

HUIYUN TAIJIAO YU 'ER DAQUAN

专家倾心编写 权威精心指导

新知识 新内容 新概念
更全面 更系统 更科学
图文双解 视频补充 全面指导



怀孕 胎教 育儿 大全

(升级版)

王卫中 张雪英 主编

VCD
赠超值视频光盘



内蒙古科学技术出版社

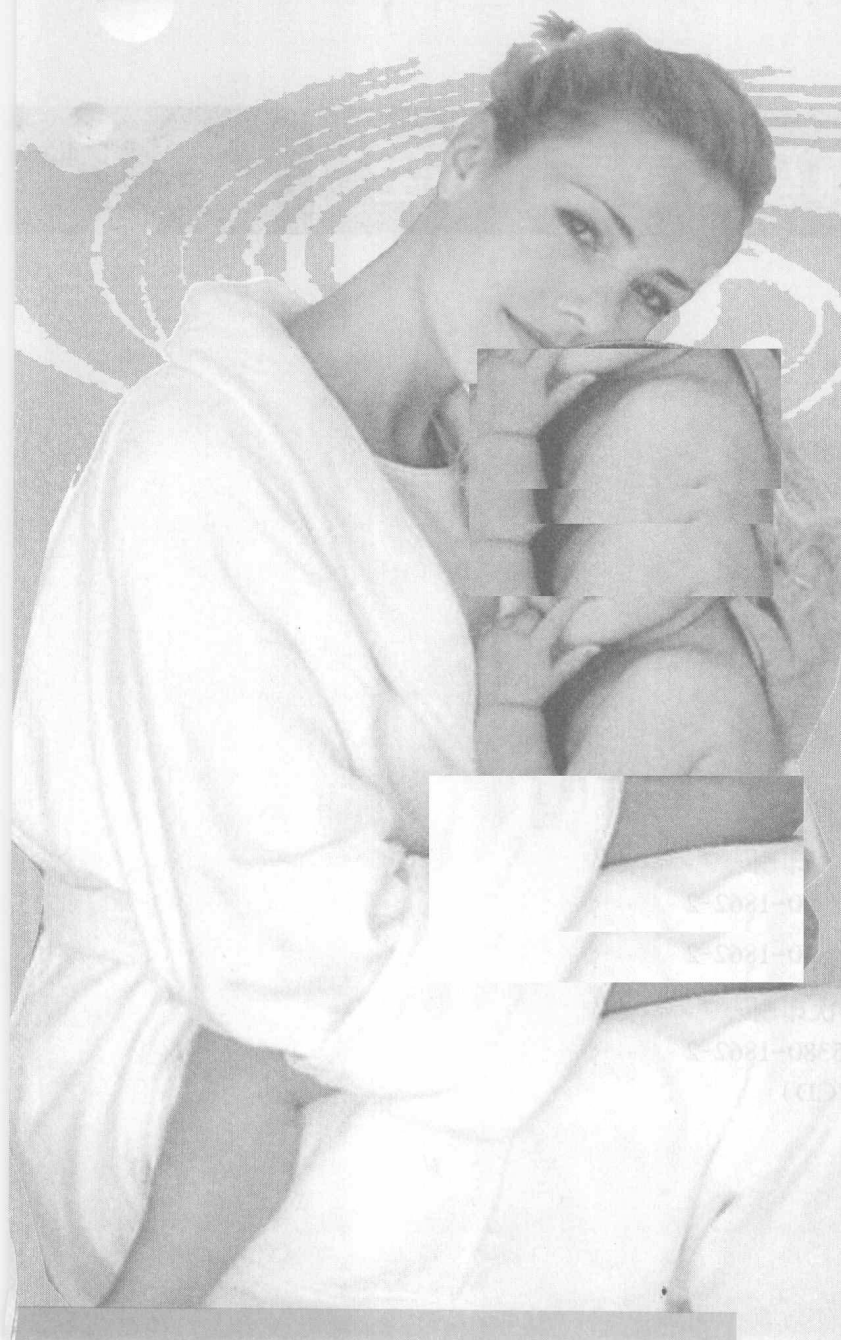


怀孕 胎教 育儿 大全

(升级版)

