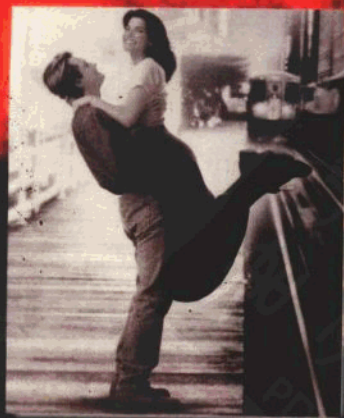


孕育百事通

主 编 郑观清



中国中医药出版社

孕育百事通

郑观清 郑 敏 编著

中国中医药出版社

北 京

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64150314 邮码:100027)

印刷者:北京卫顺印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168毫米 32开

字 数:296千字

印 张:10.375

版 次:2000年3月第1版

印 次:2000年3月第1次印刷

册 数:4000

书 号:ISBN 7-980031-76-8/R·59

定 价:28.00元(含光盘1张)

第一部分 受孕

怀孕准备

- 1、学点优生知识..... (1)
- 2、避开不利因素..... (1)
- 3、选好受孕季节..... (2)
- 4、运用生物钟原理..... (4)
- 5、寡欲积精养血..... (5)
- 6、种子贵当其时..... (6)
- 7、搞好营养贮备..... (7)
- 8、孕前必须戒酒..... (7)

怀孕第1~2周

- 1、切勿过度疲劳..... (9)
- 2、情绪愉悦舒畅..... (9)
- 3、调适生活环境..... (10)
- 4、和谐夫妻生活..... (10)
- 5、注意房事配合..... (11)
- 6、避开风雨雷电..... (13)

怀孕第3周

- 1、切勿滥用化学药品..... (14)
- 2、注意预防病毒感染..... (15)
- 3、了解胎教知识..... (16)
- 4、停用美容化妆品..... (16)
- 5、及早脱离有害环境..... (17)
- 6、避免接触杀虫剂..... (17)

怀 孕 第 4 周

- 1、及早知道怀孕意义重大 (17)
- 2、及早知道怀孕的方法 (18)
- 3、为胚胎正常发育开个好头 (19)
- 4、推算出预产期 (19)
- 5、做些必要的检查 (20)
- 6、提高自我保护意识 (21)

怀 孕 第 5 周

- 1、调节饮食营养 (21)
- 2、改善居住环境 (23)
- 3、切勿喂养宠物 (23)
- 4、注意劳逸适度 (24)
- 5、避孕失败受孕者不必担忧 (25)
- 6、与医生建立定期随诊的联系 (25)

怀 孕 第 6 周

- 1、预防病毒感染的方法 (26)
- 2、积极防治早孕期流感 (26)
- 3、早孕反应的对策 (27)
- 4、妊娠尿频不全是病态 (28)
- 5、了解铅对生育的不良影响 (28)
- 6、制订好运动锻炼计划 (28)

怀 孕 第 7 周

- 1、严格禁行房事 (29)
- 2、不宜洗热水澡 (30)
- 3、必须食用碘盐 (30)
- 4、慎做人工流产 (31)

- 5、早孕期不必频繁做 B 超检查 (31)
- 6、停止使用化妆品 (32)

怀 孕 第 8 周

- 1、注意饮食调节 (32)
- 2、慎用营养补品 (33)
- 3、卧室少放家电 (33)
- 4、不宜染发烫发 (33)
- 5、切勿强行保胎 (34)
- 6、积极养胎护胎 (34)

怀 孕 第 9 周

- 1、保证孕妇营养的供给 (35)
- 2、定期去医院进行检查 (36)
- 3、尽量避免噪音的危害 (37)
- 4、房事生活安排的原则 (37)
- 5、胎教有狭义广义之分 (38)
- 6、孕期不宜使用微波炉 (38)

怀 孕 第 10 周

- 1、孕妇不能偏食 (39)
- 2、不宜参加舞会 (39)
- 3、端正孕期检查的态度 (40)
- 4、尽量减少放射线检查 (40)
- 5、了解有关葡萄胎的知识 (41)
- 6、心脏病妇女孕期应注意的问题 (42)

