

<<怀孕分娩育儿(上下)>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿(上下)>>

13位ISBN编号：9787530875582

10位ISBN编号：7530875582

出版时间：天津科学技术出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;怀孕分娩育儿(上下)&gt;&gt;

## 前言

从准备怀孕，到十月怀胎一朝分娩，再到养育孩子，这一过程中，每一个家庭，每一对父母都倾注了无尽的心血：孕前要做各种优生检测，孕期要做各种检查，听各种孕期讲座，进行胎教，分娩后更是积极地参加育儿指导学习、阅读图书、上各大育儿网站交流经验，恨不能成为一个既懂得孕产保健、优生知识，又懂得儿童保健、早期教育等知识的全能型专家，真的做到了“一切为了孩子，为了孩子的一切”。

古人云：生子不易，养子难。

对于年轻父母来说，都是第一次做父母，没有育儿经验，心理期望值又高，因而在孕产期和育儿过程中，内心常常会不停地交织着焦虑感和紧张感：既怕孕期营养不够又怕把胎宝宝补得过于肥胖，给腹中宝宝做胎教的频率不知够不够，从新生宝宝的哭声中判断不准宝宝的需求，发愁怎么制订喂奶时间表，拿不准究竟要给新生儿穿多少衣服，整天盯着孩子拉什么样的大便，为孩子发烧是自己处理还是立即去医院犹豫不决，既害怕用抗生素又害怕孩子受病痛折磨，孩子出牙比别人晚、说话比别人迟便急得像热锅上的蚂蚁……对于上一辈人的老经验，年轻父母们总担心过时了或者不科学，从网上书上看来的经验有时又感觉不完全实用，也不可能大事小事全都跑去找专家咨询……为帮助21世纪年轻父母轻松顺利地度过孕产过程，解决育儿难题，我们编写了这本《怀孕·分娩·育儿》。

本书立足现代家庭生活，根据中国人特有的体质和孕产育儿环境和传统观念，介绍国内外最先进的孕产育儿理念，囊括了国内外遗传科、产科、产前诊断、产妇和新生儿护理、育儿、早教等领域最前沿的研究成果。

并针对现代父母最为关注的问题，全方位、全程做出了科学解答，打造一部真正属于中国父母的孕产经、育儿经，更实用，更好用，让每一个家庭用起来省心、放心。

全书共分为“孕前准备篇”“孕期指南篇”“分娩和产后篇”“新生儿篇”“0~5岁育儿篇”五部分。

本书以读者为中心，而不是以医生或专家为中心。

以时间为纲，以孕产育儿过程中的常见问题为目，这是既实用又科学的一种编排方式，便于阅读。

因而，阅读此书时，如同一位贴心的妇产科、儿科医生或早教专家，在逐月指导孕妈妈如何处理孕期不同月份各类不适或问题，按月选择正确的胎教方法和内容，进行适当的产检，在日常生活中正确地饮食和运动、休息，陪伴孕妈妈轻松愉快地度过一个完美的孕期。

帮助孕妈妈了解更多科学的分娩方法，以便在产程中更顺利、更轻松，最大限度地降低痛苦和伤害。

指导产妇科学坐好月子，正确哺乳，确保母婴健康。

并不厌其烦地告诉你每一年龄段孩子的生理发育特点、能力培养、养育要点和注意事项，甚至细致入微到将孩子年龄与季节结合起来，分阶段专门介绍四季需要注意的问题。

让每一个家庭在育儿过程中不再焦虑，轻松应对各类育儿难题，抓住孩子生长发育和智力开发的关键期，成功挖掘孩子的多元潜能，培养高情商、高智商的优秀宝宝。

无论你处在孕产期哪一阶段，无论你遇到什么样的问题，这本书总会带给你宽慰，为你出谋划策，用科学方法解决你的实际问题。

你可以从头读起，系统地学习孕产过程中的各种知识和方法，也可根据自身需求去了解你所需要的知识或方法。

如，基本的优生常识、生殖常识，提高怀孕率的方法，孕产夫妻饮食调理、孕前计划、孕期十个月有关孕妇身心变化，胎儿发育过程、胎教、产检、饮食、安全用药、分娩、产后保健、产后心理调适、新生儿日常护理、婴幼儿常见疾病、婴幼儿身心发育监测、能力培养、早期教育等相关内容。

将这本书常放在枕头案边，随时翻阅，随时可以获得科学的孕产育儿指导，获得实用有效的建议，孕产育儿过程中不再有疑惑和难题，无须咨询专家，自己也能成为妇产专家和育儿专家！

