妊娠分娩育儿

专家指导

Renshen Fenmian Yu'er
Zhuanjia Zhidao



王楠/编著



科学、实用、全面的孕育专家指导

助新妈妈和新爸爸们养育出健康、聪明、快乐的宝宝

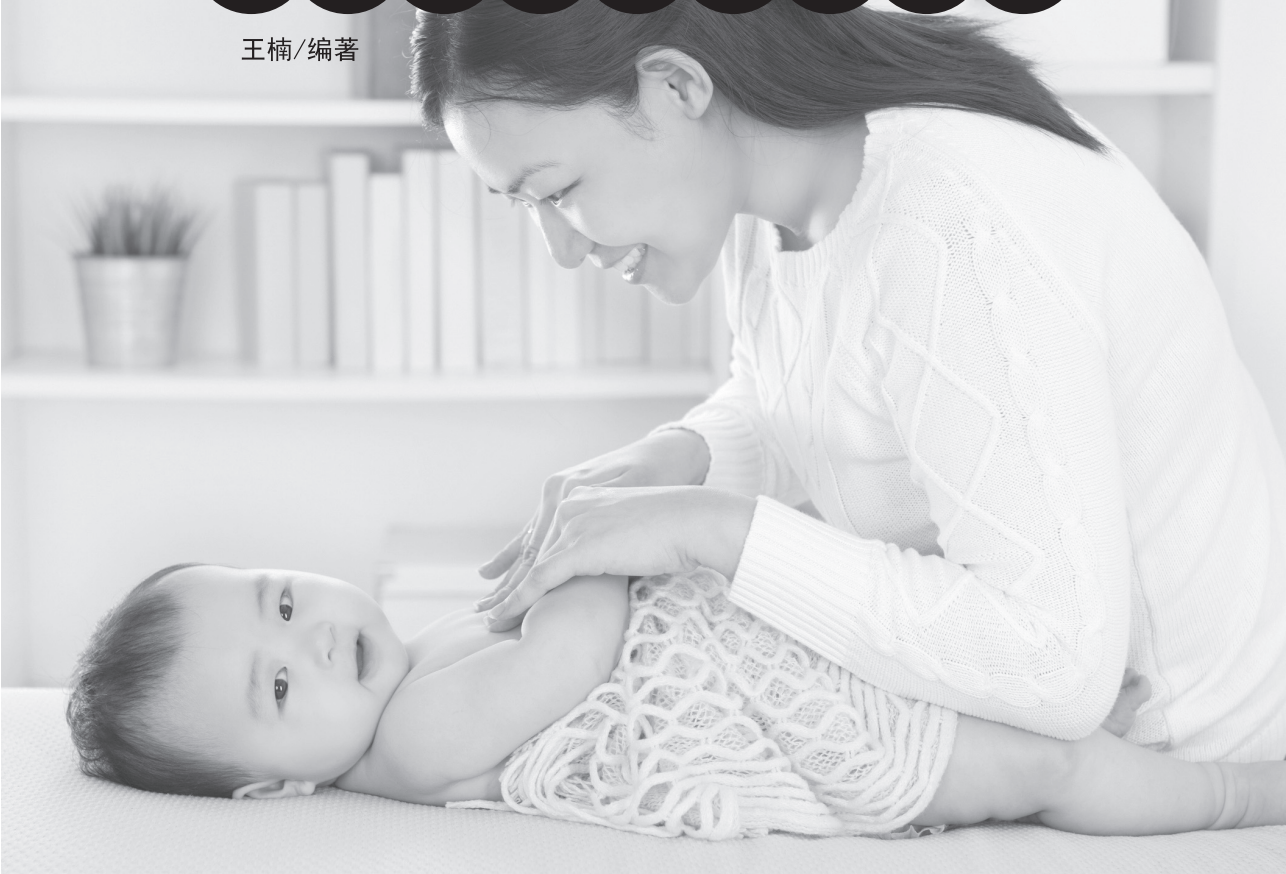
中国纺织出版社

妊娠分娩育儿专家指导

Renshen Fenmian Yu'er Zhuanjia Zhidao



王楠/编著



中国纺织出版社

图书在版编目（CIP）数据

妊娠分娩育儿专家指导 / 王楠编著. -- 北京 ：中国纺织出版社，2015.1
ISBN 978-7-5180-0509-3

Ⅰ. ①妊… Ⅱ. ①王… 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. ①R715.3②R714.3③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第277516号

策划编辑：郭 沫　　责任编辑：马丽平　　责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼　邮政编码：100124
销售电话：010－67004422　传真：010－87155801
http: //www.c-textilep. com
E-mail: faxing@c-textilep. Com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 http://weibo.com/2119887771
北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷　各地新华书店经销
2015年1月第1版第1次印刷
开本:710×1000　1 / 16　印张:23.5
字数:407千字　定价:29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录

第一篇 怀孕

第一章 孕前准备必不可少……2

第一节 准备好当妈妈了吗……2

值得高兴的“喜事”……2
保持和谐的夫妻关系……2
树立生个好宝宝的信心……2
减少不必要的忧虑……3
调节最佳怀孕情绪……3

第二节 做好营养保健，让宝宝来得更健康……4

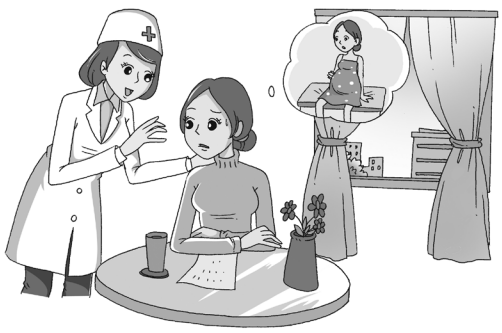
孕前合理调整饮食……4
孕前要补充的营养……4
孕前不宜过多食用的食物……6
孕前丈夫宜补充锌……7
孕前对丈夫的饮食要求……7
身材肥胖的女性怀孕前应限制胆固醇摄入……7
备孕女性应慎用维生素……8
孕前积极进行体育锻炼……8

第三节 了解优生及生理知识……9

优生的原则……9
经期注意事项……12
影响成功受孕的因素……13
怎样计算排卵日……13
掌握最佳受孕时机……14
遗传与孕育……17
胎儿性别的科学预测……20
做一个周全的孕前计划……22
为受孕准备营养……22
尽量使体重达到标准……23
孕前应治疗的疾病……23
孕前服药应慎重……27
孕前能否接种疫苗……28

第四节 物质准备……29

舒适的居住条件……29
选择适合孕期的床……29
准备相关书籍、音乐唱片……29
准备孕期衣物……30



选择适合孕期的鞋 30
经济上做好安排 31

第二章 美满的怀孕旅程 32

第一节 孕早期胎儿和孕妈妈的发育状况 32
1个月 32
2个月 34
3个月 38

第二节 孕中期胎儿和孕妈妈的发育状况 40
4个月 40
5个月 43
6个月 46
7个月 49

第三节 孕晚期胎儿和孕妈妈的发育状况 52
8个月 52
9个月 55
10个月 57

第三章 胎教刻不容缓 60

什么是胎教 60
胎教应从什么时候开始 60
胎教需要多长时间 61
准妈妈与胎儿的交流 61
胎儿的习惯与视觉、听觉发育 63
胎儿的记忆、情绪与性格 64
音乐胎教 65
怎样给胎儿唱歌 65
怎样进行抚摸胎教 66
怎样进行光照胎教 66
怎样进行游戏胎教 67
怎样进行对话胎教 68
怎样进行情绪胎教 69
怎样进行求知胎教 70
怎样进行阅读胎教 70
怎样进行臆想胎教 71
丈夫怎样参与胎教 71
丈夫参与胎教要注意的问题 73
如何写父母胎教日记 74
胎教日历重点 75

第四章 孕期营养与健康 77

第一节 孕妇的营养餐桌 77
孕期为什么要加强营养 77
孕早期营养原则 77
孕中期营养原则 78
孕晚期营养原则 79
维生素对孕妇有哪些保健作用 80
孕妇如何选择酸性食物 80
孕妇不宜多吃动物肝脏 81
孕妇不宜多吃菠菜 81
孕妇不宜多吃山楂 82
孕妇不宜吃过多水果 82
孕妇不宜食用过敏食物 82
孕妇应该少喝的饮料 83
孕妇应少吃速食及罐头食品 83
孕妇应少食冷饮 84
孕妇不宜全吃素食 84
孕妇宜多吃粗粮 85
孕妇不宜多吃精米和精面 86
孕妇不宜缺乏叶酸 86

孕妇不宜大量食用鱼肝油 87
孕妇不宜多吃油条 87
孕妇宜少用调味品 87
孕妇吃土豆要小心 88
孕妇饮水注意事项 89
孕妇吃鱼好处多 90
孕妇不宜吃的四种鱼 91
孕妇不宜擅自进补 91
孕妇不宜吃桂圆 92
孕妇不宜吃过多鸡蛋 92
第二节 孕妇的起居与保健..... 93
孕妇的最佳睡姿 93
孕妇不宜睡软床 93
孕妇慎用电热毯 94
孕妇洗澡注意事项 94
孕妇应注意休息 95
孕妇睡眠时间多少为宜 95
孕妇不宜长时间看电视 95
孕妇慎用化学制品 96
孕期防止计算机辐射 97
孕期慎用空调 97
孕期防止手机辐射 97
孕期防止微波炉危害 97
孕妇慎用风油精 97
孕妇应远离噪声 98
孕期不宜戴隐形眼镜 98
孕期不宜过多进行日光浴 99
孕期防止静电危害 99
孕期不宜去拥挤的地方 99
孕期外出交通方式的选择 100
孕妇妊娠晚期不宜远行 101
孕妇骑车注意事项 101
孕妇不宜开车 102
孕妇不宜活动太少 102
孕妇不宜过于剧烈运动 103
孕妇应避免闻汽油味 103
孕妇居室不宜摆放的花草 104
第三节 孕妇的产检与诊断..... 104
产前检查的重要性 104
妊娠期应做哪些化验检查 104
产前诊断的方法 106
产前检查与产前诊断的区别 1 07
需做产前诊断的对象 107
羊水穿刺检查 107
绒毛检查 108
盆腔检查 108
孕期能否做X射线、CT检查 108
B超检查的功能及注意事项 109
第1次产前检查 111
第2次产前检查 111
第3次产前检查 112
第4次产前检查 113
第5～6次产前检查 114



第7～8次产前检查 114
第9～10次产前检查 115
第11次产前检查 116
第12次产前检查 116

第五章 分娩——迎接宝宝出世 118

第一节 了解分娩 118

什么叫分娩 118
什么是足月分娩 118
什么是软产道 119
什么是骨产道 119
临近分娩征兆 120
即将分娩征兆 121
多数胎儿都不能按预产期出生的原因 122
正常的胎儿是如何分娩出来的 122
阴道分娩的三个产程 124
保护产力应从哪些方面入手 125
分娩时为什么会痛 125
分娩是否必定要经历剧痛 125
分娩前的心理准备 126
准爸爸要做哪些准备 127
产前要准备的物品清单 127

第二节 分娩方式的选择 129

自然分娩 129
人工辅助分娩 130
剖宫产是怎么一回事 131
什么情况下做剖宫产术 131
什么是水分娩 132
什么情况适合做会阴侧切术 133

第三节 分娩进行时 133

分娩时会有哪些表现 133
分娩时应吃哪些利产催生的粥品 134
分娩有几种体位 135
哪种体位最有利于分娩 135
无痛分娩法 136
分娩期间要注意胎动 137
分娩时应经常听胎心 137
影响产程长短的因素有哪些 138
分娩各期的辅助动作 138
分娩中巧用力 138
短促呼吸的运用 141
剖宫产的术式和手术过程 141
分娩结束后产妇还需留产观察 142
紧急分娩时怎样应对 143
巨大儿对分娩有什么影响 145
胎位不正怎么办 145
造成难产的原因及处理方法 146
怎样避免难产 148

第六章 产妇的保健常识 149

第一节 产妇的营养与饮食 149

产妇饮食安排的原则 149
产后3天内的进食原则 150
产后应注意补充哪些营养素 150
产后吃红糖、喝黄酒是否科学 151
适合产妇食用的蔬菜 151
常用催乳食谱 152
产妇适合吃哪些水果 153
产妇不宜多吃鸡蛋和油炸食品 154
产后的饮食不宜辛辣、生冷、坚硬 154
产后忌滋补过量 155
产妇应适量摄入食盐 155

产后为什么忌吃巧克力.....156
坐月子期间的15个食补小秘诀.....156
剖宫产产妇饮食禁忌.....157
产妇喝肉汤要讲究方法.....157
产妇不能急于节食的原因.....158
产妇在坐月子期间不要忌口.....158
产妇不宜多喝茶.....158
产妇在分娩后3个月内忌食
过多味精.....158
产后不宜吃炖母鸡.....159
红糖、白糖产后合理搭配.....159
第二节 产妇的起居与保健.....160
产妇需要在医院住多长时间.....160
产后在医院的几天应怎样度过.....160
产后各时期的生活安排.....160
产后何时开始运动.....163
剖宫产后的复原方法.....163
剖宫产后恢复期的保健.....164
产褥期的正常现象.....165
产妇个人卫生.....165
产妇不宜一直卧床.....166
产妇不宜用眼过度.....166
产后的出汗原因及注意事项.....167
产后洗澡注意事项.....167
产妇乳汁不足怎么办.....168
产妇居室不宜常关门闭窗.....168
产后不宜多看电视.....168
产妇忌穿戴过多.....169
产妇忌穿化纤、羊毛内衣.....169
产妇怎样选购内衣.....170
产妇在坐月子期间为什么要
勤换衣服.....170
产妇在坐月子期间衣服的选择.....171
产妇不宜睡过软的床.....171
产妇如何正确刷牙、漱口.....172
第三节 产妇的疾病与防治.....172
如何防治产褥期感染.....172
产后恶露的处理.....173
产后发热怎么办.....174
产后便秘的原因及防治.....174
产后肛裂的原因及防治.....175
产后痔疮的防治.....177
产后恶露不净的治疗措施.....178
产后出血及其原因.....178
晚期产后出血及其原因.....179
晚期产后出血的治疗.....179
产后贫血原因及纠正措施.....180
产后身痛的原因.....180
产后宫缩痛怎么办.....180
产后尾骨痛应如何防治.....181
产后耻骨痛应如何防治.....181
产后腹痛的原因.....182
产后怎样预防足跟痛.....182
产后腰背痛的原因及防治.....182
产妇乳头皲裂时怎样哺乳.....183
产妇乳房湿疹的症状及治疗.....184
怎样预防子宫脱垂.....184
怎样预防产后抑郁.....185



第二篇 育 儿

第一章 0~1岁宝宝生长发育全接触……188

新生儿……188
1~2个月……191
2~3个月……194
3~4个月……195
4~5个月……197
5~6个月……198
7~8个月……199
9~10个月……202
11~12个月……203

第二章 0~1岁宝宝的日常护理……205

新生儿护理应注意的事项……205
出生1天的宝宝需要喂养吗……205
宝宝不可打“蜡烛包”……206
宝宝乳痂的处理……206
新生儿脐部护理……207
新生儿衣物和尿布的选择……208
给新生儿开展户外空气浴……208
注意观察新生儿大小便……209
切勿给宝宝戴手套……209
宝宝睡倒觉怎么办……209
保护宝宝的眼睛……210
保护宝宝的耳朵……210
帮宝宝剪指甲、清鼻子……211
宝宝乳牙的护理……211
宝宝吮手指头的原因……212
培养宝宝正确看电视……212
宝宝需要晒太阳……213
宝宝有了“耳屎”怎么办……213
宝宝发热与体温测量……213
不宜让宝宝过分大笑……214
照X射线对宝宝身体是否有害……214
让宝宝学翻身和爬行……215
练习宝宝坐便盆和注意排便卫生……215
宝宝过分恋乳怎么办……216
让宝宝接受新添加的食物……216
宝宝的呼吸需要监护……217
宝宝吃水果要适量……217
让宝宝参加游泳益处多……218
给宝宝选择合适的鞋子……218



宝宝不宜穿开裆裤 219
注意护理女婴的生殖器官 220

第三章 0~1岁宝宝的饮食营养全攻略 221

新生儿喂养须知 221
母乳喂养的重要性 222
不宜母乳喂养的产妇 223
新生儿期一定要加喂鱼肝油 224
新生儿对维生素A的需求 224
人工喂养一定要补充水分 225
判断宝宝已吃饱的方法 225
保证宝宝大脑的发育 226
促使宝宝增高的营养保健 226
宝宝需要补充维生素C 227
宝宝拒哺的原因 227
可适当用鲜鱼肉代替乳类喂哺 228
不宜给宝宝喂蜂蜜 228
防止宝宝过胖 229
牛奶喂养时宝宝腹泻的处理 229
给宝宝喂水的注意事项 230
宝宝辅食不可太咸 230
宝宝常用辅食制备 231
宝宝辅食的喂法 232
宝宝不宜吃的食品 232
宝宝的最佳饮料 232
宝宝何时可以吃盐 233
给宝宝断奶的饮食方法 233
不勉强宝宝吃断奶食物 234
不宜给宝宝断奶的情况 235
牛奶不能与钙粉同服 235
宝宝吃鸡蛋应适量 235
帮助宝宝习惯吃猪肝 235



让宝宝学会自己进食 236
防止宝宝偏食 236
预防宝宝营养缺乏或营养过剩 237
宝宝出牙期的营养保健 238
开始给宝宝喂鲜牛奶 239
宝宝需要补钙 239
注意宝宝补钙误区 240
保留宝宝食品营养的方法 241
给宝宝吃点硬食 241
预防宝宝不爱吃蔬菜 242
宝宝不可多吃酸奶 242
怎样给宝宝喂米饭 242
让宝宝尝试使用杯子 243
让宝宝练习自己吃饭 243

第四章 0~1岁宝宝的智能训练 244

第一节 关于宝宝早期教育与智能开发 244

早期教育的必要性和可能性.....244
早期教育的超前性.....245
早期教育与智能开发必备条件.....245
早期教育的内容.....246
早期教育的特点.....247
第二节 新生儿潜力开发.....248
要和新生儿说话.....248
新生儿听觉训练.....248
新生儿追视训练.....248
新生儿语言能力训练.....249
新生儿先天性反射种类.....249
影响新生儿智力发展的疾病.....250
第三节 1~3个月宝宝智能开发与培养.....251
宝宝智能特点.....251
促进宝宝触觉的发展.....251
宝宝视觉认识能力训练.....252
宝宝手眼协调能力训练.....252
用音乐促进宝宝智能发育.....252

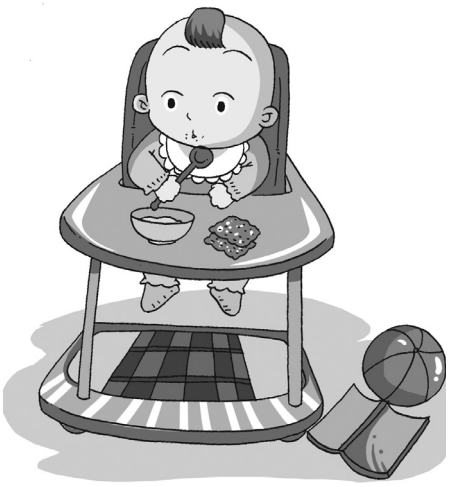


感官能力训练对宝宝大脑发育的意义.....253
第四节 4~6个月宝宝智能开发与培养.....254
对宝宝因材施教.....254
宝宝认识能力训练.....254
宝宝语言能力训练.....255
培养宝宝视觉分辨力.....255
训练宝宝接受语言信息.....255
宝宝是怎样认人的.....256
父亲在宝宝成长中的重要性.....257
第五节 7~9个月宝宝智能开发与培养.....258
培养宝宝的积极情绪.....258
对宝宝进行发音训练.....258
宝宝感知能力的训练.....259
宝宝模仿力的训练.....260
宝宝数学能力的训练.....260
给宝宝看书讲故事.....261
唱儿歌给宝宝听.....261
宝宝的视觉和听觉训练.....261
宝宝行动能力训练.....262
宝宝生活自理能力的训练.....262
第六节 10~12个月宝宝智能开发与培养.....263
鼓励宝宝的好奇心.....263
提高宝宝的记忆力.....264
宝宝的动作能力训练.....264
宝宝的行为能力训练.....265
宝宝的语言能力训练.....266
宝宝的数字概念训练.....266
宝宝立体空间感训练.....267

注意宝宝个性的形成 267
宝宝的智能发育水平 268
宝宝智力培育注意事项 268

第五章 0~1岁宝宝的家庭急救方 269

新生儿破伤风 269
新生儿头颅血肿 270
新生儿脐炎 270
新生儿黄疸 271
新生儿脐疝 271
新生儿臀红 272
新生儿出血症 272
新生儿败血症 273
新生儿结膜炎 274
新生儿脓疱病 274
新生儿“鹅口疮” 275
痱子的发生及防治 275
百日咳、白喉、破伤风的预防 276
宝宝得毛细支气管炎怎么办 277
宝宝鞘膜积液 277
宝宝地图舌是怎么回事 278
怎样预防佝偻病 278
宝宝不宜服用阿司匹林 279
宝宝贫血的预防 279
宝宝过敏怎么办 280
宝宝皮肤干裂的防治 281
宝宝痢疾的预防 281
宝宝幽门狭窄怎么办 282
宝宝呼吸道传染病的预防 282
宝宝抽筋时的家庭急救 283
宝宝口腔的保健 283
宝宝易患的感冒有哪些 284



宝宝咳嗽与呕吐时应引起注意 286
宝宝大哭后痉挛的治疗 287
宝宝淋巴结肿大的原因 287
宝宝流行性腮腺炎的预防 288
宝宝病毒性肠炎的症状 288
及时给宝宝注射麻疹疫苗 288
宝宝出水痘怎么办 289
宝宝出大汗的症状 290
宝宝吃药好过打针 290
宝宝眼毛倒生怎么办 290
宝宝便秘怎么办 291
激素不是退热药 291
当心女婴患泌尿道感染 292
疾病传播的预防 293
宝宝感冒应注意的并发症 293
宝宝秋冬季腹泻的预防 294
冬季宝宝冻疮的防治 295
宝宝哮喘的防治 295
小儿脑瘫的预防和护理 296
宝宝扁桃体炎的防治 296
夏天当心宝宝患上“暑热症” 297

宝宝耳朵进水了怎么办.....297
宝宝偏食症的提前预防.....298
宝宝不宜滥用抗生素.....298
哪些宝宝不该接受免疫接种.....299

第六章 1~2岁宝宝生长发育全接触.....300

1岁1~3个月.....300
1岁4~6个月.....302
1岁7~9个月.....304
1岁10~12个月.....305

第七章 1~2岁宝宝的日常护理.....307

培养宝宝的独立生活能力.....307
宝宝衣服和鞋子的选择.....307
预防宝宝口吃.....308
培养宝宝早晚漱口的习惯.....309
注意宝宝的睡眠条件.....309
注意炎热夏季对宝宝的护理.....310



让宝宝愉快地就餐.....310
宝宝吃瓜果要有节制.....311
培养宝宝当“助手”.....311
宝宝营养不良怎么办.....312
预防宝宝肘部脱位.....313
正确给宝宝洗肚脐.....313
培养宝宝穿脱能力.....313
宝宝睡后出汗多是否是病症.....314
宝宝不听话的处理办法.....314
宝宝多吃粗粮有好处.....315
防止宝宝睡觉踢被子.....315
培养宝宝自行大小便的能力.....316
培养宝宝自己用匙吃饭.....317
教会宝宝擤鼻涕.....318
让宝宝学会自己洗手.....318
正确引导宝宝玩水.....319
宝宝起床后不可立即叠被子.....319
培养宝宝的社交能力.....319
不能给宝宝剪眼睫毛.....320
注意保护宝宝的视力.....320
光脚散步对宝宝有益.....322
注意宝宝和宠物的相处.....322

第八章 1~2岁宝宝的饮食营养全攻略.....323

宝宝吃多少食物合适.....323
宝宝的主食.....323
宝宝饮食应注意的问题.....324
宝宝厌食的原因.....324
宝宝饮食安全须知.....325
合理摄入脂肪食品.....326
宝宝不宜多吃巧克力.....327
宝宝不宜多吃零食.....327

宝宝不宜多吃豆制品.....328
宝宝不宜多吃鸡蛋.....328
宝宝的健脑食品.....329
碱性食品有益宝宝的大脑发育.....330
给宝宝足量的饮水.....330
汤泡饭不利于宝宝消化.....330
宝宝吃冷食要适量.....330
宝宝应多摄取食物中的锌.....331
平衡宝宝膳食的原则.....331
适合宝宝膳食的烹调方法.....332
宝宝用餐时不宜饮水.....333
慎选宝宝的营养品.....333
选购有益宝宝健康的零食.....334
不要让宝宝边走边吃.....334
宝宝忌“积食”.....335

第九章 1~2岁宝宝的智能训练.....336

第一节 1岁1~3个月宝宝早期教育与智能开发.....336
宝宝智商后天可以提高.....336
六类孩子智商高.....337
要多与宝宝交谈.....337
了解1岁后宝宝的智能特点.....338
让宝宝学认红色.....338

第二节 1岁4~6个月宝宝早期教育与智能开发.....339
注意家庭教育的误区.....339
注意对宝宝言传身教.....340
培养宝宝的社会能力.....340
培养宝宝的独立意识.....341
注重宝宝能力的培养.....341
为宝宝营造良好的游戏场所.....342

第三节 1岁7~9个月宝宝早期教育与智能开发.....342
鼓励宝宝自己去探索.....342
书籍是提升宝宝智力不可缺少的工具.....343
宝宝空间知觉能力训练.....344
激发宝宝的想象力.....344
宝宝数学能力训练.....345

第四节 1岁10~12个月宝宝早期教育与智能开发.....345
及早发现宝宝的天赋.....345
培养宝宝的绘画能力.....346
培养宝宝的科学精神.....346
培养宝宝辨认的能力.....347
宝宝智力开发的“三不宜”.....348

第十章 1~2岁宝宝的家庭急救方.....349
定期对宝宝进行健康检查.....349
带宝宝看病的学问.....349
宝宝蛔虫病及其防治.....350

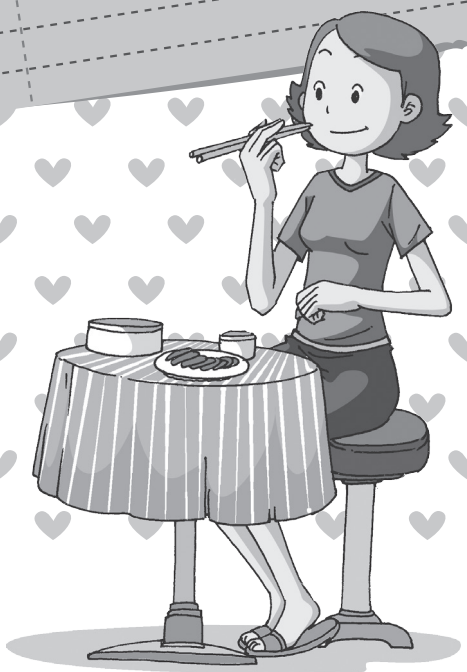


宝宝蛲虫病及其防治 351
宝宝急性鼻炎的防治 351
宝宝中耳炎及其防治 352
宝宝扭伤脚的治疗 353
宝宝口吃的处理 353
宝宝大便有血的处理 354
宝宝是否需要做心电图检查 354
宝宝鸡胸的矫正 355
宝宝易患哪些传染病 355
宝宝患慢性病时不宜打防疫针 356
宝宝有哪些常见的皮肤病 356
宝宝患“暑热症”的家庭护理 357
预防宝宝春季“三疹” 357
预防宝宝中毒 358
关注宝宝的“门户”健康 359
秋季如何防止宝宝上火 360
让宝宝远离铅 361
家庭应随时准备的外用药 362
怎样给宝宝滴眼药水 362



第一篇

怀孕



第一章 孕前准备必不可少

第一节 准备好当妈妈了吗

值得高兴的“喜事”

在我国，人们普遍把怀孕称作“有喜”，这个比喻是有意义的。因为怀孕意味着妻子就要做妈妈，丈夫就要做爸爸，爷爷奶奶就要抱孙子了，这当然是值得高兴的“喜事”。从保健的角度讲，把怀孕看作“喜事”，是在提醒孕妇：应该保持心情愉快，情绪乐观，避免不良情绪的产生和影响。即使遇到不痛快的事也不要苦恼发怒，这对保持孕妇自身的健康，特别是对于腹中胎儿的健康发育，是非常重要的。

保持和谐的夫妻关系

如果夫妻双方决定要孩子，则双方无论从生理、心理，还是生活上都要多为对方着想。尤其是丈夫对妻子应该多加体贴照顾，给妻子创造一个和谐舒适的环境，让她保持平和愉快的心态。家庭生活应以妻子为中心，以利于其顺利度过孕产期。孕育孩子不仅仅是妻子一个人的事情，也是整个家庭的大事。

树立生个好宝宝的信心

决定要孩子之后，自然要经历一个怀孕、妊娠直到生产和哺育的全过程。未来的爸爸、妈妈总会担心自己的宝宝是不是聪明、健康，担心自己的生活、学习和工作是否会影响到胎儿的健康发育，有的甚至为此而顾虑重重。其实，只要掌握了科学的孕育方法，优生、优育并不是什么困难的事情；只要夫妻双方为未来的宝宝负起责任，科学地安排整个孕期的生活和保健，树立优生、优育的信心，强化优生、优育的意识，就一定能生一个健康、聪明的宝宝。

减少不必要的忧虑

有些已婚女性对怀孕抱有一种担忧心理：一是怕怀孕影响自己的体形；二是怕分娩时难以忍受的疼痛；三是怕自己没经验带不好孩子，或是担心自己产后上班无人照管孩子。其实，这些担心都是没有必要的。虽然女性在怀孕及生产之后，由于生理上的一系列变化，体形也会发生相应的改变，但只要按照科学的方法进行锻炼，产后体形是可以恢复到产前状态的。事实证明，凡是在产前做孕妇体操且产后认真做健美操锻炼的产妇，产后体形和身体素质都能很好地得以恢复。另外，分娩产生的疼痛也只是很短暂的，只要能够与医生密切配合，就能减少痛苦，顺利分娩。至于第三种顾虑，就更没有必要了。如果夫妻双方因为工作或其他原因实在无法亲自照顾孩子，可以请父母帮忙照看，也可以请保姆或者将孩子送到专门的托婴机构。

调节最佳怀孕情绪

妻子孕前和孕后的精神状况直接影响着未来宝宝的健康。乐观的心态、健康的心理对未来宝宝的成长大有裨益。所以，夫妇双方在决定要孩子之后，要努力调整自己的情绪，以一种积极乐观的心态去面对备孕期及孕期中的每一天。孕妇一旦产生不良情绪，就会导致血液中的激素水平很快升高，体内有害化学物质的浓度会迅速增多，这些物质会随着血液流向全身各处，而且能够通过胎盘屏障进入羊膜腔，从而在胎儿身上直接发生作用，使胎儿受到这种不良情绪的影响，进而影响日后孩子的性格。在备孕期里，夫妇双方要尽可能放松身心，寻找快乐，多参加一些有趣有益的活动，尽量减轻生活带来的心理压力，让彼此都开心、安心。如果夫妻整日开心快乐，就会生下一个同样开心快乐的孩子；相反，如果夫妻整日愁眉苦脸，就会生下一个同样愁眉苦脸的孩子。



情绪反映的是人的一种心理状态，一般可分为积极的、消极的和不确定的三种状态。这三种状态的形成，与一个人的期望值和现实值之间的差距有着密切的联系。例如，一对夫妇希望很快地顺利怀孕，但由于某种原因未能如愿，就

有可能导致消极的或不确定的情绪状态产生；相反，如果这对夫妇持平和、乐观的态度，即使没有及时妊娠，也仍然会保持积极的情绪状态。

第二节 做好营养保健，让宝宝来得更健康

孕前合理调整饮食

现在不少爱美女性都有过节食瘦身、不吃或限吃的经历；还有一些女性因遗传或饮食过量而营养过剩、体内脂肪堆积过多。如果孕妇体内营养失衡，就会造成胎儿发育所需的某些营养素缺乏或者过剩，对优生不利。因此，女性在怀孕前有必要全面地了解自己的营养情况，必要时可到医院做一个全面的健康检查，在医师的指导下有针对性地调整饮食，积极补充体内含量偏低的营养素。如缺钙，可多吃虾皮、乳制品和豆制品等；如缺铁，可多吃些牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜、葡萄干等。

孕前要补充的营养

维生素	孕妇对维生素的需求量比一般人大。其可以通过均衡的饮食来获取所需的维生素，也可以通过服用维生素补充剂来获取各种维生素。药店出售的维生素补充剂可能含有过量的维生素和矿物质，对胎儿的发育不利。因此，明智的做法是在怀孕之前就开始服用专门给孕妇配制的维生素补充剂，并且应在服用前应咨询医师。
蛋白质	蛋白质是人类生命的物质基础，是构成人脑、肌肉、脏器、骨骼最基本的营养元素，占人体总热量的10%～20%。为了满足胎儿生长和母体的需要，女性怀孕期间要增加对蛋白质的需求量，妊娠中期每天应增加约15克，妊娠晚期每天应增加约25克。如果蛋白质供给不足，有发生妊娠期高血压疾病的危险。因此，女性孕前应该多吃蛋白质含量丰富的食物以储备蛋白质，如鱼、肉、蛋、乳制品、豆制品等。

矿物质	钙	钙是骨骼与牙齿的重要组成成分，怀孕时母体对钙的需求量增大，约是平时的2倍。怀孕前钙摄取不足，易致胎儿患佝偻病、缺钙抽搐症；孕妇易患骨质软化症、抽搐症。因此，女性孕前就开始补钙，有益于孕期母体与胎儿的健康，这期间孕妇应该多吃含钙丰富的食物，如鱼类、牛奶、虾皮等。
	铁	铁是血红蛋白的重要成分，如果人体铁缺乏就会造成贫血。胎儿生长发育很快，每天吸收铁约5毫克，并且怀孕期间孕妇的血容量比平时需增加30%左右，也就是平均约增加1500毫升血液。铁在人体内可贮存4个月之久。因此，在女性孕前3个月就应开始补铁。含铁丰富的食物有猪肝、牛奶、鸡蛋、大豆、菠菜、海藻等。
	锌	锌是人体新陈代谢重要酶类的组成成分。孕妇锌缺乏会影响胎儿的生长发育，使得胎儿身材矮小，并影响生殖系统。所以，女性孕前应多吃含锌丰富的食物，如鱼类、小米、大白菜、羊肉、鸡肉、牡蛎等。
	碘	碘是甲状腺激素的主要组成成分，甲状腺激素有调节能量代谢和促进蛋白质生物合成的作用，有助于胎儿生长发育。我国营养学会建议碘的摄入量为每日175微克，平时烹饪时使用加碘食盐即可，以防止怀孕时碘缺乏。
叶酸		叶酸是B族维生素的一种，能降低中风、心脏病、糖尿病、癌症等的发病率，还能预防胎儿神经管畸形。叶酸有助于胎儿的生长发育，怀孕期间，准妈妈每天至少需要补充叶酸0.4毫克。如果前一胎生过畸形的孩子，再次怀孕前可多补充一些叶酸，每日可达0.8毫克。可以服用药店出售的叶酸补充剂；还可以通过食用富含叶酸的食物来补充，如坚果、豆类、柑橘、谷类、深绿叶蔬菜(菠菜和甘蓝)等。 叶酸是一种水溶性维生素，如果服用过多的叶酸，过量部分就会排出体外。对某些女性而言，叶酸过量会导致维生素B_{12}缺乏症，如素食者就会出现这种疾病。
碳水化合物		葡萄糖是胎儿代谢的必需物质，多用于胎儿呼吸。五碳糖可被用来合成核酸，是胎盘蛋白质合成的物质。因此，女性孕前应多吃含碳水化合物丰富的食物。
脂肪		胎儿体内的脂肪可占其体重的5%～15%，脂质是脑及神经的重要组成部分。因此，女性孕前应多吃富含脂类的食物。
热量		女性怀孕期间因为胎儿、胎盘的不断生长，自身体重的不断增加，母体基础代谢的不断增高，需要增加约8万千卡的热量。产科专家建议，孕妇在怀孕早期每天应增加150千卡左右的热量，在怀孕中期和后期每天应增加350千卡左右的热量。因此，女性孕前要吃含热量高的食物，为孕期做准备。

孕前不宜过多食用的食物

并不是所有的食物都适宜怀孕前的女性食用，有些平常非常喜欢吃的食物可能对胎儿不利。了解这些知识将有利于备孕女性和未来孩子的健康。

含咖啡因的饮料和食品

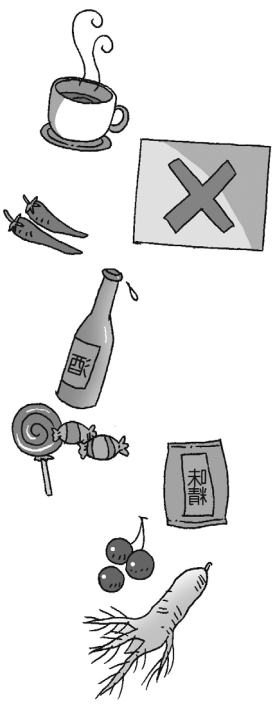
咖啡、可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料中均含有咖啡因。备孕女性大量饮用后，会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状。并且，咖啡因还会通过胎盘进入胎儿体内，刺激胎儿兴奋，影响胎儿大脑、心脏和肝脏等器官的正常发育，使胎儿出生后体重较轻。因此，建议备孕女性应尽量少吃此类食品。

辛辣食物

辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大，多食用可引起便秘。若备孕女性大量食用这类食物，易出现消化功能的障碍。因此，建议孕前女性尽可能避免摄入此类食品。

酒

酒精会影响卵子正常发育，是导致胎儿畸形和智力低下的重要因素。因此，女性孕前应避免饮酒。



糖

糖在人体内的代谢会大量消耗钙，女性孕前钙的储量不足，会影响胎儿牙齿、骨骼的正常发育。糖不是基本的营养物质，过量食用还会造成孕妇超重。

味精

味精的成分是谷氨酸钠，进食过多会影响锌的吸收，而导致备孕女性锌缺乏，不利于胎儿神经系统的发育。

人参、桂圆

食用过多人参会引起气盛阴耗，而女性怀孕后多数阴血偏虚，可加重早孕反应、水肿和高血压等；桂圆辛温助阳，孕妇食用后易动血动胎。因此，建议备孕的女性食用前谨慎考虑。

另外，罐头食品中含有的添加剂和防腐剂，是导致畸胎和流产的危险因素。火锅在短时间内的加温并不能将存在于肉类中的致病菌或寄生虫完全消灭。油条在制作过程中使用的明矾是一种含铝的无机物，铝可通过胎盘侵入胎儿大脑，影响胎儿智力的发育。铝在体内的增多，还会抑制孕妇对铁的吸收，可加重贫血。因此，为了怀孕后的身体健康，女性孕前应尽量避免食用此类食品。

孕前丈夫宜补充锌

锌是人体新陈代谢不可缺少的酶的重要组成成分。锌缺乏不仅影响人体生长发育，还影响生殖系统，导致女性不来月经，男性无精与少精。男性在孕育下一代过程中的作用是提供精子，所以，相对于女性来说，男性孕前的锌元素补充就更为重要，在妻子怀孕前半年丈夫即应多多食用鱼类、小米等含锌的食物。

孕前对丈夫的饮食要求

在男子生殖系统中，精液腺、前列腺和尿道球腺等各自会分泌不少液体，它们联合组成精液浆。精液浆不但担负着输送数以亿万计的精子进入女性阴道的“保驾”任务，还负责供给精子生存的营养物质，是精子的“粮仓”。

精液浆的主要成分是水，占总量的90%以上，使精液浆呈液态并能流动，便于对精子输送。其中含有果糖、山梨醇、白蛋白、胆固醇、钠、钙、锌、钾、维生素以及多样的酶类物质，既为精子提供营养与能量，又可激发精子的活动。所以，妻子准备怀孕时，丈夫需要多吃富含以上营养成分的食物，以利于精液浆更充分，质量更高，为精子进入阴道与卵子结合“保驾护航”。

身材肥胖的女性怀孕前应限制胆固醇摄入

如果女性本来就胖，在怀孕前再不注意限制胆固醇的摄入，身体会更加肥胖。女性肥胖可能引起不孕。

另外，胆固醇摄入过多，会聚集在血液里，有损人体健康，易出现血管硬化、供血不足、内分泌失调。身材肥胖的女性怀孕后，对胎儿生长发育也不利。所以，无论从健康上，还是从受孕上考虑，身材肥胖的女性都应控制胆固醇的摄入。

含胆固醇多的食物有猪脑、鸡蛋黄、猪腰、墨斗鱼、鱿鱼、奶油、对虾、羊油、

带鱼、胖头鱼、牛油、猪油、鲤鱼、大黄鱼、甲鱼、肥猪肉、海参等。准备怀孕且身体较肥胖的女性应限制这些食物的摄入。

备孕女性应慎用维生素

女性在怀孕期间服用药物对胎儿发育有害，这已是医学常识。经研究发现，过量服用维生素也会对胎儿健康造成损害。许多孕妇服用多种维生素，殊不知维生素虽是一种保健药品，但过量服用对胎儿会产生不可忽视的副作用。例如，长期大量服用维生素C会导致流产；大量服用维生素A可能导致胎儿骨骼畸形、泌尿生殖系统缺损及硬腭豁裂，发生先天性白内障；大量服用维生素K可引起新生儿黄疸；服用维生素E过多会使胎儿大脑发育异常；服用过多的维生素D则会导致胎儿的大动脉和牙齿发育出现问题，使胎儿出现血钙过高、高血压、智力障碍。所以，如果在孕前储备了过多的维生素，那么在成功怀孕后，体内的多余维生素会对胎儿的正常发育造成负面影响，还应慎用维生素。

孕前积极进行体育锻炼

锻炼身体应该贯穿于人的一生，在女性备孕期显得更为重要。随着科学与医学的进步，越来越多的证据表明，夫妻双方在备孕前的一段时间内若能进行适宜而有规律的体育锻炼，不仅可以促进女性体内激素的合理调配，促进受孕时体内激素的平衡与受精卵的顺利着床，避免孕早期发生流产，而且还可以促进胎儿的发育和日后宝宝身体的灵活程度，更可以减轻孕妇分娩时的难度和痛苦。同时，适当的体育锻炼可以帮助丈夫提升身体素质，提高精子质量。

因此，对于备孕的夫妻而言，进行一定阶段有规律的运动后再怀孕是非常有益的。特别是体重超过正常标准的女性，更应该在备孕前制订一个周密的减肥计划，并严格执行。因为身体过胖的女性在怀孕后极易出现孕期糖尿病，它不仅对孕妇本人的身体有害，而且会造成胎儿在母体内发育或代谢障碍，出现胎儿高胰岛素血症及巨大儿。

选择体育锻炼的方式时应注意由于男女生理结构不同所带来的差异。对于女性来说，其力量小，耐力较差，但是柔韧性和灵活性较强，因此适宜选择健美操、瑜伽、游泳、慢跑等对体力要求较低的运动。而男性的锻炼方式相较于女性来说，选择的余地则大得多。锻炼时方法要适当，同时要量力而行，避免对身体造成不必要的损伤。

由于肌体的变化是比较缓慢的过程，因此，不论选择什么样的锻炼方式，都要循序渐进，坚持不懈。最好在运动时搭配音乐，以增加趣味性，将锻炼坚持下去。

第三节 了解优生及生理知识

优生的原则

优生就是生个聪明、健康的孩子，给社会提供优质的人力资源，防止先天性畸形儿和患遗传性疾病的孩子出生。要做到这一点，必须采取下列措施：首先禁止近亲结婚；其次有遗传病家族史者应进行遗传咨询，进行婚前检查。一旦怀孕后，要避免接触会影响胎儿发育的不利因素（如工业毒物、有害气体、放射线、乱服药物等）。还要注意加强孕妇产前保健；注意孕期卫生和营养；定期做产前常规检查，必要时做一些特殊检查，进行胎儿监护，尽早发现先天性畸形儿，防止畸形儿的出生。

哪些人不应结婚

出于优生的目的，同时本着对社会、对家庭负责的原则，下列几种人不应结婚：

1.男女双方为直系血亲或三代以内的旁系血亲者；

2.各种未经治愈的性病、麻风病人；

3.严重的遗传病患者和先天畸形者；

4.无法治愈的严重性功能不全或生殖器官畸形患者。

为什么要禁止近亲结婚

近亲结婚是指直系血亲或三代以内旁系血亲者互相婚配。直系血亲是有直接血缘的亲属，如祖父母、外祖父母、父母、子女、孙子女、外孙子女。三代以内的旁系血亲是指除直系血亲以外，在三代以内有共同祖先的亲属，如兄弟姐妹、表兄弟姐妹、堂兄弟姐妹及叔伯、姑姨、舅父等。



据统计，近亲婚配的子女患遗传病的发病率比一般婚配的子女高150倍左右，死亡率高出3倍多。可见，近亲结婚，百害而无一利，所以必须坚决禁止。

什么情况下需要进行遗传检查

进行遗传检查目的是防止畸形儿出现，是保证优生的有效措施之一。因此，具有下列情况之一的孕妇，应在孕前和孕后进行遗传检查和咨询。

（1）年龄在35岁以上的孕妇。因卵子老化，染色体容易发生突变，产生胎儿先天性畸形或先天愚型儿的危险性较大。

（2）曾生过无脑儿、脊柱裂或其他畸形胎儿的女性。这类女性再次怀孕后，应进行产前检查和遗传咨询，因为再次生育异常孩子的危险性较一般孕妇要高得多。

（3）习惯性流产、多次胎死宫内的女性。这类女性再次怀孕后，要进行相关项目检查。因为这种情况可能是由夫妻一方或双方染色体异常引起的，再次怀孕，仍有流产、胎死宫内的可能性。

（4）家族中有先天性代谢性疾病的患者，或孕妇本人曾生育过代谢性疾病的患儿。

（5）夫妻双方均为同一种地中海贫血症患者。

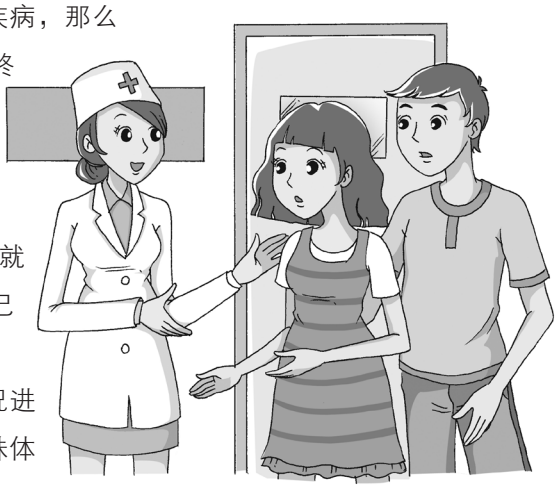
（6）怀孕早期曾被风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等病毒感染的孕妇。

（7）孕前及孕期饲养宠物并经常接触宠物的孕妇。宠物尤其是猫，是弓形体病的传染源，孕妇感染后生下的婴儿可能患有脑积水、脑钙化、先天性失明等畸形。

（8）怀孕早期曾服用可能致胎儿畸形的药物，或接受过放射线诊断、治疗的孕妇。

孕前体检把好第一关

如果怀孕后才发现自己感染了某些疾病，那么孕妇很可能会面临一些痛苦的选择：是终止妊娠还是冒险继续怀孕？其实这些情况完全可以靠孕前体检来避免。



为了帮助所有想做妈妈的女性生一个健康的宝宝，我们极力倡导在备孕阶段就要进行全面的身体检查，这不仅是对自己负责，也是对宝宝的未来负责。

孕前检查，是根据咨询者的实际情况进行有针对性地检查，包括常规体检与特殊体检两种。

1.常规体检项目（如下表所示）。

常规孕前体检项目表

具体内容	检查内容	检查目的
血常规	血细胞、红细胞、红细胞沉降率、血红蛋白、血小板	及时发现与营养、消耗、遗传及贫血有关的疾病
尿常规	尿糖、红细胞、白细胞等	排除糖尿病、尿道炎、尿道感染、肾炎等疾病
肝功	主要测乙肝表面抗原，阴性属正常，如为阳性，则需进一步检测	排除患各型肝炎的可能性
身高、体重	测出具体数值	如果体重超标，最好先减肥再受孕
血压	正常范围：收缩压为90～130mmHg 舒张压为60～90mmHg	怀孕易使高血压患者血压更高，甚至威胁到孕妇的生命
内科	心电图、胸透	确认内脏器官是否正常
口腔科	检查口腔内是否有龋齿、未发育完全的智齿及其他口腔疾病	怀孕期间原有的口腔隐患会恶化，严重的还会影响到胎儿的健康
妇科	做盆腔和阴道检查	检测是否有发育畸形或妇科疾病，以免影响怀孕
体内微量元素检测	钙、锌、铁等	微量元素缺乏直接影响到胎儿的发育和健康
艾滋病	抽血测试	以防通过母体传染给胎儿

2.特殊体检项目。常规孕前体检项目对处在某些特殊工作环境中的人可能还不够，还需要增加一些特殊的体检项目（如下表所示）。

特殊孕前体检项目表

特殊人群	检查项目	具体内容	检查目的
家中养有宠物或从事动物饲养等工作、进行过器官移植、生食过鱼类或肉类	特殊病原体检测	弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒	防止引起胎儿宫内感染
高温工作环境（针对男性）	精液检测	精子数、精子活动量等	高温作业很可能引起男性不孕
有遗传病家族史的育龄夫妻	静脉抽血	染色体异常	检查遗传性疾病

经期注意事项

经期注意卫生，有利于女性身体健康，也有利于受孕。经期避免寒凉湿冷，否则除身体受损外，也会妨碍受孕，甚至会导致不育。做好经期保健要注意以下几点。

注意卫生，预防感染

女性生殖道的外口距肛门较近，因大便中含有很多致病菌，所以容易引起生殖器感染。特别是月经期间，如果生殖道下部不清洁，更容易造成上行性感染而引起盆腔炎，影响受孕。所以，平时要经常清洗外阴、会阴处，内裤要消毒并勤换。月经期应禁止性生活，以免带入细菌而引起妇科炎症。

适当休息，避免过度疲劳

因为女性月经期容易疲劳，抵抗力降低，如过度劳累会导致身体恢复变慢。不过适当休息和轻微劳动可促进盆腔血液循环，使月经血流通畅，还可减轻腹胀、腹痛、腰酸等不适。

避免湿冷

女性在月经期间，由于全身抵抗力减弱，容易感冒，所以要注意保暖，避免寒冷刺激。特别要防止下半身受凉，不可淋雨、用冷水洗脚、洗冷水澡、坐凉地、光脚等。这些都容易引起盆腔部位血管收缩，使经血过少甚至出现月经不调，从而影响受孕。

忌食刺激性食物

月经期女性要吃新鲜、易消化的食物，禁止食用生、冷、酸、辣等刺激性食物。要多饮水，保持大便通畅。

避免情绪波动

月经期女性情绪容易波动。如果情绪波动大，中枢神经系统功能紊乱，会引起月经失调，甚至发生闭经而影响受孕。

影响成功受孕的因素

影响成功受孕的因素有很多，除女性的年龄、性生活频率、有无性传播疾病等因素外，与性生活时间、性生活姿势也有一定的关系。

性生活时间：排卵前性生活是提高受孕率的关键因素。因为精子可以在女性生殖道内存活72小时，卵子在未受精的情况下，只能存活12小时，实际上受孕的关键时间仅有几个小时。因此，想要成功受孕就需要选择最佳的性生活时间，以保证在排卵的同时或排卵后的短时间内，输卵管和子宫内有精子存在。

性生活体位：如果女性子宫过度前屈，那么获得最佳受孕效果的性生活体位是仰卧位，并在臀部下面垫上一个枕头。性生活后女性保持仰卧20分钟左右，让精液充分与子宫颈接触，使更多的精子能够到达输卵管。

怎样计算排卵日

自我测定排卵日期

男性的精子随时都在生成，每日都可排出，一位健康的男性，每秒钟能生成1000多个精子，每天能制造出1亿多个精子。相比男性来讲，女性生成的卵子数就少得可怜了。正常女性每个月仅发育成熟一个卵子，一年排出成熟的卵子约12个，即有12次左右的机会受孕。因此，准确抓住排卵日期安排性生活就是抓住了受孕的最佳时机。

在绝大多数情况下，女性无法观察到自己是如何排卵的，不过，只要掌握一些简单知识，女性完全可以知道自己是否在排卵，以及何时排卵。



1.基础体温法。一般是指清晨醒来后未起身便测得的体温。正常女性经过充分睡眠，醒后立即测出的体温即基础体温。在排卵日前的一段日子里，基础体温一般在36.5℃以下，到排卵日前一天，体温再下降一点，排卵日这天体温最低，一天后基础体温开始上升，幅度超过0.5℃，约经过12～16天，直至月经来潮。每个女性都可以根据这种规律性的基础体温，从最低的这天测算出自己的排卵日。

2.宫颈黏液法。人类许多器官有一种奇妙的自我开启和闭合的能力，子宫也一

样。从表面上看，子宫颈与阴道相接，畅通无阻。但事实并非如此，在月经期间子宫允许月经排出，在月经周期后半段，子宫分泌的黏液又黏又稠，形成一个“栓子”堵住子宫颈口，即使再强有力的精子也无法通过子宫颈口这一“关卡”。但到了排卵期子宫分泌的黏液又清又薄，子宫颈开启，精子很容易通过，进入子宫。24小时后，子宫颈又再自行关闭。因此，女性只要观察自己子宫颈的黏液状况就可知道自己是否在排卵期，此时流出的白带如清鼻涕样。

3.经间痛感觉法。女性的卵子每个月一次从一侧卵巢中发育成熟，“挤”出卵巢，释放出来，游向输卵管，这是一种动力学过程，离开卵巢的这一过程大约需要1~2分钟。此时卵泡破裂，卵子排出，这时会造成轻微的出血。如果这时的出血部位正好对着腹膜，就可产生一种不舒服的感觉，即一种隐隐约约的疼痛，称为经间痛。每个人的经间痛感觉不完全一样，有的女性并不感到疼痛，而只在一侧腰部有一阵阵发酸，有的女性感到腰部胀，有的女性甚至无任何不适。有经间痛感觉的女性，可以根据以往的经验，在估计的排卵期前后注意自己的感觉，预测自己的排卵日，安排受孕时机。

4.日程表法。月经规律的女性，可以利用月历卡来推算自己的排卵期。一般来说，排卵日在下一次月经来潮前的第14天。在月历卡上标出这个日期，按此安排性生活，最容易受孕。

自测排卵日的注意事项

不用仪器而通过自我感觉测定排卵日的方法虽然简单，但必须熟练正确使用才能有效。建议采用此法的女性注意下列几点。

1.最好几个方法联合使用，以提高准确性。

2.月经不准的女性使用自我测定法较难测准。

3.有内分泌紊乱并长期服用某些药物等情况的女性不易测准。

4.由其他疾病造成不孕的，应针对病因进行治疗后，再配合使用这些方法。

掌握最佳受孕时机

生育的最佳年龄

我国《婚姻法》规定，男子22岁、女子20岁即可结婚。但这是法律规定的最低结婚年龄，并不是最佳的生育年龄。

女性发育多半在19岁左右停止。这时女子臀部开始增宽，骨盆逐渐宽大，为未来

容纳胎儿及顺利分娩创造条件。但全身骨骼及牙齿的钙化和智齿的出齐却要到23～25岁才能完成，若早婚、早育，母婴会互争营养。由于女性自身骨骼尚未完成钙化，怀孕后母体身上大量的钙要用来供给胎儿生长发育，因而早育对母婴都是不利的。此外，过早生育，发生难产和妊娠并发症的概率也会增加。

有些女性会担心，晚一点生育会造成难产。其实，分娩的难易主要取决于产道、产力、胎儿三个因素。医学家曾分析了分娩时子宫收缩的节律和强度，结果表明，20～24岁和25～29岁两个年龄组产妇并无明显差异，这说明29岁前并不影响胎儿大小及胎位，而胎儿的大小及胎位与分娩的难易却有很大的关系。

但女性生育年龄最好不要超过30岁，尤其不要超过35岁。年龄过大，生出先天畸形和先天愚型儿以及妊娠并发症的概率会增加。年龄过大的孕妇，骨盆韧带的松弛和弹性下降，盆底肌肉张力下降，也都不利于分娩。

对于男性，最佳生育年龄在25～35岁。男性年龄过小不利于优生，男性年龄过大也影响优生。据统计数字表明，新生儿死亡率随着父母的年龄增大而增加，父亲年过40岁后生育，其子女发生先天畸形率超过正常生育年龄的1倍左右。此外，其精子较易发生基因突变，使新生儿先天性疾病的发生率明显增加。

所以，从优生的目的出发，男性超过40岁、女性超过35岁，均不宜受孕。超过以上年龄生育的子女，畸形及低能儿的发生率显著提高。

适宜怀孕的季节



妊娠早期是胎儿器官形成、发育最重要的时期。此时胎儿对外界因素的变化十分敏感，一些不利的情况有可能造成胎儿的损伤。

1.夏、秋季怀孕好处多。冬、春季相对来讲，呼吸道感染和其他病毒感染的机会更多些。病毒感染有可能造成胎儿畸形或胎儿生长迟缓。此时饮食中绿叶蔬菜食入也较少，容易发生叶酸、维生素相对不足。叶酸的缺乏易造成胎儿畸形、胎盘早剥、早产的发生。从胎儿健康来讲，冬、春季怀孕需要注意的问题相对要多些。并且冬、春季怀孕，分娩多在夏秋之时，在炎热的季节，产妇身体不方便，生产会很不舒服。

因此，若能计划在夏秋季怀孕，相对的好处显而易

见。此外，夏秋之时，是各种蔬菜、水果上市的季节，在胎儿发育的早期，母亲能摄入丰富而均衡的营养，也是保证孩子健康的必要条件。

以上优缺点是相对而言的，人们在选择受孕时间时，可根据个人具体情况而定。

2.不同季节受孕的注意事项。胎儿的生长发育有一定的规律性，从受孕到怀孕3个月时，胎儿的大部分器官已基本形成，以后主要是继续生长和各种功能的发育。一般来说，怀孕的前3个月是整个妊娠最关键的阶段。一年中的四季各有其特点，所以在不同季节受孕及如何度过早孕期，对胎儿的发育会有不同的影响。

（1）春秋季节的气温在我国大部分地区都很宜人，人们在户外活动的机会较多，日照时间较长，此时受孕女性能呼吸大量的新鲜空气，对胎儿的神经系统发育大有好处。但是，春秋季节往往是某些传染性疾病易发的季节。例如，在秋冬或冬春季交替时，温差变化较大，气候干燥，特别是北方的秋天，流感的发病率较高，流感所引起的发烧，特别是发生在孕早期，会使自然流产、死胎、畸形儿的发生率增加。所以，在春秋季节怀孕时要注意预防感冒，少去人口密集的公共场所，如商场、影剧院，并注意与感冒病人的隔离，以减少患病机会。

（2）夏天食物丰富，对孕妇获取营养有利，但是由于天气炎热，出汗较多，人们常常大量食入冷饮、瓜果和蔬菜，即使是鸡、鸭、鱼、肉也愿意吃凉的。如果这些食物未洗干净或已变质，会使胃肠道感染性疾病的发生率增加，轻者腹泻、呕吐，重者会出现高热、脱水及电解质紊乱，需用抗菌素等药物治疗，而所有这些都会对胎儿产生不良影响。因此，夏季怀孕时，要注意饮食卫生，特别是瓜果和蔬菜要洗净，不要食用已变质的食物。

（3）冬季休假多，喜事多，怀孕也多，但因天气寒冷，人们减少了户外活动，大部分时间在有暖气或火炉的屋里度过。如果门窗紧闭，不及时通风换气，再加上火炉里散发的一氧化碳气体，会使室内空气污浊，这不仅会使孕妇感到全身不适，还会对胎儿的生长发育，特别是对胎儿中枢神经系统有不良影响。所以，孕妇在冬季既要预防一氧化碳中毒，还要在下午天气暖和时到户外做一些适宜的活动，呼吸一些新鲜空气，以利于胎儿的发育。

创造怀孕的最佳环境

所谓最佳环境，是指男女双方的健康情况应处于最优状态，周围不存在有伤害精、卵或受精卵的不利因素；最佳心境则要求在性生活时双方的心情和性欲都必须处于最高水平中。

专家在性实验室里发现双方都达到性高潮时射精，则精子的活力旺盛，精液中

的营养物质及激素充足，有利于精子及早抵达卵子的所在地——输卵管远端1／3处，这样便可减少在运行过程中精子受外界因素(主要是阴道的酸性环境)的杀伤。而女性处于性高潮时，体内激素分泌旺盛，卵子生命力强，宫颈由于兴奋而分泌多量的碱性分泌液，这些碱性液体可以中和阴道的酸性浓度从而降低对精子的杀伤力。同时也使精子在通过子宫颈时得到碱性液体的“保驾护航”，到达子宫腔后又使其获能更为充分。而且，女性高潮时会出现阴道及子宫的收缩和宫腔内的负压现象，有帮助精液或精子向前推进的作用，使精子爬行的时间及路程大大缩短。

要生育一个聪明、健康的宝宝就要营造一个这样的受孕环境。

1.在心情愉悦、没有忧郁和烦恼的状态下进行；

2.夫妻特别是妻子达到性高潮，对于得到一个健康、聪明的孩子至关重要；

3.将室内的灯光换成暖色调，摆放一束散发幽香的鲜花，播放舒缓优美的音乐，让气氛变得浪漫而温馨。

遗传与孕育

遗传与血型

人类的血型是按一定的遗传方式传承的，父母的血型基因决定了宝宝的血型，而基因是成对存在的，有隐性、显性之分。宝宝的血型与父母的血型有一定的内在联系，但又不一定完全相同。

父母血型与宝宝血型的遗传关系有以下几类（如下表所示）。

血型遗传关系表

父母的血型	宝宝可能的血型	宝宝不可能的血型
A×A	A、O	B、AB
A×B	A、B、AB、O	–
A×O	A、O	B、AB
A×AB	AB、A、B	O
B×B	B、O	A、AB
B×AB	A、B、AB	O
B×O	B、O	A、AB
AB×O	A、B	O、AB
AB×AB	A、B、AB	O
O×O	O	A、B、AB

血型除了我们已知的ABO型之外，还有Rh型和MN型等种类。

母亲和胎儿的血型不合时，将会导致新生儿诸多异常症状，容易发生问题的以ABO型和Rh型为最多。ABO型的不合，以妈妈是O型，而爸爸是非O型时最容易发生。血型不合将会导致新生儿出生后发生溶血性黄疸和贫血以及胎儿水肿，若能尽早正确处理，则不会发生太大的问题。

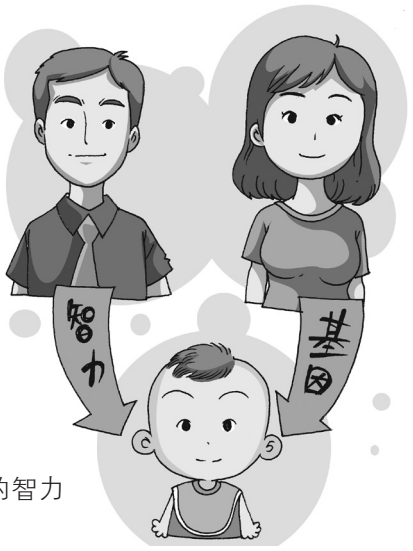
Rh型不合的情形则是由于妈妈是Rh阴性，而爸爸是Rh阳性，胎儿是Rh阳性时所发生的。

Rh型不合的情况是在怀孕后期或是生产时，胎儿的Rh阳性血液由胎盘进入母体内，母体的血液产生Rh阳性血液的抗体所引起的。而母体内所产生的Rh抗体进入胎儿体内后，则会破坏胎儿的红细胞，从而引发许多疾病。

通常初产妇在知道自己是Rh阴性血型时，若能尽早告诉医生就不会有太大的问题。但经产妇在第2次怀孕时就得格外小心，因为生过第1胎后，母体内已经产生的抗体，会使第2胎胎儿患上溶血性贫血、全身水肿、新生儿重症黄疸等病症，严重时会引发脑病变，甚至死亡，解决的办法只有换血。现在的做法则是在女性第1次生产或流产后，就注射RHD球蛋白中和抗原，使体内不会产生抗体，这样第2胎就可安心生产。若能在事前预先了解Rh血型不合的情况，找出解决的办法，对血型不合的情况就不需要特别担心。

遗传与智力

众所周知，孩子智力的高低在一定程度上是先天形成的。而所谓的“先天”就掌握在父母手中，对孩子来说，“先天”就是孕育其生命的父母所为。



据统计资料表明，双亲智力正常者，其子女的智力正常；若双亲为一个智力低下一个智力正常者，其子女约有64%的可能性智力正常；双亲一个智力低下一个智力缺陷时，子女约有10%的可能性智力正常；双亲智力都有缺陷时，其子女约有4%的可能性智力正常。这说明智力与遗传有着密切的联系。

除了遗传因素，还有一些非遗传因素会对孩子的智力造成影响。

造成孩子智力低下的非遗传因素有：孕妇在怀孕期间患有风疹、水痘等病毒性疾病；妊娠期间受到过放射线的照射；患妊娠毒血症及其他全身性的疾病，都可能影响胎儿的正常发育。这些因素一方面造成胎儿大脑发育的障碍，使大脑细胞发育不完善，另一方面影响胎儿骨髓、内分泌等系统的发育，反过来又影响大脑的发育。