怀 孕 第 11 周

- 1、怀孕和生育不仅仅是女性的事 (43)
- 2、孕妇体内不能缺少锌 (44)

3、了解一些逐月养胎知识	(44)
4、慎重进行预防接种	(45)
5、正确理解和对待“保胎”	(45)
6、还是中药保胎好	(46)

怀 孕 第 12 周

1、合理安排饮食	(47)
2、防止营养过剩	(48)
3、自然流产患者须知	(48)
4、习惯性流产的防治方法	(49)
5、异常胎孕男方可能存在问题	(49)
6、要注意养胎、护胎与胎教	(49)

怀 孕 第 13 周

1、给孕妇创造好的家庭气氛	(51)
2、有意地进行胎儿教育	(51)
3、正确地运用“外象内感”	(52)
4、工作中应注意的事项	(52)
5、适当增加高热量食物:	(53)
6、摄入足量的维生素 C	(53)

怀 孕 第 14 周

1、孕妇的精神情绪对胎儿影响很大	(54)
2、给胎儿博大的爱心	(55)
3、参加适度的体育运动	(56)
4、从优生考虑进行胎儿性别辨别	(56)
5、辨别胎儿的性别的方法	(57)
6、胎儿的性别有望能够人为控制	(58)

怀 孕 第 15 周

- 1、保持孕妇情绪的稳定 (59)
- 2、创造温馨的家庭环境 (61)
- 3、孕妇应自我进行美感熏染 (63)
- 4、了解音乐在胎教中的重要意义 (63)
- 5、要定期测量体重 (65)
- 6、尽量避免长途旅行 (65)

怀 孕 第 16 周

- 1、及时发现双胎或多胎 (66)
- 2、查血甲胎球蛋白 (66)
- 3、超声波检查不会影响胎儿智力 (67)
- 4、服饰宜宽松一些 (67)
- 5、不宜再穿高跟鞋 (68)
- 6、早育不利于优生 (68)
- 7、晚育者孩子的质量不会减低 (69)
- 8、高龄产妇要特别留心 (69)

怀 孕 第 17 周

- 1、了解胎盘的功能 (70)
- 2、有病要积极治疗 (70)
- 3、谨慎服用滋补品 (71)
- 4、要讲究睡眠卫生 (71)
- 5、必须保护好乳房 (72)
- 6、保护乳房的方法 (72)

怀 孕 第 18 周

- 1、注意体察胎动情况 (73)
- 2、限制脂肪与糖的摄入 (74)

3、定时接受阳光照射	(75)
4、积极预防便秘	(75)
5、妊娠便秘的调治方法	(75)
6、丈夫应配合孕妇进行胎教	(76)

怀 孕 第 19 周

1、腹中的胎儿已有了视觉	(77)
2、根据性格的不同选择胎教音乐	(77)
3、常用的音乐胎教方法	(78)
4、经常抚摸一下胎儿	(79)
5、矫正乳头扁平或内陷	(80)
6、预防发生腰背疼痛	(80)

怀 孕 第 20 周

1、按时测量宫底高度	(81)
2、学会听胎儿心跳	(82)
3、注意观察胎头大小	(82)
4、谨慎对待妊娠眩晕	(83)
5、对胎儿进行美的教育	(83)
6、了解有关羊水知识	(83)

怀 孕 第 21 周

1、运动量应逐渐减少	(84)
2、处理好夫妻间的分歧	(84)
3、衣着要宽大、舒适、清洁	(85)
4、抽取羊水要把握时机	(85)
5、饮食宜荤素粗细搭配	(86)
6、房事生活应有所节制	(86)

怀 孕 第 22 周

- 1、贫血是中、晚期妊娠的常见病 (86)
- 2、缺铁性贫血的防治方法 (87)
- 3、缺铁性贫血的三餐食谱 (87)
- 4、积极防治痔疮 (87)
- 5、妊娠期易发生鼻出血 (88)
- 6、妊娠期鼻出血的防治方法 (88)

怀 孕 第 23 周

- 1、胎儿不宜长得过大 (89)
- 2、糖尿病患者妊娠须知 (89)
- 3、糖尿病孕妇的饮食安排 (90)
- 4、给孕妇补足钙质 (90)
- 5、中妊期需重点做的检查 (91)
- 6、双胞胎妊娠应注意的事项 (92)