## &lt;&lt;怀孕分娩育儿(上下)&gt;&gt;

## 书籍目录

上孕前准备篇 第一章 孕前必须懂得的常识 保证优生的条件 杜绝近亲结婚 为何会有弱智儿 父母能遗传给孩子什么 年龄会影响精子质量 准爸爸的生育隐患 妇女的最佳生育年龄 生育宝宝的最佳月份 妊娠中的致畸因素 预防“缺陷宝宝”的9大措施 女性生殖器官 男性生殖器官 女性排卵和男性射精 成功受孕的基本条件 怀孕时间是可以控制的 确定排卵日的重要性 确定排卵期的方法 常见的避孕方法 不孕不育的主要原因 人工授精 试管婴儿 性爱和谐与受孕概率 性交体位对受孕的影响 做好必要的准备 排卵日同房易生男孩 避开排卵日同房易生女孩 孕前必须调养好身体 孕前健康生活准则 孕前居家安全准则 做好怀孕的心理准备 孕前工作安全准则 孕前做好情绪调整 孕前做好经济准备 孕前做好物质准备 营造良好的环境 制订孕前健身计划 制订孕前计划 孕前优生咨询 孕前常规检查 孕前特殊检查 受孕前注射风疹疫苗 孕前须彻底治疗的疾病 掌握最佳受孕时机 避孕药停用6个月后再受孕 掌握自己的生物钟 不宜受孕的七种情况 哪些疾病患者不宜受孕 避孕失败不宜继续妊娠 新婚不宜马上怀孕 长期服用药物者不宜立即怀孕 受过X光照射的妇女不宜立即怀孕 早产或流产后不宜立即再孕 高龄女性的孕前准备 甲状腺疾病患者的孕前准备 高血压患者的孕前准备 糖尿病患者的孕前准备 心脏疾病患者的孕前准备 病毒性肝炎患者的孕前准备 第二章 不可不知的胎教常识 全面认识胎教 胎教对准妈妈的益处 胎教的理论依据 几种主要的胎教方法 实施胎教的注意事项 孕期指南篇 第一章 孕1月：我真的怀孕了吗 我真的怀孕了吗 可能怀孕的身体征兆 验孕方法 身心上的可能转变 极容易疲倦 出现了害喜反应 有点兴奋，有点快乐 变得情绪化 有点没信心 有期待，也有担心 害喜怎么办 调节饮食，减轻害喜 心态和心情很重要 孕1月的胎儿什么样 第1周 第2周 第3周 第4周 给胎儿一个健康的环境 不吸烟，不饮酒 吸烟影响胎儿健康发育 酒精对胎儿危害大 孕妇务必戒烟戒酒 孕妇务必远离毒品 绝对不能乱用药 用药止吐不可取 疫苗接种要谨慎 不宜使用清凉油、风油精 西药可导致胎儿畸形 远离日常危险因素 特别时期要避开有害物质 电脑 清洁用品和杀虫剂 美容美发产品 油漆与涂料 花草和宠物 安全工作 孕妇不宜从事的行业 保证规律的三餐 工作中缓解早孕反应的方法 科学减压 避免事故 工作期间的运动 安全出行 应对出行难的问题 开车及交通安全 乘电梯时的注意事项 孕期旅行 旅行注意事项 乘飞机旅行注意事项 孕1月如何胎教 孕1月胎教方案 孕1月胎教重点 在想象和憧憬中开展胎教 这阶段还须关注的事 注重营养和健身 预防胎儿流产 预产期 宫外孕 孕1月的运动 孕1月美食推荐 第二章 孕2月：行动一定要小心 身心上的可能转变 害喜更厉害 烧心 经常口渴 消化不良 乳头胀痛，乳房增大 腰围明显变粗 皮肤干痒 排尿频繁 容易便秘 胀气与放屁 异常敏感 倦怠感难以抗拒 孕2月的胎儿什么样 第5周 第6周 第7周 第8周 一人进食，两人营养 及早做好营养规划 脂肪 蛋白质 碳水化合物 补铁 补钙 补充维生素 补充叶酸 多喝水，适量摄取盐 健康零食 孕妇奶粉 孕2月如何胎教 孕2月胎教方案 和谐的夫妻关系有助于胎教 这阶段还须关注的事。

睡眠问题 阴道出血 外阴清洁 自然流产 关于保胎 胎停育 唐氏综合征 遗传咨询与诊断 体重问题 孕2月如何运动 孕2月美食推荐 第三章 孕3月：看起来像孕妇了 身心上的可能转变 子宫和乳房的变化更加明显 过去的衣服已经不合身了 心态平和起来 有了更多的担忧 孕3月的胎儿什么样 第9周 第10周 第11周 第12周 适时穿着孕妇装 挑选孕妇装 着装舒适得体 内衣裤的选择 选择鞋子 防辐射服的选择和洗护 职场女性的孕期准则 何时公布怀孕消息 兼顾工作效率和胎儿安全 制订合适的产假计划 孕3月如何胎教 宝宝大脑发育过程 孕3月胎教方案 适当的物理刺激 这阶段还须关注的事 荒诞不经的梦 性生活改变 准爸爸担子重 出生缺陷筛查 孕3月的运动 孕3月美食推荐 第四章 孕4月：舒服多了 身心上的可能转变 已经习惯了 腹部会日益突出 体能增强，精神状况转好 尿频缓解，白带增多 常常感到身体发热 牙龈变得敏感 出现眩晕感 性欲开始觉醒 皮肤变化 手心、脚心发红发干 血管粗大突起 皮肤干燥、敏感 妊娠丘疹 孕期皮肤保养 毛发变化 孕期头发保养和护理 指(趾)甲变化 担心丈夫厌弃自己 责任感和骄傲 孕4月的胎儿什么样 第13周 第14周 第15周 第16周 准妈妈的仪态 一站姿 坐姿 睡姿 转变姿势要轻缓 孕4月如何胎教 孕4月是胎教的最佳时期 带宝宝到大自然中去 准爸爸是胎教的主力军 运动。 别让胎儿感到摇晃 向医生寻求运动方面的建议 动作舒缓的运动最合适 确定运动量和运动强度 运

