



科学、全面、实用的 孕育指南

育儿知识 百科

主编/韩跃辉

怎样科学地
实施胎教

宝宝营养状况分析

营养对身高的影响

培养幼儿

情感和社交能力训练



Yuer Zhishi
Baikē

中国人口出版社

科学 文化 生活 育儿指南

育儿知识 百科

0-3岁婴幼儿

4-6岁学龄前

7-12岁小学生

13-18岁青少年

19-24岁

情感知识 两性知识

Yanji Zhi Shi
Bai Ke

中国人口出版社

育儿知识百科

主 编:韩跃辉

副主编:卢 娜

编 写:张春改 夏 丽 闫 利
张佩云 吴晓波 李 云
郭 健 郑 军 田 立
陈亚军 王云珍 吴 静

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿知识百科/韩跃辉主编. —北京:中国人口出版社, 2005. 10
ISBN 7-80202-204-5

I. 育... II. 韩... III. 婴幼儿-哺育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122054 号

育儿知识百科

韩跃辉 主编

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 23.125
插 页 8
字 数 644 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 7-80202-204-5/R·479
定 价 36.00 元 (赠 VCD)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@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



包婴儿示范



步骤 1

将大毛巾一角向内折成三角形，婴儿放置中间位置，底部毛巾向上折。



步骤 2

将婴儿手臂放直，右边毛巾向左包起来。



步骤 3

婴儿另一手臂在身侧放直，将毛巾向右包起来，注意毛巾的平整。

步骤 4

将多余的毛巾塞到底部，注意不要将婴儿包得太松或太紧。



仰睡姿势

优点：

- 1 自然、安全性高。
- 2 可随时观察婴儿反应。
- 3 不易被外物遮掩住口鼻而窒息。

缺点：

- 1 头型容易睡扁、影响脸型。
- 2 婴儿较没安全感。
- 3 溢奶时易回流、阻塞口鼻。
- 4 胃食道逆流、呕吐。

注意事项：

- 1 手要不要包起来皆可，包起来婴儿会较有安全感。
- 2 卧床四周保持干净、被子不要遮住婴儿口鼻。

趴睡姿势

优点：

- 1 头型、脸型尖、长，外型美观。
- 2 婴儿有安全感，易安静熟睡。
- 3 不易溢奶、有助腹胀气的婴儿排气。

缺点：

- 1 有造成婴儿猝死的可能性。
- 2 异物阻塞口鼻时婴儿无力挣扎。
- 3 不易观察到宝宝异状。

注意事项：

- 1 趴睡时不能离开大人的视线范围内。
- 2 吃完奶后不可趴睡，可用右侧卧。
- 3 婴儿四周不能有太枕头等杂物，要保持床平整。
- 4 双手不要绑住，以免无法挣扎。
- 5 感冒、生病的婴儿不要趴睡。
- 6 新生婴儿尽量不要趴睡。



