

全彩版

怀孕 分娩育儿



新知全书

真正实现
怀孕、分娩、育儿一本通



名师圖書

名师文化生活编委会 编著

畅销

全国大书城大超市
、便利店
持续热卖中



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

怀孕 分娩 育儿新知全书/名师文化生活编委会编著.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5381-5747-5

I. 怀… II. 名… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R715. 3R714. 3
TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第018051号

怀孕 分娩 育儿新知全书 名师文化生活编委会 编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm×230mm

印 张: 30

字 数: 700千字

出版时间: 2009年5月第1版

印刷时间: 2009年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

文稿编写: 夏 琦 陈 南

责任编辑: 名 实

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈 何 伟

责任校对: 潘莉秋

书 号: ISBN 978-7-5381-5747-5

定 价: 35.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!



本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbbook.com



名师图书

名师文化生活编委会 编著

怀孕分娩育儿

新知全书

真正实现怀孕、分娩、育儿一本通



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

对于大多数女性来说，怀孕和分娩在人生旅途中都是最深刻和最特殊的；对一个家庭而言，孩子承载了父母的希望。切实做好优孕、优生、优生、优教，是每一个家庭最大的期望。在孕育、生育、养育、教育这一甜蜜而辛苦的过程中，每一个家庭都付出了无限的爱、耐心和辛劳。然而，新生命的孕育、诞生以至成长，是一个非常复杂的过程，年轻的父母往往会遇到很多问题，但大多时候又都束手无策。

如何保证准妈妈圆满安全地度过孕期？如何生下一个聪明健康的宝宝？如何照料宝宝？如何教育宝宝？这本《怀孕 分娩 育儿新知全书》能帮助您解决上述问题，是妈妈和孩子的“全职家庭护理好帮手”。

本书内容涵盖了孕前优生准备、孕期40周的保健、产后的调养和护理、新生儿的哺育和婴幼儿的科学养育等各方面知识，完整地记录了“孕、育、养”的全过程，对怀孕、分娩、育儿给予全程关注。全书分三大部分，详细地讲述了怀孕期、分娩期、新生儿期、婴幼儿期母子的生理特点、护理保健、日常生活起居、饮食营养和疾病防治等，并对孕期胎教、孕期产检、新生儿哺乳、婴幼儿的早教及婴幼儿常见问题的应对予以了特别关注。本书配有活泼生动的漫画和精美的独家菜品图片，设计装帧精美，图文并茂。在编排过程中力求做到内容科学翔实、文字通俗易懂，可读性、观赏性与实用性并重，是广大读者优孕、优生和科学育儿的理想参考读物和家庭生活好助手，新手父母可以现查、现学、现用，相信每位读者朋友都能从书中获得帮助。

《怀孕 分娩 育儿新知全书》的问世和宝宝的诞生一样，也经历了时间的孕育和辛勤的磨砺。但事无完美，鉴于编者能力的局限性，书中难免有差错之处或值得商榷的地方，衷心希望并欢迎广大读者予以批评指正。愿本书能真正成为您的好帮手、好朋友，愿每一个准妈妈都能健康愉快地度过孕期，愿每个宝宝都聪明、健康，愿宝宝在父母的悉心呵护和培养下茁壮地成长，更愿每一个家庭都能时刻沐浴着幸福！

