SHENG
YU
BAI
KE

生育百科

［德］克劳斯杜林
石兴玲（译）

山东科学技术出版社

本书提要:

本书分两部分。第一部分介绍了从妊娠到分娩的全过程，以及孕妇在妊娠中必须关注的事项；第二部分主要介绍了养育孩子的经验和方法。

丛书名:经典孕育文库

书　名:生育百科

出版社: 山东科学技术出版社, 2005

作　者: 克劳斯·杜林(Klaus Doring)

ISBN:7-5331-3968-2/R715.3

原书定价：29.00

目录

CONTENT

第一部分：怀孕与生育

生命的开始 ……4

生命的起源 ……4
女性生殖器 ……4
男性生殖器 ……8
新生命形成的瞬间 ……10
双胞胎……10
受精后 ……11
是男孩儿还是女孩儿……12
胎儿在母体的发育……13

怀孕进行时 ……16

妊娠使身体发生彻底的改变 ……18
妊娠期间的检查对母子都十分重要 ……19
分娩前的诊断 ……21
绒毛活检 ……21
羊膜穿刺检查 ……21
孕期的营养 ……23
营养食品表 ……25
孕妇的服装 ……27
孕期保健 ……29
孕期禁忌……30
胎儿在母体里并不安全 ……33
流产……34
宫外孕有生命危险 ……35
正常的妊娠反应以及危险性小的症状 ……36
避免畸形胎……38
妊娠后期的危险征兆……41

目 录

猕猴因子……41
轻松分娩 ……43
孕期保健操 ……44
准备分娩 ……47
任何早产都有风险 ……48
过期妊娠的危险 ……50
计算预产期 ……50
何时去医院 ……51
分娩是在家还是在医院……53
异常分娩 ……54

分　　娩 ……56

助产士的准备工作 ……56
分娩新概念 ……56
如何才能实现轻松分娩 ……57
宫颈扩张期 ……58
娩出期 ……59
胎儿娩出期 ……59
对新生儿的首次护理 ……59
胎盘娩出阶段 ……60
分娩损伤 ……61
观察 2 个小时 ……61
分娩手术 ……61
根据产妇的要求进行剖宫产 ……63

产褥期体操……64

产褥期体操简介 ……66
剖宫产后的体操 ……69

母乳喂养好处多 ……70

医生为什么建议母乳喂养 ……71
不适合母乳喂养的患儿……72
哺乳前的准备 ……72
哺乳间隔时间 ……73

目 录

CONTENT

哺乳的姿势 ……73
乳房护理 ……74
哺乳期间出现的问题 ……75
母乳喂养时间……75
哺乳期母亲的饮食 ……75

计划生育 ……77

生育的最佳年龄 ……77
避　孕 ……79
有关避孕措施 ……80

第二部分：孩子在一天天长大

新生儿和母亲都需要帮助 ……88

孩子出生后的问题 ……88
脐部要及时处理 ……90
新生儿会带来许多意外 ……91
新生儿阶段也是母亲的敏感阶段 ……93

新生儿的健康护理 ……95

第一批检查项目 ……95
对新陈代谢疾病的筛查 ……95
血型不和要及早治疗 ……98
新生儿碘缺乏症 ……98

如何给新生儿洗澡……99

每天洗澡是新生儿的极大享受 ……99
擦干也有学问 ……101
肥皂、护肤油和爽身粉 ……102
婴儿需要的东西 ……103
尿布 ……105

目录

婴幼儿的睡眠 ……106

婴儿一觉不会睡得太长 ……106
做梦有利于健康……108
孩子需要多少睡眠 ……109

啼哭、排便、新鲜空气 ……113

了解孩子的啼哭 ……113
排便的重要性……117
新鲜空气对宝宝的成长非常有利 ……119

再谈母乳喂养 ……121

母乳喂养有许多好处 ……121
母乳中的有害物质 ……124
固体食品和自然断奶 ……126
工作和哺乳 ……127
哺乳指导 ……127
如何促进乳汁分泌……128
给哺乳母亲的几点忠告 ……129