此外，吸烟、酗酒的女性所生的孩子也容易智力迟钝；年龄过大的女性所生的先天愚型孩子占到该病的42%左右。

还有许多后天因素，如分娩时的产伤，新生儿早期的脑创伤和神经系统的感染等。难产、产钳助产、吸引器助产、严重窒息、脐带绕颈等造成头颅机械性压迫，都会影响孩子的大脑发育，从而影响其智力发育。



遗传与容貌、身高

许多夫妻非常关心未来宝宝的容貌。科学地讲，宝宝都会毫无例外地秉承父母的某些特征，这就是遗传。但是遗传又不像“克隆”技术那样一模一样，有些特征会绝对像，有些特征又似像非像。

肤色和下颚：肤色的遗传一般是父母肤色综合的结果，而下颚的遗传是不容商量的。

双眼皮的遗传几乎是100%。

身高、肥胖、秃顶的遗传有50%以上的概率。

声音虽然是先天遗传，但是具有很大的可塑性。

身高是遗传因子和环境因素共同作用的结果。一般来说，高个子的父母，其子女也会是高个子；个子矮的父母，其子女也不会太高。身高是由诸多方面因素决定的，遗传因子提供了可能性，要实现身高还有后天因素的作用，其中营养因素非常重要。人的一生中有三个“发育猛增期”，即1周岁内、学龄前期(4～6岁)、青春期至性成熟期(13～18岁)，这三个关键期的营养、保健、锻炼对人体的生长发育尤为重要。假如父母都是高个子，而孩子营养跟不上，与身高有关的钙、蛋白质等营养素缺乏，孩子的身高就会受到很大的影响，尤其是在身高关键期阶段。

预测子女未来身高的公式：(单位：厘米)

儿子未来身高(厘米)=（父亲身高+母亲身高）×0.54

女儿未来身高(厘米)=（父亲身高×0.923+母亲身高）/2

注意：此公式仅供参考。

遗传病后代的风险

据遗传学专家统计，下列父母有生出严重遗传病后代的风险。

（1）35岁以上的高龄孕妇。据资料表明，染色体偶然错误的概率在接近生育年龄后期时明显增高。高龄孕妇卵母细胞有所老化，细胞受精分裂过程易畸变。因此，生育染色体异常患儿的可能性也就相应增加。据统计，这种可能性约为4.5%。

（2）双亲之一为平衡易位染色体携带者。他们的子女有1/4将流产，1/4可能性是易位型、先天愚型，1/4可能性是平衡易位染色体携带者，仅有1/4可能性生出正常的孩子。因此，如果通过染色体检查，发现夫妻一方是平衡易位染色体携带者，可以考虑不生育或在妊娠后进行产前遗传学诊断，以防止患儿出生。

（3）有习惯性流产史的女性。据统计资料表明，有习惯性流产史的女性染色体异常的概率比一般人高12倍。由于染色体异常易发生流产，所以有习惯性流产史的女性应有所警惕，再次妊娠前应进行男女双方详细的身体检查及遗传咨询。

（4）已生出1个“先天愚型”孩子的女性，其第2个孩子为“先天愚型”的概率为2%～3%。已生过1个常染色体隐性代谢病患儿(如苯丙酮尿症、白化病、先天性聋哑、侏儒等)的女性，下一胎患病的风险为25%。

（5）孕妇为严重的性连锁遗传病(如血友病)患者时，男性胎儿全部是患者，女性胎儿虽不发病，但为此病基因携带者。如孕妇为性连锁遗传病基因携带者时，则男性胎儿50%是患者。

（6）经常接触放射线或化学药剂的工作人员。

对上述有出生遗传病和先天畸形胎儿风险的父母，应做好孕前遗传咨询和产前诊断，对异常胎儿采取选择性流产的办法避免患儿出生。而对那些有出生严重遗传病患儿风险的父母来说，唯一的办法就是采取积极的避孕措施。倘若夫妇都是罕见隐性致病基因携带者，则应采取绝育手术，从根本上阻断遗传病的出现。

胎儿性别的科学预测

要预测胎儿的性别，关键要了解含X染色体精子和含Y染色体精子的差别。X精子头大而重，Y精子头小而轻；X精子在通电液中，倾向于游往阳极，而Y精子，倾向于游向阴极。此外，在碱性环境中，有利于Y精子活动；在酸性环境中，X精子更为得势。

人们还发现，越接近排卵期，受精后生男孩的概率越多；而与排卵时差越远，生女孩的概率增多。用饮食配方等方法改变局部和全身的酸碱性环境，或运用好排卵期时间，可能有助于性别的选择。

性别的控制，目前还处于理论和实验室研究的阶段，生男生女还远不能随心所欲。若用“掌握排卵时间选择儿女”的方法，一方面对于一般人来说，准确地测定排卵是难以做到的；另一方面影响精子游动速度的，还有很多其他因素。“酸碱环境”论也颇为机械，做起来并非如说起来那样简单，因为对受精的复杂过程，我们了解得仍然有限。

怀孕后有没有方法早日知道究竟是男孩还是女孩呢?随着科学的发展，目前科学预测胎儿的性别已有以下几种方法。

第一，在妊娠3～4个月时，经下腹部从孕妇子宫的羊膜腔里抽取少量羊水，将羊水放在高速离心机上离心，保留细胞团，并经过固定、晾干和染色等步骤，然后放在显微镜下面观察细胞核内的X染色体、Y染色体，当X染色体出现在10%以上时，即可预测为女胎，当Y染色体达20%～25%时，即可诊断为男胎。

第二，在怀孕70天左右，经阴道从子宫或子宫颈取少许分泌物，制成涂片，用显微镜观察胎儿细胞“性染色体”的情况，来判断胎儿是男还是女。

第三，从孕妇一滴血中测胎儿的性别，此方法近年来在国内外已开始使用，并取得了满意的结果。具体的操作步骤是：在孕妇的耳垂或手指上采一滴血，放在玻璃片上，制成血片，用特殊的方法进行染色，待干燥后放在光学显微镜的油镜下计数200～1000个中性分叶的白细胞，记录中性分叶白细胞的细胞核上“鼓槌体”的数目。在计数200个中性分叶白细胞后，假如发现3～10个“鼓槌体”，则为男胎；发现0～2个则为女胎。在计数1000个中性分叶白细胞时，假如发现12个以上“鼓槌体”，预测胎儿的性别是男胎；发现0～10个的为女胎。据报道，计数200个中性分叶白细胞的，准确率为92%，而计数1000个的准确率为98%。显而易见，同其他预测胎儿性别的方法相比，这种方法简单、完全、准确率高，从妊娠6周开始，一直到分娩前都可以进行，重复检查准确率会更高。



做一个周全的孕前计划

夫妻双方在要孩子之前，先做一个周全的计划会给怀孕带来好的开始。这样，不但可以在心理上做好怀孕的准备，而且能够采取一些措施，以增加受孕的机会，最终拥有一个健康、聪明的宝宝。

（1）受孕前半年要完全停止服用避孕药，使身体恢复到正常的月经周期。因为避孕药含有人工合成孕激素和少量雌激素，对胎儿有一定的危害。最好有3次正常月经周期后再怀孕，在此期间可用避孕套或子宫帽进行避孕。如服用避孕药失败而怀孕，或怀孕后又服用了避孕药，应尽早终止妊娠，以避免生一个不健康的宝宝。在未恢复正常的月经周期时就受孕的话，婴儿的预产期不好计算。

（2）理想的孕前准备至少在怀孕前3个月就开始。

（3）确定夫妻双方的工作是否对怀孕有危害。

（4）确定女性是否进行过风疹疫苗的预防注射。因为怀孕早期孕妇一旦感染风疹病毒，此病毒可通过胎盘和血液进入胎儿体内。由于此时胎儿正处于各器官的形成阶段，病毒的感染可使细胞分化受到抑制，如果胎儿器官发育受阻，有可能发生畸形，严重者可发生早产、死产。

（5）开始服用叶酸等微量元素，保证均衡、充足的营养。叶酸是一种水溶性维生素，机体需要利用叶酸制造血液中的红细胞，因此，叶酸对细胞分裂和增长具有非常重要的作用。孕妇叶酸缺乏，除可引起孕妇巨幼红细胞贫血外，还可导致胎儿发生神经管缺陷畸形，因此要及早补充叶酸。

一般神经管缺陷主要发生在末次月经后第42～47天，在此期间如果叶酸摄入不足，将会影响胎儿神经管的发育，导致畸形的发生。因此，专家认为，最好能在怀孕前3个月到怀孕后3个月期间补充叶酸，每日补充0.4毫克左右。更早开始补充和延长补充时间对孕妇有益而无害。

（6）锻炼身体，使身体、情绪处于最佳状态。

（7）女性长期患某种疾病，如糖尿病或癫痫等，并且是在治疗中的。如若计划怀孕，应提前咨询医师，医师可能要对女性是否适宜怀孕，是否需要更换治疗所用的药物作出综合评价，停用对胎儿有影响或者会使女性较难受孕的药物。

为受孕准备营养

随着生活品质的提高，越来越多的夫妻都知道，若想孕育一个聪明、健康的宝宝

就要注意科学饮食，为胎儿发育提供充足、全面、均衡的营养。不仅是孕期如此，产科专家认为，营养的准备更应提前到备孕时期。如果在怀孕以后才开始补充营养，孕妇可能因营养缺乏而影响健康，也会引起胎儿发育不良。以下是产科专家对孕妇孕前营养提出的几点建议。

尽量食用新鲜的纯天然绿色食品，不要食用含防腐剂、食品添加剂、色素的食品。烹饪前应将蔬菜充分清洗干净，或浸泡一下再烹调；吃水果时应先去皮，以去除残留在上面的农药。避免饮用果汁、咖啡、饮料等饮品，多饮用白开水。尽量使用铁锅或不锈钢炊具烹饪，避免使用铝制品、彩色搪瓷制品，以防止铝、铅对人体的损害。

尽量使体重达到标准



如果准妈妈的身体过于消瘦，说明营养欠佳，生下的宝宝体重往往偏低；如果准妈妈过于肥胖，又容易诱发某些妊娠并发症，如高血压、糖尿病等，还会使腹中的宝宝体重超常而给分娩带来困难，更重要的是，生下一个超重婴儿，将给孩子一生的健康带来不利影响。因此，准备怀孕的女性首先要使自己的体重达到标准。标准体重计算法：〔身高（厘米）–70〕×60%=标准体重（千克）。

据资料统计，女性在怀孕后期，体重都会比孕前增加1/5左右。如果孕前体重低于标准值，特别是与标准值差别过大者，应该通过增加饮食量，使自己的体重达到标准。如果孕前体重超标，应注意调整饮食结构，加强锻炼，控制体重。

孕前应治疗的疾病

在夫妻都健康时妊娠，顺利地度过妊娠期，生一个健康的孩子，这是最理想的情况。因此，在结婚后以及决定停止避孕之前，夫妻最好一起接受健康检查，确认健康状态。

如果患了慢性病，医生可根据疾病和症状的不同，判断是否可以妊娠，或如何用药会不影响胎儿。若可以妊娠，要在医师的严密管理下度过妊娠期。

如果已经得了以下某种疾病，要彻底治愈后再怀孕。

贫血

平时有头晕或站起来时眩晕、头痛、呼吸困难等症状，应怀疑有贫血倾向，在妊娠前应接受贫血检查。如果贫血程度严重，不仅会给孕妇自身带来痛苦和烦恼，而且还会造成胎儿发育迟缓。

如在妊娠前的检查中被确诊为贫血，则要在饮食中摄取足够的铁和蛋白质，治疗好贫血后再怀孕。如果仅采用食疗不见好转，那就要服用铁剂。只要接受适当的治疗，贫血对于孕妇已不再是恐怖的疾病。

结核

随着抗菌素和手术疗法的进展，很多结核病患者能够完全治愈，此病已不再给人以恐怖的印象，可是对于孕妇来说仍是必须注意的疾病。

如果孕妇有新鲜病灶、活动性结核、反复咯血或排菌的情况，会有流产、早产的危险，孕妇本身也有危险。所以，孕前应定期接受健康检查，若通过X射线拍片确认未患结核，就可以安心妊娠了。

但在结核病的初期，症状不典型，难以判断。因此，如有持续低热、容易疲劳、咳嗽、咯痰等症状，怀疑患有结核时，应接受内科医生的诊察。

结核病的治疗要在使用抗菌素等化学疗法的同时摄取充足的营养，安静休息，生活要有规律。重症患者要进行手术，治愈后是可以妊娠的。

心脏病

即使是健康的人也会因妊娠时子宫增大，压迫心脏而增加孕妇心脏的负担。患有心脏病的病人在妊娠时更会加重心脏的负担，伴随着妊娠的进展易引起心力衰竭。而且，心脏功能欠佳，血液循环也会不好，胎盘的血管异常会引起流产或早产。心脏病是妊娠中毒症的发病原因之一。



因此，凡有呼吸困难、易疲劳、心慌、心悸症状的女性应检查心脏，患心脏病者尽量在孕前进行治疗，否则出现妊娠合并症的概率会很大，所以备孕女性要格外注意。

不过在心脏病中，即便是心脏瓣膜病、心内膜炎、心脏畸形等疾病，只要症状不重，日常生活没有障碍，那么就可以妊娠。但这类患者的妊娠危险性高于普通健康人，应选择有心脏病专业医师的医院，有必要接受医师的生活指导。

肾脏病

患肾脏病的女性如果妊娠，有患妊娠中毒症的危险，并且从妊娠初期就开始出现症状，在妊娠后期演变成重症。有的人出现流产或早产，有的人则必须进行人工引产。

根据肾脏病的程度和症状不同，是否可以妊娠、分娩应与有关专业的医师商量，并且应在取得医师许可之前进行避孕。

高血压

高血压病人与患肾脏病的患者一样，容易患妊娠中毒症，而且多是重症。

发生高血压的原因各种各样，过劳、睡眠不足、精神紧张等都是高血压的发病原因，注意避免上述不良因素是非常重要的。在妊娠前通过体检发现患有高血压者，要注意生活起居，尽量使血压恢复正常。还要充分摄取高蛋白饮食，控制与血压上升有关的盐分的摄入。

如果不清楚自己的血压高低，但患有严重的头痛、颈项不舒、失眠、眩晕、水肿等症状，应在妊娠前认真检查一下自己的血压情况。有时也需要依据医师的指导，服用利尿药、降压药等进行治疗。

肝脏病

肝病患者如果妊娠，会增加肝脏的负担。有肝功能障碍的患者，肝脏负担进一步增加的结果会造成病情恶化，引起严重的妊娠呕吐，容易患妊娠中毒症。有时还会因为母体过于衰弱而不得不进行人工流产。

如果病情不那么严重，只要严格按照医师的指导采用高蛋白饮食的食物疗法，安静休息，是可以妊娠、分娩的，但有时也需要住院观察。

在出现疲倦、胁腹疼痛、发热及黄疸等症状，怀疑为肝炎时，要接受医师的诊察，确诊没有问题后才能妊娠。患有慢性肝炎和胆石症的人也同样如此。

糖尿病



具有糖尿病遗传因素的人在遇到各种各样诱因时才会引起发病，其诱因之一就是妊娠。在妊娠期发生糖尿病，随着妊娠次数的增加，糖尿病日趋严重。因此，凡近亲中有糖尿病患者，或在尿检中尿糖阳性者，要接受医师的检查，确诊是否患了糖尿病。

孕妇如果患了糖尿病，常并发妊娠中毒症，容易引起流产或早产，有时会出现死胎。另外，胎儿畸形的发生率也会明显增加。

糖尿病的严重程度有很大差别，有的人只要控制饮食即可治愈，有的人则必须注射胰岛素才能维持，能否怀孕、分娩要和医师商量决定。

膀胱炎、肾盂肾炎

女性尿道较短，加之尿道口离阴道口、肛门较近，细菌容易进入膀胱，引起膀胱炎。偶尔有细菌感染会波及肾盂而引起肾盂肾炎。

膀胱炎容易复发，特别是妊娠中阴道分泌的白带增多，更容易引起复发。膀胱炎的症状有尿频、残尿感、排尿痛等，不但影响孕妇的健康，还会影响胎儿的生长发育。如出现这些症状，要及早接受诊察，以免患肾盂肾炎。

预防方法是要勤洗勤换内裤，注意保持外阴部的清洁。

子宫肌瘤

患有子宫肌瘤的女性大多在妊娠中无特殊感觉，可平安分娩。

但有的子宫肌瘤患者比较难于妊娠，在妊娠时，发生流产的可能性比正常人要高很多。再者，该病也是在分娩时发生胎位异常、宫缩无力的原因之一。

所以，患有子宫肌瘤的女性最好在孕前治疗，然后再怀孕为佳。

阴道炎

阴道炎大多由念珠菌感染而引起，如果不加以治疗就进行分娩，在产道中会造成婴儿感染，使婴儿患鹅口疮，在口腔黏膜及舌下生出白膜。

念珠菌感染时，阴道分泌白色豆腐渣样的白带，外阴奇痒，在阴道口周围有红色湿疹。如果出现这些症状，就应接受医师的诊察，在妊娠前彻底治愈。

梅毒

如果决定要生孩子的话，夫妇两人应一起到医院接受检查，确诊是否患梅毒。如果母体感染梅毒，要立即进行有关梅毒的验血检查，能在妊娠前发现并治愈梅毒的话，就不会对分娩时胎儿是否会感染梅毒担心及不安了。

若从检查到妊娠的时间过长，则需在中间再进行一次检查，可确保万无一失。

衣原体感染症

有资料表明，近年衣原体感染症明显增加，约占非淋菌性尿道炎的40%。由性交感染转移，有的人会引起宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎乃至盆腔腹膜炎，也有的人则会在分娩时感染给胎儿引起结膜炎、肺炎等疾病。

如果白带分泌增加或发生宫颈糜烂时，则有可能患有衣原体感染症，应早期请医师诊察，经过简单的治疗治愈后再怀孕。

不孕症

婚后2年，有正常的性生活，没有采取避孕措施而未怀孕者，称为不孕症。

如今，健康的青年夫妇，如完全不进行计划生育，约有70%～80%的人可在婚后1年内妊娠，婚后2年内约有85%的人妊娠，其余的15%即成为不孕症患者。

不孕症患者若要生育，夫妇双方都必须接受全面的检查，以诊断不孕的原因。

孕前服药应慎重

孕前因病或其他原因服药时，也要特别注意。因为一些药在体内停留和发生作用的时间比较长，有的会对胎儿产生影响。一些女性怀孕之后没有明显妊娠反应，自认为没有怀孕，于是未加考虑地服药，结果无意之中伤害了非常脆弱的胚胎，留下了终生遗憾。因此，在备孕前3个月就应当慎重地服药。

在备孕的前6个月首先应当停服避孕药品。因为避孕药中含有影响精子和卵子质量的激素，为了保证有高质量的精子和卵子进行结合，必须排除各种不利的干扰因素。

孕前不宜长期服用抗组织胺剂、起解热镇痛作用的阿司匹林等。为治疗贫血而服用铁剂时，要和医师商量，了解是否会对胎儿产生影响。

由于药物而导致胎儿畸形的，有相当一部分是发生在还未妊娠的时期，所以在备

孕前的一段时间内用药时就要格外地谨慎。用药前要了解某些药物在体内影响和停留的时间，以及是否会对数月后的怀孕、胎儿的形成及发育带来影响，最好能够认真地请教医师和有关专家。

孕前能否接种疫苗

目前，我国还没有专门为备孕阶段的女性设计的免疫计划。但是建议有2种疫苗最好要打：一个是风疹疫苗；另一个是乙肝疫苗。

还有一些疫苗可根据自己的需求，向医师咨询后作出选择。

甲肝疫苗

甲肝病毒可以通过水源、饮食传播。建议高危人群(经常出差或经常在外面吃饭的女性)应该在孕前注射疫苗，这起到防病、抗病的作用。

注射时间：至少在备孕前3个月。

流感疫苗

流感疫苗属于短效疫苗，抗病时间只能维持1年左右，且只能预防几种流感病毒，适用于儿童、老人或抵抗力相对较弱的人群。对于孕期的防病、抗病意义不大。建议可根据自己的身体状况自行选择。

注射时间：至少在备孕前3个月。北方地区每年的10月底或11月初，南方地区每年的11月底或12月初。

狂犬疫苗

狂犬疫苗属于事后注射疫苗，也就是在被动物咬后再注射。

孕前尽量避免注射狂犬疫苗。只有在被动物咬伤极为严重的情况下，征求妇产科医师的意见后，才能考虑注射。

注射时间：咬伤后立即注射第1针，而后第3天、第7天、第14天、第30天各注射一针。



第四节 物质准备

舒适的居住条件

居住环境对于人们休息、学习有重要影响，良好的生活环境，可以减少孕妇情绪的波动，有利于胎儿在母体内的发育。

孕妇的居室要整齐清洁，安静舒适，有充足的阳光。以光线柔和、亮度适中、通风良好的居室为宜。居室的布置应协调，房间的色彩应与家具的色彩相互配合，因为居室的色彩具有强烈的心理暗示作用。房间中各种色彩的合理搭配，可以使紧张劳累了一天的孕妇在回到家后，尽快地放松情绪。选择孕妇喜爱的颜色、图案来装饰居室，可使孕妇心情舒畅，精神愉悦，有利于腹中小生命的发育。

居住的环境应没有噪声干扰。居室中的温度和湿度要适宜，太高或太低均易使人感到不舒适，不利于孕妇休息。另外，孩子出生后，可能需要保姆或父母的照顾，房子是否有足够的空间，也要加以考虑。

选择适合孕期的床

床的高度：要略高于孕妇的膝盖。床铺过高，则易使人产生紧张感，影响睡眠。床铺过低，则易于受潮，如果湿热地气进入孕妇体内，则会对孕妇及胎儿的健康产生影响。

床的宽度：床铺的面积应该宽大，这样睡眠时便于自由翻身，有利于气血流畅、筋骨舒展。一般来说，床铺最好长于孕妇身高的20～30厘米，宽于孕妇身宽的40～50厘米。

床的软硬度：床的软硬度以木板床上铺10厘米厚的棉垫为宜。其他的床，如南方的竹榻、藤床、棕绷床，也较符合养生要求。现代的弹簧钢丝床、沙发床、席梦思等的弹性过大、过软，所以不适合孕妇休息。

准备相关书籍、音乐唱片

怀孕前应准备一些音乐唱片，以及一些指导孕产期保健的书籍，以便孕期生活保健和实施胎教时使用。音乐唱片应选择舒缓、悠扬的曲子，如钢琴曲、葫芦丝乐曲、

萨克斯乐曲等，这样能为孕妇和胎儿营造一种舒适、宁静的环境和生活氛围，以利于优生、优育，为宝宝的智力发育提供保证。

准备孕期衣物

选择合适的内衣



要选择吸水性强、有伸缩性的材料制作的内衣，最好使用纯棉织品。如果去商店购买成品，也应遵循此原则。内衣应勤洗勤换，所以还要选购易洗及柔软的衣料；因孕期要经常检查和进行乳房保养，所以还应注意选购或制作容易穿、脱的内衣。最好准备几个系带子的平角短裤，到肚子相当大时，三角短裤就不能再穿了；短裤和秋裤都不要松紧带，最好使用有伸缩性的带子以便根据腹围的变化进行调节，以免勒着肚子，压迫胎儿。

选择怀孕期间的外衣

应该选择宽大、穿在身上不感到紧绷，并能使鼓起的肚子不太明显的服装，颜色可根据个人的爱好选择，但样式最好以简单、朴素为好，这样可以给孕妇舒适和愉快的感觉。大红、大绿或花哨的图案会增加孕妇的臃肿感，竖条状花纹能使孕妇看起来相对苗条一些。衣料可以选择纯棉织品，以舒服为主。

选择适合孕期的鞋

怀孕之后，身体的重心会发生变化，一双合适的鞋子对于保证孕妇行走安全有着极其重要的作用。选鞋时，应注意以下几点。

1.有能支撑身体的宽大后跟。

2.鞋跟的高度在2厘米左右。

3.鞋底有防滑纹。

4.宽窄、长短适度。

5.重量较轻。

孕妇尽量不要穿高跟鞋，原因有二：一是高跟鞋稳定性差，稍不注意就会出现扭脚、摔跤等情况，而孕期跌跤有时会导致早产、流产等情况；二是为保持重心，穿高跟鞋时腰和后背都要稍向后仰，这样容易产生腰痛。但平底鞋也不是最理想的，因为平底鞋过于平坦，所以走路时的震动会直接传到脚上，造成孕妇下半身压力过大。

经济上做好安排

孕期的生活费用

怀孕期间花费最大的是生活费用，从怀孕开始，就要对孕妇的饮食进行调整，以满足孕妇对营养物质的需求。这就要求在备孕时，应将这部分开支考虑在内。

怀孕使女性的体形发生改变，过去的衣服已经不能再穿了，这就需要另购置孕妇装、保护孕妇和胎儿的腹带等。在计划孕期费用时，应适当考虑这些方面的开支。

怀孕后的医疗、生产费用

怀孕期间，为保证胎儿和孕妇的安全，同时为生产做必要的准备，例行的产前检查是必须的。在此期间，有可能会出现许多意想不到的事情，如前置胎盘、早产等。在计划孕期费用时，应将这些可能出现的意外考虑在内，做适当的心理和费用准备，以免发生突发情况时，慌乱不堪。

为了保证母子的安全，孕妇应在医院分娩，因此还应考虑到分娩时的手术费用、住院费用以及新生儿出生后的费用。

在计划孕期和生产时的费用时，应适当地准备宽绰一些，以备临时急需。



第二章 美满的怀孕旅程

第一节 孕早期胎儿和孕妈妈的发育状况

1个月

胚胎的身体发育状况

第1个月时新生命在母体内的生长非常快。怀孕后的前8周，就能由一个单细胞发育成一个约有2亿个细胞的成形人体，称为胚胎，8周后即称为胎儿。

1.孕1周。怀孕第1周是从末次月经的第1天算起，因此本周处在月经期内。现在的精子和卵子尚未结合，胎儿尚未形成，其分别存在于孕妈妈和准爸爸体内。

2.孕2周。进入第2周后，孕妈妈处于排卵期，会排出成熟的卵子到达输卵管。卵子排出后15～18小时内受精能力最强。准爸爸分泌的精液中充满成熟的精子，极少数会进入输卵管。

3.孕3周。孕3周左右卵子和精子结合成为受精卵，游离于充满液体的羊膜腔。根状绒膜、绒膜绒毛构成了胎盘。胎盘通过体蒂与它们连接在一起。

4.孕4周。孕4周的受精卵已经在子宫内“着床”，或称植入。着床后的受精卵慢慢长大，这时胎儿的大脑发育已经开始。受精卵不断地分裂，一部分形成大脑，另一部分则形成神经组织。这时孕妇要特别注意加强营养，丰富的营养会给胎儿脑细胞和神经系统的发育提供一个良好的成长环境。

孕妈妈的身体变化

1.生理变化。

（1）月经过期。月经不来，但受精卵在子宫着床时，仍有稍许出血。

（2）疲倦感。因怀孕产生的疲倦，与过去经历过的疲倦感完全不同，尤其在怀孕的前3个月，常常在白天感到极度疲惫。不过不用担心，孕妇的这种异常的疲倦通常3个月后就会逐渐消退。

（3）晨吐。晨吐是一种生理反应现象。晨吐的两大痛苦是对某些气味特别敏感，以及特别厌恶某些食物。大部分晨吐对人体无影响，但是出现下列症状时应立刻去看医生：呕吐没有减轻；小便减少且颜色较深；嘴、眼角、皮肤感觉干燥；意识逐渐不清；感觉越来越虚弱无力；长时间无法进食或喝水等。

（4）尿的次数增多。

（5）乳房变化。乳房开始变得丰满、沉重、触痛、有刺痛感；乳晕(乳头周围的颜色)变黑；乳晕内的汁腺变得很明显，像鹅皮上长的大疙瘩一样；流向乳房的血液量增加，皮下出现淡蓝色血管(有的人到孕后期才会出现)。

2.心理变化。怀孕后，不安和甜蜜时刻相伴。从确定宝宝存在的那天起，孕妇就成为家里所有人的“中心”。但对孕妇而言，当她得知自己怀孕时，特别是第一次怀孕的女性，心理上有各种不同的感觉。

（1）快乐。怀孕了，这个消息让人心醉神迷。尤其是长期以来，夫妻俩一直想要孩子，到现在终于如愿以偿时，这个消息会让孕妇觉得人生在瞬间充实了，体验到生命中的幸福感。

（2）难以置信。难以置信的感觉在刚开始怀孕的几周内特别强烈，尤其当孕妇身体没有出现任何症状的时候。

（3）充满矛盾。对当妈妈的前景感到高兴，但对要经历的事情也会感到一些忧虑。一方面，可能觉得兴奋、激动、骄傲，很渴望履行这个角色和所有相关的责任；另一方面，在生活方式、婚姻中和身体上所发生的一切改变，会让孕妇感到害怕。对自己是否能够胜任一个母亲的角色产生焦虑。

这个时候，有的孕妇会因怀孕而散发出温柔的女性特征而感到骄傲，而有的孕妇可能无法接受原来熟悉的身躯因怀孕而变宽变大。绝大多数怀孕的女性都会担心自己对丈夫不再有吸引力了。

（4）情绪化。怀孕的喜悦渐渐淡去，而即将为人母的里程是快乐与苦涩相交织的。有时候孕妇自己感觉良好，仿佛站在世界的顶端，转瞬间又可能觉得自己体形变大了，皮肤也变糙了，美好的青春失去了，情绪会一下子坠入深渊。其实，这种情绪的变化是很正常的。



（5）充满疑虑。自己是否能尽到好母亲的责任？是否能怀孕到足月并承受分娩时的痛苦折磨?是否能妥善照顾即将到来的宝宝？总之，关于未来，此时的孕妇内心充满了疑虑。其实这个时候，孕妇可适当找一些相关的书籍来读一读，书籍可以教给人们学会如何应对即将到来的一切。

（6）焦虑不安。孕早期，大多数孕妇会担心流产，其实，流产发生的概率很小。如果能顺利度过第1个月，对大多数孕妇来说，流产的概率就会降到10%以下，怀孕的周数越长，就越不用担心流产。

怀孕期间适当的担忧是正常现象。但是如果随着怀孕周数的增加，焦虑感却没有相对减少，甚至已到无法正常生活的程度，那么一定要寻求心理专家的帮助。

注意事项

初次怀孕的女性在孕1月时的身体和心理上都会发生一连串的变化。因为是第1次，孕妇自己往往还浑然不觉，或者原本没有生育的计划，也不了解身体的反应，以致误食药物或者疏忽了生活上的细节，都可能对胎儿和母体产生不良影响。

就身体反应而言，孕早期可能会有类似感冒的症状，如果孕妇出现类似的病症，最安全的办法是咨询医师，找出病因。此时若自行胡乱买药吃，不仅不能达到治疗的效果，说不定还会生出畸形儿。所以平日在任何情况下都不要任意服用药物。

自觉身体不适时，不要勉强做剧烈运动或远游，以免造成意外流产。另外，若非必要，不要随意做X射线照射。

2个月

胚胎的身体发育状况

（1）孕5周。进入孕5周，在子宫内着床后的受精卵，就会向四周扩展，一端的细胞团内开始有一层从靠近囊胚腔的扁平细胞分化出来，成为胚胎原始内胚层。其余较大的细胞就变成柱状细胞，形成胚胎的原始外胚层。原始内、外两胚层呈现出圆盘状，称为胚盘，胚盘长约0.2厘米。经过一段时间的发育，到孕5周末时在胚盘内、外两胚层之间，由外胚层分化出一层细胞，形成胚内中胚层。到此，它就形成了，三胚层是胎体发育的始基。在三胚层中，每一个胚层都分化为不同的组织。外胚层分化成神经系统、眼睛的晶体、内耳的膜迷路、皮肤表层、毛发和指甲等；中胚层分化成肌

肉骨骼、结缔组织和循环、泌尿系统等；内胚层则分化成消化系统、呼吸系统的上皮组织及有关的腺体、膀胱、阴道下段及前庭等。这个时期，神经系统和循环系统的基础组织最先开始分化。

胚胎期是人体各器官分化发育的时期，许多导致畸形的因素都非常活跃，多数孩子的先天畸形都发生在胚胎期。在第4～5周，心脏、血管系统最敏感，最容易受到损伤，这个阶段孕妇应禁止接触X射线及其他射线。

（2）孕6周。怀孕进入第6周后，子宫里的胚胎正在迅速地成长，其心脏已经开始划分心房和心室，并进行有规律地跳动及开始供血。这周细胞还在迅速地分裂，主要器官包括初级的肾和心脏的雏形都已发育，神经管开始连接大脑和脊髓，原肠也开始发育，胚胎的上下两面已经开始长出肢体的幼芽，面部的基本器官开始成形，已经能清晰地看到鼻孔，眼睛的雏形也已经具备。



（3）孕7周。怀孕进入第7周了，这时的胚胎像一颗豆子，大约有1.2厘米长。现在如果通过B超观察屏上的身体内部，便会发现胚胎已经有了一个与身体不成比例的大头。而且胚胎的面部器官已有明显的特征，眼睛就像一个明显的黑点，鼻孔大开着，耳朵有些凹陷。胚胎上伸出的幼芽将长成胳膊和腿，手和脚看起来像小短桨一样。其他部分的成长包括垂体和肌肉纤维也已经形成。虽然暂时还听不到胎心音，但是胚胎的心脏已经划分成左心房和右心室，并开始有规律地跳动，每分钟大约跳150下，是成人心跳速度的2倍。

（4）孕8周。第8周的胚胎大约有2厘米长，看上去像颗葡萄。胚胎的器官已经开始十分明显，手指和脚趾间有少量的蹼状物。本周，胚胎会像跳动的豆子一样开始有运动。由于骨髓还没有成形，因而由肝脏来生产大量的红细胞，直到骨髓成形后继而接替肝脏的作用。

从本周开始到20周，胎儿将迅速成长，牙和腭开始发育，耳朵也在继续成形，胎儿的皮肤已经犹如纸一样薄，血管清晰可见。并且在几个星期内就会有明显的轮廓。

孕妈妈的身体变化

1.生理变化。

（1）月经停止。月经不来，有白带增多的现象。

（2）恶心。恶心和晨吐比第1个月时更厉害，不过这是正常的生理现象。

（3）乳房变化。与第1个月的乳房变化类似。

孕妇此时要精心护理、善待自己的乳房，用温水淋浴和按摩乳房可以感觉舒适。如果担心怀孕时乳房的胀大会导致日后下垂，可以在整个怀孕期穿戴特定的内衣，以保护乳房周围的皮肤和肌肉。

（4）倦怠感。怀孕第1个月间歇性出现的倦怠感，到了第2个月会变成完全的筋疲力竭，这属于正常的生理反应。本月孕妇需要把生活节奏放慢，适当减少家务，尽可能多地休息。

（5）便秘。怀孕早期，激素会抑制肠胃蠕动、减缓食物通过消化道的过程，水分会被吸收得较多。肠蠕动减少和粪便的干硬必然会导致便秘，所以孕妇应多喝水以防便秘。

（6）尿频。由于子宫不断地长大，邻近的膀胱经常感觉到它的存在，当子宫扩大高出骨盆压迫在膀胱上时孕妇就会产生尿频，而且每次的排尿时间比平常略长。减轻这种情况的唯一的办法就是每次上厕所时，尽量将尿排得彻底一些。

（7）易口渴。怀孕第2个月会开始出现口渴的情况，孕妇本月要多喝水，以每天2000毫升为宜。不要等到口渴时才喝水，更不要为减少上厕所的次数而有意限制自己的饮水量。补充水分以水和果蔬汁为首选，不要饮用含咖啡因的饮料。餐饮上，可多挑选含水分高的食物，如莴苣、瓜类等。

（8）食欲或味觉改变。唾液的成分和分泌量因怀孕而产生变化，从而引起食欲和味觉的改变。如果唾液的味道令人反感，可试着在嘴里含一块薄荷糖。

（9）胀气。由于怀孕时子宫的增大会压迫到大部分的消化系统，因此，消化道内会本能地产生气体与之抗衡，以保护子宫平滑肌不剧烈收缩，让宝宝有个稳定的环境发育。

（10）下腹部与腹部发胀。怀孕第2个月，孕妇会开始感觉到自己的腰围变粗，这是正常的生理变化。

2.心理变化。

（1）易怒。由于孕妇的思想全部集中在怀孕时身心的种种变化上，因此，以前不会使自己心烦的小事现在也变得不能容忍。

（2）有依赖感。怀孕前，不论在单位还是在家，孕妇可能习惯于独立自主的生活方式，或许习惯为他人做事，然后得到别人的感谢和关注。怀孕之后，成为被照

顾、被呵护的人，这样一种与过去截然不同的角色也许使孕妇的自尊心难免会受到一些影响。孕妇应该明白，只有接受别人的照顾，自己才能蓄足精力，为迎接未来的宝宝做准备。

（3）心绪烦乱。当孕前期的喜悦与新鲜感逐渐消退而必须面对怀孕后家庭生活的现实时，孕妇可能更容易对日常生活中的一些琐事感到不耐烦，同时对丈夫变得很挑剔。此时，丈夫应体谅妻子怀孕的辛苦，多和妻子沟通交流，更加体贴妻子，使夫妻关系和谐美满。

注意事项



（1）第5周后，胚胎进入器官分化期，易感性最大，所以要避开病毒、有毒化学物质，尤其要避开放射线的照射。

（2）每天增加1小时睡眠时间，注意休息。严禁服用镇静剂或安眠药。失眠时，可于睡前饮用温牛奶或听轻柔音乐以促进睡眠。

（3）保证充足氧气，每天到户外林荫地散步至少1小时。

（4）保持心情愉快。母亲和宝宝的神经系统虽然没有直接联系，但有血液物质及内分泌的交流。因此，孕妇的情绪变化会引起某些化学物质的变化。

（5）饮食上，应选择清淡可口和易消化的食物。能吃多少就吃多少，不必太介意营养是否足够的问题。

（6）勤喝水，让体内有毒物质及时从尿中排出。

（7）这一时期最容易发生先兆流产和自然流产，应避免剧烈运动。勿从事打高尔夫球、日光浴、泡温泉、针灸、按摩、搬家、搬晒厚重棉被、长途旅行等活动。

（8）严禁烫染头发或过度刺激乳头，以免刺激子宫收缩，引起流产。

（9）不吸烟，也减少被动吸烟，不饮用咖啡、浓茶、烈酒等饮品。

3个月

胎儿的身体发育状况

（1）孕9周。8周过去了，胚胎从现在开始可以称为“胎儿”了，也可以称为“小宝宝”。为了接纳新居民，子宫此时膨胀得非常大，胎儿的尺寸大约有3.5厘米，而且胎儿许多器官位置都有所改变，如胚胎期的小尾巴不见了等。手部从手腕开始变得稍微有些弯曲，双脚开始摆脱蹼状的外表，眼睑开始覆盖住眼睛。现在所有的器官、肌肉、神经开始工作。

（2）孕10周。到本周胎儿的身长会达到6厘米，从形状和大小来说，都像一个扁豆荚，体重大约10克。胎儿的眼皮开始黏合在一起。手腕已经成形，脚踝发育完成，手指和脚趾清晰可见，手臂更长而且肘部变得更加弯曲。胎儿的耳朵已经成形，生殖器开始发育，胎盘已经很成熟。

（3）孕11周。进入孕11周，胎儿身长已经达到6.5～8.3厘米，体重达到14克，开始能做吸吮、吞咽和踢腿动作。胎儿细微之处已经开始发育，手指甲和绒毛状的头发已经开始出现。维持胎儿生命的器官如肝脏、肾、肠、大脑以及呼吸器官都已经开始工作。本周已能够清晰地看到胎儿脊柱的轮廓，脊神经开始生长。

（4）孕12周。本周胎儿大约9厘米，手指和脚趾已经完全分开，一部分骨骼开始变得坚硬，并出现关节雏形。从牙胚到指甲，胎儿都在忙碌地运动着，时而踢腿，时而舒展身姿。孕早期在本周就要结束了，3个月来胎儿发生了巨大的变化。仅仅70多天的时间，胎儿就初具人形了。这时胎儿的大脑体积越来越大，约占了整个身体的1/2。现在发生流产的机会相应减小了，胎儿成长的关键器官也将在2周内完成。

孕妈妈的身体变化

1.生理变化。

（1）衣服不合身。一般到了怀孕的第3～5个月时，之前买的衣服、内衣，不是穿起来太紧，就是根本穿不下，而正式的孕妇装穿起来又松松垮垮的。这个时候，建议孕妇挑选一些比原来的尺寸大一号的休闲服饰来搭配，并选用伸缩性可调的腰带。

（2）听到了胎音。一般到了怀孕的第12周，医师通过多普勒超声波仪器，有可能听到母体里胎儿的心跳声(胎心音)。

（3）体重增加。孕12周时，孕妇的体重增加约为2～3千克。体重的增加是生理发展的需要，是为了保障胎儿的健康。但不能尽情地吃，因为过量的体重会造成肌肉的沉重负担，从而引起背痛、腿痛、易疲劳和静脉曲张，还可能导致妊娠贫血症。



（4）易流产。据统计，70%～80%的流产都发生在怀孕第12周左右，这就要求孕妇做好防范工作。

（5）易发生便秘。由于这个时期某些激素升高，造成排泄迟缓。而且，由于日渐膨胀的子宫压迫到肠，抑制了肠的正常活动，于是就形成了便秘。

（6）骨盆区不适。在怀孕的前3个月，子宫韧带会引起一些刺痛，往往较为短暂、轻微，更像是一种不适而不是真正的疼痛。要想减轻骨盆韧带的疼痛，可以试着用一只脚站着，另一只脚抬起来，保持离地5厘米左右，慢慢转向接近疼痛的部位，然后停留10秒钟左右，尽量保持身体的平衡，用双手反向顶着椅背。此动作重复10次，然后换另一只脚。

（7）乳房变化。怀孕到了第3个月月底的时候，乳头会明显变大、隆起，乳晕部分同时有扩大、颜色变深等现象发生。

2.心理变化。

（1）自信。怀孕前2个月常见的对流产的恐惧，随着时间的增长，渐渐减弱许多。绝大多数孕妇在怀孕进入了第3个月之后，基本上都会开始变得自信，并做好迎接一个健康小宝宝的心理准备。

（2）渴望独处。许多孕妇表示，到了怀孕第3个月时，会有强烈的想独处的念头。这可能是一种自然信息，让孕妇放慢脚步，重新捋一下思路，正视怀孕的事实，逐渐熟悉自己体内生长的小生命，一种责任感油然而生，心态更加平和宁静。

注意事项

与怀孕2个月时相同，此时也容易流产，生活细节上尤其要留意小心。

可做一些轻松而舒缓的运动，如舒展筋骨的柔软体操或散步等。应避免剧烈运动，也不宜搬重物和长途旅行。至于操持家务可请丈夫分担，不要勉强。上下楼梯要平稳，尤其应随时注意腹部不要受到挤压。

上班的职业女性应保持愉快的情绪，以免因心理负担过重、压力太大而影响胎儿的发育。此时若能取得同事和上司的理解，继续工作应不成问题。

下腹不可受寒，注意时时保暖，不熬夜，保持规律的生活。分泌物若增加，易滋生病菌，应该每天淋浴，以保持身体的清洁。

如果发生下腹疼痛或稍许出血，有可能是流产的征兆，应立刻去医院就诊。

第二节 孕中期胎儿和孕妈妈的发育状况

4个月

胎儿的身体发育状况

4个月的胎儿完全具备人形，皮肤开始长出胎毛，骨头和肌肉发达，胳膊、腿能稍微活动。

但母体还感觉不到胎儿的活动。胎儿心脏的搏动更加有力，内脏几乎形成。胎盘与母体的连接更加紧密，流产的可能性大大减小。由于胎盘长出来，改善了母体供给胎儿的营养，胎儿的发育速度加快。胎膜也长结实了，羊水的数量从这个时期开始急速增加。

胎儿皮肤颜色发红，光滑透明，可透过皮肤看到血管。

（1）孕13周。本周胎儿的脸看上去更像成人了，身长大约9.6厘米，体重比上周稍有增加。胎儿眼睛在头的额部更为突出，两眼之间的距离拉近了，肝脏开始制造胆汁，肾脏开始向膀胱分泌尿液。

这时如果用手轻轻在腹部碰触，胎儿就会蠕动起来，但仍然感觉不到胎儿的动作。胎儿的神经元迅速地增多，神经突触形成，胎儿的条件反射能力加强，手指开始能与手掌握紧，脚趾与脚底也可以弯曲，眼睑仍然紧紧地闭合。

（2）孕14周。胎儿已经长到约13厘米，重约50克，手指上已经出现指纹印。

（3）孕15周。胎儿本周的生长速度很快，远远地超过了前几周，其身长已经达到

约14.5厘米，体重也达到75克左右。胎儿薄薄的皮肤上覆盖了一层细细的绒毛，全身看上去就像披着一层薄绒毯。胎儿的眉毛开始长出来，头发也在迅速生长。胎儿在母体里开始做许多动作：握紧拳头、皱眉头、吸吮自己的大拇指。研究者认为，这些动作会促进胎儿大脑的成长。

（4）孕16周。此周胎儿开始打嗝了，这是胎儿呼吸的先兆。此时胎儿体重已有110克左右，身长约16厘米，腿的长度超过了胳膊，手指甲完整地形成，指关节也开始运动。胎儿的生殖器官也已经形成，用B超可以分辨出胎儿的性别。这时孕妇能真切地感到胎动了。

孕妈妈的身体变化

1.生理变化。

（1）开始显出怀孕体态。第4个月，腹部隆起现象相当明显。

（2）充满活力。孕中期，多数孕妇身体感觉比以前好。有些时候，许多孕妇还会觉得体能状况比未怀孕时还要好。

（3）不再尿频。孕中期，过去那种整天动不动就上厕所的现象，现在开始得到缓和。

（4）体温稍高。一般而言，孕妇的体温要比平常高1℃左右。

（5）阴道分泌物增加。阴道分泌物的增加大多属于正常现象，但也有一部分是因为阴道感染，造成分泌物的异常增加。如果发现阴道分泌物呈脓样、黄色、绿色、奶酪状，而且还带有难闻的味道，或者觉得会阴很痒或有烧灼感，或者阴唇附近有泛红、肿胀或触痛的现象，或者排尿时有烧灼样疼痛感等现象的时候，说明已有阴道炎症，应该去医院进行检查。

（6）鼻塞。除了阴道分泌物增加之外，鼻黏膜也容易充血肿胀，因此比平常容易流鼻涕。



在未经医师许可的情况下，千万不能自作主张，使用鼻塞喷剂等药物。为了自然缓解鼻塞，除了使用脸部蒸汽机来舒缓鼻塞附近的充血、堵塞之外，还可以利用生理盐水清洗鼻子，借以消炎清肿，达到疏通鼻子的目的。

（7）牙龈出血（妊娠牙龈炎）。到了怀孕的第4个月时，牙龈开始变得较为敏感，会肿胀、变软，刷牙时也比平常更容易出血。此时应找牙医做个检查，预防发生牙龈发炎或感染。

（8）头痛。同恶心一样，头痛也是孕妇最常发生的现象之一。孕中期快结束时，头痛通常会减弱或消失。如果到了孕后期，还有严重、持续的头痛现象(尤其伴有视力模糊)，这可能是高血压的前兆，应去医院检查。

（9）头晕目眩。孕中期或接近孕中期时，孕妇可能会感觉头晕目眩、头昏眼花，这是正常的怀孕反应。如果晕眩的次数十分频繁，那么应该到医院进行检查，找出病因对症下药。

2.心理变化。

（1）心情放松。孕早期持续的恶心和疲倦已经过去，虽然有些孕妇在接下来的几个月中，恶心和疲倦现象依然没有消失，但在程度上缓和了许多，本月进入了安定期，孕妇的心情自然也会放松许多。

（2）易怒。由于孕相明显，孕妇成了大家瞩目的焦点，同时失去了很多乐趣，此时孕妇的心态如果还未调整好，就会备感压力，情绪也因此受到影响。

（3）骄傲感。大多数孕妇都会将怀孕视为人生的一大成就，而产生骄傲和喜悦感。事实上，怀孕的确是女人跨入人生成熟阶段的一个重要标志，是值得庆贺的事。

（4）责任感。可以听到胎儿心跳，通过超声波可隐约看到胎儿的可爱身躯，甚至开始感受到他的第一次胎动，这些都会使孕妇体会到作为母亲的甜蜜。与胎儿的亲密感逐渐增强，开始意识到他是自己身体的一部分，责任感也因此油然而生。

注意事项



（1）进入第4个月，孕早期的反应消失。对生成胎儿的血、肉、骨骼起着重要作用的蛋白质、钙、铁等成分，在这个阶段的需求量比平时大得多。促进骨骼生长的维生素D比平常的需要量要多出4倍左右。热量只需增加5%～10%即可。

（2）第4个月是胎儿长牙根的时期，要多吃含钙食物，让胎儿在胎里长好坚固的牙根。少吃含白糖多的食物，因为白糖有消耗钙

的副作用，且易引起肥胖。可选用红糖，红糖中钙的含量比同量的白糖多2倍，铁比白糖多1倍，还有人体所需的多种营养物质。

（3）少吃含盐多的食品，盐分吸收太多，会在孕后期引起水肿和妊娠中毒症。

（4）不可贪凉，少食冷饮。夏季尤其不要长时间使用电风扇，在有空调的屋子里不要待得太久，即使使用空调，也要保持在26℃左右。

（5）饭量增加后，容易产生便秘。预防便秘应多吃粗粮及粗纤维果蔬，多喝水，勤运动。另外，多喝酸牛奶和蜂蜜水，能起到润肠通便的作用。切不可滥用泻药，其有可能引起子宫收缩而导致流产、早产。

（6）最好每天洗澡。洗澡水不要过冷或过热，以34～35℃为宜，要选择淋浴或擦浴。洗发露最好选择植物性的，pH值在5.5～6.5。

（7）内衣要选择通气性、吸湿性好的纯棉织品，每天换洗。有实验证明，穿化纤内衣是导致产后乳汁不足的重要原因之一。

（8）穿平底鞋，不要一次走太多的路。

（9）晚上睡觉时，可在腰部垫一个睡枕。

（10）外出购物时，不要提过重物品。

（11）下雨天外出时，走路要格外小心，以避免滑倒。

5个月

胎儿的身体发育状况

（1）孕17周。本周胎儿看上去像一颗梨核，大约有18厘米长，重约150克。

此时的胎儿会变得非常顽皮，他会用手拉或抓住脐带，有时会抓得特别紧，紧到只能有少量的氧气输送。不过别着急，胎儿不会做得太过分，他知道如何保护自己不受损伤。胎儿循环系统和尿道完全进入正常的工作状态，肺也开始工作，已经能够不断地吸入和呼出羊水。

（2）孕18周。本周胎儿身长接近20厘米，体重大约210克，骨骼还很软，一种可以保护骨骼的物质“髓磷脂”开始慢慢地裹在脊髓上。借助听诊器，可以听到胎儿的心音。

（3）孕19周。本周胎儿大约有22厘米长，小胸脯不时地鼓起来、陷下去，这是胎儿呼吸的表现，但是在胎儿的口腔里流动的是羊水而不是空气。

孕期发展到这个阶段，孕妇已告别了孕早期的种种不适，顺利地进入孕中期，流产的危险因素也在减少，而且能感到胎儿的运动，使孕妇有一种成就感。孕中期需要再做一次B超，一般在18～22周，这是为了查看胎儿的生长发育情况，确定是否有先天缺陷，并检查一下胎盘和脐带。在做B超检查时，可以在仪器的屏幕上看见胎儿正在踢腿、屈体、伸腰、滚动、吸吮自己的拇指。

本周孕妇应坚持数胎动次数，时间最好固定在每天晚上8：00～9：00；胎动一般平均每小时3～5次。每天坚持数胎动，是一种直接胎教，当孕妇对胎儿高度注意时，可以想象胎儿的各种体态，胎儿也会回应，这样会增进母子之间的感情交流。

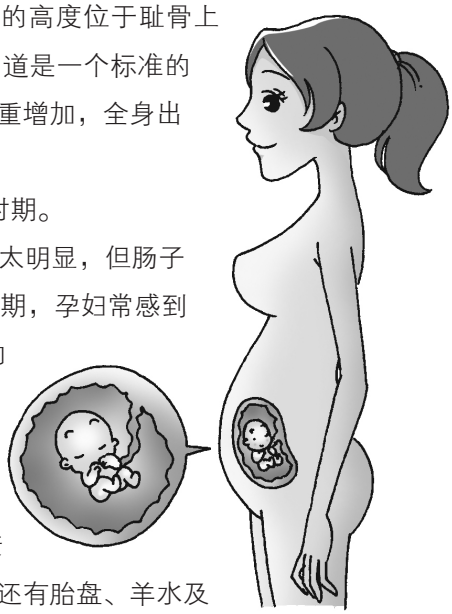
胎儿最喜欢听中低频调的声音，爸爸说话的声音正好符合胎儿的要求，如果和丈夫每天坚持与子宫内的胎儿讲话，那么便能够唤起胎儿的热情，帮助胎儿智力的发育。

（4）孕20周。从此时开始子宫底每周大约升高1厘米。胎儿的身长约25厘米，体重大约320克。现在开始胎儿能自行吞咽羊水，肾脏已能够制造尿液，头发也在迅速地生长。

感觉器官开始按区域迅速发育，神经元分成各个不同的感官，味觉、嗅觉、听觉、视觉和触觉都从现在开始，在大脑里的专门区域里发育，神经元数量的增长开始减慢，但是神经元之间的相互连通开始增多。

孕妈妈的身体变化

怀孕5月的孕妇子宫如成人头般大小，子宫底的高度位于耻骨上方16厘米～20.5厘米处。肚子已大得使人一看便知道是一个标准的孕妇了。而且乳房与臀围变大，皮下脂肪增厚，体重增加，全身出现水肿现象。



此月较前1个月食欲依然不减，身心到达安定时期。

孕妇此时会常常微微感觉胎动，刚开始也许不太明显，但肠子会发出蠕动的声音，肚子有不舒服的感觉。这一时期，孕妇常感到口干舌燥，耳鸣，但不发烧，这些都是妊娠引起的体内变化，不是病态，分娩后均可自愈。

1.生理变化。

（1）体重增加。胎儿在发育成长过程中，必须增加血液、肌肉、骨骼和其他组织，形成健康的身体。孕妇的体重随之增加，这不仅包括胎儿，还有胎盘、羊水及

适应妊娠而发生的一些变化。

孕妇体重的增加应是逐渐的、有规律的。

一般来说，孕1～12周，增加2～3千克；孕13～28周，增加4～5千克；孕29～40周，增加5～5.5千克。孕中后期，每周体重增加0.45千克。若体重增加过多，应注意身体水肿、羊水过多等；若体重增加过少，应注意是否营养不足、贫血、胎儿发育迟缓等。

（2）第一次感受胎动。有些孕妇会在怀孕第18周之前，就可以感受到胎动，但有些会迟至第24周，才感到有胎动。体形瘦的孕妇会比体形胖的孕妇早些感受到宝宝轻微的动作。到5个月末的时候，宝宝的胎动是非常随意的，在小腹的任何一处，都有可能感受到他的轻踢。

（3）腹部皮肤瘙痒敏感。这个时期，皮肤因牵拉会持续感到瘙痒，孕妇可以在痒的部位抹一点儿润滑膏。

（4）脐周不适。在孕20周左右，膨胀的子宫会开始向外压迫孕妇的下腹部。走路时，在肚脐周围，孕妇会偶尔感到稍许的不舒服。同时，孕妇的肚脐也会开始向外撑开，变得有点儿“凸肚脐”（分娩之后，肚脐会回到正常状态）。

（5）韧带疼痛。随着子宫变得更大更重，子宫周围组织的负荷也更重了，特别是在子宫两侧与骨盆相连的两条粗韧带被拉长而感到疼痛。在第14周到第20周，是发生疼痛最厉害的时期。

为了减轻或避免这种疼痛，孕妇尽量不要突然地改变姿势，特别是由坐姿变换成站姿，以及早上起床之际，需要更加小心。要躺下时，也应以侧姿的方式慢慢躺下为好。除此之外，还可以试试用热水袋热敷的方法。

（6）乳房改变。乳头会变得比以往更敏感，特别是当晚上睡觉压到乳房，或乳头与衣服摩擦时，乳头会产生金黄色的分泌物，这便是“初乳”，也就是将来宝宝的最佳天然营养品。

（7）痉挛。有些女性早在怀孕第5个月，特别是怀孕2次以上的女性，会在下腹部感到如月经来时的疼痛，但疼痛的程度要比月经来时轻一些。

（8）脚的变化。怀孕期间身体的水分都汇集在脚踝与双足处，脚会逐渐变大变重，特别是站立了一整天之后更加明显。

（9）选择合适的鞋。选择较宽的低跟鞋，最好是无鞋带的软皮皮鞋或帆布鞋。鞋子要有足够的宽度，让脚趾舒适地伸展。

（10）做足部运动。收缩起脚趾，然后踢出脚跟并将脚趾尽量张开。伸出双腿，

脚趾朝上，让脚趾做画圆圈运动，同时转动双脚与脚踝。

2.心理变化。

（1）分心。孕妇会不自主地从正在做的某一件事如写作、谈话中，突然转移注意力到胎儿的身上，甚至时时刻刻想着肚子里的小家伙。这种分心是正常的。

（2）恐惧。孕中期，孕妇有时会感到莫名的恐惧，还会感到气短、呼吸困难、心悸、胸口闷有窒息感等，此时孕妇要尽量让自己放松。

（3）愿独处家中。无论孕妇的个性多么活泼外向，在这个时候，也只愿待在家中不愿外出。

（4）有与众不同感。感觉到来自周围关注的目光、关切的询问，许多不经意的小事孕妇都会意识到，自己正在经历着人生中最神奇、最伟大的时刻，这是一种正常的心理变化，孕妇应欣然接受这一切。

注意事项

怀孕到了第5个月，孕妇应注意腹部的保温并预防腹部松弛。乳房胀大，及时换穿较大尺码的内衣。胎儿发育加速，需要充分的营养。孕妇若缺乏营养，尤其是铁不足时，极易造成母体贫血，严重时还会影响到胎儿的健康。

此时是怀孕期间最安定的时期，若要旅行或搬家宜趁此时机，但孕妇仍应避免过度劳累。

6个月

胎儿的身体发育状况

（1）孕21周。胎儿已经21周了，这时他的体重正在快速增加。这个小家伙现在看上去滑溜溜的，身上覆盖了一层白色的、滑腻的物质，这就是胎脂。它可以保护胎儿的皮肤，以免其在羊水的长期浸泡下受到损害。有不少胎儿在出生时身上都还残留着这些白色的胎脂。

（2）孕22周。22周的胎儿体重大约已有460克，身长已有27厘米左右了。胎儿的眉毛和眼睑已经清晰可辨，10个小手指上也已长出了娇嫩的指甲。

胎儿此时已经具有了一定的听力，他可以听到母亲说话的声音和外界的一些响声。

（3）孕23周。23周的胎儿身长大约28厘米，体重大约540克，已经是一个微型宝宝了。由于皮下脂肪尚未产生，这时胎儿的皮肤是红红的、皱巴巴的，样子像个小

老头儿。胎儿的嘴唇、眉毛和眼睫毛已清晰可见，视网膜也已形成，具备了微弱的视觉。胎儿的胰腺及激素的分泌也正在稳定的发育过程中。此时在胎儿的牙龈下面，恒牙的牙胚也开始发育了。

胎动次数在本周有所增加，并更加明显，在医院做产科检查时，孕妇可以听到十分有力的胎儿心跳的声音。

（4）孕24周。24周时的胎儿大约有630克，可以听到妈妈说话的声音、心跳的声音和肠胃蠕动时发出的咕噜咕噜声。一些大的噪声，胎儿也能听到，如吸尘器发出的声音、开得很大的音响声、邻居装修时的电钻声，这些声音都会使胎儿躁动不安。

很多研究发现，胎儿更喜欢优美抒情的古典音乐。当给胎儿播放节奏强烈的现代音乐时，胎动会增加且幅度增大；而给胎儿播放轻柔舒缓的音乐时，胎儿会很快变得安静下来。这说明胎儿对外界音响的反应是比较敏感的。

除了听力有所发展外，此时胎儿的呼吸系统也正在发育。他还在不断吞咽羊水，但是通常并不会排出大便。

孕妈妈的身体变化

孕6月的孕妇子宫较之前更大，子宫底的高度为20～24.5厘米。肚子会越来越胀大、凸出，体重也日益大增，腰部变得更沉重，平时的动作也较吃力、迟缓。

乳房的发育更为旺盛，不但外形饱满，并且用力挤压时会有黄色的稀薄乳汁流出，分泌物仍然大量增加。



此阶段，几乎所有的孕妇都能清晰地感觉到胎动。

1.生理变化。

（1）下肢水肿。为了适应胎儿生长发育的需要，孕妇体内的血浆和组织间液体增加，尤其在孕后期，体内水分潴留较为突出，到足月妊娠时孕妇体内总潴留量的个体差异很大，平均约为7.5升。如果孕妇走路太多，蹲坐过久，或腰带扎得太紧，下肢便容易出现轻度水肿。在怀孕第6个月以后，胎儿增大，压迫下肢静脉，使下肢静脉血液回流不畅，常引起下肢水肿。

（2）腰背痛。孕妇的腰背痛，多数是由行为、姿势的不正确引起的。例如，早上

起床后腰背痛，多是夜里卧床姿势的原因；下午、傍晚的疼痛，多是白天工作、活动的姿势和走路等姿势的原因。

由于睡眠引起的腰背痛，可在睡觉时在软褥垫下面垫块小木板；白天工作引起的疼痛，则要减少工作量，注意行走的姿势，不穿高跟鞋等。此外，腹带也有一定防治效果；做局部按摩，用热水袋敷在疼痛处亦有效。

（3）腿部抽筋。在孕中期末尾和整个后期，由于体内电解质的不平衡或腿部肌肉供血的减少，导致许多孕妇夜里经常被小腿或脚抽筋弄醒。

（4）静脉曲张。静脉曲张是怀孕期间常见不良反应之一。怀孕激素的分泌松弛了血管壁的肌肉而使静脉扩张，以容纳孕期增加的血容量。血管可能到处扩张，小腿、脖子甚至外阴部也有小结节在凸起的血管上。



（5）手部麻木与刺痛。母体所累积的额外体液，储存在流经手腕的韧带内。这些过量的体液会造成手腕肿胀，继而压迫到韧带下方的神经，造成手部感觉麻木或刺痛。通常，大拇指、食指、中指及无名指的前半截，会有这种针刺及灼热的感觉，并且有时会伴随着从手腕到肩膀的疼痛。

为减轻不适，孕妇白天应尽量让手多休息。避免那些会让疼痛加重的动作，如转动手腕倒东西。若使用计算机打字时，让手腕自然平放，稍稍向下弯曲而不要向上弯曲。也可以在手腕下放一个垫子，来让手腕保持一个舒适的姿势。到了晚上，把手往上举放在枕头上；选一个自然的角度，用塑胶夹板固定住手腕来减轻疼痛(可以在药房买到这种塑胶夹板)。

2.心理变化。

（1）急躁。虽然怀孕的过程已过了一大半，后面却还有100多个漫漫长日。有的孕妇希望这一切赶紧结束，伴随着这种急躁情绪的原因可能是些许的无聊；工作及生活步调的减缓使孕妇的时间多了出来，孕妇可试着利用这些时间去完成自己以前没时间做的事，去聆听大自然或自己内心的声音，学习静坐，多阅读、散步、休息。

（2）厌倦。由于怀孕期间有许多禁忌，对孕妇要求很高，还要忍受生理反应的诸多不适，孕妇开始厌倦这些，甚至厌倦别人一直对自己太好或一直关注自己。虽然这种感觉令人不快，但这只是为了迎接即将到来的小生命所付出的一点儿小代价。孕妇

要有自信心，所要做的就是和另一个生命去分享身体的感受。

注意事项

孕妇肚子变大以后，身体的重心也随之改变，走路较不平稳，并且容易疲倦。尤其做弯身向前或其他不平常的姿势，就会感觉腰痛。因此，上下楼梯或爬上高处时，孕妇应特别注意安全。

此时，身体已能充分适应怀孕状态，身心趋于畅快。孕妇最好多散散步或做适度的体操以活动筋骨，并且要有充分的休息和睡眠。

饮食上应均衡摄取各类养分，以维持母体和胎儿的健康。尤其是铁、钙和蛋白质的摄入量应该增加，但盐分必须特别加以节制。

这段时期孕妇容易便秘，应该常吃富含纤维素的蔬菜和水果。便秘严重时，最好请教医师。

7个月

胎儿的身体发育状况

（1）孕25周。本周胎儿体重稳定增加，大约有710克了；皮肤很薄而且有不少皱纹，几乎没有皮下脂肪，全身覆盖着一层细细的绒毛，样子仍然像个小老头儿，但身体比例已较为匀称。胎儿在妈妈的子宫中已经占据了相当多的空间，开始充满子宫。胎儿舌头上的味蕾正在形成，也偏好甜食。这时胎儿大脑细胞迅速增殖分化，体积增大，标志着大脑发育将进入一个高峰期。

（2）孕26周。本周胎儿的体重在800克左右，坐高约为22厘米。皮下脂肪开始出现，但并不多，胎儿还是显得瘦瘦的，全身覆盖着一层细细的绒毛。

胎儿的肺部尚未发育完全，但已经开始有了呼吸的动作。

研究发现，这个时候胎儿的大脑对触摸已经有了反应，而且胎儿的视觉也有了发展，他的眼睛已能够睁开了。如果用一个打开的手电筒照射孕妇的腹部，胎儿就会自动把头转向光亮的来源，这说明胎儿视觉神经的功能已经在起作用了。