第一章 孕前的准备工作 14

一、做好最周全的孕前计划 14

做一个周全可行的孕前计划 14

孕前计划细安排 14

孕前要注意了解的问题 17

准妈妈不宜从事的工作 18

怀孕前的心理和物质准备 18

孕前居家健康指南 20

二、了解最重要的孕前优生知识 21

高质量受孕是优生的前提 21

孕前常规检查有益于优生 21

谁来决定宝宝的性别 22

准父母应事先了解的一些数字 22

学会计算预产期 23

婚后不宜立即怀孕 24

近亲结婚生育不可行 24

让宝宝继承父母的聪明 24

准爸爸怎样呵护“种子” 25

流产后短时间内不宜再怀孕 25

长期服药和受X光照射的女性不宜立即怀孕 26

预防宝宝出生的缺陷 26

父母和子女的血型 26

孕期必须要做血型检查 26

母婴血型不合与胎儿溶血 27

母子血型不合时孕妇怎么办 28

溶血症新生儿的分娩和处理措施 28

三、制定科学的孕前营养配餐 29

了解中国居民膳食指南 29

孕前女性营养膳食指南 29

孕前女性每日食物安排 30

其他孕前健康饮食须知 31

孕前营养配餐食谱推荐 34



四、抓住最佳的生育时机 36

最佳生育年龄 36

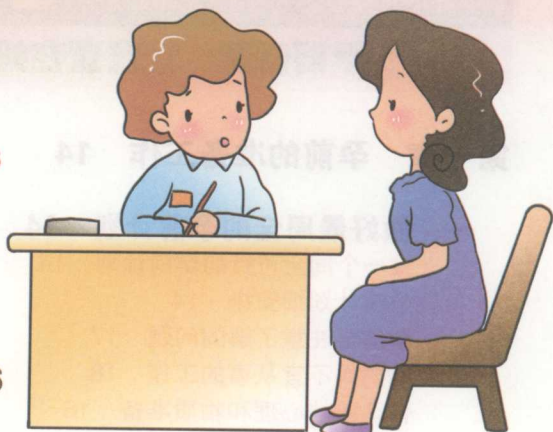
理想的怀孕季节 36

理想的怀孕状态和最佳怀孕时机 36

五、孕前胎教方案 38

孕前开始胎教 38

孕前宜掌握的胎教知识 38



第二章 孕期40周的注意事项 46

一、怀孕第1个月(0~4周) 46

0~4周: 准妈妈的生活、工作应注意些什么 47

0~4周: 准妈妈要吃些什么 56

0~4周: 准妈妈的定期孕检要知道些什么 62

0~4周: 准妈妈的1月胎教要做些什么 65

二、怀孕第2个月(5~8周) 68

5~8周: 准妈妈的生活、工作应注意些什么 69

5~8周: 准妈妈要吃些什么 77

5~8周: 准妈妈的定期孕检要知道些什么 81

5~8周: 准妈妈的2月胎教要做些什么 83

三、怀孕第3个月(9~12周) 85

9~12周: 准妈妈的生活、工作应注意些什么 86

9~12周: 准妈妈要吃些什么 93

9~12周: 准妈妈的定期孕检要知道些什么 96

9~12周: 准妈妈的3月胎教要做些什么 98

四、怀孕第4个月(13~16周) 100

13~16周: 准妈妈的生活、工作应注意些什么 101

13~16周: 准妈妈要吃些什么 105

13~16周: 准妈妈的定期孕检和优生应知道什么 109

13~16周: 准妈妈的4月胎教要做些什么 110

五、怀孕第5个月(17~20周) 112

17~20周: 准妈妈的生活、工作应注意些什么 113



- 17~20周: 准妈妈要吃些什么 118
17~20周: 准妈妈的定期孕检和自我监测要知道些什么 121
17~20周: 准妈妈的5月胎教要做些什么 122

六、怀孕第6个月(21~24周) 125

- 21~24周: 准妈妈的生活、工作应注意些什么 126
21~24周: 准妈妈要吃些什么 129
21~24周: 准妈妈的定期孕检要知道些什么 135
21~24周: 准妈妈的6月胎教要做些什么 136



七、怀孕第7个月(25~28周) 138

- 25~28周: 准妈妈的生活、工作应注意些什么 139
25~28周: 准妈妈要吃些什么 142
25~28周: 准妈妈的定期孕检要知道些什么 145
25~28周: 准妈妈的7月胎教要做些什么 146