## &lt;&lt;怀孕分娩育儿(上下)&gt;&gt;

动要有规律 留意身体重心的改变 运动时注意控制体温 利于顺产的运动 孕妇游泳好处多 孕妇安全游泳须知 锻炼关节和肌肉 会阴收缩运动 这阶段还须关注的事 注意饮食 注意健康 保证高质量的睡眠 必要的产前检查 经常洗澡很必要 学会放松心情 孕4月美食推荐 第五章 孕5月：孕味十足 身心上的可能转变 肚子大得更明显了 感受到了宝宝的“第一脚” 皮肤瘙痒在继续 乳房胀得更加厉害 肚脐向外凸起 下腹部痉挛 韧带有疼痛感 脚部出现浮肿 惊讶于第一次胎动 开始下意识地关注小宝宝了 莫名地恐惧 孕5月的胎儿什么样 第17周 第18周 第19周 第20周 必需的检查与试验 为什么要做超声波检查 何时需要做超声波检查 如何进行超声波检查 超声波检查安全吗 为什么要做葡萄糖耐量试验 如何进行葡萄糖耐量试验 让准爸爸参与怀孕过程 与丈夫分享怀孕的感觉 经常向准爸爸描述怀孕感受 让他体会宝宝的动作 一块参加产前培训班 享受准爸爸的轻轻抚摸 孕5月如何胎教 几种有效的胎教方法 胎教要适度 语言胎教 给宝宝讲述一天的生活 音乐胎教 准妈妈唱歌给宝宝听 抚摸胎教 这阶段还须关注的事 保持身心健康 跌倒了也不必恐惧 对畸形儿的担忧 孕5月的运动 孕5月美食推荐 第六章 孕6月：胎动更加频繁 身心上的可能转变 胎儿的动作更大更频繁 放慢生活节奏 小腿抽筋更加明显 手部麻木，且伴有刺痛感 不自觉的子宫收缩 静脉曲张 坐骨神经痛 出现尿失禁 便秘与痔疮 出现急躁情绪 孕6月的胎儿什么样 第21周 第22周 第23周 第24周 需要了解的分娩事宜 分娩课程 该在哪分娩 选择一家好的医院很重要 选择可靠、尽职、经验丰富的医生 孕6月如何胎教 轻拍腹中的宝宝 色彩环境能促进胎儿发育 与胎儿交流 胎儿会“凝神倾听” 胎儿对触摸、光线、味道也有感觉 胎儿有自己的想法 母亲的情绪怎样影响胎儿的 这阶段还须关注的事 注意健康饮食 科学控制体重 必要的产前检查 孕6月的运动 准爸爸须知 科学进行性生活 增强责任感 孕6月美食推荐 第七章 孕7月：感觉像是带球跑 身心上的可能转变 胎动更加频繁了 心脏负荷更重 呼吸急促是正常现象 脸和眼睑常会肿胀 四肢肿胀 背痛和腰痛 髋部和耻骨疼痛 其他常见不适 变得又呆又笨了 幸福感油然而生 不是一般的爱忘事 产生逃避心理 为分娩问题而担忧 孕7月的胎儿什么样 第25周 第26周 第27周 第28周 孕7月如何胎教 音乐胎教、运动胎教继续进行 光照胎教效果更好 阅读胎教 这阶段还须关注的事 胎动反映胎儿健康状况 务必注意安全 为胎儿提供更充足营养 孕妇可以接种的疫苗 孕妇不直接种的疫苗 母婴血型不合 新生儿溶血症 孕7月的运动 准爸爸责任重大 无条件接受妻子的“发疯”行为 孕7月美食推荐 第八章 孕8月：进入孕晚期 身心上的可能转变 呼吸不畅，更加困难 消化功能减弱，食欲降低 胃部不适，有灼痛感 腰酸背痛 有了更多的妊娠斑 其他不适 情绪变得相当糟糕 很沮丧，很自卑 孕8月的胎儿什么样 第29周 第30周 第31周 第32周 孕8月如何胎教 抚摸胎教 训练宝宝的记忆 这阶段还须关注的事 注意饮食 腹式呼吸法 腹痛 左侧卧睡姿 呵护乳房 为母乳喂养做好准备 骨盆测量 围产期 全身心进入待产状态 适当卧床休息 有选择地做家务 孕晚期性生活 高危妊娠 孕8月的运动 孕8月美食推荐 第九章 孕9月：迎接分娩到来 身心上的可能转变 肚子更大，胎动更有力 人也觉得更累了 体重减轻 呼吸和胃部舒服点了 尾骨或骨盆有刺痛感 有点急切，有点矛盾 比以往任何时候都敏感 令人惊奇的筑巢本能 孕9月的胎儿什么样 第33周 第34周 第35周 第36周 孕9月如何胎教 训练宝宝的听力 胎儿期的记忆 母婴情感交流 爱意促进宝宝发育 培养宝宝良好的生活习惯 这阶段还须关注的事 胎位 羊水 过期妊娠 胎盘钙化 孕9月美食推荐 第十章 孕10月：怀孕就要结束啦 身心上的可能转变 胎动更有力了 夜间频频醒来 已经厌倦了 对宝宝的各种想象 回忆以前的经历 对迷信变得敏感起来 有了更多的担心 梦到分娩 孕10月的胎儿什么样 第37周 第38周 第39周 第40周 孕10月如何胎教 这阶段还须关注的事 孕10月注意事项 孕10月美食推荐 分娩和产后篇 第一章 做好分娩前的准备 即将分娩 制订分娩计划 熟悉产房环境 分娩前的物质准备 分娩前准爸妈的工作 住院待产 分娩的征兆 选择分娩方式 决定分娩的因素 自然分娩 有关分娩疼痛的问题 无痛分娩 剖腹产 三种分娩方式的安全系数 水中分娩 导乐分娩 臀位分娩 辅助分娩 第二章 分娩过程 宝宝是如何分娩出的 分娩前可能会经历的分娩征兆 分娩的第一阶段：初期 分娩的第一阶段：活跃期 分娩的第一阶段：过渡期 什么时候才会生 分娩的第二阶段：生出宝宝 宝宝的头出现了 分娩的第三阶段：娩出胎盘 分娩过程注意事项 分娩姿势 分娩时要放松肌肉 正确用力 正确呼吸 短促呼吸 双胎、多胎分娩 第三章 产后护理 分娩后的身体 一点力气都没有了 产后虚弱症 全身颤抖、打冷战 出大量的汗 乳房发胀，痛感明显 乳头疼痛 会阴疼痛、肿胀 阴道出血 排尿困难，有灼热感 产后便秘 容易胀气 震惊、兴奋

