

经典孕育文库
PREGNANCY & BABY CARE

怀孕与 婴幼儿护理 百科全书

PREGNANCY

[英] 爱丽森·麦克诺奇 著
陈 静 译

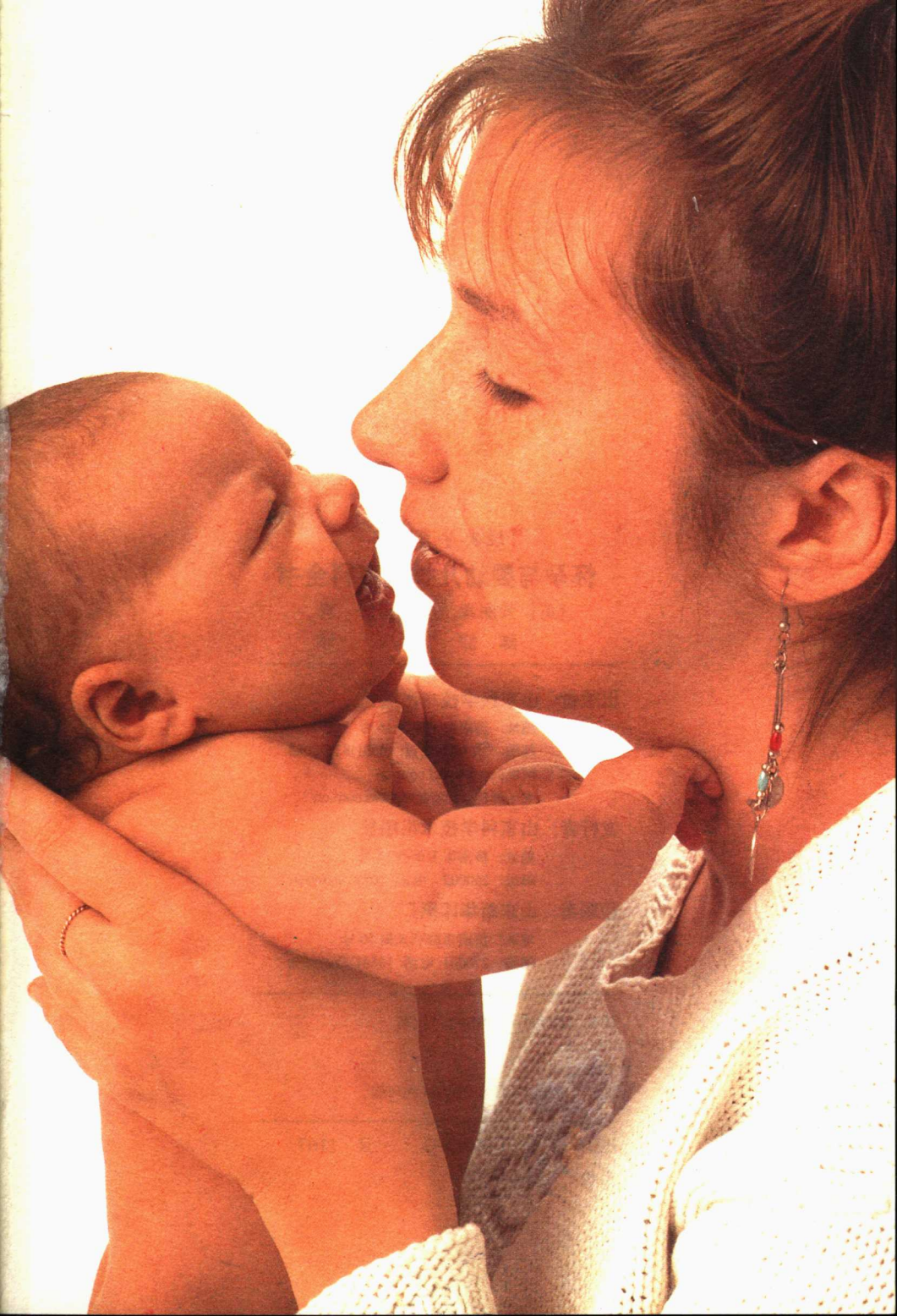


AND



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

BABY CARE



 经典孕育文库
PREGNANCY & BABY CARE

[英] 爱丽森·麦克诺奇 著
陈 静 译

怀孕与婴幼儿 护理百科全书

 山东科学技术出版社

经典孕育文库
怀孕与婴幼儿护理百科全书

[英] 爱丽森·麦克诺奇 著
陈 静 译

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号
邮编：250002 电话：(0531)82098088
网址：www.lkj.com.cn
电子邮件：sckj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号
邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南市胜利大街56号
邮编：250001 电话：(0531)82079136

开本：889mm × 1194mm 1/32

印张：8

字数：180千

版次：2006年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-4073-7 R · 1167

定价：35.00 元

前言

孕育宝宝、为人父母是人的一生中十分重要的事情，它需要极大的耐心 and 责任感。夫妻俩都希望给孩子一个良好的生命开端，因而受孕都会有意选择在夫妻双方都很健康的状态下，怀孕后也会尽一切努力来保证宝宝的健康成长。在怀孕过程中，孕妇的身体和心理会有很多变化，因此，了解怀孕过程以及宝宝的生长过程会让孕妇较快地适应这些变化。本书的第一编即是对孕期生活进行指导。为了阅读方便，我们将一周一周地来讨论和讲解。但一定别忘了，每个人的经历都是不一样的，不同周之间的讨论话题也常常是互相关联的。

