·年轻夫妇必读的实用孕产育儿大百科·

Mama&Baobao
亲·乐阅读系列

备孕怀孕分娩育儿

专家团队为中国年轻夫妇打造的孕产育儿全程指南

郑国权◎编著



21世纪
幸福家庭必备书
献天下父母快乐孕育

凝万千心血于一身，解怀孕育儿之困惑

新妈妈幸福四部曲

- ★ 科学的备孕知识
- ★ 贴心的妊娠关怀
- ★ 实用的分娩呵护
- ★ 全面的育儿指南

妇幼保健专家为您量身定做的孕产育儿宝典

中国纺织出版社

Mama&Baobao
亲·乐阅读系列

备孕怀孕分娩育儿

专家团队为中国年轻夫妇打造的孕产育儿全程指南

郑国权◎编著



·年轻夫妇必读的实用孕产育儿大百科·

中国纺织出版社

序言

孕前准备是优孕的关键保障。现实生活中，很多女性会遭遇这样的无奈：孕前准备工作没做好，如正吃着药呢，结果意外怀孕了；又或者身子本来虚弱，却怀上了宝宝，母子的健康与安全都令人堪忧……遇到类似的情况，不要宝宝是罪过，可保胎后万一宝宝发育不健康，日后也是扼腕不已。所以，备孕是万不可忽略的过程，与意外怀孕相比，期待中的宝宝则更是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。

经过一段时间的准备，幸“孕”自然而来。从现在开始，准妈妈将经历生命中最大的变化——孕育新生。书中科学系统的孕期保健知识，具体明确的饮食营养方案，细致入微的十月全程关怀，会打消准妈妈在孕育过程中的全部顾虑，使准妈妈轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

“十月怀胎，一朝分娩”，预产期来临，除了喜悦和期望之外，对生产过程的紧张、对分娩方式的顾虑、对宫缩疼痛的恐惧，也会让准妈妈寝食不安。分娩之后，如何适应生活变化，也会成为困扰。其实，分娩没有想象中那么难，生儿育女是生命中很自然的过程，只要掌握了分娩的技巧，再配合医生的指导，顺利分娩便是水到渠成的事。

那呱呱坠地的新生命是生动的，也是娇嫩的。接下来的日子，他需要在父母无微不至的呵护下一天天长大。爱孩子是连母鸡都会做的事，但如何育好孩子却是一个不容易回答的问题。小宝宝在不同年龄段有哪些不同的需求？宝宝生病了怎么办？怎么样才能让宝宝从小养成好习惯呢？怎么让宝宝聪明无比，人见人爱呢？这些都是父母在育儿过程中迫切要了解的内容。

备孕、怀孕、分娩、育儿，一路走来并不容易。希望本书能为你答疑解惑，并陪你走过这段人生美好的时光。读完本书，你会发现，原来生个娃娃，养个小宝，是如此可爱的事。

目录
CONTENTS

孕前准备——孕育优质宝宝的前提

孕前身体调节　为“种子”扎根开辟一片健康的土壤 / 018

和“不正常”的体重说再见 / 018
孕前营养补充，为宝宝积攒“粮食” / 019
适当晚婚晚育，才能优生优育 / 020
孕前检查包括哪些项目 / 021
备孕时做运动，也要小心 / 022
做好孕前乳房自检 / 023
经期卫生，保障宝宝健康 / 024
精子竞争，培养最优秀的宝宝 / 025
怀孕前要谨慎用药 / 026
将体内的有毒物质“一扫而光” / 027

孕前心理疏导　拥有快乐孕程的“心”起点 / 028

怀孕，你准备好了吗 / 028
调整好情绪，助你好“孕”气 / 029
小心“怀孕恐惧症”的偷袭 / 030
夫妻感情不合会影响下一代 / 031
备孕之路，不怕受挫 / 032
教你推算易孕期 / 033
做好孕前心理准备 / 034
重男亲女不要重男轻女 / 035

孕前营养安排　为宝宝储备好“食物” / 036

营养不足对怀孕的影响 / 036
补充营养，从孕前3个月开始 / 037
多样食物帮你先排毒 / 038
维生素E——让怀孕更给力 / 039
叶酸不能随便补 / 040
做个有“锌”的准爸爸 / 041
吃粗粮不能“过火” / 042
准备怀孕之前哪些食物不能吃 / 043
赶快建立科学的饮水习惯 / 044

孕前疾病预防 给宝宝的未来买一份保险 / 045

警惕致畸洗涤剂 / 045
孕前拒绝久坐 / 046
预防孕期牙病来袭 / 047
与宠物相伴要小心弓形虫 / 048
想怀孕就要穿得保守点 / 049
孕前睡得香，宝宝更健康 / 050
看似卫生的不卫生习惯 / 051
孕前别忘做遗传疾病筛查 / 052
如何预防遗传病的发生 / 053
小心子宫肌瘤影响怀孕 / 054
谨防宫外孕 / 055
精液检查对受孕意义重大 / 056

孕早期——积极适应“孕妈”的生活方式

怀孕1个月 小种子在子宫内“安家”了 / 058

受精卵在子宫悄然“着陆” / 058
坚决拒做“酸”妈妈 / 059
注重营养搭配，确保饮食卫生 / 060
特别关注蛋白质的摄取 / 061
不要错过最佳受孕时机 / 062
确保受精卵的高质量 / 063
职场准妈妈享有的权利 / 064
警惕孕早期准妈妈发热 / 065
确认怀孕的科学办法 / 066
幻想未来宝宝的模样 / 067
准爸爸打造温馨居室环境 / 068

怀孕2个月 “小海马”带来的早孕反应 / 069

宝宝像一棵“豆芽菜” / 069
黄金早餐不想吃，怎么办 / 070
揭秘准妈妈为何爱吃酸 / 071
早孕反应如期来“报到” / 072
孕吐了，怎么缓解 / 073
使用电器准妈妈多注意 / 074
准妈妈看电视要有度 / 075
“专职待产”其实未必好 / 076



别让重感冒伤害你和胎宝宝 / 077
怀孕了还会见红吗 / 078
关键的第一次产检 / 079
画出宝宝的样子，然后呼唤 / 080
“胎教”日记，用爱心记录胎宝宝的成长 / 081
打造完美“孕爸” / 082



怀孕3个月　可以听见小宝宝的心跳了 / 083

胎宝宝变得“有模有样”了 / 083
准妈妈可以吃孕妇配方奶粉吗 / 084
准妈妈吃鸡蛋有规矩 / 085
简单食谱，轻松解“秘” / 086
准妈妈擅自进补危害大 / 087
准妈妈做家务时的安全事项 / 088
暂时收起那些漂亮的高跟鞋吧 / 089
隐形眼镜隐患多 / 090
到医院给胎宝宝建档去 / 091
预防流产，要注意生活细节 / 092
意念胎教，妈妈动脑宝宝聪明 / 093
放一首详和的催眠曲 / 094



孕中期——感受小生命的成长旅程

怀孕4个月　宝宝开始有模有样啦 / 096

胎宝宝能握起小拳头了 / 096
食欲不振时“投胃所好” / 097
谨防导致畸胎的杀手食物 / 098
动物肝脏，不宜多吃 / 099
孕期喝茶要小心 / 100
健康食谱，营养又美味 / 101
孕妇操，让孕期更轻松 / 102
爱美准妈妈的化妆技巧 / 103
做唐氏筛查别紧张 / 104
孕4月是训练宝宝性格的好时期 / 105
按摩胎教——指按法 / 106
准爸爸，陪准妈妈购买孕妇装吧 / 107

怀孕5个月　胎动，就像调皮的小鱼在游泳 / 108

美妙的胎动，越来越明显 / 108
孕5月需要摄入哪些营养 / 109
饮食助力准妈妈一夜好眠 / 110
榴莲不是补品 / 111
“吃掉”妊娠黄褐斑 / 112
孕期缺钙可不好 / 113
关爱自己的“私密地带” / 114
准妈妈洗澡指南 / 115
恶吵会伤害宝宝大脑 / 116
坚持做足孕期运动 / 117
学会数胎动，让宝宝健康无忧 / 118
语言胎教一定要活泼生动 / 119
音乐，与宝宝交流的最佳通道 / 120
准爸爸要和胎宝宝温柔地对话哦 / 121

怀孕6个月　准妈妈真是“孕味十足”啊 / 122

6个月了，胎宝宝的身体
迅速生长 / 122
快来准备些坚果吧 / 123
准妈妈吃红枣好处多 / 124
拍孕妇大肚美照，正是好时机 / 125
美丽不打折，“狙击”妊娠纹 / 126
准妈妈要避免油烟“侵袭” / 127
准妈妈洗脸有大学问 / 128
趁身体轻便准备宝宝用品 / 129
轻松看懂B超检查单 / 130
准妈妈贫血怎么办 / 131
妊娠高血压巧预防 / 132
光照胎教——晒太阳，暖洋洋 / 133
宝宝，来听爸爸讲故事 / 134





孕晚期——迎接小天使的降临吧

怀孕7个月　准妈妈越来越“笨”了 / 136

胎宝宝形成自己的作息规律 / 136
吃好，宝宝皮肤更好 / 137
偏食妈妈不爱吃鱼的补偿计划 / 138
准妈妈过冬的四大法则 / 139
做噩梦是因为准妈妈想太多了 / 140
保护好宝宝的大脑 / 141
准妈妈警惕办公室杀手 / 142
巧妙应付孕晚期的腹胀 / 143
腿部抽筋有防招 / 144
孕晚期太瘦易难产 / 145
绘画胎教，让胎宝宝更具艺术细胞 / 146
“爱子先爱妻”，准爸爸胎教攻略 / 147

怀孕8个月　好好享受“带球”的生活乐趣吧 / 148

胎宝宝在“小房子”里做倒立了 / 148
准妈妈每日吃多少盐 / 149
缓解妊娠水肿的食疗方 / 150
准妈妈胃胀气要从饮食控制 / 151
让准妈妈轻松入睡的小窍门 / 152
大肚子，洗头可是个麻烦事 / 153
教你看懂胎心监护图 / 154
准妈妈感冒，没那么可怕 / 155
妊娠糖尿病，准妈妈“甜蜜”的烦恼 / 156
早产应早认识早预防 / 157
做手工，让宝宝心灵又手巧 / 158
英语也是很好的胎教素材 / 159
准爸爸，帮帮准妈妈吧 / 160

怀孕9个月　眺望幸福的来临 / 161

胎宝宝也在为分娩做准备 / 161
多食有益眼睛的食物 / 162
准妈妈上火了，让食物助清凉 / 163
妈妈偏食，宝宝遭殃 / 164
孕晚期补锌，让分娩更顺利 / 165
准妈妈巧妙使用托腹带 / 166
让准妈妈放松的小窍门 / 167
夫妻不要再尽“性”了 / 168
警惕胎儿宫内发育迟缓 / 169
孕晚期的坐骨神经痛 / 170

警惕羊水过多或过少的危害 / 171
带胎宝宝感悟色彩之美 / 172
听妈妈讲小乌龟找工作的故事 / 173
别忽视了准爸爸的产前焦虑 / 174

怀孕10个月　迫不及待想和宝宝见面啦 / 175

胎宝宝呼之欲出 / 175
此阶段补充营养这样做 / 176
高热量食物，增加“生产力” / 177
准妈妈要控制体重增长 / 178
去除准妈妈口腔异味 / 179
准妈妈流鼻血不要怕 / 180
临产的准妈妈要做的保健操 / 181
分娩在即，坚持散步 / 182
异常宫缩危险吗 / 183
容易被忽略的临产征兆 / 184
时刻警惕，为突发情况做准备 / 185
情绪胎教：读读笑话乐哈哈 / 186
想象胎教，提前和宝宝约会 / 187
做个处事周到的完美准爸爸 / 188



安全分娩——和宝宝一起加油吧

产前准备　为了宝宝，整装待发 / 190

产妇用品准备齐全了吗 / 190
需要准备的婴儿用品 / 191
小心产前焦虑症的出现 / 192
产前心理舒解有四法 / 193
家人的陪伴呵护很重要 / 194
分娩之前五项禁忌 / 195
预产期到了，阵痛还没来怎么办 / 196

产前征兆的来临　准妈妈，你做好准备了吗 / 197

“见红”可能是要分娩了 / 197
产前的生理反应——阵痛 / 198
破水也是产兆之一 / 199
产前出血和见红的区分及对策 / 200
鉴别真假阵痛，不要乱了手脚 / 201
破水后不能做和必须做的事情 / 202

慎重选择生产方式 给小天使买一张安全的“门票” / 203

自然分娩，妈妈的首选 / 203
顺产需具备的四个条件 / 204
揭开剖宫产的神秘面纱 / 205
剖宫产是怎样进行的 / 206
剖宫产之痛 / 207

冷静面对 成功分娩就在眼前 / 208

愉快待产的小妙招 / 208
产房里不能忽视的礼节 / 209
分娩时不要大喊大叫 / 210
选对方法，把阵痛化成动力 / 211
用呼吸来镇痛，告别妈妈的无奈 / 212
第一产程的轻松分娩方法 / 213
第二产程的轻松分娩方法 / 214
第三产程的轻松分娩方法 / 215
临近分娩的饮食安排 / 216

第一次亲密接触 妈妈和宝宝正式“见面”吧 / 217

宝宝的啼哭，伴随着妈妈的欣慰 / 217
妈妈什么时候可以轻抚宝宝 / 218

坐好月子——为女人的后半生“埋单”

月子里的日常护理 抓住女性体质调理的几大契机 / 220

关注产后第一次排尿 / 220
产后第一天，为坐月子打基础 / 221
产后脱发，漂亮妈妈的烦恼 / 222
坐月子时需要保护好眼睛 / 223
不能靠紧腹束腰来恢复体形 / 224
剖宫产，坐月子要小心哦 / 225
会阴侧切手术的护理对策 / 226
产后早下床、常活动 / 227

月子里的饮食营养　合理进补，让新妈妈在月子里吃出健康 / 228

坐月子的营养更不能少 / 228
最适合新妈妈吃的8种食物 / 229
让新妈妈吃出快乐好心情 / 230
“月子餐”三阶段 / 231
合理搭配饮食，新妈妈的选择 / 232

月子里的疾病预防　无病一身轻，美美坐月子 / 233

吃对产后第一餐，有效防止月子病 / 233
预防产后手脚痛 / 234
产后腹痛有疗方 / 235
产后尿潴留如何应对 / 236
产后乳腺炎的预防与食疗 / 237
产后谨防子宫内膜发炎 / 238
影响恶露的“元凶” / 239

月子里的身体锻炼　让新妈妈身体更健康 / 240

产后的最佳运动方式 / 240
产后运动不要急功近利 / 241
产褥体操，帮助妈妈恢复好身材 / 242
乳房健美操，塑造标准乳房 / 243
美腿保健，让妈妈回到少女时代 / 244

月子里的心理保健　产后新妈妈的心理不可忽视 / 245

心理问题，是很多新妈妈迈不过的槛 / 245
赶走产后抑郁症 / 246
新妈妈情绪自测 / 247
平衡心理法让新妈妈快乐起来 / 248

婴儿期护理——呵护娇嫩如花的新生命

1~2个月的宝宝　需要妈妈贴心的护理 / 250

母乳，上天给新生儿的最好礼物 / 250
多样饮食，让奶水更“好喝” / 251
母乳喂养的六大忌讳 / 252
宝宝体重下降怎么回事 / 253
宝宝的小“蛋蛋”哪儿去了 / 254
宝宝的脐带护理有妙招 / 255
宝宝恒温差怎么办 / 256
新生宝宝不需要睡枕头 / 257
小小尿布学问大 / 258
不要忽视乙肝疫苗 / 259

2~3个月的宝宝　到了大脑发育的关键期啦 / 260

适当调整夜间喂奶时间 / 260
挑选奶瓶全攻略 / 261
新妈妈生病后还能喂奶吗 / 262
宝宝牛奶过敏怎么办 / 263
给宝宝喂药有技巧 / 264
新手爸爸抚摸一下宝宝吧 / 265
爱笑的宝宝聪明又健康 / 266
给宝宝舒适、安全的襁褓 / 267
妈妈不要乱给宝宝穿衣服哦 / 268
宝宝穿脱衣服有讲究 / 269
戴手套有碍宝宝触觉发育 / 270

3~4个月的宝宝　“手舞足蹈”很自由 / 271

频繁换奶粉，有害而无益 / 271
盲目补充鱼肝油有雷区 / 272
宝宝呛奶及处理方法 / 273
宝宝发烧还能洗澡吗 / 274
肥胖儿和瘦小儿是怎么形成的 / 275
宝宝“夜啼”有原因 / 276
宝宝手眼有了协调能力 / 277
宝宝的体态有很多信号哦 / 278
宝宝以运动论英雄 / 279

4~5个月的宝宝　能和妈妈进行更多的互动 / 280

宝宝有咀嚼能力就可添加辅食 / 280
添加辅食的种类与特点 / 281
辅助食品水果不能少 / 282
让宝宝喜欢上奶瓶 / 283
宝宝也会做梦 / 284
宝宝手上的健康秘密 / 285
让宝宝成为爱笑的天使 / 286
好玩的打“哇哇” / 287
不必为宝宝吃手而烦恼 / 288
宝宝的世界有了色彩 / 289
宝宝能跟妈妈玩“藏猫猫”了 / 290
打开小拳头，开启智慧的大门 / 291

5~6个月的宝宝　哇！长出了第一颗小乳牙 / 292

宝宝用小勺吃饭啦 / 292
不要忘了给宝宝吃蔬菜哦 / 293
宝宝喝水有讲究 / 294
从宝宝身体里发出的响声 / 295
给宝贝找个固定的照料人吧 / 296
细心解读宝宝的撒娇 / 297
宝宝开始转移目标了 / 298
宝宝的语言从听开始 / 299
宝宝也会随音乐摇摆 / 300

6~7个月的宝宝　生人或者熟人，态度分明 / 301

断奶食品，让宝宝爱上吃饭 / 301
宝宝开始怕生了 / 302
宝宝怎样科学晒太阳 / 303
中耳炎与耳垢湿软的区别 / 304
宝宝会踢被子了 / 305
宝宝“大叫”的秘密 / 306
宝宝认知及反应能力增强 / 307

7~8个月的宝宝　能吃的辅食品种越来越多了 / 308

辅食充分锻炼宝宝的咀嚼能力 / 308
剃光头，宝宝不会更凉快 / 309
锻炼宝宝的颈背肌和腹肌 / 310
宝宝喜欢用手指到处捅 / 311
妈妈学点宝宝手语吧 / 312
宝宝学爬益处多 / 313



8~9月的宝宝　到处爬来爬去的小淘气 / 314

宝宝出牙后的辅食 / 314
营养不良的特殊信号 / 315
“捏脊”助宝宝消化 / 316
给宝宝的耳朵最体贴的呵护 / 317
宝宝能用安抚奶嘴吗 / 318
宝宝为啥拿着东西才能睡 / 319
爬行天下，客厅险情提前排除 / 320

9~10个月的宝宝　身体灵活性突飞猛进 / 321

宝宝长高离不开四大营养素 / 321
适当选择强化食品 / 322
囟门与健康有关系吗 / 323
做个新时代的好爸爸 / 324
拣豆游戏锻炼宝宝手指 / 325
宝宝爬楼梯可以锻炼腿部力量 / 326
宝宝要少看电视 / 327

10~11个月的宝宝　能自己站起来啦 / 328

培养宝宝自己吃饭 / 328
宝宝的饮食需要高钙 / 329
给宝宝断奶宜选在春秋季 / 330
宝宝小手长倒刺啦 / 331
宝宝能自己站起来了 / 332

11~12月的宝宝　马上就要1周岁啦 / 333

给宝宝断奶要温柔 / 333
让宝宝爱上吃饭 / 334
宝宝吃粗粮果蔬好处多 / 335
如何预防与抢救宝宝噎食 / 336
警惕宝宝毁牙坏习惯 / 337
宝宝会“要价”了 / 338
敲敲打打有名堂 / 339
让宝宝的注意力更集中 / 340



幼儿期教育——宝宝，你是一只跳舞的小精灵

13～14个月的宝宝　独立行走的能力越来越强 / 342

给宝宝创造自己的“小空间” / 342
智慧从“自省”开始 / 343
宝宝学走路应注意什么 / 344
使用学步车的注意事项 / 345
宝宝在“扔东西”中长见识 / 346
DIY家庭版亲子乐园 / 347
宝宝任性要究其原因 / 348
观察认知，培养宝宝的观察力 / 349

15～16个月的宝宝　玩游戏就是他们每天的“工作” / 350

逗弄宝宝，避开五大“红灯区” / 350
简单的游戏伴随宝宝成长 / 351
为宝宝选择玩具也是一门学问 / 352
添加“幽默调味料”的原则 / 353
改掉宝宝不好的生活习惯 / 354
让宝宝光脚玩耍吧 / 355
培养宝宝的逻辑思维能力 / 356

17～18个月的宝宝　对这个世界充满了好奇心 / 357

给“垃圾”食品找替代品 / 357
宝宝“坏脾气”是饮食惹的祸 / 358
吃这些食物可以补脑哦 / 359
宝宝的能力进一步提高了 / 360
让宝宝的童心永远美丽 / 361
培养积极向上的个性宝宝 / 362
正确对待宝宝的好奇心 / 363



19~20个月的宝宝 “语言爆炸”现象吓倒父母啦 / 364

让宝宝从模仿走向独立 / 364
正确呵护小家伙的羞耻感 / 365
宝宝是“豆芽菜”体型怎么办 / 366
同情心是上天赐予宝宝的礼物 / 367
面对宝宝的过失要“冷静，再冷静” / 368
宝宝咳嗽食疗方 / 369
宝宝进入语言爆炸期了 / 370
适度的挫折是送给宝宝成长的礼物 / 371
让宝宝养成规则意识 / 372

21~22个月的宝宝 我要成为一名小小的“运动健将” / 373

让宝宝爱上“涂鸦” / 373
让身体平衡起来 / 374
要开始维护宝宝的自尊 / 375
宝宝爱玩，才更聪明 / 376
宝宝好“缠人” / 377
让宝宝学会自己整理玩具 / 378
每天洗脚保健康 / 379

23~24个月的宝宝 “好习惯”与“坏习惯”的区别 / 380

攻克宝宝的“坏习惯” / 380
善待有问号的小脑袋 / 381
正确培养出宝宝健康心理 / 382
别扼杀宝宝的自理能力 / 383
培养宝宝的情商 / 384
让宝宝爱上坐便器 / 385
宝宝的责任感从哪儿来 / 386

25~27个月的宝宝 快来学习“自理能力”吧 / 387

小宝宝学会刷牙了 / 387
“想方设法”提高宝宝的社交能力 / 388
让宝宝与小朋友快乐相处 / 389
宝宝迈出独立第一步 / 390
父母赞扬不要言过其实 / 391

28～30个月的宝宝　好品格需要从小培养 / 392

宝宝要做有礼貌的小客人 / 392
宝宝学会珍惜也是美德 / 393
宝宝“不听话”并不绝对是坏事 / 394
适当给宝宝些“劣性刺激” / 395
秋季，给宝宝做耐寒锻炼吧 / 396
结束吃饭战争，让宝宝快乐进餐 / 397
正确对待宝宝口出“脏话” / 398
让宝宝不再害怕分离 / 399

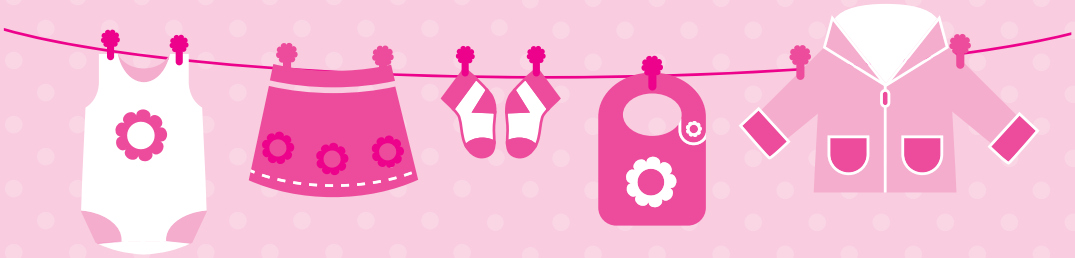
31～33个月的宝宝　爱上思考，小脑袋里总有一只问号 / 400

让宝宝享受音乐的旋律 / 400
小家伙长脾气啦 / 401
提高宝宝观察力的方法 / 402
“自言自语”，可能宝宝寂寞了 / 403
给宝宝插上想象的翅膀 / 404
让宝宝的思维“活”起来 / 405
兴趣是宝贵的资源 / 406

34～36个月的宝宝　正是开发潜能的最佳时期 / 407

宝宝的创造力哪儿去了 / 407
宝宝智力开发越早越好 / 408
独立，教是为了不教 / 409
好父母珍惜宝宝的宝贝 / 410
正确解读宝宝的攻击行为 / 411
为宝宝创造一个优越的环境 / 412
让宝宝成为“自理高手” / 413
小脑袋该学会思考了 / 414
父母的言行是宝宝的标杆 / 415





孕前准备

——孕育优质宝宝的前提

宝宝是爱情的结晶，是一个家庭的未来和希望。想要孕育一个可爱聪明的宝宝，备孕工作可不能马虎哦！根据育儿专家的经验，夫妻双方最好从孕前10个月就开始准备，夫妻双方从身体、心理、营养、疾病预防等方面着手，共同努力，才能让孕育宝宝的过程变得幸福而顺利！

孕前身体调节

为“种子”扎根开辟一片健康的土壤

和“不正常”的体重说再见

大多数准备怀孕的女性都喜欢站在镜子前面幻想：自己的宝宝会长成什么样子呢？会不会像自己一样瘦瘦的，是窈窕淑女？或者胖嘟嘟的，一脸的可爱动人？

事实上，女性怀孕前的体重与新生儿出生时的体重，的确有着十分密切的关联：体重过轻的女性可能生下“低体重儿”；而那些体重过重的女性，则可能在怀孕时患上高血压、糖尿病等并发症。因此，对于准备怀孕的女性朋友来说，无论身体过胖还是过瘦，都应积极进行调整。

准备怀孕的女性最好能够在受孕前的6个月内保持与身高相称的正常体重。那么，孕前该怎样和“不正常”的体重说再见呢？

- 对于体重过轻的备孕女性，在日常饮食中适当增加脂肪和优质蛋白质的摄入量，比如肉类、蛋类及豆制品。但是也不要因为要增加体重而盲目吃补品或大量的零食，以免给产后身体恢复增加困难。
- 孕前体重“超标”怎么办？最科学的方法是保持均衡饮食，保证身体各种营养素的均衡摄入。还应该积极进行正确的减肥运动，如慢跑、柔软体操、游泳、太极拳等，从而使身体多余的脂肪燃烧，达到怀孕前的体重要求。

孕前营养补充，为宝宝积攒“粮食”

只有保证了精子和卵子的质量，才能孕育一个健康聪明的宝宝。如果男性营养不良，就可能会出现少精、死精的状况；而女性如果缺乏营养，就可能导致不孕或胎儿发育迟缓。所以，在怀孕前就应该注意营养问题。

给身体补水很重要

你可能还不知道吧，机体内的水分能够帮助清除体内的各种代谢毒物，使身体的免疫功能以及抵抗力得到增强，这样可以为怀孕后的胎宝贝提供一个良好的生长发育环境。不过，正在备孕的夫妻平时应该少喝人工制作的饮料、果汁，多喝经过煮沸后自然冷却的白开水，这样的水具有独特的生物活性，对怀孕很有好处。

增强精子和卵子的活力

很多夫妻出现不育不孕的情况，大都是由于精子或者卵子的活力不够强造成的。所以，丈夫和妻子在日常生活中可以多吃瘦肉、蛋类、肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜以及时令水果等食物，使精子和卵子的某些缺陷得到改善，提高自己的“孕”气。

饮食上回归自然

在准备怀孕的时候，丈夫和妻子应该多食用新鲜、无污染的蔬菜、瓜果等，可在餐桌上加一些野菜和野生食用菌，让自己的饮食回归自然，这样就能够让体内产生高质量的精子和卵子，进而形成优良的胚胎。

饮食多样化

由于不同的食物所含的营养素不同，营养含量也不一样，所以在准备怀孕之前，夫妻二人应该注意摄入均衡的营养。多样化的饮食可以使夫妻二人体内拥有充分、全面的营养储备。



适当晚婚晚育，才能优生优育

我国女性身体各系统的发育要到24～25岁才能完全成熟。专家认为，当男子在刚满20岁，女子刚满18岁的时候，只是刚刚进入成熟期，体内的某些脏器并没有完全发育成熟，比如骨骼钙化的过程就要比实际年龄晚得多。生一个孩子，妈妈的身体会发生很大的变化，经受很多的考验。



从一个非常非常小的受精卵逐渐发育到3000～3500克重的成熟胎儿，子宫从平时只有50克左右增重到1250克，容积也比平时增加500多倍，胎盘从无到有，十月怀胎所需要的一切营养都要从母体摄取。因此，如果过早地生育子女就可能会影响年轻妈妈的身体健康，使妈妈容易患妇科疾病，还可能会导致胎儿发育不良，容易出现早产、难产、胎儿畸形等不良结果。

当然，推迟婚育年龄也并不是说越晚越好，女性生育年龄最好不要超过30岁，尤其不要超过35岁。这是因为过晚生育不利于母体健康和优生。35岁以后生孩子叫高龄分娩，其流产和先天异常儿的发生率比较高。



孕产医生谈见解

25～30岁怀孕，并发症就会少，分娩的安全性就会增高，发生早产、畸形儿和痴呆儿的概率则会较低，生下的宝宝也会更健康、更聪明。

处于最佳生育年龄的夫妻，身体发育完全成熟，卵巢和睾丸的功能也最为旺盛，能够排出活力很强的卵子和精子。法国科学家提出最佳优化组合年龄段是：女性25～30岁，男性30～35岁。并且，夫妻生育最好有一个年龄差，一般认为男性比女性大6岁左右最为合适。

孕前检查包括哪些项目

在实施“造人”计划之前，备孕女性还是去医院做一次孕前检查吧！这样做对于生育一个健康的宝宝有着非常重大的关系。因为谁都可能患有自己不知道的疾病，而且很多疾病等都可以通过孕前体检排查，这样更有益于优生优育。

孕前检查要做的主要项目如下：

常规血液检查

可知道血红蛋白的高低，若有贫血可以先治疗；可得到血小板的数值，血小板与凝血机能有关，过多过少都有问题；可测得红细胞的大小（MCV），有助于发现地中海贫血携带者等。

梅毒血清检查及艾滋病病毒检验

梅毒会影响胎宝宝，但幸好梅毒可以治疗，只要完全治愈便可安心怀孕；艾滋病则比较麻烦，但至少我们不要让这种成人的恶性病影响到下一代，不要让无辜的宝宝带着艾滋病病毒来到这个世界。

麻疹抗体检查

麻疹会造成胎宝宝异常，没有抗体的女性最好先去接受麻疹疫苗注射，但疫苗接种后3个月内要做好避孕措施。

乙型肝炎检查

乙型肝炎本身不会影响胎宝宝，即使妈妈是高传染性或是乙型肝炎抗原携带者，新生儿也可在出生前及出生后注射免疫球蛋白保护。

子宫颈刮片

能筛查出真菌、支原体、衣原体感染、滴虫和其他阴道炎症等妇科疾病，这些疾病都有可能导致胎宝宝流产或早产，要慎重对待。

ABO溶血检查

如果母子血型不合，可使母体产生抗体，导致胎宝宝及新生儿发生溶血症。所以，孕前有必要先了解夫妻双方的血型，这样就可以推测未来的宝宝会不会发生溶血症，以便采取一些防治措施。ABO溶血症常见于母亲为O型，宝宝为A型或B型（即父亲为A型或B型）。

备孕时做运动，也要小心

生命在于运动。如果女性能够在计划怀孕前的一段时间内，进行适宜的、有规律的体育锻炼，就能确保女性受孕时体内激素的平衡以及受精卵的顺利着床，避免发生早产的情况。运动还可以帮助男性提高身体素质，确保精子的质量。但是，备孕时在运动的时候也要小心噢，千万不要损伤到自己的身体。

孕前运动不要太激烈

孕前运动应该以乐而不疲、精神振作为佳，尽量避免太过激烈的运动，减少不必要的伤害。合适的孕前运动有：步行、慢跑、游泳、健美操、瑜伽等。

运动的时间要合理安排

每次运动的时间不要太久，最好控制在30～60分钟。另外，每天的8：00～12：00、14：00～17：00是人体速度、力量和耐力处于相对最佳状态的时段，如果能在这个时间段里进行健身锻炼和运动，将会收到意想不到的效果。

做好热身训练

在进行孕前运动之前，应该做好热身训练，如伸臂扩胸、扭腰转体、屈膝压腿、缓步小跑等一系列准备工作，这样才能够放松四肢，避免运动时出现腿部抽筋等情况。

运动后不要立即吃饭

由于运动的时候胃肠供血量少，在运动后立即吃饭，就会影响胃肠消化功能。长此以往，可能导致各种肠胃病的发生。

运动后不要立即洗澡

每次运动刚结束时，血液没有完全回流调整好，如果此时马上洗澡，可能会使血液集中到四肢及皮肤内，这样就容易引起大脑、心脏供血不足等不适症状。



做好孕前乳房自检

对于准备怀孕的女性来说，乳房是哺育未来宝宝的重要器官，只有在孕前做好乳房保健工作，确保乳房健康，才能孕育健康的宝宝。

那么在孕前，女性该如何做好乳房保健工作呢？首先，备孕女性要学会孕前自检。自检的最佳时间是月经结束后1周内，这段时间乳腺组织受雌孕激素影响最小，乳房相对比较松弛，比较容易发现乳房问题。需要注意的问题是：应该用手指末端来引导掌面，慢慢进行平移，依照顺序轻轻触摸乳房，而且不要漏掉任何区域，特别是乳腺外上区域和腋窝。

孕前乳房自检步骤



- 站在镜子前，目测观察乳房是否有异常变化。
- 保持双手叉腰的姿势，然后细心观察。
- 将双臂高举，并认真反复观察。
- 选择较硬的床，保持仰卧的姿态，用手按摩并注意是否有肿块。
- 在左肩下垫一个枕头，左手置于头下，右手手指靠拢伸平。在左侧乳房四周做平压按摩，并检查乳头周围，应特别注意乳房外上区域以及腋窝。
- 将左手垂下，靠拢身旁，右手由左乳房外侧向内直至乳头，然后用同一方法检查左乳房的外下方，由左乳房外侧向内直至乳头、乳房及腋窝之间，最后检查左腋窝。

通过上面的自检法，准妈妈可以了解自己有无乳腺疾病，早发现早治疗，为日后的哺乳做好准备。

经期卫生，保障宝宝健康

女性朋友在一生之中，有30多年是和月经相伴的。在月经期间，女性不但全身抵抗力较差，易于感染疾病，并且由于子宫口微张、子宫内膜剥落和阴道酸性分泌物被经血冲淡，导致丧失了抑制细菌生长的自然防御作用。一旦细菌入侵，极易引起生殖器官发炎，甚至造成不育。所以，在月经期间必须注意以下几点：

勤换卫生巾

月经期间要注意卫生，须勤换卫生巾，以防止细菌滋生。

阴部必须保持清洁

月经期间，阴部必须保持清洁。最好每次在换卫生巾时，都用温开水清洗外阴，洗时不要坐入盆中，以防脏水进入阴道。经期洗澡禁止盆浴，只能淋浴或擦澡。此外，大小便后，要从前面向后面擦，以免将肛门附近的脏东西带入阴道。

必须注意保暖

月经期间，还必须注意保暖，尤其是下半身的保暖更为重要，避免用冷水洗澡、洗头、洗脚、游泳等。因为月经期间如果受到突然或过强的冷刺激，会导致子宫及盆腔内血管过度收缩，从而引起经血过少或月经突然停止。此外，受凉以后，身体免疫力会更加低下，很容易感染疾病。

不能发生性行为

月经期间，绝对不能发生性行为。因为这样容易把细菌带入阴道而引起发炎。并且由于性交的刺激，会导致盆腔充血，使经血增多或经期延长。



精子竞争，培养最优秀的宝宝

通常情况下，男性一次射精，精液中会有2亿～4亿个精子，而和卵子结合的却只有1～2个，这是为什么呢?

早在20世纪70年代的时候，科学家们就提出了“精子竞争”学说。这一学说意味着：

- 只有最优秀的精子才能夺取和卵子结合的权利。
- 如果男性在射精时，射出的精子越多，那他的精子就越有可能和卵子结合。



孕产医生谈见解

丈夫在妻子妊娠前1个月里应当多吃各种营养丰富的食物，特别是含蛋白质多的食物。还要加强身体锻炼，忌烟酒，不用热水盆浴，从而提高精子的质量。

在我们的日常生活中，有很多夫妻结婚多年都不能生育，出现这种情况的原因虽然有很多，但大多数都是因为男子的精液中精子数量过少，造成女方不能受孕。

专家认为，在正常性交时，男性排出的精子数量和夫妇最近的性生活时间是成反比的，也就是说夫妻间性生活的次数越多，丈夫排出的精子量就会越少，而如果分离的时间越长，特别是久别的夫妇在性交时，丈夫排出的精子就会越多，这就保证了有足够的精子。

所以，夫妻在打算怀孕之前，最好分开一段时间或者中止性生活一段时间。这样，当夫妻准备怀孕的时候，就会有数目较多的精子。

另外，在女性性高潮的时候，更容易怀上宝宝。当女性的性欲达到高潮时，阴道深部的皱褶会伸展变宽，子宫颈口会比以前松弛。这种环境有利于大量精子的储存，且容易进入子宫进行激烈的竞争，而使最优秀、最强壮的精子与卵子结合。

怀孕前要谨慎用药

众所周知，为了能生下一个健康的宝贝，孕妇在怀孕期间最好不要服用任何药物。那你知道吗，在准备怀孕期间，也需要谨慎用药呢！

女性禁用药物

由于一些药物在人体内停留和发生作用的时间比较长，如果女性在孕前3个月内服用了某些药物，就很可能会对胎宝宝产生不良的影响，甚至可能还需要终止妊娠。激素类药物、某些抗生素、止吐药、抗癌药、安眠药等，都会对生殖细胞产生一定程度的影响。并且，如果准备怀孕期间服用了某些标有“孕妇禁用”的药物，结果很可能会导致流产或伤害胎宝宝，留下终身遗憾。

男性慎用的药物

影响男性精子质量的药物有抗组胺药、抗癌药、咖啡因、吗啡、类固醇、利尿药、壮阳药物等，这些药物不仅可能导致新生儿出生缺陷，还可能导致婴儿发育迟缓、行为异常等。在怀孕前的2～3个月和怀孕期，男性用药一定要小心，可能的话，最好停用一切药物。

慎服中药

- 绝对禁忌使用的药物：巴豆、牵牛子、斑蝥、铅粉、大戟、麝香、土牛膝、商陆、蜈蚣等。
- 尽可能避免应用的药物：附子、乌头、生大黄、芒硝、甘遂、芫花、三棱、生南星、凌霄花、刘寄奴、马鞭草、皂角刺、生五灵脂、穿山甲、射干、雄黄、硼砂、当归尾、红花、桃仁、蒲黄、苏木、郁金、枳实、槟榔、厚朴、川椒、苦葶苈子、牛黄、木通、滑石等。

从药物性能来看，凡属重镇、滑利、攻破、峻泻、辛香走窜、大热的药物都在禁忌范围内。

将体内的有毒物质“一扫而光”

做好怀孕的准备，最重要的一点就是要有一个健康的身体。可是，现代人每天都不得不接触一些“有毒物质”，比如汽车尾气、果蔬农药等等。这些“有毒物质”如果长时间滞留在呼吸道及肠道内，就会被吸收进入体内，给健康造成一定的危害。所以准爸妈在准备怀孕之前，最好先清理体内的“有毒物质”。

运动排毒法

人体在运动的时候，毒素会经由皮肤上的汗腺和皮脂腺排出体外，这是其他排毒器官无法达到的效果。因此，正准备怀孕的女性要养成健身、运动的好习惯，比如游泳、跳绳、快走或慢跑、瑜伽等，只要坚持一周三次地让身体出汗，就能很好地排出体内毒素。



刮痧排毒法

现在的很多备孕妈妈们都热衷于刮痧排毒。“痧”是人体内的气血淤积和阻塞，也就是我们所说的“毒素”。刮痧可以排毒、去除淤积，让紧绷、毒素过多的肌肉和身体得到缓释，这是刮痧排毒法流行的原因所在。不过，这里需要提醒大家，刮痧一定要由专业人士操作，以免力度、时间等掌握失当而造成不良后果。

饮食排毒法

在日常饮食中，有一些食物能够帮助人体排出体内毒素，比如动物血、鲜蔬果汁、海带、紫菜、韭菜、豆芽、红薯、糙米等，孕前女性有意识地多吃一些，就能够帮助清除体内垃圾，排出毒素，给身体一个清清爽爽的孕育环境，迎接胎宝宝的到来！

孕前心理疏导

拥有快乐孕程的“心”起点

怀孕，你准备好了吗

生育，从家庭伦理角度来看，是一种爱的传递，它是以夫妇情感的发展为基础的。从期待妊娠到实现生育目的的过程，应该是发展夫妻挚爱，并进一步激发对生活的热爱的过程。把握这一点，是做好孕前准备的关键。

决定生孩子是人生中的一件大事，这会给女性的身体和日常生活带来很大影响，因此，女性在怀孕前应有一个周全的计划，除了做好各种物质、生活的准备外，更要做好心理上的准备。

心理准备即精神准备，是一种很容易被忽视的孕前准备。所谓心理准备就是要求夫妇双方要在心理状态良好的情况下受孕。凡是双方或一方受到较强的劣性精神刺激，都会影响精子或卵子的质量，即使受孕也会使胎宝宝不安、躁动，影响其生长发育甚至流产。因此当心情不佳、忧郁、苦闷或夫妻之间关系紧张、闹矛盾时，都不宜受孕。

和谐的孕前心理环境有这样几个鲜明的特征：

- 善于安排适宜的生活节律，以消除某种容易产生的心理失调。
- 夫妻善于主动调节相互之间的心理平衡，当一方由于气质上或性格上的原因失去正常的心理状态时，另一方要善于引导对方摆脱困境。
- 彼此都善于在特定情况下，加大自身处理与对方关系中的“容忍度”，平素尚可能要进行适当争论的非原则性问题，这时先容忍下来，留待以后在适当时机解决，也可借其他方法使之自然消化。

调整好情绪，助你好“孕”气

丈夫和妻子在孕前的情绪如何，既关系到自身的健康，也关系到未来胎宝宝的生长发育。有关科学研究表明，当丈夫和妻子身体健康、精力充沛、心情舒畅、情欲旺盛时，精子和卵子的质量都很高，非常有利于优生。

因此，在备孕期间，丈夫和妻子一定要保持愉悦的心情，主动调节不利于受孕的不良情绪，使自己的心理处于良好的状态，为怀孕创造条件。

那么，我们可以采用什么方法来调整情绪呢?

加强自身的思想修养

丈夫和妻子平时可以阅读一些有助于心理调适及平衡的书籍，或者看一些相关的影视作品，这样能够增强自己的心理承受能力，即使面对刺激或者挫折，也不至于情绪失控。

修练“宠辱不惊”的心态

一个人不要把得与失看得太重。即使遭遇重大的变故与感情冲击，也要保持稳定的心理状态。

给坏情绪找一个发泄口

当丈夫和妻子遇到一些很不开心的事，甚至悲痛万分的时候，可以尝试着大哭一场，或者通过大声、无拘无束的喊叫，将内心的郁积发泄出来。

通过运动来“消灭”坏脾气

在备孕期间，丈夫和妻子可能会莫名其妙地感到苦闷、烦恼，这个时候可以尝试着转移一下自己的注意力，抽空去参加体育锻炼，还可参加适当的体力劳动，用肌肉的紧张消除精神的紧张。



孕产医生谈见解

根据现代心理学和人体生物钟理论，当人处于良好的精神状态时，精力、体力、智力、性功能都最佳，精子、卵子的质量也高，此时受精，易于着床受孕，胎儿素质也好。

小心“怀孕恐惧症”的偷袭

对于未来的准妈妈来讲，未来宝宝的健康与妈妈的孕前、孕后的心理健康有着密不可分的微妙关系。因此，从备孕那一刻起，未来的准妈妈就要小心“怀孕恐惧症”的偷袭。

那么，产生“怀孕恐惧症”的原因有哪些呢？如何有效应对呢？

害怕身材和容貌不能恢复到从前

在夫妻双方决定要孩子之后，很多女性开始担心因为怀孕导致自己的身材和容貌不能恢复到从前的状态。其实，只要女性产前、产后坚持进行认真的锻炼，体型是很容易恢复原状的，而且有些女性怀孕后的容貌反而比孕前更加姣好。

害怕分娩生产时的疼痛

大部分女性在开始准备怀孕之前，就开始对分娩生产时的疼痛恐惧万分，甚至让这种恐惧慢慢加深。其实分娩时的疼痛只是暂时的，只要与医生密切配合，就会减轻痛苦，顺利分娩。

担心自己没能力带好孩子

很多女性在准备要宝宝的时候，就开始担心自己没能力带好孩子。其实，对于即将成为妈妈和刚刚成为妈妈的女性来讲，养育孩子的过程，也是和孩子一起成长的过程。谁也无法说自己是一个完美的母亲，但对于孩子来讲，能够与他一起成长的母亲才是好母亲。对于有这种担心的女性，可以通过浏览杂志、书籍补充养育知识。

平衡不了孩子和工作之间的关系

对于上班族的女性来说，孩子和工作之间的关系能不能平衡好成了她们非常担心的事情。生孩子和工作的双重压力常常令职场女性精神紧张，有不少白领女性甚至怀疑自己得了“不孕症”。事实是，职场女性长期处于紧张、焦虑的情绪中，容易出现内分泌失调和月经紊乱，严重影响正常排卵，降低了受孕的概率。因此，职场女性备孕更需要缓解工作压力，释放紧张的情绪，让自己在轻松、愉快的氛围中好孕。

夫妻感情不合会影响下一代

一个家庭是否幸福，主要看夫妻两个人感情是否和睦。当然，胎宝宝也会在美满幸福的家庭中安然舒畅地在子宫内顺利成长，这种情况下的宝宝在生下来后往往聪明、健美。相反，如果夫妻感情不和睦，经常争吵，就会导致准妈妈大脑皮层的高级神经中枢活动障碍，最后引起内分泌、代谢过程等发生紊乱，并直接影响到胎儿。

最新研究发现，孕妇在怀孕期间经常与伴侣有摩擦，当孩子出生后，智商会比心平气和的孕妇的孩子低，而且容易焦虑。所以说，夫妻关系会直接影响孕妇体内激素和化学物质的数量，从而影响胎宝宝的脑部发育。

在怀孕早期，夫妻之间经常争吵，孕妇情绪波动太大，还会导致胎宝宝发生兔唇等畸形，并能影响出生后婴儿情绪的稳定。在怀孕中晚期夫妻不和而致准妈妈精神状态不佳，则会改变胎动次数，影响胎宝宝的身心发育，并且出生后往往烦躁不安、易受惊吓、哭闹不止、不爱睡觉、经常吐奶、频繁排便、明显消瘦等情况。

因此，对于准备接受新成员的夫妻来说，要理智地、心平气和地对待彼此的分歧，夫妻之间要相互爱慕，用自己的爱心共同关注爱情的结晶，使整个家庭在孕期充满温馨、充满爱。总之，男女双方从婚后到受孕，乃至整个怀孕期间，都要互相尊重、互相理解，注重培养双方的感情，不要为一点小事就争吵不休，互不相让，不要在无形之中伤害了自己的宝贝。



孕产医生谈见解

如果夫妻双方经商量决定要孩子，则无论从心理上、生活上，都应多为对方着想，尤其是丈夫对妻子应体贴、照顾，给她创造一个愉快舒适的环境，让她有平和愉快的心态。

备孕之路，不怕受挫

很多夫妻在怀孕之前已经做好了充足的准备，但是谁都不知道自己会在什么时候受孕，所以等待是一种难熬的经历。这段时间里，不管是丈夫还是妻子，都会经历沮丧、挫败感、压力、悲伤等消极的情绪。所以，夫妻双方要适时地让自己放下包袱，乐观地面对现实，才是迎接宝宝必不可少的法宝。

正常情况下，90%的受孕都是在18个月内完成，如果夫妻之间努力了18个月后还没有看到结果，那么就很可能是存在生育问题，需要进行治疗。很多人为了要孩子坚持了很多年，也花了不少钱，不知道自己是要继续努力，还是要从此放弃。如果在此之前，你就考虑好了愿意坚持多长时间，那么就可以让自己目标更明确，给自己更大的主动性和更多的空间。

在怀孕这个问题上受到挫折的人不会只有一方，所以大可不必因此而否定自己的生育能力，这样只会让自己更加孤立无援。当你遇到问题的时候，不妨找一些有过经验的人聊一聊，他们的经历可能会对你有所帮助。



另外，夫妻两个还需要保持乐观向上的态度度过这段艰难时期，如果抱的希望太大，只会让自己背上沉重的包袱。如果真的想在这段时间里怀孕，建议夫妻二人坚持到医院去做定期检查，这样会让自己对受孕的可能性有一个正确的把握。

教你推算易孕期

正常情况下，女性到了生理年龄（也就是从月经开始的那个年龄），每个月会排出一个成熟的卵子，卵子在进入输卵管后，最长的寿命为24小时。而男性产生的精子则是连续的，精子通常在女性生殖道内保持活性2～3天，而其受孕能力在48小时之内最强。所以如果在女性排卵期间同房，怀孕的概率就会提高。这段时间，我们称其为“易孕期”。

一般推算易孕期的方法，有以下几种。

宫颈黏液观察法

想要推算易孕期，首先要学会辨认黏液性质，并且每天都需要进行观察。一般在起床后、洗澡前或小便前用手指从阴道口取黏液，进行观察手指上的黏液外观、黏稠程度以及用手指做拉丝反应等几方面检查。当发现外阴部有湿润感及黏稠的黏液有变稀的趋势、黏液能拉丝达数厘米时，就是处于受孕期(排卵期)了，直到4天后，才能进入排卵后安全期。

基础体温测定法

一般在身体经过较长时间的睡眠后醒来的时候，还没有进行任何活动（包括说话），所测得的体温，为基础体温。正常情况下，育龄女性的基础体温，于月经前半期较低，排卵期更低，排卵后24小时内可突然或缓慢上升0.3～0.6℃。

行经日期推算法

一般来讲，正常情况下，月经来潮前14天左右就是排卵的时候，故将排卵前5天至排卵后5天称为“易孕期”。计算公式为：易孕期第一天=最短一次月经周期天数减去18天；易孕期最后一天=最长一次月经周期天数减去11天。当然，这只是针对月经期不规律的女性来说，如果月经期规律的话，另孕期第一天和最后一天就可以直接以恒定的天数往后去12天和18天就可以了。

找出易孕期后，若想怀孕，可从易孕期第一天开始，每隔一日性交一次，连续数月，就有可能怀孕。

做好孕前心理准备

生育，从家庭伦理角度来看，是一种爱的传递，它是以夫妇情感的发展为基础的。从期待妊娠到实现生育目的的过程，应该是发展夫妻挚爱，并进一步激发对生活的热爱的过程。把握了这一点，是做好孕前准备的关键。

妻子的心理准备

决定生孩子是人生中的一件大事，这会给女性的身体和日常生活带来很大变化。女性必须懂得，从怀孕的那天起就意味着责任随之而来。过去为人妻，未来还要加上为人母的角色，对孩子的养育和成长的责任从今以后就由自己承担了。女性所要从事的是一项伟大的创造人类的工程，这是一件神圣而愉悦的事情。虽然身体将发生很大的变化，精神上和体力上也会有很大的消耗，并会出现许多麻烦、不适和烦恼，但心中是充满幸福、信心和自豪的，不由得要你用积极的态度去战胜困难，排除烦恼。有了这样的精神状态就会很快地适应身体的变化，不遗余力地奉献出自己的精力、创造力和责任感，让幼小的新生命在身体里健康成长。

丈夫的心理准备

面对怀孕这件事，有心理压力的不仅是妻子，丈夫也一样。比如，他会担心妻子将情感转移到宝宝身上，完全忽略掉自己；担心不得不多分担家庭事务，从而影响自己的事业发展；担心妻子因为妊娠与分娩在形体与性格上都发生较大变化；担心妻子教育宝宝的能力与经验……

这时候丈夫就需要调适好自己的心态。首先，从内心里渴望妻子的怀孕，渴望未来宝宝的来临，真诚地期待着做父亲的感觉。其次，要细心关照妻子的心理状态，注意妻子承受的压力与问题，心甘情愿地支持妻子平安度过孕产期。



重男亲女不要重男轻女

我国有很多地区都有重男轻女的不平等观念，有些农村地区的媳妇生了男孩，便备受家庭宠爱，相反便会受到婆婆、丈夫的白眼，成了“受气包”，似乎生男生女完全是女方的责任。



其实，这样的认识是不科学的。人体是由细胞构成的，它的中央有个细胞核，细胞核内有一些棒状小体。这些棒状小体只有经过特别的色素染色后，用高倍的电子显微镜才能看到，因此称它们为“染色体”。人类有23对染色体，人身上的每个细胞都有染色体，除了精子和卵子以外，其他细胞内的染色体数目都是恒定的，恒定的染色体我们叫做常染色体。精子与卵子里面的一对染色体，叫做性染色体。性染色体，顾名思义就是决定性别的染色体。女性的性染色体为XX；男性的性染色为XY。

通俗地说，卵子所含性染色体只有X一种，分开之后只会形成X和X，精子的性染色体为XY，分开后就含X或Y。若含X性染色体的精子与卵子结合，受精卵为XX，发育为女胎；若含Y性染色体的精子与卵子结合，受精卵为XY，发育成男胎。

所以，生男生女取决于参加受精的究竟是X精子，还是Y精子。当然，精子与卵子的结合是随机的，是不以人们的意志为转移的，这样才能维持人类两性比例的大体平衡，这是一种自然界的生态平衡，这个平衡不容破坏，否则，必然造成不堪设想的社会问题。

其实无论是男孩还是女孩，都是爸爸妈妈的心肝宝贝，何不怀着等待的心情让整个怀孕过程带给你更多的惊喜呢?

孕前营养安排

为宝宝储备好“食物”

营养不足对怀孕的影响

所有的女性都希望自己能生个健康聪明、白白胖胖的宝宝，可是很多女性在准备怀孕之前会有营养不足的状况，她们担心这种状况会对怀孕产生不良影响。那么，孕前营养不足会造成什么影响呢?

◆ 营养不足就不容易怀上宝宝。现代很多女性有节食、偏食或挑食的不良饮食习惯，导致身体缺乏某些营养素。要知道卵子是否能够受精，这与它们的活力有很大的关系，如果女性的营养不充足，使卵子的活力大打折扣或导致月经稀少，结果则是不易受孕。

◆ 营养不足会在孕初影响胎宝宝发育。怀孕最初的1～3个月，胎宝宝的各个重要器官，如心、肝、肾、肠、胃等都要在这一期间分化完毕、初具规模，并且大脑在这个时候也在急剧地发育，这一期间胎宝宝必须从母体获得充足而全面的营养。而这些营养如果在孕前没有准备好，将会导致孕初营养供应不足。胎宝宝的早期发育就会受到影响，导致胎宝宝的体重低，有的准妈妈由于孕前缺乏维生素A或锌，还会导致胎宝宝出现畸形的现象。

◆ 营养不足会使女性孕后乳腺发育不良。孕前营养缺乏的女性就会影响孕后的乳房发育，进而造成产后泌乳不足，影响以后宝宝的喂养，导致母乳喂养失败。

相反，孕前营养充足的妈妈，所生出的新生儿体重都会很正常，母乳喂养的成功概率较大，身体的抗病力也较强，平时也不容易生病。

补充营养，从孕前3个月开始

怀孕是一个特殊的生理过程，胎宝宝的生长发育会使准妈妈的身体负担加重。在妊娠过程中，准妈妈还会遇到一些不同程度的问题，并且还要给子宫中的胎儿供给养料，在产后还要做好哺乳的储备。因此，我们一般建议女性从怀孕前3个月开始，就要合理地补充营养。只有营养准备充分了，宝宝才具备健康发育的先决条件。

营养全面均衡

所谓营养全面均衡是指有充足的脂肪、蛋白质、矿物质、维生素等各种营养素摄入。备孕夫妇可多吃点鸡肉、鱼肉、瘦肉、蛋类、豆制品等富含蛋白质的食品，同时还应多吃蔬菜和水果，以保证生殖细胞的发育，给未来的胎宝宝准备好“全面营养基”。

提早行动严防便秘

女性怀孕后容易出现便秘，影响胎宝宝健康发育。因此要注意调理好膳食，多吃一些含膳食纤维多的绿叶蔬菜和水果。同时，多喝牛奶、酸奶可以增加有益菌，以抑制致病菌，从而达到解除便秘的目的。

贫血女性应尽快调理

贫血是妊娠常见的并发症，轻度贫血妊娠后对母婴影响较少，重度贫血可使准妈妈出现妊娠高血压综合征或感染。因此，女性在孕前除了应该积极祛除病因外，还应注意营养卫生，宜多食含铁丰富的动物蛋白，如瘦肉、鱼、肝脏等。此外，应该在医生指导下补充铁剂，同时补充维生素C，有助于铁的吸收。



孕产医生谈见解

年轻夫妇准备怀孕前切忌偏食、挑食或节食，以免造成某些营养素缺乏，给怀孕带来很多麻烦，甚至是危害。

多样食物帮你先排毒

我们每天不可避免都会接触一些“有毒物质”，如汽车尾气、果蔬上的农药等，怀孕前，最好能先把这些“有毒物质”清理出体内。要如何清理呢？让食物来帮忙，吃出健康好身体。

韭 菜

韭菜富含挥发油、膳食纤维等成分，其中含有的粗纤维有助于吸烟者、饮酒者排出毒物。

豆 芽

含有多种维生素，不仅能清除体内致畸物质，还能够促进性激素的生成。

芹 菜

含有的丰富纤维可以像提纯装置一样，过滤体内的废物。此外，芹菜还可以调节体内水分的平衡，改善睡眠。

动物血

其中的血红蛋白被胃液分解后，可与侵入人体的烟尘和重金属发生反应，提高淋巴细胞的吞噬功能，还有补血的作用。

魔 芋

有名的“胃肠清道夫”“血液净化剂”，能清除肠壁上的废物。

海藻类

海带、紫菜等海藻类食物，能促使体内的放射性物质随大便排出体外。

香 蕉

可以润肠和减肥，防止血压上升、肌肉痉挛，同时消除疲劳，提高免疫力，预防直肠癌。

苹 果

苹果中含有的半乳糖荃酸有助于排出毒素，果胶还能够避免食物在肠道内腐化。

草 莓

含有多种有机酸、果胶和矿物质，能清洁肠胃，强固肝脏。

牛奶和豆制品

所含有的丰富钙质是有用的“毒素搬移工”，能够促进体内的毒素排出。

维生素E——让怀孕更给力

维生素E，在学术上又被称为α－生育酚。为什么会被称为“生育酚”？1922年，科学家们在研究中发现了一种脂溶性物质，雌鼠若缺乏这种物质，就会引起子宫萎缩等导致不孕及流产的情况，于是将这种物质命名为“生育酚”。由于该物质具有维生素的特性，并且按照发现排序，定为维生素E。由此可见，维生素E对于正常生育的重要性。

一般情况下，精子的成熟需要72～74天。所以，男性在孕前准备期，要注意对维生素E的补充，这将有利于孕育出高质量的精子。并且，当男性体内维生素E充足时，精子的数目、质量与活力都会增加很多。

对育龄女子来说，维生素E能提升体内雌性激素的浓度，提高生育能力。

富含维生素E的食物有：瘦肉、乳类、蛋类、果蔬、坚果、压榨植物油等。其中，果蔬包括猕猴桃、菠菜、甘蓝菜、莴苣、菜花、甘薯、卷心菜、山药。坚果包括杏仁、榛子和胡桃。压榨植物油包括向日葵子、玉米、橄榄、花生、芝麻、山茶等。此外，红花、小麦胚芽、大豆、棉子、鱼肝油都有一定含量的维生素E，并且，含量最为丰富的是小麦胚芽。



孕前是否需要服用维生素E药丸则应该根据个人的具体情况确定。维生素E药丸虽然无毒，但当服用剂量过大（每天多于1200国际单位）时，会引起反胃、胃肠气胀、腹泻和心动过速等不良反应。建议备孕的男性和女性在服用维生素E药丸前，一定要咨询专业的医生。

叶酸不能随便补

叶酸主要是用来预防胎儿中枢神经系统发育缺陷、孕妇早产或流产。为了宝宝的健康发育，女性在准备怀孕时就要补充叶酸。但应注意叶酸补充过量，也会引发不适。一般来说，叶酸的补充剂量在0.4毫克内，不会引起身体的不适。需要提醒的是，准备怀孕的女性最好在医生的指导下服用叶酸制剂。

另外，还应注意以下几点：

- 必须从怀孕前3个月开始服用。据研究，女性在服用叶酸后要经过4周敏感期后，叶酸才能满足神经系统的发育需要，而且要在怀孕的前3个月敏感期中坚持服用才能起到很好的预防效果。
- 在我国神经管畸形低发区，女性也要增补叶酸。据调查，在低发区的育龄女性中，仍有相当一部分人体内缺乏叶酸。因此，低发区的女性在怀孕前也不能掉以轻心，也要增补叶酸。
- 不要用叶酸来代替小剂量叶酸增补剂。叶酸增补剂每片含0.4毫克叶酸，是国家批准的唯一预防药品。而市场有一种供治疗贫血用的“叶酸片”，每片含叶酸5毫克，相当于“斯利安”片的125倍。备孕女性要听从医生和保健人员的指导，切忌自己乱买药、滥服药。
- 备孕女性要从饮食中摄取富含叶酸的食物。叶酸含量丰富的食物有动物肝脏、肾脏、绿色蔬菜、鱼、蛋、谷类、豆制品、坚果等。另外，柑橘类水果中叶酸含量也较多，而且食用过程中损失比较少，是补充叶酸的首选水果。



孕产医生谈见解

目前，市场上得到卫生部门批准的、用于预防胎儿神经管畸形的叶酸增补剂是“斯利安”片。

做个有“锌”的准爸爸

研究发现，有相当一部分不育患者的生育障碍与微量元素的缺乏有关。现在已知的与生育有关的微量元素主要有锌、铜、硒、锰、镁等。它们不仅参与维持精子的构成，还参与维持精子生存环境的稳定，与精子的成熟密切相关。而在这些微量元素中尤以锌缺乏最为常见。

我国人的饮食结构以植物性食物为主，由于植物性食物含锌量低，且不易吸收，因此我国存在锌缺乏问题。

成年男子每日需要补充锌15毫克，锌参与男性体内100余种酶的构成，当锌不足时，会直接影响这些酶的活性，比如使前列腺分泌的液化因子减少，导致精液液化不良，从而影响受精。专家认为，锌与精液的质量与密度呈正相关，如缺锌会影响精子的代谢与活动力，缺锌会影响睾丸的发育，缺锌会影响脑垂体功能，促使性腺激素分泌减少，使性腺发育受阻。



补锌的较好方法主要是通过食物获取。男性想提高自己的生育能力，就必须在日常膳食中，调整膳食结构、不偏食。注意选择一些富含锌的食物，如海产品、瘦肉、坚果类等。另外，动物内脏也是人体摄取锌的可靠来源。其中海中的牡蛎含锌量最高，吃4～5克牡蛎就可满足一天的锌需求量。

要改善锌营养水平，一方面除了要增加食用富含锌的动物性食物，另一方面还可以在医师指导下服用补锌的保健品。

吃粗粮不能“过火”

现在人都讲究健康饮食，于是就主张平时吃点粗粮。但是什么事都需要讲究一个度，粗粮虽好，但也不宜多吃，过多食用粗粮还会影响胃肠道的消化吸收功能。那么，备孕中的女性该如何食用粗粮呢?

科学吃粗食

在吃完粗粮以后一定要多喝水，这样才能保证肠道正常工作。一般情况多下吃一倍的纤维素，就要多喝一倍的水。吃粗粮要循序渐进，否则突然增加或减少粗粮的进食量会引起肠道反应。将粗粮和细粮混合做成粥、馒头、面条等，既有利于消化吸收，营养还丰富。

要挑选适合自己的粗粮

- 玉米：富含多种营养物质，有助血管扩张、肠壁运动，促进体内废物排泄及大脑细胞的新陈代谢。红玉米富含维生素B_2，常吃可预防及治疗口角炎、舌炎、口腔溃疡等维生素B_2缺乏症。

- 糙米：每100克糙米胚芽中含蛋白质3克、脂肪1.2克、维生素C 50毫克、锌20毫克、铁20毫克、叶酸250毫克、维生素A 50毫克、镁15毫克。这些微量元素都是未来的准妈妈所必需的。

- 荞麦：荞麦含有较为丰富的赖氨酸，能起到促进胎宝宝发育，并增强准妈妈免疫功能的作用。另外，荞麦中所含的铁、锰、锌等微量元素和膳食纤维含量也比一般谷物丰富。

吃粗粮时应注意的问题

由于粗粮里含有大量的膳食纤维，备孕女性一旦过多地摄入会影响身体对某些微量元素的吸收。如燕麦片和补铁剂或补钙剂一起吃，会影响身体对铁、钙的吸收；吃奶制品的同时吃含膳食纤维较高的粗粮，也会影响钙的吸收。



准备怀孕之前哪些食物不能吃

女性在计划怀孕的时候，一定要注意不能乱吃食物，否则会影响“好孕”。那么在怀孕之前究竟哪些食物不能吃呢？

山 楂

山楂有活血通淤的作用，同时又有收缩子宫的功效，最好不要吃。

浓 茶

不宜过多饮茶，尤其是浓茶。因为茶碱（咖啡因）具有兴奋作用，会使胎动增加，甚至危害胎儿生长发育。

桂 圆

女性怀孕以后阴血偏虚，阴虚则滋生内热。桂圆虽有补血安神、养血益脾之效，但性温太热，孕妇食后不仅不能保胎，反而易出现漏红、腹痛等先兆流产症状，因此孕妇不宜食用桂圆。

杏 仁

杏仁中含有有毒物质氢氰酸，为了避免其毒性透过胎盘屏障影响胎儿，孕妇应禁食杏仁。

薏苡仁

薏苡仁是一味药食兼用的植物种仁，其性滑利，药理试验证明，薏苡仁对子宫肌肉有兴奋作用，促进子宫收缩，因此有发流产的可能。

马齿苋

马齿苋既是药物又可做菜食用，但其性寒冷而滑利，经试验证明，马齿苋汁亦对子宫有明显的兴奋作用，易造成流产。

黑木耳

黑木耳虽有滋阴润胃的作用，但同时又有活血化淤之效，不利于胚胎的稳固和发展，故宜禁食。

醋

过多的醋和含酸性食物是导致胎儿畸形的元凶之一，尤其是怀孕最初半个月左右，大量的酸性食物可使体内的碱度下降，从而引起疲乏、无力。而长时间的酸性体质，会影响胎儿正常的生长发育，甚至可导致胎儿畸形。

赶快建立科学的饮水习惯

为了能给宝宝创造一个良好的环境，也为了自己的健康，准备怀孕的女性应该赶快建立一个科学的饮水习惯。

起床后喝一杯白开水

研究表明，白开水对人体有“内洗涤”的作用。早饭前30分钟喝200毫升25～30℃的新鲜开水，可以温润胃肠，使消化液得到足够的分泌，以促进食欲，刺激肠胃蠕动，有利定时排便，防止便秘。早晨空腹饮水能很快被胃肠道吸收进入血液，使血液稀释，从而加快血液循环。

不要等到口渴才喝水

口渴是大脑中枢发出要求补水的信号。感到口渴说明体内水分已经失衡，需要补充水分。准妈妈饮水应每隔2小时1次，每日8次共约1600毫升。

这些水不要喝

- 保温杯沏的茶水。因为茶水中含有大量的茶碱、芳香油和多种维生素，如果将茶叶浸泡在保温杯中，维生素会被大量破坏，茶水苦涩，有害物质增多，饮用后易引起消化系统及神经系统的紊乱。
- 未完全煮沸的水。因为自来水中的氯与水中残留的有机物会相互作用产生一种叫“三羟基”的致癌物质。孕妇也不能喝在热水瓶中贮存超过24小时的开水，因为随着瓶内水温的逐渐下降，水中某些有机物会不断地被分解成为有害的亚硝酸盐，对身体极为不利。
- 久沸或反复煮沸的水。喝了久沸的开水以后，会导致血液中的低铁血红蛋白结合成不能携带氧的高铁血红蛋白，对健康不利。



孕前疾病预防

给宝宝的未来买一份保险

警惕致畸洗涤剂

现在日常生活中，因为洗涤剂都具有清洁去污的功能，所以被广泛地使用。但研究表明，准爸妈如果长期使用或直接接触洗涤剂，洗涤剂就会从皮肤或者消化道进入人体，对健康造成不利的影响。

洗洁精、强力油污清洁剂等

它们能轻易地进入人类的皮肤和身体，如果与这些化学品频繁接触，会降低女性的生育能力。虽然这些从理论上讲无毒，但有些有害物质的单体可经过皮肤、消化系统进入体内，被人体吸收，从而危害身体健康，尤其是男性的生殖系统，更容易为其所侵害。

洗衣液、柔顺液等

它们含有的十二烷基苯磺酸钠，是造价较低的表面活性剂，具有较好的去污能力。但是高浓度的十二烷基苯磺酸钠可以破坏生物原有的生理平衡机制，干扰生物体内正常的生理生化作用。对生殖系统而言，大量的表面活性剂可以明显降低精子的活性。

玻璃清洁剂

玻璃清洁剂中的烃类物质，可致女性卵巢丧失功能。若孕妇经常接触，可致卵细胞变性，卵子死亡。在怀孕早期，玻璃清洁剂中的某些化学物质还有致胎儿畸形的危险。

孕前拒绝久坐

社会的飞速发展，使得人们的压力越来越大。人们几乎除了睡觉外，一天中坐上七八个小时已经成为家常便饭了。无论坐办公室、吃饭，还是看电影、开车，大部分时间都在坐着。不过很多人大概不了解，以为坐着就是休息、就是舒服，其实不然。久坐容易造成血液循环不顺畅，女性很可能会引发妇科方面的疾病，甚至可能导致不孕。

长期久坐，从医学角度讲，是十分不健康的。据临床统计，育龄女性中10%左右的人就患有不孕症，尤其是经常坐在办公室的女性。特别是体质较弱者，因为久坐而导致内膜组织增生，形成子宫内膜异位症，不孕的可能性就更大。还有就是对于那些本身就有子宫过度前倾或者后屈问题的人来说，久坐还会导致气滞血淤，经血逆流入卵巢，引起下腹痛等问题。此外，气滞血淤也很容易导致淋巴或血行性的栓塞，使输卵管不通；有的更有因自身身体不好加上长期坐着，使子宫内膜组织因为气滞血淤而增生到子宫外，而形成子宫内膜异位症，以上这些都是比较明显的不孕原因之一。

对不孕的女性来说，久坐只是导致不孕的浅表性因素。只要定期锻炼身体，多运动，增加身体活力，情况就会有所改善。人体自身的适应和调节能力很强，经常必须要坐着工作的女性朋友也不用过度感到紧张。多运动，增强了体质，妇科炎症发生概率也会减小，并且对输卵管、子宫等关键生殖器官的威胁也将大大降低。



孕产医生谈见解

对于经常坐在办公室的女性来说，一定要注意抽时间起来活动一下，或到走廊里转一转，或趁倒水的时间活动一下筋骨，或只是站在窗前远眺一会，或坐在椅子抬抬背、伸伸腰，都可以起到缓解的作用。

预防孕期牙病来袭

孕期不幸得了牙病，这可是个恼人的问题。所以，对付牙病要以孕前预防为主，提前把好“牙口关”，具体应注意以下三点：

注意的几种牙病

- 龋齿：孕期症状会加重，不及时治疗可引起牙髓炎或根尖炎，影响进食。同时，龋齿病菌可能会传播给胎宝宝，其日后宝宝得龋齿的概率会增大。
- 牙龈炎和牙周炎：孕前有此炎症者孕期病情会加重，牙齿会出现增生，个别的还会增生至肿瘤状，生出早产儿和低体重儿的概率也会增加。
- 智齿冠周炎：孕期会加重，严重时会造成面部肿胀、呼吸困难、吞咽困难等。

注意口腔保健

- 每次进餐后都要漱口，每天至少刷2次牙，早晚各1次。
- 养成使用牙线作为辅助方式清洁牙齿的习惯。牙线可以进入牙缝间，清除使用牙刷无法去除的牙菌斑和食物残渣。
- 使用不含蔗糖的口香糖清洁牙齿。每次饭后咀嚼一片，对于牙齿和牙跟健康很有帮助。



牙膏、牙刷要讲究

市售的牙膏多数都含氟。准妈妈氟中毒，可能会影响胎宝宝大脑神经元的发育。为了避免氟中毒，每次使用牙膏的量控制在1克左右，即挤出的膏体约占牙刷头的1/3或1/4即可。

孕前所用的牙刷也要特别讲究，宜使用细软毛牙刷，其弹性好，既可以深入根源以下及邻面间隙去除牙菌斑，还可以减轻对牙龈的伤害。每次刷牙后用清水将牙刷清洗干净，刷头朝上置于通风处干燥，避免滋生细菌，最好两把牙刷轮流使用，以便晾干。

与宠物相伴要小心弓形虫

当今社会，饲养宠物已经成为一种潮流，其中以女性居多。专家告诉我们，很多人在与猫狗接触的情况下会得弓形虫病，这让许多女性在准备怀孕时感到很担心，怕造成胎儿畸形。那么，对于准备怀孕的女性来说，到底该不该与自己朝夕相伴的宠物挥泪告别呢?

弓形虫病对人体的危害

弓形虫病是由一种弓形寄生虫引起的感染。世界各地的弓形虫感染非常普遍，正常人感染弓形虫绝大多数没有症状，或者症状很轻，不知道是什么时候感染的。只有少数人初次感染（或称原发性感染）时有发热、淋巴结肿大、头痛、肌肉关节痛和腹痛，几天或数周后随着人体产生免疫力，症状就会逐渐减轻，形成的囊包在身体里存在几个月、几年或者更长时间，一般都会自愈。但是，有严重免疫缺陷的病人，如艾滋病人等，如果被感染，后果就很严重。



弓形虫病对胎儿的危害

怀孕女性如果在被感染后可传染给胎儿。弓形虫可以通过母体的血液、胎盘、子宫、羊水等多种途径传播，使胚胎或胎宝宝受到感染，引起很多不良后果。怀孕早期多引起流产或死胎；怀孕中期多引起死胎、早产或严重的脑、眼等部位疾病；怀孕晚期胎宝宝已发育成熟，90%为隐性感染，即出生时表现无异常，但有可能出生数月或数年后出现心脏畸形、智力低下、耳聋及小头。

可见，弓形虫对胎儿有很多危害，准备怀孕的女性应提高警惕。怀孕前，建议女性先去做弓形虫抗体检查。如果有被弓形虫感染，应积极接受治疗后再准备怀孕。

想怀孕就要穿得保守点

走在冬季的大街上时，你会发现有很多女性似乎一点也没有受到严寒的侵袭，依旧穿着“美丽冻人”的露脐装、短腿裤等。但是专家却告诉我们，肚脐是人体最薄弱的部位，风寒极易入侵。所谓“寒冰之地草木不生”，身体内环境如果是冬天，“种子”就不会发芽。很多年轻女性小腹一直都是冰凉的，这就是中医理论上说的阳气不足。这种情况下，卵子质量不佳，会影响胚胎的受精，就算受精后着床也不是很好，也有导致流产的危险。

适时添衣是秋季养生保健的重要环节，专家提醒大家，喜欢穿“露脐装”的年轻女性很可能因此患上妇科病而导致不孕，如果想怀孕，一定要改掉这个坏习惯。

另外，女性除了要穿得保守点外，在衣料的选择上也要谨慎。夏季炎热，不论是作为贴身的内衣还是外衣穿用都可以选择纯棉面料，这种面料凉爽舒适，透气性能好，吸汗，也极易清洗。丝绸的衣服也是不错的选择，其吸温性较好，并且轻软，直接贴身穿着，还有很好的保健作用，可防止血管硬化与皮肤衰老。冬季气候寒冷，服装应注意保暖性。一些纯毛织物穿着舒适，保温性能好，而且不容易起静电，对皮肤的刺激性小，不失为最佳选择。由于化纤类服装透气性能差，易造成皮肤瘙痒及过敏，尽量不要穿。

此外，也要注意不要直接穿新衣服，因为衣服在制作加工过程中，使用各种染料及其他化学剂，直接穿用有可能引起皮肤过敏，严重者还可导致皮肤炎症，带来不必要的烦恼。因此，对买来的新衣服，应在穿之前先下水，洗去残存的化学物质。



孕产医生谈见解

怀孕穿紧身牛仔裤，会增加孕妇外阴部和腹部与裤子的摩擦。加上很多牛仔裤都是紧身的，面料也不透气，因此可能使女性内分泌物不易排出，引起外阴炎和阴道炎等妇科疾病。

孕前睡得香，宝宝更健康

良好的睡眠不仅是人体自我调适的需要，而且还可以增强人体对疾病的抵抗能力。如果夜间拥有良好的睡眠，那么人体的抵抗力就会变强，白天无法消灭的病菌、病毒、有毒物质，在夜间就会被通通消灭掉了。这样，早晨醒来的时候，我们便会感觉神清气爽，精力充沛，对身心健康极其有益。

睡眠如此重要，那么对于准备怀孕的女性来说，就更值得重视了。为了孕育一个健康可爱的小宝宝，很多女性朋友都知道在怀孕期间保持充足的睡眠，可是对于孕前睡眠，却很少有人在乎。事实上，为了保证宝宝日后的健康发育，准妈妈们应该从备孕前的3～6个月就开始保证充足的睡眠。所谓“孕前睡得香，宝宝更健康”，正是这个道理。

下面是育儿专家给出的孕前良好睡眠五大建议，只要备孕女性能够保证自己的睡眠质量，就能够孕育一个可爱健康的小宝宝哦！

- 睡觉之前尽量不要喝含有咖啡因的饮料。如果非喝不可的话，可以选择在每天早晨或者午后少量饮用。



- 晚餐应该控制各种食品和饮料的摄入。为了保证身体的营养需要，你可以在中午的时候吃一些美味的“大餐”以及多喝水。
- 牛奶中的色氨酸是人体八种必需的氨基酸之一，它不仅有抑制大脑兴奋的作用，还含有能使人产生疲倦感觉的作用。所以，在睡前1小时左右喝一杯牛奶，能够起到安眠的作用，使人较快地进入梦乡。
- 备孕女性还可以为自己制订一个睡眠时间表，每天都在相同的时刻入睡和醒来。这样就能够慢慢养成良好的睡眠习惯。
- 如果以上的方法都不能改善你的睡眠状况，那么你可以试着通过练习瑜珈或者其他类似课程来舒缓紧张的神经。当然，前提是要获得医生或健康管理专家的同意。

看似卫生的不卫生习惯

在生活中，许多人都有一些看似卫生的不卫生习惯，为了未来宝宝的健康，准备怀孕的女性朋友从现在起就要着手纠正它们。

用卫生纸擦餐具

质检部门抽查结果发现，许多种类的卫生纸都未经消毒或消毒不彻底，含有大量的细菌，很容易粘附在擦拭的物体上。只有经过严格消毒处理的高级餐巾纸才符合卫生标准。

用毛巾擦餐具

我国城市所用自来水都是经过严格消毒处理的，用自来水冲洗过的餐具及水果基本上是洁净的，不用再擦。而毛巾上往往存有许多病菌，用毛巾再擦干反而会造成污染。

在餐桌上铺塑料布

餐桌上铺塑料布虽然美观，但容易累积灰尘和细菌等。而且有些塑料布是由有毒的氯乙烯树脂制成的，餐具和食物长期与塑料布接触，会沾染有害物质，从而引发许多疾病。

用白纸包食品

有些白纸在生产过程中被添加了漂白剂，而漂白剂在与食品接触后会引起一系列化学反应，产生有害物质，极易对食品造成污染。

用纱罩罩食物防蝇

不少家庭习惯把纱罩罩在食物上，这样虽然能防止苍蝇直接落到食物上，但苍蝇停留在纱罩上仍会留下带有病菌的虫卵，这些虫卵极易从纱孔中落下而污染食物。

起床就叠被

人每天都要排出大量的汗液。起床后马上把被子叠起来，汗液留在被子里，时间一长，不仅会有汗臭味，还会影响睡眠的舒适度，并给病原体创造生存环境。正确的方法是在起床后先把被子翻过来，摊晾10分钟再叠，最好每周晾晒一次。

孕前别忘做遗传疾病筛查

结婚生子是每对夫妻的期望。但如果怀孕的时候检查出胎宝宝患遗传病，这样的打击就如同晴天霹雳。所以每对夫妻打算要宝宝之前都需要做遗传病检查，要避免造成不可挽回的后果。

遗传病分三种，单基因遗传病、多基因遗传病和染色体疾病。其中大多数单基因遗传病、多基因遗传病的染色体没有出现畸变，因此，不能从染色体检查获得诊断信息。只有怀疑是典型染色体疾病的患儿及双亲，具有两种以上的先天畸形患者，染色体疾病患者的双亲、子女、同胞及其他亲属等才需要做染色体检查。



如果有下列情况之一，备孕夫妻就有必要就进行遗传问题咨询，以免留下缺憾。

- 备孕女性年龄在35岁以上。
- 曾经分娩过患有唐氏综合征等染色体异常的婴儿。
- 备孕夫妻的亲属中存在染色体异常的人或患有与染色体相关的遗传性疾病，如血友病、进行性肌肉萎缩症等。
- 备孕夫妻有可诊断的代谢异常疾病的症状。
- 备孕女性曾经历过一次流产，甚至经历过几次连续性流产从而形成习惯性流产，曾经生过病因不明的死胎。

另外，备孕夫妻一方或双方家族有遗传性精神病、精神分裂症、躁狂症、抑郁型精神病，或原发性癫痫等精神病史者不宜生育。备孕夫妻一方或双方有显著的遗传性先天畸形，如进行性肌肉营养不良、遗传性舞蹈病、遗传性小脑共济失调等，或是有传染性疾病，如麻风病、艾滋病等病史，以及性功能障碍者未经治愈均不宜结婚，更不宜生育。

如何预防遗传病的发生

现在大家都在重视遗传病的问题，要合理安排这些问题，做好预防工作，减少对孩子的伤害。因为，世上没有一个父母希望生出一个不健康的宝宝，而如果责任是因为自己的遗传因子造成的，那么父母将更加内疚和自责。

如何降低遗传病的可能性

- 避免近亲结婚：近亲结婚所生育的子女智力比非近亲子女差得很多，而且发病率很高。所以一定要避免近亲结婚。
- 避免高龄生育：生育年龄最好不要超过35岁，因为高龄产妇的细胞老化，易受外界病毒感染，受精后形成的个体易产生染色体病。

备孕夫妻担心的遗传病问题

- 曾经生育过智能低下或残疾儿，或患儿因病早亡，再生育是否会出现同样的情况。
- 女性在孕期患过病、服过某些药物、接触过化学毒物或在有放射线污染的岗位上工作过，是否会影响胎儿等。
- 男女双方或一方，如果亲属中有遗传病患者，担心婚后是否会生出同样遗传病患儿，应咨询他们能否结婚，如果结婚，后果是否很严重？
- 双方中一方患有某种疾病，但不知是否是遗传病，可否结婚，传给后代的概率如何？

这些问题，医生对夫妇双方进行必要检查，会给出处理的方法和准确的建议，帮助生育健康聪明的宝宝。



孕产医生谈见解

无论是什么样的病，如果不想遗传给宝宝，最重要的一点就是不能让孕妇一个人劳心费神。准爸爸始终要记住，胎儿的健康与否，是受爸爸、妈妈双重遗传因子的共同影响的。

小心子宫肌瘤影响怀孕

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤。患子宫肌瘤一定要注意以下几点：

- 子宫肌瘤造成大量出血，或长期的经量过多、经期过长以致贫血，而药物无法根治。此时，开刀切除是有效的解决办法。
- 子宫肌瘤长到拳头大小，造成骨盆中的其他器官受到压迫，手术切除可解除症状，而且大的肌瘤发生恶化的概率比小肌瘤要大。
- 肌瘤生长速度太快，或者在更年期之后，肌瘤不但不萎缩，反而变大。
- 女性不孕而其他一切检查正常，此时不孕的原因可能就是子宫肌瘤。子宫肌瘤可能会造成习惯性流产。



目前，子宫肌瘤的高发人群有呈年轻化的趋势，因此年轻女性必须提高对子宫健康的关注，尤其是准备怀孕的女姓。

子宫肌瘤引起不孕的原因，常是由于肌瘤正好堵住了精子通道，或肌瘤占据了受精卵着床的部位致使不能坐胎。即使受孕，也常因影响胚胎发育而流产。到了妊娠晚期，可由于子宫收缩力的异常而引起早产、阻碍分娩或造成产后大出血。因此子宫肌瘤对怀孕的影响是方方面面的，应及早到专业的医院治疗后再考虑怀孕。

子宫肌瘤是可以预防的，比如女性在经期及产后要注意调养，保持外阴和阴道清洁。还有就是保持心情舒畅，情绪稳定，尽量减轻来自工作、学习、生活中的各种竞争压力，切忌忧思烦怒，学会自我调整。饮食上忌食辛辣生冷刺激性食物，避免受寒、淋雨、饮用生水等。

谨防宫外孕

我们知道，子宫是用来孕育胎儿的。直到降生前，宝宝都会在子宫内呆着。所以正常的受精卵都会在子宫腔内着床、发育，成长为胎宝宝。而如果受精卵还没有到子宫里就开始着床并发育，叫宫外孕。所以，宫外孕也称异位妊娠。宫外孕是妇科急症，若治疗不及时有可能导致病人大出血而危及生命。

一般情况的宫外孕有输卵管妊娠、卵巢妊娠、腹腔妊娠、宫颈妊娠及子宫残角妊娠等。其中输卵管妊娠最多见，占90%以上。所以，每个准妈妈都要提高警惕，千万不要以为宫外孕很遥远，永远不会落到自己头上。有关数据表明，每100个妊娠孕妇中，就会出现10个宫外孕患者。

导致宫外孕的原因很多，但最主要的还是以下三种。

- 反复人流。反复人流会导致宫外孕的发生率成倍增长。频繁地做人流，会导致子宫内膜创伤，使得胚胎不易在子宫内着床，就会转移到别的地方安家落户。
- 输卵管炎症。患急性、慢性输卵管炎的人，由于输卵管黏膜充血、水肿，黏膜壁发生粘连，使管腔变窄、管壁平滑肌蠕动减弱，不利于受精卵运行，导致宫外孕。
- 子宫内膜异位。因经血倒流等各种原因引起的子宫内膜异位症，是发生宫外孕的高危因素。尤其是子宫内膜异位在输卵管部位时，受精卵在此安营扎寨的可能性较大。这样的受精卵不但不能发育成正常胎儿，而且还会像定时炸弹一样存在威胁孕产妇生命的危险。

另外，相关调查显示，曾发生过宫外孕的女性中，有10%～15%的人会再次发生宫外孕，另外，还有50%的人可能不孕。因此，凡是有过宫外孕史的女性，如果再次妊娠的话，最好在怀孕50天后做一次B超检查，根据孕囊及胎儿心脏搏动所处位置，可以判定是宫内妊娠还是宫外孕，以早期消除隐患。

精液检查对受孕意义重大

精子是男性生殖细胞。男人生育能力与精子密度、质量以及精液量相关，精液质量下降会导致男人生育能力下降，精子的质量决定了后代素质的高低，为了能有一个健康聪明的宝宝，应该进行孕前精液检查。

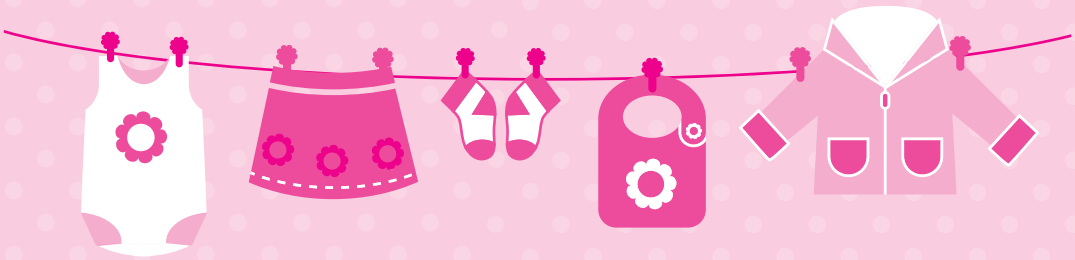
造成精子质量下降的原因

- 化学制剂：杀虫剂、洗涤剂影响精子的质量和数量，化工行业工人、喷洒农药的农民、除草工人等都是受害人群。
- 高辐射：长时间面对电脑、电视，会导致对睾丸直接的破坏，从而影响到精子数量和质量，如IT业人士。
- 温度：睾丸产生精子，需要较低的温度环境，因而穿着紧身裤或者经常洗桑拿都会影响产生精子的能力，甚至有癌变的危险。
- 不良生活习惯：吸烟者的活动精虫较少，畸形精虫数增加；饮酒过度会压制产生男性荷尔蒙的睾丸激素，从而导致精子生产减少。
- 久坐：导致会阴部的损害，易患前列腺炎症，影响精子的产生以及质量，如司机。

孕前精液检查的意义

孕前精液检查，可以及时发现精液的异常情况，为正常孕育扫平障碍。因为男性的无精、少精、死精、弱精、精子形态异常、精液量少、精液液化不良、精子活动力差等都是引起男性不育的重要原因，如果不治疗，就不可能让妻子怀孕。即使检查后无法治愈，也可趁妻子还年轻采取其他现代助孕技术帮忙，实现孕育宝宝的愿望。





孕早期

——积极适应“孕妈”的生活方式

在一个浪漫而温馨的日子里，精子和卵子神秘地结合了，受精卵像一颗刚刚萌芽的小种子，悄悄住进了准妈妈的子宫里。在此后的3个月，准妈妈会“享受到”小种子带来的各种早孕反应，并且逐渐感觉到作为准妈妈的幸福。因此，准妈妈要积极适应“孕妈”的生活方式，安全度过伴随着幸福、紧张与不适的孕早期。

怀孕1个月

小种子在子宫内“安家”了

受精卵在子宫悄然“着陆”

精子和卵子相遇后，结合为受精卵并开始分裂，形成细胞团。受精后第4日，细胞团到达子宫腔，并继续发育，成为“胚泡”受精后第6～7日，胚泡与子宫内膜接触，着床开始。胚泡将钻入子宫内膜，并在子宫里“发育长大”。

着床时的身体感觉

一般情况下，受精卵着床时身体不会有什么特别的感觉。少数人可能会察觉自身发生的一些微妙变化，如基础体温骤降之后又明显升高、小腹胀痛、乳房胀痛，极少数人甚至可能出现轻微的阴道出血。如果没有出现上述情况，也不用担心，只要生殖系统健康，各项机能正常，受精卵一般都能顺利着床。

警惕受精卵着错床

受精卵只有在子宫内膜上着床才能够发育成胎儿。如果受精卵没有在子宫内膜停留，而是在其他地方（如输卵管）停下来并发育，就会造成宫外孕。因此，准妈妈在确定怀孕后要记得去医院做检查，以排除宫外孕的可能。

影响受精卵着床的因素

不是所有的受精卵都能够顺利着床，当受精卵本身有缺陷或卵巢黄体功能不全（如孕酮分泌不足、子宫内膜异常）或子宫异常（如子宫发育不良、子宫内膜息肉、宫颈粘连）时，受精卵便很难着床。

坚决拒做“酸”妈妈

现代科学研究发现，如果一个人的体液呈弱碱性，即pH值在7.35~7.45之间，相对来说比较健康。而那些pH值低于7.35的人，大多处于健康和疾病之间的亚健康状态，医学上称这类人为酸性体质者。通常情况下，酸性体质者常会感到身体疲乏、记忆力衰退、注意力不集中、腰酸腿痛等现象，如不注意改善，就会继续发展成疾病。可见酸性体质确实对健康影响很大。特别是准妈妈这类特殊人群就更应该注意了。那么应该如何远离酸性体质呢?