HUAIYUN
TAIJIAO YU'ER
DAQUAN

王卫中 张雷英 主编
内蒙古科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕胎教育儿大全：升级版/王卫中，张雪英主编.—2版.—赤峰：内蒙古科学技术出版社，2009.6

ISBN 978-7-5380-1862-2

I. 怀… II. ①王… ②张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②胎教—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV.R715.3 G61 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第105063号



怀孕胎教育儿大全

出版发行：内蒙古科学技术出版社

地 址：赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话：(0476) 8224848 8231924

邮购电话：(0476) 8224547

邮 编：024000

出 版 人：额敦桑布

组织策划：巴 图

责任编辑：张继武 季文波

封面设计：永 胜

印 刷：北京集惠印刷有限责任公司

字 数：760千

开 本：710 × 1000 1/16

印 张：32

版 次：2009年7月第2版

印 次：2009年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5380-1862-2

定 价：36.00元 (含VCD)

前言

《怀孕胎教育儿大全》一书，集新婚、妊娠、胎教、分娩及育儿知识于一身，通俗易懂，科学实用，贴近实际。该书自2006年出版发行以来，赢得了广大读者的普遍赞誉和喜爱，并多次再版，为年轻父母孕育可爱的宝宝提供了指导。

随着当今科学技术的飞速发展，优生优育方面的知识也在不断更新。为了及时适应这些变化，也为了将更好的、最新的知识奉献给读者，我们花费了相当长的一段时间，对《怀孕胎教育儿大全》一书进行了全新的升级，包括增加新知识、新内容，有针对性地对读者普遍关心的问题进行深入浅出的阐述，以及对书中的不足之处进行了全面而又科学的修改和补充等。新修订的《怀孕胎教育儿大全》（升级版）一书，具有以下特点：

内容全面、系统、专业。本书作者在咨询和医疗过程中，对广大孕产妇普遍关心的问题做了认真细致的总结，在此基础上，又考虑到了知识的全面性和系统性，按照专业的要求编写了《怀孕胎教育儿大全》一书。读者在该书上基本能够找到想要了解的问题并能得到较满意的解答。

贴近生活，每句都是您所关心的事情。本书对有关新婚、怀孕、胎教、分娩和育儿方面的各种各样问题都进行了翔实而具体的指导；对新婚、怀孕、胎教、分娩和育儿生活中的热点、难点和细节性问题都给出了明确的解决办法。全书内容不偏离生活、不脱离实际，你会感到书中的每个章节都在说你身边的事情，就是为你编写的。

图文双解，一看就懂。用语精练、形式多样、版式活泼，你可以通过简洁的文字或相关的插图能够很直观地了解文章所说的内容，从而能够达到“一看就懂，一学就会”的良好效果。

实用性和可操作性强。本书避免解释长篇的“为什么”，而着重介绍“怎么做”，从而能够让读者在很短的时间之内以最快捷的方式了解、掌握新婚、怀孕、胎教、分娩和育儿的有关知识、方法和技巧。从这个意义上说，本书不仅具有“一看就懂，一学就会”的效果，而且还具有“一用就灵”的特点。

图书和VCD的完美结合。对有些问题而言，图书也有它的局限性，比如，不可能将所有的问题用文字准确描述。为了避免这一局限性，使读者更直观地了解有关知识和操作规范，我们向读者朋友随书免费赠VCD光盘一张，使图书文字和VCD视频完美结合，最大限度地发挥图书和VCD的互补作用。