今天，人们可以自由选择分娩的地点和方式，但哪种选择最好也往往会困扰不少产妇。因此，在第一编中，我们会提供这方面比较有用的信息，帮助产妇做出比较明智的决定。

随着分娩的临近，孩子的出生问题会越来越受到关注。有些产妇会不由自主地感到担心和害怕，这不利于分娩的进行，我们会帮助你为分娩做好准备，告诉你将会发生的一切，以便让你能以最佳心态去体验这一独一无二的过程。

宝宝出生了，做父母的日子也开始了。要照顾好眼前这个小家伙，刚开始真让人手忙脚乱，因为他一刻也不会让你闲着。疲惫的身心，生活方式的改变以及一个对你近乎苛刻的婴



儿，这些几乎要把人压倒，所以，在第二编中，我们首先会指导产妇如何照顾好自己。

产妇的身体经历了怀孕和分娩的巨大变化，分娩后需要进行常规保养，相应的锻炼、健康的饮食和足够的休息都有助于身体的康复。我们会提供这些方面的有用信息。随着时间的推移，产妇逐渐适应了和宝宝在一起的生活，但在刚开始的时候，还是需要一些帮助。因此，在第二编中我们会专门讲解宝宝的日常护理。无论是喂养、洗澡还是换尿布，都可以从中找到很实用的建议。另外，对于父母来讲，宝宝的健康是最重要的事，宝宝病了或者受了伤该怎么办呢？这一编中“急救”和“疾病”的章节就是专门针对这类突发事件的，我们会告诉你该怎么做以及什么时候需要找医生。不要把照顾婴儿看作是一件沉重的工作，假如每天都和他玩，每天都去了解他，就会发现忙忙碌碌里其实充满着快乐。

宝宝1周岁了。在这一年里他已经令人惊奇地学会了很多东西。本书的第三编会按月来介绍宝宝在这一年中是怎样一点一点进步的。每过一个月，他都会长壮一些，学会去控制自己的身体，也开始去了解周围的世界。最后一部分将详细讲述孩子在成长过程中各类感觉的发展，以及他学会走路和说话的过程，还有玩耍的方式和社会行为的表现。

尽管本书旨在比较全面地讲述婴儿成长过程的各个阶段，但在具体应用时，也请注意，每个婴儿的成长过程都有他自身的特点，所以这本书仅仅是指导性的，不要过分按照它的描述来对照孩子的成长。