婴儿的饮食 ……131

合适的婴儿营养 ……131
水是最重要的食品组成部分 ……131
生命在蛋白质中孕育 ……133
碳水化合物是重要的能量源泉 ……134
脂肪是热量和能量的源泉 ……135
矿物质和微量元素的作用 ……136
应该了解的维生素……146

仅仅让婴儿吃饱是不够的 ……149

牛奶需要改良 ……149
婴儿的奶瓶、奶嘴与体重增加 ……151
给婴儿添加辅助食品 ……152

目录

CONTENT

幼儿和学龄儿童需要不同的食品 ……154

幼儿需要多少热量和液体 ……154
幼儿食谱 ……154
3～6岁孩子的食谱 ……158
学龄儿童的营养……159

溢奶的和胃口不好的孩子 ……161

溢奶的孩子是否发育正常……161
防止溢奶的几种方法……163
呕吐加腹泻是生病的信号 ……164
孩子应该吃多少 ……164
饥饿是最好的厨师……166
饭桌上的礼仪是在家里吃饭时学会的 ……167

婴儿的车子、活动空间、玩耍的一隅以及服装 ……168

背袋是天然的婴儿摇篮 ……168
摇篮、小筐子或带围栏的小床 ……170
关于外出散步和外出旅行 ……171
幼儿围栏和玩耍一隅 ……173
孩子的家具要显示孩子的特点 ……175
孩子的服装 ……176
孩子的鞋子 ……177

生长发育的特殊阶段 ……179

孩子的生长发育与大人的区别 ……179
健康的生命能力 ……181
身体生长的变化 ……183
从新生儿到学龄儿童的体形变化 ……184
生殖器官的发育 ……185
大脑的发育 ……185
早早地知道孩子可以长多高 ……188
孩子为什么生长快……188

目录

从牙齿上可以读出生长过程 ……189
怎样预防龋齿和牙龈疾病……191

孩子的社会意识发展和语言发展 ……195

社会意识发展的基础 ……195
社会意识的发展离不开感官的发育 ……197
早期的独立和与其他孩子交往 ……200
母亲给孩子打下语言基础 ……201
语言的早期发展具有共性 ……203
早期就可以测试孩子的语言理解能力 ……203

孩子在游戏中成长 ……207

运动欲望促进孩子的成长 ……208
游戏时间比玩具更重要 ……210
婴幼儿玩具 ……211
判断玩具的标准……213
适合孩子的运动和体育课 ……215

健康检查的重要价值 ……217

早期治疗机会不容错过 ……217

预防重于治疗 ……220

观察孩子的发育缺陷 ……220
孩子在学爬时出现的问题 ……220
孩子在学坐时出现的问题 ……222
孩子的站立和行走是否有问题 ……222
孩子的抓握是否有问题……223
怎样发现视力和听力不正常 ……224
早期语言发展是否正常 ……225
社会意识发育障碍的具体表现 ……226