八、怀孕第8个月(29~32周) 148

- 29~32周: 准妈妈的生活、工作应注意些什么 149
29~32周: 准妈妈要吃些什么 154
29~32周: 准妈妈的定期产检须知 158
29~32周: 准妈妈的8月胎教要做些什么 160

九、怀孕第9个月(33~36周) 162

- 33~36周: 准妈妈的生活应知道些什么 163
33~36周: 准妈妈要吃些什么 164
33~36周: 准妈妈需多了解分娩知识 167
33~36周: 准妈妈的9月胎教要做些什么 169

十、怀孕第10个月(37~40周) 171

- 37~40周: 准妈妈的生活和分娩前的准备 172
37~40周: 准妈妈要吃些什么 178
37~40周: 准妈妈轻松面对分娩时刻 180
37~40周: 准妈妈的10月胎教要做些什么 182

十一、高龄孕产妇的孕期保健 183

- 高龄准妈妈需要做的检查 183
高龄准妈妈调理秘诀 183



高龄孕妇怀孕后期可进行的锻炼 183

高龄孕产妇应放松心态 184

高龄产妇必须注意的几件事 185

高龄孕妇孕期保健要点 185

高龄妈妈产后调养须知 186

中 篇

产后保健：轻轻松松坐月子 科学哺育小宝宝 187

第一章 产后妈妈要注意什么：坐月子的科学护理方法 188

一、产褥期一般护理 188

产后要有良好的休养环境 188

养成良好的生活习惯 188

产后的心理保健 191

新手妈妈请不要忘记产后检查 192

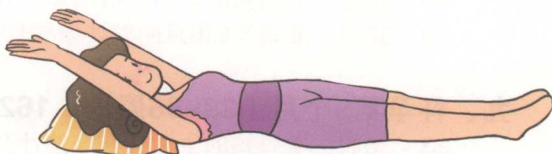


二、产后保健操 193

产后第一周保健操 193

产后第二周保健操 195

产后第四周开始做健美体操 195



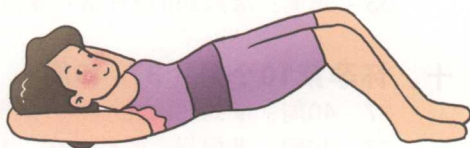
三、产后性生活及避孕 196

产后何时恢复月经与排卵 196

产后性欲变化 196

产后性生活开始时间 196

产后如何有效避孕 197



四、剖腹产后的身体护理 198

剖腹产手术后六天的应对方法 198

剖腹产手术后要注意的事情 199

剖腹产手术后自我护理法 200

第二章 产后妈妈要知道什么：产后常见病的防治和用药 201

一、产褥期的用药保健知识 201

产后用药常识 201

产后用药原则 201

产后不宜服用的中药和西药 201

坐月子的药补与食补 202

二、产后常见病的防治 203

产后出血 203

产后恶露 204

产后排便异常 204

产后尿潴留 205

产后子宫脱垂 205

产后抑郁症 205

产后乳汁淤滞 206

急性乳腺炎 206

产后腹痛 207

产后会阴疼痛 208

