

帮您度过幸福的10个月
帮您养育一个健康、聪明的宝宝

初次妊娠 与育儿

准妈妈生活完全手册



- ★ 胎儿健康判断
- ★ 孕期饮食指导
- ★ 轻松度过分娩期
- ★ 母乳喂养方法

CHUCIRENSHEN
YUYUER

罗路喏 主编

吉林科学技术出版社

初次妊娠 与育儿

准妈妈生活完全手册

CHUCIRENSHEN
YUYUER

吉林科学技术出版社



初次妊娠与育儿

主 编:罗路晗

责任编辑:陆海艳

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 7-5384-2900-X/R·674

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

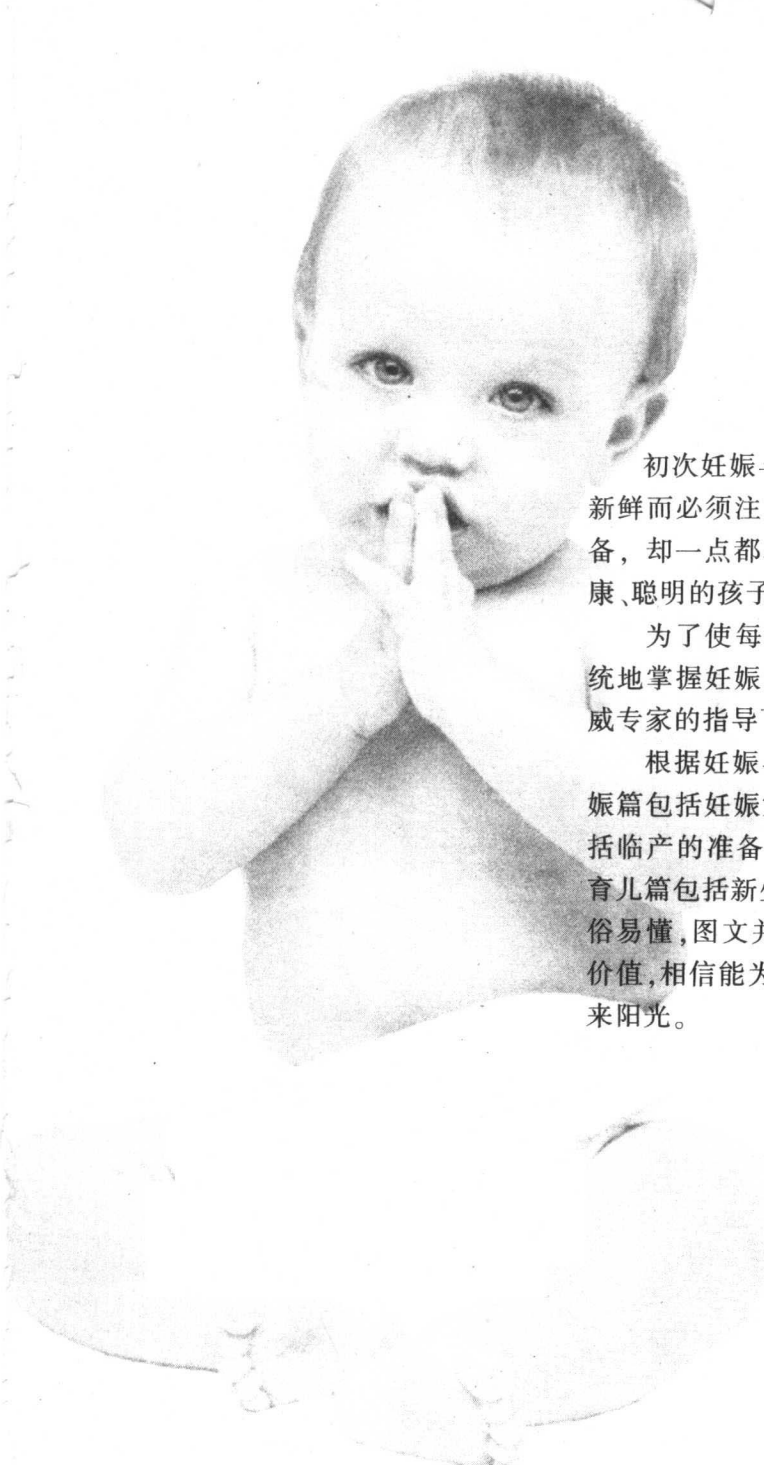
邮 编 130021

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



初次妊娠与育儿

CHUGIRENSHENYUYUER

前言

初次妊娠与育儿,对于所有年轻夫妇都是一个新鲜而必须注意的人生大事。尽管缺少经验和准备,却一点都不能疏忽马虎。能否孕育出一个健康、聪明的孩子,这是大家都非常关心的问题。

为了使每一位年轻朋友全面、准确、科学、系统地掌握妊娠与育儿的有关知识,我们在有关权威专家的指导下,编辑了这本《初次妊娠与育儿》。

根据妊娠与育儿的特点,本书共分三大章,妊娠篇包括妊娠第一月到第十月等内容;分娩篇包括临产的准备、分娩的知识、分娩的过程等内容;育儿篇包括新生儿到出生第12月等内容。本书通俗易懂,图文并茂,可现查现用,极具收藏和实用价值,相信能为你的生活提供帮助,给您的生活带来阳光。