饮食营养均衡

如果不想让胎宝宝受到酸性体质的影响，准妈妈应该更加均衡地摄取各种营养素，如碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、铁、矿物质和维生素等。尤其注意不要摄取过多含糖量高的食品，如糕点、糖果或高脂肪的食品，否则很容易导致体液偏酸性。

如何调整酸性体质

如果准妈妈在孕前就知道自己是酸性体质，孕期就更应该合理地进行调整了。

- 要保持良好的心情，因为情绪对体液酸化影响很大。
- 一定要食用早餐。人体在凌晨4：30体温达到最低点，血液循环会变慢，如果睡觉太晚再错过早餐，血液循环会更慢，氧气减少而使体液变酸。接下来要注意晚上18点过后不再进食。晚上人体活动减少，进食得太晚，食物留在肠道中就会变酸、发酵、产生毒素，使体液酸化。
- 准妈妈应该多喝碱性负离子水，少喝酸性水，如纯净水、可乐等。体质偏酸性，可多食用碱性食物，例如糙米、蔬菜水果，海藻类食物也是不错的选择。



注重营养搭配，确保饮食卫生

准妈妈在怀孕之前可能已经了解了一些安全的烹饪方法，怀孕后则更需要加强食物的营养搭配和饮食卫生。

合理搭配，提高营养价值

◆ 尽量多吃不同种类的食物，除了水以外，建议每天吃不少于10种食物。同时要注意干稀搭配着吃，这样保证了维生素的摄取，也有助于便秘的预防。

◆ 酸性食物与碱性食物应平衡搭配，酸性食物如肉、蛋、禽、鱼虾、米面等，它们含有较多的硫、磷、氯等非金属元素，碱性食物如蔬菜、水果、豆类、牛奶、茶叶等，它们含有较多的钙、钾、钠、镁等金属元素。

◆ 注重主食与副食的平衡搭配，燕麦、高粱、小米、玉米等杂粮中含有丰富的矿物质，人体不能合成，只能靠从外界摄取，因此不能忽视主食。

◆ 一天内所吃食物的类别相差越远越好，比如说用鸡、鱼、猪来搭配就比鸡、鸭、鹅或猪、牛、羊搭配要好。

孕期确保饮食卫生

◆ 蔬菜、水果应充分清洗，并用流动水冲洗干净残留的洗洁精，必要时可以放入清水中浸泡一下，去除表面的农药或者洗洁精残留物。水果应去皮后再食用，以避免农药污染的危害。

◆ 吃海鲜时，一定要注意海鲜是否干净、新鲜，是否彻底加热、蒸熟煮透。如果发现有异味、疑似变质或半生的海鲜，要立即停止食用。

◆ 尽量选用新鲜天然的食物，避免食用含食品添加剂、色素、防腐剂的食品。喝水也是这样，尽量选择白开水，避免饮用可乐等含咖啡因的饮料。



孕产医生谈见解

对于上班族准妈妈来说，应该注意提高饮食质量，多吃一些高蛋白食物，如鱼肉、鸡肉、瘦猪肉、牛肉、羊肉以及水产品和豆制品等。

特别关注蛋白质的摄取

蛋白质是构成生命的重要成分之一，对大脑的发育起着至关重要的作用。人体中的蛋白质含量约占体重的40%，在皮肤、内脏、肌肉、毛发、血液等组织中都有蛋白质，它还是维持大脑活动的基本物质。

准妈妈如果在妊娠期缺乏蛋白质，不但影响自身子宫、胎盘、乳房的发育，更可能对胎宝宝的大脑发育造成影响。尤其是在胎宝宝大脑发育的关键时期，准妈妈更应该注意及时地补充蛋白质。



由于人体自身是无法合成蛋白质的，所以需要在饮食中摄取。富含蛋白质的食物主要有豆类、鱼类、肉类和蛋类，其中豆类中含有丰富的优质植物蛋白，对胎宝宝的智力发育有着特殊的作用。大豆中含有的蛋白是牛奶的13倍，鸡蛋的3.5倍，牛肉的2倍。此外，大豆中还含有人体所必需的8种氨基酸，如色氨酸、苏氨酸、亮氨酸、赖氨酸等，都是人体自身无法合成的。因此，在妊娠期，准妈妈应该多食用大豆及其制品，不仅能促进子宫、乳房及胎盘的发育，还能使胎宝宝的脑细胞发育更加旺盛，有助于提高胎宝宝的智力水平。除了大豆及其制品外，其它富含蛋白质的食物，准妈妈在日常饮食中也要注意摄取。

准妈妈每日摄入的蛋白质不得少于80克，最好是植物蛋白和动物蛋白混合食用，以便准妈妈和胎宝宝更好地吸收利用。

不要错过最佳受孕时机

夫妻在准备怀孕的时候选好受孕时间是十分重要的。因为只有精子和卵子完美结合才有可能诞下一个健康、聪明、美丽的小宝宝，这就是优生，只有做到优生才有优育。那么，什么时候才是受孕的最佳时机呢?

最佳受孕年龄

受孕的最佳年龄应在25～30岁较合适。专家认为，一般早婚早育的女性容易发生宫颈癌，而过晚生育，由于卵巢老化，就很容易出现畸形儿，难产的发生率也会增加。

最佳受孕时期

在排卵期受孕成功的概率比较高，不是所有女性的月经周期都是完全相同的，最少的一般25天左右，最多的35天，而排卵一般发生在下次月经周期的前14天左右。专家发现，卵子排出后一般能存活1～2天，而精子能存活2～3天，所以在排卵前后1～2天内是最易受孕的。

那么怎样才能知道自己是否真的排卵了？一般来说可以采用排卵试纸或者监测基础体温的方法来准确掌握自己的排卵期。

最佳受孕时间

一天中，下午同房是最佳受孕时间。研究发现，夫妻之间如果想怀孕的话，一般在下午5：00～7：00同房受孕概率最高。因为无论是精子的数量还是质量，在一天中的变化都很大，而在下午的这段时间通常会达到高峰，而此时也是女性受孕的最佳时间。



孕产医生谈见解

受孕时的外部环境也是比较重要的，亲密的场所要相对安静、私密，嘈杂的环境和严寒、酷暑、雷电交加之时都不是受孕的好时机。并且最好不要在聚会饮酒后和疲惫时受孕。

确保受精卵的高质量

在黑色受孕期内结合的受精卵质量不高，培育出的宝宝很有可能会出现体弱、智力有问题的情况。那么该怎样保证受精卵的高质量呢?

找出夫妻双方生理节律高潮时间

一般来讲，智力生理节律周期为33天，情绪生理节律周期为28天，体力生理节律的周期为23天。临界日的前半期为高潮期，后半期为低潮期。如果夫妻能在3个节律的高潮期里受孕，就可能孕育出智力较好、情绪愉悦、身体健康的宝宝。

根据生理特点给予性刺激

夫妻双方在同房时，可根据男性和女性不同的生理特点给予一定刺激。专家认为，促进男性达到性高潮的最佳刺激是视觉，妻子可有意为丈夫营造一种视觉刺激，如性感的内衣裤、光线柔和的粉红色小灯等；而促进女性达到性高潮的最佳刺激是触觉，丈夫可尽可能多地对妻子的身体进行触觉刺激，以使同房效果达到最佳。



职场准妈妈享有的权利

身为职业女性，一旦怀孕，常在工作中受到某种约束。个别单位也会出现以怀孕作为理由辞退女职工的情况，从而导致怀孕女性在职场上受到不公平的待遇。那么，怀孕女性应享有的权利有哪些呢？

女职工的劳动保护

根据我国《女职工劳动保护特别规定》：

- 孕妇享有不被降低工资的权力。在我国，工资分配实行男女同工同酬，不得在女职工怀孕期、产期、哺乳期降低其基本工资。
- 禁止让女职工在孕期从事化学作业和强体力作业，以及伴有强烈振动的作业、工作中需频繁弯腰、下蹲、攀高的作业和高处作业等。
- 对怀孕7个月以上的女职工不得延长劳动时间，不得安排其从事夜班劳动。怀孕女职工不能胜任原劳动的，应当根据医务部门的证明，予以减轻劳动量或者安排其他劳动。
- 怀孕女职工在劳动期间进行产前检查，应算作劳动时间，即按出勤对待，不能按病假、事假、矿工处理。对在生产第一线的女职工，要相应地减少生产定额，以保证产前检查时间。

孕妇享有不被辞退的权利

一般而言，怀孕女性在妊娠期间可能发生的劳资问题，大约分为下列几种：

- 怀孕解雇。这种情况下可以分为依约定解雇和未依约定解雇两种。事实上，即使女职工依合约签署了妊娠期自动离职的协议书，但在法律上仍然是无效的。
- 产后解雇。是指怀孕女性在产后再回到工作单位时，却遭受解雇。

关于产假

根据2013年规定，女职工单胎顺产产假为98天，其中产前休假15天；难产的，增加产假15天。多胞胎生育的，每多生育一个婴儿，增加产假15天。

晚育假参照各省市规定执行。

警惕孕早期准妈妈发热

在孕早期，有很多准妈妈由于还无法适应怀孕带来的身体上的不适，会出现发热且持续几天不退的现象。专家认为，如果准妈妈的体温不超过37.5℃，就不是感冒引起的发热，而有可能是怀孕本身造成的生理变化，所以这种情况下准妈妈只需要注意休息、多喝白开水，体温就会逐渐恢复正常。但是如果体温超过37.5℃，且伴有咽痛、咳嗽等症状，就要及时就医了。

除了找出发热病因之外，适度退热是有必要的。发热常增加准妈妈的新陈代谢速率，且会同时出现许多不适的症状，如头痛、食欲不振、全身倦怠、心悸甚至脱水等，更有可能会增加准妈妈心肺功能的负担。所以要选择适度退热。

一般而言，若准妈妈的体温未高过38.5℃以上，且无明显的不适症状，就可以考虑以物理方法帮助退热，如冰枕、散热贴片、温水擦拭（用温毛巾反复擦身），或在腋窝、额部和腹股沟部放置冰袋等。

但若体温高于38.5℃以上且伴有不舒服的症状时，则可以考虑在医生的指导下使用药物辅助治疗，如果在这个时候还不愿意服用药物，很可能会伤害到胎儿。

另外，值得注意的是，造成发热的病原本身对母体及胎儿的伤害，要比发热来得更重要，所以，准妈妈发热时，一定要找出发热的病因，对症下药。



确认怀孕的科学办法

月经到日子了却迟迟不来，身体常感觉有点疲乏，且还爱挑食，特别喜欢吃酸的食物，不喜欢闻到油腻味，早上起来还会有点恶心，这是什么情况？难道是怀孕了？怎样确定是否怀孕？以下科学、简单、易行的办法来帮你！

试纸验孕法

验孕试纸是通过检测尿液中的HCG（人绒毛膜促性腺激素）值来判断妊娠的。在同房后的14天左右，可以从你的尿液中检验出是否怀孕。验孕纸验孕，简便快捷，如果使用方法正确的话， 准确率可以达到95%～98%。

- 使用方法：用洁净、干燥的容器收集尿液（最好为早晨第一次尿液），将验孕纸标有箭头的一端浸入装有尿液的容器中，3–5秒后取出平放，在30秒到5分钟内观察结果。只显示一条红线，是阴性，说明没有怀孕；显示一深一浅两条红线，表示可能怀孕或刚怀孕不久，需要隔天用晨尿再测一次；显示两条很明显的红线是阳性，说明已经怀孕了。
- 缺点：有些肿瘤如葡萄胎、绒癌、支气管癌和肾癌等也可使测试结果呈阳性。因此，试纸验孕结果只能作为参考，最安全可靠的方法还是到医院去做全面的检查。

基础体温测量法

基础体温除了可以测量出排卵期外，还能够检验早期妊娠。观察你绘制的基础体温测量表，如果发现高温曲线现象持续18天以上，则提示可能怀孕。

- 缺点：由于受到饮食、睡眠、精神状态等个人身体因素的影响，检测结果可能会出现一些误差，只能作为参考，不能最终确定妊娠。

B超诊断法

如果受孕成功的话，你可以在月经过期1周，也就是妊娠第5周，到医院进行B超检查。在超声波屏上可以看到子宫内有圆形的光环，这是妊娠环，环内的暗区为羊水，其中还可见到有节律的胎心搏动。

B超诊断还可以检查出是否宫外孕，提高安全系数，这是验孕试纸和基础体温测量法所做不到的。

幻想未来宝宝的模样

相信吗？准妈妈在怀孕期间如果经常设想宝宝出生后的模样，等到那一天到来时，会惊喜地发现，宝宝还真的和自己幻想的模样有很大的相似度呢。

这主要是因为母亲与胎宝宝无论在心理还是生理方面都息息相通，从胎教的角度来看，准妈妈的想象是构成胎教的重要因素，它通常会转化、渗透在胎儿的身心感受之中，并且还影响着胎宝宝的生长发育。

当准妈妈慢慢想象自己的宝宝时，身上的每一个细胞都会变得兴奋而充满活力，并且情绪也能够达到最佳状态。母亲的好情绪可以促进体内具有美容作用的激素分泌增加，使胎宝宝面部五官的比例协调、皮肤发育良好，从而塑造出一个漂亮的胎宝宝。

另外，形象意念还可以将母亲的自信、快乐等良好情感通过语言和想象传达给胎儿。在怀孕期经常对胎宝宝说一些鼓励、表扬的话，可以让胎宝宝在某一方面的能力得到更好的提升。这就是为什么在日常生活中，许多相貌平平的父母却能生出非常漂亮的孩子的非常重要的原因。

你想生一个什么样子的乖宝宝呢？是像爸爸多点还是像妈妈多点，现在就来展开你的想象吧。



准爸爸打造温馨居室环境

准爸爸非常有责任为胎宝宝宝打造一个安全、温馨的居住环境，环境直接决定准妈妈的心情，这可是对宝宝最好的胎教哦！

空气新鲜，光线充足

准妈妈的居室要注意空气流通，经常开窗换气；最好朝南，能晒到太阳。日照不充足，会影响准妈妈及胎宝宝身体对钙的吸收，也或多或少会影响准妈妈的心情。

温度适宜

住房温度要适宜，不要过暖也不要过冷。夏季室温应以27～28℃为宜，室内外温差不要太大，空气湿度应保持在30%～40%。冬季室温最好保持在16℃以上。

和谐的居室装饰

装饰色彩应搭配和谐，以清新淡雅为宜。例如乳白色、淡蓝色、淡绿色等，都是适合孕期的居室颜色。当然如果准妈妈情绪比较紧张，家中不妨采用粉红、橘黄等颜色，能够带来好心情。

日常用品摆放得当

要尽量把可能绊脚的物品放置在隐蔽处，免得准妈妈不小心被绊倒，造成流产；经常使用的物品，可以放在站立起来方便取放的地方，以备不时之需；还可以把晾衣架或者晒衣绳的高度适当调低一点。

适宜的绿化

居室绿化应以轻松、适度为原则，无论盆花还是插花，都应以小为佳，不宜采用大红大紫的风格，不宜种植香味浓郁的植物。

适当的墙面装饰物

墙面装饰物可以选择一些景色深远的油画，或者隽永的书法作品。试想，森林茂密、泉水淙淙，多么令人神往。即使是忙碌了一天，在这样优美的环境里准妈妈也能得到很好的休息；书法作品更是让人品味无穷。



怀孕2个月

“小海马”带来的早孕反应

宝宝像一棵“豆芽菜”

到现在为止，受精卵已经在准妈妈的子宫里住满一个月了，这一路走来可真不容易呀。

这个时候胎宝宝的大小和形状就像一棵弯曲的豆芽菜，长约1厘米，体重约为3克，但却有个约占了身长一半的大脑袋，还有一条小尾巴。

这个时候是小胚胎重要的“变身”期。外胚层会变成神经系统、眼睛的晶体、皮肤表层、毛发和指甲等；中胚层变成肌肉骨骼、结缔组织、循环系统和泌尿系统；内胚层则变成消化系统，并且，连接胎宝宝与胎盘的脐带中还会同时出现3条不同的血管。



孕产医生谈见解

前3个孕月是胎宝宝各器官分化发育的重要时期，也是许多致畸因素的活跃期。因此，准妈妈在生活中的各个方面都要小心谨慎。

胎宝宝身体的各个部分在这时也都初具形态了，例如脊椎和四肢等。心脏开始分出心室和心房，血管也已形成，心脏已经开始向血管中输送血液了。头部也开始出现五官的轮廓，这时通过头部的一些浅窝，可以看出双眼、双耳和鼻子的部位。一些重要的身体器官，如胃、肝脏、肾、膀胱等已经发育成形，最让人惊奇的是，这些器官已经开始发挥作用了。

准妈妈现在可以去医院做相关体检了，一方面需要确诊怀孕，另一方面需要检查自己的健康状况，为胎宝宝提供一个良好的生长环境。

黄金早餐不想吃，怎么办

在进入第二个月的时候，大多数准妈妈的胃口悄悄起了变化，平时不喜欢吃的东西突然变得很想吃了，而平时喜欢吃的东西却变得不爱吃了，而一直被看作像黄金般重要的早餐，现在连看的兴趣都没有，就更别提吃了。

专家认为，这属于妊娠的初期反应。它只是一种生理性反应，一般情况下不用治疗。对待妊娠反应的最好办法就是休息和调理饮食。早餐应当争取尽量多吃一点，不要因为害怕这些反应而拒食。为了自己和宝宝的健康，准妈妈最好想吃什么就吃什么，能吃多少尽量吃。在胃口不佳、食量有限的情况下，应当尽量选择体积小而营养成分高的食物。比如，在早晨起床后可以吃一些面包，再加些乳酪或者涂上花生酱，最好再加上一个白煮鸡蛋，以增加蛋白质的摄取。



早餐还要吃一些主食，其所含的碳水化合物是热能的主要来源，因此不容忽视。胎盘需要将一部分能量以葡萄糖的形式释放入血，供胎宝宝使用。胎宝宝能够利用的能量也主要以葡萄糖为主，因此准妈妈应适当增加主食的摄入量，保证胎宝宝的能量需要。专家建议，每天至少应摄入150克的主食。



孕产医生谈见解

孕早期的饮食，应该以清淡为主，多吃点易消化、少油腻的食物，最好是符合准妈妈口味。准妈妈可以选择自己平时爱吃的食物。

揭秘准妈妈为何爱吃酸

准妈妈之所以会产生恶心欲呕、食欲下降、肢软乏力等症状，是因为女性在怀孕后，胎盘分泌的某些物质有抑制胃酸分泌的作用，能使胃酸显著减少，影响了胃肠的消化吸收功能，从而使准妈妈不由自主地想吃一些酸味食物。

准妈妈吃酸味食物的好处

- 酸味能刺激胃分泌胃液，有利于食物的消化与吸收。
- 酸味食物有利于铁的吸收，可促进血红蛋白的生成，酸性物质还能帮助游离钙形成钙盐，并在骨骼中沉积，利于胎儿骨骼的形成。
- 很多新鲜的瓜果含酸味，这类食物含有丰富的维生素C，而维生素C可以增强母体的抵抗力，促进胎儿正常生长发育。准妈妈最好选用一些带酸味的新鲜瓜果，如番茄、青苹果、橘子、草莓、葡萄、酸枣等。
- 酸奶不但营养价值高，而且有一定的开胃作用。酸奶富含钙、优质蛋白质、多种维生素和碳水化合物，还能帮助人体吸收营养，排出有毒物质。

准妈妈不能吃的酸味食物

- 山楂不适宜准妈妈食用，因为山楂对准妈妈子宫有收缩作用。准妈妈如果食用较多的山楂制品，会刺激子宫收缩，甚至可能造成流产。
- 人工腌制的酸菜虽然有一定的酸味，但是维生素、蛋白质、矿物质、糖分等多种营养几乎丧失殆尽，而且腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高，过多地食用对准妈妈和胎宝宝的健康无益。



早孕反应如期来“报到”

早孕反应是指在妊娠早期，准妈妈体内的绒毛膜促性腺激素开始增多，使得胃酸分泌减少及胃排空时间延长，进而出现头晕、乏力、食欲不振、喜酸食物或厌恶油腻、恶心、晨起呕吐等一系列症状。这些症状一般不需特殊处理，当准妈妈在妊娠12周后随着体内促性腺激素水平的下降，早孕反应多自然消失，食欲也会恢复正常。



孕吐一般从妊娠后6周左右或更早的时间开始，准妈妈会经常恶心、呕吐，早晨时尤其严重，这种反应会持续一个多月。妊娠剧吐的病因迄今未明，可能与体内激素变化和精神因素有关，另外，也可由于肾上腺皮质功能低下而导致皮质激素分泌不足，从而使体内水及糖类代谢紊乱，出现恶心呕吐等消化道症状；另外维生素B_6缺乏也可能是发病的原因之一。还有人认为这是胎宝宝发出的自我保护性信息，是一种本能。

一般按呕吐的严重程度可分为三种：

- 晨吐。晨吐为妊娠早期最常见的一种情况，在清晨可有恶心及流涎或轻度呕吐，但尚不影响日常生活。
- 中度剧吐。中度剧吐为恶心呕吐加重，且不局限于晨间，这种情况下经饮食指导，如吃流质或半流质及低脂饮食、适当休息，症状多可缓解。
- 恶性呕吐。恶性呕吐为持续恶心呕吐，会使得准妈妈因酸中毒及电解质失衡，或肝功能异常而需住院治疗以控制代谢紊乱。但是这种类型早孕反应出现的概率不高。

孕吐了，怎么缓解

在那些“过来的妈妈”的经验中，少不了会提及各种各样的“抗吐”高招。在这场“吃了吐，吐了吃”的拉锯战中，准妈妈该如何对付孕吐问题呢?

注意以下几个方面，可以帮助准妈妈科学、合理地减少孕吐，让“小苦涩”不苦涩。

心情不要紧张

准妈妈一定要知道，孕吐只不过是机体自我保护的一种本能反应，如果处理得当，是可以尽量减少的，对胎宝宝不会产生不利影响。

合理调配饮食

在孕早期，准妈妈宜进食清淡可口、易消化的各类食物，营养物质需合理均衡，并尽量少吃多餐。也可用水果、牛奶、蛋类、点心来代替正餐，用增加摄入的次数来弥补量的不足，以保证身体活动所必需的热量。空腹更易引起恶心，所以，每2～3小时及睡前可以吃少量零食。

适量运动

适量运动对减轻孕吐也有一定的帮助，准妈妈千万不要因为恶心呕吐就整日卧床。

注意休息与放松

怀孕后，胎宝宝由于生长发育的需要，会从准妈妈的体内吸收大量的营养，这个时候准妈妈就会经常感到疲乏、困倦，这是正常现象。除了要保证晚上7～8个小时的睡眠外，准妈妈可以利用中午的时间小睡一会儿，这样可以使大脑和身体都得到休息与放松，有助于恢复精力和体力。



使用电器准妈妈多注意

自怀孕之后，准妈妈的身体健康可不是一个人的问题了，它关系到肚子里宝宝是否健康。所以对于有辐射的家用电器，准妈妈还是需要多加注意的。

电磁炉

专家表示，电器用品中，电磁炉的电磁波偏强，准妈妈应该谨慎使用。

微波炉

微波炉也是电磁波偏强的产品，有研究结果表明，离微波炉15厘米处磁场强度最低为100安/米，最高可达到300安/米。

手机

为了避免出现胎儿畸形，准妈妈在妊娠早期应减少手机的使用。建议在接听手机时，尽量佩戴免持听筒，最好长话短说，以降低辐射的伤害。除此之外，在按键拨号至接通及按键接听时，是电磁波最强的时刻，最好先离身体远一点儿，之后再拿近接听。

电热毯

电热毯对人体的危害来源于极低频电磁场。准妈妈在妊娠最初的3个月使用电热毯会增加自然流产率。正



确的用法是先预热半小时再使用，睡前关闭开关，拔掉电源插头。

吹风机

使用吹风机时，尽量不要贴近头部。

复印机

使用复印机时，与机器保持30厘米的距离即可。

电脑

建议怀孕最初的3个月，准妈妈应尽量少接触电脑。准妈妈在操作电脑时不要离得太近，时间也不要太长，应该隔一段时间起来走动一下。

准妈妈看电视要有度

我们都知道准妈妈不宜长时间玩电脑，但平时又没什么可以玩的，因此看电视成了许多准妈妈的最爱，但是电视机在工作时，显像管会不断产生一些肉眼看不见的X射线、高压静电。这些射线和高压静电长时间积累会对准妈妈和胎儿的健康产生不利的影响。

所以，准妈妈在看电视的时候，一定要注意以下事项。

- 准妈妈每次看电视要避免过度使用眼睛，尤其有妊娠高血压综合征的准妈妈更应注意，每次看电视的时间不宜超过2小时。
- 准妈妈不要饱食后看电视。这样容易使食物积压，造成准妈妈腹腔内压增大，胃肠蠕动受限，不利于食物的消化吸收，更不利于胆汁的排泄，易引发肠道疾病。另外，准妈妈也不要养成边看电视边吃零食或蜷着身体看电视的习惯。
- 准妈妈在看完电视后要用清水洗脸、洗手，以消除阴极线、放射线对人体的影响，保障胎宝宝的健康。
- 准妈妈距离电视机应在2米以上，远离X射线和静电影响。
- 准妈妈要避免看恐怖、紧张、悲剧等刺激性较强的节目，以免引起精神高度紧张，这对胎宝宝的健康不利。



“专职待产”其实未必好

生活水平的提高和独生子女的增多，使得很多女性从刚怀孕就成了“重点保护对象”，在老公的督促和公公婆婆的陪同下纷纷放弃了现有的工作，专门在家休息养胎。他们认为，准妈妈“专职待产”对哺育下一代助益良多。其实，产科医生认为，除非准妈妈身体情况欠佳，否则 “专职待产”未必好，适当工作益处多。

可以有效缓解准妈妈妊娠反应

大多女性在怀孕初期都会出现头晕、恶心呕吐、乏力等身体不适症状，上班族因为有良好的工作生活习惯，注意力转移了，妊娠反应自然会有所减轻，所以准妈妈集中精力工作可以有效缓解妊娠反应。

使准妈妈情绪乐观

大多数情况下，女性在妊娠期间，情绪很容易不稳定，而且经常会担心这担心那，尤其容易被宝宝是否健康等一系列问题所困扰。而且准妈妈越临近生产的时候越可能产生“致畸幻想”，这种担心在一个人独处时会明显加重。如果此时准妈妈能正常工作，就会因为工作的忙碌而减少这些奇怪的想法。同时，孕期坚持工作能使准妈妈保留原来的社交圈，准妈妈也会发现不论是原先争强好胜的同事，还是比较难缠的客户，在这一阶段，都很少对一位大肚婆吹毛求疵。众人态度的友善，将对准妈妈保持乐观情绪十分有益。

有利于保持身材和顺利分娩

准妈妈在怀孕期上班还有利于锻炼骨盆、增强腹部与腿部的韧带与肌肉力量，易于保持准妈妈的体重和体形。另外，工作可以使准妈妈更加坦然地面对分娩时肉体上的疼痛与心理上的压力，且对产后恢复非常有利。



别让重感冒伤害你和胎宝宝

准妈妈可能会一不小心患上感冒。本以为多喝点水，出门注意保暖，饮食上调理一下，就会马上好起来。可是没准儿感冒还会越发严重，自己受罪不说，还有可能影响胎宝宝的健康，感冒药也不敢吃，该怎么办呢?

以下三种情况必须去医院

◆ 发烧超过39℃。发烧一旦超过39℃，可能会引起胎宝宝发育障碍，造成流产，此外，肾盂肾炎的某些症状类似于感冒，不可大意。

◆ 久咳不愈。严重的咳嗽如果持续一个星期，或十来天都无法治愈时，也许患的是霉浆菌属型的肺炎。一般的抗生素治疗不具任何效果，必须去医院接受检查和治疗。

◆ 当感冒已经严重影响了睡眠时，同样应及时就诊，将自己已经怀孕的信息及实际怀孕的周数告诉医生，医生通常会采用一些安全的处方。

感冒要防患于未然

远离感冒困扰，重在防患于未然。所以，平时生活中准妈妈一定要注意以下几点。

◆ 勤洗手，不用脏手摸脸、嘴巴和鼻子。

◆ 单独使用毛巾、餐具。

◆ 每次刷完牙要将牙刷清洗干净，并将刷毛朝上，以加速其变干。

◆ 尽量少去人多的公共场所，外出乘坐公共交通工具时应尽量戴口罩。

◆ 保持室内通风透气，并可放置水盆或加湿器，提高相对湿度。

◆ 注意足部保暖，否则脚部受凉容易引起鼻黏膜血管收缩，易受感冒病毒侵扰。

◆ 多吃蔬菜水果，少吃盐。钠盐对上皮细胞功能有抑制作用，会抑制抗病因子的分泌。



孕产医生谈见解

准妈妈在孕早期，即怀孕5～12周期间得感冒，对胎宝宝的影响是比较大的。此期间若准妈妈感冒症状较严重，无论是感冒病毒本身、准妈妈的高体温状态，还是抗感冒药都对胎宝宝有非常大影响。

怀孕了还会见红吗

正常情况下，女性在怀孕以后就不会再来月经，但有少数女性怀孕后在月经期仍出现阴道流血现象，这时候很多女性往往将其误认为是月经，以致不知道自己已经怀孕了。这种情况被称为“妊娠月经”。

妊娠月经，顾名思义就是指在怀孕期间还会来月经。其实这并不是月经，而是怀孕最初的3个月内出现的少量流血。妊娠月经的特点是女性受孕早期仍按月行经，行经时没有什么不适的症状，对胎儿也没有什么损害，等到胎儿渐渐长大的时候，妊娠月经就会自动停止，这就是所谓的“激经”，也称为“垢胎”“盛胎”等。目前临床上对为什么在怀孕后出现“妊娠月经”的真正原因尚不十分清楚。

中医认为，任主胞胎，胞系于肾。所以肾气不足、脾失统摄就很可能是造成孕期出血的主要原因。另外阴虚火旺，灼伤胞脉也可能会导致孕期出血。在诊断的时候，要结合出血的量、色、质，以及伴随出现的症状来辨别。现代医学认为，孕妇所产生的绒毛膜促性腺激素不能使卵巢黄体转化为妊娠黄体，而卵巢还在继续发挥着功能，进而形成了按月的少量阴道出血。等到妊娠3～4个月以后，性激素改由胎盘分泌，卵巢功能被替代，所以周期性的出血也就停止了。



孕产医生谈见解

对于已经确诊怀孕的女性来说，如发现阴道流血，应及时去医院检查，以排除患病或流产的可能。

关键的第一次产检

相信你已经选择好一家离家或单位比较近、而且医疗条件信得过、收费又在你的可承受范围内的产检医院。如无特殊情况，你将在这家医院完成怀孕生产的全过程。一般情况下中途不要转院，新医生不了解你之前一段时间的具体情况，就容易出现信息断裂或丢失的情况。接下来，就是非常关键的第一次产检了。去之前需要做哪些准备呢?

提前了解医生会问的问题

- 月经周期，末次月经时间。
- 怀孕次数，分娩次数，流产次数，人工流产方式。
- 既往病史（心、肝、肺、肾等慢性疾病），手术外伤史，药物过敏史。
- 准爸爸的年龄和身体状况。
- 你和准爸爸的家族遗传病史，等等。

产检时的衣着讲究

- 上衣：上衣要宽松、肥大。最好穿分身的上下装，不要穿连衣裙，否则在接受心电图等检查时需要把裙子整个提到胸部以上，不但不方便，还会造成全身暴露的尴尬。
- 下装：最好是容易脱的裤子，也可以是宽大的裙子，不要穿连裤袜，否则不方便内诊。
- 鞋子：鞋要舒适且易于穿脱，最好选择“一脚蹬”的鞋子，不要穿鞋带过多的。

产检前要注意的细节

产检前一天晚上要休息好，第二天才有体力排队等待。把想要向医生咨询的问题提前列在纸上以免遗忘。带上背包、笔、卫生纸和小点心，这些都会有用的。当然，最重要的是要带上足够的钱，各项检查需要一笔不小的开支呢!



孕产医生谈见解

第一次产检，医生除了判断你是否怀孕外，还会确认是否为正常的怀孕、是否存在不利于怀孕的疾病及严重影响胎儿健康的遗传性疾病，如发现有病应及早采取相应措施。这是保障母子平安的第一步，大家绝不可忽视。

画出宝宝的样子，然后呼唤

准妈妈可以把自己心目中的宝宝样子画出来！准爸爸也可以配合，在准妈妈的肚子上画出未来宝宝的样子。想象一下，自己的宝宝是大眼睛还是小眼睛？是直发还是卷发？是男孩还是女孩？皮肤白不白？嘴巴长得像爸爸还是像妈妈？个子会不会很高挑？等等。准爸爸准妈妈抱着憧憬的心情去遐想，也能有助于将来生出一个漂亮的宝宝！

在画出了心目中的宝宝后，准妈妈还可以为胎宝宝取一个可爱的名字，然后看着画上的宝宝，抚摸着自己的腹部轻轻地呼唤。在早晨起床的时候，准妈妈可以轻轻摸着腹部，然后对胎宝宝说：“宝宝，该起床了。”白天散步的时候，则可以对胎宝宝说：“宝宝，快听听小鸟的叫声多么响亮啊！快来呼吸吧，空气真新鲜！”晚上睡觉的时候，可以对胎宝宝说：“宝宝，到晚上了，你要好好睡觉哦，明天见啦！”

通过这样的呼唤，可以刺激胎宝宝的大脑发育，因为怀孕第2个月是胎宝宝大脑发育最快也是最重要的阶段。尤其是呼唤胎宝宝的名字，会为以后加深父母与宝宝之间的感情打下良好的基础。



“胎教”日记，用爱心记录胎宝宝的成长

由于准妈妈会受到体内激素变化的影响，在一天之内可能时而感到幸福，时而又会感到忧郁，心情总是处于起伏不定的状态。写日记能让自己的内心变得平和，并有助于缓解不安的感觉。在对自己的内心进行一番探索后，准妈妈不但会更好地了解自己，也会逐步加深对胎宝宝的爱。

那么，准妈妈的日记可以写些什么呢?

- 记录每周胎宝宝与准妈妈发生的变化。准妈妈可以把一些特殊日子记录下来，比如刚刚得知怀孕消息，第一次感到胎动，做B超检查时第一次看到胎宝宝的模样，听到胎宝宝心脏的跳动，等等。还可以把在胎教过程中读过的诗句或是播放的音乐，自己和丈夫之间的深厚感情以及对未来宝宝的无限期待等作为日记的内容。

- 写日记就好像在和胎宝宝对话。在写日记的时候，准妈妈应该从心里和胎宝宝进行对话。充满感情的心与心的对话，会使日记有血有肉，充满怀孕期生活特有的气息，不仅可以作为自己回顾和欣赏往事的资料，也是给宝宝的最珍贵的礼物。

- 除了文字内容以外，准妈妈还可以把B超检查的照片贴在日记本里。如果把自己每个月发生的外貌变化拍成照片贴在日记本里，也一定会留下美好的回忆。



打造完美“孕爸”

作为一名丈夫，当妻子羞涩地说出“我有了”时，可能在一瞬间会被幸福冲昏头脑，甚至开始飘飘然。因为从这时起，自己已经是孩子的爸爸了，不过前面加了个可爱的“准”字。作为准爸爸，在妻子的十月怀胎过程中，应该遵守哪些守则，才能光荣“转正”呢?

就让下面的内容来告诉准爸爸怎样做个完美“孕爸”吧!

担当起父亲的责任

准爸爸要意识到，自己为胎宝宝所做的每一件事及每一份努力，都有重大的意义。因为自己是与准妈妈最亲密的人，自己的一言一行乃至情感态度，不仅会影响妻子，还会影响胎宝宝。

不和准妈妈发生争执

家务琐事很繁重，准爸爸应该甘做“家庭妇男”，尽量抢着做家务，尤其是较重的活；和准妈妈在某些事上意见不一致时，注意控制自己的情绪，切忌让准妈妈激动。这样，便可减少夫妻之间的争执，使准妈妈的心理得到满足。

随时调节准妈妈情绪

准妈妈在孕早期情绪不稳定，难免为一点小事就伤心难过。细心的准爸爸一闻到空气有点变味的意思，就该马上竖起耳朵，唤醒当年追求准妈妈时的幽默细胞，调节准妈妈紧张消极的情绪。

一起学习孕产知识

准妈妈心理状态不佳，有些时候是因为担心自己和胎宝宝出现各种不测，以及害怕分娩。准爸爸要与准妈妈一起学习孕产知识，对各种异常情况的预防和处理也要有所了解。这样，有助于消除准妈妈的紧张。



怀孕3个月

可以听见小宝宝的心跳了

胎宝宝变得“有模有样”了

从这个月开始，小胚胎正式退出历史舞台，升级为“胎宝宝”，我们可以把准妈妈肚子里的小不点称为胎儿了。这个时候的胎儿和之前相比，猛然增长了3~4倍，尾巴完全消失，头还是明显较大，下颌和脸颊发达，更重要的是已长出鼻子、嘴唇四周、牙根和声带等，眼睛上已长出眼皮。四肢生长迅速，已经不再是小肉芽了。手指和脚趾基本发育完毕，再过一段时间就会抓东西玩了。骨骼刚开始钙化，用不了多久就会变得很强壮。皮肤还是半透明的，可以从外部看到皮下血管和内脏，像隔了层毛玻璃。心脏、肝脏、胃、肠等更加发达，肾脏也渐渐发达，已有了输尿管，这样胎儿便可进行微量排泄了。此外眉毛、头发也开始出现。

这时，脐带也渐长了，胎儿可以在羊水中自由转动。这个时期，所有的器官、肌肉和神经都已经开始投入到紧张的工作中。之前在腹腔外被囊包裹着的肠道开始向逐渐增大的腹腔迁移，现在不用担心它会被其他邻居“孤立”了。许多内脏器官在认真工作的同时不断地完善着自己。生殖器的动作稍微有些慢，虽然已经开始发育，但还无法分辨性别。器官中的“大哥”——心脏已经发育完全，并以每分钟140次的有力搏动声提醒大家各司其职。

准妈妈可以吃孕妇配方奶粉吗

很多准妈妈在怀孕后担心自己所摄入的营养不够胎宝宝吸收，于是会补充一些配方奶粉。那么，什么是孕妇配方奶粉呢？孕妇配方奶粉是在牛奶的基础上，进一步添加孕期所需要的营养素制成的。这些营养素包括叶酸、铁、钙、DHA等，可以满足准妈妈们对孕期营养的需要。

对于准妈妈来说，喝孕妇配方奶粉也是有讲究的。



◆ 准妈妈在喝孕妇配方奶粉的时候，要控制奶粉的量，不能既喝孕妇配方奶粉，又喝其他牛奶、酸奶，或者吃大量奶酪等奶制品，这样很可能会增加肾脏负担。

◆ 不是每个准妈妈都需要喝孕妇配方奶粉，特别是对于那些饮食均衡，体重等各项指标都在正常值范围内的准妈妈们来说，就更加不需要喝孕妇配方奶粉了。如果在营养充足的情况下还食用配方奶，很可能会造成胎宝宝营养过剩，进而出现巨大儿的现象，准妈妈本身也有可能因为摄入热量过多而导致肥胖。

◆ 如果准妈妈血色素偏低，孕妇配方奶粉里添加的铁剂能够有效帮助准妈妈预防贫血。有些准妈妈怕长得太胖，不敢喝牛奶，但孕妇配方奶粉一般来说属于高蛋白低脂肪类，只要按规定量服用，不必担心体重问题。

值得注意的是，准妈妈在购买孕妇配方奶粉的时候，一定要看厂家、挑口味、看保质期，最好选择大厂家的品牌孕妇配方奶粉。

准妈妈吃鸡蛋有规矩

很多准妈妈都有吃鸡蛋的习惯，觉得鸡蛋营养价值高，对胎宝宝发育有好处。殊不知如果食用不当，反而会对身体产生不良影响。有些准妈妈每天吃的鸡蛋多达十几个，其实这是不对的，那孕期怎么吃鸡蛋才健康呢?

- 鸡蛋吃得过多会增加准妈妈胃、肠的负担，不利于消化吸收。
- 鸡蛋虽然营养丰富，但毕竟不能包括所有的营养素，不能取代其他食物，也不能满足准妈妈在整个孕期对多种营养素的需求。
- 准妈妈吃鸡蛋过多，必然导致蛋白质摄入过量，难以被充分消化吸收，造成生物利用率降低，这其实是一种浪费。因此，准妈妈每天吃2个鸡蛋左右比较合适。



- 鸡蛋不要与兔肉同吃。鸡蛋同兔肉同食会刺激肠胃道，引起腹泻。
- 鸡蛋不要与白糖同煮。中国有很多地方有吃糖水荷包蛋的习惯。其实，鸡蛋和白糖同煮，会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸结合物。这种物质不易被人体吸收，对健康会产生不良作用。
- 鸡蛋不要与豆浆同食。豆浆性味甘平，有很多营养成分，单独饮用能补充植物蛋白。但其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶，它可与蛋清中的卵松蛋白相结合，所以豆浆与鸡蛋同食易造成营养成分损失，使二者的营养价值均有所降低。



孕产医生谈见解

准妈妈只需要有计划地每天吃1～2个蛋黄，就能够保持良好的记忆力。因为蛋黄中含有“记忆素”——胆碱。换句话说，胆碱的主要来源是蛋黄。

简单食谱，轻松解“秘”

绝大多数准妈妈都有便秘的痛苦经历，便秘绝对可以算是准妈妈的难言之隐。怀孕期间，准妈妈的身体受胎盘激素的影响，肠道肌肉变得松弛，肠蠕动减慢，致使肠内容物滞留，最后就会导致便秘。下面是几道简单易做的解“秘”美食，准妈妈赶紧试试吧。

香蕉蜂蜜粥

【原料】

香蕉2根，大米100克，蜂蜜适量。

【做法】

在锅内盛入适量清水，煮沸后放入淘净的大米，大火煮沸，调至小火煨15分钟。然后放入香蕉，煨粥5～10分钟。粥微凉后，加入适量蜂蜜即可食用。

青木瓜沙拉

【原料】

青木瓜1个，洋葱、胡萝卜、花生米、沙拉酱、白糖各适量。

【做法】

先将青木瓜、洋葱、胡萝卜清洗干净，切成细丝。然后将花生米略炒，切碎备用。接着将原料放在一起，拌入沙拉酱、白糖调味即可。

蜜汁红薯

【原料】

红薯1～2个，蜂蜜、冰糖各适量。

【做法】

先将红薯洗净去皮，切去两头后切成条。在锅内加水，把冰糖放入熬成汁，然后放入红薯条和蜂蜜。待烧开后弃去浮沫，用小火焖熟。等到汤汁黏稠时先把红薯条夹出摆入盘中，再将汤汁淋上即可。

准妈妈擅自进补危害大

有些准妈妈因为担心流产，所以会想尽各种进补的办法安胎；还有些准妈妈因为想要一个聪明健康的宝宝，所以会吃各种补药试图促进胎宝宝的发育。但是，准妈妈千万不要自己认为补药对胎宝宝有益，就擅自做主进补，这样反而可能伤害到自己及腹中的胎宝宝。

是药三分毒

即使是补药也并不是对人体完全无害的。药物进入人体后也要经过新陈代谢，这就会增加肝脏的工作负担，产生一定的副作用，对准妈妈和胎宝宝都会带来不良影响。比如，有的准妈妈因为小腿经常抽筋，所以擅自服用维生素，结果导致摄入的维生素过量，引起中毒。像蜂王浆、蜂乳等，虽然有滋补的功效，但是也会干扰准妈妈和胎宝宝的激素水平。

忌滥用人参

准妈妈不可以滥用人参。虽然我们都知道人参是补元气的佳品，但是对于准妈妈来说，由于怀孕后阴血偏虚、阳血偏盛，食用人参会使气盛阴耗，导致胎宝宝受损，不利于安胎。

忌热性食物

准妈妈进补时宜遵循“忌热宜凉”的原则，在医生的指导下服用补品。如狗肉、羊肉等热性的食品要尽量少吃，水果也要多吃梨、西红柿、桃子等性味平凉的水果。



孕产医生谈见解

从怀孕到生产、哺乳等时期，营养需求增加，代谢增大，体力损耗极大，需要及时补充各类营养，以增强体质，消除疲劳。但准妈妈盲目进补很容易不小心造成悲剧。孕期进补非小事，咨询医生是关键。

准妈妈做家务时的安全事项

即使是怀孕期间，很多准妈妈还是免不了要做些日常的小家务。做家务也是一种运动，以不感觉疲劳为宜，但是在做家务的时候要注意一些细节。

- 准妈妈擦、抹家具和扫地、拖地时要注意不可劳累，不要长时间弯腰压迫腹部。打扫卫生时要避免使用冷水，拖地板不可用力过猛。
- 使用清洁用品时最好戴上橡胶手套。因为清洁剂中的化学剂，对准妈妈和胎宝宝有严重的影响。在怀孕早期，洗涤剂中的某些化学物质还有致畸的危险。所以准妈妈应注意自我保护，少接触化学品。
- 准妈妈拿取高处的物件，或者晾晒衣物时，注意不可登高，也不要勉强踮脚去取高处的物件。
- 洗衣服时不要把手直接浸入冷水中，尤其是在冬、春季节更应注意。因为准妈妈着凉、受寒均有诱发流产的危险。
- 厨房应安装抽油烟机，油烟对准妈妈健康不利，对胎宝宝也有一定影响。并且在炒菜、炸食物时，油温不要过高。
- 有早孕反应时，尽量不要去厨房，油烟和烹调中的气味会加重恶心、呕吐症状。
- 准妈妈能坐在椅子上操作则尽量坐着完成，以减轻腿部疲劳，防止水肿。
- 可将外出购物当成散步，选择不太拥挤的时间及路线。应注意不要骑自行车外出购物，特别是在怀孕早期，骑自行车时腿部用力的动作过大，可能造成流产。



孕产医生谈见解

准妈妈做家务时，要以“缓慢”为原则，选择不直接压迫肚子的姿势。最好能将时间妥善安排，不要强迫自己将全部家务一口气做完，尽量分段进行。

暂时收起那些漂亮的高跟鞋吧

脚有“第二心脏”之称。脚的健康，往往离不开鞋。对于准妈妈来说，鞋就显得更加重要了。肚子一天天变大，体重增加，身体的重心前移，不仅使站立或行走时腰背部肌肉和双脚的负担加重，还会使身体站立不稳。所以建议准妈妈在怀孕期不宜穿高跟鞋，原因如下。

- 准妈妈由于内分泌水平的改变，全身骨骼会有不同程度的骨质疏松，此时穿着高跟鞋有损身体各部位的健康。



- 准妈妈穿高跟鞋，在步行的过程中，为了保持身体平衡，会不自觉地腰椎向前，胸椎往后，使脊柱弯曲度增加，会时常感到累上加累，腰酸背痛加剧，不利于身体健康。
- 准妈妈穿高跟鞋，容易使子宫下坠，膀胱受压，时间长了，还会引起尿频及产后子宫脱垂，使骨盆倾斜，不利于日后分娩。

还有些准妈妈认为鞋跟越平越好，其实完全的平底鞋也并非最好。穿着平底鞋容易造成足跟的损伤，而且平底鞋的减震功能差，会影响脊柱和大脑的健康。正常鞋跟的高度应该为2～3厘米，这样可增加足弓弹性，站立时身体更挺拔，行走时也较为轻松有力。因此，准妈妈适宜选择后跟宽大，鞋跟的高度在2厘米左右，鞋底上有防滑纹的大小合适的鞋子。

人们喜欢日常起居时穿拖鞋，它具有方便、柔软、有弹性等优点。准妈妈的汗腺分泌旺盛，脚部的汗液多，容易形成汗脚，穿橡胶或塑料拖鞋有可能引发皮炎，过敏性体质的准妈妈尤为明显，因此以薄布拖鞋为宜。

隐形眼镜隐患多

一些准妈妈在怀孕之后依然戴着隐形眼镜，殊不知，隐形眼镜虽然好看却隐患多多。为什么很多专家都在强调，怀孕期间尽量不要戴隐形眼镜呢？

◆ 怀孕时准妈妈角膜会增厚，泪液分泌减少，眼球表面会不适合配戴隐形眼镜。怀孕时角膜改变使得配戴困难度增加，更不应在怀孕时配戴隐形眼镜。

◆ 准妈妈配戴隐形眼镜时间太长，会使眼球缺氧，发生“镜片过紧综合征”，在眼睛黑白交界处产生新生血管，衍生出“眼球血管增生症”，严重者会影响视力。

◆ 怀孕对眼睛结膜的影响是使结膜的小血管痉挛及收缩，导致血流减少。而晶体对水份的渗透度增加，会使得晶体弧度变大，导致眼睛的近视度数增加，使得原先合适的隐形眼镜变得度数不够，导致看东西模糊不清。所以最好是改戴普通眼镜。

如果准妈妈一定要戴隐形眼镜，哪种对准妈妈的伤害较小呢？那就是日抛式和月抛式隐形眼镜，这两种眼镜较不易产生沉淀物，透气性也比一般的年抛、半年抛高，让眼睛不会太干涩。尤其眼睛容易干涩或是有血丝的人，最好使用透氧度高的隐形眼镜。但是值得注意的是，佩戴隐形眼镜时一旦感觉眼睛不舒服，最好立即更换为框架式眼镜，以保护眼睛。



到医院给胎宝宝建档去

一般来说，准妈妈都要在自己熟悉的医院建立一个怀孕档案，此后准妈妈的每次产检都会详细地记录在案。建档主要是为了使医生更全面地掌握准妈妈的身体状况和胎宝宝的发育情况，以便更好地应对孕期发生的状况。所以说，怀孕档案就是孕期的跟踪，临产时医生会根据档案中的记录和准妈妈的身体状况来决定是顺产还是剖宫产，万一有特殊情况也可以在短时间内作出准确的判断。

准妈妈去医院建档一般选择在怀孕3～4个月时进行，建档的同时就要进行第一次产检。建档之前要先办理好准生证。准妈妈需要提前了解相关情况，根据自己的时间按部就班地办理准生证和建立档案，以免到该建档时才发现准生证还未办理，出现手忙脚乱的情况。

建档的时候一般需要带上准妈妈的身份证，参加医疗保险的要带上医保卡。当然，各地医院的规定可能不尽相同，准妈妈去医院之前最好打电话咨询清楚，避免因漏带证件而来回奔波的麻烦。另外，最重要的一项就是不要忘记带钱，不同的地区和医院的级别不同，收费也不尽相同，一般情况下，带1000元左右就足够了。

最后，建档时的检查项目包括身高、体重、腹围、胎位、胎心、血压、宫高、尿常规、血常规、心电图等，以了解胎宝宝的发育情况。如果各项检查的结果都合格，医院就会为准妈妈建档了。



孕产医生谈见解

这个月，该是准妈妈为胎宝宝办理准生证的时候了，准生证是准妈妈到医院建档以及日后为宝宝上户口时都要用到的，马虎不得。

预防流产，要注意生活细节

到了这个月，准妈妈和怀孕2个月的时候一样，也非常容易流产。因此在这段时期，准妈妈在生活细节上一定要多加小心。

- 平时如果有做运动的习惯，在这个月仍然可以坚持，可是必须保证轻松并且不费力，比如可以做舒展筋骨的柔软体操或者是散步。
- 不熬夜，保持有规律的生活。
- 为了预防便秘，最好养成每天定时如厕的习惯，可在清晨起床之后饮用牛奶或者水。
- 职业女性每天应当保持情绪愉快，避免因为心理负担过重或压力太大而影响胎宝宝的发育。此时如果能够取得同事以及上司的帮助，继续工作应该不成问题。
- 公众场所人员众多，比较拥挤，如果准妈妈在拥挤的地方挤来挤去，一旦腹部受压，就很容易诱发流产、早产。并且公共场所的空气比较污浊，二氧化碳多，氧含量相对少。如果准妈妈长时间待在公共场所，容易感到胸闷、气短，胎宝宝的氧供应也将受到影响。
- 上下楼梯的时候要平稳，尤其应当随时注意腹部不要受到压迫。
- 下腹部不要受寒，要注意时时保暖。
- 此时应避免尝试剧烈运动，也不要搬重物或做长途旅行。至于家务活可以请准爸爸来分担，不要勉强。
- 分泌物增加容易滋生病菌，所以应该每天淋浴，以保持身体的清洁。
- 在这个阶段，夫妻最好不要行房事，至少也应该有所节制，并且要避免压迫腹部，时间越短越好。
- 如果发生下腹疼痛或者少量出血时，可能是流产的征兆，应当立刻去医院就诊。

意念胎教，妈妈动脑宝宝聪明

在怀孕初期，很多准妈妈都容易犯懒，这是孕激素造成的自然反应——容易疲劳，什么也不想干，甚至多动一下脑子都觉得累。其实，准妈妈只要稍加克服，就可以让自己活跃起来。多动手多动脑，这样胎宝宝会更聪明。

准妈妈的思想活动对胎宝宝大脑发育的影响至关重要，若准妈妈始终保持旺盛的求知欲，就可以使胎宝宝不断接受刺激，有利于胎宝宝大脑神经和细胞的发育，因此，准妈妈勤动脑，宝宝会更聪明。

怀孕日记

老公不知从哪儿看来的，说准妈妈如果不动脑子，宝宝也会跟着懒，所以他总是变着法子让我动脑子，不是让我跟他下五子棋，就是找些谜语让我猜。

他教会我做数独游戏，然后将一个题目抄两份，喊一二三开始计时，看谁先把答案推出来。我真是笨啊，总是输给他。后来他为了照顾我的情绪，做完了还假装在那里看啊看的。

他早早地准备了七巧板和各种各样的积木，嬉皮笑脸地时我说：“咱娃会玩这些东西之前都归你玩儿啊。”

老公有绝活儿，能用90秒的时间把一个魔方复原六面，这需要记大把的公式，他追着要我跟他学，我偷懒耍滑，他就抓住我财迷心窍的弱点：“给你1万块钱，学不学？”结果，我用了3天时间，学会了怎么复原魔方的底面，后面的就死活也弄不明白了。1万元虽然没到手，但我还是厚颜无耻地从他那儿勒索了5000块钱过来。

适合准妈妈做的趣味脑力活动太多了，可以猜谜语、下棋、玩数独，坚持每天读报或写作，玩扑克、魔方、拼图、模型，还可以来点创意小制作。让脑子活跃起来，宝宝才会更聪明哦。另外，也要根据自己的兴趣来，不要为了动脑而动脑，而要快乐动脑。

放一首详和的催眠曲

温暖祥和的音乐对准妈妈做胎教来说，是很不错的选择呢！准爸爸不妨担当起播放音乐的任务。美妙的夜晚，当柔和的音乐响起，准爸爸准妈妈一起想象着未来的宝宝可爱的样子，该是一幅多么幸福的景象啊！以下两首曲子，你们一定会喜欢的。

《摇篮曲》

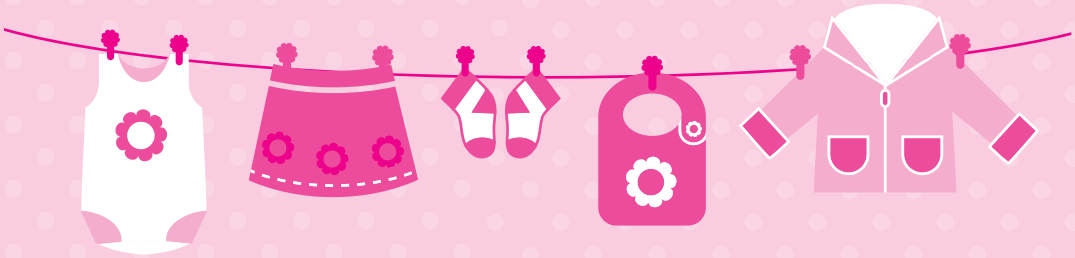
《摇篮曲》洋溢着温暖安详的情绪，表现了母亲真挚的爱意。在万物都安静下来的夜晚，和胎宝宝一起感受这爱的旋律吧。在欣赏这首乐曲的同时，准妈妈可以跟着节奏轻拍腹部，就如同拍着宝宝入睡。

原曲的歌词为“安睡吧，小宝贝，夜色已低垂，床头满插玫瑰，陪伴你入睡。快安睡小宝贝，一直睡到天明，快安睡小宝贝，一直睡到天明。”准妈妈也可以跟着乐曲的节奏温柔地哼唱，像轻轻地哄着宝宝入睡一样。

《爱之梦》

《爱之梦》是李斯特优秀的钢琴改编曲作品之一，作于1850年，是李斯特根据自己此前所写的3首歌曲《崇高的爱》《幸福的死》《爱如朝露》改编而成的钢琴曲，并一起提名为《爱之梦》。这三首小曲中的第三首最为有名，这首曲子通常被称为《爱之梦第三首》，优美的分解和弦烘托出浪漫的气氛。

让我们互道一声晚安
送走这匆匆的一天
值得怀念的请你珍藏
应该忘记的莫再留恋
迎接那崭新的明天
把握那美好的前程
珍惜你锦绣的人生
愿你走进甜甜的梦乡
祝你有个宁静的夜晚
晚安
再说一声
明天见



孕中期

——感受小生命的成长旅程

孕中期真是一段激动人心的时光啊！这时候准妈妈的“孕味”也开始慢慢地呈现出来，腹中的胎宝宝正在健康地发育。准妈妈不再恶心、呕吐，也不用太担心流产的问题了，因此大部分准妈妈会感到精力旺盛，而且腹部渐渐隆起也让她们兴奋不已。孕中期是打造聪明宝宝的关键期，让我们一起感受小生命的成长旅程吧！

怀孕4个月

宝宝开始有模有样啦

胎宝宝能握起小拳头了

进入4个月的胎宝宝越来越有模有样了。这个时候，胎宝宝的身上开始长了一层小绒毛，头发也长出来了；五官显得更为清晰明显，尤其是双眼，已向脸部中央靠近。但眼睑仍然紧紧地粘合在一起。

嘴唇炫耀着自己的新本领，兴奋地一张一合；牙槽形成了，安心等待着乳牙的到来；脖子也逐渐强壮起来，尽管很辛苦，但足以支撑大头了；皮肤褪去了透明的薄纱，悄悄变红了；骨骼和肌肉结合，力量更强大了，它们帮助胎宝宝的手指与手掌握紧、脚趾和脚底弯曲。另外，胎宝宝的根据地——胎盘更稳固了，它通过脐带为胎宝宝源源不断地输送营养。

在月末的时候，宝宝还会做鬼脸，斜着眼睛，有时候吸手指，专家认为，这些动作都可以促进大脑的成长。在这个月，宝宝会有打嗝的现象，当然，由于声音太小，准妈妈很难听到。其实，打嗝是胎宝宝要开始呼吸的前兆。以这个时候起，准妈妈将真切地感受到胎宝宝在身体里动来动去，这是胎宝宝在准妈妈肚子里伸展胳膊和腿脚呢。但由于这时的胎动还很微弱，所以大多数准妈妈还不会注意到它。胎宝宝很快将找到一样新玩具——脐带。胎宝宝会用手抓住脐带开始他的玩耍。也是从这个月起，男宝宝和女宝宝开始有了明显的区别。

食欲不振时“投胃所好”

在怀孕早期，由于会出现各种各样的妊娠反应，准妈妈可能会出现食欲不振，吃什么都没有胃口。这时是胎宝宝发育的关键时期，所以准妈妈一定要投胃所好，想办法让自己多吃些有营养的食物。

吃一些富含维生素B_6的食物

食欲不振往往是由于孕吐造成的，如果缺乏维生素B_6还会加重孕吐。为了缓解不适，准妈妈可以多吃些富含维生素B_6的食物，如黄豆、香蕉、麦芽糖、鱼、鸡蛋等。

食欲不振时吃些马铃薯好

马铃薯营养丰富，不仅富含膳食纤维，食后容易产生饱腹感，而且含有丰富的维生素B_6、维生素C，能有效缓解孕早期厌油腻和呕吐；马铃薯还富含钾、钙、铁、镁、碘等矿物质以及碳水化合物等。因此，对于食欲不振的准妈妈来说，马铃薯是一款理想的食疗保健品。

吃一些合胃口的小零食

准妈妈如果没有食欲吃饭，也可以吃一些合胃口的小零食。核桃是健脑补脑的最佳选择之一，也是准妈妈必备的小零食。核桃中的磷脂可以促进胎宝宝的大脑发育，还能够提高准妈妈的免疫力。花生容易消化，还富含蛋白质，适合妊娠期的准妈妈食用。杏仁能够润肠通便，防止准妈妈便秘，但是不宜多食。榛子中含有多种微量元素和维生素，可以补充准妈妈和胎宝宝所需的多种营养因素，因此可以经常食用。相信这些营养又健康的小食品，可以满足准妈妈挑剔的胃口，缓解因食欲不振而造成的营养不良。



孕产医生谈见解

虽然妊娠期准妈妈会出现食欲不振的现象，但不可以用生冷、刺激性的食物增进食欲，这样反而不利于准妈妈的身体健康。另外，孕期的饮食最好是容易消化吸收的，要避免油炸、干硬的食物。

谨防导致畸胎的杀手食物

胎宝宝中枢神经系统的生长发育十分关键，易受到各类致畸因素的影响。所以，准妈妈要特别注意远离致畸物。

受铅污染的食物

松花蛋、爆米花和劣质的罐头食品等，都属于铅含量高的食物，准妈妈应尽量少吃或不吃。

食物中的弓形虫

弓形虫除了可能隐藏在小动物身上外，蔬菜、水果表面以及生肉类食物也可能带有弓形虫。弓形虫可通过准妈妈的血液、胎盘、子宫、羊水、阴道等多种途径，使胚胎或胎宝宝受到感染，引起流产、死胎或胎宝宝心脏畸形、智力低下、耳聋及小头畸形等。

含汞的鱼

准妈妈接触汞的最主要途径是吃了受汞污染的鱼类。位于食物链终端的大型鱼体内的汞含量最高，比如剑鱼、金枪鱼；以及生活在被酸雨污染的湖泊里的淡水鱼，如鲈鱼、鳟鱼、梭子鱼等。吃鱼，最好每周不超过2次。

久存的土豆

土豆中含有生物碱，存的越久的土豆生物碱含量越高。可影响胎儿正常发育，导致胎儿畸形。如果吃土豆时口中有点发麻的感觉，则表明该土豆中含有较多的龙葵素，应立即停止食用，以防中毒。



动物肝脏，不宜多吃

很多人认为，肝脏含有丰富的维生素和微量元素，所以提倡准妈妈的每日饮食中必须要有动物肝脏。殊不知过多地食用动物肝脏，也会有副作用。

专家认为，在妊娠期间，准妈妈每天所需的维生素A的量为3000～5000国际单位。但是如果准妈妈每天所摄入的维生素A的量超过了15000国际单位，就会增加胎宝宝致畸的危险性。一般情况下，等量的牛、羊、鸡、鸭等动物肝脏中所含的维生素A量都要高于猪肝，其中鸡肝要比猪肝高数倍。

近年来英国学者研究发现，准妈妈过多食用动物肝脏易导致体内维生素A达到危及胎宝宝的水平，并可能有致畸作用。英国学者通过对一些畸形儿，包括耳朵缺陷、头面形态异常、唇裂、腭裂以及眼睛缺陷、神经系统缺陷和胸腺发育不全的患儿调查，发现其患病均与准妈妈过量食用动物肝脏有关。为此，英国政府告诫准妈妈：多食用动物肝脏，会导致体内维生素A摄入过多，很容易超过准妈妈的需要量。

所以，为了保障下一代的健康和安全，提醒准妈妈最好不要多吃动物肝脏及其制品。为了保证在妊娠期内摄入足够维生素A，准妈妈可以多吃一些富含β－胡萝卜素的新鲜果蔬，因为胡萝卜素可以在人体内转变为维生素A，同时还能够补充准妈妈所必需的叶酸，有助于预防胎宝宝出现先天性无脑儿畸形，可以说是一举两得。



孕产医生谈见解

日常食用的几种动物肝脏中，每100克肝脏的胆固醇含量各不相同，其中猪肝为266毫克（mg），鸡肝为356毫克（mg），鸭肝为341毫克（mg），鹅肝是285毫克（mg），准妈妈要做到心中有数。

孕期喝茶要小心

为了顺利地孕育出健康、聪明的宝宝，大多数准妈妈会有意识地调整平时的生活习惯，希望拥有更加健康的生活方式。专家建议，准妈妈只要保持正常饮食即可，不过，有些饮食习惯可能会对母婴健康造成不利影响，所以还是适当进行调整为好，就比如喝茶。

茶叶含有丰富的茶多酚、芳香油、矿物质、蛋白质、维生素等营养成分，适当饮用，可以加强心肾功能、预防妊娠水肿、促进血液循环、帮助消化、促进胎宝宝生长发育。但是，对准妈妈来说也不是什么茶都能喝的。

那么，准妈妈宜喝什么茶呢？绿茶、乌龙茶、菊花茶等，这些茶有疏肝解郁、清热降火、理气调经的作用。如果准妈妈的体质比较虚弱，也可以适当喝点儿温性茶，比如红茶、普洱茶，既能增加能量，又能补充营养。

茶含有大量咖啡因，会刺激人体的交感神经，准妈妈在白天喝一两杯淡淡的绿茶并没有大碍，但如果晚上饮用就很容易失眠。所以准妈妈最好避免在晚上喝茶，并且忌喝浓茶。因为浓茶里除了含有过量的咖啡因，会给胎宝宝带来过分的刺激外，还含有大量的鞣酸，鞣酸可与食物中的铁元素结合成一种不能被机体吸收的复合物。准妈妈如果过多地饮用浓茶，还有导致贫血的可能。



孕产医生谈见解

从医学的角度来说，怀孕期间没有限定准妈妈不能喝花茶，但需要注意的是，有些花茶中会添加人工香料或添加物，可能对胎宝宝造成不良影响，因此，选择花茶时以天然的花茶为主。

健康食谱，营养又美味

这个月，胎宝宝的神经和骨骼都在发育，所以准妈妈一定要多吃点营养又美味的菜肴。在这里推荐给准妈妈以下两个菜谱。

炝拌肉丝蒜苗

【原料】

瘦肉150克，蒜苗150克,花生油、淀粉、姜、精盐、味精、花椒各适量。

【做法】

◆ 将蒜苗洗净，切成3厘米长的段，放入沸水锅内，烫透捞出，控净水。

◆ 将肉洗净切成细丝，挂上淀粉糊，倒入沸水锅内，烫至半熟时捞出，控净水。

◆ 将炒锅置于火上，倒入花生油，油热后放入花椒，炸至花椒变色有香味时，将花椒捞出，即成花椒油。

◆ 将姜洗净，切成丝，与肉丝、蒜苗一起放入大碗中，加入精盐、味精、花椒油搅拌均匀，在大碗上扣一盘，略焖一会儿，即可食用。

【功效】

此菜含有丰富的优质蛋白质、多种矿物质和维生素C。蒜苗还有杀菌、健胃降压的功效。

海米醋熘白菜

【原料】

白菜心500克，水发海米25克,花生油、花椒油、酱油、白糖、醋、精盐、味精、水淀粉、料酒各适量。

【做法】

◆ 将白菜心切成约2.4厘米长、1.5厘米宽的片，放入沸水锅内焯一下，捞出沥干水分。

◆ 炒锅上火，放入花生油烧热，下海米和酱油、精盐、醋、料酒、白糖，加入白菜片翻炒，加水少许，待汤沸时，用水淀粉勾芡，放味精，淋花椒油，盛入盘内即成。

【功效】

此菜含有丰富的维生素C、钙、磷、铁、锌、蛋白质、脂肪等多种营养素。

孕妇操，让孕期更轻松

孕妇操，不仅能让准妈妈身心放松，还能帮助准妈妈的身体以强健柔韧的状态进入产程，顺利完成分娩。另外，孕妇操只有每天坚持才会有效果，所以日常生活中一定要勤锻炼。例如，晚上睡觉前、工作累了小休片刻时，都可以锻炼。

做孕妇操的好处

- 防止由于怀孕期间体重的增加和重心的变化等引起的肌肉疲劳和功能减弱。具体来说，做孕妇操可解除腿部疲劳，减轻腰部的沉重感。
- 松弛腰部和骨盆的肌肉，为将来分娩时婴儿能顺利通过产道做好准备。

做孕妇操时的注意事项

- 准妈妈在开始做孕妇操时不要勉强自己，做操次数可依身体状况而定，以后可逐渐增加运动量。
- 准妈妈做完一遍操后如果感到累，就应该适当减少运动量。运动适量的感觉为：身体微微发热，略有睡意。
- 如果准妈妈肚子发胀、生病等身体不舒服的时候，可酌减孕妇操的种类、次数、强度等。
- 准妈妈在早晨不要做操，沐浴后可以，还要注意不能在过饥或过饱时进行。



- 在做孕妇操前，先排尿、排便。

做操时注意动作轻柔缓慢，先保持一段时间的低运动量，然后循序渐进，逐渐增加运动量。而运动前的准备工作即热身活动一定要做足，运动前准妈妈最好做些低强度的有氧运动，如散步或者轻柔的舒展运动，充分热身。

爱美准妈妈的化妆技巧

爱美，是每个女人的天性，美容化妆已成为现代女性时尚生活的一部分，准妈妈也不例外。很多准妈妈怀孕后，脸上容易出现妊娠黄褐斑，影响容颜，所以想通过化妆打扮加以弥补。

由于化妆品一般都含有各种化学成分，因此准妈妈在化妆的时候，一定要注意以下几点。

- 专家认为，准妈妈化妆应以淡雅为宜。有可能的话，应当尽量选择准妈妈专用的化妆品。
- 应当选择品质好、成分单纯、以天然原料为主的、性质温和且有保证的化妆品，以无香料、低酒精、无刺激性霜剂或乳液为最佳。
- 在怀孕初期由于脸色不好，脸颊可涂上淡淡的胭脂，使脸色看起来红润些。这样也可阻挡紫外线，以减缓黄褐斑的形成和发展。
- 对于怀孕中期的脸部斑块，每星期做一次面膜，可起到一定的缓解作用。也可适当采用医生开出的安全外敷药物治疗。
- 妆容不要过重，特别是口红和粉底。
- 妊娠期间应当做到不纹眉，不纹眼线，不漂唇，不拔眉毛，改用修眉刀。
- 每晚睡前一定要将妆容完全清洗干净，以防色素沉着。外出时也可以涂一些防晒霜。
- 为了避免出现过敏反应，在换用新的化妆品之前最好先做简单的自我皮肤测试，一天2次，连着涂上3天，如果没有任何不适就可以用于面部皮肤。
- 过期的化妆品以及别人的化妆品一定不要用。

做唐氏筛查别紧张

唐氏筛查是一种通过抽取孕妇血清，检测母体血清中甲型胎儿蛋白、绒毛促性腺激素和游离雌三醇的浓度，并结合准妈妈的预产期、体重、年龄和采血时的孕周等，计算生出先天缺陷胎宝宝危险系数的检测方法。

为什么要做唐氏筛查

因为唐氏综合征是一种偶发性疾病，所以每一个怀孕的女性都有可能生出“唐氏儿”。生唐氏儿的概率会随着准妈妈年龄的递增而升高。唐氏患儿具有严重的智力障碍，可出现先天愚型，伸舌样痴呆，生活不能自理等问题。

做唐氏筛查的时间

怀孕15～20周是做唐氏筛查的最佳时期。医生建议唐氏筛查在15~20孕周做比较好，但各个检查医院的情况不同，具体唐氏筛查时间还需听从医院通知。

简单看懂唐氏筛查结果

- 甲胎蛋白的正常值应大于2.5MoM，化验值越低，胎宝宝患唐氏症的概率越高。
- 绒毛膜促性腺激素越高，胎宝宝患唐氏症的机会越高。
- 医院会根据甲胎蛋白值、绒毛膜促性腺激素值以及准妈妈的年龄、体重、怀孕周数算出胎宝宝出现唐氏症的危险性，化验结果显示危险性低于1/270，就表示危险性比较低，胎宝宝出现唐氏症的机会不到1%。如果危险性高于1/270，就表示胎宝宝患病的危险性较高，应进一步做羊膜穿刺检查或绒毛检查。



孕4月是训练宝宝性格的好时期

很多人认为，宝宝出生后才开始有属于自己的性格，其实这种观点是错误的。宝宝的性格并不是从出生后才慢慢形成，他在准妈妈怀孕4个月的时候就已经定型了。胎宝宝是一个活泼敏感的小生命，他的发育与准妈妈紧密相关，受准妈妈情绪影响也很明显。另外，由于准妈妈的子宫是胎宝宝生活的第一个环境，所以准妈妈的情绪可以直接影响胎宝宝的性格的形成和发展。



胎宝宝在子宫内环境中，如果能经常感受温暖、和谐、慈爱的气氛，幼小的心灵将得到同化，意识到生活的美好和欢乐，逐渐打下热爱生活、活泼外向、果断自信等优良性格的基础。如果夫妻不和，家庭人际关系紧张，甚至充满敌意和怨恨，或者准妈妈心里不喜欢这个孩子，时时感到厌烦，胎宝宝会感受到痛苦，可能打下孤独、自卑、多疑、懦弱、内向的性格基础。

由此可见，准妈妈在妊娠期间能始终保持愉快和良好的情绪、生活在优美和睦的氛围中，对即将出生的宝宝充满深深的爱，这些对将来宝宝优良性格的形成无疑是非常重要的，同时，也是胎教的重要内容之一。

所以准妈妈在怀孕期间不仅要精神焕发，穿着整洁，举止得体，还要适当丰富自己的精神生活，增加情趣，丰富内涵，陶冶情操，使自己一直处于愉悦放松的状态中。

如果准妈妈在怀孕期间承受过巨大的精神压力，常常会给未来的宝宝带来潜在的精神问题，丰富多彩和愉快的生活是保证准妈妈状态与胎教的良好条件，创造轻松的环境，会使准妈妈与胎宝宝生活得更好。

按摩胎教——指按法

在怀孕4个月的时候，有些准妈妈已经能够感到胎动了，这时可以使用指按法对胎宝宝进行按摩。

准妈妈在做按摩胎教的时候，最好仰卧在床上，头不要垫得太高，全身放松，呼吸均匀，心平气和，面带微笑，双手轻放在腹部。也可将上半身垫高，取半仰位。不论采取什么姿势，都要以感到舒适为原则。

准妈妈可以边抚摸自己的肚子边跟胎宝宝说：“宝宝我们要开始按摩了哦。”然后开始做指按法按摩。先用食指或中指轻轻触摸胎宝宝，然后放松即可。开始时，胎宝宝一般不会做出明显反应，等到胎宝宝再大一些，准妈妈手法也更加娴熟并与胎宝宝配合默契时，胎宝宝就会有明显反应。如遇到胎宝宝“拳打脚踢”强烈反应，表示胎宝宝不高兴，这时，准妈妈就应停止动作。

等8个月的时候，胎宝宝的头和背已经能够分清，那时如果胎宝宝经常淘气地“顶撞”准妈妈，准妈妈则可以用爱抚法抚摸胎宝宝的头部进行安抚，过一会儿胎宝宝就会安静下来，用轻轻蠕动来回应准妈妈。

此种按摩法应该定时做，一般在每天睡觉前胎儿活动频繁的时候进行，每次时间控制在3~5分钟为宜。



准爸爸，陪准妈妈购买孕妇装吧

从这个月开始，准妈妈的肚子已经开始逐渐变大，因此需要穿上宽松舒适的孕妇装了。准爸爸可以陪同准妈妈一起选购。现在许多孕妇装设计精良，款式多样，所以爱美的准妈妈不必担心会与时尚脱节。但是不管准妈妈的喜好如何，不能只看款式，关键要看穿着是否舒适。

那么，对于不同身材的准妈妈应该如何选择孕妇装呢？

娇小型

对于身材娇小的准妈妈来说，比较适合选择轻巧、可爱型的孕妇装。如果是两件式的套装，要注意上衣要稍短一些，这样会让身形看起来比较修长。

高大型

身材高大的准妈妈在购买孕妇装时一定要考量胸部、肩膀的宽度，可以选择连袖的孕妇装，最好不要挑选膨松感太强的衣服，以免看起来更臃肿。

瘦削型

身材瘦削的准妈妈可以多穿背心裙，注意领口不要太低，留意肩膀宽度是否合适。

丰满型

如果准妈妈比较丰满，最好不要穿细肩带的衣服或洋装，这样看起来会感觉身材比例失衡，同时也应避免穿高腰或胸线明显的衣服，以免使胸部更突出。



另外，购买孕妇装的时间不要太早，大概在孕4～5个月肚子挺出来时购买即可，这样在试穿时更直观，有助于准妈妈买到合适的孕妇装。

怀孕5个月

胎动，就像调皮的小鱼在游泳

美妙的胎动，越来越明显

对于大多数准妈妈而言，胎动是种令人兴奋的体验。能亲身感觉到生命正在自己腹中孕育，该是一件多么激动人心的事啊。

如果准妈妈是第一次怀孕，那么在怀孕4个月时会注意到胎动；如果不是第一次怀孕，那么在怀孕3个半月甚至更早期即能感觉到胎动。为什么两者感觉到胎动的时间会相隔这么远呢？这主要是因为，最早的胎动感觉起来像跳跳虾一样一跳一跳的，很痒，有时候感觉像肠胃在蠕动一样，第一次怀孕的准妈妈常误以为自己是消化不良、胀气或饥饿所致，但生育过的准妈妈比较有经验，因此很早就能辨认出这是胎动。而到了这个月，准妈妈的这种感觉会越来越频繁，有时候甚至能清晰地觉察到小家伙在里面踢了一下，或推了一把，真是很奇妙。

那么，为什么会有胎动呢？胎宝宝在长大一些后，会经常性地伸展自己屈曲的四肢，这些动作可以帮助胎宝宝的肌肉适当地发育。其实胎宝宝大约从第二个月就已经开始运动了，但那时准妈妈还无法察觉。只有胎宝宝那发育得更完全的四肢开始活跃地运动起来时，准妈妈才能感觉到。随着胎宝宝的逐渐长大，他的动作也会越来越多、越来越有规律，准爸爸很快就能在准妈妈的腹部明显地摸到宝宝的动作了。

孕5月需要摄入哪些营养

妊娠进入第5个月时，由于胎宝宝的消化器官、神经系统、骨骼系统都在生长发育，基础代谢率增加，故准妈妈应增加营养素的摄入量以满足自己和胎宝宝的需要。

准妈妈该如何选择营养

◆ 增加热能。从这个月起，准妈妈的基础代谢率加强，能量消耗大，而碳水化合物是能量供给的主要来源。因此，大米、白面等碳水化合物类主食摄入也要相应增加。

◆ 保证优质足量的蛋白质。蛋白质是构成生命的基本物质，胎宝宝的发育，准妈妈子宫内环境的维护和乳腺发育等都需要大量蛋白质，所以准妈妈要多吃富含蛋白质的食物，如鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等。

◆ 增加维生素的摄入量。由于准妈妈热能的增加，物质代谢增强，并且为了防止贫血的发生和胎宝宝发生神经管畸形，促进胎宝宝骨骼的发育等，对维生素B_1、维生素B_2和烟酸的需求量增加，另外对维生素A和维生素C的需要量也都在加大了，所以准妈妈要保证富含维生素的蔬果的摄入。

上班族准妈妈如何选择工作午餐

◆ 慎吃油炸食物。工作餐中的油炸类食物在制作过程中所使用的食用油可能是已经用过若干次的回锅油。这种油中有很多有害物质，所以，准妈妈最好不要食用油炸食物。

◆ 拒绝味重食物。准妈妈应少吃太咸的食物，以防止体内水钠潴留，引起血压上升或双足水肿。其他辛辣、调味重的食物也应明智地拒绝。



饮食助力准妈妈一夜好眠

不少准妈妈都会遇到睡眠不好的情况，这也是准妈妈不可忽视的问题，因为准妈妈的睡眠质量不但直接影响着自身的健康，还会给胎宝宝的发育带来影响。并且由于准妈妈失眠时不宜使用药物助眠，所以靠饮食来调整睡眠就显得尤为重要。

小米具有安神催眠的作用

小米中含有较高的色氨酸，每100克小米含色氨酸高达202毫克。同时，小米富含淀粉，进食后能使人产生饱腹感，可以促进胰岛素的分泌，促进色氨酸进入大脑。

睡前喝一杯牛奶

牛奶中含有两种催眠物质：一种是色氨酸，能够促进睡眠；另一种是具有类似麻醉镇静作用的天然吗啡类物质。由于牛奶中的色氨酸很难进入大脑，所以在喝的时候可以在牛奶中加些糖，其“催眠”效果就会明显增加。

多吃含铜食物

当人体缺少铜时，会使神经系统的抑制过程失调，致使内分泌系统处于兴奋状态，从而导致失眠。含铜较多的食物有乌贼、鱿鱼、蛤蜊、蚶子、虾、蟹、动物肝肾、蚕豆、豌豆和玉米等。

葵花子有催眠作用

葵花子含多种氨基酸和维生素，具有调节脑细胞的新陈代谢的功效，能改善脑细胞的抑制机能。睡前吃些葵花子，可促进消化液分泌，有利于消食化滞、镇静安神、促进睡眠。



孕产医生谈见解

孕期出现失眠时，最好通过改善生活方式来达到催眠的目的。如果通过调整饮食和适当运动仍不能解决问题，建议准妈妈去医院寻求专科医生的帮助。

榴莲不是补品

民间向来有“一只榴莲三只鸡”的说法，并且在过去，人们常把它用来给体质虚弱的人和产妇补养身子。那么，榴莲对于准妈妈来说，是否适合用于进补呢?