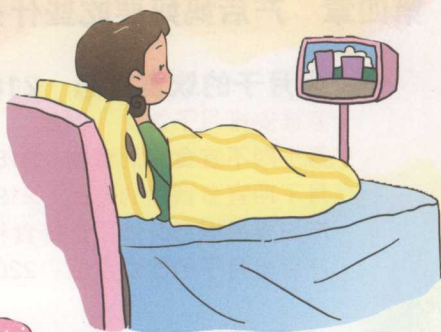
产后尿失禁 208

产后脱发 209

产后手脚疼痛 209

产后腰腿疼痛 209

产后发热 210



第三章 产后妈妈要做些什么：掌握正确的哺乳知识和方法 211

7

一、掌握正确的哺乳知识 211

母乳是孩子生长发育的基石 211

母婴同室，按需哺乳 212

初次哺乳宜“三早” 212

怎样判断妈妈的乳汁是否充足 212

怎样才知道婴儿吃饱了 213

注意防止婴儿吐奶 213

哺乳期乳房护理 214

胀奶的处理方式 214

二、掌握正确的哺乳方法 215

什么样的哺乳姿势最好 215

喂奶时还是坐着好 215

夜晚怎样轻松喂奶 216

哺乳期妈妈该如何清洁乳房 216

上班族妈妈如何坚持母乳喂养 216

如何保存好母乳 217



第四章 产后妈妈要吃些什么：制定科学的产后营养配餐 218

一、坐月子的饮食宜忌 218

怎样安排月子饮食 218

月子期不宜食用的食物 218

月子期宜多食用的食品 219

产妇要根据自身体质选择食物 219

产后坐月子的饮食误区 220

二、产后营养配餐 222

产褥期营养配餐 222

哺乳期营养配餐 228



下 篇

育儿保健：3岁前决定宝宝的健康 233

第一章 新手父母应该了解的知识：新生儿的科学保健方法 234

一、新生儿15种正常特征 234

正常新生儿的外形特点 234

呼吸系统 234

循环系统 234

消化系统 235

血液系统 235

免疫系统 235

代谢系统 235

新生儿的先天反射 235

新生儿的听觉 236

新生儿的视觉 236

新生儿的味觉和嗅觉 237

新生儿的体温 237

新生儿的皮肤感觉 237

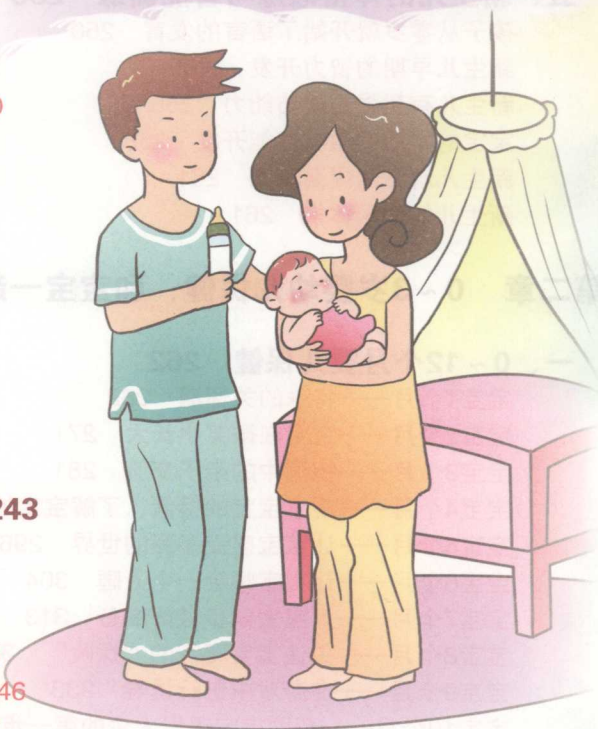
新生儿的睡眠时间 238

正常新生儿的大小便 238



二、新生儿常见生理状态处理方法 239

- 胎脂 239
- 胎粪 239
- 马牙和螳螂嘴 239
- 生理性体重下降 239
- 生理性黄疸 239
- 生理性乳腺肿大 239
- “假月经”和“白带” 240
- 脱水热 240
- 鹅口疮 240
- 尿酸梗塞 240
- 呕吐 240
- 皮肤青紫 241
- 尿布疹 241
- 毒性红斑 242
- 胎记 242
- 打嗝 242



三、新生儿喂养护理常识 243

- 新生儿的喂养 243
- 给宝宝添加鱼肝油 244
- 如何给新生儿洗澡 244
- 新生儿的脐带处理方法 245
- 新生儿尿布的选择与处理 246
- 为宝宝选择合适的衣服 247
- 如何选择奶瓶和奶嘴 248

