图书在版编目（CIP）数据

孕产养育百科大全 / 海红编著
—石家庄：河北科学技术出版社，
ISBN
Ⅰ… Ⅱ… Ⅲ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健③婴幼儿—哺育 Ⅳ
中国版本图书馆 CIP 数据核字（
第 号

出版发行：河北科学技术出版社
地　　址：河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮　　编：
责任编辑：和英布
封面设计：鲁　冰
美术编辑：宏　菁
印　　刷：北京楠萍印刷有限公司
开　　本：
印　　张：
字　　数：千
版　　次：年 月第 版
印　　次：年 月第 次印刷
定　　价：元

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

生儿育女，是我们每一个俗人都免不了的俗事。然而，随着科学技术的进步，人们的观念也在不断更新，养育婴儿的方法也发生了革命性的变化。传统的一些育儿观念已是昨日黄花成了偏见，甚至是不科学的、对孩子或母亲有害的。有鉴于此，我们决意为传扬科学的育儿方法尽绵薄之力，特编写了《[illegible]天怀孕必读》、《孕产养育百科大全》系列丛书，以期能给广大初为人母（父）者更科学、更全面、更系统的指导，携其度过生命中美妙难忘的一段时光，助其培育出聪明健康的下一代。

本套丛书，从怀孕前的准备开始，一直到学龄前的培育为止，对胎儿的发育，婴儿的身心发展，幼儿的体格、智能变化，以及母体的保健与护理，都进行了比较深入的科学论述，希望能以父母的爱心加我们的全面科学指导，酿造一个个幸福家庭。

科学是程式化的、毫无生气的。只有爱才是全能的、充满无限活力的。科学知识可以作为我们生活的指导，给我们以帮助。但我们决不能死搬硬套，而应该在养育子女的过程中，更多一点爱心和耐心。用爱去孕育胎儿，用爱

去哺育婴儿，用爱去养育幼儿，用爱去教育子女，让他们生长在一个充满爱的世界里。能如此，你的宝宝一定既聪明健康，又活泼可爱，充满爱心；能如此，我们将感到无比的欣慰。

编　者

二〇〇〇年 愿月

目摇录

准备好了吗——孕前准备篇

第一章摇受孕条件一个都不能少…… (猿
了解一下异性…… (猿
认识自己的身体…… (源
“好朋友”的秘密 …… (缘
最佳生育年龄…… (愿
未婚先孕的危害不可忽视…… (愿
最佳生育季节…… (怨
最佳怀孕时机的选择 …… (员园
婚后不宜马上怀孕 …… (员园
哪些疾病影响怀孕 …… (员员
患哪些疾病不宜结婚及生育 …… (员员
准确选择排卵期 …… (员猿
准备受孕期的衣着选择 …… (员缘
避孕失败后的选择 …… (员远
口服避孕药停药多长时间再怀孕好 …… (员苑
男性用药不当可致胎儿畸形 …… (员苑
父母血型与优生 …… (员苑

第二章摇遗传与优生 …… (圆园)
什么是遗传 …… (圆园)
遗传病能不能治疗 …… (圆圆)
近亲结婚的危害 …… (圆猿)
遗传病的遗传方式 …… (圆源)
遗传与优生环境 …… (圆缘)
遗传与智商的关系 …… (圆远)
优生始于择偶 …… (圆远)
影响孩子智力的因素 …… (圆愿)

第三章摇想要宝宝你准备好了吗 …… (猿园)
调节夫妇孕前的心绪 …… (猿园)
创造和谐的孕前心理环境 …… (猿圆)
喜庆妊娠“节日” …… (猿圆)
妊娠在爱情生活中的理想位置 …… (猿猿)
调适孕前生理机能 …… (猿猿)
调养孕前身体素质 …… (猿猿)
孕前衣食住行 …… (猿源)
孕前锻炼 …… (猿源)
避免孕育低能儿 …… (猿缘)
怀孕前夫妻双方应做好准备工作 …… (猿缘)

第四章摇生男生女有学问 …… (猿远)
某些遗传疾病与性别的关系 …… (猿远)
想生女孩必须了解的事项 …… (猿远)
性交在排卵日的前 圆日进行 …… (猿愿)
体位与射精的注意事项 …… (猿愿)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

性交后一周内要禁欲吗 …… (猿愿)
想生男孩事先要了解的事项 …… (源园)
在排卵日进行有目的的性交 …… (源员)
体位与射精的注意事项 …… (源圆)
高潮与射精的关系 …… (源猿)