妇幼专家介绍说，榴莲确实有着非常高的营养价值，有“水果之王”之称，含有丰富的蛋白质、脂类、维生素C以及钙、铁、磷等多种元素，营养相当丰富，对机体也有很好的补养作用。其中所含的膳食纤维还能促进肠蠕动。从这一点来看，准妈妈是可以吃榴莲的。

但是，从榴莲所含有的热量和糖分来说，准妈妈最好就不要经常吃榴莲了，做到少吃为妙。榴莲所含的热量及糖分较高，每500克就含有750千卡的热量，如果准妈妈经常把榴莲当补品，很可能导致其血糖升高，日后娩出巨大儿的机会增大。

此外，虽然榴莲含有丰富的膳食纤维，可是它在肠胃中会吸水膨胀，过多地食用反而会阻塞肠道，引起便秘。对于本来就容易出现便秘的准妈妈来说，榴莲的这一特性会加重胃肠负担，而那些原本就患有便秘和痔疮的准妈妈则更不宜食用榴莲。

最后，榴莲性温，吃多了容易上火，从而出现喉咙疼痛、烦躁失眠等症状，还会引发准妈妈胎热，进而损害新生儿健康。

专家建议，准妈妈的饮食应当讲求营养丰富，易于消化，口味应以清淡为主，而肥甘厚味则并不适宜。像榴莲这样温燥甜腻的“水果之王”，准妈妈不宜把它作为补品来食用。



“吃掉”妊娠黄褐斑

有些准妈妈怀上宝宝后，起初一切都很正常，没有什么异样的反应，可是到了第4个月的时候，脸上就开始出现一些浅浅的斑，到了第5个月则越来越严重。这对于爱美的准妈妈来说真是不胜烦恼。别着急，让食物来帮助准妈妈淡化色斑吧。

猕猴桃

猕猴桃被喻为“水果金矿”。其中的维生素C能有效抑制皮肤内多巴醌的氧化作用，使皮肤中深色氧化型色素转化为还原型浅色素，干扰黑色素的形成，预防色素沉淀，保持皮肤白皙。

柠 檬

柠檬也是抗斑美容水果。柠檬中所含的枸橼酸能有效防止皮肤色素沉着。

番 茄

番茄具有保养皮肤、消除雀斑的功效。它含有丰富的番茄红素和维生素C，是抑制黑色素形成的最好武器。有实验证明，常吃番茄可以有效减少黑色素形成。用番茄汁敷面15～20分钟后再用清水洗净，对黄褐斑有很好的抑制作用。

大 豆

大豆中所富含的维生素E能够破坏自由基的化学活性，不仅能抑制皮肤衰老，更能防止色素沉着于皮肤。可将黄豆、绿豆、赤豆各100克洗净浸泡后混合捣汁，加入适量清水煮沸成饮，用白糖调味服用，每日3次，对淡化黄褐斑很有效果。

牛 奶

牛奶有改善皮肤细胞活性，延缓皮肤衰老，增强皮肤张力，刺激皮肤新陈代谢、保持皮肤润泽细嫩的作用。



孕期缺钙可不好

孕中期是胎宝宝骨骼成形的关键时期，准妈妈对钙的需求量非常大，日常饮食可能无法满足该需求。准妈妈严重缺钙，可致骨质软化、骨盆畸形而诱发难产。所以建议准妈妈从本月开始，在产科医生或者营养师的指导下，适当补充些含钙营养素制剂或者钙片。

缺钙的症状

◆ 关节、骨盆疼痛。如果准妈妈钙摄取量不足，为了保证血液中的钙浓度维持在正常范围内，在激素的作用下，准妈妈骨骼中的钙就会大量释放出来，从而引起关节、骨盆疼痛等。

◆ 牙齿松动。钙是构成人体骨骼和牙齿硬组织的主要元素，缺钙能造成牙齿抗龋能力降低，硬组织结构疏松，如果准妈妈感觉牙齿松动，那可能是缺钙了。

◆ 小腿抽筋。这种情况一般在怀孕5个月的时候可出现，并且往往在夜间容易发生。

补钙需要注意的问题

◆ 准妈妈在饮食中应有意摄入含钙量丰富的食物，比如虾皮、腐竹、黄豆以及绿叶蔬菜等。

◆ 铁对钙的吸收有一定的抑制作用，同样钙对铁的吸收也会有影响，如果准妈妈有缺铁性贫血，那么，补钙与补铁的时间最好隔开。

◆ 补钙的同时，要注意补充磷。如果磷摄入量不足，钙、磷比例不适当，就算补充了足够的钙，人体对钙的吸收和沉积也不明显。准妈妈可以多吃海带、虾、蛤蜊、鱼类、蛋黄、肉松等。



孕产医生谈见解

准妈妈平时要多晒太阳，能够得到足量的维生素D，从而使胎宝宝的骨骼和牙齿变得更结实。准妈妈最好选择在上午或午后晒太阳。

关爱自己的“私密地带”

女性怀孕后，由于阴道上皮细胞通透性增高，以及子宫颈腺体分泌增加，使白带大大增多，导致准妈妈容易发生泌尿系统感染。因此，准妈妈在孕期要特别注意“私密地带”的保健，远离炎症困扰。具体应该怎么办呢?

保证阴部健康和清洁

孕期阴道分泌物增多是很正常的现象。为了保证阴部健康和清洁，准妈妈一定要记住：上厕所后，从前向后擦拭；穿棉质内裤；不穿紧身裤、尼龙裤；不洗泡泡浴；不使用带有香味的护垫或卫生纸；不要使用女性卫生喷雾和有香味的或有除臭功能的肥皂；千万不要进行阴道灌洗，否则会引起阴道内正常菌群的失调，增加阴道感染的概率。也不要擦洗阴道，因为这样做会损害阴道黏膜，破坏阴道的自然保护屏障。



真菌性阴道炎的防治

如果准妈妈发现阴道有白色黏稠状分泌物，小便时感到疼痛，而且外阴奇痒，白带呈豆腐渣样或片状，这是真菌性阴道炎的症状。它虽然发生在局部，但所出现的症状却可以影响到全身。因此，一定要在胎宝宝出生前进行治疗，尤其到了妊娠中期，更要抓紧治疗。否则在生产时，它会感染新生儿的口腔导致鹅口疮，造成喂食困难。

预防膀胱感染

准妈妈尽量不要憋尿，这有助于预防膀胱感染。妊娠期间发生尿路感染很常见，尿路感染也叫膀胱感染、膀胱炎。膀胱感染的症状包括尿痛、尿急和尿频。所以只要有尿意，就要排空膀胱；还要多喝水。另外，酸果汁有助于酸化尿液，避免感染。此外，准妈妈同房后注意排空膀胱也可清洁尿道，预防感染。

准妈妈洗澡指南

准妈妈怀孕后，身体各组织、系统均发生了一系列的生理变化。皮肤上皮屑增多，汗腺及皮脂腺的分泌也旺盛，因此准妈妈也必须注意皮肤卫生。尤其在夏季，烈日炎炎，在外面走上一圈就满头大汗了，因此免不了要洗澡。但准妈妈洗澡不会再像以前一样百无禁忌了，必须注意一些细节。

尽量采用淋浴方式

准妈妈沐浴时应该采取淋浴方式，不要坐在浴盆里洗澡，避免热水浸没腹部。女性怀孕后机体的内分泌功能发生了多方面的改变，阴道内具有灭菌作用的酸性分泌物减少，体内的自然防御机能降低，此时如果坐浴，水中的细菌、病毒极易进入阴道、子宫，导致阴道炎、输卵管炎等，或引起尿路感染，使准妈妈出现畏寒、高热、腹痛等症状，这样势必增加孕期用药的机会，也给畸胎、早产创造了条件。

避免热水浴或蒸汽浴

由外因或准妈妈体内发烧造成的体温升高，会杀死那些分裂中的细胞，使胎宝宝大脑无法充分而又全面地发育。这种伤害的结果，重者还会使胎宝宝的关节受到永久的损伤，或导致肌肉组织的日益萎缩；轻者也会使胎宝宝的大脑受到某种抑制，从而影响后天的智力。所以准妈妈洗澡的温度以27～37℃为宜。

洗澡时间在10～20分钟内为佳

在浴室或浴罩内沐浴，大多数准妈妈会出现头昏、眼花、乏力、胸闷等症状。这是由于浴室或浴罩内的空气逐渐减少，温度又较高，氧气供应相对不足所致，加之热水浴的刺激，会引起全身体表的毛细血管扩张，使准妈妈脑部的供血不足。同时胎宝宝也会出现缺氧、心率加快，严重者还可使胎宝宝神经系统的发育受到不良影响。因此，准妈妈需注意：每次的洗澡时间应控制在10～20分钟内为佳。

恶吵会伤害宝宝大脑

临床上曾经有这样一个案例。一位3岁男童，不聋不哑、智力基本正常，但从出生至今从未开口说过一句话。医生在检查时发现，主要是由于孩子在妈妈肚子里就开始“受气”，导致患上情感孤独症。这个孩子的母亲称，自己和孩子的父亲从结婚前就开始吵架，一直吵到现在，即使在她怀孕期间，吵架也没有间断，经常为一点点小事就吵得天翻地覆。

准爸爸和准妈妈吵架对胎宝宝有哪些影响呢?

- 准爸爸准妈妈在激烈争吵时，准妈妈受到刺激，内分泌发生变化，随之分泌出一些有害激素，并且准妈妈盛怒可以导致血管收缩，血流加快、加强，其物理振动会传到子宫殃及胎宝宝。

- 准爸爸和准妈妈争吵会影响胎宝宝的生长发育，特别是进入这个月以后，母亲的情绪将直接影响到胎宝宝大脑的发育，要是这时不能给胎宝宝提供一个良好的生长环境，可能会造成宝宝日后出现智力问题。



- 准爸爸和准妈妈在争吵中高声叫嚷，无异于噪声，这样的“胎教”对胎宝宝来说无疑是十分有害的。

所以为了获得一个健康、聪明的宝宝，为了家庭的幸福，准爸爸准妈妈必须重视优生，和谐相处，避免争执。



孕产医生谈见解

在准妈妈怀孕期间，准爸爸应体贴并照顾好准妈妈，处理好夫妻之间的矛盾，与准妈妈共同分担所承受的压力。双方理智地、心平气和地对待彼此间的分歧。

坚持做足孕期运动

对准妈妈来说，怀孕可真是一场体力与耐力的考验赛。所以，准妈妈坚持做足孕期运动能有效储备“孕期战斗力”。

准妈妈从怀孕初期开始，若是能定时且适量地进行孕期运动，可以促进身体血液循环，减轻腰酸背痛，刺激肠蠕动、预防便秘。另外，最重要的是，孕期运动可以增进准妈妈生产时所需要的体力以及产道肌肉的弹性，生产时就能更有效地减少情绪与肌肉的紧张，帮助缩短产程，使得生产过程更加顺利。

腿部运动

以手轻扶稳固的椅背，右腿固定，左腿做360° 的转动（划圈），做完后还原，换腿继续做，早晚各做5～6次。可以加强骨盆附近肌肉的坚韧性及会阴部肌肉的弹性，有利于生产。

腰部运动

手扶椅背，慢慢吸气，同时手臂用力，使身体重心集中于椅背上，脚尖立起，使身体抬高，腰部挺直，使下腹部紧靠椅背，然后慢慢呼气，手臂放松，脚还原，早晚各做5～6次。可以帮助生产时加强腹压及会阴部的弹性，使胎宝宝顺利娩出。

腿部伸展运动

平躺，一条腿伸直，另一条腿稍向上弯曲，伸直的那条腿先从脚趾开始缩紧，再缩紧大腿、臀部及肛门肌肉，然后放松；换另一条腿做同样的动作。可以解除脚的疲劳，预防脚抽筋及麻痹。

准妈妈可以从怀孕5个月后开始练习，做操前先排尿、排便。每天坚持做，运动量以不感到疲劳为宜，可伴随着优美的音乐进行。坚持下去，准妈妈一定会收到意想不到的效果！

学会数胎动，让宝宝健康无忧

准妈妈有时会突然感觉胎动减少，这和外界因素有直接的关系，如胎宝宝处于睡眠状态、准妈妈使用了镇定剂、准妈妈出现血糖降低等情况。如果排除了上述的因素，准妈妈就要注意是否发生了下列的情况。

胎盘功能不佳

如果准妈妈患有严重贫血，或胎盘钙化等造成胎盘供氧不足，胎宝宝会因为长期缺氧而减缓胎动。在个别情况下，如宫内缺氧时，也会出现胎动增多的情况，这时胎宝宝会表现出烦躁不安，胎动突然变得异常频繁，往往连续运动超过40次，继而消失，这种情况是比较危险的，需要马上就诊。



脐带绕颈

正常的脐带长度为50厘米，如果脐带过长，则容易缠绕胎宝宝的颈部或身体。好动的小家伙已经可以在羊水中自由地运动，翻身打滚是常有的事情，所以一不小心就会被缠住。一旦出现脐带缠绕过紧或是打结的情况，就会使血液无法流通，胎宝宝会因缺氧而出现窒息。这种情况下，准妈妈会感到胎动急促，经过一段时间后又突然停止，这就是宝宝发出的异常信号。一旦出现异常胎动，要立即就诊，以免耽误时间造成遗憾。

胎盘剥离

胎宝宝在妈妈的子宫里，羊水可以起到保护作用，减轻外力的撞击，在准妈妈不慎受到轻微的撞击时，不至于受到伤害。但一旦准妈妈受到严重外力撞击时，就会引起剧烈的胎动，甚至造成流产或早产。此外，如果准妈妈出现头部外伤、骨折、大量出血等状况，也会造成胎动异常。

语言胎教一定要活泼生动

只有胎教语言形象生动，准妈妈才能感到有趣和快乐，胎宝宝才能“听”到美好的信息，在心灵上留下痕迹。

语言讲解要视觉化

在进行语言胎教时，不要仅仅对胎宝宝照本宣科地念画册上的文字解释，而要把每一页的画面细细地讲给胎宝宝听，把画的内容加以视觉化。胎宝宝虽然不能看到画面，但准妈妈用眼看到的东西，胎宝宝可以用脑“看”到即感受到。准妈妈看东西时受到的视觉刺激可以通过生动的语言描述加以视觉化，胎宝宝也就能感受到了。

将形象与声音结合

像看到影视的画面一样，准妈妈先在头脑中把所讲的内容形象化，然后用动听的声音将头脑中的画面讲给胎宝宝听。这样的语言，就是“画的语言”。准妈妈可以想象自己正和胎宝宝一起进入那个描述出来的世界。

把形象和情感融合

准妈妈干巴巴地讲，自然难以收到好的效果，要试图创造出情景交融的意境。例如准妈妈到大自然中散步，一边走一边看，当感到轻松愉快，有一种安详、宁静的情绪荡漾在心头时，就可以用这样的心情把所见所闻讲给胎宝宝听：宝宝，你看见红花和绿草了吗？它们是那么的美丽，等你长大了和妈妈再一起来这里好吗？



孕产医生谈见解

可以选择一些非常有意思的、能够愉悦身心的儿童故事、童谣、童诗作为素材，设定每天的“说故事时间”，最好由准爸爸准妈妈二人每天声情并茂地念给胎宝宝听，一定会收到良好的效果。

音乐，与宝宝交流的最佳通道

研究发现，怀孕6个月的时候，胎宝宝能听到周围的声音了，包括妈妈的呼唤。所以，从这个月起，准妈妈就可以开始进行真正意义上的音乐胎教了。优美的韵律最容易被胎宝宝所感受，是准父母与胎宝宝之间交流感情的最佳通道。音乐是纷繁多样的，它以7个音符组成了变幻无穷的乐曲。随着曲调、节奏、旋律的不同，使人们产生情感和理性的共鸣。

由于每个人的文化水平、禀赋素质、欣赏水平、生活环境等不可能一样，因此也就不能对所有准妈妈使用同一种固定的曲子。施以胎教音乐时不一定拘于一种方法与形式。那么，可供准妈妈采用的音乐胎教方法有哪些呢?

音乐熏陶法

经典的乐曲能让准妈妈的心绪和情感都变得愉快、宁静和轻松。准妈妈每天欣赏几支音乐名曲，听几段轻音乐，在欣赏与倾听当中借曲移情，浮想翩翩，可以收到很好的胎教效果。

器物灌输法

可准备一架微型扩音器，将扬声器放置于准妈妈的腹部，当乐声响时，准妈妈轻轻地移动扬声器，将优美的乐曲通过腹壁源源不断地传送给胎宝宝。在使用当中需要注意，扬声器在腹部移动时要轻柔缓慢，并且播放的时间不宜过长，以免使胎宝宝过于疲乏。一般每次以5～10分钟为宜。

母唱胎听法

准妈妈可以低声哼唱自己所喜爱的歌曲，有益于自己及胎宝宝身心健康。在哼唱时要凝神于腹内的胎宝宝，其目的是唱给胎宝宝听，让胎宝宝能享受到美妙的音乐。这无疑是一种良好的音乐胎教方式，适合绝大多数的准妈妈。

准爸爸要和胎宝宝温柔地对话哦

在生活中，我们经常会看到这种现象，一些宝宝，就算被不熟悉的女性逗弄也会微笑，但是被自己的爸爸逗弄时反而会哭，更别说其他的男性了。这很可能因为宝宝从胎儿期到出生后的一段时间里，对男性的声音不熟悉造成的。所以，为了消除宝宝对男性包括对父亲的不信任感，准爸爸在呼唤胎教中就应该扮演一个非常重要的角色。

那么准爸爸应该怎么和宝宝正确对话呢?

◆ 准爸爸可以让准妈妈坐在宽大舒适的椅子上，然后由准妈妈对胎宝宝说：“乖宝宝，爸爸就在旁边，你想听他对你说什么吗？”这时，准爸爸应该坐在距离准妈妈50厘米的位置上，用平静的语调开始对话，随着对话内容的展开再逐渐提高声音，不能一下子发出高音而惊吓了胎宝宝。



◆ 准爸爸在开始对胎宝宝讲话的时候，应该常规地使用抚慰和能够促使胎宝宝形成自我意识的语言。开场白可以这样设计：“宝贝(或者叫乳名)，我是你的爸爸，我会天天和你说话，我会把外界一切美好的事情全都讲给你听。” 话题最好是事先构思好的，也可以先拟定一篇小小的讲话稿，稿子的内容可以是一段优美动人的小故事、一首纯真的儿歌、一首内容浅显的古诗，也可以谈谈自己的工作和对周围事物的认识。

◆ 在结束时，要对胎宝宝给予鼓励：“宝贝学习很认真，你真是一个聪明的孩子，希望我对你讲的一切都能对你将来的人生有用。好吧，今天就学习到这儿，再见！”在可能的情况下，准爸爸应当每天都和胎宝宝对话，这样才有助于加深和宝宝的感情。

怀孕6个月

准妈妈真是“孕味十足”啊

6个月了，胎宝宝的身体迅速生长

到孕6月末时，胎儿能够发育到长25厘米、重500克左右。这个时候，胎宝宝的嘴唇、眉毛和眼睫毛已各就各位，清晰可见，耳朵和眼皮都长好了。胎动更为明显，胎宝宝的手脚活动开始变得比较频繁，经常在羊水中变换姿势，而其睡眠姿势已与出生后的相似。而且，胎宝宝已经在妈妈的子宫中占据了相当大的空间，身体的比例开始匀称，皮肤薄而且有很多的小皱纹，浑身覆盖了细小的绒毛。

胎宝宝已经长出眉毛及睫毛，上下眼皮已能分开，手脚活动频繁，指甲可以看得清清楚楚。整个身体在羊水中悬浮着，可随意变换位置。由于皮下脂肪的增长速度并不快，脂肪缺乏导致皮肤表面有许多皱纹。皮肤上的细毛颜色加深，胎宝宝面部和身体进一步接近于出生时的模样。

胎宝宝的胰腺已具备了部分功能，可分泌重要的激素，尤其是胰岛素，这对血糖的代谢至关重要。胎宝宝吞咽的羊水每天多达500毫升，消化系统发育良好。胎宝宝大脑表层开始出现脑沟，大脑皮质的层次也已基本定型。

21周时胎宝宝听力已达到一定的水平，到24周时，胎宝宝的听觉快速发育，能听到子宫外传进来的音乐和其他声音，并且做出反应，甚至可以识别妈妈的声音。开始和胎宝宝讲话吧！如果准妈妈愿意的话，选择一些好听的故事讲给他听，也许将来这些故事会是宝宝出生后最喜欢的。

快来准备些坚果吧

对于胎宝宝来讲，身体发育首先需要的营养成分虽然是蛋白质，但对于大脑发育来说，需要的第一营养成分却是脂类（不饱和脂肪酸）。研究表明，脑细胞是由60%的不饱和脂肪酸和35%的蛋白质构成的。而坚果还另含15%～20%的优质蛋白质，十几种非常重要的氨基酸；而后者是脑神经细胞的主要构成成分。同时还富含维生素B_1、维生素B_2、维生素B_5、维生素E及钙、磷、铁、锌等。所以，不管是准妈妈还是对胎宝宝，坚果都是补脑、益智的佳品。

下面为准妈妈挑选几种常见的坚果。

花 生

花生含1/3的蛋白质，营养价值不逊于鸡蛋、牛奶、瘦肉，且易吸收，另有补血作用。

核 桃

核桃除了健脑、补脑外，所含的磷脂还可以增强细胞活力，提高机体抵抗力，促进造血和伤口愈合，另有镇咳平喘的功效。



孕产医生谈见解

尽管坚果有如此多的功效，然而凡事须适度，过犹不及。准妈妈们坚持每天吃50克，就可满足营养所需。

松 子

松子含有丰富的维生素A和维生素E，以及人体必需的脂肪酸、油酸、亚油酸和亚麻酸，还含有其他植物所没有的皮诺敛酸。具有益寿养颜、祛病强身的功效。

扁桃仁

扁桃仁，即美国大杏仁，不仅香甜可口，而且营养价值很高。建议每天食用量不超过25 克(半两)，大约是十几粒的样子。

准妈妈吃红枣好处多

一直以来，红枣都被视为重要滋补品，在《本草纲目》中说：枣味甘、性温，能补中益气、养血生津，适用于“脾虚弱、食少便糖、气血亏虚”等症，尤其适用于身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、劳伤咳嗽、贫血消瘦者。红枣对于准妈妈补充营养及胎宝宝的生长发育也都有很大的帮助。

促进胎宝宝大脑发育

红枣中含有十分丰富的叶酸，叶酸可以参与红细胞的生成，促进胎宝宝神经系统的发育。并且，红枣中含有微量元素锌，有利于胎宝宝的大脑发育。

增强准妈妈的免疫力

红枣是营养丰富的滋补品，它除了含有丰富的碳水化合物、蛋白质外，还具有丰富的维生素和矿物质，对准妈妈和胎宝宝的健康都大有益处。尤其是维生素C，它能增强准妈妈的抵抗力，可促进准妈妈对铁的吸收。

宁心安神

准妈妈经常会出现躁郁、心神不宁等情绪，多食红枣可起到养血安神、舒肝解郁的作用。如果准妈妈感到精神紧张和烦乱，甚至心悸失眠和食欲不振，不妨在平日的汤或粥中加点儿红枣同食。

补益脾胃、补中益气

多吃红枣能显著改善胃肠功能，达到增强食欲的功效。此外，红枣还能补气血，对于气血亏损的准妈妈特别有帮助。



孕产医生谈见解

准妈妈每日食用红枣不宜超过10颗，肠胃不好的准妈妈应减少食用量。生食红枣时，一定要将其洗净，否则红枣上可能会残留农药，对胎宝宝和准妈妈会产生不利影响。

拍孕妇大肚美照，正是好时机

当摄影成为一种时尚，就会渗透到我们生活中的方方面面。准妈妈，一个备受关注的群体，怎能不去拍张孕妇照？害羞、封建思想、麻烦、浪费金钱……纠结中的准妈妈是不是也有你一份子？

◆ 时机不容错过。时代在变，观念在变，在国家计划生育政策的倡导下，大多数夫妇也都只想养育一个孩子。在孕期只有几个月的时间适合拍摄孕妇照。这个时间段值得好好把握，甚至可以说是“机不可失，时不再来”。

◆ 珍藏美好回忆的素材。有没有觉得可以让自己回忆的素材太少，原本可以留下一些纪念的时光却什么也没做。几年以后，怎么让宝宝了解他曾在妈妈肚里住过？孕妇照，让这一切变得有凭有据。



当然，想要拍出美美的孕妇照，还是需要注意一些技巧的。

◆ 拍照最好提前预约，并且要跟影楼协商好，在自己拍摄的阶段没有其他的顾客，不然可能要等很久，准妈妈的体力有可能会支撑不住。

◆ 外出拍摄时最好带上自己的安全化妆用品，避免使用影楼的化妆用品。如果自己有好看的孕妇服也可以带1～2套。

◆ 去影楼前要先洗澡，剪指甲，并在肚子上涂抹润肤露，这样肚子会好看一些。

◆ 不管准爸爸拍不拍，都要陪同前往。

美丽不打折，“狙击”妊娠纹

并不是每一位准妈妈都会有妊娠纹，但是有些准妈妈会从这个月起，出现程度不同的妊娠纹。由于受到增大的子宫影响，皮肤弹性纤维伸展至一定限度就会发生断裂，在腹部会出现粉红色或紫红色的不规则裂纹，这就是妊娠纹。妊娠纹的严重程度因个人的体质、遗传基因、孕期体重增加的程度等而有所不同。

妊辰纹一旦出现便较难清除，但适当的预防可以从一定程度上淡化妊娠纹。具体可以从以下几个方面做起。

远离甜食与油炸品

准妈妈在怀孕期间要避免摄取过多的甜食及油炸物，一旦摄取过量，就会转变成油脂或脂肪，导致体重增长过快。

控制体重的增长

准妈妈在怀孕时每个月的体重增加不宜超过2千克，整个怀孕过程中应控制在11～14千克。如果体重增长过快，腹部的皮肤变薄变细，就很容易生成妊娠纹。

多吃用含胶原蛋白的食物

准妈妈在怀孕期间注意多吃富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物，如猪蹄、动物蹄筋和猪皮等，这样可以改善皮肤的肤质，增加皮肤的弹性，减少妊娠纹的生成。



适度运动

怀孕前做一些瑜伽等运动，怀孕后也要做适度的运动和一些简单的家务，也有助于增强皮肤弹性、预防妊娠纹。

准妈妈要避免油烟“侵袭”

大家都知道长期呼吸油烟对身体健康有一定影响，对于准妈妈来说就更加明显了。但是生活中又离不开厨房，只要遵循以下法则，准妈妈一样可以享受烹饪的乐趣。

- 在厨房中安置抽油烟机或排风扇，让厨房保持良好的通风，烹调结束后，至少开窗通风10分钟。
- 选用高燃烧效能灶具。如果通风不好、煤气燃烧不彻底，相当于每天吸两包烟，可导致肺癌、肺炎及其他呼吸道疾病。
- 烹饪油不要反复使用。在选购食用油时应选择一些质量有保证、清澈无杂质的品牌油。煎炸食物后的油不要反复使用，以防在烹饪过程中产生更多有害物质。

一般的传统方式是用大火炒菜，把菜放进热油锅里时，霎时油烟就会四起，这个时候的油烟危害最大。因为当各种食用油加热到200℃以上时，会产生一定的油烟凝聚物如氮氧化物等，具有很强的毒性，能够通过准妈妈的呼吸道进入血液，干扰胎宝宝的正常发育，甚至可能造成胎宝宝的发育不良。所以准妈妈烹饪应尽量少用大火热油。

- 如果在油热的时候着急投菜下锅，可先将锅具倾斜，让油烟被抽油烟机吸走，待油面波动加剧，没有多少油烟（此时为最佳油温，大概在150℃左右）时，再投入菜。这样烧出来的菜既有营养又无害。



孕产医生谈见解

有些准爸爸一直在家里做“甩手掌柜”，妻子怀孕后一时改不了这个习惯，以至于准妈妈不得不经常久留于厨房。建议准爸爸尽可能地承担起做饭的任务，给准妈妈做一些美味可口的饭菜，这才是对她最好的体贴。

准妈妈洗脸有大学问

洗脸是我们每天都要做的事情，脸部的清洁工作是皮肤护理的重要环节之一。在怀孕后，洗脸更是成了准妈妈护肤的主要功课，是每日必须要做好的工作。准妈妈应该如何洗脸呢？下面就给准妈妈们介绍一些需要注意的细节问题。

控制水温

洗脸水的温度应控制在34℃左右。也许怀孕之前准妈妈都习惯于用凉水洗脸，认为凉水洗脸对皮肤更好。但是，准妈妈并不适宜用水温低于20℃的水洗脸，水温过低不利于皮肤的清洁，还会使得脸部的血管收缩，脸色看起来苍白憔悴。同时，如果水温过高超过了39℃，则会使血管扩张，皮肤变得松弛缺乏弹性，还容易出现皱纹甚至导致皮肤出现淤血。

每天至少要洗两次脸

在冬季，准妈妈每天早晚各洗一次脸就可以。在夏季由于天气较热，所以每天可以多洗几次脸。另外，准妈妈在外出活动购物、运动后大量流汗或者看电视、干家务活后都应该洗脸，以便更有效地保护脸部皮肤。

洗脸要注意方式

洗脸之前要洗手，因为手更容易接触污垢，沾染细菌，如果不洗手就直接来洗脸，是很不卫生的。另外，洗脸要习惯于从下向上进行打圈式推洗，尽量减少从上向下的揉搓，因为脸部的毛孔都是向下长的，这种洗法最利于清洁。



孕产医生谈见解

对于经常用电脑工作的准妈妈来说，一定要经常洗脸。电脑荧光屏表面存在着大量静电，其集聚的灰尘可转射到脸部，时间久了，易发生斑疹、色素沉着，严重者甚至可能引起皮肤病。

趁身体轻便准备宝宝用品

怀孕6个月，肚子有点规模了，但准妈妈的行动还算利索，走路不会感觉很辛苦。那就趁着现在身体还算轻便，去给宝宝选些可爱的小玩意儿吧！不过，买宝宝用品，也有一些经验值得遵循。

有些东西暂时别买

请不要在怀孕时试图把宝宝出生后很长一段时间的东西都预备齐了。月子里需要的物品备齐了就行，如果想从容些，最多备到宝宝3个月用的就足够了。宝宝出生后，可能会收到好几套亲朋好友送的婴儿洗护套装，宝宝套装等。所以，你可以暂时不用购买这类东西，即使买也要少买，或买最需要的单品。

向过来妈妈取经

过来人都有经验，可以向她们取取经，问问她们在做生产准备的时候，什么东西是要多备的，什么是买了根本没用的，再根据她们的建议购置。

直接说出自己的需求

对好友或家人，可以在他们征求你的意见时，直接把你的需要告诉他们，既给他们省了事，你也得到了最需要的东西，还能避免礼物的雷同。

一个品种不买太多

宝宝长得快，小婴儿装很快就穿不上了，小号的奶嘴，纸尿裤也会很快过渡到中号或大号，加上季节更替，一个品种备多了，用不上反而浪费。

没必要每件东西都买新的

只穿过几个月的孕妇装，只下过几次水的宝宝装，从同事朋友那儿传过来的这些东西，只要质量好，尽可以放心使用，能够为你节省不少开支。

买打折的品牌商品

一些大的品牌商品，会在一定的时候推出较高折扣，可以趁此机会采购一些，既能保证质量，又能节省开支。

轻松看懂B超检查单

准妈妈到医院做检查时，其中有一项是B超检查。但是，很多人面对B超单上的专业名词和数据常常感到一头雾水。那么，现在就让我们来破译B超检查单上的术语吧！

◆ 胎囊（GS）：胎囊只在怀孕早期能见到。正常情况下，怀孕1个半月时胎囊的直径约为2厘米，2个半月时约为5厘米。胎囊的位置在子宫的宫底、前壁、后壁、上部、中部都属正常，形状为圆形、椭圆形，形态清晰为正常。如果胎囊形状不规则、形态模糊，且位置在子宫下部，准妈妈同时伴有腹痛或阴道出血，则可能要流产。

◆ 双顶径(BPD)：也叫胎头大横径，是胎头从左到右最宽部位的长度，用来推测胎宝宝的体重和发育状态，判断是否有头盆不对称，是否能顺利分娩。按规律，怀孕第5~8个月，BPD值基本与怀孕月份相同，也就是说，怀孕7个月时BPD约为7厘米，怀孕8个月时约为8厘米，以此类推，怀孕8个月以后，BPD平均每周增长约0.2厘米为正常，足月时应达到9.3厘米或以上。

◆ 头围（HC）：也叫胎头周长，是计测胎头一周的长度的数值，用于确认胎宝宝的发育状态。

◆ 腹围（AC)：也叫腹部周长，是胎宝宝肚子一周的长度，用于和躯干前后径（APTD）和躯干横径（TTD)一起来推测胎宝宝的发育。

◆ 股骨长（FL)：胎宝宝大腿骨的长度。用于和双顶径（BPD）一起来推算胎宝宝的体重。正常值与相应怀孕月份的BPD值相差2～3厘米，比如BPD为8.5厘米，股骨长应为6.5厘米左右。

◆ 肱骨长（HL）：胎宝宝上臂骨的长度。

◆ 脐带血流比值（A/B）：脐带内的血液流动情况，用于检测胎盘的血液循环和功能情况。

◆ 羊水指数（AFI）：以准妈妈的脐部为中心，分为上下左右4个区域，将4个区域的羊水深度相加所得的数值。

准妈妈贫血怎么办

准妈妈在怀孕期间，由于血容量的增加，对铁的需要量也增加了，并且，胎宝宝也需要补充并贮存大量铁，来保证出生后6个月之内不会出现贫血。所以，孕期的准妈妈很容易因为铁摄入不足而导致缺铁性贫血。

缺铁性贫血不仅影响准妈妈自身的健康，严重的贫血还可能会导致死胎、早产、分娩低体重儿，影响胎宝宝脑细胞的发育，使宝宝出生后的学习能力低下。

判断准妈妈是否贫血的方法

- 产检中包含了血色素、血比容的检查，医生会通过这些检查数据给准妈妈提供建议，告诉准妈妈是否贫血。
- 少数贫血患者并没有自觉症状，但大部分贫血患者会有疲倦、下眼睑苍白、呼吸短促、心跳加速、心悸、头晕、面色苍白、指甲苍白等症状出现。

准妈妈对缺铁性贫血的预防

- 对于中度以上贫血，除改善营养外，准妈妈还可在医生的指导下口服铁剂治疗，如硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁、富马酸亚铁及维血冲剂等。
- 维生素A对铁的吸收及利用有一定帮助。动物肝脏中既含有丰富的铁和维生素A，也含有较丰富的叶酸，准妈妈可适当食用。
- 准妈妈平时应注意补充富含铁元素的食物，如猪肾、猪血、牛肾、羊肾、虾子、鸡肫、黄豆、银耳、淡菜、海带、海蜇、芹菜、荠菜等。



妊娠高血压巧预防

准妈妈一旦患上高血压一定会苦恼不已，普通人群患高血压后可以吃药物降压，而准妈妈却需要谨慎从事，以防降压药影响宝宝的发育。由此可见，妊娠高血压重在预防，准妈妈从日常饮食中就需要多加注意。当然，如果真的患上妊娠高血压，准妈妈仍然应该听从医生的指导，以免贻误病情。

宜多吃鱼

鱼富含优质蛋白质和优质脂肪。其中不饱和脂肪酸有降低血液中的胆固醇，抑制血小板凝集的作用，对防止全身小动脉硬化和血栓的形成有很大功效。所以鱼是妊娠高血压高危人群的首选。

注意补充蛋白质

准妈妈不能因为害怕患上妊娠高血压就不沾荤腥，还是要保证蛋白质尤其是优质蛋白的摄取，如牛奶、龙虾、鸡蛋等，以保证胎宝宝的正常发育。

补充维生素C和维生素E

维生素C和维生素E能起到抑制血中脂质过氧化物的作用，能有效防治妊娠高血压综合征。

宜多吃芹菜

芹菜纤维较粗，含有丰富的维生素C、烟酸及粗纤维等，对妊娠高血压能起到很好的预防效果。注意不要把芹菜叶扔掉，叶子中的营养要远远大于菜茎。



限制钠的摄入量

盐中的钠具有加重水肿、收缩血管、贮留水分、升高血压的作用。所以准妈妈每日摄入的盐量应控制在6克左右，这其中包括了盐和高盐食物，如咸肉、咸菜等。而小苏打、发酵粉、味精、酱油等也含有钠，也要适当限制食用。

光照胎教——晒太阳，暖洋洋

6个月的胎宝宝对光的照射已经有了反应。这时，准妈妈可以和胎宝宝一起享受午后阳光，让此刻的胎宝宝感受光线强弱的变化，感受阳光的温暖，感受准妈妈给予的幸福。

准妈妈最好有规律地进行日光浴，还可以一边抚摸腹部，一边对胎宝宝说：“宝宝，我们正在楼下花园里晒太阳，阳光很温暖，宝宝开心吗？”

时间灵活掌握

晒太阳应根据季节、时间以及每个人的具体情况灵活掌握。如果是夏天，大多数时间阳光都很强烈，树荫里的散射阳光就足以满足准妈妈的需要了，准妈妈应该避免在中午前后阳光最强烈的时候出门，而且外出的时候还要注意防晒。一般来说，春秋季在每天上午9点到下午4点，冬季在每天上午10点到下午1点晒太阳比较合适。因为这些时候阳光中的紫外线最为充足，准妈妈可选择在这段时间晒太阳。晒太阳的时间以每天一小时为好。

晒太阳的注意事项

- 进行日光浴时，不宜空腹，不可入睡，酌情暴露身体，还要经常转换体位。
- 夏天要戴草帽和墨镜以保护头、眼，预防中暑；冬天要适当穿厚一些，以免感冒。
- 日光浴后不要立即洗澡。
- 夏天在进行日光浴前，外露部位应涂抹润肤油或防晒霜。



宝宝，来听爸爸讲故事

准妈妈腹中的胎宝宝，并不像一棵植物，而是一个有血有肉有情感变化的小生命。如果准爸爸也能参与胎教，经常和胎宝宝进行语言沟通，那么父子之间就算没有看到对方，也能在心灵间架起一座爱之桥。实践表明，充满亲情爱意的语言胎教，会使宝宝日后拥有出色的语言能力。准爸爸现在就开始给胎宝宝讲一个生动有趣的小故事吧！

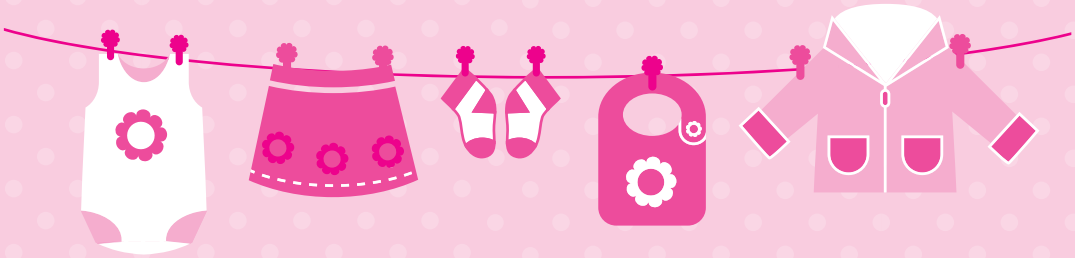
小黑熊好久没碰到过小花狗了。今天，在半路上，小黑熊碰到了小花狗。小黑熊和小花狗打过招呼以后，想赶自己的路。可是不知怎么的，今天小花狗对他特别亲热。小花狗很高兴地瞅着他，还几次把它叫做“我亲爱的肉骨头”。“这是怎么回事？”小黑熊有点糊涂了。

后来，小花狗提出，他想亲亲小黑熊。这真让人纳闷，小花狗今天是怎么了？小黑熊在心里嘀咕着。看在平时是好朋友的份上，小黑熊让小花狗亲了一下。可是小花狗亲一下还不够，他提出再亲一下。这一下亲得真过分，简直是用舌头舔了。

“天哪！”小黑熊突然明白了，原来自己刚才喝了一碗味道浓浓的肉汤，喝完了也没洗脸。准是因为脸上留下了不少肉汤的味儿，才让小花狗把他叫成了“我亲爱的肉骨头”。难怪小花狗一定要亲亲他，舔舔他呢。小黑熊赶紧跑到小河边上，好好地洗了洗脸。这下，小花狗再也不叫他“我亲爱的肉骨头”了，再也不想亲亲他了。



小黑熊呢，一边赶路，一边摸着脑袋说：“我以后吃完饭，一定要好好洗脸。要不，肉汤、鱼汤留在脸上，小狗、小猫，还有苍蝇都会缠住我的……”



孕晚期

——迎接小天使的降临吧

到了孕晚期，准妈妈每天的变化都非常大：腹部一天天地隆起，身子越来越笨拙，行动也不太方便了，如果轻轻地触动子宫，常常可以感到腹部有变硬的感觉。因此，孕晚期是胎宝宝生长的最后冲刺阶段，就请准妈妈好好享受“带球”的生活乐趣，等待小天使的降临吧！

怀孕7个月

准妈妈越来越“笨”了

胎宝宝形成自己的作息规律

胎宝宝7个月的时候，大脑的机能也开始运转，这时胎宝宝已经过起了有规律的生活，而且能够感受到母亲的生活规律。

现实生活中常常会发现，一些宝宝出生之后日夜颠倒着休息，让新妈妈感到非常崩溃，如果准妈妈的作息日夜颠倒，胎宝宝的大脑、心脏、肝脏、肾脏等所有器官的“生物钟”都会打乱，身体的平衡被破坏。

为了保证胎宝宝的健康作息，准妈妈要做到以下几点。

- 早睡早起。每天晚上10点上床，即使睡不着，也要保持周围环境的安静，看看书，听听轻柔音乐，让胎宝宝有一个舒适安宁的休息空间。
- 重视早餐。准妈妈一定要吃早餐，大脑的活动是需要能量的，每天早晨吃过早餐后，人的体温升高，大脑才开始活跃起来，所以吃好早餐，是保证一天能量的基础。
- 避免夜生活。特别是节假日的时候，全家聚会在一起吃喝打牌，准妈妈也会有冲动参与进去，甚至会有熬夜的可能。为了胎宝宝，忍忍吧！避免吵闹的夜生活，给胎宝宝一个安静的夜晚。
- 少吃夜宵。准妈妈会有吃夜宵的习惯，不过要记得适量，不要吃得太饱，否则不但会影响消化功能，难以入睡，也会相应地影响胎宝宝的好睡眠。

吃好，宝宝皮肤更好

很多准妈妈看到别的宝宝皮肤白嫩时非常羡慕，自己也想生一个白白嫩嫩的宝宝。其实很简单，在怀孕期间如果能有意识地进食某些食物，就会对腹中胎宝宝的生长发育起到意想不到的微妙作用。精巧科学地调配饮食，能帮助准妈妈生出一个称心如意的漂亮宝宝。

告别粗糙的肤质

如果准爸爸和准妈妈的皮肤粗糙，准妈妈就应该经常食用一些富含维生素A的食物。维生素A能保护皮肤上皮细胞，让日后宝宝的皮肤细腻有光泽。这类食物如动物的肝脏、蛋黄、牛奶、胡萝卜、番茄以及绿色蔬菜、水果、干果和植物油等。

培育光润油亮的乌发

如果准爸爸和准妈妈头发早白或者略见枯黄、脱落，准妈妈可多吃些富含B族维生素的食物。比如瘦肉、鱼、动物肝脏、牛奶、面包、豆类、鸡蛋、紫菜、核桃、芝麻、玉米以及绿色蔬菜，这些食物可以使宝宝发质得到改善，不仅浓密、乌黑，而且光润油亮。

改善偏黑的肤色

如果准爸爸和准妈妈肤色偏黑，准妈妈可以多吃一些富含维生素C的食物。维生素C对皮肤黑色素的生成有干扰的作用，从而可以减少黑色素的沉淀，使日后生下的宝宝皮肤白嫩细腻。含维生素C丰富的食物有：番茄、葡萄、柑橘、冬瓜、苹果、刺梨、洋葱、大蒜、菜花、鲜枣等蔬菜和水果，其中尤以苹果为最佳。常吃苹果不仅能使皮肤变得细白红嫩，对贫血还有极好的补益功效，是准妈妈的首选水果。



偏食妈妈不爱吃鱼的补偿计划

对于准妈妈来说，营养均衡很重要，肉、鱼、牛奶、蔬菜、水果、五谷杂粮……最好一样也不少。但是对于那些不爱吃鱼的准妈妈该如何保证营养的全面呢?

鱼肉和畜肉一样，蛋白质含量非常丰富，约占20%，并且脂质占2%～40%，而且还含有丰富的维生素D，能有效促进钙的吸收。此外，有些鱼如鳗鱼还富含维生素A。鱼类含有大量DHA，与脑部及神经传导有很大关系，对胎宝宝大脑的发育非常重要。

对于不爱吃鱼的准妈妈来讲，有可能缺乏的营养素有蛋白质、脂肪和各种矿物质，尤其是碘。

建议这类准妈妈在日常饮食中适当增加以下食物的摄入量，以补充不吃鱼带来的营养缺乏。

鱼 油

鱼油，不是我们说的鱼肝油，而是由深水鱼类为原料提炼而成的油。

坚 果

很多坚果里富含脂肪，可以带在身边饿了的时候食用。



植物油

植物油如大豆油、菜子油、橄榄油等是脂肪酸很好的来源，但要控制用量。

碘 盐

做菜的时候使用含碘盐。很多大超市的货架上都有这种注明了添加碘的食用盐，可以做菜或佐餐的时候使用。

准妈妈过冬的四大法则

冬季到来了，冷空气的侵袭，气温的骤降，湿滑的地面，对每一位在冬天孕育宝宝的准妈妈而言无疑是一场严峻的考验。那么，准妈妈怎样才能和胎宝宝一起安然地度过冬天呢?

外出要当心

冬季的气温低，尤其是在北方地区，经常会出现结冰、下雪。在这种情况下，准妈妈外出时一定要注意安全。因为此时准妈妈的肚子已经完全凸显，身体也较之前更加笨重、不灵活，平衡感较差，再加上下雪、结冰过后路面会出现湿滑等情况，准妈妈出门时很容易发生滑倒摔伤等，所以外出一定要小心。

衣着要保暖

在冬季，准妈妈外出一定要注意保暖，衣着要厚实暖和。尤其对于北方的准妈妈来说，由于室内外温差较大，很容易感冒，使自身抵抗力下降。此外，准妈妈的衣服要尽量设计简单，穿脱方便。准妈妈在外出时，可以戴上围巾和口罩，但千万不要挡住视野，鞋也要尽量选择防滑效果好又保暖的。

注意皮肤保湿

冬季干燥，准妈妈要注意皮肤的保湿。每天洗脸的次数不要过多，否则会把皮肤上的天然保护油脂洗掉；在护肤品的选择上，尽量选择准妈妈专用的保湿系列护肤产品，在容易干燥的部位适当增加用量并用手轻轻按摩。

经常晒太阳

在冬季，准妈妈每天至少要晒太阳半个小时。晒太阳可以促使准妈妈的体内产生维生素D，有助于对钙的吸收利用。另外，准妈妈经常晒晒太阳还可以杀死皮肤表面的细菌。由于户外活动减少，准妈妈还要注意打开窗户通风换气。

做噩梦是因为准妈妈想太多了

很多孕晚期准妈妈总是抱怨晚上做噩梦，还经常从噩梦中惊醒。怀孕是件令人高兴的事情呀，为什么平时兴高采烈，还是会做噩梦呢？

准妈妈为什么会做噩梦

◆ 准妈妈在孕期总是对胎宝宝充满着担心。比如，胎宝宝是否健全？营养是不是够了？因感冒等疾病服用过药物，担心药物是否对胎宝宝有影响，等等，这些问题可能都会给准妈妈带来困扰。

◆ 准妈妈也会对无法预知的未来充满担心。比如，担心自己能否承受得了妊娠的负担，担心分娩时能否顺利，会不会发生难产等。

这种种的心理压力和思想负担，使准妈妈精神受到影响，时间长了势必影响内分泌系统，成为噩梦的潜在诱因。准妈妈孕期睡眠不好，不但影响准妈妈日常工作和生活，而且还影响自己和胎宝宝的身心健康。

睡眠不好应采取的措施

◆ 睡前准备：睡前不要看书，不要看球赛等紧张的电视节目，不饮用浓茶、咖啡等刺激性饮料。睡前入厕，排空膀胱，然后用热水洗脚。

◆ 生活规律，情绪稳定：白天工作不宜过度紧张和劳累，要劳逸结合。定时作息，养成有规律的睡眠习惯。心情愉快，情绪稳定，保持心理平衡。

◆ 辅助治疗：可采用气功、按摩等以助入静。

◆ 卧室环境：应安静整洁，空气流通。卧具宜舒适。

◆ 对孕期担忧的问题要说出来，与身边的人交流。不能解决的应该去医院咨询医生，尽量放松自己的心态。



孕产医生谈见解

如果并非常规原因引起的经常性噩梦，就要考虑患有心、脑血管疾病的可能性，建议准妈妈尽早到医院检查、治疗，以保证安全度过孕期。

保护好宝宝的大脑

每个准妈妈都希望生个健康聪明的宝宝。那么，究竟有哪些行为会干扰胎宝宝的脑发育，又有哪些食物是准妈妈需要远离的呢?

会伤害胎宝宝大脑的行为

◆ 禁止任意地、不恰当地服用药物。如妊娠反应时服用镇静剂，发烧等情况下服用阿司匹林、苯巴比妥、苯海拉明、激素等，都会影响胎宝宝大脑的发育或脑组织某一部位的功能。

◆ 营养不够。尤其蛋白质、氨基酸、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E缺少或比例失调，或者由于偏食造成某些矿物质缺乏，如锌、钙、铁等严重不足而影响胎宝宝脑组织的功能。

会伤害胎宝宝大脑的食物

◆ 过咸的食物。准妈妈经常食用过咸食物不但会有引发妊娠高血压的风险，还可能影响胎宝宝脑组织的血液供应，不利于胎宝宝大脑的发育。

◆ 过量的味精。妊娠后期经常吃味精过多很可能会引起胎宝宝缺锌。成人每天摄入味精量不得超过4克，准妈妈和周岁以内的宝宝禁食味精。

◆ 含过氧化脂质的食物。过氧化脂质会导致大脑早衰或痴呆，直接有损宝宝大脑的发育。例如，腊肉、熏鱼等含有较多的过氧化脂质，准妈妈应少吃。



准妈妈警惕办公室杀手

现在白领女性越来越多了，很多人在羡慕“白领”们办公环境优雅、舒适、远离风吹日晒的同时，却不知道在装修精美、设备先进的现代化写字楼里，也存在着各种各样危害准妈妈的污染源。

电脑

如今电脑已经是家家户户必备甚至是每日必用的电器，对于上班族来说，使用电脑的机会就更多了。每当电脑开启时，显示器会散发出电磁辐射，对细胞分裂有破坏作用，在怀孕早期会损伤胚胎的微细结构。根据最新的研究报告，怀孕早期的女性，每周上机20小时以上，流产率会增加80%，而生出畸形胎宝宝的机会也大大增加。所以在怀孕期间，最好冷落电脑，即使是别人操作的电脑，也要想办法与它保持距离。



电话

共用的电话是一类最容易在写字楼里传播疾病的办公用品。电话听筒上有2/3的细菌可以传给下一个拿电话的人，是办公室里传播感冒和腹泻的主要途径。如果办公室里有人患感冒，或是如厕后未把双手洗干净，疾病就会在办公室里蔓延开来，很可能殃及准妈妈和其腹中的宝宝。所以准妈妈最好拥有一部独立的电话机。如果不得不和其他同事共同使用电话机，至少应该勤快一点，经常用酒精擦拭一下听筒和按键。

空调

刚从外面步入装有空调的写字楼，准妈妈也许会感觉很舒适，但在里面待久了，准妈妈可能会像许多人一样出现头昏、疲倦、心情烦躁的感觉。调查显示，长期在空调环境里工作的人有50%以上有头痛和血液循环方面的问题，而且特别容易感冒。担负着两个人健康责任的准妈妈们，可要特别小心了。

巧妙应付孕晚期的腹胀

由于胎宝宝的日益长大，压迫了准妈妈的肠胃，而胃肠在受到压迫时，会影响其中内容物的消化吸收及气体的正常排解，让准妈妈感到不舒服；另外，由于准妈妈在孕期的活动量相对比较少，进而导致了胃肠蠕动减弱，使得腹胀感更加严重。腹胀是孕期特有的生理现象，很多准妈妈担心腹胀会伤害胎宝宝，那么这种担心有没有必要呢?

当准妈妈腹胀时，子宫处于收缩状态，这时提供给胎宝宝的氧气会略微减少。因此，有的准妈妈担心这样会使胎宝宝难受。但实际上，子宫的收缩是时紧时松的，即使氧气循环会有片刻减少，富含氧气的血液又会马上补充上来，所以胎宝宝并不会有什么难受的感觉。

与准妈妈的担心相反，正常的生理性腹胀反而会刺激、促进胎宝宝的发育。对于腹中的胎宝宝来说，子宫的收缩就像是妈妈在轻拍着逗他玩一样，反而会让他觉得有趣。包括上面提到的氧气量的增减，这些刺激都不会对胎宝宝带来什么不良的影响。所以，准妈妈要放松心情，保持平和的心态。

另外，如果准妈妈感觉腹胀，很可能是身体在提醒你该休息了。无论是否是正常的生理性腹胀，准妈妈首先要做的就是休息。能躺下自然是最好的了，但如果出门在外，也可以坐在椅子上休息片刻。

很多准妈妈也会在早上醒来时感觉腹胀，这是由于刚醒来，各种感觉比较敏感的缘故，也可能是对将要开始的一天感到紧张。这时，准妈妈不要着急起床，稍微休息一下，等感觉好点后再起床。



孕产医生谈见解

如果准妈妈休息了1～2个小时，腹胀依然得不到缓解，则有可能是由于某种病症刺激子宫造成的，此时应去医院进行检查。

腿部抽筋有防招

有些准妈妈到了这个月，经常会出现腿部抽筋的现象，特别是在晚上睡觉的时候，小腿或者大腿的肌肉就会突然出现痉挛、疼痛。

那么当腿部出现抽筋的时候，该怎么缓解呢？要想有效预防腿部抽筋，在日常生活中，需要做到以下几点。

- 在睡前按摩腿部，也可用热水洗脚、洗腿后再睡。
- 不要穿高跟鞋，平时要穿软底鞋，走路不宜太多，避免使腿部的肌肉过度疲劳。
- 平时注意养成正确的走路习惯，让脚后跟先着地。
- 平时不要长时间站立或坐着，应该每隔1小时就活动一会儿，同时要防止过度疲劳，特别是久坐办公室的职场准妈妈一定要注意这一点。
- 夜间睡觉的时候要避免潮湿和受凉。
- 平时要多摄入一些富含钙以及维生素D的食品。
- 适当进行户外活动，接受日光照射，必要时可以加服钙剂和维生素D。

但是，需要注意的是，准妈妈一定不要以小腿抽筋来作为需要补钙的指标，因为个体对缺钙的耐受值有差异。有些准妈妈在缺钙的时候，并没有小腿抽筋的症状。



孕晚期太瘦易难产

从中国疾病预防控制中心所公布的一组年轻育龄女性营养状况调查数据中可以看到，20～35岁女性普遍存在营养状况不佳的问题，不少女性对待胖瘦的态度存在一定的误区。事实上，“瘦”看起来很美，但对孕育新生命无益。

怀孕后，准妈妈摄入的营养是优先供给胎宝宝的，胎宝宝发育成长所需的营养全部来自于准妈妈，即使准妈妈体内营养不足，宝宝也会强行取得准妈妈体内贮存的营养。所以，如果准妈妈太瘦弱，平时没有营养储存，又不能及时从食物中补足，除了会导致自身更加虚弱外，还会使身体因为缺乏营养而患病。如缺乏铁及蛋白质，可引起贫血；缺乏维生素D、钙，可引起腰腿痛、牙齿脱落，严重者可引起骨质软化、骨盆变形，造成难产。所以只有准妈妈身体健壮，并能充分摄入胎宝宝和自身所需的营养，才能保证胎宝宝的健康发育，并保证自身的健康。



建议过于瘦弱的准妈妈在日常饮食中，适当增加坚果、肉类等油脂含量较高的食物，有意识地增加热量的摄入，达到强身健体的目的。在烹调食物的时候，可以巧妙地添加些坚果、芝麻等高营养、高热量的食物进去，蔬菜尽量炒着吃而不凉拌，吃米饭时可以放些芝麻，喝牛奶时可以放些麦片等。

这个时期，为了满足胎宝宝生长发育的需要，准妈妈可适当加餐，多吃一些牛奶、鸡蛋等优质蛋白，以增加能量及蛋白质的摄入。这段时间体重增加控制在4~5千克。

绘画胎教，让胎宝宝更具艺术细胞

这个月的胎宝宝四肢健全，脑细胞虽然还未发育完全，但已经十分敏锐，对外界事物具有了一定的接受能力。所以，准妈妈可以把信息通过神经传递到胎宝宝未成熟的大脑，这些良性刺激可能会长久地保存在胎宝宝大脑的某个功能区，一旦遇到合适的机会，其惊人的才能就会发挥出来。比如绘画胎教便是基于这样的理论。

现在，越来越多的准妈妈对绘画胎教充满兴趣。绘画使胎宝宝对外面事物的形象认识更具体，更深刻，还可使胎宝宝的艺术细胞得到发育。那怎么来进行绘画胎教呢?

绘画勿求完美

准妈妈应当多接触美丽的图画，并且可以抽出时间来学习绘画。绘画胎教中所画的并不是要拿给别人欣赏的作品，所以准妈妈不一定要把它画得非常完美。不要在意自己是否画得好，比起作品完成得好与坏，准妈妈更应该关心的是，在作画的时候自己是否做到了一直保持愉悦平和，以及是否有与胎宝宝共同参与的感觉。

快乐地作画

准妈妈可以持笔临摹美术作品，也可随心所欲地涂抹，只要准妈妈感到是在从事艺术创作，感到快乐和满足，就可以画下去。还可向宝宝解释自己所画的内容。当然如准妈妈能临摹一些儿童画就更好了。

借绘画释放情绪

其实，绘画就像接受心理治疗一样，可以达到释放内心情绪的目的，它所起到的胎教效果比鉴赏画作高出数倍。不管怎么样，强迫自己作画是没有意义的，所以请准妈妈带着愉快，自愿的心情来参与这项活动。

传递美感和快乐

在平日生活中，准妈妈可以运用绘画、涂鸦的方式，把自己在其中获得的美感和快乐传递给胎宝宝，既振奋自己的心情，也传递美的信息，以期培养未来宝宝的艺术气质。

“爱子先爱妻”，准爸爸胎教攻略

在胎教的整个过程中，准妈妈肯定是施教的主角，可是也不能忘了准爸爸也是进行胎教的主力军，他是胎教中最重要的配角。因为，准爸爸是准妈妈接触得最多也是最为亲密的人，准爸爸的一举一动，乃至情感、态度，不但能直接影响准妈妈，还会影响准妈妈腹中的胎宝宝。

由此可见，准爸爸在胎教过程中的位置确实举足轻重。那么，准爸爸应该怎么做呢?

爱子先爱妻

准爸爸应当加倍关心、爱护、体贴准妈妈，让准妈妈时时刻刻都能体会到家庭的温暖；和准妈妈一起听悠扬的乐曲，一同欣赏优美的图画；经常陪伴准妈妈散步，到公园及野外去领略大自然的美景；要主动承担家务活，保证准妈妈有充足的休息和睡眠时间；切忌让准妈妈生气，更不要发生争吵，避免准妈妈受到不良情绪的刺激；尽量给准妈妈创造安静、舒适、整洁的环境，等等。

通过对话传达爱心

据研究，胎宝宝在准妈妈子宫里时就具有了感知能力，能感受到父母对他的爱心，准爸爸的爱也像准妈妈的爱一样有利于胎宝宝的成长。胎宝宝能够识别准爸爸的声音，如果准爸爸经常和胎宝宝对话，会让胎宝宝更有安全感，从而消除出生时环境改变而给他带来的不安和紧张感。



因此，准爸爸们一定要及时准确地进入到胎教的角色中，用深沉的父爱去培育那个幼小的新生命，让其更加健康聪明。

怀孕8个月

好好享受“带球”的生活乐趣吧

胎宝宝在“小房子”里做倒立了

在这个时期，准妈妈也许会发现，胎宝宝好像变“懒”了，活动次数明显比原来减少，动作强度也减弱了。事实上，胎宝宝不会再像原来那样能在准妈妈的肚子里“翻筋斗”了，因为现在他已经改变自己的体位，在小房子里做起了“倒立”，这是在为顺利出生做准备。

专家认为，胎宝宝的头部一般要比臀部大，如果头部不能配合一开始子宫的收缩先行娩出，想要再出来就非常困难了，这样势必会造成难产。所以胎宝宝的胎位正常与否十分重要，它关系到准妈妈的分娩能否顺利进行。

如果胎位不正，准妈妈该如何矫正呢?

- 艾灸穴位法。妈妈采取坐位，脚踩在小凳上，放开腰带，用点燃的艾卷熏至阴穴（双侧脚小趾外缘），这样做能使大脑兴奋，增加雌激素和前列腺素分泌量，促进子宫的活动，从而使胎宝宝转位。每天1次，每次15～20分钟，一周后进行复查。

- 胸膝卧位法。准妈妈在饭前、进食后2小时或早晨起床及晚上临睡前，先去排空尿液。双膝与肩同宽，胸肩贴在床上，大腿与小腿成90° 直角，双手下垂于床两旁或者放在头两侧，形成臀高头低位，以使胎头顶到母体的横膈处，借重心的改变来使胎宝宝由臀位或横位转变为头位。每天做2～3次，每次10～15分钟，一周后进行胎位复查。

准妈妈每日吃多少盐

俗话说：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，可见盐在人们生活中是必不可少的物质之一。而盐的主要成分是氯化钠。钠是人体生命活动中不可缺少的物质。

人体为了维持内环境的稳定，每天吃进多少钠就会排出多少钠。但是当肾脏发生病变时，排钠功能就会减弱，引起水电解质代谢失衡，使得血钾升高，导致心脏功能受损。而女性在怀孕期间，肾脏功能是比较脆弱的。

因此，准妈妈每日的盐量应根据身体所需摄取。如果准妈妈多吃盐，就会加重水肿且使血压升高，甚至引起心力衰竭等疾病。另外，如果长期低盐饮食或者不能从食物中摄取足够的钠时，准妈妈就会出现食欲不振、疲乏无力、精神委靡的现象，严重时还发生血压下降，甚至引起昏迷。另外，如果身体内缺少盐分，水分也会减少，除了产生口渴的感觉外，血液也会变得黏稠，流动缓慢，导致养料不能及时地输送到身体的各个部位，废物也不能及时地排出体外。时间一长，对准妈妈的身体有害。

因此，专家建议，正常准妈妈每日的摄盐量应在6克左右。同时，妊娠期间不应服用利尿剂，以免造成钠的损失。



缓解妊娠水肿的食疗方

在妊娠期，准妈妈的体液大约会增加7升左右，如果其中的细胞外液潴留在了组织中，就会造成水肿。下面介绍几种能够缓解妊娠水肿的食疗方法。

玉米须瓜皮汤

【原料】老玉米须30克，白色的西瓜内皮250克，冬瓜皮250克，红豆150克。

【做法】先将老玉米须洗干净，然后用沸水汆烫1分钟，捞出沥干水分。再把老玉米须装到纱布袋中，放入锅内，倒入3000毫升的水，加入西瓜皮、冬瓜皮和红豆一同用大火煮沸，再改为小火煮半个小时，滤渣取汤汁饮用。

薏米粥

【原料】糯米200克，薏米150克，红糖5克。

【做法】先将糯米和薏米分别淘洗干净，然后倒入砂锅中，加入适量的水，开小火慢慢熬制糯米软化即可。食用前加入红糖调味即食。

豆腐干拌豆角

【原料】豆腐干200克，豆角250克，胡萝卜50克，花椒油10克，姜5克，盐3克。

【做法】先把豆角择洗干净切成小段，再放入沸水锅中汆熟，捞出后沥干水分晾凉。把豆腐干洗净，切成小片放入沸水中焯一下，捞出控干水分。将胡萝卜和姜分别洗净，胡萝卜切成薄片，姜切成碎末。把豆角、豆腐干和胡萝卜都放入盘中，用花椒油、盐和姜末制成调味汁，倒入盘中搅拌均匀即可食用。

准妈妈胃胀气要从饮食控制

胃胀气对于有些准妈妈来说可是家常便饭了，准妈妈也因此被折磨得痛苦不堪。专家认为，准妈妈怀孕期间经常出现胃胀头晕、乏力、恶心、呕吐、食欲不振等问题，主要还是肠胃消化不好，所以准妈妈应该首先从饮食上做起，减轻肠胃负担。

- 少食多餐。准妈妈可以从每日三餐的习惯，改至一天吃6～8餐，并且减少每餐的分量，这样可有效减轻腹部饱胀的感觉。另外，在烹调时添加些大蒜和姜片，也可以减少气体的产生。
- 流质的食物虽然较好进食，但却并不一定好消化，因此，准妈妈可选择半固体的食物。
- 补充膳食纤维。准妈妈可多吃含丰富膳食纤维的食物，如茭白、菠菜、芹菜、韭菜、丝瓜、香蕉、莲藕、萝卜、柿子、苹果、猕猴桃等。
- 多喝温开水：准妈妈每天至少要喝1500毫升的水，充足的水分能促进排便，如果大便累积在大肠内，胀气情况便会更加严重。
- 避免食用产气食物：当准妈妈胀气状况严重时，应避免吃易产气的食物，例如豆类、蛋类及其制品、油炸食物、马铃薯等，太甜或太酸的食物、辛辣刺激的食物也不宜食用。
- 细嚼慢咽：准妈妈在吃东西的时候应保持细嚼慢咽，进食时不要说话、避免用吸管吸吮饮料，不要常常含着酸梅或咀嚼口香糖等，都可避免让过多气体进入腹部。



孕产医生谈见解

当胀气状况严重时，建议准妈妈还是前往医院就诊为好。

让准妈妈轻松入睡的小窍门

多数准妈妈都有这样的经历，在怀孕早期睡眠质量较好，但随着胎龄的增加，胎宝宝体积的变大，准妈妈腹部逐渐隆起，睡眠时就难以找到一个合适的姿势，这样一来难免影响睡眠质量。那么，准妈妈该如何创造良好的睡眠氛围呢?

卧室必须安静

选择家里比较安静的房间作为卧室。将卧室布置得温馨舒适，创造良好的睡眠氛围。如果卧室的灯光太亮，可以适当地调暗一些；如果噪声太大，则可以挂上厚厚的窗帘或贴上隔音壁纸来隔绝噪声。



睡前不要吃东西

睡前2小时内不要再进食了，否则胃肠消化食物产生的气体会滞留在体内，影响睡眠，而且睡前饱食容易使脂肪囤积，造成肥胖。晚饭最好不要吃得太撑。

睡前半小时喝一杯温牛奶

牛奶具有很好的安眠作用，它含有色氨酸和肽类两种催眠物质，能够促进大脑细胞分泌出五羟色胺，使人昏昏欲睡，并能调节人体生理功能，使准妈妈感到全身舒适，而且还能解除疲劳。

放松身体，解除疲劳

准妈妈每晚临睡前可以洗个温水澡或用热水泡泡脚，还可以让老公为自己按摩，身体得到放松，自然就能轻松入眠。

睡前精神保持平静

准妈妈在睡前可以适当听听音乐、散散步，但不要做剧烈运动，也不要看惊悚、悲伤或搞笑类的影视剧或图书，这会刺激脑细胞，使准妈妈精神亢奋，不易入睡。缩短每晚看电视的时间，并定时上床睡觉。

大肚子，洗头可是个麻烦事

洗头对一般人来说，是再简单不过的事情，不过对于挺着大肚子的准妈妈来说，那可真是太难了。淋浴时弯腰洗头很不舒服，站太久也很累。如果想在洗面盆中洗头，弯腰就显得更为困难了。

下面是给准妈妈洗头提出的提议。

- 如果准妈妈经常在洗面盆处洗头，不妨使用可升降式龙头。龙头的高度可以调节，而且喷头还可以特别拉出，所以完全可以满足准妈妈的需要。
- 淋浴洗澡的时候要控制时间，这样站一会儿也不会觉得太累。
- 可以拿一个小板凳放在浴缸里，坐着洗头，身体既不会浸没在水里，又比较轻松。
- 到美发店洗。这个方法省心省力，坐着享受，还可以顺便按摩一下颈椎和肩膀。最好带上自己的洗发水，比较安全。
- 请准爸爸帮忙。准妈妈可以躺在躺椅上，由准爸爸来帮着洗头，这对于准爸爸来说是举手之劳，不仅解决了准妈妈洗头难的问题，也能让洗头过程充满爱意，是交流感情的好机会。



教你看懂胎心监护图

胎心监护图是胎心胎动宫缩图的简称，应用胎心率电子监护仪将胎心率曲线和宫缩压力波形记录成图，是医生用以正确评估胎宝宝宫内的状况的主要检测手段。一般情况下的胎心监护，应该从怀孕8个月后开始检查，然后根据胎宝宝的状况进行定期检查，刚开始是两周一次，后来1周一次。

如何看懂胎心监护图

胎心监护图上主要是两条线，上面一条是胎心率线，是一条代表基础心率线的波形直线，出现胎动时心率会上升，出现一个向上突起的曲线，胎动结束后会慢慢下降，胎动计数>30次/12小时为正常，<10次/12小时则表示胎宝宝缺氧。下面一条表示宫内压力，在子宫收缩时会增高，随后会保持在20mmHg左右。

胎心监护应注意胎心音的节律性是否忽快忽慢等，正常胎心音120～160次/分，如果胎心音160次/分以上或持续100次/分都表示胎宝宝宫内缺氧，应及时治疗。

做胎心监护要注意的事情

准妈妈在做监护的前30分钟至1小时要吃一些食物，比如巧克力。最好选择一天当中胎动最为频繁的时间进行监护，避免不必要的重复。如果做监护的过程中胎宝宝不愿意动，他极有可能是睡着了，此时准妈妈可以轻拍腹部把他唤醒。



孕产医生谈见解

胎心异常，是胎宝宝向准妈妈发出的求救信号。如果在胎心加快后立即出现胎心变慢，则很有可能说明胎宝宝处于缺氧状态。胎心过慢比过快更危险，说明宝宝的缺氧状况更严重，一定要引起重视，及时有效采取措施以化险为夷。

准妈妈感冒，没那么可怕

准妈妈在怀孕期间，抗病能力下降，就很容易患上感冒。而作为准妈妈，要考虑的因素也就更多，包括药物对胎宝宝的影响等。其实只要了解诱发感冒的原因以及治疗方法，感冒并不可怕。

感冒是由身体受到滤过性病毒感染所引起的，但也并不表示这种病毒一侵入体内，我们就会立即患上感冒。由于准妈妈妊娠时抵抗力减弱，身体容易疲劳，再加上有贫血的倾向、营养不均、压力增加，因此比一般人具备了更多易感条件。

那么，准妈妈该怎么防治感冒呢?

- 当准妈妈有轻微的感冒症状时，应立即漱口，提早就寝。感冒初起喉头痒痛时，立即用浓盐水每隔10分钟漱口及咽喉1次，10余次即可见效。并且充分的休息及营养，能帮助准妈妈增强体力，所以当准妈妈有疲倦和酸痛感时应立即休息，并注意保暖和多饮水。



孕产医生谈见解

准妈妈感冒发烧，要选择合适的方法退烧。一般而言，若体温未高过摄氏38.5℃以上，且无明显的不适症状，就可以考虑以物理方法退烧，如冰枕、散热贴片、温水擦拭（即用温毛巾反复擦身），在腋窝、额部和腹股沟部放置冰袋等。

- 注意摄取含丰富钙、矿物质及维生素的食物，增强抵抗力。只要具备足够的抵抗力，人群中的感冒病毒便不足为惧。
- 在孕期要注意运动，如适当地做做瑜伽或游泳等使身体出汗。适度的运动对预防感冒也极具效果。
- 咳嗽的准妈妈可用鸡蛋1只打匀，加入少量白砂糖及生姜汁，用半杯开水冲服2～3次即可止咳。

妊娠糖尿病，准妈妈“甜蜜”的烦恼

随着小生命从孕育到降生，准妈妈从初孕时的惊喜、孕中的备受呵护、临产前的期盼再到分娩时的痛苦，几乎每个月都在新奇和幸福中度过。然而，有一群特殊的妈妈，在感受这份孕育甜蜜的同时，还承受着另一种甜蜜的痛苦——糖尿病。

妊娠糖尿病除易引发准妈妈感染、流产、早产、死产、羊水过多外，还很可能会因母体血糖水平过高、体重增加过多而造成巨大儿，导致分娩困难，增加难产、产后出血发生的概率。而且，大约有30%的妊娠糖尿病患者在几年后有转变为慢性2型糖尿病的危险。

那准妈妈一旦患了妊娠糖尿病，在饮食上应该注意些什么呢?

注重蛋白质摄取

如果准妈妈在孕前已摄取足够的营养，那么，在妊娠中期、后期每天需增加蛋白质的量各为6克、12克，经常吃蛋、牛奶、深红色肉类、鱼类及豆浆、豆腐等豆制品。

注意餐次分配

为维持血糖值平稳及避免酮症的发生，准妈妈餐次的分配非常重要。一次进食大量食物会造成血糖的快速上升，而且母体空腹太久时，很容易产生酮体，所以建议少食多餐，将每天应摄取的食物分成5～6餐。

摄取正确糖类

准妈妈应少吃加有蔗糖、砂糖、果糖、葡萄糖、冰糖、蜂蜜、麦芽糖的含糖饮料及甜食，可避免餐后血糖快速增加。患有妊娠糖尿病的准妈妈早晨的血糖值较高，因此早餐淀粉类食物的含量必须要少。



早产应早认识早预防

胎宝宝一般在37周以上降生，称为足月产，而在怀孕7～8个月之间发生的分娩为早产。早产儿的体重一般在1000~2500克之间，各种器官发育还不成熟，体外生活能力较弱，抵抗感染的能力也很差，所以，早产儿的死亡率要比足月儿高出几十倍。

关于早产的预测，可以通过B超检测宫颈长度及宫颈内口漏斗形成情况得以预测。也可以用阴道后穹窿棉拭子检测胎儿纤维连接蛋白。怀孕期间，准妈妈宫颈阴道分泌物中出现的某种物质和早产有关。如果查到阳性，在7天或14天内准妈妈发生早产的危险就会增加。这种检测方法非常灵敏，而且没有任何创伤，很容易被准妈妈接受。



孕产医生谈见解

早产的征兆有：下腹部有下坠感或阴道有压迫感；阴道流出清澈透明的水样液体（可能是破水，表现为少量渗出或像小瀑布般一下子就流出）；出血等。

准妈妈在怀孕过程中，应随时注意早产征象，万一发生状况，必须立即与妇产科医生联系或立即就医。

那么，准妈妈该如何避免早产呢?

