

<<郑玉巧育儿百科>>

图书基本信息

书名：<<郑玉巧育儿百科>>

13位ISBN编号：9787122042163

10位ISBN编号：7122042162

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：郑玉巧

页数：470

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>

## <<郑玉巧育儿百科>>

### 内容概要

本书内容涵盖了从怀孕准备期、孕期、产后恢复期，到宝宝0-3岁的成长发育阶段全过程，堪称一部孕、产、育全程的百科全书。

本书丰富翔实的内容为新手父母和即将成为父母的读者提供关于怀孕、分娩和宝宝养育的各种问题的解决方案，既有作者20多年来在临床和咨询工作中一点一滴积累下来的经验，也融汇了国内外医学界关于怀孕、分娩和宝宝养育方面的宝贵思想财富和临床经验，并大量穿插真实的临床病例和咨询实例，配以大量图表，科学翔实。

本书所介绍的宝宝发育特点和养护方式都是从中国宝宝的实际情况出发，是真正的中国人自己的育儿百科。

本书不仅适合新手父母，也适合计划升级当父母的新婚夫妇、负责照顾宝宝的看护人。

## <<郑玉巧育儿百科>>

### 作者简介

郑玉巧，我国著名育儿专家，现任中国人民解放军第二炮兵总医院特需专家、儿科主任医师，在儿科危急重症、妇产科合并内科疾病的诊治方面有较深的造诣，多次获科技成果及科技进步奖，在国家级专业刊物上发表医学论文十余篇。

著有《郑玉巧育儿经》（胎儿卷、婴儿卷、幼儿

<<郑玉巧育儿百科>>

书籍目录

妊娠篇

第一章 孕前准备

- 第一节 孕前健康检查
- 第二节 孕前生殖健康保护
- 第三节 准妈妈孕前应治愈的疾病
- 第四节 准爸爸孕前应治愈的疾病
- 第五节 孕前遗传咨询
- 第六节 孕前营养
- 第七节 孕前规避用药风险

第二章 孕1月(0~4周)

- 第一节 预产期的计算与孕龄的表达
- 第二节 精子、卵子的成熟与释放
- 第三节 受精卵形成过程
- 第四节 胚胎着床
- 第五节 脐带、胎盘、羊水、子宫
- 第六节 胎儿性别是自然的选择
- 第七节 双胎和多胎妊娠
- 第八节 早孕征兆
- 第九节 孕1月遇到的问题

第三章 孕2月(5~8周)

- 第一节 2月胎儿生长发育
- 第二节 妊娠确诊
- 第三节 妊娠反应
- 第四节 避免流产
- 第五节 孕期预防感冒
- 第六节 胎心管搏动与胎停留

第四章 孕3月(9~12周)

- 第一节 3月胎儿生长发育
- 第二节 妊娠反应

.....

第五章 孕4月(13~16周)

第六章 孕5月(17~20周)

第七章 孕6月(21~24周)

第八章 孕7月(25~28周)

第九章 孕8月(29~32周)

第十章 孕9月(33~36周)

第十一章 孕10月(37~40周)

第十二章 分娩

第十三章 产后

第十四章 孕期检查

第十五章 用药

第十六章 环境

第十七章 生活

第十八章 营养

婴儿篇

<<郑玉巧育儿百科>>

- 第一章 新生儿 (诞生 ~ 28天)
- 第二章 1~2月婴儿 (29~59天)
- 第三章 2~3月婴儿 (60~89天)
- 第四章 3~4月婴儿 (90~119天)
- 第五章 4~5月婴儿 (120~149天)
- 第六章 5~6月婴儿 (150~179天)
- 第七章 6~7月婴儿 (180~209天)
- 第八章 7~8月婴儿 (210~239天)
- 第九章 8~9月婴儿 (240~269天)
- 第十章 9~10月婴儿 (270~299天)
- 第十一章 10~11月婴儿 (300~329天)
- 第十二章 11~12月婴儿 (330~360天)