## &lt;&lt;怀孕分娩育儿(上下)&gt;&gt;

又自豪 产后抑郁症 新妈妈产后护理 产后两小时新妈妈要留在产房内观察 新妈妈产后要在医院住多久 产后第一天的生活安排 产后第二天的生活安排 产后第三天的生活安排 产后第四天的生活安排 产后第五天的生活安排 产后第六天的生活安排 产后第七天的生活安排 一周后的生活安排 产后多长时间为产褥期 产褥期的注意事项 产褥期的五大保养要点 产褥期四大护理误区 产褥期结束莫忘做健康检查 剖腹产术后九大护理要点 产后性生活 哺乳期避孕方法 分娩后的健康饮食 生完孩子当天吃什么 产褥期的饮食原则 产后营养需要注意的问题 剖腹产的饮食注意事项 产褥期饮食误区 哺乳母亲的营养 保持液体的摄入 减少热量的摄入 新妈妈滋补菜谱 新妈妈催乳菜谱 产后的身材恢复 产后自我按摩 产后保健操 剖腹产妈妈的复原操 产后锻炼注意事项 产后开始锻炼的时间 通过锻炼恢复身材 循序渐进地锻炼 完全恢复后开始常规锻炼 剖腹产后做些简单锻炼 跟宝宝一块进行 哺乳期不宜采用一般减肥方法 转换成母亲的角色 别让生活失去了规律 为人父母的学问 第四章 产后保健 产妇常见病症的预防与治疗 手脚疼痛 颈背酸痛 腰腿疼痛 关节酸痛 产后失眠 分娩后的并发症 产后出血 子宫脱垂 手术缝线的并发症 静脉栓塞 子宫复旧不全 产褥中暑 产褥感染 产褥期常见问题的保健与用药 常见产后问题及用药注意事项 产后发热 产后贫血 产后痔疮 盆腔淤血综合征 产后会阴部的护理 乳腺管堵塞 乳头皲裂 其他乳腺疾病 产后便秘 大便失禁 排尿困难 尿失禁 其他尿道和肠道疾病 分娩后感染下新生儿篇 第一章 0—7天的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 新生儿主要指标测量 新生儿的营养需求 母乳喂养的难题 喂养初乳很重要 尽早给予母乳 母乳该如何喂 奶水少怎么办 哪些情况不宜喂母乳 母乳化奶粉等于母乳吗 混合喂养 奶粉的调配方法 如何给宝宝喂牛奶 牛奶喂养的原则 不要选用鲜牛奶 人工喂养的乳类选择 宝宝的配方奶喂养 特殊奶粉的更换方式 人工喂养的注意事项 如何选择餐具 处理脐带 怎样给宝宝洗澡 尿布的裹法 纸尿裤的选择 正常粪便什么样 新生儿的睡眠 宝宝应该怎么抱 免疫注射 能力的培养 吮吸的能力 培养宝宝对声音的敏感度 家庭环境的支持 适宜的温度和湿度 身体的接触 紧贴妈妈的左胸 需要注意的问题 不要用照相机闪光灯直对宝宝 低体重儿的护理 新生儿头皮血肿 唇裂儿 耳部畸形 呃逆、吐奶 产伤骨折 先天性髋关节脱位 母乳应该怎么挤 奶水太冲怎么办 乳头破裂怎么办 乳头凹陷怎么办 乳房湿疹 乳腺炎 新爸爸要做的事 第二章 8—14天的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养需求 母乳喂养 混合喂养 人工喂养 宝宝生长发育的必需元素 如何为婴幼儿补铁 如何为婴幼儿补锌 如何为婴幼儿补钙 如何为婴幼儿补充各种维生素 其他营养元素的补充 拍嗝的方法 宝宝洗浴的保护 低体重儿出院后的护理 新生儿反射 了解宝宝的睡眠状态 能力的培养 看的能力 听的能力 新生儿运动能力 家庭环境的支持 多给宝宝一点微笑 轻柔的抚摸和呼唤 尽量拒绝过多探视 需要注意的问题 凶门的发育标准 新生儿生理性体重降低 新生儿败血症 溢乳 腹胀 婴儿耳后湿疹 尿布疹 “红屁股” 婴儿脐部出血 口腔中的白色小斑点 新生儿黄疸不消退 吸气时喉部发出声音 哭不一定表示不舒服 四季需要注意的问题 第三章 15—29天的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养需求 母乳喂养 混合喂养 人工喂养 配方奶粉中的营养元素 添加鱼肝油 宝宝护肤品的选择 如何给宝宝滴眼药水 睡眠问题 能力的培养 说的能力 嗅的能力 与外界的交流能力 家庭环境的支持 多逗宝宝笑笑 亲子视听游戏 需要注意的问题 可能发生的事故 便秘 头型不正 皮肤红斑、色变 黄疸还不消退 婴儿鼻塞 脐疝 四季需要注意的问题 0—5岁育儿篇 第一章 1—2个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养标准 母乳喂养 混合喂养 人工喂养 什么时候可以喂果汁 果汁的选取和喂法 注意给早产儿补铁 开裆裤 日用品的选取 过胖症的预防 婴儿体操 睡眠问题 免疫接种 能力的培养 腿部伸展的能力 手指抓握的能力 识别声音的能力 眼睛注视的能力 潜能开发和智力训练 家庭环境的支持 给宝宝一点新鲜空气 身体的接触 戒烟与环境湿度 需要注意的问题 可能发生的事故 42天时做检查 吐奶 消化不良 便秘 湿疹 痰 头部奶痂 奶秃和枕秃 经常哭闹的孩子 忽闪忽现的疹子 大便溏稀、发绿 吃奶时间缩短 睡眠不踏实 用手抓脸是怎么回事 提防生理性贫血 观察宝宝是否斜颈 妈妈饮食不可肆无忌惮 四季需要注意的问题 第二章 2—3个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养需求 母乳喂养 混合喂养 人工喂养 鲜果汁好处多 不适合喝米粥 选择合适的洗澡时间 多呼吸新鲜空气 男女婴的护理差异 衣物被褥 排便训练 翻身训练 睡眠问题 婴儿体操 免疫接种 能力的培养 锻炼手部的活动能力 训练宝宝的抓握力 头部的支撑力 宝宝潜能的开发 宝宝体能和智能的开发 家庭环境的支持 身体的接触 玩具 室外活动 需要注意的问题