由于时间及水平所限，书中可能会存在一些不当及疏漏之处，还恳请同行和广大读者批评指正。

编者

2009年6月

前言



目 录

新婚天地

女性生理

外生殖器	14
内生殖器	16
乳房的发育	17
月经期	18
女性性冲动期	19
女性的性体验	20

男性生理

男性生殖器官	21
男性性发育	22
精子是怎样射出的	24
关于阴茎的勃起	24

性爱须知

婚前性知识	26
性行为过程	27
男女性行为差异	28
和谐性生活必备条件	30
手淫问题	31
女性的性反应	32
男性的性反应	35
男女性欲有别吗	36
性生活的和谐成因	37
性交时间的选择	38
性交的次数多少为宜	38
性交时间长短分析	39

怀孕胎教育儿大全



性生活有什么奥秘	39
初次性行为注意事项	41
关于性生活的步骤	42
性交体位指导	45
性爱的11个奇效	48
男性性功能障碍	50
女性性功能障碍	51
性交意外伤病	52
男女常见性病	54

怀孕分娩

孕前及妊娠第1月

选择最佳受孕时机	56
计算排卵期的方法	58
甜蜜的怀孕	59
优生新理念	63
孕前用药	65
孕期能否美容、游泳	65
“少年白”会遗传吗	66
荨麻疹与胎儿健康	66
高龄女性怀孕妙招	66
患附件炎能怀孕吗	67
习惯性流产怎么办	68
孕妇如何选择睡姿	68
孕期怎样保护乳房	69
服避孕药也可能怀孕	70
怀孕后怎样补充叶酸	70
怎样避免先天愚型儿	70
中医保胎最安全吗	71
避孕药对胎儿的影响	71
隆胸对宝宝的影响	71
乙肝女性怎样怀孕	72

孕妇家庭自我监护	74
孕妇患常见病怎么办	76
确保孕妇健康的养分	77
怪胎的起因与预防	79
影响生育的遗传病	79
父亲对胎儿的影响	80
胎儿器官发育危险期	81
人工授精	81
决定婴儿性别的因素	82
优生备忘录	82
孕妇体内变化	83
胎宝宝发育情况	84
需要做的事情	84
孕妇心理特征	85
慢性病患者的妊娠	86
带病妊娠危害大	87

妊娠第2月

四大征象出现	88
胎宝宝发育情况	89
生活注意事项	89
如何减轻孕吐	89
月圆之夜忌房事	90
孕妇睡觉不宜开灯	90
应吃核桃、芝麻	91
孕妇胃烧灼疼痛	91
营养对孕妇很重要	91
阴道检查的目的	92
治习惯性流产又一法	92
健康孕妇与DHA	93
孕妇洗澡的学问	94
家电对孕妇的影响	94
预防胎儿先天性缺陷	96
孕妇营养与肥胖症	96

孕期劳作注意事项	97
孕期能否同房	98
要做妊娠记录	99
孕妇妊娠期情绪变化	100
孕早期丈夫应做什么	101
妊娠早期膳食安排	102
呕吐的治疗	103
切莫轻易中止妊娠	104
保胎、安胎食谱	104
孕妇防治感冒保健操	105

妊娠第3月

孕妇身体特征	107
胎宝宝发育情况	107
生活注意事项	108
腹痛怎么办	110
尿频怎么办	110
如何选用补钙品	111
防治孕吐有新招	111
流感来到时	112
怀孕后宠物怎么办	114

妊娠第4月

胎宝宝发育情况	115
生活注意事项	115
孕妇不宜食用的食物	117
孕妇日常不宜	118
B超检查	120
胎儿心脏病	121
孕妇睡眠的时间	122
孕妇的鞋	122
运动与保健操	122
防治孕妇紧张情绪	125
孕妇巧装扮	126

妊娠第5月

孕妇身体变化	127
胎宝宝发育情况	128
乳房	128
饮食起居	129
及时补钙	130
解暑小菜	130
利于胎儿智力的食谱	131
孕妇卧床易滞产	131
孕妇旅行注意事项	132
孕妇洗头洗澡有好处	133