幼儿篇

- 第一章 1岁1个月幼儿 (12~13月)
- 第二章 1岁2个月幼儿 (13~14月)
- 第三章 1岁3个月幼儿 (14~15月)
- 第四章 1岁4个月幼儿 (15~16月)
- 第五章 1岁5个月幼儿 (16~17月)
- 第六章 1岁6个月幼儿 (17~18月)
- 第七章 1岁7个月幼儿 (18~19月)
- 第八章 1岁8个月幼儿 (19~20月)
- 第九章 1岁9个月幼儿 (20~21月)
- 第十章 1岁10个月幼儿 (21~22月)
- 第十一章 1岁11个月幼儿 (22~23月)
- 第十二章 2岁幼儿 (23~24月)
- 第十三章 2岁1~3个月幼儿 (25~27月)
- 第十四章 2岁4~6个月幼儿 (28~30月)
- 第十五章 2岁7~9个月幼儿 (31~33月)
- 第十六章 2岁10个月~3岁幼儿 (34~36月)

附录一 预产期速查表

附录二 孕检记录表

附录三 已知部分男性生殖毒物

附录四 已知部分女性生殖毒物

附录五 0~3岁宝宝体重、身高、头围、胸围增长曲线图 (男孩/女孩)

附录六 婴儿预防接种程序表

附录七 胎儿各器官发育时期表

参考文献

后记

## &lt;&lt;郑玉巧育儿百科&gt;&gt;

## 章节摘录

容易忽视的预备事项怀孕40周前后，胎儿就会“瓜熟蒂落”，但究竟是哪一天，却难以预测。等待宝宝诞生的日子既令人兴奋又让人着急。

不必着急和担忧，做好准备，耐心等待那一刻的到来吧。

就要生宝宝了，这不但对孕妇来说是重大时刻，对就要做爸爸、爷爷、奶奶、外公、外婆的人来说，也是一件重要的事情，他们会为宝宝的诞生做许多准备。

准备越充分越有利于分娩和随后的喂养生活。

下面这些不起眼的事情，你准备妥当了吗？

- (1) 应该什么时候给医生打电话，什么时候去医院？
- (2) 是先给医生打电话询问，还是直接去医院；如果在夜间或节假日，如何和他们联系？
- (3) 从家到医院的路途，一天24小时是否都能畅通无阻；在上下班交通高峰期，从你家到医院大约需多长时间？
- (4) 寻找一条备用路，以便当道路堵塞时能有另外一条路供你选择，尽快到达医院；(5) 准备乘什么交通工具去医院，是私家车、出租车、单位的车，还是朋友的车；(6) 住院用品准备好了吗？包括医疗手册、换洗衣物、洗沐用品、身份证、钱、通讯录、待产期间的休闲食品及读物（包括陪护人的）、个人卫生用品、婴儿用品等等。

是否放在一个包里，可以随时拿走；(7) 你分娩时谁负责陪护，如果他临时有什么特殊情况，谁可以替补；(8) 工作的事情是否安排好了，是否把你的预产期和休假计划告诉你的领导，如果你自己就是老板，公司的工作安排好了吗？

