻夫妇用以指导科学怀孕、顺利分娩、轻松育儿的良好读物。



怀孕第一月

妊娠注意

怀孕的征象与判断 / 2

孕妇身体检查 / 3

胎教方法

胎教的涵义 / 5

妊娠早期的胎教 / 6

饮食生活

孕妇一个月应注意的问题 / 7

孕期要注意饮食营养 / 7

孕期爱吃酸性食物的原因 / 8

妊娠保健

妊娠要注意剧吐现象 / 9

孕妇注意低钾血症 / 9

孕妇喜凉怕热的原因 / 10

孕妇要注意尿频现象 / 10

医疗预防

孕妇应有选择地打预防针 / 11

可致胎儿先天性耳聋的
药物 / 11

孕妇应看医生的情况 / 12

孕妇乳房胀痛与腹痛的处理

措施 / 13

孕妇早期要查白带 / 14

孕妇早期感冒与早期发热的
防治 / 15

怀孕第二月

妊娠注意

消除妊娠反应不可采取

措施 / 18

妊娠日记的内容 / 18

胎教方法

胎教进行方式 / 19

胎教主要方法 / 20

饮食生活

孕妇两个月应注意的问题 / 26

孕妇每日需要的营养 / 26

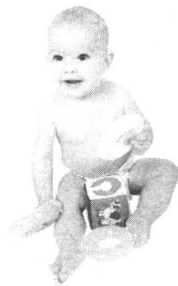
增加含铁食物的方法 / 27

适当补充钙剂 / 27

孕期不宜吃的食品 / 28

孕妇衣服与鞋子的选择 / 29

孕妇不能睡电热毯的原因 / 30



目录

孕妇安全度过三伏天与

冬天 /31

孕妇乳头下陷与扁平纠正

方法 /32

医疗预防

流产的预防方法 /34

孕妇使用清凉油与阿司匹林的

危害 /35

病毒对胎儿的影响 /35

孕妇出现水肿与下肢浮肿的

防治方法 /36

孕妇眩晕昏迷的防治方法 /38

怀孕第三月

妊娠注意

孕妇自测胎动的方法 /40

胎动的类型 /40

胎教方法

胎儿可以感知音乐 /42

音乐胎教法 /42

饮食生活

孕妇三个月应注意的问题 /45

孕妇不宜吃的食物 /46

补充维生素D的方法 /47

补充锌、铜、碘元素的方法 /47

孕妇要注意起居与居室

卫生 /48

孕妇要注意口腔卫生 /49

孕妇去公共浴室洗澡的

弊端 /50

运动前必须先检查身体 /50

适合孕妇锻炼的项目 /51

医疗预防

流产的防治方法 /58

反复流产要检查 /59

仰卧位低血压综合征的

预防方法 /59

鼻出血的防治方法 /60

怀孕第四月

妊娠注意

掌握胎动的时间与规律 /62

孕妇自算胎龄的方法 /62

胎教方法

胎教常用音乐曲目 /64

妊娠中期胎教法 /64



饮食生活

孕妇四个月应注意的问题 / 66

营养不良对胎儿大脑的
损害 / 66

孕期要保持充足营养 / 67

孕期进补应注意的事项 / 67

使用化妆品与洗涤剂
应注意的问题 / 68

医疗预防

用黄体酮与中医中药安胎的
利弊 / 70

妊娠疾病对胎儿的影响 / 70

胎儿佝偻病的预防方法 / 72

胎儿失聪与胎儿窘迫的
预防方法 / 73

孕妇异常情况的防治措施 / 74

怀孕第五月

妊娠注意

高危妊娠的处理原则 / 78

孕妇身体发生的变化 / 79

胎教方法

父亲间接胎教法 / 80

父亲帮胎儿做体操的益处 / 82

饮食生活

孕妇五个月应注意的问题 / 83

服用人参蜂王浆、鱼肝油
与含钙食品的弊端 / 84

医疗预防

宫颈糜烂对母子的影响 / 85

心脏病对母子的影响 / 85

怀孕第六月

妊娠注意

肥胖孕妇对妊娠的影响 / 88

孕妇身体发生的变化 / 89

胎教方法

呼唤胎教法 / 90

抚摸胎教法 / 90

“踢肚游戏”胎教法 / 91

饮食生活

孕妇六个月应注意的问题 / 92

噪声对母子的危害 / 92