第一章 妊娠篇

第一节 妊娠第一月

一、妊娠的判断 2

妊娠征象/2

妊娠判断/3

二、妊娠的变化 5

母体变化/5

子宫变化/6

生理心理变化/6

三、胎儿的发育 7

胎儿发育/7

胎儿健康判断/8

四、胎教的方法 9

胎教的意义/9

胎教内容/10

胎教方法/11

五、孕妇的保健 17

一个月的保健/17

高龄孕妇注意/17

孕期卫生/18

六、孕妇的饮食 20

孕期饮食营养/20

孕期饮食指导/25

七、孕妇的医疗 27

谨慎打预防针/27

孕妇尿频现象/28

孕妇腹痛/28

第二节 妊娠第二月

一、妊娠的变化 29

母体变化/29

胎儿的发育/30

二、胎教的方法 30

胎教科学时间/30

胎教音乐方法/31

胎教常用音乐曲目/32

三、孕妇的饮食 39

增加含铁食物/39

适当补充钙剂/40

不宜营养过剩/41

不宜的食物/41

四、孕妇的预防 41

出现腰痛的防治/41



出现腹痛的防治/42

出现贫血防治/45

第三节 妊娠第三月

一、妊娠的变化 46

母体变化/46

胎儿发育/46

二、妊娠的事项 47

学数胎动/47

胎动类型/48

三、胎教的方法 48

父亲间接胎教法/48

父母与胎儿沟通/52

四、孕妇的生活 54

三个月的保健/54

孕妇体操做法/56

注意谨慎起居/57

不宜去公共浴室洗澡/58

注意体育锻炼/58

注意性生活/59

五、孕妇的饮食 60

不要喝茶饮咖啡/60

不宜食用过敏食物/60

不宜多吃罐头食品/61

六、流产与保胎 61

流产类型与防治/61

正确对待自然流产/62

早期流产与保胎/63

七、孕妇的预防 63

影响胎儿发育的药物/63

注意妊娠高血压综合征/65

第四节 妊娠第四月

一、妊娠的变化 66

母体变化/66

胎儿的发育/66

二、妊娠的事项 67

胎动时间与规律/67

计算胎龄/67

三、胎教的方法 68

呼唤胎教法/68

抚摸胎教法/69

四、孕妇的生活 69

四个月的保健/69

谨慎使用化妆品/70

谨慎使用洗涤剂/71



五、孕妇的预防 71

预防胎儿失聪/71

预防胎儿宫内发育

迟缓/72

预防胎儿唇腭裂/73

第五节 妊娠第五月

一、妊娠的变化 74

母体的变化/74

胎儿的发育/75

二、胎儿的保健 75

影响胎儿的因素/75

预防化学物质的伤害/76

预防电脑辐射与 X 射线的
伤害/77

三、孕妇的饮食 78

不宜过多食用酸性食物/78

不宜长时间只吃素食/78

不宜用人参、桂圆等
补品/78

四、孕妇的生活 79

五个月的保健/79

注意穿鞋/80

不宜穿化纤类内衣/81

第六节 妊娠第六月

一、妊娠的变化 81

母体的变化/81

胎儿的发育/82

妊娠斑处理/82

二、孕妇的饮食 83

下腹部突出型食谱/83

腰部突出型食谱/84

普通型食谱/85

三、孕妇的生活 85

六个月的保健/85

情绪对胎儿影响/86

焦虑对胎儿影响/86

第七节 妊娠第七月

一、妊娠的变化 87

母体的变化/87

胎儿的发育/87

生理心理变化/88

二、孕妇的生活 88

七个月的保健/88

孕晚期注意事项/89



三、异常的问题 89

前置胎盘对胎儿的影响/89

出现前置胎盘的处理/90

防治羊水过多或过少/90

四、孕妇的预防 91

预防再生障碍性贫血/91

预防高血压综合征防治/92

孕妇晚期骨盆痛防治/94

妊娠晚期常见症状防治/94

第八节 妊娠第八月

一、妊娠的变化 96

母体的变化/96

胎儿的发育/97

二、孕妇的生活 97

八个月的保健/97

保持愉快情绪/97

躺卧姿势/99

三、双胞胎与多胎 99

怀上双胞胎不必担忧/99

双胎妊娠属于高危妊娠/100

双胎妊娠合并症预防/101

四、胎位的种类 101

胎位种类与识别/101

胎头朝上的臀位/102

胎儿横位的危险/103

预防胎位不正方法/104