孩子早期运动机能的发育 ……228

婴儿体操 ……230

注射疫苗，防止疾病传播 ……231

目录

CONTENT

其他预防措施……234

残疾孩子您应该了解什么……237

残疾和伤残不是一个概念……237
听力有伤残的孩子，语言也能得到正常发展……240
有多处伤残和社会意识有障碍的孩子……245

家庭对孩子最重要……248

母亲的特殊作用……248
父亲和兄弟姐妹要共同帮助抚养婴儿……250
其他家庭成员和继母……254
家庭以外的教育存在一定的问题……256

实用的教育方法……259

一个孩子一个样……259
家庭教育的基本原则……261
父母和教育者的行为规范……263
稳定的环境和同样的尺度能给孩子提供安全感……266

孩子的任性以及卫生习惯的培养……269

任性不是坏事，任性是健康的表现……269
讲卫生是个非常重要的习惯……271

环境带来的负面影响威胁着孩子的健康……274

没有水，就没有生命……274
新鲜空气是生命中不可或缺的……276
噪音有害健康……277
植物既是香料、也是药材、同时也是毒素的载体
……277

过敏反应……280

特异反应性……282
过敏诊断……283
减少过敏原的影响……283

目录

治疗……285
事故不是偶然发生的 ……286
在家里如何预防事故 ……287
在游戏场地也要注意安全 ……288
避免交通事故 ……288
溺水……290
乘坐汽车度假带来的危险 ……290
喜欢动物是孩子的天性 ……291
幼儿园和学校 ……293
幼儿园可以帮助孩子独立 ……293
学前班是多余的 ……295
行为障碍的原因以及纠正方法……297
有问题的孩子 ……299
行为障碍是长期受忽视的结果 ……300
当孩子有恐惧感时 ……301
怎么才能发现孩子的独立性 ……303
行为障碍的表现形式 ……305
训练大小便 ……306
孩子的性别发育以及性别教育 ……307
性发育 ……307
青春期以及性发育 ……309
孩子的性启蒙教育 ……310
孩子生病时 ……312
要注意的一些信号 ……312
幼儿的疾病信号 ……315
医生需要的帮助 ……318
当孩子必须住院时 ……318

目录

CONTENT

容易发生的意外 ……321

烫伤或烧伤……322
腐蚀伤……322
中毒……323
溺水或窒息……325
失去知觉……326
中暑后……327
伤口流血或骨折……327
触电的危险 ……328
汽车尾气和家用煤气中毒……328
“孩子听话，不要把豆子塞到鼻孔里” ……329

常见的疾病 ……330

第一部分：
怀孕与生育

Diyibufen
Huaiyuyushengyu

亲爱的准妈妈们：

你们一定希望能比较愉快的度过孕期，并且能够非常顺利地生下自己的宝宝，本书的第一部分会给你们一些提示。这样的要求并不高，同时也不是一件困难的事情，主动权完全掌握在你们的手中。最主要是，在怀孕期间一定要定期检查，因不定期检查孕妇的早产几率是定期检查孕妇3倍。

本书的第一部分的主要目的是，告诉准妈妈们在怀孕期间和分娩时，母体变化的过程和一些有关的知识。当你们了解了这些知识以后，就能减轻怀孕和分娩给你们带来的恐惧和忧虑。当然，这些知识也会对分娩有很大的帮助，因为高度的恐惧和紧张将加重分娩时的痛苦。

除了介绍孕期和分娩时母体内的一些基本变化外，在该书中我还回答了准妈妈们和准爸爸们比较关心的其他方面的问题。例如“我是否怀孕了”？“我怀的是男孩还是女孩”？“我怀的是不是双胞胎”？“什么是猕猴因子”？“流产是怎么回事”？“什么情况下生育有危险”？“母乳喂养知识”、“家庭生育计划”等。

作为产科的主治医生，我有17年的临床经验，在我的医院里，平均每年有1800个婴儿出生。经验告诉我，让准妈妈们了解怀孕期间母体内的自然变化，有着极其深刻的意义。只有她们了解了有关的知识后，她们才能平静地等待着宝宝的出生。

祝你们一切顺利

医学博士克劳斯·杜林

生命的开始

生命的起源

一个人的生命是从哪一刻开始的，就这个问题，生物学家、医学家、法学家以及神学家有不同的理解和解释。生物学关于生命延续的研究十分清楚地确定，为了一个新生命的起源，女性和男性必须要满足什么样的条件；对一个新生命在母体内的起源和孕育过程，做了详细的介绍。

为了制造一个新的生命，并使其逐渐发育成人，其前提条件是，一个只有当男性的精子进入女性的卵子以后，才能有一个新的生命孕育和成长。这个过程被称为“受精”或“接种”。对于人类来说，作为孕育新生命的受精或接种是在女性的体内完成的。在受精以后，如果没有其他非常不利的影响的话，这个女性将成为孩子的母亲。