- 应注意身心健康，尽量避免精神创伤，保持愉快的心情，预防血压升高。
- 在整个孕期都要注意交通安全，减少碰撞、外伤，避免胎盘早剥的发生。
- 对于已经知道自己子宫有畸形或有早产史、子宫肌瘤的准妈妈，孕期里应该特别注意增加营养。
- 多胎妊娠或合并有慢性疾病的准妈妈，孕期应多卧床休息，以左侧卧位更为适宜，因为这样可增加子宫胎盘的血流量，从而防止自发性子宫收缩。

做手工，让宝宝心灵又手巧

准妈妈不妨来试试做手工，把一些早年拿手的手工活重新拾起来，或者重新学一些新的技巧。这些看来并不起眼的小活动，对准妈妈和胎宝宝都十分有益。

可以让宝宝心灵手巧

孕期勤于动手的准妈妈，所生的宝宝也会“手巧”。管理和支配手指活动的神经中枢在大脑皮层占的面积最大，手指的动作精细、灵敏，可以促进大脑皮层相应部位的生理活动，提高人的思维能力。而准妈妈的一举一动，对胎宝宝来说都是胎教。

有利于开发胎宝宝的智商

做手工时，准妈妈自身在对美进行欣赏与鉴别，即是在锻炼自己的思维，同时又通过信息传递的方式促进着胎宝宝大脑发育，可谓一举两得。所以，准妈妈不妨利用空闲时间，做点手工，让孕期生活更有意义。

编织出一份爱

为胎宝宝编织一件漂亮的小毛衣，将准妈妈对胎宝宝的爱和期待织进毛衣，胎宝宝一定能感受到准妈妈这份浓浓的爱意。初学的准妈妈，可以自己去书店买书照着书上的提示一步步地学习，从简单到复杂，也可以向周围的朋友或者长辈学习。

款式花样巧搭配

准妈妈可以为胎宝宝挑选最好的款式和花样，结合自己的创造力，举一反三地编织出富有个性的特色毛衣。春秋时节的毛衣，可以织成色彩丰富、款式多样的线衣；冬装毛衣当然以舒适温暖为标准。准妈妈也可以织一些毛线玩具、背包、温馨的配饰等等。为宝宝编织的羊毛衫、绒线衫，最好织成开衫，同时避免有孔洞的花型，因为宝宝的手指很容易卡在孔洞里。

英语也是很好的胎教素材

英语是世界语言，在胎宝宝的听力发育有了突破进展的时候，对胎宝宝进行英语启蒙教育，可以为宝宝以后的语言能力、英语学习能力打下坚实的基础。

用英语和胎宝宝说话

准妈妈可以讲一些很简单的英语，例如："This is Mommy" "It's a nice day" "Let's go to the park" "That is a cat"，将自己看见、听见的事情，以简单的英语对胎宝宝说话。如果已经知道胎宝宝的性别，或者已经替即将出生的宝宝取好了名字的话，准妈妈就更可以常常呼唤胎宝宝的名字啦！例如："Lisa，I am your Mommy and I love you so much！" "Johnny，you are my lovely baby！"



哼唱英文歌给胎宝宝听

下面这首歌准妈妈一定也非常熟悉，那么唱给胎宝宝听吧。

MERRY CHRISTMAS

We wish you a Merry Christmas 祝你圣诞快乐

We wish you a Merry Christmas. 祝你圣诞快乐

We wish you a Merry Christmas，and a happy new year祝你圣诞和新年快乐

Good tidings to you 都会给你喜讯

Wherever you are 无论你在哪儿

Good tidings for Christmas，and a happy new year带给你圣诞和新年的喜讯

We wish you a Merry Christmas 祝你圣诞快乐

准爸爸，帮帮准妈妈吧

在怀孕8个月的时候，对于准妈妈来说，可谓是早期孕吐之后的又一个妊娠反应强烈期，各种不适接踵而来，心、肺、胃、肠、膀胱等内脏器官都受到增大的子宫的压迫，导致准妈妈出现了呼吸困难、食欲不振、胃灼热以及便秘等症状。不只这样，准妈妈的腰部及关节也会出现酸痛，水肿和静脉曲张也更加明显，肚子也更加突出，以至于在低头时竟然连自己的脚都看不到了。



在这个时期，子宫、胎盘、羊水以及胎宝宝的重量加起来，几乎占到了准妈妈增长的体重的1/3，使准妈妈的身体变得异常笨拙，以至平时看起来不值一提的小事都变得困难了。

因为大着肚子，准妈妈不能顺利地弯腰、侧身，就连穿鞋袜这样的小事也会变得力不从心。准爸爸这时候千万不要取笑准妈妈，要自告奋勇地奉献爱心，肩负起每天为准妈妈穿脱鞋袜的工作。注意袜口不要太紧束，否则会阻碍准妈妈腿部的血液循环，加重水肿和静脉曲张。

剪脚趾甲也最好由准爸爸代劳，因为剪脚趾甲对此时的准妈妈来说，更是一件高难度工作了，所以准爸爸要主动承担这一任务。当然，剪完后还要将准妈妈脚部的清洁和滋润工作也做到位。

另外，为了避免宝宝出生后和爸爸有太大的距离感，准妈妈可以在语言胎教的过程中尽量多地提到准爸爸，并让准爸爸和胎宝宝说说话，做做“踢肚子游戏”等。

怀孕9个月

眺望幸福的来临

胎宝宝也在为分娩做准备

从这个月开始到出生，宝宝体重的增长特别明显。宝宝出生时的体重，有近半数都是在这两个月增加的。到这个月末时，胎宝宝体重将达到2500克，身长约为45厘米。胎宝宝的头骨现在还很柔软，而且每块头骨之间还留有空间，这是为了在分娩时使胎宝宝的头部能够顺利通过狭窄的产道。但是现在身体其他部分的骨骼已经变得结实起来，皮肤也不再那么又红又皱了，皮下脂肪明显增加，身体开始变得圆润。有的胎儿已长出了一头胎发，也有的头发稀少，前者并不意味着将来宝宝头发就一定浓密，后者也不意味着将来宝宝头发就一定稀疏，所以准妈妈不必太在意。

胎宝宝的呼吸系统、消化系统发育已近成熟，为分娩做好了准备。大多数胎宝宝已将身体转为头位，即头朝下的姿势，有的胎宝宝头部已经进入骨盆。

胎宝宝的生殖器官发育也已近成熟。如果是个女孩，她的大阴唇已明显隆起，左右紧贴。如果是个男孩，他的睾丸很可能已经从腹腔降入了阴囊，但是也有的胎宝宝的一个或两个睾丸在出生后当天才降入阴囊。别担心，绝大多数的男孩都会是正常的。

子宫里空间已显得很拥挤，胎宝宝的活动余地小多了。这时当胎宝宝在准妈妈腹中活动时，他的手肘、小脚丫和头部可能会清楚地在准妈妈腹部突显出轮廓来，这是因为此时的子宫壁和腹壁已变得很薄了，会有更多的光亮透射进子宫，利用好机会，多多与胎宝宝互动吧。

多食有益眼睛的食物

准妈妈怀孕后容易出眼睛干涩、眼角膜易发炎、假性近视、黑眼圈等问题。所以保护眼睛是准妈妈不可忽视的必修课。此外，准妈妈的饮食习惯与胎儿视力发育也有着直接关联。孕期饮食结构不合理，是造成婴幼儿视力发育障碍的原因之一。那么，为了自身和宝宝都有一双明亮健康的眼睛，准妈妈就要在平时生活中多吃以下食物。

含有维生素A的食物

准妈妈多吃含有维生素A的食物，能够提高眼睛对黑暗的适应能力，还能够防治干眼病，有利于胎宝宝视力的发展。准妈妈应该多吃一些动物肝脏、鱼肝油、胡萝卜、青椒、橘子等，能够充分补充维生素A。

富含B族维生素的食物

维生素B_1是视觉神经的重要营养来源，如果维生素B_1不足，眼睛就容易感到疲劳。维生素B_2则能够有效地预防准妈妈患角膜炎。因此，准妈妈要多吃一些含B族维生素的食物，如大豆及其制品、麦芽、鲜奶、芝麻等。

富含维生素C的食物

维生素C是眼球水晶体的重要组成成分，如果准妈妈不能摄取足够的维生素C，胎宝宝就容易患水晶体浑浊的白内障病。青椒、大枣、菜花、小白菜等新鲜水果和蔬菜中，含有较多的维生素C。

含钙食物

钙能够消除眼部紧张，有利于准妈妈及胎宝宝视力的发育。含钙量较高的食物有虾皮、豆类、绿叶蔬菜等，准妈妈可以常吃海带排骨汤、糖醋排骨等，补充体内的钙。

枸杞

枸杞具有清肝明目的作用，准妈妈常吃枸杞，对于自身及胎宝宝的视力都有好处。枸杞中含有的有利于视力发育的营养成分较多，能够有效补充各种营养，促进胎宝宝视力的发育。

准妈妈上火了，让食物助清凉

酷热的夏天，准妈妈稍不留神就会上火。严重的不仅会口干舌燥，还会心绪不宁，有的人更会因虚火上升大发脾气。准妈妈上火会影响胎宝宝的健康，那么，准妈妈上火怎么办呢？以下食物可以有效地帮准妈妈“清凉一夏”。

梨

“夏热”的起因是春天里的空气干燥、湿度低，但是如果准妈妈身上出现了上火的迹象，那就说明准妈妈的新鲜水果和蔬菜摄入量还是不足哦！梨是众所周知的降火水果，多吃梨对扑灭准妈妈的“火气”很有帮助。

苦 瓜

对于食物而言，“苦”味食物是“火”的天敌。苦味食物之所以苦是因为其中含有生物碱、尿素类等苦味物质，研究发现，这些苦味物质有解热祛暑、消除疲劳的作用。最佳的苦味食物首推苦瓜。苦瓜不管是凉拌、炒还是煲汤，只要能把苦瓜做得熟且不失“青色”，就能达到去火清凉的目的。

绿 豆

夏天的时候人出汗多，水液损失很大，体内的电解质平衡遭到破坏，用绿豆汤来补充是最理想的方法。绿豆汤能够清暑益气、止渴利尿，不仅能补充水分，而且还能及时补充矿物质，对维持水盐电解质平衡有着重要意义。

大 豆

大豆蕴含丰富的蛋白质，在滋阴去火的同时还能补充蛋白质、异黄酮、低聚糖、皂苷、磷脂、核酸等营养素。

牛 奶

很多人认为夏季喝牛奶会加重“上火”，引起烦躁，其实，夏饮牛奶不仅不会“上火”，还能解热毒、去肝火。而且牛奶中含有多达70%左右的水分，还能补充夏季准妈妈因大量出汗而损失的水分。

妈妈偏食，宝宝遭殃

一些准妈妈在孕前为了保持体形而很少摄入主食，其实主食能为准妈妈带来孕期需要的大部分能量和B族维生素、膳食纤维等，完全放弃主食甚至可能使准妈妈因严重缺乏能量而导致胎宝宝停止发育。另外，也有些准妈妈为了保障胎宝宝的营养而拼命摄入大量的动物性食物，这些能量将大大超过身体的需要，最后存积为脂肪，结果准妈妈体重猛增，胎宝宝却营养不良。

我们都知道胎宝宝住在子宫，营养全靠准妈妈提供。如果准妈妈自身营养吸收不良，胎宝宝就会营养不足，有流产危机。另外，准妈妈偏食，还会在不同程度上影响胎宝宝的智力。

- 准妈妈严重缺乏碘元素及甲状腺激素，就会造成胎宝宝大脑皮质中主管语言、听觉和智力的部分分化发育不完全，导致宝宝出生后出现不同程度的聋哑、痴呆、身材矮小、智力低下等问题。
- 准妈妈严重缺铜则会导致胎宝宝的大脑萎缩，大脑皮质层变薄，心血管异常等。
- 准妈妈严重缺锌不仅会引起流产、死胎，而且会造成核酸及蛋白质合成障碍，影响胚胎的生长发育，引起胎宝宝畸形，如无脑儿、先天性心脏病、软骨发育不良性侏儒等。
- 准妈妈严重缺铁既容易引起贫血，又会导致胎宝宝发育迟缓、体重不足、智力下降等问题。

所以专家建议，不同的营养素往往存在于不同种类的食物中，无论准妈妈不吃哪类食物，都将会造成相应营养素的缺乏。



孕产医生谈见解

宝宝偏食在很大程度上是受妈妈的影响。偏食既不利于他的身体发育，而且纠正起来也比较困难。因此，准妈妈最好不要偏食哦，要为腹中的胎宝宝做一个好榜样。

孕晚期补锌，让分娩更顺利

锌，是人体必不可少的微量元素，准妈妈缺锌不容忽视。

锌的重要性

锌是酶的活化剂，参与着体内80多种酶的活动和代谢，它与核酸、蛋白质的合成，与碳水化合物、维生素的代谢，与胰腺、性腺、脑垂体的活动等关系十分密切。所以说，锌就是“生命和智慧的火花”。而且，对于准妈妈来说，每天摄取的锌越多，其顺产的机会越大，反之，准妈妈剖宫产或借助产钳的机会就会增加。

如何判断自己是否缺锌

准妈妈可以伸出双手看一下自己的指甲，如果指甲上有白斑，就说明准妈妈已经缺锌了，而且白斑越多缺锌越严重。当然，这只是个比较粗略的判断方法，如果准妈妈想要得到更确切的结果，那就到医院做个血锌化验。

补锌的最佳途径

补锌的最佳途径是食补，准妈妈应注意多吃一些富锌食物，如紫菜、虾皮、牡蛎、动物内脏、花生、核桃、豆类、蛋黄、芝麻酱、苹果等。另外，像核桃、瓜子、花生都是含锌较多的小零食，每天最好都吃一些，这样能起到较好的补锌作用。



产前补锌注意事项

- 不要超过每日推荐补充量（1.5毫克）。
- 如需服用补锌产品，注意不要与牛奶同服，也不能空腹服用。

准妈妈巧妙使用托腹带

随着肚子越来越大，准妈妈腰部的负担也会越来越重。为了让自己行动更加方便，也为了让胎宝宝更加安全，建议准妈妈在孕晚期可以使用托腹带。

准妈妈使用托腹带的时间

怀孕进入8～10个月时，准妈妈腹壁扩张，并出现所谓妊娠纹，尤其进入第10个月时，变大的子宫会往前倾而使腹部更突出。此时，准妈妈可以选择一些带有前腹加护的内裤或托腹带。



使用托腹带的好处

使用托腹带，可以帮助准妈妈减缓身体，尤其是腰、腿部的重力负担；还可以帮助准妈妈调整越来越重的下垂力量，减轻妊娠末期身体的负担；另外，还能对付令人望而生厌的妊娠纹，托住腹部，免得下坠的腹部皮肤开裂。

准妈妈需要使用托腹带的情况

- 有过生育史，腹壁非常松弛，成为悬垂腹的准妈妈。
- 多胞胎或胎儿过大，站立时腹壁下垂比较剧烈的准妈妈。
- 连接骨盆的各条韧带发生松弛性疼痛的准妈妈，托腹带可以对背部起到支撑作用。
- 胎位为臀位，经医生做外倒转术转为头位后，为防止其又回到原来的臀位，可以用托腹带来限制。

准妈妈如何挑选托腹带

选择伸缩弹性比较强的托腹带，这样可以从下腹部微微倾斜地托起增大的腹部，从而阻止子宫下垂，保护胎位，并能减轻腰部的压力。应选用可随腹部的增大而调整、方便拆下及穿戴、透气性强不会闷热的托腹带。

让准妈妈放松的小窍门

随着预产期越来越接近，准妈妈会对分娩有一种恐惧感，在前人的经验中，准妈妈知道了分娩是一项痛苦、困难并且让人筋疲力尽的任务。要知道，准妈妈的感情会直接传达给胎宝宝，如果总是处于紧张和疲劳的状态，那么胎宝宝的情绪也会受到影响。所以准妈妈一定要记得放松一下，改善自己的心情！那么，准妈妈可以用什么办法来放松自己呢？

味 觉

在这个时期，吃一些富含碳水化合物和B族维生素的食物对于分娩的第一阶段十分有帮助。即使大部分的准妈妈在这个时候没有食欲，但可能还是会喜欢一些富含营养和能提供能量的零食，如水果、功能性饮品、薄荷糖等。

听 觉

音乐能够使准妈妈有跳舞的冲动，或是可以让准妈妈更好地入睡。准妈妈还可能会发现一些声音能让自己放松，如海浪拍打声能够让自己注意到宫缩的频率，或者一些鸟叫的声音能够让思绪飘到另外一个世界中。

视 觉

人们常说：“眼睛是心灵的窗户。”准妈妈所看到的肯定也会影响到自己的心情和行为，因此准妈妈一定要尽量为自己创造一个放松的环境，如柔和的光线、灯和烛光等都能够带来宁静、安全和温暖，能缓解紧张情绪。

触 觉

每个女性对于触摸的感受都有所不同。有些准妈妈对一些轻轻的按压可能会觉得很反感，但有些则会觉得很舒服。所以准妈妈需要花一点时间去尝试一些不同类型的按摩法寻找适合自己并安全的按压方式。



夫妻不要再尽“性”了

这个月，准妈妈的腹部会突然膨胀起来，出现腰痛、身体懒得动弹、性欲减退的现象。由于此阶段胎宝宝的生长迅速，子宫明显增大，张力也随之加大，对任何外来的任何刺激都非常敏感。子宫在孕晚期容易收缩，因此要避免给予机械性的强刺激。所以夫妻间应尽可能停止性生活，以免发生意外。

尤其是临产的前一个月必须禁止同房。因为这个时期胎宝宝已经成熟，为了迎接宝宝的出世，准妈妈的子宫已经下降，子宫口逐渐张开。性生活稍有不慎，就可能导致胎膜早破，致使羊水大量流出，使胎宝宝的生活环境发生变化，活动受到限制，子宫壁紧裹于胎体，直接引起胎宝宝宫内缺氧，引起早产。

另外，如果这个时候同房，羊水感染的可能性会增大。调查显示，在产褥期发生感染的女性，有50%是在妊娠的最后一个月同房过，另外有20%的女性发生严重感染，是在分娩前3天同房的。感染不但威胁着即将分娩的产妇安全，也影响着胎宝宝的安全，使胎宝宝出现早产的现象。早产儿的抵抗力差，容易感染疾病。所以为了胎宝宝的健康，准爸爸准妈妈一定要忍耐一下。



警惕胎儿宫内发育迟缓

胎儿宫内发育迟缓，也称为胎盘功能不良综合征，是指胎儿出生体重低于同胎龄平均体重的第十个百分位或两个标准差。如果胎龄已达37周，新生儿体重低于2.5千克，也称为胎儿宫内发育不良。这种情况是什么原因引起的呢，又该如何应对呢?

宫内发育迟缓的原因

准妈妈因素。绝大多数胎儿宫内发育迟缓是准妈妈的原因。主要包括遗传因素，如胎儿体重的遗传差异，胎儿遗传疾病等；营养因素，如准妈妈偏食、妊娠剧吐、摄入蛋白质和维生素不足等；妊娠病理，如过期妊娠、胎盘感染、胎盘早剥和严重前置胎盘等；妊娠并发症，如慢性高血压、严重贫血、多胎妊娠等；其他，如环境、准妈妈年龄、胎产次数等；胎盘及脐带因素，如胎盘囊肿，水泡样变性，脐带过长、过细、扭曲、打结等。

胎儿因素。这类因素包括胎儿本身发育缺陷；胎儿代谢紊乱，胎儿宫内感染，如风疹病毒、单纯疱疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫等；孕期放射线照射，胎儿生长因此受抑制等。

胎儿发育迟缓怎么办

寻找其生长迟缓的原因，在排除胎儿畸形后，积极治疗妊娠高血压综合征、肾炎、原发性高血压等引起生长迟缓的产科并发症，避免影响子宫胎盘供血。

加强准妈妈的饮食营养，保证热量的摄入，必要时进行高营养治疗，给准妈妈静脉输注葡萄糖、维生素C、能量合剂、复方氨基酸及扩张血管的药物，疏通微循环，以改善胎儿的营养状态，纠正其营养障碍。



孕产医生谈见解

胎儿宫内发育迟缓，如果没有及时发现的话，出生后便会比正常婴儿体重轻许多，这种宫内欠下的“债”越早还上越好。

孕晚期的坐骨神经痛

孕晚期准妈妈容易发生坐骨神经痛，这与怀孕期间身体特殊改变有很大的关系。

准妈妈坐骨神经痛的原因

- 背部压力增大。到了孕晚期，胎宝宝的重量会给准妈妈的背部增加压力，挤压到坐骨神经，从而准妈妈会感觉到腰部以下直到大腿产生强烈的刺痛。
- 妊娠期水肿。由于子宫压迫下腔静脉，使得静脉回流不畅，导致水分不容易回流到心脏，从而引起下肢凹陷性的水肿，如背部、小腿部、足部等，这就容易压迫坐骨神经，导致疼痛的产生。



孕产医生谈见解

在平时工作中要保持正确的姿势，可时常按摩腰腿部，或做一下体操。要注意久坐对腰不利，易引发腰痛，所以饭后少看电视。

准妈妈患了坐骨神经痛该怎么办

- 注意休息，避免劳累。准妈妈应避免劳累、穿平底鞋。并且在休息的时候，可以将脚架高，使脚的高度和心脏的高度接近，促进静脉回流更为舒畅。
- 准妈妈在睡觉时左侧卧，并在两腿膝盖间夹放一个枕头，以增加流向子宫的血液。白天不要以同一种姿势站着或坐着超过半个小时。
- 游泳可以帮助准妈妈减轻对坐骨神经的压力。
- 准妈妈在日常生活中，要注意平时的站姿、坐姿、劳动姿势，纠正不良姿势和习惯，加强锻炼，增强体质，尤其要加强腰背肌的功能锻炼。
- 如果很严重的话，就要到医院进行局部的镇痛治疗，如因耻骨联合分离而导致的剧痛。

警惕羊水过多或过少的危害

在准妈妈子宫中，胎宝宝被一种液体温暖地包裹着，这就是羊水。羊水是维持胎宝宝生命的重要物质。准妈妈每次做产前检查都会检查羊水的量，医生会告诉准妈妈，羊水虽好，但过多或过少都不行。

正常妊娠时羊水量随孕周增加而逐渐增加，约在孕5月左右为最高容量（1000～1500毫升），之后会逐渐减少，妊娠足月时羊水量约为1000毫升。凡在妊娠任何时期内羊水量超过2000毫升者为羊水过多，而少于300毫升则为羊水过少。羊水过多或过少都属于异常情况，需要引起准妈妈的高度重视。

羊水过多常常提示胎宝宝或母体方面存在着某些病变，常见的有：胎宝宝畸形，或是妊娠合并糖尿病、母儿血型不合，或是提示胎盘过大，也有可能是双胞胎所致。这种情况下，应严密观察其发展，一旦出现症状，则应及时进行治疗。准妈妈在医院可通过利尿药物应用、中医中药治疗以缓解病情，也可通过穿刺的办法减少羊水。

羊水过少，则起不到保护层的作用，让胎宝宝得不到应有的保护，外界压力随时可能波及胎宝宝，在子宫收缩时很可能会导致胎宝宝供养不足。另外，羊水过少还会直接延缓产程，胎宝宝大多“姗姗来迟”，而且先天不足。如果羊水过少，胎宝宝经检查无畸形，准妈妈没有严重并发疾病，可在2小时之内饮4碗水，如果仍然达不到要求，还可重复上述办法。这种办法安全、有效，没有副作用，可在医生的指导下进行。



孕产医生谈见解

羊水过多发生在妊娠早期，多数引起流产。羊水过少是胎宝宝危险的重要信号之一，当妊娠已足月且确认为羊水过少时，应立即破膜引产。

带胎宝宝感悟色彩之美

色彩中的冷暖、浓淡，给人以明澈、喜悦等不同的感受。人因色彩而感动，因色彩而幸福。让胎宝宝拥有对色彩的共鸣，把握对色彩的理解，是准妈妈给他的最宝贵的智慧。融色彩的智慧于胎教之中，让一切从现在开始吧！

多彩准妈妈

准妈妈是胎宝宝的第一位色彩老师，准妈妈自己对色彩的感觉很大程度上影响着胎宝宝的审美。给自己补充一下色彩方面的知识，快来做位糖果色的准妈妈吧！

粉红色可以引起大家的关爱和照顾。准妈妈可以选择一些粉红色的衣服或配饰。黄色的打扮适合压力大的准妈妈，因为黄色可以让人心情舒畅。孕晚期，绿色的衣衫可以帮助准妈妈放松心情迎接分娩。

怡人的色彩能愉悦准妈妈，自然也能将美好的感觉传递给胎宝宝。另外，准妈妈在穿着上应避免黑色。因为它除了影响准妈妈的情绪之外，黑色的光还会挡住胎宝宝吸收光源，胎宝宝也会不快乐。

生活的色彩无处不在

家是准妈妈和胎宝宝幸福的港湾，所以这里的色彩设计要让人感到快乐。居室内应以浅蓝色、淡绿色等清新的色彩为主。在主色调的背景上，最好布置一些暖色调，如黄色、粉红色等。这样一来，准妈妈在工作之余，可以尽快摆脱烦躁情绪，减轻疲惫，在精神和体力上都能得到休息。



孕产医生谈见解

红色使人激动、兴奋，能鼓舞准妈妈的斗志；黄色明快、灿烂，使准妈妈感到温暖；绿色清新、宁静，给人以希望；蓝色给准妈妈的感觉是宁静、凉爽；白色显得干净、明快；粉红和嫩绿则预示着春天，使准妈妈充满活力。

听妈妈讲小乌龟找工作的故事

给胎宝宝讲故事是一项不可缺少的胎教内容。讲故事时准妈妈应把胎宝宝当成一个大孩子，娓娓动听地向他讲述。类似下面这样形象生动的故事，就是不错的选择。

邮局里要招收邮递员。小乌龟想：送信是一个非常有趣的工作，我应该去报名。于是小乌龟来到了邮局，正巧小袋鼠也来报名，邮局的鸵鸟主任便给他们每人发了一顶绿色的帽子。



小乌龟头小，帽子也小，只有半个苹果那么大，可是戴上去也仍然很漂亮。第二天一早，小乌龟和小袋鼠就出发去送信了。

小袋鼠蹦呀蹦，一天送了一百封；小乌龟爬呀爬，一天只送了一封。傍晚，他俩都回到邮局。小袋鼠肚皮上的袋子里空空的，可小乌龟背上的背包还是鼓鼓的。鸵鸟主任说：“对不起，我们只能要小袋鼠。小乌龟，请你再到别处去找工作吧。”

“我一定会找到工作的。”小乌龟把绿色的小帽子还给了鸵鸟主任。从这天起，谁也不知道小乌龟到哪里去了。过了不久，城里来了一个杂技团。鸵鸟主任、小袋鼠、熊队长和小猴子都来看表演。紫红色的大幕拉开了，出现在舞台上的是一只大象，象背上站着大老虎，虎身上骑着黑猩猩，黑猩猩头上顶着小狐狸……嗬！真棒！观众们都看呆了。突然，眼睛最亮的小猴叫起来：“哎！你们看！那不是小乌龟吗？”大伙儿仔细一瞅，可不，趴在最下面，背上驮着大象的，正是小乌龟。原来他当杂技演员去啦！

小乌龟终于找到了工作。鸵鸟主任、熊队长、小猴、小袋鼠都为他感到高兴，大家拼命地鼓掌，使劲地喊道：“小乌龟，好样的！”

别忽视了准爸爸的产前焦虑

生孩子不是一个人的事情，很多时候，准爸爸在准妈妈快要生宝宝的时候，显得比准妈妈还着急。准爸爸作为家庭的支柱，面临的压力一点不比准妈妈少。但是焦虑是一种负面的情绪，对身心健康都不利，所以准爸爸一定要及时控制自己，充满自信地完成角色的转变。

怎样缓解准爸爸的产前焦虑呢?

- 准爸爸可以把宝宝的到来看作是一种乐趣，而不光是一种责任和压力。另外，不要对宝宝期待过高，平安健康最好。
- 让自己变得更健康，有利于增强自信心，克服焦虑。不止是为了准妈妈，为了自己准爸爸也要做到不抽烟喝酒，经常散步和做运动，不经常熬夜。
- 如果对于准妈妈生产过于担心，不妨抽出半天时间去医院实地查看一下。并且把去医院的路线写在纸上，而且一定要事先走一遍。因为准妈妈一旦破水，准爸爸得马上送她去医院，这是至关重要的。万一在紧急情况下大脑“短路”，就可以根据纸上的路线过去。
- 建立适合自己的支持系统。每个人都需要帮助，也应该学会利用四周的资源，把压力分担出去。这个支持系统可以包括准妈妈、父母、兄弟姐妹、朋友、医生等。有了这个强大的平台，许多事情面对起来自然会轻松很多。



孕产医生谈见解

倾诉不是女人的特权，准爸爸如果经常把自己的情绪隐藏起来，不能及时地宣泄它们，等压力积累到一定程度以后更不容易得到缓解，极有可能造成情绪失控。

怀孕10个月

迫不及待想和宝宝见面啦

胎宝宝呼之欲出

时光过得真快，孕期生活不知不觉就进入第10个月了。

从第10个月的第1周，即第37周起，胎宝宝已经足月，完全可以出生了。现在的胎宝宝已经看起来像个新生儿了。胎盘已经老化，一种玄色物质聚集在胎宝宝的肠道内，出生后将在宝宝第一次大便中排出，这就是——胎便。

胎宝宝身上的大部分胎毛也逐渐褪去，只有两肩及上下肢部位，仍被覆盖着少量胎毛。他的皮肤表面的大部分胎脂已经褪去，可能只在皮肤褶皱处存有少量胎脂。

胎宝宝已经具备了多种反射能力，可以完全适应子宫外的生活了。当胎盘从子宫脱离，宝宝呼吸到第一口空气，脐带也要功成身退了。胎宝宝真的呼之欲出啦。

最后1个月，准妈妈为迎接即将出生的小宝宝应做好以下几点。

- 每周检查。每周去医院检查一次，以确保胎宝宝的安全。
- 充分休息。随着身体负担越来越重，准妈妈的身体更加容易疲倦。这时，一定要注意充分休息和保持足够睡眠。只要感到累就要休息一下。
- 勿贪食。准妈妈食欲增加，但应注意不要暴饮暴食，注意控制体重。
- 物品需备齐。认真清点准备住院的物品，并放在随手能拿到的地方。
- 帮手应到位。小宝宝马上就要出生了，不论是请老人帮忙照顾还是雇请月嫂，这个月初要赶快落实。

此阶段补充营养这样做

这个时期的的营养供应不仅仅要满足宝宝生长发育的需要，还要满足准妈妈自身对各类营养素的储备需求。如果在这个时候准妈妈的营养不足，不仅所生宝宝较小，而且准妈妈自身也容易发生贫血、骨质软化等问题，并将直接影响临产后子宫的正常收缩。另外，因为准妈妈的胃肠受压较重，可能会有便秘或腹泻的现象。所以，一定要少食多餐，吃一些容易消化的食物。

准爸爸可以在这个时候给准妈妈准备一些富含营养的菜肴。

清汤慈笋

【原料】慈笋500克，清汤1000克，盐，料酒，胡椒面，味精，白矾适量。

【做法】先将白矾砸碎用凉水溶化，将鲜嫩实心慈笋切根、剥皮，顺切成极薄的片，放入白矾水内漂一会儿。接着将慈笋和白矾水一起倒入锅内煮一会，捞出用凉水洗净。再烧开清汤，加入盐、胡椒面、味精、料酒调好味，下入笋片，烧开撇去沫子即可。

虾子海参

【原料】干海参150克，干虾子15克，肉汤500克，味精、盐、葱、姜、猪油、料酒、淀粉、酱油各适量。

【做法】将干海参放入锅内，加入清水，小火烧开，连水一起盛出，待其发胀至软时捞出，剖肚挖去肠，洗净。再放入锅内，加清水，用小火烧开，按上述方法多次反复进行，海参即可发透，但在此发胀过程中，切忌沾上油和盐。然后将发透的海参肚内先划十字花刀，入开口锅内烫一下，捞出，沥干水分备用。再将虾子洗净盛入碗内，加入适量的水和料酒，上笼蒸约10分钟取出。接着，将锅烧热，放入猪油，投入姜、葱，煸炒后捞出，倒入料酒、肉汤、盐、酱油、海参、虾子。用淀粉勾芡，加味精，起锅即可。

高热量食物，增加“生产力”

一般来说，整个分娩过程准妈妈要经历12～18小时，这么长的分娩过程，势必要消耗准妈妈极大的体力。有人估计，产妇分娩的整个过程消耗的热量，相当于走完200多级楼梯或跑完1万米所需的能量。可见分娩过程中体力消耗之大。

专家建议，最好能在分娩过程中适当补充能量，这有利于产妇的顺利分娩。分娩时吃些什么食品好呢？在传统习惯中多给准妈妈吃鸡蛋，认为既可免去上厕所的麻烦，还能补充营养。专家认为准妈妈多吃鸡蛋并不合适，因其营养成分不易被人体快速吸收，取而代之的“助产大力士”是巧克力。巧克力含有丰富的营养素，每100克巧克力中含脂肪30～38克，糖类55～66克，蛋白质15克，还有铁、钙以及B族维生素等。同时，巧克力中的碳水化合物还可迅速被身体吸收利用，比鸡蛋快得多。因此，准妈妈在分娩前，应准备些优质巧克力，以备在分娩过程中食用，及时补充体力消耗，促进分娩的尽快完成。

另外，准妈妈待产时宜少吃多餐，既要注意不能过于饥渴，也不能暴饮暴食。吃得少没有力气承受频繁的宫缩，吃得太多又会加重胃肠道的负担，引起消化不良、腹胀呕吐等。



准妈妈要控制体重增长

准妈妈肥胖可导致分娩巨大儿，还容易造成妊娠期糖尿病、妊娠高血压、剖宫产、产后出血情况增多等问题。所以胖妈妈一定要注意孕期营养，平稳膳食，不可暴食，通过调节饮食来控制体重。

那么，准妈妈该如何合理控制自己的体重呢?



- 准妈妈可以在家里准备一个体重测量计。定期在相同的条件下测定自己的体重，以便随时掌握体重变化情况。
- 一日三餐一定要有规律，并且吃饭的时候要细嚼慢咽，切忌狼吞虎咽。因为吃得过快、食物嚼得不精细，不但会给胃肠增加负担，而且也不利于食物的充分消化。
- 尽量少吃零食和夜宵。吃零食是导致肥胖的重要因素之一。而夜宵也是保持体重的大敌，建议准妈妈在就寝前2个小时左右不要吃夜宵，否则脂肪很容易在体内囤积，使人发胖。
- 多吃绿色蔬菜。蔬菜不但含有丰富的维生素，而且还有助于体内钙、铁、膳食纤维的吸收，以防止便秘。
- 少吃油腻食物，多吃富含蛋白、维生素的食物，避免吃糖、甜食及饮用含有甜味剂和酒精的饮料。



孕产医生谈见解

孕期要想做到“长胎不长肉”，不同的人饮食侧重点不同。如果准妈妈偏重，就要减少垃圾食品的摄入，在“不长肉”方面多下工夫；如果准妈妈偏轻，则必须多添加一些营养物质，增长优质脂肪，在“长胎”方面多花精力。

去除准妈妈口腔异味

当准妈妈火气较大时，舌苔较厚而腻，再加上在刷牙时又不敢太用力，也怕清洁舌根部而引发恶心加重呕吐不适，所以，这时准妈妈一般口气较重，舌头对味觉的感受也会较迟钝。

准妈妈想要去除孕期口腔异味，应该试试下面的方法。

使用不含蔗糖的口香糖清洁牙齿

这种口香糖具有促进唾液分泌、减轻口腔酸化、抑制细菌和清洁牙齿的作用，如果能在餐后和睡觉前咀嚼一片，可以使蛀牙的发生率减少70%左右。

避免食用辛辣、生冷食物

口味较重的准妈妈应避免食用过于辛辣的食物，以免令肠胃无法负荷。有些准妈妈吃太多麻辣或过于生冷、不够新鲜的食物，会导致剧烈腹泻，严重者还会引发早产。

时常漱口、喝水

准妈妈可以时常漱口，也可以准备一些降火的饮品，或茶水、果汁等，以除去口腔中的异味，并且在饮食前后注意口腔卫生，让难闻的口气消失得无影无踪。

追踪特殊病史

很多疾病会引发味觉改变或口臭，如上呼吸道、喉咙、鼻孔、支气管、肺部发生感染的时候都会有此现象，而患糖尿病，肝或肾有问题者，也会有口味改变的问题。因此准妈妈若有特殊疾病史，或发生口气及味觉显著改变的情形，应及时就诊。

清洁舌苔

当嘴巴出现怪味时，刷牙后可以顺便清洁一下舌苔，彻底清除残留在舌头上的食物，有助于消除口腔内的异味，并可恢复味蕾对味道的正确感觉，以免使口味越吃越重。

准妈妈流鼻血不要怕

准妈妈体内会分泌出大量的孕激素使得血管扩张，容易充血。出现流鼻血的现象，准妈妈流鼻血较为常见，在怀孕的每个时期都可能会出现，尤其到了中晚期会更严重，但是请准妈妈不要害怕。

要预防流鼻血，准妈妈首先要注意调节饮食，多吃含有维生素C、维生素E类的食物如绿色蔬菜和水果，以及豆类、蛋类、乳制品等食物，以巩固血管壁，增强血管的弹性，防止破裂出血的情况发生。如果维生素K吸收不足，不但很容易造成鼻出血，还可引起先天性视力和智力发育障碍，所以准妈妈还应多吃如菜花、白菜、菠菜、莴苣、苜蓿等富含维生素K的食物。

流鼻血时，准妈妈不用太紧张，大多数情况下可自行处理，及时止血。

◆ 用手指压迫出血侧的鼻前部（软鼻子处），就好像用手夹鼻子的做法，压迫5～10分钟再放手，如果另一侧未流血仍可让鼻子通畅地呼吸。如两侧均出血的话，则要捏住两侧鼻翼，用嘴呼吸。值得注意的是，鼻血止住后，鼻孔中多有凝血块，不要急于将它弄出，防止再出血。

◆ 勿挖鼻孔。做过上述处理后，最好是躺下休息一会儿。专家认为，鼻腔内的血管破裂，需要7～10天才能完全复原，其间若不慎剥落结痂，将使流鼻血复发。

◆ 增加空气湿度。在干燥的季节，建议使用加湿器来补充空气湿度，加湿器中最好加入蒸馏水。



临产的准妈妈要做的保健操

分娩是一件非常劳心费神又费体力的事情，准妈妈如果能在妊娠末期提前做些必要的保健操，分娩时就可以保持正确的身体姿势，从而减少妊娠带来的不适，还可以避免分娩时产生不必要的损伤。妊娠保健操准妈妈可以利用闲暇时间练习，如在马路上行走、在花园散步、在床上休息时都可以进行。下面就介绍三种产前保健操。

精神松弛法

精神上松弛是肌肉松弛的先导。所以如果要松弛身体，就要设法使头脑平静并消除一切杂念。

操作方法：准妈妈要先缓慢地、均匀地吸气，然后再慢慢地、轻轻地呼气，每一次吸气、呼气时都要轻柔，不要太用力，要匀、细、绵、长，随着每一次的呼气和换气，准妈妈的全身也就能慢慢放松下来了。

肌肉松弛法

准妈妈仰卧在床，把肩背部及膝关节用几个枕头垫高，具体高度以自己感到舒服即可，让全身各部分肌肉轮流收紧和放松，可以从脚趾开始。

大腿肌肉练习法

怀孕期准妈妈的大腿要承受很大的重量，胎宝宝在孕晚期的重量一般要增加3000克，准妈妈能否承受？上半身的压力能否使下半身的血液顺利回流，减少下肢水肿的程度？这些都取决于大腿的功能状态，因此，准妈妈每天都应该活动大腿，切不可只坐着或者躺着。



孕产医生谈见解

准妈妈做保健操时，应注意：开始时不要勉强自己，做操次数可依身体状况而定，以后可逐日增加运动量。做完一遍体操后如果感到累，就应该适当减少运动量。运动适量的感觉为：身体微微发热，略有睡意。

分娩在即，坚持散步

很多准妈妈在临产前都喜欢卧床休息，不愿意外出散步，这其实是不科学的，只要身体允许，准妈妈一定要将散步进行到底，这是因为在孕晚期，准妈妈的身子比较笨重，不适合参加比较复杂的体育运动，此时散步就是最好的运动选择。

准妈妈通过散步，能够刺激脚下的诸多穴位，因而可以调理脏腑功能，有利于健身祛病，同时还能够减轻准妈妈脚部和下肢的水肿。散步能够改善准妈妈脚部的血液循环，从而促进全身的血液循环，使胎宝宝血液供应更充足，使准妈妈身体更健康。准妈妈经常散步还可以镇静神经系统，增加肺部换气功能，帮助消化、吸收和排泄。准妈妈肌肉的力量通过散步得到加强，有助于骨盆运动，减轻准妈妈分娩时的疼痛。到户外散步，还可以呼吸新鲜空气，有利于准妈妈及胎宝宝的健康。



在这个月，准妈妈散步时应该注意不要走得过远，散步的时间过久，准妈妈容易感到疲劳，甚至可能使预产期提前。在散步时，准妈妈要注意每一步都要脚踏实地，不要选择崎岖的小路，以免发生意外。散步时，最好身旁能有家人或朋友陪伴，否则准妈妈在外出前最好告诉家人自己的去向，以便家人能够及时找到自己，避免意外的发生。

准妈妈在散步时如果出现腹部阵痛、阴道出血等分娩征兆时，应该立即停止散步，及时去医院检查身体，采取紧急措施准备分娩。

异常宫缩危险吗

一般情况下，到预产期的时候伴有疼痛的宫缩，才是分娩的先兆。开始宫缩的时候会引起准妈妈轻微的疼痛，不一会儿就过去了，然后宫缩像浪潮一样涌来，阵阵疼痛向下腹扩散，或有腰酸、下腹排便感，这种宫缩是为胎宝宝出生作准备的。但是，也有异常宫缩。

常见的3种异常宫缩

◆ 假性阵痛。到了怀孕后期，宫缩变得频繁，甚至10～20分钟就会收缩1次，具有一定的规律性，有时还伴有阵痛，令准妈妈感到很不舒服。这时候的宫缩，很难与进入待产的真正阵痛区分，必须到医院检查与进一步观察。

◆ 早产宫缩。当准妈妈发生早产时，子宫收缩压力增加，准妈妈不但下腹部酸痛，痛感还可能漫延到腹股沟，甚至还有持续性腰背酸痛，严重的还会伴随阴道分泌物增加及阴道出血。

◆ 频繁宫缩。准妈妈在计算宫缩时，如果每小时宫缩次数在10次左右就属于比较频繁了。虽然宫缩频繁并不等于一定有危险，但准妈妈应及时去医院，以预防早产的发生。

防止发生外力引起的异常宫缩

◆ 避免外力撞击腹部。准妈妈跌倒或腹部不慎受到撞击时，不但会压迫到子宫内的胎宝宝，也会因疼痛、惊吓导致子宫内血液供给变少，引起宫缩的出现。

◆ 不要提重物。在孕晚期，提搬重物或搬运物品时，腰及下腹部用力，容易造成腹部受压及子宫的充血，引起宫缩。

◆ 避免过于疲劳。准妈妈如果长时间从事剧烈的运动，常会不自觉地出现宫缩。因此准妈妈感觉疲倦时可以安静地躺下休息，能有效缓解不适。



容易被忽略的临产征兆

一般来说，即将分娩时子宫会以固定的时间周期进行收缩。收缩时准妈妈的腹部会变硬，停止收缩时子宫放松，腹部转软。但是，以下临产征兆容易被准妈妈忽略。

感觉胎宝宝下沉了

准妈妈感觉好像胎宝宝要掉下来一样，这是胎宝宝头部已经沉入准妈妈骨盆的迹象。在这种情况下，一般一周或数小时以后就会分娩。

阴道流出物增加

当临产时，子宫颈胀大，原来一直负责密封子宫颈管的宫颈黏液栓就不再起作用了，所以可能会一次性地被排出或是以增多的分泌物的形式在几天内排出。这种现象多在分娩前数日或在即将分娩前发生。

总是有便意

胎头下降到骨盆，压迫膀胱，致使准妈妈下腹常常有胀满感，因而排尿次数增多，时间间隔变短，有时还可能会感到排尿困难。

腰酸腹胀

为了促进胎头下降，子宫会频繁收缩，准妈妈可能会因此而感到腰酸和腹胀，也有可能会觉得肚子发硬。

胎动减少

等到胎头下降到骨盆里，胎宝宝的身体便相对固定下来，活动也受到限制，因此胎动和以前相比会大大减少。



孕产医生谈见解

临产前，身体总会出现一些这样或那样的小异样，这是胎宝宝发出的即将来临的“信号”，因此，你要做一个细心的待产妈妈哦。

时刻警惕，为突发情况做准备

临产前，准备充足的准爸爸准妈妈往往都以为“万事俱备只欠东风”，一心等待宝宝的到来。殊不知，准妈妈在医院待产虽然有医生监护，但有时会有突发情况发生，这需要准妈妈有一定的医疗知识，不要慌张，要理智地配合医生，以保母子平安。

这些突发情况有哪些呢?

脐带脱出

脐带脱出大多发生在早期破水、胎头尚在高位及胎位不正时。脱出的脐带会受到胎头压迫，中断胎宝宝的血液及养分供应，并危及胎宝宝的生命。

麻醉意外

对于采用无痛分娩或剖宫产分娩的准妈妈来说，在使用一定剂量麻醉剂时，有可能会出现过敏或麻醉意外。发生这种情况，医生一般都会及时处理，以免发生危险。

胎盘早期剥离

在待产过程中，如果准妈妈的阵痛转变为持续性的腹痛，且阴道出血有所增加，则很可能是胎盘早期剥离的现象。如确诊为胎盘早期剥离，医生会紧急为准妈妈实施剖宫产。

胎头骨盆不对称

胎头太大或准妈妈骨盆腔过于狭窄，致使子宫颈无法开足，或是胎头不再下降，出现上述情况，医生多半要采用剖宫产了。

胎儿窘迫

若胎宝宝心跳频率下降，很可能是胎宝宝脐带受压迫、解胎便、胎头下降时受到骨盆压迫等原因造成的。这种情况下，医生会先给准妈妈吸氧气、输液。如果胎心音仍未恢复正常，就必须立即施行剖宫产。

情绪胎教：读读笑话乐哈哈

马上就要生产了，准妈妈心情是不是有点紧张呢？那就读读笑话来缓解一下紧张情绪吧，同时，开心是胎教的要义，你的欢乐是对宝宝最好的熏陶哦!

小懒虫应该晚点起

周末时， 儿子又在睡懒觉，早上，我催儿子起床：“宝贝，早起的鸟儿才有虫吃，不能再睡了。”

儿子“嗯”了一声，便又没动静了。

我只好又催：“你这个小懒虫，快起来。”

儿子：“妈妈，小懒虫应该晚点起，要不然会被鸟吃掉。”说完又躺下了。

我实在受不了啦

坐高铁，旁边坐着父女俩。小萝莉一路在唠唠叨叨，爸爸刚开始还接话，后来干脆不理她。

小萝莉：“爸爸，你怎么不理呀？”爸爸说：“我在想，你要再烦我就用棍子打你屁股！”然后小萝莉默默地转过头去了。

安静了不到五分钟。

“爸爸”“嗯？”

“你还是把棍子拿出来打我屁股吧，我实在受不了啦！”

此墅非彼树

早上煜煜高兴地跑到我面前说：“老师，我们家住别墅了。”还没等我回答煜煜的话，在一边的文昭说：“有什么了不起的，我家有桃树，梨树。”此墅非彼树呀。原来在宝宝的词典中别墅是一种树……

幼儿园里的那点事

刚入园的宝宝都在园里做些什么呢？家长很关心呀，于是你听这对母女的对话。

——涵涵你在幼儿园都做什么呀？

——吃饭、睡觉、喝水、尿尿。

好经典的概括呀！言简意赅，还十分押韵。

想象胎教，提前和宝宝约会

怀胎十月，在妊娠的过程中，凝聚了准妈妈和准爸爸浓浓的爱。马上就可以见到宝宝了，这时的胎教仍不容忽视，准妈妈可以通过想象胎教，继续向胎宝宝传递自己的爱意。

首先，准妈妈先全身放松，然后将全部注意力集中在胎宝宝身上，想象着自己的眼睛透过了腹壁和胎盘，看到胎宝宝正在羊水中自在玩耍的情景。脐带游丝般地从胎盘连结到子宫壁，准妈妈可以想象一些小小的维生素颗粒和氧气泡等，正源源不断地通过脐带传输给胎宝宝。

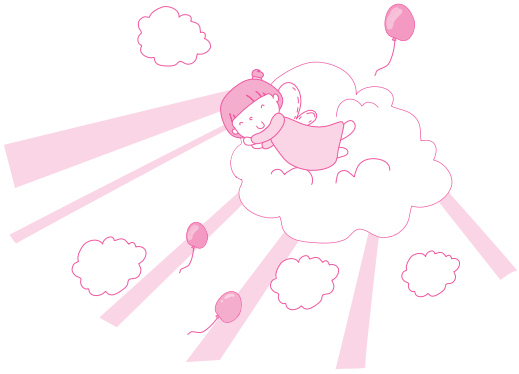
然后，准妈妈要告诉自己：“我要把所有的营养素都传给宝宝，让宝宝在我的细心照顾下，长得更加健康可爱。”

接着再延伸想象，让关爱和营养一起通过胎盘传递给胎宝宝，让胎宝宝感受到世界上最伟大的母爱。准妈妈不仅要想象着自己的爱已经融入了胎宝宝体内，还要想象胎宝宝已经体会到了这股暖流，并且觉得安定而温暖。

接下来准妈妈可以更进一步地想象，胎宝宝也通过脐带将他的爱传递给了自己。这时准妈妈的精神要完全浸润在自己的想象中，并积极地吸收这种想象所释放出来的力量，使胎宝宝与自己的关系更加亲密。

最后准妈妈可以休息一下，对胎宝宝说：“我已经给了宝宝所需要的精神支援，他在我真心的祝福下，一定能过得幸福快乐。”随后将集中在胎宝宝身上的注意力转移即可。

此时准妈妈闭上眼睛，放松自己，一定会感觉到自己是全世界最幸福的人。



做个处事周到的完美准爸爸

准妈妈临近分娩，身心都很紧张，其实这个时候准爸爸的日子也不好过。虽然宝宝没有长在自己腹内，但是准爸爸既要考虑准妈妈的感受，又担心宝宝的安危，真的也很不容易。但是无论准爸爸这个时候如何纠结，还是要做好以下几件事情。

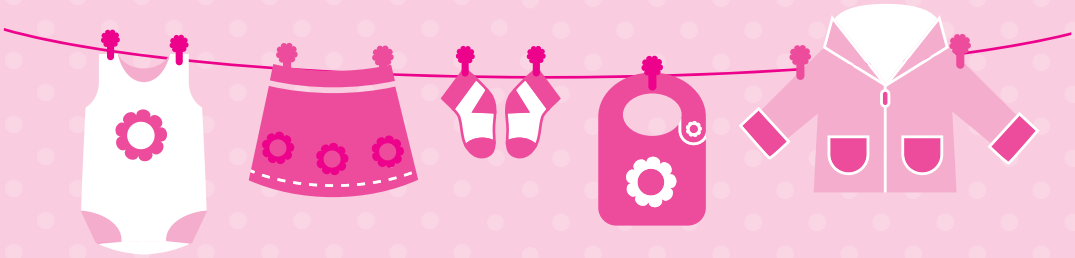
首先，要尽快确定分娩医院，并陪伴准妈妈做好每周一次的产前检查。

另外，对照入院清单检查一下还有什么东西没有准备好，还有什么事情需要安排，如母子入院和出院所需的所有衣物、产前检查记录、卫生用品、备用金等必需品是否已经准备妥当。

如果居住的是高层住宅楼，准爸爸一定要和电梯管理员打好招呼，告诉他们最近有可能在夜间需要使用电梯，请他们予以帮助。准妈妈一旦临产时乘什么车、选什么路线去医院，这些都是必须考虑的问题，要尽可能把所有的问题都想到。

同时，准爸爸这时应该处于一级战备状态，随时待命，保证准妈妈随时可以找到自己。准爸爸如果情况允许最好请假亲自陪伴，准爸爸的陪在准妈妈心理上会是个很大的安慰。如果准爸爸实在不能回来，也可以委托一个亲友来陪伴准妈妈。陪伴人员最好学会帮准妈妈计数宫缩频率，当宫缩时间间隔越来越短、疼痛时间越来越长的时候，就应该考虑马上去医院，特别是在距离医院路程较远的情况下，一定要把时间安排好。





安全分娩

——和宝宝一起加油吧

预产期终于到了，准妈妈是否对生产过程感到不安、对分娩方式有所顾虑、对宫缩疼痛充满恐惧呢？其实，分娩是一种自然的生理现象，在分娩过程中产生的阵痛是一种生理性疼痛，一般人都可以忍受。只要准妈妈能够充分了解分娩的过程，学习恰当的呼吸和用力方式，就能够更好地配合医生，使分娩顺利。

产前准备

为了宝宝，整装待发

产妇用品准备齐全了吗

马上要生产了，大多数准妈妈应该都准备好了待产包，临走之前，来个查漏补缺吧，看这些产妇用品自己带上了没有。

- 开襟外套：天气较凉的季节或早晚时分，穿在病服外面，在病房或医院走动就不怕着凉了。
- 出院衣服：出院的时候可不是大肚子啦，所以应该准备一套适合出院当天穿的服装。
- 哺乳式文胸：穿着哺乳式文胸方便给新生宝宝喂奶，准备2~3个以便替换。
- 产妇卫生巾：分娩后，恶露一下子排不尽，需要垫产妇卫生巾。
- 毛巾：2条全棉毛巾，1条洗脸用，1条洗脚用。
- 水盆：2个水盆，分别用来洗脸和洗脚。
- 牙刷、牙膏、漱口水：牙刷要选软毛的，漱口水可在分娩后无法起身刷牙时使用。
- 护肤品：最好是旅行装，妊娠油分娩前后都应坚持使用。
- 卫生纸、餐巾纸、湿纸巾：少量备一些，不用带很多，这些东西随时可以买到。
- 可加热的饭盒、筷子、调羹：饭盒用起来比较方便，盛饭、盛菜、盛点心都可，医院一般有微波炉，随时可以加热食物。
- 吸奶器：刚生完宝宝的1~2天，通常需要吸奶器帮助开奶。

需要准备的婴儿用品

为了迎接小天使的到来，准妈妈的每一项准备都马虎不得啊，那和准爸爸一起来看看需要为宝宝准备的生活用品吧！

- 宝宝衣物：和尚服（待产包里有，在月子里基本上用4～6件单的，2～3件三保暖的）、连身衣、棉衣、棉裤、背心、肚兜、小手套、小袜子、小脚套；小帽子（待产包里有）、围嘴儿（2～3个）。
- 奶粉：产前备一罐即可。
- 奶具：新生儿奶瓶＋奶嘴2套、喝水奶瓶1个、奶瓶刷、安抚奶嘴（酌情）、消毒锅、温奶器、防烫小软勺2～4个。
- 洗护用品：湿纸巾、新生儿纸尿裤、隔尿垫、洗头水、沐浴露、润肤油、护臀霜、爽身粉、宝宝洗衣液/洗衣皂、湿疹膏（酌情）。
- 洗漱用具：小毛巾2～4条、大浴巾1～2条、纱布澡巾1条、小手绢2～4条、澡盆、浴架或浴网、小脸盆各1个。
- 消毒用品：酒精、络合碘、棉棒、棉球或纱布少许。
- 生活用具：指甲剪、梳子、刷子、体温计、小衣架。
- 床具：床（酌情）、床褥2条、床单2条、隔尿垫1~2条、小被子2个（待产包里有，1薄1厚）、被罩2个、蚊帐1顶（根据季节）、睡袋1个。
- 婴儿车＋车垫；宝宝篮（酌情）。
- 其他：小夜灯（夜里哺乳用）、牙胶（酌情）、玩具、驱蚊液（酌情）。



孕产医生谈见解

准妈妈们可以根据各自的需要准备宝宝的东西。对宝宝来说，最重要的永远是妈妈给予的最温柔最温暖的爱。

小心产前焦虑症的出现

准妈妈的产前焦虑会对自身以及胎宝宝的健康造成直接的影响。比如易造成产程延长，新生儿窒息，产后易发生围生期并发症等。过度焦虑还会使准妈妈肾上腺素分泌增加，导致代谢性酸中毒，引起胎宝宝宫内缺氧；可引起植物神经紊乱，导致产时宫缩无力进而造成难产。

产前焦虑症的原因

◆ 准妈妈的心理负担重。准妈妈的担忧会有很多，比如说分娩到底痛不痛？如果难产怎么办？宝宝异常怎么办？这些心理负担，如不及时加以疏导，很容易让准妈妈产生心理障碍。

◆ 准妈妈体内雌激素水平降低。在怀孕期间，准妈妈体内的雌激素出现了明显的变化。雌激素对人的情绪有很大影响，当体内雌激素低时，人的情绪就容易低落、波动甚至是不安。所以有的准妈妈常为一点小事不称心而感到委屈甚至伤心落泪，这是雌激素水平降低的典型反应。

产前焦虑症的预防

◆ 应该多和过来的妈妈们进行交流，讨教一些经验。

◆ 了解生产知识，及时纠正对分娩的不正确认识。生育能力是女性与生俱来的能力，分娩也是正常的生理现象，绝大多数女性都能顺利自然地完成。如果出现问题，比如胎位不正、骨盆狭窄等，现代医疗技术也能顺利地通过剖宫产的方式将婴儿取出，从而保证母婴的安全。

◆ 有妊娠并发症的准妈妈应积极治疗并与医生保持密切联系，有问题时及时请教，以消除顾虑，保持良好的情绪。



产前心理舒解有四法

人们都知道阵痛是分娩的前兆，但专家们统计后发现：有10%的产妇分娩前没有疼痛的感觉。研究表明，疼痛的强度与子宫收缩的强度不成比例，而疼痛的程度却和产妇精神紧张的程度成正比，精神越紧张，疼得越厉害。

因此，准妈妈应该在产前努力排除恐惧与紧张的情绪，保持良好的心态有利于顺利分娩。常用的方法如下。

心理转移法

准妈妈可根据自己的爱好及特点，参加一些文化活动，如唱歌、绘画、编织等项目，以分散注意力和消除身心的一些消极情绪，如害怕难产，担心胎宝宝的性别不理想等。

暗示法

用语言进行暗示可消除准妈妈的恐惧心理。例如，准爸爸可对准妈妈说：医生说你的骨盆较宽，很适合分娩；你体格很强壮，有利于分娩，等等。

除此以外，准爸爸还可以采用无声的语言进行鼓励，如送上一束鲜花，上面附上一张纸条，写着“阵痛的到来是幸福的开始”或“世界因为有了女人而五彩缤纷”等赞美的语言，会给准妈妈带来巨大的精神力量。

心理抚慰法

准妈妈诉说内心焦虑，也是一种渲泄渠道，是调节心理情绪的一种好方法。这时便需要准爸爸与其他亲属耐心地“洗耳恭听”。

轻抚腹壁法

当临产“宫缩痛”引起准妈妈恐惧、紧张、沮丧等情绪时，准妈妈可以用轻柔的动作抚摸腹壁，这样可以缓解宫缩疼。这是一种有效的放松方法，可以使准妈妈寻求保护的心理得到满足，情绪也能随之安定下来。

当然，从心理学角度来调节和疏导的方法还有很多，如心理互补法、幽默法、否认法等。

家人的陪伴呵护很重要

准妈妈实在没有必要紧张担心，虽然生孩子的是自己，但是背后可站着庞大的亲友团呢。家人，特别是来自准爸爸的陪伴和呵护，是准妈妈战胜分娩之痛的力量源泉。那么家人具体可以为准妈妈做些什么事情呢？

熟悉分娩环境和医护人员

家人可通过各种途径，如播放录像、参观、咨询和交流，设法使准妈妈熟悉医院的分娩环境和医护人员，这样可以明显减少准妈妈入院分娩的紧张情绪。

准爸爸陪伴呵护准妈妈

准爸爸给予准妈妈的心理及精神上的支持是其他人不能取代的，也有利于促进夫妻之间的感情。准爸爸的陪伴具有非同凡响的意义，准爸爸能够知道准妈妈的爱好，可以在她疼痛不安时给予贴心的帮助。在得到准爸爸发自内心的关爱与体贴时，准妈妈会放松紧张恐惧的心理，减少孤独感。

让准妈妈的抑郁情绪消失在萌芽状态

为了控制抑郁情绪的漫延，一旦发现准妈妈的消极情绪长时间难以缓解，准爸爸应及时请医生给予治疗或带准妈妈进行早期心理咨询。

充足准备，减轻准妈妈焦虑

准妈妈可以为宝宝的到来早作准备。家人应该提前为小宝贝布置好房间，使准妈妈出了院回到家后马上能安定下来，这对于准妈妈来说，是极大的安慰，能够使她的担心、焦虑大大减轻。



分娩之前五项禁忌

十月怀胎，一朝分娩，准妈妈难免会紧张不安。为了宝宝，一定要冷静沉着，千万不可触犯以下五项禁忌哦！

忌害怕

不少准妈妈由于缺乏常识，对分娩有着程度不同的恐惧心理。这种不良的心理，不仅会影响准妈妈临产前的饮食和睡眠，而且还会防碍全身的应激能力，使身体不能很快地进入待产的“最佳状态”，反而影响正常分娩。事实上，在目前的医疗条件下，只要能按时进行产前检查，分娩的安全性几乎接近百分之百。

忌着急

有些“急性子”的准妈妈，没到预产期就焦急地盼望能早日分娩，若是到了预产期还没有动静，更是终日寝食不安。她们不懂得预产期有一个范围，提前10天或错后10天左右，都是正常现象。“瓜熟蒂落”，不必着急。

忌粗心

一些准妈妈大大咧咧，到了妊娠末期还是如此，以致分娩征兆已经出现了自己还没有察觉，结果弄得手忙脚乱，甚至差点危及宝宝的生命。所以，临到分娩的这几天，准妈妈无论是在家还是出行都要细心一点，稳妥至上。

忌劳累

马上就到预产期了，准妈妈活动不宜太累，工作强度亦应降低或干脆在家待产，特别要注意休息好，睡眠充足。只有充分地养精蓄锐，分娩时才能精力弃沛。

忌懒惰

有些准妈妈因为懒惰或实在觉得身体不方便，不愿意多活动。实际上，活动量过少的准妈妈，更容易出现分娩困难。所以，准妈妈在分娩前不能过于懒惰，长时间地卧床休息则更不可取。

预产期到了，阵痛还没来怎么办

阵痛的感觉分为全身疼痛、拉伸疼痛和压迫疼痛三种。当规律性的阵痛开始，预示着准妈妈将正式进入分娩时刻。可有的准妈妈到了预产期，腹中的胎宝宝却迟迟没有动静，那么如何让产前阵痛快点开始呢？

多散步

准妈妈可以穿上舒适的鞋子在公园、路旁或是家里散步，这样做可以借助重力的作用，帮助胎宝宝的头部接触骨盆，从而引起阵痛。但是有些准妈妈的盲目运动很可能使自己过于劳累。有些情况是，在运动的时候有阵痛，但是可能在准妈妈休息过后，阵痛又消失了。所以为了加大运动量可以增加一些爬楼梯的运动。当然，前提是运动要适度。

催产针

催产针即产科医生常用的催产素。它的作用主要是加强子宫收缩，以使婴儿娩出。

很多准妈妈都认为，打催产针能让宝宝快点生出来，使分娩变得简单轻松。这种想法是片面的。催产素应用得当，确有催生作用，但如果使用不当，对准妈妈和胎宝宝都不利，严重时会危及生命。

所以是否使用催产针不能由准妈妈或家人来随意要求，必须由产科医生对准妈妈和胎宝宝进行一系列的细致检查和评估后才能决定。



孕产医生谈见解

对于将要如何应对分娩时所经历的疼痛准妈妈要做到心中有数，同时练习正确的用力方法与呼吸法，能在分娩时有效缓解疼痛。

产前征兆的来临

准妈妈，你做好准备了吗

“见红”可能是要分娩了

预产期到了，胎宝宝什么时候开始敲响出世的“大门”？“见红”就是胎宝宝给出的一个可靠的信号，似乎在告诉准爸爸准妈妈：我要来啦！

见红的概念

在分娩前24～48小时内，子宫颈口开始活动，使子宫颈内口附近的胎膜与该处的子宫壁分离，导致毛细血管破裂而经阴道排出少量血，并与宫颈管内的黏液相混而排出，这种阴道流出的血性黏液便是我们俗称的“见红”，通常是粉红色或是褐色的黏稠液体，或表现为分泌物中带血丝。

见红与分娩

- 见红是分娩的先兆，如果见红同时伴有规律宫缩，那么离做妈妈已经不远了，一般12～48小时就应该临产，准妈妈应该及时到医院待产。
- 一般来说，产前检查正常，平时又无异常情况，到了预产期曾有过不规律宫缩，这时如发现阴道流出血性黏液，便是要临产了。

见红了怎么办

见红是分娩即将开始的一个可靠征象，因此，准妈妈要在预产期已到并出现不规律宫缩的时候及时地发现这种征兆，特别是当准妈妈感觉内裤处潮湿不适时，应立即查看其上是否有这种血性分泌物。如有则应刻不容缓地去医院，以防不测。

产前的生理反应——阵痛

在临床疼痛指数上，产痛是排名第二名，仅次于烧灼的伤痛。有人说生孩子并不难，难的是如何挨过产前永无止境般的疼痛。但对于大多数准妈妈来说，这种疼痛又是能够忍受的。下面就让我们来了解一下产前阵痛吧。

所谓的产前阵痛就是胎宝宝在娩出前，准妈妈子宫收缩所产生的疼痛。当胎宝宝发育完成，代表孕期即将结束。这个时候子宫就会开始收缩，让胎宝宝缓缓从子宫颈下降，并借由不断的收缩紧绷来推动胎宝宝。当胎宝宝下降到骨盆，压迫到耻骨，疼痛的部位会从上腹部转移到下腹部。

产程中的疼痛，会造成子宫颈逐渐扩张和变薄，疼痛强度会越来越强，疼痛持续的时间也越来越久，每一次阵痛间隔的时间会越来越短，不会因为走动而减轻。所以建议准妈妈当阵痛密集到3～5分钟一次，并且有规律地进行时，应该尽快到医院待产。

产前阵痛和产程中的阵痛出现时的特点又有哪些呢?

- 肌肉紧张造成紧绷感。随着阵痛一阵阵袭来，准妈妈全身会感觉越来越疼，所以肌肉会有紧绷感，准妈妈这时要尽量放松自己的身体。
- 拉伸的疼痛。当胎宝宝快要出生的时候，准妈妈的子宫肌肉、阴道和会阴处等软产道会被拉伸，这个时候就会感觉到组织和皮肤被拉伸的疼痛。
- 压迫的疼痛。由于准妈妈骨盆的神经被胎宝宝的头压迫着，所以准妈妈的腰、臀部、脚后跟都会有痛感。
- 肚子疼痛。阵痛是由于子宫收缩引起的，因此尽管腰部、臀部、脚后跟都会有被拉伸的疼痛感，但其实除了子宫口和阴道疼之外，肚子疼仍然是最为明显的。

破水也是产兆之一

破水是正常的产兆之一，所有的准妈妈在生产的时候都会出现破水的现象，一旦破水，准妈妈一定要减少走动尽快到达医院，最好能平躺休息，接受医护人员的照顾，这才是保障安全的做法。

什么是破水

准妈妈在怀孕期间任何孕周均可发生胎膜破裂的现象，但更多见于妊娠中晚期。在还没有到达生产期而出现的破水被称为“前期破水”。前期破水是指没有任何预兆，羊水就像尿液一样流出来。准妈妈会突感阴道有液体流出，开始大量，继而间断少量排出。新妈妈在前期破水的时候应预防发生下列并发症：脐带脱出、感染发炎、胎盘剥离、早产。

怎么区分破水和排尿呢



一般来说，前期破水常发生于腹压增加如咳嗽或是大小便之后，阴道内突然有大量水流出，可湿透内裤，时断时续。流出的羊水无色无黏性，与有黏性的白带不同；这种情况下通常在起立时增多，平卧时减少（甚至停止），羊水微混，有时还可以见到混杂其中的胎脂，性状明显与排尿不同。

另外，当破水量多的时候很容易区分羊水和尿液，如果不能分辨，准妈妈可以用力地压迫肛门附近，如果能够停止的就是尿液，不能够停止的就是羊水。而当身体静止的时候，羊水会停止流出；身体动起来的时候，羊水就会流出。羊水的颜色是透明的，但有时候也混合着见红，呈淡粉色；有时混合着绿色，这可能是胎便（胎宝宝的大便），胎便随着羊水一起流出，这说明胎宝宝很可能会窒息，非常危险，必须马上配合医生进行紧急处理。

产前出血和见红的区分及对策

产前出血是指在怀孕的中期与后期发生阴道出血的现象的统称。见红是指临产前阴道少量血性分泌物，是临产的先兆。

产前出血与见红之间的区别

产前出血与见红之间有质的区别，前者是属于病理现象，一般有前置胎盘、胎盘早期剥离等疾病，导致出血量多，会对准妈妈和胎宝宝构成危险，甚至还可能造成母儿死亡，所以这种情况下要及时进行诊断和治疗。而后者是一种生理现象，出血量极少，对准妈妈和胎宝宝无危害，不必处理。

产前出血的应对

关于见红的应对方法，前文已经做了详细的介绍。另外，准妈妈应定时行产前检查，如果早期发现可能发生产前出血，要分析其原因，做好思想准备，按医生的嘱咐去做，或提前住院；对产前出血要有正确、充分的认识，并且要保持平静的心态，不要过分担心和惊慌，否则很可能会使出血增多；立即平卧休息，减少活动；突发情况下要向他人寻求帮助，等待救援；无论出血多少，都要到医院接受检查，以明确原因，得到及时治疗。



孕产医生谈见解

不管是产前出血还是见红，准妈妈一定要保持冷静的心态，不要慌乱，仔细辨别到底是产前出血还是见红，以便做好相应的对策。

鉴别真假阵痛，不要乱了手脚

可能在在孕37～38周时，有些准妈妈就出现过“假性阵痛”。专家认为，引起假性阵痛的主要原因是催产素的分泌，准妈妈在即将生产时，体内会开始分泌催产素，这种催产素一方面会诱发乳汁分泌，另一方面会引起子宫收缩，而子宫收缩便会引起阵痛感。

假阵痛的表现

当子宫收缩不规则、频率不加快、强度不增加时便是假性阵痛。假性阵痛时，子宫颈的厚度不会改变，而且子宫颈没有持续扩张的迹象。收缩多在晚上发生，到了早晨就会消失。假性阵痛有时强度会增强，也可能有规则地每10~20分钟中出现一次收缩。尽管假性阵痛会造成准妈妈疼痛不适，但持续一阵子后，疼痛的强度及频率会改善，这常使很多准妈妈因不能确定是否即将分娩而焦虑不已，为此耗费了大量精神，不得歇息。如果是有上述表现假阵痛，准妈妈可以先待在家中休息并观察阵痛的发展，并不需要立即赶往医院。

真正的阵痛来临时

临产的子宫收缩，是有规律性的。初期间隔时间大约是10分钟一次，准妈妈会感到腹部阵痛。随后阵痛的持续时间逐渐延长至40~60秒，程度也随之加重，间隔时间缩短，约3~5分钟。当子宫收缩出现腹痛时，准妈妈可感到下腹部很硬。这时就应该立刻住院，如果有破水现象应平躺入院。



孕产医生谈见解

规律的子宫收缩阵痛是临产的主要标志，子宫口开大的速度与宫缩的强弱有很大的关系。

破水后不能做和必须做的事情

准妈妈在破水之后，由于子宫位置非常低，会很容易受到细菌感染，从而影响胎宝宝。另外由于羊水减少了，胎宝宝很容易压迫子宫，准妈妈的疼痛感会更加强烈。

破水后绝不能做的事情

◆ 千万不要洗澡：这样不但可以防止细菌感染胎宝宝，也可以防止准妈妈在洗澡的时候导致羊水流出更多，所以不要入浴，直接去医院为妥。

◆ 千万不要到处走动：因为身体的移动会使羊水不断地涌出，所以去产院的时候尽量不要走动，即使准妈妈所在的位置离产院非常的近，也要平躺着，让家人用车送过去。

破水后必须立即做的事情

◆ 保持清洁：当羊水流出来的时候，要用干净的纸巾、干毛巾清洁，量多的时候最好用浴巾缠住腰部，以免弄脏别的衣物。

◆ 尽快联系医院：准妈妈发生破水即使在夜间，也要及时和医院取得联系，在说明自己的情况之后，要遵照医生的嘱咐，采取相应的措施，并及时赶往医院。

◆ 不要慌乱：乱中容易出错，准妈妈一定要时刻提醒自己，“破水是分娩必须经过的过程之一，我一定能行”。每个人的情况是不一样的，在什么时间段破水也是因人而异，因此不要慌张。



孕产医生谈见解

破水后，除了要避免合并症的发生，最重要的是要避免脐带脱出。虽然脐带脱出的发生概率只有0.3%～0.6%，但是一旦碰上了就会造成很高的胎宝宝死亡率，所以准妈妈一定要警惕。

慎重选择生产方式

给小天使买一张安全的“门票”

自然分娩，妈妈的首选

自然分娩是妈妈们生产的首要选择，对妈妈和宝宝来说都是最安全的。所谓的自然分娩是指在有安全保障的前提下，通常不加以人工干预的手段，让胎宝宝经阴道娩出的分娩方式。

创伤小，易恢复

自然分娩是一种正常的生理过程，对母体造成的创伤小，产后恢复的时间也较短，一般妈妈只要产后坚持正确的饮食调养和适当的锻炼，就不会变成一个“大腹便便”的女人。

减少新生儿肺炎的发生

胎宝宝生活在羊水内，呼吸道内存在着一定量的羊水和黏液。阴道分娩的胎宝宝由于经历了子宫的收缩和产道的挤压，其肺里和呼吸道内的羊水和黏液得以流出，减少了新生宝宝因吸入羊水、胎粪而导致新生儿肺炎的发生。

当妈妈的自然过程

自然分娩是指胎宝宝通过准妈妈阴道娩出，是最为自然的分娩方式。尽管分娩的阵痛是女性所承受的最大痛苦，但是自古到今，健康女性都勇敢地承受并完成了繁衍生命的重任，这一过程会让准妈妈在阵痛中真真切切地体会到做母亲的伟大。

顺产需具备的四个条件

自然分娩符合人类的生物学属性，较剖腹产有很多优势。但是能否顺产，还要看影响阴道顺产的几个主要条件，即产力、产道、胎宝宝条件和准妈妈的精神因素。

胎宝宝娩出的通道：产道

通常我们所说的产道，是指骨产道(骨盆)，它不是一个四壁光滑的垂直通道，而是一个仅有8~9厘米深，形态不规则的椭圆形弯曲管道，胎宝宝要想通过它可不那么容易。如果准妈妈的骨盆有异常(过小或受过外伤)，那么这个管道中的某些径线就会缩短，胎宝宝通过时就会受阻。有时准妈妈的骨盆径线是正常的，但胎宝宝是巨大儿，也会因不能通过准妈妈固定的径线而被卡住。

将胎宝宝逼出来的力量：产力

临产时，只有经过充分的宫缩，才能迫使宫口扩张开全，以利于胎头的下降。当然，这个过程是很疼痛的，尤其对于初产的准妈妈来说，仅靠短暂的疼痛很难完成上述过程。持续的疼痛是很消耗体力的，这就需要准妈妈有足够的力气来承受长时间的疼痛。

胎宝宝自身的条件

胎位和胎宝宝的大小也是自然分娩中的重要因素。如果胎位不正（屁股或腿在下，或横躺在子宫里），就很可能被卡住，影响娩出。如果准妈妈的骨盆正常，一般来说通过一个3500克以下的胎宝宝是没有问题的，但当胎宝宝过大（超过4000克）或头部太大、太硬，通过产道就会有难度。

准妈妈的精神状态

不良的精神状态会直接影响大脑皮层神经中枢命令的传送，使产力过强或过弱，影响胎宝宝的下降及转动，使产程进展缓慢。胎宝宝在子宫内待的时间过长，容易造成缺氧、窒息，甚至死亡。

揭开剖宫产的神秘面纱

所谓的剖宫产也就是剖腹产，就是剖开腹壁及子宫，取出胎宝宝。若准妈妈的确符合手术指征且施术及时，不但可挽救母子生命，还能使女性保持正常的生产和继续繁殖后代的能力，否则不仅不能收到预期的效果，还可能会造成长远的不良影响，所以剖宫产是一个重要的手术助产方法。

那么，在什么情况下，准妈妈必须进行剖宫产呢?

胎儿窘迫

造成胎儿窘迫的原因很多，例如脐带绕颈、胎盘功能不良、吸入胎便，或是准妈妈本身患有高血压、糖尿病、子痫前症等并发症。这种情况下如果经过医师紧急处理后仍未改善，就应该施行剖宫产迅速将胎宝宝取出，以防止发生生命危险。

产程迟滞

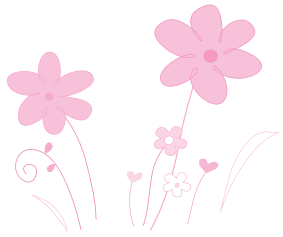
自然分娩一般只需14～16小时，一旦超过20小时就被称为产程迟滞。造成产程迟滞的原因，有可能是子宫收缩力量的异常、胎宝宝身体或胎位、胎向异常、准妈妈产道异常等。如果有明显的产程迟滞情况发生，却仍然勉强选择经阴道分娩，可能会对胎宝宝或准妈妈造成伤害，因而必须实施剖宫产手术。

骨盆狭窄或胎头与骨盆腔不对称

准妈妈如果有骨盆结构上的异常，比如小儿麻痹患者、有骨盆骨折病史、身材过于娇小或侏儒症患者，都会导致骨盆出口异常而无法让胎宝宝顺利通过，故应该采取剖宫产。

初产妇胎位不正

一般情况下，初产妇若在足月时已经确认胎位不正了，可事先安排剖宫产的时间；但如果是阵痛开始后才发现胎位不正的，临床可能会直接安排紧急手术。



剖宫产是怎样进行的

世界卫生组织对于剖宫产的比率设置了一条警戒线：低于15%。而在我国，大多数医院这个比率通常在40%～60%，某些医院已超过70%，个别还达到了100%。这是极为不正常的。准妈妈应该了解，剖宫产只是一种应急措施，它对解决难产，保全胎宝宝和准妈妈的生命是有效的，但其安全性也只是相对而言，所以对于剖宫产手术的选择，无论是准妈妈还是家人，都必须慎重，不可随意。

准妈妈有必要了解的是，剖宫产手术是怎样进行的?

麻 醉

目前剖宫产大多采用椎管内麻醉的方法，它最大的优点就是让人保持清醒，以使麻醉对准妈妈和宝宝的危险性降至最低。麻醉师通常都会在准妈妈第3–4节腰椎之间，轻轻插入一根硬膜外管，药物则经过管子缓慢释放。准妈妈依然保持清醒状态，但从胸骨以下到大腿上1/3处，痛觉消失。在打麻醉药时，准妈妈应该听从麻醉师的指导，积极配合，放松心情，就像平时肌肉注射一样。

剖 宫

医生会在准妈妈子宫上做个切口（垂直的或水平的）。如果羊水膜囊还未破裂，医生会将其打开，吸出液体。准妈妈可能会听到汩汩或哗哗的液体流动声。

接 生

通常是在助产士挤压准妈妈子宫时，医生手工或用接生钳悄悄地将宝宝抱出来。由于宝宝脑膜是硬的，准妈妈能感觉到他被拖拉出来。如果准妈妈非常想看到宝宝的降生，可以询问医生是否可以把隔板稍微降低，这样就可以看到分娩的过程，但是不会太清楚。如果脐带够长，准妈妈可以请求医生让自己快速瞟一下宝宝。然后，脐带快速被剪断，就在宝宝得到精心处理的同时，医生会把准妈妈的胎盘拿出。

缝 合

医生会迅速检查准妈妈的生殖器并缝合切口。子宫切口会用可吸收的线缝合，它们以后不必被拆掉。腹部的切口通常用普通线缝合。

剖宫产之痛

剖宫产是解决难产和母婴并发症的一种手段，正确使用可挽救母婴生命，保证母婴安全。然而，很多准妈妈因为怕痛而选择剖宫产，这可实在不应该。准妈妈可能还没有意识到，自然分娩是“先苦后甜”，剖宫产则是“先甜后苦”。准妈妈们往往过多考虑分娩的痛苦，却忽略了剖宫产可能造成的一系列长远影响。

剖宫产对妈妈的影响

- 剖宫产毕竟是手术，一般情况下剖宫产的出血量是阴道自然分娩出血量的1倍，而准妈妈的意外死亡也比正常阴道分娩多。
- 手术过程中可能有子宫损伤切除或其他内脏器官损伤等情况，且术后容易引起伤口感染。
- 术后恢复比较慢，容易出现盆腔内组织粘连、腹腔感染等情况，且泌尿生殖系统疾病和宫外孕的发生率也比较高。
- 术后子宫会留下疤痕，如果再次怀孕，很容易发生子宫破裂。

剖宫产对宝宝的影响

- 心理学家研究发现，剖宫产的宝宝在出生时，由于没有经过产道的挤压，缺乏必要的触觉和本体感觉的学习，容易产生情绪不稳定、注意力不集中、动作不协调等问题。
- 剖宫产的宝宝，呼吸道内往往有液体滞留，容易发生窒息、湿肺、肺不张等呼吸系统合并症。

横切、纵切都是伤

剖宫产的刀口有横切口和纵切口两种。两种切口各有优劣，纵切口有利于术中根据不同情况，迅速取出胎宝宝，但术后疤痕较大，愈合也较慢；横切口对麻醉效果要求较高，但术后伤口小，恢复快。具体采用什么切口，应由医生决定。但准妈妈一定要记得无论怎么切，都是刀口伤。在没有必要的情况下，为什么要给自己美丽的小腹上留下那样一个疤痕呢?

冷静面对

成功分娩就在眼前

愉快待产的小妙招

在分娩时，准妈妈难免会出现各种不适的情况，因而会感到有压力。下面我们就为准妈妈介绍几个愉快分娩的小妙招：

保持平静的心情

一般初产的准妈妈的分娩时间是12～14小时。所以当宫缩开始时，准妈妈应该保持平静的心情，想办法放松身心。

分娩时要求家人陪伴

准妈妈可以考虑在分娩时要求家人的陪伴，相信有家人在身边鼓励准妈妈，能够帮助准妈妈顺利地生下胎宝宝。

温柔的按摩

分娩过程中，如果有条件可以享受一下轻柔的按摩，这有利于减轻准妈妈的疼痛感，缓解焦虑的情绪。

可以洗个澡

疼痛会使准妈妈全身的肌肉紧缩，让准妈妈觉得越发的不舒服。在淋浴的时候，准妈妈可以将莲蓬头对准后背的下部，或者是任何疼痛厉害的部位，让水流帮自己按摩。但是，如果已经破水，就应停止淋浴，听从医生安排。

积蓄能量

当宫缩开始时，如果准妈妈还没到医院，则可以利用这段时间吃点小零食，这样有助于准妈妈保持体力。但是不要吃油腻或不容易消化的食物。

产房里不能忽视的礼节

无论是准妈妈还是家属，在产房里都是要注意礼节的，那么，怎么做才是最恰当的呢?

手机关机或转震动

临产前朋友同事打电话送来鼓励是礼貌和关怀，但不合时宜的电话会影响产程，同时也干扰了其他。所以在待产时请关掉手机或转到“震动”状态，尽量保持病房的肃静。

充分信任医生

临产的恐惧会使准妈妈对周围事物产生强烈的抵触情绪，再加上疼痛造成的情绪波动，会导致准妈妈烦躁易怒不合作，所以准妈妈在学会自我控制的同时要对医护人员和医院环境充分信任，只有这样才能调动情绪积极配合，否则真有可能增加难产的概率!

尊重他人隐私

初为人父的快乐往往让准爸爸忘记周围，忽视了对他人隐私的尊重。其实，准爸爸应该意识到病房里还有其他准妈妈，需要回避。

不说泄气话

临产前准妈妈的情绪很容易受周围环境的影响，家属的喜怒和言谈将直接影响准妈妈的情绪，甚至加重准妈妈的心理负担，所以家属一定要克服急躁情绪。一位稳重的陪伴家属会是准妈妈和医生的双重福音。

只留一位亲人陪产

待产室内要求环境安静、整洁，一般来说，医院只允许一位家属陪产，因此准妈妈只需要让身边最亲近的人留下即可。

保持安静环境

准妈妈分娩后需要良好的休息环境，所以家属应遵守病房秩序保持安静，避免过多人员前来探视，更不能大声喧哗，否则不仅影响新妈妈和婴儿的休息，甚至会影响新妈妈的泌乳和身体复原!