四、新生儿常见病的防治 250

- 产伤 250
- 缺氧缺血性脑病 250
- 先天性感染 (TORCH感染) 250
- 新生儿黄疸 251
- 新生儿败血症 251
- 新生儿化脑 252
- 新生儿脐炎 252
- 新生儿窒息 253
- 新生儿肺透明膜病 253



新生儿破伤风 254

先天性唇裂和腭裂 255

新生儿硬肿症 255

五、新生儿的体格锻炼与智能训练 256

孩子从零岁就开始了语言的发育 256

新生儿早期的智力开发 257

新生儿有超强的模仿能力 258

宝宝的早期刺激与智能开发 258

新生儿游泳能提高智商 261

新生儿的快乐体操 261



第二章 0~3岁婴幼儿保健：和宝宝一起成长 262

一、0~12个月婴儿保健 262

宝宝1个月——特殊的关怀期 262

宝宝2个月——宝宝在微笑中长大 271

宝宝3个月——抚摸中的亲子交流 281

宝宝4个月——观察宝宝的情绪、了解宝宝的感受 289

宝宝5个月——让宝宝感受多彩的世界 296

宝宝6个月——让宝宝学会一个人睡 304

宝宝7个月——为宝宝学步做好准备 313

宝宝8个月——关注宝宝爬行的“探险” 323

宝宝9个月——在游戏中进行诱导 333

宝宝10个月——帮助宝宝迈出人生的第一步 342

宝宝11个月——建立双向的良好沟通 352

宝宝1周岁——蹒跚中的独立行走 361

二、1~2岁幼儿保健 370

1~2岁幼儿的生长发育 371

1~2岁幼儿的营养饮食 373

1~2岁幼儿的日常护理 375

1~2岁幼儿的早教培养 378

三、2~3岁幼儿保健 381

2~3岁幼儿的生长发育 382

2~3岁幼儿的营养饮食 385

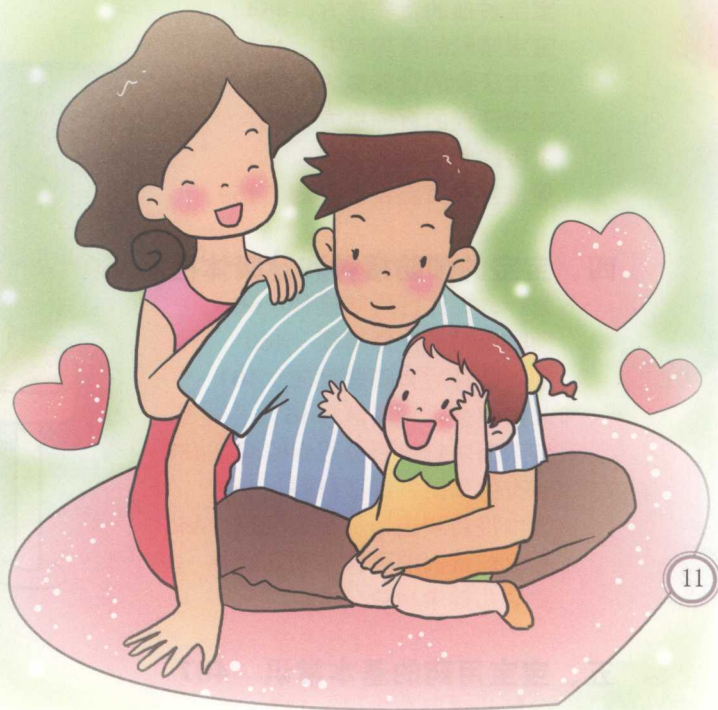
2~3岁幼儿的日常护理 387

2~3岁幼儿的早教培养 390



一、父母应对婴幼儿常见问题的技巧 396

- 吐奶 396
- 头上长痂皮 396
- 流口水 397
- 夜间哭闹 398
- 边吃奶边睡 399
- 胆怯、怕生 399
- 爱发脾气 400
- 反抗心理 401
- 吸吮手指、咬指甲 402
- 抠鼻孔 403
- 吃饭不专心 404
- 偏食、挑食 405
- 夜晚不肯睡 405
- 赖床 406
- 尿床 408
- 嫉妒心 409
- 说谎 410
- 任性 411
- 自私 412
- 口吃 413
- 自卑 414
- 偷(拿)东西 415
- 对妈妈过度依恋 416