作为3个孩子的母亲，怀孕和抚养孩子可能是我最熟悉的事情，在这一过程中，我知道每一个妈妈都希望自己所做的一切是正确的。因此，希望这本书能成为你怀孕时和孩子1岁时的帮手。

爱丽森·麦克诺奇



目 录

第一编 怀孕

怀孕前的准备 / 10

第一阶段

第 1~4 周 受孕 / 12

第 5 周 确认怀孕 / 14

第 6 周 孕期护理的选择 / 16

第 7 周 可能出现的问题 / 18

第 8 周 在医院注册 / 常规检查 / 20

第 9 周 特殊检查 / 22

第 10 周 激素 / 产科报告 / 24

第 11 周 常见不适 / 26

第 12 周 健康饮食 / 28

第 13 周 专业的保健人士 / 30

第二阶段

第 14 周 孕期性生活 / 32

第 15 周 健康与安全 / 34

第 16 周 超声波检查 / 双胞胎 / 36

第 17 周 孕期着装 / 38

第 18 周 自我修饰 / 40

第 19 周 锻炼 / 42

第 20 周 皮肤保养 / 饮食癖好 / 44

第 21 周 小小不适 / 46

第 22 周 放松与按摩 / 48

第 23 周 准备婴儿室 / 50

第 24 周 婴儿服装与用品 / 52

第 25 周 哺乳方式的选择 / 54

第 26 周 分娩课 / 56

第三阶段

第 27 周 分娩方式 / 58

第 28 周 分娩计划 / 60

第 29 周 特殊护理 / 62

第 30 周 旅行 / 背痛 / 64

第 31 周 应对不适 / 66

第 32 周 分娩姿势 / 68

第 33 周 怀孕后期的情绪 / 70

第 34 周 高龄初产妇 / 72

第 35 周 最后的准备 / 74

第 36 周 怀孕后期的不适 / 76

第 37 周 临近分娩 / 78

第 38 周 引产 / 分娩止痛 / 80

第 39 周 分娩并发症 / 82

第 40 周 分娩 / 84