## &lt;&lt;怀孕分娩育儿(上下)&gt;&gt;

可能出现的事故 发热 吐奶 腹泻与便秘 鼻塞 百日咳 常吃手指怎么办 如何对待拒绝牛奶的宝宝 经常流眼泪 宝宝身上的奇怪声响 四季需要注意的问题 第三章 3—4个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养需求 母乳喂养 混合喂养 人工喂养 准备断乳食品 决定是否添加辅食的因素 培养规律的生活习惯 给宝宝理发 衣物被褥 婴儿体操 睡眠问题 免疫接种 能力的培养 追踪声音、感受声音远近的能力 发音的能力 感触的能力 视觉训练 家庭环境的支持 身体的接触 室外活动 春季的日光浴 需要注意的问题 可能发生的事 感冒 积痰 高热 夜啼 斜视 啃手指 厌食牛奶 不要和宝宝半夜玩耍 四季需要注意的问题 第四章 4—5个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养需求 母乳喂养 混合喂养和人工喂养 鲜果汁的添加 断奶前的准备 适量增添辅食 辅食添加原则 辅食的制作 注意餐具卫生 流口水的对策 不能过早使用学步车 婴儿体操 尿便管理 睡眠问题 免疫接种 能力的培养 发展感觉技能 独自坐立的能力 发声训练 记忆力训练 家庭环境的支持 身体的接触 室外活动 玩具 引逗宝宝“交谈” 给宝宝听些好听的声音 需要注意的问题 可能发生的事 体重增加缓慢 湿疹不愈 发热 便秘 出眼屎 不哭不闹正常吗 突然哭叫 眼睛异常 肠套叠 添加辅食受阻 四季需要注意的问题 第五章 5—6个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 重点摄入铁 母乳喂养 混合喂养和人工喂养 正式添加辅食 辅食不要影响母乳喂养 如何选择辅食用的餐具 断奶的方法 断奶的注意事项 断奶中的误区 衣物被褥 吞咽和咀嚼训练 婴儿体操 睡眠问题 免疫接种 能力的培养 认知世界的的能力 翻身运动 手部肌肉能力训练 手眼协调的能力 记住声音的能力 “咿呀”交流的能力 家庭环境的支持 室外活动 玩具 能力开发的亲子游戏 需要注意的问题 可能发生的事 消化不良 持续性的咳嗽 夜啼 舌苔增厚 夏季头疮 婴儿麻疹 耳垢湿软 枕部扁平 不会翻身 把尿打挺 什么都拿来啃啃 四季需要注意的问题 第六章 6—7个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 半断乳期 母乳不要浪费 牛奶过敏 辅食的给法 辅食食谱 出牙 必须要喝白开水 如何给宝宝选杯子 让宝宝在大床上玩 白天尽量少睡 把尿不要太勤 学会看舌苔 预防传染病 睡眠问题 婴儿体操 免疫接种 能力的培养 排便的训练 自我意识的培养 潜能的开发 早期智力的开发 家庭环境的支持 室外活动 玩具 让孩子多爬少坐 需要注意的问题 可能发生的事 感冒 发热 便秘 睡觉踢被子 鹅口疮 幼儿急疹 尿便异常 斜视 不要用嚼过的食物喂宝宝 “吃手”需要注意 不出牙是正常的 流口水也是正常的 四季需要注意的问题 第七章 7—8个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养需求 母乳喂养 牛奶的喂法 辅食的给法 辅食食谱 挑食 固定的餐位和用具 给予磨牙的食物 哪种便器比较好 出牙护理 衣物被褥 睡眠问题 婴儿体操 免疫接种 能力的培养 排便的训练 手部协调能力 早期智力的发育 家庭环境的支持 室外活动 玩具 引导孩子多多爬行 需要注意的问题 可能发生的事 抽搐 腹泻 便秘 烂嘴角 婴儿哮喘 睡眠不好 大便干燥 咬乳头 四季需要注意的问题 第八章 8—9个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养需求 断奶 偏食 牛奶喂养 本月辅食的基本要点 辅食的变化 宜吃的辅食类型 不宜吃的辅食类型 辅食食谱 添加辅食的注意事项 能和妈妈一起睡吗 和父母一起吃饭 不可让宝宝离开大人视线 尽量两个人看护 教宝宝一些礼节动作 教宝宝学会双手拿东西 衣物被褥 睡眠问题 免疫接种 能力的培养 排便训练 站立的能力 模仿力的培养 事物认知的能力 手的技能训练 全方位训练综合能力 家庭环境的支持 防止对某些物品的依赖 多和宝宝说说话 室外活动 玩具 多多练习爬行 需要注意的问题 可能出现的事 断奶综合征 烫伤 腹泻 坠落 夜啼 顽固便秘 爱咬指甲 用手指抠嘴 婴儿肺炎 不让把尿的宝宝 不会爬的宝宝 不出牙的宝宝 爱哭闹的宝宝 爱出汗的宝宝 头发稀黄的宝宝 小腿发弯的宝宝 四季需要注意的问题 第九章 9—10个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养需求 日常饮食 母乳断不了怎么办 辅食的给法 辅食食谱 给点好吃的小点心 水果的给法 让宝宝抓食 补充益生菌 给宝宝喂药 免疫接种 能力的培养 排便训练 走路训练 体能训练 家庭环境的支持 室外活动 玩具 帮助宝宝站立 需要注意的问题 可能出现的事 轮状病毒腹泻 高热 嘴唇干裂 耳后淋巴结肿大 仍然不出牙 表现出倔强 男孩爱抓“小鸡鸡” 四季需要注意的问题 第十章 10—11个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养需求 宝宝的饮食 辅食食谱 哪些点心零食比较好 不同类型宝宝的喂养 奶的价值不可忽视 对待半夜要吃奶的宝宝 学会对宝宝说“不” 教宝宝说话 给宝宝读点图画书 给宝宝选好鞋 睡眠问题 婴儿体操 免疫接种 能力的培养 排便训练 走路训练 自我意识培养 记忆力培养 思维能力培养 好奇心的建立 家庭环境的支