纠正胎位不正方法/105

第九节 妊娠第九月

一、妊娠的变化 105

母体的变化/105

胎儿的发育/106

二、孕妇的生活 106

九个月的保健/106

围生期的保健/107

三、早产的异常 108

早产征象/108

早产的预防/108

注意高危胎儿/109

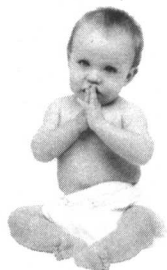
四、孕妇的预防 109

注意妊娠糖尿病/109

注意甲型肝炎/110

注意乙型肝炎/111

注意患急性阑尾炎/112



注意患红斑狼疮/112

注意患阴部湿疹/113

第十节 妊娠第十月

一、妊娠的变化 114

母体的变化/114

胎儿的发育/115

二、孕妇的生活 115

10个月的保健/115

足月生活安排/116

足月准备工作/116

三、足月与预产 117

预产期计算/117

分娩时间计算/118

四、产检与监测 118

产前诊断方法/118

产前测量血压/120

产前检查时间/120

产前检查内容/120

“B超”检查范围/121

胎儿监护种类/123

检测胎儿心率/124

产前诊断与治疗/125

胎儿成熟度检测/126

软产道异常/127

第二章 分娩篇

第一节 临产的准备

一、临产的现象 130

临产征兆/130

正式临产/131

二、临产的事项 131

心理准备/131

物质准备/133

注意事项/137

临产禁忌/137

三、预产的准备 138

分娩前的吃食/138

入院分娩/139

第二节 分娩的知识

一、分娩前异常 140

胎盘早剥情况/140

胎盘早剥处理/141

防治早破水/141



早破水诊断/142

大出血原因/143

不协调宫缩/145

二、分娩中异常 145

脐带脱垂危害/145

脐带脱垂预防/146

胎盘滞留危害/147

出现腹胀/149

预防会阴裂伤/149

子宫破裂的预防/150

羊水栓塞的预防/150

胎死宫内判断/151

三、异常的分娩 152

异常的分娩/152

剖宫产情况/154

剖宫产的伤口愈合/155

急产情况/156

滞产情况/157

难产情况/157

手术助产情况/160

四、分娩的事项 161

分娩计划/161

自然分娩/162

分娩疼痛/163

双胞胎分娩/164

第三节 分娩的过程

一、分娩的阶段 165

分娩第一期辅助动作/165

分娩第一期注意事项/166

分娩第二期辅助动作/167

分娩第二期注意问题/168

分娩第三期注意问题/169

二、分娩的进行 170

分娩中定时听胎心/170

分娩中阴道黏液栓

检查/171

分娩中观察羊水性状/171

胎儿娩出过程/172

三、分娩的结束 173

为新生儿清理呼吸道/173

胎盘从子宫剥离娩出/173

产妇留在产房观察/174

第三章 育儿篇

第一节 新生儿时期

一、饮食与营养 176

母乳喂养方法/176



补充婴儿水分/182
 开始喂奶时间/183
 产后饮食催乳/184
 开奶前的喂养/185
 人工喂养方法/186
 吃奶啼哭的处理/188
 牛奶喂养引起腹泻/189
 不宜用高蛋白奶粉/190

二、日常与护理 190

脐带与脐疝护理/190
 预防疝气/192
 不可去“胎毒”/192
 头上包块处理/193
 培养母子感情/194
 使婴儿睡眠充足/196
 婴儿的抱法/199
 正确包裹婴儿/200
 婴儿穿衣禁忌/201
 婴儿衣服别用洗衣
 粉洗/202
 给婴儿随时保暖/202
 婴儿房间的布置/202
 保护男婴生殖器/204

三、身心与培养 205

婴儿玩具准备/205
 训练条件反射/206

训练良好习惯/207

四、疾病与预防 207

注射卡介苗/207
 注射乙肝疫苗/208
 出现窒息的处理/209
 治疗新生儿黄疸/210
 治疗低血钙症/211
 治疗败血症/212
 治疗脓疱病/213
 治疗破伤风/214
 治疗结膜炎/215
 治疗肺炎/215
 治疗发热/216
 治疗呕吐/218