步骤 5

婴儿包起来之后会比较有安全感。

仰睡示范



示范 1

仰睡时要不要包起来皆可，但注意被子要从肩膀以下开始盖。



示范 2

将被子遮住婴儿口鼻，有导致窒息的危险。



示范 3

在婴儿四周垫大枕头、毛巾、棉被等是错误的做法，容易造成危险。

趴睡示范



示范 1

婴儿趴睡时切记让他双手在外，不可绑起，且要有大人在旁观看。



示范 2

注意婴儿口鼻不要被遮住，而且要帮他换边睡，以免两边不对称。



示范 3

毛巾、被子不要遮住婴儿口鼻，这可能导致窒息。



示范 4

趴睡时不要把婴儿包起来，以免发生意外时，婴儿无法挣扎。

侧睡示范



示范3

右侧睡有助消化，但为脸型着想要左右两边互换



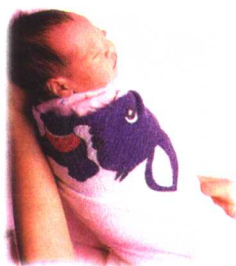
示范4

侧睡时被子也不要盖太高，以免遮住口鼻。



示范5

侧睡时下颌可垫毛巾，手不要包起来



示范1

帮婴儿翻身时要注意用手扶着头颈部。



示范2

另一只手扶着婴儿身体调整姿势。

侧睡姿势

优点：

- 1 右侧睡有助消化。
- 2 呼吸较顺畅。
- 3 可避免呕吐时被分泌物呛到。

缺点：

- 1 婴儿不易长期维持这一种姿势。
- 2 要帮助婴儿变换姿势。

注意事项：

- 1 侧睡两小时要翻身。
- 2 吃完奶半小时后可右侧睡，可以帮助消化。
- 3 生病时不要侧睡。



示范6

侧睡时四周仍要保持平整，不能有杂物。

卷毛巾示范

作用：仰睡时将毛巾卷成筒状垫在婴儿颈部，可帮助婴儿呼吸道成一直线，呼吸顺畅。



示范 1

将一方毛巾对折



示范 2

再对折成四分之一的筒状长条。



示范 3

垫毛巾并一手扶着婴儿后脑。



示范 4

另一手扶着婴儿下颌处



示范 5

一手扶着婴儿后脑轻放，将毛巾放在头、颈之间



示范 6

安抚婴儿可一手扶着颈部，另一手轻拍胸口



示范1

轻轻调整毛巾至正确位置。



示范2

毛巾正确位置是头、颈之间。



示范3

观察婴儿睡姿，呼吸道要成一直线。

筑巢示范

作用：用毛巾卷成条状，围在婴儿身体四周，是谓筑巢。筑巢的目的在于让宝宝有安全感。尤其是脚部有东西可踢，会让宝宝觉得宛如在子宫内，睡得比较安稳。



示范1

将大毛巾卷成筒状，围在婴儿身体的四周。



示范2

脚底下有毛巾可踢，会让婴儿有安全感。



示范3

筑巢的毛巾从肩膀围起，不要围得太高以免阻碍呼吸。

示范4

侧睡时筑巢有固定睡姿的作用，让宝宝睡得更舒服。



基本婴儿按摩法

作用：通过按摩，婴儿可以感觉从外界得到了温暖；经由按摩，宝宝平日的小病痛能够得到舒缓。

腹部按摩

用指轻压在宝宝的肚脐，按顺时针方向，做轻柔的按摩。



胸部按摩

双手放松并排在婴儿的胸前，以往上、往外至肩膀的方向抚摸，然后再回到胸前。

腿部按摩

用双手捉住两边大腿的正面，沿着双腿以螺旋状的方式顺势而下，抚按至小腿。



手臂按摩

按摩者的双手，握住婴儿的上臂，
以滑的方式往手腕的方向按摩。



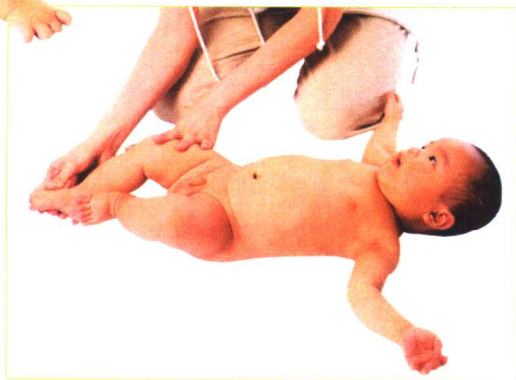
背部按摩

利用手腕的力量作快速但轻柔的拍打。



脚部按摩

利用双手对脚掌做交替揉
搓的按摩。



目 录

上卷 胎儿期

第一篇 胎儿发育

胎儿第1个月 / 3

- 一、新生命的开始 / 3
- 二、受精和受精卵的发育 / 4
- 三、胎儿发育的附属物 / 7
- 四、丈夫该为妻子做些什么 / 8

胎儿第2个月 / 10

- 一、胎儿发育情况 / 10
- 二、母体的变化 / 11
- 三、准父亲必读 / 12

胎儿第3个月 / 16

- 一、胎儿发育情况 / 16
- 二、母体的变化 / 16
- 三、准父亲必读 / 17

胎儿第4个月 / 22

- 一、胎儿发育情况 / 22
- 二、母体的变化 / 23
- 三、准父亲必读 / 23

胎儿第5个月 / 25

- 一、胎儿发育情况 / 25

二、母体的变化 / 26

三、准父亲必读 / 27

胎儿第6个月 / 28

- 一、胎儿发育情况 / 28
- 二、母体的变化 / 29