（3）孕27周。27周的胎儿体重已有900克左右了，身长大约已达到34厘米，坐高大约为25厘米。很多胎儿此时已经长出了头发，眼睛也可以睁开并有眼睫毛。如果是

男孩，他的睾丸尚未降下来，如果是女孩则已经可以看到突起的小阴唇。胎儿的听觉神经系统也已发育完全，对外界声音刺激的反应也更为明显。大脑也发达起来，感觉系统也显著发达起来。

这周孕妇可以继续为胎儿讲故事或听音乐，这会让孕妇和胎儿都感到平静和愉快。胎儿的气管和肺部还未发育成熟，但是胎儿的呼吸动作仍在继续。

（4）孕28周。本周的胎儿体重已有约1000克，坐高约为26厘米，几乎快占满整个子宫空间。

胎儿的眼睛能自由地张闭，而且已形成了自己的睡眠周期。这个时期，胎儿会经常把自己的大拇指或其他手指放到嘴里去吸吮。

尽管胎儿的肺叶尚未发育完全，但是如果这个时候早产，胎儿在借助一些医疗设备的前提下，是可以进行呼吸的。

从现在开始孕妇应记录下胎儿每一次有规律的胎动，这时胎儿活动可能比较频繁，会用小手、小脚在孕妇的肚子里又踢又打，有时还会让自己翻个身，把孕妇的肚子顶得一会儿这里鼓起来，一会儿那里又鼓起来；而也有的胎儿则相对比较安静。本周胎儿的性格已开始逐渐显现。

孕妈妈的身体变化



这个月孕妇的体重增加了1300～1800克，最后这个时期，体重即使每周增加500克也是很正常的，因为现在胎儿的生长发育相当快，正在为出生做最后的冲刺。

1.生理变化。

（1）胎动更频繁。第7个月是宝宝踢妈妈肚子最频繁的时期，半夜和清晨踢得最多。宝宝现在的动作变得更有力，会时断时续地对妈妈的肋骨进行撞击。



（2）笨拙。孕妇系鞋带、穿袜子非常不灵活，动作显得格外笨拙。因此，这一时期孕妇应特别小心，尤其是到陌生环境、上下车时应格外注意。

（3）乳房变化。乳房变得更大，日益膨胀的乳房还可能溢出黄色浓稠的初乳。

（4）易口渴。由于激素的增加，孕妇易出现口渴。所以孕妇要多饮水，以满足身

体在后期所需的大量水分。不论口渴与否，孕妇都要摄入大量的水分。

（5）白带增多。妊娠期白带多是正常现象，此时应经常清洗外阴部，保持外阴部干燥，穿质软、透气的棉织内裤。如白带呈豆腐渣样，或凝乳状，或有泡沫，伴异味，应及时到医院检查和治疗，切不可大意。

（6）头晕目眩。一旦发生这种现象不能硬撑，应立即坐下或躺下休息。

（7）尿频。子宫增大造成膀胱压力增加，孕妇时常会有尿意。每一次有尿意，都要上厕所排干净，千万不可憋尿，以免引发尿路感染或触发宫缩过早开始。

（8）阴道疼痛。阴道附近偶尔出现剧痛，这主要是由于子宫颈承受了巨大的压力所致。

（9）骨盆疼痛。骨盆附近可能会出现剧烈的疼痛和压力感，尤其是抬起腿准备下床或准备穿上内裤的时候特别明显。这些疼痛很可能是因骨盆发生变化以及附着在这些骨骼上的韧带松弛造成的。

（10）背痛。背部疼痛是孕妇孕后期常见的现象，这种现象一般在产后会逐渐消失。

（11）肿胀。由于怀孕激素引起口渴，孕妇会大量、额外地补充水分以滋养身体所需，会不可避免地导致液体累积，从而发生脸、手、腿、足等肿胀。

（12）心悸。很多孕妇在孕晚期会感觉到心悸，尤其是在活动后或是突然变换姿势时特别明显。这是由于为满足身体对氧气及营养不断增长的需求，体内血容量稳定上升造成心脏负担增加引起的，是心脏的正常反应。因此，孕期要加强锻炼，身体越强健，心脏对怀孕期间的额外工作量就能适应得越好。这种心悸的感觉在产后几周内就会消失。

（13）呼吸短促。怀孕期间，孕妇时常会觉得上气不接下气，甚至还会觉得吸进的空气不够，这些喘不过气来的现象，并不表示体内缺氧，只不过是孕妇的肺没有足够的空间扩张，身体在抗议而已。

2.心理变化。

（1）焦虑。引起孕妇焦躁情绪的原因有很多，如担心宝宝的健康，怕生下一个不健康的婴儿等。

（2）压力感。这时的压力主要来自分娩方面的问题。

（3）筑巢本能再现。筑巢本能在本月会再次出现，很多孕妇在这个月里，会再度出现想把手头上的工作完成的欲望。想把工作处理好、整理相册、清理橱柜，或在婴儿房贴上漂亮的墙纸和整理玩具等。

注意事项

由于大腹便便，身体会重心不稳，眼睛无法看到脚部，因此在上下楼梯时孕妇必须十分小心。

这段时间母体若受到外界过度的刺激会有早产危险，应该避免剧烈的运动，不宜有压迫腹部的姿势。

长时间站立、压迫下半身，很容易造成静脉曲张或足部水肿，时常把脚抬高休息，可减少这些症状的出现。若出现静脉曲张，应穿着弹性袜来减轻症状。

饮食仍要注意摄取均衡的营养，尤其是含钙、铁丰富的食物更应多吃。水分与盐分摄取过量，很可能会引起妊娠毒血症，所以必须严加节制。

第三节 孕晚期胎儿和孕妈妈的发育状况

8个月

胎儿的身体发育状况

（1）孕29周。本周胎儿体重约1200克，坐高约为27厘米，如果加上腿长，身长大约有37厘米。胎儿的皮下脂肪已初步形成，看上去比原来显得胖一些了。其余与上月并无多大改变。

有的孕妇因胎儿在宫内还是头朝上而担心临产时胎位不正，其实这时的胎儿可以自己在孕妇的肚子里变换体位，有时头朝上，有时头朝下，还没有固定下来，大多数胎儿最后都会因头部较重，而自然头朝下就位。

胎儿越长越大，在母体内的活动空间相对会越来越小，胎动也会逐渐明显，这时胎儿还是比较好动的，可能在孕妇想睡觉的时候，胎儿醒来了，并且一直动个不停，使得孕妇无法入睡；等孕妇醒来时，胎儿却睡着不动了。

孕妇这时会觉得肚子偶尔一阵阵地发硬发紧，这是假宫缩，是这个阶段的正常现象。要多注意休息，不要走太远的路或长时间站立。这时需要每2周到医院做一次体检，为了孕妇和胎儿的健康及安全，是很必要的。

（2）孕30周。本周胎儿重1350克左右，身长38厘米左右。男孩的睾丸正处在从肾脏附近的腹腔，沿腹股沟向阴囊下降的过程中，女孩的阴蒂已突现出来，但并未被小阴唇覆盖。

胎儿头部还在增大，而且大脑和神经系统已发达到一定程度，皮下脂肪继续增多。孕妇这时会感到身体越发沉重，肚子大得看不到脚下，行动越来越吃力，呼吸困难，胃部不适。此时一旦发生不规则宫缩应立刻休息，最好每天睡午觉。

（3）孕31周。本周胎儿的身长约37厘米，体重约1500克，肺部和消化系统已基本发育完成，身长增长减慢而体重迅速增加。听觉系统在这个时候发育完成。

此周胎儿的眼睛时开时闭，他已经能够看到子宫里的景象，也能辨别明暗，甚至能跟踪光源。如果用一个小手电照射腹部，胎儿会转过头来追随这个光亮，甚至可能会伸出小手来触摸。一些研究者认为，孕妇在明亮的光线下袒露腹部，可以刺激胎儿的视觉发育。

胎儿周围大约有850毫升的羊水，但随着胎儿的增大，胎儿在子宫内的活动空间越来越小。这时子宫底已上升到了横膈膜处，孕妇会感到呼吸越来越困难，喘不上气来，吃下食物后也总是觉得胃里不舒服。胎儿已接近成熟，即使到了母体外也可以生存。他的小身体出现了一块块的小肌肉，双腿又蹬又蹦，胎动强度比原来强多了。

（4）孕32周。胎儿32周时，身体和四肢还在生长，最终要长得与头部比例相称。这时胎儿体重为1700克左右，全身的皮下脂肪更加丰富，皱纹减少，看起来更像一个新生儿了。

胎动的次数比原来少了，这是因为胎儿身体长大了许多，子宫内的空间已快被占满，他的手脚伸展不开了。即使如此，胎儿还要继续长大，而且在出生前至少要长2000克左右。

胎儿的各个器官继续发育完善，肺和胃肠功能接近成熟，已具备呼吸能力，可分泌消化液。胎儿喝进的羊水，会经膀胱排泄回羊水中，这是他在为出生以后的小便功能而进行锻炼。



孕妈妈的身体变化

此月孕妇的下腹部逐渐增大，宫高约27厘米，使内脏被挤压向上，心脏、肺受压，有各种不适感，如腰痛及身体各部痛，常感到疲乏、心悸、呼吸气憋等。由于下腹增大，皮下脂肪断裂，可能会出现红色的妊娠纹。

此期孕妇要每2周检查1次，注意有无妊娠高血压综合征的发生，如出现水肿、高血压、尿蛋白三大症状要引起注意，早期发现，早期治疗。不要过于劳累和精神紧张，卧位时要取稍许足高位休息，饮食要注意营养，少盐。

1.生理变化。

（1）妊娠纹增多。妊娠纹就是下腹部的蚯蚓状肿起。这是由于腹部皮肤在腹部变大后过度绷紧，缺乏弹性的皮下组织无法支撑，因而断裂形成的症状。

（2）妊娠斑。一些孕妇脸上开始出现“妊娠斑”，有的人还可出现皮肤褐斑或雀斑，多在颜面部位，如耳朵、口周、额头等处的皮肤。这个现象与身体接触紫外线有关，所以外出时，应撑较深色的伞，避免阳光直射皮肤。

（3）肚子更大了。现在可能是孕妇肚子最大的时候。

（4）胎动更有力。第8个月踢的次数是第7个月的一半，但踢得更有力。胎儿可能在肋骨、肠、膀胱、腹股沟、背部或是其他胎儿想伸展手脚的地方踢，每一次踢都可能造成疼痛。从现在开始可以感觉到胎儿的头和脚的移动。

（5）睡不安稳。

2.心理变化。

（1）想象力丰富。随着分娩的时间越来越近，孕妇的各种想象越来越真实，且大多与胎儿有关。可能会想象胎儿的模样，胎儿的性格；可能会想象一家三口甜蜜的生活；可能会想象宝宝上学的情形，想象第一次听到被叫“妈妈”的喜悦，甚至会想象自己刚出生时，父母对自己的养育。这一切想象通常由胎动激发，有时候胎儿踢得惊天动地，孕妇的想象也跟着丰富多彩。

（2）担心。这一时期的担心主要来自3个方面：一是担心自己的体重；二是担心胎儿的健康；三是担心自己不能当个好母亲。没必要的担忧可能会剥夺怀孕和当妈妈的喜悦，母性会使孕妇成为一个好母亲的。因此，孕妇大可不必胡思乱想，平添担忧。

注意事项

孕妇在这一时期很容易患妊娠高血压综合征。如果在早晨醒来时，水肿未退，或者一周内体重增加500克以上，就应该尽快到医院做检查。

妊娠高血压综合征虽然可怕，但是只要及早发现，及时治疗，并无大碍。孕妇平时应多休息，不可劳累过度，并且节制水分与盐分的摄取量。此外，还要严防感染流行性感冒等其他疾病。因此，从这个月开始，定期的产前检查最好改为2周1次，绝对不可忽略。

9个月

宝宝的身体发育状况

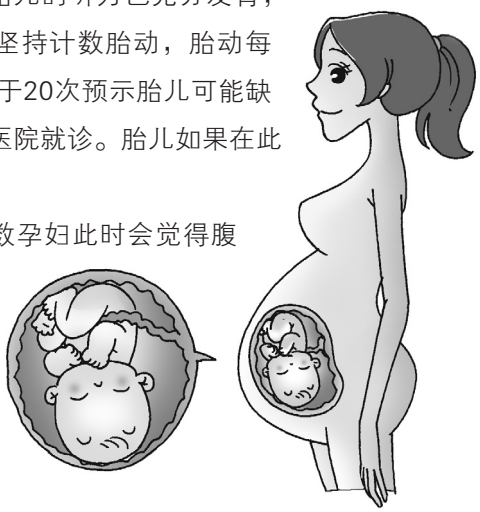
（1）孕33周。本周胎儿体重大约有1900克，身长约为42厘米。子宫里已显得很拥挤，胎儿的活动余地也小了很多。这时胎儿皮下脂肪较之前大为增加，皱纹减少，身体开始变得圆润；胎儿的呼吸系统、消化系统发育已接近成熟；有的胎儿头部已开始降入骨盆；有的胎儿已长出了一头胎发，有的胎儿头发稀少。胎儿的指甲已长到指尖，但一般不会超过指尖。

如果是男孩，有的胎儿睾丸已经从腹腔降入阴囊，而有的胎儿的1个或2个睾丸在出生后当天才降入阴囊，出现这种情况也无须担心，因为绝大多数男孩都会是正常的；如果是个女孩，她的大阴唇已明显隆起，左右紧贴。这说明胎儿的生殖器官发育已接近成熟。

（2）孕34周。本周胎儿体重约2100克，坐高约30厘米。此时胎儿已经为分娩做好了准备，将身体转为头位，即头朝下的姿势。如果是初产妇，这时胎儿的头部大多已降入骨盆，紧压在子宫颈口。而经产妇的胎儿入盆时间会较晚一些，有的胎儿在产妇分娩前才会入盆。

胎儿的头骨还很柔软，骨缝之间还留有空隙，这有利于分娩时头部顺利通过狭窄的产道。但身体其他部位的骨骼已经变得结实起来，皮肤也不再那么又红又皱了。

（3）孕35周。本周胎儿一般已有2300克左右，身长约44厘米。胎儿越长越胖，皮下脂肪增多，为出生后调节体温做准备。胎儿的听力已充分发育，孕妇要用轻柔的语气与胎儿说话。此时还应坚持计数胎动，胎动每12小时在30次左右为正常，如果胎动过少(少于20次预示胎儿可能缺氧，少于10次胎儿有生命危险)，则应及时去医院就诊。胎儿如果在此时出生，存活的可能性为99%。



由于胎儿慢慢增大，并且逐渐下降，多数孕妇此时会觉得腹坠腰酸，骨盆后部附近的肌肉和韧带变得麻木，甚至有一种牵拉式的疼痛，使行动变得更为艰难。日益临近的分娩会使孕妇忐忑不安，甚至有些紧张，多和身边的家人及朋友聊一聊，可以稍稍缓解一下内心的压力。

（4）孕36周。36周的胎儿大约重2500克，身长约45厘米。指甲继续长长，可能会超过指尖。两个肾脏已发育完全，肝脏也已能够处理一些代谢废物。

每当胎儿活动时，手肘和小脚丫可能会清楚地在孕妇腹部凸现出来，这是因为此时孕妇的子宫壁和腹壁已变得很薄了。这个月可让更多的光亮透射进子宫，使胎儿逐步建立起自己每日的活动周期。

母体子宫内的羊水减少，胎儿所占的体积继续增加，此时的胎儿已是当初胎芽体积的1000倍左右。而母体体重的增加也达到高峰，已增重11～13千克，腹部变得又大又突出。孕妇需要每周做一次产前检查。

孕妈妈的身体变化

孕妇的肚子越来越大，子宫底高约27.4厘米，升至脐部的正中部位。子宫胀大，导致胃、肺与心脏倍受压迫，所以会感觉心口闷热、不想进食，心跳、气喘加剧，并且呼吸困难。有时腹部会发硬、紧张，应采取平躺的休息方法。分泌物依然增加，排尿次数也增多，而且总有尿不净的感觉。

1.生理变化。

（1）腰痛。腰痛通常局限在下腰部，每天只痛一会儿，或每周只痛一次。有的孕妇则稍重一些，站、坐、弯腰、提东西时，便感到腰痛；走路、打喷嚏、用力解大小便时，疼痛更加厉害，或引起臀部和大腿酸痛，以致不能走远路、做家务。极少数的孕妇需要住院治疗。

（2）体重减轻。本月胎儿的体重还会增加，但孕妇的体重只有微幅增加或维持不变，甚至减轻0.5～1千克。这主要是由于激素转移了孕妇的体液，使得羊水减少。

（3）胎动。胎动明显减少，力量却增加了。有的孕妇可能会觉得肋骨被踢、骨盆被撞，还有一种非常奇特的感觉，那就是感觉到胎儿的手或脚伸进了尿道。



（4）新的骨盆压力。孕妇每次想要抬起腿穿上内裤或下床时，都会感觉到骨盆附近有压力或刺痛感，有时候这些疼痛还会扩散到背部或大腿。孕妇可利用姿势改变来减轻这些不适症状。

2.心理变化。

（1）筑巢本能更强。在这个月孕妇突然发现自己有种强烈的大扫

除冲动，或突然想进行一项大工程，如把过去多年零散的照片整理成册。这是一种积极的变化，会让孕妇有成就感。但注意别让自己太疲倦，因为现在是要保持体力的时候。

（2）急切感更强。这个阶段，孕妇比以前更加迫不及待地想要见到宝宝，恨不得把日子快转到分娩当天。

注意事项

孕妇的体力大减，容易显得疲倦。为了储备体力准备分娩，应该有充分的睡眠与休养，但不可忘了适度的运动。最好穿后跟低而平稳的鞋以保持走路时身体的平衡。不可刺激子宫，为避免早产，要禁止性生活。进食时不要一次吃太多，以少量多餐最佳，并摄取易消化且营养成分高的食物。

10个月

胎儿的身体发育状况

（1）孕37周。已进入怀孕的最后阶段，从本周末开始胎儿降生就可以称为“足月儿”了（37～42周的新生儿称为足月儿）。这意味着，胎儿随时可能降临人间，母子很快就要见面了!

本周胎儿重量大约2800克，身长46厘米左右。不同个体的胎儿差别会比较大，有的胖一些，有的瘦一些，但一般只要胎儿体重超过2500克就算正常。通常从B超推算出来的胎儿体重，比仅从母腹大小判断出来的胎儿体重要准确一些，有时医师的判断与最终胎儿的实际体重也存在误差，其实只要胎儿发育正常，不必太在意体重。

通过每周1次的检查，已了解胎儿是否入盆，胎位是否正常等情况。如果此时胎位尚不正常，那么，胎儿自动转为头位的机会就很少了，最后很可能会采取剖宫产，以保证母子的安全。

（2）孕38周。本周胎儿体重约3200克，身长48厘米左右。很多胎儿头发已长得又长又多，如果父母中某一方头发是自来卷的话，胎儿也很可能是个小卷毛头。有的胎儿头发又黑又亮，但有的胎儿头发有些发黄，其除了缺乏营养因素外，遗传也是重要原因之一。当然，也有一些胎儿一点儿头发都没长。

原来覆盖于胎儿身上的一层细细的绒毛和白色的胎脂逐渐脱落、消失，胎儿的皮肤变得光滑。这些脱落的物质及其他分泌物随着羊水一起被胎儿吞进肚子里，储存在

胎儿的肠道中，变成黑色的胎粪，在他出生后的一两天内排出体外。

（3）孕39周。本周胎儿体重有3200～3400克。体重在3500克以上的新生儿也很常见，但是4000克以上的高体重新生儿和巨大儿逐渐增多了，这跟人们营养状况的改善有很大关系。一般情况下男孩比女孩的平均体重略重一些。

胎儿还在继续长肉，脂肪储备将会有助于胎儿出生后的体温调节。胎儿各器官已发育完成，其中肺部是最后一个成熟的器官，只有在出生后几个小时内才能建立起正常的呼吸模式。胎儿头部已固定在骨盆中，随时准备降生。

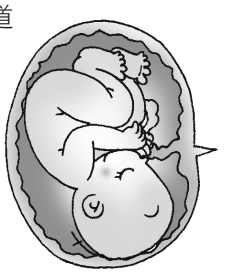
（4）孕40周。大多数的胎儿都将在这一周诞生，但真正能准确地在预产期出生的婴儿只有5%，提前两周或推迟两周都是正常的。但如果推迟两周后还没有临产迹象，那就需要采取催产等措施尽快生下胎儿，否则胎儿过熟会有危险。

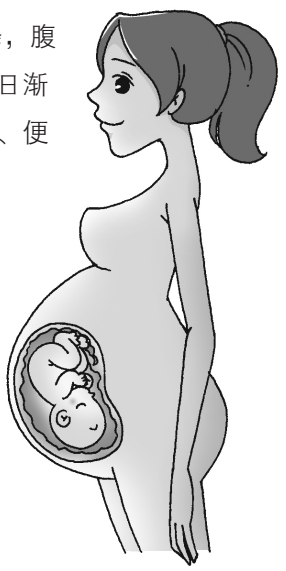
这时胎儿所处的羊水环境有所变化。原来的羊水是清澈透明的，现在由于胎儿身体表面绒毛和胎脂的脱落及其他分泌物的产生，羊水变得有些浑浊，呈乳白色。胎盘的功能也从此逐渐退化，直到胎儿娩出即完成使命。

本周需要注意的是避免胎膜早破，即通常所说的早破水。正常情况下只有当宫缩真正开始，宫颈不断扩张时，包裹在胎儿和羊水外面的胎膜才会在不断增加的压力下破裂，流出大量羊水，胎儿也将随之降生。提前破水是指还未真正开始分娩，胎膜就破了，阴道中的细菌会侵入子宫，给胎儿带来危险。因此，要特别注意，孕期的最后阶段一定要禁止夫妻性生活，避免对子宫的任何压力。

孕妈妈的身体变化

本月孕妇的子宫底高约33～35厘米。母体内胎儿位置向下降，腹部凸出部分有稍减的感觉，同时胃及心脏的压迫感减轻，食欲也日渐恢复正常。但是胎儿下降后，膀胱及大肠的压迫感却增强，尿频、便秘的情形更加严重。





身体的分娩已经准备成熟，子宫和阴道趋于软化，容易伸缩，分泌物增加，以方便胎儿通过产道。而且子宫收缩频繁，开始出现分娩的症候。

1.生理变化。

（1）尿频。胎儿的头更靠近膀胱了，孕妇会更频繁去厕所。

（2）下背部酸痛。随着宝宝越来越重、越来越往下降，子宫和骨盆的韧带组织拉扯日渐严重，会造成孕妇的背部下方和骨盆出现酸痛现象。

（3）腹泻。分娩激素可能会引发腹部痉挛或腹泻，排便次数频繁。

（4）阴道分泌物增加。孕妇会发现有更多蛋白状或粉红色的阴道分泌物出现。

（5）宫缩。从假性宫缩过渡到真实宫缩。

（6）下坠感。分娩前孕妇都会有这种感觉。这种感觉来自一个过程，即胎儿移到腹部下方，头慢慢下降，进入骨盆开口。

（7）见红。宝宝的头进入骨盆腔，加上分娩前的子宫收缩促使子宫颈变薄，会使原来封住子宫颈的黏液全部流出来。同时，会造成一些子宫颈上的微细血管破裂，孕妇会看见从粉红色到红褐色的少量呈现各种不同形态的血色黏液。如果孕妇的分泌物除了黏液还有更多的血，像是经血或是鲜红色的血，应该立刻告诉医师。

一旦见红，就很可能会在3天之内分娩。不过，有个别孕妇还会拖后一两个星期才生。

2.心理变化。这时的心理变化是第9个月的延续。渴望独处，孕妇为自己的身心需要而选择安静休息的空间，盼望宝宝早日降生是这个月特有的心理感受。

注意事项

因随时有可能破水、阵痛而分娩，所以应该避免孕妇独自外出、出远门或长时间在户外。没有特别的事最好留在家中，准备分娩。适当的运动仍不可缺少，但不可过度，以免消耗太多精力而影响分娩。营养、睡眠也必须充足。保持身体清洁，内衣裤应时常更换。若发生破水或出血等分娩征兆，则不能再洗浴，所以在此之前最好每天洗淋浴。



第三章 胎教刻不容缓

什么是胎教

目前，大家都很重视胎教问题。那么，什么才是胎教呢?

所谓胎教，广义上讲是指在妊娠期间，孕妇除了要重视自身的健康和营养条件外，还要重视周围环境的影响，努力培养积极的心理状态和情绪体验，以便让胎儿在胎内环境中受到良好的感应，使他出生后健康而聪明。

狭义的胎教是指通过一定的手段，如对话、抚摸孕妇腹部、听柔和的音乐等对胎儿进行早期教育。

妊娠6个月左右，胎儿的脑细胞数已接近成人，各种感觉器官也趋于完善，能对母体内外的刺激作出一定的反应，尤其能识别母亲情绪的变化。

为了给胎儿营造一个和谐的环境，孕妇必须注意自己的心理健康以及母子之间的心灵感应，这就是胎教的实质。

胎教应从什么时候开始

从广义上讲，胎教应该从选择配偶时就开始。因为配偶的思想品质、性格气质、健康状况、相貌、教养等多种因素都将对胎儿产生潜移默化的影响。

从狭义上讲，胎教应该从受孕时开始，即从生命诞生之初开始。孕1～6个月的胎教，对孕妇的身心发展有益处，孕6个月之后的胎教主要针对胎儿进行。因此，与其强调胎教开始的时间，不如强调整个妊娠期都要持之以恒。

胚胎演变的过程正是神经系统不断发育完善的过程。随着胎儿大脑神经系统的发育，生理功能也在日益发展，生理反射活动也日益加强。有研究表明，5～6个月的胎儿开始有触觉，7～8月的胎儿已能区分声音。在胎儿大脑神经系统发育完善的过程中，若孕妇受到外界良好的刺激，会导致心理的良好状态，促使内分泌等的平衡协调，并通过血液流经胎盘到达胎儿体内，从而有利于胎儿生理特别是大脑的发育，达

到胎儿天资向良好的方向发展的目的。

胎教需要多长时间

一些妇产科医师认为，孕妇应该在怀孕中后期开始进行针对性胎教。一般从孕后6个月开始，孕妇要经常抚摸腹部，与胎儿进行“交流”，可在腹部播放悦耳、动听的音乐。待孕妇分娩后，让婴儿继续听胎儿期所听过的音乐，一直持续到婴儿6～8个月龄，这样可以保持胎教的作用，使婴儿全身发育更加完善。

准妈妈与胎儿的交流

科学实验证明，胎儿在生长发育时并非“两耳不闻宫外事”，而是和母亲共享营养，共同欢乐，共同呼吸，既互通信息又互相干扰。母亲与胎儿的相互交流主要有以下几种方式。

生理交流

胎儿是由母亲孕育生长的，因此母亲与胎儿血肉相连，息息相关。他们之间最早发生的沟通莫过于生理信息的传递。



胎儿的存在促进了母体分泌维持妊娠所需要的激素，并使母体产生孕育胎儿所需的生理上的变化，如子宫增大、变软，乳腺增生，乳房增大，基础代谢加快，激素活动增加，以及全身各器官的生理功能增强等。总而言之，胎儿在积极地促使母亲分泌一些物质，协助母亲维持自己的生命。当母亲有嗜烟、酗酒、滥用药物、暴饮暴食，以及遭受外伤等情况时，会使胎儿的生长环境发生有害的变化，进而使胎儿产生恐惧的心理，表现为胎动异常、心跳过快等。就这样，从胎儿到母亲，又从母亲到胎儿，彼此间完全对等地传递着生理信息，既相互影响，又相互作用。

营养交流

胎儿生长发育所需的全部养料(包括氧气)都是经过胎盘

由母亲的血液中获得的，胎儿体内的代谢废物也得由母亲的血液循环帮助排泄。自受孕之日起，孕妇既要维持自身的营养需求，又要保证胎儿的生长发育，其体内代谢较孕前明显旺盛。

孕妇如果缺乏营养，胎儿的代谢物质来源不足，生长发育就会受到阻碍，这不仅表现在体形上发育迟缓，还会引起胎儿的大脑发育不良，脑细胞数较少。另外，从孕妇的角度讲，缺乏蛋白质、铁、维生素等，容易发生缺铁性贫血或巨幼红细胞贫血，进而影响胎儿发育，出现流产、早产、死胎等。所以，孕妇应注意营养物质的摄取，既要进食肉、鱼、蛋、豆等富含蛋白质的食物，又要吃新鲜蔬菜和水果等。

然而，如果孕妇过多食用肉、鱼、甜食等，会使体液酸性化，血中茶酚胺水平增高，易出现烦躁不安、发脾气、伤感等消极情绪，会促使母体内激素和其他有害物质分泌增多，从而导致胎儿发生唇裂和其他器官发育畸形。

如果孕妇过量服用维生素A、鱼肝油等，还会影响胎儿大脑、心脏发育，诱发先天性心脏病或脑积水；孕妇补钙过多，易导致新生儿高钙血症，表现为囟门过早关闭，腭骨变宽而突出，鼻梁前倾，主动脉缩窄等畸形，严重的还伴有智力减退。

情感交流

母亲与胎儿分别通过不同的途径彼此传递情感信息。

胎儿能够通过母亲的梦，向母亲传递信息。其实这并不奇怪，因为孕妇的梦恰恰是她在清醒状态下的情绪和思维的反映。

同样，母亲的情感，如怜爱胎儿、欢迎胎儿，以及恐惧、不安等信息将通过所分泌的激素传递给胎儿，进而发生潜移默化的影响。据报道，一些毫无医学原因的自然流产大部分是由于母亲的极度恐惧和不安造成的。

运动交流

母体运动除了增加氧气的供给，增强血液循环，促进胎儿大脑及全身发育外，若孕妇选择环境优美的大自然，那么对自然美的感受及运动后愉悦的情绪都会对腹中胎儿产生良性的感染，对胎儿乐观、开朗性格的形成有很大帮助。现代胎教研究证明，运动应从胎教开始训练，从有胎动开始，孕妇仰卧，全身放松，用手在腹部来回抚摸，然后用手指轻戳腹部的不同部位，观察胎儿的反应，几周后胎儿会逐渐适应这种训练方法并作出一些相应的反应。

除了抚摸之外，母亲本身也要做孕妇体操，或者是充分地活动身体，因为这些都会影响胎儿的运动能力。

语言交流

从怀孕6个月左右开始，母亲就要尽量和胎儿说话。可以用语言将现在的行动告诉胎儿，或者唱歌、读书给胎儿听。最好一个月的时间都唱同一首歌、读同一本书。

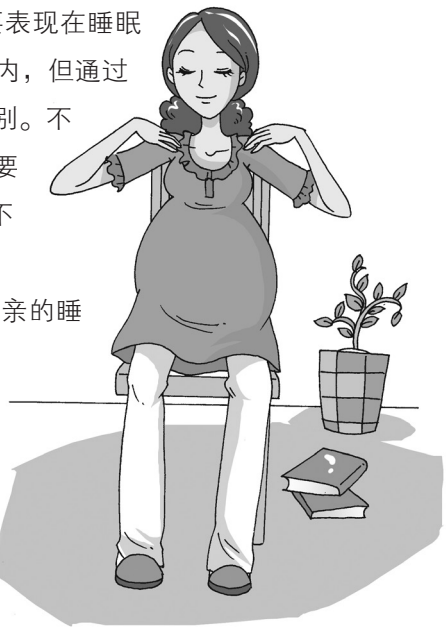
行为信息交流

通过观察发现，每当胎儿感到不适、不安或意识到危险临近时，就会拳打脚踢向母亲报警。另外，当孕妇因重体力劳动、大运动量活动、长途跋涉以及繁重的家务等引起极度疲劳，或者因种种原因造成巨大的烦恼、气愤或不安时，也会自然而然地传递给胎儿，使胎儿得到母亲行为的暗示，从而波及胎儿的健康和发育，甚至使胎儿感到无法忍受而发生流产、死产等意外。因此，孕妇应重视孕期保健，注意分析来自胎儿的行为信息，以保证胎儿健康发育。

胎儿的习惯与视觉、听觉发育

胎儿有什么习惯

胎儿也像大人一样有自己的生活习惯，这主要表现在睡眠与觉醒的交替周期上。虽然胎儿生活在漆黑的子宫内，但通过母亲的生活习惯，他能够使用大脑感觉到昼夜的区别。不要扰乱胎儿的生活习惯，在他睡觉的时候，千万不要用声音、光亮或动作去叫醒他，否则胎儿会非常不高兴。



最新研究发现，新生儿的睡眠类型与怀胎时母亲的睡眠类型有关。专家们曾将孕妇分为早起和晚睡两种类型，然后对她们所生的孩子进行调查。结果发现，早起型母亲所生的孩子，一生下来就有早起的习惯，而晚睡型母亲所生的孩子，一生出来就有晚睡的习惯。

胎儿的视觉是怎样的

胎儿的视觉发育较晚，这主要与胎儿在子宫内缺少光线的刺激有关。不过虽然子宫内漆黑一片，但胎儿的眼睛并非什么都看不见，胎儿在6个多月时就有了开闭眼睑的动作，特别是在孕期的最后几周，胎儿已能运用自己的视觉器官了，当一束光照到母亲的腹部时，睁开双眼的胎儿会将脸转向亮处。

刚刚出生的新生儿，视觉并不十分敏感，其视野也比较狭窄，仅仅可以在距离自己15～30厘米处分清自己母亲的表情变化。专家在解释新生儿这种近距离视力时说，新生儿在视觉上的缺陷，来源于他在子宫内的生活习惯。

胎儿的听觉是怎样的

胎儿的听觉在4个月时便开始发育。6个月时，胎儿的听力几乎和成人相当。外界的任何声音都可以传到子宫里，500～1500赫兹的声音会令胎儿感觉比较舒服。

8个月的胎儿已经能够区别声音的种类了，他能听出音调的高低、强弱，能分辨出是爸爸还是妈妈在讲话。凡是能透过身体传播的声音，胎儿都可以感知得到。这是因为人体的血液、体液等液体传递声波的能力比空气强得多。这些声音信息不断地刺激着胎儿的听觉器官，并促进其发育。

胎儿的记忆、情绪与性格

胎儿的记忆是怎样的

胎儿的记忆力是惊人的，它就像一台不断被存入程序的计算机，各种刺激信息都会被存入，特别是反复地刺激。胎儿不但有记忆，而且还会产生固定的条件反射，这对胎儿出生后的发育有很大的影响。

胎儿的情绪是怎样的

尽管存在争议，但目前多数专家仍认为，怀孕前6个月，母亲对胎儿的影响大多数是身体上的，怀孕6个月以后，这种影响多是精神上的。这是由于胎儿6个月后大脑发育成熟，开始有明显的自我意识，并能把感觉转换为情绪，能感知母亲的喜、怒、哀、乐。当受到外界的压迫时，胎儿会猛踢子宫壁，以示抗议；听到讨厌的声音后，会因为不愉快而躁动，或拼命吸吮手指。

胎儿的性格是怎样的

在子宫内，有爱动的胎儿，也有不爱动的胎儿。由于母体内环境及母子组合的不同，婴儿的性格各异。

音乐胎教

孕妇在妊娠期经常听优美而愉快的音乐，对胎儿大脑边缘系统和脑干网状结构有直接影响，从而促进大脑和感觉的发育。优美的音乐还能促使孕妇分泌出一些有益于健康的物质，有调节血液流量和使神经细胞兴奋的作用，进而改善胎盘供血状况，使血液的有益成分增多，对促进胎儿发育成长有利。



经常有音乐刺激是对胎儿的音感训练。进行音乐胎教，要选择明朗、轻快、柔和的乐曲，还可以选择穿插有自然界的鸟啼虫鸣和潺潺流水声的乐曲，这些乐曲能给人以丰富的联想，使人心旷神怡，有利于胎儿身心的健康发展。

播放胎教音乐一定要在孕妇自觉有胎动，推测胎儿处在“清醒”状态时进行。播放时，音量不宜过强，每天播放的次数不宜过多，时间不宜过长，从怀孕5～6个月起，每日2～3次，每次15～30分钟。要特别注意的是，由于胎儿的神经系统发育得还不完全，不是所有的音乐都适合孕妇和胎儿，如节奏强烈的摇滚乐和爵士乐就不适合。

怎样给胎儿唱歌

如果母亲能亲自给胎儿唱歌，将会收到更加令人满意的胎教效果。一方面，母亲在歌声中陶冶了性情，获得了良好的胎教心境；另一方面，母亲在唱歌时产生的物理振动，和谐而又愉快，使胎儿从中得到感情和感觉上的双重满足。这一点，是任何形式的音乐都无法取代的。

有的孕妇认为，自己五音不全，没有音乐细胞，无法唱歌给胎儿听。其实，完全没有必要把唱歌这件事看得过于神秘，只要带着对胎儿深深的母爱去唱，任何歌声对于胎

儿来说都是十分悦耳、动听的。因此，准妈妈在工作之余，不妨经常哼唱一些自己喜爱的歌曲，把自己愉快的信息，通过歌声传送给胎儿，使胎儿分享母亲喜悦的心情。

怎样进行抚摸胎教

孕妇本人或者丈夫用手在孕妇的腹壁轻轻地抚摸，引起胎儿触觉上的刺激，以促进胎儿感觉神经及大脑的发育，称为抚摸胎教。

医学研究表明，胎儿体内绝大部分细胞都具有接受信息的能力，并且通过触觉神经来感受体外的刺激，而且反应渐渐灵敏。

抚摸方法如下。

（1）每天睡前进行。孕妇左卧放松，双手放在腹壁上捧住胎儿按从上至下、从左至右的顺序抚摸胎儿，反复10次后，用食指或中指轻轻抚压胎儿，然后放松；

（2）妊娠6～7个月时，孕妇能摸清胎儿体形，可进行推晃锻炼，即轻轻推动胎儿，使他在腹中运动；

（3）要定时进行，开始每周3次，以后根据具体情况逐渐增多，每次时间5～10分钟；

（4）如果抚摸胎教能够配以轻松愉快的音乐，效果更佳。在抚摸时应注意胎儿的反应，如胎儿用力踢腿，应停止抚摸，宫缩出现过早的孕妇不宜使用抚摸胎教法。

刚开始轻轻按一下时，如胎儿“不高兴”，他会用力挣脱或蹬腿，这时应马上停止。过几天后，胎儿对母亲的手法适应了，再从头试做，此时母亲的手一按，胎儿就会主动迎上去作出反应。

怎样进行光照胎教

胎儿的视觉能力发育较晚，到妊娠7个月左右时，胎儿的视网膜才具有感光功能，即对光有反应。如果能在7个月后经常送一束光明给胎儿，那么，光线刺激胎儿的视网膜，视网膜上的光感细胞受到刺激后，其中的感光物质会发生光化学反应，能把光能转化为电能，产生神经冲动，由视觉通过神经传入大脑皮层，在大脑皮层中产生复杂的生理变化，



使宝宝视觉水平提高。这对他日后视觉敏锐、专注及阅读都将产生良好的影响。

光照胎教可以与数胎动和语言胎教的常识课结合进行，即孕妇每天看完电视之后，用手电筒的微光一闪一灭地照射孕妇腹部3次，同时告诉胎儿："小宝贝，妈妈每天夜间为你数胎动的时间，是你出生后学习知识的晚自习时间。"每天早晨起床前，同样用手电筒的微光一闪一灭地照射3次，同时告诉胎儿："好孩子，从小就要养成早起的好习惯。"值得注意的是：光照胎教切忌用强光照射，且时间不宜过长。

怎样进行游戏胎教

什么是游戏胎教

游戏胎教，是一种寓教于乐的方式，通过游戏的亲子互动刺激胎儿脑部的成长。胎儿的成长就如同幼儿发育一样，如果经常以游戏来刺激幼儿手脚的反应，幼儿会在游戏中成长，对脑部发育也有相互回馈的作用。

游戏胎教的影响

胎儿发育最重要的是脑部发育，脑部发育关系到孩子未来的发展。通过外界的刺激，可以对胎儿脑部发育有帮助。

胎儿在4个月左右，听觉、触感神经已经发育，所以，准妈妈在4个月左右照超声波时，可以看见胎儿在子宫中玩耍。通过游戏胎教，可以使胎儿与母亲之间的互动增加，促进彼此的感情，使胎儿获得好心情，有助于胎儿未来的发展，并且可以增加胎儿与母亲的知识交流。

游戏胎教的种类

游戏胎教最好是在气氛良好、有音乐的环境中进行，以不危险、有趣味性为原则。以下介绍几种胎教游戏。

（1）用一只手压住腹部的一边，然后再用另一只手压住腹部的另一边，轻轻挤压，感觉胎儿的反应。这样做几次，胎儿可能会有规则地把手或脚移向妈妈的手，或者当胎儿感觉到有人触摸他时，就会蹬脚。

（2）可以有节奏地轻拍腹部，如果轻拍肚子2下，胎儿会在所拍的地方回踢2下，如果轻拍3下，胎儿可能会回踢3下。

游戏胎教对许多人来说是新名词，甚至会有人怀疑其对胎儿是否有帮助。事实

上，游戏胎教对胎儿只有益处没有害处，借着听音乐、运动、游戏对胎儿有好的刺激，可以增加胎儿动作的敏感度。通过游戏胎教，使胎儿的胎动明显，以此正可说明胎儿很健康。如果胎儿不爱动、不活泼，家长就要特别注意了。

怎样进行对话胎教

准父母与腹中的胎儿对话，是一种积极有益的胎教手段。虽然胎儿听不懂话的内容，但胎儿能够通过听觉听到准父母的声音和语调，感受到来自准父母的呼唤。当胎儿出生后，听到父母熟悉的声音时，会有一种特殊的亲切感、安全感，有利于胎儿身心的健康成长，并有较强的听、说、理解语言的能力。

时间

对话胎教法一般在妊娠26周，即6个半月开始进行。当孕妇感觉有胎动或胎动较活跃时，可以向胎儿讲话，时间不宜长，每次1～2分钟，同时应保持室内安静。

姿势

孕妇可采取坐式或卧式两种姿势。

对话内容

对话内容不能复杂，应简单明了。夫妻可以先商定给孩子起个乳名，便于对话。

对话的方法

1.告诉胎儿一天的活动。

这既是一般常识课，也是母子共同体验生活节奏的一个方法。

从早晨醒来到晚上睡觉，准父母做了些什么，想了些什么，说了些什么话，这些都可以讲给胎儿听。如早晨起床，先对胎儿说声“早上好”，告诉他早晨已经到来了。打开窗户，见太阳升起来了，这时可以告诉他：“今天是个晴朗的好天气。”



关于天气，可讲的有很多，如阴天、下雨、飘雪等。另外，气温的冷热、风力的大小、温度的高低等都可以作为胎教的话题。

2.给胎儿讲画册、讲故事。

培养孩子的想象力、独创性及进取精神，最好的教材莫过于幼儿画册。利用画册作教材进行胎教时，一定要注意把感情倾注于故事的情节中去，通过语气声调的变化，使胎儿了解故事是怎样展开的。单调和毫无生气的声音是不能唤起胎儿的感受性的，一切喜、怒、哀、乐都将通过富有情感的声调传递给胎儿。

怎样进行情绪胎教

孕妇的情绪会作为思维信息直接传递给胎儿，母亲心情愉快或恐惧，可影响胎儿的生长发育。胎儿2～3个月是腭骨发育时期，在这一时期，孕妇过度焦虑不安、郁郁寡欢，有可能导致胎儿唇腭发育畸形，严重的会导致死亡；孕妇长期焦虑不安、惊恐，可使胎儿出生后形成不稳定的性格和脾气；怀孕第7～10周，孕妇的过度不安易导致自然流产；孕后期，孕妇受到过度惊吓、恐惧、忧伤或刺激，会使胎儿的生长发育受到影响，出生后体重低于正常新生儿。为了生一个健康、活泼、聪明的宝宝，准妈妈应在孕期保持良好的心境和愉快的情绪，避免悲伤、忧郁等不良情绪产生。

那么，准父母应该怎样做好情绪胎教呢?

（1）应胸怀宽广，乐观豁达，多想孩子远大的前途和美好的未来，避免烦恼、惊恐和忧虑。

（2）把生活环境布置得整洁美观，干净明亮，如挂几张可爱的娃娃头像，孕妇可以天天看，想象腹中的孩子也是同样健康、美丽、可爱；多欣赏花卉盆景、美术作品和大自然美好的景色，多到户外呼吸新鲜空气。

（3）饮食起居要有规律，按时作息，进行一些行之有效的劳动和锻炼。衣着打扮、梳装美容应考虑到是否有利于胎儿和自身的健康。

（4）常听优美的音乐，常读诗歌、童话和科学育儿书刊。不看恐怖、紧张、色情、斗殴的电视节目、电影、录像和小说。

（5）准父母在情绪胎教中负有特殊的使命。丈夫应了解怀孕会使妻子产生一系列生理及心理的变化，应加倍爱惜、安慰、体贴妻子，尽可能使妻子快乐，多做美味可口的饭菜，营造美好的家庭环境，使生活恬静和谐，共同憧憬美好的未来，这是准爸爸给自己孩子的第一份美好的礼物。

怎样进行求知胎教

怀孕后，许多孕妇往往懒散，什么也不想干，什么也不愿意想，这是胎教学中的一大忌讳。因为孕妇与胎儿之间有信息传递，胎儿能够感知母亲的思想，如果怀孕的母亲既不思考也不学习，胎儿便会深受感染，变得懒惰起来。显然，这对于胎儿的大脑发育极为不利。如果孕妇始终保持着旺盛的求知欲，便可使胎儿不断接受刺激，大脑神经和细胞得到迅速发育。因此，为了腹中胎儿智力的发育，准妈妈要勤于动脑。

怎样进行阅读胎教

定时读故事给腹中的胎儿听，可以让胎儿有一种安全与温暖的感觉，孕妇若一直反复读同一则故事给胎儿听，会令其神经系统变得对语言更加敏锐。因此，准妈妈最好每天多读一些书，并把书里的内容讲给胎儿听。

实施时间

怀孕第8个月直至生产前，是施行阅读胎教的最佳时机。医学研究发现，胎儿的意识萌芽大约发生在怀孕第7~8个月的时候，此时胎儿的脑神经已经发育到几乎与新生儿相当的水平，一旦捕捉到外界的信息，就会通过神经将它传达到胎儿身体的各个部位。

此时，胎儿大脑外层的脑皮质也很发达，因此可以推测胎儿具有思考、感受、记忆事物的可能性。

练习方式

准妈妈要选一些读来非常有意思、能够让人感到身心愉悦的儿童故事、童谣和儿童诗，将作品中的人、事、物详细而清楚地描述出来，如太阳的颜色、家的形状、主人公穿的衣服等，让胎儿融入到故事描绘的世界中。选定故事内容之后，设定每天的“讲故事时间”，最好是夫妻二人每天轮流各读一次给胎儿听，借讲故事的机会与胎儿沟通、互动。



注意事项

（1）为了让感觉与思考能和胎儿达到最充分

的交流，孕妇最好保持平静的心境和注意力的集中。

（2）在读故事前，最好先将故事的内容在脑海中形成影像，以便比较生动地传达给胎儿。

（3）如果没有太多的时间，只能匆匆地读故事给胎儿听，至少也要选择一页图画仔细地告诉胎儿，尽量将书画上的内容“视觉化”地传达给胎儿。“视觉化”就是指将鲜明的图画、单字、影像印在脑海中的行为。

（4）在选择胎教书籍时，不要有先入为主的观念，自以为宝宝会喜欢哪些书籍，应尽量广泛阅读各类书籍。

怎样进行臆想胎教

孕妇在心中不断描绘着自己所希望的孩子的形象，这些美好的愿望，会在孕妇的言行、举止和生命中表现出来。正因为先有了愿望，然后才有了生命的实际。因此，孕妇完全可以强化“想要这样的孩子”的愿望，盼望着他的到来，用自己的臆想塑造理想中的胎儿。

具体地说，从受孕开始就应该积极地设计孩子的形象，把美好的愿望具体化、形象化，想象着孩子应有什么样的面貌，什么样的性格，什么样的气质等。常常看一些自己所喜欢的儿童画和照片，仔细观察夫妻双方，以及双方父母的相貌特点，取其长处进行综合，在头脑中形成一个清晰的印象，并反复进行描绘。对于全面综合起来的具体形象，以“就是这样一个孩子”的坚定信念在心底默默地呼唤。久而久之，所希望的东西就会潜移默化地变成胎教，孕妇身体会分泌良性激素，为胎儿所接受。未来的母亲，请按照自己心灵的愿望和理想孕育腹中的胎儿吧！

丈夫怎样参与胎教

胎教多是针对孕妇而言的，而忽视了丈夫的作用。实际上，丈夫在胎教中的作用也是不可忽视的。从某种意义上说，聪明、健康的小宝宝的诞生，很大程度上取决于爸爸。

常言道：“爱子爱妻。”这话是有道理的。那么，丈夫怎样参与胎教呢？

做好后勤工作

女性在孕期需要大量营养。营养不足，未来胎儿不但体质差，而且胚胎细胞数目

以及核酸的含量也比正常情况低，从而影响到胎儿出生后的智力。因此，做父亲的一定要千方百计地做好后勤工作，以保证母婴身体健康。

丈夫要关心、体贴怀孕的妻子，挤出时间多陪陪妻子。除了帮助妻子分担家务，减轻其体力劳动外，还要妥善安排好妻子的饮食，以保证营养物质的摄入，同时让妻子有充分的睡眠和休息。

适当调节准妈妈的情绪

胎儿发育既需要适宜的环境，也需要各种刺激和锻炼。胎儿除生理需要外，还需要一些与精神活动有关的刺激和锻炼。例如，丈夫可以和妻子适度地开开玩笑，幽默风趣的话会使妻子的感情更丰富；陪妻子观看喜欢的影视剧；让妻子与久别的亲人重逢；陪妻子外出旅游等。总之，让妻子的情绪出现短暂的、适度的变化，为未出世的孩子提供丰富的精神刺激和锻炼，以适应当今社会快节奏变化的需要。

做点儿“自我牺牲”

妻子所患的任何一种疾病，对胎儿都是不利的，丈夫得了传染病，也会通过妻子而危及胎儿。所以，在疾病流行季节，避免去公共场所。丈夫一旦得了传染病，要与妻子隔离。吸烟对胎儿危害极大，为了孕妇和胎儿的健康，丈夫应该禁烟。

激发准妈妈的爱子之情

丈夫除了让妻子多看一些能激发母子情感的书籍或影视片外，还要多与妻子谈谈胎儿的情况，如询问胎动，提醒妻子注意胎儿的各种反应；与妻子一起描绘胎儿在“宫廷”中安详、活泼、自由自在的形象；一起猜想孩子的小脸蛋是多么漂亮、动人，体形是多么健壮、完美。

协助妻子搞好音乐胎教

音乐胎教不仅能促进胎儿的身心发育，还能培养其对音乐的兴趣。

丈夫应该每晚摸摸妻子日渐隆起的肚子，当胎儿6个月以后(这时胎儿已经可以听见声音)，还可以对着妻子的肚子和“宝宝”说说话、唱唱歌。相比而言，胎儿更喜欢频率低一些的男性的嗓音。



睡前按摩

妻子会经常觉得腰酸背痛，到了妊娠的中、晚期，妻子的腿或脚还有可能会水肿。所以，睡前丈夫轻揉妻子的后背和双肩，按摩妻子的腿和脚，对妻子来说，既是身体的需要，也是心理的需要。

丰富妻子的业余生活

除了听音乐外，还可以作画，观看艺术表演，以提高艺术修养。同时，丈夫要鼓励妻子加强“专业”学习，特别是孕后期，还可与胎儿一起学习，如看看儿童读物，读读外语。

协助妻子做孕期检查

在孕期中，丈夫要协助妻子做的检查有以下几个方面。

（1）量宫底。妻子排尿后，取仰卧位，两腿屈曲，丈夫可用卷尺测量妻子耻骨联合上沿至子宫底的距离。自妊娠20周开始，每周1次，一般每周增加1厘米。

（2）听胎心音。妻子仰卧位，两腿伸直，丈夫可直接用耳朵或木听筒贴在准妈妈腹壁上听胎心音，其声响过快、过慢或不规则，均属异常现象。

（3）数胎动。妻子仰卧或左侧卧位，妻子两手掌放在妻子的腹壁上可感觉到胎儿有伸手、蹬腿等活动，即胎动。首先，胎动一般在怀孕后4个月时开始，7～8个月时较明显；其次，一天有两个高峰，一个是在晚上7：00～9：00，一个是午夜11：00至凌晨1：00。

（4）称体重。从妻子怀孕28周开始，可每周测量一次体重，一般每周可增加500克。孕妇体重过重或不增加，都是不正常的表现，需到医院请医师检查，帮助找出原因。

丈夫参与胎教要注意的问题

（1）间接吸烟会对胎儿和孕妇有害，所以丈夫要戒烟。若不能克制吸烟，应尽可能到户外吸烟。

（2）经常与家里联系，并尽可能地早回家，让妻子得到心理上的安全感。

（3）学好有关怀孕和生产的知识，和妻子协商给孩子取一个充满爱意的名字，以表达对孩子的期盼。

（4）感到胎动的时候要把手放到妻子的肚子上与胎儿进行交流。

如何写父母胎教日记

母亲“胎教日记”模拟

“现在已经是妊娠5个多月了。自妊娠早期以来，我坚持每天早晨散步，上下午的工休时间做足类运动及踝关节运动，晚上做搓脚心运动。从妊娠第126天开始，每天晚上坚持自数胎动。也许是小宝贝知道了我们的爱心及举动，只要丈夫抚摸腹壁，胎动就会有规律地间歇地动一动，以表示高兴。于是，我们就跟宝贝说话、讲解画册及朗诵唐诗。”

“我明白开发胎儿智力的诀窍是使用自己的语言讲话，不能完全依赖别人的话或者人云亦云。因此，我连续性地读完了《胎教优生每日一页》这本书，并且在‘胎教日记’栏内记下了‘已阅读’字样。同时，我也做了一定数量的文学知识准备，看了一些山水画册和幼儿读物等，以便让胎儿通过我头脑中勾画的图像和充满爱的声音来学到知识。”

“由于我并不知道将来是生男孩还是生女孩，所以，我用中间色的布料和绒线为未来的婴儿缝制和编织了一些小衣服、小帽子和小袜子等。因为做这些事情，能使我获得一种即将成为母亲的真实感，从而使母子间的感情纽带更为牢固。”

父亲“胎教日记”模拟

“我的小宝贝正在度过妊娠5个月。乖孩子畅游在只属于自己的海洋里，已经开始了新生命历程中每一天舒展式的游泳，但是听小宝贝的妈妈说，其活动量不太大(指胎动)。”

“今天早晨醒来后，小宝贝在羊水中睁开眼睛，环顾了一下四周，然后用一只脚试探胎盘，其质地像柔软的枕头一般。脐带把孩子系在胎盘上，就好像船系在码头上一样。宝贝喝了点儿羊水，味道很像海水，吞咽引得孩子不断地打嗝。妻子觉得我们的小宝贝似乎在有韵律地轻轻游动着，慢慢地停止了打嗝，恢复了自己喜欢的姿势，屁股靠在母亲的肋骨下，后背倚着妈妈子宫的左侧，又要睡一会儿了。”



“到了傍晚，小宝贝一觉醒来打了几个哈欠，强有力地踹了几脚，脐带从自己四处乱摸的手指边漂浮过。好家伙!我的小宝贝一把抓住脐带玩了一会儿，然后将手指伸到嘴边，吸吮着拇指。同时，还静静地听着母亲的心跳声和消化器官发出的咕噜声，并不时地遥听我们做父母的谈话声。更有趣的是，小宝贝习惯性地等候着我与他玩耍及讲故事呢！”

胎教日历重点

（1）0～1个月：经常散步，听舒情乐曲，调节早孕反应，避免繁重劳动和不良环境，丈夫应体贴照顾妻子，主动承担家务，常陪妻子消遣，居室环境收拾干净，无吵闹现象，做到不过量饮酒，不在妻子面前抽烟，节制性生活。

（2）1～2个月：散步、听音乐，做孕妇体操，避免剧烈运动，不与狗、猫接触，美化净化环境，排除噪声，情绪调节稳定，制怒节哀，无忧无虑，停止房事，以防流产，丈夫主动清理妻子的呕吐物，关心妻子饮食状况，及时为其配制可口的饭菜。

（3）2～3个月：做胎儿体操，早晚平躺在床上，腹部放松，手指轻按腹部后拿起，让胎儿感觉到，每次5～10分钟即可。这个时期是最容易流产的时期，应停止激烈的体育运动、体力劳动、旅行等，日常生活中避免劳动过度，注意安静。

（4）3～4个月：做胎儿体操，听音乐或哼唱自己喜欢的歌曲，丈夫可将报纸卷成筒状，与胎儿轻声说话或念一些诗文。同时，准父母应多看一些家庭幽默书籍，以活跃家庭气氛，增进夫妻情趣。这个时期是孕妇身心愉快，胎内的环境安定，食欲突然旺盛，胎儿进入急速生长的时期，因此，需要补充充分的营养，要多摄取蛋白质、植物性脂肪、钙、维生素等营养物质。

（5）4～5个月：做胎儿体操，主动轻抚腹部，将耳机调到适当音量在孕妇腹部上播放几分钟欢快的乐曲。每天早、晚与胎儿打招呼：“宝宝，早上好!”“宝宝，晚安!”如此等。这个时期要少食多餐，多吃些含铁多的猪肝、牛肝、鸡肝等肝脏及海藻等绿色蔬菜。从这时起，做授乳准备，开始乳头的清洁与保养。开始做一些育儿用品和产妇用品的计划安排。

（6）5～6个月：帮助胎儿运动，晚上8：00左右孕妇仰卧在床上放松，双手轻轻抚摸腹部，10分钟左右。增加和胎儿的谈话次数，给胎儿讲故事、念诗、唱歌、哼曲等。每次开始活动前，叫胎儿的乳名，时间1分钟。这时是非常时期，孕妇要充分休息，睡眠要充足，中午要睡1～2个小时。

（7）6～7个月：帮助胎儿运动，给胎儿讲画册、色彩及动物形象、动物性格及特点。丈夫应多陪妻子散步、做操、听音乐、看电视(不要看刺激性太强，情节太激烈的)、会朋友、看书画展、玩轻松有趣的游戏等。

（8）7～8个月：帮助胎儿运动，准父母多与胎儿沟通，随时告诉胎儿一些身边有趣的事情，并告诉胎儿他快要出生了。他将降生在一个和谐、幸福的家庭，一个文明、昌盛的时代。

（9）8～9个月：帮助胎儿运动，和胎儿一起欣赏音乐，较前几个月胎教时间可适当延长，胎教内容可适当增加。孕妇应少吃多餐，以多营养、高蛋白为主，限制动物脂肪和盐的过量摄入，多吃富含微量元素和维生素的食物，少饮水。

（10）9～10个月：在各种胎教活动正常进行的同时，孕妇应适当了解一些分娩知识，缓解恐惧心理，保持企盼、愉快的心态。要养精蓄锐，避免劳累，早晚仰卧，练习用力、松弛的方法，为分娩做准备。



第四章 孕期营养与健康

第一节 孕妇的营养餐桌

孕期为什么要加强营养

孕妇增加营养的意义在于以下几个方面：保证孕妇的身体健康；保证胎儿正常的生长发育；有利于产后哺乳；有利于分娩和产后身体的恢复。

孕妇分娩前比孕前体重增加9～13.5千克，而增加的体重，几乎全部来源于孕妇的饮食。

孕妇所需的热量比正常的女性高约25%，以维持自己的新陈代谢和胎儿生长发育的需要，而且要为分娩和哺乳期的高度消耗做好准备。孕妇营养不足、身体虚弱会给分娩带来困难，出现难产或延长分娩，分娩后产妇的身体恢复也会受到很大的影响，更不能为出生后的婴儿喂乳打下基础，造成无乳或母乳不足，使婴儿发育直接受到影响。孕妇的营养好坏，直接影响胎儿的发育和健康。缺乏蛋白质、维生素、微量元素会影响胎儿脑细胞的数量，这与出生后的婴儿智力发育低下有密切关系。孕妇营养缺乏还会导致流产、早产或死胎，是胎儿发育不良、畸形、低体重以及新生儿发病率及死亡率高的原因之一。

由此可见，注意孕妇的饮食营养，是保证孕妇本人的健康和胎儿正常发育的必要条件，也是实现优生、优育，提高人口素质的重要措施。

孕早期营养原则

孕早期的膳食营养强调营养全面、合理搭配，避免营养不良或过剩。

（1）合理全面的营养。提供胚胎各器官发育需要的各种营养素，同时还应考虑“早孕反应”的特点，饮食要适合孕妇的口味。

（2）保证优质蛋白质的供应。孕早期是胚胎发育的关键时期，胚胎的生长发育、母体组织的增大均需要蛋白质，此时蛋白质、氨基酸缺乏或供给不足可能引起胎儿生长缓慢，甚至造成畸形。同时，早期胚胎不能自身合成氨基酸，必须由母体供给，从膳食中摄取充足的优质蛋白质，每天不少于40克，才能满足母体需要。不喜欢吃动物性食物者，可以补充奶类、蛋类、豆类、坚果类食物。

（3）适当增加热能的摄入。胎盘需要将一部分能量以糖元形式储存，随后以葡萄糖的形式释放到血液中，通过血液循环，供胎儿使用。胎儿能够利用的能量主要以葡萄糖为主，母亲应适当增加碳水化合物的摄入，保证胎儿的热量需要。每天至少摄入150克以上的碳水化合物，以免因饥饿而使体内血液中的酮体蓄积，若被胎儿吸收对其大脑发育则会产生不良影响。脂肪用量也不能过低，以防止脂溶性维生素不能被吸收。

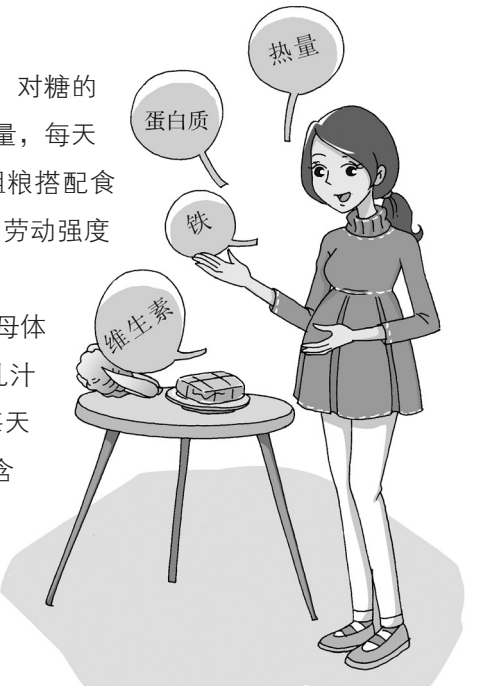
（4）确保矿物质、维生素的供给。为了补充足够的钙，应多进食牛奶及奶制品，不喜欢喝牛奶的人可以喝酸奶、吃奶酪或喝不含乳糖的奶粉等。孕吐严重者应多食蔬菜、水果等碱性食物，以防止发生酸中毒。

（5）应注意少食多餐，食物烹调宜清淡，避免食用过多油腻和刺激性强的食物。

孕中期营养原则

孕中期的膳食营养应注意以下几点。

（1）增加热能。由于孕中期基础代谢加强，对糖的利用增加，孕妇应在孕前基础上增加200千卡能量，每天主食摄入量应达到或高于400克，并且细粮与粗粮搭配食用。热能增加的程度可视孕妇体重的增加情况、劳动强度来确定。



（2）保证优质、足量的蛋白质。为了满足母体和胎儿组织生长的需要，并为分娩消耗及产后乳汁分泌进行适当储备，应增加蛋白质的摄入量，每天比孕早期多15～25克的蛋白质。动物蛋白质的含量要在全部蛋白质的一半以上。

（3）保证适宜的脂肪供给。孕妇应适当增加植物油的摄入量，也可适当选食花生仁、核

桃、芝麻等含必需脂肪酸量较高的食物。使脂肪在腹壁、背部、大腿等部位存积，为分娩和产后哺乳做必要的能量贮存。

（4）多吃富含矿物质的食物。孕中期是孕妇血容量增加速度最快的时期，容易形成妊娠贫血，应当多吃含铁丰富的食物，适量补充动物血液、肉类、肝脏等的血红素铁，同时补充维生素C还会增加铁的吸收；孕妇从孕中期开始加速对钙的吸收，应多吃含钙丰富的食物，补充奶类及奶制品、豆制品、鱼、虾等食物；孕中期的孕妇对碘的需求增加，应多吃含碘的食物，如海带、紫菜以及其他含碘海产品。

（5）增加维生素的摄入量。孕中期的孕妇对叶酸、维生素B_{12}、维生素B_6、维生素C以及其他B族维生素的需求增加，应增加其摄入量。孕中期须选食适量的米和面，并搭配杂粮，保证孕妇摄入足够的热能并避免B族维生素摄入不足，同时应注意烹调加工合理，少食多餐，每日最好4～5餐，以满足孕妇和胎儿的需要。

孕晚期营养原则

结合孕晚期的营养特点，应在孕中期饮食的基础上，进行以下相应的调整。

（1）增加蛋白质的摄入。此期是蛋白质在体内储存相对多的时期，胎儿约存留170克，母体约存留375克，孕妇应多摄入动物性食物和大豆类食物。

（2）供给充足的必需脂肪酸。此期是胎儿大脑细胞增值的高峰，需要提供充足的必需脂肪酸，如花生四烯酸，以满足大脑的发育所需，孕妇多吃海鱼可利于胎儿二十二碳六烯酸（DHA）的供给。