听摇滚音乐的危害 / 92



医疗预防

高血压孕妇要注意的问题 / 94

高血压综合征的预测 / 94

妊娠合并慢性高血压的
危害 / 95

妊娠高血压综合征的
防治方法 / 95

怀孕第七月

妊娠注意

孕妇身体发生的变化 / 98

孕妇生理、心理的变化 / 98

胎教方法

自然环境胎教法 / 99

妊娠后期胎教法 / 100

饮食生活

孕妇七个月应注意的问题 / 101

农药对母子的危害 / 101

医疗预防

前置胎盘的处理方法 / 102

胎漏或胎动不安的防治
方法 / 103

羊水过多或过少的防治
方法 / 104

妊娠合并白血病的预防
方法 / 105

妊娠晚期常见症状的
防治方法 / 105

怀孕第八月

妊娠注意

双胞胎妊娠的危险 / 108

怀双胞胎不必过分担心 / 108

双胞胎妊娠合并症的
预防方法 / 109

胎教方法

胎教要与工作相结合 / 110

胎教要与睡眠相结合 / 111

饮食生活

孕妇八个月应注意的
问题 / 112

孕妇躺卧应采取的姿势 / 112

仰卧综合征对母子的影响 / 113

医疗预防

胎位的测知 / 114

胎位不正的纠正方法 / 115



怀孕第九月

妊娠注意

- 早产的征象 / 118
- 孕妇身体发生的变化 / 118
- 孕腹增长·小于孕月的
处理措施 / 119

胎教方法

- 胎教要与情绪相结合 / 121
- 胎教要与艺术相结合 / 122

饮食生活

- 孕妇九个月应注意的问题 / 124
- 围生期的保健内容 / 124
- 围生期心肌病的预防方法 / 125

医疗预防

- 结核病的防治方法 / 127
- 消化系统溃疡的预防方法 / 127
- 患合并阴部湿疹的防治
方法 / 128

怀孕第十月

妊娠注意

- 计算预产期的方法 / 130

过期妊娠的处理措施 / 130

胎教方法

- 胎教要与情趣相结合 / 132
- 胎教要与行为相结合 / 132
- 胎教要与美学相结合 / 133

饮食生活

- 孕妇十个月应注意的问题 / 135
- 足月的生活安排 / 135
- 足月的准备工作 / 136

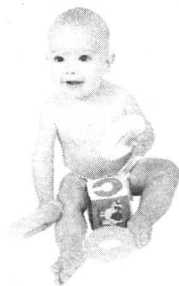
医疗预防

- 产前检查的时间 / 137
- “B超”检查要注意的问题 / 138
- 胎儿监护的方法 / 139
- 羊水检查的作用 / 140
- 早破水的诊断方法 / 140
- 软产道异常对分娩的影响 / 141

分娩的过程

临产知识

- 临产的征兆 / 144
- 临产应注意的问题 / 145
- 临产的准备 / 146
- 科学接生的方法 / 148



到医院分娩的时间 / 150
减轻腹部负担的方法 / 151

分娩知识

分娩所需的时间 / 152
家庭分娩与自然分娩的
选择 / 152
分娩的要素 / 154
分娩要保证饮食生活 / 155
分娩姿势的选择 / 155
减轻分娩背痛的方法 / 157
有利于胎儿大脑的生产
姿势 / 158
减轻疼痛分娩的方法 / 158
实施无痛分娩法 / 159

分娩阶段

分娩需要经历的三个时期 / 160
分娩第一期的辅助动作 / 161
分娩第二期的辅助动作 / 164
分娩第三期应注意的事项 / 166

新生儿期

饮食营养

新生儿的饮食喂养 / 168
母乳喂养的好处 / 169

科学母乳喂养 / 170
哺乳需注意的问题 / 175
母乳喂养中常见的问题 / 177
母乳充足与否的判断 / 178
发生奶胀的处理方法 / 179
各阶段母乳含量的情况 / 180
哺乳期乳房常见症状
预防方法 / 180
母亲生病与上班时的
喂养 / 182