第二节 出生第一月

一、饮食与营养 219

母乳喂养特殊情况/219
 乳房病变及异常情况/221
 母亲生病后的喂养/223
 夜间喂奶要注意/223
 婴儿饮食限量与时间/224

二、日常与护理 225

选择合适枕头/225
 观察囟门/226



鼻疳不要挤压/226

三、疾病与预防 227

“胎记”不需治疗/227

预防克汀病/227

多给孩子晒太阳/228

不要用电风扇直吹

婴儿/228

不能用茶水给婴儿

喂药/228

第三节 出生第二月

一、饮食与营养 229

不宜吮空奶头/229

婴儿腹泻时的喂乳/229

添加蔬菜汁和水果汁/230

婴儿吐奶的处理/230

哺乳母亲禁用药物/231

二、日常与护理 231

整理清洁卫生/231

为婴儿正确穿衣/233

婴儿洗澡方法/236

经常换洗尿布/239

三、身心与培养 239

训练感官功能/239

系列健身操/240

四、疾病与预防 241

及时预防接种/241

维生素 A 需要量/241

B 族维生素需要量/242

预防佝偻病/243

第四节 出生第三月

一、饮食与营养 243

制作婴儿辅食/243

给婴儿多喂水/246

补充微量元素/246

服用维生素不宜过多/248

益于眼睛的食物/249

二、日常与护理 250

选择良好睡觉姿势/250

背和抱的正确姿势/252

保护眼睛和耳朵/255

三、身心与培养 256

训练手指/256

训练感官及体能/257

系列健身操/257

四、疾病与预防 258

及时预防接种/258



预防眼病/259

预防百日咳、白喉、破
伤风/260

预防早期肥胖症/261

第五节 出生第四月

一、饮食与营养 262

制作蔬菜食品/262

制作水果类食品/263

判断是否吃饱方法/265

母乳不足喂养方法/265

母乳的存放/266

二、日常与护理 266

不睡觉的调节/266

配置睡袋/267

三、身心与培养 268

训练综合感官/268

训练“握拳反射”/268

坚持健美健身/268

系统健身操/270

四、疾病与预防 270

及时预防接种/270

便秘的护理/271

预防营养缺乏病/271

预防呼吸道传染病/272

早期判断视力障碍/273

出现肠套叠的处理/273

预防夜盲/274

第六节 出生第五月

一、饮食与营养 274

婴儿拒绝吮奶的处理/274

挤乳喂养的注意/276

喂菜汤、菜泥、水果泥/277

二、日常与护理 278

不要强行制止哭/278

正确保护乳牙/279

预防男婴睾丸扭转/280

三、身心与培养 281

训练手眼功能/281

教认识物品/282

教模仿妈妈发音/282

系列健身操/282

四、疾病与预防 283

及时预防接种/283

预防病疾/283

预防乙型肝炎/284

预防流行感冒/284



第七节 出生第六月

一、饮食与营养 285

补充钙与磷/285

体重增长规律及保健/286

制作半岁婴儿小食品/286

断奶时间及断奶/287