## &lt;&lt;怀孕分娩育儿(上下)&gt;&gt;

持 室外活动 玩具 需要注意的问题 可能出现的事 婴儿意外受伤 嗓子过敏 腹泻 过胖 左撇子 鼻子出血 便秘 警惕传染病 四季需要注意的问题 第十一章 11—12个月的婴儿 发育情况 具备的本领 养育要点 营养需求 营养补充原则 宝宝的饮食 辅食食谱举例 注意动物蛋白的补充 水果的给法 不能拿水果当蔬菜吃 警惕不良习惯 睡眠问题 免疫接种 能力的培养 排便训练 走路训练 手脑灵活性的培养 智能的开发 平衡能力培养 家庭环境的支持 室外活动 玩具 需要注意的问题 可能出现的事 还没出牙 高热 腹泻 咳嗽 呕吐 贫血 顽固湿疹 厌食 疝气 四季需要注意的问题 第十二章 1岁到1岁半的幼儿 发育情况 具备的本领 养育要点 断乳后的营养保持 培养健康的饮食习惯 健康的饮食结构 零食怎么给 提防喂养误区 怎么喂饭 关注宝宝的饮食偏好 营养摄入量 营养食谱 偏食的应对 如何应对耍脾气的宝宝 宝宝在大庭广众下哭闹怎么办 对待任性的宝宝 读懂宝宝的 身体语言 化解宝宝的陌生感 不要过早地接触电脑和电视 帮助宝宝建立良好的睡眠习惯 尊重但不溺爱放纵 睡眠问题 能力的培养 排便训练 走路训练 好奇心和求知欲的建立 语言的发展和训练 词汇语言培养的关键期 沟通能力的培养 远近视觉的初步建立 促进智能的发展 平衡能力的训练 自我意识的培养 对简单物体的认知能力 对不同物体的区分能力 对时间的理解能力 模仿能力训练 家庭环境的支持 身体的接触 创造一个游玩的场所 适宜宝宝视觉发育的光线 照明度与视力保护 把宝宝有趣的语言记录下来 “角色扮演”游戏 “追逐”游戏 爬楼梯 藏猫猫 需要注意的问题 可能出现的事 呕吐 腹泻 咳嗽 抽搐 愤怒性痉挛 持续高热 熬夜 挑食 无法坐下来吃饭 不会说话 不会走路 睡眠不实 四季需要注意的问题 第十三章 1岁半到2岁的幼儿 发育情况 具备的本领 养育要点 断奶也可以喝奶 注意膳食结构的合理 营养食谱举例 零食的给予 降低餐桌的高度 教宝宝用筷子 让宝宝动手做事 不必纠正发音和语法错误 让宝宝从镜子中认识自己 让宝宝叫出熟悉的人 不要对宝宝的破坏说“不” 睡眠问题 能力的培养 排便训练 语言理解力的训练 人称代词的理解训练 模仿力的培养 声音感知力的培养 主动获取信息的能力 联想记忆的能力 看图识字的能力 与同伴的交往能力 协调力的训练 家庭环境的支持 和宝宝一起看图讲故事 给予宝宝独自玩耍的空间 多多鼓励宝宝 “过家家” 和宝宝念念儿歌 需要注意的问题 可能出现的事 皮疹 哮喘 左撇子 宝宝咬人怎么办 宝宝喜欢大喊大叫 情绪不稳定的宝宝 不要频繁更换保姆 四季需要注意的问题 第十四章 2岁到3岁的幼儿 发育情况 具备的本领 养育要点 注意微量元素的补充 控制吃饭时间的办法 饭量不增也正常 营养食谱 零食的选择 防止失衡性营养不良 防止失衡性营养过剩 什么都吃是最好的 注意口腔的卫生 睡眠问题 哪种画册适合宝宝 教宝宝控制排便 入幼儿园前的准备 让宝宝自主穿衣 