- 三、准父亲必读 / 29

胎儿第7个月 / 30

- 一、胎儿发育情况 / 30
- 二、母体的变化 / 30
- 三、准父亲必读 / 31

胎儿第8个月 / 34

- 一、胎儿发育情况 / 34
- 二、母体的变化 / 34
- 三、准父亲必读 / 35

胎儿第9个月 / 36

- 一、胎儿发育情况 / 36
- 二、母体的变化 / 36
- 三、准父亲必读 / 37

胎儿第10个月 / 38

- 一、胎儿发育情况 / 38
- 二、母体的变化 / 39
- 三、准父亲必读 / 39

附：十月怀胎的主要变化 / 42

第二篇 优生营养

胎儿第1个月 / 47

- 一、中医论养胎 / 47
- 二、怀孕第1个月的食谱 / 49

胎儿第2个月 / 50

- 一、为防畸形需补充叶酸 / 50
- 二、怀孕第2个月的食谱 / 51

胎儿第3个月 / 54

- 一、水果蔬菜与胎儿发育 / 54
- 二、碘与优生 / 54
- 三、怀孕第3个月的食谱 / 55

胎儿第4个月 / 56

- 一、怀孕4个月的营养特点 / 56
- 二、怀孕第4个月的食谱 / 58

胎儿第5个月 / 60

- 一、胎儿的营养 / 60
- 二、怀孕5个月的营养特点 / 63
- 三、避免孕期肥胖 / 63
- 四、怀孕第5个月的食谱 / 64

胎儿第6个月 / 66

- 一、胎儿的营养 / 66
- 二、孕妇营养不良对胎儿的影响 / 68
- 三、妊娠期吃鱼的好处 / 69
- 四、孕妇要注意缺铁性贫血 / 69

五、怀孕第6个月的食谱 / 69

胎儿第7个月 / 71

- 一、孕妇食用加碘盐的好处 / 71
- 二、吃海带应注意什么 / 71
- 三、孕妇营养过剩对胎儿的影响 / 72
- 四、孕妇身体浮肿 / 73
- 五、科学饮水有利于健康 / 73
- 六、怀孕第7个月的食谱 / 74

胎儿第8个月 / 75

- 一、中医论妊娠饮食 / 75
- 二、怀孕第8个月的食谱 / 76

胎儿第9个月 / 78

- 一、中医论孕妇慎酒 / 78
- 二、怀孕第9个月的食谱 / 78

胎儿第10个月 / 79

- 二、怀孕第10个月的食谱 / 79

第三篇 优生保健

胎儿第1个月 / 83

- 一、早孕母亲饮酒吸烟对胎儿有害 / 83
- 二、孕妇的情绪和外界噪声可影响优生 / 83
- 三、早孕期疾病、药物与优生 / 84

胎儿第2个月 / 84

- 一、妊娠体操 / 84

- 二、孩子应该哪天降生 / 85
- 三、妊娠的生物致畸因素 / 86
- 四、孕妇做 X 线检查对胎儿有害 / 88
- 五、孕妇能接受免疫接种吗 / 88
- 六、黄体酮和维生素 E 能否保胎 / 89
- 七、早期流产要不要保胎 / 89
- 八、孕妇冬春应防感冒 / 90
- 九、孕妇服中药要小心 / 91
- 十、影响优生的环境因素 / 91
- 十一、孕妇常见的心理症状对胎儿的影响 / 93

胎儿第 3 个月 / 94

- 一、妊娠体操 / 94
- 二、妊娠早期要节制房事 / 94
- 三、什么是多胎妊娠 / 95
- 四、为什么胎死宫中 / 96
- 五、孕期要防肾结石 / 96
- 六、O 型血孕妇应注意什么 / 97
- 七、做过剖宫产再次妊娠有危险吗 / 98
- 八、妊娠期感冒了怎么办 / 99
- 九、女工妊娠期的劳动保护 / 99

胎儿第 4 个月 / 100

- 一、妊娠体操 / 100
- 二、孕妇外出旅行注意什么 / 101
- 三、怎样防止便秘 / 101
- 四、妊娠期应如何穿戴 / 102

- 五、甲状腺功能亢进患者的保健 / 102
- 六、孕期妇女勿肥胖 / 103
- 七、子宫肌瘤会影响胎儿吗 / 103
- 八、做羊膜穿刺对母胎有害吗 / 104
- 九、妊娠期预防接种 / 104
- 十、孕妇不宜睡电热毯和使用手机 / 105

胎儿第 5 个月 / 106

- 一、妊娠体操 / 106
- 二、妊娠期运动应注意什么 / 107
- 三、哪些人需要做产前诊断 / 107
- 四、妊娠与头发健康 / 108
- 五、产前诊断有哪些方法 / 109
- 六、孕妇患了阑尾炎怎么办 / 110