第二编 新生儿护理

产后恢复 / 90

新生儿护理 / 96

母乳喂养 / 102

人工喂养 /106

添加固体食物 /110

尿布 /116

给宝宝穿衣服 /122

洗澡 /128

睡觉 /132

哭 /134

腹痛 /136

牙齿 /137

接种疫苗 /140

婴儿常见病 /143

婴儿期传染病 /146

玩具 /149

给宝宝按摩 /154

带孩子一起旅行 /156

宝宝的安全 /158

急救 /162

第三编 第一年

新生儿 /172

1个月 /176

2个月 /180

3个月 /184

4个月 /188

5个月 /192

6个月 /196

7个月 /200

8个月 /204

9个月 /208

10个月 /212

11个月 /216

12个月 /220

宝宝的成长

视觉 /226

听觉 /230

嗅觉 味觉 触觉 /232

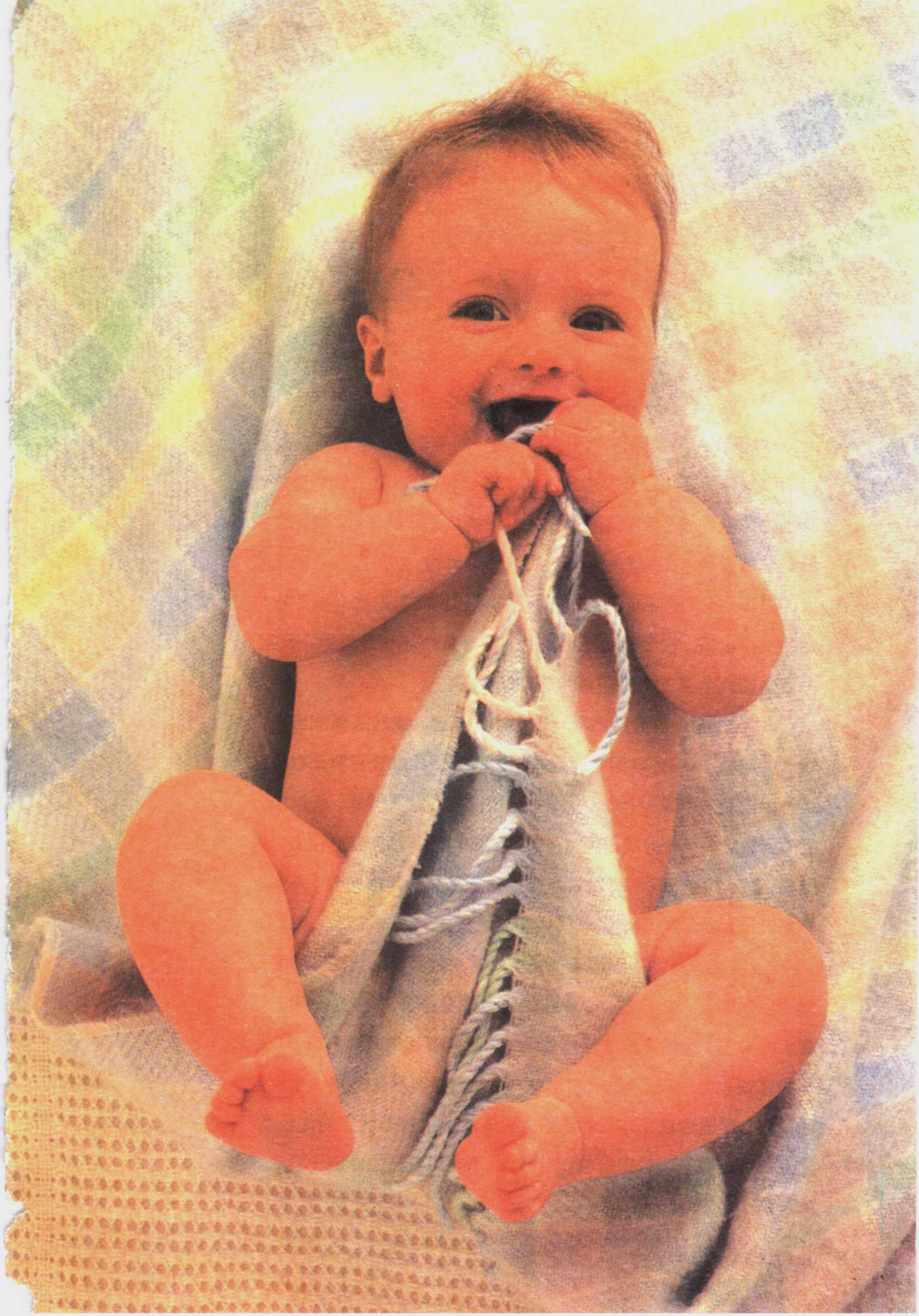
说话 /236

社会行为 /240

活动能力 /244

玩耍 /248





第一编

怀 孕

对于一对夫妻而言，怀孕是一段很特殊的时期。多了解这段时期中身体的变化以及腹中宝宝的发育过程，可以让夫妻俩更好地享受生命中这段令人兴奋的时光。本编将从受孕前讲起，我们会解释受孕的过程，然后就是一周一周的怀孕历程，以及宝宝一天天长大的过程。每周的话题各不相同，但这并不意味着这些问题只在特定的周中出现，很多都是互相关联、贯穿整个怀孕过程的，因此，最好是通读全书，才会有更为透彻的了解。

怀孕过程中总会伴随着一些小小的不适，偶然还可能出现比较大的问题，本编会详细介绍问题发生时的征兆以及需要采取什么样及时而有效的医疗措施。另外，分娩往往会让人紧张，所以最好能够了解分娩前及分娩过程中可能遇到的问题并预先在心理上做好准备。在本编中，我们将提供与以上问题相关的足够信息，并帮助孕妇选择最合适的孕期保养模式和分娩方式。