分娩时不要大喊大叫

每一个临产的准妈妈都希望自己能顺利地在短时间内分娩，以减少痛苦。但这要取决于临产后产道、产力和胎宝宝三方面的情况。只有这三方面都正常，才能顺利分娩。

有的准妈妈临产时由于精神过于紧张，对分娩极度恐惧，对正常的子宫收缩引起的疼痛都感到不能忍受，便大喊大叫起来，甚至拒绝饮食，不能入睡，使身心处于高度紧张状态，导致上述三方面失去协调，这是非常有害的。

增加痛感

首先大喊大叫丝毫不能减轻疼痛，精神过度紧张，反而会增加准妈妈对疼痛的敏感，使其痛感加强。

消耗体力

准妈妈的大吵大闹，是要消耗体力的，而且会破坏准妈妈的正常用力，使产程延长。

影响子宫收缩

准妈妈大喊大叫往往容易吞入大量气体，引发肠胀气而影响胃肠功能，以致不能正常进食，随时出现呕吐、流水、排尿困难等，这些都会影响子宫收缩的协调。

导致难产

准妈妈过度紧张反而会使产力减弱。如果子宫收缩乏力或子宫口迟迟不能开大，容易造成产程停滞、胎头不能按正常分娩机转顺利下降或内旋转等问题，结果本应顺利分娩，最终却变成难产。

准妈妈临产时应先做好自我调节，配合医生的指导，才能保证产程的顺利进行。



孕产医生谈见解

准妈妈要对分娩有正确认识，消除精神紧张，抓紧宫缩间歇休息，按时进食、喝水，使自己有足够的体力。这不但能促进分娩，也大大增强了对疼痛的耐受力。

选对方法，把阵痛化成动力

临产时面对节奏越来越快的阵痛，准妈妈不能恐慌，在这里介绍一些对付阵痛的方法，让准妈妈借助自然的力量帮助分娩顺利进行。

可以不断变换姿势

准妈妈不能完全躺着，可以尝试自己最舒服的姿势并不断变换，比如正坐、盘腿等。动一动可以促进分娩，即使感觉异常疼痛，也不要忘了动一下。阵痛的间隙期间则不要动，这是胎宝宝休息的时候，不要着急，顺其自然地等待阵痛变强吧。

利用重力对付阵痛

准妈妈可以选择站立、蹲着、挺起上身等姿势推进子宫收缩和胎宝宝出生，准妈妈的姿势如果能和重力保持同一方向就会很省力。也可以在能活动的范围内做走路、下蹲、横躺、仰卧等姿势，这样不会压迫子宫血管，反而会增加血流量来促进分娩。

抱住椅子靠背坐着

准妈妈可以像骑马一样坐在椅子上，两腿分开，双手抱住靠背并低头。如果医院有能摇晃的椅子，前后摇动可以缓解疼痛。

盘腿坐

采用盘腿坐的姿势，两脚相对，双手放在膝盖上。这样不光可以缓解阵痛，还有助于打开骨盆，使胎宝宝顺利产下。

扭　腰

慢慢地扭腰可以促进分娩、缓解阵痛。让两脚分开与肩同宽，一边深呼吸、闭上眼睛，一边唱歌，同时前后左右大幅度地慢慢扭腰。



孕产医生谈见解

胎宝宝的产出要借助阵痛的力量，准妈妈如果一动不动地躺着，是很被动的做法，准妈妈可以选择一些姿势帮助推进分娩。将阵痛很好地利用起来，让它成为分娩的动力。

用呼吸来镇痛，告别妈妈的无奈

许多准妈妈都曾幻想过，在怀胎十个月后的某一天，腹中的宝宝会推开那扇黑暗之门，进入多彩的世界，但是一想到那随着分娩而至的疼痛，准妈妈所有的幻想最终也只能归于无奈。其实，在分娩时正确的呼吸也能减轻产痛，下面准妈妈就来学习一下吧。

第一阶段：胸式呼吸法

这一呼吸法应用在分娩开始的时候，此时宫颈口开3厘米左右，宜采用缓慢的胸式呼吸。随着子宫收缩开始吸气、吐气，反复进行，直到阵痛停止才恢复正常呼吸。

第二阶段：嘻嘻轻浅呼吸法

嘻嘻轻浅呼吸法应用在子宫颈口开7厘米以前。准妈妈用嘴吸入一小口空气，保持轻浅呼吸，让吸入及吐出的气量相等，呼和吸完全用嘴，保持呼吸高位在喉咙，就像发出“嘻嘻”的声音。当子宫收缩强烈时，需要加快呼吸，反之就减慢。

第三阶段：喘息呼吸法

当宫口开至7～10厘米时，准妈妈会感觉到子宫每60～90秒钟就会收缩一次，这已经到了产程最激烈、最难控制的阶段了。胎宝宝马上就要临盆，子宫的每次收缩持续时间可达30～90秒。这时准妈妈可以先将空气排出后，深吸一口气，接着快速做4～6次的短呼气。

第四阶段：哈气运动

进入第二产程的最后阶段，准妈妈就可以用哈气法呼吸。先深吸一口气，接着短而有力地哈气，如浅吐1、2、3、4，接着大大地吐出所有的“气”，就像正在很费力地吹一样东西。

第五阶段：用力推

此时宫颈口全开了，助产师也要求准妈妈在即将看到胎宝宝头部时，用力将胎宝宝娩出。准妈妈此时要长长吸一口气，然后憋气，马上用力，如此反复，直到胎宝宝娩出。

第一产程的轻松分娩方法

第一产程在全产程中所占时间最长。初产妇需12～16小时，经产妇需6～8小时。在第一产程中，准妈妈基本是待在产房内，没有医生的陪同。这时准妈妈要做到以下几点。

抓紧时间尽量休息

准妈妈已进入医院，医生会随时照顾准妈妈和处理突发事件。在第一产程胎宝宝还不会出生，所以准妈妈要休息好，以保证有足够的精力，等待产程自然发展。腹部阵痛发生时，宜采取自己感觉最舒适的体位。

寻求平静的心态

胎膜未破时准妈妈应尽量下床活动，看看电视或小说、听听音乐，与别的准妈妈交谈交谈，来转移宫缩引起的疼痛感，平复心情。

保持正常进食

分娩要持续10多个小时，补充能量供给是产程顺利进行的保证。准妈妈宜少食多餐，适当地进食一些高热量容易消化的食物如巧克力、酸奶等，并保证水分的摄入量。

勤排尿

准妈妈虽然行动不便，但有尿意要赶紧上厕所。膀胱位于子宫前方，膨胀的膀胱一方面有碍胎先露下降和子宫收缩，另一方面膀胱也会因受压而充血、水肿，使膀胱的张力下降，发生排尿困难，增加尿路感染的机会。

还不能用力

随着宫缩加强，准妈妈会不知不觉地使劲，但这时子宫口尚未开大到足以让胎宝宝通过的程度，所以用力对分娩的进程毫无帮助，反而会阻碍子宫口的开大和胎宝宝下降。

宫缩时可采用腹式深呼吸减痛

腹式深呼吸方法：与宫缩的出现和暂停同步，没有宫缩时好好休息片刻，宫缩来临时则继续做腹式深呼吸。如此反复，将大量新鲜空气吸入体内，增加血液的氧气，使胎宝宝的血液循环中氧气充足，还会加速产程进展。

第二产程的轻松分娩方法

当初产准妈妈的宫口开全后，医生已做好接生准备，准妈妈进入产房，准备开始第二产程的战斗。如果第一产程进行顺利，准妈妈便会感觉信心十足。

准备接产时，准妈妈应仰卧于产床上，两腿屈曲分开，露出外阴部，医生会在准妈妈的臀下放一块塑料布，然后用消毒棉球蘸肥皂水擦洗会阴部，再用温开水冲洗，消毒完成后在准妈妈臀下铺以消毒巾，准备接产。

子宫颈口开全后，胎宝宝会在准妈妈子宫收缩力、腹肌收缩力和肛提肌收缩力的协同作用下，继续沿产道下降并经过适应性的内旋转，以最小的头部径线通过阴道排出母体。此时医生会指导准妈妈配合宫缩用力。

- 当宫缩即将开始时，准妈妈要摆好姿势：背部抬起，大腿分开，双脚放在搁脚架上；会阴尽量放松。
- 宫缩发生时，准妈妈屏住气，深吸气，这样能最大限度地使膈肌下降。吸气到极限时，屏住呼吸，然后从上腹部开始用力收缩腹肌，以便尽可能地挤压胎宝宝；与此同时，准妈妈要尽量使会阴保持松弛。
- 宫缩间歇，全身肌肉放松，可趁机做两三次腹式深呼吸，为下次收缩时用力做准备。

宫缩一次约需连续用力3次。用力时一定要保持手、身体、脚原地不动，否则将达不到效果。用力时一定要遵循医生的指示，配合好宫缩用力，以期事半功倍。

一旦宝宝的头不再随宫缩间隙回缩，则称为“胎头着冠”，此时会阴极度扩张，若用力不当会造成撕裂情形，所以医生可能会建议准妈妈不要再屏气用力。在这一阶段，准妈妈应该快速浅呼吸，防止胎头过快冲出，撕裂阴道内组织或会阴。

第三产程的轻松分娩方法

宝宝娩出后，即进入第三产程。第三产程中，从宝宝娩出到胎盘娩出，需5~15分钟，不应超过30分钟。

这时，新妈妈感到轻松，子宫底下降至脐平，宫缩暂停几分钟后又会重新开始。子宫体变硬呈球形，宫底升高达脐上，阴道有少量流血，阴道口外露的脐带自行下降变长，这些迹象表示胎盘已经剥离。接产人员会轻轻按压新妈妈子宫底部，牵拉脐带，胎盘随之娩出。伴随着一些血液流出，继而子宫收缩，流血量变少，分娩过程至此全部结束。

胎盘娩出后，接产人员会把胎盘盖平，仔细检查胎盘胎膜是否完整。如果胎盘胎膜完整，会检查新妈妈会阴、小阴唇内侧、尿道口周围及阴道和宫颈有无裂伤。发现裂伤，会立即消毒并缝合。

第三产程准妈妈轻松分娩的具体做法如下。

- 保持第二产程的姿势，协助胎盘的娩出，以降低胎盘剥离不全和产后出血的概率。
- 在医生的指导下运用腹肌的压力向下屏气以排出胎盘。
- 不可用手碰触下腹部，以免刺激子宫而造成子宫收缩，阻碍胎盘的娩出。
- 如果因分娩造成会阴部撕裂，必须缝合。要继续忍耐，与医生配合，使缝合顺利进行。



孕产医生谈见解

第二产程结束后，新妈妈往往因体力消耗过大，备感疲劳。此时应注意休息，保持镇静，避免情绪波动，不应急于了解新生宝宝的情况如体重、身长、性别及有无外观异常或缺陷等，宜努力配合胎盘的娩出，如果自己有什么不适，应主动告知接产医生。

临近分娩的饮食安排

分娩是非常消耗体力的，如果饮食安排得当，不仅能补充身体需要，还能增进产力，促进产程发展，帮助准妈妈顺利分娩。那么准妈妈在分娩前究竟该怎么吃才合理呢?

分娩前的饮食原则

◆ 多数准妈妈在临近分娩时心情比较紧张，胃口不好，所以应进食便于消化吸收的食物；不宜吃油腻、蛋白质过多、需花太久时间消化的食物。

◆ 分娩需要大量的体能，分娩前可以吃一些能快速补充能量的食物。

◆ 分娩过程中消耗水分较多，所以临产前可以吃含水分较多的半流质软食，如面条、大米粥、鸡蛋羹等。

◆ 准妈妈产妇如果宫缩很严重，太过疼痛无法进食，可以通过输入葡萄糖来补充能量。

◆ 中医学认为，临产前在饮食调节上应采取利窍滑胎的方法，这对于促进分娩、缩短产程、减少产痛都能起到一定的作用。相应的食物有冬葵叶、苋菜、马齿苋、牛乳、蜂蜜等。

不同产程的饮食安排

◆ 第一产程持续的时间较长，宫缩引起的阵痛让准妈妈不能好好休息，影响准妈妈的正常进食。由于接下来的分娩中要消耗大量体能，所以准妈妈必须补充能量，这个时期应选择包子，稀饭、鸡蛋羹这些柔软、易消化的食物。每次不必吃太多，要少食多餐。

◆ 第二产程子宫收缩频繁，强烈的子宫收缩会压迫胃部，引起呕吐。加上疼痛加剧、消耗增加，更需要补充一些能迅速被消化吸收的高能量食物。此阶段的准妈妈应尽量在宫缩间歇摄入一些果汁、藕粉、红糖水等流质食物。巧克力这种高能量的食物也能快速补充体力，帮助胎宝宝的娩出。

◆ 第三产程时间较短，一般不勉强准妈妈进食。如果产程延期，可以补充糖水、果汁等以免脱水或体力不支。

第一次亲密接触

妈妈和宝宝正式“见面”吧

宝宝的啼哭，伴随着妈妈的欣慰

“呱呱”的啼哭是新生命开始的最重要象征。第一声啼哭仿佛在宣告：“我来到人世了！”啼哭是新生宝宝走向“独立生活”的第一步。那新生宝宝为什么“哭”着出生呢?

宝宝为什么哭

胎宝宝在羊水中是生活在液态环境中的，再加上出生时，母体的血液等很容易进入新生宝宝的嘴中，为了呼吸，出于本能的需求，新生宝宝要大力地将堵在喉咙的污物喷出来，在大力呼吸中，由于声带的摩擦，就形成了我们日常生活中常见的哭声，其实那不是哭，是叫。

哭声传递健康状况

医生能从哭声中发现某些疾病，有先天性心脏病的新生宝宝哭声小、弱，有时声音发哑，有呼吸系统疾病的新生宝宝，因为呼吸急促、浅弱，哭声也是又小又弱的。医生还能通过哭声大小来衡量新生宝宝的成熟程度，足月产的新生宝宝哭声洪亮，早产宝宝的哭声比较弱小。

生而不哭也别慌

少数新生宝宝一出生不呼吸，不会哭，以前遇见这种情况比较危险。随着医疗水平的提高，目前对这类宝宝只要做好出生后的抢救工作，及时彻底地清理呼吸道、给氧、恢复呼吸和血液循环，很快新生宝宝就会哭了。

妈妈什么时候可以轻抚宝宝

经过剧烈阵痛的煎熬，妈妈终于和宝宝见面了，这是多么激动人心的瞬间啊：“亲爱的宝宝，你是那么小又那么可爱，妈妈好想亲亲你粉红的脸蛋儿呀！”但是，新妈妈有时还要克制一下自己的情感，第一时间能不能以及该怎样和宝宝亲近，需要视具体情况而定。

小宝宝需要爱抚

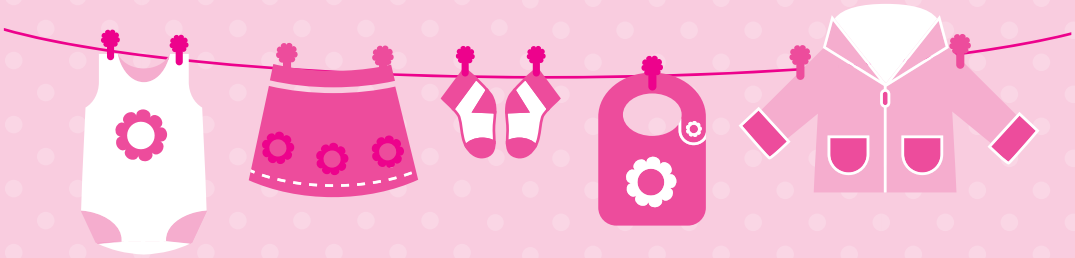
身体状态很好的顺产新妈妈是完全可以拥抱自己的宝宝的。因为刚刚出生的宝宝，突然来到了与之前完全不同的世界，而且为了早开奶，护士也会将宝宝尽快抱来，让宝宝吸吮新妈妈的乳头，并一直和新妈妈待在一起。情绪很不稳定，肌肤接触是必要的。

不要着急抱宝宝

如果新妈妈和宝宝的身体状况都不允许，医生就会建议等到母子情况都稳定了之后才能见面。例如，施行过剖宫产的新妈妈是需要进行产后处理的，虽然这个时候也会让新妈妈看看宝宝或是拥抱一下，但是不会一直让母婴待在一起。不过在母子双方的状况都好转之后，新妈妈仍然可以用亲切的拥抱加以弥补。所以新妈妈此时不要过分着急与宝宝亲密接触，要以自己和宝宝的身体为重。

该不该和早产的宝宝亲热

通常情况下，早产宝宝会马上被放入保育箱里。由于早产宝宝体温调节的能力比较差，呼吸运动比较弱，容易引起细菌感染，因此需要精心的护理新妈妈不能将其抱在怀里。尽管如此，新爸爸妈妈也不用失望，经过无菌处理后，准爸妈可以尽量多在宝宝所在的房间触摸早产宝宝。可以触摸宝宝的头、手、脚、肚子、背部，等等。



坐好月子

——为女人的后半生“埋单”

在中国传统的养生文化中，坐月子是女性产后整个身心得到综合调养和恢复的一个阶段。如果月子里女性的生殖系统、内分泌系统、心理没有得到及时、科学的调养与修复，可能会留下一系列严重的后遗症，从而影响女性的一生。

月子里的日常护理

抓住女性体质调理的几大契机

关注产后第一次排尿

当新妈妈在分娩后回到病房，医护人员就已经开始关心新妈妈产后的第一次排尿了。正常情况下，在产后2～4小时会有尿意，医生会鼓励新妈妈自行排尿，因为产后尽早排尿有利于降低泌尿道感染的概率，同时能保证子宫正常的收缩。如果产后超过4小时仍没有排尿，就必须请医护人员协助解决，因为尿液滞留会提高泌尿道感染的机会，况且胀满的膀胱也可能使子宫移位，影响子宫收缩，甚至造成产后出血。

产后排尿不顺的原因

- 由于分娩时膀胱、尿道受伤，新妈妈感觉不到膀胱满胀。
- 会阴伤口疼痛及腹内压减少，很可能会造成产后小便困难或解不干净。
- 会阴、阴道部的伤口缝线处肿胀疼痛，更加重了排尿困难。

产后排尿不顺的解决

- 解尿有困难，可首先考虑用温水冲洗阴部、坐温水盆、针灸、轻轻按摩膀胱部等方法。如膀胱充盈，用上述方法仍不能自解的新妈妈，应导尿或留置导尿管一段时间，大多能在短期内恢复排尿功能。
- 按压、热敷促排尿。一般产后2~4小时，新妈妈只要用手按一按小腹部下方或使用温水敷小腹就会有尿意。并且，新妈妈在产后第一次排尿时，要尽量放松，最好在床上解尿，因为此时的新妈妈需要完全卧床休息。

产后第一天，为坐月子打基础

自新妈妈从产房出来那一刻起，就要开始坐“月子”了，这个月子做得好不好，直接关系到新妈妈以后是否会留下后遗症。所以在怀孕期间准妈妈就得提前了解产后如何保养，尤其是产后第一天该做些什么。

注意产后出血

产后出血是新妈妈在第一天最需要注意的问题。在我国目前导致新妈妈死亡的第一原因仍是产后出血，所以一定要引起高度重视。一般出血量大于500毫升就可诊断为产后出血，一旦新妈妈出血过多就可导致休克、弥漫性血管内凝血甚至是死亡。出血的常见原因有：子宫收缩乏力，软产道的裂伤，胎盘、胎膜的残留等。另外，还有一种原因是凝血机制障碍，新妈妈很可能有血液系统的疾病，导致无法止血而造成危险。

产后尽快排大小便

顺产的新妈妈在生完宝宝后应尽量多喝水，以便尽快排出第一次小便。因为在生产的过程中，胎头下降会压迫准妈妈的膀胱、尿道，如果憋尿时间太长，导致膀胱过度充盈而影响子宫收缩，很可能会导致产后出血。

最需要的是休息

分娩之后刚刚看到自己期待已久的宝宝，不少新妈妈都会心花怒放，急着把好消息打电话或发短信告诉每一位亲人或朋友。有的家人看到宝宝也是高兴地大呼小叫，没能给新妈妈创造很好的休息环境。孰不知，分娩之后新妈妈的第一任务就是休息。



孕产医生谈见解

很多人认为，产后不能吃凉的食物，所以新妈妈对青菜、水果碰都不碰，这样最容易发生肠燥便秘，最好是多吃些富含膳食纤维的蔬菜瓜果，对防治产后便秘十分有益。

产后脱发，漂亮妈妈的烦恼

产后脱发是一类常见的脱发现象，据统计有30%以上的女性在生完宝宝后出现了明显的脱发。产后脱发会严重影响新妈妈的个人形象，甚至还可能影响新妈妈的身心健康。那么，产后脱发怎么办呢？下面，就为大家介绍一下产后脱发的护理原则。

拒绝塑料、尼龙梳子

市面上最常见的塑料和尼龙梳子很容易让头发产生静电，对头发和头皮都是一种不良刺激，对头皮有害。最理想的梳子是木制的，可有助于头部血液循环，从而加速新发的生长，缓解产后掉发。

避免烫、染、吹

烫发、染发对头发的影响也较大，每次烫染都会以损害发质为代价，且烫发剂和染发剂中的有害物质会渗入乳汁危害宝宝，所以新妈妈产后一定不要急于烫发、染发。

勿用强碱洗发水

在秋季不适合使用强碱洗发水或祛油洗发水，因为它们的脱脂性和脱水性都过强，秋天太干燥，头发很容易干枯开叉，应选用对头皮和头发无刺激的植物性或添加了滋润成分的洗发水，一定要根据头发状况选择适合自己发质的产品。



营养均衡

产后坐月子，要讲究营养均衡，新妈妈在饮食方面一定要做到膳食合理、营养均衡。由于头发最重要的营养来源是蛋白质，因此，新妈妈应该着重补充一些富含蛋白质的食物，例如：牛奶、鸡蛋、鱼、瘦肉、核桃、葵花子、芝麻、紫米等。

坐月子时需要保护好眼睛

经过分娩，新妈妈的五脏虚损、精气不足，也会影响眼睛。新妈妈如果不加以保养，不仅会感觉眼部酸涩，还有可能让视力受损。那么，应该怎么保养眼睛呢?

要经常闭目养神

月子里，新妈妈需要更好地休息，白天在照料宝宝之余，要经常闭目养神。这样眼睛才不会感觉疲劳。

合理补充营养

如果缺乏维生素A，会出现角膜干燥、怕光、流泪等现象。因此，新妈妈可以多吃一些胡萝卜、瘦肉、扁豆、绿叶蔬菜等。另外，还要少吃一些对眼睛不利的食物，如辛辣食物，葱、蒜、韭菜、胡椒、辣椒等。

注意用眼卫生

看书时眼睛与书的距离保持在33.3厘米，不要在暗弱的光线及直射的阳光下看书、写字。一些眼病，如沙眼、睑缘炎、角膜溃疡等都是由于不注意用眼卫生造成的。因此，新妈妈要注意平时不用脏手揉眼，不要与家人合用洗漱用品。

适当读书看报

以前老人说新妈妈在做月子期间不能读书看报，是因为从前的照明设备不佳，坐月子期间新妈妈如果大量阅读会伤害视力，所以鼓励新妈妈要多休息、勿操烦。但是现在有良好的照明条件，新妈妈适当地阅读一些报纸、杂志、书籍还是可以的。但要注意的是，报纸书刊的文字要够大、阅读姿势要正确、时间不要太长、光线要充足，不看悲伤、暴力或是情绪激烈的内容，最重要的是不能影响休息。

要少看电视

新妈妈应当减少看电视的时间，尤其是分娩后的一周内最好不要看电视。不过随着新妈妈身体的恢复，除了每天喂养宝宝、合理饮食和休息外，可以适当地看一会儿电视，既可以放松紧张的情绪，保持一个良好愉快的心情，还能有助于泌乳和预防产后抑郁症。

不能靠紧腹束腰来恢复体形

不少新妈妈为自己产后不能复原如初的腹部而忧心忡忡，于是常有人用紧身束腹带把腰腹部勒得紧紧的。其实在正常情况下，新妈妈分娩后，子宫会逐渐复位，而产后形成的松弛腹壁，大多也会在产后6～28周自然恢复。束腹带的主要作用就是帮助固定腹壁，防止腹壁下垂，但是束腹带本身并没有减肥瘦身的功效。而且过度的束缚非但无助于瘦身减肥，还可能对身体造成诸多伤害。

紧束腰腹对身体造成的伤害有以下几方面。

- 使盆腔血液运行不畅，抵抗力下降，易引起各种妇科炎症，导致附件炎、盆腔炎、尿路感染、盆腔淤血综合征等妇科疾病发生。
- 腰腹紧束会使腹内压升高，也很容易导致子宫下垂、严重后倾后屈、阴道前后壁膨出等生殖器官异常等问题。
- 肛门周围有数组静脉，称为痔静脉。持续性束腰，痔静脉就会迂曲成团，局部血流将严重受阻，久而久之，容易引发痔疮和便秘。
- 过紧的束腹带会使新妈妈腹式呼吸受阻，膈肌上下移动受限，并由此影响肺部呼吸，导致头晕、胸闷等慢性缺氧症状。
- 束腰会直接压迫胃腔、肠管，影响消化吸收功能，时间一长会导致新妈妈营养失调或不足，引起乳汁减少或质量降低，对母乳喂养极为不利。



孕产医生谈见解

产后瘦身不能靠紧腹束腰，而应积极地加强锻炼，如常练抬腿、做仰卧起坐等，还需要配以科学膳食。但是想要恢复体形，最重要的还是要坚持哺乳，这是因为哺乳既能促进子宫复原，还有助于体形的健美。

剖宫产，坐月子要小心哦

剖宫产不同于阴道分娩，它是在准妈妈的小腹部做一条长10厘米的切口，然后剖开腹部，切开子宫，取出胎宝宝后再逐层缝合。由于手术伤口很大，创面广，又和阴道相通连，所以剖宫产容易造成很多并发症和后遗症，常见的有发热、子宫出血、尿潴留、肠粘连；严重的有肺栓塞、羊水栓塞，可导致猝死；晚期后遗症有慢性输卵管炎及由此导致的宫外孕，另有子宫内膜异位等。所以术后加强自我保健，对于新妈妈顺利康复是很重要的。

坚持输液

坐月子期间要坚持输液，防止血液浓缩、血栓的形成。在术后6小时，新妈妈可进食些蛋羹、蛋花汤、藕粉等流质食物。术后第二天可食用粥、鲫鱼汤等半流质食物。

及早活动

防止肠粘连、血栓、猝死的重要措施就是要及早下床活动。

注意阴道出血

剖宫产造成的子宫出血较多，家属应不时地查看一下新妈妈的阴道出血量，如果超过月经量，应通知医生，及时采取止血的措施。

防止腹部伤口裂开

当新妈妈在咳嗽、恶心、呕吐时最好是压住伤口两侧，这样可以防止缝线断裂。

及时排尿

一般在手术第二天输液结束后就会将留置导尿管拔除，在拔除后3～4小时内，新妈妈应及时排尿。如果新妈妈卧床解不出，就要起床去厕所，再不行，应告诉医生，直到畅通排尿为止。

注意体温

停用抗生素后可能会出现低热的现象，这常是生殖道炎症的早期表现。如体温超过正常值，必须留院观察。

会阴侧切手术的护理对策

不少女性由于长期缺乏锻炼，分娩时自然就增加了难度，所以“会阴侧切”几乎成了所有顺产妈妈必挨的一刀。再小的伤口也是伤口，特别是对于女性娇嫩的部位来说，处理得不好是很容易感染的，所以对它的护理工作非常重要。

会阴侧切可能出现的异常

- 伤口血肿。在缝合1～2小时后，刀口部位即出现严重疼痛，而且越来越重，甚至出现肛门坠胀感。这可能是由于医生在缝合时止血不够，针对这种情况，只要及时拆开缝线，清除血肿，缝扎住出血点，重新缝合伤口，疼痛就会很快消失。

- 伤口感染。在产后2～3天，伤口局部有红、肿、热、痛等炎症表现，并可有硬结，挤压时有脓性分泌物。遇到这种情况，应服用合适的抗生素，并拆除缝线，以便脓液流出。同时可用高锰酸钾温水溶液坐浴。

- 伤口拆线后裂开。有个别新妈妈在拆线后发生会阴伤口裂开的现象。如果伤口组织新鲜，裂开时间短，可以在妥善消毒后立即进行第二次缝合，大多可以再次长好；如伤口组织不新鲜，且有分泌物，则不能缝合，可用高锰酸钾溶液坐浴，并服抗生素预防感染，待其局部形成瘢痕后愈合。

会阴侧切护理的注意事项

- 清洗伤口，每天坚持用温水清洗伤口至少两次，大、小便后也要清洗干净，避免排泄物污染伤口。

- 保持伤口干燥，如厕、洗完澡后，用消毒纸轻拍会阴部，保持伤口的干燥与清洁。

- 切忌用力，要避免便秘的发生，不要用力解大便，以避免缝补的伤口再裂开。

产后早下床、常活动

在中国，有让产妇“坐月子”来休养生息的传统习惯。从科学角度来讲，有一些“坐月子”的习惯是有道理的，可是，也有一些习俗没有什么科学道理，甚至是有违科学的。就比如说，很多人认为新妈妈一定要1个月待在床上不下地。



新妈妈在生产时消耗了大量的体力和精力，所以在产后应得到充分的休息及充足的睡眠。特别是对于施行剖宫产和会阴侧切或有其他合并症的新妈妈来讲，就更需要得到精心的护理。但是，有的新妈妈刚生下宝宝，就马上卧倒在床，甚至连进食与排泄都在床上，认为这样才能快速让身体恢复。其实，这样做既不科学也不文明，很可能会使新妈妈食欲不振，导致子宫恢复慢，而且也不利于恶露的排出。

通常来讲，新妈妈分娩后，只要身体的疲劳已消失，便可坐起来进餐、进水，也可以下床做替婴儿换尿布等事，或在室内走动，以不感到劳累为原则。另外，适当的运动会帮助子宫如期恢复，有利于恶露的排出，而且这也是防止产后便秘很重要的一方面。

对于新妈妈休养的卧室，除了应注意卫生、舒适和安静外，还要保持通风；在夏天要做好防暑降温的工作，室内气温不应超过26～28℃，室温过高时，可以使用空调或电扇降温，尤以使用空调降温更为理想，但要注意不要对着新妈妈直吹。

从现代医学的观点看，应该鼓励新妈妈早下床、早活动、勤洗澡、勤换衣裤等。在夏天，新妈妈还可铺凉席、穿凉爽衣裤等。由于产后多汗，新妈妈应经常用温水擦浴或洗淋浴，并且要多喝水，多吃蔬菜瓜果。

月子里的饮食营养

合理进补，让新妈妈在月子里吃出健康

坐月子的营养更不能少

有的新妈妈为了产后身材的恢复，在月子期间不敢吃任何有营养的食物，这样是非常不对的，新妈妈在月子期间尤其要注意摄入足够的营养，特别是对于母乳喂养的新妈妈来讲，摄入的营养大部分都要通过奶水传递给宝宝，更要多吃、吃好。那么，坐月子的时候该怎样补充营养呢?

- 在饮食上，新妈妈不应该吃得太精细，因为食物做得太精细很可能会造成营养丢失，也很容易导致新妈妈便秘。因此要粗细粮结合吃，并且多吃一些富含膳食纤维的食物。

- 新妈妈如果想要奶水充足，可以较多地吃些奶类食物和蛋白质丰富的食物，也可以通过喝鱼汤、吃鱼肉来下奶，鱼汤的营养丰富，鱼肉里的胶质纤维比较丰富，还能促进肠道蠕动。

- 红糖有散瘀活血的功效，新妈妈可以适量冲水饮用。红枣具有补脾活胃、益气生津、调整血脉、和解百毒的作用，尤其适合产后脾胃虚弱、气血不足的人食用。

- 虚弱要补血。在生产的过程中血液和水分大量流失，导致新妈妈身体极虚弱，口渴，胃口也不佳。这个时候最好吃些小米粥，既富营养也好下口。最补血的食物是猪肝，不爱吃猪肝者，可以猪腰子、鲈鱼或鸡肉、小排骨等来代替。

最适合新妈妈吃的8种食物

最适合新妈妈吃的有下面这8种食物。

鸡 蛋

鸡蛋营养丰富，蛋白质含量高，而且还含有卵磷脂、卵黄素及多种维生素和矿物质，容易消化，适合新妈妈食用。但新妈妈每天吃2～3个鸡蛋即可。

红 糖

糖所含的葡萄糖比白糖多得多，所以饮服红糖后会使新妈妈全身温暖。红糖中铁的含量高，还可以给新妈妈补血。

汤 类

在哺乳期，新妈妈需要非常多的水，所以多喝汤对补充身体的水分和乳汁分泌都是十分有益的。

小 米

小米是传统的滋补食品，其中含有丰富的维生素B_1和维生素B_2，膳食纤维素含量也很高。它可以帮助新妈妈恢复体力，并能刺激肠胃蠕动，增加食欲。

莲 藕

莲藕含有大量的淀粉、维生素和矿物质，营养丰富，清淡爽口。新妈妈多吃莲藕，能及早清除腹内积存的淤血，增进食欲，帮助消化，促使乳汁分泌。

黄花菜

黄花菜含有蛋白质及磷、铁、维生素A、维生素C等，营养丰富。产褥期新妈妈易小便不利、面色苍白、睡眠不安，多吃黄花菜可消除以上症状。

黄豆芽

黄豆芽含有大量蛋白质、维生素C、膳食纤维等，能修复生宝宝时损伤的组织，防止出血及新妈妈便秘，适合新妈妈食用。

海 带

海带含碘和铁较多，新妈妈多吃能增加乳汁中碘和铁的含量，有利于宝宝身体的生长发育，预防呆小症。



让新妈妈吃出快乐好心情

冬笋雪菜黄鱼汤——特效解郁

【原料】冬笋、雪菜、肥肉各30克，黄鱼1条约500克，葱、姜、花生油、香油、清汤、料酒、胡椒面、盐、味精各适量。

【做法】

◆ 先将黄鱼去鳞，除内脏，洗净；冬笋发好，切片；雪菜洗净，切碎；肥肉洗净，切片备用。

◆ 将花生油下锅烧热，放入黄鱼，两面各煎片刻；然后锅中加入清汤，加入冬笋、雪菜、肉片和佐料，先用武火烧开，后改用文火烧15分钟，再改用武火烧开，拣去葱、姜，撒上味精、胡椒面，淋上香油即成。

干贝冬瓜汤——稳定情绪

【原料】干贝5克，冬瓜100克，高汤180毫升，盐适量。

【做法】

◆ 干贝用水泡软，再用蒸锅蒸软，搓成细丝。

◆ 冬瓜挖球，与高汤、干贝丝一起用小火煮软，下盐调味即可。

香蕉百合银耳汤——缓解紧张

【原料】干银耳15克，鲜百合120克，香蕉2根，枸杞5克，冰糖100克，清水3杯。

【做法】

◆ 将干银耳泡水2小时，拣去老蒂及杂质后撕成小朵，加水4杯入蒸笼蒸半个小时取出备用。

◆ 将新鲜百合拨开洗净去老蒂。香蕉洗净去皮，切为0.3厘米小片。

◆ 将所有材料放入炖盅中，加调味料入蒸笼蒸30分钟即可。

“月子餐”三阶段

分娩就像是一场重体力劳动，照顾宝宝的时候又颇费精力。这个时候新妈妈就需要通过合理的饮食来调补身体了。所谓药补不如食补，但是它并不代表着一定要整锅整锅地喝汤、每天把一只老母鸡或猪蹄膀往肚子里塞。食补也需要一定的科学性，专家把整个月子分为三个阶段，并根据新妈妈在这三个阶段中的生理特点制订了“月子餐食谱”。

第一周：开胃为主

产后第一周拒绝油腻，口味要清爽。在最初几日里新妈妈会感觉身体虚弱、胃口比较差。如果强行填下重油重腻的“补食”只会让胃口更加减退。所以在产后的第一周里，可以吃些清淡的素食。橙子、柚子、猕猴桃等水果也有开胃的作用。

第二周：补血为主

在产后第二周，妈妈的伤口基本上愈合了，应该多吃补血食物并补充维生素。并且经过上一周的精心调理，胃口应该明显好转。建议食用麻油猪腰、黄豆薏仁饭等。

第三周：补充营养，恢复体力，进行催奶

分娩半月后是催乳的好时机，这个时候新妈妈不要舍弃汤品，并且要连汤带料地都吃掉。并且宝宝长到半个月以后，胃容量增长了不少，吃奶量与时间逐渐建立起规律。新妈妈的产奶节律开始日益与宝宝的需求合拍，反而觉得奶不涨了。有些妈妈如果担心母乳不够吃，这时完全可以开始吃催奶食物了。比如麻油鸡、鲫鱼汤、生菇鲜鱼汤、昂子鱼汤、猪手汤、排骨汤都是公认为很有效的催奶汤。



孕产医生谈见解

生化汤是新妈妈在新生儿一娩出时喝的“填腹”补品，具有养血、活血、产后补血、祛恶露、收缩子宫，并使全身筋骨放松，让被惊动的内脏能迅速回复归位之功效。顺产者可连服7天，剖宫产者连服14天。

合理搭配饮食，新妈妈的选择

月子里补养身体固然很重要，但一定要掌握科学的饮食之道，否则会事与愿违。荤素兼备、合理搭配才是月子期间的饮食之道。

月子期间新妈妈的科学饮食

◆ 少吃多餐。新妈妈自身和哺乳新生儿都需要营养，但是这个时候新妈妈的胃口有所下降，所以专家建议新妈妈除了要一日三餐的正常饮食外，还可在两餐之间附加2～3次的辅助餐，以少吃多餐为原则。多补水、多喝汤，但要注意不要食用冷饮等冰冻食物及麦乳精等抑乳的食物。



◆ 荤素搭配。有许多新妈妈为了尽早恢复身材，大量食用素菜而不吃荤菜，这样很可能会导致营养不良。专家认为，如果新妈妈每天不能摄入足够的蛋白质，很可能会对自己及新生宝宝产生不利的影响。而合理的荤素搭配不仅有利于蛋白质吸收，还可起到调节肠胃的作用，减少新妈妈便秘、产乳不足等困扰。

月子期间新妈妈忌食的食物

◆ 忌食生冷食物：生冷不仅仅是说食物的温度不要太凉，还要注意食物本身性质。就比如，香蕉可以预防便秘，但是属于寒凉食物，所以新妈妈在月子期间尽量不吃。类似的食物还有西瓜、梨等。

◆ 忌食辛辣食物：韭菜、蒜薹、辣椒、胡椒、茴香、酒等食物与饮品都属于辛辣食物，多吃不但会使新妈妈上火，宝宝在吃奶后也容易引起口腔炎、流口水等问题。

月子里的疾病预防

无病一身轻，美美坐月子

吃对产后第一餐，有效防止月子病

新妈妈分娩后体内激素水平大大下降，身体过度耗气失血，阴血骤虚，在这种情形下，很容易受到疾病侵袭。因此依照个人体质，做好“产后第一餐”的饮食调养非常重要。产后第一餐应首选易消化、营养丰富的流质食物。糖水煮荷包蛋、蒸蛋羹、冲蛋花汤、藕粉等都是很好的选择。

吃对了“产后第一餐”，真正的产后营养大补充才刚刚开始。很多人都认为分娩时出血多，应当多吃一些鸡汤、猪蹄汤等滋补汤。殊不知，如果天天吃、顿顿吃，就会引起腹胀、腹泻等症状。产后第一周的食谱应多以清淡为主，比如鸡蛋汤、鱼汤等。鱼汤营养很丰富，但要先去掉上层的油，汤不要过咸。产后5～7天应以米粥、软饭、碎面等为主食，不要吃过多油腻的东西。

新妈妈不应产后立刻大补，还有一个重要的原因。产后“开奶”尚未完全成功，这时大补会造成乳汁充沛而奶路不通，使乳房出现积块。

生产7天后，新妈妈舌苔无厚腻感时，才可以进补肉、蛋、鸡等食物，但不可过饱，可以一日多餐。

预防产后手脚痛

有些新妈妈在产后会出现手脚疼痛的现象，产后手痛的主要部位在手腕和手指关节等处。

有些疼痛是由于新妈妈生产之后，穿拖鞋或赤脚穿凉鞋，不注意避寒凉或不注意休息造成的。也就是说由于产后体虚，尤以肾气亏虚未复，而感受寒冷以致足跟痛。足跟为肾所主，新妈妈生产后劳损肾气，以致腰、脚之脉络自行不畅，乃麻痹而作痛。主要症状为足跟疼痛，休息后疼痛减轻，遇热则感舒适，久站、步行稍远或遇寒凉则疼痛明显，甚或较原来疼痛增重，日久不愈。

另外，如果新妈妈在“月子”里不注意适当下地活动，足跟脂肪垫就会出现退化现象，一旦下地行走，便会出现脂肪垫水肿、充血等问题而引起疼痛。

那么，新妈妈如何预防产后手脚疼痛呢?

- 注意充分的休息。新妈妈在这段时间不宜做过多的家务劳动，特别要注意减少手指和手腕的负担。例如，给宝宝洗澡时夫妻应配合，避免由新妈妈一个人一手托头一手还要给宝宝洗；洗尿布时一定要用温水，避免寒冷的刺激。
- 新妈妈在休养的同时应适当下床活动，可以有效防止足跟脂肪垫退化，避免产后脚痛的发生。



孕产医生谈见解

如果不慎患上产后手脚痛，可以采用热敷的方法。用热毛巾即可，加上一些补气养血、通经活络、祛风除湿的中草药效果会更佳。

产后腹痛有疗方

分娩后下腹疼痛，称作“产后腹痛”。在产后的1周内，新妈妈仍然常有阵发性的腹痛，尤其以最初1～2天为明显，生育多胎的新妈妈，这种疼痛就更剧烈。

临床上常见的产后腹痛有血虚、血瘀、寒凝等三个原因。

产后血虚腹痛

产时失血过多，或产前素体血虚，加上产时耗血，导致胞脉空虚失养而腹痛。临床表现为：产后小腹隐隐作痛，腹部柔软喜按，恶露色淡量少，头晕眼花，心悸怔忡，腰骶坠胀，舌质淡红，脉细弱。

可用十全大补汤：人参6克，茯苓12克，白术9克，当归9克，川芎6克，白芍9克，熟地9克，肉桂6克，黄芪9克，甘草3克，大枣3枚，清水煎服。

产后血瘀腹痛

子宫有血块，产时瘀血留滞，导致胞宫收缩受阻，瘀阻腹中而痛。临床表现为，按摩小腹时非常疼，恶露很少，色暗有块，或胸胁胀疼，舌紫暗。

可用生化汤：当归9克，川芎9克，桃仁9克，炮姜6克，甘草5克，加益母草9克，五灵脂9克，蒲黄9克，清水煎服。

产后寒凝腹痛

产后血室大开，胞脉空虚，调护不当，寒邪乘虚而入，血为寒凝，阻滞胞脉，而为腹痛。临床表现为，有时候觉得肚子有抽搐的感觉，用温暖的东西按摩可使病痛缓解。

可用五灵脂9克，生蒲黄9克，当归9克，川芎9克，桂心6克，小茴香6克，吴茱萸12克，清水煎服。



产后尿潴留如何应对

新妈妈分娩后不能自解小便或解不干净，在医学上称之为“产后尿潴留”。这是产褥期的一种常见病。发生尿潴留不仅会影响子宫收缩，而且由于尿液浓缩及新妈妈本身抵抗力差，极易引发泌尿系统感染，所以产后应努力克服排尿困难。

正常情况下，女性尿路的表面覆盖着一层像保护膜的黏液层，阴道黏膜会滋生一种乳酸杆菌，使阴道呈酸性，可抑制细菌侵入。当这些自然防御功能因先天性缺乏或后天性改变时，容易引发阴道或尿路感染而引起尿痛。

那么，新妈妈该如何应对呢?

- 产后要保持会阴部清洁，注意勤排尿，不要使尿液在膀胱里贮存过久，每隔4～5个小时排尿一次，可刺激膀胱肌肉收缩。
- 每次排尿要留意是否已将尿排净了，以免细菌在膀胱里繁殖。
- 配合食疗：鸡汤可增加尿量，佐以红豆、猪肾等药膳食补，具有补气、温阳、行水的作用。
- 用温熨法，在下腹部用热水袋外敷以刺激膀胱收缩。
- 选用温热中药，如：生姜、桂皮、肉桂、小茴香、花椒等炒热，用纱布袋包扎好，于下腹部温熨效果更佳。
- 产后及早下床活动，让膀胱肌肉功能尽快恢复，排尿困难时热敷下腹膀胱部位。



产后乳腺炎的预防与食疗

产后乳腺炎是产褥期常见的一种疾病，多为急性，以产后3～4周的哺乳期女性最为常见。急性乳腺炎的致病菌多为金黄色葡萄糖球菌及溶血性链球菌，经乳头的裂口感染所致。

产后乳腺炎发生的原因

◆ 初产妇的乳汁中含有较多的脱落上皮细胞，更容易引起乳管的阻塞，使乳汁淤积加重。

◆ 宝宝吸吮姿势不正确，导致乳汁吸出不完全。

◆ 有些新妈妈的乳头发育不良，如乳头内陷等，有碍哺乳的进行。

◆ 新妈妈在孕期忽视了乳头的保养，使乳头皮肤表皮薄弱易损。

如何防止产后乳腺炎

◆ 保证正确的母乳喂养的姿势。不要让宝宝只含着乳头而造成乳头皲裂，以致细菌沿着皲裂的乳头进入乳腺管引起急性乳腺炎。

◆ 在哺乳时一定要让宝宝吃空一侧乳房后再吃另一侧，最好不要两边乳房交替吃，以防乳房长时间得不到排空而引起乳汁淤积，造成急性乳腺炎。

◆ 要侧睡与仰躺睡交替进行。新妈妈切忌趴着睡，以防止挤压乳房引起乳汁淤积。

◆ 佩戴没有钢托的胸罩。妈妈的乳汁会时常不经意地流出，加上因乳房有乳汁充盈可能会造成乳房下垂，这时候有的新妈妈想要佩戴带有钢托的胸罩，这对乳房的健康同样不利。

◆ 新妈妈要注意自身的卫生，在喂宝宝前后最好用清水擦洗，然后再用干净的毛巾将乳头擦拭干净，保持乳头的清洁。

“吃”掉产后乳腺炎

◆ 马兰头适量，盐、醋各少许，共捣烂敷患处，日换2次。同时饮服马兰头鲜汁，或以马兰头汁加水及甜酒煮沸温服，1日2次。

◆ 猪蹄1只，黄花菜50克。制法：将猪蹄去杂毛洗净，和黄花菜一同加水文火炖煮，至猪蹄熟后，放盐少许调味。用法：饮汤食蹄及黄花菜，分顿随意食用，不拘次数。1周为1疗程。

产后谨防子宫内膜发炎

生完宝宝后新妈妈的子宫会开始收缩，压迫血管使其停止出血。除此之外，收缩的力量也可使血块、胎盘等残留物排出。一般来说胎盘排出后，子宫就会自动下降至约脐下2指腹的位置，产后2～10天每天约下降1指腹，6周后就会回到正常的位置及原来拳头般的大小。若是在产褥期中，子宫的位置没有下降、子宫未能回复原来的大小，便可能是因为子宫收缩不良，或是子宫内膜发炎所致。

子宫出现发炎的原因

若生产时破水过久易造成子宫腔感染。另外，残余的胎盘、胎膜组织及血块若滞留在子宫内，不仅会造成产后出血不止，还容易引起子宫内膜发炎。此外，如个人卫生护理不周，也可能导致由下而上的感染，引起子宫发炎。

在产后回诊时，若有子宫触压、发烧、脓状恶露等发炎性征兆，应以抗生素治疗。如果确定是胎盘、胎膜组织没排干净，医生会用子宫收缩剂促进子宫收缩以利排出，较严重者需使用胎盘钳将子宫腔残余物排出。

怎样预防子宫内膜炎

- 若是生产时破水较久的妈妈，在生产后要密切注意是否有腹痛、发烧、异常脓状和恶臭的分泌物等，尽早确定子宫内膜是否有发炎症状。此外，为促进子宫收缩并尽快排尽滞留胎膜组织，新妈妈应按摩子宫以促进子宫收缩，并正确做好产后卫生护理。

- 如厕后宜进行子宫按摩。妈妈可在每次上完厕所后按摩子宫，因为有时膨胀的膀胱会阻碍子宫收缩，在如厕后用一只手掌压在肚子上做环状按摩，直到子宫变硬即可停止。



影响恶露的“元凶”

恶露是由产后子宫内所残留的血、白细胞、黏液等混合而成的分泌物。一般情况下，新妈妈在产后4～5天，恶露量呈红色并较多；一星期后，恶露量逐渐减少而变成褐色；当到了第10天以后，颜色就会变得更淡，由黄色转变为白色，最后没有特殊气味。恶露一般在产后4～6周消失。有时少量褐色的恶露会持续到产后第1次月经来临。

但是，若是没有按上述进程恢复，则很可能是产后胎盘组织移除不全，或是因为子宫收缩不佳，导致恶露无法顺利排出、恶露不绝的现象。这种情况下，新妈妈多为气血不足、脾胃虚弱、消化能力差，因此日常生活中应注意以下几个方面。

- 将小米和鸡蛋、红糖一起煮粥食用，可以益气血、补脾胃、活血脉，适合产后虚弱、口干口渴且恶露不尽的新妈妈食用。
- 忌食生冷黏滑、粗糙坚硬且不易消化的食物，以免耗伤脾胃之气，不利于身体康复。
- 饮食宜清淡而富有营养，气虚者可食鸡汤、大枣汤等；血热者可食鲜藕、梨、西瓜、番茄等水果。但要注意忌辛辣之物。
- 阿胶能补血、止血，对恶露不止具有辅助调养作用，可以说是既可养血又可止血，对产后阴血不足、血虚生热引起的恶露不绝具有一定的调养作用。
- 饮食应多样化，但要少吃人参等补益性食品，以避免血压升高，加剧出血。



孕产医生谈见解

清理恶露时，切记要先彻底洗净双手，用消毒棉自尿道口向肛门口方向擦拭整个外阴部：会阴部做过伤口缝合的新妈妈，动作要小心轻柔，以免触痛伤口。

月子里的身体锻炼

让新妈妈身体更健康

产后的最佳运动方式

妇产专家认为，产后什么时候开始锻炼要看新妈妈的身体情况来定。如果新妈妈是一个经常锻炼身体的人，而且在产后感觉很好，可以早一点开始锻炼。如果是剖宫产，最好还是先休息4～6周再开始锻炼。不管是哪种情况，都要注意量力而行。通常，新妈妈可以尝试以下几种锻炼方式。

走 路

从走路开始新妈妈的锻炼计划，促进血液循环。要注意量力而行，开始一次10～15分钟即可，等体力增强后再延长时间。

骨盆底肌肉练习

这套练习非常简单，类似于忍住放屁，或是在小便时中断尿流。换言之，这是一种“收紧和向上提拉”的感觉。在做这个动作时，新妈妈一定要注意保持身体的其他部位放松，不要收紧腹部、大腿和臀部，或者屏住呼吸。练习时，把手放在肚子上，可以帮助新妈妈确认自己的腹部保持放松状态。

下腹部肌肉锻炼

如果自身条件允许，新妈妈还可以尝试俯卧撑、半仰卧起坐和抬髋运动等。

如果新妈妈在运动过程中发现恶露量增加，或者颜色变成鲜红色或鲜粉色，要马上停止锻炼，并要去医院检查。

产后运动不要急功近利

新妈妈在月子后期可以开始进行一些运动，但是需要遵守一些原则。

◆ 避免剧烈运动。产后立即进行剧烈运动减肥，很可能影响子宫的康复并引起出血，严重时还会使生产时的手术创面或外阴切口再次遭受损伤。另外，专家建议，在进行运动时事前的热身运动与事后的缓和运动可不能少，否则容易造成运动伤害。

◆ 新妈妈可以选择轻、中等强度的有氧运动，并做到持之以恒，这样有利于减重。进行的时间至少要持续12～15分钟以上，这样能有效防止减重后体重出现反弹。新妈妈可适当选择一些有氧体操、有氧舞蹈，或是在家中的跑步机上进行慢跑、快走等。

◆ 切忌急功近利心态和懒惰好逸心态的交替。产后健身的信念一旦树立，不要轻易打破规律。既不能半途而废，三天打鱼，两天晒网；也不要急于成功，劳累过度。

◆ 饭后1个小时才能运动，运动后要及时补充水分。



产褥体操，帮助妈妈恢复好身材

产妇在分娩后自然恢复是一个漫长的过程，所以很多新妈妈都选择用产褥操来加速自然恢复。产褥体操是帮助母亲恢复形体的一项有效运动。具有促进新妈妈子宫收缩、促进血液循环、有助于性器官复原、增加母乳分泌的作用。那么，产褥体操具体该怎么做呢?

胸式呼吸运动

新妈妈仰卧，屈膝，脚掌平放在床上，双手轻轻地放在胸口上。慢慢地作深吸气，再把肺里的空气排空。吸气时放在胸口上的双手要自然离开。每2～3小时做5～6次即可。

绷腿运动

脚尖交叉，上边的脚轻轻地叩打下边的脚两三次。然后像绷紧腰部肌肉似的使大腿到脚尖猛然绷直。保持此状态呼吸1次，再缓缓放松，恢复原状。每天左、右腿各做5次，共计10次。

仰卧抬头运动

在做这个运动的时候，新妈妈要撤掉枕头，双腿并拢伸直，一只手平放在肚子上，另一只手放在旁边。抬起头来，要使眼睛能看到肚子上的手（这期间不要屏气），呼吸1次后复原。一天可做数回，每回要求两只手各做5次，共计10次。

足部运动

双腿并拢，脚尖伸直。用力弯曲脚脖子。这时，要绷紧腿部肌肉，膝盖不要突起。呼吸2次左右，恢复原状。每日早、中、晚各做一回，每回各10次。

腹肌的运动

腹肌运动和呼吸运动采取相同的姿势，双手放入背下，在身体和褥子之间留个缝隙。不要停止呼吸，慢慢地绷紧腹部肌肉（使身体和褥子的缝隙变小）。一日数回，每回做5次。

乳房健美操，塑造标准乳房

许多年轻的女性自怀孕开始，就担心自己的体形会变丑，尤其是怕将来乳房变得过大或下垂，影响胸部健美。并且在哺乳期，新妈妈的主要责任是喂养、哺育婴儿，因此在这一阶段，尤其要重视对乳房的保健。

下面是乳房健美操，有兴趣的新妈妈不防一试。

- 新妈妈两脚分开站立，两臂屈肘侧举，手指放松置于肩前，然后使两臂沿着肩轴转动，并保持两肘向前、向上、向后、向下绕环，绕至开始姿势，这样重复练习10次。
- 新妈妈直立，双腿并拢，两手按在胸下部两侧，憋气，用手压乳房两侧，然后两手臂向上举，重复练习10次。
- 新妈妈两脚开立与肩同宽，成直立姿势，张口深呼吸，头后仰，同时将肩臂向后展，挺胸，掌心向上，然后还原成直立姿势，重复练习10～15次。
- 新妈妈双膝着地，手掌向前方着地，手指向内，身躯挺直向下降，然后再推起，重复练习6～8次。
- 右脚支撑，右手握住左脚后上举，挺胸，抬头，上身尽量舒展，左右交换做5次。
- 直立做两手臂快速交叉运动，也可手握哑铃等器械练习，注意双臂向外扩张时应憋气，交叉、扩张为1次，练习5～10次。



孕产医生谈见解

丰满挺拔的乳房是新妈妈保持健美的体形所不可缺少的，同时这项运动还能促进新妈妈的血液循环，所以新妈妈不妨多做做这样的练习。

美腿保健，让妈妈回到少女时代

准妈妈如果在妊娠期间出现过妊娠水肿，待水肿消去就容易出现皮肤松弛；有些准妈妈还会出现下肢静脉曲张，分娩以后尽管静脉回流情况得到改善，但已较难恢复到孕前水平。

如何使新妈妈的双腿恢复往日的风采呢?

做双腿健美操

在产后第5天至满月，即可适当运动双腿，以锻炼腿部肌肉。锻炼时新妈妈坐在地垫上，双下肢伸直，腰部挺直，两手臂伸直放到身后，手指伸开支撑地面，吸气时脚尖尽量上翘，呼气时脚尖尽量伸直，然后仰卧，双下肢伸直略分开，两臂放在身体两侧，吸气时左脚伸直，与上身呈直角，足尖翘起。

由于新妈妈体质大都较虚，所以新妈妈在锻炼期间要根据自己的具体情况，量力而行，不可操之过急，每节操做2～3分钟，早、晚各1次，尤其要注意锻炼时呼吸与动作的配合。

饮食来帮忙美腿

也许新妈妈还不知道，其实生活中有许多唾手可得的食物，含有大量健美双腿所需的营养素。

- 海苔。维生素A、维生素B_1、维生素B_2在海苔里都有，还有矿物质和膳食纤维，对调节体液的平衡稗益良多，想纤细玉腿可不能放过它。
- 芝麻。提供人体所需的维生素E、维生素B_1、钙，特别是它的“亚麻仁油酸”成分，可去除附在血管壁上的胆固醇。食用前可以将芝麻磨成粉，或是直接购买芝麻糊以充分吸收这些美腿营养素!
- 红豆。红豆里所含的某些成分，可加快胃肠蠕动，促进排尿，有助于消除水肿。另有膳食纤维，帮助新妈妈排泄体内盐分、脂肪等废物，对美腿很有帮助。

月子里的心理保健

产后新妈妈的心理不可忽视

心理问题，是很多新妈妈迈不过的槛

新妈妈在生完宝宝后，体内分泌调节会处在一个不平衡的状态，无论是生理上还是心理上，都容易造成失衡，从而出现思想悲观、消极等心理方面的问题。事实表明，新妈妈发生“心病”的时间多在产后6周内。

引发新妈妈心病的主要原因

◆ 产前心理不够稳定，心情复杂，受到恐惧、忧愁、紧张、焦虑、惶恐等不良因素的刺激。

◆ 新妈妈在分娩时因失血过多、体内消耗大，使内分泌紊乱，特别是雌激素和黄体酮的降低，造成免疫功能和神经系统功能的降低，再加上夜间要哺乳和照顾婴儿造成睡眠不足和身体疲倦。

◆ 新妈妈对周围人员的态度、举动和言辞十分敏感，考虑的问题过多，增加了心理负担，这些不良影响均成为精神上的刺激因素。

如何缓解心病现象

◆ 新妈妈要树立正确的人生观，辩证地看待问题，调节自己的心理状态，尽快走出困境，适应新的生活环境，进入新的角色。

◆ 新妈妈在保证每天有充足睡眠的基础上，可多听一些悦耳动听的音乐，有利于愉悦精神，减少不良情绪对心理和生理产生的影响。

◆ 家人要悉心照顾，在感情上给新妈妈以最大的安慰，创造良好的家庭氛围，使新妈妈能在和谐愉快的家庭环境中，顺利度过产褥期。

赶走产后抑郁症

新妈妈在生完宝宝后，心理会出现巨大的变化，这种变化相对于身体上的改变来说更为明显。尤其是产后12个月是女性一生中发生精神疾患的高危时期。在我国，产后抑郁症的发病率在15%～30%之间。所以，产后精神问题需要得到足够的重视。

产后抑郁症的临床表现

◆ 自我评价降低，自暴自弃、自责，或表现对身边的人充满敌意、戒心，与家人关系不协调。

◆ 在情绪方面，新妈妈常感到心情压抑、沮丧、情绪淡漠，行为表现为孤独、害羞、不愿见人或伤心、流泪，甚至焦虑、恐惧、易怒。

◆ 对生活缺乏信心，觉得生活无意义，出现厌食、睡眠障碍、易疲倦、性欲减退，还可能伴有一些躯体症状，如头昏头痛、胃部灼烧、便秘、恶心、呼吸心率加快、泌乳减少等。

走出产后抑郁的方法

◆ 主动求助：主动去寻求和接受别人的关注，用他人的关爱来保护自己，是一种很有效的抵御抑郁的方法。

◆ 自我鼓励法：多鼓励一下自己，看到自己的优点，想到事物好的方面以及多看到别人对自己的关心，不多计较和在意别人的看法和观点。

◆ 行为调整法：做一些放松活动例如深呼吸、散步、打坐、冥想平静的画面、听舒缓优美的音乐等。

◆ 焦点转移：产后遇到不顺心的事情，适当转移注意力到一些令人愉快的事情上，身体力行地参与一些能愉悦身心的活动。



新妈妈情绪自测

新妈妈面临着全新的人生任务，加上身体还在恢复期间，不能活动太多，可能在产后出现情绪低落和忧郁，甚至出现抑郁症。这种心理上的严重不适不仅影响着新妈妈自己的健康，更会影响小宝宝的发育。

产后抑郁的表现与一般的抑郁症有些不同，新妈妈不妨自我测试一下，近两周内，自己是否有以下表现和感受：

- 情绪出现昼夜颠倒的情况，即白天较为低落，晚上反倒情绪高涨。
- 觉得所有事物都意兴阑珊，感觉到生活索然无趣，活着很辛苦。
- 食欲大增或大减，体重也时常出现大起大落。
- 睡眠情况不好，或者出现严重失眠，在白天昏昏欲睡。
- 精神焦灼或呆滞，常为一点小事而生气，或者总是好几天不言不语、不吃不喝。
- 经常感觉很疲劳或虚弱不堪。
- 很难集中注意力，语言表达紊乱，没有逻辑性或缺少判断力。
- 总表现出很深的自卑感，并不由自主地过度自责起来，对很多事都缺乏自信。
- 有反复自杀的意念或企图。



孕产医生谈见解

新妈妈要善于抒发自己的情绪。有难处，要主动寻求丈夫以及亲朋好友的帮助和支持，切勿自怨自艾。

下面是测试的3种结果，新妈妈可以比照，以判断自身的情况。

第1种情况：如果这9道题的答案，您有5条答“是”的话，且这种状态持续了2周的时间，那么就要怀疑自己是产后抑郁了。

第2种情况：如果这9道题的答案只有1条答“是”，但每天都出现，那么也应该警惕自己遭遇了产后抑郁。

第3种情况：如果不满足以上两种情况，但又感到有些情绪低落的话，就很可能是产后忧郁。

平衡心理法让新妈妈快乐起来

初为人母，生活的节奏一下子被打乱，加上新妈妈的身体得不到良好的休息，对宝宝的过分关爱又使她的情绪时刻处于紧张状态。因此，新妈妈的心理压力非常大，一点小小的刺激就会让她无法忍受，这时最容易出现产后抑郁和焦虑现象。

新妈妈应尽量放松心态，调整好心情，平衡好得与失之间的关系。可以参考以下几点。

散 步

当新妈妈心理不平衡、有苦恼时，就应该出门散散步，因为绿树成荫的地方含有较多的负离子。负离子越多，人体的新陈代谢功能便越旺盛，神经体液的调节功能就会越强，有利于身体内外平衡，舒缓情绪。

倾 诉

倾诉可以让新妈妈的内心感情与外界刺激达到一个平衡状态。当遇到烦恼和不顺心的事之后，不要把心事深埋心底，应将烦恼向值得信赖、头脑冷静、善解人意的人倾诉，就算是自言自语也行。

读书

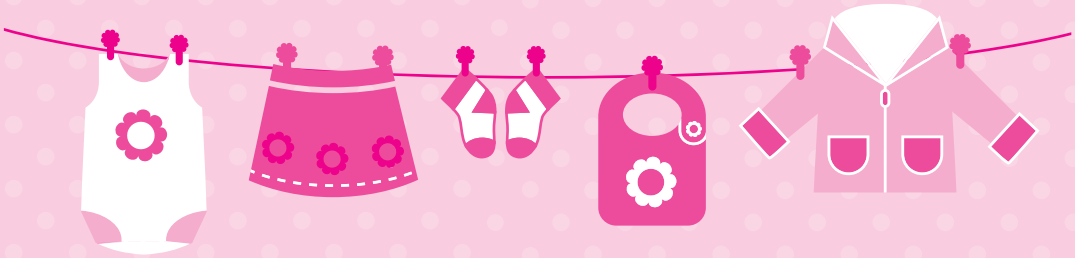
读书能使人心情愉快，一本好书可以让新妈妈将许多的烦恼抛到脑后。

寻求雅趣

即便是枯燥的、一成不变的育儿生活，也能从中找到雅趣。新妈妈可以将宝宝各种可爱的萌态拍下来，再配以幽默搞笑的文字，放进博客里留作纪念；或者给鱼缸换换水、画张画，等等。当新妈妈能利用育儿的空闲时光专心地从事自己喜欢的活动时，不平衡的心理自然能得到缓解。

听音乐

音乐是人类最美好的语言。轻柔的乐曲会使新妈妈心旷神怡，沉浸在幸福愉快之中而忘记烦恼。



婴儿期护理

——呵护娇嫩如花的新生命

婴儿期可能是人一生中生长发育最迅速的阶段了。在宝宝出生后最初的6个月里，每月平均增长800克；7～12个月期间，每月平均增长500克。宝宝的成长从诞生的那一刻起，就蕴含了许多密码。宝宝成长的过程也是一个不断破译生命密码，进行自我建构的过程。科学的护理与保健，会对宝宝的身体、情绪、智力的发展产生至关重要的影响。

1~2个月的宝宝

需要妈妈贴心的护理

母乳，上天给新生儿的最好礼物

媒体广告把配方奶粉夸得天花乱坠，不但营养丰富，还额外添加了多种有利于宝宝成长的元素，能让宝宝长得更高、更快、更聪明。可是，专家提醒大家：对宝宝来说，母乳永远比牛奶更适合宝宝。

母乳比牛奶易吸收

虽然母乳和牛奶的热量可能相差无几，但是宝宝吸收的情况却不相同。经过研究发现，母乳中的蛋白质更有利于宝宝吸收，而牛奶中的蛋白质可能会让小宝宝消化不良，特别是3个月以内的小婴儿。母乳中锌的吸收率可达59.2%，而牛奶仅为42%；母乳中铁的吸收率为45%～75%，而牛奶中铁的吸收率仅为13%；母乳中的钙虽然不如牛奶多，但钙磷比例十分合理，且能被宝宝很好地吸收利用。

牛奶容易养出小胖墩

如果新妈妈不想养个小胖墩的话，最好母乳喂养。有充分的研究证明，母乳喂养的宝宝比牛奶喂养的宝宝肥胖率低。因为用牛奶喂养，容易把握不住喂养的限度，如果宝宝喝完之后再哭闹的话，可能还要让他再接着喝。而母乳却不同，因为分泌的量是一定的，不会无限制地让他吸吮。

母乳宝宝少生病

因为母乳中有免疫性物质，可以让宝宝在半岁之前都能有效防范麻疹、风疹等病毒的侵袭，还能有效预防哮喘之类的疾病。

多样饮食，让奶水更“好喝”

很多新妈妈都希望自己的身材早日恢复，这无可厚非，但对于哺乳期的新妈妈来说，由于母乳是宝宝最好的食物，而妈妈的营养状况直接决定着母乳的质量，所以新妈妈有责任让自己的母乳充足而又富含营养。以下食物如果能均衡搭配，一定会让奶水更“好喝”。

鸡 蛋

鸡蛋中的蛋白质、氨基酸、矿物质含量高，消化吸收率高。吃的形式有煮鸡蛋、蛋花汤、蒸蛋羹，或打在面汤里等。传统上新妈妈坐月子时，每天要吃十个八个鸡蛋，其实两三个鸡蛋已完全可以满足营养需求，吃得太多人体也无法吸收。

鱼

鱼的营养丰富，能通脉催乳，且味道鲜美。其中鲫鱼和鲤鱼是首选，可清蒸、红烧或炖汤，最好能将汤肉一起吃。

芝 麻

富含蛋白质、铁、钙、磷等营养成分，滋补身体，非常符合新妈妈的营养要求。

蔬菜水果

含有丰富的维生素和各种矿物质，能增进食欲，并有助消化和改善便秘的作用。各类水果都可以吃，但由于此时新妈妈的消化系统功能尚未完全恢复，不宜多吃。冬天如果水果太冷，可以先在暖气上放一会儿或用热水烫一下再吃。

小米粥

富含B族维生素、膳食纤维和铁。可单煮小米或将其与大米合煮，有很好的补养效果。但不要完全依赖小米粥，因小米所含的营养毕竟不是很全面。

炖汤类

营养丰富，易消化吸收，能促进食欲及乳汁的分泌，有助于新妈妈身体的恢复。可将鸡汤、排骨汤、牛肉汤、猪蹄汤、肘子汤轮换着吃，其中猪蹄炖黄豆汤是传统的下奶食品。

红色食物

红糖、红枣、红小豆等红色食品富含铁、钙等，对血色素的提高有利，可帮助新妈妈补血、祛寒。但要注意红糖是粗制糖，杂质较多，应将其煮沸再食用。

母乳喂养的六大忌讳

母乳喂养有六大禁忌，新妈妈实际生活当中一定要谨记。

生气时喂奶

妈妈生气时或刚生完气就喂奶，会让宝宝吸入带有毒素的奶汁，对宝宝的健康不利。

运动后喂奶

中等强度以上的运动会使体内产生乳酸，乳酸存留于血液中易使乳汁变味。因此，哺乳的新妈妈只宜从事一些温和运动，运动结束后先休息一会儿，补充水分后再喂奶。

躺着喂奶

躺着喂易导致宝宝吐奶，最好少用。正确之举是新妈妈取坐位，将一只脚踩在小凳上，抱好宝宝，另一只手以拇指和食指轻轻夹着乳头喂哺。

喂奶时逗笑

宝宝吃奶时若因逗引而发笑，可使喉部的声门打开，吸入的乳汁可能误入气管，轻者呛奶，重者可诱发吸入性肺炎。

喂奶期减肥

喂奶期新妈妈若减肥可导致乳汁质量下降，对宝宝健康不利。

定时喂奶

现主张“按需哺乳”，即每当宝宝啼哭或新妈妈觉得应该喂哺的时候，即抱起婴儿喂奶。新生宝宝出生后1～2周内，吃奶次数比较多，有的一天可达十几次，即使是后半夜，吃得也比较频繁。到了3～4周，吃奶次数明显下降，每天也就7～8次，后半夜往往就一觉睡过去了，5～6个小时不吃奶。其实，一般情况下宝宝每天吃奶的量次不是一成不变的，今天也许多些，明天也许少些。只要没有其他异常，新妈妈就不要着急。习俗上讲“小儿猫一天狗一天”，有一定的道理。

宝宝体重下降怎么回事

几乎所有的新生宝宝出生后的最初几天都会出现暂时性体重下降，这种体重下降不会超过新生宝宝出生时体重的8%，这种现象我们称之为生理性体重下降。它是由于新生宝宝出生后排出胎便和尿液，且通过皮肤、肺等途径丢失了许多水分，加之出生后前几天吃奶较少等原因造成的。经3～4天后体重即开始回升，于7～10天体重恢复至原来的水平，而且10天后有的新生宝宝甚至会超过出生时的体重。

一般情况下，新生儿出生7～10天后体重就会明显增加，并且每天平均以30克的速度增长，这说明婴儿的发育已经步入正常的轨道。但也有个别的宝宝第2周体重增长不足100克，在没有其他疾病发生的前提下，新妈妈首先应该想到是母乳不足的问题，然后做出相应的对策。比如增加宝宝吸吮的次数，纠正不正确的吸吮衔接姿势等，另外还可试着加一些配方奶，避免宝宝因哭闹不止、睡眠不足而进一步影响体重增长。新妈妈也不要因为担心宝宝体重下降，就强迫他吃奶，这样会造成宝宝对吃奶的抗拒，厌恶吃奶。

生理性体重下降是暂时性的，并不影响宝宝未来的发育。但若体重下降过多（超过原体重的10%），或在10天后仍回升不到出生体重，且母乳没有问题，便应观察宝宝是否有病，应去医院仔细检查，找出原因。

育儿专家给建议

每个宝宝都会由于先天气质不同而在新生儿期有不同的表现，新妈妈应该在原则上掌握科学育儿知识，在实践中结合宝宝的具体情况去灵活运用。

宝宝的小“蛋蛋”哪儿去了

睾丸并不是一开始就在阴囊内的，在胚胎时期，睾丸最初“借宿”在腹腔内，以后随着胎宝宝的发育而逐渐下降，5个月时，两侧睾丸下降至腹股沟环口处，9个月时下降进入阴囊内。因此发育正常的男宝宝刚出生时，从阴囊处就可以触摸到两个睾丸，如果在睾丸下降的过程由于某种原因，睾丸停留在中途而没能进入阴囊，就形成了隐睾。阴囊处只能摸到一个睾丸的，称为单侧隐睾；两个都摸不到的，称为双侧隐睾。也有少数宝宝在出生后数月至1年内睾丸才降至阴囊内。

隐睾是发育不正常的表现，隐睾的后果是严重的。

- 影响生育。有资料表明，有30%～60%单侧隐睾的患者出现不育。双侧隐睾的患者有50%～100%出现不育。
- 恶性肿瘤。睾丸处于腹腔中温度较高，容易发生癌变。
- 易损伤睾丸。处于腹股沟或腹腔的表浅位置，且相对固定，极易受到挤压而导致睾丸组织损伤。

因此，男宝宝出生后新妈妈一定要注意检查睾丸情况，一般在阴囊两侧都能摸到花生粒大小的睾丸，摸时有实物感。如果阴囊空虚，不能摸及睾丸，或只有一个，应立即去医院诊治。

育儿专家给建议

假性隐睾为当阴囊受到寒冷的刺激，提睾肌会把睾丸提起而离开阴囊，产生假象。因此，新妈妈在检查时，应先按住宝宝阴囊的顶部，把睾丸受冷时回缩的通道堵住，才不至于出现失误。

宝宝的脐带护理有妙招

新妈妈在照顾宝宝的过程当中会遇到许多难题，其中之一就是护理宝贝的小脐带。这时候，宝宝的脐带还裹着纱布，抹着药呢。当这根小脐带随着宝贝的呼吸一起一伏的时候，新妈妈就该犯难了，宝宝的这个“伤口”要怎么处理才好呀?

正常情况下，脐带在出生后24～48小时自然干瘪，3～4天开始脱落。但如果护理不当，细菌可在局部生长繁殖，引起新生儿脐炎。所以必须做好脐部的护理。

◆ 宝宝出生后的第二天，新妈妈在护理宝宝的脐带之前，一定要把双手洗干净。先把包扎脐部的纱布拿掉，之后再用棉签蘸上浓度为75%的医用酒精，从脐窝和脐带的根部开始进行消毒，一定要细细擦拭。然后，再用新的酒精棉签从脐窝中心由内往外转圈擦拭。消毒完毕后，将脐带轻轻折叠在宝宝的肚脐上，再换用无菌纱布轻轻覆盖。

◆ 如果脐带残端已干缩，就不必再用纱布了，可以将脐带暴露在外，这样有利于脐带干燥，也有利于脐带脱落。在更换前，应用75%的酒精对脐带周围进行消毒。



◆ 宝宝衣物及尿布必须常换洗晒烫，禁用换下的衣服及尿布等脏物擦洗或覆盖脐部；要保持脐带部清洁、干燥。换尿布时注意尿布不要覆盖于脐部，以防大小便污染脐部。

◆ 洗澡时，尽量避免洗澡水溅入脐孔，洗澡后立即擦干净并消毒。

◆ 如果发现宝宝的脐带根部发红，或脐带脱落后伤口不愈合，脐窝湿润、流水、有脓性分泌物等现象，则为新生儿脐带感染征象，应及时送往医院诊治，以免并发败血症或新生儿破伤风。

宝宝恒温差怎么办

宝宝刚刚出生时，是靠体内储存的糖原和脂肪代谢来产生热量的。如果温度较低，宝宝不能像成年人那样通过肌肉颤抖产热来维持体温，而是单靠脂肪代谢产热。所以在低温环境下，新生宝宝为了维持自身正常的体温，耗氧量可较常温状态提高2～4倍。

新生宝宝产热能力差，但是散热能力却比较强，这是由于宝宝的体表面积相对较大，按千克体重计算体表面积，是成人的2倍以上。所以对新生宝宝采取必要的保暖措施是非常需要的。

环境温度

如果在天气寒冷的时候，新生宝宝的居室温度最好是维持在20～24℃。另外，秋冬季较为干燥，还应注意室内的湿度，最好是保持在50%左右。干燥地区可利用加湿器来增加室内湿度。

给宝宝洗澡

如果环境温度较低，最好不要把宝宝直接放入浴盆中，可先洗头，洗完后用干毛巾擦干，带上一顶小布帽，再洗颈部、腋窝、肘窝，当上身洗净后，用浴巾裹住宝宝的上身，再洗宝宝的腹股沟、臀部、下肢，然后用流动水清洗宝宝的私处。

给宝宝换尿布

新生宝宝排尿很勤，更换尿布次数也较多。由于尿布的温度低于宝宝的腹部温度，所以最好不要把尿布放在宝宝腹部，以免其腹部受凉。

外出时保暖

当天气不是特别冷的时候，可以带宝宝外出接触新鲜空气。在外出时需加穿厚衣物，必要时要使用毯子包裹好宝宝，同时注意宝宝的头、耳朵和小手都应注意保暖，以免伤风感冒。

新生宝宝不需要睡枕头

人们习惯性地认为，睡觉就必须枕枕头，于是就给新生宝宝也枕一个小枕头。不过，新妈妈这样细心的举动是正确的吗？到底新生宝宝需要枕头吗？

在正常情况下，新生宝宝是不需要使用枕头的，因为刚出生的宝宝脊柱是直的，还没有成年人脊柱特有的生理弯曲，所以当新生宝宝在平躺时，后背与后脑就自然地处于同一平面上，不会造成肌肉紧绷状态而导致落枕，加上新生宝宝的头大，几乎与肩同宽，侧卧也很自然，所以新生宝宝无需枕头。而如果给新生宝宝垫了过高的枕头，反而容易形成头颈弯曲，影响新生宝宝的呼吸和吞咽，甚至可能发生意外。

在民间流传着给新生宝宝睡头形的习俗，长辈们在宝宝出生的时候就为宝宝用小米等粮食做成一个小枕头，然后使宝宝平躺或是侧躺在上面，希望宝宝的头睡得扁扁的或是圆滚滚的。其实这是不对的做法，枕上又硬又高的枕头，会使新生儿脊椎的发育受到影响。所以，新妈妈要了解婴儿脊椎生长的规律，科学地为宝宝准备小枕头。

宝宝出生后要经过2～3个月的成长才开始抬头，出现颈椎前凸，形成脊椎的第一个弯曲。这个时候，为了让宝宝更好地成长以及防止他吐奶，父母就可以为宝宝枕上高约2～4厘米的枕头。

育儿专家给建议

怎么给宝宝选枕头呢？宝宝的枕头长度应与两肩的宽度相等为宜，高度以1厘米为准；软硬适中，过硬或过软的枕头都会影响宝宝的睡眠质量。

小小尿布学问大

在宝宝还没学会控制大小便以前，尿布几乎是宝宝寸步不离的“贴身战友”。因此，尿布的好坏，对宝宝的小屁屁来说非常重要。好的尿布能有效地抵挡细菌的侵袭，不好的尿布则可能加速细菌的滋生，使小屁屁更难受。

新妈妈有两种选择，一种是传统的尿布，一种是纸尿裤。新妈妈一定要先了解这两种尿布各自的优点和缺点。

传统尿布

优点：大多为棉布，质地柔软，不会因为摩擦而给宝宝的小屁股带来伤害，而且这种传统的尿布经过清洗后可以重复使用，环保又省钱。

缺点：棉布的材质虽然柔软，但是在宝宝尿湿后不能保持尿布表面的干爽，一旦宝宝小便或者大便，新妈妈必须赶紧更换新的尿布。但是这时候的宝宝一天小便的次数可以达到20次以上。如果新妈妈频繁地给宝宝换尿布，宝宝就没办法安稳地睡觉，也不能好好玩。另外，换下来的脏尿布还必须及时清洗，又得花费许多功夫。

纸尿裤

优点：纸尿裤在使用上极为方便，给宝宝穿上纸尿裤，就不用宝宝每尿一次新妈妈就必须更换一次了，这样就减少了新妈妈的麻烦。而且纸尿裤大部分时间都能使宝宝的小屁股保持干爽。

缺点：透气性比较差，裹紧后会使宝宝觉得闷热，边角也不够柔软。另外，纸尿裤的使用费用也很高，还会造成环境污染。



育儿专家给建议

白天在家的时候可以使用传统的尿布，到了晚上睡觉的时候或者需要出门的时候就可以选择纸尿裤，这样既发挥了各自的优点又节省了费用。

不要忽视乙肝疫苗



乙型肝炎是由于乙肝病毒所致的一种传染病。正常人如果感染上乙肝病毒，有一部分人成为乙肝病人，出现一些如食欲不振恶心、呕吐、肝大、化验肝功能不正常等症状；但是还有一部分人没有出现症状，他们和正常人一样工作学习，他们的血液中含有乙肝病毒，可以将病毒传染给他人，使他人患病，这类人称为乙肝病毒携带者。

乙型肝炎的传染主要是通过血液传播，比如注射、输血，当然也可通过密切的生活接触、餐具、漱口用具等途径传播。

如果新生宝宝患有乙型肝炎，主要是因为妈妈在妊娠后期患乙型肝炎或是乙型肝炎病毒携带者，在医学上把这种由母体传给宝宝的传播途径称为母婴传播途径。

因此，医生建议，必须对小儿乙肝感染采取积极的防治措施。那么，什么时候给宝宝接种疫苗呢?

从新生宝宝出生后24小时之内，注射乙肝疫苗第1针，满月后注射第2针，满6个月时注射第3针，均为皮下注射。全部免疫疗程结束后，有效率可达90%～95%，免疫力达3～5年之久。

预防接种后的注意事项：

- 预防接种后，多数小宝宝因有轻度反应而哭闹，精神不振。不想吃东西。父母应精心护理，多喂水，让宝宝适当休息。
- 暂时不要洗澡，但要保持局部皮肤清洁，勤换、勤洗内衣。
- 父母应注意宝宝反应情况，反映强烈时应及时送院治疗。

但是，如果新生宝宝有先天畸形或有严重内脏功能障碍，出现窒息、严重黄疸、昏迷等严重病情时，不可接种，早产宝宝一个月后方可注射。

2~3个月的宝宝

到了大脑发育的关键期啦

适当调整夜间喂奶时间

2~3个月的宝宝在夜间大多数还是要吃奶的。对那些给宝宝喂奶粉的爸爸妈妈来说，如果发现这时候宝宝的体质很好，就可以开始想办法引导宝宝断掉凌晨2点左右的那顿夜奶了。最好是将喂奶的时间做一下简单的调整，可以把每天晚上9～10点钟时候的这顿奶，尽量顺延到晚上11～12点左右再进行。一般情况下，宝宝吃完这顿奶后，要到凌晨4～5点以后才会醒来再吃一次奶。这样的话，爸爸妈妈基本上就可以舒舒服服地睡上4～5个钟头的觉了，也不会因为要想着给宝宝半夜喂奶而影响自己的休息。

刚开始的时候，宝宝很可能会因为不大习惯这样的时间，到了吃奶的时间就会自己醒来了。妈妈在这个时候不妨先看看宝宝的表现，等宝宝闹上一会儿之后，看宝宝是否可以重新入睡，如果宝宝表现出不吃奶就不睡的气势，可以先给宝宝喂些温开水，也许就可以让宝宝重新入睡。如果宝宝还是不睡觉，那就只有喂奶了，等过一阵子之后再试试效果。

专家认为，从营养的角度来看，白天宝宝奶水如果吃得很足，那么夜间吃奶的需求就不会很大了。总之，在掌握自家宝宝吃奶规律的基础上，爸爸妈妈可以适当地把宝宝夜间吃奶的时间进行一些变动。

挑选奶瓶全攻略

新妈妈母乳不够吃，通常会选择用牛奶、奶粉等奶制品代替。在喂食过程中奶瓶成了新妈妈养育宝宝必不可少的重要装备，但是面对市场上各式各样的奶瓶，新妈妈应该怎么选择呢?

- 看材质。市场上奶瓶的主要材质有玻璃和PC两种。玻璃奶瓶的耐热性好、容易易清洗，但是强度不够、容易破碎，而且刻度容易磨损。PC是一种俗称太空玻璃的无毒塑料，它的特点是轻巧、不容易破碎。所以，新妈妈在家喂养时可以用玻璃奶瓶；要带宝宝出门时，塑料奶瓶就要开始派上大用场了。
- 最好选择接近母乳形状的奶嘴。如果是混合喂养的宝宝，新妈妈还要根据自己出乳程度选择奶嘴。宽口奶嘴能让宝宝有嘴巴贴合母乳的感觉。圆孔奶嘴适合于尚不能控制奶量的新生儿使用。Y字型孔适合于可以自我控制吸奶量，边喝边玩的宝宝使用。
- 所选的奶瓶硬度要高。如果奶瓶的材质太软，一遇高温就会变形。
- 可以选购附加透气孔、活性塞的奶瓶。在奶嘴底部设置透气孔及活性塞，可避免因通气孔太大造成奶水外溢，也可避免因吸入空气造成宝宝吐奶或呛奶的现象。
- 最后，还要察看奶嘴的基部。宝宝在吸吮的时候，嘴唇会抵住这里。为此，奶瓶这一部位的设计也将直接影响宝宝的接受度。



育儿专家给建议

婴儿的奶嘴大致有3种材质：与妈妈乳头触感相近的天然橡胶、加工简单微有异味的硅胶以及异丙烯橡胶。不管选哪种材质的奶嘴，都要勤更换，一般20天左右更换一次。

新妈妈生病后还能喂奶吗

在哺乳期，新妈妈由于抵抗力降低再加上照顾宝宝的疲劳，生病也是很正常的。但此时，该不该给宝宝喂奶就成了哺乳期妈妈面临的一个难题。新妈妈与宝宝是零距离接触的，既担心生病会传染给宝宝，又害怕吃药后影响乳汁的成分，对宝宝不利。所以新妈妈不管病情严不严重，首先想到的是自己生了病是不是就不能给宝宝喂奶了？

◆ 新妈妈不要太担心，母乳是婴儿最理想的食物，经济、卫生、温度合适并且方便，还含有抗病原微生物的抗体，因此不到万不得已，不建议停止喂母乳。哺乳期的妈妈得的疾病不同，采取的措施也不同，如果只是轻度的感冒、不发烧的话喂奶仍可照常。



◆ 如果新妈妈患的是呼吸道感染，那就需要戴上口罩；如果是皮肤病，新妈妈要避免自己的患病处与宝宝的皮肤接触。只要不是乳房局部感染，一般情况下，病菌是很难通过乳汁进入宝宝体内的，相反，新妈妈对抗这种病菌产生的抗体却可通过乳汁进入宝宝体内，增加宝宝对疾病的抵抗能力。因此，如果新妈妈和宝宝如果同时患病，宝宝的症状总是比新妈妈的症状轻。

◆ 如果感冒不伴有高烧时，新妈妈应多喝水，饮食以清淡易消化为主。最好有人帮助照看宝宝，使新妈妈能有更多的时间休息，以保证体力的恢复。如果持续高烧的话需要暂停母乳喂养1～2天，停止喂养期间，新妈妈需要按时把乳汁吸出。

宝宝牛奶过敏怎么办

婴儿牛奶过敏，就是指对牛奶中的蛋白过敏，也就是说，是宝宝体内的免疫系统对牛奶蛋白过度反应而造成的。专家认为，牛奶过敏是宝宝出生后第一年最常发生的食物过敏，每年大约有2.5%的宝宝会出现牛奶过敏的现象。

那么，怎样判断宝宝是否有牛奶过敏的现象呢？一般情况下，宝宝喝了牛奶后会长湿疹、腹泻、腹痛……一般出现这些现象，大体就可判断宝宝牛奶过敏了，最好是先停用牛奶。

宝宝引起牛奶过敏的主要原因有乳糖耐受不良和牛奶蛋白过敏两种。所谓乳糖耐受不良，是由于宝宝的肠道中缺乏乳糖酶，对牛奶中的乳糖无法全面地吸收，导致消化不良。这种情况的宝宝多有胃肠方面的不适，出现稀便如腹泻，如果停止喂奶，症状就会很快消失。而牛奶蛋白过敏就是指，宝宝对牛奶中的蛋白质产生过敏反应，当胃肠道接触到牛奶后，身体就会发生不适的症状，如腹泻、呕吐、粪便中带血、腹痛、腹胀等。但是只要停止接触牛奶，这些身体上的不适就会马上消失。

若确定宝宝发生牛奶过敏的现象，最好的治疗方法就是避免接触牛奶的任何制品。目前市场上一些特别配方的奶粉，可供对牛奶过敏的宝宝食用，如豆奶粉、羊奶粉等。这些奶粉是以植物性蛋白质或经过分解处理后的蛋白质，来取代牛奶中的蛋白质，以葡萄糖替代乳糖。虽然成分与牛奶不同，但仍具有宝宝成长所需的营养，也可避免宝宝出现各种不适症状。

育儿专家给建议

牛奶过敏的宝宝可能会出现以下症状：皮肤出现红疹、风疹或湿疹；表现在气管方面则有多痰、打喷嚏、咳嗽或气喘；肠胃道方面常有腹部绞痛、呕吐及腹泻等。父母要多观察，及时判断宝宝是否存在过敏症状。

给宝宝喂药有技巧

一不小心宝宝生病了，爸爸妈妈最头疼的就是给宝宝喂药了。专家给出以下喂药建议。

◆ 新生儿病情较轻，可使用乳胶奶嘴，让宝宝自己吸吮服下，但一定要把沾在奶瓶上的药加少许开水冲净服用，保证足够的药量。也可将溶好的药液用小勺紧贴嘴角缓缓灌入，待宝宝将药液咽下后，再喂少许温开水或糖水。

◆ 当病情严重时应用滴管吸满药液，将管口放在患儿口腔颊黏膜和牙床间慢慢注入，应严防药液呛入气管，并要按吞咽的速度进行。第一管药服下后再滴第二管，如果发生呛咳，立即停止挤滴，并抱起患儿轻轻拍后背，防止药液呛入气管。

◆ 不要将药与乳汁混在一起喂，以免出现凝结现象或降低药物的治疗作用。

◆ 服用中药汤剂时，煎的药量要少些，以半茶盅为宜，加糖调匀，温后倒入奶瓶或用小勺喂服，每天分3～6次喂完。

另外，新生儿用药还应注意以下几点。

◆ 及早用药。新生儿抗病力弱，往往起病较急，病情变化较快。因此，必须善于观察病情，及早诊断，及时正确用药。

◆ 应慎重用药。新生儿，尤其是早产儿，肝、肾功能发育尚不完善，酶系统活力欠佳，用药时如不仔细斟酌，常会引起严重的中毒反应。

育儿专家给建议

宝宝新陈代谢旺盛，对药物的吸收快，排泄亦快，给药时应根据病情，按体重或体表面积计算出每天应给药物的总量（医生会帮您计算），把总量分为3～4次给予。

新手爸爸抚摸一下宝宝吧

父亲的角色在孩子成长过程中，不应该缺失。新手爸爸，应该多了解一些做抚触的好处和必要性，这样就能更好地帮助宝宝健康成长。

宝宝抚触，简单地说就是家人与宝宝皮肤的密切接触。除了身体上的益处外，通过抚触还能使宝宝开始认识自己的父母，是感情交流的最好方式。

经常抚摸宝宝的好处

- 抚触能使宝宝减轻腹胀和便秘、提高免疫力。抚触还能促进宝宝神经系统发育，提高智商，使宝宝变得更聪明。
- 抚触对宝宝来说，就像维生素和蛋白质一样重要。抚触时，父母通过对宝宝皮肤温和的刺激，把爱意传递给宝宝，使之感到无比的幸福和安全，稳定宝宝的情绪，增强自信。

给宝宝做抚触的注意事项

- 给宝宝抚触，一天2次左右，一次15分钟为宜。最好是在沐浴前后、午睡及晚上睡觉前或两次进食之间，选择宝宝不疲倦、不饥饿、不烦躁并且清醒的时候。
- 新手老爸可以常摸摸宝宝的小手小脚，轻拍宝宝的背部等。抚触不是一种机械性的操作，而是亲子间充满爱的情感交流，是爸爸在对宝宝传达爱意，爸爸要微笑地看着宝宝，轻轻地和宝宝说话，让宝宝感受到爸爸的爱。
- 对于爸爸来说，为宝宝做抚触时一定要掌握好力度，以宝宝不疼不痒为准。爸爸的工作通常比较忙，可以利用零星时间给宝宝“分部”抚触。



爱笑的宝宝聪明又健康

这段时期，宝宝笑的次数越来越多了，有时候宝宝自己会突然微笑，而当新爸爸新妈妈特意逗他笑的时候，宝宝也从来不吝啬，每每都会向新爸新妈展示自己迷人的微笑。俗话说“爱笑的宝宝多聪明”，从大脑的发育和神经学的角度来看，这种说法是比较科学的。当宝宝的生理需求得到满足后，宝宝就会“无人自笑”，这是一种心理反应。

宝宝爱笑对身体的好处

◆ 笑被动医学专家称为“器官体操”。宝宝的活动能力非常有限，所以发笑是一项适合宝宝的运动。宝宝在发笑时，面部表情肌在运动，同时胸部与腹部肌群参与共振，这样，既活动肌肉、骨骼与关节，又对多种内脏器官起到“按摩”与“锻炼”的作用，可以促进宝宝内脏器官的发育。

◆ 宝宝受到外界刺激而发出微笑，被称为“天真快乐效应”，是宝宝与他人交往的第一步，对宝宝的大脑发育来说是一种良性刺激，在精神发育方面也是一次飞跃。因此，天真快乐效应被誉为智慧的一缕曙光。



逗宝宝笑的注意事项

◆ 不是任何时候都可以逗宝宝发笑的，如进食时逗笑容易导致食物误入气管引发呛咳甚至窒息，临睡前逗笑可能诱发宝宝失眠或者夜哭。

◆ 逗笑要适度，过度大笑可能使婴幼儿发生瞬间窒息、缺氧、暂时性脑贫血而损伤大脑，或者引起下颌关节脱臼。

给宝宝舒适、安全的襁褓

宝宝的襁褓有着很古老的历史，研究发现，给宝宝使用襁褓可消除宝宝与妈妈的分离焦虑，对与妈妈的交流有着不可取代的重要作用。宝宝通常表现出对襁褓的喜爱，一般使用襁褓的宝宝会减少过度哭泣的现象并睡得更安稳，是因为他们能感受到温暖、舒适、被紧紧包围，感觉非常安全。

妈妈要学会一些包裹襁褓的技巧。可以在确定宝宝不饿、没有尿湿，而且不疲倦的情况下动手试试。那么怎样才能给宝宝包一个舒服的襁褓呢?