生活护理

新生儿的优育要点 / 184
要保护新生儿标记 / 184
新生儿生活环境的安排 / 184
抱与包裹新生儿的正确
方法 / 185
为新生儿三浴的方法 / 187
不要清除新生儿“胎毒”、
“胎垢”与胎脂的原因 / 191
如何训练婴儿良好睡眠
习惯 / 192
为新生儿正确穿衣与脱衣的
方法 / 194
婴儿衣服用洗衣粉洗的
危害 / 196
为婴儿更换纸尿片与尿布
的方法 / 196



新生儿眼睛、鼻子、耳朵
及皮肤的护理方法 / 198
新生儿脐带脐疝的护理
方法 / 199
为新生儿清洁生殖器官的
方法 / 200

医疗预防

新生儿健康检查的内容 / 202
新生儿呼吸异常的处理
措施 / 202
儿童期预防接种的安排 / 204
新生儿接种卡介苗的情况 / 205
新生儿接种乙肝疫苗的情况 / 206
给新生儿喂药的方法 / 208
新生儿低血糖与低血钙的
防治方法 / 208
新生儿破伤风的防治方法 / 210
新生儿消化不良与腹泻的
预防方法 / 210
新生儿大便异常情况的
处理措施 / 212
新生儿发热的防治方法 / 213

婴儿第一个月

饮食营养

人工喂养婴儿的方法 / 217

婴儿对维生素的需要量 / 219
早产儿喂养时应注意的
问题 / 221

生活护理

一月婴儿的优生要点 / 223
给婴儿剃“满月头”的
危害 / 223
观察婴儿的囟门关闭
情况 / 224
婴儿出现斜视的预防 / 224
婴儿的睡眠情况 / 225
用电风扇直吹婴儿的
害处 / 225
为婴儿清洁口腔与剪指甲的
方法 / 225

婴儿第二个月

饮食生活

两个月婴儿的饮食喂养 / 228
牛奶喂养腹泻时的喂养
方法 / 228

生活护理

两个月婴儿的优生要点 / 230
婴儿睡眠的一般情况 / 230



- 婴儿听力的保护措施 /231
- 为婴儿正确穿衣的方法 /231
- 定期为婴儿清洁卫生 /234
- 为婴儿洗澡的正确方法 /235

医疗预防

- 及时进行预防接种 /238
- 给婴儿体检的时间安排 /238

婴儿第三个月

饮食营养

- 三个月婴儿的饮食喂养 /240
- 为婴儿加喂辅食的方法 /240
- 婴儿喂酸牛奶的好处 /241
- 微量元素的补充方法 /242
- 有利于保护婴儿眼睛的食物 /245