第五章摇难言之隐公开说 …… (源源)
给不孕夫妇的建议 …… (源源)
男性不育的常见原因 …… (源缘)
不育男性常用食疗膳方 …… (源苑)
女性不孕症的主要原因 …… (源愿)
女性不孕的生活调养 …… (缘园)
女性不孕常用食疗药膳方 …… (缘圆)
性交时不射精与射精困难 …… (缘猿)
阳痿——男人的苦恼 …… (缘源)
欲速则不达——令人尴尬的早泄 …… (缘缘)
克服性交困难与性交疼痛的窘态 …… (缘苑)

我怀孕了——快乐孕程篇

第一章摇怀孕的经历 …… (远员)
女性排卵过程 …… (远员)
女性特殊时期的性生活 …… (远员)
受孕成胎的生理过程 …… (远猿)
受孕的过程 …… (远远)
确定是否怀孕的方法 …… (远苑)
怎样划分妊娠阶段 …… (远愿)
怀孕的信息与早孕反应 …… (远愿)

怎样确定胎儿的性别 …… (1)
孕妇的体重 …… (2)
围产期保健与建立围产保健卡 …… (3)

第二章 准妈妈体检备忘录 …… (5)
什么是产前检查 …… (5)
哪些人需要做产前诊断 …… (6)
产前诊断有哪些方法 …… (6)
在怀孕期进行的检查 …… (7)
在怀孕期主要进行的测量 …… (8)
产前检查时的注意事项 …… (8)
预产期的主要推算法 …… (9)
预产期的其他推算法 …… (9)

第三章 孕期营养饮食 …… (10)
养胎的最佳饮食 …… (10)
怎样安排孕妇的食物 …… (11)
孕早期的营养特点 …… (12)
孕中期的营养特点 …… (13)
孕晚期的营养特点 …… (13)

第四章 孕期护理 …… (15)
园~源周 (怀孕 员个月) …… (15)
缘~愿周 (怀孕 圆个月) …… (15)
怨~员园周 (怀孕 猿个月) …… (15)
员猿~员远周 (怀孕 源个月) …… (16)
员苑~圆园周 (怀孕 缘个月) …… (16)
圆员~圆源周 (怀孕 远个月) …… (16)

圆缘~圆愿周（怀孕 苑个月）……（员员园）
圆愿~猿圆周（怀孕 愿个月）……（员员愿）
猿猿~猿员园周（怀孕 怨个月）……（员圆园）
猿苑~源园周（怀孕 员园个月）……（员园源）

第五章摇孕期运动保健……（员园缘）
孕期安全运动……（员园缘）
锻炼前的安全措施……（员园苑）
伸展运动……（员园愿）
安全伸展……（员园怨）
学会松弛技巧……（员员园）
选择舒适的姿势……（员员缘）
孕妇健美操……（员员远）
散步……（员圆园）

第六章摇妊娠养胎与胎教要点……（员圆园）
你听说过胎教练习法吗……（员圆园）
受孕当月应如何养胎与胎教……（员圆愿）
妊娠第 圆个月应如何养胎、护胎与胎教 ……（员圆愿）
妊娠第 猿个月应如何养胎、护胎与胎教 ……（员猿园）
妊娠第 源个月应如何养胎、护胎与胎教 ……（员猿缘）
妊娠第 缘个月应如何养胎、护胎与胎教 ……（员猿源）
妊娠第 远个月应如何养胎、护胎与胎教 ……（员猿源）
妊娠第 苑个月应如何养胎、护胎与胎教 ……（员猿远）
妊娠第 愿个月应如何养胎、护胎与胎教 ……（员猿远）
妊娠第 怨个月应如何养胎、护胎与胎教 ……（员猿苑）
妊娠第 员园个月就可以放弃胎教吗 ……（员猿苑）

第七章摇和宝宝聊聊吧…… (页码)
培养胎儿的习惯…… (页码)
孕妇的精神情绪可以影响胎儿…… (页码)
母亲与胎儿之间的信息传递…… (页码)
胎儿也会发脾气…… (页码)
胎儿理解母亲感情…… (页码)
胎儿向母亲讲话…… (页码)
胎儿大脑的发育…… (页码)
胎儿能啼哭…… (页码)
胎儿在聆听世界…… (页码)
子宫内的“小窃听者” …… (页码)
胎儿听觉的发育…… (页码)
胎儿对声音具有分辨能力…… (页码)
胎儿有视觉…… (页码)
胎儿有触觉…… (页码)
胎儿有嗅觉…… (页码)
胎儿有味觉…… (页码)
胎儿有记忆能力…… (页码)
记忆从胎儿开始…… (页码)
心情紧张会伤及胎儿…… (页码)