电视的管理 免疫接种 能力的培养 独立性和自律能力的培养 自我解决问题能力的培养 模仿力的培养 合作精神的培养 创造力的培养 情绪控制力的培养 认知能力的培养 独立思考能力的培养 家庭环境的支持 身体的接触 向宝宝展现好情绪 不要揭穿宝宝的 语言错误 多和宝宝说的话 教宝宝学会分享 给宝宝安全感 培养宝宝的自豪感 需要注意的问题 可能发生的事 偏食 腹泻 认生 口吃 防蚊 防晒 防痱 说谁都听不懂的语言 微量元素缺乏的症状 持续高热 磨牙 旅途中注意的问题 四季需要注意的问题 第十五章 3岁到4岁的幼儿 发育情况 具备的本领 养育要点 宝宝的饮食 营养食谱举例 宝宝的零食 教点什么好 哪些画册比较好 体罚要不要 教孩子认字 锻炼身体 哄孩子睡觉 看电视对孩子好不好 能力的培养 培养自理的能力 培养交往的能力 发掘孩子的创造性 家庭环境的支持 满足孩子的好奇心和求知欲 让孩子帮忙 玩具 让孩子保持愉快的心情 需要注意的问题 可能出现的事 突然发热 感冒 腹痛 盗汗 尿频 尿痛 自慰 口吃 吸手指和啃指甲 周期性呕吐 做噩梦 鼻子L中进入异物 荨麻疹 四季需要注意的问题 第十六章 4岁到5岁的幼儿 发育情况 具备的本领 养育要点 宝宝的饮食 宝宝的零食 偏食 哄孩子睡觉 喜欢书的孩子 教孩子认字 锻炼身体 说谎的孩子 不爱去幼儿园的孩子 能力的培养 培养自理的能力 培养社交的能力 发掘孩子的创造性 家庭环境的支持 选择适合的图书和宝宝一起读 培养能力的亲子小游戏 塑造性格的亲子小游戏 需要注意的问题 可能发生的事 经常性发热 腹泻 哮喘 流鼻血 抽搐 呕吐 趴着睡觉 集体中出现传染病 传染病治愈后多久可以上幼儿园 四季需要注意的问题附录 常见营养元素来源表 妊娠中晚期不同孕周胎儿双顶径、股骨长标准值对照表 最新儿童身高体重对照表(世卫组织标准) 中国儿童免疫接种程序表

<<怀孕分娩育儿(上下)>>



## &lt;&lt;怀孕分娩育儿(上下)&gt;&gt;

## 章节摘录

保证优生的条件 每个父母都希望自己的孩子聪明可爱,也都希望孩子胜过自己,但是怎样才能做到“青出于蓝而胜于蓝”呢?

为了生育出一个体质健康、脑瓜聪明的宝宝,年轻的父母就要在优生上多做文章。

优生涉及了遗传学、营养学、心理学和教育学各方面的知识,如果要一一探究,短时间内恐怕难以做到。

不过,从以下几个方面入手,加以注意,优生其实也很简单。

- 1.做好婚前咨询和检查,了解配偶病史和体格情况,杜绝遗传病的延续。
- 2.夫妻双方身体和思想上都要做好迎接未来家庭成员的准备,男女双方在怀孕前半年都要远离烟酒,加强身体锻炼,女性身体过瘦或过胖都应加以控制和调节。
- 3.选择最佳生育年龄、受孕时机和受孕环境,避免因情绪和环境对胎儿造成的不必要的影响。
- 4.成功受孕后,进行孕期检查,接受早孕指导,以保证胎儿健康。
- 5.孕妇应加强锻炼和营养,胎儿的一切营养全部来自母体,孕期保健和营养极其重要,但是要把握好一个度。
- 6.尽量不要接触对胎儿有害的物质和环境。