首先，把毯子铺在一个平坦的地方，将右上角折下约15厘米。然后把宝宝仰面放在毯子上，头部枕在折叠的位置上。再把毯子靠近宝宝左手的一角拉起，以盖住宝宝的身体，并把边角从宝宝的右边手臂下侧掖进宝宝身体后面。接着将毯子的下角折回来盖到宝宝的下巴以下。最后，把宝宝右臂边的一角拉向身体左侧，并从左侧掖进身体下面。有些宝宝喜欢胳膊能自由活动，那就只需要包住宝宝胳膊以下的身体，这样宝宝就能自由活动他的手和手指了。

新生宝宝的自然体位是两上肢与躯干呈“W”形，腹部膨隆，两下肢与臀部呈“M”形。我国传统的“蜡烛包”是把宝宝的胳膊、腿拉直，然后再紧紧地用小被子包住。其实这样做会影响宝宝肺的发育和呼吸，使肺部感染的机会增加。同时也会压迫腹部，影响胃和肠道的蠕动，使宝宝消化功能降低，影响食欲，而且严重影响宝宝的正常发育。



妈妈不要乱给宝宝穿衣服哦

研究显示，宝宝的体温调节中枢发育不完善，皮下脂肪单薄，汗腺发育不全，保温能力差，身体散热的速度也快，是成人的4倍。因此宝宝体温极不稳定，必须采取一些必要的措施来帮助其保暖。但很多父母缺乏育儿的实战经验，为了保暖，经常是里三层外三层地把宝宝包裹起来。其实完全没必要，给宝宝不乱穿衣，掌握以下技巧就可以了。

要背暖

背部是诸阳经汇聚之处，喜温恶凉，寒、风之邪最易侵犯而致病，所以保持背部的“适当温暖”可以预防疾病，减少感冒的机会。所谓“适当温暖”，也就是说不可“过暖”，过暖则宝宝背部出汗多，出汗多反致背湿凉，易招致风寒湿等病邪侵入而生疾病。

要肚暖

肚子是脾胃之所，所以，保持肚暖即是保护脾胃。宝宝常脾胃不足，当冷空气直接刺激腹部，宝宝就会肚子痛，从而损伤脾胃功能，使脾胃不能正常稳定地运转，影响到母乳的消化吸收，且不能把营养物质有效送至全身各个器官组织。

要足暖

脚部是阴阳经穴交会之处，皮肤神经末梢丰富，是对外界最为敏感的地方。宝宝的手脚保持温暖，才能保证身体能够适应外界气候的变化。

要头凉

头热则会心烦头晕而神昏，所以中医认为头部最容易“上火”，宝宝患病更是头先热。如果宝宝能保持头凉、足暖，则必定神清气爽，气血循环顺畅。

要心胸凉

穿着不要过于厚重臃肿，以免压迫到胸部，影响正常的呼吸与心脏功能。穿着过厚，容易造成心烦与内热。“肺为华盖”，肺正常伸展，才能发挥“宣发”“肃降”的功能。



宝宝穿脱衣服有讲究

在宝宝还没有出生前，妈妈比较关注的可能是宝宝衣服的数量、尺码和颜色，但是等宝宝出生后，妈妈关注的焦点就会马上变成了怎么给宝宝穿衣服、脱衣服。宝宝的身体软软的，四肢又常常蜷曲着。给宝宝穿脱衣服，成了年轻的妈妈最为难的事情。

很多人认为给宝宝穿衣服不是件容易的事情。其实只要掌握了技巧，并不困难。

- 要给宝宝准备稍微宽大一点的衣服，袖子要肥一点，这样，胳膊很容易伸入，将胸前开口的衣服打开，平放在床上。
- 在穿衣服时，让宝宝平躺在衣服上，要先伸入一只胳膊，将衣服从后身拉过来、让宝宝的另一只胳膊轻轻地抬起来，顺着关节的弯曲，先向上，然后向外侧伸入袖子。
- 然后把穿上的衣服拉平，系上系带或扣上纽扣。

大多数宝宝都不喜欢脱衣服，一是因为脱下暖和的外套后就得接触冷空气；二是在脱衣服的时候，胳膊和腿很容易被挤压。因此，在脱衣服的时候，应该尽量减少脱衣给宝宝带来的不舒适。脱的时候只要先拉一下一侧的袖口，宝宝的胳膊就很容易脱出来，再把衣服从身后拉到另一侧，拉一下另一侧衣服袖口，这样，衣服就脱下来了。给宝宝穿脱衣服时，动作一定要注意轻柔自然，千万不要像成人穿脱衣服那样，向后强扭，以免伤害宝宝的关节。



戴手套有碍宝宝触觉发育

宝宝在出生后很喜欢用它独特的方式来接触世界，比如摸摸、动动什么的。而触觉也是宝宝最早发展的能力之一，丰富的触觉刺激对智力与情绪发展都有着重要影响。但是许多父母不敢为宝宝修剪指甲，又怕宝宝在抓摸时指甲划伤小脸蛋，而给宝宝戴上手套。其实，这样做是错误的。

给宝宝带上手套，直接束缚了宝宝的双手，使手指活动受到限制。另外，如果手套比较粗糙，宝宝手部活动时容易摩擦皮肤。如果是毛巾手套或用其他棉织品做的手套，里面的线头如果脱落，就很容易缠绕住宝宝的手指，影响手指局部血液循环，如果发现不及时，极有可能引起手指坏死而造成严重后果。因此，不提倡给宝宝戴手套。

防止宝宝抓破皮肤最根本、有效的方法是经常给宝宝剪指甲。如果宝宝的指甲长了，父母可以在他们熟睡时小心地修剪。一定要注意，给宝宝剪指甲时一定要抓住他们的小手，避免因晃动手指而被剪刀碰伤，另一只手拿指甲刀从指甲边缘的一端沿着指甲的自然弯曲轻轻地转动剪刀。切不可将剪刀紧贴到指甲尖处把指甲剪得过短，容易损伤甲床。剪好后要检查一下指甲边缘处有无方角或尖刺，若有应及时修整。如果指甲下方有污垢，不可用锉刀尖或其他锐利的东西清理，应在剪完指甲后用水清洗干净，以防引起感染。

育儿专家给建议

在给宝宝剪指甲的时候，最好使用婴儿专用的指甲刀，这样比较符合婴儿的指甲形状，安全性高，对父母来说也更便于修剪。

3~4个月的宝宝

“手舞足蹈”很自由

频繁换奶粉，有害而无益

有些宝宝之前一直吃某一个品牌的奶粉，但妈妈为了给宝宝补充全面的营养，就想换个牌子试一试。谁知这一换可惹了大麻烦。宝宝本来好好的，换了奶粉却又吐又哭闹。这是怎么回事呢?

婴幼儿处于初步发育的阶段，身体的各项机能和消化系统并不完善，所以对食物的变换比较敏感，很难适应频繁的变换，尤其是对于奶粉这样天天都会接触的重要食物。

频繁为宝宝转换奶粉，会给宝宝的消化系统带来不必要的负担，如果宝宝适应不了就可能会出现拉肚子、便秘、哭闹、过敏等情况。一般来说，只要宝宝吃着奶粉没有不良反应，且爱吃，就是适应宝宝的好奶粉。

如果妈妈们认为宝宝实在不适合食用某个奶粉，可以考虑转换品牌，但必须注意不能操之过急，得循序渐进。一般可以采用“新旧混合”的方法，整个过程可历时1～2周，要让宝宝有个适应的过程。父母要注意观察，如果宝宝没有不良反应，才可以增加，如果不能适应，就要缓慢改变。此外，更换奶粉应在宝宝健康的情况下进行，没有腹泻、发热、感冒等，接种疫苗期间也最好不要更换。

盲目补充鱼肝油有雷区

由于母乳中维生素D含量较低，所以宝宝一般从本月起就应添加鱼肝油，以促进钙、磷的代谢吸收。鱼肝油是一种常用的宝宝辅食，主要含有维生素A和维生素D，可以用来预防和治疗宝宝佝偻病和夜盲症。但是，父母要警惕，给宝贝补充鱼肝油也是有学问的，不可盲目补充。



◆ 鱼肝油的主要成分是维生素A和维生素D，这些均为脂溶性维生素，与其他水溶性维生素如维生素B_1、维生素B_2等不同，宝宝过量摄入维生素A、维生素D后不能及时排出，它们就会在宝宝体内储存起来，产生毒性作用。所以广大父母要认识到鱼肝油不是滋补药品，不是用量越多越好。

◆ 鱼肝油同时含有丰富的维生素A、维生素D，两者的功能及不良反应又各不相同，如果是治疗佝偻病或夜盲症时，因用量较大，时间较长，应分别使用单纯的维生素A或维生素D制剂，以免导致另一种维生素中毒。

◆ 太阳光中的紫外线照射皮肤可产生维生素D，所以，户外活动多的宝宝可以少用鱼肝油。另外，一些宝宝食品，已强化维生素A、维生素D，有规律地食用这类辅食也可以减少鱼肝油用量。

◆ 给宝宝添加鱼肝油的量要根据宝宝月龄、户外活动情况以及摄入的食品种类进行调整。一般来说，早产宝宝应提早添加鱼肝油，随着月龄增长可适当增加用量。

◆ 无论是用来预防还是治疗佝偻病或夜盲症，都要征求医生的意见，在医生的指导和监护下进行，正确选择剂型、用量及使用期限，以防过量。

宝宝呛奶及处理方法

有些宝宝在这个月吃奶时或刚吃完奶的时候，奶水经常从鼻子或者嘴巴里呛出来，妈妈不要总是想当然地以为是喝奶太急的缘故，这可与宝宝刚出生的时候溢奶、吐奶不一样。

呛奶的原因

◆ 喂奶时机不当。在宝宝哭泣或欢笑时喂奶或等宝宝已经很饿了才喂，宝宝吃得太急容易呛；宝宝吃饱了勉强再喂，这样的强迫喂奶容易导致意外。

◆ 喂养姿势不对。母乳喂养宝宝尽量不要躺在床上喂奶，应斜躺在妈妈怀里（上半身成30°～45°）。人工喂养宝宝吃奶时更不能平躺，应取斜坡位，奶瓶底高于奶嘴，防止吸入空气。

◆ 奶水流量过快。妈妈泌乳过快奶水量多时，宝宝容易呛奶，应用手指轻压乳晕，减缓奶水的流出。人工喂乳的奶嘴孔不可太大，倒过来时奶水应成滴而不是成线流出。

◆ 维生素A缺乏。宝宝缺乏维生素A较为严重时，位于喉头上前部的上皮细胞就会萎缩角化，导致吞咽时因会咽不能充分闭合盖住气管而发生呛奶。一般母乳喂养的宝宝缺乏维生素A的可能性不大。人工喂养的宝宝，可进食些胡萝卜汁或适当补充些鱼肝油及维生素A胶丸等。

◆ 胃内憋气。宝宝胃内憋气，容易呛奶。喂完奶后，将宝宝直立抱在肩头，轻拍宝宝的背部帮助其排出胃内空气，最好听到打嗝，再将宝宝放到床上。

呛奶后的处理

对于轻微的溢奶、吐奶，宝宝自己就会调适呼吸及吞咽动作，一般不会吸入气管，这种情况下，父母只要密切观察宝宝的呼吸状况及肤色即可。如果发现宝宝大量吐奶，最先要做的是迅速将宝宝的脸侧向一边，防止吐出物向后流入咽喉及气管。接着把手帕缠在手指上，伸入宝宝的口腔和咽喉中，将吐、溢出的奶水快速清理出来，然后用小棉花棒清理鼻孔，以保持呼吸道顺畅。

宝宝发烧还能洗澡吗

当宝宝发烧时，体内的新陈代谢活动增加，体力消耗会很大，精神欠佳，全身酸痛，加上流汗引起体内失水，导致皮肤干热，脸部潮红，手脚冰凉等现象。部分宝宝发高热时，身体可能突然抽搐，俗称“抽风”。所以很多父母在宝宝发烧后，怕他再着凉导致感冒更加严重，不敢给宝宝洗澡，这种想法是正确的吗？

儿科专家认为，宝宝感冒后，每天仍可照常洗澡。原因如下。

- 洗澡有清洁皮肤和消除汗液的作用，会使患儿感到舒服。
- 温水浴对婴儿来说是最佳的物理降温方法，可以使发烧患儿全身皮肤血管扩张，进而改善血液循环，减轻组织缺氧，降低痛觉神经的兴奋性，解除四肢肌肉痉挛，达到物理降温作用。



值得注意的是，在给感冒宝宝洗澡时，应该关好门窗，调整室内温度到25℃左右并且洗澡动作要轻、快；水温要始终保持在40℃左右；要用软毛巾轻轻按摩患儿全身皮肤，重点擦拭颈部、腋下、腹股沟和大腿根部；每次洗澡时间最好控制在5~10分钟。洗完后要及时把身上的水擦干，用毛巾包好，穿好衣服，避免着凉。

肥胖儿和瘦小儿是怎么形成的

很多父母有一个困惑：为把宝宝喂养得更好，钱花了不少，但宝宝不是过胖就是过瘦，这是为什么？宝宝营养的问题再次成为父母们关注的重点，那么，究竟如何关注自己宝宝的体重状况呢？

“胖墩儿、豆芽儿”，这两种极端的体重状况越来越多地出现在宝宝的身上。专家认为，不在正常范围内的体重，都是属于营养不良，会直接影响宝宝的成长。

所以，从这个时期开始，就要养成喂养宝宝的良好习惯，这对于新爸爸妈妈来说，是重中之重的任务。宝宝的年龄越小，问题也就越多。母乳喂养的宝宝，问题相对地少一些，而人工喂养的宝宝问题就比较多了，如果喂养不当，容易出现肥胖儿和瘦小儿。

大多数的妈妈总是怕宝宝吃不饱，宝宝几次把奶嘴吐出来了，可是妈妈还是不厌其烦地把奶嘴硬塞入宝宝嘴里，无奈之下，宝宝只好再吃两口，时间长了，容易形成了三种问题。

- 宝宝的胃被逐渐撑大，奶量摄入逐渐增加，成了胖小孩。
- 由于摄入过多的奶，消化道负担不了，干脆“罢工”，造成宝宝食量的下降。
- 由于总是强迫宝宝吃过多的奶，宝宝不舒服，形成精神性厌食。

育儿专家给建议

据人民卫生出版社《儿童保健学》一书中记载，给各位父母提供如下计算公式：3～12个月宝宝的体重（kg）=［年龄（月）+9］÷2

1～6岁宝宝的体重（kg）=年龄（岁）×2+8

而宝宝的体重上下浮动为10%，一旦超出了这个波动，父母就要注意了。

宝宝“夜啼”有原因

健康的宝宝出生后，身体没有任何的不适，应该是很安静的，很少哭闹、吃奶正常、睡眠时间长，一般的声响不会惊扰到他们。但是有的小宝宝爱哭闹，睡眠时间短，常常夜惊或有一点儿响动就被惊醒；有的宝宝必须是抱着睡，一放下就哭闹不止；还有些新生宝宝白天熟睡不醒，晚上精神饱满，甚至哭闹不休。这种情况下我们称为“夜啼郎”。为什么会有这种现象呢?

因为宝宝出生前在母体内是不分昼夜的，宝宝出生后不能立即适应外界环境，黑夜白天分不清，睡眠规律尚未形成。遇到这些情况，父母应该首先寻找宝宝哭闹的原因。

◆ 了解宝宝是不是没有吃饱，是不是该换尿布了，是不是被子裹得太紧了，是不是宝宝热了，是不是冻着宝宝了，还是宝宝发热、肚子痛了等原因。



◆ 患有某些疾病（佝偻病、尿布疹等）也可引起宝宝夜间啼哭。

◆ 宝宝若只是单纯的因为生物钟日夜颠倒而哭闹，父母可以设法让宝宝白天睡眠次数少些，例如白天少喂一些，让宝宝睡不踏实；或利用声、光、语言等逗引他们，延长清醒时间，不让他们多睡，使他们疲劳，夜晚自然能睡熟了。

◆ 若是由于外界环境不舒适，父母要及时改善，给宝宝一个良好的睡眠环境。

◆ 如果父母已经排除了以上各种原因后宝宝还是哭闹，那宝宝可能就是一个气血两亏、先天不足的孩子。对于这类先天不足的孩子，尽量采用母乳喂养，有条件的话可以请有经验的老中医帮助调理。

宝宝手眼有了协调能力

父母们有没有发现，这个时期的宝宝会紧盯着面前滚动着的皮球，皮球滚到哪儿，宝宝的视线就会追逐到哪儿。而如果宝宝头顶悬吊着一只气球，宝宝的眼睛也会随着气球左右转动。

宝宝除了能用眼睛观察周围的物体，还能在眼睛的支配下抓住东西，而且准确率还很高。这时候的宝宝，随着视觉和运动功能的不断发展，手和眼的反应协调一致了。

所谓手眼动作的协调是指人在视觉配合下手的精细动作的协调性，是由小肌肉的能力配合知觉能力而组成的。宝宝的双手会根据知觉讯息而改变活动的方向及力度，这就是手眼协调能力在生活中的运用。手眼协调运动的发展，能促进宝宝的心理发展和生理发展，能让宝宝更好地适应环境的要求，进而促进宝宝智能的发展。

为了更好地锻炼宝宝的手眼协调，父母可以将小球吊放在宝宝的胸前，引诱宝宝除了拍打之外还可以抓住它。另外可以在小床周围稍高处挂上五颜六色带响的玩具，如小铃铛、风铃等，然后用绳子一头拴玩具，一头拴在小床边宝宝挥臂能碰到的地方，宝宝看到玩具就会自动挥臂，一挥臂就会碰响玩具。由于玩具能晃动和发出响声，会吸引宝宝很有兴趣地听、看和不断挥臂去碰绳子。

育儿专家给建议

练习手眼的协调活动，可以把玩具放在桌子上逗引宝宝伸手去抓。父母不断得从宝宝手中拿回玩具，并不断改变玩具的位置点，让宝宝指挥自己的手去抓玩具。

宝宝的体态有很多信号哦

宝宝在学会说话以前，都有着丰富多彩的体态语言，它们包括各种面部表情和身体姿势的变化。曾经有科学家饶有兴致地研究过数千名婴儿，发现这些变化绝不是出于偶然，而是具有心理活动的意义。父母应该怎样准确地识别宝宝的体态呢?

宝宝目光炯炯有神

如果宝宝清醒、目光炯炯有神、没有自发性活动、注意力提高，一般宝宝此时处于最容易有反应的状态。此时，父母可以选择给宝宝喂食、说话、游戏。

宝宝迷糊状态

父母这个时候尽量保持周围环境的安静，不要打扰宝宝，让他随心所欲采取最舒服的姿势，用不了多会儿，宝宝就会进入甜蜜的梦乡。

宝宝饿了

当宝宝饥饿的时候会以表情或动作来告诉父母。脸转向照顾者，嘴巴有吸吮的动作，手紧抓住不放，如果轻触他的嘴角就会有寻找食物或吮吸手的表现。这个时候，父母要给宝宝及时喂食。

宝宝要大便

红脸横眉是表示大便的信号。宝宝先是眉筋突暴，接着脸部发红，目光发呆，这是有明显的“内急”反应。父母如果这时把一把宝宝，应该会把出大便。

宝宝在娱乐

如果父母发现宝宝在玩弄舌头、嘴唇吐气泡，这就表示宝宝自己会玩。这时，他喜欢独自长时间的玩，父母最好不要去干扰他。

宝宝生病了

父母如果发现宝宝面部表情有明显的迟钝呆滞，同时有强制性头位，很可能说明宝宝患有颅内占位性病变及结核性脑膜炎。这个时候，父母要立即送宝宝上医院，及时就医。

宝宝以运动论英雄

相信所有新妈妈都很看重宝宝的健康，总希望给宝宝均衡全面的营养，让宝宝更加健康地成长。但是，运动作为增强宝宝抵抗力的最佳方法，却一直被很多新爸爸新妈妈忽视着。其实，多做运动对宝宝的成长发育有很大好处哦。

- 适当的运动和锻炼，不仅能强化宝宝的心脏、增强肌肉的强健度和身体的柔韧性，同时还能消耗多余的热量，从而使宝宝保持适当的体重。
- 在运动过程中，人体内会分泌内啡肽，这种化学物质能使宝宝产生愉快、兴奋的情绪。
- 运动是重要的生理刺激之一，运动能促进宝宝内心世界的发展和智力的发育。通过运动，宝宝可以分清楚自己和外部环境的关系，产生自我意识；宝宝在运动中能获得更多的、更准确的感觉信息。这些内容是宝宝建立心理世界、发展智力的基础。

宝宝运动能力的发展从3个月开始进入关键期，这个时候宝宝不仅要重复练习前面已经发展起来的能力（如伸手抓物等），以保持其继续发展，同时还需要学习抬头和翻滚。

每个宝宝对运动的需求量是不一样的。有的宝宝一天活动半个小时就不想再运动了，而有的宝宝活动了1个小时还不肯停歇。对此，新妈妈要留意宝宝的运动需求特点，合理安排宝宝的运动时间。

育儿专家给建议

其实让宝宝多运动并不困难，宝宝绝对不会盯着墙壁一看就是几个小时。他们肯定能够找到其他方式来获得乐趣。宝宝永远是充满丰富想象力的，关键是父母怎么引导他。

4~5个月的宝宝

能和妈妈进行更多的互动

宝宝有咀嚼能力就可添加辅食

这个时期，宝宝的牙齿虽还处于萌出期，但已经有了反复合拢牙龈的啃咬能力了。如果这个时候有硬的食物接触牙龈，还能促进牙龈发育，利于牙齿萌出。这个时期的宝宝如果不接触固体食物，咀嚼功能会因得不到锻炼而使发育停滞。所以这个时候妈妈不要光给宝宝喂奶了，还要适当地给宝宝添加点辅食。

- 每一样辅食的添加都要观察一周左右，看宝宝有没有不良反应。
- 这个时期的宝宝，肾脏还无法处理过量的盐分，如果过早养成口重的习惯就会很容易导致日后高血压的出现，因此，宝宝的食物一般不加盐。
- 宝宝四五个月以内，水分的来源大多都来自于配方奶粉或母乳。宝宝可以渐渐地从其他食物中获取水分，如果汁、水果和蔬菜等。

那么什么情况下，我们可以看出需要给宝宝添加辅食呢？这个时期是给宝宝添加辅食的最佳时机，至于具体从什么时候开始，每个宝宝会有所不同，所以父母要仔细观察宝宝传递出的“开饭”信号。

- 宝宝对成人的食物表现出兴趣。大人吃饭的时候宝宝有很“想要”的表情。
- 宝宝能够控制自己头颈部，接受大人喂的流质或半固体的食物。
- 宝宝吃饱后能用转动头部、闭嘴、推开食物表示“不要”。
- 宝宝的奶量较大，每天达1000毫升以上。

添加辅食的种类与特点

给宝宝喂辅助食品的时候，父母一定要耐心、细致，并且要根据宝宝的具体情况来加以调剂和喂养。按照由少到多、由稀到稠、由细到粗、由软到硬、由一种到多种的特点来添加。一旦发现宝宝的大便不正常，就要暂停添加，待恢复正常后再添加。另外，值得注意的是，在炎热的夏季和宝宝身体不好的情况下，不要添加辅食，以免宝宝不适。

给宝宝添加辅食有一定的原则。

- 从少到多。比如给宝宝吃蛋黄时，开始可以先吃1/4个，待到4～5天后，如果宝宝大便正常，可增加到1/2个，最后增加到1个。
- 由稀到稠。在给宝宝吃谷类食物时，要从先吃米糊、稀粥开始，然后过渡到稠粥、烂饭。
- 由细到粗。给宝宝吃蔬菜时先吃菜泥，然后再过渡到吃碎菜。
- 由一种到多种。给宝宝吃辅食的时候，每次只添加一种辅食，等到宝宝习惯后再添加另一种。如果一次添加多种新食物，宝宝很可能会消化不良。此外，万一发生过敏或消化不良也不易找出原因。
- 给宝宝添加辅食的时候应用小匙喂，不应将米粉放在奶瓶中吸吮。
- 添加谷物类食物，如米粉之类，可用牛奶冲调成糊状，1匙米粉加4～5匙牛奶和少量糖就可以了。



育儿专家给建议

由于宝宝之前一直吃流食，一旦吃固体食物就会表现得不太习惯。所以妈妈不要给宝宝烹制固体食物让宝宝“练勺”，试着把每天要喂给宝宝的牛奶或果汁倒在小勺里，喂给宝宝就可以了。

辅助食品水果不能少

那么，给宝宝的辅食中，有哪些食物不能少呢？那就是水果了。水果营养丰富、口感好，是宝宝健康成长必不可少的食物之一。但给宝宝吃什么水果，怎么吃，可是要遵循以下原则的。

从果汁开始

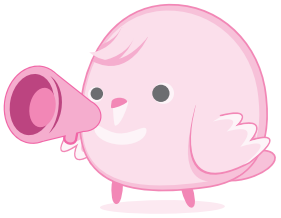
4个月左右的宝宝辅食从果汁开始添加。果汁最好是鲜榨并经过稀释的，可以在两餐奶之间喝。等宝宝慢慢适应后，可适量吃一些水果泥。苹果、梨、猕猴桃、哈密瓜、西瓜等水果都是不错的选择，但一次不要吃太多。至于吃水果块，要等到9个月左右，宝宝长牙了可以锻炼咀嚼能力。

水果选择有标准

给宝宝选水果时，也要注意与体质、身体状况相适宜。脾胃较弱、容易腹泻的宝宝最好少吃西瓜、香蕉等寒性水果；舌苔厚、便秘、体质偏热的宝宝，可以多吃一些梨、猕猴桃等水果；消化不良的应该吃熟水果泥。芒果、菠萝等热带水果容易引起过敏，不宜让宝宝食用。把这些水果煮成水，可降低过敏概率。

慢添加，勤观察

由于每个宝宝的肠胃功能发育情况以及个人体质不同，所以适合吃什么水果、吃多少，很不好界定。这就需要父母掌握少量添加、仔细观察的原则。可先少给宝宝喂一些，观察其是否有腹泻、过敏等不良反应，再决定能不能喂。季节交替时，肠道疾病的发生率非常高。此时应减少给宝宝吃水果的次数，尤其是生水果。



让宝宝喜欢上奶瓶

宝宝4个月后，许多职场妈妈要重新踏上工作岗位。可是，让纯母乳喂养的小宝宝这个阶段接受奶瓶需要一个过程。许多宝宝会哭闹、会挨饿、会无可奈何最终接受奶瓶，这个过程新妈妈也是相当煎熬的。遇到这种情况，宝宝排斥奶瓶，该怎么办？怎么才能让宝宝欢欢喜喜地爱上奶瓶呢？

选择以下几种合适的时机

- 选择在宝宝比较饿的时候。
- 最好选在宝宝情绪愉悦的时候，千万不要在哭闹或生病时，那会事与愿违。
- 选择一个有人在旁边帮忙的日子，这样新妈妈不会太辛苦，宝宝也能得到更好的照顾。
- 开始可以在睡前先进行母乳喂养，等宝宝有睡意时，改用奶瓶喂养。经过多次的尝试，宝宝就会吃奶瓶。

先用奶瓶喂水

最好先用奶瓶喂水，慢慢培养宝宝对奶瓶的感情，这对于准备回到工作岗位的新妈妈来说非常重要。

让宝宝尝到奶嘴的甜头

再好的奶嘴与新妈妈的乳头感觉还是不同的。用奶瓶喂食，奶液比较容易进到嘴里，宝宝体会到这一点，知道一种不用费力吸吮就可以吃饱的方法，也会逐渐爱上它。

熟悉的面孔喂奶

起初，新妈妈可以先将母乳挤出保存在奶瓶里，到了宝宝进食时间，由宝宝熟悉的人来喂奶，以消除因喂养方式的改变给宝宝带来的恐慌。喂养前最好在奶嘴上涂抹一些母乳，便于宝宝很快进入角色。

选择合适的奶嘴

购买奶嘴与新妈妈乳头形状和大小相似的奶瓶。很多宝宝觉得奶瓶和妈妈的乳房不一样，就不肯吃奶。有时，宽口的乳胶奶嘴会起到意想不到的良好效果。



宝宝也会做梦

宝宝在一天天地长大，他的生活内容也渐渐丰富起来。新妈妈发现，小家伙就连睡觉的时候也不安分，虽然闭着眼睛，可是表情却很丰富呢，有时候是微笑有时候是皱眉，有时还撅起小嘴或做着怪相。莫非，宝宝是在做梦？

研究显示，宝宝的睡眠周期在胎儿期8个月左右就有了，有B超显示，胎宝宝在腹中眼球也有高速转动期，这就代表着处于做梦状态。所以推测初生的宝宝都应该会做梦，只是我们不知道他们的小脑袋里到底做了些什么梦罢了。

一般来说，宝宝梦境的好坏与他的健康有密切的关系：愉快的梦说明宝宝身心健康，相反，经常做噩梦则预示宝宝身心不适。如果宝宝从梦中哭醒，新妈妈最好马上把宝宝抱入怀里，给予宝宝安全感，让宝宝放心地继续睡。精神慰藉或者物质满足会让他们获得安全感，重新进入睡眠状态。如果是持续性的恶梦，特别是宝宝醒来之后仍长时间哭闹，父母要排除身体健康方面的因素。

新妈妈可以采取一定的措施，帮助宝宝做个好梦。

- 减少对宝宝身体的各种刺激，如声音和光线。
- 给宝宝洗个热水澡有利于身体放松，帮助睡眠。
- 宝宝入睡前，不要让宝宝吃得太饱，此外，还要防止宝宝出现较大的情绪波动。
- 宝宝睡觉时不要给他穿太多衣服，寝室的温度也要适宜。
- 与宝宝保持最合适的距离，既让宝宝心情舒畅有安全感，又便于自己及时照顾宝宝。



宝宝手上的健康秘密

宝宝的小手渐渐圆润起来了，也更加有力更加灵活了。不只是宝宝喜欢玩自己的小手，就连新妈妈也会时不时握着宝宝的手，又摸又亲的。但是有些新妈妈也许还不知道，宝宝的手里还有着身体成长的一些秘密哦。

我们的手上经络穴位丰富，这些穴位是我们身体状况的反射区，宝宝自然也不例外。所以，如果新妈妈经常给宝宝按摩这些穴位，那对宝宝是有很大的好处的。

内劳宫穴

如果宝宝有发热症状，新妈妈可以按摩宝宝的内劳宫穴，这样能使宝宝清热泻火。内劳宫穴位于手掌心，也就是我们握拳时中指指尖按压的位置。

大鱼际

大鱼际是位于大拇指下方鼓起的肌肉区，这个部位是胃肠反射区。宝宝的肠胃的问题通过这个部位的颜色变化反映出来，揉按这个位置的板门穴还能促进宝宝的消化功能。

肝 经

位于食指末节螺纹面。补肝经：用拇指指纹面旋推肝经；清肝经：由指端向指根方向做直推。补方五心烦热、口若咽干、惊风、抽搐、目赤等。

心 经

位于中指末节螺纹面。从宝宝的指端向指根直推，可治高热神昏，夜啼，口舌生疮，小便短赤等。

脾 经

位于拇指末节螺纹面。补脾经：使宝宝拇指微屈，操作者以拇指面沿患儿拇指桡侧边缘向掌根直推；清脾经：将宝宝拇指伸直，在螺纹面由拇指指端向指根方向直推。主治消化不良，腹泻，便秘等。

宝宝的手和器官都在发育中，还很娇嫩，因此新妈妈给宝宝按摩的力道一定要轻，就像是在抚摸宝宝一样。

让宝宝成为爱笑的天使

笑不仅是开启儿童智力之门的“金钥匙”，也是一种良好的体育锻炼方式，对促进全身各个系统、各个器官的均衡发展大有裨益。宝宝养成爱笑的习惯，长大后也会笑出好人缘的。那么，父母怎样让宝宝爱笑呢？

母爱是最好的快乐素

妈妈温暖的怀抱、香甜的乳汁、迷人的微笑和爱抚的动作，是宝宝快乐的源泉。因此，新妈妈要小心对待宝宝的哭闹。不要对宝宝发脾气，那样会使宝宝受惊。不要放任宝宝大哭而不抱他。如果新妈妈真的情绪不好，可以暂时把宝宝交给其他家人，等情绪平复了再回来。

把笑的习惯传染给宝宝

当早晨醒来的时候，父母要用最灿烂的笑容跟宝宝说“早上好”；常常用满足的笑容跟宝宝说“爸爸妈妈爱你”；对宝宝的每一个耍宝的动作，都要捧场且夸张地哈哈笑，让宝宝随时随地都能看见父母的笑容。笑容是可以传染的，宝宝每天看到父母的笑脸，自然会爱笑的。

借用音乐的力量

研究发现，常听音乐的宝宝表情更快乐，动作更活泼，音乐甚至可以改变宝宝的神态或容貌。让宝宝躺在摇篮里静静地听一首优美的乐曲，或者为宝宝轻唱一首童谣，都会让宝宝微笑开怀。

游戏给宝宝带来无限欢乐

以下几种互动游戏会给宝宝成长带来很多的笑声。

- 躲猫猫。大人在宝宝面前用双手遮住自己的脸，然后突然把手拿开，并发出“喵——”的一声，宝宝会很惊奇，接着便会发出笑声。
- 做鬼脸。尽可能地给宝宝做可爱、有趣的鬼脸，宝宝看见爸爸妈妈做的鬼脸后，就会开怀大笑了。要是能加上各种有趣的动作，效果就更好了。
- 骑大马。坐在沙发上，让宝宝坐在自己大腿上玩骑大马的游戏。上上下下的小颠簸会让宝宝笑出声。

好玩的打“哇哇”

自从迷上了“神奇的嘴”以后，宝宝的语言能力进步非常快，已经能发出简单的大叫，体会发出声音的快乐了。因此，新妈妈可以和宝宝玩玩这个打“哇哇”的游戏。

当宝宝又开始咿咿呀呀地叫唤的时候，新妈妈迅速地拿起宝宝的一只手，或是用自己的手堵在宝宝的嘴上，然后迅速拿开，再堵上又拿开，不断地重复，让宝宝发出连续的“哇哇”的叫声。

通常情况下，在玩这个游戏的时候，新妈妈和宝宝会一起笑起来。当宝宝从游戏中感受到乐趣的时候，宝宝就会主动重复刚才的动作。但是刚开始，宝宝掌握不住要领，需要新妈妈不断地帮助他，及时地把他的手拿到嘴边并快速地拍打。重复几次后，宝宝就会懂得大吸一口气，并主动发出叫声要求妈妈进行这个游戏。

之后，只要大人用手掌拍嘴巴发出“哇哇”声，宝宝马上就把手往嘴巴里放，一起打“哇哇”，不过有些不是用手掌，是把手指伸进嘴巴晃动手指发出“哇哇”的声音或者把半个拳头塞进嘴巴一动一动地发出“哇哇”声。或是大人用手自己在打“哇哇”时，宝宝可能会把大人的手扯到他嘴巴跟前，示意大人给他打“哇哇”。

从这个时候开始，打“哇哇”会成为多数宝宝的一个保留节目，直到4岁，宝宝还会因为一起打“哇哇”而笑个不停。而且，在恰当的时候，发出这个有趣的声音，还会扭转局面，化解宝宝的愤怒或悲哀的情绪，所以，新妈妈从现在开始，就让宝宝学会快乐地打“哇哇”吧。

不必为宝宝吃手而烦恼

宝宝出生后第一年被称为“口腔期”，是人格发展的第一个基础阶段。他们强烈需要一种安全感，所以对吸吮的需求很强，尤其在就寝时间更为明显。另外，当宝宝感到压力和紧张、牙齿不舒服的时候，就想感受一下吸吮“手指滋味”。

父母不要大惊小怪，这是宝宝认识世界的一种独特方式，不能强制剥夺。大多数宝宝在儿时都有吸吮手指的习惯，等到宝宝大一些，度过他的这一发育阶段，自然就不会再吸吮手指了。

不少父母担心宝宝吸吮手指不卫生，会吃入很多细菌。其实这一阶段的宝宝无论拿到什么东西都会往嘴里放，只要注意给宝宝进行必要的处理即可。有的父母说，当看到宝宝吮吸手指时，就会拿样其他东西给他吮。这种方法可能会助长和延长宝宝吸吮的时间，使原本可能会停止的吮吸行为延续更长时间。所以为了避免这种情况的发生，父母要注意宝宝准备放弃吸吮的行为动向，伺机不给他吮吸的对象。

其实这个时期，宝宝的手对于宝宝来说，只是一个外在的东西，而不是自己身体的一个器官。因此宝宝常会用嘴来吃手、啃玩具、咬衣角。宝宝吸吮手指，做父母的应该为宝宝的进步感到高兴。从一开始吸吮整个手，到灵巧地吸吮某个手指，这说明：大脑支配自己行动的能力有了很大的提高，大脑、手和眼之间的协调能力也在加强。



宝宝的世界有了色彩

宝宝一出生，迎接他的就是一个色彩斑斓的世界。色彩带给我们美的享受，宝宝也是在成长的过程中，随着视觉发育的成熟，通过认识色彩、感知色彩，来逐渐欣赏并享受用色彩描绘的这个美丽的世界。

小宝宝刚出生时，爸爸妈妈精心布置了他的“小窝”——小床上方挂着一个五彩大气球，床头是琳琅满目的小玩具，床围则是五彩缤纷、各种图案的画片。然而，小宝宝好像对这个“小窝”并没有太大兴趣，他只喜欢盯着墙上一只黑白相间的钟。这是为什么呢？因为一开始，宝宝眼中的世界是黑白灰交织的，而周围这个多彩的世界对他来说是模糊不清的。一直到4个月左右，宝宝眼中的世界才渐渐有了各种色彩，周围环境对宝宝越来越有吸引力了。

有了对颜色的感受能力后，宝宝的眼神变得格外明亮，并且会对平日里一些毫不出奇的东西有了极大的兴趣。这时候，妈妈就可以培养宝宝敏锐的色彩感觉，这对宝宝的智力发展和培养绘画兴趣都大有好处。

- 宝宝的房间要以一个颜色为主，另外选一个颜色作为副色，避免颜色过于斑斓；尽量使用纯正的颜色，便于宝宝日后进行颜色识别学习；如果房间大面积使用饱和色，容易让宝宝产生视觉疲劳，而多使用绿色则能使宝宝的眼睛放松，舒缓疲劳。

- 宝宝衣服的颜色也应该多一点，各种色系的衣服都要有，否则宝宝很可能因为长期看同一个色系而发生视觉迟钝。同时，新妈妈还可以在宝宝的视线内摆放些色彩鲜艳的玩具，刺激宝宝的视觉和大脑发育。

- 新妈妈手中拿一块红方块，要宝宝从几个方块中挑选一个和妈妈手中一样颜色的方块。在日常生活中，引导宝宝注意周围物品的颜色，如妈妈的围巾是蓝色的，宝宝的帽子也是蓝色的，这时便可告诉这两件东西的颜色是一样的。

- 宝宝如能盯着某种颜色或转动头部看到别的颜色时，大人可以指着这些玩具对宝宝用“这是红气球”“那是小白兔”“这是黄花”等用语言加以描述，加深宝宝对颜色的感知。

宝宝能跟妈妈玩“藏猫猫”了

宝宝的大脑在不断地发展，而且这时候，宝宝的知觉有了很大的进步，能跟妈妈玩“藏猫猫”了。

爸爸妈妈也许以为，能走能跑的宝宝才能开始玩“藏猫猫”，其实宝宝还不能走的时候，也可以与宝宝玩藏猫猫游戏，只是方法不同而已。

经常和宝宝玩“藏猫猫”的游戏可以提高宝宝的知觉能力，教宝宝认识到“事物的永存性”。这种“事物的永存性”指的是，虽然有时候我们看不到某些事物，但实际上它们仍然存在，并没有消失。比如，我们看到一个苹果，然后拿毛巾把苹果盖住一半以后，我们就只能看见半个苹果了，但是我们知道，另外半个苹果还在。

玩游戏时，新妈妈可以先让宝宝躺着或者靠着被子坐着，然后拿起一块小毛巾靠近宝宝，并跟宝宝说：“我是妈妈。”然后新妈妈可以用毛巾蒙住自己的脸，同时一边问宝宝：“我是谁？”一边观察宝宝的反应。如果宝宝表现得有些害怕，新妈妈就立即把毛巾拿开，露出自己的脸；如果宝宝是好奇的表情，那么新妈妈就可以慢慢增加遮挡的部分。在游戏过程当中，新妈妈要一直给宝宝轻松喜悦的语音提示。

随着游戏的反复进行，新妈妈还可以用小毛巾轻轻蒙住宝宝的脸，再迅速地拿开，同时嘴里说：“宝宝在哪里？”也可以弯下身躲到床下后，再突然探出头来，嘴里对宝宝说“我在这里。”这样，游戏反复进行之后，宝宝的兴趣仍然会很高。

育儿专家给建议

大人的情绪会直接影响到宝宝，所以当大人大笑时，宝宝也会十分开心。如果大人总让宝宝够不到东西或者找不到“藏猫猫”的大人，宝宝就会失去乐趣，还会因为受挫而哭起来。这时宝宝就会生气，并对这种游戏失去兴趣。所以，大人要把握时机，适时让宝宝够到东西或者找到躲藏的父母。

打开小拳头，开启智慧的大门

手和宝宝的大脑发育关系密切。手的动作能促进神经系统的发育，而且对诱导宝宝心理发展起到了不可忽视的作用。宝宝的手指分开后，可以随心所欲地摆弄各种物品，能够主动地学习和从事各种活动，其知觉和思维能力得到发展。通过手部动作，宝宝和环境产生了互动，这种互动的经验对宝宝今后的发展意义重大。

生活中，新妈妈怎样才能让宝宝时常打开紧握的双拳，享受舒展手指的快乐呢?

喂奶时抚弄小手

喂奶的时候把宝宝搂在怀里，把手指伸进他的手心里，大手握小手，轻轻地摸一摸，缓缓地摇一摇；轻轻抚摸、张开宝宝的拳头，让小手掌触摸妈妈的乳房和妈妈的脸。

给宝宝小手做按摩

- 洗澡时别忘按摩宝宝的小手。把手指尖轻轻伸进宝宝的手掌里，在小手心里轻轻地来回转动，边清洗边按摩。

- 游戏时间，给宝宝的手指做按摩。 拿起宝宝的手掌，轻轻掰开拇指，再将手指一起打开，闭拢，再打开，边做边说话、唱歌。握住宝宝的手指，轻轻地一根一根打开，再一根一根合拢，轻柔地抚摸。

- 宝宝吃饱喝足、心情愉快的时候，可给宝宝的小手做按摩，肌肤温柔的触感能刺激宝宝触觉神经，使宝宝身心放松，小拳头很容易就松开了。

锻炼手指的触觉

新妈妈可以让宝宝觉醒时触摸不同质地的东西，体会粗糙的、光滑的、平整的、凹凸的等各种表面带来的感觉。

5~6个月的宝宝

哇！长出了第一颗小乳牙

宝宝用小勺吃饭啦

随着宝宝不断长大，单纯乳汁喂养已经不能满足宝宝的营养需求了，添加辅食，就要遇到用小勺喂的问题。怎么才能让宝宝顺利接受小勺呢?

◆ 先用小勺喂母乳或汤水。新妈妈开始用小勺喂宝宝时，宝宝往往表现出对这个硬邦邦的小东西的不习惯，会“拒绝”吃食而哭闹，有的宝宝还会用手推拒。遇到这种情况时，可先将母乳挤出放小勺里喂他，或喂奶前试着用小勺喂些汤或水。慢慢地宝宝觉得小勺中的东西很好吃，因不习惯而产生的不快乐或恐慌情绪就会消失。一旦形成了条件反射，再喂时，宝宝就容易接纳小勺了。

◆ 时间选择要巧妙。通常将宝宝的进食时间分为早、中、晚三段。用小勺喂宝宝，可从中间的时段先进行尝试，这时的宝宝较容易接受新鲜事物。这时先用小勺逗他，然后喂他吃几口，让他熟悉小勺。接着在他情绪稳定的时候多用小勺给他喂食，宝宝自然不会抗拒了。

◆ 让宝宝习惯新的进食方式。如果宝宝十分依赖妈妈，就先让新妈妈来喂，可用姿势的改变提醒宝宝进食方式的变化。将宝宝放在大腿上，让宝宝的头朝外，用小勺喂他。在宝宝进食的时候，爸爸或家庭的其他成员可以在一旁与宝宝交流，让宝宝渐渐习惯新的进食方式。

◆ 不能放弃用小勺喂宝宝。有的爸爸妈妈看到宝宝拒绝用小勺，就不再坚持喂，这种做法是不可取的。

不要忘了给宝宝吃蔬菜哦

虽然很多宝宝都喜欢吃水果，但是爸爸妈妈不要认为，可以用水果代替蔬菜，这是不科学、不可取的。最好是给宝宝既喂水果，又要喂蔬菜，二者不能相互代替。并且，给宝宝吃的蔬菜品种应尽量多些，才可以摄取各种不同的营养元素，如西葫芦、菠菜、茄子、胡萝卜、小油菜、番茄、洋葱等。对经常便秘的宝宝可选卷心菜、萝卜、葱头等含膳食纤维多的食物。

下面为大家推荐几款适合本阶段宝宝的蔬菜辅食。

菠菜汤

用料：鲜菠菜叶、水各100克。

做法：先将菠菜洗净，切成段。待水开后，加入洗好的菠菜，煮5～6分钟。离火，再焖10分钟左右，倒出汤汁，即可喂食。

此汤颜色碧绿，不但含钙、铁质丰富，而且可润肠通便。

胡萝卜苹果泥

用料：胡萝卜75克、苹果50克。

做法：胡萝卜洗净去皮、剁为泥；将苹果洗净、去皮去核切碎；将胡萝卜放入沸水中煮约1分钟，碾细后改文火煮；将碎苹果倒入胡萝卜泥中，共煮至烂熟。

胡萝卜苹果泥可使宝宝健脾消食。

茄子泥

用料：茄子100克。

做法：茄子洗净，去皮，切成细条。将茄子条放入锅中蒸至熟烂。将熟烂的茄子放入碾钵内碾成茄泥即可。

制作茄子泥时宜选择较嫩的茄子，老的茄子有籽，不利于小宝宝吞咽。

茄子性凉、具有较好的清内热作用，对口腔溃疡、夏天易生痱子的宝宝有益。

青菜粥

用料：大米50克，青菜40克(菠菜、油菜、白菜等的菜叶)，清水400克。

做法：将青菜洗净，放入开水锅内煮软，切碎备用；将大米洗净，用水泡1小时，放入锅内，煮40分钟左右，停火前加入切碎的青菜，再煮10分钟即成。

此粥黏稠适口，含有宝宝发育需要的多种营养素。

宝宝喝水有讲究

喝水对健康很重要，水是人体中不可缺少的重要部分，也是组成细胞的重要成分，人体的新陈代谢、体温的调节以及呼吸等都离不开水。人体需水量的多少与自身的代谢和饮食成分相关，由于宝宝的新陈代谢比大人旺盛，所以宝宝的需水量比成人要多3～4倍。成人每天每千克体重需要水30～40毫升，婴儿则需要100～160毫升。尤其是在气候比较干燥的春天，宝宝会需要更多的水。

◆ 新妈妈可以在两餐之间给喂宝宝一些糖水，但是不能太甜。宝宝的味觉要比大人灵敏得多，当大人觉得甜时，宝宝就会觉得甜过头了。

◆ 母乳喂养的宝宝最好的饮料是白开水。任何饮料即使是纯果汁也会对宝宝的胃部产生刺激，破坏宝宝胃液原有的平衡。所以当宝宝觉得口渴时，新妈妈只要给他喝些白开水就可以了。



◆ 在宝宝吃奶的前半小时里，新妈妈可以让宝宝喝少量水，这样能够增加宝宝口腔内唾液的分泌，促进消化。但是如果新妈妈马上就要给宝宝喂奶的话，就不要再给宝宝喝水了。

◆ 什么时候宝宝想喝水？这时的宝宝口渴了又不会说，因此全靠新妈妈或其他照管人注意观察，若宝宝不断用舌头舔嘴唇，或见宝宝口唇发干，或应换尿布时没有尿等都提示宝宝需要喝水了。

从宝宝身体里发出的响声

最近，新妈妈好像老是听到宝宝的身体在不经意间就会发出奇怪的响声，可是每当新妈妈仔细去听的时候，又听不到了。新妈妈纳闷了，莫非宝宝的身体出了什么问题?

宝宝的生长速度很快，所以就会出现这种现象。一般，宝宝身体发出的有趣的声响主要出自这几个方面。

骨头叽叽咕咕的声音

宝宝的大骨是空腔，总存在一定量的气体和液体。当宝宝剧烈运动时，这些气体和液体就会受到挤压，乱跑乱窜，于是就会发出这种“叽叽咕咕”的声音，类似于肠鸣音。

关节弹响的嘎巴嘎巴声

这种声音是从宝宝的各个关节发出来的。由于宝宝的韧带比较薄弱，关节窝浅，关节周围韧带松弛，而且骨质又软，所以当宝宝做屈伸活动时就会出现清脆的“弹响声”。宝宝长大后，这种声音就会消失了。

肠管蠕动时的咕噜咕噜声

肠管蠕动时，肠管中的食物和气体、液体被挤压，以及肠间隙之间腹腔液与气体之间揉擦，都会发出“咕噜”的声音，叫肠鸣音。当宝宝饥饿、腹胀引起肠功能紊乱时，这种声音会变大，并且比较频繁。

疝气咯叽咯叽的声音

人体内的脏器或者组织如果离开了它原来的位置，通过人体正常或不正常的薄弱点或缺损、间隙进入另一部位的时候，就形成了疝。疝是一种病症，新妈妈应该及时带宝宝去医院治疗。常见的有腹股沟斜疝、股疝、脐疝等，多是肠管异位导致的，每次复位时就可出现响声。特别是婴儿脐疝，当挤压“疝”时可发出“咯叽”的响声。

给宝贝找个固定的照料人吧

有些新妈妈早在上班之前就已经找了人代替自己照顾宝宝，因为不放心，还特意给了宝宝一段适应的时间。新妈妈满以为宝宝会被照顾得不错了，可是很显然，新妈妈想得太过美好了。新妈妈第一天下班回来，就发现宝宝在用力地哭喊，连嗓子都已经哭哑了。这可怎么行？想了想，自己是不是应该另外换一个人来照顾宝宝呢？

其实，新妈妈完全不用把宝宝的哭看得太紧张了。宝宝哭泣的原因有很多，可能其中最重要的一点就是宝宝还不太适应新妈妈不在自己身边。所以，新妈妈一看见宝宝哭就单方面埋怨照料人是不客观的。



而且，如果宝宝已经提前熟悉了这个人了，一旦重新换人的话，宝宝又要重新适应。这不但不能解决原有的问题，反而增加了照看宝宝的难度。

如果自己选的照料人在照顾宝宝上确实存在一些问题，新妈妈也要仔细分析真正的原因，采取积极的措施。比如，宝宝因为新妈妈不在身边而焦虑、烦躁，根本就不想搭理照料人的话，新妈妈可以在下班后和照料人一起陪宝宝玩耍，照顾宝宝，增加宝宝对照料人的熟悉感。

另外，晚上睡觉的时候也不要轻易换人带宝宝，如果硬是要宝宝和他不熟悉的人睡觉，宝宝会难以适应。如果总是折腾宝宝，在不同的地方和不同的人睡觉，会让宝宝缺乏安全感。所以做妈妈的一定要细心，而且还要善于思考各种状况，找出问题所在，给宝宝一个安静的生活环境。

细心解读宝宝的撒娇

依恋是宝宝通过体验了自出生后一直被妈妈疼爱而产生的感情。当宝宝才五六个月的时候，还不会开口说话，就已经会通过身体语言对妈妈撒娇；而当宝宝体验到独立行走的欣喜后，没过多久又会撒娇要妈妈抱着走；或是宝宝本来正玩得开开心心，却又莫名其妙地撒娇、黏人。其实，这些都是宝宝在向妈妈发出信号：“妈妈，我想亲近你。”撒娇对小宝宝来说，是一种非常重要的心理营养。

那么宝宝为什么喜欢对妈妈撒娇呢?

- “因为你是安全的港湾所以对你撒娇。”妈妈对宝宝来说，起到了安全基地的作用。宝宝在挑战新事物时，需要相当大的勇气，一般当妈妈在身边时，宝宝常常会很愿意独自试着走路，试着探索一下周围的环境，因为他知道妈妈随时都会来帮助他。
- “因为要对你诉说所以撒娇。”撒娇是宝宝表达自己的一种方式，如果妈妈能够很好地回应，并让宝宝在情绪上得到满足，这种交往可以得到更好的发展，并可以更好地发展语言能力。
- “因为你会带来快乐所以撒娇。”宝宝依恋妈妈的怀抱，是因为他体验到了与人接触的快乐，他会逐渐发展成积极与他人接触的社会性。能充分感受到妈妈疼爱的宝宝，日后对社会交往会更具有信心。
- “喜欢那个替代物是因为想对你撒娇。”很多宝宝会有自己特别喜爱的玩具娃娃或毛绒玩具来作为自己的情感依赖。当离开妈妈的时候，这些玩具或物品就对他们显得尤为重要。这往往是依恋的投射，是对妈妈缺席时的感情弥补。

育儿专家给建议

当宝宝向妈妈撒娇要求抱抱或亲亲时，不用担心会惯出宝宝的坏毛病，要及时回应宝宝的要求才是最重要的。

宝宝开始转移目标了

这个时期，宝宝的注意力集中在自己口唇的感觉上，所以宝宝总是主动地寻求口唇的刺激。见到什么就要咬一口，甚至小小的药片也要尝一尝，如果妈妈不让，就会哭喊。

事实上，越是喜欢咬东西的宝宝好奇心越大，主动性也就更强。宝宝一旦开始咬起东西来可就什么也不管了，有时候是自己的小手，有时候是玩具鸭子或者木头小车，有时还会富有创意地从口中吐出几个小泡泡来。宝宝是开心了、满足了，可对一些爱干净的新妈妈来说，宝宝这种很不卫生的行为简直是让人无法忍受的。在这里需要提醒这些新妈妈的是，不要强硬地阻止宝宝的这些行为。

这个时期的宝宝主要需求停留在口部，满足了他口部的吸吮需要，他就会觉得自己是安全的、被重视的、被喜爱的，就会感到快乐。满足的快乐是宝宝生存下去的动力，也是发展这个阶段的宝宝信任感的重要因素。

如果新妈妈为了卫生整洁而限制宝宝的啃咬东西的行为，宝宝的口欲就不能得到满足，将来有可能发展成为贪食症、异食癖等。如果严重的话，宝宝还会因此形成“口欲攻击”，包括习惯性咬人、咬坏东西、习惯性说脏话等。

所以，新妈妈如果怕自己的宝宝吃进不卫生的东西，那就动手把宝宝的小手、玩具等清洗干净吧。



宝宝的语言从听开始

不要期待自己的宝宝是个语言天才，很快就能说很长的句子了。宝宝的语言学习往往是先从“听”开始的。听是学习语言初期的一个重要的积累过程，那应该多给宝宝“听”些什么呢？

可爱的玩具声音动听

新妈妈可以拿一些比较好玩的发声玩具，如铃铛、拨浪鼓等，在宝宝面前摇晃，吸引宝宝的注意力，让他把目光集中在玩具上。还可以在宝宝四周制造声音，让宝宝寻找声源，加强宝宝对声音的注意力。

宝宝喜欢音乐

宝宝对音乐有很高的敏感度，童谣特有的节奏和韵律最适合小宝宝听。新妈妈可以为宝宝选择一些节奏欢快的宝宝音乐放给他听，每天只要播放十几分钟就可以。

宝宝喜欢妈妈哼的摇篮曲

宝宝对妈妈的声音最熟悉，为了更好地让宝宝学习，新妈妈可以唱童谣给宝宝听。宝宝哭闹或者是每次睡觉前，新妈妈都可以为宝宝轻轻哼唱摇篮曲，这样可以让宝宝很快安静下来。

宝宝对动物声音很敏感

拟声词是最容易被人类掌握的语言，也是最容易引起宝宝兴趣的语言之一。为了引起宝宝对语言的兴趣，新妈妈新爸爸可以用夸张的表情，模仿各种熟悉的小动物的叫声给宝宝听。

宝宝喜欢听到自己的名字

宝宝慢慢地会把语音和周围的事物联系起来。通常情况下，宝宝领悟到的第一组对应是自己和名字。新妈妈最好用固定的名字来称呼自己的宝宝。

把身边发生的事讲给宝宝听

新妈妈可以将看到的事情和正在做的事情不断地讲给宝宝听，让宝宝在头脑中将语言和日常生活联系起来（不要太在乎宝宝是否真的理解），这是在宝宝未来语言发展的奠基。

宝宝也会随音乐摇摆

最新研究认为，婴幼儿天生就具备自我学习与发展艺术的能力，如果没有良好的培养，将随着年龄的增长出现明显的退步。

5～6个月的宝宝已经拥有一定的音乐细胞了。他们会积极倾听音乐，并会随着音乐的旋律摇晃身体。父母可以播放各种动物叫的声音，宝宝一般很喜欢听小动物的叫声。

在这个阶段，父母可以尝试与宝宝玩一些音乐游戏，让宝宝能在音乐中尽情摇摆小身体，同时体会在音乐中游戏的乐趣。

按摩游戏

这类游戏的动作是随着音乐的节奏而进行的。父母可以根据自己哼小曲的节奏，或重或轻地在宝宝身上按摩。比如《圆圆的小花园》，在哼小曲时，父母可以在宝宝的手掌心画圆圈，抬起他的胳臂、在他的下巴处搔痒等。

椅子游戏

父母舒服地坐在椅子上，然后把宝宝放在膝盖上。这个时候，父母就可以哼一段旋律，或唱上一首歌曲，同时还要跟着节奏而摇摆。在进行这个游戏时，可以让宝宝面对着父母，也可以让宝宝背对着父母。

搔痒游戏

在一段旋律或一首歌曲的高潮部分进行搔痒的活动。《小猪宝宝》是进行这类游戏较好的伴奏音乐。

值得注意的是，父母要为婴儿选择节奏舒缓和优雅的音乐，每天听音乐的时间和次数不限，只要父母方便就可以让音乐响起来。经典的乐曲可以反复听。



6~7个月的宝宝

生人或者熟人，态度分明

断奶食品，让宝宝爱上吃饭

母乳喂养和添加断奶食品是宝宝喂养中不可分割的两个阶段。随着宝宝的迅速发育，单纯的母乳喂养已难以满足宝宝的营养需要。因此，从这个月开始，应当给宝宝添加断奶食品。

断奶是指宝宝逐步从以母乳为唯一食物，过渡到完全由母乳以外的食物来满足全部营养需求的过程。并且，从喂养的方式来说，断奶是由妈妈哺喂，逐步过渡到用小勺或杯子喂食的过程。

爸爸妈妈要掌握几种饮食的做法，让宝宝吃得更加可口。下面是几种断乳食品的做法：

- 番茄排骨面。制作方法：将番茄用开水烫一下，去掉皮，切成碎块，备用。然后把菠菜叶（嫩的）洗净，切碎，备用。再把豆腐切碎，备用。接着将锅内放入少许油，用切碎的葱花炝锅（也可不用葱花和油），再倒入排骨汤（半碗），烧沸。将番茄和菠菜叶倒入锅内，略开一会儿。再加入龙须面煮一会儿，面条软烂时即可出锅。
- 谷物水果粥。制作方法：将30克（约3食匙）全谷物粉加150毫升凉水，用文火煮3～5分钟盛出，然后加入5克（1茶匙）黄油，再在粥里加100克新鲜水果酱或瓶装的果酱即可。

宝宝开始怕生了

宝宝开始怕生了，见了生人又哭又闹，怎么办？不要着急，怕生是宝宝心理发展的一个自然过程。但是怕生的程度和持续时间与教养方式有关。怎么教养才能让宝宝不再怕生呢？

有意识地多接触人

从宝宝比较熟悉的人开始，比如让家里其他成员帮着给宝宝喂奶、喝水、换尿布、逗着说话、抱着玩、做简单的游戏，然后让宝宝逐渐接触“熟悉的人比较多，而陌生人比较少”的环境，在熟悉了有少数陌生人在场的环境之后，再扩大他的接触范围，比如带宝宝去逛大街、上公园，或是到别人家去做客。

别强迫宝宝和陌生人交往

为了使宝宝顺利地度过怕生时期，使心理发育有一个更好的适应期，爸爸妈妈应注意家中有陌生人来拜访时，不要让陌生人太急于接近宝宝。可以先通过自己与陌生人热情友好的谈笑来感染宝宝，让宝宝建立起对陌生人的信任，也可以让陌生人通过先给宝宝玩具等方式来接近宝宝。



让宝宝及早步入“同龄小社会”

要注意，不要长时间离开宝宝，同时要拓宽他的接触面，尤其是让他及早步入“同龄小社会”，鼓励他与年龄相仿的宝宝接触、玩耍，不要过度保护。这样，勇敢、自信、开朗、友爱、善于与人相处等特质就会在宝宝的心里扎下根。

宝宝怎样科学晒太阳

春天来临的时候，“窝”了一冬的人们忍不住想要出门走走或晒晒太阳，“沉寂”了一冬的小朋友们似乎也都一下子“冒”了出来。不少妈妈都知道，给宝宝多晒晒太阳，不但可以补钙，还能增强体质。但专家指出，宝宝晒太阳也有讲究，如果不讲究方法和时间，往往事与愿违。

那么，究竟该怎样正确地给宝宝晒太阳呢?

晒太阳要避开中午

在一般情况下，宝宝多晒太阳能增强机体抗病能力，有效预防感冒，还能预防佝偻病。但是小宝宝皮肤组织发育还不完善，保护功能也不完全，过多地照射阳光，很可能会造成光毒和光变态反应。因此晒太阳的时间可以选在上午10点到11点，下午3点到5点。

要控制好晒太阳的时间

宝宝晒太阳一定要控制好时间，不要贪晒。否则会出现局部的潮红、痘疹。这些损伤会留下色素沉着。所以刚开始的时候每次晒几分钟就可以了，以后逐渐增加到十几分钟，再逐渐增加到一天晒1～2个小时。

尽量让宝宝暴露皮肤

根据气候条件，尽量让宝宝暴露皮肤，不要让阳光直射宝宝的眼睛，可以让宝宝的后脑勺、小屁股、小手裸露在阳光下。

晒完太阳后不要马上洗澡

很多父母喜欢在宝宝晒好太阳后，回到家就立刻趁热给宝宝洗澡，其实这个做法是错误的，专家提醒，给宝宝晒太阳的一个主要目的是为了促进皮下维生素D的合成和吸收，但是马上洗澡的话就会将人体皮肤中合成的活性维生素D洗去，反而降低日晒效果。



中耳炎与耳垢湿软的区别

6个月的宝宝白白嫩嫩、胖乎乎的实在可爱。由于宝宝的头已经能够支撑了，所以爸爸新妈妈才有机会看清楚宝宝耳朵里面的状况。如果发现宝宝的耳垢不是很干爽，而是呈米黄色并粘在耳朵上，新妈妈就会担心宝宝是否患了中耳炎。

中耳炎和耳垢湿软

◆ 患中耳炎时，宝宝的耳道外口处会因流出的分泌物而湿润，但两侧耳朵同时流出分泌物的情况很少见。并且，流出分泌物之前宝宝会有一点儿发热，并且出现夜里痛得不能入睡等现象。

◆ 天生的耳垢湿软一般不会是一侧的。耳垢湿软大概是因为耳孔内的脂肪腺分泌异常，不是病。一般来说，肌肤白嫩的宝宝比较多见。宝宝的耳垢特别软时，有时会自己流出来，新妈妈可用脱脂棉小心地擦干耳道口处。但千万不可用带尖头的东西去掏宝宝的耳朵，以免碰伤耳朵引起外耳炎。一般有耳垢湿软的宝宝长大以后也仍然如此，只是分泌的量会有所减少而已。

而且耳朵里的分泌物对宝宝的耳膜也有一定的保护作用，在声音过大的时候能保护宝宝的耳膜不受损。因此新妈妈不需要刻意去清洁宝宝的耳朵，除非他的分泌物确实多到堵塞耳朵了。

清除耳垢小方法

◆ 将几滴婴儿油用滴管滴到耳内，连续2~3天，每天滴2次，可以让耳垢软化，便于清除。

◆ 如果用上述方法耳垢仍不出来，可在小型球体喷水器里加些温水，然后将宝宝的头侧向一边，向耳内轻轻喷些温水，耳垢就可以顺利排出了。

◆ 将等量醋和酒精调成混合液体，用滴管向耳朵里滴入几滴，不仅能让耳垢顺利排出，还可使耳道干燥、预防发炎。

宝宝会踢被子了

这个月的宝宝学会踢被子了，而且踢得很有技巧，能够把盖在身上的被子毫不费力地一脚蹬开，露出四肢，然后开始舞动肢体。宝宝似乎很开心，但就是苦了妈妈，直担心他会不会着凉，一晚上起来盖好几次，第二天上班都无精打采，发愁啊！

其实，对于宝宝踢被子的问题，只有找准了原因，就不难找到应对的策略。

宝宝大脑过度兴奋

宝宝神经系统还发育不全，睡前情绪易产生泛化现象，从而让脑皮质的个别区域还保持着兴奋状态，极易发生踢被子现象。

对策：在睡前不要过分逗引宝宝，进行一些睡前安抚工作。

睡觉不舒服

睡觉时如果被子盖得太厚，衣服穿得太多，宝宝闷热、出汗，就容易踢被子。

对策：用透气性、柔软性、吸湿性好的布料做睡衣，被子不要盖得太厚，衣服不要穿得太多。

不好的睡眠习惯

如果宝宝把头蒙在被子里，或把手放在胸前睡觉，会因喘不上气来而踢被子。

对策：留意宝宝的睡姿，让他养成好习惯。

感觉统合失调

有些宝宝踢被子有可能是因为感觉统合失调，大脑对睡眠和被子的感觉不准所造成。

对策：做一些有效的感统运动来“告诉”宝宝的大脑，让它发出正确的睡眠指挥信号。

宝宝生病了

疾病如佝偻病、蛲虫病、发热、小儿肺炎、出麻疹等，都会干扰宝宝睡眠。

对策：要定期给宝宝驱虫、体检，如果宝宝有了病症，要及时配合医生进行治疗。



宝宝“大叫”的秘密

对于爸爸和妈妈来说，嘟囔的咕咕声，大笑的咯咯声，咿咿呀呀的学语声，是多么可爱的调调！这是宝宝最迷人的年纪，好像一朵灿烂的小太阳花，每个人都会爱上他的微笑和纯真。但是忽然之间，宝宝发出了一声尖利的大叫，听上去就像是要谋杀人的耳朵。妈妈疑惑了，这真是自己的宝宝发出来的声音吗？宝宝为什么会这样呢？

用尖叫吸引大人注意力

宝宝也许是寂寞了，用尖叫来要求父母的靠近和爱抚。父母是不是忙碌于工作或家务而忽略了对宝宝的关注？妈妈要明白，宝宝大声尖叫是为了向周围的人传递信息，这是宝宝的一种语言表达方式。当宝宝6个月大的时候，他们会发觉，原来自己可以用最大的声音去吸引他人的注意。如果是这样，父母要多关心宝宝，当宝宝感到爸爸妈妈很爱自己，自然就不会再大喊大叫了。

尖叫是宝宝在游戏

对宝宝来说，自己能发出这种奇特的声音是一项相当刺激、有趣的游戏。所以，当他们想表达什么时，就会用力地大声喊叫。可以带他到一个又大又空旷的地方，让他尽情尖叫，这样回家后宝宝通常就会很安静了。

宝宝可能不舒服

如果宝宝不是想故意吸引父母的注意力，也不是拿叫喊当游戏玩，妈妈要及时排解一下是否有以下原因。

- 因情绪不稳定而显得烦躁不安。这种情况下，父母可以拥抱他、抚摸他或对他说话，使他安静下来。
- 尿湿了、饿了、累了、想睡觉了或者受伤了。当宝宝尖叫的时候，父母该看看宝宝身上有没有什么让他不舒服的状况发生：尿布湿透了吗？小手擦伤了吗？或是超过几个小时没有吃东西了。

宝宝认知及反应能力增强

进入7个月的宝宝，对播放的音乐和爸爸妈妈欢快的说笑声都会有积极的反应。宝宝会随着音乐，嘴里发出“呜呜”“啊啊”的声音；如果听到爸爸妈妈说笑得那样高兴，宝宝也会欢快地张扬着小手，嘴里也“吧”“哒”地说着，好像要告诉爸爸妈妈，“宝宝也要参加进来”。

一般在这个时期，宝宝的远距离知觉就开始发展了，宝宝能注意远处活动的东西，如天上的飞机和飞鸟等。一般看到这些的时候，宝宝会长时间注视着，嘴里也不发出响声，好像在仔细地观察和倾听。这时的宝宝视觉和听觉都具备了一定的细察和倾听的能力，这是宝宝观察力的最初形态。这时期的宝宝，对于周围环境中新鲜和鲜艳明亮的活动物体都会注意，有时也会积极地响应。并且这个时期，尽管宝宝现在还不会说话，但却能理解爸爸妈妈说的简单的和常说的一些话的意思了。当妈妈问：“小皮球在哪儿？”宝宝就会用眼睛看或用手指向小皮球，在嘴里“哦”“哦”着，似乎在告诉妈妈“小皮球在这里”。

宝宝之所以会这样，主要是由于宝宝现在已经基本能够把感知的物体、动作、语言、表情都联系起来，储存在大脑中形成印象，在下一次遇到这种情况时，宝宝就能理解，并做出相应的反应。



育儿专家给建议

爸爸妈妈应该多和宝宝说话，并注意将语言、物体和动作联系起来，然后通过宝宝的视觉、听觉及触觉等来帮助宝宝进一步理解语言。

7~8个月的宝宝

能吃的辅食品种越来越多了

辅食充分锻炼宝宝的咀嚼能力

逐渐增加辅食是锻炼咀嚼能力的最好办法，这个月的宝宝辅食还应遵循由稀到稠，颗粒由细到粗的原则。虽然宝宝的口唇生来就有寻觅和吸吮的本领，但是宝宝想要咀嚼吞咽还需要舌头、口腔、面颊肌肉和牙齿彼此协调运动，咀嚼能力也必须经过对口腔、咽喉的反复刺激和不断训练才能获得。而宝宝吞咽动作的学习是日后摄取固体食物的重要前提。让宝宝学会咀嚼吞咽需要一个过程，需要对宝宝进行分阶段的训练。

随着月龄的增长，宝宝主动进食的欲望就会增强，喜欢自己抓食物吃，这时妈妈就可以把切碎的固体食物给宝宝。最好让宝宝自己吃，培养宝宝对食物和进食的兴趣。另外，在这个月，宝宝的身体机能发育又往前迈进了一步，已经可以吃整个鸡蛋了！鸡蛋最好蒸着或煮着给宝宝吃。还可把鸡蛋和粮食如馒头、面包、粥一起吃，这就可以使鸡蛋中的蛋白质被留住，最大限度地被身体吸收。

很多宝宝在辅食添加初期接触最多的应该就是鸡蛋羹，从最初光用蛋黄做羹，到现在做的全蛋羹，它一直是宝宝最喜欢，也是最能补充丰富蛋白质的一道佳肴。宝宝的牙齿还没有发育好，很多父母认为水煮蛋的蛋清对宝宝来说是难以嚼碎的。但是，为了让宝宝练习咀嚼，父母也可以适当地给宝宝吃一些水煮蛋的蛋清。

剃光头，宝宝不会更凉快

夏天到了，天气一天比一天热，很多新妈妈以为头发会增加温度，喜欢给小宝宝剃光头，认为这样更凉快。专家指出：夏天，宝宝的头发不宜留得过长，因为除了通过呼吸排出人体部分热量外，皮肤排汗是排出热量的主要途径，但给宝宝剃太短的头发或剃光头并不可取。

- 宝宝的皮肤稚嫩，剃光头容易损伤头皮及毛囊组织，增加各种细菌在头皮上的感染机会，细菌趁机而入后，引发痱子、疖子等，严重者还会引起败血症。
- 剃短头或光头虽然在一定程度上可以帮助排汗，但汗液里的盐分也直接刺激皮肤，宝宝会觉得头皮瘙痒。
- 因头发较少，宝宝一出汗就会不自觉地用手去抓痒，一旦抓出伤痕，就很容易引起细菌感染。在夏天，宝宝剃光头后，头皮会直接暴露在强烈的阳光下，很容易伤及他们幼嫩的头部肌肤，引起日光性皮炎等疾病。所以不要给宝宝剃光头。
- 剃光头会减弱人体的散热功能。事实上，浓密而富有弹性的头发可以在宝宝头部受到意外袭击或外界物体伤害时，防止或减轻头部的损伤，起到保护宝宝头部的作用。另外，头发能够帮助人体散热，调节体温。

所以，新妈妈们可以适当把宝宝头发剪短，但不要剃光头。

育儿专家给建议

宝宝生长发育速度极快，新陈代谢非常旺盛，因此天气炎热时，最好每天给宝宝洗一次头发，至少2～3天洗一次。如果不给宝宝常洗发，头皮上的油脂、汗液以及污染物就会刺激头皮，引起头皮发痒，甚至发生感染。洗头时应选用纯正、温和、无刺激的婴幼儿洗发液，轻轻用手指肚按摩宝宝的头皮，切不可用力揉搓头发。

锻炼宝宝的颈背肌和腹肌

一般7～8个月时，宝宝不用手支撑也可坐得稳稳当当了。如果宝宝表现欠佳，就需要训练炼宝宝的颈背肌和腹肌，这两块肌肉力量增强了，宝宝才能坐得稳如钟。训练时，可以参考以下方法。

玩坐起、躺下游戏

让宝宝仰卧，妈妈或爸爸握住宝宝的两只手腕，慢慢把宝宝从仰卧位拉起成坐位。

- 轻轻把宝宝放下恢复成仰卧位，如此来回反复做坐起和躺下的游戏，就可使宝宝的颈背肌和腹肌得到锻炼。
- 如果宝宝的手已经有很好的握力，妈妈或爸爸也可把大拇指放在宝宝的手心里，让宝宝紧握进行上述坐起和躺下的游戏。

注意事项：用这种方法训练时要注意宝宝的握力是不是足以完成整个游戏，如果宝宝手部的握力不够，就需要妈妈或爸爸中的一人在宝宝身后进行必要的保护，以免宝宝半途松手而发生意外。



玩“拉大锯”游戏

我国民间蕴藏着丰富的传统育儿经验，其中有不少好的方法今天仍可利用。比如在训练宝宝颈背部和腹部肌肉的力量时，完全可以利用“拉大锯”的游戏。

游戏时，妈妈和宝宝相对而坐，妈妈双手握住宝宝手腕，让其前俯后仰地玩拉大锯的游戏，边拉妈妈边念：“拉大锯，扯大锯，姥姥门前唱大戏，接你来，你就去，你陪姥姥看大戏。”这个儿歌游戏每天可玩1～2次，每次3～5分钟即可。

宝宝喜欢用手指到处捅

宝宝到了7个月以后，小手就更灵活了，他的五个手指头能够配合起来抓东西；并且在抓握的过程中，宝宝的手眼协调能力在不断地完善，两只手在眼睛的协助下能玩弄各种物体。如两手可各拿一个玩具，并快乐地相互对敲，或把玩具从一只手递到另一只手；能试着弄响会发声的东西等。

并且这个月龄的宝宝，对任何事物都会感到很新奇，只要拿到手的东西，总想放到嘴里去尝一尝；只要眼睛能看到的东西总想伸手去摸一摸，只要是耳朵听到的总想去把它找出来，另外，宝宝还特别喜欢用手指到处乱捅。



在这个时期，父母会经常看到宝宝用手指捅自己的耳朵、鼻子、嘴和肚脐眼，好像是要考察身体每一个孔穴和每一个部位。例如宝宝用手指捅妈妈的嘴，然后再捅自己的嘴，当妈妈吸吮宝宝的手指时，宝宝会显得既高兴又惊讶，咯咯地笑着，然后又会把手指放进自己的嘴里吸吮，这个时候的宝宝可能是想感受一下，把手指放在妈妈嘴里和放在自己嘴里有什么不同。这就说明宝宝已经开始有了观察力和理解力。

另外，这个月龄的宝宝，随着手指动作的不断发展，会更多地去接触、摆弄物体，在此过程中也会进一步认识到每种事物间的联系。在探索中，宝宝的智力水平也随之不断提高。并且，宝宝能够不断重复扔—捡东西的动作，这是他神经系统发育的又一大进步。

妈妈学点宝宝手语吧

一谈到手语，很多人都会联系到那些眼花缭乱的手势，新妈妈难免怀疑学习起来会很难，不过事实并非如此。因为宝宝手语大多只用一个手势表达一个概念，而且不会连贯使用手势，也无需沿用手语语法，况且手势多半具有“象形”特色，不但容易学，理解起来的难度也很小。

小手紧紧地握着拳头

宝宝紧张时通常会有这样的动作，这时或许宝宝是害怕某个陌生环境或人，也可能是他的小肚子有些不舒服。

小手的指头放松地弯着

这时宝宝已经不再东张西望，他的手臂也松软地耷拉下来，说明宝宝已经累了，想睡觉了。

小手捏着松松的拳头

宝宝在睡眠中会有这种手势，说明他正在做梦，他的眼球在眼皮下轻轻地转动，有时还会发出轻轻的鼾声。其实，梦中的宝宝睡得并不深，随时可能会醒来。

小手张开、手指向前伸展

宝宝带着愉快的心情醒来时小手通常是这样的动作，这是他在邀请身边的父母和自己一起玩。

手臂放松、小手轻轻地握着

这时的宝宝正心满意足地享受着美妙的时光，他愿意独自待着，而不需要外来的干扰。

育儿专家给建议

妈妈不仅要能领会宝宝小手发出的信息，明白宝宝手语的意思，也要学会自己用手语与宝宝交流。可以适当引导宝宝学习一些其他肢体语言，例如点头表示要、摇手表示拜拜等。

宝宝学爬益处多

“爬”是宝宝生长发育过程中一个重要的阶段，它处于“坐”和“走”之间，是宝宝开拓视野、认识世界的好方法。有的新爸爸新妈妈因为不了解爬行对宝宝身心发育的好处，常常跳过了让宝宝学爬的过程而直接让宝宝学“走”，这是不应该的。下面我们就来认识一下爬行对宝宝的重要性。

为直立行走做准备

爬行时宝宝必须把头颈抬起， 胸腹离地，用四肢支撑身体的重量，这就使手、脚、胸腹、背及四肢的肌肉得到锻炼，并且逐渐发达起来，为以后站立和行走打下基础。

刺激大脑发育

宝宝学会爬行之后，扩大了视野和接触范围，从而能通过视觉、听觉和触觉等感官刺激大脑，促进各方面的协调，这对大脑的发育、智力开发有非常重要的意义。



加快语言发展

在父母不断的语言提示和宝宝的肢体语言、行为结果的互动中，宝宝对语言理解的准确性、肢体语言回答的合理性比不会爬行的婴儿发展要快得多。

有益于性格培养

爬行给宝宝带来了许多意想不到的乐趣，而“摸爬滚打”也锻炼了宝宝的意志和胆量，有利于宝宝的个性培养。

增强探索欲望

自如爬行增强了宝宝的探索欲望，让宝宝勇于探险，而且有助于培养未来独立解决问题的能力及自信。

8~9月的宝宝

到处爬来爬去的小淘气

宝宝出牙后的辅食

许多宝宝从这个月起，下面的两颗门牙就已经露出来了，但每个宝宝出牙的快慢各不相同。专家认为，宝宝出牙的早晚取决于遗传因素、妈妈在孕期的营养、宝宝出生后的营养，以及喂养方式等一系列的因素。部分宝宝骨骼发育较迟，出牙也可能较迟，这种情况一般是由缺钙引起的，适当补钙有助于骨骼的发育和长牙。

父母要注意在给宝宝添加钙剂时，不要与菠菜、油脂类食物一起吃，因为菠菜经油脂分解后，生成脂肪酸，很容易与钙结合，使钙不易被吸收。

下面，推荐两款出牙期宝宝应该吃的辅食。

蛋麦粥

原料：速溶燕麦片60克，奶粉25克，鸡蛋1个。

制作方法：先将鸡蛋磕入碗中，取蛋黄打散，放入奶粉并加适量凉开水搅匀，做成蛋乳液。在锅中倒入适量开水，放入速溶燕麦片煮开，倒入蛋乳液搅匀，煮3分钟左右，成糊即可。

燕麦南瓜糊

原料：50克燕麦，50克南瓜。

制作方法：先将南瓜去皮、切片、蒸熟，趁热研成泥状，放凉备用。然后将燕麦用水漂洗一下，放入锅中煮成粥。再将南瓜泥放入燕麦粥中搅匀，放置温热时即可给宝宝喂食。

营养不良的特殊信号

人们通常把消瘦、发育迟缓乃至贫血、缺钙等营养缺乏性疾病作为判断宝宝营养不良的指标。其实，宝宝的营养状况滑坡，常在疾病出现之前就已经有信号了。父母若能及时发现这些信号，并采取相应措施，就可避免营养不良的发生。

行为反常

营养不良也可引起宝宝行为反常，大体上可归纳为以下表现：不爱交往、行为孤僻、动作笨拙，多为体内维生素C缺乏的结果。在食物中添加富含此类维生素的食物，如番茄、橘子、苹果、白菜与莴苣等为最佳食疗食物，这些食物含丰富的有机酸和维生素，可增强神经的信息传递功能，缓解或消除上述症状。

情绪多变

宝宝情绪多变，爱发脾气与吃甜食过多有关，父母除了减少甜食摄入外，多补充点富含B族维生素的食物也是必要的。

固执、胆小易受惊

宝宝固执、胆小易受惊，多因维生素A、B族维生素、维生素C及钙摄取不足所致，所以应多吃一些动物肝、鱼、虾、奶类、蔬菜、水果等食物。

郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木

宝宝郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木提示体内缺乏蛋白质与铁应多给宝宝吃一点水产品、肉类、奶制品、畜禽血、蛋黄等高铁、高蛋白质的食品。



“捏脊”助宝宝消化

中医认为，“百病生于气”“脾胃为后天之本”，所以要想提高宝宝的防病抗病能力，就需要重视调理气机和脾胃功能。当宝宝消化不良的时候，可用小儿捏脊法来调理脏腑阴阳的平衡，改善宝宝的消化功能。此法简单易学，疗效甚佳，又可解除针药之苦，是宝宝保健的好方法。

具体操作手法为：

- 宝宝背部裸露取俯卧位，操作者用温水清洗手指，在宝宝背部施捏脊法。
- 操作者拇指末节与食、中指末节相对，拇指在后，食、中指在前，在尾骶部长强穴(在尾骨端与肛门之间)处开始将皮肤捏起，双手顺脊椎交替捻动向前，随捏随捻，随提随放，捏至大椎穴(在第七颈椎棘突下)止，如此反复3～5次。
- 从尾椎到第1腰椎做提拉法，以有响声为宜。捏完后可用两手掌根部及两拇指在肾俞(第二腰椎棘突下，旁开1.5寸)、脾俞(第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸)、胃俞(第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸)揉按各约1分钟。
- 还可配合摩腹、揉脐、揉气海(前正中线上，脐下1.5寸)和足三里穴(外膝眼下3寸，胫骨外侧约1横指处)各2分钟。每日揉1次，连揉1周为1疗程，停3～5天后再进行第2疗程，可连续做1～3个疗程，亦可长期进行。

育儿专家给建议

捏脊注意事项：①开始做时手法宜轻巧，以后逐渐加重，使宝宝慢慢适应。②要捏捻，不可拧转。③捻动推进时，要直线向前，不可歪斜。

给宝宝的耳朵最体贴的呵护

宝宝能够适应周围环境，从牙牙学语到与他人进行言语交流，耳朵的功劳不小。那么，该如何给宝宝的耳朵最体贴的呵护呢?