当孕妇的身体渐渐适应了怀孕所带来的变化，这时，就要开始为以后的日子做生理、心理和生活上的准备了。均衡、健康的饮食十分必要，锻炼不仅能保持体形，还能为以后的分娩打基础，适当的修饰也会使人心情愉快。总之，怀孕期间要尽量保持一个良好的面貌，穿适合自己体形的衣服，用最能突出自己优点的化妆品，这些都能够为孕妇带来自信，也会让怀孕成为自己生命中一段美好的经历。



怀孕前的准备

一旦准备要孩子，夫妻俩就都要注意自己的身体健康。至少在受孕前3个月要保持身体健康，做好充分准备。假如怀孕不是在计划之内的，那就更要格外注意照顾好自己。生活方式也要做一些相应的调整 and 改变。

有证据表明，夫妻两人任何一方吸烟都不利于受孕，怀孕期间吸烟也会影响胎儿以及孕妇的健康。因此，最好在受孕前戒烟。

另外，喝酒也会影响生育。因此，准备要孩子的时候，夫妻俩都要尽量不喝或者少喝酒。怀孕期间过量饮酒还会导致胎儿发育迟缓，甚至可能导致畸形。建议孕期饮酒最多一周一次。

药物

受精卵和早期的胎儿在孕妇体内是处在一个非常精密平衡的化学环境中的。最好不要在受孕前和孕期中服用任何药物，因为药物是一种化学制剂，进入孕妇体内就会打乱原有的平衡。如果曾经服用过较长时间的药物，检查时就应该告诉医生。另外，如果没有医生建议，一些纯天然药物和维生素补品也应该停止服用。

口服避孕药是靠化学方式产生

激素来抑制怀孕，如果平常是通过吃药的方式来避孕，那么在打算怀孕前的3个月要改用外用药具来避孕，比如避孕套或者避孕药膜。这样就可以清除体内的合成荷尔蒙，恢复原有环境。

接种疫苗

胎儿发育早期如果感染风疹就会造成严重残疾。孕妇即使在小时候接种过疫苗或者曾经感染过风疹也不能保证已经产生了抗体。因此，需要抽血检查。如果没有抗体，就要接种疫苗。但要注意，接种3个月后可以怀孕，以便让疫苗



打算要孩子的夫妇可以通过散步和其他锻炼方式把身体调整到最佳状态。



鲑鱼（大麻哈鱼）是理想的孕期食品，它脂肪含量低，富含维生素。



在家中或健身班中进行有规律的锻炼，为怀孕做好准备。

内的病毒在体内消除干净。接种伤寒、疟疾或热带病的疫苗，也要等3个月后才能怀孕。

营养和锻炼

均衡健康的饮食对于孕妇和胎儿来讲都是绝对必要的。孕妇吃的每样东西都会成为胎儿的营养，孕前积累的营养对于早期胎儿的发育十分重要，因为主要器官都在这一时期形成。

维生素B中的叶酸能够预防胎儿患上中枢神经系统的疾病如脊柱裂。建议在怀孕前和怀孕的最初12周内每天服用，这一阶段正是胎儿身体器官和各个系统的形成期。怀孕前一般每天服用0.4毫克，怀孕后就要增加到每天0.6毫克。假如孕妇患有癫痫，并且一直在吃药，那么在服用叶酸前要咨询医生。

日常锻炼非常重要，它会强壮下背部、腹部和腿部的肌肉，让身体达到最佳状态，以便更好地适应怀孕的需要。



腿部在怀孕中负担较重，试着做一些常规锻炼，如原地跑步等。

第 一 阶 段

第 1~4 周 受孕

在月经周期的前半段,两种称做激素的化学物质从特殊的腺体里分泌出来进入血液,其中一种激素会刺激卵子的产生,另一种激素则会刺激子宫内膜或子宫内壁,使之增厚以便于接受卵子。在距下次月经来潮约两周的时候,第一种激素的工作完成了,女性开始进入排卵期,就是说,卵巢会排出一个卵子。假如精子进入这个卵子,那就是受孕,它一般发生在连接卵巢与子宫的输卵管中。受精卵通过输卵管进入子宫,在增厚的子宫壁上着床。这时子宫颈就会变宽而且会变得更加柔软,分泌出一些黏液来保护子宫,防止它受到感染。两周后,如果没有受孕,增厚的子宫内壁就会脱落,新一轮月经周期开始。