怀 孕 第 24 周

- 1、更加悉心地体察胎动 (93)
- 2、学会自我听胎心 (94)
- 3、羊水过多的危害与防治 (94)
- 4、早给胎儿起个名字 (95)
- 5、胎儿已是宫中的“小窃听者” (95)
- 6、养胎、护胎与胎教均不可放松 (96)

怀 孕 第 25 周

- 1、让孕妇休息好 (98)
- 2、宜取左侧卧位 (98)
- 3、居室内不宜过多养花 (99)
- 4、不可终日以电视为伴 (99)

5、孕妇的负重有一定限额	(100)
6、要经常到户外散步	(100)

怀 孕 第 26 周

1、妊娠腰腿痛的简便治疗方法	(101)
2、妊娠小腿抽筋要积极治疗	(102)
3、妊娠下肢静脉曲张的防治	(102)
4、胎死腹中不宜立即引产	(103)
5、胎死腹中的防治方法	(104)
6、学会估算胎儿体重	(104)

怀 孕 第 27 周

1、高血压病妇女妊娠期应注意的问题	(105)
2、积极防治妊娠高血压综合征	(105)
3、定时做产前训练操	(107)
4、正确练胎教气功	(108)
5、妊娠期阑尾炎要认真对待	(109)
6、丈夫为妻子做点分娩前准备工作	(110)

怀 孕 第 28 周

1、胎动不安要积极调治	(110)
2、早产的预防措施	(111)
3、哮喘病妇女孕期的注意事项	(111)
4、妊娠期哮喘的防治方法	(112)
5、遵医嘱进行孕期有关检查	(112)
6、自我检查胎位正常与否	(112)

怀 孕 第 29 周

- 1、了解高危妊娠知识 (113)
- 2、积极防治妊娠期牙龈炎 (114)
- 3、妊娠水肿的简便治疗方法 (114)
- 4、丈夫应倍加关心怀孕的妻子 (116)
- 5、孕妇要学会控制过激的情绪 (116)
- 6、胎儿身长增长的规律 (116)

怀 孕 第 30 周

- 1、感情融洽的夫妻才能生出健康聪明的孩子 (117)
- 2、孕妇要加强自我监护 (117)
- 3、纠正妊娠便秘 (117)
- 4、妊娠小便不通的简易治疗方法 (118)
- 5、警惕下肢静脉血栓 (118)
- 6、不可长时间近距离看电视 (119)

怀 孕 第 31 周

- 1、了解胎儿的成熟情况 (119)
- 2、经常到户外接受光照 (120)
- 3、炎夏也不宜洗冷水澡 (120)
- 4、妊娠高血压综合征要防止子痫 (120)
- 5、高度警惕胎膜破裂 (120)
- 6、适度参加运动锻炼 (121)

怀 孕 第 32 周

- 1、了解胎位知识 (121)
- 2、胎位不正的纠正方法 (122)
- 3、妊娠晚期的饮食安排 (123)
- 4、妊娠晚期进食不宜过咸 (124)

- 5、巧妙控制食盐摄入 (124)
- 6、强化对胎儿的教育 (124)

怀 孕 第 3 3 周

- 1、及时发现胎盘早期剥离 (125)
- 2、胎盘早期剥离的对策 (125)
- 3、穿戴坐卧要讲究科学 (126)
- 4、适当减轻劳动强度 (126)
- 5、多胎妊娠宜增加检查次数 (126)
- 6、妊娠晚期需禁行房事 (126)

怀 孕 第 3 4 周

- 1、晚妊期出血要考虑有前置胎盘的可能 (127)
- 2、前置胎盘的对策 (127)
- 3、胎儿已有记忆能力 (128)
- 4、尽量避免精神刺激 (128)
- 5、聆听宜人的音乐 (129)
- 6、去医院检查时进行生育知识咨询 (130)

怀 孕 第 3 5 周

- 1、胎动是胎儿安危的信号 (130)
- 2、及时发现胎儿窘迫 (131)
- 3、自我防止腰背疼痛的方法 (131)
- 4、开始做产前准备工作 (131)
- 5、乙肝带毒者宜采用自然分娩 (132)
- 6、调整好孕妇的情绪 (132)