把公司交由谁打理；(9) 分娩后谁帮助照顾宝宝，一旦发生特殊情况，如何联系医院和医生。

容易忽视的产前征兆你早已知道预产期是哪一天，但没有任何人知道宝宝会在什么时刻出生。

见红、腹痛是最常见的产前征兆，除此之外，你还知道哪些临产先兆呢？

下面这些你听说过吗？

- (1) 感觉好像胎儿要从你的下部掉出来，这是因为胎儿的头部已经降到骨盆。

这种情形多发生在分娩前的1周或数小时。

- (2) 阴道流出物增加，这是你在孕期累积在子宫颈口的黏稠分泌物，当临产时，子宫颈胀大，这些像塞子一样的黏稠物就到了阴道，使得阴道分泌物多了起来。

这种现象多在分娩前数日或即将分娩时发生。

- (3) 水样但发黄的液体从阴道涓涓流出，也许呈喷射状流出，使你的内裤，甚至外裤湿透，这是羊膜破裂，称为破水。

这种现象多发生在分娩前数小时或临近分娩时。

- (4) 宝宝出生前会有破水现象，但有的破水并不是真的，只是前膜囊破了，包裹胎儿的胎膜并没有破，所以流出一股羊水后就没有了。

- (5) 有规律的腹肌痉挛，后背、腰、肚子、骶尾（尾巴骨）或耻骨（腹部下的骨头）痛或酸胀。

这是子宫交替收缩和松弛所致，随着分娩的临近，这种收缩会加剧。

- (6) 胎儿要出来，子宫颈就要张开，阴道也被扩张，骨盆入口和出口也要扩张到足够让胎头出来的程度，疼痛是必然的。

如果你是初产，不要着急，只有宝宝真的要出来，也就是动产时，真正的阵痛才会开始。

你的腹痛刚刚发生，仅仅是预演，离胎儿娩出还早着呢，你不会把宝宝生到家里或路上的。

出现下列情况，请马上去医院或请医生(1) 即便在没有发生宫缩的情况下，羊膜破裂，羊水流出。

- (2) 阴道流出的是血，而非血样黏液。

- (3) 宫缩稳定而持续地加剧。

- (4) 产妇感觉胎儿活动明显减少或停止。

临产先兆初产妇对真假临产征兆很难辨别，通常是急迫地到医院。

家里人更是着急，因为他们不知道你到底有什么感觉。

如果你不能辨别真假临产，就给医生打电话，事情就会变得简单了。

## &lt;&lt;郑玉巧育儿百科&gt;&gt;

表现各异的临产先兆并不是所有的孕妇都按一定的顺序出现临产先兆；也并非每个孕妇都出现所有的临产先兆；对于每一个孕妇来说，临产先兆的表现、感觉也不尽相同。

(1) 有的产妇直到宫口开全，也不破水，胎头还高高地浮着，助产士有些紧张，担心不能顺产，可一阵剧烈的宫缩来临，胎头下来了，紧接着破水，几乎在破水的同时胎儿娩出。

(2) 有的产妇先见红，后出现有痛宫缩；有的产妇先有少量羊水流出，直到上产床分娩时才真正破水，先前的只是前膜囊破了。

(3) 有的产妇一出现痛性宫缩，很快就进入规律宫缩状态，宫口较快打开，整个产程紧锣密鼓。

(4) 有的产妇开始像暴风骤雨，腹痛强烈，宫缩频繁，闹得很厉害，进入产房等待分娩了。

可到了产房后，就开始和风细雨，腹痛减轻，宫缩间隔延长，强度减弱，产妇也安静了，做胎儿监护一切正常，又回到产前房待产。

宫缩——推挤胎儿通过产道并不是所有的宫缩都预示着胎儿就要娩出。

有的孕妇很早就出现无痛性子宫收缩，就是感觉肚子一阵阵发硬、发紧，这是胎儿向骨盆方向下降时出现的宫缩；有的在预产期前后出现不规律宫缩——前期宫缩，可能是一个小时出现一次，也可能是40分钟一次，有时20分钟一次，宫缩持续几秒钟，或转瞬即逝，孕妇还能自由地活动。