（3）增加钙和铁的摄入。胎儿体内的钙一半以上是在孕后期贮存的，孕妇应每日摄入1500毫克左右的钙，同时补充适量的维生素D。胎儿的肝脏在此期以每天约5毫克的速度贮存铁，直至出生时达到300～400毫克，孕妇应每天摄入铁至少28毫克，多摄入来自动物性食品的血制品——色素型的铁。孕妇还应经常摄取奶类、鱼和豆制品，最好将小鱼煎炸或用醋酥制后连骨吃；饮用排骨汤，虾皮含钙丰富，汤中可放入少许；动物的肝脏和血液含铁量很高，应经常食用。

（4）摄入充足的维生素。孕晚期的孕妇需要充足的水溶性维生素，尤其是B族维生素，如果缺乏则容易引起呕吐和倦怠，并在分娩时子宫收缩乏力，导致产程延长。

（5）热能。热能的供给量与孕中期相同，不需要补充过多，尤其在孕晚期最后1个月，要适当限制饱和脂肪酸和碳水化合物的摄入，以免胎儿过大，影响顺利分娩。

维生素对孕妇有哪些保健作用

孕妇对各种维生素的需求量较一般人多，因为孕妇同时要满足自己和胎儿两个人的需要。在孕早期缺乏维生素A、B族维生素、维生素C和维生素D，可引起流产或死胎，孕晚期可引起胎儿窘迫或胎儿死亡。怀孕期间，切不要忽视维生素的摄入。

维生素A

有促进胎儿生长发育的作用，并能增强母体抵抗力，对预防产褥热有显著疗效。因此，孕妇每日需要补充维生素A900微克。

B族维生素

有预防流产、早产、脚气病、神经炎和维持正常饮食的作用，可减轻孕早期孕妇的呕吐，帮助消化、增强食欲，还能维持子宫肌肉的一定张力，使分娩顺利。

维生素C

可加强铁的吸收和利用，预防孕妇患贫血、维生素C缺乏症和传染病，增强孕妇对疾病的抵抗力，避免胎儿发育不全或发生流产、早产等情况，还能起到使胎儿皮肤细嫩的作用。如出现维生素C供给不足，则新生儿易患先天性心脏病和神经器官缺陷，分娩时新生儿易患颅脑出血。因此，孕妇每日需要维生素C130毫克。

维生素D

既能帮助肠道吸收大量的钙和磷，使胎儿骨骼充分形成，又能防止孕妇及胎儿软骨病的发生，孕妇每日需要维生素D10微克。

孕妇一定要注意各种维生素的摄入，从膳食中补充是既合理又简单的方法。如细粮与粗粮搭配，动物蛋白与植物蛋白搭配，肉类与纤维素类搭配等，都是补充各种维生素的主要途径。

孕妇如何选择酸性食物

有些女性在怀孕后喜吃酸，于是经常大量食用各种腌菜和泡菜。偶尔少量食用腌菜和泡菜是可以的，但摄入过多对孕妇的健康和胎儿的发育并没有好处。原因在于腌

菜和泡菜中存在着亚硝基化合物，这类物质有较强的致癌性，可以诱发各种组织器官的肿瘤。值得注意的是，有的亚硝基化合物还可以通过胎盘使子宫发生肿瘤和诱发胎儿畸形。

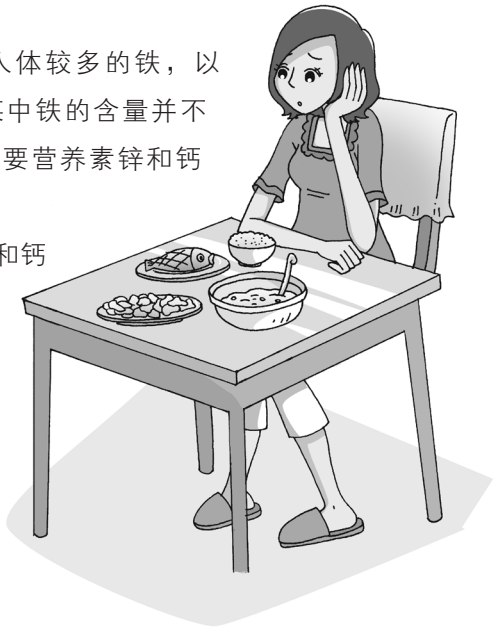
如果孕妇确实喜欢食用酸性食物，应该选择营养丰富且无害的天然酸性食物，如番茄、樱桃、杨梅、石榴、海棠、橘子、草莓、酸枣、葡萄和苹果等。这些食品既可改善孕后发生的胃肠道不适症状，又可增加食欲和多种营养素，可谓一举多得。

孕妇不宜多吃动物肝脏

近几年来营养学研究证实，在孕早期孕妇过量吃动物肝脏，可导致胎儿畸形。因为动物肝脏尤其是鸡肝、牛肝、猪肝等，每100克含维生素A的平均值为正常每日规定饮食量的4～12倍。孕早期的孕妇大量吃动物肝脏等于大量摄入维生素A。有的专家认为，维生素A过量会引起胎儿发育异常，可能原因是它干扰神经上皮细胞的DNA合成，使细胞分裂周期延长，导致细胞增殖速度减慢，致使各种组织生长、分化异常；也有专家认为，过量维生素A阻碍了胎儿的生长发育，使两侧腭叶未能及时吻合而形成腭裂；还有专家认为，维生素A的致畸作用，在于它改变了体内硫酸黏多糖的代谢，使体内硫酸黏多糖合成减少所致，所以孕妇应适量吃动物肝脏。

孕妇不宜多吃菠菜

菠菜富含铁，有人误认为多吃菠菜可供给人体较多的铁，以利补血，或者对胎儿生长发育有益。其实，菠菜中铁的含量并不多，其主要成分是草酸，而草酸对人体所需的重要营养素锌和钙有着不可低估的破坏作用。

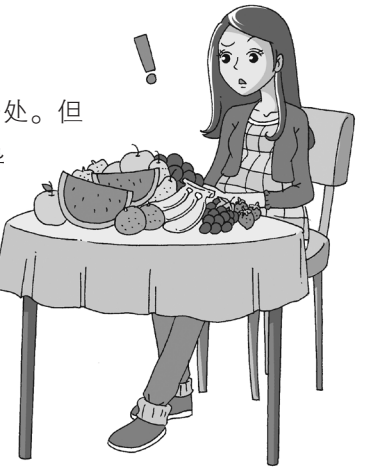


锌和钙是人体内不可缺少的微量元素，如果锌和钙被草酸破坏，将给孕妇和胎儿带来严重损害，造成严重后果。如果人体缺锌，就会感到食欲不振、味觉下降；儿童一旦缺钙，有可能发生佝偻病，出现鸡胸、罗圈腿及牙齿生长迟缓等现象。因此，不可把菠菜作为富含铁的食物食用，并且烹调菠菜时一定要先将其用开水汆烫1分钟，以减少草酸。

孕妇不宜多吃山楂

山楂也称红果，是一种天然植物，食用后有开胃消食的作用，甜酸可口，大多数人都爱吃，尤其是孕妇，怀孕后常有恶心、呕吐、食欲不振等早孕反应，爱吃酸甜之类的零食。但是，千万要注意，山楂及其制品如山楂糕、山楂条等不要多吃。事实证明，山楂对孕妇的子宫有兴奋作用，可促使子宫收缩，倘若孕妇过量食用山楂食品，就有可能刺激子宫收缩，甚至导致流产。尤其是过去有过自然流产史或是怀孕后有先兆流产症状的孕妇，需格外注意不要食用过多的山楂食品。

孕妇不宜吃过多水果



许多人都认为，孕妇多吃水果对未来宝宝的身体有好处。但事实上，水果含糖较高，吃多了不仅孕妇会发胖，还会导致胎儿体重过高，增加产妇自然生产的难度；同时，如果胎儿体重过高，长大后比较容易患上心脑血管疾病和糖尿病。所以，孕妇应该多吃含糖低的水果，如柚子、桃等；吃含糖量中等的水果要适量，如苹果、梨、柑橘等；尽量少吃含糖高的水果，如荔枝、西瓜、香蕉等。

孕妇不宜食用过敏食物

临床证明，孕妇食用过敏食物不仅会引起流产、早产、胎儿畸形，还可能导致胎儿发生多种疾病。

有过敏体质的孕妇会对某些食物过敏，这些过敏食物经消化吸收后，可从胎盘进入胎儿血液循环中，妨碍胎儿的生长发育，或直接损害胎儿的某些器官，如肺、支气管等，从而导致胎儿畸形或罹患疾病。孕妇可从以下几方面来预防。

（1）以往吃某些食物发生过过敏现象，在怀孕期间应禁止食用这些食物。

（2）不要吃过去从未吃过的食物或霉变食物。

（3）在食用某些食物后如发生全身发痒，出荨麻疹或心慌、气喘，或腹痛、腹泻等现象，应注意禁食这些食物。

（4）不吃虾、蟹、贝壳类寒性食物及辛辣刺激性食物。

（5）食用动物肝、肾、蛋类、奶类、鱼类，应烧熟煮透后再食用。

孕妇应该少喝的饮料

浓茶

孕妇喝浓茶，尤其是浓红茶，对胎儿会产生危害。因茶叶中含有2%～5%的咖啡因，咖啡因有兴奋作用，如果孕妇饮用过多、过浓的茶，会刺激胎动增加，甚至危害胎儿的生长发育。茶叶中还含有多量的鞣酸，与孕妇食物中的铁合成不能被机体吸收的复合物。孕妇若过多饮用浓茶，会引起缺铁性贫血，给胎儿留下先天性缺铁性贫血的遗患。

咖啡

咖啡中含有咖啡因，能破坏维生素吸收，导致维生素B_1缺乏症，表现为烦躁、易疲劳、食欲不振及便秘。严重的可发生多发性神经炎，心脏扩大，心跳减慢，肌肉萎缩或水肿。孕妇若长期饮用咖啡，危害更大，甚至可导致胎儿损伤或流产，产下的婴儿不如正常婴儿肌肉健壮，也不如正常婴儿活泼。

糯米甜酒

我国一些地方有给孕妇喝糯米甜酒的习惯，认为其具有补母体、壮胎儿的作用。其实不然，糯米甜酒中主要成分是酒精，喝糯米甜酒和饮酒一样，只是糯米甜酒的酒精浓度比普通酒低。但即使是微量酒精，也可以通过胎盘进入胎儿体内，使胎儿大脑中枢神经系统发育受阻，而致胎儿发育不全，或胎儿畸形和智力低下。

可乐型饮料

可乐型饮料中含有咖啡因，胎儿对咖啡因尤为敏感。如果孕妇过量饮用可乐型饮料，咖啡因可迅速通过胎盘作用于胎儿。胎儿会直接受到不良影响，因为咖啡因可使细胞发生变异，而引起遗传性疾病。德国科学家还证明了咖啡因能破坏人类细胞的染色体。

孕妇应少吃速食及罐头食品

女性孕期的营养摄取很重要，需要大量蛋白质，一定量的脂肪、糖、矿物质、维生素和微量元素。此外，孕妇还需要一些必要的脂肪酸，这些脂肪酸是形成血管和神经细胞的构造成分。这些都需要孕妇从日常的饮食中摄取。因此，孕妇的饮食营养是

非常重要的。

速食食品不仅缺乏蛋白质，而且缺乏脂肪酸。多食或经常食用速食食品会造成胎儿体重不足，甚至导致新生儿死亡，更容易产生各种非遗传性障碍。

罐头食品虽具有营养，但有些罐头食品在制作、运输和存放过程中由于消毒或密封不严，会发生食品被细菌污染的情况。这样的罐头如果被孕妇食用，会危害孕妇的健康，甚至引起食物中毒或腹泻继而造成流产、早产或死胎。另外，罐头食品在制作中要添加大量防腐剂，过多食用罐头食品，对孕妇及胎儿健康均不利。因此，食用罐头食品不如多吃新鲜的食品。如有条件，尽量食用新鲜的鱼、肉、蛋、水果和蔬菜，这样有利于母体和胎儿的健康。

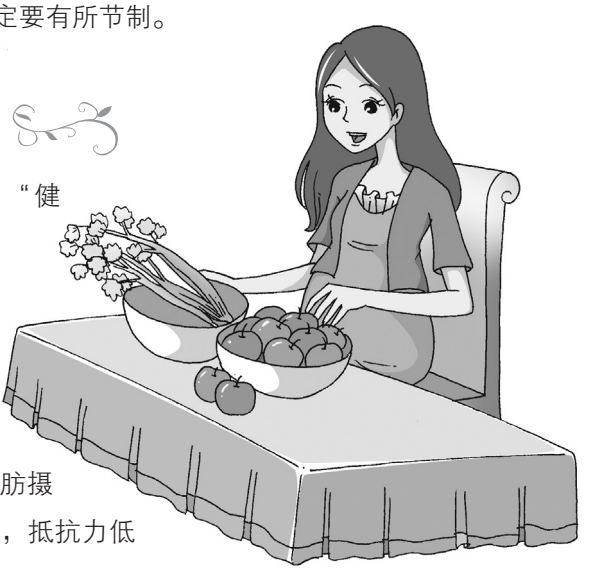
孕妇应少食冷饮

有的孕妇早孕反应较为严重，就喜食冷饮，觉得这样胃里舒服。其实，胃肠对冷的刺激非常敏感，多食冷饮会使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，从而引起食欲不振、消化不良、腹泻，甚至胃部痉挛，出现剧烈腹痛现象。

孕妇的鼻、咽、气管等呼吸道黏膜往往充血并伴有水肿，如果贪食冷饮，充血的血管突然收缩，血液减少，可致局部抵抗力降低，使潜伏在咽喉、气管、鼻腔里的细菌与病毒乘虚而入，引起嗓子痛哑、咳嗽、头痛等，严重时能引起上呼吸道感染或诱发扁桃体炎。

另外，胎儿对冷的刺激也很敏感，当孕妇食冷饮时，胎儿会在子宫内躁动不安，胎动变得频繁。因此，孕妇吃冷饮一定要有所节制。

孕妇不宜全吃素食



有些孕妇为了保持孕期的体态“健美”，或由于经济条件限制，长期食用素食，这极不利于胎儿生长发育。研究者认为，孕期若不注意营养，蛋白质供给不足，可使胎儿脑细胞数目减少，影响日后的智力，还可使胎儿发生畸形或营养不良。如果脂肪摄入不足，容易导致低体重胎儿的出生，抵抗力低

下，存活率较低。对于孕妇来说，也可能发生贫血、水肿和高血压。日本医学家研究发现，吃素食的妇女所生的婴儿，由于缺乏维生素B_{12}，往往会患不可逆的脑损害，婴儿出生3个月后就显示出感情淡漠，丧失控制头部稳定的能力，出现头和腕等不自主运动，如不及时治疗，就会引起巨幼细胞性贫血或显著的神经系统损害。

孕妇宜多吃粗粮

孕妇的膳食结构宜粗细搭配、荤素搭配，不要吃得过于精细，造成某些营养元素吸收不够。很多粗粮有着意想不到的食疗作用，孕妇可多吃。

玉米

玉米富含镁、维生素、不饱和脂肪酸、粗蛋白、淀粉、矿物质、胡萝卜素等多种营养成分，深受人们的青睐。玉米全身都是宝，各个部位都有不同的营养成分。黄玉米子，又称为黄色植物食品，它富含镁元素，镁能够帮助血管舒张，加强肠壁蠕动，增加胆汁，促使人体内废物的排泄，有利于身体的新陈代谢。它还富含谷氨酸等多种人体所需的氨基酸，能够促进大脑细胞的新陈代谢，有利于排出脑组织中的氨。红玉米子以富含维生素B_2为主要特色，孕妇常吃可以预防及治疗口角炎、舌炎、口腔溃疡等维生素B_2缺乏症。玉米油以富含维生素E为主要特色，常吃不仅能美容，而且还能降低血液中胆固醇的含量，可预防动脉硬化及冠心病；玉米的胚芽及花粉富含天然的维生素E，常吃可以增强体力及耐力，有效地预防妊娠巨幼红细胞性贫血。玉米须煎水代茶饮，有利尿、降压、清热、消食、止血、止泻等功效，可用于防治妊娠高血压综合征、肝胆炎症以及消化不良等疾病。

甘薯

甘薯富含淀粉，其氨基酸、维生素A、B族维生素、维生素C及纤维素的含量都高于大米与白面。甘薯还富含人体必需的铁、钙等矿物质，是营养全面的长寿食品。美国和日本两国的科学家联合研究表明，甘薯含有类似雌性激素的物质，孕妇食用后能使皮肤白嫩细腻。甘薯中的黏蛋白，是一种多糖和蛋白质的混合物，属于胶原和黏多糖类物质，这种物质可促进胆固醇的排泄，防止心血管脂肪沉淀，维护动脉血管的弹性，从而有效地保护心脏，预防心血管疾病。所以，甘薯是孕妇的营养保健食品。

糙米

明代药物学家李时珍在《本草纲目》中称赞糙米具有“和五脏、好颜色”之妙用。每100克糙米胚芽中约含蛋白质3克，脂肪1.2克，维生素B_1、维生素B_2各2.5克，维生素E1.8克，维生素C50毫克，维生素A50毫克，烟碱酸250毫克，叶酸250毫克，锌20毫克，镁15毫克，铁20毫克，磷15毫克。上述这些营养素都非常适合孕妇食用，可以满足胎儿发育的需要。

孕妇不宜多吃精米和精面

孕妇应尽可能以“完整食品”(指未经细加工过的食品或经部分精制的食品)作为热量的主要来源，少吃精米和精面等。因为“完整食品”中含有人体所必需的各种微量元素及维生素B_1、维生素B_6、维生素E等，它们在精制加工过程中常常损失掉，如果孕妇偏食精米和精面，则易患营养缺乏症。

孕妇不宜缺乏叶酸

叶酸缺乏不仅会引起流产或早产，还会引起胎儿的多种畸形，包括唇裂、面部缺损、并指(趾)、骨骼畸形，还有泌尿系统、心血管系统、肺以及眼部畸形。



科学表明，在妊娠前6周服用含有叶酸维生素的女性，可使婴儿患神经管缺陷的危险减少50%～90%。此外，叶酸还有抗贫血功能，同时有利于提高胎儿的智力，使新生儿更健康、更聪明。

实验充分证明，叶酸是传导神经冲动的重要化学物质，孕妇一旦缺乏它，除可引起巨幼红细胞性贫血外，还会导致脑神经受损。实验中表明，适量使用叶酸、维生素A、维生素C、维生素D和多种矿物质，在开始的4个月内，能将智力迟钝的治疗组患儿的智商提高，与服用安慰剂的对照组患儿相比，智商提高5～10分，其中以先天愚型患儿的效果最为显著，智商可提高10～25分，同时其他体征方面也有好转。这说明叶酸在防止先天愚型患儿方面很有效果。孕妇在饮食中应适量补充叶酸，其作用是从根本上防

止先天愚型患儿的发生，提高胎儿的素质，有利于优生。

叶酸含量较高的动物食品，如动物肝脏、肾等，植物食品如多叶绿色蔬菜、豆类、谷物、花生等，其中尤以新鲜绿色蔬菜的叶酸含量最为丰富。

孕妇不宜大量食用鱼肝油

鱼肝油的主要成分是维生素A和维生素D。适量服用鱼肝油有利于胎儿的发育，可促进孕妇血钙增多，防止发生因缺钙而“抽搐”。但是，如果维生素A用量过大，将引起胎儿严重的骨骼畸形和并指(趾)，也可引起颅骨骨缝增宽、腭裂、眼畸形及脑畸形等；维生素D过量，可引起胎儿血中含钙过高，甚至造成主动脉及肺、肾动脉狭窄、主动脉发育不全及智力发育迟缓等。

许多人把鱼肝油看作是营养品，认为吃的时间越长，量越多就越好。其实不然，鱼肝油用量太大或长期服用，将有害于孕妇和胎儿的健康。孕妇服用鱼肝油，必须在医师指导下服用。

孕妇不宜多吃油条

油条是许多家庭早餐桌上的常见食品，但孕妇应少吃。油条的制作中需加入明矾，明矾是含铝的无机物，每500克面粉的油条，大约含有15克明矾。如果孕妇每天吃2根油条，就等于吃了3克明矾。这样长期积蓄起来的铝摄入量相当惊人。铝在体内的增多，还会抑制孕妇对铁的吸收，可加重贫血。这些铝可通过胎盘，侵入胎儿的大脑，造成大脑障碍。

孕妇宜少用调味品

有的孕妇在孕期，因食欲不佳，频繁使用味精、食盐、香料等调味品增加菜的口感，其实这对孕妇没有太多的好处。孕妇在怀孕期间，应少食用以下调味品。

味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，血液中的锌与其结合后便从尿中排出，味精摄入过多会消耗大量的锌，导致体内缺锌，而锌是胎儿生长发育之必需品，所以孕妇要少吃。

热性香料

八角茴香、小茴香、花椒、辣椒粉、桂皮、胡椒、五香粉等调味品均属于热香料，孕妇在孕期应少食或不食。孕妇肠道较干燥，热性香料性热且有刺激性，易造成肠道更加干燥、便秘。此时孕妇必然用力屏气解便，使腹压增加，压迫子宫内的胎儿，易造成胎儿不安、早产等不良后果。

盐

孕妇每天进食食盐量不能超过15克，多吃食盐会加重孕妇水肿。如果孕妇患有某些疾病，如心脏病、肾脏病等，应从妊娠开始就忌盐或食低钠盐；如发现孕妇患有妊娠高血压综合征，也应忌盐。

白糖

白糖在人体内的代谢中会大量消耗钙，造成孕期钙的缺乏，从而影响胎儿牙齿和骨骼的发育。

孕妇吃土豆要小心

土豆是人们公认的营养丰富的食物。其蛋白质中含有人体所需的18种氨基酸，是一种优质的蛋白质，还含有大量的黏体蛋白质，能预防心血管类疾病。土豆中维生素B_1的含量，居常食蔬菜之冠。

然而，食入发芽、腐烂的土豆，却可导致人体中毒。因为土豆中含有一种叫龙葵素的毒素，而且较集中地分布在土豆发芽、变绿和溃烂的部分。有人测定，每千克土豆嫩芽中龙葵素的含量可高达5200毫克左右，高出土豆块的60～65倍。



龙葵素被人体吸收进入血液后有溶血作用，还可麻痹人的运动和呼吸中枢，刺激胃黏膜，最终可因呼吸中枢麻痹而导致人体死亡。此外，龙葵素的结构与人类的雄激素、雌激素、孕激素等性激素相类似。孕妇若长期大量

食用含生物碱较高的土豆，蓄积体内会对胎儿产生致畸效应。经推算，有一定遗传倾向并对生物碱敏感的孕妇，食入44.2克以上的土豆，即可能生出畸形儿，而且土豆中的生物碱并不能因常规的水浸、蒸、煮等烹调而减少。鉴于此，孕妇吃土豆时应谨慎。

有的孕妇喜欢吃市场上出售的薯片，虽然它们接受过高温处理，龙葵素的含量会相应减少，但是它却含有较高的油脂和盐分，多吃除了会引起肥胖，还会诱发妊娠高血压综合征，增加妊娠风险，所以也不能贪吃。

孕妇饮水注意事项

水是人体必需的营养物质，占人体总量的65%左右。它能够参与人体其他物质的运载和代谢，调节体内各组织间的功能，并有助于体温的调节。孕妇和胎儿都需要水分，因此，孕妇每天必须喝足够的水来补充自身的消耗，以减轻怀孕后的不良反应。许多患头痛、腹痛等症状的孕妇，喝水后症状可减轻。饮水还有助于降温，并预防泌尿道感染。但是，为了获得营养并保证胎儿健康，孕妇在喝水时必须注意科学，讲究卫生。

饮水要适量

一般说来，孕妇每日至少喝6～8杯水，当然，这并不是绝对的，要根据不同的季节、气候及地理位置等酌情增减。特别是妊娠晚期，更应注意控制饮水量，以免对孕妇及胎儿造成不良影响。需要注意的是，口渴并不是判断机体缺水的理想指标，当感到口渴时，体内的水分已丧失1%，所以不要等到感觉口渴后再饮水。平时可通过尿的颜色判断饮水量是否充足，如尿色为淡黄色且清亮、透明，则饮水量已足够；若尿色为深黄色，则需要增加饮水量。

喝水要适时

早晨起床后喝一杯水有疏通肠胃的功效，并能降低血糖浓度，起到预防血栓形成的作用。中、晚饭前一小时是喝水的一个好时间，此时喝水可以促进消化器官分泌出大量的消化液，以促进食欲。饭后不宜喝大量的水，进餐后消化液正在消化食物，如喝进大量的水就会冲淡胃液胃酸而影响消化功能。睡前不要喝大量的水，以免夜间小便次数增多，影响睡眠。

饮水要卫生

人类80%的疾病与水或水源污染有关。伤寒、霍乱、痢疾、胃肠炎和病毒性肝炎五大疾病都是由于饮用污染的水而感染造成的。污染的水还可以引起寄生虫病的传播和地方性疾病及毒物中毒症等。因此，孕妇饮水要符合卫生要求，不要喝生水，要喝煮沸的水。

水的矿物质要适宜

水的钙盐和镁盐含量过高会影响胃肠道消化吸收功能，发生胃肠功能紊乱，引起消化不良和腹泻；长期饮用钙盐和镁盐含量过低的水，心血管疾病患病率会大大增高，经煮沸的水就没有这样的弊端。所以，孕妇应喝含有适量矿物质的沸水。

孕妇吃鱼好处多

孕妇多吃鱼，特别是海产鱼，可使孩子更加聪明。所以，在孕妇的日常膳食中应适当增加鱼类食物。

沙丁鱼、鲐鱼、青鱼等海鱼，通过食物链，可从浮游生物中获得微量元素，储存于脂肪中。鱼肉中的二十二碳六烯酸(DHA)是构成大脑神经髓鞘的重要成分，能促进大脑神经细胞的发育，多食富含DHA的鱼类，宝宝会更聪明。二十碳五烯酸也是人体必需的脂肪酸，机体自身是不能合成的。它具有多种药理活性，可以抑制促凝血素A_2的产生，使血液黏度下降，可以起到预防血栓形成的作用。同时，二十碳五烯酸在血管壁能合成前列腺环素，可使螺旋动脉得以扩张，以便将足够的营养物质输送给胎儿，促进胎儿的发育。另外，鱼肉中含有较多磷、氨基酸，这些物质对胎儿中枢神经系统的发育会起到良好的作用。



因此，在孕妇的膳食中增加些鱼类食物，对胎儿和孕妇本身来说，都是十分有益的。

孕妇不宜吃的四种鱼

鱼类被广泛认为是健康食品，有些鱼还含有保护心脏的脂肪。然而，不同种类的鱼体内积聚着不同量的汞，而汞是一种严重影响人体健康的物质。

最近，美国食品和药品监督管理局提醒孕妇及计划怀孕的女性，要避免吃鲨鱼、鲭鱼王、旗鱼及方头鱼，因为这4种鱼汞含量高，会影响胎儿的生长发育。

值得注意的是，金枪鱼因为所含的汞少虽没被列入孕妇禁食范围，但女性在怀孕期间食用金枪鱼也是不好的，所以有些地区已经限制孕期女性每星期吃金枪鱼不要超过198克。汞进入孕妇体内，可以破坏胎儿的中枢神经系统，造成胎儿的认知能力低下。

孕妇应尽量吃不同种类的鱼，不要集中吃一种，每周平均吃鱼不超过340克，就不用担心汞的摄入量超标。

孕妇不宜擅自进补

下列补品是孕期不宜自行服用的。

人参

孕后，月经停闭，脏腑经络之血注于任冲二脉以养胎，孕妇处于阴血偏虚，阳气相对偏盛状况。人参属大补元气之物，会使孕妇气盛阴耗，气有余则“推动”胎儿，使胎儿受损受危，不利于安胎。

补药

再好的补药，也要经过人体代谢过程，这不仅会增加肝肾负担，还有一定副作用，所以对孕妇和胎儿来说都会带来程度不一的影响。有的孕妇服了大量的蜂乳，导致严重腹泻，甚至流产。常服人参蜂王浆、洋参丸、宫宝等营养品，也会损伤孕妇和腹中胎儿。

热性食品

孕期不能吃热性食品，如狗肉、羊肉、胡椒粉等。孕期进补，应遵循“宜凉忌热”的原则，即使是水果，也应吃性味平、凉之物，如番茄、生梨、桃子等。

孕妇产前进补应遵医嘱，切莫自以为是，擅自滥补，以免损害母体和胎儿健康。

孕妇不宜吃桂圆

桂圆能养血安神，生津液，润五脏，是一味良好的食疗佳品。但是，由于桂圆味甘温，孕妇不宜进食。

女性怀孕后，阴血偏虚，阴虚则滋生内热。因此，孕妇往往有大便干燥、小便短赤、口干、胎热、肝经郁热等症状，如果这时再食用性热的桂圆，非但不能产生补益作用，反而会增加内热，容易发生动血动胎、漏红腹痛、腹胀等先兆流产症状，严重者可导致流产。

孕妇不宜吃过多鸡蛋

鸡蛋富含营养物质，许多孕妇、产妇都喜欢多吃鸡蛋，认为可以补充营养，增强体质。其实，过多食用鸡蛋反而会出现副作用，如腹部胀闷、头目眩晕、四肢无力，严重的可导致昏迷，现代医学称这些症状为蛋白质中毒综合征。

孕妇、产妇胃肠功能都会有所减退，若在此时大量食用鸡蛋，就会增加消化系统的负担。如果体内蛋白质含量过高，在肠道中就会造成异常分解，从而产生大量的有毒氨。一旦这种氨溶于血液中，此时未完全消化的蛋白质也会在肠道中腐败，分解出羟、酚、吲哚等化学物质，这些化学物质对孕妇的身体毒害很大。



第二节 孕妇的起居与保健

孕妇的最佳睡姿

一般人的睡姿，可以随意采用侧卧或仰卧，但是孕妇到了妊娠中后期，则以侧卧为好，仰卧对大人和胎儿都没有好处。

女性怀孕后，子宫由孕前的40克左右增大到妊娠后期的1200克左右，再加上羊水、胎儿的重量，可达到6000克左右。子宫的血流量也相应增加。如果经常仰卧睡觉，子宫后方的腹主动脉将受到压迫，影响子宫的供血以及胎儿的营养，同时可能影响肾脏的血液供应，使血流减慢，尿量也随之减少。孕妇身体内的钠盐和新陈代谢产生的有毒物质，不能及时排出，可导致妊娠中毒症，出现血压升高、下肢和外阴水肿现象，严重时还会发生抽搐、昏迷，甚至可能危及生命。孕妇采用仰卧姿势睡觉，还可能压迫子宫后方的下腔静脉，使回流心脏的血液减少，影响大脑的血液和氧气供应，容易出现头昏、胸闷、面色苍白、恶心呕吐等情形。

此外，妊娠中后期，孕妇如果经常仰卧睡觉，子宫也可压迫输尿管，使排尿不畅，容易发生肾盂肾炎等疾病。因此，妊娠6个月以上的孕妇应采取侧卧位睡觉，左侧卧或右侧卧睡都可以。其实在睡眠过程中，孕妇不可能经常固定一个姿势，到一定时候自然就会改变体位，但只要不采用仰卧睡或俯卧睡，就可以。

孕妇不宜睡软床

易致脊柱的位置失常

孕妇的脊柱较正常腰部前曲更大，睡床垫较软的床会对孕妇的腰椎产生严重影响。仰卧睡觉时，其脊柱呈弧形，使已经前曲的腰椎小关节摩擦增加；侧卧睡觉时，脊柱也向侧面弯曲，长此下去，使脊柱的位置失常，压迫神经，增加腰肌的负担，既不能缓解疲劳，又不利于生理功能的发挥，还会引起腰痛。

不利于翻身

正常人的睡姿在入睡后是经常变动的，一夜辗转反侧可达20～30次。有学者认

为，辗转翻身有助于大脑皮质抑制的扩散，提高睡眠效果。然而，床太软，孕妇易深陷其中，不容易翻身。同时，孕妇仰卧时，增大的子宫压迫腹主动脉及下腔静脉，导致子宫供血减少，对胎儿不利，甚至出现下肢、外阴及直肠静脉曲张，还会因此而患痔疮。右侧卧位时，上述压迫症状消失，但胎儿可压迫孕妇的右输尿管，使其易患肾盂肾炎。左侧卧位时，上述弊处虽可避免，但可造成心脏受压，胃内容物排入肠道受阻，同样不利于孕妇健康。因此，孕妇不宜睡床垫较软的床。应在棕棚床或木板床上铺约10厘米厚的棉垫为宜。

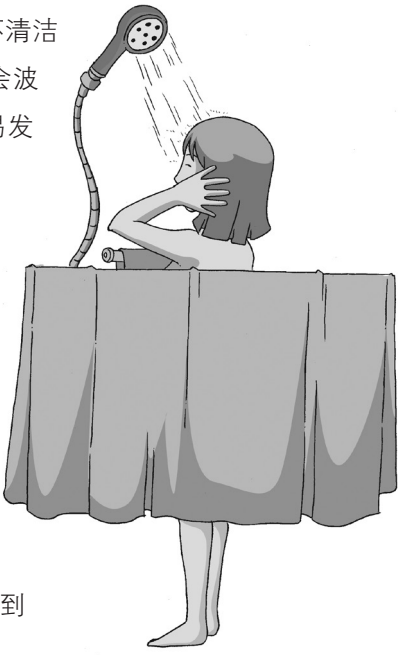
孕妇慎用电热毯

南方人喜欢用电热毯保暖，但孕妇不宜使用。这是因为：电热毯在接通电源后使电能转变为热能时，会产生电磁场，电磁场的辐射会影响胎儿的细胞分裂，最容易导致各种器官的畸形，同时对胎儿的大脑发育不利，使出生后的婴儿智力低下。因此，为了下一代的健康，孕妇忌用电热毯。

孕妇洗澡注意事项

最好采用淋浴，不宜盆浴

因为盆浴时孕妇的全身都浸泡在水中，水中的不清洁物或有害的细菌易进入阴道而引起感染，甚至炎症会波及子宫颈和子宫腔。如果澡盆清洗消毒不严，很容易发生传染病，如霉菌性阴道炎等。



水温不宜过高

水温如果过高，孕妇全身皮肤、肌肉血管扩张，可引起子宫胎盘血流量短时间减少，造成胎儿缺氧。

通过人类的流行病调查证实，孕早期接受到物理性的有害因子，如过热的热水浴和高温作业等，都可使孕妇体内产热增加或散热不良而致高热。早期的胚胎生活在高温环境下，极易受到

伤害，因为高温会杀死那些分裂中的细胞，使该组织停止发育，特别是胎儿的中枢神经系统极易受到损伤，造成畸胎，严重者使胚胎夭折。由于每位女性个体的差异和怀孕时间的早晚不同，胎儿受害的程度也有所不同。正确的做法是水温要控制在38℃左右，尤其不要洗盆浴，而且洗澡时间最多不超过20分钟。

孕妇应注意休息

孕妇比正常人身体负担重，容易疲劳。疲劳对孕妇本身的健康和胎儿的生长发育都不利。所以，孕妇在日常工作、生活中要注意休息。

（1）在正常工作中，孕妇可能并不感到疲劳，但也要稍稍休息一下，哪怕是休息5分钟也好。条件允许的话，要到室外或阳台上去呼吸新鲜空气，活动一下身体。

（2）做事务工作的孕妇，如话务员、打字员、计算机操作者，若长时间保持同一坐势，难以坚持，容易感到疲劳，应不时地改变一下坐势，伸伸四肢，擦擦脸，搓搓手，都可以解除疲劳。

（3）长时间在椅子上坐着工作的孕妇，要在脚下垫一个小凳子，抬高脚的位置，防止下肢水肿。

（4）冬季办公室或卧室暖气过热，空气不新鲜，会使人感到不舒服，孕妇要经常打开窗子，走到窗前吸些新鲜空气，这也是很好的休息方式。

孕妇睡眠时间多少为宜

孕妇的睡眠时间应比未怀孕前多一些，充足的睡眠对孕妇尤为重要。因为怀孕后身体方面的变化，孕妇容易疲劳，应当获得足够的睡眠才有利于孕妇精神和体力的恢复。

常人一般每日需要8小时的睡眠，而孕妇睡眠时间最低不得少于8小时，最好每日睡眠增加1个小时，这更有利于孕妇的休息和身体的健康。这1个小时的睡眠时间可以加到午睡上，也可以每天晚上比平时早睡1小时。

孕妇不宜长时间看电视

有些女性因怀孕后各种活动减少，便有更多的时间看电视，以消磨时间。这种做法对胎儿是很有害的。

据有关专家对每周接近荧光屏20小时的近700名孕妇的调查，发现其中约20%的孕妇发生自然流产，而对每周接近荧光屏40小时的孕妇调查结果表明，自然流产发生率更高。

电视机在工作时，显像管不断发出肉眼看不见的X射线，这些射线有一部分射到外边，对胎儿影响是不容忽视的，它往往容易使孕妇流产或早产，还可能使胎儿畸形，特别是对1～3个月的胎儿，危害更大；如果要看电视，与电视的距离在2米以上为好。

另外，看电视久坐会影响身体血液循环，加重下肢水肿，更易导致下肢静脉曲张；电视中的紧张情节和惊险场面，对孕妇来说，可以称为劣性刺激，有碍优生；因为看电视睡得过晚，会妨碍孕妇的睡眠和休息，这一切对孕妇、胎儿均不利。

孕妇慎用化学制品

孕妇在怀孕期间，能不能使用化学制品？答案是：最好不用。以下这些化学制品对胎儿均有危害。

（1）染发剂。曾有一位孕妇使用了染发剂后，第二天感到头痛，然后整个脸部都肿了起来，眼睛无法睁开，随后出现了先兆流产的症状。染发剂对胎儿有致畸作用，因此，为了胎儿的健康，孕妇不能使用染发剂。

（2）冷烫精。在孕中期，孕妇的头发比较脆弱，极易脱落，使用冷烫精会加剧头发的脱落。

（3）指甲油。指甲油大多是以硝化纤维为基料，配以丙酮、乙酯、丁酯、苯二甲酸等化学溶剂、增塑剂及各色染料制成。这些化学物质对人体有一定的毒性作用。因此，孕妇涂指甲油，虽美化了自己的纤纤细指，却可能危害了腹中的胎儿。孕妇大多喜欢吃零食，指甲油中的有毒化学物质很容易随食物进入孕妇体内，并可以通过胎盘和血液进入胎儿体内，长时间积累，可影响胎儿的健康。此外，孕妇去医院检查时尤其不要涂指甲油，指甲油掩盖了指甲的颜色，会妨碍医师的检查和诊断。



孕期防止计算机辐射

操作计算机时，周围会存在X射线、紫外线、电磁场等，发射的强度都很微弱，对胚胎、胎儿是安全的。但如果距离计算机只有几厘米，就会有微量辐射；同时，计算机周围产生的低频电磁场，可以在细胞膜水平上干扰细胞的代谢和增殖，从而影响到胚胎的正常发育。调查结果显示，在长期使用计算机的孕妇中，早期自然流产的发生率较高。因此，准妈妈在操作计算机时最好不要离得太近，时间也不要太长，应隔一段时间走动一下。

孕期慎用空调

空调本身的辐射基本不会对孕妇产生影响，但打开空调后，房间内的门窗必须紧闭，从而使室内空气质量降低。孕妇长时间在这样的房间里停留，可能会引起头痛和头晕，并易患感冒。所以，孕妇要慎用空调。生活在自然温度下，空气流通，对孕妇和胎儿都有利。

孕期防止手机辐射

手机也带有辐射，对孕妇(特别是怀孕初期的孕妇)及胎儿的发育都有一定的影响，所以孕妇最好不要使用手机。即使非用不可，也应避免把手机贴近耳朵，切忌将手机挂在胸前，这样就可以避免80%～90%的辐射了。

孕期防止微波炉危害

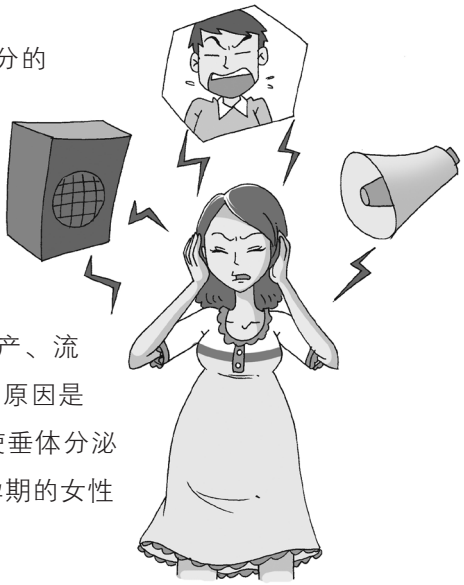
质量合格的微波炉只会在门缝周围产生少量的电磁辐射，30厘米以外就基本上检测不到了。但如果微波炉密封不好，致使辐射泄漏，便会危害人体。所以孕妇最好不使用微波炉，如果非用不可，则应选购质量好的，并在使用时与它保持一定的距离。

孕妇慎用风油精

樟脑是风油精的主要成分之一，人体吸入超出一定的剂量就会发生中毒，大量摄入甚至可危及生命。最新研究发现，樟脑可穿过胎盘屏障进入羊水内，从而引起胎儿

死亡。所以，孕妇应慎用风油精和含樟脑的各种制剂，特别是在怀孕的前3个月里。

孕妇应远离噪声



从女性怀孕第20周起，构成胎儿内耳部分的耳蜗开始生长发育，至胎儿出生后30天时间内，仍在其发育成熟的过程中。在胎儿的内耳蜗成长阶段，极易被频率噪声损害，外环境大量的低频率声音可进入子宫，被胎儿听到。

许多研究材料表明，噪声不但会引起早产、流产、新生儿体重减轻，还可能造成胎儿畸形。原因是噪声能使孕妇内分泌腺体的分泌功能紊乱，使垂体分泌的缩宫素增加，引起子宫强烈收缩。因此，孕期的女性应远离噪声的污染。

孕期不宜戴隐形眼镜

不少患近视的孕妇都喜欢戴隐形眼镜，认为隐形眼镜方便、不碍事。但根据医学的研究发现，孕妇在妊娠期间因体质改变，造成眼角膜出现各种变化，应禁止戴隐形眼镜，否则角膜会发炎、溃疡，甚至有失明之虑。孕妇角膜的含水量比常人高，尤其是怀孕末期，此时如果戴隐形眼镜，造成角膜透气性差，容易因为缺氧而使角膜变肿。软式隐形眼镜(紧贴于角膜)比硬式隐形眼镜更糟。

同时，孕妇角膜的曲度也会随着怀孕月龄及个人体质而改变，使近视的度数增加或减少。如果勉强戴隐形眼镜，容易因为不适造成眼球新生血管膜生长或长到角膜周围，甚至导致上皮剥落。

此外，一些妊娠并发症也会造成眼睛的变化，如妊娠毒血症所引发的高血压，会导致视网膜血管收缩，进而产生视网膜病变，甚至出血及剥离，对视力产生极大的威胁。因此，孕妇不宜戴隐形眼镜。

孕期不宜过多进行日光浴

日光中的紫外线是一种具有较高能量的电磁辐射，有显著的生物学作用。多晒太阳，能促使皮肤在紫外线的照射下制造维生素D，进而促进钙的吸收和骨骼的生长。

但是，一定强度的日光也可使皮肤受到紫外线的伤害，故孕妇晒太阳必须适当，不要过多进行日光浴。日光浴可使孕妇脸上的色斑加深或增多，出现妊娠、蝴蝶斑或使之加重。长时间处于过强的日光下，还可能发生日光性皮炎(又称日晒伤或晒斑)，尤其是初夏季节，当人们的皮肤尚无足量黑色素起保护作用时更易发生。此外，由于日光对血管的作用，还会加重孕妇的静脉曲张。

孕期防止静电危害

秋冬两季的气候相对干燥，许多人都会受到静电的困扰，如握手、拉门把手、按电梯按钮、脱毛衣，甚至开水龙头时都会“触电”。

静电严重的可致孕妇体内孕激素水平下降，继而引发流产或早产。持久的静电还可引起人体血液的pH值升高，血钙减少，尿中钙排泄量增加，对孕妇的危害更大。

同时，静电还会使人感到疲劳、烦躁和头痛。所以，孕妇应特别注意防止静电。

以下介绍几种可使孕妇在孕期减少静电危害的方法。

（1）居室内最好避免使用化纤地毯、装饰物和塑料质地的饰物，卧室内尽量不要摆放电器，房间要经常通风换气，最好在室内使用加湿器，以增加室内湿度。

（2）不要长时间待在高楼大厦和使用计算机的办公室里，应适当到户外活动。

（3）使用保湿性能好的护肤品，以保证皮肤的水分。

（4）选穿纯棉或真丝材料的内衣、内裤，以减少静电的不良刺激所引起的身体不适。

（5）洗衣服时，选用防静电的洗涤剂，或放入适量的柔顺剂。

（6）多吃些含维生素C、维生素A、维生素E和酸性的食物，如卷心菜、番茄等。

孕期不宜去拥挤的地方

平时人们免不了去人多拥挤的场合，但孕妇不宜去，否则可能会有以下危险。

（1）人多拥挤的地方易发生意外，孕妇一旦受挤，便有流产的可能。如上拥挤的公交车就很危险。

（2）人多拥挤的场合，容易发生踩踏事故，如在广场看节目，就有可能挤倒人，孕妇由于身体不便，最容易出现问题。

（3）人多拥挤的地方，空气污浊，会给孕妇带来胸闷、憋气的感觉，胎儿的供氧也会受到影响。如在拥挤的室内看节目，对孕妇及胎儿均不利。

（4）人多拥挤的场合，必然人声嘈杂，形成噪声，这种噪声对胎儿发育十分不利。比如在足球场看球赛时，会不时出现噪声。

（5）人多的地方易传染上疾病。公共场合中各种致病微生物的密度远远高于其他地区，尤其在传染病流行的期间和地区，孕妇很容易染上病毒和细菌性疾病。这些病毒和细菌对于孕妇和胎儿来说是非常有害的。

孕期外出交通方式的选择

孕妇外出时，要选择适当的交通工具，并了解乘坐知识，注意乘坐安全，以免发生意外。

自行车

自行车比较轻便，一般不易出问题，但有时也会摔跤，必须十分小心。在孕初3个月和临产前3个月最好不骑自行车。其他月份如果骑自行车，一定要骑女式车，并注意不要到人多的路上去骑，以免发生意外。

汽车

乘坐汽车时，为了避免疲劳和出现腰疼，可用一个垫子搁在腰部。在200～300千米的行车之后，下车走动5～10分钟，活动一下僵硬的双腿和腰。乘坐汽车时一定要防止急刹车时腹部撞到汽车。因此，最好系安全带。



火车

乘坐火车对孕妇来说比较安全，不足之处是易使人感到疲倦和背疼，所以孕妇最好选择卧铺，便于休息。

飞机

对于远距离的外出，乘飞机是最好的选择，因为它行进快，是耗费体力最少的交通工具。但是，从妊娠7个月开始，孕妇就不宜再乘坐飞机了，因为飞机的超声波振动有引发早产的危险。

轮船

乘船外出除防晕船外，还要注意与船上的医师联系好，如遇紧急情况，以便及时采取措施。

孕妇妊娠晚期不宜远行

孕晚期，孕妇生理变化很大，适应环境的能力远不如从前，长时间的车船颠簸，会使孕妇难以入睡、精神烦躁、身体疲惫，而且旅途中免不了经常遇到碰撞和拥挤。车船上人的密度大，空气一般都很污浊，各种致病菌也比其他环境多，很容易使孕妇感染疾病。在这种条件下，孕妇往往会发生早产、急产等意外。因此，孕妇在孕晚期，一般不要离家远行。

如果孕妇必须远行，应从以下几个方面做好长途旅行的准备。

（1）不要临近预产期时才开始动身，最好提前1～2个月动身，以防途中早产。出发前最好随身带些临产用的东西，如纱布、酒精、止血药品等。若有医护人员护送，最为理想。

（2）最好乘火车，并购买卧铺票，以保证孕妇得到充分的休息。

（3）应事先考虑目的地的气候条件，带好必要的衣物，以防受凉受寒。

（4）有晕车、晕船现象的孕妇应带上一些防晕车的药物，必要时遵医嘱服用。因为晕车、晕船造成的恶心、呕吐易诱发子宫的收缩，导致早产。

孕妇骑车注意事项

一般来说，健康的孕妇是可以骑自行车的。但需注意以下几个方面。

（1）要有良好的骑车技术，注意遵守交通规则。骑车往返路程不应太长，遇到天气不好、路面湿滑时应避免骑车。

（2）鞍座的高度要合适。要根据自己的身高和腿长来调整鞍座。如果鞍座太高，

蹬车时腿部就不得不完全伸直，这样就会使会阴部和双手受到较大的压力。一般应将鞍座调到不致使脚完全伸直的程度，鞍座平面到脚踏板的距离应短于脚尖到会阴部的距离。

（3）鞍座前倾的角度不能大于20°。鞍座要富有弹性，最好加海绵座套。

（4）注意骑车姿势，握把要轻，两肘略为弯曲，上身微微前倾，臀部要坐得舒适。

（5）车把不要太低，应与鞍座齐高，这样骑车时较为舒服。

（6）不要骑男式车。女式车无横档，车身相对较低，上下车时不必过高抬腿，比较方便、安全；在遇到紧急刹车等情况下，可轻易地由前面抽腿落地，不易摔倒或碰伤外阴部。另外，女式车车身较短，可以弥补孕妇臂短、肌力差的不足，便于集中使用臂力，支撑身体。

（7）女性怀孕早期(前3个月)，因胎盘功能不健全，容易发生流产，应避免骑车。

（8）妊娠妇女体内各系统都有相应的变化，其中变化最大的是生殖系统。妊娠子宫胀大，孕妇身体重心前移，腰部曲度也增加。由于这些变化，到妊娠末期，孕妇则不应骑车，以免发生意外事故而造成骨折、胎盘早剥或早产等。

（9）妊娠期间有流产、早产症状，或已确诊为双胎、前置胎盘、胎盘功能不全者，不应该骑车；患有妊娠高血压综合征、妊娠水肿或其他系统的疾病，也不该再骑车。

孕妇不宜开车

孕妇中有不少人是上班族，有的还是开车族。开车时，长时间固定在车座上，孕妇盆腔和子宫的血液循环都会比较差。开车还容易引起紧张、焦虑等不良情绪，不利于胎儿的生长发育。如遇紧急刹车，方向盘容易冲撞腹部，而引起破水。怀孕期间，孕妇的反应会变得比较迟钝，开车容易发生危险。所以，孕妇最好不要开车。

孕妇不宜活动太少

有的女性怀孕后十分害怕早产或流产，因而活动大大减少，甚至从怀孕起就停止做一切工作和家务，体力劳动更不敢参加。其实，这样做是没有必要的，对母婴健康并不利，甚至有害。

孕妇如果活动太少，会使胃肠蠕动减少，从而引起食欲下降、消化不良、便秘

等，对孕妇的健康不利，甚至会使胎儿发育受阻。因此，女性在怀孕期间应注意适量活动、运动和劳动，劳逸结合，不可一味地卧床休息。同时，生活要有规律，每天工作之余、饭后要到室外活动一下，散散步或做一些力所能及的家务活。还应经常做些体操，对增进肌肉的力量、促进机体新陈代谢大有益处。妊娠期间一般不要更换工作，但应注意避免体位特殊、劳动强度高以及震动性大的工种。妊娠7个月后，最好做些比较轻松的工作，避免上夜班，以免影响休息和出现意外事故。临产前2～4周最好能在家休息。

孕妇不宜过于剧烈运动

孕妇适当运动和活动可以调节神经系统的功能，增强心肺活力，促进血液循环，有助于消化和睡眠，也有利于胎儿生长发育。但孕妇切忌参加过量的活动和剧烈的运动，如不宜肩挑重担，不要提举重物和长时间蹲着、站着或弯着腰劳动。过重的劳动会压迫腹部或引起过度劳累，导致胎儿不适，造成流产或早产。不要参加跑步、举重、打篮球、踢足球、打羽毛球、打乒乓球等体育运动，这些运动不但体力消耗大，而且伸背、弯腰、跳高等动作幅度太大，容易引起流产。

妊娠8个月以后，孕妇肚子明显增大，身体笨重，行动不便。有的孕妇还会出现下肢水肿以及血压升高等情况，这时应尽量减少体力劳动，做一些力所能及的轻活，不宜干重活，劳动时间更不要过长，以免使身体过于疲劳。

孕妇应避免闻汽油味



孕妇不宜多闻汽油味，这是因为汽油味对于孕妇和宝宝都有一定的危害。

飞机、汽车及摩托车等机动车辆所使用的动力汽油对人体的危害较大。因为这种油为了防震、防爆，都加入了一定量的四乙基铅——乙基汽油。乙基汽油燃烧时，四乙基铅即分解出铅，随废气排放到大气中。据调查，空气中的铅有60%来源于汽油，人通过呼吸进入到体内的铅会在血液中沉积，进而对孕妇及腹中的胎儿产生危害，可引起铅中毒和先天性发育畸形。

孕妇居室不宜摆放的花草

孕妇的卧室里有些花草不宜摆放，因为这些花草会引起孕妇和胎儿发生不良反应。例如，万年青、五彩球、洋绣球、曼陀罗、夹竹桃等易引起接触过敏，如果孕妇的皮肤接触它们，或将其汁液弄到皮肤上，会发生急性皮肤过敏反应，出现疼痒、水肿等症状。还有一些具有浓郁香气的花草，如茉莉花、水仙、木兰、丁香等，会引起孕妇嗅觉不灵、食欲不振，甚至出现头痛、恶心、呕吐等症状。



第三节 孕妇的产检与诊断

产前检查的重要性

由于胎儿的生长发育和孕妇各系统都将出现一系列的变化，这些变化一旦超越正常范围或孕妇患病不能适应妊娠的变化，则孕妇和胎儿都可能出现不正常情况，如妊娠高血压综合征、心脏病合并妊娠、胎儿发育异常、胎位异常等。通过产前检查，就能及早地发现这些病症并给予恰当的治疗。

妊娠期应做哪些化验检查

妊娠后，母体的各系统、各器官的工作都发生了很大的变化，因此，产科医师检查并不仅限于查胎位、听胎心，还需要做许多化验检查，以帮助判断孕妇情况是否正常。那么，妊娠期的孕妇需要做哪些化验检查呢?

查血型

妊娠期可能发生流产、异位妊娠、早产、前置胎盘、胎盘早期剥离等急性失血情况；足月分娩、剖宫产也都有大出血的可能。因此，血型检查必须事先查好，以备不时之需。

查血色素

妊娠期由于胎儿、胎盘血液循环的建立，孕妇全身血液总量大约要增加1500毫升，这样，孕妇因为血液稀释，加上胎儿、胎盘增长的需要，身体内代谢过程的变化而容易发生贫血。所以妊娠期应定期查血色素，以了解是否贫血。孕妇的正常血色素值为10克(而一般人为12克)。

检查尿常规

正常孕妇尿常规检查有时会发现尿糖，是因为怀孕后肾脏的血流增加，身体内的糖分就会从肾脏滤过，使尿中出现尿糖，这是属于正常的生理改变。如果孕妇本来有糖尿病，或发生妊娠期糖尿病，监测也会出现阳性，这时需要查空腹血糖，甚至做糖耐量试验。

正常孕妇尿中不应有尿蛋白出现，在有高血压、肾脏疾病时，尿中可以查出尿蛋白，这表明肾脏已经受到损害。尿中蛋白越多，表明肾脏受到的损害也就越重。这时就要收集24小时中的尿液，来测定尿蛋白的总量。如总量在1克以上，表明肾脏明显受到损害，就要查肾功能。肾功能不正常时，表明血管病变也比较严重，对孕妇和胎儿健康均有不良的影响。

查肝功能

妊娠会加重肝脏的负担，若肝功能原来就不正常，妊娠期症状有可能会加重，甚至发生严重的后果。此外，肝炎病毒还可通过孕妇的血液、唾液、乳汁、阴道宫颈分泌物传给胎儿及接触的人。因此，妊娠期孕妇都要查肝功能。

胸部透视

有的孕妇怕X射线对胎儿有不利影响而不愿做这项检查，其实妊娠后期只做胸部透视是不会影响胎儿的。结核病近年来在我国发生率还是较高的，有的人患了肺结核，因为没有明显的症状，常被忽略，以致产后肺结核发展，病情加重。因此，孕妇产前做胸部透视普查肺结核是必要的。

阴道分泌物检查

孕妇发生霉菌性阴道炎的机会增加，也有个别的孕妇患有滴虫性阴道炎。患了这些病，不仅孕妇有一定的痛苦，胎儿从阴道分娩时，也有被感染的可能。因此，孕期

需进行阴道分泌物检查，以便得到及时的治疗。

查心电图

妊娠期由于植物神经系统功能的改变，有的孕妇出现心跳快、心慌等不适症状，需要做心电图检查，看看孕妇有没有心脏病等。

此外，还需做哪些检查，则由医师根据孕妇具体情况决定。

产前诊断的方法

产前诊断适应症的选择原则：一是有高风险而危害较大的遗传病；二是目前已有对该病进行产前诊断的手段。几种主要的产前诊断方法如下。

（1）X射线检查。主要用于检查18周以后胎儿骨骼有无先天畸形，但因为X射线对胎儿有一定影响，现在已经极少使用了。

（2）超声波检查。它是一项简便的对母体无损伤的产前诊断方法。B超应用最广，利用超声波能作出产前诊断或排除性诊断。此外，可以直接对胎心和胎动进行动态观察，还可以作摄像记录分析，亦可做胎盘定位，选择羊膜穿刺部位，引导胎儿镜操作，采集绒毛和脐带血标本供实验室检查。

（3）胎儿镜又称羊膜腔镜或宫腔镜，能直接观察胎儿，一般在怀孕15～21周进行操作。主要用于胎儿血的取样、活检和产前诊断。利用皮肤活检可以诊断8种以上遗传性皮肤病。

（4）羊膜穿刺术又称羊水取样，最佳时间是怀孕16～20周。羊水中有胎儿脱落的细胞，经体外培养后，可以进行染色体分析并提取DNA作基因分析。



（5）绒毛吸取术可经宫颈部取样，最好在B超引导下进行。

（6）脐带穿刺术经母体抽取胎儿脐静脉血，在B超引导下进行。此方法在一些情况下可以代替基因分析。

（7）孕妇外周血分离胎儿细胞，是一项非创伤性产前诊断技术。

（8）植入前诊断，是利用微操作技术

和DNA扩增技术对胚泡植入前进行检测。目前，这一方法的成功先例仅有数例，操作难度大，但前景广阔。

产前检查与产前诊断的区别

产前检查与产前诊断是两个完全不一样的概念。

产前检查是指对怀孕妇女做定期的常规健康检查，以了解母体和胎儿的一般情况，以便及时发现问题并给予纠正，是一种保健措施。产前诊断又称出生前诊断或宫内诊断，是预测胎儿在出生前是否患有某些遗传疾病或先天畸形的方法。医院多采用超声波检查、怀孕早期绒毛活检、羊膜腔穿抽羊水检查、胎儿镜直接窥视等。

产前诊断是优生的一种积极措施，对保障家庭幸福、提高民族素质、促进民族繁荣来说都有重大意义。开展产前诊断就是把遗传病和先天畸形的检测提早到胎儿出生以前，若发现胎儿患遗传病或畸形，则应尽早终止妊娠。

需做产前诊断的对象

需要做产前诊断的对象包括：

（1）夫妇为近亲婚配，三代内有血缘关系者。

（2）孕妇年龄在35岁以上，配偶年龄在55岁以上者。

（3）过去曾生过先天愚型儿、无脑儿、脊柱裂症或苯丙酮尿症病儿的孕妇。

（4）孕妇为连锁性隐性遗传病（如血友病、进行性肌营养不良症）的基因携带者。

（5）曾有多次不明原因的流产、死胎、死产史的孕妇。

（6）羊水增长速度过快或羊水较少者。

（7）孕早期曾感染风疹、流感病毒，或接触过放射线、有害化学物质，或服用过已知致畸药物者。

（8）夫妇一方有染色体异常或先天性代谢疾病者。

羊水穿刺检查

羊水穿刺检查是产前诊断的方法之一，一般适合中期妊娠的产前诊断。

做产前诊断最佳穿刺抽取羊水的时间是妊娠16～20周。因为这时胎儿小，羊水相对较多，胎儿漂在羊水中，周围有较宽的羊水带，用针穿刺抽取羊水时，

所抽取的羊水只占羊水总量的1/20～1/12，不会引起子宫腔骤然变小而流产，而且这个时期母体羊水中的活力细胞比例最大，细胞培养成活率高，可供制片、染色，作胎儿染色体核型分析、染色体遗传病诊断和性别判定，也可用羊水细胞DNA作出基因诊断、代谢病诊断。测定羊水中甲胎蛋白，还可诊断胎儿开放性神经管畸形等。

妊娠晚期，羊水穿刺检查可测定血型、胆红素、卵磷脂、鞘磷脂、胎盘泌乳素等，便于了解有无母子血型不合、溶血、胎儿肺成熟度、皮肤成熟度、胎盘功能等。

绒毛检查

孕期绒毛检查也是产前诊断的方法之一。绒毛组织是胚胎组织的一部分，它的细胞能反映出胎儿的遗传特性，一般在怀孕6～8周时取样最好。因为此时绒毛细嫩，分布广泛，覆盖整个胎囊，分支多，很容易采取，而且很少出血。在这个时期的绒毛细胞自然分裂活跃，不需培养，即可看到染色体。

绒毛可供检查胎儿性别、染色体核型及DNA。绒毛细胞直接涂片可作出核型分析，仅数小时就可以得出诊断，比羊水细胞培养早10周。也有的绒毛细胞自然分裂，染色体中期较少，还得作短期培养，才能获得更多的中期染色体供核型分析。绒毛细胞的DNA可用不同种类的限制性内切酶，切制DNA，再用已知基因探针与之杂交，自身显影，诊断基因病。

盆腔检查

孕妇怀孕后有必要找妇产科医师做一次全面的盆腔检查：一方面，正常的盆腔检查是安全的，不会引起异常子宫出血，不会引起流产；另一方面，通过盆腔检查可及时发现怀孕时生殖器官有无异常，如有无性病、肿瘤、炎症等疾病，及时提出治疗建议。不适宜妊娠者可于孕早期终止妊娠，以减少对母体的损害，可治疗的疾病应及时治疗，避免孕期或产时对胎儿造成伤害。

孕期能否做X射线、CT检查

当身体接受X射线、CT检查时，都会受到不同程度的放射线辐射。辐射对胚胎的致畸作用非常明显，由于X射线的“电离作用”和“生物效应”可以引起胎儿一系列的

反应，导致细胞染色体畸形、细胞损伤、胚胎发育障碍，严重时可致胎儿死亡。越是怀孕早期，这种危害越严重，所以怀孕16周以前应避免接触放射线。做一次CT、核磁共振检查受到的X射线辐射量，要比普通X射线透视、照片的辐射量大得多。因此，在孕期一般不宜做X射线、CT检查。如果孕妇病情严重，必须做X射线、CT检查，应主动提示医师自己是孕妇，以便在腹部放置防射线装置，防止胎儿直接受到辐射，避免和减少胎儿畸形的发生。

B超检查的功能及注意事项

B超检查可清楚地看到胎儿较大器官的形态，胎儿在宫内的活动状况，羊水量的多少，胎盘的形态及位置，胎盘后有无出血等情况，是产科十分重要的诊断手段之一。

孕期B超检查做多少次为宜



对于正常的妊娠来说，一般孕期做4～5次就可以了。孕8周左右需做第一次B超，检查胎儿发育情况。第二次超声波检查应在妊娠18～20周进行，此时主要目的是筛查畸形。第三次B超是孕34周左右，以观察胎儿大小。第四次是孕38周，了解胎盘的位置及羊水量的多少。若过了40周胎儿还没有出生，则需做第五次B超检查。

如果在妊娠期发现有异常情况，如疑有胎儿畸形，胎儿生长发育异常（过大或过小），羊水过多或过少，胎盘有异常，妊娠过期等都需要随时做B超检查。有时B超还要重复做数次，如疑有胎儿生长迟缓，通过给予治疗来检查状态有无改善；又如妊娠过期了，常常有胎盘老化，羊水迅速减少，此时每周都需做1～2次B超检查来看羊水量，因为羊水量越少，胎儿发生缺氧，出生时发生窒息的可能性就越大。

B超检查可以监测胎儿生长发育

对于正常胎儿在宫内的生长发育情况，许多人使用B超进行大量的观察研究，目前已有许多数据和情况可用表格、图形来描绘在不同孕期正常胎儿各个部分的生长情

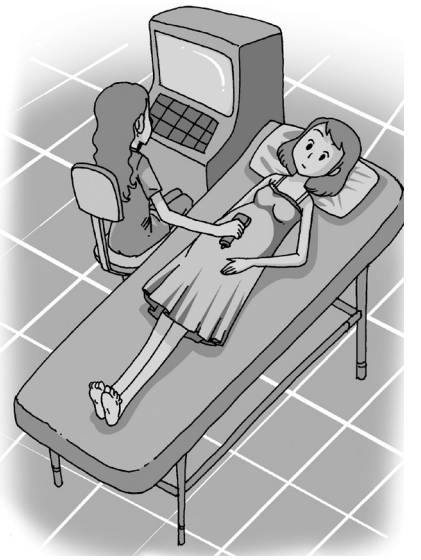
况。在胎儿各部分径线测量的表格中，我们通常以第500分位的数字来代表这一时期胎儿正常生长情况下的测量数值，通过实际测量胎儿的各个部分数值，与第500分位数值相比，就可以看出这个胎儿的生长发育是否正常了。一般与表格相比，实际测量的胎儿数值，若低于第100分位，或高于第900分位，就是明显地不正常了。此外，落后于正常生长发育的胎儿，有时还需测量身体各部分的比例，如头围与腹围的比例，才能很好地了解胎儿的发育情况。