受孕之后

一个受精卵先是分裂为两个细胞,然后是4个,这样不断分裂,第7天左右到达子宫时,它已经变成了一个包含着100多个细胞的液体腔,我们把它叫做胚泡。胚泡有两层,外面那层是胎盘,里面那层则是胚胎。

胚胎又由互相分离的3层组织构成,外面的那层形成神

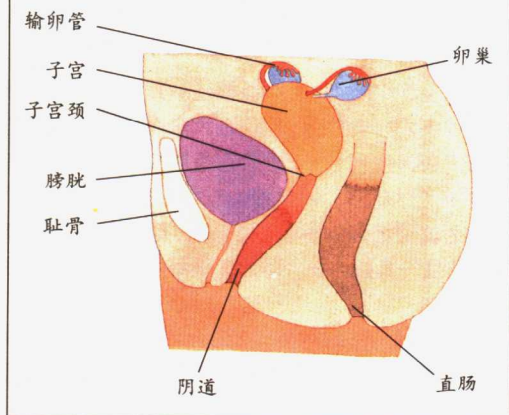
母体特征

怀孕的最初几周中,孕妇感觉不到体内的变化,也可能出现轻微的出血现象,但怀孕初期的迹象通常难以察觉。

经和皮肤:中间一层形成骨骼、软骨、肌肉、循环系统、肾和性器官;里面一层则形成呼吸和消化系统。

胎盘是胎儿的生命支持系统,它附着于子宫内壁,成为胎儿与母体之间的一个隔离物。

女性生殖器

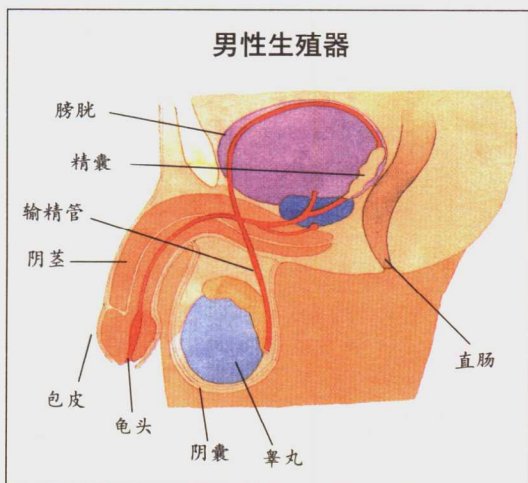




这个受精卵现在有两个细胞，我们称之为分裂球，是胚胎的雏形。它将分裂为 100 多个细胞。

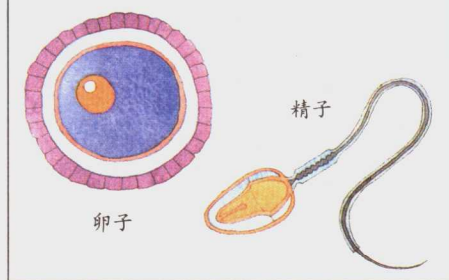
氧气、食物、保护性的抗体都是通过脐带从母体传送给胎儿。胎盘要到第 12 周末才会完全形成，这时候它就可以代替卵巢，生产出孕激素、雌激素和黄体酮等营养物质。

在子宫中，胚胎被包裹于羊膜腔中，里面充满了液体，叫做羊水，胎儿



精子在睾丸中成熟。当男性性欲被唤起时，阴茎勃起，进入膀胱的管道口会关闭以方便精液射出。

放大的精子和卵子



精子和卵子都非常小。男性一次射出的精液中会包含约 5 亿个精子，女性在一个月经周期中通常只排出一个卵子。

出生前就一直漂浮在其中。羊水会保护胎儿免受外来的压力和冲击。

胎儿性别

胎儿的性别取决于受孕时父亲的精子。精子携带一个 X 或一个 Y 染色体，卵子只携带一个 X 染色体。如果一个带 Y 染色体的精子与卵子结合成受精卵，胎儿就会是男孩。如果一个带 X 染色体的精子与卵子结合，胎儿就会是女孩。