第八章摇孕期日常保健…… (页码)
孕妇的心理健康…… (页码)
妊娠期心理漫谈…… (页码)
孕妇心理与胎教…… (页码)
孕妇的性生活…… (页码)
孕妇的身体卫生…… (页码)
孕妇如何护理乳房…… (页码)

孕妇与环境…… (原载)
孕妇患病后的用药…… (原载)
你了解羊水的作用吗…… (原创)
羊水过多不可忽视…… (原创)
羊水过少是怎么回事…… (原创)
药物对胎儿的不良影响…… (原载)
孕期中应禁用的药物…… (原载)
妊娠早期阴道流血…… (原创)
妊娠晚期阴道流血…… (原创)
先兆流产的防治…… (原创)
习惯性流产的防治…… (原创)

第九章摇孕期不适症的对策…… (原创)
孕吐的对策…… (原创)
便秘的对策…… (原创)
痔疮的对策…… (原载)
其他不适症状的对策…… (原创)

第十章摇特殊情况的护理…… (原载)
孕妇患有病毒性肝炎怎么办…… (原载)
甲亢患者怀孕怎么办…… (原创)
癫痫病人怀孕怎么办…… (原创)
肾脏病人能否怀孕…… (原创)
妊娠的生物致畸因素…… (原创)
孕妇做 载线检查有害 …… (原载)

第十一章摇妊娠异常异位畸胎的防治…… (原创)
异位妊娠…… (原创)

葡萄胎…… (略)
胎儿宫内发育迟缓…… (略)
死胎…… (略)
妊娠高血压综合征…… (略)
前置胎盘…… (略)
胎盘早剥…… (略)
脐带绕颈…… (略)

第十二章摇孕期常见病的防治…… (略)
防治孕妇眩晕昏迷…… (略)
防治孕妇发生烧心…… (略)
防治孕妇腰痛…… (略)
防治孕妇静脉曲张…… (略)
防治孕妇肾结石…… (略)
防治肾盂肾炎…… (略)
防治子宫肌瘤…… (略)
防治糖尿病…… (略)
防治泌尿系统感染…… (略)
防治阴道流血…… (略)
孕妇下肢浮肿的处理…… (略)
防治孕妇小腿抽筋…… (略)
防治肺结核…… (略)
防治孕妇贫血…… (略)
防治孕妇血小板减少…… (略)
治疗孕妇阑尾炎…… (略)
防治肠道病毒感染…… (略)
防治妊娠中毒症…… (略)
治疗孕妇痔疮…… (略)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

轻轻松松分娩——宝贝诞生篇

第一章摇产前准备…… (圆景)
分娩前的精神准备…… (圆景)
分娩前的身体准备…… (圆景)
分娩前的物质准备…… (圆猿)
分娩前的饮食…… (圆猿)
哪些情况需立即住院…… (圆猿)
住院分娩应准备哪些用品…… (圆源)
如何分辨假临产现象…… (圆源)
为什么要在医院分娩…… (圆缘)
丈夫是最佳的陪产人…… (圆远)

第二章摇分娩技巧必知…… (圆远)
各产程中的呼吸技巧…… (圆远)
减缓疼痛的秘诀…… (圆苑)
分娩中巧用力…… (圆怨)
短促呼吸的运用…… (猿园)
各辅助动作的运用…… (猿园)

第三章摇分娩进行时…… (猿园)
分娩前会发生腹痛…… (猿园)
何谓产道…… (猿园)
何谓产力…… (猿园)
分娩过程孕妇是否需卧床…… (猿园)
分娩过程…… (猿园)
正常分娩时间…… (猿园)

分娩过程中要有多少次疼痛…… (略)
决定分娩的三要素…… (略)
无痛分娩…… (略)
分娩时的饮食…… (略)
常用产科镇痛方法…… (略)
剖宫产好还是自然生产好…… (略)
剖宫产的优点和缺点…… (略)
剖宫产后还能生孩子吗…… (略)
剖宫产的孩子更聪明吗…… (略)
分娩时如何用力…… (略)
胎膜早破的处理…… (略)
软产道裂伤的处理…… (略)
子宫破裂的处理…… (略)
胎儿窘迫的处理…… (略)
羊水栓塞的原因及处理…… (略)
引产术…… (略)

美丽新妈妈——产后康复篇

第一章摇产后恢复与锻炼…… (略)
产后母体变化及表现…… (略)
提倡母婴同室…… (略)
母乳喂养利于婴儿生长发育…… (略)
怎样开始喂奶…… (略)
哺乳期乳房保健…… (略)
产后日常护理…… (略)
产后要及时解小便…… (略)
产后能不能洗头洗澡…… (略)