避免水或奶液进入耳道

要想避免水、奶液进入耳朵引起耳道发炎，一个要点是给宝宝洗澡的时候要特别注意不让洗澡水流进宝宝的耳朵内。具体办法是：宝宝面部朝上，新妈妈一只手托住宝宝的头颈部，同时用拇指和中指分别压住宝宝的左右两个耳廓，让耳廓盖住外耳道，这样能防止水流进宝宝的耳道。另一个要点是，宝宝吃奶后要竖着抱起来拍一会儿嗝，防止宝宝躺着的时候吐奶，奶液流入耳道。

清洁外耳道和耳背

洗澡后如果发现宝宝耳部有水，可以用干燥的棉签轻轻擦拭宝宝的外耳道和耳廓。动作要小心，千万不要深入耳道内部，避免戳伤宝宝。另外，还要留意宝宝的耳朵后面，因为这个位置很容易被忽视，却可能积攒汗液和污渍，引起湿疹。

千万不要自己给小宝宝掏耳朵

有些成年人有掏耳朵的习惯，不过一定不要自己在家给新宝宝掏耳朵。尽管宝宝也会有耳屎，但宝宝的器官异常娇嫩，很容易发生损伤。如果有特别明显的污渍，一定要请医生帮忙清理。

别声音过大伤了宝宝耳朵

宝宝的耳朵还没完全发育成熟，所以不能在其耳边大声说话，以免伤害到宝宝。也不能带宝宝到噪声嘈杂的地方，比如车来车往的马路边。给宝宝放音乐听，也要注意音量适中。现在市场上卖的很多音乐玩具，声音都有点大，建议购买前先试听。

宝宝能用安抚奶嘴吗

就心理学角度而言，安抚奶嘴确实可有效地安抚宝宝的情绪，避免了因情感需求得不到满足，或因缺乏安全感而导致悲观、退缩等性格的形成，如果从宝宝需要安全感和满足感出发，安抚奶嘴的确有它有益的一面。

了解使用安抚奶嘴的弊端

◆ 吮吸反射是宝宝与生俱来的非条件反射，它随着时间的推移会逐渐消失，而安抚奶嘴无疑在强化他的吮吸反射，久而久之宝宝便容易形成依赖，只要一哭，就非要含奶嘴不可。

◆ 如果父母一直给宝宝含着奶嘴，宝宝在不停吮吸奶嘴的过程中，空气会随着宝宝的吞咽动作从两侧嘴角进入口腔，继而进入胃内，胃承受不了奶和空气便会收缩，引起宝宝溢乳。

◆ 宝宝不断地吮吸，其胃肠道也会反射性地跟着蠕动，频繁的蠕动易使宝宝发生肠痉挛，引起腹痛。

◆ 口腔科医生认为长期使用安抚奶嘴，会影响宝宝上下颌骨的发育，导致上下牙齿咬合不正，影响嘴唇的美观。

新妈妈可以根据自家宝宝的实际情况，适度地使用安抚奶嘴。



怎样选用安抚奶嘴

◆ 根据年龄的大小选用不同型号的安抚奶嘴，不宜一开始就用较大的，这样会因奶嘴太长，顶到上颚而引起宝宝恶心、呕吐。

◆ 奶嘴要选择一体成形的，以防某个部位脱落而引起窒息。

◆ 奶嘴盾盘要与宝宝唇形相吻合，要挑选凹型盾盘的设计，并有气孔，这样就不会使宝宝的嘴唇贴在奶嘴上，因不透风和口水导致口周皮肤出现湿疹。

◆ 质地以硅胶为好，硅胶具有良好的拉力，不易碎裂为小片，从而避免让宝宝吞食下去的危险。

宝宝为啥拿着东西才能睡

有的宝宝在睡觉时，总要拿点东西才能睡觉，如喜欢睡觉时抱着小被子、小枕头、毛巾、小毯子、玩具等等，一般都是些触感柔软的东西。不管这些东西多脏多旧，对宝宝来说都是他们珍爱的宝贝，睡觉时离不开的。

宝宝拿着东西睡的原因

一般情况下，宝宝从6～7个月时，就会出现依恋感。但是，如果妈妈经常离开宝宝；或是漫不经心地抚养，使宝宝缺乏母爱；或是当宝宝的生活中，频频地调换照看者；或是当宝宝因病住院，与妈妈分离；或因恐惧，生活环境枯燥，缺乏游戏、玩具及正常的人际交往等，都会妨碍宝宝形成良好的依恋。于是，这些宝宝往往会将依恋转移至物品上，与某一物品建立起一种亲密的联系。当宝宝孤独、焦虑和恐惧时，就会紧紧抓住这些物品，试图以此产生一种安全感，这就是宝宝拿着东西才能睡觉的原因。其实是用物品替代“妈妈”，是对母亲依恋的一种转移。

怎样改善宝宝拿着东西睡觉

- 多与宝宝肌肤相亲。平时多拥抱宝宝，亲亲他，爱抚他，多拍抚他的背部和头顶，以解其“皮肤之渴”。这样会给宝宝一个积极的心理暗示：我在你身边，我爱你，别怕，有我呢；你很安全。
- 进行睡前安抚工作。父母要在宝宝睡前陪伴宝宝，唱催眠曲或读一两个美妙的童话，开亮一盏小灯，等宝宝睡着再离开，就比较容易使其对襁褓包被之类物体“脱瘾”。
- 不给“专情”提供条件。妈妈在选购这些用品时，有意识地多备下几个“迁移载体”，让宝宝无法对其中的某样东西“专情”。



爬行天下，客厅险情提前排除

自从宝宝学会了爬行，客厅就成了他活动的主要场所。宝宝这里摸摸，那里碰碰，说不定什么时候杯子倒了，玻璃碎了，抽屉翻了，小家伙不是头顶起包就是小手淤肿了……妈妈纵有三头六臂，面对淘气的小宝贝也免不了手忙脚乱。

那么妈妈到底该关注哪些细节，才能有效而又轻松地排除来自客厅的各种险情呢?

- 家里不要种植有毒、有刺的植物。
- 家具、门、窗的玻璃要安装牢固，避免碰撞引起破碎。
- 墙上的搁物架一定要固定好，位置以宝宝够不着为宜。
- 客厅要保持整洁，不让玩具、书籍、杂物散置一地。
- 地板不要打蜡。最好铺设安全地垫，这样即使跌倒也不会受伤。
- 电视机、录像机、影碟机等电器要妥善安置，其电源插座最好隐蔽起来，不用时最好切断电源。宝宝爬行时最好有成人陪伴在宝宝身边，防止他拽拉电线，或者用小手去抠各种按钮，导致触电。
- 电线应沿墙根布置，最好隐藏在家具背后，不用的电器应拔去电源，尽量用最短的电线接通电器。
- 饮水机最好选购带安全护门的产品，并且给护门装上安全锁。
- 容易被打碎的东西不要让宝宝碰到，尤其是热水瓶等危险品。矮茶几上不要放置热的或重的物品。
- 茶几应收拾整洁，不要把打火机、火柴、针、剪子、酒瓶等危险品放在茶几上，这些物品都应该放在宝宝够不着的位置，或者收纳在宝宝打不开的容器里。

育儿专家给建议

窗户和阳台也是需要父母在宝宝爬行期关注的地方，窗户边要没有宝宝可攀爬的桌子、凳子等家具。并且窗户上要安装有一定高度的栏杆。

9~10个月的宝宝

身体灵活性突飞猛进

宝宝长高离不开四大营养素

营养学专家指出，宝宝的生长发育（包括身高）离不开四大营养素：蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。妈妈可以适量给宝宝补充这些营养素，以促进宝宝的生长发育，尤其是促进身高的增长。

维生素

维生素即“维持生命的要素”，对宝宝的成长发育有非常重要的作用和影响。富含维生素的食物有菠菜、胡萝卜，以及柑橘类水果等。

脂　肪

充足的脂肪能促进宝宝的身体发育，但父母应科学地选择富含脂肪的食品，如鱼类、蛋类。如果宝宝的体重已经达到肥胖的程度了，就需要控制脂肪的摄入。

矿物质

矿物质是构成骨骼架构的最基础元素，尤其是钙、磷、镁这三种元素，它们几乎占了骨骼中的矿物质成分的2/3。牛奶、鱼类、动物内脏、坚果类食品中富含矿物质，父母可以在宝宝的辅食中适量增加这些食物以满足宝宝生长发育的需要。

蛋白质

蛋白质是构成人体的各种组织器官的重要成分，是生命的基础。宝宝的健康成长绝对不能缺少这种营养素，父母可以通过饮食来为宝宝补充蛋白质。蛋白质含量高的食品有瘦肉、鱼类、牛奶、大豆、鸡蛋等。

适当选择强化食品

所谓的强化食品是为了预防和治疗宝宝发生某种营养缺乏病而研制的食品。在天然食物中，几乎没有一种食物能完全满足人体的营养需要。而且食品在加工、贮藏、运输过程中，也会损失一部分营养素。所以在膳食中强化某些营养成分，可使各营养成分的比例更加合理，从而提高食品营养素的利用率。怎样给宝宝选择强化食品呢?

哪些是强化食品

家庭自制的断奶期辅食如蔬菜汁、胡萝卜泥、肉泥、肝泥、果泥、肉菜糊等，一般都不是强化的。而食品厂生产的断奶期配方食品大多含有强化的多种营养素，也是断奶期婴儿比较容易缺乏的几种营养素，如维生素A、维生素D、维生素B_2和钙、铁、锌、碘等矿物质。

哪些宝宝需要强化食品

一般来说，宝宝只要做到食物品种多样化、数量足、质量高、营养全，食物营养素含量比例合适，烹调、制作科学合理，加上不挑食、不偏食，便不需要强化食品。但是由于宝宝个体之间有较大的差异，有的宝宝生长发育过快，需要的营养素较多；有的宝宝胃肠道吸收功能较差；而有的宝宝致食谱狭窄，容易营养素缺乏，这就需要增加强化食品。

选择强化食品要有针对性

父母为宝宝选择强化食品时，一定要有针对性，确定是否符合宝宝的需要。如人工喂养的宝宝，最需要的强化食品应该是维生素A和维生素D强化奶，并可用B族维生素强化的面粉、面包来补充宝宝的营养不足。至于宝宝究竟缺哪种营养，应先由医生检查确诊。这之后父母可以选用相应的强化食品。

强化食品不能食用过量

为宝宝选用强化食品还必须注意各种营养素的平衡。有些维生素及矿物质一旦供应过量，反而会有损于宝宝身体健康。如维生素A及维生素D食用过量，可引起毒性反应；铁、锌等元素食用过量，会使元素起到相互的对抗作用，影响宝宝健康。



囟门与健康有关系吗

宝宝的囟门有三种：前囟、后囟、侧囟。

在头前方的叫前囟，是由两侧额骨和顶骨交接而成；在头后方的叫后囟，是枕骨和两块顶骨交接处；在头颅两侧前上方的叫侧囟，是顶骨、额骨和颞骨交接处。

前囟

存在的时间长，一般在1周岁至1岁半关闭，少数情况下，前囟可提前或延迟关闭。由于前囟存在时间较长，其大小、膨出或凹陷、闭合早晚可反映出宝宝的健康情况，因而备受人们关注。

◆ 测前囟大小。前囟两对边中点连线的长度为前囟大小，前囟出生时大小约1.5～2厘米，6个月前随颅骨发育增大，6个月后逐渐骨化而变小，约在1～1.5岁时闭合。若前囟过小或过早闭合，多见于小头畸形；前囟过大、延迟闭合（大于4.5厘米），多见于佝偻病、克汀病或脑积水的宝宝。

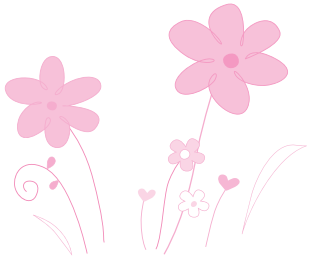
◆ 测前囟的紧张度。在宝宝安静时，垂直抱起他，正常情况下宝宝前囟微凹或平坦，有搏动。如果前囟膨隆、饱满、紧张、搏动消失，常见于脑积水、维生素A中毒、脑炎、脑膜炎等疾病，应及时去医院诊治；如果前囟凹陷，常见于腹泻，是宝宝脱水的一种表现，需要引起父母注意，应及时带宝宝去医院诊治。

侧囟

新生儿出生时即已关闭，只有个别新生儿还存在，但多在出生不久，发育过程中自行关闭，因而很少被人们注意。

后囟

在新生儿出生时还存在，一般在出生3个月内关闭，个别宝宝或者患佝偻病的宝宝，关闭的时间要延长一些。



做个新时代的好爸爸

从传统爸爸到“新新老爸”，经历了一场细腻而艰难的演变。人们对“父亲”的关注，好像从来没有像现在这样强烈。当我们还无法给新时代爸爸一个准确定义时，一系列新名词就扑面而来：养育型爸爸、学习型爸爸、摩登爸爸、虎爸……在爸爸们对这些词还未深入体会前，“新新老爸”的时代已悄然来临。

刚柔并济

传统父亲几乎就是威严的代名词，而“新新老爸”却擅长刚柔相济。他们有很男人的一面，但是又可以很平等地和宝宝交流；当宝宝违反了规则时，他们会坚持到底，不讲情面，但是他们不会用粗暴的武力来解决问题。

和宝贝多说“我爱你”

传统爸爸，很多人都会想起朱自清《背影》中那个始终用缄默来表达深沉父爱的男人。而在如今这是崇尚表达和交流的时代，对“新新老爸”来说，“儿子，我爱你”却可以脱口而出。

学习亲子教育

换个通俗的说法就是做爸爸先要学习。亲子教育让爸爸们认识到，自己不是宝宝天然的教育者，而是需要在育儿实践中不断地学习和摸索，我们现在应该怎样做“新新老爸”。

上得厅堂，下得厨房

这曾经是男人们择偶的重要标准，而今套在“新老爸”们身上也并不为过。就像《天天饮食》中的那句“男人下厨房，绝对新时尚”一样，而今厨房不再是妈妈们的绝对领地，“谁有时间谁做”或者“妈妈照顾孩子，爸爸制作美食”的分工方式越来越常见了。



拣豆游戏锻炼宝宝手指

从小锻炼手部的力量和灵活性，对宝宝的一生都具有重要意义。现在，大部分的宝宝可以不需任何支撑而熟练地坐起来，并能坐较长时间，这就给训练宝宝手部的力量和灵活性提供了极大的方便。而且，宝宝在日常生活中玩的很多游戏，都可用来做这种手部力量和灵活性的训练。拣豆游戏就是方法之一。



游戏前，妈妈或爸爸找一个广口瓶，再找10多个爆米花之类比较好拿的物品。游戏开始时，妈妈或爸爸可以先做个示范，一个一个地把爆米花拣起来，放进瓶里，然后再倒出来。如此反复，来回玩耍。在妈妈或爸爸示范动作的启发下，宝宝就会效仿着做，开始学习捏取这些爆米花。

这个游戏有个循序渐进的过程，开始时找些爆米花之类比较粗糙的东西，等宝宝比较熟练之后，再换一些如小糖豆等比较光滑难拿的东西，经过这样逐步升级的训练，宝宝的小手指就会越来越有力，越来越灵活，而且会逐步由拇指与其他指头的抓握，逐渐发展为拇指与食指相对的准确捏取。

值得注意的是，在做这个游戏时，应该时刻看护好宝宝，不要让他把爆米花或小糖豆等东西放进嘴里，以防卡住，造成生命危险。

宝宝爬楼梯可以锻炼腿部力量

爬楼梯可以给宝宝带来很多好处，妈妈一定要让宝宝学会爬楼梯，可是应该如何教宝宝学爬楼梯呢?

◆ 不管家中是否有楼梯，妈妈都要给宝宝提供爬楼梯的机会。不过，父母在帮助周岁内的宝宝爬楼梯时，可以把宝宝喜欢的玩具或者其他东西放在楼梯的第四、五层台阶上，妈妈、爸爸拿着这个物品吸引宝宝，引导宝宝爬上楼梯拿玩具。

◆ 父母在让宝宝练习时，一定要一只手护住宝宝的下巴，另一只手护在臀后，帮助宝宝手脚爬楼梯。通过爬楼梯的训练能增强宝宝腿部的力量，为今后独立行走、跑跳打好基础，但应注意每次练习的时间不宜过长，给宝宝留下充分的休息时间，以免让宝宝对此产生厌烦，不愿在继续练习下去。

◆ 刚开始的时候，也许宝宝还需要大人的帮助，但很快宝宝就能脱离父母的帮助，自己手脚并用地爬楼了。

◆ 对于这个年龄段的宝宝，宝宝爬楼的时候也需要父母在身边陪伴。因为宝宝爬楼梯的时候，手和脚还不是很协调，很可能会因为一脚踏空或者手没扶住而摔倒。所以宝宝在爬楼梯的时候，父母一定要注意宝宝安全，最好能够站在宝宝的身边，及时地保护宝宝，以免宝宝受到不必要的伤害。

育儿专家给建议

在宝宝练习爬楼梯的时候，父母应及时把楼梯上的路障清理掉，平时也不要把各种杂物放置在楼梯旁，以免孩子不小心绊倒，从楼梯上滚落下来，给宝宝的身体造成伤害。

宝宝要少看电视

新妈妈发现，9～10个月的宝宝就爱看电视了，看电视时变得非常专注和安静，不让看就会哭闹起来。但是，父母不要把电视当成是“高级保姆”，因为宝宝看电视还是有禁忌的。

忌时间过长

电视节目，尤其是少儿节目，对宝宝的智力开发、早期教育是有帮助的。但是如果宝宝看电视过久，视力会疲劳，不但影响其它活动的正常进行，还会影响身心健康发展。所以1岁以内的宝宝每天看电视的时间最好控制在15分钟之内为好。

忌坐姿不正

宝宝看电视时，歪歪斜斜地就坐，如靠在被子上、躺在父母怀里等，都容易使宝宝未定型的脊柱发生变形与弯曲等，养成不良的坐姿习惯。有时为了看得更清晰，有的宝宝会不由自主出现歪头姿势，时间长了，还会导致斜视。

忌距离过近

有的父母把宝宝抱到离电视机很近的地方看，这也不对。宝宝的眼睛在屏幕发出的强光的长时间刺激下，不但会视觉的敏锐度与适应性降低，而且容易造成眼睫状肌调节功能的降低，晶状体逐渐变凸，导致近视出现。一般来说，看电视时，把宝宝的座位安放在距离电视机2.5～4米处为宜。

忌光线过暗

有的父母认为关灯看电视，黑白分明可以看得清楚些，让宝宝更集中精神，其实不然。看电视时，室内光线过暗，会影响宝宝视觉功能的发展，也容易导致近视现象的出现。晚上和宝宝一起看电视时，不要把照明灯都关闭，在电视机后方安上一盏小红灯，可起到保护视力的作用。





10~11个月的宝宝

能自己站起来啦

培养宝宝自己吃饭

宝宝渐渐地长大了，手的动作也变得更加灵活，有时两只手可以同时运用，把一些东西弄得到处都是，给妈妈带来很多麻烦。但妈妈不要制止，因为这样做可以使宝宝的手部精细动作能力得到锻炼，过一段时间，他就可以自己用小勺吃东西了。

这个阶段的宝宝在吃饭的时候，往往喜欢把手伸到碗里，抓起东西就往嘴里放，而且宝宝不管抓到了什么都喜欢往嘴里送。为此，有些父母怕宝宝因吃进不干净的东西生病，所以常会阻止宝宝这样做。其实，宝宝发育到一定阶段就会出现一定的动作，这也是宝宝生长过程中必然出现的一种现象。这代表着一种本能，一种进步。

宝宝能将东西往嘴里送，意味着宝宝在为日后自食打基础，若父母禁止宝宝用手抓东西吃，可能会打击宝宝日后学习自己吃饭的积极性，不利于宝宝手部功能的锻炼，也不利于宝宝身体各部分协调能力的发展和培养。

因此，爸爸妈妈应该从积极的方面采取措施，先把宝宝的手洗干净，再让宝宝抓些像饼干、水果片等“指捏食品”，这样，不仅可以训练宝宝动手的技能，还能摩擦宝宝的牙床，缓解宝宝长牙时牙床的刺痛。让宝宝自己喂自己，经过一番辛苦，能吃进去一部分，另一部分也会沾到手上、脸上、头发上和周围的物品上，爸爸妈妈最好由宝宝去，不必计较这些小节，重要的是让宝宝体会到自食的乐趣。

宝宝的饮食需要高钙

这个时期的宝宝可能正在准备断乳或已经断乳，改喝婴儿配方奶粉了。并且宝宝接受食物、消化食物的能力已经逐渐增强，很多食物都可以吃。但是，大家要注意：母乳中的钙一般来说宝宝能做到充分吸收，改用配方奶和辅食后可就需要注意高钙饮食了。因为钙是人体矿物质中含量最多的一种，是骨骼和牙齿的主要成分，对人体很多生理功能都起着重要作用。特别是对于正处于骨骼和牙齿生长发育重要时期的宝宝来说，对钙的需要量更高。

含钙丰富的食物

◆ 奶类：如全脂奶粉、奶酪、牛奶。

◆ 豆制品类：如大豆、北豆腐、南豆腐。

◆ 海产品类：如鱼粉、虾皮、虾米、海带、海参、紫菜、熟鱼干。

◆ 此外，芝麻酱、金针菜、木耳、西瓜子、南瓜子（炒）、芹菜、花生仁等含钙都比较丰富。

宝宝高钙食谱推荐

奶汁烩生菜

原料：生菜、西蓝花、牛奶、上汤各适量。

制作方法：

◆ 将生菜、西蓝花切段，炒锅中油烧热，倒入切好的菜炒至软烂。

◆ 加上汤调味，盛盘，将西蓝花放在中央。

◆ 煮牛奶，加一些上汤，调味后熬成稠汁，浇在菜上。

肉松豆腐羹

原料：豆腐60克、小白菜叶10克、肉松5克、淀粉8克、精盐、葱姜水少许。

制作方法：

◆ 锅中加水烧至沸腾，将豆腐过水煮一下，放入碗内用汤勺研碎。

将小白菜叶洗净，用开水烫一下，切碎后放入研碎的豆腐中，加入淀粉(用水稀释调成汤状)、精盐、葱姜水搅拌均匀。

◆ 将豆腐泥用勺微微压实，把肉松切成末撒一层在豆腐泥表面，放入蒸锅内用火蒸10分钟即可。

给宝宝断奶宜选在春秋季

新妈妈尽量不要让断奶成为一个突然事件。给宝宝断奶的时间，也是要讲究季节的。

盛夏断奶不利宝宝健康

夏季，经常能遇到年轻妈妈因宝宝腹泻或食欲差而去看医生。宝宝出现这些症状，除了天气炎热、过量食用寒凉食物等原因外，盛夏季节盲目给宝宝断奶也是一个重要原因。炎热天气里，宝宝的抵抗力低下，中暑、脱水、腹泻、感冒、发烧等疾病比较高发，母乳中大量的抗体能够增加宝宝的抗病能力，进而减少发病概率。而父母若在盛夏给宝宝断奶，宝宝吸收不到大量抗体，加之断奶引发的情绪不良会导致机体免疫力降低，很容易腹泻、发烧。另外，热天里宝宝的食欲和消化能力较差，对辅食营养的吸收也差，因此盛夏不适宜给宝宝断奶。

断奶应在春秋为宜

新妈妈宜选择比较舒适的季节进行断奶，如春末或秋天。这时，生活方式和习惯的改变对宝宝的健康冲击较小。初秋时，天气还比较炎热，给宝宝断奶最好选择在凉爽的9月底，以免宝宝因断奶原因导致抗体和营养缺乏，出现腹泻、中暑等疾病。

冬天不适合给宝宝断奶

断奶实际上是改变宝宝的饮食习惯，宝宝会在一段时间里因为不适应而挨饿，从而会降低他的免疫力。冬季是伤风感冒、急性咽喉炎，甚至肺炎等流行的高峰期。乍一断奶，母乳中的免疫因子不能进入宝宝体内，细菌或病毒便会乘虚而入。

育儿专家给建议

如果按时间推算，宝宝的断奶时间赶在炎炎夏季或寒冷冬天的话，可以适当往后推一两个月，另外，宝宝的身体出现不适时，断奶时间也应适当延后。

宝宝小手长倒刺啦

宝宝的小手嫩嫩的，突然长出倒刺怎么办呢?

小手长倒刺的原因

◆ 营养缺乏。如果宝宝日常饮食中缺少维生素C或其他微量元素，也可能会通过皮肤表现出来。

◆ 皮肤干燥。呵护不得当，导致宝宝手部皮肤干燥，指甲下面的皮肤得不到油脂的滋润，很容易长出倒刺。

◆ 贪玩好动。小家伙越来越活泼好动，经常用手抓玩具、啃咬指甲，小手与其他物体过多摩擦，使得他们娇嫩的皮肤长出倒刺。

小手长倒刺后的护理

◆ 指甲护理。经常给宝宝剪指甲，保持指甲卫生，如果宝宝喜欢啃手指，父母可以转移宝宝的注意力，慢慢地宝宝就会把啃手指这个习惯淡忘掉。

◆ 营养补充。让宝宝多喝水，多吃水果，补充微量元素。

◆ 每天都要给小手涂上无刺激，含油脂的护肤霜，像羊毛脂、维生素E霜等；橄榄油有防止倒刺生成的功效，把宝宝的小手洗干净，将橄榄油涂在小手上，并进行按摩，既营养皮肤，又可以防止倒刺的生成。

◆ 小心修剪。一旦宝宝长出了倒刺，千万不要硬拔，先用温水浸泡有倒刺的手，等指甲及周围的皮肤变得柔软后，再用小剪刀将其剪掉，然后用含维生素E的营养油按摩指甲四周及指关节。

◆ 去除倒刺之后，把宝宝的手放在加了果汁（如柠檬、苹果、西柚）的温水中浸泡10~15分钟，让宝宝的皮肤更加水嫩!



宝宝能自己站起来了

宝宝满10个月了，运动能力明显增强。宝宝爬行时四肢能伸直，稍微支撑即可站立，可以手掌支地撑起，独立站起来，可扶着家具横着走两步了。宝宝的进步还不止这些，他不但会站起来，还会从站着变成坐着，可别小看了这个动作，这可需要宝宝腿部肌肉强大的力量。

此时的宝宝能够独自站立片刻，能迅速爬行，大人牵着手会走两步。

这年龄阶段的宝宝也是向直立过渡的时期，独坐对他来说已经没有任何挑战性了，宝宝想站起来了。刚开始时，宝宝会扶着东西站会儿，双腿只支持大部分身体的重量，慢慢发展为不扶任何东西就能站一会儿。



下面的方法能帮助宝宝站得更好。

- 父母可以观察宝宝想学站的时机，不需要刻意提前或是拖后。
- 父母可以用双手牵着宝宝的小手，慢慢将他拉站起来，让他感受到脚部用力的感觉。
- 当宝宝可以独立站一下时，父母可以给予及时的鼓励，让他有成就感。
- 刚开始学站的时候，宝宝喜欢拉住东西站立，要注意会不会拉到桌布或不稳固的物品，以防不小心烫伤或摔倒。
- 学站时，会有不小心又跌坐的情况，所以一定要保证宝宝活动范围内没有尖锐物品。

11～12月的宝宝

马上就要1周岁啦

给宝宝断奶要温柔

断奶，是一个自然的过程，表明宝宝终于吃够了奶，不再需要母乳了。那有什么好的办法能够帮助妈妈温柔地断掉母乳呢?

- 慢慢延长哺乳的间隔时间。如果宝宝2个小时喝一次奶，妈妈可以慢慢延长到3～4个小时喂一次奶，或是用其他食物来替代。这样，可逐渐减少宝宝喝母乳的次数，而妈妈也会因为宝宝喝得少而减少乳汁的分泌。
- 改变宝宝喝奶的习惯。宝宝会有仪式性的喝奶需求，这种喝奶的习惯可以先戒除。例如：宝宝早上起床习惯喝母乳、中午必须喝完母乳再睡觉。那么妈妈可以改变自己，让宝宝无法维持这些习惯。
- 睡前喝奶习惯可最后改变。对晚上睡觉前习惯喝母乳再睡觉的宝宝来说，这个动作代表他和妈妈之间的亲密，喂母乳也可以让宝宝停止哭泣，具有安抚的效果，所以，这一餐可以放到最后再戒。
- 让宝宝不容易喝到母乳。例如妈妈可穿上比较紧身的衣服，让宝宝不容易随意掀开衣服喝母乳。
- 跟宝宝玩游戏。有些妈妈会与宝宝约定好每隔2天才喝一次母乳，当宝宝认真玩这场游戏，就会慢慢断奶。
- 不要出尔反尔。在断奶的过程中，妈妈既要让宝宝逐步适应饮食的改变，又要态度果断坚决，不可因宝宝一时哭闹，就拖延断奶时间。

让宝宝爱上吃饭

宝宝不爱吃饭，是很多妈妈很头疼的问题，该怎样让宝宝爱上吃饭呢？

宝宝饿了才让吃

宝宝之所以不能好好地吃饭，是因为他不饿。所以，要想办法让他有饥饿感。宝宝饿了才会感到特别想吃东西，那时，妈妈再把食物端到他面前，并且转身去忙别的，让他自己有机会喂自己吃饭。

换烹饪方式

不必担心宝宝营养不良，他可能只是不喜欢这种吃法，而不是这样东西，所以换一种制作方法试试。例如蔬菜，不管妈妈切碎了烧着吃还是蒸着吃，宝宝都不领情，但是，如果做成馅包在饺子或包子里，宝宝大多不会拒绝。

不主张宝宝多吃

如果总是强迫宝宝吃饭，只会破坏他的胃口，使他厌食。所以，不用为了让宝宝多吃一口而想方设法，甚至大动干戈。不要总是急着问：“你还想再吃吗？”耐心地等待宝宝主动要吧！

心平气和很重要

不要因为宝宝吃得多表扬他，也不要因为他吃得少显得失望。宝宝的食欲并不会因为妈妈的表扬或批评而改变。宝宝吃饭只是自然的生理需求，要让宝宝自己产生想吃东西的欲望，不能让大人的情绪成为宝宝吃不吃饭、吃多吃少的风向标。

引诱不可取

不要用宝宝喜欢吃的食物引诱宝宝吃不喜欢吃的食物。妈妈可能会说：“先吃一口菜，吃一口菜，我就给你薯片吃。”这样做，只会让宝宝更加觉得菜是不好吃的，同时也更增加对薯片的欲望。

宝宝吃粗粮果蔬好处多

如今的宝宝们喜吃甜食、饮料，而对粗粮蔬菜却不喜欢，造成营养素摄入不平衡为日后罹患高血压、冠心病、糖尿病等疾病埋下隐患。为了宝宝有一个健康的未来，爸爸妈妈必须清楚地认识到吃粗粮果蔬的好处。

锻炼肠胃

食物越是粗糙，对宝宝口腔、胃肠壁的力学刺激就越大，肠壁肌肉的推动力也就越大。粗粮果蔬就像锻炼肠胃的训练器械，运动是需要器械的，肠胃也不例外。慢慢地，宝宝就在“训练”中适应了，肠胃消化、吸收能力也就增强了。

有助于建立健康的饮食方式

对于成年人来说，经常吃些粗粮，膳食纤维可与肠道内的胆汁酸结合，有助于减少血中过多的胆固醇。而对于宝宝来说，粗粮则有助于补充精米精面所流失的营养，而且儿时建立的健康饮食方式会一直保持下去，让宝宝成年后也会因此而受益。

维护牙齿健康

经常吃些粗粮，不仅能促进宝宝咀嚼肌和牙床的发育，而且可将牙缝内的污垢涮除掉，起到清洁口腔、预防龋齿、维护牙周健康的效果。

清洁体内环境

各种粗粮蔬果，含有大量的膳食纤维，这些植物纤维具有平衡膳食、改善消化吸收和排泄等重要生理功能，起着“体内清洁剂”的特殊作用。

控制宝宝肥胖

膳食纤维能在胃肠道内吸收比自身重数倍甚至数十倍的水分，使原有的体积和重量增大几十倍，并在胃肠道中形成凝胶状物质而产生饱腹感，进食减少，利于肥胖宝宝控制体重。

解除便秘之苦

让宝宝每天适量吃点膳食纤维多的食物，可刺激肠道的蠕动，加速宿便排出，也解除了便秘带来的痛苦。

如何预防与抢救宝宝噎食

宝宝吃饭时噎食是比较危险的。一旦异物进入呼吸道，会引起一阵剧烈的咳嗽，同时伴有憋气、气喘、呼吸困难、口唇青紫等症状，只有1%的患儿可以自己把异物咳出来。如果异物卡在气管里最狭窄的声门，就会完全堵塞气管，极容易导致窒息或大脑缺氧。所以，父母在日常生活中要注意宝宝噎食的预防，还要提前了解一些急救的措施。

预防宝宝噎食的方法

- 宝宝刚开始吃固体食物时，妈妈可以先把食物做成泥状，然后才是小颗粒，确保食物足够软，宝宝可以很容易嚼碎它。
- 爸爸妈妈要特别注意食物的处理，如：肉应切碎、剁碎、撕碎或切片；水果可以捣碎或切成小片。
- 给宝宝喂食要营造安静的环境，以避免宝宝情绪太急躁、激动或是笑闹过度。
- 要培养宝宝良好的就餐习惯，吃饭应静静坐下吃，不可边跑边吃。

宝宝噎食的抢救措施

- 将宝宝面朝下放在前臂上，固定住头和脖子。对于大些的宝宝，可以将宝宝脸朝下放在大腿上使他的头比身体低，并得到稳定的支持。
- 用手腕迅速拍肩胛骨之间的背部4下。如果这一方法不奏效，将宝宝翻过来躺在坚硬的平台上，仅用两根手指在胸骨间迅速推4下。如果宝宝依然不能呼吸，用提腭法张开气管，尝试发现异物。看不到异物之前不要试图将其取出。如果看见了，用手指将其弄出。
- 如果宝宝不能自己呼吸，试着用嘴对嘴呼吸法或者嘴对鼻呼吸法2次以帮助宝宝呼吸。同时要拨打急救电话。

警惕宝宝毁牙坏习惯

拥有一口好牙可以说是终身受益，一些西方国家甚至以是否拥有一口好牙来判断人的教养水平。保护好宝宝的牙齿就必须从多方面做起，父母要警惕宝宝某些毁牙的坏习惯。

咬嘴唇

如果经常咬上嘴唇可能造成前牙反合，下颌向前突出。咬下嘴唇则会导致上前牙凸出，下颌后缩，上嘴唇会变得厚而短，呈张开状态，牙齿外露。

不良睡眠习惯

有的宝宝习惯在睡觉时把手肘、手掌、拳头等枕在一侧脸的下方，或是喜欢经常用手托着一边的腮部，这些习惯对于宝宝颌面部的正常发育及面部的对称性都有影响。

偏侧咀嚼

宝宝在乳牙发展的后期容易出现偏侧咀嚼习惯，由于乳牙脱落，一侧牙齿正常的咀嚼功能受到影响，所以只能用另外一侧咀嚼。这会造成面部左右发育的不对称，而不常咀嚼的一侧因为缺少食物的冲刷更容易堆积牙垢，出现龋齿和其他牙周疾病。

咬东西

很多宝宝喜欢啃手指甲或者咬衣角、袖口、被角、枕角及吮吸奶嘴等，因为在咬这些物体的时候一般总固定在牙齿的某一个部位，因而容易形成牙齿局部的小开合畸形。



宝宝会“要价”了

宝宝快到1岁了，成长会给父母带来很多快乐，也很累人。一不顺他的意，就尖叫、大喊，甚至声嘶力竭！最关键的一点就是，宝宝不再像以前那样简单了，他也会“要价”了。



◆ 吃饱喝足后，妈妈还非要给宝宝吃东西，宝宝会很不高兴。他会僵直身体向后仰，或者会用小手推开奶瓶或妈妈的乳头，也会把塞到嘴里的奶嘴或乳头很快地吐出来，把头转到一边去。

◆ 宝宝躺够了，会发出“吭哧，吭哧”的声音，表示自己已经不愿意保持这种单一的生活方式；如果大人没有意识到这种抗议，不理会他，宝宝会用哭声来强化这种不满；再不理，会哭得更厉害，最后几乎是歇斯底里地哭喊了。

◆ 镜子前的宝宝，没有了以前的不知所措，他会啪啪地拍着镜子，乐不可支。不满的时候，会用抓人的脸和鼻子的方式来发泄，用力抓的时候，大人会觉得很疼，甚至会在大人脸上留下红色印记。

◆ 宝宝不爱吃辅食，会用小手把勺里的饭打掉，甚至会把端到他眼前的饭碗打翻。不爱喝白开水或别的饮品时，宝宝会嘟嘟地吹泡玩，一点也不见水下去，他根本就没有吸也没有咽。玩这样的小把戏就是在抗议了。

宝宝宣泄自己的不满，“要价”，其实是宝宝自我意识觉醒的表现。他的哭闹多是向大人证明自己的存在，希望引起大人的关注。父母要多关注宝宝的这种心理需求，在宝宝苦恼的时候，应给予他关心和呵护。怀抱和体贴是应对宝宝要价的最好手段。

敲敲打打有名堂

年轻的父母会发现，宝宝快1岁时，大多数都喜欢拿东西当鼓敲。对此父母大可放心，这对宝宝的发育是有益的。

大部分宝宝到了一定时候都喜欢敲敲打打，不管什么东西拿到手，都会试着去敲一敲，打一打。父母应该理解宝宝，因为这是宝宝在成长过程中的一种探索行为。12个月左右的宝宝，想要了解各种各样的物体、物体与物体之间的相互关系以及他的动作所能产生的结果，他的方式就是敲打不同的物体。宝宝知道这样做，会产生不同的声响，而且用力强弱不同，产生音响的效果也不同。比如，用木块敲打桌子，会发出啪啪的声音；敲打铁锅则发出当当声；两手各拿一块木块对着敲，声音似乎更为奇妙。宝宝很快就会学会选择敲打物，学会控制敲打的力量，随即发展了他自身动作的协调性。



有的父母为宝宝买来电动玩具，没想到宝宝拿起来就往桌上敲，结果几下就敲打坏了。其实，父母不必给这个年龄的宝宝购买高档的玩具，只需找一些带把的勺子、玩具锤子、玩具小铁锅、纸盒之类的东西就足够了。

年轻的妈妈可以将喝剩下的不同大小不同形状的易拉罐、饮料瓶收集起来当成小鼓，也可以用金属制的小盆当鼓，用筷子当鼓槌。妈妈敲几下“小鼓”，然后让宝宝模仿，或者反过来，宝宝敲几下“小鼓”，妈妈再模仿。这样可以培养宝宝的音乐节奏感。

让宝宝的注意力更集中

人的注意力不是天生的，是后天训练的结果。注意力发展好的宝宝，都是后天训练和培养出来的。培养宝宝专注力的方法有很多，具体实施方法也不尽相同。父母可以根据自己宝宝注意力发展的特点，因材施教，有计划、有目的地训练和培养宝宝的注意力。但是，父母也不要把宝宝好动、注意力集中时间短看成是注意力不集中哦。要知道，这正是这个时期宝宝的天性呢！

用颜色鲜艳、对比明显、富于变化的物体吸引宝宝注意力

宝宝喜欢颜色鲜艳的物体，颜色对比比较明显。父母在给宝宝选择的玩具、图书等要尽量颜色鲜艳，对比强烈，给宝宝颜色上的冲击，可以在最大程度上吸引宝宝。

创造不断变化的新环境

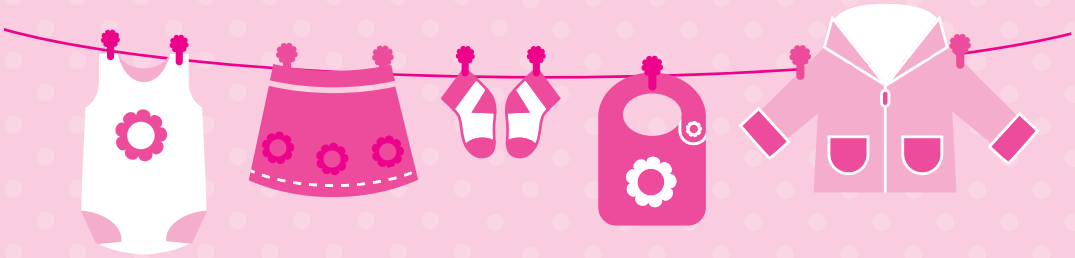
父母要带领宝宝去参观动物园、公园、花园等，通过参观这些新奇的事物，引起宝宝的兴趣，吸引宝宝注意。另外，父母也可以随时变换宝宝周围的环境，例如，经常变换卧室中物品的摆放位置等，引导宝宝观察周围环境的变化。

提供新奇、活动的物品给宝宝

能活动的玩具，会跳舞的玩偶，可以组装的拼片，立体活动图书，插卡组装等都能够在最大限度上吸引宝宝，通过对活动物体的操作，增进宝宝的知识经验，促进宝宝注意力的发展。

育儿专家给建议

年龄越小，宝宝的注意力越是无意识的，即他的注意不需要主观努力，主要表现为受一些有趣的物体吸引，从而产生兴趣。而随着年龄的增长，则需要主观努力，主要以有意识的注意为主。



幼儿期教育

——宝宝，你是一只跳舞的小精灵

对于1～3岁的宝宝来说，世界就像一个大的游乐场，他们对任何事物都充满了强烈的好奇心，不管什么东西，他们都想碰一碰、踢一踢。这个时期的宝宝变得越来越“独立”了，他们喜欢独自去探索这个世界的奥秘……对于这个时期的宝宝，爸爸妈妈应该给予怎样的照顾呢？

13～14个月的宝宝

独立行走的能力越来越强

给宝宝创造自己的“小空间”

对于满1周岁的宝宝来说，他一方面依赖爸爸妈妈，另一方面，又渴望着有自己的“小天地”。所以，爸爸妈妈不需要24小时陪着宝宝，要给他独立的空间，让他“思考思考”问题。

让宝宝待在他自己的“小天地”里，能帮助他建立独立感。这时他的想象力开始萌芽，这个“小天地”很快就会变成一座堡垒、一个洞穴。所以，为宝宝建立一个属于他自己的小天地吧。它可以让宝宝锻炼认知能力、思维能力、创造力和想象力，还能进一步认识空间关系。

例如，爸爸妈妈可以在一大片地板中间放置一张轻便的小桌子，用一条床单或毯子把桌子盖起来，让桌下形成一个小“房子”。毯子向上翻起一个角，变成门，大人带着宝宝一起爬进去。关上门，即把毯子的一角放下来，享受你们的新天地。如果宝宝觉得很舒适，让他享受一下独自待在里面的乐趣。如果他的新房子有点暗，可以给他一个手电筒。也可以在床单上面画出房子的细节，让它看起来更漂亮。让宝宝在里面放玩具、枕头，或是一把小椅子。

需要注意的是，爸爸妈妈要确定宝宝自己一个人待在“房子”里面不会害怕。如果他不喜欢房子被完全遮起来，可以留一角敞开着。

在日常生活中，爸爸妈妈也该下意识地给宝宝提供属于自己的小空间。让他尽可能地自己玩，自己动脑筋。

智慧从“自省”开始

古人云：“知己知彼，百战不殆”，其中“知己”强调的就是一个人要善于正确认识自己、调整自我，以及自我反思。

自我认识

小宝宝开始对自己的身体、动作以及内心世界有了一定的把握。1岁左右，妈妈就可以指导宝宝逐渐认识身体的各个部分了。妈妈可以先指着自己的耳朵说：“妈妈的耳朵在这里。”而后手指在宝宝面前画大圈：“宝宝的耳朵在哪里？在哪里？”可以重复问几遍以增加宝宝的注意力和兴趣，最后快速地指向宝宝的耳朵：“在这里！”

自我评价

小宝宝会通过与他人对比，对自己产生评价。比如，妈妈可以问宝宝：“谁是乖宝宝呀？”宝宝多会拍拍自己：“宝宝乖。”妈妈再问：“你和壮壮谁更乖呢？”宝宝可能还是会自信满满地回答：“我乖，壮壮不乖。”这时的宝宝可能刚学会简单的用语，尚无法说出理由，那也没有关系，宝宝已经迈出了对自我和他人评价的第一步。



自我调节

小宝宝也会对自己行为举止进行调整。有时候，大人们正在讨论比较重要的事情，小宝宝在一旁觉得自己被忽略了可能会大声喊叫。妈妈可以走过去抱住宝宝，温柔地亲亲他。宝宝的小心思得到满足后，他会很快放过妈妈，自己玩起来。

宝宝学走路应注意什么

宝宝在1岁左右就会站立或走步，有的早些，有的晚些。当宝宝晃晃悠悠踏出第一步的时候，父母往往既期待又紧张。因为，走路就是宝宝进入又一个成长阶段的象征。

影响宝宝走路的因素

◆ 有的宝宝在刚学会走路时，生了一场大病，往往要再拖上一两个月或更长的时间，才会逐渐恢复学走路。

◆ 有的宝宝在刚会走路时，摔了一大跤，这可能也会再拖延几周才重新开始走路。

宝宝学走路须注意的问题

◆ 注意时机。学走路是一种很自然的过程。随着宝宝肢体运动能力的日益增强，在经历翻身、坐、爬、站之后，走路就被提到日程上来。每个宝宝开始学走路的时间都不相同，甚至可能出现较大的差距。因此，学走路并没有所谓最适当的时机，必须视自身的发展状况而定。

◆ 注意姿势。在学走路的时候，由于下肢尚未发育完全，所以容易出现不正确的走路姿势，但大多数都属于正常现象。随着宝宝逐渐成长，大多会慢慢自行调整，恢复正常的走路姿势。偏内八字的姿势可说最为常见。有些宝宝也可能出现脚板重心偏内而出现脚丫外侧翘起的现象，也都属于正常情况。

◆ 注意异常。在宝宝学走路时，父母可以通过简单的观察，看看宝宝腿部发育是否出现了异常。最基本的就是观察宝宝的双腿，看外观有无异常，比如单侧肥大、大小肢、长短脚等。一旦发现宝宝双腿皮肤的纹路出现不对称的情形，那就很可能出现了长短脚。



使用学步车的注意事项

很多人喜欢给宝宝用学步车，但用学步车时以下几点一定要注意：

学步车自身要安全

首先要保证学步车安全卫生：宝宝双手能触摸到的地方必须保持干净，防止“病从口入”。其次要保证购买的学步车质量要过关，必须十分牢固：学步车的各部位要坚牢，以防在碰撞过程中发生车体损坏、车轮脱落等事故。

环境要安全

要为宝宝创造一个练习走路的良好环境，要远离电器、插座，尽量减少堆积的杂物。要把四周带棱的东西拿开，避免学步空间内家具凹进凸出。地面不要过滑，不要有坡度。宝宝手能够到的小物品要拿走，以防宝宝将异物放入嘴里。

不要把学步车当成宝宝的“临时保姆”

在宝宝学步期间父母要随时保护，不能把学步车当“临时保姆”。宝宝学步的时间不宜过长，这是因为宝宝骨骼中含钙少，胶质多，故骨骼较软，承受力弱，易变形。此外，由于宝宝足弓的小肌肉群发育尚未完善，练步时间长易开成高平足。

学步车要购买合格产品

《婴儿学步车安全要求》中已经规定：学步车不应有外露的开口管子、速度调节器和其他可能挤夹伤害婴儿的突出物；学步车必须安装胯带，宽度不得小于35毫米；除了脚轮，学步车的其他部分离地不得少于25毫米。购买时要详细参照这一规定。

不宜过早使用学步车

过早使用学步车，会使宝宝跳过“爬行”的自然生长发育规律，造成以后身体平衡和全身肌肉协调差，容易出现感觉统合失调。同时，过早使用学步车，还有导致走路步态异常的危险，如脚尖走路、八字脚和弯曲畸形等。因此，至少要在宝宝10个月以后再使用学步车。



宝宝在“扔东西”中长见识

1岁左右的宝宝都不约而同地喜欢“扔东西”，给他什么东西，他都只玩一会儿就往地上扔。开始，父母以为宝宝是不小心掉下地的，就给他拾起，但宝宝很快又往地上扔。这样反复多次，父母干脆不去理睬他了。

其实，宝宝喜欢扔东西并不是他存心捣蛋，更不是件坏事，而是这时期宝宝的年龄特点。宝宝在反复扔东西的过程中，不仅能得到情绪上的极大满足和快乐，而且还能增长不少见识和经验。

宝宝在不断地、反复地扔东西的活动中，慢慢意识到自己的动作和动作对象的区别，探索自己动作的后果——会出现什么效果和变化。这种扔东西的动作，显示出的力量和事物发生的变化，促使宝宝再次尝试用扔的动作去作用于其他物体，观察是否能发生其他的变化：扔出响铃棒，响铃棒掉下去能发出声响，但不滚动；扔下毛巾，毛巾既没有声响又不滚动。

由此宝宝逐渐认识到扔不同的东西，会产生不同的效果，发现物体更多新的属性，而使宝宝对各种事物获得更多的认识。

育儿专家给建议

①要制止宝宝扔食物、某些玩具及易损坏的东西，但不要用训斥的方式，以免强化宝宝这种不良动作。

②逐步教导宝宝什么东西可以扔，什么不能扔。可以做一些沙袋、豆袋，准备一些带响铃的橡塑玩具等给他扔。

③如果父母不能花许多时间专门为宝宝拾东西，可以让宝宝坐在铺有席子或垫子的地板上，让他自己扔东西玩；教会他将扔出去的东西通过自己爬过去或走过去的方法拾起来。

DIY家庭版亲子乐园

DIY，亲手为宝宝打造一个亲子乐园吧！就算是有条件经常带孩子去亲子中心的家庭也不妨试试。让快乐无处不在的简单方法就在这里！

营造游戏环境

用童心去创造家。宝宝讨厌洗澡？那就把浴室变成宝宝喜欢的游乐天地——肥皂都是透明的小熊、小兔子；爸爸的漱口杯上印着河马，妈妈的杯子上有可爱的猫咪，宝宝的杯子上是自己最喜欢的天线宝宝。宝宝的房间可以用大纸箱搭一个房子，还有弯弯曲曲的隧道。这个纸房子说不定是宝宝最好的伙伴。

DIY游戏道具

亲子中心的玩具、道具、服装是最吸引宝宝的。不要发愁，其实在家里DIY这些东西并不需要花太多钱，而且可以让宝宝体会到自己动手的成就感。爸爸穿旧的各色衬衣，缝上黄色的布带、红色的圆布，宝宝穿上可以扮成小蜜蜂、小瓢虫。饮料瓶刺个洞，装上水，人手一个可以开始“打水仗”。

育儿专家给建议

与带宝宝去外面的亲子乐园相比，家庭版的亲子乐园不但省去了高昂的费用，而且对宝宝的成长可能更有好处，因为融入了爸爸妈妈更多的爱和智慧。

发展成“社区”版

宝宝在亲子中心的收获之一就是可以在爸爸妈妈的陪伴下和同龄人玩耍。爸爸妈妈也要带宝宝走出家门，让他尽可能地多结识同龄人，这是帮助宝宝心灵成长的重要一步。我们要能够做到：多参加各种育儿、亲子团体；邀请邻居参加宝宝的生日派对；带宝宝经常去社区游乐中心；写信给物业要求多举办亲子游乐活动；恢复和老同学的联系，几家人相约一起出行，等等。

宝宝任性要究其原因

随着宝宝的成长发育，他想要接触更多的事物，有些事物会带给宝宝意想不到的困惑，为了解开自己心头的疑问，宝宝总希望通过自己的方式来解决问题。这样的表现时常让爸爸妈妈觉得，宝宝开始变得任性了。

◆ 专家认为，宝宝的任性是他心理需求的一种表现，有些与父母的娇惯没有必然的联系。因为对于独立性处于萌芽期的宝宝，对一切事情都想亲力亲为，弄个透彻，这原本是好事，但是，这种“亲力亲为”的心理行为，往往会不合情理不合时宜地表现出来，这就导致了我们所说的任性。



◆ 任性是宝宝常见的一种心理反映，宝宝自我意愿不受制约，一味地想从心理上、行动上求得满足，而此一满足又刺激着更多、更大的不满足的心理冲动。宝宝的意愿之所以不受制约，主要是由于宝宝自我控制力弱，尚不懂得社会的行为准则和道德规范，是非和利害观念还分不清。

◆ 爸爸妈妈对孩子溺爱、娇惯、放纵都会助长宝宝任性的发展。宝宝如无故中途退却，事情做了一半就撒手不管了，就应该受到批评，爸爸妈妈绝不可迁就。当爸爸妈妈在宝宝的纠缠或要求下勉为其难地答应：“只允许这一次，下不为例。”或者：“好吧！好吧！下次可不准了。”这实际上就是对宝宝5分钟热度或坏习惯的让步，就会助长宝宝的任性。

观察认知，培养宝宝的观察力

观察是一种有目的、有计划、持久的知觉活动，是知觉感应的高级状态。小宝宝从这个时候起，就已经具备了初步观察的能力，随着年龄的增长和知识的增加，这种能力就会逐步提高。父母培养宝宝的观察力是发展小宝宝智力的一个重要方面，这对于小宝宝认识事物的特征，找出事物间的联系与规律，提高表达能力和学习能力都有重要意义。

父母培养宝宝观察能力的方法有以下几种。

反复观察法

反复观察能形成宝宝对事物的整体认识，并掌握复杂的难度大的各个环节。对于某一个动作可以让宝宝进行重复观察，这种方法可以强化宝宝大脑皮层形成暂时性的联系，并能使各个暂时性联系之间相互贯通，逐步形成动作的连贯一致。

对比观察法

这是一个鉴别的过程，只有通过比较才能提高宝宝的观察能力。比如，在日常生活中引导宝宝发现2个玩具形状、颜色上的不同等。

重点观察法

这种训练对培养宝宝抓主要问题，抓中心环节，掌握大局都有好处。在事物完整的发展过程中，必定有一个环节是主要的。如植物生长是其从生到死的过程中的最主要的环节，这个环节是重点观察的对象。

顺序观察法

事物的发生一般都有一个先后顺序，如植物的生长。让宝宝认识一个事物发展的全部过程，建立一个完整的概念，使宝宝养成按顺序观察的好习惯。

15～16个月的宝宝

玩游戏就是他们每天的“工作”

逗弄宝宝，避开五大“红灯区”

在日常生活中，不少父母喜欢逗弄宝宝。的确，亲子嬉戏有增进情感、促进宝宝体格和大脑发育的作用。虽然亲子嬉戏是合理的，但也有些隐患，特别是对于有些在不自觉间会伤害到宝宝的动作，父母千万不要做。

- 触摸生殖器。有些父母喜欢用手捏摸小男孩的生殖器。这种逗乐可能会助长宝宝长大以后出现手淫的坏习惯。另外，由于宝宝的生殖器和尿道黏膜比较娇嫩，容易损伤，大人手上沾染的病菌很可能会乘机侵入。
- 转圈圈。有些父母喜欢双手抓住宝宝的两只手腕，飞快地转圈，转得宝宝头晕眼花，放在地上站立不稳。这种玩法别太疯狂，因为它最容易拉散宝宝的关节，造成关节脱臼。
- 捏鼻子。有些父母想逗宝宝笑，常用手捏宝宝的鼻子，其实这么做很不利于宝宝健康。因为宝宝的鼻腔黏膜非常娇嫩，血管也很丰富。外力作用一旦不慎就会引起损伤或出血，甚至并发感染。
- 拔萝卜。有些父母喜欢双手托住宝宝的下巴往上提，逗得宝宝哈哈大笑。其实此种玩法最容易扭伤宝宝的脖颈，损伤宝宝的脊椎骨。
- “坐飞机”、扔宝宝。“坐飞机”是指一手抓住宝宝的脖颈。一手抓住宝宝脚腕，飞快地转圈圈；扔宝宝则是指用手托住宝宝的屁股，往上扔出3～4尺高。这两种逗乐方式不仅有跌伤宝宝的危险，甚至有可能会造成“摇晃宝宝综合征”或导致脑瘫。

简单的游戏伴随宝宝成长

由于心身发展的特点不同，各个年龄段的宝宝所喜欢的玩具也不同。玩具的种类有很多，包括：益智类玩具、语言类玩具、建筑类玩具、动作类玩具、模仿游戏类玩具等。爸爸妈妈在和宝宝一起玩玩具的时候，不要把游戏设计得太复杂，因为就算是简单的游戏也能教会宝宝很多道理，比如教宝宝把玩具拿出来和放进去。

很多宝宝在1岁时都能用手指出自己的鼻子、眼睛了，现在不仅要求宝宝能指出来，还要说出来。多数宝宝由于经常找不准要发的音，因而说不出身体部位的名称，这时妈妈可以帮助提醒一下，让他多练习几次，这样印象就会加深了。



妈妈可与宝宝玩“小手在哪里”的游戏，让宝宝听口令“举手、藏手、伸手”来教宝宝发“手”的音。

妈妈和宝宝面对面坐着，捏捏宝宝的手说：“宝宝的小手，手，手。”再捏捏宝宝的脚说：“宝宝的小脚，脚，脚。”引导宝宝注意自己的手、脚。然后再打开宝宝的手掌，唱手指歌：“小不点儿睡着了，小胖子睡着了，大个子睡着了，妈妈睡着了，爸爸睡着了。”同时，分别按下小指、无名指、中指、食指和大拇指。

妈妈伸出手来与宝宝握手，并挠挠宝宝的手心，告诉宝宝：“大手拉小手，大手小手拍一拍。”妈妈还可以在宝宝手上涂颜色，让宝宝印手印，以加深对手的认识。

这样，妈妈在跟宝宝玩这些简单游戏的同时，也在逐步提高宝宝的认知力和语言表达能力。

为宝宝选择玩具也是一门学问

玩具可以帮助宝宝更好地认知、学习，对于宝宝智力的开发以及心理发育都有着十分重要的作用。但是爸爸妈妈在给宝宝购买玩具的时候，也得讲究科学，遵循一些原则。如果每个爸爸妈妈都能够用心挑选适合自己宝宝的玩具，那么它将伴随着宝宝一同成长，对宝宝的帮助是不可估量的。

爸爸妈妈在选择玩具的时候要注意以下几点原则。

别买太多

有的父母给宝宝准备了很多玩具，生怕宝宝不够玩。其实，父母不宜一次性购买太多玩具，应该先让宝宝玩一两样，这样宝宝就会懂得珍惜自己的玩具，培养宝宝爱护物品的好习惯。

不要觉得贵就是好的

有的爸爸妈妈觉得东西贵了，才说明这件东西是好的，其实昂贵的玩具不一定对宝宝最有益。一些看似简单，而宝宝又可以自己用手操作的玩具，却能发展宝宝的智能。妈妈在选择玩具的时候，要注重玩具的实用性。

安全第一

妈妈在替宝宝选择玩具时，除了看重其功能性外，更重要的是该玩具是否安全，配件是否容易松脱，玩具上的颜色是否易脱落、褪色等，以免宝宝不小心而误食。

育儿专家给建议

玩具要定期进行清洗，最少1个月清洗一次。同时还要教育宝宝不要啃咬玩具，玩好后要收好玩具不要乱扔，要洗过手才能吃东西等，这样才能有效地保护宝宝。

添加“幽默调味料”的原则

充满幽默感的语言和事物能让宝宝的眼睛亮起来，在无形中刺激了宝宝的思维和语言能力。比如爸爸妈妈与其对宝宝说：“再不收拾玩具，以后就不给你买玩具了。”倒不如加一点“幽默调味料”：“玩具们玩了一天都累了，要回家休息了，不然它们要哭了。”让自己和宝宝在幽默的语言和气氛中轻松一下。

事实上，宝宝与生俱来就有幽默感因子，如果爸爸妈妈能够好好地鼓励并加以培养，那么让宝宝成为一个幽默的人也是一件很轻松的事情。不过育儿专家也提醒爸爸妈妈们，在引导宝宝发展幽默特质时，应该注意一些事项。

- 幽默的语言以不伤害他人为原则。
- 幽默的语言要注意人际间的礼貌。
- 幽默的动作以不涉及危险动作为原则。
- 最让宝宝快乐的莫过于做自己喜欢的事情。即使宝宝不能完成，大人也不可操之过急，应该耐心地等待、引导，并且适时地给予协助。
- 与宝宝说笑话或表演滑稽的动作时，要考虑宝宝的年纪。因为大人认为好笑的语言或动作，宝宝不见得有同感。但宝宝认为好笑的语言或动作，大人要陪宝宝一起笑。



育儿专家给建议

在生活中营造轻松的气氛也能从小培养宝宝的幽默感。宝宝哭闹时，父母可以用诙谐的语言安抚她，比起单调的哄逗，不仅可以很快转移宝宝的注意力，使宝宝破涕为笑，而且还可以使宝宝学会幽默的语言技巧，培养良好的心态。

改掉宝宝不好的生活习惯

培养宝宝的良好习惯是每个父母都希望的。父母在发现宝宝出现不良习惯的时候，一定要以正确的态度来面对，同时采用正确的方法解决，这样才能从根本上帮助宝宝。在成长的路上，宝宝会遇到很多的问题，也会养成很多的习惯，而父母则是宝宝在成长路上的导向标，要正确地引导宝宝健康成长。

父母纠正宝宝不良习惯的方法如下。

找到宝宝出现不良习惯的原因

宝宝的习惯养成会有很多种原因，父母一旦发现宝宝有不良习惯出现，就要及时注意观察并找到原因。之后慢慢引导宝宝一点一点地纠正。

采用温和的态度来面对宝宝的不良习惯

很多时候，父母不妨尝试忽视宝宝的某些不良习惯，鼓励和奖励宝宝的好习惯，这样慢慢地宝宝就会知道他的什么行为是被赞许的。一段时间下来，宝宝就会忘记和淡忘自己的不良习惯，而不断发扬好习惯。

不要打骂宝宝

有些父母在发现宝宝有不良习惯出现的时候，大多会对着宝宝大喊大叫，来表示问题的严重性，甚至还会对宝宝大打出手，以此来告诫宝宝下不为例。其实越是这样，宝宝在心理上对这个问题的重视度越高，反而起到了负面提醒的作用，还会让宝宝对父母产生厌烦的心理，最后形成叛逆。



让宝宝光脚玩耍吧

天气一热，许多宝宝喜欢光着脚走来走去，可以说这是宝宝的天性。有的父母会立即出来阻止，怕宝宝的脚受凉。其实，在干净、舒适、安全的环境里，经常让宝宝光脚行走，还是有不少好处的。

脚是由骨骼、肌肉、肌腱、血管、神经等组织构成的运动器官。脚不仅支撑全身的重量，而且具有行走、跳跃等功能。脚部血液循环的好坏与全身血液循环密切相关。



◆ 宝宝经常赤脚活动，可使脚底部肌肉群受到摩擦，有助于脚部以至全身的血液循环和新陈代谢，促进植物神经和内分泌的调节功能，提高大脑思维的灵敏度和记忆力，以及机体对外界变化的适应能力。

◆ 赤着双脚，经常裸露在新鲜空气和阳光中，还有利于足部血液的循环，提高抵抗力和耐寒能力，预防感冒或受凉腹泻等疾病。赤足走路，对刺激末梢神经兴奋、促进宝宝的智力发育，也大有裨益。

◆ 赤足走路增进健康的奥秘，在于让宝宝稚嫩的足底皮肤，经常直接接受地面摩擦的刺激，从而增强足底肌肉和韧带的力量，促进足弓的形成，避免出现平足，有利于缓冲走跳时引起的震荡。

当然，培养宝宝赤足走路，路面宜平坦、干净，要防止跌伤或足底被异物戳伤。赤足走路一段时间后，应及时洗干净脚掌。夏季，是宝宝赤足走路的好季节，当然，由于天热，路面也会热，宝宝赤足走一定要防灼伤。

培养宝宝的逻辑思维能力

要想让宝宝更聪明，就要从小培养宝宝的逻辑思维能力。儿童心理学家及教育学家根据宝宝生长发育的特点，提出应该从以下几方面进行培养。

理解数字的基本概念

父母在教宝宝数数时，不能操之过急，让宝宝一边口中念念有词，一边摸一些对应的物品，这些物品可以是木珠、碗、豆子等。因为宝宝能够用手触摸到物品更加能够引起宝宝数数的兴趣。

学习分类法

把日常生活中的一些东西根据某些相同点将其归为一类，如根据颜色、形状、用途等。父母应该注意引导宝宝寻找归类的根据，即事物的相同点。从而使宝宝注意事物的细节，增强其观察能力。

认识大群体与小群体

首先，应教给宝宝一些有关群体的名称，例如：家具、动物食品等。使宝宝明白，每一个群体都有一定的组成部分。同时，还应让宝宝了解，大群体包含许多小群体，小群体组合成了大群体。例如：动物、鸟、麻雀。对“顺序”这一概念的了解有助于宝宝今后的阅读，这是训练宝宝逻辑思维的重要途径。这些顺序可以是从最大到最小、从最硬到最软、从甜到苦等，也可以反过来排列。

建立时间概念

宝宝的时间观念很模糊，掌握一些表示时间的词语，理解其含义，对宝宝来说，无疑是必要的。当宝宝真正清楚了“在……之前”、“立即”或“马上”等词语的含义以后，宝宝也许会更规矩一些。



17～18个月的宝宝

对这个世界充满了好奇心

给“垃圾”食品找替代品

很多宝宝喜欢油炸类的“垃圾”食品，却拒绝营养丰富的水果蔬菜。遇到这样的情况，爸爸妈妈应该怎么办呢?

爸爸妈妈可以通过给食物“改头换面”，试试变换更多不同质感和口味的食物，来满足宝宝视觉和味觉的需求。

假设宝宝喜欢饼干、薯片，爸爸妈妈可以用300毫升橙味矿泉水或鲜榨果汁来代替。因为橙味矿泉水含有维生素C及叶酸，可以提供专家建议的每日所需维生素C量的50%以上。同时鲜榨果汁富含钙和维生素D，糖含量较低。还可以用半个全小麦皮塔饼面包加2茶匙鹰嘴豆泥来代替，因为皮塔饼和鹰嘴豆泥脂肪含量低，膳食纤维含量高。

油炸的薯条可以用烘烤的土豆片来代替。因为烘烤的土豆片比油炸薯条有营养一些。烘烤制品不含有转脂肪。转脂肪是在液体蔬菜油经过处理变成固态的过程产生的，如人造黄油和酥油脂，胆固醇含量非常高。

一些营养丰富的食物通过爸爸妈妈创造性的打扮之后，也能成为受宝宝欢迎的“零食”。

比如：取1个中等大小苹果，切片，然后用1茶匙脱脂焦糖作为蘸汁。如果递给宝宝一个苹果，尽管苹果甜美诱人，但很有可能被他直接退回来。但将苹果切片，同时浇一些蜜糖在上面，或者将微波炉溶化好的巧克力汁浇在苹果片或草莓上，也许会受到宝宝的欢迎。

宝宝“坏脾气”是饮食惹的祸

据科学研究，造成宝宝脾气不好的原因，除了父母一味地娇惯、溺爱以及教育方法不当外，还与平时吃高糖和肉类饮食过多有关。因此，爸爸妈妈一定要注意宝宝饮食搭配的科学性、营养性，这样才有益于宝宝的身心健康，甚至能因此而影响到宝宝的性格。

过多的糖在体内代谢时会消耗大量的维生素B_1，容易造成体内维生素B_1缺乏，使体内的丙酮酸、乳酸等酸性物质增加，宝宝会出现情绪不稳定，易激惹、哭闹、躁动等坏脾气。比如：吃早饭时，妈妈给宝宝蒸了一碗蛋羹，还有馒头夹香蕉，他却不想吃。宝宝拿着小匙在蛋羹碗里戳来戳去，还撒了一桌子。妈妈批评他，他便把小勺一扔，哇啦啦地大哭。这便是宝宝坏脾气的体现。



有些宝宝喜欢吃肉，蔬菜吃得少，以致血中的儿茶酚胺水平较高，引起脾气暴躁好怒，而蔬菜吃得多，血中5-羟色胺水平增高，能使人心境平和，性情温顺。饮食中的维生素C、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6不足，都会影响调节神经功能和记忆功能。所以，爸爸妈妈在宝宝的日常饮食中可以给宝宝少吃糖多吃菜，少吃肉多吃豆，粗细搭配，荤素搭配。

对于吃饭不好的宝宝，爸爸妈妈可以找一些吃饭好的小朋友和他一起进餐，这种感官上的刺激训练，比起爸爸妈妈口头上要求更具直观的引导作用。宝宝进餐时，不要把肉、菜和饭搅拌在一起喂，这样会影响肉和菜的口感及宝宝的食欲。正确的方法是把饭菜烧得有味道些，甜甜咸咸的，然后将肉、菜、米饭分开喂。

吃这些食物可以补脑哦

爱吃的宝宝能更健康地成长。如果宝宝非常爱吃零食，爸爸妈妈可以利用这个特点，给他准备些有助于大脑发育的零食，让宝宝在享受美味的同时能更健康地成长。

研究表明，宝宝的脑力发展取决于所摄食物的营养素是否平衡。而有些营养物质对宝宝的脑力发育至关重要。

维生素C

人的智商高低，与血液中的维生素C含量密切相关。充足的维生素C能使宝宝脑功能敏锐，维生素C可以在草莓、金针菇、橘子和番茄中摄取。

维生素A

维生素A是促进大脑发育的物质，动物肝脑、胡萝卜、鱼卵和奶油中维生素A的含量特别丰富。

B族维生素

此类物质可调节脑神经功能，起到营养神经的作用，并可预防精神障碍，所以应该让宝宝多吃桃、谷类、芝麻、蘑菇等食物。

维生素E

富含维生素E的食物有花生、麦类、青豌豆和植物油等，此类物质能促进脑细胞增生，保持脑细胞的活力。

脂肪

充足的脂肪能加快脑功能发育速度，而食草类家畜的脂肪最易被宝宝所吸收。所以爸爸妈妈一定要让宝宝每天能摄取足够量的脂肪。

钙

足量的钙有助于大脑持续工作，因此海产品、鱼类和骨头汤应该成为餐桌上常见的“宝宝菜”。

糖类

糖类是脑细胞活动的基本能源。宝宝摄取糖类，原则上应多吃淀粉类食物来转换获得，辅以枣、桂圆、蜂蜜等含糖食品，切忌过分地直接摄取砂糖及甜食。

蛋白质

蛋白质是保证大脑从事复杂智力活动的基本物质，从鸡蛋、鱼类、奶类、豆制品等富含蛋白质的食物中可以获取。

宝宝的能力进一步提高了

在不知不觉中，宝宝已经1岁半了，那么妈妈是否知道这个阶段宝宝身体发育有哪些特点呢？对于这个月龄的宝宝养育重点又是什么呢？

◆ 宝宝这个时候的运动能力有了很大的提高，他已经掌握了完美的走路技能，走得非常稳，能蹲下来捡物然后站起来继续走，也可以抬脚踢球，甚至用手抛球，扶栏杆上、下楼梯，开始学跑，等等。

◆ 宝宝的生活自理能力也提高了不少，能脱去简单衣物，包括帽子和袜子，已经能做到白天不尿裤子了。这时，妈妈应帮助宝宝建立良好的生活规律（如睡眠、饮食、个人卫生等方面）。



◆ 宝宝在这个月龄段还能认识自己在镜子里的样子，认识实物、图片、五官，经过训练后也可以根据形状和颜色进行分类。并且能听懂简单的词语，能执行简单命令，能说出几个单独的词，背诵简单的儿歌。所以妈妈在与宝宝说话时要用成人语言以扩大他的词汇量。

◆ 这个阶段的宝宝在情绪、情感方面也有了一定的发育。开始对黑暗和动物产生恐惧，因此宝宝会产生分离焦虑，所以爸爸妈妈要注意关心和呵护宝宝，使他有安全感。

◆ 宝宝的社会性发展则表现在：渐渐喜欢和小朋友在一起玩了，但还不会分享，常抢夺玩具和物品。喜欢观察并模仿成人或大孩子的行为。所以妈妈干活时如果宝宝要求“帮忙”，只要不是危险的事，不要拒绝他。

让宝宝的童心永远美丽

童心是人类美好的天性之一，比如说成年人“童心未泯”，说老年人有“赤子之心”等，就是这个意思。我们每一个人都曾有童心，童心是娇嫩的、易碎的，稍不留神，就会从过分的要求中逃走，从粗暴的呵斥中消失。童心也是无拘无束的，我们不能把宝宝管得像一个小大人，使宝宝小小年纪就学得娇柔造作，不会自然地流露思想感情。

为了使宝宝的身心能健康地成长，我们应该保护好宝宝细腻、透明、五彩的童心。作为父母，该怎么保护宝宝的童心呢?

◆ 要用心感受宝宝。要学会放低身份，站在宝宝的角度，看他所看，想他所想，感受宝宝的内心世界。当宝宝提出有趣的问题时，爸爸妈妈可以鼓励并引导宝宝弄清楚。这样，既教给了宝宝生活常识，又促进了宝宝综合能力的发展。



◆ 要尊重宝宝。父母要与宝宝共同面对所遇到的人和事。当宝宝的情绪有异样波动时，父母要先控制自己的情绪，探究宝宝生气的原因，心平气和地与宝宝进行交流。

◆ 呵护宝宝童心的前提是了解童心。在童心的世界里没有规则，没有框框套套。任何没有关联的事物都可以用想象连在一起。我们父母习惯于用成人心来看待宝宝的言行，这必然会导致读不懂宝宝的心。

◆ 根据自己家庭的经济条件，为宝宝搞一些美育投资，如给宝宝买一些内容健康向上的书籍和高雅音乐的光盘等，并且常带宝宝参观艺术展览，以及游览祖国大好河山和名胜，以此保护宝宝美好的心灵和纯真的童心。

培养积极向上的个性宝宝

幼儿时期其实是最初表现出个性的时期。培养宝宝积极向上的个性可以从以下四个方面抓起。

自信是基础

自信是宝宝不断进步的标志。无论在什么时候，父母都要以多鼓励、多表扬的方式为主，无论宝宝的想法有多么怪异，父母都要先给予肯定，使其树立自信，然后再同宝宝共同分析，找出结果。宝宝只要有了自信，就会变得勇敢，甘愿冒险。

乐观开朗很关键

乐观的性格对创造力的发挥能起到积极的促进作用。宝宝有了开朗的性格后，就会爱说、爱笑、爱交往、不拘束，并能在父母的逐渐引导下出现幽默感，拥有“乐天派”的性格。

会自己独立做主

要培养宝宝的独立性。众所周知，独生子女普遍存在着依赖心理。由于父母过分包办代替，宝宝就懒于动手动脑，不愿独立思考。所以，父母要培养宝宝的独立性，教育他们要自己的事情自己做，遇到困难要想办法自己去解决，学会独立思考。只有在独立的基础上，宝宝的创造能力才会不断发展。

万事就怕“认真”

认真的态度是获取成功的秘诀，父母在培养宝宝时，要注重对宝宝勤奋态度的培养。凡是富有个性的儿童，都会用专注的眼光审视周围的事物，他们不满足于不完全不确切的知识，遇到疑点和含糊不清的地方，总喜欢刨根问底，不把问题问个水落石出不会罢休。



育儿专家给建议

如果宝宝坚持自己做事，那么父母应该给宝宝行动上最大限度的自由，不要过多地帮他做，只有等他真的做不了而向父母求助的时候再去帮助他。

正确对待宝宝的好奇心

科学家培根曾经说过：“好奇心是幼儿智慧的嫩芽”。宝宝的好奇心有哪些表现呢?

对新奇的事情和物品非常感兴趣；越是不让摸的，越想摸；什么都想放嘴里尝一尝；喜新厌旧，再好玩的玩具，也不会玩很长时间；只要是没见过的，什么都好；稍微大一点的宝宝，开始撕坏东西，弄坏玩具；会说话的宝宝还会“为什么”地问个不停。

好奇宝宝的破坏能力有时确实让父母有点头疼。但是，大家一定要注意，不可打击宝宝的好奇心，不要毁掉中国的“爱因斯坦”！具体应该怎么呵护宝宝的好奇心呢?

不要以成人的思维约束孩子

好奇宝宝可能会有很奇怪、超出成人逻辑的设想，妈妈切忌以成人的思维方式来束缚宝宝的想象力。比如宝宝观察到绝大多数落叶掉在地上都是“掌心向下”，他会认为那是“落叶宝宝”在亲吻大地妈妈，妈妈不必用成人的意识去强调“落叶不是宝宝，落叶只是飘下来”。

让“小破坏”成为“小帮手”

好奇的宝宝多半有超乎常人的“动手欲望”，与其担心他们“闯祸”不如教给他各种用具的使用方法。只要妈妈因势利导，他就能变成你的“小帮手”哦。

让宝宝享受探究的过程

若宝宝每次问“为什么”，妈妈都忙不迭地给出标准答案，未必是好事，这等于是替宝宝省却了探究的过程，而不如跟他说“我们一起来寻找答案吧”！

最大限度地减少不安全因素

将剪刀、热水瓶、药品等物放在宝宝不容易触摸到的地方。把容易引起宝宝误解的东西锁起来，如：像糖果的樟脑丸，装在饮料瓶里的洗涤液等。当宝宝不知深浅地去拧动热水龙头时，父母可溅一点点热水在他手上，给他一些感性认识，或用略加夸张的表情和肢体动作告诫宝宝。

19～20个月的宝宝

“语言爆炸”现象吓倒父母啦

让宝宝从模仿走向独立

爱模仿是宝宝的天性。模仿不仅是宝宝学习的一个重要方法，也是宝宝能够正常与他人沟通和交流的体现。研究表明，在出生后最初的4个小时中，宝宝就已经具有模仿能力了。那时的宝宝模仿的是张开嘴、撅起嘴，或者是在嘴里动舌头。所以，父母要正确地认识并引导宝宝模仿，要让宝宝在模仿的过程中慢慢地独立。

父母应当牢记的守则

◆ 对宝宝在模仿过程中出现的自创动作，只要是对宝宝和周围人无害的，不必干涉。说不定，未来的发明家就在身边。

◆ 要鼓励宝宝模仿好的行为，对宝宝所模仿的不好的行为要加以制止。

◆ 宝宝是面镜子，爸爸妈妈可以从宝宝的身上看到自己的影子，所以在宝宝面前要努力做个好榜样。

◆ 适当的角色和行为示范对宝宝的成长非常重要。

如何尊重宝宝的独立

◆ 凡是宝宝自己能做的应该让他自己做。当宝宝独立活动的要求得到某种满足或受到成人支持时，宝宝就表现出得意、高兴，进而出现“自尊”“自豪”等最初的自我肯定的情感和态度。

◆ 尊重宝宝的决定。宝宝有自己的看法，自己的认识，应该给宝宝创造机会培养他自己拿主意。

正确呵护小家伙的羞耻感

一位妈妈看到宝宝拿着彩笔在门上乱画，妈妈的第一反应就是忍不住对着他大吼：“不许画，放下！”宝宝一脸惊恐地看着妈妈，好象明白他做错了，低下头，一副快要哭出来的样子。这个时候，其实在宝宝的心里，已经产生了一种心理学家称之为“羞耻感”的东西。

羞耻感是他人出现负性评价的指示剂，它意味着应该及时调整自己的行为。所以，尽管羞耻感本身是种不太愉快的心理体验，但是对于宝宝来说，也是他们衡量自己行为、适应社会生活的工具。羞耻感大约在宝宝1岁7个月大的时候出现，那么，父母该如何对待幼儿的羞耻感呢?