B超检查可以看到胎儿的生理活动

产科医师只能从腹壁外通过触诊的方法，来感觉胎儿的大小及胎位，凭借听诊器来听到胎儿的心跳，利用胎心监护仪记录胎儿心率的变化，而B超却能通过它的神奇的穿透力，使我们得以看到胎儿在宫内的活动状况，包括他的整个身体的大的运动，或四肢的运动，或膈肌及腹腔内膜的上下运动，或肋骨起伏运动，或胎儿的吞咽动作等，若胎儿有大的胎动，常常表明他是处于健康的状况。B超还可以看到胎儿的张力是否良好，如果胎儿有肢体的伸直及屈曲，或手的握紧及张开的运动，也说明胎儿发育是很好的。当胎儿在宫内缺氧受到损害时，他的这些活动就会明显减少或消失。尤其是胎儿的张力已经消失的情况，表明胎儿的状况已很危急。目前，这些胎儿生理活动的观察已广泛地用于临床，来预报胎儿的安危。

B超检查可以测量羊水量及胎盘情况

B超可以较准确地测量羊水量及了解胎盘情况。羊水量对于胎儿生长发育十分重要，羊水过多、过少，都容易引发胎儿畸形。因此，准确地测量羊水量对妊娠是十分重要的，在每一张超声波报告单中，医师都会记录羊水量的数值，此数值在2～8厘米属正常范围。B超也可以清楚地了解胎盘的位置是否正常，胎盘有无血管瘤的存在，胎盘是否成熟与孕龄关系是否一致，胎盘与宫壁之间有无出血的存在，可以明确地诊断出前置胎盘、胎盘早期剥离等危险情况的存在，对于临床医师作出正确的诊断是十分重要的。



B超检查可以发现胎儿畸形

B超检查是发现胎儿畸形的一个重要的检查方法。有的孕妇孕早期做过B超检查，认为孕中期不必再重复，担心B超做多了对胎儿有不好的影响。实际上，孕早期做B超是看胎儿是否存活，胎儿的大小与月经停经是否一致，帮助准确地诊断孕期，但看不清楚胎儿是否畸形。而在妊娠18～20周做B超最主要的目的是筛查胎儿有无畸形，因为此时胎儿的各个器官已发育成形，做B超容易看出胎儿是否异常。此外，在这个时期发现胎儿有畸形比较容易终止妊娠，所以这个时期内做B超检查十分必要。一些畸形，如胎儿有胃肠道畸形，常伴有羊水多，看不见胎儿的胃泡；胎儿有开放性神经管畸形，无脑儿、脊柱裂等都可以诊断出来。使用分辨清晰的B超仪，甚至连胎儿小的肢体畸形、唇腭裂都能看得出来。因此，每一位孕妇在妊娠18～20周期间应该做一次B超检查。

B超检查是否安全

B超应用于临床已有40多年，其检查的安全性已得到肯定。理论上高强度的超声波通过它的高温及对组织的腔化作用，可能会对组织有损伤，但事实上，医学上使用的B超是低强度的，低于94毫瓦/厘米，未能证实有过不良的生物效应，对胎儿是没有危害的。

第1次产前检查

女性在确诊怀孕后，在停经12周内到相关医院建立《孕产妇保健手册》，并进行第一次产前检查，也叫围产保健。

1.全身检查：血压、体重、身高、心、肺、肝、脾、甲状腺、乳房等，了解孕妇发育及营养状态。

2.妇科检查：子宫位置和大小、确定与妊娠月份是否相当，并注意有无生殖器炎症、畸形和肿瘤。

3.化验血常规、尿常规、乙肝表面抗原、肝功、肾功、梅毒筛查等。

第2次产前检查

怀孕16周左右应该去医院做第2次产前检查，出门之前准备好卫生纸、保健手册

等。检查时孕妇要把这一段时间以来，自己身体有无任何不适告诉医师，特别说明是否有呕吐的现象，有无头痛、眼花、水肿、阴道流血或腹痛等症状。检查的内容包括身高的测量、体重的测量、腹围的测量、子宫底的测量、血压的测量、尿常规化验及骨盆外测量等。

测量体重，即为了查看孕妇的体重增加是否属于正常范围的体重增加。腹围的测量、子宫底的测量，是为了查看胎儿是否在顺利成长。按照怀孕周数的比率，腹围过大时，可能是双胞胎或羊水过多症等。

测量血压，是为了检查孕妇有无高血压、低血压。如血压升高，有患妊娠中毒症的危险，医师会采取措施及时防治妊娠高血压综合征。

尿常规的化验是为了检查孕妇尿中的糖和蛋白质的含量，检查的结果有助于对糖尿病和妊娠中毒症的早期发现与治疗。在检查的当天，要注意进餐的时间，不要把检查安排在饭后很短的时间内，应该在饭后至少2个小时之后再接受尿常规化验。因为人刚吃完饭的时候，尿里容易出现糖分，这时做尿常规化验容易得出错误的结论，误导医师作出错误的诊断。

骨盆外测量，就是用骨盆仪测量骨盆的入口、出口和直径的尺寸，由此得知产道的大小，从而判断能否自然分娩，这项测量对初产妇尤其重要。不过，并不是说骨盆狭小的人就一定不能自然分娩，如果婴儿的头部不是很大的话，自然分娩也不成问题。医师会为孕妇推知预产期能否顺利地分娩，并将各项自觉感受及检查结果记录下来。

第3次产前检查

怀孕20周左右应该去医院进行孕期的第3次产前检查。记住，要在用完餐2小时后再接受检查，以保证各项指标不受胃内食物的影响。检查时，孕妇应该告诉医师这一段时间以来，身体是否出现不适，如水肿、体重突然增加、头痛、胃痛、恶心、尿量及次数减少等。

医师会根据孕妇身体各项指标的变化，来判断其身体是否健康、胎儿的生长发育是否正常。此时，孕妇的子宫底高度为16～20厘米，此后每周平均增加0.8～1厘米，36周后，增加速度减慢。在尿常规的化验中，如果蛋白质的排出量超过0.5克，则属异常；如果超过5克，则提示有重度妊娠高血压综合征。由于怀孕中肾脏的活动不充分，即使不是妊娠高血压综合征，也会出现蛋白尿，通过验尿可以作出清楚的判断。

妊娠高血压综合征是孕妇特有的疾病，常发生在怀孕20周以后或者产褥早期，主要表现为水肿、高血压、蛋白尿。仅有水肿或高血压的为轻度；有2种症状的为中度；重度除3种症状都有以外，还伴有头痛、眩晕、眼花及视力障碍等，称为先兆子痫，此时的血压可能会突然升高。

孕妇的水肿由踝部开始，逐渐向小腿、大腿、腹壁、外阴部及全身蔓延。水肿部位的皮肤紧张而发亮，按之有凹陷，称为可凹性水肿。如果体表无水肿，而体重突然急剧增加，达到每周增加高于500克时，则表明体内水分大量积蓄，称为隐性水肿，其往往是子痫的先兆。

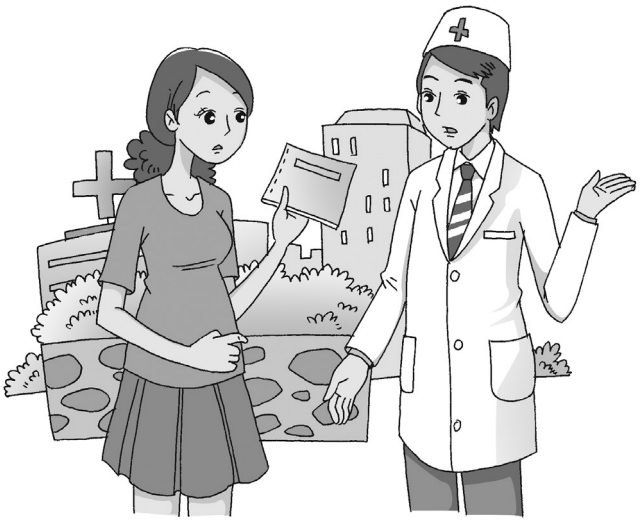
此外，由于血液循环的障碍，会引起孕妇高血压。一般高压在140毫米汞柱以上，低压在90毫米汞柱以上时，就要引起注意了。有高血压时，胎盘的血管容易破裂，也是胎盘早期剥离的起因，必须给予高度重视。

第4次产前检查

怀孕24周应该接受第4次产前检查。此次产前检查除进行以前几次检查的内容外，应增加胎儿位置的检查，包括以下方面内容。

（1）胎产式。胎儿身体长轴与母体长轴的关系，两轴平行者称为直产式，两轴垂直者称为横产式。

（2）胎先露。最先进入骨盆上口的胎儿部分称为胎先露，直产式有头先露及臀先露，横产式有肩先露。



（3）胎方位。胎儿先露部的指示点与母体骨盆的关系称为胎方位，简称胎位。

根据指示点与母体骨盆左、右、前、后、横的关系而有不同的胎位，胎产式以直产式多见，横位少见。胎先露以头先露多见，臀先露少见。这是由于胎儿头重脚轻，子宫腔上宽下窄的缘故。胎方位以枕左前多见。

第5~6次产前检查

怀孕28~36周应该每2周去医院接受产前检查。第5次和第6次产前检查在怀孕28周和30周，除了完成前几次检查的项目外，还应该注意心理疏导及建议节制房事。确切地说，即做好心理、生理上的防护准备，以预防早产。

妊娠在满28~36周终止者称为早产。早产儿是指怀孕不满38周娩出的婴儿。早产儿又称未成熟儿，其抵抗力低，且生存能力低下，易患病，死亡率高。死亡率与出生时的体重呈反比，即体重越轻，死亡率越高。致死的因素主要有肺发育不全，从而导致呼吸窘迫综合征与颅内出血。因此，预防早产是为了保护围产儿健康。大多数造成流产的原因也可引起早产。

此次检查中，医师会要求孕妇注意无痛性阴道流血，因为孕后期的无痛性阴道流血是前置胎盘的典型症状。正常怀孕时，胎盘附着于子宫的前壁、后壁或者侧壁。如果胎盘部分或者全部附着于子宫下段，或者覆盖在子宫颈内口上，医学上称为前置胎盘。这种病是孕晚期出血的重要原因之一，是围生期危及母体和胎儿生命的严重并发症。

孕晚期或者分娩时(偶发生在怀孕20周)，子宫下段逐渐伸展，附着于子宫下段或者子宫颈内口的胎盘不能相应地伸展，故前置胎盘由其附着处分离，导致胎盘血窦破裂而出血。初次出血量往往不多，但可反复发生，经常是一次比一次出血量多，这种出血通常发生于不自觉中。有时孕妇半夜醒来方才发现自己已躺卧在血泊之中，偶有个别孕妇第一次出血量就很多，这种情况应立即送往医院。

第7~8次产前检查

这2次产检应在怀孕32周和34周进行。此次产前检查除了完成前几次检查的项目外，医师会建议孕妇开始着手进行分娩前的准备工作。

首先，做好分娩前的心理准备。孕妇要以轻松、顺其自然的心理状态，有准备地迎接分娩。丈夫及家人都应该做好心理准备，当孕妇阵痛开始时，不要惊慌失措，不

要在分娩的关键时期给孕妇增加不安和恐惧。

其次，要做好分娩前的知识准备。克服对分娩的恐惧心理，一个最好的办法就是让孕妇自己了解分娩的全过程以及可能出现的各种情况，对孕妇进行分娩前的有关训练。

最后，做好分娩地点的选择及物品准备。尽量去医疗设施好、服务水平高的医院待产。如果在家中分娩，首先应联系好接生医师，并准备好临时产房的照明及取暖设备，以及分娩所需要的各种物质。

另外，正常情况下，孕妇不宜提早入院待产。当然，孕妇临产时身在医院是最保险的办法。但是，提早入院等待也不一定就好。因为，医疗设施的配备是有限的，医院不可能像家中那样舒适、安静和方便。同时，孕妇入院后较长时间不临产，会有一种紧迫感，尤其是当看到后入院者已经分娩时，会感到着急，情绪会受到影响。



第9~10次产前检查

怀孕进入36周之后，应每周进行一次产前检查。第9次和第10次产检的时间为第36周和第37周，内容除了与前几次检查的常规项目相同以外，还应该了解母乳喂养的好处，学习正确的哺乳姿势，了解假临产与决定分娩的因素。

在分娩前2～3周，孕妇会自觉轻微腰酸，有较频繁的不规律宫缩。其特点是收缩力弱，持续时间短，常少于30秒且不规则，强度也不会逐渐增加；常常在夜间出现，清晨消失；子宫颈不随宫缩而扩张，不伴有血性黏液及流水，这种现象称为“假临产”。由于假临产多在夜间出现，最大的不利因素在于影响休息，使孕妇彻夜难眠，疲劳不堪，增加不安或焦虑。了解这只是假临产迹象后，孕妇就没有必要紧张了。

为了使分娩的自然过程进行得非常顺利，每一位孕妇及其丈夫都有必要学习和了解分娩全过程中的基本医学知识。同时，要对分娩过程保持必要的信心，分娩本身就是一个幸福和痛苦共同存在的自然过程。心理承受能力好的孕妇和心理承受能力差的

孕妇感觉会大为不同；年轻孕妇的痛觉要比高龄孕妇弱；从事体力劳动和体育运动的孕妇的痛觉比平时较少活动的孕妇弱；分娩开始后采用坐姿和立姿的孕妇痛觉比一直卧床待产的孕妇弱。

第11次产前检查

第11次产前检查是在怀孕38周，内容与第10次基本相同。医师会建议孕妇注意分娩的征兆。

见红是分娩即将开始的可靠征象。在分娩开始前24～48小时，经阴道排出少量血性黏液，称为见红。这是因为子宫颈口扩张，使内口附近的胎膜与子宫壁分离，毛细血管破裂而有少许出血，与子宫颈黏液混合排出而成。如果出血量较多，超过了月经量，应该注意不是临产先兆，而是病理性的妊娠晚期出血(警惕前置胎盘)。

临产的主要标志为规律性子宫收缩，每次持续30秒钟以上，间歇10分钟左右，并且逐渐增强，同时伴有子宫颈扩张和胎先露。

到了现在，分娩可随时发生，因为在预产期的前后2周分娩都是正常的，要做好随时住院的准备。要再次确认住院的必需品、与家人联系的方法、交通工具等。孕妇必须外出时，一定要有家人陪同。孕妇每天要清洁身体，做好母乳喂养的准备，继续对乳房、乳头进行清洁、按摩、矫正。尽可能地多休息，养精蓄锐，为分娩做好充分的心理、精神与体力准备。

此时，如果在还没有出现规律性宫缩，并没有感到尿意的时候，下身流出许多液体，这便是早破水。有些孕妇在破水之后会很快临产，也有些孕妇会等待一些时间。无论是哪一种情况，一旦发生早破水，都应该马上平卧，防止脐带的脱垂；不要洗浴，立即安排适当的交通工具送孕妇去医院，接受医师的治疗。

第12次产前检查

第12次产前检查，应该是孕妇最后一次产前检查，内容与第11次基本相同。孕妇这个时期要特别注意“见红”等临产征兆。其他征兆还有腹坠腰酸、大小便次数增多、子宫颈口及阴道排出的分泌物增多、胎动减少、体重停止增加、宫缩等。

分娩正式开始的标志是规律宫缩。当每隔10分钟出现1次有规律的宫缩时，意味

着分娩即将开始。每次宫缩由弱变强，维持一定时间之后，又逐渐减弱以至消失。以后，两次宫缩之间的间隔时间逐渐缩短，宫缩的持续时间逐渐延长。这就是分娩前的子宫收缩，也称分娩阵痛。子宫收缩最初是每隔20～30分钟出现1次，逐渐缩短到每次间隔15分钟、10分钟，甚至每隔5分钟就出现1次，宫缩的持续时间由最初持续20秒增加到40秒甚至1分钟。

产妇一定要记清楚产兆出现的时间，记清楚见红和破水的时间，记清楚规律宫缩出现的时间和间隔。

分娩和怀孕一样，100个产妇会有100种感觉，但经历了分娩的多数母亲都会说，分娩是一个能够承受的自然过程。



第五章 分娩——迎接宝宝出世

第一节 了解分娩

什么叫分娩

妊娠满28周以后，胎儿及其附属物由母体娩出的过程，称为分娩。依据分娩发生的妊娠时间不同，可以分为早产、足月产和过期产。

早产

妊娠在满28～36周终止者，早产出的新生儿称为早产儿，或称未成熟儿。在新生儿的死亡原因中，早产是主要原因之一，所以要尽量避免早产。

足月产

妊娠满37～42周分娩者为足月产。

过期产

超过42周妊娠分娩者为过期分娩。过期分娩过程中容易发生胎儿窘迫，需要预防。

什么是足月分娩

足月分娩是指孕37～42周内的分娩，在这个阶段内分娩的婴儿都是足月儿。

胎儿在母体内生长发育266天，月经周期为28天的女性，从末次月经第1天向后计算40周（280天）为预产期。由于月经周期、排卵时间以及多种因素的影响， 在分娩的时间上存在个体差异。

孕妇在预产期当天分娩的只占5%～12%，70%左右的孕妇在37～42周内分娩；10%左右的孕妇超过42周才会分娩，为过期妊娠；5%～7%的孕妇为早期妊娠。

什么是软产道

分娩时，胎儿经子宫颈口穿过阴道降生。而阴道壁由黏膜、肌层和外膜三层构成，阴道前临尿道，后有直肠。为了固定骨盆中的这些器官（子宫、阴道、直肠等），在骨盆下方有骨盆底肌肉，由于妊娠激素的作用，临产时骨盆肌肉组织变得松软，以便胎儿通过时不影响其被压迫进入骨盆。也就是说，胎儿的必经之路，就像一条管道，周围还环绕着多种器官，这是一条略有阻力而且富有弹性的通道，产科学上称其为软产道。

软产道包括女性最重要的器官——培育胎儿的子宫、卵巢，此外还包括直接、间接地形成软产道的内脏。位于软产道外侧，构成骨盆的骨骼，牢牢地包围、保护着软产道，以使其顺利完成重要的生殖任务。

什么是骨产道

人类下腹部最下面的骨头是横着伸出来的，这就是向左右形成骨盆的骨头——耻骨。耻骨由左右两个方向相对着结合在一起，称为耻骨联合。仔细观察一下骨盆内部就可以发现，如将前方的耻骨联合当作扇轴，尾骨与尾骨端部可绘成一个圆形，被耻骨联合和尾骨隔为左右两侧的骨骼呈弓状，形状如同将管子慢慢拧弯了似的。它就是胎儿通过骨盆时的路径，又称为骨产道。妊娠时，骨产道中骨头与骨头之间的关节中有些结合部略有松动，但骨产道基本没有伸缩性。因而与胎儿头围相比，假如骨盆狭窄，胎儿将难以通过此处娩出。以前，将骨产道窄的骨盆称为狭窄骨盆，被视为异常现象。但近年来人们认为，这一点（狭窄骨盆）也与将要通过骨产道的胎头大小有关。换句话说，即使是狭窄骨盆，如果胎儿较小也没有问题。按照“重视骨盆宽度与胎体最大处——头部大小是否相适应，以正确地诱导分娩”的观点，必须仔细检查胎头与骨盆入



口是否不适应以及胎头与骨盆是否不相称。

初产妇在进入10个孕月接近分娩时，胎头由骨盆入口下降至骨产道中，从外观上看，胎头入盆不动了，医师称这一状态为胎头固定。这就是说，胎儿能够顺利地通过骨盆入口，证明胎头适应骨盆入口。分娩时，胎体面向母体，面部转向左或右侧面，颏部与胸部贴紧，呈前倾姿势通过骨产道入口。

临近分娩征兆

到了妊娠末期的临产月份，孕妇要注意产前征兆。分娩并不是突然开始的，而是逐步发展的，事先会不断地发出信号，即征兆。征兆的表现如下。

上腹部压迫症状减轻

胃胀、吐酸水、烧心、食欲不振等症状明显减轻或消失，呼吸不畅的情况有所改善，上腹部会感到轻松，这是因为妊娠36周后子宫口和产道松软，子宫下移，胎儿下降到骨盆，缓解了对上腹部的压迫。

宫缩

腹部阵阵无规则地发紧，即宫缩。宫缩间隔时间不等，可以10多分钟一次，也可以1小时以上一次，没有规律，每次持续几分钟到10多分钟不等。尤其在疲劳和兴奋时，更易出现这种现象，又称前驱宫缩或前阵痛，这是临近分娩征兆之一，但与真正的产前有规律的宫缩不同，无须紧张。



尿频

由于下降的胎头压迫，导致膀胱存尿量少，有点儿尿就感到憋尿、要上厕所，并非有泌尿系统疾病，而是临近分娩征兆之一。

阴道分泌物增多

为分娩准备，子宫颈口张开，所以分泌物增多，这些分泌物呈透明或白色黏稠状。

腰痛

腰痛、大腿根部胀，抽筋、趾骨部痛、步履维艰，这是由于胎儿头部下降，压迫骨盆内神经而表现出的症状。

胎动次数减少

胎动较以前减少，这是因为胎头已入骨盆，位置相对固定，且宫缩使胎儿难以活动。

每个孕妇对胎动的感觉不一样，但胎动绝不应该突然消失，若不能断定是否异常，应到医院检查。

肾脏有重压感

由于子宫内神经支配的关系，肾区（后腰稍上方）有一种模糊的重压感。

以上这些临近分娩的征兆，并非每个孕妇全部具备，个体征兆不同，程度也有差异。即使出现这些征兆，也不要慌张，不是马上要分娩，也不需要马上住院，但要观察进展，做好随时住院分娩的准备。

即将分娩征兆

妊娠后期接近预产期的时间，夫妻都关心着分娩时刻的到来，那么，怎样才能知道快要临产了呢？一般来讲，孕妇在足月前后出现以下情况之一，说明已近临产，应该去医院待产：

出现规则的子宫收缩

孩子出生的日子快要到时，孕妇会感到腹部有比较频繁的子宫收缩的感觉，每隔10～15分钟1次，每次持续时间几十秒钟，即使卧床休息宫缩也不消失，而且间隔时间逐渐缩短，持续时间渐渐延长，收缩的强度不断增强，这就是临产的开始，应该立即去医院待产。

阵痛

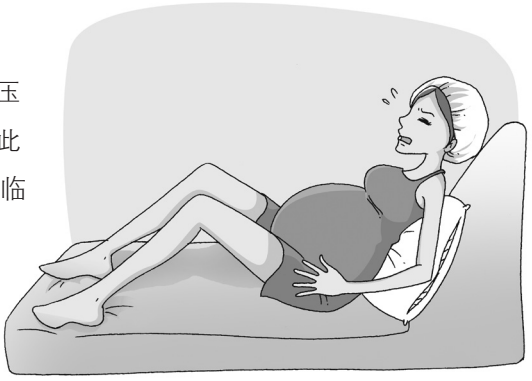
阵痛是指周期性的子宫收缩。起初每30分钟或1小时1次，有10～20秒的腹部张力，感觉腹部阵阵疼痛，然后间隔时间越来越短，反复地加强规则性的子宫收缩。到

了每10分钟一次规则的阵痛，就是分娩即将开始了，孕妇必须入院待产。

见红

分娩开始之前24小时内，阴道会排出一些血性黏液，俗称“见红”。所以，当产妇“见红”时，表示24小时内即将可能临产，应该立即去医院待产。

破水



由于子宫收缩不断加强，子宫内羊水压力增加，羊膜囊破了，“胞浆水”流出，此时称为破膜，又称破水。大多数孕妇是在临产后才破膜，仅有少数孕妇临产前破膜，称为“早破水”。若孕妇出现破水应立即将孕妇平卧送医院待产，一般在24小时内便会临产。此外，之前有过急产、过期产的孕妇，以及产道、胎位异常和其他合并症的孕妇，就要根据具体情况决定是否住院待产。

多数胎儿都不能按预产期出生的原因

根据公式计算出的预产期只是个平均数，是根据末次月经的时间推算的，并不很准确。由于每个孕妇的排卵周期不同，胎儿发育情况不同，以及孕妇体质的不同等因素，造成了妊娠期时间的不同。统计资料表明，只有约5%的孕妇能准确地在预产期分娩，其余约95%的孕妇都是在预产期前后两周的范围内相继分娩。因此，每个孕妇都应对这一问题有比较清醒的认识，在预产期到来前20天就应做好待产的准备，迎接即将诞生的新生命。如果超过了预产期，那也不必着急，而应继续耐心等待。如果超过2周以上，将预示着过期妊娠的发生，则应及时到医院就诊，听从医师的安排。

正常的胎儿是如何分娩出来的

胎儿在分娩中的作用也很重要，原因是产道是一个圆形管道，其内容积对于胎儿通过并不宽裕，胎儿的胎位、胎儿的姿势皆可影响正常分娩。在正常情况下的枕前位，即胎头缩屈，胎儿面部向着孕妇的后面，枕骨向着前方时可以顺利娩出，而其他

胎先露和方位可能会造成不同程度的难产。

胎儿必须由弯曲的产道钻出，所以在通过狭窄处时和停留在子宫内时的姿势虽一样，却尽可能地缩成一团。胎儿身体最大、最硬的部分是头部，就像过小山洞、钻栅栏一样，只要头过去，身子就好办了。所以，一般来说，分娩时只要胎儿头部顺利通过，别的就轻松了。

胎儿头骨也是由5块骨骼组成，但并未像成人一般固定，因而在通过狭窄的产道时，这些骨骼会重叠起来，使头部变小，以便位于最前的头部能变成尖状顺利地娩出。不过新生儿出生数日后，即可恢复原形。我们可以看看正常的胎儿是如何分娩出来的。



第一回旋（衔接—下降—俯屈）

当胎儿头部位于骨盆上口时，最长的前后径（矢状缝由前至后，骨与骨间接缝一致）与骨盆上口部的长径一致，也就是胎儿横向位于母体内。在向下的阵痛压力下，头盖骨后方抵住背骨，在杠杆原理的作用下，后头部承受更强的压力，使胎儿下巴抵在胸口上，结果后头部便居于前方，使分娩容易进行。



第二回旋（内回转）

在紧接而来的阵痛压力下，胎儿降至骨盆开阔部，此处为斜向，所以胎儿前后径也转至斜向，后头部便回旋至母体的斜前方。接着由骨盆达出口部，此处前后径较长因而后头部便转到母体前方，胎儿姿势就像回头望母体背部一般，所以到了此处，距离胎儿出生时刻也就越来越近了。



第三回旋（仰伸）

进行到此处，胎儿后头部被挡在耻骨下方，枕骨便成为支点迫使前头部、脸部依序外仰，然后被挤出阴户外，接着后头部滑出，整个头部便因此露出母体外。胎儿头部降至骨产道时，背部便朝向母体前方，即肩宽与骨盆入口处较长的横径一致。当胎儿头部露出母体外，肩宽也按次序沿着骨产道的长径，在母体内做横、斜、纵地回转，也就是说，肩宽与胎头部前后径做同向地移动。



第四回旋（外回转）

胎儿肩部被娩出时，肩幅（横径）与骨盆出口部的前后长一致，因而向母体背部

的胎儿头部，也跟着转向母体大腿内侧，这就称为胎儿头部的第四回旋。

一旦胎儿头肩露出，其他的身体部位也就能顺利地通过产道，自然顺利分娩了。

分娩机转是指胎儿的先露部（头顶部或臀部）为适应骨盆不同平面的形态及径线大小而经过一系列转动，是一连串的物理机械运动。正常分娩的机转是胎儿头的枕骨向母体的前面转动，称枕前位。胎儿头入盆时，头颅的前后径是横向母亲骨盆前后径；到骨盆中部则转成与母亲骨盆前后径一致，在骨盆出口时胎儿头仰伸转出盆腔外；然后又转向一侧，面朝母亲一侧大腿。只要胎儿头与骨盆大小相称，总容积不过大，骨盆不过于狭窄，胎儿在产力推进下就会按上述机转顺利娩出。

阴道分娩的三个产程

阴道分娩是指在规律的子宫收缩作用下，子宫颈口由闭合状态到完全扩张，胎儿胎盘由子宫经产道娩出，分娩经历一连串的不间断过程。为便于观察这一过程即产程进展情况，通常将它划分成3个时期。

第一产程

第一产程又称为宫口扩张期。子宫颈口从闭合到完全张开，初产妇一般要经历12～16小时，经产妇需6～8小时。胎膜破裂多发生在第一产程末，当位于胎先露前方的羊膜承受不了子宫收缩的压力时即发生破裂，羊水由阴道流出，流出的羊水经过产道，有助于胎儿通过。

第二产程

第二产程又称为胎儿娩出期。初产妇需1～2小时，经产妇约需1小时。此阶段胎儿在产道内继续下降的同时，还将完成一连串适应性的旋转动作，孕妇随一阵阵宫缩会自发地想屏气用力，在非自主性子宫收缩力和可受孕妇主动调控的腹肌、肛提肌收缩力的协同作用下，胎儿被推出母体，降临人世间。

第三产程

第三产程又称为胎盘娩出期。从胎儿娩出后到胎盘娩出，一般不超过30分钟。

第一、第二、第三产程统称为总产程，初产妇不应超过24小时。因产后的最初2小时内是最易发生产后出血等严重产后并发症的时期，故也有人将产后的最初2小时称为第四产程，产妇此时应留在产房里休息，医务人员会进行密切观察。

保护产力应从哪些方面入手

（1）加强营养，是保护产力的重要环节。孕期应多摄取一些含蛋白质、维生素丰富的食物，如鸡、鱼、瘦肉、蔬菜和水果等。临近分娩期要进食一些含热量较多的食物，如大米、面粉、玉米、巧克力、红糖水等。

（2）临产时保持精神愉快，不要紧张，孕妇对分娩要有一个正确的认识，不要恐惧、忧虑。因为精神过度紧张，会扰乱中枢神经系统的正常功能，以致大脑皮质过度疲劳，从而影响正常的子宫收缩。这是产力不足和子宫收缩异常的重要原因之一。

（3）孕妇每次宫缩时要做深呼吸，增加氧气的摄入量，减少子宫的疲劳，减轻宫缩造成的腹痛。

（4）在第二产程中，宫缩时要深呼吸，然后自然屏气使劲儿，就像解大便一样长时间向肛门方向用力；宫缩间歇时，孕妇全身放松。只有注意保护产力，才能顺利完成分娩。

分娩时为什么会痛

子宫收缩使胎儿通过原本闭合的子宫颈口，经过产道脱离母体。期间伴随宫缩产生的疼痛是由于子宫颈、阴道和盆腔周围组织在子宫收缩时不断被伸展与扩张，胎先露下降对组织的挤压被组织中痛觉神经末梢感受，产生强大的刺激。

分娩痛除了上述客观原因所致外，在很大程度上也由精神因素导致，对分娩过程缺乏了解、内心不安、精神焦虑和恐惧使得分娩痛被强化。

宫缩痛是一种信号，当它带着特有的规律来临时，预示着一个新生命即将降生。

分娩是否必定要经历剧痛

分娩并非一定会经历剧痛，只要对分娩阵痛的发生原因和规律有所了解，在孕期学习一些缓解阵痛的技巧，是有可能在轻松中度过分娩的。

临床观察发现，分娩时疼痛的程度和子宫收缩的强度并不一定成正比，这表明子宫收缩本身并不是疼痛的主要原因，而产时疼痛的程度却和精神紧张相关。精神越紧张，产痛就越厉害；过分的紧张、恐惧和烦躁使轻微的刺激也引起剧烈的反应；紧张和不合作常常使子宫收缩不协调、乏力，导致滞产。因为精神紧张会使肌肉紧张度增

强，疼痛神经末梢得到的刺激就会多，传出的信号也会增多，产生的疼痛感就强。人在紧张恐惧时，体内产生的紧张激素量增加，过多的紧张激素会削弱、抵消身体产生的用于促进产程进展和减轻不适感的激素作用，增加神经末梢对疼痛刺激的敏感性，疼痛随之增强；恐惧紧张致血管收缩引起的反应也会抑制子宫的血液供给，致使肌肉缺氧、疲劳、肌痛。

若胎儿较大，第二产程中有可能导致会阴撕裂，这种情况发生的话，孕妇会剧痛。

分娩前的心理准备

孕妇在临产过程中，常会出现一系列异常的心理状态。主要表现为对分娩感到紧张、焦虑、担心和恐惧——分娩时的疼痛、难产、出血过多、新生儿是否健康等，是此刻孕妇挥之不去的烦恼。

异常的心理状态对孕妇的正常分娩是十分不利的。因为恐惧的心理情绪会使人产生种种反应，造成孕妇对疼痛过于敏感，并通过中枢神经系统抑制子宫收缩，使产程延长甚至出现难产。

同时，还会造成孕妇产后子宫出血过多，影响功能的恢复和乳汁分泌，间接影响到婴儿健康。

因此，注意临产孕妇的心理保健，使之保持良好的心理状态，对于顺利分娩和产后体力恢复都有十分重要的意义。

产前心理准备包括以下几点。

（1）产前要对丈夫、公婆及父母等家庭成员进行有关心理卫生宣教。

（2）家人对生男生女持正确的态度，让孕妇有一个充满温馨和谐的家庭环境，感到舒适、安慰，心理负担减轻，全身心投入到分娩准备中去。

（3）家人应多关心和鼓励孕妇，并督促她定期检查，强化客观支持对孕妇的作用。

（4）熟悉分娩环境及医护人员，可通过各种途径，如播放录像、参观、咨询和交流，设法使孕妇熟悉医院，这样能够减少入院分娩时的紧张情绪。

此外，在分娩前应鼓励准爸爸积极参与到分娩过程中，准爸爸给予妻子心理及精神上的安慰是其他人不能取代的，并在促进夫妻感情上也有积极的意义。

准爸爸要做哪些准备

清扫布置房间

孕妇分娩前，准爸爸应将房子收拾好，以便使妻子舒适地度过产假期，让宝宝在一个清洁、安全、舒适的环境里健康成长。

此外，还要特别注意房间的采光和通风情况，保证采光和通风条件尽可能完善。检查房间是否有鼠迹、蟑螂、蚂蚁等，要及时采取有效措施消灭它们并提防它们再度出现。

拆洗被褥、衣服

准爸爸应当主动将家中的被褥、床单、枕巾、枕头拆洗干净，并晾在阳光下杀菌消毒。妻子坐月子期间要穿的衣服，应当在妻子临产前洗干净、暴晒并消毒。

购买食品

购置一些挂面或龙须面；一些小米、大米、红枣、面粉；一些红糖（这是产妇的补养品）；适量鲜鸡蛋；适量食用油；适量虾皮、黄花、木耳、花生米、芝麻、黑米、海带、核桃等能够储存较长时间的食品。

购置洗涤用品

妻子产后及护理新生儿时期洗涤用品的耗用量较大，可以一次性多购置一些，如肥皂、洗衣液、洗洁精、去污粉等。

产前要准备的物品清单



生活用品

（1）宽松的T恤和前开口的睡袍。

（2）厚袜子（分娩后防止着凉）。

（3）2～3个喂奶的内衣，可以侧边或一侧拉开，宽的肩带。

（4）乳头霜或乳液。

（5）6条深色的棉质内裤，或者是一次性纸内裤。

（6）宽厚的卫生巾，分娩后使用。

（7）各类相关育婴方面的书籍和光盘。

人工喂养用品

（1）125毫升奶瓶。

（2）250毫升奶瓶。

（3）自然奶嘴、普通奶嘴、防塌陷的奶嘴。

（4）量杯。

（5）胶漏斗（用于把热好的奶倒入奶瓶）。

（6）奶嘴消毒器。

（7）奶瓶刷。



辅食添加用品

（1）有胶衬里的毛巾围嘴。

（2）婴儿专用研磨碗。

（3）婴儿专用软勺。

（4）高椅子。

婴儿床上用品

（1）一条用于包裹或覆盖的小毛毯。

（2）四周栏杆光滑的婴儿床。

（3）棉质的床单2～4条，以备尿湿更换。

（4）软枕头1～2个。

（5）婴儿床上吊的彩色小玩具。

婴儿洗澡用品

（1）浴盆，最好是椭圆形状。

（2）婴儿专用的洗浴用品。

（3）2条洗身上用软毛巾。

（4）专洗脸部小毛巾。

（5）擦干用的大毛巾。

婴儿食品

（1）奶粉。

（2）补钙用品、鱼肝油等。

婴儿日常用品

（1）各种型号的纸尿裤（尿布）。

（2）玩具。

（3）纯棉质地的婴儿服装。

第二节 分娩方式的选择

自然分娩

选择合适的分娩方式关系到孕妇和胎儿的健康，在分娩中是十分重要的一环。通常我们所采取的分娩方式有自然阴道分娩、人工辅助阴道分娩、剖宫分娩3种。

胎儿发育正常，孕妇骨盆发育也正常，并且身体状况良好，靠子宫阵发的有节律收缩将胎儿推出体外，这便是自然阴道分娩。自然阴道分娩是最为理想的分娩方式，因为它是一种正常的生理现象，对母亲和胎儿都没有多大的损伤，而且母亲产后很快能得以恢复。

分娩的过程中子宫有规律地收缩，能使胎儿肺脏得到锻炼，肺泡扩张促进胎儿肺成熟，胎儿出生后很少发生肺透明膜病。有统计资料表明，剖宫产儿肺透明膜病率是阴道分娩儿的20倍。而严重的肺透明膜病会导致小儿呼吸困难，甚至死亡。同时有规律的子宫收缩及经过产道时的挤压作用，可将胎儿呼吸道内的羊水和黏液排挤出来，新生儿的并发症和湿肺、吸入性肺炎的发生率可大大减少。

经阴道分娩时，胎头受子宫收缩和产道挤压，头部充血可提高脑部呼吸中枢的兴奋性，有利于新生儿出生后迅速建立正常呼吸。

分娩时孕妇的垂体会分泌一种叫催产素的激素，这种激素不但能促进产程的进展，还能促进产妇产后乳汁的分泌，甚至在促进产妇与新生儿感情中也起到一定作用。

人工辅助分娩

在自然分娩过程中出现子宫收缩无力或待产时间拖得过长时，适当加一些加速分娩的药物可以增加子宫收缩力，缩短产程。如遇到胎儿太大宫缩无力、产妇体力不够时，就要用会阴侧切、胎头吸引器、产钳等帮助分娩。人工辅助阴道分娩比自然分娩稍困难些，但在医师的帮助下也会使分娩顺利完成。

产钳助产

产钳是用来牵拉胎头以娩出胎儿的助产工具。采用产钳助产时，先在产妇的骨盆底区注射局部麻醉药，然后做外阴切开术。医师把产钳的两个夹分别适当地放在胎儿头部的两侧，并且轻轻地往外拉使头部娩出。这时，产妇可用力向外加以帮助，胎儿身体的其余部分将会正常娩出。不少孕妇认为产钳助产对胎儿有害，而要求剖宫产。实际上剖宫产胎儿并非百分之百的安全，并且术后产妇还有发生近期和远期并发症的可能。而正确使用产钳助产，母体创伤较少，对胎儿也无害。

分娩过程中，有不少情况需要用产钳助一臂之力。例如，产妇有心脏病，妊娠高血压综合征不宜用力屏气；胎心率发生异常、羊水混有胎粪，提示胎儿宫内窘迫，需缩短第二产程，及时娩出胎儿，让胎儿脱离险境；第二产程已超过2小时，产妇乏力；子宫有疤痕，为确保母子平安必须迅速结束分娩。因此，产钳是常用的不可缺少的助产工具。使用产钳助产，虽然在婴儿头部的两侧会留下产钳压迫的印记或出现青肿，但这些对胎儿是无害的并且几天内就会消退。

胎头吸引术

真空吸引是将一个边接真空泵的小金属吸杯放进阴道并紧贴于胎头。当产妇用力时，胎儿受到吸杯的吸引逐渐地通过产道而被拉开。胎头吸引约占分娩总数的5%，一般用于胎儿即将娩出但产妇产力不足者。使用真空吸杯会在婴儿的头部造成轻度肿胀，以致青肿，但会逐渐减退。由于其牵引力没有产钳大，虽然其使用适应症与产钳助产术相似，但使用率却低于产钳术。

会阴切开术

在分娩过程中，胎头一下降到产道，会阴部和外阴部会被极度拉长，产妇组织和皮肤都感到针刺般的疼痛，这在胎儿露头的时候最为显著，有的还会造成撕裂。这个裂伤一般是从阴道口向肛门的方向纵行撕裂，也有左右斜向撕裂的例子。这样严重的撕裂，

有波及阴道和子宫的可能性，所以医师和助产士在孕妇分娩时必须对会阴部加以保护。

保护会阴的方法，就是使母体腹压一点儿一点儿地增加。可先切开会阴部位，使之较容易地把婴儿娩出，这就是会阴切开术。这个手术使得分娩变得容易些，且刀口是可以完全愈合的。因此，近年在分娩有困难时几乎会施行会阴切开术。手术在分娩进展到会阴部针刺样牵拉痛时进行，但事先要给予局部麻醉，所以产妇不会感到疼痛。分娩后将此处缝合，如果顺利的话，4～5天就可以拆线。

缝合后为了不使之化脓感染，要注意不能用手指去触摸。另外，如过早地站起来，也有再次裂开的可能。所以卧床时间必须要比一般分娩稍长一些。

剖宫产是怎么一回事

通俗地说，剖宫产是孕妇在分娩过程中，由于孕妇及胎儿的原因，无法使胎儿自然娩出而由医生采取的一种经腹切开子宫取出胎儿及其附属物的过程。

剖宫产手术的实施降低了产妇及围产儿的死亡率，对困难的产钳术和臀位产造成的产伤及新生儿并发症明显减少。然而剖宫产有利也有弊，在医学上有严格的适应症，它是不能代替阴道分娩的。

什么情况下做剖宫产术

如果产前检查发现异常，预计经阴道分娩将会危及母婴的健康或生命，那么为了降低对母婴的危害，就需要采取手术切开子宫的方法取出胎儿和胎盘来结束分娩。那么在什么情况下需要做剖宫产术呢？这要从孕妇和胎儿两个方面来进行考虑。



孕妇方面

在产前检查就已发现异常，并事先已经决定要做剖宫产的。例如，产妇有明显的骨盆狭窄，正常大的胎儿也不能经阴道娩出；软产道有瘢痕狭窄，分娩时不能扩张；盆腔内或子宫壁上有肿瘤，阻碍胎儿娩出；产前出血，诊断为前置胎盘或胎盘早期剥离；35

岁以上的高龄初产妇，合并胎位不正或先兆子痫等。上述各种情况，都会影响孕妇的正常分娩，这时就要施行剖宫产，并应在预产期前住院，等待适时施行手术。

还有一种情况，就是产前检查尚属正常，但在分娩过程中发生问题，临时决定剖宫产的。例如，产程停滞经处理无效，使产程延长；分娩过程中出现子宫先兆破裂或以前有过剖宫产史，这次决定试由阴道分娩，但原切口有压痛，可能发生子宫破裂等，这些都是临产时才决定手术的。

胎儿方面

胎儿因种种原因发生宫内窘迫，胎心音发生变化或羊水中出现胎粪；胎盘功能严重减退，使胎儿缺氧；发生脐带脱垂，但胎心音好，估计短时间内不能自阴道分娩的；母亲骨盆虽属正常，但胎儿过大，阴道娩出活婴有困难的；横位、面位（颏后位）不能纠正时，都应考虑施行剖宫产。

当然，还有许多其他意想不到的问题或临时发生的情况，需要立刻决定施行剖宫产。因此，做剖宫产要有依据，而不应为满足产妇个人要求而施术。

什么是水分娩

将身体浸入到水中分娩原本是为了减轻分娩第一阶段的疼痛，近年来，在水中分娩已经成为一种流行趋势。

水分娩的好处

坐在水里或在水中分娩通常是分娩过程中的一种止痛方法，水能够支撑整个身体，还能加速过慢的产程。水分娩可以让产妇得到放松，从而有效地减少分娩中撕裂的概率。



水分娩的安排

目前，已有许多医院备有先进的水分娩设施。如果所选择的医院没有这种设施，不妨租一个分娩池带到医院里。或者可以在家里使用，但需要和医师或助产士商量一下，以确保顺利、安全地产下胎儿。

水分娩的助产

不是所有的助产士都有水分娩的经验。如果想在水中分娩，应事先与医院或者助产士联系一下，确定能否找到有相关方面经验的助产士为产妇接生。

什么情况适合做会阴侧切术

会阴侧切术虽然是产科最常见的手术，但也不是所有的产妇都需要做会阴侧切术。以下因素决定是否做会阴侧切术。

（1）初产妇的产钳术、胎头吸引术及臀位（足月）助产。

（2）初产妇阴道口紧，会阴体过高。

（3）胎儿过大，胎头或者胎肩自然娩出受阻或能引起严重的阴道撕裂伤。

（4）胎儿宫内有缺氧的情况存在，需要尽快娩出胎儿。

（5）早产时为了预防胎儿颅内出血。

（6）产妇患有严重的妊娠高血压综合征，或合并心脏病，为了预防分娩时发生“抽风”或心衰，及早结束第二产程。

第三节 分娩进行时

分娩时会有哪些表现

规律宫缩

产程开始时，宫缩持续时间较短（20～30秒）且弱，间歇时间较长（5～6分钟）。以后随着产程进展，尤其到活跃期后期，宫缩持续时间长（40～50秒）且强度增加，间歇时间渐短（2～3分钟）。

当宫口开全时，宫缩持续时间可长达1分钟，间歇期仅1～2分钟。每阵宫缩时都会带来疼痛，尤其是高龄产妇，当宫缩一阵阵变强时，说明孕妇的产力良好，成功自然分娩的可能性就更大了。

宫口扩张

对于初产妇，宫缩刚开始时，宫颈管逐渐缩短，然后随着宫缩的加强，宫口逐渐扩张，宫口于潜伏期扩张速度较慢，进入活跃期后宫口扩张速度加快。当宫口开全（10厘米）时宫颈管也就消失了，子宫下段及阴道形成宽阔的筒腔。若宫口不能如期扩张，多因宫缩乏力、胎位不正、头盆不称等造成。

胎头下降程度

通过肛查判断颅骨最低点的位置。胎头下降的速度是不均匀的，在第一产程胎头下降较为缓慢，第二产程宫口开全后胎头迅速下降直到骨盆底。胎头位置的高低是决定能否经阴道分娩的重要依据。如果胎头下降不好，则原因可能是胎膜未破、宫缩乏力、胎头枕位不良导致胎头径线较大而难以通过骨盆。

胎膜破裂

宫缩时，子宫腔内压力增高，胎儿先露部下降，将羊水阻断为前后两部。在胎先露部前面的羊水量不多，约100毫升称前羊水，形成的前羊水囊称胎胞，有助于扩张宫口。当宫颈压力增加到一定程度时即宫口将近开全时，胎膜自然破裂，简称为破膜。有些孕妇在临产之前就发生破膜，叫作胎膜早破。

胎头拨露，胎儿娩出

宫口开全后胎头降至骨盆出口压迫盆底组织时，孕妇有排便感，不由自主地向下屏气。随着产程进展，会阴逐渐变薄，肛门括约肌松弛。在宫缩时胎头露出阴道口，露出部分不断增大，在宫缩间歇期，胎头又缩回阴道内，这种现象称胎头拨露。直到宫缩间歇时胎头也不再回缩，称胎头着冠，随后胎头娩出。

胎盘娩出

宫缩停止数分钟后重新出现。子宫体变硬呈球形，阴道少量流血，用手压迫子宫底时胎盘排出。

分娩时应吃哪些利产催生的粥品

为了有足够的精力完成分娩全过程，在临盆时孕妇可吃些有利于催生的粥品。以

下介绍几种利产催生的粥品。

（1）陈皮白糖海带粥。将海带100克用温水浸泡、洗净、切末，与陈皮2片、粳米100克均洗净同放入锅内，煮粥，粥成后，再加白糖调味。此粥补气养血，清热利水，安神健身，孕妇临产食之，能积蓄体力，可有足够力气完成分娩过程。

（2）紫苋菜粥。将紫苋菜250克洗净切丝；粳米100克洗净，加水煮粥，粥将成时加入适量猪油、精盐、鸡精、紫苋菜，粥熟即可食用。孕妇临盆时食用此粥，能利窍滑胎易产。

（3）空心菜粥。将空心菜150克洗净切碎；粳米100克洗净，加水煮粥，粥半熟时放入空心菜、精盐、猪油、鸡精各适量煮至粥成。孕妇临盆食之能助滑胎易产。

分娩有几种体位

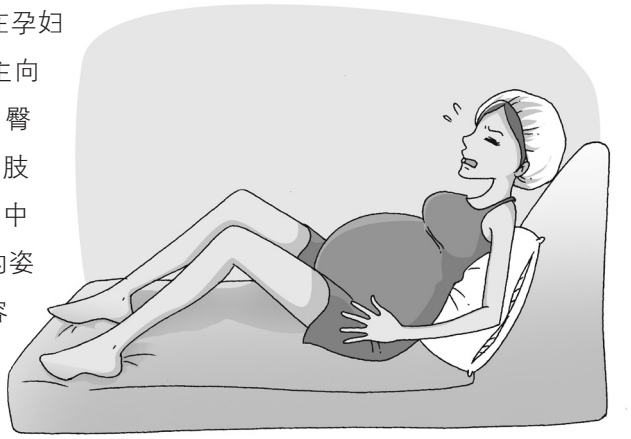
孕妇的分娩大多数是采用半坐位，即孕妇躺在产床上，头部稍高，脚蹬产床。这种体位有利于分娩时助产士为孕妇保护会阴。

如果需要进行会阴侧切、胎头吸引及臀位助产等，孕妇要采取膀胱截距位，以利于手术操作和保护会阴。

如果进行剖宫产分娩，孕妇要取平卧位。

哪种体位最有利于分娩

骨盆是胎儿阴道分娩时必经的骨性产道。骨盆的腔不是一个直筒，骨盆腔后面的骶骨是向后弯曲的，有一定的弧度。所以骨盆的轴线（连接骨盆入口、中骨盆及出口各平面中点的连线）是一个先向下向后，再向下向前的弯曲的线，胎儿分娩时就要沿着这条线做适应性的动作。胎儿在孕妇子宫中正确的姿势是与孕妇纵轴主向一致的纵产式，即胎头在下方，臀部在上方，胎背在母体一侧，四肢在母体的另一侧。第一产程过程中胎头不断下降，如果孕妇是站立的姿势，则胎儿借助重力的作用，很容易向下压迫宫颈，有利于宫颈口的扩张，可以促进产程进展，



特别是当胎头未入盆时（俗称头浮），站立或行走有助于胎头进入骨盆入口。

第二产程宫口开全孕妇屏气向下用力时，站或坐的姿势与用力的方向相同，可以使胎头下降的速度加快，缩短第二产程的时间。所以那种一进入病房就取平卧位，是最不符合生理的体位，应避免。

另外，仰面躺着时会感觉宫缩格外痛，而变换体位活动活动身体，如跪趴在床上，做弯腰、伸腰、转动臀部的运动，会感觉到疼痛减轻。

每个人感觉舒服的姿势不同，可用各种方法活动身体，从中找到适合自己的姿势。现在有的医院已配备了帮助孕妇采取各种体位的器械，如助步车、分娩椅及健身球，孕妇可根据自己的需要来选用。总之，分娩过程中应采取站、蹲、坐或行走等体位，不但可减轻疼痛，还有利于产程的进展。

无痛分娩法

目前一些医院推出了多种减轻分娩时痛苦的手段，从呼吸调整、心理暗示安慰、镇痛仪、注射麻醉剂到硬膜外镇痛无痛分娩。这样，孕妇既可以充分享受做妈妈的乐趣，又能减轻分娩带来的痛苦。

确切地说，无痛分娩的无痛也不是绝对“无痛”，不论用什么方法都很难做到绝对不痛，只是设法减轻疼痛，让疼痛变得容易忍受。产程中镇痛主要有两类：其一为精神预防性无痛分娩；其二为药物镇痛。精神性预防能起到很大的作用，它的好处是安全可靠，简便易行。子宫收缩的显著特点是有节律性，也就是说，每次收缩后都有间歇，每次疼痛都有缓解期，掌握这一特点就可以利用短暂的缓解期使身心放松。产程中正确呼吸也可以起到减轻疼痛、稳定情绪的作用。还可以请有生育经验的专业陪产的助产士进行心理安慰（“导乐”助产）。产程中的药物镇痛方法很多，如肌内注射麻醉剂或间断吸入“笑气”，还有硬膜外阻滞镇痛。另外，有些医院还引进了HANS和TANS电磁镇痛仪，临床使用的效果不错，而且费用合理；水针穴位注



射也有一定的镇痛作用，费用同样合理。

据有关专家介绍，目前，镇痛效果较为理想的是硬膜外腔阻断支配子宫的感觉神经来减少疼痛。由于麻醉剂用量很小，孕妇仍然能感觉到宫缩的存在。硬膜外阻滞镇痛也有一定的危险性，如麻醉剂过敏、麻醉意外等。由于在操作时程序比较烦琐，在整个分娩过程中需要妇产科医师与麻醉科医师共同监督、监测孕妇的情况。产程因为使用了麻醉剂有所延长时，可以通过注射催产素加强宫缩，加快产程。

分娩期间要注意胎动

注意胎动是为了了解胎儿在子宫内的安危。若每小时胎动数少于3次，12小时内的胎动数少于10次，则提示胎儿在子宫内缺氧。胎儿在缺氧死亡前的12～48小时表现为胎动明显减少和消失。

一般说来，妊娠月份越大，胎动越活跃。妊娠晚期由于胎先露下降，胎动反而减少。胎儿在分娩过程中，宫缩可影响胎盘血流量及供氧，尤其是高危妊娠，如高血压、妊娠高血压综合征、合并心脏病、糖尿病、胎位不正、多产、产后出血及过期妊娠等，对胎儿影响很大，随时有发生危险的可能。因此，观察胎动有一定的意义。

分娩时应经常听胎心

胎心是胎儿存活的重要生理体征，也是胎儿安危状态的最好反映，听胎心是检查胎儿在宫内情况的重要手段之一。因此，在分娩开始后，更要时刻注意胎心的变化，以便及时发现宫内情况。

分娩时，子宫出现规律性宫缩。宫缩时子宫壁血管受压，使胎盘循环受阻，胎儿出现暂时缺氧，其胎心率减慢可达每分钟100～110次，待宫缩停止后15～20秒，胎心数又恢复正常。

正常情况下，胎心率为120～160次/分。产程刚开始，每隔1～2小时听1次胎心。随着产程进展，宫缩强度加大，持续时间变长，间歇越来越短，可每隔半小时听1次胎心。进入第二产程后，应每10分钟听1次胎心，每次听胎心的时间至少1分钟。听胎心时，除注意胎心是否过快或过慢外，还要注意是否有由强转弱、不规律或快慢不均等，这些情况都说明有胎儿宫内窘迫，需立即查找原因并及时处理。近年来，各大医院广泛使用电子胎儿监测仪来观察胎心、宫缩的变化。

影响产程长短的因素有哪些

在孕妇骨盆状态良好，胎儿大小适中的情况下，产程长短取决于下列因素。

（1）孕妇的精神状况。孕妇良好的精神状况对分娩进展是否顺利具有重要意义。孕妇过度紧张、恐惧，使大脑皮质神经功能失调，致使子宫收缩不协调，则会使产程延长。

（2）孕妇的年龄。超过35岁的高龄初产妇，机体软组织弹性较差，宫颈及盆底组织、阴道、外阴变硬，宫口不易扩张或扩张较慢，产程则会延长。

（3）子宫颈与骨盆组织的松弛程度。经产妇的子宫颈和骨盆底组织较初产妇松软，其宫口开得快，产程会较短。即使是年龄相同的初产妇，其子宫颈的松软度也会不同，宫颈组织的厚硬程度也有差异，产程时间也不会完全相同。

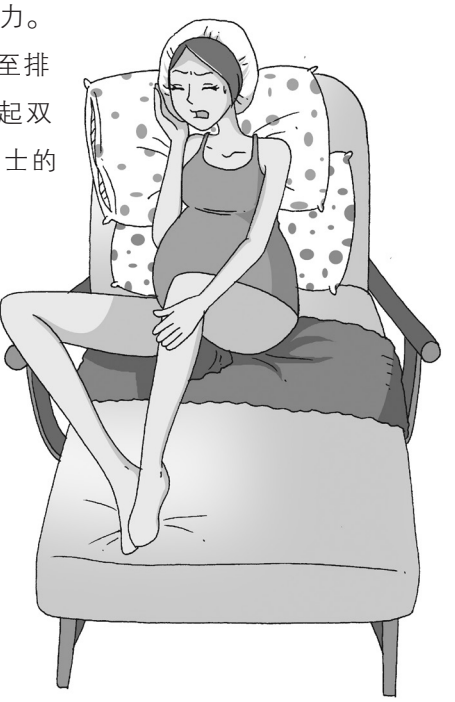
（4）胎儿在子宫中的位置。胎儿为枕前位，有利于胎儿下降和娩出，不会延长产程。处于其他位置的胎儿娩出时较困难，产程则会延长。另外，胎头不入骨盆，也会给分娩带来困难，使产程延长。

分娩各期的辅助动作

分娩第一期：以腹式深呼吸为主，必要时再加上按摩、压迫法等。从第一期结束开始，为缓和收缩刺激，可并用侧卧的方式轻轻用力。

分娩第二期：前半段以侧卧式用力法为主，至排临状态（看得见胎儿的头部）时，则以仰卧抱起双腿的用力法为主。胎儿的头部出来后，再依助产士的指示改做短促呼吸。

分娩第三期：后产（胎盘）娩出时，要遵照助产士的指示轻轻地用力。



分娩中巧用力

当子宫口全开后，子宫收缩会使胎儿逐渐下降到骨盆的出口。此时如果加上用力的动作，可促进分娩，并缓和子宫收缩所引起的强烈刺激，使孕妇轻松地度过分娩期。

所谓的“用力”，与单纯的“使劲儿”“用劲儿”不同。用力形成的腹压若不能顺着产道的方向，就毫无意义。简单地说，就是必须和排便时的用力方法相同。

仰卧时用力的方法

1.正确的用力法。

两脚充分张开，膝盖弯曲，后脚跟尽量靠近臀部。

两手向后举，抓住床头的栏杆或两侧的把手。

先充分地吸气，从鼻子吐气的同时停止呼吸，几秒后再慢慢地像是要排便似的逐渐用力。此时要紧闭嘴唇，直到吐气都不要让空气从嘴里出来。从吸气、用力到吐气完毕，大约需要25秒。

2.错误的用力法。

练习中如发现有以下现象时，应加以纠正：

（1）只有腹部鼓起。问题在于吸满气后，在吐气之前没有暂时停止呼吸就突然开始用力，或是把停止的气送进腹部，因此造成这种情形。

（2）只有面颊鼓起。这也是停止呼吸的方法错误所造成的。与前面的情况相同，因吸、吐气间没有暂时停止呼吸，使气没有留在胸部，而跑到口中去了。

（3）身体向上滑。用力时，双手用力过度就会造成这种情形。有这种倾向时，只要双手稍微向下移，减弱手腕的力量，即可纠正。

（4）身体向下滑。与上面的情形相反，当双手用力往后推或手握的地方太低时，就容易发生这种情况。

（5）背脊挺起。下腹部用力过度，或吸气时动用整个胸部想吸足气所造成的。

（6）臀部浮起。背脊、臀部、双脚应处在同一平面上。如果重心过分放在双脚，就会使臀部浮起。

（7）用力无法持久。吸满气后没有暂时停止呼吸就马上用力，用力自然无法持久。

3.用力的秘诀。吸足气暂停几秒再开始用力。

侧卧时用力的方法

侧卧时，身体下方的手肘轻轻弯曲，手掌放在脸旁。

双脚并拢，膝盖尽量弯曲，手抱住身体上方的大腿靠近臀部的地方。

头部不可弯得太低，背脊也不可拱起至眼睛看得到肚脐的程度。

胸部先充分吸气，然后和仰卧的情形相同，暂停数秒后再用力。

此时，背脊要挺直、不可拱起，臀部向后突出般地出力。头部弯得太低或不抱住臀部而抱住膝盖，都是错误的用力法。

这种用力的姿势与排便时的姿势一样，任何人都能轻易做到。因此，当孕妇采用仰卧的姿势无法有效地用力时，不妨先以侧卧的姿势做做看，等感觉较顺时，再换回仰卧的姿势。

仰卧时抱住双腿的用力法

抬起双脚，双手从外侧抱住膝盖的内侧，双腿尽量靠近下腹部的两侧，并充分地张开，双手抱住双腿。切记双手不可握在一起，而要各自握拳，双腿才能充分张开。

用力的同时，使下颌贴近胸口，双腿尽量张开。如果双腿没有充分张开，反而并拢在一起，或是吸足气后马上用力，只有腹部鼓起时，用力效果自然不佳。原本应贴近胸口的下颌向上突出，或用力时支撑腿部的力量比抱住腿部的力量强，使得臀部下滑，如此都无法达到良好的用力效果。

巧妙使用3种用力法

真正需要用力的是分娩第二产程，初产需1～2小时，经产在1小时之内。这个时期每2～3分钟宫缩1次，1次收缩约持续1分钟。

为了轻松地度过这段收缩期，使胎儿早点儿生出来，在持续1分钟的收缩时间内，孕妇必须至少用力3次。这是由于1次的用力，从吸气开始之后，会有15～20秒的有效时间。以1分钟收缩用力3次来计算，1小时要用力45～60次，2小时用力90～120次，4小时用力180～240次。因此，为了避免消耗无谓的体力，必须尽量达到用力的效果。方法正确时，可使4小时的分娩缩短成2小时。方法错误时，即使经过4小时，分娩也可能只进行到2小时的程度。



分娩时，产道并非已完全扩张，等待胎儿的通过。而是要靠孕妇正确的用力法，使胎儿以前进两步、后退一步的形式，逐渐向前进。如果用力的方法错误，无法产生

前进两步的力量，而且又在此时松一口气，变成进一步、退一步时，胎儿就会滞留原地不进不退了。因此，在分娩耗时的第二期，最好以“侧卧式”为主要的用力法，并可以左右交替的姿势来做。

当分娩进行顺利、开始消毒外阴部时，为了保护会阴，助产士会要求孕妇改以“仰卧式”的用力法。如果以这种姿势无法有效用力时，可以利用仰卧抱起双脚的方法，没有问题之后，再换回“仰卧式”用力法。

短促呼吸的运用

短促呼吸是在分娩第二产程最后阶段所做的动作，一般情况下只做1次（1次1分钟，有时必须反复做几次），由于时间短促无法修正，所以绝不可轻视它的重要性。正确的方法包括以下几点。

（1）仰卧，膝盖弯曲，双腿充分张开，双手交叉握在胸前。

（2）依平常的方式吸足气后，立刻快速地吐气，再反射性地吸气、吐气，反复做短促急速的呼吸。做的时候要能听得到“哈！哈！”的急促呼吸声。

（3）吐气量与吸气量必须相等，否则会感觉呼吸困难，若孕妇感觉呼吸困难要立刻停止。

进入呼吸运动前的吸气，如果吸入的量比平常多，或以全身来做运动时，下半身容易摇晃，会造成助产士工作上的不便。

剖宫产的术式和手术过程

施行剖宫产时为了让孕妇能很好地配合，使手术顺利进行，母子平安，就应当让孕妇知道剖宫产的术式和手术的过程。

剖宫产常用的4种术式

（1）子宫下段式，这种术式是子宫的切口在子宫下段，在剖宫产中最为常用。

（2）子宫体式，这种术式是在子宫体部中线做一纵向切口，取出胎儿，又叫古典式剖宫产，在剖宫产中不太常用，因再次妊娠分娩时子宫破裂的机会比前者大，只是当有指征时才采用。

（3）腹膜外剖宫产。

（4）剖宫产同时做子宫切除。

以上4种手术，一般根据病情需要、手术指征和实施手术者掌握手术的熟练程度来决定采用哪一种。

剖宫产的具体做法

麻醉（一般采用针麻、局麻或硬膜外麻醉，有时也采用全身麻醉）后切开腹壁及子宫，取出胎儿及胎儿附属物，然后缝合子宫及腹壁的各层。手术时间约为30～60分钟，术后7天拆除腹壁缝线。有的手术不缝腹膜及皮肤，这样手术时间相应缩短，术后恢复快，而且不必拆线。产褥恢复约需10周。

麻醉

在施行手术之前，医师要向孕妇及其家属说明为什么要施行手术，术中将用什么样的麻醉，术中可能有些什么感觉，可能发生什么问题，使他们充分理解，并打消孕妇一切思想顾虑及不安情绪，以得到很好的配合。目前，剖宫产较常用的是硬膜外麻醉。采用此种麻醉时孕妇的意识是清楚的，术中医生的一举一动全都知道，只是感觉不到痛。由于孕妇已经了解手术的全过程，并有充分的思想准备，从而产生了自信心和信赖感，术中便能很好地配合。

如果采用局麻进行手术，就应告诉孕妇在取出胎儿和胎盘、清理宫腔时，如有任何不适感，应及时告诉医师和麻醉师，以便及时处理。手术中孕妇切忌大喊大叫，以免由于腹压的增加，使肠管挤出于切口之处，不但影响手术操作，更由于吞咽大量气体，引起术后腹部胀气。因此，孕妇应自始至终镇静自若地与医师密切合作。如果麻醉效果差或麻醉平面不够，都要如实反映，切忌为了让麻醉师多给麻醉药而“谎报军情”，这样不但影响手术的顺利进行，也会造成因多给不必要的麻醉药而产生不良后果。