生活护理

- 三月婴儿的优育要点 /247
- 注意婴儿眼睛和耳朵的保护 /247
- 婴儿背和抱的正确方法 /248

医疗预防

- 要及时预防接种 /251

- 早期肥胖症的预防方法 /252
- 碘缺乏症与缺铁性贫血症的预防方法 /253

婴儿第四个月

饮食生活

- 四个月婴儿的饮食喂养 /256
- 婴儿添加辅食的禁忌 /257

生活护理

- 四月婴儿的优育要点 /260
- 用婴儿车要注意保护 /260
- 婴儿异物入口的处理措施 /260
- 培养孩子单独玩的方法 /261

医疗预防

- 注意及时预防接种 /262
- 婴儿呼吸道传染病的预防方法 /262

婴儿第五个月

饮食营养

- 五个月婴儿的饮食喂养 /264



婴儿夜啼的乳母饮食原则 / 264

母乳喂养不能代替

打预防针 / 265

喂菜汤、菜泥、水果泥的
方法 / 265

生活护理

五月婴儿的优生要点 / 267

婴儿的一般睡眠情况 / 267

婴儿乳牙的保护措施 / 267

医疗预防

注意及时预防接种 / 270

婴儿痢疾的预防方法 / 270

婴儿第六个月

饮食营养

半岁婴儿的饮食喂养 / 272

给婴儿断奶的过渡方法 / 272

半岁以内不要多喂果汁 / 273

婴儿不宜喝豆奶的原因 / 273

生活护理

六月婴儿的优生要点 / 274

婴儿的一般睡眠情况 / 274

开始用匙给婴儿喂食物 / 274

正确看待婴儿口水多 / 275

婴儿需要安慰物品 / 276

医疗预防

半岁以内婴儿不易患病的原因 / 278

风疹与维生素 D 缺乏

性手足搐搦症的治疗方法 / 278

幼儿第七个月

饮食营养

七个月幼儿的饮食喂养 / 282

幼儿不宜断奶的情况 / 282

幼儿过量饮牛奶的影响 / 282

生活护理

七月幼儿的优生要点 / 283

幼儿的一般睡眠情况 / 283

给幼儿创造良好的饮食
环境 / 283

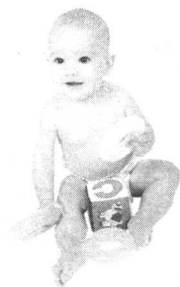
咀嚼饭给幼儿喂食不卫生 / 284

让幼儿咀嚼固体食物
有益发育 / 285

幼儿脊柱侧弯的预防方法 / 285

防止幼儿受到意外伤害 / 286

要训练幼儿爬 / 288



医疗预防

- 注意七月幼儿抗病力下降 /290
- 幼儿痱子与毒的防治
方法 /291
- 幼儿皮肤病的防治方法 /291
- 不要给幼儿乱用镇咳药 /292

幼儿第八个月

饮食营养

- 八个月幼儿的饮食喂养 /295
- 幼儿断奶综合症的预防
方法 /295
- 幼儿断奶后的饮食营养 /296
- 幼儿不吃猪肝的对策 /297
- 幼儿贪食的对策 /298
- 幼儿多吃蜂蜜的害处 /298

生活护理

- 八月幼儿的优育要点 /299
- 幼儿的一般睡眠情况 /299
- 为幼儿选择合适的鞋子 /300
- 培养幼儿正确看电视 /300

医疗预防

- 注意及时预防注射 /301

从睡眠观察幼儿健康 /302

给幼儿做健康检查 /302

幼儿体温测量方法 /303

幼儿第九个月

饮食营养

- 九个月幼儿的饮食喂养 /305
- 幼儿补钙应注意的问题 /305

生活护理

- 九个月幼儿的优育要点 /307
- 幼儿的一般睡眠情况 /307
- 及时纠正幼儿出牙期的
不良习惯 /307
- 幼儿围坐喂饭好处多 /309
- 幼儿不宜的食品 /309
- 开始应用幼儿学步车 /310
- 为幼儿测量呼吸与脉搏的
方法 /311

医疗预防

- 选择打针与吃药的情况 /313
- 肌肉注射有硬块的处理
措施 /313
- 淋巴结肿大、扁桃体肿大、
急疹的治疗方法 /314



幼儿第十个月

饮食营养

- 十个月幼儿的饮食喂养 / 317
- 正确选择强化食品 / 317
- 继续提高钙摄入的方法 / 318

生活护理

- 十月幼儿的优育要点 / 319
- 幼儿的一般睡眠情况 / 319
- 幼儿餐具的选择 / 319
- 训练幼儿自己吃饭 / 320
- 注意保护幼儿 / 320

医疗预防

- 秋冬季腹泻的预防方法 / 322
- 乳牙生“虫”的防治方法 / 323

幼儿第十一个月

饮食营养

- 十一个月幼儿的饮食喂养 / 325
- 制作含铁较高食品的方法 / 325
- 制作含钙较高食品的方法 / 326

生活护理

- 十一月幼儿的优育要点 / 327
- 幼儿的一般睡眠情况 / 327
- 幼儿穿开裆裤害处多 / 327
- 预防幼儿发生意外事故 / 328

医疗预防

- 防止疾病传播的方法 / 329
- 幼儿腹胀的治疗方法 / 329
- 幼儿接触性皮炎的防止方法 / 330
- 幼儿说话大舌头的处理措施 / 331

幼儿第十二个月

饮食营养

- 一岁幼儿的饮食喂养 / 333
- 保持幼儿食品营养的方法 / 333
- 幼儿吃“硬食”应注意的问题 / 334

生活护理

- 十二月幼儿的优育要点 / 335
- 幼儿的一般睡眠情况 / 335



正确对待幼儿指捏

食品 / 335

增加幼儿的活动量 / 336

培养幼儿生活有规律 / 337

教幼儿学走路的方法 / 337

为幼儿选择合适的衣帽 / 338

医疗预防

及时接种疫苗 / 339

幼儿厌食症与异食癖的

治疗方法 / 341

幼儿原发性肾病综合征的

治疗方法 / 342



怀孕

第一月

明
聪
更