妊娠第6月

孕妇身体变化	133
胎宝宝发育情况	134
生活注意事项	134
预防贫血	136
睡眠时不宜仰卧	137
预防腰背痛	137
适当做运动	138
孕妇正确姿势和动作	138
“第二心脏”——脚	139
妊娠浮肿食疗方法	139
孕妇不宜在厨房久留	139
游泳训练易顺产	140

妊娠第7月

孕妇身体变化	140
胎宝宝发育情况	141
妊娠高血压综合征	141
孕妇的口腔和牙齿	142
鼻塞和鼻出血	142
预防妊娠纹	143
衣着适应体形变化	144



注意体检	144
霉菌性阴道炎	145
两个客观指标	146

妊娠第8月

孕妇身体变化	147
胎宝宝发育情况	147
孕期瘙痒症的防治	147
预防早产	148
臀 位	149
白带增多怎么办	150
避免胎宝宝长得太大	150
生活注意事项	150
围生期保健	151
父母与孩子的血型	152
父母与孩子的身高	152
血型不同，相安无事	152
大龄孕妇易生左撇子	153
宝宝像谁	153
给胎宝宝治病	154
孕期面部保健按摩法	154

妊娠第9月

孕妇身体变化	155
胎宝宝发育情况	156
助产呼吸技巧练习	156
防治静脉曲张	157
防治痔疮	158
生活注意事项	158
体育运动的好处	159
何谓高危妊娠	159
产前诊断	160
子痫的预防与监护	160
血小板减少	161
影响产程长短的因素	162

造成分娩痛苦的因素	163
胎儿臀位需剖腹产吗	163
胎儿自定降生时间	164
妊娠晚期表现	165

妊娠第10月

孕妇身体变化	165
胎宝宝发育情况	166
生活注意事项	166
经常去散步	168
训练胎儿光敏感性	168
哪些孕妇做产前诊断	168

分娩及产后护理

准备分娩	169
自然分娩	170
无痛分娩	171
会阴侧切术后护理	171
剖腹产术后护理	173
产兆和产程	175
分娩镇痛	177
导乐陪伴分娩	177
减轻产前的焦虑	178
分娩前应注意的病变	179
产后自身护理要点	185
分娩后合理进食	186
产后滋养四粥一汤	186
产后七不宜	188
产后休养	189
产后易患疾病及防范	190
产后不能久用腹带	192
解除产后尿失禁	193
产后瘦身	195
产后体疗瘦身9招	196
食疗纤体4种	198

成功瘦身小档案	198
女性洁身用“熟水”	199
产后注意事项	199
产后滋补药膳4例	201
产后疼痛及家庭防护	202
产后内衣穿着	205
孕期及产后补血	207
避孕宝典	208
产后的洗澡、刷牙	210
恶露如何防治	212
防治“月子病”	215
民间坐月子习俗	217
远离便秘的秘诀	220
产后卧床姿势指导	222