胎儿第 6 个月 / 111

- 一、妊娠体操 / 111
- 二、孕妇怎样添美感 / 111
- 三、糖尿病与妊娠 / 112
- 四、肺结核患者的孕期保健 / 113
- 五、孕妇要预防妊娠高血压综合征 / 114
- 六、警惕高危妊娠 / 115
- 七、妊娠与肝脏 / 116

胎儿第 7 个月 / 117

- 一、妊娠体操 / 117
- 二、孕妇的产前训练 / 117
- 三、及时治疗胎儿宫内发育迟缓 / 120

四、为什么早产 / 121

五、要预防娩出巨大胎儿 / 122

六、孕妇要防贫血 / 122

七、什么是先兆子痫,什么是子痫 / 123

胎儿第8个月 / 124

一、妊娠体操 / 124

二、妊娠晚期也要节制房事 / 125

三、羊水过多与过少 / 125

四、妊娠期要防痔 / 126

五、为何测孕妇尿中的雌三醇 / 127

六、胎儿臀位怎么办 / 127

七、妊娠8个月的孩子能活吗 / 129

八、药物成瘾与胎儿发育 / 130

胎儿第9个月 / 131

一、妊娠体操 / 131

二、应为宝宝准备些什么 / 132

三、小腿抽筋怎么办 / 135

四、什么是前置胎盘 / 135

五、产前要学会护理乳头 / 136

六、要预防低体重儿的降生 / 137

七、什么情况应立即去医院 / 138

八、吸毒与胎儿 / 139

九、中医论养胎 / 140

胎儿第10个月 / 142

一、是谁努力使胎儿娩出 / 142

二、什么是产道 / 143

三、什么是产力 / 144

四、影响胎儿通过产道的三个

因素 / 145

五、什么是过期妊娠 / 146

六、剖宫产好不好 / 147

七、临产前的先兆 / 148

八、临产不要紧张 / 149

九、中医论分娩 / 150

十、全身心地迎接宝宝 / 152

十一、婴儿的降临 / 153

第四篇 科学胎教

胎儿第1个月 / 159

一、怎样科学地实施胎教 / 159

二、胎教与优生 / 160

三、胎教要点 / 163

胎儿第2个月 / 163

一、电视与胎教 / 163

二、电脑与胎教 / 164

三、胎儿的听力训练与运动训练 / 164

四、中医论胎教 / 165

五、胎教要点 / 166

胎儿第3个月 / 167

一、家庭和谐与胎教 / 167

二、胎教是爱 / 167

三、胎儿情商的培养 / 168

四、中医论胎教胎养 / 169

五、胎教要点 / 171

胎儿第4个月 / 172

- 一、胎儿听觉发育与胎教 / 172
- 二、胎儿的视觉训练 / 173
- 三、胎儿的性格训练 / 173
- 四、胎儿的行为训练与语言训练 / 174
- 五、中医论胎教 / 176
- 六、胎教要点 / 176

胎儿第5个月 / 177

- 一、科学实施胎教 / 177
- 二、中医论胎教 / 180
- 三、胎教要点 / 181

胎儿第6个月 / 182

- 一、运动与胎教 / 182
- 二、旅游与胎教 / 182
- 三、胎儿运动 / 183
- 四、进行语言胎教的内容 / 183
- 五、父亲与胎儿对话进行胎教 / 184
- 六、诗歌与胎教 / 184
- 七、父母的情绪与胎教 / 185
- 八、胎教要点 / 186

胎儿第7个月 / 186

- 一、对话与胎教 / 186
- 二、音乐与胎教 / 186
- 三、胎儿的记忆训练与游戏训练 / 187
- 四、中医论胎教 / 189
- 五、胎教要点 / 191

胎儿第8个月 / 191

- 一、抚摩胎儿与胎教 / 191
- 二、音乐与胎教 / 192
- 三、运动锻炼与胎教 / 193
- 四、胎儿的性格培养 / 195
- 五、中医论胎教 / 196
- 六、胎教要点 / 199

胎儿第9个月 / 199

- 一、运动与胎教 / 199
- 二、胎儿的美育 / 199
- 三、胎教要点 / 202

胎儿第10个月 / 202

- 一、母亲的分娩情绪与胎教 / 202
- 二、胎教要点 / 203

下卷 婴幼儿期

第一篇 生长发育

婴儿第1个月 / 207

婴儿第2个月 / 210

婴儿第3个月 / 213

婴儿第4个月 / 214

婴儿第5个月 / 216

婴儿第6个月 / 218