尽管受孕一般可能发生在月经来潮的两周后，但怀孕期还是从上次月经来潮的最后一天算起，大约要持续 40 周。孕期通常被分为三个阶段：1~13 周为第一阶段；14~26 周为第二阶段；27 周直到分娩为第三阶段。

第5周 确认怀孕

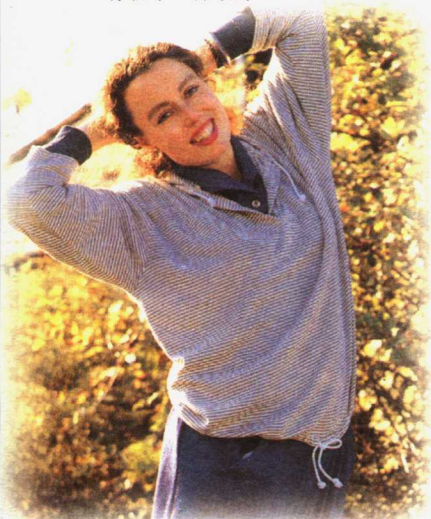
要确认是否怀孕，可以检测尿中所含HCG（孕激素和人体绒毛膜促性腺激素）的水平。下次月经该来而没来就要怀疑是否是怀孕了。可以到医院里做检查，也可以到药店买早孕试剂自己进行检测。虽然现在的家用试剂都标明可以在任何时间进行检测，但最好还是用晨起头一次小便的尿液来检测，因为这时HCG的浓度最高，能够保证检测结果的准确性。

如果检测结果呈阳性，那么就应该去看医生了，让他们来为自己的怀孕和分娩提供意见。

怀孕初期的征兆

有些女性在怀孕初期会有感觉，另

如果没有恶心的反应，就可以继续像往常一样锻炼。



胎儿的发育

用肉眼可以看见，脊柱和大脑开始形成，形成心脏的血管也开始生长。这时的胚胎有4毫米长。



外一些则根本感觉不到。

- 会感到很累，因此尽量多休息。坐着的时候把脚跷起来，即使只有半小时也会很舒服。

- 乳房有些刺痛或者更加柔软，有些像来月经前的样子；乳头颜色变深，变得很敏感，血管也看得很清晰。这时你应该为自己买一件合适的胸罩。

- 口中可能会有有一种奇怪的金属味道，有些像变质的食物、茶或咖啡所散发出的味道。

- 会感到恶心，甚至会在清晨或其

母体特征

在这一周才能真正确认自己是否怀孕。



确认是否怀孕，可以从药店里买一个试剂盒自己检测。但要注意选择一个适合怀孕5周用的。

他时间呕吐，这些都很正常。在空腹的时候，这种感觉更为强烈，所以早晨起床前最好吃一片饼干或者喝一杯茶。白天的时候最好吃含糖类的食物，如意

大利面、土豆和面包等，可以一天吃6顿。尽量避免吃营养成分高或者高脂肪的食物。

由于变大的子宫压迫膀胱，小便的次数会增加。

预产期

确认怀孕后，当然想知道孩子什么时候会出生。从最后一次月经来潮的第一天起往后算40周，大约就是孩子的出生日期。当然，因为无法确定确切的排卵日期，所以这个日期并不完全准确。怀孕10周左右可以去做一个超声波检查来确认一下自己的预产期。

预产期

1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1月
10月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	11月
2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				2月
11月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5			12月
3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	3月
12月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	1月
4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		4月
1月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		2月
5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	5月
2月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	3月
6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		6月
3月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		4月
7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	7月
4月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	5月
8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月
5月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	6月
9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		9月
6月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		7月
10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	10月
7月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8月
11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		11月
8月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		9月
12月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	12月
9月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	10月