胎教优生

正确认识胎教

胎教的含义	224
胎教的真谛	224

1月胎教

日常生活计划	225
胎教内容	229

2月胎教

日常生活计划	230
胎教内容	233

3月胎教

日常生活计划	234
胎教内容	237

4月胎教

日常生活计划	239
--------------	-----

胎教内容	243
------------	-----

5月胎教

日常生活计划	245
胎教内容	247

6月胎教

日常生活计划	250
胎教内容	253

7月胎教

日常生活计划	256
胎教内容	258

8月胎教

日常生活计划	260
胎教内容	263

9月胎教

日常生活计划	265
胎教内容	266

10月胎教

日常生活计划	268
胎教内容	271

宝宝优育

宝宝1月

喂哺婴儿所需的物品	274
婴儿所需的衣物	274
婴儿洗浴所需的物品	275
其他相关物品	275
新生宝宝居室布置	276
怎样算是正常新生儿	276

新出生的宝宝	277
宝贵的初乳	278
乳房护理	278
喂奶的最佳时间	280
喂奶的正确方法	280
纯母乳喂养须知	282
可给婴儿添加水分吗	283
乳房胀痛的防治	283
使母乳充足的妙术	284
母乳喂养的误区	284
母乳喂养的妈妈用品	286
哺乳妈妈的饮食	287
乳房异常情况	289
科学方法抱新生儿	290
创造健康的睡眠环境	291
母婴同室	293
新生儿能用枕头吗	293
婴儿睡姿优缺点	293
选择睡姿注意事项	295
宝宝腹泻怎么办	296
新生儿皮肤问题	296
新生儿脐部呵护	299
脐疝的防治	300
宝宝发烧用什么药	300
新生宝宝的内衣	300
宝宝脱水热的防治	302
不宜母乳喂养的母亲	303

宝宝2月

1~2个月的宝宝	304
1~2个月宝宝的喂养	305
不宜一哭就喂	305
判断宝宝饥饱的方法	306

漾奶和吐奶	306
防止宝宝吐奶	306
奶瓶选购要点	307
奶瓶的辅助用品	307
怎样人工喂养宝宝	308
育儿误区	310
巧治婴幼儿红臀	312
新生儿宝宝保暖要求	312
给宝宝喂牛奶	314
新生儿宝宝发出的信息	315
宝宝长了奶癣怎么办	316
奶水不足怎么办	318
哄宝宝睡觉的误区	318

宝宝3月

2~3个月的宝宝	320
2~3个月宝宝的喂养	321
宝宝排便训练	322
常见皮肤病及预防	322
育儿注意事项	323
婴儿抱摆操	325
存放食用母乳	327
宝宝需要剃胎毛吗	327
新生宝宝的指甲	328
宝宝发育异常	328
夏天尿布使用6忌	331
2~3个月宝宝练翻身	332
宝宝接种注意事项	333
接种反应处理对策	333
营养缺乏简易判断法	334

宝宝4月

4个月宝宝的喂养	335
----------------	-----

预防宝宝患轻度贫血	336
不合家庭与宝宝头痛	336
4~6个月宝宝的玩具	337
宝宝听力正常吗	337
宝宝的社交本能	338
宝宝练坐起	338
宝宝安全备忘录	339
给宝宝添加辅食	340
宝宝健身操	341
哺乳期妇女避孕	343

宝宝5月

做辅食6法	343
使宝宝聪明的食品	344
巧手宝宝的早期培养	345
宝宝练爬行	350
预防缺铁性贫血	351
婴儿不宜吃蜂蜜	353
养出健壮宝宝	354
安抚奶嘴四问	355
聪明宝宝的特点	356
清洗宝宝的妙法	357

宝宝6月

5~6个月的宝宝	359
宝宝的喂养	360
宝宝的食物不要太咸	360
认识宝宝的体态语言	360
6个月前宝宝的游戏	361
当宝宝发生意外时	363
宝宝长玫瑰疹怎么办	364
婴儿缺钙与呼吸异常	364
宝宝的饮食禁区	365

怎样让宝宝喜欢奶瓶	366
预防宝宝奶瓶综合征	366
宝宝依恋种种	367
应从0岁开始读书	369
早读书的益处	372
教宝宝说话的误区	373
宝宝安全备忘录	374

宝宝7月

宝宝的喂养	374
平衡膳食的安排	375
培养宝宝的独立意识	375
宝宝的社交本能	378
宝宝的离乳食品	378
宝宝学爬	379
宝宝练站立	380
宝宝抱抱操	381
女婴乳房凸出是病吗	382
宝宝为什么哭	382
正确照料宝宝的对策	383

宝宝8月

宝宝的喂养	384
宝宝都是不同的	384
宝宝认生怎么办	385
宝宝呼吸道感染	386
宝宝呼吸是否增快	387
肺炎和气管炎的鉴别	387
宝宝发烧与鸡蛋	387
给宝宝喂药的方法	388
不宜用果汁喂药	389
久泻不愈的宝宝	389
宝宝腹泻不必禁食	390