分娩结束后产妇还需留产观察

当胎盘娩出后，即宣告分娩结束，但医师并不会马上将产妇送到产后休息室，而是将其留在产房观察2小时。这样做是因为产后2小时内是产后严重并发症最易发生的时期，产后出血、产道血肿、心衰、产后子痫等常发生在产后2小时内，故也有人将产后的2小时称为第四产程。经历了漫长的分娩，产妇已经很疲劳，有可能发生产后子宫收缩乏力，致使子宫胎盘剥离、创面血窦开放，发生产后出血。产后出血是威胁产妇生命的常见病症之一，也是导致产妇死亡的首要原因。通常如能及时发现产后出血，针对原因及时处理，预后效果多良好。但若未能及时发现，将可能酿成严重后果。分娩时软产

道受挤压、扩张，有可能致组织损伤，开放性损伤出血外流容易被发现，但如组织内血管破裂出血，则可能不能马上被发现，随出血增多积于组织内，在局部成血肿才出现症状；有心脏病的孕妇在产后还可能发生心衰。

基于以上原因，产妇在分娩结束后要保持情绪平稳，此期若因生男生女或新生儿情况不佳而沮丧，常常会诱发产后严重并发症的出现。分娩结束后2小时内，需进食半流质饮食补充消耗的能量；此期要卧床休息，如要排小便，可请护士帮助扶持；产后不会马上排大便，如感觉肛门坠胀，有欲排大便之感，要及时告诉医师，医师会仔细检查有无软产道血肿；如有头晕、眼花或胸闷之感也均要告诉医师，以利于及早发现异常情况并给予处理。出产房前产妇最好排1次小便。

紧急分娩时怎样应对



（1）出现紧急分娩情况时，应立刻打电话给医院或打急救电话。各城市均开通了“120”医疗急救热线，拨通该热线，讲清楚地点和孕妇的情况等，“120”中心会迅速安排最近的医院派出妇产科医师携带必要的产科器械赶到现场做必要的处理。家人也可以利用各种安全的交通工具将孕妇送到最近的医院。

如果分娩已经开始，可以打电话到医院，让医护人员通过电话来指导每一步如何进行。在救护车未到达之前，可请有经验的人进行一些适当的处理。

（2）为了不弄脏床垫，可在床垫和床单之间铺一层防水垫（塑胶袋、浴帘、几层厚厚的报纸，或者塑胶桌布等），然后再铺上一层干净的床单。

（3）准备充足的热水、脱脂棉和卫生纸，以让孕妇分娩完后清洗或产程中使用。如天气炎热，可将室温调整到24～26℃。打开窗帘，让阳光照进室内，以调节房间的亮度。

（4）烧两盆热水。一盆用来消毒剪刀、坚韧线（用来扎脐带），另一盆让它晾到微温的程度，以便孕妇分娩完后可以清洗一下。此外，还要准备的东西有：一个洗碗盆，可以用来装胎盘；1条干净的大毛巾，用来包裹婴儿。

（5）想办法让孕妇用最舒适的姿势躺下，仰躺或侧躺等。

（6）接生人员事先用酒精或消毒肥皂把手洗干净。如果只有孕妇一个人在家，必

须靠自己把孩子生下来，记得事先把手洗干净。

（7）小心地把外阴部消毒干净。

（8）在胎儿的头先露出之后，不要再用力，也不要把它拉出来，要让胎儿的头自己慢慢滑出来，掉到接生员的手上，然后落到床上。通常脐带会在宝宝的颈上缠绕一两圈，可以轻轻地把脐带绕过宝宝的头拿开。

（9）随着胎儿的头突然转向，接着出现的就是胎儿的肩膀了。胎儿的头已经出来，肩膀还没出来的时候，在肛门开口上方用毛巾按住来保护会阴，以防它在胎儿露出肩膀的时候被撕裂。

（10）接生人员帮助婴儿把黏液从鼻子里吸出来，然后把婴儿倒举起来维持几秒，让婴儿喉咙里的黏液流出来。

（11）婴儿分娩出来后，立刻把他的肚子朝下，让他趴在干净的地方将他身上多余的液体清理干净。然后用温暖的毛巾把婴儿的背部和头盖起来，至于婴儿身上干酪状的覆膜则不用急着清理掉。

（12）如果婴儿看起来好像没有呼吸，或者是脉搏好像越来越微弱，可摩擦婴儿的背部，以刺激帮助他呼吸。如果婴儿的嘴唇发紫，脉搏不到60下，就轻轻地对婴儿进行五六次口对口的人工呼吸，但要注意接生员的嘴要同时盖住婴儿的鼻子和嘴巴。

（13）当脐带变得细一点儿、颜色也淡一些时，在脐带距离婴儿肚脐2.5厘米处，用线紧紧打一个结，然后在距离这个结2.5厘米处再打另一个结。用剪刀从这两个结的中间剪下去。

（14）让婴儿吸吮母亲的乳头，刺激胎盘的娩出。通常胎盘在婴儿娩出后的5～30分钟内就会自然排出来。不要靠拉脐带把胎盘分娩出来。



（15）让婴儿持续吸吮母亲的乳头。

（16）胎盘娩出以后，在骨盆上方的位置轻轻地按摩子宫，以帮助子宫继续收缩，同时适度地压缩血管。

（17）分娩后，产妇应尽量在床上静卧。如要下床行走，一定要有人搀扶。

巨大儿对分娩有什么影响

新生儿出生体重等于或超过4000克时称为巨大儿，巨大儿分娩时对母子都没有好处，巨大儿对分娩会有如下影响。

（1）如胎儿过大，使正常骨盆相对狭窄而发生头盆不称，同时不正常胎位也会增加，如臀位、枕后位、枕横位、高直位等。临产后，若胎儿的胎头迟迟不能入盆或胎头下降缓慢，子宫又过度膨胀，可引起子宫收缩乏力。



（2）胎头大，阴道分娩时较困难，以致使用产钳、胎头吸引器助产或剖宫产的机会增多，容易造成产伤。

（3）巨大儿的双肩径线过大会造成肩难产。由于分娩时过度用力，可造成孕妇软产道的损伤，或新生儿骨折和肌肉、神经撕裂，甚至引起窒息、颅内出血等。

（4）过度膨胀的子宫使子宫肌肉收缩力减弱，易引起产后出血。剖宫产、困难的阴道助产时出血也会变多。

（5）孕妇因体力消耗大、出血多、全身抵抗力降低，容易贫血、产褥感染，身体恢复也会很慢。

怀有巨大儿的孕妇属于高危产妇，应严密观察产程，按试产处理，注意接生技术，放宽剖宫产指征，预防产后出血和感染，还要仔细观察新生儿的情况。

胎位不正怎么办

胎位是指胎儿在子宫内所处的位置。胎位与日后的顺利分娩密切相关，直接关系到母子的生命和健康。

关于胎位是否正常的问题，孕妇不必过于忧虑。90%以上的胎儿都是正常胎位，其余胎儿的不正常胎位大都可以在产前检查中及时发现。其中横位、臀位可在医师指导下及时纠正，即使纠正失败，也还可以做剖宫产手术分娩。枕后位有时会自己转为正常胎位，或者在分娩时由医师助产。额位在产前一般不容易发现，分娩时可行剖宫产手术。

造成难产的原因及处理方法

骨盆狭窄和头盆不称

骨盆狭小，妨碍胎儿通过的叫作骨盆狭窄，即使骨盆狭小，如果胎儿也小，就不成问题；相反，如果骨盆正常，但胎儿过大，也不能通过，这就叫作头盆不称。

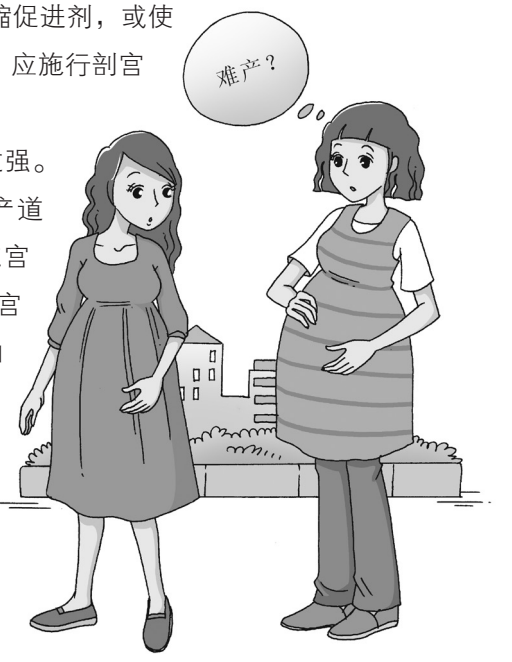
如果骨盆多少有些狭窄的话，只要没有其他异常就可以自然分娩。如被怀疑是头盆不称，则应在产前做X射线检查，如果确认是不称的，就要施行剖宫产。所以说，因头盆不称而造成难产的，实际上是没有的。

软产道坚韧

软产道，是指子宫口、阴道和外阴部。软产道坚韧，是指分娩经过了很长时间，子宫颈管始终没有进一步开大。因为胎儿难以通过，不得不使用产钳分娩或吸引分娩，但也可以用使子宫颈管部软化的药。

宫缩乏力和宫缩过强

推出胎儿的力量即子宫收缩太弱的，叫作宫缩乏力。有的宫缩从一开始就弱，有的宫缩是在分娩过程中变弱的。在分娩过程中宫缩变弱的，是由于分娩时间延长，或用劲儿方法不当，致使产妇疲劳造成的。可使用宫缩促进剂，或使身体休息疲劳缓解后再分娩，但在情况严重时，应施行剖宫产。这在高龄初产妇中较多见。



相反，子宫收缩过分强烈的，叫作宫缩过强。乱用宫缩促进剂、早期破膜、胎位异常、软产道坚韧、骨盆狭小、子宫或卵巢肌瘤等，是造成宫缩过强的原因。在产道的阻力不大时发生过强宫缩，分娩将迅速进行，有时不会发生急产，如就在路上或厕所里分娩。像这样突然生产的情况，容易引起母体产道裂伤、神志昏迷、子宫翻出、弛缓性出血，婴儿则容易发生头盖骨骨折、脐带断裂等，因此必须注意。

在产道的阻力强大时发生宫缩，孕妇将遭受剧烈的疼痛之苦，有出现子宫破裂的危险。由于宫缩过强、血液循环不畅，易使胎儿处于假死状态，或者死亡。有急产习惯的人，从分娩一开始就让其在床上侧卧，疼痛剧烈时使用镇痛剂、麻醉剂。

胎头回转异常

正常的胎头回转是胎儿从狭窄的骨盆内通过时，一边转换方向一边向下钻似的出来了。如果不是这样顺利进行的就叫作胎头回转异常。这种情况多半要使用产钳分娩或吸引分娩。

胎位异常

胎位异常，是指横位、两腿先出来的全足位等。它也是造成难产的原因之一。破膜后，脐带脱出，或分娩进行缓慢，对母子都是危险的。再有，虽然是头位，但却是仰着脸的面先露，或是抬着下颌的额先露，或前囟先露等，都会给自然分娩造成困难。

前置胎盘

前置胎盘在怀孕期用超声波断层法可诊断。有这种情况的可以施行剖宫产，所以不会在生产中带来异常。程度轻的，有时也能自然分娩。

胎盘早剥

胎盘早剥是指胎儿娩出前胎盘即已剥离。因此，如不及时娩出，胎儿会因断氧而死亡，且母体也可能由于出血过多而发生危险。

早期破膜

在分娩开始前发生破膜，则子宫口难开，胎儿不能顺利通过产道，也会造成难产。所以，在分娩前产妇应保持稳定的心态，以防胎膜提早破裂，给接下来的生产带来影响。

合并症

产妇患有重症妊娠中毒症时，会引起胎盘早剥，或在分娩过程中引起子痫。所以有此病症的产妇和其医师务必稍加注意。

除此之外，患有心脏病和肾脏疾病的孕妇，必须在各专科医师严格的监视下，进行分娩。

怎样避免难产

一般说来，难产在分娩过程中是可以避免的，但要注意以下几点。

（1）产妇要定期去医院进行产前检查，以便及时发现异常情况，尽早进行纠正解决。

（2）产前要加强营养，保持旺盛的精力和体力，预防疾病，适量运动；在临产时，产妇要听从医院的指导，与医师密切配合好。临产前要按需求吃些东西，增加产力。

（3）产妇要保持心情愉快，充分正确地认识到女性生孩子是一种自然生理现象，不要精神紧张，要顺其自然。

（4）只要产妇平时身体健康，有经产道娩出的力量及正常产道，胎位正常，胎儿大小合适，无畸形，一般不会发生难产。

（5）产妇要了解分娩知识，并在分娩时按产程与助产士配合呼吸和动作，就可以顺利完成分娩过程，娩出胎儿。

因此，产妇不可过于担心难产，只要做到以上几点，并配合医生的指导则可以避免难产的发生。若产妇精神过度紧张，配合不好，则会使分娩变得复杂。



第六章 产妇的保健常识

第一节 产妇的营养与饮食

产妇饮食安排的原则

与孕期相比，产妇更应注意饮食：一是补充在怀孕期间及分娩时的身体耗损；二是补充足够的营养使母体分泌充足的乳汁来哺育婴儿。这就说明，产妇的饮食必须满足这两方面的需要。那么，怎样安排适合产妇的饮食呢?

多吃营养价值高的食物

要多吃含蛋白质、钙、铁比较丰富的食物，如牛肉、鸡蛋、牛奶，以及豆类和豆制品，也可用猪骨头、猪蹄煮汤喝，因为这些食物当中含钙较多。

饮食的搭配要合理

产妇的营养要全面，不可偏食，也不可吃得过精。鸡蛋中虽含有丰富的蛋白质，但产妇每天吃3个就足够了，吃太多不但浪费，而且会增加胃的负担，引起消化不良。一定要适当吃些粗粮，以满足身体各方面的需要。此外，水果和蔬菜对产妇也是十分有益的，水果中所含的维生素不但是孕妇本身必需的，而且可以促进乳汁的正常分泌。

多吃易消化及刺激性小的食物

产妇活动量较小，消化能力受到限制。有些食物营养虽丰富，却不易消化，过多食用会引起肠胃不适和便秘。所以，要多吃易消化的食物，同时要少吃刺激性食物。刺激性食物也易使产妇发生便秘，若产妇长期便秘，可诱发子宫脱垂。产妇要做到不吸烟，不喝酒，因为酒精和烟中的尼古丁可通过乳汁传给婴儿，引起婴儿的不适或疾病。

不要偏食、挑食

产妇不要盲目忌口。哺乳期间，营养必须全面，才能满足婴儿和产妇自身的营养需要。如果产妇有挑食或偏食的习惯，哺乳期必须改正。

产后3天内的进食原则

一般来说，刚刚分娩后的产妇，需进食清淡易消化又营养丰富的食物，通常以挂面鸡蛋或糖水鸡蛋、甜藕粉、小米稀饭为宜，产后3天内仍应以蔬菜、水果、鸡蛋、稀饭、挂面等为主。忌生冷、辛辣食品。

分娩时若有会阴撕裂伤并经过缝合的产妇，在自解大便后，也可以按正常产妇一样饮食。若有因重度会阴撕裂做缝合的产妇和会阴侧切缝合的产妇，应少渣饮食5～6次，半流质饮食3天。

做剖宫产术后的产妇，术后胃肠功能已恢复者（术后已排气者），应采用术后流质饮食1天（忌牛奶、豆浆、大量蔗糖等胀气食品），情况好转后改用半流质饮食1～2天，再转为普通饮食。

产后过3天，产妇可根据自身的消化情况，进软食或普通饮食。当产妇自解大便后，即可适量吃炖肉汤、鱼汤、鸡汤等食物。

产后应注意补充哪些营养素

产妇产后的营养特别需要高热量，每日所需热量基本与男性重体力劳动者相当。如此高的热量单靠糖类是远远不能满足的，需要摄入羊肉、瘦猪肉、牛肉等运动性食品和高热能的坚果类食品，如核桃、花生仁、松仁等。此外，紫菜、海带等菌藻类食物，除提供热量外，还富含不饱和脂肪酸，有利于婴儿大脑的发育，亦应多食。



除此之外，产妇特别需要以下营养素。

（1）蛋白质。产妇每日泌乳要消耗蛋白质10～15克，6个月内的婴儿对8种必需氨基酸的消耗也很大，为成人的8～12倍，所以乳母的膳食蛋

白质是很重要的。此外，产妇产后本身气血虚弱，再加上生殖器官复原和脏腑功能康复，也都需要大量的蛋白质。蛋白质是生命的物质基础，也是修复组织器官的基本物质，所以蛋白质对产妇本身是非常重要的。

（2）保证钙的补充。泌乳会使乳母每日消耗约300毫克的钙，为减少动用母体的储备，产妇每天必须进食含钙多的食物。

（3）水溶性维生素。乳母膳食中的B族维生素和维生素C的摄入量要非常充足，原因是水溶性B族维生素、维生素C是可以通过乳腺转移至乳汁的，但转换力很低，约50%，如补充不足，满足不了哺乳的需要。

（4）足够的水。水和乳汁的分泌量有关，产妇在哺乳期每日应保证喝足够量的水，才能保证乳汁的分泌。

（5）造血需要的铁、铜、锌等物质。产妇需要补血，因此膳食中要经常配些含铁、铜、锌多的食物。

产后吃红糖、喝黄酒是否科学

红糖是尚未提纯的精制的食糖，它有两个方面的优点：一方面，红糖含有较为丰富的营养物质，如铁、钙、胡萝卜素，有补血和活血功能；另一方面，含有大量的葡萄糖，能供给产妇能量，使子宫早日复旧。此外，红糖还能利尿，有利于产妇尽快排出身体内潴留的水分及有害物质。但食用红糖过多，可能引起腹胀、食欲减退等症状，也可能引起腹泻等消化道疾病。所以产妇在产后可以食用红糖，但要适量。食用时一定要注意先将其煮沸、过滤、除去杂质。

黄酒又称米酒，是水谷之精，其性热，气悍，产后少量饮之，可以祛风活血，避邪逐秽，有利于恶露的排除和子宫的缩复，对产后受凉有辅助治疗作用。但因其可助内热，若饮用过量，则会使产妇上火，口舌生疮。且由于母体内热，饮用时间以产后1周内为宜。又因其有活血作用，饮用时间过长，可使恶露排出量过多或持续时间长，不利于产妇的身体恢复，所以要适时适量饮用。

适合产妇食用的蔬菜

产妇在产褥期的食物应是多种多样的，除多吃些肉、蛋、鱼等食品外，还要多吃一些蔬菜。据研究表明，产妇多吃莲藕、黄花菜、黄豆芽、海带、莴笋等，有利于母子健康。

（1）莲藕。莲藕中含有大量的淀粉、维生素和矿物质，营养丰富，清淡爽口，健脾益胃，润燥养阴，行血化瘀，清热生乳，是祛瘀生新的佳蔬良药。产妇多吃莲藕，能及早排出腹内积存的瘀血，增进食欲，帮助消化，促使乳汁分泌，有助于对新生儿的喂养。

（2）黄花菜。黄花菜中含有蛋白质及矿物质磷、铁、维生素A、维生素C及甾体化合物，营养丰富，味道鲜美，尤其适合做汤。据中医书籍记载，黄花菜有消肿、利尿、解热、止痛、补血、健脑的作用，产褥期产妇容易腹部疼痛、小便不利、面色苍白、睡眠不安，多食黄花菜有利于缓解以上症状。

（3）黄豆芽。黄豆芽中含有大量蛋白质、维生素C、纤维素等，蛋白质是组织细胞的主要原料，能修复分娩时损伤的组织；维生素C能增加血管壁的弹性和韧性，防止产后继续出血；纤维能润肠通便，防止产妇发生便秘。

（4）海带。海带中富含碘和铁，碘是合成甲状腺素的主要成分。铁是制造血细胞的主要食物。产妇多吃海带，能增加乳汁中碘和铁的含量，有利于新生儿的生长发育，预防呆小症的发生。

（5）莴笋。莴笋中含有多种营养成分，尤其富含钙、磷、铁，能助长骨骼，坚固牙齿。中医学认为，莴笋有清热、利尿、活血、通乳的作用，尤其适合产后少尿及无乳的产妇食用。

常用催乳食谱



（1）鲫鱼汤。鲜鲫鱼1条，去鳞、鳃，除内脏，加黄豆芽60克（或通草60克）煮汤喝，每日2次，连服3～5天。

（2）鲤鱼粥。鲜鲤鱼1条，去鳞、鳃，除内脏，切成小块，与大米或小米一起煮粥。粥内不放盐，淡食。若单用鲤鱼1条煮汤，可放少许酱油，吃肉喝汤，有较好的催乳效果。

（3）猪蹄通草汤。猪蹄1只，通草3克，加适量的水，放入砂锅内煮1～2小时，分2次喝完。每日1次，连服3～5天。

（4）丝瓜仁鲢鱼汤。丝瓜仁50克，鲜鲢鱼1条，共同煮汤，熟后吃鱼喝汤，可放些酱油，不放盐。日服1次，连服3天。

（5）清炖肘子。猪肘子1只，当归、王不留行各1份。三者按10∶2∶2的比例，用清水小火炖至烂熟，吃肉喝汤。日服1次，连服3天。

（6）黄花菜炖瘦肉。干黄花菜25克，瘦猪肉250克，共煮或炖至熟后做菜佐餐。

（7）花生大米粥。花生仁100克、大米200克，将花生仁捣烂后放入淘净的大米中加水煮粥，粥分2次喝完，每日1次，连服3天。

产妇适合吃哪些水果

水果营养丰富，味道鲜美，男女老幼，人人爱吃。实践证明，产妇适当吃些水果，不仅能增加营养，帮助消化，补充维生素和矿物质，而且由于水果还有一些特殊的医疗作用，对产妇的身体康复，很有帮助。

那么，产妇适合吃哪些水果呢?

香蕉

香蕉中含有大量的纤维素和铁，有通便补血的作用。产妇在哺乳期多卧床休息，胃肠蠕动较差，常常发生便秘。再加上产后失血较多，需要补血，而铁是造血的主要原料之一，所以产妇应多吃香蕉以防止产后便秘和贫血。产妇摄入的铁多了，乳汁中铁也多，对预防婴儿贫血会有一定的帮助。

橘子

橘子中含维生素C和钙较多，维生素C能增强血管壁的弹性和韧性，防止出血。产妇分娩后子宫内膜有较大的创面，出血较多，如果适当吃些橘子，便可防止产后继续出血。钙是构成婴儿骨骼、牙齿的重要成分，产妇适当吃些橘子，能够通过产妇的乳汁把钙提供给婴儿，这样不仅能促进婴儿牙齿、骨骼的生长，而且能防止婴儿发生佝偻病。另外，橘核、橘络（橘子瓣上的白丝）有通乳的作用，产妇乳腺管不通畅时，吃些橘子除可增加乳汁分泌外，还可帮助预防急性乳腺炎，以免影响对婴儿的喂养。

山楂

山楂中含有丰富的维生素和矿物质，对产妇有一定的营养价值。除此之外，还含有大量的山楂酸、柠檬酸，能够生津止渴、散瘀活血。产妇分娩后由于过度劳累，往往食欲不振、口干舌燥、饭量减少。如果适当吃些山楂，能够增进食欲、帮助消化，

有利于身体康复和喂哺婴儿。另外，山楂有散瘀活血的作用，有利于帮助排出产妇子宫内的瘀血，减轻腹痛。

红枣

红枣中含维生素C较多，同时还含有大量的葡萄糖和蛋白质。中医认为，红枣是水果中最好的补药，且具补脾活胃、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、气血不足的产妇食用。红枣味道香甜，吃法多种多样，既可口嚼生吃，也可熬粥蒸饭熟吃。

桂圆

桂圆又称龙眼，是营养极其丰富的一种水果。中医认为，桂圆味甘、性温、无毒，入脾经心经，为补血益脾之佳果。产后体质虚弱的产妇，可适当吃些新鲜的桂圆或干燥的龙眼肉，既能补脾胃之气，又能补心血不足。

产妇不宜多吃鸡蛋和油炸食品

有的产妇为了加强营养，坐月子期间，常用鸡蛋来滋补身体的亏损，甚至把鸡蛋当成主食来吃。其实，吃鸡蛋并非越多越好，鸡蛋吃得过多反而对身体有害。

在整个产褥期间，根据国家对孕、产妇营养标准规定，每天需要蛋白质100克左右，因此，产妇每天吃2～3个鸡蛋就足够了。医学研究表明，每天吃十几个鸡蛋与每天吃3个鸡蛋，身体所吸收的营养是一样的，吃多了并没有好处，不但造成浪费，反而会增加肠胃负担，甚至引起胃病。



同样的道理，油炸食品也较难以消化，产妇不应多吃。油炸食品的营养在油炸过程中已经损失很多，比面食及其他食物营养成分要少得多，多吃并不能给产妇增加营养，反会增加了肠胃负担。

产后的饮食不宜辛辣、生冷、坚硬

坐月子期间，产妇一定要忌食辛辣温燥和过于生冷、坚硬的食物。辛辣温燥之食，可助内热，而使产妇上火，引起口舌生疮，大便秘结，或痔疮发作。母体内热，

还可通过乳汁影响到婴儿。所以，产妇在哺乳期应禁食韭菜、大蒜、辣椒、胡椒、茴香、酒等辛辣食物。

此外，生冷、坚硬的食物易损伤脾胃，影响消化功能。生冷之物还易致瘀血滞留，可引起产后腹痛、产后恶露不尽等。如食坚硬之物，还易使日后牙齿松动疼痛，所以产妇应禁食。

产后忌滋补过量

女性在分娩后，适当进行营养滋补是有益的，这样既可补充产妇的营养，有利于身体的恢复，又可以有充足的奶水哺乳婴儿。但是滋补过量却是有害无益的，不但浪费了钱财，而且有损产妇身体健康。

（1）滋补过量容易导致肥胖。产后妇女肥胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引起各种疾病。调查表明，肥胖者冠心病的发生率是正常人的2～5倍，糖尿病的发生率约可高出5倍，这对妇女以后的健康影响极大。

（2）产妇营养过剩，必然会使奶水中的脂肪含量增多，如果婴儿胃肠能够吸收，易造成婴儿肥胖，还会使婴儿发育不均，行动不便，对其身体健康和智力发育都不利，并易患扁平足一类的疾病；若婴儿消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪泻或长期慢性腹泻，就会造成婴儿营养不良。

产妇滋补应注意以下几个方面：一般说来，分娩后1～3天，应吃容易消化、比较清淡的饭菜，如煮烂的米粥、面条、新鲜瘦肉、炒青菜、鲜鱼、鲜蛋类食物，以利于消化和补充营养；产妇分娩3天后，就可以吃普通的饭菜了，可比正常人的饮食好一些，多吃点儿肉、青菜和油类，以利于康复和生乳。不要饮酒和吃辛辣食品，如辣椒、芥末、生姜等。还要注意饮食卫生，以免患胃肠传染病。副食安排的原则也应是荤素搭配，稀干兼食，少吃多餐，并根据情况和产妇的爱好随时调节饮食。如果产妇发生便秘，可多吃些水果和新鲜蔬菜。如患有贫血，可多吃些动物肝脏，以补充铁。

产妇应适量摄入食盐

盐中含钠，钠是人体必需的物质，如果人体缺钠就会出现低血压、头昏眼花、恶心、呕吐、无食欲、乏力等，所以在人体内应保证有一定量的钠。如果产妇过多限制盐的摄入，影响了体内电解质的平衡，不但会影响产妇的食欲，而且会造成婴儿体内

缺钠，对新生儿身体发育不利。

但是产妇食盐不可过多，否则会加重肾脏负担，对肾不利，也会使血压增高。所以，产妇应根据自身的情况，适量摄入食盐。

产后为什么忌吃巧克力

产妇在产后需要给新生儿喂奶，如果过多食用巧克力，会对哺乳婴儿的发育产生不良影响。因为巧克力所含的可可碱，会渗入母乳被婴儿吸收，并在婴儿体内蓄积。久而久之，可可碱会损伤婴儿神经系统和心脏，并使其肌肉松弛，排尿量增加，造成婴儿消化不良，睡眠不稳，哭闹不停。

产妇经常吃巧克力，还会影响自身食欲，并可使身体发胖，从而造成必需营养素的缺乏，影响产妇的身体健康的同时，也直接影响婴儿的生长发育。

坐月子期间的15个食补小秘诀

（1）猪肝，适合在早上及中午食用。

（2）鸡蛋蛋黄中的铁，对贫血的产妇有疗效。

（3）莲藕排骨汤，不仅可减轻产妇月子期间的贫血症状，而且有缓和神经紧张的作用。

（4）干贝，具有稳定情绪作用，可辅助治疗产后抑郁症。

（5）胡萝卜，含丰富的维生素A、B族维生素、维生素C，是产妇的最佳菜肴。

（6）猪肾，有强化肾脏、促进体内新陈代谢、恢复子宫机能、辅助治疗腰酸背痛等功效。

（7）芝麻，含钙高，多吃可预防产后钙流失及便秘。

（8）猪蹄，能补血通乳，可辅助治疗产后缺乳症。

（9）花生，能养血止血，可辅助治疗产后贫血出血症，具有滋养作用。

（10）西芹，纤维素高，多吃可预防产妇便秘。

（11）糯米，性味甘平，具有补中益气之功效。

（12）黑豆，含有丰富的植物性蛋白质及维生素A、B族维生素、维生素C，对脚部水肿、腹部和身体肌肉松弛的产妇有改善功效。

（13）海参，是零胆固醇的食品，蛋白质高，适合产后虚弱、消瘦乏力、肾虚水肿及患有黄疸的产妇食用。

（14）猪心，有强化心脏的功能。

（15）鱼，含钙丰富。

剖宫产产妇饮食禁忌

剖宫产产妇有以下饮食禁忌。

（1）需待肠道蠕动后才可进食。

（2）刚进食时须采取渐进式的进食法：先喝温开水、果汁等流质食物，若无腹胀呕吐的现象才可食用稀饭、青菜等。再过1～2天后（最好是排便正常后）可开始食用一般的食物。

（3）香油、鸡及米酒等食物应于生产1周后才可以食用。

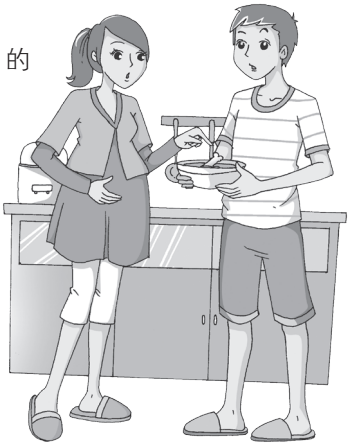
（4）产后1周内避免食用牛奶等食物，以防胀气。

（5）避免食用油腻、刺激性的食物。

（6）禁食以参类（如人参、西洋参）调理之药膳，因为参类食物有强心、兴奋之效用，除了不利于伤口的复原外（可能导致再次出血），还会妨碍产妇休养。

产妇喝肉汤要讲究方法

产妇分娩后机体消耗巨大，并且要给新生儿哺乳，此时应多进食些汤汁类食物，既可补充营养，又可增加乳汁的分泌，这对于产妇来说，是很好的选择。猪蹄汤、瘦肉汤、鲜鱼汤、鸡汤等汤食，不仅味道鲜美，而且含有丰富的水溶性营养成分，有利于人体吸收。此外，还能起到促进产妇身体早日恢复，提高乳汁分泌的作用，可以说是产后最佳的营养品。



但产妇喝肉汤应当根据具体情况和希望达到的目的来合理地选择。对于产后乳汁迟迟不下或下得很少的产妇，应及早喝肉汤，以促使下乳；反之，应迟些再喝，否则会使乳汁分泌过多，甚至可能造成乳汁瘀滞。此外，喝肉汤要适量，肉汤虽然对身体有很多好处，但并不等于多多益善，喝肉汤过浓或过多，都可使血液中脂肪含量增高，从而使乳汁中的脂肪含量增多，这样的乳汁婴儿不易吸收，而且往往会引起新生儿腹泻。所以，产妇喝肉汤应适度，切记过犹不及。

产妇不能急于节食的原因

孕妇分娩后，体重会增加不少，体形会明显发胖。因此，很多女性为了恢复生育前的苗条体形，分娩后便立即节食，这样做既有害于自己的身体，又对婴儿的生长发育不利。

产后女性所增加的体重主要是水分和脂肪，如果授乳，这些脂肪根本就不够用，需要从乳母身体原来储存的脂肪中动用一些来补充哺乳所需的营养。为了保证哺乳的需要，产妇一定要多吃些含钙丰富的食物，并且每天至少要吸收11760千焦的热量。

为了恢复体形，产妇可适当增加活动量，如做健美操，以消耗多余的热量。还可以多吃一些蔬菜和水果，避免过多食用高脂肪的浓汤及食物，这样有利于减肥，但切不可盲目节食。

产妇在坐月子期间不要忌口

据科学研究表明，产妇在产后不必忌口，各种食物都要吃一些，这样才能保证哺乳的营养素和微量元素。为了促进生殖器官和体力尽快恢复，保证乳汁分泌量的充足，产妇应多吃些营养丰富、易消化的食物和新鲜蔬菜。奶水不足者，宜多食些汤汁类食物，如鱼汤、鸡汤、猪蹄汤、鸡蛋汤等。但产妇在产后几天内，最好不吃或少吃生、冷、硬和刺激性食物，以防消化功能紊乱或引起肠道疾病。

产妇不宜多喝茶

产妇不宜多喝茶，因为茶叶中含有鞣酸，它可以与食物中的铁相结合，影响肠道对铁的吸收，从而引起贫血。茶水浓度越大，鞣酸含量越高，对铁的吸收影响越严重。另外，茶叶中含有咖啡因，饮用茶水后，使人精神兴奋，不易入睡，会影响产妇休息，还可通过乳汁进入婴儿体内，也会使婴儿精神过于兴奋，不能安睡，容易出现肠痉挛和忽然无故啼哭的现象。

产妇在分娩后3个月内忌食过多味精

为了让婴儿不出现缺锌症，产妇应忌吃过量味精。因为味精内的谷氨酸钠会通过乳汁进入婴儿体内，过量的谷氨酸钠对婴儿，尤其是13周内的婴儿发育有严重影

响，它能与婴儿血液中的锌发生特异性的结合，生成不能被机体吸收的谷氨酸，而锌却随尿排出，从而导致婴儿锌的缺乏。这样，婴儿不仅会出现味觉差、厌食，而且还可造成智力减退、生长发育迟缓等不良后果。

产后不宜吃炖母鸡



很多产妇产后尽管营养很全面，但奶水不足，达不到用母乳喂养婴儿的要求。产后奶水不足的原因很多，其中一个重要方面是产后吃了炖老母鸡。

产妇产后吃炖母鸡，为什么会导致奶水不足呢?

这是因为产妇分娩后由于血液中雌激素和孕激素的浓度大大降低，催乳素才会发挥促进泌乳的作用，促使乳汁分泌。而母鸡的卵巢和蛋衣中含有一定量的雌激素，食用炖母鸡会使产妇血液中雌激素浓度增加，催乳素的效能就因之减弱，进而导致乳汁不足，甚至完全回奶。

红糖、白糖产后合理搭配

红糖和白糖都是从甘蔗、甜菜中提取的。红糖是一种含葡萄糖、纤维素多的食糖，具有活血化瘀的作用，对产后子宫收缩和恢复、恶露的排出、乳汁分泌均有一定的作用。由于红糖含葡萄糖浓度较高，吸收后有利尿功能，利于产妇泌尿系统保持通畅，减少产妇卧床期间引起膀胱尿液潴留，从而防止尿路感染，在产后10日内，饮红糖水或在食物中加红糖，有益于产妇的身体健康。可是红糖性湿，在炎热的夏天，如果产妇过长时间食用，会使汗液增多，口渴咽干，如伴有产后感染疾病，可出现发热、头晕心悸、阴道流血增多等弊病，因而，红糖虽好，也应根据产妇的自身情况食用。

白糖纯度高，杂质少，性平，有润肺生津的功效。适合夏季分娩的产妇，或产褥中、后期，有发热、出汗较多、手足心潮热、阴道流血淋漓不断、咽干口渴、干咳无痰病症的产妇食用。不过在寒冷的季节分娩的产妇，也可以适当食用白糖。

第二节 产妇的起居与保健

产妇需要在医院住多长时间

产妇产后住院的时间长短要根据产妇的实际情况来定。如果顺产，新生儿和产妇没有异常情况，一切均好，一般住院24小时就可以出院。如果产妇是会阴切开分娩，一般要等4～5天，会阴切口拆线，切口愈合良好后出院。如果是做剖宫产的产妇，则住院的时间更长一些，约8天。如果产妇有妊娠或分娩并发症，需要视病情决定住院时间长短。

产后在医院的几天应怎样度过

分娩当天，产妇应充分休息，以恢复体力。产妇在6小时之内最好不要下床，6小时以后可用坐便器解小便。但由于产妇自身的特殊性，住院时间可灵活掌握。

第1天，可自行或由护理人员进行按摩乳房。此时允许淋浴，但注意不能劳累。

第2天，应化验有无贫血，可以洗头发，洗后要立即擦干，最好请家人帮忙洗头发。

第3天，按规律授乳，多余的乳汁要吸空。

第4天，做过会阴侧切手术的产妇，此时伤口已恢复，可以拆线了（目前，有些医院所用缝线不必拆除）。

第5天和第6天，可在医护人员的指导下给宝宝授乳、洗澡及换尿布等，同时做好出院的准备。

第7天，如果没有严重的产道裂伤，产妇便可以出院了。

产后各时期的生活安排

由于产妇产后身体特别虚弱，如何恢复健康、恢复元气，如何防范各类疾病侵身，就成了整个产褥期产妇应该特别关心的问题。产妇分娩后，日常生活安排要特别精心周到，且各时期应有不同的调养和护理。

分娩当天

（1）充分休养。无论是初产妇还是经产妇，都应注意充分休息，缓解分娩中的疲劳。

（2）排尿。产后4小时排尿，否则会引起产后尿潴留。一旦发生，不仅会影响产后恢复，并可致泌尿系统感染。

（3）饮食。阴道正常分娩的产妇，可吃一些清淡饭菜，多喝水有利于排尿，但不应吃有刺激性的食物。剖宫产的产妇要36小时后或肛门排气（放屁）后才能进食。

（4）疼痛。如果子宫收缩引起肚子痛，或会阴缝合处疼痛不能忍耐时，或剖宫产伤口疼痛，可向医师提出，做适当的止痛处理。剖宫产的产妇用腹带，能有效减轻腹部伤口疼痛。

（5）注意观察阴道流血量。正常分娩时出血量一般不超过300毫升，产后如果出血量多于平常月经量，应及时告诉医师处理。

（6）乳房护理。如果乳头、乳晕有垢痂，应用温热肥皂水及清水洗净。以后每次哺乳前均要洗手，用温毛巾洗乳头和乳房，擦洗干净后，再采取最舒适的姿势开始哺乳。

（7）哺乳。宝宝出生后即可哺乳。早喂奶可促进产妇乳汁分泌和子宫收缩恢复。因此，应给宝宝早喂奶。

产后第1天

（1）活动。分娩后8小时左右可下地活动。剖宫产产妇尽可能早日下床活动，如不能下床，可以在床上活动身体。



（2）卫生。可进行一般的洗漱活动，洗脸、刷牙，会阴部清洗、擦澡等。产后容易出汗，产妇需勤换内衣、内裤。

（3）子宫按摩。正常分娩和会阴侧切的产妇均可用手按摩下腹部，按摩子宫，促进子宫收缩、肠道运动及盆底肌、腹壁肌的恢复。

（4）会阴伤口处理。会阴侧切的伤口可进行红外线烘烤治疗，促使伤口早日愈合。但注意不要烤伤产妇。

（5）饮食。剖宫产的产妇未排气时不要进食，其他产妇可吃易消化食物。

（6）体温。体温超过38℃时请医师处理。

（7）观察恶露（阴道分泌物）。第1天为血性恶露，如果夹杂有血凝块，请医师诊治，恶露的量应比分娩当天少，无恶臭味。

产后第2天

（1）会阴伤口处理。有的产妇用“8”字针法缝合的侧切伤口，可以拆线，但有些较大的侧切伤口，或普通缝合的伤口拆线会晚一些。拆线后，注意伤口愈合情况，不要将两腿外展，尽量并拢，避免伤口裂开。

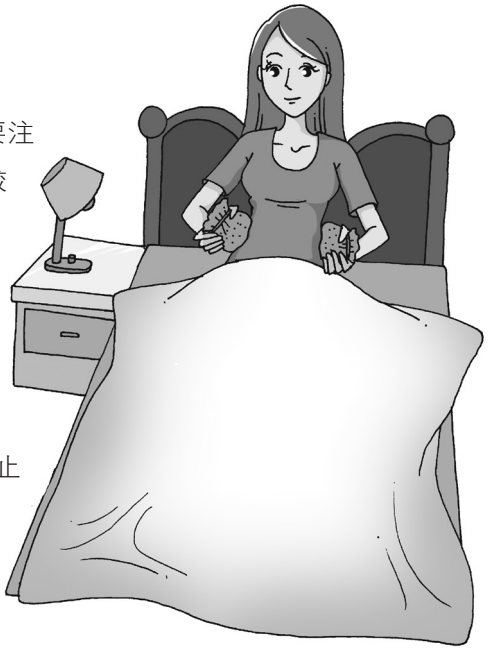
（2）哺乳。如能做到早吸吮的产妇，此时乳房不会肿胀，乳汁也会通畅。若早期哺乳做得不好，则会出现乳房胀痛，此时可用热敷，以减少不适感。

（3）活动。剖宫产产妇，应下地活动，以减少肠粘连，促进产后恢复。

（4）新生儿观察。观察新生儿黄疸出现时间、吃奶情况及大小便次数。

产后第3～5天

恶露将会减少，且颜色变淡。此时要注意产妇体温及子宫底是否按时下降，有无疼痛感（非宫缩时）。因为子宫内膜感染多发生在产妇产后第3～5天，有胎膜早破的产妇，产后用抗感染药物，如不发烧，即可出院。



产后1周

剖宫产的产妇，腹部伤口可以拆线，当然要注意伤口愈合情况。对于个别体胖或贫血、营养较差的产妇，要延期拆线。

产后2周

产妇产后第2周应注意以下几点。

（1）要保证充足的睡眠、适当的营养。

（2）不宜搬运重物或从事重体力劳动，防止子宫脱垂。

（3）哺乳的产妇不宜服用对新生儿有害的药物，如确需服用者，应征求医师的意见。

（4）子宫底部逐渐变得在腹部不可触及。恶露色变淡，量明显减少。

（5）要保持愉快的心情，情绪不宜激动。

（6）居室要保持清洁安静、温暖舒适、阳光充足、空气新鲜。尤其夏季，室内通风更为重要，否则可引起中暑。冬季用取暖器取暖，要保持室内有一定的湿度，卧室内不要吸烟，要定期开窗通风。

（7）伤风感冒的人不要探视产妇和小宝宝。

（8）产后产妇容易出汗，这是正常生理现象，几天后会自行好转。此期间要注意勤换内衣，避免着凉。

产后何时开始运动

产妇产后早期起床运动，有利于机体生理功能的恢复，体力和精神等方面也可较快地恢复正常。早期下床还可加强盆底肌肉的紧张度，减少子宫移位、膀胱及直肠膨出。若产妇会阴无伤口，可在产后恢复体力6～8小时后坐起，24小时可下地活动。会阴有伤口的产妇，一般也宜在24小时后下床。剖宫产的产妇视麻醉种类及手术时出血多少而定，如产妇产后的情况一切顺利而且是针麻，则可在手术后24小时坐起并可在床边活动，其他麻醉要根据情况作适当后延。

针对腹壁肌肉的松弛，在产后用腹带包裹可起到紧缩、支撑作用，便于活动。对腹肌紧张度的恢复，主要靠产后操。如产妇产后健康情况良好，可从分娩第2天开始做产后操。先从盆底肌肉锻炼起，逐步增加运动量进行腹部肌肉的锻炼，要坚持长期进行。

剖宫产后的复原方法

剖宫产产妇第1周最好不要有任何举物动作（包括抱宝宝），或操持任何家务。要是必须抱宝宝的话，则抱至腰间的高度，这样可利用臂膀的力量，而不致让腹部用力。下弯时，采取曲膝方式，不要弯腰。

如果刀口很疼，可借助温和的止痛剂。如果哺喂母乳，要经过医师同意，有选择地服用药物。如果疼痛情形持续下去，伤口周围出现红肿，或有褐、灰、绿或黄色分泌物从伤口渗出，则必须与医师联系，因为可能伤口受到感染了（如果有稍微洁净液体渗出，这是正常现象，不过最好还是告知医师）。

性生活的恢复要看伤口的痊愈状况，以及子宫颈何时恢复正常而定，医师会建议产妇产后2个月方可恢复行房。

为化解手术麻醉带来的副作用，如胀气、便秘、食欲不振、失眠、掉发等，可在产前1周内和产后2周内喝些肝汤。还可以服用生化汤，但一日需要分数次喝完。这些方法都可促进剖宫产产妇术后的身体恢复。

剖宫产后恢复期的保健

术后24小时要绝对卧床休息

无论局麻或全麻的产妇，术后24小时内要绝对卧床休息，每隔3～4小时在亲属或护士帮助下翻一次身，以免局部压出褥疮。产妇平卧时应注意将两腿伸直，以利于宫内残留积血流出。放置伤口的沙袋一定要持续压迫6小时，以减少和防止刀口及深层组织渗血。另外，应保持环境安静、清洁，注意及时更换消毒软纸。

在术后排气以前绝对禁止进食

排气是肠蠕动的标志，只有在肠蠕动恢复后方可进食。一般术后24小时会出现排气，若在48小时之后还未排气则为异常，需找医师检查处理。为了及早恢复肠蠕动，在24小时以后产妇可以在家人帮助下，忍住刀口的疼痛，在地上站立一会儿或轻走几步，每天坚持做3～4次。实在不能站立，也要在床上坐起一会儿，这样也有利于防止内脏器官的粘连。陪护人员还可在产妇卧床休息时给产妇轻轻按摩腹部，方法是自上腹部向下按摩，每2～3小时按摩一次，每次10～20分钟。这不但能促进肠蠕动恢复，还有利于子宫、阴道对残余积血的排空。

产妇在导尿管拔出以后，最好能增加饮水量

因为导尿管本身就会引起尿道感染，再加上阴道排出的污血很容易污染到尿道，所以可通过多饮水、多排尿冲洗尿道，以防泌尿系统感染。

产妇在肠蠕动恢复后进食

产妇在肠蠕动恢复后，起初应进食流质食物，如牛奶、鸡汤、蛋汤等，以后可进食半流质食物，如小米粥、大米粥等，然后再进食固体食物。一般肠蠕动后的第3～4天便可开始吃固体食物。此外，产妇可适当口服人参蜂王浆、鹿茸、阿胶等。

术后注射抗生素

剖宫产的产妇术后1周即可拆线出院。在住院期间可据医嘱静脉点滴或肌肉注射抗生素类药物，出院后可适当肌肉注射抗生素，以防感染。

产褥期的正常现象

产褥期间，产妇身体发生各种正常的变化，只有掌握了这些正常变化的现象，产妇才能判断身体是否有异常，是否患有疾病。

产褥期的正常现象主要有以下几点。

（1）心情。产妇分娩后，十分疲劳却又轻松愉快，除觉得全身软弱无力外，一般没有什么不适。

（2）体温。产后24小时内，由于能量消耗过多，机体产热超过散热，体温会升高一些，一般不会超过38℃，属于分娩反应。

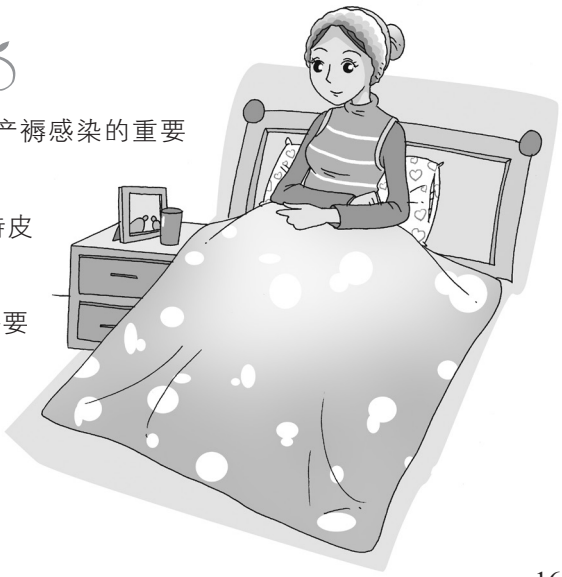
（3）呼吸与脉搏。产后每分钟呼吸14～16次。脉搏比较慢，每分钟60～70次。

（4）出汗。产妇汗多，尤其在睡着和初醒时出汗更多。

（5）大小便。产后24小时内，尿量可多达2000～3000毫升，需要通过肾脏排出体内潴留的水分。

（6）恶露。正常情况下，产后3～4天恶露量大、颜色鲜红。1周后，恶露颜色慢慢变淡，2周以后，恶露变成淡黄色或白色，产后3周左右恶露停止。

产妇个人卫生



良好的个人卫生习惯是产妇避免产褥感染的重要措施。

（1）要勤洗澡，勤换内衣，保持皮肤清洁与干燥。

（2）产妇使用的卫生巾、卫生垫要经过消毒。

（3）如有会阴切开，伤口尚未拆线，产妇需每日擦洗1次外阴。

（4）尽量用淋浴洗澡。会阴伤口处不要用肥皂。刚刚洗浴完毕，不宜进入通风的环境，不要让空调和电风扇直接对着吹，不要用吹风机吹干头发。剖宫产的产妇可在2周后开始洗澡。

产妇不宜一直卧床

有的产妇认为坐月子就要完全卧床1个月，以休息来恢复怀孕期和分娩时的劳累，其实完全不应该。

医师指出，一般产后第1天产妇会略显疲劳，应当在24小时内充分睡眠或休息，使精神和体力得以恢复。为此，周围环境应保持安静，家人应从各方面给予护理和照顾。正常产妇，如果没有手术助产、出血过多、阴道撕裂、恶露不尽、身痛、腹痛等特殊情况，24小时以后即可下床做轻微活动，这样有利于加速血液循环、组织代谢和体力恢复，也可增进食欲，并促进肠道蠕动，使大小便通畅。另外，产妇还可以适当做一些产后体操，使肌肉、腹壁和体形尽量恢复到孕前状况。半月后，产妇可开始做扫地、烧饭等家务和一般体操，以利于肌肉收缩，减少腰部、腹部、臀部等处的脂肪蓄积，避免产后肥胖症。



早期适量活动，还可增强消化功能，以利于恶露排出，避免褥疮、皮肤汗斑、便秘等产后疾病的发生，并能防止子宫后倾等。单纯卧床休息对产妇来讲是有害而无利的，只要运动不过量，就不会出现副作用。

产妇不宜用眼过度

产妇在坐月子期间，主要是休息和适当活动。十月怀胎及分娩的劳累，加之产后哺乳，确实使产妇很累。所以，这个时期应以休息、活动和增加营养为主。

如果这个时期产妇看书或织毛衣时间过长，容易使眼睛疲劳，从而造成眼痛的毛病。特别是在看书和织毛衣过程中，长时间不变姿势，对眼睛更不利，因此在坐月子期间产妇最好不要长时间看书、织毛衣。

产后的出汗原因及注意事项

产后胎盘随胎儿娩出后，子宫胎盘血液循环停止，产妇的新陈代谢活动和内分泌活动显著降低，血液循环系统在产后也发生变化，机体也不再需要如此多的循环血量，潴留在身体内的水分就显得多余，所以必须将多余的水分排出体外，才能减轻心脏负担，有利于产妇机体的全面恢复。

人体排出水分的途径有三条：一是经泌尿系统排出；二是通过呼吸，从呼出的气体里以水蒸气的形式带走水分；三是通过皮肤以出汗的方式排出体外。所以产妇在产褥期不仅尿量增多，而且支配汗活动的交感神经兴奋性也占优势，汗腺分泌活动增加，使产妇无论在冬季还是春秋季节，全身都是汗淋淋的，夜间睡眠和初醒时更为明显，这是产后机体自我调节的过程，属于正常的生理现象。

值得注意的是，产妇在出汗时，由于毛孔张开，易受风寒，所以要防止受风和着凉。要及时把汗擦干，被汗液浸湿的衣物也要及时更换，内衣以棉织品为好，要注意保持皮肤清洁，要勤洗澡。产妇要主动饮水，20℃左右的温开水较适宜。同时也要多吃新鲜的蔬菜和水果，以补充从汗水中丢失的钾离子，保持体内电解质的平衡。

产后洗澡注意事项

若产妇身体健康，分娩顺利，完全休息好后，应该和正常人一样生活，完全可以照常洗澡。勤洗澡可以保持汗腺通畅，有利于体内代谢产物排出，还可以调节植物神经，恢复体力，缓解肌肉和神经的疲劳。

产妇产后洗澡应该做到“冬防寒，夏防暑，春秋防风”。

在冬天洗澡时，浴室宜暖和，水温适中，但不要大汗淋漓，汗出太多会伤阴耗气，易致头昏、胸闷、恶心、呕吐等。

在夏天洗澡时，浴室空气要流通，水温应在37℃左右，不可贪凉用冷水，图一时之欢而后患无穷，产后触冷会导致月经不调、身痛等病。

产妇宜采用淋浴，不宜盆浴，以免污水进入阴道，从而引起感染。淋浴对乳腺分泌乳汁有一定的促进作用，可以提高乳汁的质量，而且婴儿患鹅口疮的发生率也比较低。每次洗澡时间不要太长，以15～20分钟为宜。洗澡后，应及时将身体和头发擦干，穿好衣服以后再走出浴室。最好将头发用干毛巾包起来，不要使头部受风着凉。洗澡后不要立即睡觉，否则湿邪侵袭易致头痛。饥饿时和饱食后均不宜洗澡，洗澡后应吃点儿东西，以补充消耗的能量。

产妇乳汁不足怎么办

乳汁的多少与其产生和排出量有关。乳汁的产生是通过泌乳反射完成的，脑底部的脑下垂体前叶分泌一种泌乳素，可使乳房的腺体细胞分泌乳汁。婴儿的吸吮可刺激乳头的神经末梢，这种刺激传到脑下垂体的前叶，后者产生泌乳素，经血液输送到乳房，使乳腺细胞分泌乳汁。为了产后有充足的乳汁，产妇应注意做到如下几点。

（1）要有自信心，保持精神愉快，心情放松，不急躁。

（2）在产后及早开始哺乳，按科学的方法喂奶，喂奶姿势要正确。

（3）喂奶期间应保证足够的营养和合理的膳食，不挑食，不偏食，多喝汤水等。尽快与孩子的生活规律同步，孩子睡妈妈也睡，孩子醒了妈妈要做好喂奶的准备，尽量保证休息好。

（4）可用下述方法催乳。

① 针刺膻中、合谷、外关、少泽等穴位，用强刺激手法。气血虚弱者针刺足三里，用弱刺激手法，或用耳针取乳腺、胸、内分泌、皮质下等穴位，每天1次。

② 服用中药催乳，肝郁气滞型选用下乳涌泉散（当归、川芎、天花粉、白芍、生地、柴胡、青皮、漏芦、桔梗、木通、白芷、穿山甲、甘草、王不留行）加减，气血虚弱者选用通乳丹（人参、黄芪、当归、麦冬、木通、桔梗）加减。此外，还可用成药催乳。

产妇居室不宜常关门闭窗

紧闭门窗会使居室通风不良，空气污浊，细菌大量滋生，危及新生儿的健康。尤其是夏季，空气中因氧气不足会令人胸闷不舒。再者，新生儿的体温调节中枢发育不完善，环境温度过高时容易出现发热、脱水、哭闹不停等。再加上产妇穿戴过多，容易发生中暑。为了母婴健康，预防中暑，应使居室门窗大开，通风透光，保持室内空气新鲜、阳光充足、温度适宜，即使是冬天也应适时开窗，通风换气。这样能使产妇心情舒畅，有利于身体的恢复。

产后不宜多看电视

在坐月子期间产妇应注意休息，要控制看电视的时间，否则眼睛会感觉疲劳。一

次观看电视的时间不要超过1小时，观看过程中，可以闭上眼睛休息一会儿，或起身活动一下。

另外，电视机放置的高度要合适，最好略低于水平视线。产妇要与电视机保持一定的距离，距离应是电视机屏幕对角线的5倍，这样可以减轻眼睛的疲劳。

最好不要把电视机放在卧室内，产妇也不要边哺乳边看电视。因为这样会妨碍和宝宝的感情交流，宝宝听到的是电视里发出的喧闹声，听不到母亲轻柔的话语，看不到母亲温馨的微笑，这对婴儿大脑的发育很不利。而且在观看电视时，母亲往往被电视情节吸引，这样会影响乳汁的分泌。

产妇忌穿戴过多

女性产后体内会发生许多变化，皮肤排泄功能较强，如果汗不擦干直接吹风或在穿堂风下休息，则很容易感冒。有的产妇，不管冷热，不分冬夏，总是多穿多捂，这样使身体过多的热量不能散发出去，结果出汗过多，变得全身虚弱无力；盛夏时还会发生中暑，出现高热不退，昏迷不醒，甚至有生命危险。

产妇忌穿化纤、羊毛内衣

据研究证实，在数百名产后少奶或缺奶的女性中，80%是有异物进入了乳房和乳腺管内。对这些产妇的乳腺分析发现，乳汁中混有一种茧状微粒，它们是一些细微的羊毛、化纤织品的纤维。这是由于产妇所穿用的胸罩和内衣是羊毛或化纤制品，其纤维堵塞乳腺管所致。

年轻的女性在孕期、产期和整个哺乳期，不要穿贴身的或内衣外面直接为化纤织物或羊毛类制品的内衣。要选用柔软透气的全棉织品，内侧最好能垫上几层纱布，便于防尘。另外，内衣应勤洗勤换，并注意不要和其他衣物混在一起洗涤。



产妇怎样选购内衣

产妇选购内衣要注意以下几点。



（1）内衣大小要合适。可根据最大胸围和胸底围之差确定乳房大小来选择号码。内衣应既能托住乳房，又不会把乳房压扁，也不会使两个乳房向中间紧靠。

（2）要选择质地好的柔软的棉织物或真丝织品，这些产品吸水性好，既可吸汗又可吸奶，对皮肤无刺激。不要选用化纤类乳罩，化纤乳罩透气性差，吸水性也差，化学纤维进入乳头可能阻塞乳腺导管，若被婴儿吸入体内，危害更大。化纤制品还易产生静电，会导致母婴不适。

（3）束胸带以宽的为宜，以免勒得太紧不舒服，并且肩带要能够调节，以适应呼吸和运动的需要。样式要穿脱方便。

产妇在坐月子期间为什么要勤换衣服

（1）产妇的皮肤排泄功能比较旺盛，出汗多，尤其在睡眠和初醒时更多，汗液常会浸湿衣服，这种状况往往需要几天的时间才能好转。

（2）产妇在坐月子期间，乳房开始泌乳，有的产妇听到孩子的哭声或到了喂奶时间乳汁就反射性地流出，也有的产妇漏奶，乳汁不断外流，使胸罩、内衣湿透一大片。

（3）产后阴道排出血性恶露，最初几天量比较多，常污染内裤。

鉴于以上情况，产后第1周内，产妇的内衣、内裤要勤洗勤换，保持清洁、干燥。

换下来的衣物要及时洗涤，注意洗净汗渍、血渍和奶渍。乳汁留在衣服上的时间过久，会变成酸性物质，腐蚀织物纤维。内衣、内裤最好选用吸水力强的纯棉织品，外衣、外裤要宽松柔软，易于散热，最好是纯棉的。还应注意的是，更换衣服时要避免感冒。产妇在月子里更要做好卫生清洁，千万不要穿脏而湿的衣服，这样才有利于产妇早日康复和减少疾病的发生。

产妇在坐月子期间衣服的选择

产妇的衣着应随着四季气候变化而进行相应的增减调配。

夏天产妇的衣着不可过厚，以棉布单衣、单裤、单袜避风即可。这样才能吸汗去暑湿，总之，以不寒不热为佳。若汗湿衣衫，应及时更换，以防受湿。冬天产妇的衣着要柔和，宜穿棉衣、羽绒之类，脚着厚棉线袜，背、胸和下肢尤须保暖。

春季、秋季产妇的衣着较平常人稍厚，以无热感为好，穿薄棉线袜。

产妇坐月子期间的衣着应注意以下几点。

衣着应宽大舒适

有些产妇怕产后发胖，体形改变，或者以瘦衣服来掩盖已经发胖的体形，穿紧身衣服，进行束胸或穿牛仔裤。这样的装束不利于血液流畅，特别是乳房受压迫极易患乳痛（乳疖）。正确的做法应该是衣着略宽大，贴身衣服以棉制为好。腹部可适当用布带束紧，以防腹壁松弛下垂，也有利于子宫复原。

衣着要做到厚薄适中

产后因抵抗力有所下降，衣着应根据季节变化注意增减。天热就没必要穿长袖衣、长裤，不要怕暴露肢体。如觉肢体怕风，则可穿长袖衣。但夏季应注意防止长痱子或引起中暑。

鞋子宜软

以穿布鞋为佳，勿穿硬底鞋，更不要穿高跟皮鞋，以防产后足底、足跟痛，或下腹酸痛。此外，产后不要赤脚，赤脚会受凉，对身体不利。

产妇不宜睡过软的床

产妇睡过软的床易引起耻骨联合分离，骶髂关节错位，造成骨盆损伤。为什么会这样呢？

这是因为在妊娠期和分娩时，人体会分泌一种激素，使生殖道的韧带和关节松弛，有利于产道的充分扩张，从而有助于胎儿娩出。分娩后，骨盆尚未恢复，缺乏稳固性，如果产妇这时睡太软的床，左右活动都有阻力，不利于产妇翻身坐起，若想起身或翻身，必须格外用力，则很容易造成骨盆损伤。

产妇如何正确刷牙、漱口

产妇应该每天早晚各刷1次牙，刷牙时要用温水，牙刷不要太硬。刷牙时，不能横刷，要竖刷，即上牙应从上往下刷，下牙从下往上刷，而且里外都要刷到。

医生主张产后3天内宜用指刷法：将右手食指洗净，或用干净纱布裹缠食指，再将牙膏挤于指上，犹如使用牙刷一样来回上下揩拭，然后用食指按摩牙龈数遍。指刷法有活血通络、坚固牙齿的作用，还能治疗牙龈炎、牙龈出血、牙齿松动等。



漱口有盐漱、含漱、药液漱。盐漱的方法是每天早晨把约3克盐放进口中，用温水含之，使盐慢慢溶化，并冲洗牙齿。这样做，可以使牙齿坚固，避免松动。含漱是指每次饭后，用温水漱口几遍，减少食物残渣。药液漱是将中草药水煎或水浸泡后，用药液水漱口。用药液漱口要根据产妇的不同需求进行选择使用。

产妇应做到早晚刷牙，饭后漱口，养成良好的卫生习惯，这样才能保护好自己的牙齿。

第三节 产妇的疾病与防治

如何防治产褥期感染

产褥期感染又称产褥热，是指产褥期生殖道感染引起的局部或全身炎性变化。生殖器官感染可能引起膀胱炎、肾盂肾炎，治疗若不彻底可变成慢性泌尿系统炎症，急性感染严重者可并发败血症。到目前为止，产褥期感染和出血、妊娠高血压综合征仍是产妇死亡的三大主要原因。

产褥热时，产妇会出现持续发热不退，体温超过38℃；或突然高热寒战，体温超过39℃。多数产褥热的产妇在分娩48小时后开始发热，伴有下腹隐痛、恶露浑浊并有恶臭味，恶露量多；子宫肌炎严重的，恶露无臭味，量少，子宫大而软，有压痛。

当病症蔓延至子宫邻近组织时，患者会发热、腹痛加重，子宫旁一侧或双侧增厚有触痛。发展为腹膜炎或败血症者，可出现寒战、高热、脉快、腹胀、全腹部剧烈压痛、反跳痛、腹肌紧张等症状。如细菌毒力强而机体抵抗力低，可发生感染性休克，甚至死亡。

产褥期感染的病因可分为内源性感染和外源性感染。

（1）内源性感染是指孕妇在怀孕和分娩过程中，由于身体虚弱、营养不良、机体抵抗力下降，使原来存在于阴道或肠道的细菌大量繁殖，成为致病菌，引起产妇感染。

（2）外源性感染是指由于孕妇在临近预产期盆浴或性生活，分娩期的多次内诊、肛查，分娩过程中的胎膜早破、产程延长、产道损伤，或产褥期所用的不洁内衣及便盆等，使致病菌进入生殖道，引起产褥感染。

为预防产褥感染，专家建议：

（1）产前产后加强营养，充分休息，以增强抵抗力；

（2）产后多喝白开水，4～6小时内排尿。产后每次排尿要尽量将尿排尽，以免细菌在里面繁殖；

（3）注意个人卫生，保持会阴部清洁，每日用温开水或1∶5000高锰酸钾溶液清洁外阴，以防逆行感染。产褥期应经常更换卫生巾以保持干爽舒适，每次上完厕所都要用温开水由前往后冲洗会阴部；

（4）产后及早下床活动，有助于膀胱肌肉功能的恢复；

（5）穿棉质内裤，避免穿紧身的裤子；

（6）坐月子期间禁止性生活；

（7）产后发热时，切不可滥用退热药，要经医师检查后针对病因进行治疗。产妇应在产后24小时至10天内，每4小时测量体温1次，若有2次体温超过38℃，须立即求医诊治。