二、婴幼儿常见疾病防治方法 417

- 婴幼儿营养性疾病 417
- 婴幼儿常见传染性疾病 422
- 婴幼儿常见眼睛疾病 429
- 婴幼儿常见皮肤病 432
- 婴幼儿呼吸道常见疾病 434
- 婴幼儿消化道常见疾病 437
- 婴幼儿泌尿系统常见疾病 441
- 婴幼儿心理与行为障碍 443
- 婴幼儿的其他疾病 446



三、宝宝的对症食养良方 450

- 宝宝腹泻的食养良方 450
- 宝宝便秘的食养良方 451
- 宝宝营养不良的食养良方 452
- 宝宝缺钙的食养良方 453
- 宝宝贫血的食养良方 454
- 宝宝咳嗽的食养良方 455
- 宝宝厌食的食养良方 456
- 宝宝汗症的食养良方 457
- 宝宝的断奶食谱 458
- 促进宝宝大脑发育食谱 459

四、宝宝的预防接种和健康体检 460

- 为什么要进行预防接种 460
- 预防接种的注意事项 460
- 预防接种后有哪些反应 461
- 儿童免疫接种误区 461
- 打了预防针就百分百保险吗 462
- 所有的预防针都要打吗 463
- 国内疫苗和进口疫苗的区别 465
- 胎盘球蛋白能否代替预防接种 465
- 婴幼儿健康检查 465

五、宝宝用药的基本常识 467

- 一般儿童用药常识 467
- 儿童用药有哪些禁忌 467
- 儿童用药应注意哪些问题 469
- 如何给孩子正确喂药 470
- 中药的煎煮及服用 470
- 小儿服用中药丸应注意什么 471

六、宝宝意外情况的家庭急救方法 472

- 居家安全守则 472
- 家庭必备药箱 472
- 十五种宝宝意外情况的家庭急救方法及预防措施 472



上 篇

孕期保健： 让宝宝在妈妈的肚子里打好基础



第一章 孕前的准备工作

一、做好最周全的孕前计划

做一个周全可行的孕前计划

怀孕前先做一个周全可行的计划能让夫妻双方为健康宝宝的到来做好充分的准备，有助于良好妊娠的开始，为拥有聪明健康的宝宝打下一个良好的基础。

夫妻双方应注意锻炼身体，把身体、情绪调节到最佳状态。

至少孕前半年要停止服用避孕药物。

家里尽量不要养猫、狗、鸟等宠物。

做孕前体检，提前进行风疹疫苗的预防注射。若患有疾病，应及时治疗至痊愈。

要保证均衡、充足的营养，并提早开始补充叶酸。

调节好饮食，摒弃不良生活习惯，戒除不良嗜好。

保持有规律的生活，保证睡眠，不要过于

疲劳。

准妈妈要保证自己的工作对胎儿无危害，生活起居的环境要舒适宁静。

孕前计划细安排

夫妻做孕前计划时应尽量细致，这对孕育健康聪明的宝宝十分重要。可以把计划分成几个阶段，孕前准备时间最好提前到怀孕前半年以上。

第1阶段：孕前6个月以前

保持健康的生活

准爸爸、准妈妈首先要戒除不良嗜好，尤其是远离烟酒，包括被动吸烟。烟、酒对生殖系统毒害极大，会使精子、卵子质量受损。喜欢喝咖啡的准妈妈，也要把量限制在每天一杯之内，最好是让咖啡和可乐类饮料从食谱中都暂时消失，饮料改喝新鲜果汁或蔬菜汁。准爸爸也不宜留胡须，因为胡须会吸附空气中的灰尘和污染物，通过呼吸进入体内，而影响“生产精子”的内环境，还可能通过接吻把各种病原微生物传染给妻子。