宝宝便秘的家庭治疗	390
宝宝说话的关键期	391
警惕肺炎	393
头围、胸围增长规律	396
凶门发育规律	397
出牙规律	397
宝宝健身	397

宝宝9月

宝宝的喂养	399
蛋黄和菠菜	400
吃水果多多益善吗	400
适量吃赖氨酸食品	400
婴儿要吃适量脂肪	401
婴幼儿爽身祛痱	401
怎样练走路	403
怎样让宝宝不缺锌	404
补锌也有不利因素	405
宝宝的呼吸需要监护	406

宝宝10月

断乳注意事项	408
使用断奶练习器	408
妈妈使用的辅食器	409
断奶不断掉一切乳品	409
饮食绝招	410
断奶要诀	410
及时断奶与母婴健康	411
怎样喂养断奶的宝宝	412
为宝宝制作美味佳肴	413
自制宝宝辅助食品	414
宝宝的社交本能	416
护理不当与宝宝窒息	417

食品造成窒息	417
父母谁对孩子影响大	418
父母态度与孩子性格	419
宝宝为何总“瞌睡”	419

宝宝11月

宝宝的喂养	420
宝宝不要过度活动	420
头部受伤急救	421
宝宝跌下会脑震荡吗	422
不要嚼饭喂宝宝	422
宝宝误饮、误食后	422
给宝宝滴耳药	423
给宝宝滴鼻药	423
正确涂眼药膏	424
滴眼药的方法	424
出牙晚不能盲目补钙	424
宝宝腹泻及其预防	425
从大便判断腹泻原因	426
小儿饥饿性腹泻	426
婴儿腹泻食物疗法	427
小儿佝偻病及预防	427
哪些幼儿易患佝偻病	428
怎样辨认出疹	428
宝宝难喂怎么办	429
宝宝视力情况判别法	430
周岁内宝宝的言语	432

宝宝12月

11~12个月的宝宝	433
宝宝的喂养	434
宝宝不想吃饭的原因	434
周岁宝宝饮食指南	434

周岁还不讲话异常吗	435
让宝宝发泄	435
周岁宝宝生活安排	436
周岁内宝宝不宜学步	436
宝宝安全备忘录	437
离乳后期宝宝的食谱	437
宝宝喜欢谁	438
量量周岁的宝宝	438

宝宝1~2岁

1岁宝宝发育及护理	440
1岁宝宝饮食营养	442
1岁宝宝日常照料	443
发觉宝宝疾病	445
1岁宝宝智能训练	447
宝宝学步最佳时机	448
接种的错误观念	449
宝宝摔倒后怎么办	450
妈妈和宝宝多交流	451
宝宝营养强化及补充	451
开发宝宝的交际潜能	453
使宝宝安睡的经验	454
利于宝宝长高的食物	454
让宝宝哭个够	455
1岁宝宝需要声音	455
引导宝宝说话的方法	458
让宝宝学会独自游戏	459
怎样培养宝宝的智能	460
教宝宝自己吃饭	461
影响宝宝智力的可能因素	463
宝宝智商后天可提高	463
宝宝常见的健康问题	464
宝宝的语言发育	465