产后恶露的处理

处理恶露是产褥生活中最重要的一项，产妇不得大意。产妇在医院分娩，一般情况下前3天是护士帮助清洗、消毒外阴，4天后多数由自己清洗。恶露的处理要按以下要领来做。

（1）准备两个容器，一个容器中盛50倍稀释的煤酚皂，再以400倍水稀释成碱性肥皂液，5厘米宽的消毒棉花浸在其中，另外一个容器放消毒过的钳子或夹子。

（2）用肥皂将手洗干净。

（3）排尿排便，用卫生纸擦干净。便后尽可能采用温水洗净外阴部和肛门等部位。

（4）用消毒过的钳子或夹子夹住浸过肥皂液的棉花，以外阴为中心，从前向后，从内向外消毒清洗。棉花用完一次必须换新的，这样重复清洗几次。

（5）外阴有撕裂而缝合的，应涂上消炎药。

（6）消毒清洗后，垫上消毒纱布，以免血液渗出，再垫上青石棉、胶布、乙烯树脂布，用丁字带固定好。如不用消毒纱布，也可以直接用脱脂棉。

注意：更换脱脂棉前，一定要先洗手；擦拭便尿时，要由外阴部向肛门方向，否则易引起感染。1块消毒棉只能用1次。消毒后要立即垫上新的纱布或脱脂棉，随后系上丁字带或月经带。垫脱脂棉时，要把纱布铺在上面，避免粘住外阴部。

产后发热怎么办

在产褥期，产妇的体温一般在37℃左右。如因产程过长而过度疲劳，或精神紧张，或进食饮水量不足以致体力消耗较大者，在产后1天内体温可能会轻度升高，但一般不超过38℃，经过休息、进食、饮水，疲劳缓解后，一般在24小时内，体温会恢复正常。

产后3～4天，产妇分泌乳汁时，由于乳房的血管和淋巴管扩张充盈，乳房膨胀，体温可略有升高；乳房过胀时，体温可升到39℃，但一般仅持续数小时就可下降。

产后2～10天，若产妇体温有2次升高达到或超过38℃，而这2次体温升高的间隔在24小时以上者，则为病态，应该考虑是否发生了产褥感染。

专家建议：产妇在产褥期持续发热，尤其是高热，会影响身体健康，应该及时请医师检查、治疗。

产后便秘的原因及防治

产妇分娩后，容易出现便秘的症状，同时由于伤口不敢用力，致使排便感觉消失，大便秘结。特别要注意的是，孕妇千万不能憋尿，以免胀大的膀胱影响子宫收缩。因此，产后应注意大小便通畅。

引起产后便秘的常见原因

（1）产后腹肌和盆底肌肉松弛，收缩无力，腹压减弱，加之产妇体质虚弱，不能

依靠腹压来协助排便，排便自然发生困难。

（2）由于产褥期胃肠功能减弱，肠蠕动慢，肠内容物在肠内滞留时间长，使水分被吸收造成大便干结。

（3）产妇在产后几天内的饮食单调，往往缺乏纤维素食物，尤其缺少粗纤维的含量，这就减少了对消化道的刺激作用，也使肠蠕动减弱，影响排便。

如何预防产后便秘

产妇在分娩后，一是应适当地活动，不能长时间卧床。产后前2天应勤翻身，吃饭时应坐起来，2天后应下床活动。二是在饮食上要多喝汤，多饮水，每日进餐应适当配一定比例的杂粮，做到粗细粮搭配，力求主食多样化；在吃肉、蛋等食物的同时，还要吃一些含纤维素多的新鲜蔬菜和水果。三是平时应保持精神愉快、心情舒畅，避免精神刺激，因为不良情绪可使胃酸分泌量下降，导致肠胃蠕动减慢。

如何治疗产后便秘

如产妇已患便秘，可准备黑芝麻、核桃仁、蜂蜜各60克，先将芝麻、核桃仁捣碎，磨成糊，煮熟后冲入蜂蜜，分2次1日服完，能润滑肠道，通利大便。也可用中药番泻叶6克，加红糖适量，开水浸泡代茶频饮。用上述方法效果不明显的产妇，可服用养血润燥通便的“四物五仁汤”：当归、熟地各15克，白芍10克，川芎5克，桃仁、杏仁、火麻仁、郁李仁、瓜蒌仁各10克，水煎2次分服。

产后肛裂的原因及防治

有的产妇喜吃羊肉、狗肉、姜汤等热性和辛辣食物，长时间不吃或很少吃蔬菜和水果，再加上产妇卧床休息，活动量少，肠蠕动减慢，以致大便在肠道内停留时间过久，水分被吸收而过于干燥、硬结，从而产生排便困难感。再者，产后腹肌松弛，盆腔压力突然降低，直肠弛缓也容易使大便干结，从而发生便秘。一旦出现便秘，若强行排解，则很容易造成肛裂。



产后妇女的肛裂发病率很高。肛裂是肛管内齿状线下部反复损伤和感染，导致皮肤全层裂开后，因未得到及时处理，裂口反复感染后形成的一种慢性感染性溃疡。虽说肛裂不算大病，但给人所造成的肉体痛苦和精神上的负担也是很大的。

肛裂一般表现为大便时疼痛，便中和便后带血。疼痛的原因是在排便时，粪便通过肛管，刺激裂伤口底部神经末梢而引起的。痛型为撕裂疼痛或烧灼痛。排便后缓解数分钟，此为疼痛歇期，为肛裂所独有的特征。然后因内括约肌的痉挛而再度疼痛，常持续数分钟或数小时，直至括约肌疲劳、肌肉松弛而疼痛消失，医学上称之为肛裂疼痛周期。

肛裂还会出血，但出血量不大。有的大便表面发现条索状血迹，有的在大便后仅滴数滴鲜血，有的病人仅在手纸上遗留少量血迹，一般少见大量出血。

产妇预防及应对肛裂可从以下几个方面着手。

（1）产后应保持肛门清洁，每次大便后用温水轻轻冲洗肛门，养成良好的卫生习惯。

（2）长时间的坐位可因腹中压力向下压迫，使肛门血管瘀血，肛周组织水肿、脆弱，容易造成损伤，因此产妇要避免久坐。有空闲时可经常做提肛运动，即做连续有节奏的下蹲——站立——再下蹲动作，每次做1～2分钟，每日做2～3次，以加强肛门括约肌收缩，促使局部的血液循环，防止瘀血。

（3）少吃辛辣刺激的食物，以防加重肛周水肿等症。

（4）预防便秘。因产妇在分娩过程中，消耗掉大量的热量和营养，产后适当的补充是必要的，但要讲究正确的调节。一些农村地区，在坐月子期间仅以鸡蛋为主，不做别的食物调节是不可取的。鸡蛋细腻，过多食用容易减少大便次数，出现便秘。在吃鸡蛋的同时，应吃一些含维生素、纤维素高的蔬菜和水果，以保持大便松软、适当的体积和水分，使大便容易排出。产妇应在产后身体适应的情况下，适当下床活动，以避免粪便在肠内停留时间过久。必要时可进行腹部按摩，以增加肠蠕动的机会。还要养成每日排便的习惯，缩短间隔时间，以免大便过多地积聚和过多水分被吸收，造成便秘。



（5）发生便秘，不要强行排便。应先由肛门注入适当的开塞露、甘油栓等润滑药物，以利于大便的顺利排出，避免造成肛门裂伤。

（6）发生肛裂后，每日要进行局部清洗或坐浴，尤其在大便后，可防止伤口感染，以促使伤口尽快愈合。对肛裂痛者，可利用普鲁卡因局部封闭，久治不愈者，要去医院进行手术治疗。

产后痔疮的防治

产后易患痔疮的原因，一是产妇生产后由于子宫收缩，直肠承受胎儿的压迫突然消失，使肠腔舒张扩大，粪便在直肠滞留的时间较长，容易形成便秘；二是分娩过程中撕裂会阴，造成肛门水肿。因此，女性产后注意肛门保健和防止便秘是防止痔疮发生的关键。具体措施如下。

勤饮水，早活动

由于产后失血，肠道津液水分不足，以致造成便秘，而勤饮水、早活动可增加肠道水分，增强肠道蠕动，预防便秘。

少食辛辣、精细食物，多食粗纤维食物

一些女性产后怕受寒，不论吃什么都加胡椒，这样很容易发生痔疮。同样，过多吃鸡蛋等精细食物，也可引起大便干结而量少，使粪便在肠道中滞留时间较长，不但易引起痔疮，而且对人体健康也不利。因此，产妇的食物一定要搭配芹菜、白菜等含纤维素较多的食品，这样消化后的残留物较多，形成的粪软，大便时易排出。

勤换内裤，勤洗浴

这样不但保持了肛门清洁，避免恶露刺激，还能促进该部位的血液循环，缓解水肿，预防外痔。

早排便，早用开塞露

产后应尽快恢复产前的排便习惯。一般3日内至少要排一次大便，以防便秘；第一次排便一定要用开塞露润滑粪便，以免撕伤肛管皮肤而发生肛裂。

产后恶露不净的治疗措施

产妇恶露一般持续20天左右，若过期仍然不干净，就应采取治疗措施。

食疗与休息

恶露超过20天不干净，量多、颜色淡红、质清稀，无臭气，产妇感到疲倦无力，懒于言语，小腹空坠，说明产妇身体虚弱、元气不能固摄经血，应注意配合食疗。要食用健脾益气类药膳，如淮山药粥、赤豆粥、芡实粥、人参粥、人参山药乌鸡汤等。同时还要注意卧床休息，尽量减少活动，以恢复体力。

注意饮食及卫生

如产妇阳气亢盛，血液有热，则饮食宜清淡，多吃新鲜水果和蔬菜。此时产妇尤其要注意卫生，常换内裤，保持外阴清洁，避免细菌侵袭。

用药与精神调治

请医师检查，对症用药，以利康复。产妇个人情绪要稳定，不可过于悲伤、忧虑和操劳，家人也要注意避免惹其生气。药方可用益母草50克，煎水加红糖服用，每日1剂，分3次服，连服1周可见效。

产后出血及其原因



分娩时，在胎儿娩出后24小时之内，阴道出血量达到或超过500毫升，称为产后出血。产后出血是产科常见而又严重的并发症之一，也是引起产妇死亡的重要原因之一。产后出血因多发生在产后2小时内，如果短时间内大量出血，产妇很快就会出现休克，如抢救不及时，往往危及生命或遗留后遗症，所以产后出血必须积极防治。

发生产后出血的原因有以下几点。

（1）子宫收缩无力是产后出血最常见的原因，约占产后出血总数的70%～75%。因为子宫收缩乏力，不能立即关闭胎盘剥离面的血窦，这种情况多见于产程延长、产妇思想紧张，不能保证充分的睡眠和休息。因此，要正确处理产

程，防止产程延长。

（2）胎盘滞留是引起产后出血的另一常见原因。胎盘剥离不完全，还有一小部分滞留在子宫内，都可以影响子宫的收缩而出血不止。有时部分胎盘和子宫粘连，不能自然分离，而从其他剥离的部分出血，这种出血量很大。

（3）分娩过程中产道撕裂，也可发生大量出血。常见于胎儿过大、急产或手术产，均可使产道发生不同程度的撕裂，裂伤重时可发生大出血。

（4）凝血功能障碍是产后出血较少见的原因。包括孕前已存在的如血液病，妊娠后的并发症如严重的胎盘早剥、羊水栓塞等。

晚期产后出血及其原因

一般产后2小时内阴道流血较多，2小时后流血逐渐减少。如果产妇在分娩24小时后阴道大量出血，且出血量超过400毫升，称为晚期产后出血。晚期产后出血是严重的病症，多见于产后1～2周，也有产妇在6～8周才发病。阴道流血可持续或间断，也可表现为急剧大量出血，可伴有低热，患者常常因失血过多导致严重贫血和失血性休克。

晚期产后出血的发病原因有以下几种。

（1）产后子宫收缩乏力，多在产后最初几天。

（2）胎盘或胎膜未完全排出，体内有残留，多在产后10天开始出血。

（3）胎盘附着部位恢复不全，局部创伤不能及时修复，多在产后1～4周开始出血。

（4）剖宫产术后，子宫切口部位血管内血栓脱落出血，多在手术后2～6周阴道开始出血，出血量比较多。

（5）黏膜下子宫肌瘤、绒癌出血。

（6）凝血功能障碍。

晚期产后出血的治疗

晚期产后出血的治疗因病因和病情的不同而不同。

小量或中量阴道出血，应使用足量广谱抗生素、子宫收缩剂，一般会有明显的效果，阴道流血会逐渐减少和停止。若疑有胎盘、胎膜残留或胎盘附着部位复旧不全，在给予抗生素的同时或控制感染后，应做清宫术，刮出物送病理检查，以明确诊断。单纯的药物治疗往往效果不佳。

产后贫血原因及纠正措施



产后贫血有两方面的原因。

（1）产妇在妊娠期间贫血未得到纠正，分娩后不同程度的失血使贫血加重。

（2）产妇在妊娠期间血象正常，由于分娩时过多出血所致。

贫血，会使人全身乏力，食欲不振，使人的抵抗力下降，容易导致感染或使产后会阴侧切口愈合缓慢，严重的贫血可以引起胸闷、心慌、头痛等，产生许多并发症，所以应及时治疗。

轻度的贫血是指血色素在90克/升以上，一般可以通过饮食来纠正，应多吃一些含铁及叶酸较多的食物，如动物的内脏、鱼、虾、蛋以及绿叶蔬菜、谷类、花生等。中度的贫血是指血色素在60~90克/升，除改善饮食外，需服用一些药物，如硫酸亚铁、叶酸、人造补血糖浆或肌注右旋糖酐铁等。严重的贫血，如血色素低于60克/升，单靠饮食及药物纠正作用缓慢，常常需要少量多次输新鲜血。这样，病人恢复得快，后遗症少。但是否需要输血要听从医师的意见。若输血，则需要有医护人员的监护，以免发生输血反应。

产后身痛的原因

产妇在产褥期出现肢体、腰膝、关节疼痛或全身酸痛，称为产后身痛或产后关节痛。主要原因为产褥期机体血脉空虚、气血运行不畅，稍有劳累或受风寒外邪极易发病。本病特点是产后肢体酸痛麻木、局部无红肿灼热，当与风湿病鉴别。

因产妇产后身痛多由血虚或外感风寒所导致，所以血虚者要多吃营养丰富的食品，如猪肝、羊肉、鸡、桂圆、红枣、红豆等；外感风寒者宜多吃辛温散寒之品，如生姜、葱白、红糖及一些易消化的鱼、肉类。忌食生冷之物。

如果痛得严重，可去医院，在医师的指导下适当吃些药物。

产后宫缩痛怎么办

因产后宫缩是一种正常的生理现象，故宫缩时产生的轻微疼痛是正常的，不需做

特殊处理，经过几天以后就会逐渐消失。为了减轻疼痛，产妇可自己按摩腹部，或放热水袋热敷即可。经产妇产后子宫收缩往往比较剧烈，影响休息和睡眠，也可以在医师指导下服止痛药、镇静安眠药等。

产后尾骨痛应如何防治

产妇产后感到脊柱最下端处疼痛，这是因为分娩时骨盆偏于狭窄而胎头较大，在穿过产道时把尾骨挤破了，肌肉也因此而损伤。最明显的表现是仰卧、坐立或如厕用力时会有疼痛感，特别是坐在较硬的东西上会加重疼痛。

产后尾骨痛应做以下防治措施。

（1）临近产期时，若胎儿超过4千克或骨盆狭窄的产妇，应该手术助产，或剖宫产。

（2）疼痛时，在患处做热敷，以放松局部肌肉。

（3）躺或坐时，避免疼痛处接触硬物，最好用柔软的垫子或橡皮圈垫。

（4）满月后仍不见好转应去看医师。

产后耻骨痛应如何防治

耻骨疼痛部位在阴毛的上端，主要症状是蹲着、排便时疼痛，严重时，行走迈不开腿，用不上劲儿。骨盆是由髂骨、尾骨、骶骨、坐骨、耻骨融合而成的。左右两块耻骨在骨盆的正中联结，形成耻骨联合。耻骨联合中间纤维软骨，上下附有韧带。怀孕时体内分泌的激素使得耻骨联合处部位逐渐分开，韧带也随之松弛。

当产妇分娩时，激素就会使耻骨联合的软骨溶解开，特别是生第一胎会因用力猛烈而把耻骨联合撑开，以使胎儿顺利通过，但常常会损伤骨头和韧带，所以产生疼痛。

防治产后耻骨疼痛的方法如下。

（1）若胎儿重达4千克，分娩时产妇应该考虑剖宫产，以免造成耻骨联合分离和韧带损伤严重。

（2）疼痛轻的产妇休息一段时间就可痊愈，疼痛严重的产妇需卧床休息。用弹性腹带固定骨盆也对恢复有所帮助。疼痛严重时可以在医师指导下服用止痛药物。

（3）多吃虾、牡蛎等食物，也可以在医师的指导下服用补肝肾类药物。

产后腹痛的原因

产后腹痛是由子宫收缩所致。子宫收缩时，引起血管缺血，组织缺氧，神经纤维受压，所以产妇会感到腹痛。当子宫收缩停止时，血液流通，血管畅通，组织有血氧供给，神经纤维解除挤压，疼痛也随之消失，这个过程一般在1～2天内完成。

初产妇因子宫肌纤维较为紧密，子宫收缩不甚强烈，易复原，且复原所需时间也较短，疼痛不明显。经产妇由于多次妊娠，子宫肌纤维经多次牵拉，较为松弛，复原较难，疼痛时间相对延长，且疼痛也较初产妇剧烈些。

综上所述，产后腹痛是正常的生理现象，如果产妇疼痛时间超过1周，并为连续性腹痛，或伴有恶露量多、色暗红、多血块、有秽臭气味，属于盆腔有炎症，应请医师检查治疗。

产后怎样预防足跟痛

有的产妇生了小孩子后足跟痛，每遇潮湿、寒冷则加重，产妇对此不要麻痹大意。

足跟痛的原因是有的产妇生产之后，穿拖鞋或赤脚穿鞋，不注意避寒凉或不注意休息造成的，也就是由于产后体虚，尤以肾气亏虚，而受到寒冷，以致足跟痛。所以，提醒初产妇产后一定要做好足跟痛预防工作，如防寒凉，不赤脚穿鞋，不过早下床做体力劳动或家务活儿等。

预防足跟痛的方法是，产妇产后要特别注意脚下的保护，不要穿拖鞋或赤脚穿凉鞋，最好穿袜子和布鞋，使脚下保持一定温度。产妇一旦出现足跟痛，就要求医问药，及时治疗，并千万注意不要再受寒凉。这样，一般经过一段时间的治疗和保健是会痊愈的。

产后腰背痛的原因及防治

分娩后产妇体内的内分泌系统尚未得到调整，骨盆韧带还处于松弛状态，腹部的肌肉因分娩变得松弛。加上产后照顾新生儿，要经常做弯腰动作，或恶露排出不畅引起血瘀盆腔，所以很容易发生腰背痛。

防治腰背痛的方法如下。

（1）可按摩、热敷疼痛处或洗热水澡，促进血液循环。

（2）要注意腰、背、腹部的保暖，因受凉会加重疼痛。

（3）不要久站，更不要提、举重物。

（4）睡觉时平躺或侧躺，床垫不宜太软，如果太软可铺上较硬的垫子。

（5）照料宝宝时避免弯腰。如喂奶时，不要盘腿而坐，背部和肘部都要有支撑物（如枕头），保持一个舒适的姿势。给宝宝换尿布，应有一个不用弯腰操作的台子。哄宝宝时，不要抱着他在地上来回走，可放在摇篮里轻轻地摇。抱宝宝时让宝宝叉开双腿坐在妈妈骨盆上，妈妈的腰部就不会因过度后伸而引起疼痛。

（6）产妇应该从产后2周开始，请保健医师指导做加强腰背肌和腹肌的运动，以增强腰部的稳定性。

产妇乳头皲裂时怎样哺乳

乳头皲裂多半是因为产妇在给婴儿喂奶过程中哺喂姿势不正确，若产妇发生乳头皲裂，则在给婴儿喂奶时要做到以下几点。

哺乳前

（1）产妇应取舒适松弛的喂哺姿势。

（2）热敷乳房和乳头3～5分钟，同时按摩乳房以刺激排乳反射。

（3）挤出少量乳汁，使乳晕变软易被婴儿含吮。

哺乳时



（1）先在损伤轻的一侧乳房哺乳，以减轻对另一侧乳房的吸吮力。

（2）让乳头和大部分乳晕均含吮在婴儿口内。

（3）交替改变抱婴儿位置，使吸吮力分散在乳头和乳晕四周。

（4）频繁哺乳。

（5）喂哺结束，等到婴儿放松乳头后，再把婴儿抱离乳房。如果产妇因某种原因，不得不中断喂哺，要用食指轻轻按压婴儿下颏，让他松开乳头，温和地中断吸吮。

哺乳后

（1）挤出少许乳汁涂在乳头和乳晕上，短暂暴露和干燥乳头。因乳汁具有抑菌作用，并含有丰富蛋白质，能起到修复表皮的功能。也可用熬熟的植物油涂抹，可使皲裂乳头很快愈合。

（2）穿戴棉质、宽松的内衣，并使用乳头罩，以利于空气流通，促进皮损的愈合。

产妇乳房湿疹的症状及治疗

发生急性乳房湿疹后，乳房皮肤常出现粟粒大的小丘疹或小水疱，潮红，瘙痒，抓挠后湿疹易破损，出现点状渗出及糜烂面，有较多浆液渗出，并伴有结痂、擦烂、脱屑等。

亚急性乳房湿疹多由急性湿疹迁延而来。乳头、乳晕及其周围皮肤出现小丘疹、鳞屑和糜烂面结痂，皮损奇痒，有灼热感，夜间症状加重。

慢性乳房湿疹可由急性、亚急性湿疹反复发作、迁延而成。乳头、乳晕部皮肤增厚、粗糙，乳头皲裂，色素沉着，表面覆盖有鳞屑，伴有渗出液及阵发性疼痒。

乳房湿疹应采用综合治疗。尽量避免各种不良刺激，如刺激性食物、剧烈搔抓、热水洗烫等。紧张、劳累、情绪变化、神经系统功能紊乱，往往和湿疹的发病有着紧密关系。服用调节神经功能障碍的药物，对湿疹也有较好的疗效，如维生素B_1、维生素B_{12}、谷维素、利服宁等。

怎样预防子宫脱垂

子宫位于膀胱与直肠之间，呈倒置的梨形，微前倾，人体站立时位于骨盆中央，子宫体向前向上，子宫颈向下前方。维持子宫正常位置的是子宫韧带、盆底肌内组织。正常子宫的位置是前倾前屈的，如果子宫沿阴道下降，甚至部分或全部脱出于阴道口以外，则称为子宫脱垂，俗称“掉茄子”或“掉葫芦”。

造成子宫脱垂的原因，主要是由于分娩时损伤盆底肌和阴道、产后疏于将养，不能完全复原。到了老年因盆腔内韧带、筋膜松弛，肌肉张力降低，或因产后便秘、长期咳嗽、持续下蹲动作造成子宫脱垂。预防子宫脱垂有如下方法。

（1）产后充分休息，不要长久站立、持续做下蹲动作、提举重物、过早跑步、走远路。

（2）加强盆底肌和提肛肌的收缩运动，如抬臀运动。让产妇仰卧屈腿，有节律

地抬高臀部，使臀部离开床面，然后放下，每日2次，每次连做10～15下，能使盆底肌、提肛肌逐渐恢复其紧张度。

（3）适当下床活动，或做产后体操，有助于恢复肌肉张力，防止发生子宫脱垂。

（4）保持大便通畅，如有便秘，可服麻仁丸5克，每日2次；或早晚服蜂蜜1匙，以润肠通便。绝对禁止用力大便。

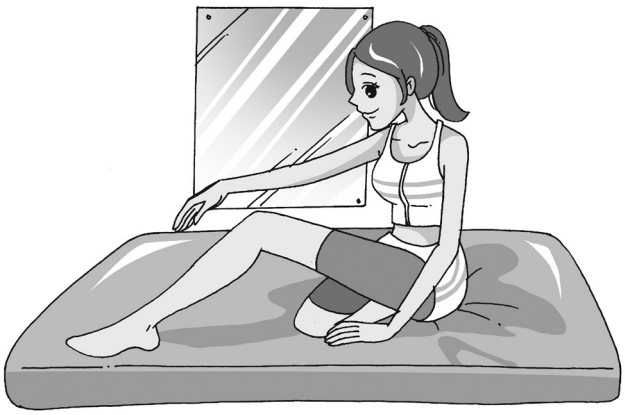
（5）注意保暖防寒，防止感冒咳嗽。患有慢性咳嗽者应积极治疗。

怎样预防产后抑郁

预防产后抑郁要有的放矢。孕妇在产前对产褥期的生理变化要有所了解，同时学习一些护理新生儿的知识和技巧，有助于尽快适应新的角色。要善于抒发自己的感受，不论是欢欣还是沮丧的情绪，这是调适生活危机不可或缺的一环。有难处，要主动争取医护人员和丈夫以及其他亲朋的帮助、支持，切勿自怨自艾，倾诉可减缓心理压力。

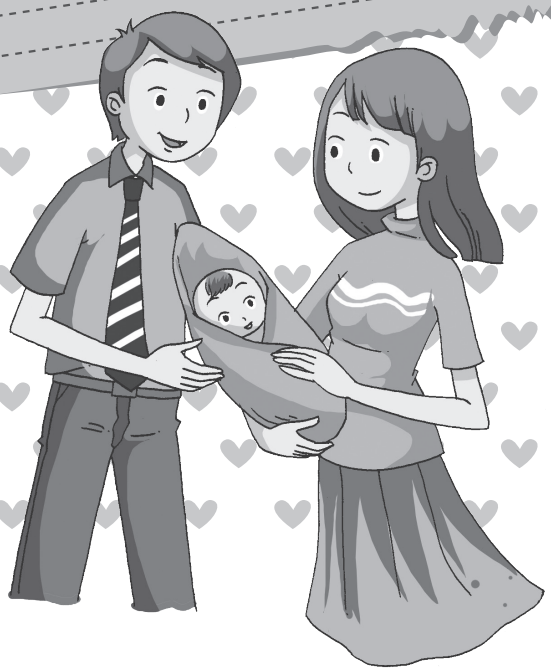
疲倦是造成产妇产后情绪低落与忧郁的主要原因之一。因此，产妇要合理安排好休息，尽快适应新生活，保证足够的休息时间，避免疲劳。

丈夫在妻子分娩中给予的心理上的关爱和行为上的帮助，对缓解产妇分娩时的紧张恐惧心情，防止产后抑郁至关重要。准爸爸在沉浸于得到宝宝的喜悦的同时，千万别忽略了妻子的情绪，应多给予语言关爱，并保证妻子有足够的休息。在妻子有异常情况如排尿困难、乳房胀痛或哺乳不顺利时，准爸爸要及时提供支持；妻子有烦恼时，准爸爸要耐心倾听。帮助产妇度过产褥之初容易出现抑郁的时期，逐渐适应做母亲的角色，不仅对产妇的心理健康有益，也有助于母婴的身体健康。



第二篇

育儿



第一章 0～1岁宝宝生长发育全接触

新生儿

身体发育

（1）身长。足月（孕期37～41周）成熟新生儿（出生体重≥2500克）出生时的身长大约为50厘米。随着年龄的增长，到第1个月末身长可增加约5厘米，达55厘米左右。

出生时：男婴平均约50.5厘米；女婴平均约49.7厘米。

满月时：男婴平均约56.8厘米；女婴平均约55.6厘米。

（2）体重。足月成熟新生儿的体重应在2500克以上，一般在3000克左右。出生后的最初几天，由于新生儿多睡少吃，吸乳不足，以及肺和皮肤蒸发大量水分，大、小便排泄相对较多等影响，将出现生理性体重下降，大都在3～4天达最低点，至7～10天可以恢复到出生时的体重。失去的体重，一般等于初生体重的7%～8%，约200～250克。随后，体重便开始稳步增长，至第1个月月末体重可增加约1.5千克，达到4.5千克左右。

出生时：男婴平均约3.3千克；女婴平均约3.2千克。

满月时：男婴平均约5.1千克；女婴平均约4.7千克。



（3）头围和胸围。新生儿的正常头围：从枕后结节经眉间绕头一周的长度即为头围。头围的大小反映脑和颅骨的发育程度。因此，正确地测量宝宝的头围是很重要的。头围的测量可用1根软皮尺，测量时前面经过宝宝的眉间，后面经后脑勺最突出的1点绕头1周，这样所得的数值即为头围值。出生时头围平均值约为34厘米；出生后前半年增加8～10厘米；后半年增加2～4厘米；1岁时平均约为

46厘米；2岁时可达48厘米左右；5岁时增至50厘米左右；15岁时接近成年人，约为54～58厘米。

新生儿的正常胸围：沿乳头下缘绕胸一周的长度为胸围。出生时胸围比头围小1～2厘米，平均约为32.4厘米；1岁时胸围和头围大致相等；2岁后胸围超过头围。

（4）前囟。婴儿在分娩的过程中，由于受产道的挤压，出生后在顶枕部可见有突起的产瘤，有的还见骨缝重叠，这些均属于正常现象。婴儿出生后骨缝重叠现象会逐步消失，并在额骨和顶骨之间可见到一类似菱形的前囟（较软，下面没有骨质），部分婴儿在顶骨和枕骨之间还可见到面积较小的后囟。新生儿前囟的大小因人而异，相对应的两边中点连线的距离一般在2厘米左右；后囟一般较小。如果新生儿前囟和后囟过大，骨缝较宽，且有不断增长的趋势，加之头围也较正常值为大时，应当考虑到是否存在先天性脑积水，应尽快到医院确诊。

（5）四肢。刚刚出生的新生儿四肢较短，呈现外展和屈曲的姿势，颜色略呈青紫，这是因为新生儿的循环系统尚未充分发挥作用，待正常呼吸建立后，青紫即可消退。另外，新生儿的指甲也比较长。

（6）生殖器。男婴和女婴在出生时，其生殖器都显得比他们身体的其余部分大，阴囊或外阴甚至呈现较红色或发炎的现象，这是受母亲体内激素影响的缘故。这种激素同时可以引起女婴有清澈透明或白色的分泌物，甚至可有少量的阴道出血。这完全是正常生理现象，父母不要过分担忧。

生理状态

（1）皮肤。健康新生儿的皮肤娇嫩呈粉红色（刚出生时为暗红色或微紫，一旦建立呼吸、保暖后就转为红色），皮下脂肪薄。初生时，新生儿皮肤表面有一层灰白色胎脂覆盖着，这是由皮脂腺的分泌物和脱落的表皮形成的，具有保护皮肤、防止感染及保暖的作用，出生数小时后即逐渐被皮肤吸收，不必去洗。但耳后、头皮、腋下及其他皱褶处的胎脂可在生后6小时左右用消毒的植物油轻轻擦掉。足月儿胎毛不多，仅在肩部或额面、背底部可见。头发可多可少，未成熟儿胎毛较多。

新生儿刚刚出生时，皮肤非常娇嫩，主要表现在皮肤角质层很薄嫩，稍遇外力或摩擦就容易损伤。由于皮肤薄，病菌也容易乘虚而入，皮肤容易出现感染、发生脓疱疹。此外，新生儿真皮下血管丰富，毛细血管密集，这就为皮肤感染后病菌的扩散创造了极好的条件，很容易使原来并不太严重的皮肤感染发展为危及生命的败血症。因此，做好新生儿皮肤的保护工作很重要，既要保持皮肤的清洁、干燥，又要格外仔细

地做好护理工作。

除此之外，新生儿的皮肤还有一个特点，即皮下脂肪薄，再加上新生儿体表面积相对较大，使得新生儿的热量容易散失。因此，在新生儿时期要加强保暖，特别是在严寒的冬季，要注意防止硬肿症的发生。

（2）体温。新生儿体温不稳定，易随外界环境温度变化而变化，出生后1小时内体温可降低2.5℃；在注意保温情况下，即室温在25℃左右，相对湿度为50%～60%，24小时后可稳定到36～37℃。

（3）呼吸。新生儿的肺容量较小，呼吸腔道狭小，胸腔亦窄，胸廓的呼吸运动较浅。但新陈代谢所需的氧气量并不低，故只能依靠加快每分钟的呼吸次数来满足对氧气的需求。所以，正常新生儿每分钟呼吸约35～45次。新生儿呼吸中枢不健全，常有呼吸深浅、速度快慢不等的现象，这都是正常的。

新生儿的呼吸有以下特点。

① 新生儿的呼吸道，如鼻腔、咽喉、气管、支气管都比较狭窄，稍有水肿就容易堵塞呼吸道，给宝宝的生命安全带来威胁。

② 新生儿喉头部位的软骨缺乏弹性组织。

③ 新生儿的鼻及鼻腔都比较短小，且鼻内无鼻毛，鼻黏膜有丰富的血管，比较娇弱，容易感染。

④ 新生儿常常有鼻子被堵的现象，这是因为宝宝的呼吸道里纤毛运动比较差，其分泌物不容易被排出来的缘故。



另外，从生理解剖的角度看，新生儿的胸廓比较小，呼吸肌发育不全，肋骨又呈水平位，膈肌高位，呼吸时肺向膈肌方向运动，就形成了腹式呼吸。腹式呼吸时，随着膈肌的下降，胸廓也会下降，从而导致通气受阻，使新生儿出现缺氧的症状。此时，父母要十分注意观察新生儿的呼吸情况。

（4）睡眠。新生儿期是人一生中睡眠最多的时期，一般情况下每天要睡20～22小时，占全天的80%还多，其睡眠周期大约为45分钟。睡眠周期随宝宝成长发育会逐渐延

长，成人为90～120分钟。睡眠周期包括浅睡和深睡。新生儿约有1/2的睡眠是浅睡，以后浅睡逐渐减少，到成人仅占睡眠量的1/5～1/4。新生儿睡眠多，一方面是生长发育的需要，另一方面是因为新生儿的脑神经尚未发育健全，容易疲劳。父母要了解新生儿在浅睡时都有哪些表现，不要把这些表现当作婴儿的不适，用过多的喂养或护理去打扰他们。

（5）免疫。母血中有免疫球蛋白G（IgG），能通过胎盘转移给胎儿。足月新生儿脐血中IgG含量超过母体的5%～10%，故对麻疹、白喉、猩红热等传染病有抵抗力，不易受感染。但母血中免疫球蛋白M（IgM）不能通过胎盘，故新生儿对大肠杆菌及其他革兰氏阻性杆菌抵抗力差。由于新生儿免疫功能欠成熟，故对水痘、灰髓炎（小儿麻痹症）、腮腺炎抵抗力差，对百日咳、破伤风、伤寒、副伤寒及菌痢等也不能抵御。新生儿血中白细胞等对霉菌的杀灭力也较低。总之，新生儿除对麻疹等传染病有抵抗力外，其免疫功能还不够成熟，抵抗力较差，常易引起多种感染性疾病，若诊治不及时，将导致感染极为严重，甚至危急生命的疾病，因此应引起父母的高度警惕和重视。

1~2个月

宝宝身体发育

（1）身长。身长为头部、脊柱与下肢骨骼长度的总和。第1年的身长增长最快，0～6个月每月平均增长2.5厘米，共增长约15厘米；7～12个月每月平均增长约1.5厘米，共增长约10厘米；到1岁时婴儿的身长可达76厘米。2个月时，宝宝身长的测量结果如下：

男婴平均约60.5厘米；

女婴平均约59.1厘米。



（2）体重。体重是衡量宝宝体格生长的重要指标。1岁内的婴儿体重增长最快。

按统计数据估算，6个月婴儿的体重

是出生时的2倍多，1岁时婴儿的体重是出生时的3倍多。6个月以内婴儿体重每月增长700克左右，6～12个月每月增长250克左右。2个月婴儿的平均体重如下：

男婴平均约6.3千克（3.5～6.8千克）；

女婴平均约5.7千克（3.3～6.1千克）。

（3）头围和胸围。1～2个月宝宝的头围和胸围可以用来衡量宝宝的发育情况。男婴满2个月时头围平均约为39.6厘米，女婴满2个月时头围平均约为38.8厘米。如果宝宝头部过大或过小，就要请医生检查是否有病了。

胸围反映了胸廓生长发育的情况，也是宝宝健康成长发育的一项重要指标。胸围的测量也用软尺，前面经宝宝的两个乳头，齐着肋骨绕胸一周，取其吸气和呼气两个数的平均值即可。

一般出生时，宝宝的胸围比头围小1～2厘米，男婴满2个月时胸围平均约为39.8厘米，女婴满2个月时胸围平均约为38.7厘米。

（4）前囟。随着宝宝年龄的增长，6个月后则逐渐骨化缩小，一般在6～18个月闭合。宝宝出生时后囟很小，1～2个月时有的已经闭合。囟门的闭合情况反映了颅骨的骨化过程。如囟门闭合早，需要警惕头小畸形；囟门闭合晚，多见于佝偻病和脑积水等疾病。同时囟门也是观察婴儿疾病的一个窗口，当婴儿患脑炎、脑膜炎而颅压升高时，前囟会变得饱满；而婴儿因腹泻脱水时，会出现前囟凹陷。

宝宝生理状态

（1）听觉。在听觉方面，满月后的宝宝听力有了很大的提高，对大人和他说话的声音能作出反应，对突如其来的响声会表现出惊恐感。随着月龄的增长，听觉能力也逐渐提高。待到2个月时，宝宝已能辨别声音的方向，能安静地听轻快柔和的音乐，并表现出愉快的情绪，喜欢听大人对他说话，但对强烈的噪声会表现出不快。当宝宝感觉到周围没有声音时，会发出哼哼的声音及哭声。随着婴儿的逐渐长大，玩具也成了家中的必备品。1～2个月期间，婴儿的玩具音响最大限度不应超过70分贝，声音超过100分贝，将对听觉产生严重的影响。

（2）活动。宝宝刚出生时，手脚依然屈曲，不能完全伸直。到一两个月后，手脚就能屈伸自如了。换尿布时，用手轻轻抚摸宝宝的大腿，他就会非常高兴地将双腿伸直。1～2个月的宝宝身高、体重都有不同程度的增长，双脚的力量也随之加大。宝宝在睡醒的时候，手和脚会一直在动。而且，因为宝宝手脚的运动神经尚未

发育完好的缘故，有时候，右手动了之后，左手却不动了，就像布娃娃一样，动作非常不灵活。

虽然脚总是一直交叉弯曲着，但这是宝宝的正常姿势，千万不要去把宝宝的脚弄直。如果勉强把宝宝的脚弄直，几次之后，可能会使宝宝的股关节脱臼，因为在3个月之内，宝宝的关节很容易脱臼。

新生儿的“拥抱反射”（新生儿出现两上肢外展、伸直，手指张开，然后上肢展曲回缩呈拥抱状态）到1～2个月还能见到。有的婴儿满2个月就消失了，如果满4个月还会产生这种反射，则脑神经发育可能有异常了。



（3）哭。多数新生儿是通过哭声和爸爸、妈妈交流的。哭是新生儿对外界反应的一种方式，表达着他对环境的感觉，提醒人们不要忽视他的存在。但新生儿的哭声也并非千篇一律，仔细辨别很有学问。如健康的、正常的新生儿哭起来声音响亮、婉转，听上去很悦耳；新生儿若是生病了，其哭声必然是高尖、短促、沙哑或微弱，遇到这种情况要尽快看医生。

对于新生儿来说，啼哭是一项全身性的健康运动。这是因为，宝宝哭时呼吸系统运动量必然增大，这样就增加了肺活量，肺活量的增加有利于肺的发育。同时，宝宝啼哭还可促进血液循环和新陈代谢。宝宝哭到一定程度，就会疲劳，啼哭就会自然停止。但是也要密切注意，有时新生儿饥饿或身体不适时也会啼哭，这时应哺乳或喂食物，还要仔细观察宝宝是否还有其他异常症状。有的宝宝撒尿拉屎后由于感觉不舒服也会啼哭，这时应根据具体情况立即给他换尿布。当然，也有的宝宝是由于疼痛、不舒服或疾病引起啼哭，这就要去医院诊治。

（4）笑。宝宝哭，可能是饿了、病了，但是宝宝笑是在告诉妈妈什么呢？

① 宝宝一生下来就会笑，最早的笑是自发的，不受外界影响。新生儿主要是在睡眠中笑，笑的样子为嘴角微微上翘。这种笑主要是在出生后1～2周内出现。

② 宝宝出生3周后，爸爸、妈妈若用手或柔软的物品轻轻刺激他的脸颊，或用嘴吹吹他的皮肤，都可以引发新生儿的微笑。而这种笑是有意识的笑，是满意的笑。微笑时两侧嘴角向上应对称，若嘴角只向一侧歪，要注意有没有神经麻痹症。

③ 宝宝出生4周后，听到妈妈的声音就会露出微笑，甚至停止吃奶，这说明宝宝

的听觉正常，意识清楚。

④ 宝宝出生4～5周时，很多刺激都可以引起微笑，如爸爸、妈妈朝他做连续点头的动作时，或将宝宝的双手相互对拍时，都会引起宝宝微笑，这说明宝宝的视觉、触觉发育都很正常。

⑤ 宝宝出生4个月后，可以咯咯地笑出声音，这说明宝宝的情绪不错，大脑发育正常。如果到5个月还不会笑，则说明宝宝脑发育可能不正常，智力低下。

2~3个月

宝宝身体发育

（1）身长。身长受种族、遗传、环境等因素的影响较明显，而受营养因素的影响短期内表现不出来，一般需要半年以上才能反映出来，所以说身长是反映宝宝远期营养状况的指标。这个时期宝宝的身长较初生时增长了约1/4。身长分别是：

男婴平均约63.3厘米；

女婴平均约62厘米。

（2）体重。体重是反映宝宝近期营养状况最灵敏的指标。当宝宝患有消化不良、腹泻等疾病时，仅仅几天就可表现出体重下降。观察宝宝体重增长的趋势，即可了解他近期的营养状况。这个时期宝宝的体重已比初生时增加了1倍左右。体重分别为：

男婴平均约7.2千克；

女婴平均约6.6千克。



（3）头围与胸围。2～3个月的宝宝头围与胸围大致相等。男婴平均头围约41.2厘米，女婴头围平均约40.2厘米。头围的增长是有规律的，头围过小或过大，都要立即到医院请医生检查。小头畸形、大脑发育不全、脑萎缩等头围过小；脑积水、脑瘤、巨脑症等头围过大。

男婴平均胸围约41.5厘米；女婴平均胸围约40.3厘米。

（4）前囟。前囟仍存在，基本上没有大的

变化。由于这个时期是宝宝颅骨缝闭合的重要阶段，骨缝和后囟已闭合。此时，要经常注意更换宝宝睡觉体位、左右交替睡觉、枕头要柔软等，以适应头形的发育。

宝宝生理状态

（1）听觉发育。2～3个月，宝宝就能把头转向有响声的方向，也能辨别几种不同的声音。例如，当一有扳动开关、电视节目、收音机等声音时，就会转过头来看；听到音乐，脸上就会显出高兴的神色；听到发怒的声音时，脸上就会露出恐惧不安的表情。

（2）视觉发育。辨色能力增强。新生儿时，似乎只能辨别红色和白色；而到了两三个月时，双眼会长时间盯着黄色、红色、白色、黑色等颜色的东西看了。

（3）味觉发育。能分辨母乳的味道，因此如果喂奶粉，宝宝有时会坚持不喝，这表示宝宝的味觉已有长足的进展，所以要让宝宝改喝奶粉，必须趁早进行。

（4）睡眠。3个月的宝宝每日睡眠时间是17～18小时。白天睡3次，每次2～2.5小时；晚上可以睡10个小时左右。

（5）心理。3个多月的宝宝喜欢从不同的角度玩自己的小手，喜欢用手触摸玩具，并且把玩具放在嘴里。能够用咕咕噜噜的语言与父母交谈，会听自己的声音，对妈妈会显示出格外的偏爱。

3～4个月

宝宝身体发育

（1）体重和身长。3个月宝宝的体重约为出生时的2倍，4个月时可达7千克左右，每日增长速度约为25～30克，较之前2个月时增长稍微有所下降。这一阶段的孩子能自我调节饮食，吃奶量也较2个月时少些。每个孩子都不相同，总有些差异，但若生下来时体重可达一般标准，而满3个月时的体重却不足出生时的2倍，或相差甚远时，应引起父母注意，尽早去医院检查。

通常宝宝身长的增长，要比体重增长慢些。由于体重增长较身长要快，因此看上去孩子就显得更胖一些。

（2）头围和胸围。出生时较瘦的宝宝和未成熟儿在这个月龄，头围要比胸围大些。

宝宝头围的增长是按其生长比例有一定规律的。头围不长或长得过快，都不正常，也可以说头围太小、太大都可能是病态。宝宝头围过小，则可能发生小头畸形、大脑发育不全、脑萎缩等，小儿的智力也有可能会落后；宝宝头围过大，往往患有脑积水、脑肿瘤、巨脑症，有可能会成为呆傻儿。

头围的增长与大脑的发育有密切的关系。3～4个月宝宝的头围比初生时约大8～9厘米，而大脑重量已达初生时的2倍左右，从这两方面均可看出宝宝智力发育的快慢。

用手指摁一下3～4个月宝宝的后脑部，如果感到跟摁塑料洋娃娃似的会往里瘪，则意味着孩子缺钙，骨头发育不佳，这种症状叫“头盖痨”。这主要是由于宝宝长得较快，而从母体得到的钙显得不足，同时宝宝此时还没添加辅助食品，不能自行补充钙等原因所致。这些虽属生理现象，但若骨头太软而又不采取适当措施，则会产生佝偻病。遇到这种情况，可以多晒晒太阳和服用维生素D，让钙储存于骨头内以治好头盖痨，如果头骨很软，手指一摁就瘪，则要请医生治疗。

（3）前囟。这一时期宝宝前囟仍未闭合；后囟和骨缝已闭合。

（4）牙齿。极个别的孩子在这一时期会萌出第一颗乳牙。

宝宝生理状态

（1）听觉发育。同上个月，宝宝能把头转向有响声的方向，也能辨别几种不同的声音。

（2）语言发育。这个时期的宝宝在语言发育和感情交流上进步较快。高兴时，他会大声笑，声音清脆悦耳。当有人与他讲话时，他会发出咯咯咕咕的声音，好像在跟你对话。

（3）睡眠。4个月的婴儿睡眠的时间比起新生儿时期要短许多，每天大约睡14～16小时。醒来的时候，宝宝喜欢环顾四周，观察墙上的图画，而且还会用手触摸床前的玩具。如果有人与其对话，或逗引，或抚摸都会引发出宝宝的笑声。



宝宝良好的睡眠习惯要从小培养。一般在白天喂奶后，应当逗着宝宝玩一会儿再睡。晚上吃过奶后要把宝宝放在床上，让他自己去睡。不要抱着宝宝或是用拍、摇的办法来哄宝宝入睡。入睡时不要让他叼着奶嘴或其他东西。

宝宝睡觉时可以采用侧卧或仰卧，两手放在身旁，如果睡眠时间较长，可以帮助宝宝变换一下姿势，这样睡得比较舒服，可以使宝宝睡得更深沉、更香甜。

（4）心理。4个月的宝宝喜欢父母逗他玩，高兴了会开怀大笑，会自言自语；会听儿歌；能够主动用小手拍打眼前的玩具，见到妈妈和喜欢的人，知道主动伸手要抱；对周围的玩具、物品都会表示出浓厚的兴趣。

（5）宝宝的动作。3个多月的宝宝头能够随自己的意愿转来转去，眼睛随着头的转动而左顾右盼。大人扶着宝宝的腋下和髋部时，宝宝能够坐着。让宝宝趴在床上时，他的头已经可以稳稳当当地抬起，前半身可以由两臂支撑起。当宝宝独自躺在床上时，他会把双手放在眼前观看和玩耍。大人扶着宝宝腋下让他站起来，他就会举起一条腿迈一步，再举另一条腿迈一步，这是一种原始反射。

抬头，就是在宝宝仰卧时，用双手抓住宝宝的两只手腕，轻轻拉起，在将宝宝上身拉起的同时，宝宝的颈部撑着头，使头也跟着抬了起来。

手的活动范围扩大了，宝宝的两只手能在胸前握在一起，经常把手放在眼前，这只手拿那只手玩，或目不转睛地看自己的手。这个动作是3个月时宝宝动作发育的标志。

4～5个月

宝宝身体发育

4～5个月时，宝宝已逐渐“成熟”起来，已显露出活泼、可爱的体态，而且身长、体重等的增长速度也渐渐较出生的前3个月缓慢下来。

4～5个月宝宝具体的身体发育特征如下。

体重：男婴约8.3千克，女婴约7.6千克。

身长：男婴约67.8厘米，女婴约60.2厘米。

头围：男婴约43.3厘米，女婴约42.1厘米。

胸围：男婴约43.3厘米，女婴约42.1厘米。

坐高：男婴约44厘米，女婴约42.8厘米。

宝宝生理状态

（1）视觉发育。4～5个月时，宝宝的头眼协调能力好，两眼能随移动的物体从一侧到另一侧，即转动180°；能追视物体，如小球从手中滑落掉在地上，他会用眼睛去

寻找。喜欢明亮的颜色如红、橙、黄色，特别是红色的物体最能引起宝宝的兴奋与注意。这时候宝宝的视力可达到0.1，能注视较远距离的物体。对这一月龄的孩子可以用选择观看法来检查其视力发育是否正常，这是一种筛查方法，可以早期判断宝宝的视力发育情况。家长可以带宝宝去儿童保健部门进行这方面的检查。

（2）听觉发育。这一时期的宝宝在听觉方面也有很大的发展，听到声音后能很快地将头转向声源，能区分妈妈和其他人的声音，对妈妈的语言有明确的反应，对自己的名字也有所反应。喜欢听音乐，能表现出集中注意听的样子。

（3）语言发育。这一时期宝宝的语言与3～4个月时并无明显区别。

（4）心理。这一时期的宝宝喜欢和人玩捉迷藏、摇铃铛，还喜欢看电视、照镜子，对着镜子里的自己笑，会用东西对敲。

5个多月的宝宝已经能够根据自己的需要是否得到满足而产生和表现出喜、怒、哀、乐等各种情绪。例如，当宝宝正在喝奶的时候，突然不给他喝了，他就会用哭来表示生气和不满的情绪。

（5）动作。这一时期宝宝的口水流得更多了，在微笑时垂涎不断。如果让宝宝仰卧在床上，他可以自如地变为俯卧位，处于俯卧位时很想往前爬，但由于腹部还不能抬高，所以爬行受到一定的限制。坐位时背挺得很直，当大人扶助宝宝站立时，能做到直立。

5个多月的宝宝会用一只手够自己想要的玩具，并能抓住玩具，但准确度还不够，往往一个动作需反复好几次。洗澡时很听话并且还会用手拍水玩。这一时期的孩子还有个特点，就是不厌其烦地重复某一动作，经常故意把手中的东西扔在地上，捡起来又扔，可反复20多次；也常把一件物品拉到身边，推开，再拉回，反复此动作。这是孩子在显示他的能力。

5～6个月

宝宝身体发育



5～6个月的宝宝具体的身体发育特征如下。

体重：男婴约8.7千克，女婴约8.1千克。

身长：男婴约69.8厘米，女婴约68.1厘米。

头围：男婴约44.2厘米，女婴约43.1厘米。

胸围：男婴约43.9厘米，女婴约42.9厘米。

坐高：男婴约44.8厘米，女婴约43.9厘米。

牙齿：部分婴儿开始萌出下门齿。

宝宝生理状态

（1）视觉发育。5个多月的宝宝观察周围环境的兴趣进一步地提高，凡是他双手能触及的物体，他都要用手去摸一摸；凡是他双眼能见到的物体，他都要仔细地瞧一瞧（不过，这些物体到身体的距离须在70厘米以内）。

（2）感觉发育。5个多月的宝宝会用表情表达他的想法，能辨别亲人的声音，能认识妈妈的脸，能区别熟人和陌生人，有的宝宝不让生人抱，对生人躲避，也就是人们常说的“认生”了。这时期的宝宝视野扩大了，对周围的一切都很感兴趣，妈妈可以有意识地让孩子接触各种事物，刺激宝宝的感官发育。

（3）心理。这时家长可以每天陪着宝宝看周围世界丰富多彩的事物，可以随机地看到什么就对他介绍什么，干什么就讲什么，如电灯会发光、照明，音响会唱歌、讲故事等。各种玩具的名称都可以告诉宝宝，让他看、摸。这样坚持下去，每天5～6次。开始宝宝学习认识一样东西需要15～20天，学认第二样东西需12～16天，以后就越来越快了。父母注意不要性急，要一样一样地教，还要根据宝宝的兴趣去教。

（4）动作。5个多月的宝宝肌肉发育增快，手脚的运动能力增强，对眼前的东西，都喜欢伸手抓上一把，并且会两手一起抓。大多数宝宝在这一时期还不会用手指拿东西，只能用手掌和手指一起大把抓。

随着视觉和运动能力的发展，在这一时期宝宝不仅能看周围的物体，而且会把看到的东西准确地抓到手。抓到手里以后，还会翻过来倒过去地仔细看，把东西从这只手换到另一只手。

7～8个月

宝宝身体发育

（1）体重。7～8个月的宝宝体重增长已不太明显，与出生不久的增长情况相比，现在的增长曲线已很缓慢。男婴的体重在8个月时大约为9.3千克；女婴的体重8个月时大约为8.7千克。由于一些其他因素，如父母遗传、吃奶情况等因素的影响，同样月龄的婴儿体重有时也有很大差异。但是，当7个月的男婴体重仍低于6.77千克、女婴体重

仍低于6.25千克，或者8个月的男婴体重仍低于7.04千克、女婴体重仍低于6.5千克的时候，应该引起父母的注意，必要时要去医院对宝宝进行全面的体格检查。

（2）身高。7～8个月的宝宝已经能够独自坐起来且会爬，有些发育快的宝宝还能抓住扶手试着站立，身高增加了不少。8个月的男婴身高大约为72.6厘米，女婴身高大约为71.1厘米。

（3）牙齿。有些宝宝在这个月龄里开始出牙，也有的在6个月或更早的时候就出牙了。通常是先长出下面两颗门牙，也有少数宝宝先长上门牙。宝宝长牙之前往往很爱啃东西，出牙期间还会出现烦躁、哭闹。如果这个月宝宝没有长牙，做妈妈的也不必焦急，因为宝宝出牙的早晚也存在着较大的个体差异，有的宝宝快到1周岁时才会出牙。牙齿的质量并不会因为出牙晚而不好，这一点妈妈们大可放心。

（4）前囟。宝宝在6个月以后，前囟会因骨化而逐渐缩小。

宝宝生理状态

（1）视觉发育。宝宝在7～8个月时，远距离知觉开始发育，能注意远处活动的东西，如天上的飞机、飞鸟等。这时期的宝宝，对于周围环境中新鲜的和鲜艳明亮的活动物体都能引起注意。拿到东西后会翻来覆去地看看、摸摸、摇摇，表现出积极的感知倾向，这是观察的萌芽。这种观察不仅和动作分不开，而且还可以扩大宝宝的认知范围，引起其快乐的情感，对发展语言有很大的作用。

（2）听觉发育。在这个阶段开始的时候，宝宝对于声音虽然有反应，但是他还不能明白话语的意思。家长也许会觉得宝宝已能领悟别人在叫他的名字，其实，那是因为他熟悉你的声音特性的缘故，才会作出响应。但是，到了这个阶段快要结束的时候，宝宝对于话语就会表现出选择性的反应，对于说英语或汉语的幼儿家庭来说，宝宝的最初语汇几乎都是相同的，而且也是可以预料的语汇如妈妈、爸爸、再见以及宝宝等。

在这个时期的前半部时间里，宝宝对于话语本身并无显著的兴趣，他们只是对于自己玩弄出来的咯咯的声音感兴趣，同时对于家长和他接触时所发出的一些简单声音会有反应动作。可是，宝宝嘴里含有唾



液所制造的声音和宝宝平常的声音并不一样。在这个时候，宝宝不论是单独一人，还是和别人在一起，都是兴致勃勃地耍弄口水声音（他会制造不同声音，同时也会改变声音的特性）。

（3）睡眠。8个月的宝宝每天大约需睡14～16个小时。白天可以只睡2次，每次2小时左右；晚上睡10小时左右。晚上如果尿布湿了，对于有尿布疹或屁股已经淹红了的宝宝，要随时给其更换尿布，如果宝宝大便了，也要立即更换尿布。

（4）心理。8个月的宝宝看见熟人会用笑来表示认识他们，看见亲人或看护他的人便要求抱，如果把他喜欢的玩具拿走，他会哭闹。对新鲜的事物会惊奇和兴奋。从镜子里看见自己，会到镜子后边去寻找。

8个月的宝宝常有怯生感，怕与父母尤其是母亲分开，这是宝宝正常的心理表现，说明宝宝对亲人、熟人与生人能准确、敏锐地分辨清楚。因而怯生标志着父母与宝宝之间依恋的开始，也说明宝宝需要在依恋的基础上，建立起复杂的情感、性格和能力。

（5）动作。7～8个月的宝宝已学会用手抓捏物体，但因伸肌发育不完善，所以一旦抓住物体后尚不会随意放开。当妈妈抱住宝宝时，他的手刚好够到妈妈的头发、衣领，这些细长的物体正好适合宝宝抓捏的需求。因此，宝宝抓住后，越让他松开，他就越抓得紧，并且摇来拽去。这时应多给宝宝一些各种形状和软硬度合适的玩具，多给他们创造握和捏的机会，让他们的探索活动顺利发展。

7～8个月的宝宝开始对周围环境产生好奇心，喜欢用手指到处插捅。宝宝时常用手指捅自己的耳朵、鼻子、嘴和肚脐眼，好像要考察身体的每一个孔穴和每一个部位，也喜欢捅别人的眼睛、鼻子、耳朵和嘴，并把捅别人的鼻子和捅自己鼻子的感觉作比较。有时，宝宝会捅妈妈的嘴，然后再捅自己的嘴，当妈妈吸吮他的手指时，他会显得惊讶，咯咯地笑，然后又会把手指放进自己嘴里吸吮。宝宝探索把手指放在妈妈嘴里和放在自己嘴里的不同感觉，这种探索最能使他回忆起早先的愉快情景，也说明他已经能够把别人的动作和自己的动作形成视觉联想。



9~10个月

宝宝身体发育

9~10个月的宝宝体重增长不是很快，有时可能不增长；活动量增大，身体长高，也不是小婴儿时那样胖乎乎的了。10个月的男婴平均体重约9.9千克，女婴平均体重约9.3千克。

9~10个月的男婴平均身高约75.5厘米，女婴平均身高73.8厘米。宝宝的身高与营养状况有密切的关系，但同时也受到遗传、性别、母亲健康状况、生活环境等多种因素的影响。所以，身高达不到正常标准的宝宝，不一定不健康，很可能是由于父母个子矮，所以宝宝个头也不高。

男婴平均头围约46.1厘米，女婴平均头围约44.9厘米。男婴平均胸围约45.6厘米，女婴平均胸围约44.6厘米。

宝宝生理状态

（1）具有好奇心。9~10个月的宝宝具有强烈的“好奇心”和“挑战”精神，而且富有“冒险精神”。一旦心里想要什么，或周围的人引诱他做什么的话，宝宝马上会付诸行动，用手去摸摸，或用嘴巴舔舔，非要了解不可。

这样一方面可以满足宝宝的好奇心，另一方面也是宝宝智能成长的一个过程。

（2）有记忆力。9个多月的宝宝已有了记忆力。那些常见面的叔叔、阿姨即使中间隔1周或十几天不见，一见面宝宝也会“啊啊”地又叫又笑，走的时候还会摇摇小手“再见”。

大约到了10个月以后，宝宝就能听得懂大人的许多话了，比如说句“你好”他就会点点头，说声“鞋子呢”他就会用手指指鞋子

（3）会说话。这个阶段，是宝宝最喜欢模仿说话的时期，父母应抓住这一时机多进行语言教育。父母此时要对宝宝多说话，内容是与宝宝生活密切相关的短语，如周围亲人、食物、玩具名称和日常生活动作等用语。注意不要教宝宝儿语，要用正规的语言教他，当宝宝用手势指点要东西时，尽量教他发音，用语言代替手势。在学习的过程中，要让宝宝保持愉快的心情。心理上愉悦健康的宝宝学东西才快。

（4）动作。9个多月的宝宝能够坐得很稳，能由卧位坐起而后再躺下，能够灵活地前、后爬行，且爬得非常快，能扶着床栏站着并沿床栏行走。这一时期宝宝的动作发育很快，有的宝宝从会站到会走只需一个多月的时间；有的宝宝学爬

只是很短的时间，就不喜欢爬了，他要站起来扶着走。这一时期宝宝的运动能力差异很大，有的宝宝慢些。因此，家长不要将动作发育的指标看得太死，也不要把自己的宝宝与别人的宝宝作比较。

9个多月的宝宝还会抱娃娃、拍娃娃，模仿能力加强。双手会灵活地敲积木，会把一块积木搭在另一块积木上，会用瓶盖去盖瓶子。

11~12个月

宝宝身体发育

（1）身体发育。11个月的宝宝体重增长得很慢，但身体却长高了。

宝宝到了第12个月，男婴体重约10.5千克，女婴体重约为9.8千克，男婴身长约78.3厘米，女婴身长约76.8厘米，出牙6～8颗，呼吸每分钟约30～40次，心跳每分钟110～130次，已经学会站和走，会用手掌握笔涂涂点点。

（2）前囟。这一时期，宝宝的前囟已经基本闭合。

（3）牙齿。一般宝宝到1岁左右时可长出6颗门牙：上面4颗，下面2颗。但不同的宝宝出牙时间是不相同的，有早有晚。有的宝宝在4个月时就长出第1颗牙，而有的到近1岁才长出第1颗牙。

宝宝的出牙是有一定规律的，牙齿成对长出，左右两侧同名的牙齿同时长出，下颌的牙齿早于上颌牙齿长出。

宝宝生理状态

（1）语言发育。11～12个月的宝宝说话处于萌芽阶段。这个阶段的宝宝尽管能够使用的语言还很少，但令人吃惊的是，他们能够理解很多大人说的话，对成人的语言由音调的反应发展为能听懂语言的词义。例如，问宝宝“电灯呢？”他会看灯，并用手指着灯；问他“眼睛呢？”他会用手指自己的眼睛，或眨眨眼睛等。



将近1岁的宝宝已能模仿和说出一些词音。一定的“音”开始有一定的具体意义，这是这个阶段宝宝语言发展的特点。宝宝常常用

一个单词表达自己的意思，如“外外”，根据情况，可能是指“我要出去”或“妈妈出去了”。“饭饭”，可能是指“我要吃东西或吃饭”。

为了促进宝宝语言的发展，父母应结合具体事物训练宝宝发音，可以用游戏形式来训练，也可结合日常生活训练。在正确的教育下，1岁的宝宝已能说出“爸爸、妈妈、阿姨、帽帽、拿、抱”等5～10个简单的词。当东西掉在地上时，他会发出“拿”的声音，要求大人捡起；见到父母从外面回来时，他会叫“爸爸、妈妈”。

（2）睡眠。11个多月的宝宝大约每天需睡12～16个小时。白天睡2次，晚上睡10～12个小时。父母应该了解，睡眠是有个体差异的，有的宝宝需要的睡眠时间比较多，有的宝宝需要的睡眠就少一些。所以，有的宝宝到了10个月，每天还要睡16小时，有的宝宝则只需睡12小时就足够了。只要宝宝睡醒之后，表现非常愉快，精神很足，就不必勉强他多睡。

有规律地安排宝宝睡和醒的时间，这是保证良好睡眠的基本方法。所以，父母必须让宝宝按时睡觉，按时起床。睡前不要让宝宝吃得过饱，不要玩得太兴奋，睡觉时不要蒙头睡，也不要抱着摇晃，要使宝宝养成良好的自然入睡的习惯。

（3）心理。11个多月的宝宝喜欢和爸爸妈妈一起玩游戏，看图书，听大人给他讲故事。喜欢玩藏东西的游戏，喜欢认真仔细地摆弄玩具和观赏实物，边玩边咿咿呀呀地发出声音。这个时期的宝宝喜欢的活动很多，除了学翻书、看图书外，还喜欢搭积木、滚皮球，会用棍子够玩具。如果听到喜欢的歌谣就会作出相应的动作来。

11个多月的宝宝，每日的活动是很丰富的，在动作上从爬、站立到学行走的技能日益增加，他的好奇心也随之增强，宛如一位探索家，喜欢把房里每个角落都了解清楚，都要用手摸一摸。为了宝宝心理的健康发展，在安全的情况下，家长应尽量满足宝宝的好奇心，要鼓励他的探索精神不断发展，千万不要随意恐吓孩子，以免伤害他正在萌芽的自尊心和自信心。

（4）婴儿期的结束。近周岁的婴儿饮食已初具一日三餐的布局了。除三餐外，早晚还要各喝1次牛奶。母乳可由早晚各1次，逐渐减为晚上1次，直到最后完全停掉而代之以牛奶。这时婴儿能吃的饭菜种类也会开始变多，但由于臼齿还未长出，不能把食物咀嚼得很细。因此，婴儿的饭菜还要做得细软一些，肉类要剁成末，蔬菜要切得较碎，以便于消化。

婴儿每日膳食，应包含碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水这6大营养素，应避免饮食单一化。多种食物的合理搭配，才能满足婴儿生长发育之需。如果食物单调或偏食，会造成婴儿营养不良。要保证宝宝身体健壮，重要的是让宝宝吃好每日正餐，不要给他过多的零食。