认识宝宝感到羞耻的原因

一般来看，宝宝在以下情况时羞耻心有明显的外向反应。

- 自己做了错事的时候。
- 受到父母批评的时候。
- 愿望或请求未被准许的时候。
- 别人得到小奖励而没有自己的时候。

运用羞耻心，激发上进心

父母要善于细心体察宝宝羞耻心理的微妙变化，审慎地去触及宝宝最敏感的心灵，引导他们向健康的方向发展。要善于运用他们的羞耻心，去激发他们歉然、反悔的情绪；抓住这一思想转化的契机，动之以情，晓之以理，导之以行。

尊重宝宝，切莫挖苦

父母要尊重宝宝的人格和自尊心，切不可挖苦、斥责、羞辱甚至体罚，这样会使宝宝幼小的心灵受到创伤，日久会磨掉他们的羞耻心。宝宝一旦失去羞耻心，对自己的不良行为习以为常，反而会造成不求上进。

宝宝是“豆芽菜”体型怎么办

爸爸妈妈都知道宝宝在幼儿时期的生长发育具有着非凡的意义，那么爸爸妈妈如何来辨别宝宝的体型是否适当呢？如果宝宝成长成了“豆芽菜”体型又该怎么办？

“豆芽菜”体型特征

“豆芽菜”体型有比较明确的医学标准，即看胸廓（胸围）的大小。胸围过小者说明宝宝属于或趋向于“豆芽菜”体型。新生儿的胸围一般比其头围小1～2厘米。2岁宝宝的胸围比其头围大约2厘米，如果测量得出的胸围明显低于宝宝的年龄，就可以认定宝宝是“豆芽菜”体型。而“豆芽菜”体型除了说明胸廓包括胸部的皮下脂肪、胸部肌肉与骨骼较小外，还可能表明胸腔内的脏器如心脏、纵隔以及肺脏的发育质量不太好，严重的还会造成相应的缺铁性贫血、佝偻病、缺锌等病症。



科学运动，赶走“豆芽菜”

爸爸妈妈一旦发现宝宝的体型开始朝“豆芽菜”的趋势发展，就要特别增加宝宝的运动量。当然在选择项目时要讲究科学性，开始要少参加耐力性运动，即不要做耗费精力太多的活动。因为这些运动消耗能量较多，不利于肌肉、骨骼的增长，也无法慢慢扩大胸廓。正确的做法应该以调整运动能力为主，包括平衡性、敏捷性、柔软性和灵巧性等方面。

爸爸妈妈可以带宝宝多去户外走走，也可以让宝宝开始学着如何快走或者是跑步。妈妈可以给宝宝准备几个小气球，让宝宝在草坪上追赶嬉戏。这时候宝宝对阳光下的七彩泡泡也很有兴趣了，妈妈可以给宝宝吹泡泡，让宝宝随着泡泡“奔跑”。

同情心是上天赐予宝宝的礼物

同情心会成就一个孩子。“人之初，性本善”，宝宝的同情心是与生俱来的，是上天赐予宝宝的第一份礼物。一个富有同情心的人是善良的，会懂得为他着想、不会做违背原则的事。富有同情心的人基本上都具备了极高的道德水平，“小胜凭智，大胜靠德”，由此可见富有同情心是成就大胜的基本。

美国纽约大学心理学教授马丁·霍夫曼曾进行过一项实验：把一个婴儿放在另一个正在哭泣的小宝宝旁边，通常的结果是，两个宝宝都会大哭起来。但当研究人员用小宝宝自己的哭泣声录下来再播放给他听的时候，小宝宝却很少跟着哭了。

这就意味着宝宝从出生开始就有一种自然形成的同情心，爸爸妈妈有义务帮助宝宝好好守护这份上天赐予他的礼物，宝宝虽小，但他迫切渴望与他人互动、一对一地相处以及眼神的交流。作为父母，无须用益智玩具和海报塞满宝宝的房间，因为宝宝学习社会交往、情感交流比物质享受要重要得多：他第一次凝视父母的目光，他第一次用微笑回应他人给予的微笑……一点一滴，宝宝都在不知不觉中改变着。

同情心和爱心是一种能力，需要爸爸妈妈给宝宝做榜样，也需要爸爸妈妈去刻意培养。虽然这个时候的宝宝还不能真正明白这样做的意义，但在父母的潜移默化之下，就会形成一种习惯，一种有大爱的习惯。当然，只因父母给宝宝营造了爱的环境，才守住了宝宝人之初所具备的美好品质！

育儿专家给建议

有些父母抱怨现在的小孩子都是独生子女，只顾自己，没有同情心。其实这些情况都是大人的溺爱和不正当的指责造成的。孩子的同情心是需要父母的细心呵护和引导的。

面对宝宝的过失要“冷静，再冷静”

很多年轻的爸爸妈妈在对待宝宝做错事情的问题上不够有耐心，甚至容易对宝宝“动怒”，比如，宝宝在吃饭的时候总是会不小心摔碗掉筷的，为此，爸爸妈妈经常“训斥”他。以至于每次吃饭宝宝都小心翼翼的，吃得很不安心。后来如果再摔碎碗，宝宝就会大哭，感到害怕。



其实，经过爸爸妈妈的多次“训斥”后，在宝宝幼小的心灵里会产生一种羞耻感。他的哭闹一方面是在责备自己怎么又不小心了，一方面则是为了躲避爸爸妈妈的“训斥”。这会给宝宝造成极大的心理阴影，不利于其成长发育。

爸爸妈妈应该明白“人非圣贤，孰能无过”这个道理，爸爸妈妈正确的做法是：可以对宝宝说明自己的感受，并以一种关心宝宝的口吻表达出来：“当你做某某事时，我感到……”，如“当你把玩具扔到小朋友身上时我感到很生气，那样做会碰伤他的。”请注意说话的语气和内容，既要让宝宝明白自己错在哪里，又要保护他的自尊心。

年轻的爸爸妈妈可以从宝宝1半岁左右起，为宝宝建立一套简单、明了、容易操作的行为规则，让他知道什么是对的，什么是错的；哪些可以做，哪些不可以做。给他一个宽松而具有规则的环境，使他逐渐学会自律。

宝宝咳嗽食疗方

宝宝如果经常咳嗽，父母最好平时多留心，从饮食中找到调理、防治的方法。

隔水蒸蛋

原料：鸡蛋1个，食糖、素油各1匙。

制作方法：将鸡蛋（去壳）放入碗里（不要搅），加入糖和油，隔水蒸熟。临睡前一次服完。普通咳嗽一般吃2次可明显缓解，咳嗽厉害者需吃三四次。

冰糖黄精汤

原料：黄精30克，冰糖50克。

制作方法：先将黄精洗净，用冷水泡发3～4小时，然后将黄精捞起放入锅内，再放冰糖屑和清水适量，武火烧沸后，转用文火煨熬，直至黄精熟烂即成。此方具有补虚止咳，滋肺平喘的功效。适用于肺脾阴虚所致的咳嗽痰少，或干咳无痰、咳血、食少等症。日服2次，吃黄精喝汤。

葱白粥

原料：糯米1两，生姜5片，连须葱5根，食醋3钱。

制作方法：糯米以常法煮粥，临熟时加姜、葱、醋拌匀，趁热食用。此粥主要用于风寒闭肺引起的咳嗽。

猪肺敛肺汤

原料：猪肺250～300克，北沙参10～15克，五味子10克，诃子6～9克。

制作方法：先将猪肺切成块，挤尽血污，冲洗干净，与北沙参、五味子、诃子一同入锅，然后加水适量，用武火煮沸，再用文火慢炖约1小时即成。此饮具有补肺敛肺的功效。适用于肺气阴虚所致的久咳、痰少、气短等症。

蜂蜜鸡蛋汤

原料：蜂蜜35克，鸡蛋1个。

制作方法：将蜂蜜加水300克煮开，打入鸡蛋，煮至微沸。此饮具有润肺止咳的功效。适用于肺燥干咳、久咳的症状。早晚空腹服用。

宝宝进入语言爆炸期了

宝宝正在迎来他语言能力发展最重要的时期——语言爆炸期。每个宝宝都会从刚开始的牙牙学语进入到语言发展的爆炸期。科学家指出，人体大脑皮层的“布洛卡区”是一个负责语言表达的区域，这部分脑区发展最快的时期就是在1～2岁之间，这段时期也是语言发展中口语表达的关键时期。

◆ 在这个阶段，宝宝的理解能力有了很大的进步，在表达方面更是呈现“爆炸式”的发展。宝宝掌握的词汇开始成倍增长，掌握句子的速度也十分惊人，可以说出完整句，如“宝宝吃饭了”“妹妹洗澡”“妈妈给奶喝”等。

◆ 这个阶段的宝宝虽然能用简单句表达一些自己的想法，也可以和成人进行一些简单的对话，但还是存在大量的语法错误。所以，这个时候父母不能孤立地理解宝宝的话，而是要与说话的环境相结合进行解释。

◆ 当宝宝进入语言发展爆发期的时候，父母就要充分扩大宝宝的语言环境。可以让宝宝到外面去，让宝宝有广泛的接触面，让尽可能多的物品、情境成为宝宝感知和语言的对象。否则，将会阻碍宝宝的语言发展。

◆ 在宝宝的语言爆炸期，父母要多和宝宝说话，并引导宝宝打开心扉，展开想象力，当宝宝取得一点进步时，父母要真诚地加以鼓励。



适度的挫折是送给宝宝成长的礼物

成长的路上，不可避免地充满了各种压力与挫折，父母由于担心宝宝受到伤害，往往在事件发生之前，便替宝宝扫除一切障碍，期盼宝宝能在无忧无虑的环境下长大。这就导致了现在很多独生子女喜欢物质享受，听惯了表扬，只爱自己，不理解别人。因此当宝宝进入社会后，不能面对日益竞争的残酷现实，在困难和逆境面前会败下阵来的，这不能不说是我们教育的失败。

父母要怎样适度地给小宝宝一点挫折感？

延迟满足宝宝的要求

当宝宝提出要求时，父母不妨等一等，不要立刻满足。可以耍一些“小花招”，设置一些小障碍，这样能有效地“修炼”宝宝的耐心。

鼓励宝宝的进取心

这个阶段的宝宝好奇心强，探索欲旺盛，但因为自身能力各方面还很弱，所以经常会遇到力不从心的时候，为此宝宝往往大发脾气。父母可以在宝宝玩的时候在一旁默默关注，并在宝宝受挫时鼓励他换一个办法再试试。经过这样训练的宝宝，不但提高了情商，使得他以后在困难面前，有一股坚韧的力量，能够最大限度地发挥自己的潜能。

奖罚有度

欣赏不是不管宝宝做任何事情都一味夸奖鼓励，如果这样，宝宝对于逆境、挫折极度缺乏“抵抗力”，稍有不如意就会灰心、沮丧、哭闹等，认为周围人不再喜欢自己。所以应该让宝宝逐渐意识到，做对事情时可以得到鼓励、表扬，做错事情时也一定会得到批评甚至惩罚。

让宝宝养成规则意识

这个阶段的宝宝有些令人头疼，随着能力的增加，宝宝似乎有点“无法无天”。不是打碎东西，就是跟小朋友动了手。这时候，应该教宝宝学一点规则了。因为宝宝的理解能力和语言能力还都很有限，所以我们需要掌握一些诀窍。

让宝宝明白“禁区”

简单的一句话，不能使宝宝理解含义，最好加上表情和语调，让学习规则过程变得更容易接受。比如对宝宝说“不要动电源插座”，语调不要太严厉，稍带严肃的面部表情，就能让宝宝从妈妈的声音和表情上看出：这样做不对。

重复规则，温故知新

不要以为只告诉宝宝一次“这是不对的”，宝宝就会铭记在心。如果仅仅指出宝宝一次错误，对以后的几次视而不见，宝宝必定会感到疑惑：这么做究竟是对还是不对？为解决这个疑惑，会不停地尝试再做一次。要向宝宝多次“重复规则”，不断“温故”，再慢慢“知新”。

父母须是遵守规则的榜样

宝宝经常会从父母的行为中，学到哪些该做，哪些不该做。父母的行为一定要端正。比如，多使用“请”，不要动不动就发怒，要学会等待。也可以主动向宝宝提示：“你看，妈妈把报纸分给爸爸看，我们一起分享很开心。”

太多规则，适得其反

对宝宝来说，太多的规则会引起反感。父母可以先挑出一些比较重要的教给宝宝，如不可以咬人、电源不能动、抢人东西不对等基本规则。

不要忽略了宝宝的创造性

宝宝某些看似不合理的行为，有时候则是创造性的表现。只要宝宝的行为不伤害自己和他人，则要尽量保护宝宝的创造性。比如，当宝宝用妈妈的饰物来扮演什么时，不如和宝宝一起来玩一玩，启发宝宝做得更好。

21～22个月的宝宝

我要成为一名小小的“运动健将”

让宝宝爱上“涂鸦”

宝宝满1岁半之后，妈妈就可以用笔和纸给他来当玩具了。

到本阶段，宝宝对形状、颜色都有了一定的感知。但他可能还不会握笔，也不知道笔是用来干什么的，这就需要妈妈不厌其烦地给他做示范。

宝宝第一次拿着笔在纸上涂鸦的时候，他可能连笔都抓不稳。但是，当他看到了笔在纸上划出的痕迹的时候，便开始有兴趣了。这时，妈妈可以手把手地教宝宝画一些简单的形状，例如圆形、三角形、四方形。并用实例向宝宝讲解：吃饭的桌子是圆形的、咱们的衣柜是四方形的、晾衣服的三脚架是三角形的。待宝宝基本掌握了图形的形状之后，接下来妈妈的任务就是教宝宝认颜色了。妈妈可以在纸上画出几个不同的图形，然后再分别涂上不同的颜色，并告诉宝宝：圆形上涂的是红色，三角形上涂的是黄色，四方形上涂的是蓝色。然后再多次打乱顺序，让宝宝去辨认、和自己涂颜色。

等到妈妈教会了宝宝如何去画简单的图形和涂不同的颜色，并告诉他可以任意组合，妈妈的任务就圆满完成了。接下来全看宝宝的表现了：小家伙开始在纸上涂涂抹抹起来，几个图形、几种色彩任意搭配，玩得可起劲了。

其实绘画的真正意义在于满足宝宝涂鸦的欲望与本能，让他养成独立创造的习惯，并且勇于表达自我。但妈妈一旦发现宝宝的画与众不同，显露出创造力的苗头，妈妈就可以让他说说画里的内容。这样，宝宝还增强了与人的沟通能力和独立思考能力。

让身体平衡起来

一般情况下，这个时期的宝宝身体柔软，很容易学习许多动作，是学习动作技能的最佳时期，加之他们喜欢模仿，并不厌其烦地重复同一动作，不怕失败，还不怕别人嘲笑，只要能积极地加以指导和训练，宝宝就会获得许多的动作技能。

那么父母该如何训练宝宝的平衡能力呢?

◆ 玩平衡类的游戏，锻炼宝宝的平衡能力。父母可以和宝宝一起玩“不倒翁”的游戏。妈妈坐在垫子上，两腿自然分开，妈妈双手握住双脚的脚腕，然后让宝宝坐在妈妈的两腿中间，宝宝的胳膊自然地放在妈妈腿的两侧。妈妈一边哼唱儿歌，一边配合儿歌做动作，妈妈可以先左右摇摆，然后再前后摇摆，轮番进行。



◆ 当宝宝稍微掌握一些平衡能力的时候，妈妈可以让宝宝在妈妈的帮助下，做进一步巩固平衡能力的游戏。妈妈可以找来一些没有扶手的椅子，椅子不要太高，把椅子摆成一条直线，妈妈要搀扶着宝宝在椅子上行走，等宝宝稍微习惯之后，妈妈可以在中途试着放手，让宝宝独自一人走完剩下的椅子。如果宝宝能顺利走完，妈妈可以适当增加一些难度，如把椅子换成窄细的，让宝宝在椅子上沿直线行走。

◆ 多带宝宝到室外，利用宝宝的好奇心，让宝宝自己去锻炼平衡力。公园里有很多可以锻炼宝宝平衡力的游戏，比如爬攀登架、跳蹦床、滑滑梯、荡秋千、骑三轮车等，这些游戏不仅能锻炼宝宝的平衡力，而且可使宝宝的大脑以及五官得到训练和发展。

要开始维护宝宝的自尊

随着“羞耻感”的出现，宝宝的自尊心就像稚嫩的小苗一样长起来。父母应该保护宝宝的自尊心，并且注意培养宝宝的自尊心。

不要粗暴地对待宝宝

不要粗暴地对待宝宝，使宝宝的自尊心受到伤害。最好的方法是循循善诱，就事论理，使宝宝意识到错误的同时自尊心得到维护。因为宝宝有非常强烈的“自我为中心”意识，作为父母要善于抓住生活中的点滴小事，以身做则，并向宝宝讲清简单的道理，养成宝宝从他人的位置考虑问题的习惯。

不要讽刺、挖苦宝宝

不要用讽刺、挖苦宝宝的方式伤害宝宝的自尊心。最好是积极鼓励，适当赞扬或给予奖励，使宝宝在自豪中建立自尊。但是，宝宝的年纪小，难免会出现错误或做事情不如大人意。对此，不能过多责备宝宝，应该抓住其每一个微小的进步，激发宝宝的积极性，从而克服不足，在不断的进步中增强自信心与自尊心。

不要对宝宝冷漠和厌烦

不要对宝宝表现出冷漠和厌烦。宝宝喜欢表现自己，喜欢做事，更喜欢成功，父母不要嫌宝宝做不好，让宝宝退缩一角，而应该尽可能地给他创造机会并宽容地对待宝宝的失败和“闯祸”，用爱抚的微笑、诚恳的赞许鼓励宝宝进步。

培养宝宝的自尊心，不是一朝一夕就能完成的，父母要用耐心、细心和关心来对待宝宝，使宝宝的自尊心得到健康发展。

育儿专家给建议

家庭教育不仅要重视宝宝的智力发展，还应重视宝宝良好的非智力心理品质培养。其中，培养宝宝的自尊心，是每位父母的职责和任务。

宝宝爱玩，才更聪明

许多父母把儿童的智力理解为识多少字，背多少诗，会多少位的加减法，甚至不惜花大量时间和金钱把宝宝送去学钢琴、学美术、学外语……其实，这是一种对智力的理解误区。智力不仅包括认知反应，还包括有效地处理问题、快速而成功地适应新环境的能力。对儿童进行智力开发最有效的方法之一就是有目的地让宝宝参加体育活动。

儿童运动、动作能力的发展可以直接反映儿童智力的发展情况。科学实践证明，1～5岁的儿童中，爱玩耍的宝宝大脑比不玩耍宝宝的大脑至少大30%。因为，在运动和玩耍的过程中，儿童要完成几十种与大脑和思维活动有关的动作，例如掌握平衡、协调心理、处理问题等。通过玩耍和运动，宝宝能提高识别物体的能力、语言表达的能力和思维想象创造力，还能消除心理压力和恐惧感等。

因此，父母不应忽视对宝宝运动、动作能力的发展和训练，要尽量为宝宝创造适宜的环境、条件，鼓励宝宝玩耍和运动，从而促进其智力和心理的发展。

儿童运动的方式多种多样，应以游戏为主，强调活动的趣味性。



宝宝好“缠人”

宝宝缠人是一种满足需求的正常表现，大多出现在1岁到2岁之间。这个年龄段的幼儿正处于学习爬行、走路的阶段，需要借助别人的拥抱来移动身体，所以常会吵着“要人抱”。

有的宝宝平时一直很乖，由保姆带着不哭也不闹，看到别的宝宝在玩，他会主动加入，和小朋友一起玩得很开心。可他回家一看到妈妈，就会变得特别缠人，老是嚷嚷着“妈妈抱”，而且不达到目的不罢休，面对这种情况我们该怎么处理呢?

- 面对缠人的小宝宝，父母要满足宝宝缠人的需求，否则爸爸妈妈会发现，宝宝的需求越得不到满足，对这种需求的表达就会越强烈，哭闹的情形没完没了。
- 逐渐转换亲子间相处的方式。妈妈要让宝宝知道，抱宝宝不是唯一让宝宝感到满足的方法。
- 妈妈有必要为宝宝调整个人的作息制度，或是改变家事处理的步骤，尽量多陪伴宝宝，鼓励宝宝玩玩具和肢体活动，或是为宝宝讲讲故事、唱唱儿歌，让宝宝的注意力转移到其他事物上。这样一来，妈妈会发现，宝宝在充满安全感的环境中，能放心地去探索环境中的其他事物，缠人、要人抱的问题就会随着成长而逐渐消失。

有的父母觉得宝宝都满1岁半了，不应该太“缠人”才对。于是，面对宝宝依赖性“缠人”特别没有耐心，甚至还“凶”宝宝。爸爸妈妈应该静下心好好想想：宝宝是因为爱爸爸妈妈，才老是“缠”着他们的。

育儿专家给建议

过度“缠人”的宝宝常常缺乏自立精神，情绪不稳定。改变这种个性的根本出路是不要过分保护宝宝，要培养宝宝自立能力，多让宝宝自己拿主意，并尽可能地尊重他的选择。

让宝宝学会自己整理玩具

大部分父母有这样的烦恼，宝宝会把一大堆的玩具拿出来玩，弄得满屋子都是，杂乱极了，可等到不玩了也不懂得收拾。强令宝宝收拾，他又不乐意。怎么才能让宝宝自己整理玩具呢?

榜样的影响无限

在日常生活中，创设情境，利用故事、儿歌、表演等形式，让宝宝知道：整理物品是具有责任感的表现，能够受到大家的赞扬。小杰的妈妈天天跟宝宝一起读《巧虎》的故事，她突然发现有一天，小杰玩过玩具，不像以往乱扔一地也不管，而是自己把所有玩具归类，整理好放回原位。妈妈很惊讶，小杰变懂事啦。原来小杰是跟书里的巧虎学的。《巧虎》有一集是睡觉前，把玩具收好，没想到小杰潜移默化地受到了影响。

让宝宝体会成功感

宝宝收拾玩具后，父母要带领宝宝观看收拾后整齐的样子，用赞赏的口吻肯定宝宝，比较整理前和整理后的模样，让他亲眼看到明显的变化，建立成功感，树立自信心，为以后自觉地整理玩具打下基础。因为，让宝宝从收拾中得到成功感和乐趣，才是收拾整理的最大动力。

不包办，做示范

假如宝宝在前头扔，父母在后头一边骂、一边捡，宝宝是永远学不会整理的。做父母的最好只有一只手，只给他做示范，然后要求他独自完成。准备一个固定的地方或箱子，让宝宝收拾自己的东西，也可以和宝宝比赛收拾东西，给宝宝适当的奖励或满足他的某些合理的要求。

育儿专家给建议

父母可以运用一些贴近幼儿的话语，例如“谁把娃娃送回家？”“宝宝摔倒了，谁把它抱起来？”“小熊找不到家了，急得快要哭了”等，引导宝宝把随地乱扔的玩具送到他们自己的“家”，多次游戏后，宝宝就会形成好习惯。

每天洗脚保健康

入睡前洗脚已成为成年人的一种习惯，它不仅能洗去脚汗、污垢，达到卫生要求，而且洗脚还能给人的健康带来有利的影响。对宝宝来说，同样也要养成这种习惯。

根据祖国医学中的经络学说，人脚上有33个穴位，占全身穴位的1/10，从小小的脚掌上可观察到身体五脏六腑相应的投影。现代医学研究也支持脚部受凉时很容易引起感冒一说。因此，父母不论夏天还是冬天都应注意宝宝脚部的保暖。即使是在炎热的夏天，也需要给宝宝穿上合脚的线袜，不要让穿堂风或电扇直接吹着脚；在冬天，不论是宝宝午睡还是夜间睡眠，双脚都不要露在被子外面，以免着凉。

很多父母都很注意给宝宝洗脚。那么洗脚时的水温、水量是否也有讲究呢？是的，一年四季都需要用温水。夏天的时候洗脚水的温度一般可以在38～40℃之间，到了冬天，洗脚水的温度可以逐渐提高，一般可以在45～50℃之间。洗脚时的水量以将整个足部都浸在温水中为宜，浸泡时间需保持3～5分钟。用40～50℃的水浸脚可使皮肤表面的血管扩张，血液循环过程加快，血液流动增加，降低肌张力，可使宝宝安然入睡，快速地进入甜蜜的睡梦中。

育儿专家给建议

人的足部由26块大小不同、形状各异的骨头组成，彼此间借助于韧带和关节相连，共同构成一个向上突起的弓状结构——足弓。足弓可以缓冲行走与跑跳时对机体的震荡，保护足底的神经血管免受压迫。足弓形成的关键时期在幼儿期，而过热的水有可能使足底的韧带松弛，导致平足形成。

23～24个月的宝宝

“好习惯”与“坏习惯”的区别

攻克宝宝的“坏习惯”

“坏习惯”对于宝宝的影响可真不小！爸爸妈妈知道吗？一些“坏习惯”不仅会影响宝宝的身体发育及健康，还可能影响宝宝的心理呢！那么，到底哪些“坏习惯”宝宝必须“戒掉”呢？

宝宝吸奶瓶入睡

有的宝宝不吸奶瓶就不能入睡，这对很小的宝宝来说是比较正常的。但是到了这个月龄，如果宝宝仍然有这种习惯，妈妈就要引起重视。最好在今后的日子里，慢慢把这个习惯改过来。这没有什么技巧，靠的是耐心。最好不要强迫宝宝，如果强迫了，很可能会使宝宝更加依赖。

宝宝玩生殖器

这个问题关键在于大人，大人不要对宝宝玩生殖器加以赞赏，也不要让宝宝知道，父母及周围的人都对他的小鸡鸡很感兴趣。让宝宝“忘记”他有小鸡鸡，这是避免宝宝玩小鸡鸡的好办法。

父母喜欢“打人”

父母有时候会通过假装打宝宝的小屁股，或者打别人来逗宝宝，其实这样不好。宝宝的模仿力很强，很快就会学会举手打妈妈的脸。如果妈妈和周围的人不但不反对，反而对着宝宝笑，就会导致宝宝认为这样做很好，可能真的养成打人的习惯。

善待有问号的小脑袋

宝宝一天一天长大，感到周围世界越来越新奇有趣。一般情况下，2岁半以后的宝宝常常会提出许多为什么：“小猴子为什么有尾巴？”“为什么大象的鼻子那么长？”也许这些问题对于大人来讲是幼稚可笑、稀奇古怪的，但是随着这些问题的出现，也就说明了宝宝的思维能力在不断的发展。

一般来说，思维过程可以分为三个阶段。

- 分析和综合。对宝宝分析综合能力的培养，从宝宝很小的时候就可以进行，最好的方法是和宝宝交谈，在谈话过程中引导宝宝对事物进行分析和综合，也可发展他的语言能力。
- 比较。比较是宝宝认识事物的重要过程，通过比较，宝宝才能区分不同的事物。父母可以在生活实践中，从开始认识事物起，引导宝宝对不同的事物进行比较。
- 抽象和概括。抽象是在思想上把各种事物的本质属性抽取出来并与非本质属性分开的过程。例如，我们对苹果、香蕉、梨子、菠萝等东西进行比较后可以提出“水果”的特征，并将形状、颜色等特征与这一特征区分开。

父母对宝宝思维的训练宜早不宜迟，而婴幼儿时期就是训练思维的最佳时期。在这个年龄段，宝宝的各种智力因素都呈上升趋势，但是缺少固有的思维定势，就像是一张白纸，容易描绘出最美的图案，也容易吸纳新事物。

育儿专家给建议

在宝宝学习的过程中，父母不要轻易帮助他解决某个问题。对宝宝来说，真正有意义的是独立思考、解决问题的过程，至于是否能做得完美，相对来说显得不那么重要。这样不但能养成宝宝主动学习、解决问题的好习惯，也能充分开发宝宝的智力。

正确培养出宝宝健康心理

儿童时期是培养健康心理的黄金时期，如果有一个好的开始，将来可使宝宝的品德智力得到健康的发展。那么，作为父母应该注意些什么呢?

爸爸妈妈要做到几个“不”。

◆ 不过分关心宝宝，否则容易使宝宝过度地以自我为中心，认为人人都应该尊重他，结果成为自高自大的人。

◆ 不对宝宝喜怒无常，这样会使宝宝敏感多疑、情绪不稳、胆小畏缩。

◆ 不对宝宝太苛求，这样会使宝宝养成自卑、胆怯、逃避等不健康心理，或导致反抗、残暴、离家出走等异常行为。



◆ 不勉强宝宝做不能胜任的事情，宝宝的自信心多半是由做事成功而来，强迫他们做力所不能及的事情，只会打击他们的自信心。

◆ 不欺骗和恐吓宝宝，吓唬宝宝会丧失父母在宝宝心目中的权威性，一旦被宝宝识破，父母以后再告诫什么宝宝都不再容易服从了。

◆ 不当众批评或嘲笑宝宝，这会造成宝宝怀恨和害羞的心理，大大损害宝宝的自尊心。

◆ 不能过分夸奖宝宝，当宝宝做事取得了成绩，略表赞许即可，但过分夸奖会使宝宝产生沾沾自喜求虚荣的不良心理。

◆ 不“贿赂”宝宝，要让宝宝从小知道权利与义务的关系，不尽义务不能享受权利。不一味亲近宝宝，应该鼓励宝宝与同龄人一起生活、学习、玩耍，这样才能学会与人相处的方法。

别扼杀宝宝的自理能力

幼儿园老师经常发现有些宝宝入园后，不会独立进餐，不会自己洗手、擦脸，不会自己解小便，不会穿脱简单衣服等。

宝宝自理能力差的原因

◆ 父母包办代替太多。现代家庭的独生子女，父母对其各方面的投资越来越多，却忽视了宝宝自理能力的培养。对宝宝过分的宠爱，事事包办代替，成了宝宝独立性发展的最大障碍。特别是爷爷奶奶，爱孙心切，就更加溺爱了。

◆ 对宝宝批评多，鼓励少。有些父母缺少正确、有效的教育方法。他们在面对宝宝需要鼓励和帮助时，采取的是一种怪罪、批评的态度，有的甚至会采取暴力打骂的方法，严重伤害了宝宝的自信心，从而阻碍了宝宝自理能力的发展。

怎样培养宝宝生活自理能力

◆ 创设自理条件。为宝宝生活自理创设必要的、合理的条件。例如：最好有自己的小床、小被子；衣服要放置在低矮的橱里，便于宝宝自行取放；洗脸盆要小而轻便，洗脸巾要短且薄等。

◆ 把方法告诉宝宝。教会宝宝基本的生活自理方法和技能。如教宝宝擦脸的顺序是：用毛巾擦眼睛、脸部、鼻子、前额，然后擦耳朵、耳背，最后擦颈部等。

◆ 多提供“自己来”的机会。比如早上起来让宝宝自己穿衣服，先不要计较他穿得舒服不舒服，等他穿好后再帮他整理；哪怕饭粒掉了一地，不要责怪宝宝，那是成长过程中必须经历的一个过程。

◆ 从兴趣入手，不要强求。宝宝看着大人拖地总觉得好玩，也拿来拖把帮大人拖，可结果把地拖得像在画花，如果大人还是表扬了他，宝宝会一次比一次干得好。

培养宝宝的情商

情商到底是什么？情商就是一个人面对逆境的能力，也就是人们平时所说的“逆境商”或“挫折商”。逆境情商是衡量人在面对逆境和挫折时控制情绪的能力。

父母要训练宝宝提高情商，使他在面对逆境时，具备坚韧的意志和解决实际问题的能力。

困难不是失败

“任何人做事，一开始都有困难”，要告诉宝宝困难并不可怕，要激励宝宝坚持到底，不必尽善尽美，父母不要迫不及待地为宝宝提供帮助，当某件事失败后，要帮助孩子在失败中总结经验，分析原因，寻找对策。

学会等待

从孩子7～8月开始，父母就需要让孩子学会在要求时要“等待”，渐渐地宝宝会明白，想得到一个东西，需要有耐心。

学会做事“善始善终”

如果宝宝是在玩玩具，那么，完后就一定要分类放回原处，不能有任何理由不去做。当宝宝克服困难完成了，一定要给予表扬，来巩固这种行为，形成好习惯。

学会“自信”

鼓励宝宝自己处理自己的事情，经常交给宝宝一些完成有一定困难的小任务，给予宝宝充分的信任，告诉宝宝：你一定能成，爸爸妈妈相信你。父母的信托会给予宝宝莫大的信心。

学会“言必信，信必果”

当宝宝小的时候，大人答应宝宝的事，一定要信守诺言。

让宝宝爱上坐便器

虽说吃喝拉撒都是人的本能，但若要把这几件事干得“妥妥当当”，宝宝尚且需要训练。下面几招让宝宝轻松爱上坐便器。

为宝宝购置合适的坐便器

市场上各种便盆都有，男宝宝则适合前面有挡头的坐便器，无论站着小便还是坐在坐便器上，都不容易尿到外面。“长”得像小椅子形状的便盆，适合女宝宝用，不容易尿湿裤子。

男宝宝女宝宝大不同

男宝宝可以模仿爸爸。当爸爸去厕所时，带着男宝宝，并准确示范，为了保证不尿到便盆外，可以在便盆内放张有颜色的纸片，让他瞄准纸片尿尿。最开始，把小便当作游戏，不要给男宝宝太大压力。

女宝宝当然由妈妈来帮忙。妈妈要给女宝宝穿易脱的裤子，在训练女宝宝小便的同时，要教给她正确的擦拭方向，尤其是在大便后，一定要从前往后擦，以防尿路感染。

训练时间有讲究

多数宝宝能在两三岁时学会控制大小便。他们控制大小便的次序大致是这样的：夜间控制大便——白天控制大便——白天控制小便——最后是夜间能够控制小便。

育儿专家给建议

宝宝能够用语言、动作告诉大人他需要大小便，那我们就可以开始训练。等到白天可以较熟练地上厕所后，夜间可脱掉纸尿裤，并在晚上宝宝睡不安稳或说“尿尿”时协助他小便。每个宝宝训练时间不尽相同，但在2～3岁逐步训练，会大有收获。

宝宝的责任感从哪儿来

责任感是宝宝健全人格的基础，是能力发展的催化剂。具体来说该怎样培养宝宝的责任感呢?

在劳动中培养宝宝的责任感

有的宝宝自我意识很强，他会认为别人能做的事他都能胜任。比如穿衣服、开门、按电梯等，如果父母去帮他做，他还会生气发脾气。其实，每个宝宝在幼儿阶段都会表现出各种主动尝试的愿望，如自己要求独立吃饭、试穿衣服、手脏了自己洗等，这正是一种责任心的萌芽。

让宝宝自己的事情自己做

现代孩子的教育问题源于父母对宝宝的过度保护。父母事必躬亲，让宝宝自己解决难题的机会太少，最后宝宝就会养成衣来伸手、饭来张口的不良习惯。

学会检讨，一人做事一人当

要求宝宝对自己的过失负责，不仅有助于培养责任感，还能帮助宝宝养成自觉遵守规则、积极自律的观念和习惯。如果宝宝主动承认是自己把玩具摔坏了，爸爸妈妈要鼓励宝宝的这种勇敢行为。

在生活中培养宝宝的责任感

生活中有许多时候大人可以请宝宝来给自己帮忙，比如请宝宝给妈妈倒杯凉水，请宝宝给爸爸擦擦汗、请宝宝给爷爷“喂药”，请宝宝给奶奶拿眼镜，等等。宝宝做完了，大人要给予夸奖。大人如能经常“服服软”，让宝宝觉得自己需要“照顾”大人，会大大地提高宝宝的责任感。对培养宝宝的责任感要有耐心，让宝宝从最简单的事情做起。

25～27个月的宝宝

快来学习“自理能力”吧

小宝宝学会刷牙了

宝宝长到2岁的时候，父母就可以教宝宝学刷牙了。俗话说，万事开头难，宝宝学刷牙也是如此。由于经常看大人刷牙，小家伙开始学习时会非常有兴致，但很快就不想坚持了。这需要父母有极大的耐心和恒心，并且要充满技巧。那么该如何让宝宝学会刷牙呢?

- 父母要让宝宝知道刷牙的好处。刷牙是为了口腔保健，以去除牙龈和牙齿表面的牙斑、饭垢和食物残渣为目的。
- 为宝宝选择牙刷和牙膏。宝宝在开始学刷牙时，首先父母应给宝宝选择一支合适的牙刷，应根据宝宝的年龄等具体情况进行选择。
- 教导宝宝正确的刷牙方法。在教宝宝刷牙之前，先给宝宝演示一遍刷牙的过程。
- 妈妈要注意循序渐进。宝宝学刷牙，不可能一步到位，一学就会。刚开始的时候可以让宝宝用牙刷和杯子模仿成人的动作，等到宝宝逐渐掌握上下转动牙刷的动作要领后，可以让宝宝用清水或是盐水刷。最后，再给宝宝挤上牙膏。
- 妈妈要经常鼓励宝宝。对宝宝任何生活习惯的培养，都需要以正面引导的方式来进行，这样才能使宝宝愉快地接受。再加上这个时期的宝宝喜欢模仿大人的活动，如果大人鼓励宝宝模仿的愿望，宝宝会很快掌握动作技能。

“想方设法”提高宝宝的社交能力

社会交往能力是人的一生当中很重要的内容之一，但许多父母却为宝宝不懂得谦让，不善于与同伴交往、合作而伤脑筋。

父母要经常给宝宝讲讲关于“合作、友爱、谦让”的道理，不要事事以宝宝的意志为转移，以免宝宝形成“自我为中心”的思想意识。例如，可以给宝宝讲讲“孔融让梨”的故事，让宝宝明白应该向孔融学习什么，以便给宝宝树立一个学习的榜样。又如家里有好吃的东西，可以让宝宝来分配，父母不要因偏爱宝宝而拒绝宝宝的分配，要欣慰地接受并适时进行夸奖和鼓励，从而引导宝宝学会与人分享，形成好习惯。



父母要适时地给宝宝假设一个与他人平等、友好相处的生活环境，让宝宝得到交往的锻炼。尽早地把适龄的宝宝送到幼儿园，是发展宝宝交往能力的一条捷径，因为生活在幼儿园里的宝宝，有许许多多同伴一起游戏、玩耍，能真正体验到交往、合作的乐趣，容易懂得只有平等、友好地与他人相处，才能得到别人的认可、友爱与帮助的道理。

对很多人来说，一生中最亲密、最长久的友情大都是在孩提时代建立起来的。父母要多提供机会让宝宝们能经常在一起接触、交往，做宝宝友谊的引路人。共同的爱好是友谊的基础，父母可以有意识地培养宝宝某方面的专长，使宝宝能利用专长充满自信地去结交朋友。同时，还要引导宝宝发现朋友身上的优点，取长补短，而对于朋友的弱点要引导宝宝帮助他一起克服，从而建立纯真的友谊。

让宝宝与小朋友快乐相处

宝宝成长到2岁左右，便会开始产生交友的欲望了。比如：有些宝宝一听到小朋友从楼道里走过，总禁不住要开门看看。但妈妈真的将一些小朋友请回家时，却发现几个宝宝又哭又闹，效果不佳。原来交友是一种能力，是需要培养的。具体该怎么做呢?

游戏来帮忙

妈妈可以在游戏中教会宝宝与他人沟通的能力。通过做游戏，让宝宝学会与他人分享快乐，遵守游戏规则。懂得轮流玩耍，而且通常情况下，他们也会礼貌地对待游戏伙伴。

鼓励宝宝参与集体活动

妈妈还可以鼓励2个或更多的宝宝一起画画，可以用粉笔在人行道上画，或者在家里用蜡笔在一张纸上画。或者跟宝宝们玩老鹰捉小鸡的游戏，这种游戏虽然很古老，但能增强宝宝的协调能力，还能培养他们的团队精神。

遇到困难别定性

当宝宝交友遇到困难时，不要给宝宝定性，也不允许别人给宝宝定性。任何宝宝的社会特性都不应该被描绘成固定的模式，比如说一个宝宝的害羞、迟钝或者好斗。任何定性的描述往往逐渐成为固定的行为，甚至成为宝宝永久的性格。

提前教礼貌

当宝宝们将注意力集中在如何回应长辈的问候或疑问时，他们的窘态和不自然会急剧加强。父母不应该到了这种时候才教宝宝要礼貌。应当提前教会宝宝应当怎么做，比如见了长辈要问好。



宝宝迈出独立第一步

一个人要想取得成功，仅靠聪明的头脑是不够的，还必须具有独立性、自制力、坚韧性等良好的个性品质。所以专家建议，父母最好是时刻进行对宝宝独立性的培养。根据宝宝的年龄特点经常为宝宝提供独立活动的机会和条件，帮助他们逐步学会自己做事、自己动脑筋想问题。

宝宝的独立意识从哪些地方可以看出来呢?

◆ 宝宝由于手脚动作不是十分的协调，走或跑容易跌倒，用杯子喝水可能会泼翻，用勺吃饭会洒在身上。什么都要自己来，却又做不好，因此这些现象通常会被父母认为“不听话”“犟”，其实这些都是宝宝想要独立的表现。



◆ 从2岁幼儿的身心发展来看，这个时期的宝宝有着强烈的独立意识，那就是要求“摆脱成人控制”。宝宝自我意识开始萌芽，言语和动作的发展迅速，对周围世界的认知范围也在扩大。他们已经能表达自己的意愿，对成人要他干的事，往往回答“不”。父母不但不要觉得宝宝任性，还要为宝宝感到高兴，因为宝宝开始有自己的独立意识了。

◆ 这个时期的宝宝对自己有点会，但还不熟练的事情最感兴趣，喜欢自己反复做，如反复摆弄某一类玩具，重复进行一种游戏等。这个时候，父母可以和宝宝一起玩，积极地投入到游戏中去。

父母赞扬不要言过其实

“糖吃多了也腻人”，对宝宝而言，并不是事事都要赞扬，也不一定赞扬越多越好。言过其实的赞扬对宝宝有什么坏处呢?

- 过多的赞扬很可能会造成宝宝对赞扬的过分依赖、对批评却格外抵触的心理。过多的赞扬还容易让宝宝错误地认为自己的言行能够讨父母欢心，从而形成一种思维定式：我做这件事是为了得到妈妈赞扬，而不是我自己喜欢做。宝宝因此特别在意别人对自己的关注和看法，时间长了，就会失去基本的辨别是非的能力，难以形成自我评价的意识。
- 过分赞扬可能会骄纵宝宝，一个在生活中听惯了好话的宝宝，很难对自己有清醒的认识，也很难虚心接受别人的批评或意见。父母不能让宝宝在责备中成长，但是也不能让宝宝泡在甜言蜜语里。
- 事实上，幼儿受到过分的表扬，觉得自己不值得表扬，反而会感到不安。所以父母不要以为宝宝是好哄骗的，父母的话几分真几分假，宝宝心里也有数。赞扬太过，宝宝会觉得父母没有诚心。时间长了，还会产生排斥心理。

总之，妈妈要记住，赞扬是对宝宝努力的肯定，而且只要适度的一点点就够了。对宝宝该表扬时要表扬，但一定要有分寸。表扬时，慷慨真诚、适度适量，避免无原则地夸大宝宝的优点，使表扬真正起到激励与促进的作用。



育儿专家给建议

对于不听话的宝宝而言，父母也不要一味地奉承他。当宝宝养成一种只听奉承话的习惯，将来也会变得任性，听不得半句责难。

28~30个月的宝宝

好品格需要从小培养

宝宝要做有礼貌的小客人

宝宝随着爸爸妈妈去亲友家做客，要做个有礼貌的小客人。

当然，宝宝的一言一行，全依赖于爸爸妈妈平日的教育。如果宝宝外出做客没规矩，不仅会破坏当时的喜庆气氛，还会让爸爸妈妈颜面扫地。所以，出门前妈妈一定要给宝宝打好“预防针”，还可以利用路上的时间，适当强调一下“规矩”，教宝宝使用礼貌用语“您好”“您早”“谢谢”“再见”等，做个有礼貌的小客人。

宝宝去亲友家做客，见到主人的第一件事就是打招呼、问好，并能正确地使用称呼，如叔叔、阿姨、爷爷、奶奶、哥哥、姐姐等。未经主人允许，不要到其他房间走动，更不能只顾自己开心，在沙发上、床上一通折腾。

还应该让宝宝记住：在别人家里，小主人对自己的玩具自然有支配权，小主人提供什么玩具就玩什么。看到自己没有的“好玩意儿”，可不要想着据为己有，征得同意后再拿过来玩，之后还要记得放回原处。

如果爸爸妈妈要带着宝宝参加以成年人为主的活动，就应该先安排好宝宝，比如准备一些游戏，或者带几样玩具，以免宝宝觉得无聊甚至哭闹。

爸爸妈妈也不要强求宝宝向他人打招呼，如果宝宝不肯，切忌勉强，否则非但达不到目的，还会产生副作用。建议爸爸妈妈最好暂时放弃，等宝宝平静以后，再告诉他：“这是应有的礼貌。”

宝宝学会珍惜也是美德

随着社会经济的发展，人们的生活水平正在逐渐提高，同时现在的独生子女都是父母的掌上明珠，当面对宝宝想要某些东西的时候，许多父母都会对宝宝的要求一一满足。面对不需要任何努力就可以得到的东西，宝宝很可能会对已有的东西不珍惜。那么，如何让宝宝体会到父母的不易，并学会爱惜自己的东西呢？光靠简单的说教是达不到效果的，这时就需要父母多动动脑筋了。

如何让宝宝懂得珍惜呢？

- 让宝宝通过自身努力得到。可以给宝宝设立一项任务，并承诺任务完成之后会就给宝宝买他喜欢的东西。这样，不但可以增强宝宝的自信心，而且宝宝还会对通过自身的努力而得到的劳动成果备感珍惜。
- 父母要培养宝宝妥善保存物品的习惯。一般说来，现在家庭的经济能力普遍提高，我们都应该以身作则，提供给宝宝一个俭朴的生活环境，让宝宝在耳濡目染中养成妥善保存物品的习惯。
- 合理满足宝宝的物质要求。宝宝的要求有些是合理的，有些却是不合理的。应具体分析，适时适量地给予满足。如在吃的方面，决不盲目地多给或硬塞给宝宝，宝宝便会对每一种食物都保持一定的新鲜感。宝宝即使吃不了，也帮宝宝收放好，下次必须待宝宝把剩下的吃完后才给新的。不乱给、多给，宝宝便不会轻易扔掉，养成大手大脚的习惯了。
- 父母要随时随地教育宝宝珍惜物品。虽然宝宝可能一时明白了珍惜物品的道理，但有时浪费的不良习惯还会不经意地流露出来。这个时候，父母就要旧事重提，提醒宝宝要爱惜东西、懂得珍惜别人的劳动成果。
- 父母在培养宝宝珍惜东西的同时，也要防止宝宝产生吝啬和贪婪的心理。有的宝宝不愿将自己的用品借给别人，父母就要及时教导孩子与人分享。
- 如果宝宝不听父母的教诲，父母可以采取必要的措施，让宝宝意识到浪费东西的后果。

宝宝“不听话”并不绝对是坏事

其实，宝宝有时不按父母的要求去做，不听从父母的指令，这正是幼儿身心发展的特点。某些心理学家甚至认为，2岁半的幼儿还不会反抗，就不是正常儿童。如果父母过早地用成人的标准去要求宝宝，是不符合宝宝身心发展规律的，而且容易扼杀儿童的天性，使宝宝从小失去儿童最珍贵的创造性人格，这会给父母留下难以弥补的缺憾。



著名的德国心理学家海查曾做过如下的实验：他对2～5岁时有强烈反抗倾向的100名儿童与没有这种倾向的100名儿童追踪观察到青年期。结果发现前者有84%的人意志坚强，有主见，有独立分析、判断事物和作出决定的能力。而后者仅有26%的人意志坚强，其余的人遇事不能做决定，不能独立承担责任。这一研究说明，反抗行为强的宝宝，长大易有坚强的独立意志，而这一点正是21世纪的人才应具备的素质。

所谓“听话”儿童，常见的特点是有问题提不出来，不与长辈辩论，按照大人教导的旧经验办事。无疑，相对那些捣蛋的宝宝，这种类型的宝宝更容易让父母和老师放心。理论上来说，他们成长过程中碰壁的机会少，遇到的挫折也不多。但走上社会后真正独立发展时，空间开拓能力并不强。

因此专家建议：宝宝的听话与不听话能够“相结合”时最好。有些父母对宝宝表现出的反抗行为很反感。而对那些唯命是从、听话的宝宝更为喜欢。但是从现在起，父母应该记住，有时候宝宝“不听话”并不绝对是坏事。

适当给宝宝些“劣性刺激”

所谓“劣性刺激”是指令人不满意、不舒服、不愉快的外界刺激。2~3岁的宝宝虽小，父母也可以根据宝宝的身心发展特点，给予一些“劣性刺激”。

让宝宝感受饥饿

有些宝宝的营养品、补品多，零食不离口，经常挑食拒食，饭到嘴边没胃口。不妨有意识地给一点“饥饿”刺激，让宝宝感受一下饥饿的滋味，饿了才会食欲更旺盛。同样，宝宝在心理上也需要“饥饿”刺激。如果无限制地满足宝宝的一切欲望，宝宝就会失去追求事物的热情。因此，就应当给宝宝适当制造欲望的“空腹”状态，让宝宝有“饥饿感”。

让宝宝面对困难

宝宝生活一帆风顺，长大后稍遇挫折就会束手无策。因此，有必要从幼儿时期就有意识地给宝宝设置一些障碍，增加宝宝的心理承受能力。例如，宝宝学走路时，会摔跤，在克服困难、多次摔跤后，终于能独自行走。喜欢对于作息时间不规律的宝宝，父母可以逐步调整，让他渐渐适应有规律的生活。从日常生活琐事中，让宝宝不断提高适应能力。

让宝宝体会劳累

家长包办代替，宝宝从小不劳动，不知道苦累，会变得懒散、依赖、怕苦。长此以往不仅对身体发育不利，还会影响智力发育，不利于优良性格的形成。因此，尽管宝宝小，也要让他做一些力所能及的事，如学习自己穿脱鞋袜、洗手洗脸、整理玩具，还可以帮助家人拿报纸、浇花等。

让宝宝听到批评

谁都喜欢听好话，听到批评就不高兴，要让宝宝从小学会能分清是与非，知道对与错，明白做了不对或不好的事情后，要听从劝告，否则要受到批评。使宝宝从小就能感受到“约束”，不敢随心所欲。

“劣性刺激”是一种比较科学的教育方法，能锻炼宝宝的心理承受能力。宝宝就像小树一样，经受了风霜的刺激和考验，才能长得更茁壮。

秋季，给宝宝做耐寒锻炼吧

当气温由暖转冷的时候，正是提高宝宝自身的御寒能力，迎接即将到来的严寒的最佳时机，适当对宝宝进行耐寒锻炼不仅可以使宝宝增强耐寒力，还可以使宝宝的体质得以增强，抵抗疾病困扰，对宝宝身体的全面发展十分有益。

那么，妈妈该怎样给宝宝做耐寒锻炼呢?

◆ 给宝宝提供冷环境的机会。有的妈妈生怕宝宝受凉感冒，天刚一转凉，就给宝宝穿上厚实的衣服，把宝宝裹得严严实实。宝贝的体温调节能力得不到锻炼，极易感冒。尤其是入秋天气刚刚转凉时，妈妈不要急于给宝宝添衣服。

◆ 喜欢晨跑的妈妈，可以带着宝宝一起晨跑，在晨跑之前，妈妈最好给宝宝准备单衣和厚衣。晨跑开始，可以给宝宝穿上单衣，不用担心宝宝会感冒，因为一旦跑起来，宝宝就不会感觉到冷了。同时，也应避免宝宝穿着厚衣跑步出汗。停止跑步的时候，宝宝就会嫌热而解开衣服，引起感冒。当晨跑结束后，稍微休息一下，给宝宝换上厚衣。

◆ 注意给宝宝补充维生素和矿物质。维生素A能增强人体的耐寒力，维生素C可提高人体对寒冷的适应力，并且对血管具有良好的保护作用。因此，宝宝要多吃富含维生素的食物，来增强抵抗寒冷的能力。



育儿专家给建议

在给宝宝进行耐寒锻炼的时候，一定要根据宝宝具体的体质和适应能力来判断是否继续让宝宝进行耐寒锻炼，如果宝宝出现寒颤或身体不适时，妈妈应立即停止锻炼。

结束吃饭战争，让宝宝快乐进餐

宝宝不好好吃饭的表现有：一边看电视一边吃饭、含着饭在嘴里不爱嚼不爱咽、一边玩玩具一边吃饭、一边吃一边跳舞、吐着玩、挑食……这些问题，让许多父母觉得像打仗一样。费尽了心思做出一顿可口营养的宝宝餐，开心快乐地期望着宝宝能美美地吃一顿，但往往父母自己的耐心、技巧有限，无法应对宝宝的各种顽皮，出现了生气、责备、甚至打骂宝宝的现象，这些情景在我们的生活中并不少见。

那么如何早日结束吃饭战争，让宝宝快乐进餐呢?

- 宝宝饿一顿并无大碍。如果这顿宝宝不太想吃，就随他吧，妈妈也不要大惊小怪，也许在下一餐时宝宝反而会显得相当有胃口。研究显示，婴幼儿会在一段时间内自行调节营养摄取。所以，妈妈不要抱怨宝宝没有吃完晚餐上的鸡腿，因为宝宝并没有饿着或者缺少营养。
- 让宝宝自己进食，能提高其兴致与胃口。妈妈应准备一些宝宝可以用手进食的食物，如水果、蔬菜、面包、馒头等。
- 尊重宝宝对食物的偏好。在宝宝开始接触固体食物时，父母要注意观察宝宝喜欢什么样的食物。宝宝也是有偏好的。宝宝在第一次尝试食物时，父母可以先给他一小口，让他有时间慢慢地回味，妈妈也可观察宝宝对食物的反应，不要急于塞给他第二口。如果宝宝很快又“急猴”地开小嘴，说明这种食物他很感兴趣；而如果宝宝出现迷惑的表情，皱眉，或将食物吐掉则表明他对这种食物并不感兴趣。
- 妈妈应当积极正面地看待宝宝的食欲，多说正面的“好话”，例如：“宝宝多么能吃啊”“这个真好吃呀”。而不是用疑惑和责备的口气说，“宝宝好像胃口不大”和“你怎么什么都不爱吃”，等等。帮助宝宝建立对食物建立好感。

正确对待宝宝口出“脏话”

突然有一天您发现，宝宝突然间“屁股”、“尿尿”、“屁屁”这类词特别多，每次一说到这样的词就兴奋得哈哈笑，教育了许多次，不仅没有效果，他还越说越来劲。这到底是怎么回事呢？

原来，从生长发育的规律看，1岁以前的宝宝处于“口欲期”，小宝宝总喜欢抓到什么都放到嘴巴里；1到3岁处于“肛欲期”，这个年龄段的宝宝正在学习控制大小便，除了排便本身会带给宝宝愉悦的感觉外，能够控制大小便也能带给宝宝成就感，一种心理上的满足。于是，一说到“屁股”、“尿尿”、“屁屁”这类词就像说到“糖果”一样，会让宝宝引起愉快的联想。

特别是宝宝3岁左右，语言驾驭能力增强，已经能够把这些词自由地使用在日常会话中。面对这种情况父母应该怎么做呢？

千万不要反应过度

对于宝宝喜欢说“屁股”、“尿尿”、“屁屁”这类词不用过于紧张，等宝宝度过这个年龄段，视野更加丰富，兴趣转移了，对说这类词就没有那么大兴趣了。父母如果反应过度，一听宝宝说这些话就火冒三丈，反而会起到“强化”的作用。特别是对于渴望被关注的宝宝来说，当他发现一说这些词会引起大人的强烈反应，就会说得更起劲。如果父母管教过于严厉，有些宝宝还会把说这些词当作“对抗”的方式。

听闻“脏话”，理解至上

很多父母对宝宝说这样的词感到很难接受，认为不文明、没教养。其实是成人赋予了这些词以“负面色彩”，所以当宝宝一说这些词时就觉得很刺耳。其实，在宝宝眼中，这些词和“糖果”、“耳朵”没有什么区别。不过，可以提醒宝宝要考虑别人的感受，在某些场合最好不说，比如吃饭的时候。

让宝宝不再害怕分离

对于一个十分敏感、依赖性又很强的2岁宝宝，特别是独生子女来说，当他突然必须和一直陪着他的爸爸妈妈分开的时候，就会变得惊慌失措。

消除恐惧的最重要的条件就是让宝宝获得爱（包括成人在内），一旦有了这个条件，人体自我恢复机制就会立刻开始启动。具体的办法是什么呢?

理解宝宝此时的情绪

2岁的宝宝往往会表现得像妈妈的“小尾巴”，总要拉住妈妈的衣角，寸步不离。而有的宝宝在父母走的时候没有明显的沮丧，但是一旦父母回到家，所有压抑的焦虑就会全部爆发出来。他会冲上去缠着他们不放，而且不让任何人靠近。也有的宝宝在和妈妈再次团聚的时候，会采取不认妈妈的方式来“惩罚”妈妈。当他决定再次承认妈妈的时候，他可能会生气地看着妈妈哭号，或者用手打她。父母要搞清原因，表示理解。

离开前帮助宝宝做好思想准备

如果父母要暂时离开宝宝一段时间，在此之前，要尽量让宝宝做好思想准备，先让宝宝熟悉将要照看他的人。也可以试着给宝宝讲讲道理。不要低估宝宝听道理的能力，讲道理对宝宝同样有用。

坚持正确的态度

害怕与父母分开的宝宝都很敏感，能察觉到父母是否也害怕同他分开。如果父母每次离开时都表现出犹豫或难过的样子，就会加重宝宝的焦虑感和恐惧感。所以父母要尽量表现得愉快、自信和无所谓。平时还要及时对宝宝不再依赖父母的表现大加鼓励和赞赏。



31~33个月的宝宝

爱上思考，小脑袋里总有一只问号

让宝宝享受音乐的旋律

2岁多的宝宝一般都会唱歌了，而且能把旋律唱准、节拍唱对，只是歌词可能会有个别字唱得不清楚。因为宝宝说话时也会有某些音还发不准，不必急于纠正，因为有些音需要口腔进一步发育后才能发出。

父母该如何让宝宝更快乐地享受唱歌呢?

- 千万不要让宝宝勉强学用假嗓子唱太高的音，也不可以让宝宝用过大的声音去唱歌，以免宝宝的声带受损而失去甜美的声音，那样的话就太可惜了。
- 爸爸妈妈可以带着宝宝一起有表情地歌唱，唱出歌中的情绪来。唱歌是这个年龄的宝宝对音乐表达的最好形式，宝宝用唱歌来表现自己的音乐能力。
- 电视上的插曲和流行歌曲的音域较宽，宝宝唱不上去，就自己改调来唱。长久下去，宝宝唱出的音调不准，唱习惯了也就不容易改正。所以父母宜尽量让宝宝唱儿童歌曲。
- 每当妈妈准备播放音乐时，宝宝会说出自己要听的曲子的名称，或者唱出第一句，让妈妈能找到宝宝爱听的乐曲。有时同一个名称作者不同的作品有不同的曲调，如舒伯特的《小夜曲》和海顿的《小夜曲》不同，如果听音乐时爸爸妈妈经常提到曲作者的名字，让宝宝了解，宝宝也会记住曲作者。有些家庭喜欢听京剧，宝宝也会知道曲子的名称，知道曲子是谁的唱腔，这是宝宝有音乐记忆的表现。

宝宝在不断“听”的过程中，也会时不时地跟着唱起来。音乐，能陶冶人的情操。并且这个年龄段，宝宝爱唱歌，也有利于嗓子的发育。

小家伙长脾气啦

英国有一句谚语叫“terrible twos"，即可怕的2岁，就是说，宝宝在2岁后将进入一段脾气大的非常时期，之所以说这个年龄的宝宝可怕，是因为他在这时开始表现出与过去不同的特征，非常难缠，喜欢作对，万事都有叛逆倾向。可能稍不顺他的意，他就会哭闹不停，或者对人又抓又打。因此，也有很多幼教专家把宝宝此阶段称为“人生第一青春期”。

宝宝在2岁之前，处于生理快速成长期，大部分情况下也很听爸爸妈妈的话。但2岁左右以后，宝宝进入了感情发展阶段，表现出“反抗精神”。而这种“反抗精神”在各方面表现的特点也不同，这时的爸爸妈妈需要做的是正确疏导，而不是施以“管教”。

◆ 爸爸妈妈要明白，反抗是宝宝成长过程中的必经阶段。如果处理不好，就会对宝宝的成长产生不利的影响。

◆ 不要强制要求宝宝“不准干什么”和“必须干什么”，而是要给他一些选择机会，让他自行选择，学习如何做抉择。在这方面，爸爸妈妈可以在宝宝平时的游戏和兴趣爱好上下手。其次，可以和宝宝平等地进行“条件”交换。给予宝宝尊重，也教会他们尊重别人。最后，爸爸妈妈要学会让步。不要因为宝宝的“不”字，就产生受伤或者失败的想法。跟宝宝在一起，不要有任何挫败感。

“可怕的2岁”其实不可怕，只要爸爸妈妈能真正认识到宝宝的情感发展，就能将它变成“可爱的2岁”。这个阶段也对宝宝日后的性格成型具有着极大的影响，所以需要爸爸妈妈好好把握。



育儿专家给建议

宝宝喜欢跟父母说“不”，本是一种正常现象，但如果听之任之或百依百顺，就会助长宝宝任性、骄横的性格。所以面对“反抗”宝宝，需要父母“三思而后行”。

提高宝宝观察力的方法

宝宝认识这个世界以及学习知识的过程，都是从观察开始的。父母想要开发宝宝的智力，想让宝宝在将来拥有优秀的学习成绩，就必须想办法提高他的观察力。正如前苏联教育家赞可夫所说：“学生学习成绩落后的原因纵然是复杂的，但普遍的特点之一是观察力差。”

那么，父母该怎样提高宝宝的观察力呢?

◆ 给宝宝提出明确的观察目的、内容和要求，让他带着疑问去观察，这种有意识的引导常能获得满意的效果。在观察前父母先提出让宝宝感兴趣的问题，并要求他讲述出来或描绘出来，这样他可能就会比较细致全面地观察事物了。例如：让宝宝观察公鸡和母鸡有什么异同。宝宝一边看父母一边引导，还可提出一些问题让宝宝回答。这样宝宝的观察力就会得到很大的提高。



◆ 宝宝的好奇心和求知欲强，对于新奇的事物总想弄清“为什么”。让小宝宝多观察各种事物，增强感性知识是提高观察力的基础。小宝宝稍有所得，便予以表扬，这样不但有助于培养他的观察能力，也可激发他观察事物的兴趣。

◆ 由于2岁的小宝宝只能观察到事物的表面现象，所以父母在他观察时要给他进行必要的讲解，帮助他从中找出有规律性的东西。

总之，在日常生活中要为宝宝提供观察的机会，选择宝宝容易理解的事物，循序渐进地启发他们思考，使他们从小养成认真观察事物的习惯。

“自言自语”，可能宝宝寂寞了

细心的父母可能会发现，宝宝在独自游戏时，常常会扮演各种不同的角色，还常常自言自语，时而与这个角色对话，时而又与另一个角色对话，好像他正在和一些“伙伴”一起玩耍似的。有些父母便担心起来，怀疑宝宝是否患上了某种心理疾病。其实，这是儿童正常的行为表现，这里的“不同角色”是宝宝假想的游戏伙伴，“自言自语”是宝宝的游戏言语。假想的游戏伙伴是儿童游戏的精神伴侣，无形的朋友。据研究，约有15%～30%的儿童会出现这种现象，一般在2～6岁之间发生。到了入学年龄，随着幼儿社会交往的增多会渐渐消失，个别也可能延续至10岁左右。

所以，面对宝宝的“自言自语”，爸爸妈妈不必过于担心，这属于正常现象。这表明小宝宝寂寞了，他在自己跟自己玩耍。此时，他的思维世界很丰富，一切天马行空的想象都可能装在他的小脑袋里。当然，如果小宝宝经常这样，爸爸妈妈可要好好反思一下，是不是因为平时工作太忙，把宝宝落在一边了。这时爸爸妈妈要好好陪陪宝宝，还可以带着宝宝去找他的小玩伴们。

父母不能冷落宝宝太久哦。因为宝宝经常“自言自语”虽然丰富了他的想象与思维，但长期下去却不利于宝宝与人的正常沟通。

父母要多与宝宝说说话，告诉他这是什么，那是什么，干什么用的，为什么这样做等，给宝宝提一些他力所能及的简单问题，让他自己思考并作出回答。讲故事可以增强宝宝思维的连贯性和逻辑性，也是训练语言的好途径。讲完故事要让宝宝谈谈自己的想法，可以请他来给故事设计不同的结局。

当宝宝自言自语时，父母不要急于打断或者要求宝宝“自己想就行了，别嘟嘟囔囔的”，而要琢磨他的话，要注意对宝宝的不解、疑惑给予一定的启发；当宝宝能独立战胜困难时，还要给予鼓励，这样才更有助于宝宝的心智发育。

给宝宝插上想象的翅膀

古今中外的事例中，凡是想象力发达的孩子，大都具有强烈的好奇心，有对学习研究的热情，并且表现出顽强的意志力，勤奋乐观，具有较强的独立性。所以父母应为宝宝插上想象的翅膀，激活和培养宝宝的想象力。具体该怎么做呢?

围绕故事培养宝宝的想象力

一般来说充满想象的童话和神话故事最能引起宝宝的遐想，父母可以经常给宝宝讲故事，在讲完一段后，给宝宝留出思考的余地和想象的空间，让宝宝想象故事的发展。听完故事后也可以鼓励宝宝叙述和描绘自己的感受和所想。

让宝宝头脑里充满各种事物的形象

宝宝生活内容越丰富，就越有助于想象力的发展。父母可以有计划地带宝宝进行参观、旅游等活动，来启发宝宝认识自然事物和各种动植物。

保护宝宝的好奇心，培养想象的主动性

宝宝有强烈的好奇心，这是发展想象的起点。当宝宝发问时，父母一定要耐心地解释，然后还要反问：你是怎么想的？这样可以培养宝宝想象的主动性。

肯定宝宝的思维逻辑

成人是通过观察、记忆、思想来获得经验和知识的，就算是想象活动也多为联想而不是幻想，宝宝的想象活动则大多数是通过幻想来完成的。所以，父母不能以自己的逻辑来要求宝宝。无论宝宝的想象有多离奇，父母一定要保护宝宝想象的欲望，鼓励宝宝大胆想象。

育儿专家给建议

想象是宝宝的天性，可日常生活中父母一些看似不经意的行为却可能在无形中扼杀宝宝的这种天性。

让宝宝的思维“活”起来

有些人认为宝宝的智商高，那他的思维能力也一定会强，实际上并非如此。宝宝智商高，只能说明他有创造的潜力，但并不能说明他有很强的思维能力。所以无论宝宝的智商有多高，父母都不能忽视对宝宝思维能力的训练。

那么，具体应该怎么做呢？

父母要善待宝宝的“问题”

不要不关心宝宝的提问，更不能简单地回答：“不知道！”不耐烦、轻视、嘲讽甚至压抑宝宝的提问，最终的结果必然会泯灭宝宝智慧的火花。

激发宝宝的好奇心

父母能否激发孩子的好奇心，其实也是一种教育艺术。建议父母对宝宝的好奇心要善于引导，给宝宝提一些适合其心理发展水平的问题，比如，天为什么会下雨？凉水怎么会烧成开水？

鼓励宝宝的“异想天开”

兴趣是宝宝获得知识非常重要的源泉。如果宝宝拿着某个玩具聚精会神地玩，而不是拿起来就扔掉，父母就应该及时夸奖他，并和他一起玩。在玩的过程中可以启发他不断地尝试各种可能性，让他玩得尽兴。

思维独创性是智力的高级表现，也是智力的精华。独创性强的宝宝在思维的过程中比较客观、实际、有主见、乐观。父母要想培养宝宝的思维独创性，首先要为宝宝创造宽松的家庭氛围，并且自身要学会做一个明智的父母。对于宝宝来说，思维和想象是密不可分的，明智的父母不会阻挠宝宝自由思维和发挥想象，而是鼓励宝宝“异想天开”，并且会告诉宝宝：许多事情都没有绝对的标准答案，有自己的想法很重要。

兴趣是宝贵的资源

宝宝虽小，但他们也有着鲜活的思想和情感，有自己的兴趣。宝宝的兴趣有一定的年龄特点，如1岁左右的宝宝对撕纸乐此不疲，而2～3岁的宝宝则热衷于玩水。

宝宝的兴趣表现出一定的不稳定性。日常生活中我们已经注意到宝宝的兴趣会随着时间的推移而有所改变，不久前还很感兴趣的东西，现在已经“靠边站”，让位给其它更感兴趣的事物了。

宝宝的兴趣有一定的可塑性。常听父母抱怨说，我们的宝宝对什么都感兴趣，就是对学习不感兴趣。其实不然，只要用合适的方法引导，宝宝的兴趣在一定程度上是可以塑造和改变的。

父母需要做的是，主动积极地接受宝宝的兴趣，尊重宝宝自己的兴趣，而不是把自己的兴趣强加在宝宝身上。父母要积极地创造一定的条件和空间，鼓励宝宝发展自己的兴趣。实际上，尊重宝宝的兴趣就是让宝宝拥有快乐，就是我们给宝宝的最好礼物。发展宝宝的兴趣就是给宝宝提供了成长的沃土。

宝宝的兴趣是一种非常宝贵的资源。保护宝宝的兴趣是为了更好地合理开发、利用它，任何形式的不尊重、限制或否定态度都不利于保护宝宝的兴趣。同样，对宝宝的兴趣进行任何形式的过度挖掘都是竭泽而渔，都是极不负责任的行为。试想，我们自己对某事感兴趣，但如果让我们长期沉浸其中，我们也会感到乏味的，也没有快乐可言。如同爱吃的东西，天天吃，顿顿吃，最后也会败了胃口。不要指望宝宝的兴趣会在一夜之间就奇迹般地开花，也别认为“狂轰乱炸”有利于培养宝宝的兴趣，相反，那将破坏宝宝的兴趣。

育儿专家给建议

趣味是吸引宝宝关注的最佳方式，而快乐是维持宝宝兴趣的稳定剂。抓住这两个环节，就掌握了培养宝宝兴趣的金钥匙。

34~36个月的宝宝

正是开发潜能的最佳时期

宝宝的创造力哪儿去了

创造性思维是衡量一个人智力发展水平的重要标志。3岁以内的宝宝创造性思维还处在萌芽的状态，存在很大的直观性和不稳定性。宝宝天生思维活跃，但宝宝们在长大的过程中，却逐渐有了差距。原因出在哪里呢？

◆ 凡事都先把结果告诉宝宝，让宝宝失掉了体验和探索的机会。很多父母经常教导宝宝应该做什么？应该怎么做？所以导致了很多宝宝在父母没有给他们指明方向的情况下就会手足无措、乱了方寸。宝宝有了自由，反而恐慌，成为习惯被别人“编程序”的宝宝。

◆ 只许成功，不许失败，剥夺宝宝失败的权利。没有失败就没有成功，每个人都不可避免地要经历失败。失败并不可耻，也不可怕，可怕的是不敢面对。不敢面对失败，就无法去创造。因此，父母应把失败的权利还给宝宝。

◆ 让宝宝克隆父母。许多父母有意无意地按照自己的思维方式、自己的爱好去改造宝宝；许多宝宝也有意无意地把父母当成自己克隆的偶像。让宝宝成为自己的“翻版”是没有出息的。只有长江后浪推前浪，青出于蓝胜于蓝的宝宝才有创造力。

◆ 处处设置清规戒律，害怕宝宝越轨或犯错误。前怕狼，后怕虎，总是怕宝宝越轨，总是怕宝宝犯错误，到处设置障碍，把宝宝的天地圈得越来越小，人为地限制了宝宝的自由空间，使得宝宝谨小慎微、患得患失。

所以，要想拥有“创造型”宝宝，父母先要从自身做起。

宝宝智力开发越早越好

美国心理学家布鲁纳说：“一个孩子到3～4岁时，其智力发展了50%。”前苏联教育家马卡连柯说：“儿童出生后3年的发展在其程度和重要性上超过儿童一生的任何阶段。”



因此，我们不难看出儿童早期教育的紧迫感和重要性。脑科学家测定，婴儿降生时脑重量为350克，一年后发育到950克，6岁时脑重量可达1200克，到成人时脑重量约1500克。婴儿在降生前，脑细胞分裂增生以及大脑皮层的结构形成已基本完成。

如果儿童失去早期教育的宝贵时间，就会使部分脑细胞发育废止。因为，一旦错过大脑生长发育期的开发，脑组织结构就会趋于定型，潜能的开发就会受到抑制，即使有优越的天赋，也无法获得良好的发展。

巴甫洛夫曾做过这样的实验：将同时生下来的同样重的小白鼠分成两组，一组在大房间，里面光线充足，音响丰富，还有滚筒、滑梯等玩具，小白鼠可以自由追逐玩耍；另一组小白鼠，每只关一个笼子，那里没有光线，没有声音，没有玩具，没有伙伴，虽然有同样的营养，但经19天测试后，智力却大相径庭。前一组小白鼠机敏灵活，人抓不住它；后一组小白鼠呆头呆脑，人去抓它，它也不知逃跑。对两组小白鼠抽样解剖，发现有丰富信息刺激的小白鼠的大脑生出许多树状突和轴状突。而光吃不玩的小白鼠脑组织呈萎缩状态，分量轻，体积小。

不过需要提醒父母的是，尽管宝宝的智力开发越早越好，还是要根据宝宝的兴趣出发，“合适的才是最好的”。

独立，教是为了不教

“教是为了不教”，叶圣陶先生的这一至理名言道出了教育的真谛。宝宝的成长过程，就是从一个无助的生物体成长为一个独立的社会人的过程。因此，父母要重视宝宝独立性的培养，从小提高他的独立意识与能力。

“世上只有妈妈好，有妈的宝宝像块宝”，爱，是滋润心灵的雨露，但如果父母一味用自己爱的羽翼替宝宝遮风挡雨，包办代替，那么当宝宝迈出家庭这一温暖的港湾时，将会因为缺乏独立性而无法经受社会风浪的考验，这是任何一个父母都愿意看到的。

培养宝宝独立性的前提是父母要给宝宝自己面对问题、解决问题的机会，从中学习行为的规则。或许有些父母看过电影《刮痧》，该电影描述了一对中国夫妇移民到美国的生活故事。其中有这样一个片段：主人公许大同的宝宝冲撞了一位美国邻居的宝宝。按照中国父母传统的习惯，许大同为此登门向邻居赔礼道歉。而美国的邻居却善意地拒绝接受，认为，应该让宝宝们自己去解决他们的问题，自己的事情应该自己做。这一处理方法的不同，反映了两种不同的教育观念。或许父母会替代宝宝把问题处理得很好，但是，宝宝无法从中感悟到自己哪些是对的，哪些是错的，从而失去了一次学习处理问题的机会。

在日常的家庭生活中，宝宝难免会有许多的错误，父母可以让宝宝去体会错误的自然后果，而后让宝宝提出解决问题的方法。当宝宝自己反省自己的行为之后，就能够学到行为的规则。

育儿专家给建议

培养宝宝的独立性首先要了解宝宝的体力智力发展过程。我们提倡的是培养儿童独立性，并不是要拔苗助长。

好父母珍惜宝宝的宝贝

宝宝衡量事物价值的观念与成人不同。在宝宝的小脑瓜里，玩具与它的价值无关，而与它的功用有关。只要某个东西能吸引宝宝的注意，能调动他玩的兴趣，就是个非常好的玩具。就算这个玩具在妈妈眼里再怎么破败不堪，对宝宝来说，它就是个价值连城的“宝贝”。

所以父母一定要懂得珍惜宝宝的宝贝。

给宝宝捡拾“垃圾”的自由

宝宝不管从外面捡回什么，只要没有危害，妈妈最好还是尊重宝宝的选择。宝宝捡了这个垃圾，自然有他的道理。这个时候，妈妈可以帮着宝宝洗洗那些小石头，小木棍，然后引导宝宝利用这些废品制作些什么，哪怕只是很简单地排上长长一个队列。因为，妈妈的宽容经营的是宝宝的智慧与快乐。

尊重宝宝的感情

无论多破旧多简陋的玩具，妈妈都不要扔掉。只要宝宝感兴趣并且能百玩不厌，就有它的可取之处。比如，爷爷制作的小木偶，它凝聚了宝宝的某种情感与向往。另外，宝宝对他玩了很长时间的心爱玩具可能已经建立起某种感情，对宝宝来说已经不仅仅是个玩具。

明了玩玩具的真谛

父母要知道，玩具带给宝宝的最本质的东西是健康与快乐。而这一切不是钱可以买到的。成人世界的价值观念，妈妈可以慢慢地灌输给宝宝，但不必那么早就很功利地衡量一切。因为我们养的是孩子，而不是玩具。



正确解读宝宝的攻击行为

3岁的宝宝开始愿意一起活动和游戏了。但是，矛盾随之而来，宝宝之间常会发生一些打闹现象。调查表明，90%以上的幼儿有行为攻击的倾向，多数父母认为这是孩子间的小打小闹，并没有引起足够重视。其实，这是非常严重的问题。心理学家认为，从小攻击性强的孩子如果不适时矫治，长大后可能较难适应社会，甚至容易走上犯罪的道路，因此父母绝不可掉以轻心。

父母想要改正宝宝的攻击行为，首先要了解自己的宝宝是属于哪一种情形，只要采取相应的策略，问题就会迎刃而解的。

- 不会用正确的肢体语言所造成的攻击性行为。人们常说：宝宝打人、没轻没重。对同伴的攻击似乎毫无来由，其实宝宝本来是想向小朋友表示一种喜爱的心情，可是他过于激动的动作对小朋友造成了一种善意的攻击。
- 不会运用语言造成的攻击性行为。幼儿的语言发展比较迟缓，当自己有需求时，还不能用语言来表达，在情急之下，只好直接付诸行动，用动作替代语言来表达自己的愿望。语言能力的不足导致了宝宝攻击性行为的发展。
- 缺乏分享意识造成的攻击性行为。宝宝具有明显的自我为中心倾向，他们对玩具表现出极强的占有欲，与小朋友玩时常常会抢别人的东西，甚至会抓咬别人。于是就出现了频繁的攻击性行为。

育儿专家给建议

惩罚也是抑制幼儿攻击性行为出现的一个有效手段，但是要注意以下3点：惩罚要及时进行；父母惩罚观点要一致；惩罚强度适当。

为宝宝创造一个优越的环境

想让宝宝有一个健康的心理，父母就要给宝宝的心理发展创造一个优越的环境。宝宝自从出生开始，就要接受成人的教育，并且周围的一切刺激都在影响着宝宝，给宝宝留下深刻的印象，从而塑造了宝宝的心理和性格。另外，父母还应该做到以下几点。

发现宝宝的优点，因势利导

父母在教育宝宝的时候，要善于发现他身上的闪光点。比如，宝宝好问问题、爱动脑筋，懂得教育宝宝的父母就可以因势利导，给他讲一些合乎他年龄的小道理。

运用激励方法

每个宝宝都有争强好胜的心理，懂得教育宝宝的父母可以利用这一点使宝宝服从正确的教育。

冷静分析宝宝逆反行为

面对宝宝的不听话及一些逆反的行为，父母首先要冷静分析宝宝出现逆反心理的原因。对宝宝的无理取闹，要采取冷处理的方法，不要与他大动干戈，等事情过后，再进行适当的教育与诱导，并且向他说明利害关系。

给宝宝创造机会

宝宝在这个时期喜欢动，不肯闲着，好听表扬。对此，父母可以每天给宝宝一些展示自己才能的机会，吩咐他做些小事情。比如，“给爸爸把帽子拿来”“把妈妈的包包拿过来”等。并且每当宝宝高兴地做完父母吩咐的事情之后，父母一定要给他一些诸如“真能干”之类的鼓励。

育儿专家给建议

一些父母性格比较极端，对于事物的看法也比较偏激，往往会在宝宝面前无所避讳地发表过激的语言。其实父母过激的言语和情绪很可能会让宝宝的心理也出现偏激化。

让宝宝成为“自理高手”

很多爸爸妈妈在宝宝上幼儿园之后才现：呀，小宝贝的自理能力怎么这么差！赶紧培养吧！可是宝宝怎么都不肯配合，看来已经错过了培养宝宝自理能力的最佳时机。事实上，培养宝宝的自理能力并不是一天两天的事情，作为父母，还是提前做好准备，让宝宝早日成为“自理高手”吧！

◆ 给宝宝穿松紧带的裤子，以方便宝宝学习脱裤子。每次带宝宝入厕时，父母先示范如何使用双手，将拇指伸进裤子、然后抓住裤子的两侧，最后将裤子脱下。刚开始练习时，也许宝宝不能一下子学会，我们可以先教宝宝将裤子的一边往下拉，随后再拉另一边，就这样重复拉扯，一直到脱下裤子为止。

◆ 在父母早上起来梳头、刷牙、洗脸的时候，不论自己梳洗还是帮宝宝做，都要尽量让宝宝看到，以便他对这些事情产生印象。时间一长，宝宝就会不时地模仿大人的动作，给玩具娃娃洗脸、刷牙。这个时候，父母就可以在合适的时候，把梳子、牙刷交到宝宝手上，让他对着镜子梳头、刷牙，刚开始宝宝的动作不会太熟练，但是只要宝宝愿意做，就尽量给他创造做的机会。



小脑袋该学会思考了

宝宝马上就要满3周岁了。这时，宝宝开始想的问题越来越多，爸爸妈妈也该好好培养宝宝的思维能力了。

◆ 爸爸妈妈应该尽量调动宝宝的感觉器官，使其能充分感知和观察外界事物，不断丰富宝宝对自然与社会环境的感性知识和经验。对待年龄越小的宝宝，最好采用一些直观的方法，例如：参观、游览，直接接触各种实物，以促进宝宝尽可能通过亲身的感受与体验去获得丰富的感性知识。

◆ 启发宝宝进行积极思维也是很重要的，爸爸妈妈要善于给宝宝充分思考问题的机会。宝宝自己想得到的，做得到的，可以让他自己去想，去做，爸爸妈妈千万不要包办代替。为了使宝宝思考问题获得一定的广度和深度，即使宝宝遇到了较大的困难，爸爸妈妈也不要急于直接给予解答，可以用类比的方法启发他自己找到正确的答案。



◆ 宝宝还应该有自由活动的机会。要和宝宝一起玩，在玩的过程中让宝宝多动脑筋，多想办法。见到新奇的东西，就要去动一动、摸一摸、拆一拆、装一装，这些都是宝宝喜欢探求和求知欲旺盛的表现，爸爸妈妈切不可处处禁止或随便责备，以免挫伤宝宝思维的积极性。

◆ 爸爸妈妈要重视发展宝宝的口头语言，培养他的抽象思维能力。不要放过在游戏、参观、散步等日常生活中跟宝宝对话的机会，帮助宝宝正确认识事物，掌握相应的词汇，教他学说话，以培养他用规范的语言表达自己的能力。

父母的言行是宝宝的标杆

父母的言行是宝宝的标杆。父母开朗热情，宝宝必不会自私冷漠；父母说话柔声细语，宝宝也会温和有耐心。相反，如果父母教育宝宝方式简单粗暴，宝宝也会学着高声大气，粗鲁无礼。

因而，从幼儿的心理健康发育角度出发，父母在日常家庭生活中要特别注意情绪控制，谨防宝宝因父母的不良情绪而影响正常的心理发育。

不要在宝宝面前抱怨生活或表露颓废的情绪

父母经常在宝宝面前抱怨生活，或者经常表露颓废的情绪，会使宝宝过早接触到社会或生活方面的压力，会让宝宝在心理上产生不安全感，怀疑生活或消极的生活态度可能会因此伴随宝宝的成长。

不要在宝宝面前吵架动粗

父母在宝宝面前吵架动粗，或者与他人吵架动粗，都会让宝宝产生紧张心理和恐惧感。会让宝宝精神高度不安，并滋生不安全的感觉。因而，父母必须谨记尽量不在宝宝面前吵架动粗。

不要在宝宝面前责骂或批评他人

有些父母经常在宝宝面前责骂或批评他人，以为宝宝年幼不懂事，又没有批评他，对他没有什么影响。事实上，这不仅是一种非常消极的处世方式，更是一种有害于幼儿健康成长的不良教育方式。

内 容 提 要

怀孕为女性揭开生命中崭新的一页，科学分娩是每个家庭心之所系，成功育儿更是父母们的迫切愿望。怎样才能让广大育龄女性安度备孕、怀孕、分娩、育儿的特殊时期呢？本书内容涉及科学备孕、孕期生活保健及胎教、安全分娩、坐好月子、婴儿护理、幼儿心智开发等诸多方面，可供年轻夫妇现查、现学、现用，为科学孕育宝宝提供全方位的指导和帮助。

图书在版编目（CIP）数据

备孕怀孕分娩育儿／郑国权编著. --北京：中国纺织出版社，2013.9

（亲·乐阅读系列）

ISBN 978-7-5064-9082-5

Ⅰ.①备… Ⅱ.①郑… Ⅲ.①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 Ⅳ.①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第144870号

策划编辑：樊雅莉　　责任编辑：卞嘉茗　　责任印制：何　艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼　邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461　　传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

印刷厂印刷　各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000　1/16　印张：26

字数：344千字　　定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

备孕怀孕分娩育儿



孕产育儿之旅，从这里开始

怎样才能安度备孕、怀孕、分娩、育儿的特殊时期呢？就从这里开始一段崭新的孕产育儿之旅吧！本书内容涉及孕前准备、孕期母亲和胎儿发育状况、生活保健、饮食营养、疾病防治、身体检查、胎教方法、分娩技巧、幼儿养育、心智开发等内容，可供年轻夫妇现查、现学、现用，为科学孕育提供全方位的指导和帮助。

- 孕前准备，怀上最棒的小宝贝
- 成功怀孕，揭开生命崭新篇章
- 安然分娩，享受幸福快乐安详
- 科学育儿，预约未来美好前程

上架建议：孕育·生活

ISBN 978-7-5064-9082-5

9 787506 490825 >

定价：36.80元