产后脱发是怎么回事…… (略略)
注意外阴清洁护理…… (略略)
产后心理调整…… (略略)
产后性生活…… (略略)
产后保健操…… (略略)
产后卧室的选择…… (略略)
产后衣着…… (略略)

第二章摇产后营养饮食…… (略略)
产后饮食调养…… (略略)
产后适量饮红糖水…… (略略)
产后该吃些什么…… (略略)
药膳三则…… (略略)
产后食谱举例…… (略略)

第三章摇产后异常的护理…… (略略)
子宫复旧不全…… (略略)
胎盘残留…… (略略)
晚期出血…… (略略)
产褥热…… (略略)
会阴缝合性疼痛…… (略略)
恶露的恶臭…… (略略)
痔疮…… (略略)
妊娠高血压综合征后遗症的防治…… (略略)
耻骨联合分离…… (略略)
淤乳 (乳汁滞留症) …… (略略)
乳腺炎…… (略略)
贫血…… (略略)

尿潴留…… (圆愿
产后防中暑…… (圆圆
产后回乳…… (圆圆
按时产后检查…… (圆圆

我爱你宝宝——新生儿养育篇

第一章摇新生儿的发育特点…… (圆苑
生长发育指标…… (圆苑
新生儿大便…… (圆苑
新生儿一日尿量…… (圆愿
新生儿的正常体温…… (圆愿
新生儿的视觉…… (圆怨
新生儿的听觉…… (圆怨
新生儿的触觉…… (猿圆
新生儿的味觉和嗅觉…… (猿圆
新生儿的动作能力…… (猿员
新生儿与大人的交往…… (猿员

第二章摇新生儿的喂养…… (猿圆
积极推行母乳喂养…… (猿圆
母乳喂养要“三早” …… (猿猿
不要丢弃初乳…… (猿猿
对新生儿按需喂奶…… (猿源
母乳喂养的常见错误…… (猿源
母乳哺喂基本功…… (猿缘
哺乳期妇女慎用药…… (猿苑

第三章摇新生儿喂奶疑难问答…… 猿愿
哪些年轻妈妈不适合用母乳哺养宝宝…… 猿愿
每天怎样安排母乳和人工哺养的哺喂次数…… 猿愿
宝宝因何不吃妈妈的奶…… 猿怨
为什么新生儿不宜多吃糖…… 猿怨
新生儿发烧可否用退烧药…… 猿苑
妈妈怎样进行乳房护理…… 猿苑

第四章摇新生儿护理与照料…… 猿员
脐部护理…… 猿员
给新生儿洗澡…… 猿缘
大、小便问题 …… 猿源
要注意给宝宝喂水…… 猿缘
新生儿啼哭…… 猿缘
怎样抱新生儿…… 猿远
怎样将抱起的宝宝放下…… 猿远
哺乳姿势不当可引起中耳炎…… 猿愿
新生儿何时穿内衣…… 猿愿
如何换纸尿裤…… 猿怨
正确包裹宝宝…… 猿苑
婴儿穿多少衣服才适合…… 猿员

呵护我们的宝贝——婴儿养育篇

第一章摇员~猿个月婴儿的养育 …… 猿缘
员~猿个月婴儿的喂养 …… 猿缘
员~猿个月婴儿喂养疑难问答 …… 猿怨
员~猿个月婴儿的日常护理和照料 …… 猿苑

第二章摇源~远个月婴儿的养育 …… 猿苑
源~远个月婴儿的喂养 …… 猿苑
源~远个月婴儿的喂养疑难问答 …… 猿源
源~远个月婴儿的日常护理与照料 …… 猿愿

第三章摇苑~怨个月婴儿的养育 …… 猿员
苑~怨个月婴儿的喂养 …… 猿员
苑~怨个月的辅食 …… 猿圆
苑~怨个月婴儿的喂养疑难问答 …… 猿苑
苑~怨个月婴儿的日常护理与照料 …… 猿圆

第四章摇员园~员圆个月婴儿的养育 …… 猿缘
员园~员圆个月婴儿的喂养 …… 猿缘
员园~员圆个月婴儿的喂养疑难问答 …… 猿猿
员园~员圆个月婴儿的日常护理和照料 …… 猿苑

淘气宝宝——幼儿养育篇

第一章摇员~圆岁幼儿的喂养 …… 猿员
选择主食…… 猿员
合理安排膳食…… 猿员
每日食量参考…… 猿圆
幼儿进食注意事项…… 猿猿
为 员岁孩子制作食物的四项注意…… 猿源
员~圆岁幼儿所需的营养成分 …… 猿源
食物做成色、香、味、形俱全 …… 猿缘
幼儿忌含着食物睡觉…… 猿苑

需要全本请访问 www.ertongbook.com