怀 孕 第 3 6 周

- 1、了解分娩过程 (132)
- 2、宝宝出生前需准备的物品 (133)

3、谨防发生各种感染	(134)
4、积极防治痔疮	(134)
5、密切自我监测胎儿的情况	(135)
6、高危妊娠应重点监护	(135)

怀 孕 第 37 周

1、正确对待临产	(135)
2、接近临产时的先兆症状	(136)
3、切勿借助不安全措施加速分娩	(136)
4、提前练习有利于顺利分娩的动作	(137)
5、胎膜早破的原因与处理	(137)
6、选择一位称职的医生	(138)

怀 孕 第 38 周

1、尽量采用产道分娩	(138)
2、剖腹产弊多利少	(139)
3、剖腹产的适应症	(140)
4、初产头浮的注意事项	(140)
5、学点母乳喂养知识	(140)
6、临产前要保持皮肤清洁	(141)

怀 孕 第 39 周

1、了解无痛分娩法	(141)
2、正确理解和运用“临产八字诀”	(142)
3、做好授乳准备	(143)
4、出现宫缩阵痛时不必恐惧	(143)
5、再计算一下您的预产日期	(144)
6、过期妊娠者要特别当心	(144)

怀 孕 第 40 周

1、了解有关新生儿的一般常识	(145)
2、胎儿出生后应尽早开始哺乳	(145)
3、会阴侧切时须保持清洁	(145)
4、对胎头吸引助产不必忧虑	(145)
5、产假不宜全部放在产后	(146)
6、演完养胎、护胎与胎教的最后一幕	(146)

第二部分 育 儿

婴儿第 1 个月(新生儿期)

一、发育特点	(147)
1、体重	(147)
2、身长	(147)
3、头围	(147)
4、胸围	(147)
5、坐高	(147)
6、呼吸	(147)
7、心率	(147)
8、大便	(147)
9、尿量	(147)
10、体温	(147)
11、感觉发育	(148)

12、睡眠	(148)
二、喂 养 指 导	(148)
1、母乳喂养好处多	(148)
2、把初乳喂给孩子	(149)
3、产后应立即喂奶	(149)
4、纯母乳喂养的方法	(149)
5、要讲究哺乳卫生	(150)
6、母乳不足的补授法	(150)
7、人工喂养的喂哺方法	(150)
8、鲜牛奶的调冲方法	(151)
三、卫 生 保 健	(151)
1、给新生儿洗澡的方法	(151)
2、选择好睡眠姿势	(152)
3、对新生儿不宜捆扎过紧	(153)
4、注意保护好脐带	(153)
5、新生儿要接种卡介苗	(153)
6、新生儿要接种乙肝疫苗	(154)
7、新生儿居室空气宜清新	(154)
8、新生儿要注意保暖	(155)
四、疾 病 防 治	(155)
1、新生儿黄疸	(155)
2、马牙	(155)
3、新生儿发热	(156)
4、新生儿肺炎	(156)
5、新生儿败血症	(157)
6、新生儿破伤风	(157)
7、新生儿皮下坏疽	(158)

8、头颅血肿与产瘤	(158)
-----------------	-------

婴儿第2个月

一、发育特点	(159)
--------------	-------

1、体重	(159)
2、身长	(159)
3、头围	(159)
4、胸围	(159)
5、坐高	(159)
6、身体发育	(159)
7、动作发育	(159)
8、感觉发育	(159)
9、睡眠	(160)

二、喂养指导	(160)
--------------	-------

1、努力做到全母乳喂养	(160)
2、人工喂养不宜定量过严	(161)
3、人工喂养的注意事项	(161)
4、给婴儿加蔬菜水和果汁	(162)
5、婴儿不宜用市售果汁	(162)
6、早给婴儿添加鱼肝油	(162)
7、体重增长幅度能反映喂养情况	(163)
8、母亲在睡眠当中不宜哺乳	(163)

三、卫生保健	(164)
--------------	-------

1、注意预防臀红	(164)
2、给孩子晒太阳	(164)
3、胎记不需治疗	(164)
4、留意观察囟门	(165)