出现前期宫缩不要急着上医院，离生还远着呢。

一旦出现规律宫缩，就是去医院的时候了：初产妇每10~15分钟宫缩一次；经产妇每15~20分钟宫缩一次。

宫缩程度一阵比一阵强；或间隔时间逐渐缩短；或每次持续时间逐渐延长；或腹痛比较剧烈。

即使不是很规律，也要与医院取得联系，随时准备住院。

每个孕妇对疼痛的感觉不同，对宫缩的耐受性也不同，根据自己的实际情况决定何时住院。

如果你已经坐卧不安了，就干脆到医院去。

见红——胎儿发出了离开母体的信号见红是临近分娩的先兆，为什么会“见红”呢？

胎儿要离开母体，胎头不断向子宫颈口移动，包着胎儿的包膜与子宫开始有小的剥落而流出血液，混有血液的阴道分泌物呈现血色。

“见红”后就要分娩吗？

不是的，但一般情况下，见红后不久就要开始真正的宫缩（有规律的，促使胎儿娩出的子宫收缩）。

一旦出现规律的宫缩，就离分娩不远了，也是该到医院的时候了。

破水——你要立即住院破水就是包裹胎儿的胎膜破裂了，羊水流了出来。

破水多是在子宫口开到能通过胎儿头的时候发生，有的是在胎儿娩出的一刹那才发生，有的是临产的第一个先兆。

请记住：(1) 一旦破水，无论有无宫缩，有无其他临产先兆，都要马上住院。

(2) 破水后尽量减少去卫生间的次数，如果能躺着排小便是最好的。

(3) 垫上干净的卫生巾或卫生棉。

(4) 停止活动，最好躺下，更不能洗澡。

(5) 去医院的途中最好能躺在车上，而不是坐着。

(6) 即使破水了也不要慌张，离分娩还有一段时间。

(7) 有时会出现假破水的现象，或是尿液，或是前膜囊破裂，并非是包裹胎儿的胎膜破裂。

如果是这样的话，液体流出的量比较少，或很快就停止了。

有一种试纸能很快鉴别流出的是尿液还是羊水。

第二节 分娩痛阵阵腹痛——胎儿的最后冲刺不是疼痛造成恐惧，而是恐惧加剧疼痛有过自然分娩史的女性，对阵阵腹痛可能记忆犹新。

但不管当时如何疼痛难忍，几乎没有孕妇因为惧怕疼痛而拒绝生育二胎——经产妇大多不要求无痛分娩。

这确实令人难以置信，有过生育经历的女性比没有生育经历的女性，更能勇敢地面对分娩。

而把分娩看做是一场灾难的，大多是没有自然分娩经历的女性。

需要提醒准妈妈的是，不要听信过来人的经验。

如果过来人告诉你生宝宝很容易，你会抱着这样的轻信迎接分娩，这比有思想准备还要糟糕，你会把

## <<郑玉巧育儿百科>>

疼痛放大一百倍一千倍，会担心你不正常或者是有意外；如果过来人告诉你生宝宝是一场灾难，不是常人所能忍受的，你会对疼痛异常敏感。

这些都会使你恐惧，没有自信，不能很好地和医生配合，丧失坚持正常分娩的勇气。

生育时的疼痛是自然的，健康孕妇是可以承受的。

生宝宝是人生中一次美好的体验，是属于你和宝宝的，如果你健康，就完全能够忍受自然分娩带给你的疼痛。

对分娩的恐惧直接影响分娩的结果。

瑞典医学家研究发现，明显对生产怀有恐惧的孕妇，最终可能采取剖腹产，产后较容易产生情绪困扰。

疼痛是一种奇怪的现象，是一种心理感觉，愈是相信自己能承受分娩的母亲，分娩时愈是经历较少的疼痛。

对分娩的恐惧不单单发生在产妇身上，等待妻子分娩的丈夫，也常常陷入极度恐慌之中，有时比产妇表现得更强烈。

有趣的是，准爸爸与准妈妈恐惧的原因并不相同。

研究报告发现：孕妇担心的问题依次是胎儿是否畸形与受伤、是否需要重大医疗介入、医院里陌生的环境、自己是否做错了什么、不知道宝宝将怎样生出来。