宝宝的饮食方法	466
宝宝上厕所训练法	467
危害幼儿智力的因素	468
培养幼儿的安全意识	471
应看心理医生的幼儿	472
培养宝宝睡眠习惯	475
对付宝宝的自我意识	476
保护宝宝的乳牙	477
宝宝家庭用药禁忌	478
安全用药剂量计算法	479
宝宝小药箱	479
当宝宝要别人东西时	480
不要时常吓唬宝宝	481
娇生惯养不可取	482
在自然环境中做游戏	482
宝宝何时穿封裆裤	483
满足不了宝宝怎么办	484
增强宝宝的独立性	485
宝宝智商的开发	485
怎样提高宝宝的智商	486
让宝宝更主动动脑筋	486
防治宝宝尿床	486
秋季腹泻的防治	487
秋季腹泻食疗法	488
宝宝缺钙信号及补钙	489
妈妈怎样建立权威	490
培养宝宝的胆量	491
培养宝宝健全的性格	491
培养宝宝饮食习惯	492
对宝宝绝不可强制	492
宝宝排泄的教导	493
责备宝宝的方法	493
睡前饮奶有利于生长	494

防止宝宝挑食和偏食	494	有益宝宝眼睛的食物	504
宝宝对病痛的反应	495	酵母片治消化不良吗	505
为宝宝驱虫最佳时机	497	不能把喉片当糖果吃	505
怎知宝宝肚里有虫	497	六神丸可以多服吗	505
应该择优选打虫药	498	宝宝能服用减肥药吗	506
驱虫期营养不要减少	498	宝宝可用成人药吗	506
预防维生素A缺乏	498	中药对宝宝无害吗	507
让宝宝喜欢文字	499	女孩夹腿家庭矫治法	507
宝宝爱护眼睛很重要	500	超常宝宝鉴别	508
不要摇晃啼哭的宝宝	502	让宝宝快乐的法则	508
宝宝弱视	502		





新婚天地

XINHUN TIANDI



新婚夫妇往往缺乏性生活经验，在好奇、渴望、恐惧和羞涩等复杂而紧张的心理状态下，容易出现性生活不和谐现象，导致失望、焦虑，甚至相互埋怨，发生矛盾。通过阅读本篇，你不但可以掌握科学的性知识，并可根据个人的健康状况、精神状态、性欲高低、性冲动出现快慢与程度的不同，做到相互体贴和谅解，相互引导和配合，逐步摸索出规律，从而达到性生活和谐与美满的目的。



●●● 外生殖器 ●●●

■ 阴 阜

女性外生殖器长有阴毛的耻骨上面的部分称为阴阜（又叫耻丘）。它呈倒等边三角形，随皮下脂肪渐渐增加而逐渐增大。

■ 大阴唇

耻丘下面至会阴处相互连合的一对皮肤皱襞称为大阴唇。女性一到青春期，皮下脂肪特别多，大阴唇具有保护阴道口和外尿道口的作用。由于色素沉着增多，大阴唇常呈褐色，又因皮下脂肪腺和汗腺多，常常产生一种特殊的腥臭味。一般在大阴唇周围长有疏密不同的阴毛。未生过孩子的女性，其大阴唇相互合拢，遮盖着阴道口；生过孩子的女性，其大阴唇左右两侧呈分开状态，随着年龄增长大阴唇逐渐萎缩。

■ 小阴唇

大阴唇和阴道口之间的一对薄扁平皮肤皱襞为小阴唇。小阴唇前端和外表为褐色，内呈粉红色，一般处于较湿润状态。女性经过青春期后，小阴唇逐渐发育长大。形状和大小因人而异，小者被大阴唇遮盖，完全看不见；大者常下垂外露在大阴唇外面。少数女性的小阴唇非常大，便担心畸形，其实，这正像有的人个子高，有的人个子矮一样，不必担心；还有的女性小阴唇左右两部分形状、大小不匀称，也担心是畸形，这同样不必忧虑，因为小阴唇左右两部分形状和大小完全相同的女性估计是没有的。小阴唇和阴蒂都对性刺激异常敏感，并随着性兴奋而逐渐充血、胀大。女性闭经后，小阴唇则逐渐萎缩。

■ 阴 蒂

阴蒂位于阴道口上面、小阴唇上端。女性的阴蒂和男性的阴茎差不多，呈海绵体状。女性到性成熟期，阴蒂长约2厘米，但也因人而异，有的女性的阴蒂小到几乎辨别不清，