保护小生命,时刻都要多加注意。

- 7.孕期坚持做胎教,积极有效的胎教能给予胎儿有益的刺激,有利于胎儿的神经和器官发育。
- 8.孕妇精神健康、情绪良好,能为胎儿带来安全感和舒适感。

每一对希望优生的夫妻,都应认真把握以上原则,不但要明白怎样才能优生,还要身体力行,只有这样,未来的宝宝才聪明可爱,体智超群。

杜绝近亲结婚 我国新《婚姻法》明确规定,直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止婚配。

这是因为近亲结婚和遗传病的发生有着密切的关系,他们的后代要比非近亲结婚者的后代罹患遗传病的概率大得多。

大量的事实表明,近亲结婚的男女生育率低,后代的死亡率高,并常常出现先天畸形和遗传性疾病。相关的统计数据显示,表兄妹结婚,患肝豆核变性遗传病的概率为 $1/64$ ,而在正常夫妻的后代中,这一疾病的患病率仅为四百万分之一。

另外,其后代出现痴呆儿的概率也要比非近亲结婚高150倍。

为什么近亲结婚会使后代的遗传病发病率明显增高呢?

这主要是因为近亲结婚的夫妻携带相同基因的可能性很高,而很多遗传病只有在两个相同致病基因的共同作用下才能发病,所以他们的后代出现遗传病的概率自然也就大大提高了。

一般的夫妻携带共同致病基因的可能性比较小,他们的后代发生遗传病的概率也就比近亲结婚的后代小得多。

大家知道,子女的基因一半来自父体,一半来自母体。

也就是说,子女与父母的基因有 $1/2$ 的可能性是相同的,同胞兄弟姐妹之间的基因也有 $1/2$ 的可能性是相同的。

如果是爷孙、叔侄、舅甥等则有 $1/4$ 的可能性是相同的。

同理,表兄妹、堂兄妹等有 $1/8$ 相同的可能性。

由此可见,近亲携带相同基因的可能性要明显大于一般人,所以其后代患遗传病尤其是隐性遗传病的概率也要明显高于非近亲夫妻的后代。

目前已经发现的常染色体隐性遗传病有一千多种,比较常见的有白化病、先天性耳聋等,对孩子的健康构成了严重的威胁。

除了隐性遗传病以外,近亲结婚还可使多基因遗传病的发病率增高,比如说脑积水、精神分裂症、先天性心脏病等。

所以,一定要杜绝近亲结婚现象,减少遗传病的发生。

与近亲结婚相比,同姓之间的婚姻似乎并不是什么问题,大多数人都能够接受同姓结婚的做法,在我国的婚姻法中也并没有同姓不能结婚的相关规定。

## &lt;&lt;怀孕分娩育儿(上下)&gt;&gt;

所以,对于青年男女来说,同姓并不是什么障碍,只要两个人不是直系血亲或者是三代以内的旁系血亲,那么姓什么都不重要,只要两个人真心相爱,就可以结为合法的夫妻,并生育后代。

为何会有弱智儿 弱智儿就是智能低下的患儿,其弱智的程度各不相同。

轻者表现为一般的反应迟钝、愚笨等;重者就是所谓的“白痴”,言语不清,行为失常,既没有学习能力,也没有劳动能力,生活无法自理,终生都需要家人的照顾。

导致智能低下的原因有很多,但总的说来,可分为先天因素和后天因素两大类。

先天因素是指在孩子出生前就存在患上智能低下的诸多情况,主要是由遗传因素所引起的。

当父母患有某种智力障碍的时候,其子女出现弱智的概率就比较高。

当然,智力正常的父母也可能生出弱智的孩子。

当胎儿出现染色体异常或者是先天脑部畸形的时候,也会出现弱智的情况。

比如说先天愚型、YY综合征、小头畸形、大头畸形、脑积水等等。

除了遗传因素以外,胎儿也有可能是在母体的子宫内染上了这种疾病。

这种情况多是由于孕妇在妊娠期间没有照顾好自己的身体,感染上了风疹、单纯疱疹等疾病,从而影响了胎儿的发育。

也可能是因为孕妇在妊娠期间营养不良,缺乏某些营养物质,使得胎儿的营养供应不上所致。

还可能是因为孕妇在妊娠期间大量吸烟饮酒,受到了有毒物质的侵害,或者是受到了x线的照射等因素所致。

后天因素是指在孩子出生的过程中或者是出生以后所造成的智能低下。

比如说在孩子出生过程中所出现的产伤、颅内出血、缺氧、窒息、感染等,都会对新生儿造成伤害,使其出现智能低下的病症;另外,如果新生儿在出生后患上了脑炎、脑膜炎、脑缺氧、中毒等疾病,也可能会留下智能低下的后遗症。

由此可见,弱智儿的出现与其父母优生学知识的匮乏是密不可分的。

如果所有的年轻夫妇都能主动学习一定的优生优育知识,了解规避遗传病的方法,必要的时候进行产前的遗传学咨询和诊断,就一定可以有效地减少弱智儿的出生率,免去一些不必要的麻烦。

P2-3

## <<怀孕分娩育儿(上下)>>

### 编辑推荐

生子不易，养子难。

如何轻松顺利度过十月孕期？

如何减轻一朝分娩的痛楚？

如何培养一个优秀宝宝？

孟斐编著的这本《怀孕·分娩·育儿》教你运用科学方法，确保孕期身心健康，生一个健康聪明的孩子，度过一生难忘的完美孕期。

运用国际先进理念，科学的胎教、早教、育儿方法，解决每个家庭的育儿难题，让孩子超前一步，领先一生。

<<怀孕分娩育儿（上下）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>