准爸爸担心的问题依次是妻子受疼痛之苦、重大医疗介入的可能、胎儿畸形或受伤、自己的无力感、妻子会不会有生命危险。

研究报告揭示了一个奇怪的现象，即孕妇对分娩的恐惧，不是因为害怕疼痛，而是疼痛加剧了她们对不良结局的恐惧。

所以医生和助产士在疏导产妇心理压力和恐惧感的时候，要有的放矢。

丈夫陪护分娩，并不一定能帮助妻子缓解压力，因为丈夫本身面临的心理压力一点不比妻子差。

如果丈夫不能保证镇静自若地面对妻子分娩，倒不如不在妻子身边。

不会在产床上生好几天！

有的产妇来来回回几次进产房，同室的产妇都产后出院了，她又迎来了第二批、第三批。

这样的产妇就是沉不住气，出现假临产，就急急忙忙住进了产院，面对产院的场景，精神高度紧张。

常有人说起自己在医院生了十天八天，才把宝宝生出来，这种描述让没有经验的产妇很恐惧事实上，真正动产到胎儿娩出一般是24~48小时如果发生滞产，产科医生会立即采取干预措施，没有生十天八天的，几进产房的都是假临产。



## 后记

本书出版之际，首先要感谢我周围许许多多的准妈妈、新妈妈们。

是她们一如既往毫无保留地信任我，把她们孕育过程中的喜怒哀乐告诉我，我又和很多妈妈宝宝成为了朋友，又积累了更多的经验。

在这里，要特别感谢那些看病时给我带去宝宝照片的妈妈，感谢那些买我的书分送给好友的妈妈，感谢那些主动提出帮我整理校对书稿的妈妈，感谢那些在博客中留下我看病真实记录的妈妈，感谢那些在育儿讲座中希望向我提供帮助的妈妈，感谢那些不求任何回报甚至没有留下地址和电话的妈妈……

这本书的出版，就是对这些妈妈们的一份报答。

特别要感谢本书的责任编辑肖志明和瞿磊。

本来，我决定休息一段时间，如果不是编辑尤其是肖志明锲而不舍地和我谈选题、催稿件、认真审校，可能就没有这本书的诞生，或者，会过很长时间才能和读者见面。

目前，健康类图书出版特别繁荣，出得太多，就难免有一些不负责任的草就之作。

从我与化学工业出版社接触中，体会到他们对待选题、作者、质量的严格和敬业程度，我非常感动。

正是因为如此，我在此再次对化学工业出版社编辑的责任心和工作作风表示感谢。

书不分厚薄大小，都是作者心血所系，读者希望所托。

这本书，交给了这样的编辑和出版社，我感到他们不负所托。

## <<郑玉巧育儿百科>>

### 编辑推荐

《郑玉巧育儿百科》是著名育儿专家郑玉巧的一种全新的育儿理念。  
怀孕是上苍赐给女性最美好的礼物：你不需要和以前有任何不同。  
孕前准备应该从结婚那天开始：不要让自己和宝宝吃“后悔药”。  
没有一种药适合孕妇：孕期用药必须慎之又慎。  
胎教不是外在的：胎教是准爸爸妈妈内在的修养，内心的幸福和宽容。  
孕妇什么食物都能吃：天然的、新鲜的、多样的、均衡的。  
分娩痛是人生最美好的经历：自然分娩的宝宝更健康。  
坐月子没有禁忌：内心充满幸福，环境舒适，妈妈宝宝都漂亮。  
尊重孩子间的差异性，没有千篇一律的“金科玉律”。  
新生命有能力适应新环境，请给宝宝战胜疾病、自我修复的机会。  
尊重宝宝丰富的情感世界，温馨、祥和的环境有助于宝宝健康成长。  
崭新的心灵是没有“问题”的：没有问题宝宝，只有问题父母。  
守护和谐幸福的家庭：宝宝健康的心灵，胜过所有智力开发。  
提高免疫力是不生病的秘密：请给宝宝到大自然中锻炼的机会。  
规避药物伤害：“无药而医”是治疗婴幼儿疾病的最高境界。

<<郑玉巧育儿百科>>

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>