排卵

女性的生殖器官

精子是在男性的生殖器官睾丸里形成的；与之相同的是，当一个女性发育成熟以后，在其体内将形成能够让男性精子受孕的卵子。



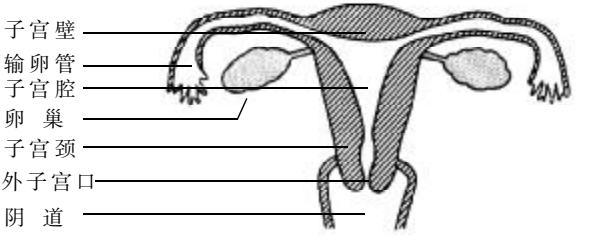


你怀孕了吗？用先进的怀孕测试手段能够马上得到答案。

每个健康的女性，在她的一生中能够排400到500个成熟的卵子，以月经的周期来推算排卵的时间。一般情况下，每个月有一个成熟的卵子排出。但是，刚来月经的年轻姑娘不一定排卵。自月经来潮开始，到每月从卵巢里定期排出一个成熟的卵子，这需要2到3年的时间。每次当月经停止后，一个新的卵子将在两侧的一个卵巢中发育成熟。当卵子发育成熟后，卵子便从卵巢中脱离出来，这一过程被称为排卵。排卵一般是在两次月经之间，即下一次月经前的第14～15天。这时，卵子通过输卵管进入子宫里着床，为受孕做好了准备。无论卵子是否受孕，它都要通过输卵管进入子宫内。如果它在输卵管里没有受孕的话，那么，它将随着月经一起被排出来。

卵巢位于女性子宫的左右两侧，距离子宫仅几个厘米，见下面的插图。

卵巢的大小和形状与鸽子蛋差不多。卵巢有两项非常重要的任务：第一，随着卵泡的成熟，卵巢壁有一部分变薄而突出，排卵时卵泡从这里破出，孕育成熟的卵子进入输卵管；第二，分泌雌激素，也叫女性激素，正是这种激素才保证了女性正常的生育过程。从一次月经的第一天计算，到下一次来月经前的最后一天被称为一个周期。在每个周期中，一般情况下只排一个成熟的卵子。



女性内生殖器示意图

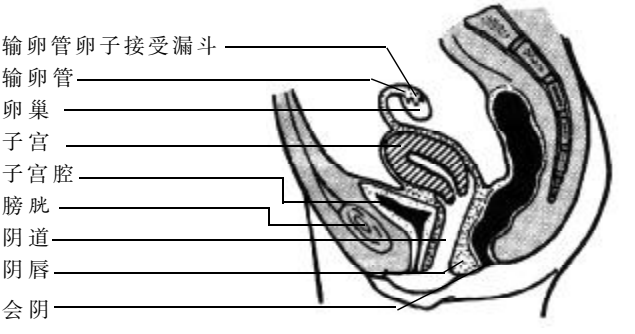
一个成熟的女性，在30～35年期间大约排出400个成熟的卵子。在每个周期中，卵巢内常有几个到几十个卵子同时发育，但一般只有一个从几乎看不见的大小，与包裹它的卵泡一起，发育到像樱桃一样大。卵子本身的直径为1/10毫米，尽管如此微小，它仍然是最大的人体细胞，刚好能用肉眼看见。当卵泡破裂以后，卵子便从卵巢进入到输卵管里。

输卵管是细长而弯曲的管道，长度为8～10厘米，厚度为5毫米，左右各一，从卵巢直通子宫（见上面的插图）。输卵管是卵子与精子相遇的场所，也是受精后的卵子向子宫腔运行的通道。

男性的精子进入女性的阴道后，有一部分通过子宫颈和子宫游动到输卵管里。一旦精子和卵子相遇，精子的头就会钻进卵子里，受精过程结束。

子宫是一个神气的器官

当受精过程结束后，子宫便开始了它伟大的使命，时刻不停地的为新生命提供营养和保护膜。在此之前，子宫已经为了它伟大的使命做好了准备，其标志是定期出现的月经。在怀孕期间月经停止，一直到分娩后数月。



女性内生殖器和周围器官示意图

子宫似梨形，大小像一个鸡蛋，位于女性盆腔的下部，也就是人们常说的骨盆里。子宫上部较宽的部分被称为子宫体，下部较狭窄的部分被称为子宫颈；子宫上部与输卵管相通，下部与阴道相连。这两部分对受孕和怀孕起至关重要的作用。

对于受孕和怀孕来说，子宫体和子宫颈的作用至关重要

子宫颈承担着许多完全不同的任务：在没有怀孕时，子宫颈关闭着，以免细菌侵入子宫。在下面介绍的两种情况下，这