二、日常与护理 288

日光浴和盆浴/288

婴儿盆浴/289

口水多的处理/289

三、身心与培养 290

训练动作功能/290

语言训练/290

四、疾病与预防 291

大便不畅的处理/291

预防婴儿贫血/291

第八节 出生第七月

一、饮食与营养 293

制作豆制品/293

不宜断奶情况/294

牛奶不宜过浓/294

掌握消化特点/294

二、日常与护理 295

培养坐盆习惯/295

预防脊柱侧弯/296

三、身心与培养 296

训练动作功能/296

开发观察力/297

系列健身操/297

四、疾病与预防 297

不要乱用镇咳药/297

不要多喝止咳糖浆/298

防治荨麻疹/299

第九节 出生第八月

一、饮食与营养 300

预防断奶综合征/300

断奶辅食期/301

预防食食/301

适宜用乳糖/302

不宜多吃蜂蜜/302

二、日常与护理 303

培养进食习惯/303

不宜过分大笑/304



三、身心与培养 304

训练感知能力/304

训练语言能力/305

培养运动能力/305

系列健身操/306

四、疾病与预防 306

及时预防注射/306

发烧与测量体温/306

喂药的方法/307

第十节 出生第九月

一、饮食与营养 308

断奶后的喂养/308

补钙的误区/309

出牙期的营养/310

二、日常与护理 311

保护牙齿/311

教开始说话/311

三、身心与培养 313

选择玩具/313

培养良好品质/313

一起做游戏/314

促使手脚活动/315

系列健身操/315

四、疾病与预防 315

防止畸形牙/315

预防头癣/316

肌肉注射硬块的处理/317

第十一节 出生第十月

一、饮食与营养 318

喂稠粥方法/318

二、日常与护理 319

多吃点硬食/319

拥有洁白健康牙齿/319

三、身心与培养 320

选择合适玩具/321

训练感官功能/321

训练语言功能/321

系列健身操/322

四、疾病与预防 322

预防缺锌/322

预防秋冬季腹泻/322

不宜滥用抗生素/324

预防乳牙龋齿/324

包皮过长和包茎处理/325



第十二节 出生第十一月

一、饮食与营养 325

制作蛋类食品/325

制作鱼类食品/327

制作肉类食品/327

二、日常与护理 328

啼哭的原因/328

不宜穿开裆裤/329

三、身心与培养 330

培养语言美/330

训练走路游戏/331

系列健身操/334

四、疾病与预防 334

治疗蛔虫病/334

大便干燥的护理/335

防止接触性皮炎/336

第十三节 出生第十二月

一、饮食与营养 337

补充健脑食品/337

注意挑食偏食/338

二、日常与护理 339

预防睡偏头/339

教走路/340

三、疾病与预防 341

心脏有杂音的处理/341

胸部发育特点/341

治疗厌食症/341

治疗遗尿症/342

鼻出血的处理/344



第一章

妊娠篇