准妈妈都要做好孕前身体素质的调养，坚持进行健身活动，保持良好的精神状态和充分的营养，避免房事过多，保证精子和卵子质量优良，把身体调节到最佳的状态。

全面体检和坚持测体温、验精液

孕前应做全面体检，评估自身的健康状况，这是健康怀孕的基础。准妈妈可去计划生



育部门或医院,在专业人员指导下做检查。如发现患有疾病,要尽快医治,还要注意药物对日后怀孕所产生的不良影响,痊愈后才利于怀孕。

基础体温是女性清晨起床尚未活动时的体温。从月经到排卵前的这段时间,体温比较低,当开始排卵的时候,体温急剧升高,黏液分泌旺盛,表明是受孕的好时机。坚持连续记录几个月,检测排卵的稳定程度。丈夫也应去医院采集精液样本,化验、分析精子的数量和活力,判断精子质量。

不宜再养宠物

如果家里养有宠物,如猫、狗、小鸟等,在计划怀孕时就需要远离这些宠物。家养宠物对人的健康多有不利影响,像猫、狗等动物可能会携带危害胎儿健康的病原体,如弓形细菌等,可致胎儿多种畸形。准备怀孕的夫妻若饲养宠物,则产后流产及生畸形儿的可能性会大增。有嗜好养宠物的女性,应及早忍痛割爱,将其送给亲友或寄养在别处。

第2阶段:孕前6~4个月

与牙医“约会”

牙齿对怀孕有特别重要的影响,尤其是准妈妈的牙齿原来就有龋齿等问题时,更应及时修补。由于整个孕期孕妈妈都是不宜去看牙科的,X射线的检查、麻醉药和止痛药等都会对胎儿的健康不利,所以最好在孕前做口腔检查和保健,如洗一次牙,以确保牙齿健康。

开始有规律地运动

如果平时工作一直忙且运动又少,这时夫妻双方都要有计划、有规律地运动了,这是调节良好身体状态的重要一环,有利于高质量受孕和促进胎儿发育及加强未来宝宝身体的灵活性,避免流产的发生,还能明显地减轻分娩时的难度和痛苦。晨跑、瑜伽、游泳等运动形式

都是不错的选择,即使是每天慢跑或散步也是有益的,运动可不要求强度,但贵在坚持。

养成好的饮食习惯

为了营养平衡,日常饮食上要注意尽量吃得杂一些,注意不要偏食,要养成好的饮食习惯。

食物中首选含有优质蛋白质的豆类、蛋类、瘦肉以及鱼肉等;其次是含碘食物,如紫菜、海蜇,含锌、铜的鸡肉、牛肉,以及有助于帮助补铁的芝麻、猪肝、芹菜等。足量的维生素也不可缺少,新鲜蔬菜瓜果是天然维生素的来源。特别是能预防无脑儿、脊柱裂等神经管畸形的叶酸,准妈妈从孕前4个月就应开始提前补充。可以选择专为孕妇设计的复合维生素叶酸片。准妈妈还要注意体重,偏瘦或偏胖都会使怀孕的几率大大降低,需要从这个阶段开始有计划地进行调整。

停服避孕药,改变避孕措施

现在一些新型的短效避孕药对母亲和意外妊娠胎儿的损害已大大降低,但对于准备怀孕的准妈妈,专家建议至少应提前6个月停止使用避孕药,此间可采取男用避孕套来进行避孕。如在停药6个月内怀孕,则胎儿产生某种缺陷或畸形的可能性相对要高。

宫内节育器对妊娠也可能产生不利影响,