第二章 0~1岁宝宝的日常护理

新生儿护理应注意的事项

新生儿皮肤娇嫩，抵抗力弱，如果护理时动作过重，容易擦伤皮肤而导致感染。精心地护理则可减少感染，如淋浴时，对腋下、颈下、腹股沟等皱褶处不要擦得太重，洗好后要揩干，并均匀扑粉。如果发现宝宝皮肤等处有脓疮、疖子等感染性病灶时，应及时就医。尿布湿了要勤换，尤其是带有粪便的尿布更要及时换去，因粪便中的细菌能使尿液中的尿素分解而产生氨，氨刺激皮肤可导致宝宝红臀。如果每次换尿布时在臀部涂些硼酸软膏，可防止红臀。此外，在尿布外面最好不要用塑料布或橡皮布垫裹住，这样会使宝宝臀部湿度过大，容易感染霉菌。

新生儿脐部伤口一般需包扎10天左右，绷带布被小便浸湿，应及时更换。如有渗出物或脐带有发红等情况，应及时就医。

有的新生儿出现乳腺肿大，这是受母体血液中内分泌的影响，属正常现象，此时千万不要去挤压乳部，以免发生感染；有的新生儿颊部脂肪垫增厚或牙龈处上皮细胞堆积，这都是正常生理现象，不要随便去挑割。因为新生儿的口腔黏膜下层淋巴管和血管特别丰富，一旦受损，细菌可侵入淋巴和血液中，有可能发生败血症而危及生命。平时应经常保持新生儿口腔清洁，每天可用棉花蘸3%苏打水轻拭牙龈、舌部及上下腭，以防发生霉菌性口腔炎。



出生1天的宝宝需要喂养吗

新生儿出生后30分钟内应该吸吮母亲的乳头，因为这段时间内孩子的吸吮力最强。通过吸吮获得初乳，不但能使孩子获得免疫物质，而且还能使其获得能量。但

是有的母亲生后第1天分泌的乳汁很少，新生儿获得能量不足可能会发生低血糖。正常的足月新生儿低血糖的发生率为1%～5%，而早产儿和小于胎龄儿的发生率为15%～25%。发生低血糖主要是由于孩子体内糖原和脂肪储存不足，出生后代谢所需的能量又相对较高，而且新生儿发生低血糖的症状或体征常具有非特异性，只是表现为少动、嗜睡、少吃，少部分新生儿低血糖无症状，不容易引起家长的注意。但是低血糖是造成新生儿中枢神经系统损害的原因之一，而且发生得越早，血糖越低，持续时间越长，就越容易造成中枢神经系统的永久损害。另外，由于母乳摄入量不足可能造成胎便排泄延迟，黄疸加重或迟迟不能消退，对胎儿机体也是一个损害。所以宝宝出生后必须及早给予母乳喂养，如果母乳确实不足或者无法母乳喂养，就需要及早补充牛奶或者配方奶粉。如果孩子没有及时哺喂，应该提高警惕，避免发生低血糖。

宝宝不可打“蜡烛包”

有些地方，婴儿一出世，大人就用布单或被子将其紧紧包裹起来；除了脑袋以外，手、脚、躯干都紧紧地包在其中，外面还要用带子捆住。不仅一般的家庭这样做，就连有些医院的产房也如此，这就是我国世代相传的婴儿护理方法——蜡烛包。据说这样做不仅可以保暖，还可以扳直手脚，避免宝宝将来患“罗圈腿”。实际上，这是不科学的。胎儿在母亲的子宫内四肢呈屈曲状态，出生后这种姿势还需要维持一段时间，如突然用包裹、捆绑的方法去改变这种姿势，会给婴儿带来很大的不适应，影响婴儿的自由活动，从而妨碍他正常的生长发育，也容易造成婴儿腋下、腹股沟、臀部等处的皮肤糜烂。有的专家认为，这种包裹法还会影响婴儿肺部的呼吸，影响胸廓发育，是导致肺部感染的因素之一。至于“罗圈腿”和“X”形腿，主要是由后天喂养不当和疾病等因素引起的，如佝偻病所造成的骨骼变形，并不是“蜡烛包”所能解决的；相反，“蜡烛包”可诱发宝宝髋关节脱位等意外。因此，应该摒弃“蜡烛包”，代之以宽大、松软的婴儿服。

宝宝乳痂的处理

乳痂是长在宝宝头上的一层黄色或棕色的蜡质组织，又称皮脂溢性头皮炎，对于宝宝而言属常见现象。在出生后1～2周的宝宝半数会有这种情形。如果宝宝出现乳痂的话，家长要注意他头皮上的鳞屑，因它们也可能会出现在脸的其他部位上。乳痂不

痛不痒，但样子难看，医生通常会用一种皮质类固醇洗剂来治疗这种皮肤炎。用该洗剂按摩头皮后，可以用一支软刷轻轻除去皮层。

另外，家长也可以用矿物油或橄榄油在家治疗宝宝乳痂的症状。步骤如下：

（1）用水将宝宝的头皮蘸湿。

（2）将油涂抹到宝宝的头皮上，充分软化鳞状物质，以便能将它从头皮上洗净。

（3）洗头。

（4）轻轻擦干头皮。

（5）保持头发干爽。

注意，别用手刮鳞屑，因为这样可能会使头皮发炎或受到感染。

新生儿脐部护理



新生儿出生后，脐带经医护人员结扎、剪断，脐带残端逐渐干枯变成棕色。新生儿出生后，一般3～7天内脐残端在脐部皮肤与脐带交界处脱落。脐带脱落以后的最初1～2天内，脱落处发红，稍有潮湿，但其周围的皮肤凹陷而形成脐凹，即“肚脐眼”。

新生儿出生后必须密切观察脐部的情况，每天仔细护理，保持脐部的清洁卫生。脐部护理应从新生儿出生24小时后开始，首先家长应认真洗净双手，然后将肚脐上的纱布打开，以左手捏住脐带，轻轻提起，右手用消毒棉棍3～4根蘸75%的酒精，围绕脐带根部进行消毒，将分泌物及血块擦掉，再用消毒纱布包好。

如果脐带残端已干缩，可不用纱布覆盖，采用暴露方法，更有利于脐带脱落，以后每日护理1～2次。同时还必须勤换尿布，避免尿、便污染脐部。

如果发现新生儿脐根部发红，有脓性分泌物和臭味，或者有出血，必须及时就医。有时只有少量的褐色液体流出，一般只需用75%的酒精消毒，保持局部清洁，几天内就会变干。

由于脐带内血管与新生儿血液直接相连，如果脐带感染，引起脐炎，细菌很容易进入血液，形成败血症。因此，家长应切实认真地做好新生儿脐部的护理，预防脐炎的发生。

新生儿衣物和尿布的选择

新生儿的皮肤比较娇嫩，易发生擦伤和过敏，所以在选择衣物和尿布时应特别注意，千万不能大意。

衣服应选用质地柔软、吸湿、透气性能好、浅色的棉织品，也可用旧棉布衫改制。切忌用毛、化纤织物做成的内衣裤，不仅容易对皮肤产生刺激和摩擦，而且透气性差，不利于汗液的排出。衣服要宽松一些，既易于穿脱，也利于孩子的活动。此外，衣服上不要钉扣子或布带，更不宜用金属拉链，因为这都可能给孩子带来不适或损伤，最好选用塑料制成比较薄的粘压扣。内衣裤要经常换洗，最好不用洗衣粉，力求用肥皂温水清洗。

尿布也要选用柔软、吸水性好、耐洗的棉织品，也可用干净的旧的棉质被单或旧棉毛衣裤改制而成。尿布不宜太长或过厚，长时间用过厚的尿布夹在两腿之间，容易造成婴儿下肢变形；尿布太长，当尿湿时较容易污染婴儿脐带。尿布要及时更换、清洗，最好用开水烫后，在阳光下晒干备用。有条件的也可选用一次性尿布。

给新生儿开展户外空气浴

户外空气浴，是指让婴儿接触户外的新鲜空气。这样不仅能锻炼婴儿的皮肤，使黏膜健康，而且可以促进新陈代谢。因此，对婴儿的健康来说是极其重要的。

户外空气浴的开展法：婴儿出生后2周左右，首先从习惯室内的空气开始。打开窗户，让婴儿习惯了以后，再带到户外去，呼吸5分钟左右的空气。以后时间可以逐渐延长。

实施时间：夏天在上午10点钟左右，或在下午3点钟左右。冬天要在正午前后，春秋最好从上午10点钟到下午2点钟。酷夏季节要在凉爽的树荫下，严寒季节要选风不大的日子，在日光好的地点进行。

户外空气浴的目的是让婴儿直接接触空气，所以不要给婴儿穿得太厚或带他到人多的地方，还要注意别让阳光直接照射婴儿头部。

注意观察新生儿大小便

新生儿在前1～2天内排的是黑绿色的胎粪。喂母奶后，便色渐渐变黄，有时带一些没有消化完全的脂肪或蛋白小块（俗称“奶瓣”）。这是因为新生儿对脂肪和蛋白质的消化功能还不健全，而不是消化不良引起的。新生儿开始排便时每天3～4次，满月以后渐渐改为每天1～2次。如果每天大便次数增多且有臭味，又有黏性或脓样的大便出现，这表明排便不正常，应请医生诊治。

切勿给宝宝戴手套

有些家长为了防止宝宝抓脸或吃手，就给宝宝戴上手套，其实这样做是弊多利少。

手的乱抓、不协调活动等，是精细动作能力的发展过程。宝宝通过吃手，进而学会抓握玩具，吃玩具，这种探索是其心理、行为能力发展的初级阶段，是一种认识过程，也是一种自我满足的行为，为日后手眼协调打下了基础。如果给宝宝戴上了手套，可能妨碍其口腔认知和双手动作能力的发展。

新生儿生来就有握持的本领，家长可以经常让宝宝学习抓握或握手指，以促使宝宝从被动握物发展到主动抓握，从而促进宝宝双手的灵活性和协调性，这对宝宝大脑智慧潜能的开发大有好处。

宝宝睡倒觉怎么办



1～3个月的宝宝白天易呼呼睡大觉，叫也叫不醒，到凌晨时精神又很好，要家长逗他，跟他说话，若不理睬他，他便会又哭又闹，1～3小时后他又睡觉了，这种现象称为睡倒觉。睡倒觉对宝宝的生长发育是有影响的，因为宝宝体内生长激素的分泌是有规律的，夜间释放的激素比白天多，若宝宝夜间睡眠少，就会妨碍生长激素的分泌，影响其生长发育。一旦宝宝出现睡倒觉的情况，可采取白天多叫醒他几次，逗他玩玩，让他少睡些；晚上7～8点给宝宝洗个澡，同时，使

宝宝的居室光线暗一些，使其夜间尽量少被惊醒等方法，一般可以纠正宝宝睡倒觉的习惯。

保护宝宝的眼睛

婴儿的眼睛十分娇嫩、敏感，极易受到各种物质侵袭，因此必须小心保护，让孩子有一双明亮的大眼睛。

讲究眼部清洁，防止疾患感染

婴儿的洗脸用品，应有专用的毛巾和脸盆，并且经常保持清洁。每次洗脸时，可先用毛巾擦洗眼睛，如果眼屎过多，应用棉签或毛巾蘸温开水轻轻擦掉。婴儿毛巾洗后要放在太阳下晒干，不要随意用他人的毛巾或手帕擦拭婴儿的眼睛。婴儿的手要经常保持清洁，不要让孩子用手去揉眼睛，发现婴儿患眼病，要及时治疗，按时滴眼药水。

防止强烈阳光或灯光直射婴儿眼睛

婴儿室内的灯光不宜过亮，到室外晒太阳时，要给宝宝戴遮阳帽以免阳光直射眼睛。平时还要注意不要带婴儿到有电焊或气焊的地方，以免刺伤眼睛。

防止锐利物刺伤眼睛及异物入眼

婴儿的玩具要没有尖锐棱角，不能给婴儿小棍类或带长把的玩具。还要预防尘沙、小虫等进入婴儿眼睛。一旦发生异物入眼，不能用手揉，可滴几滴眼药水刺激眼睛流泪，将异物冲出来。

成人患急性结膜炎时，要避免接触婴儿

眼病流行期间，不要带婴儿去公共场所，以免感染。如果父母患上眼病，应及早与婴儿隔离。

保护宝宝的耳朵

听觉功能是语言发展的前提。如果耳朵听不到声音，就无法模仿语音，因而也就无法学会语言，这对婴儿的智力发育极为不利。因此，保护好婴儿听力的重要性是非

常明显的。为此，必须对下列方面加以注意。

（1）慎用链霉素、青霉素、卡那霉素、庆大霉素等能够引起听神经中毒的抗菌素，这些药物可以导致耳聋，即使非用不可，也应少用。

（2）防止疾病发生。麻疹、流脑、乙脑、中耳炎等疾病都可能损伤婴儿的听觉器官，造成听力障碍。因此，要按时接种预防这些传染病的疫苗，积极治疗急性呼吸道疾病。

（3）避免噪声。婴儿听觉器官发育还没有完善，外耳道短、窄，耳膜很薄，不宜接受过强的声音刺激。各种噪声均对婴儿不利，会损伤婴儿柔嫩的听觉器官，降低听力，甚至引起噪声性耳聋。

（4）不要给婴儿挖耳朵，不要让婴儿耳朵进水，以免引起耳部疾患。

帮宝宝剪指甲、清鼻子

婴儿的指甲长得特别快，1～2个月大的婴儿指甲以每天0.1毫米的速度生长，若婴儿的指甲过长，不但会抓伤自己的脸和皮肤，而且会因指甲藏污纳垢，抓破皮肤后引起感染。

若宝宝鼻子不通影响呼吸，可使用棉棒或利用打喷嚏的方法，将鼻孔的异物清除干净；如果阻塞太严重，可以请医生使用特殊器械来帮忙处理。

宝宝乳牙的护理

宝宝乳牙从第4～6个月开始萌发，此时就应注意对宝宝乳牙进行护理。首先，要从小培养孩子的好习惯，在睡眠前不要吃带糖分的食物，因为糖类食物在口腔细菌作用下，发酵产生酸性物质，这种物质腐蚀乳牙，会使其脱钙形成龋齿。其次，要从小培养孩子正确的睡觉姿势，有的孩子睡觉喜欢偏向一侧，这样会使正常颌骨发育受到影响，会形成一侧大一侧小，影响牙齿的发育。此外，孩子吸奶头睡、吮手指等坏习惯，都会引起牙齿排列不齐，从而影响牙齿的正常发育。



这时期的口腔保健主要由妈妈来完成。妈妈可以在中午喂奶以后和晚上睡觉以前，用纱布蘸温水轻轻地擦洗宝宝的口腔黏膜、牙龈和舌面，除去附着在这些部位的乳凝块，以达到清洁口腔的目的。

宝宝吮手指头的原因

吸吮手指对于半岁前的婴儿和半岁后的婴儿来说意义是不同的。半岁之前的婴儿吸吮手指完全是为了满足吸吮的需要，因而非母乳喂养的婴儿和饥饿时的婴儿表现得特别明显。吸吮反射是一种先天性的无条件反射，当触及3个月前小婴儿的口边时，会引起他的吸吮反射，这种反射是为了维持生存的一种本能，兴奋性特别强。所以，3个月之前的婴儿为满足吸吮的要求，常常会把手指当作刺激物，表现出他特别喜欢吸吮手指。

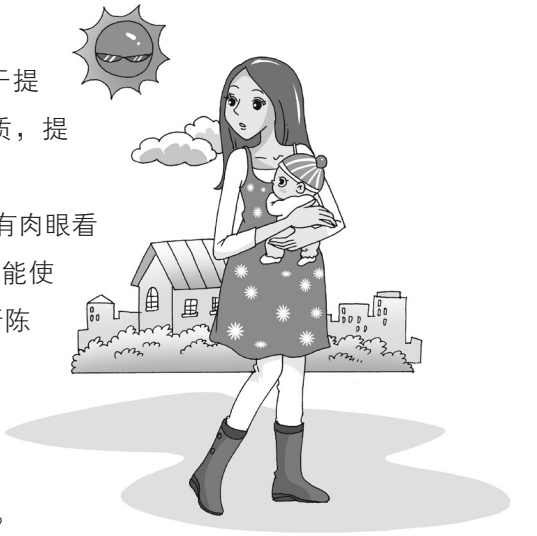
到了3～4个月时，随着吸吮反射的逐步消失，婴儿吸吮的要求也就开始逐渐减弱了，到了6～7个月时，一般吸吮手指的现象就自然消失了。如果婴儿在6月以后继续吸吮手指或开始出现吸吮手指，则不再是满足吸吮的需求，而是一种自慰需要的表现了。6个月以后的婴儿在情感上比较脆弱，一方面他害怕离开父母和身边熟悉的人，对亲人特别依恋；另一方面又有了自己初步独立的要求，所以常常会在疲劳、紧张、情绪低落、脱离最亲近的人时出现吸吮手指，利用吸吮手指来使自己得到安慰的现象。

父母应该想些办法来缓和孩子的这种心理紧张状况，想想孩子是否缺少感兴趣的玩具，自己是否没有多抱抱孩子、和他多说说话，孩子是否独自一人在童车里待的时间太久等；给孩子创造一个温馨、愉快的生活环境，多带孩子到大自然中走走，让他接触较多的刺激，把精力用于探索外界感兴趣的事情上，要避免采取强制、简单、粗暴的手段。这样，孩子吸吮手指的习惯会渐渐消退。

培养宝宝正确看电视

4～6个月的婴儿已有了一定的专注力，而且对图像、声音特别感兴趣。这时，不妨让婴儿看看电视，但看电视的时间不要超过10分钟。看电视的内容要有所选择，一般来说，婴儿喜欢看图像变换较快、有声、有色、有图的电视节目，如儿童节目、动画片、动物世界，甚至一些广告节目等，这些节目都可作为婴儿看电视的内容。但家长要注意，每次婴儿看电视可选择1～2个内容，声音不应过大和过于强烈，以使婴儿产生愉快情绪，而且不疲劳。

宝宝需要晒太阳



婴儿适当地在阳光下、空气中活动，对于提高身体对外界环境变化的抵抗能力，增强体质，提高脏器的生理功能有重要意义。

在阳光里，除了能看见的普通光线外，还有肉眼看不见的红外线和紫外线。红外线照到人体后，能使全身温暖，血管扩张，增进血液循环，促进新陈代谢，增强人的抵抗力。紫外线直接照射婴儿皮肤，可使皮肤中的7–脱氢胆固醇转变为维生素D_3，促进身体吸收食物中的钙和磷，促进婴儿骨骼的生长，预防和辅助治疗佝偻病。

因此，在气候良好时，应尽量让婴儿多晒太阳。冬末春初从上午10点钟到下午3点钟阳光中的紫外线较多，可安排外出。夏季应在树荫下晒太阳，并做好防护，避免阳光直射。

宝宝有了“耳屎”怎么办

“耳屎”医学上称为耵聍，是由外耳道中的耵聍腺分泌的一种物质。大多数人的耵聍为浅黄色，一片片薄薄地附着在外耳道上，人们不断地吃东西、说话使下颌关节运动，把分泌的耵聍挤出来。当外耳道有慢性炎症或外耳道堵塞、有异物时，分泌就会增多，与灰尘和脱落的上皮细胞混合，因此比较坚硬。耵聍多会造成外耳道堵塞，也可引起中耳炎，造成宝宝听力下降，严重的会造成耳聋，因此有了耵聍要及时取出。

宝宝如果有了“耳屎”，千万不要用耳挖子、发卡挖耳朵。宝宝鼓膜薄，弹性差，容易弄破，这样会造成听力下降。如果“耳屎”不坚实，就用棉棒慢慢地卷出来；如果“耳屎”比较坚实，就要请耳科医生用一种耵聍钩把它取出来，或滴少许苏打水或耵聍水将其泡松，然后慢慢地将其取出来。

宝宝发热与体温测量

当家长感到宝宝不活泼、不爱玩或吃饭不香时，别忘了给他测测体温，看他是否发热了。

有的家长只用手摸摸宝宝的前额，这是很不准确的。有时候宝宝体温正常，摸他的头也许感觉热；有时宝宝低烧，摸他的头感觉是正常的。还有的时候是家长的手太凉或太热，所以不能正确估计出宝宝是否发热。最准确的方法是测量体温。

给宝宝测体温只能从腋下或肛门测量。在量体温之前，先将体温计中的水银柱甩到35℃以下并要紧贴宝宝的皮肤，不要隔着衣服。由家长扶着宝宝的手臂约3～5分钟后，再取出观察体温表上的度数。宝宝的正常体温是36～37℃（腋下）。

如果宝宝发热，应让他卧床休息，多喝开水，体温太高可以物理降温，如酒精擦浴、冷毛巾湿敷、头枕冷水袋等，也可遵医嘱服退烧药片。

家长还要观察一下宝宝其他的症状，如是否呕吐、腹泻、咳嗽、气喘等，以便带他去医院看病时给医生以详细的介绍，协助医生作出正确的诊断。

不宜让宝宝过分大笑

有些家长喜欢把宝宝逗得笑声不绝，这样做不但会影响宝宝的健康成长，还会带来一些不良后果。

过分逗笑，不但会造成宝宝瞬间窒息、缺氧，引起暂时性脑贫血，时间长了，还会使宝宝形成口吃和痴笑；宝宝过分张口大笑，还容易发生下颌关节脱臼，久而久之会形成习惯性脱臼；另外，在睡前逗笑，会影响宝宝正常入睡；在吃东西时逗笑，会使宝宝咽部的反射功能紊乱，乳汁和食物也会随着气流吸入气管，引起宝宝剧烈呛咳、发喘、憋气，有时还会把宝宝的气管堵住，甚至造成宝宝死亡。

因此，家长和宝宝逗笑不能过度，更不能逗得宝宝笑声不绝。

照X射线对宝宝身体是否有害

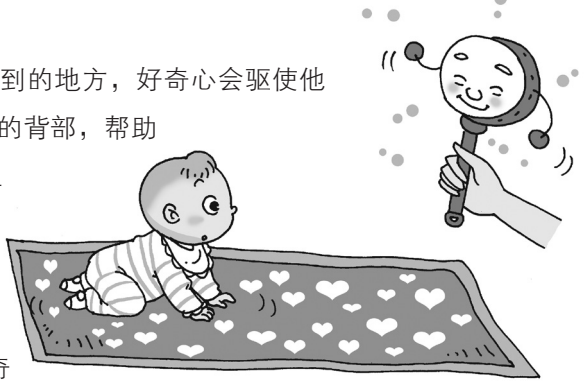
X射线检查广泛应用于诊断和治疗疾病。通过X射线检查可客观地认识到疾病的发展过程，如肺部发炎的部位、心脏是否扩大、病变的严重程度、治疗效果的判断等。X射线检查除了常用于肺、心，也用于颅脑、腹部和骨骼等病变的诊断。而有的家长一听到医生讲要照X射线就坚决拒绝，认为X射线会伤害身体，不愿意宝宝做这种检查。那么，照X射线对身体有害吗？回答是肯定的，但做一般或偶尔一次的检查，对身体影响不大。

X射线是高速运动的电磁波，波长很短，肉眼看不见，对物体有很强的穿透能力。X射线照射后，可损伤人体的部分组织细胞和体液，使得被照射的部位组织发生一些变

化，轻则使细胞生长受到障碍，重则坏死，脑和生殖腺对X射线较敏感，但受损的程度与接受X射线的量成正比，而且有累积性，每年接受X射线的安全范围标准是5000毫伦，而普通照一张胸片或透视一次，仅接受10毫伦的X射线，也只是安全量的1/500。因此，一两次的照射，不会造成太大影响，但如果经常接触是有害身体的。

让宝宝学翻身和爬行

利用小鼓、不倒翁、布制小动物、胶皮和木制的形象玩具等，逗引这个阶段的婴儿学习翻身和爬行。



把玩具放在婴儿必经翻身方能取到的地方，好奇心会驱使他努力侧身。这时，母亲用手轻推婴儿的背部，帮助他翻过去，拿到想要的玩具；也可让婴儿坐在离开他一段距离的地方摆动玩具，婴儿看着高兴必然伸手去取。此时婴儿可能由坐位改为俯卧位，尽管他还不会爬，但想获得好奇之物的心情，会促进婴儿的爬行动作，还可逐渐加长手和玩具之间的距离。当然，最终要让婴儿拿到玩具，不要使他因拿不到玩具而丧失兴趣。

此时婴儿不宜玩一碰就滚得太远的球类玩具或不易抓握住的玩具，而不倒翁一类的玩具因一碰仍摇动，会更容易吸引婴儿。在婴儿学会爬之后，可增加球类玩具。

练习宝宝坐便盆和注意排便卫生

8个月的婴儿坐便盆时已经坐得很好，即使大人放开手，也能坐得很稳当。此时，父母应该培养婴儿坐便盆的习惯。每天定时让婴儿坐在便盆上排便，久而久之就形成了习惯。宝宝坐便盆时，必须由家长扶着，以防摔倒。

婴儿排便前后要注意养成良好的卫生习惯。

（1）坐便盆时，不能养成喂饭、吃零食和玩玩具的不良习惯。

（2）擦屁股要坚持从前向后的原则，以防造成尿道感染。

（3）每天晚上都要给宝宝洗屁股，保持肛门和外生殖器干净，减少感染的机会。

（4）宝宝每次便后，家长应立即将便盆刷干净。

（5）在倒便盆和给宝宝擦屁股后，家长都要用流动水将手洗干净。

宝宝过分恋乳怎么办

给宝宝断母乳是妈妈们颇感棘手的一件事，有的宝宝只恋母乳不吃饭，天天吵闹不休，搞得妈妈心绪不宁。出现这种情况时，家长应该立即给予纠正。

首先，应减少宝宝吃奶的次数。在宝宝有饥饿表现时，让他吃些粥、烂面条等辅食，把食物做得软些、烂些、味道香、颜色好，以便吸引宝宝。开始时应让宝宝适应稀软的食物，以代替长期习惯了的母乳，要每天坚持喂这样的流食。时间一长，宝宝就会逐渐喜欢吃这些食物，再也不会只恋母乳了。

其次，不能用吸吮母乳的方式使宝宝闭目安静下来。宝宝在半岁以后，开始懂得了妈妈是自己最亲近的人，妈妈温暖舒适的怀抱，暖暖的乳汁，使宝宝感到安全，得到温暖，感情上得到了极大的满足。特别是当宝宝情绪急躁、哭闹时，妈妈的乳汁是安慰剂，久而久之，宝宝不仅饿了吃奶，在情绪急躁不安时也要寻求母乳，从而加剧了宝宝对母乳的依赖。纠正宝宝过分恋乳的办法是依靠妈妈的决心和家人的协助。例如，训练宝宝到睡眠时间，愿意自己躺在床上，不能养成大人抱着入睡或含着妈妈乳头入睡的坏习惯；宝宝入睡时，妈妈可以守候在他的床边，让宝宝不担心与妈妈分离，使宝宝心里更踏实，能安安稳稳地入睡，渐渐淡化宝宝对母乳的依恋。

让宝宝接受新添加的食物

家长在使宝宝养成良好饮食习惯的同时，还要让宝宝对新食物感兴趣、愿意接受。

促使宝宝接受新食物的方法有很多，如在餐桌上一次只增加一种新食品，量要少，应在宝宝饥饿时或精神良好时喂，只喂一汤匙；或把新食物和宝宝熟悉的食物搭配在一起吃；又或父母边讨论新食品的味道、颜色、质量，边咀嚼新食品，并作出兴致很高的表情，以增加宝宝对新食物的感官了解和熟悉程度。如果宝宝接受了新食品，家长要给予适当的表扬，至少4～5天后，再让他尝另一种食品；如果初次进食被宝宝拒绝，暂且不用理会，家长切勿强迫宝宝再进食或对他表示不满。另外，还可把一种新食品烹调制作成多种菜肴，让它以另一种形式去引起宝宝的兴趣，或利用宝宝喜欢食用的某类食品（如饺子、包子），把新食物加工成这类食品，以此达到让他接受新食物的目的。

宝宝的呼吸需要监护

现代医学表明，呼吸是人体最重要的生命指标。人在婴幼儿阶段由于肺功能发育不完全而发生呼吸障碍或出现呼吸暂停的状况是经常的，有时虽未造成死亡等严重后果，但对婴幼儿的身体健康和智力发育有着不可忽视的影响。

人体摄取营养有两个渠道：一是通过呼吸；二是通过食物。通过呼吸系统摄取氧气，排出二氧化碳；通过消化系统摄取食物的营养，二者缺一不可，前者尤为重要，因为人的呼吸时时刻刻不能停止。

经过科学研究及大量临床表明，新生儿，特别是早产儿，因其生理特点所致，呼吸暂停经常发生，在睡眠状态下的发生率为50%（婴幼儿的睡眠时间是成人的2倍多），暂停时间过长，又得不到及时救治，便会造成死亡；较短时间的呼吸停止，虽不致死亡或伤残，但人脑缺氧会造成部分脑细胞受损，甚至死亡，脑细胞是不可再生的，这样势必影响婴幼儿将来的智力发育。

据有关部门调查显示，“意外伤害”造成的死亡占我国儿童死亡原因的很高比例，对于婴幼儿来说，呼吸暂停或窒息死亡是一个重要“杀手”。因此，家长要时刻监护宝宝的呼吸状况。

宝宝吃水果要适量

大多数水果都因含有果糖而有好吃的甜味，果糖如果摄入过多，可能引起宝宝缺铜，宝宝骨骼发育此时若受到影响，是造成身体矮小的一个原因。

荔枝汁多肉嫩，很多宝宝常常吃起来就没个够，因此每年在荔枝收获季节，总有很多宝宝因为吃太多而得了“荔枝病”。其表现为由于大量吃荔枝而饭量锐减，常常于第二天清晨突然出现头晕目眩、面色苍白、四肢无力、大汗淋漓症状，若不马上治疗，就会发生血压下降、晕厥，甚至死亡。这是因为荔枝肉中含有一种叫甲基丙环基甘氨酸的物质，可引起血糖过低，当食入大量荔枝而减少正餐饭量时，就会导致低



血糖休克的发生。

柿子皮薄味甘，也是宝宝最喜爱吃的水果，倘若经常在饭前大量吃，就会使柿子里的胶酚、单宁和胶质在胃内遇酸后形成不能溶解的硬块儿。较小的硬块儿可随便排出，但是较大的硬块儿就不能排出了，它们会停在胃里形成胃结石，表现出胃胀痛不适，呕吐及消化不良，还会诱发胃炎或胃溃疡等。

香蕉中含有多种人体必需的元素，但在短时间内吃得太多，就会引起身体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调，不仅使宝宝的新陈代谢受到影响，还会引起恶心、呕吐、腹泻等胃肠紊乱症状及情绪波动。

柑橘吃得过多会引起胡萝卜素血症，宝宝腹泻时不宜吃梨，皮肤生痈疮时不宜吃桃，因为这些水果都会使病情加重。

让宝宝参加游泳益处多

身体在水中呈水平状态，四肢关节和脊柱在运动中，不会受到来自地面反作用力的直接冲击，这样有利于婴幼儿骨骼系统的灵活性、柔韧性和促进骨骼的生长发育，对由于各种原因造成的不良姿势也是个较好的纠正机会。

游泳时，水对胸廓的压力使得肺活量增加，对胸廓的发育有良好的作用。有人将一般健康状况、肺活量及胸围大小相近的两个婴儿进行对比实验，让其中一个婴儿参加一年的游泳锻炼，另一个不参加，结果是参加游泳的婴儿，肺活量增大了262毫升；而未参加游泳的只增大了14毫升。

水的导热性比空气大，人在水中活动比在陆地上活动消耗能量多，为了补偿，就要求消化系统加强消化和吸收功能，以满足身体的需要。这无疑对促进婴幼儿的生长有益。

总之，婴幼儿游泳锻炼的益处甚多，但一定要注意卫生和安全。一次练习的时间不宜过长，要量力而行。游泳后要迅速用大毛巾裹住孩子的身体并擦干，穿上衣服，以免着凉。

给宝宝选择合适的鞋子

如果孩子不肯穿鞋，父母不仅不用担心，还应该高兴，因为孩子可能通过自己的实践发现不穿鞋子更好走路。不穿鞋子能让孩子的脚更好地感觉地面，不仅能促进孩子感觉器官的发育，还有助于孩子稳当地站立，更快地学会走路。鞋子

不是装饰品，鞋子的功能是为脚提供保护，只有温度过高、路面粗糙、有尖利物品可能会划伤孩子脚的时候才有必要给孩子穿上鞋子。因此，由于孩子正处在大人的照看之下，如果不是出于保护足部的需要，而是在孩子学习走路的阶段，不必给孩子穿鞋子。

随着年龄的增长，孩子完全学会走路之后，他的活动范围会越来越大，大人有可能会照顾不到，这个时候就有必要给孩子选择一双合适的鞋子。合适的鞋子必须具备两个条件，即既能保护孩子的脚，又不能妨碍孩子的发育。对孩子来说，鞋子要柔软。可以通过以下方法来检验鞋子的柔软性——从鞋子的中部折起，看脚尖能否对折到脚跟，如果不能，就不要给刚会走路的孩子穿。鞋子的大小如何决定呢？有些家长会想，孩子长得快，给他买大一点的鞋子，否则没穿几天就不能穿了。其实，让鞋子与孩子的脚之间有一指的空间也就是1厘米左右正合适，这样，孩子在行走的时候，鞋子内部有足够的空间让小脚活动。买鞋子的时候，最好让孩子试试，并且走几步看看，如果鞋子不跟脚，就不要买。

宝宝不宜穿开裆裤

传统习惯中，父母总是让宝宝穿着开裆裤，即使是寒冷的冬季，宝宝身上虽裹得严严实实，但小屁股依然露在外面冻得通红。这样容易使宝宝受凉感冒，所以在冬季要给宝宝穿死裆的罩裤和死裆的棉裤，或带松紧带的毛裤。

穿开裆裤会使宝宝在活动时不便，如坐滑梯便不容易滑下来，并且宝宝穿开裆裤摔、跌倒后容易受外伤。另外，穿开裆裤还很不卫生，宝宝穿开裆裤坐在地上，地上的灰尘、垃圾都可以沾在屁股上。此外，地上的小蚂蚁等昆虫或小的蠕虫也可能会钻到宝宝的外生殖器或肛门里，引起瘙痒，而造成感染。

蛲虫是生活在结肠内的一种寄生虫，在遇暖时便会爬到肛门附近产卵，引起肛门瘙痒，宝宝因穿开裆裤便不禁会用手直接抓抠，这样，手指甲里便都会有虫卵，宝宝吸吮手指时通过手又吃进体内，重新感染。而且，蛲虫病的传染特别强，宝宝还会通过玩玩具、坐滑梯使其他小朋友受到感染。

在家里，如果宝宝和父母睡一张床，还会感染给父母。

要消灭蛲虫，全家人都得服肠虫清或安乐士口服片；睡觉时要穿睡衣，不要让宝宝用手指直接去抓肛门；将内裤、褥单等污染物煮沸洗净；要将宝宝的指甲剪短，将手洗干净。所以防止蛲虫的发生最根本的办法是不要让宝宝穿开裆裤，以免引起疾病。

注意护理女婴的生殖器官

家长很少关心女婴的生殖器官，因为这些器官还没有发育完全。实际上，女婴娇嫩的生殖器官特别容易遭受各种疾病的侵袭，由此带来的损害也常常重于成人的妇科病。

女婴生殖器官发育未成熟，阴道黏膜较薄，阴道内酸度较成人低，感染的机会也多。发生感染后，女婴阴道内的白带也会增多。正常女婴的阴道，会有少量的分泌物，颜色透明，没有气味，如果白带发生异常，颜色发黄或发白，像脓液，有异味，量多，则有可能发生了炎症。如果白带增多呈乳凝块状，阴部发痒，有异味，还出现尿急、尿频、尿痛的症状，看上去发红，就有可能染上了滴虫、霉菌或淋病。如果白带多而且有臭味，有可能是幼婴将异物塞进了阴道。当发生生殖器肿瘤时，也可出现白带带血等变化。

预防女婴生殖系感染非常重要，父母要注意以下问题。

（1）不要给女婴穿开裆裤，可减少感染的机会。

（2）父母要教育女婴从小养成良好的卫生习惯。

（3）女婴洗会阴的盆要单用，不能与洗手、洗脚盆合用，更不能与母亲的合用。

（4）女婴的毛巾、床单要单用，并经常洗晒、用开水烫。



（5）女婴大便后要用纸先拭净小阴唇，再用另一张纸拭肛门。在清洗时也是先洗阴部，后洗肛门。

（6）带孩子外出旅游或到公共场所，不要随便使用盆浴，使用不洁的毛巾、马桶、卫生纸。

（7）如果父母患有性病，要注意隔离和消毒，以防传染给年幼的女婴。

女婴生殖器官发生感染，要及时检查。这些疾病都有特效的药物治疗，只要坚持用药，注意外阴清洁卫生，保持局部清洁干燥，穿宽松内裤，是可以治好的。

第三章 0~1岁宝宝的饮食营养全攻略

新生儿喂养须知

（1）母亲给新生儿早开奶具有重要的意义。早开奶的目的是让孩子吃上初乳，得到母亲给予的各种营养物质和免疫物质，免受外来细菌的感染。早开奶早吸吮乳头，可刺激母体泌乳，为母乳喂养开个好头。早开奶还能使母亲减少产后出血。

（2）开奶前不要给新生儿喂糖水或牛奶。老的育儿法认为，新生儿出生后疲劳，需要先休息，待12小时后要预先试喂糖水或牛奶，能喝下糖水或牛奶再开始喂哺。其实这种方式对新生儿不利，因为给新生儿喂糖水或牛奶后，解决了他的饥饿感，减少了他对吸吮母亲乳头的渴望感，这样就会失去对母亲乳头的刺激作用，故使母乳分泌延迟，乳汁量也少，影响母乳喂养。用奶瓶、橡皮乳头来喂养更不好，因为软橡皮奶头孔径较大，宝宝吸吮不需要太费劲儿，而吸吮母亲乳头要费较大的劲儿，所以宝宝就不愿再吸吮母亲的乳头，从而造成喂养困难。而且，牛奶喂养细菌污染的机会多，尤其是奶瓶及奶头易被细菌污染，使用不当，易使宝宝发生腹泻。另外，从营养学方面看，牛奶的营养价值要远低于母乳。



另外，若给宝宝服用高糖的乳和水，宝宝易患腹泻、消化不良、食欲不振，以致发生营养不良，还会使坏死性小肠炎的发病率增加。因为高浓度的糖会损伤肠黏膜，糖发酵后产生大量气体，造成肠腔充气，肠壁不同程度积气，产生肠黏膜与肌肉层出血坏死，重者还会引起肠穿孔。临床可见腹胀、呕吐，大便先为水样便，后出现血便。因此，开奶之前不宜给新生儿喂糖水或牛奶。

母乳喂养的重要性

情感的需要

医学营养学医生强调母乳的优越性，母乳哺育对于孩子身心的影响也同样重要。在9个多月的孕育过程中，胎儿在充满母亲的心跳、脉动、体温气息的环境中成长，出生后立刻进入一个陌生的世界，因而会渴望找到熟悉的心跳、脉动与母亲温暖的气息。

婴儿靠着母亲温暖柔软的肌肤，寻找母亲的乳房，在这种接触中，婴儿感到极大的愉悦，与母亲持续的关系，给婴儿一种安全感及爱。

孩子长得更漂亮

好的容貌与骨骼的发育有很大关系，因为骨骼的发育决定脸形及体形。母乳中的钙最容易吸收，因此吃母乳的孩子骨骼发育较好。窄小而紧缩的脸、拥挤的牙齿、凸起的前额、几乎没有下巴、圆的肩膀、凹陷的胸部，这些都是钙吸收不足所造成的。现在的饮食大多是精制的食物，容易造成婴儿畸形的牙床、过于拥挤的牙齿。

在一项研究中，科学家们仔细测量了一部分婴儿的脸部骨骼，结果发现，婴儿骨骼发育的情形，与哺育母乳的时间长短有关。从来没有吃过母乳的婴儿脸部发育最差；只吃过3个月母乳的婴儿，比完全没有吃过的婴儿好一些；吃母乳的时间越长，脸形的发育越好。科学家们强调，除了母乳本身的营养，吃母乳的婴儿由于必须用力吸吮，脸部的肌肉运动量大，也比喝牛奶的婴儿发育得更好。

不易受到感染

许多研究显示，母乳喂养的婴儿比非母乳喂养的婴儿更健康一些，针对2万名未满周岁的婴儿所做的一项研究指出，非母乳喂养的婴儿比母乳喂养的婴儿感染疾病的概率高约20倍，症状也更为明显，死亡率则多出10倍左右。受到感染的婴儿当中，96.7%喝牛奶，只有3.3%喝母乳。

对于1500名患病的婴儿所做的类似研究发现，其中非母乳喂养比母乳喂养的婴儿要多出4倍。即使只以母乳哺育6个星期的婴儿，抵抗力也比非母乳喂养的婴儿多2倍，而非母乳喂养的婴儿感染的情形比吃母乳的婴儿严重得多。

吃母乳的婴儿，消化道感染的情况，一般不会严重到引起腹泻或必须住院的程度，而这些都是非母乳喂养婴儿的常见情形。

自然的免疫力

当母体受到感染或罹患疾病时，肝脏会产生抗体，抗体在血液中循环，与病毒、细菌结合并将其摧毁。母乳于母体血液循环经过乳腺时形成，含有适当比例的人类抗体与血清。当授乳的母亲接受各种预防注射时，立刻刺激本身抗体的产生，母乳中的抗体也会增加，以对抗各种疾病，如婴儿麻痹。

较少过敏

完全以母乳哺育超过6个月以上的婴儿，很少发生过敏现象，婴儿吃母乳的时间越短，过敏的概率越高。有些医生认为，过敏逐渐增加与吃母乳的人数逐渐减少有关；相反，如果一个孩子吃母乳的时间很长，即使父母都曾经过敏，孩子也很少会发生过敏。

完全以奶粉哺育的婴儿，比曾经母乳哺育的婴儿患过敏性湿疹的人数多4倍左右。

母乳哺育的其他好处

吃母乳的婴儿，肠内细菌能制造足够的B族维生素，粪便不会有恶臭。母乳含较多的维生素C，比牛奶多4倍。与牛奶比较，母乳中钙与磷的含量较低，这是非常重要的，因为婴儿尚未发育完全的小肾脏，无法处理过量的矿物质。母乳中钠的含量只有牛奶的1/3，这对宝宝一生的健康都是受用无穷的。



不宜母乳喂养的产妇

患有严重心脏病、慢性肾炎、糖尿病的产妇，为避免病情加重，都不宜喂奶；患有肝炎、结核病的产妇不宜喂奶，以免传染婴儿；患精神病和癫痫病的产妇，若在喂奶时发作，会对婴儿造成伤害，而且患病产妇因为长期服用鲁米那、安定片等药物，药物可随乳汁进入婴儿体内，引起婴儿嗜睡、虚脱、全身瘀斑等，因此不宜喂哺婴儿；甲状腺功能亢

进的产妇，在服药期间也不要喂奶，以免引起婴儿甲状腺病变；患急性感染的产妇，在服用红霉素、氯霉素、磺胺等药物治疗期间，应停止给婴儿喂奶数天（为了避免回奶，应将乳汁吸出来倒掉，待病好后再继续哺乳）；生下患乳糖血症或苯丙酮尿症患儿的产妇，要立即停止用母乳及其他乳类制品喂养患儿，以免患儿智力受到损害；产妇乳房患病，如乳头凹陷、乳头糜烂、乳腺炎等都不宜给孩子喂奶；服用避孕药或注射链霉素时，也不宜让孩子吃母乳；产妇患严重感冒或高烧时，也要暂时中止喂奶，等恢复之后再喂。

新生儿期一定要加喂鱼肝油

佝偻病是婴幼儿时期常见的一种慢性营养不良疾病，是由于身体内维生素D不足而造成钙、磷代谢失常，使体内钙盐不能正常地沉着在骨骼的生长部位上，由此引发骨骼发生病变，出现畸形。同时，还影响神经系统、肌肉系统、造血系统、免疫系统的功能。佝偻病虽然很少直接危及生命，但因发病缓慢易被忽略，一旦发生明显症状时，机体的抵抗力已明显下降，容易得肺炎、腹泻。该病病程长、病情重、病死率高。因此，佝偻病对婴儿身心健康危害较大。

人体内维生素D主要依靠晒太阳的作用形成。这是因为阳光中的紫外线能将皮肤中的7–脱氢胆固醇变成胆骨醇（维生素D_3）；此外，食物中也含有少量维生素D，特别是浓缩鱼肝油中含量较多。

一些在冬春季妊娠的孕妇，如果在孕晚期没有补充维生素D及钙剂，出生的新生儿非常容易发生先天性佝偻病。新生儿期很少晒太阳，而母乳、牛奶中含维生素D很少，不能满足婴儿每天需要量，导致佝偻病加重，影响生长发育。为了防止婴儿患佝偻病，在新生儿出生半月时，必须加服鱼肝油。

新生儿对维生素A的需求

维生素A的主要功能是促进生长发育，维持上皮组织正常结构与视觉功能，当婴儿的膳食中长期缺乏维生素A或胡萝卜素时，会使婴儿患夜盲症、干眼病。

胎儿在出生前所需的维生素A均由母亲供给，孕妇应注意摄取富含维生素A的食物，以确保胎儿对维生素A的需要。母乳喂养也应注意这一问题，以便婴儿由母乳中获得足够的维生素A。

我国婴儿食物中供给乳类、蛋类和肝等高维生素A的食品并不多，但母乳中含量相

对多些，主要靠各种有色蔬菜中的胡萝卜素供给；动物食物如肝、肾、蛋类、奶油含量较多；胡萝卜、甘薯、南瓜、番茄、柿子椒、菠菜、苋菜、橘子、香蕉等，含量也都比较丰富。

一般的补充维生素A的方法是：2~3个月以上的婴儿可补充胡萝卜水、番茄汁和菠菜水等。4个月以上的婴儿在喂养时，应增加蛋黄、奶油、肝类和含胡萝卜素较多的水果及蔬菜。以上两种方法均可预防婴儿维生素A缺乏。

人工喂养一定要补充水分

现在人工喂养的婴儿多数是用牛奶喂养。喂奶的时间一般安排在早晨5点，上午9点，下午1点，下午5点，晚上9点，夜间1点。白天在两次喂奶中间，应加一次水，每次25～30毫升。这样做有3个方面的原因：

（1）从牛奶的成分来说，牛奶中的矿物质即钙、磷、钠、钾、氯等物质要比母乳中大3倍之多，这些矿物质被婴儿吸收到体内后，多余的矿物质就需要通过肾脏由尿中排泄。为了保证体内矿物质的供需平衡，要求肾脏多排泄多余的矿物质。

（2）从婴儿的肾脏功能来看，婴儿肾脏功能还没有发育成熟，换句话说，要让肾脏排出多余的矿物质，就需要一定量的水分才能保证完成任务。水分不足，肾脏就完不成任务，如果勉强它完成，就会使肾脏受损。

（3）一般来说，母乳喂养的婴儿，在4个月以内只需少量地喂一些水或果汁，而人工喂养的婴儿则应在两次喂奶后喂一次水，尤其是到了炎热的夏季，婴儿最容易口渴，所以除了喂奶外，还应多给婴儿喝水。

判断宝宝已吃饱的方法

宝宝吸奶时，妈妈能听到宝宝连续的吞咽声，有下乳的感觉。

吸吮开始时，妈妈能感到宝宝由于饥饿而用力地吸奶。喂奶前乳房丰满，喂奶后乳房较柔软。

也可依据以下条件来判断。

（1）母乳喂养的宝宝，一天至少有6次小便。

（2）宝宝大便正常，每天2次，呈金黄色糊状。

（3）宝宝渐渐长胖，每月增重500～1000克。

（4）宝宝吃完奶后，能安静入睡或不哭不闹地玩。

保证宝宝大脑的发育

人的大脑主要由脂类、蛋白类、糖类、B族维生素、维生素C、维生素E和钙这7种营养成分构成。

脂质是婴儿大脑构成中非常重要的成分，因婴儿大脑的发育需要60%的脂质。脂质包括脂肪酸和类脂质，而类脂质主要为卵磷脂。充足的卵磷脂是婴儿大脑发育的关键。

婴儿大脑的发育需要35%的蛋白质，蛋白质能维持和发展大脑功能，增强大脑的分析、理解及思维能力。糖是大脑唯一可以利用的能源。维生素及矿物质能增强脑细胞的功能。为促进脑的发育，除了保证足量的母乳外，还需要给产妇添加健脑食品，以保证母乳能为宝宝的发育提供充足的营养。

常用的益智健脑食品有：动物脑、肝、血、鱼肉、鸡蛋、牛奶；大豆及豆制品；核桃、芝麻、花生、松子、各种瓜子；金针菇、黄花菜、菠菜、胡萝卜；橘子、香蕉、苹果；小米、玉米等。

促使宝宝增高的营养保健

人的一生中，身高的增长有两个高峰期，即婴儿期和青春期。一般宝宝出生时平均身高约为50厘米，1周岁后长到76厘米左右，以后每年平均增长5厘米左右。到了青春期，每年身高的增长上升到8厘米左右。在此之后，身高的增长日趋缓慢直至停止。因此，排除遗传等因素，要想在成人后拥有理想的身高，就需要在这两个高峰期及其前后注意人体的保健和营养，尤其是婴儿期的营养更应该引起重视。

胎儿在母亲的腹中靠的是母体的营养供应，孕妇营养的好坏会直接影响到胎儿的发育。倘若孕妇在怀孕期缺乏营养，胎儿的发育程度达不到正常的要求，就会影响将来的身高，所以孕妇应十分重视怀孕时期的营养摄取量。营养物质对胎儿发育至关重要。



宝宝在哺乳期时，如果用牛乳或其他食物喂养，要比用母乳喂养的效果差一些。另外，喂养婴儿的一些辅助食品中，如果蛋白质、脂肪的含量较低，婴儿会显得虚胖、肌肉松软、身材矮小。因此，这一时期，首先，要

保证婴儿有足够的蛋白质，因为蛋白质是人体细胞增生和修复必不可少的物质，是骨骼、肌肉发育的基本成分，也是制造激素、红细胞和酶的原料。其次，饮食要有足够的钙、磷、锌、铁、铜等矿物质，钙和磷是宝宝骨骼发育的主要物质；铁和铜是造血的原料；而锌能促进核酸代谢，能参与人体70种酶的合成，所以缺锌会使宝宝食欲减退，并影响性发育成熟，直接导致生长缓慢。

由此可见，婴儿期的饮食营养直接影响到宝宝的身高，作为父母应掌握婴儿的这一特点，合理调配宝宝的饮食，使其摄入足量平衡的营养，才能让宝宝的身体得到健康的发育。

宝宝需要补充维生素C

维生素C主要来源于新鲜蔬菜和水果，因婴儿不能食入蔬菜，所以容易造成维生素C的缺乏。一般每100毫升母乳仅含维生素C 2～6毫克，牛奶中维生素C含量更少，经过加热煮沸，又被破坏了一部分，就所剩无几了。所以要注意给孩子增加一些绿叶菜汁、番茄汁、橘子汁和鲜水果泥等，这些食品中均含有较丰富的维生素C。维生素C在接触氧、高温、碱或铜器时，容易被破坏，因而给宝宝制作这些食品要用新鲜水果蔬菜，现做现吃，既要注意卫生，又要避免过多地破坏维生素C。

宝宝拒哺的原因

（1）奶头不适。如人工喂奶，奶瓶上的奶头太硬，或上面的吸孔太小，吮乳费力，从而使婴儿厌吮。

（2）疾病。婴儿患一些疾病，如消化道疾病、面颊硬肿时，均不同程度地出现厌吮。

（3）鼻塞。因为婴儿鼻塞后，就得用嘴呼吸；如果吮乳，必然妨碍呼吸，往往乍吮又止。

（4）生理缺陷。如婴儿有唇、腭裂等生理缺陷，其吸吮困难，也会出现拒吮现象。

（5）口腔感染。婴儿口腔黏膜柔嫩，分泌液少，口腔比较干燥，再加上不适当地擦拭口腔或饮料过热，常使婴儿的口腔发生感染。口腔感染后，吮奶时即可产生疼痛，从而出现拒吮。

（6）早产儿。早产儿身体尚未发育完善，吸吮功能低下，故常表现出口含奶头不吮或稍吮即止现象。

可适当用鲜鱼肉代替乳类喂哺



鱼肉是人类的重要营养食品之一，其含有丰富的蛋白质，以单位重量计算，鱼肉的蛋白质含量超过牛奶与鸡蛋，与瘦猪肉、牛肉相当。在蛋白质氨基酸组成方面，鱼肉蛋白比猪肉、牛肉等更接近于儿童的营养需要。鱼类肝脏还含有维生素A、维生素D和一定量的维生素B_{12}，鱼肉中含钙量一般也较畜类高。对婴儿生长发育来说，鱼肉完全能满足所需的多种营养素。

此外，鱼肉是动物肉类中最容易消化的一种，因肌纤维较细，组织结构显得特别柔软，进食之后，容易受到消化液的作用，故消化吸收率较高。

食用的方法是：将鱼洗净去其内脏，整条蒸熟，去皮、去骨后研碎，混入乳儿糕中加糖或盐，调成稀糊状，用奶瓶喂食。宝宝初食时量宜少些，随着婴儿的成长逐渐增加食量，制成厚糊状，用匙喂食。对于无法用母乳喂哺，而又不能保证牛乳、奶粉或其他代乳食品供应的地区，可以用鲜鱼肉来代替或补充。

不宜给宝宝喂蜂蜜

蜂蜜是味道甜美的食品，还是治疗多种疾病的良药，更是营养丰富的保健品。蜂蜜含有丰富的果糖、维生素C、维生素K、B族维生素及多种有机酸和人体必需的微量元素等。因此，许多年轻的父母喜欢给婴儿喂蜂蜜，目的是加强营养。实际上，1周岁以内的婴儿食用蜂蜜是有害的。

这是因为蜜蜂在百花盛开时到处采集植物的蜜腺和花粉来酿成蜂蜜，然而有些花粉难免含有各种菌类，有的植物花粉本身就有毒素，如雷公藤、山海棠花的花粉。

此外，在土壤和灰尘中，有一种被称为“肉毒杆菌”的细菌，而蜜蜂常常把带菌的花粉和蜜带回蜂箱，使蜂蜜受到肉毒杆菌的污染，极微量的肉毒杆菌毒素就会使婴儿中毒，其症状与破伤风相似。1周岁以内的婴儿免疫力差，所以不宜喂食蜂蜜，以免发生中毒。

防止宝宝过胖



婴儿从出生到满1岁期间，每千克体重1天需要热量105～115千卡。这个数字是个平均值，实际上，哺育婴儿摄取的热量是有一定幅度的，到半岁的时候是95～145千卡，从半岁到1岁是80～130千卡，不过不要以为这些是多么严格的数据，因为即使热量稍有不足，婴儿也会很好地生长。

4个月的宝宝有1/3的热量用于生长，以后因为运动量的增加，只有1/10的热量用于生长。细心的母亲会从奶粉的热量和婴儿的体重中计算出婴儿应该摄入的热量。但不方便的是，在奶粉的外包装盒上写的用法用量当中，并没有标明1次用多少奶粉，所以父母需要先称量一下1勺奶粉相当于多少克，然后才能计算出具体用量。100克奶粉产生的热量，因生产厂家不同而稍有区别，父母稍加注意就可以了。因此，只要知道了每天奶粉的总用量，就能计算出婴儿每天摄入了多少热量。把总的热量除以现在婴儿的体重就会知道1千克体重每天摄入了多少热量，如果达到了120千卡以上，婴儿就会过胖。如果按照大多数奶粉生产厂家的说明喂婴儿的话，1～2个月的婴儿，1千克体重摄入的热量就会超过120千卡。如果觉得婴儿过胖，最好计算一下热量，如果是因为奶粉量过多的话，就要比产品标示的量少给一些。

此外，预防宝宝过胖还要注意以下几点。

（1）母乳喂养至少4个月。

（2）6个月前不宜喂固体食物。

（3）不要用哺乳的方法制止非饥饿性哭闹。

（4）及早锻炼身体，多活动。

牛奶喂养时宝宝腹泻的处理

以牛奶为主食的婴儿患腹泻时，要根据腹泻、呕吐、食欲和消化情况来确定饮食治疗方案。如病情较重，每日腹泻超过10次，并伴有呕吐现象，应暂时停喂牛奶，即禁食6～8小时，最长不超过12小时。禁食时可用胡萝卜汤或米汤来代替喂

养，间隔时间和每次用量均与牛奶相同，这些食物易于消化，能减轻肠道负担。腹泻如果有好转逐渐改用米汤、冲淡的脱脂牛奶、稀释的牛奶，最后恢复原来的饮食。如婴儿腹泻情况并不严重，每天腹泻5～6次或7～8次，比正常多2～3次，且无呕吐时，可暂喂食1～2日米汤，以后用冲淡的牛奶，或以2份牛奶加1份水的浓度喂养。如婴儿偶然出现腹泻，而且病情也轻，则只需用冲淡的牛奶喂1～2天即可，以后恢复正常牛奶饮食。冲淡牛奶最好用米汤，因为米汤减少了酸对肠道的刺激，有利于腹泻的治疗。

给宝宝喂水的注意事项

许多母亲在日常生活中喜欢给婴儿喂点儿开水、葡萄糖水。是否要给宝宝喂水需根据喂养的方式来分别对待。

母乳喂养的婴儿，不必喂水，因为母乳内含有正常婴儿所需要的水分。如果婴儿口渴，也应该让婴儿吸吮母乳，这样可以使婴儿从母乳中得到较多的所需要的水分和营养物质，频繁吸吮也会增加母乳的分泌量。

人工喂养的婴儿，如以牛乳喂养的，因牛乳中含有过多的盐，故需要额外增加水分。一般认为，每天在婴儿吃奶的间隙应该喂1～2次水，每次喂水10毫升。

腹泻的婴儿，需要口服补液，必须喂水。当腹泻停止时，就要停止加水。在孩子发热的时候，或者在特别热的天气里，尤其是当孩子的尿颜色很深，而且看上去特别口渴的时候，应及时给孩子补充水。

宝宝辅食不可太咸

食盐是婴幼儿发育必不可少的物质之一，也是婴幼儿辅食中的调味品，适当地放些食盐，可使食物味道鲜美，增强宝宝的食欲，只是应注意宝宝的辅食不可太咸。一些家长在给宝宝调剂食物时，常以大人的口味来调剂宝宝的日常饮食，让宝宝长期处于被动高盐之中，这对宝宝的健康极为不利。

宝宝的肾脏发育尚不成熟，排钠能力弱，不能像成人那样浓缩血液以排出大量溶质，如果吃的食物太咸，就会使血液中的溶质含量增加。肾脏为了排出过多的溶质，就要汇集体内的大量水分来增加尿量，这样一来，不仅加重了肾脏的负担，而且会导致身体脱水。同时，宝宝长期吃过咸的食物，使体内钠离子增多，会造成钾离子随尿

排出过多，从而易引起心脏、肌肉衰弱。此外，宝宝食盐过多，还会使高血压和动脉硬化等成人疾病提前出现在宝宝身上。所以，为了宝宝的健康成长，宝宝的辅食不可太咸。

宝宝常用辅食制备

（1）鲜橘汁。将鲜橘或柑洗净，剥去皮，再用消毒纱布包住挤汁。

（2）鲜橙汁。将鲜橙在沸水中烫半分钟，用净刀横切两半，以消毒纱布挤出汁。

（3）番茄汁。将鲜番茄洗净，用开水烫过，剥去皮，以消毒纱布挤出汁。

（4）菜水及果水。在锅内放适量水，烧开后加入切碎的蔬菜或水果，迅速盖好，待再烧开后离火，约置半小时，取汁加少许糖或盐，冷藏好备用。

（5）青菜蛋花粥或面条。在烂粥或面条里慢慢淋入打好的鸡蛋，开锅后，加入炒熟的碎菜，也可用肉末或肉松代替鸡蛋。

（6）菜泥。将菜洗净切碎，加少量水煮至软烂，捞出置箩上，用匙在箩面将煮烂的软菜刮下，即为菜泥，加少许食盐即可食用。

（7）肝泥。将猪肝加作料煮熟，切小块碾成肝泥，加几滴香油，可佐米粥食。

（8）蛋黄泥。鸡蛋煮至老熟，剥去皮和蛋白，取适量蛋黄碾碎，用菜汤或汤调成糊状即可。

（9）蒸鸡蛋羹。将一个鸡蛋打散，加入温水半杯，盐少许，香油几滴，上蒸锅蒸6～10分钟。

（10）鸡蛋饼。将面粉和稀糊状，打入鸡蛋，加少许盐搅匀，在油锅内摊成软饼。

（11）窝头粥。将掺豆粉的窝头切碎，碾成渣，将葱花炝锅后加水，放入窝头渣煮烂，加少许菜末、肉末或鸡蛋，放点儿盐或酱油。

（12）枣泥粥。枣洗净煮熟，去皮核，碾成泥，加入粥内，熬成烂熟。

（13）胡萝卜粥。胡萝卜煮熟，碾碎去渣取泥，掺入粥中，加适量白糖。



宝宝辅食的喂法

家长喂宝宝辅食，应注意以下几点。

（1）时间。开始时每天1次，所选时间只要对母婴双方都方便即可。

（2）增加辅食量的方法。开始时不管米粥还是面包糊，先喂1匙试试看。如果孩子吃得不错，第2天就增加1匙。若孩子不肯吃而吐出来，也不要硬逼他吃下去。

只要孩子不拒食，就可以每天增加1匙，待孩子能吃5～6匙时，就可以试着喂些蛋黄或豆腐等蛋白质多的食物，开始时还是1匙，也可以混在粥里喂，过2天以后，就可以每次喂2匙。稀饭和蛋黄吃到一定程度（一两周）后，可以一点点地增加含淀粉、蛋白质的食品、蔬菜和水果等。

宝宝不宜吃的食品

（1）小粒食品。如花生米、玉米花、黄豆等，避免宝宝吸入气管，造成危险。

（2）带骨的肉食。如带刺的鱼肉。

（3）不易消化吸收的食物。如竹笋、生萝卜、甘薯等。

（4）太咸、太油腻的食物。

（5）辛辣刺激的食物。如饮料、咖啡、浓茶、辣椒等。

宝宝的最佳饮料

宝宝的最佳饮料是白开水。有些父母喜欢以甜果汁等饮料代替白开水给宝宝解渴，其实这是不妥当的。饮料里面含有大量的糖分和较多的电解质，喝下去后不会像白开水那样很快就离开胃部，而是会长时间滞留，对胃部产生不良刺激。宝宝口渴了，只要给他喝些白开水就行。偶尔可以给宝宝尝尝饮料之类，但最好用白开水冲淡再喝。

给宝宝科学喂水的方法如下。

（1）饭前不要给宝宝喂太多水。饭前喝水过多可使胃液稀释，不利于食物消化，喝得胃部鼓鼓的，也影响食欲。恰当的方法是，在饭前半小时让宝宝喝少量水，以增加其口腔内唾液的分泌，有助于消化。

（2）睡前不要给宝宝喂水。年龄较小的宝宝在夜间深睡后，还不能自己完全控制排尿，若在睡前喝水多了，很容易遗尿。即使不遗尿，一夜解几次小便，也会影响睡眠。

（3）不要给宝宝喝冰水。宝宝天性好动，活动以后往往浑身是汗，十分口渴。此时，有的家长常给宝宝喝一杯冰水，认为这样既解渴又降温。其实，大量喝冰水容易引起胃黏膜血管收缩，不但影响消化，甚至可能引起胃肠痉挛。

宝宝何时可以吃盐

食盐在人体膳食中是必不可少的调味品，如果没有食盐，各种饭菜将没有味道，会严重影响食欲。食盐也是体内钠和氯的主要来源，钠和氯是人体内必需的无机元素，起调节生理功能的作用。钠、氯在体内吸收迅速，排泄容易，约90%以上从尿中排出，少部分从汗液排出。健康的宝宝排出量与摄入量大致相等，多食多排，少食少排，使体内钠、氯含量保持相对稳定。但6个月以内的宝宝，尤其是怀胎不满8个月的早产儿，肾脏滤尿功能低，仅为成人的1/5以下，不能排泄过多的钠、氯等无机盐，应避免吃咸食。此时，宝宝的食物以乳类为主，可逐渐添加少量乳儿糕、米粉等副食品。这些食品内均含有一定量的钠、氯成分，可满足宝宝对钠、氯的生理需要，所以不必担心不吃咸食会对宝宝有什么不利。一般宝宝6个月后，肾脏滤尿功能开始接近成人，此时在逐渐添加的辅食中，可酌量给予咸食。

食盐摄入过多会加重肾脏负担，肾脏长期负担过重，也有引起宝宝成年后患高血压的可能。如肾脏有病变，过量的食盐更会引起机体水肿。因此，宝宝的食品不宜过咸，仅以满足其食欲感即可，不能以成人口味作为标准来衡量咸淡。健康宝宝食盐的用量一般掌握在每天2.5～5克，6个月左右初食咸味时，量宜更少。

给宝宝断奶的饮食方法

为了使宝宝能正常成长，断奶食品必须及时加一些鸡蛋、鱼、动物肝脏、水果之类的食物。如果宝宝的体重10天增加100～120克（盛夏季节可能达不到），就说明断奶进行得比较顺利。



从6个月起已经开始吃鸡蛋、土豆等有形食物的宝宝，经过1个月的练习，到此时一般都能吃鱼或动物肝脏了。如果6个月时赶上

盛夏季节，刚刚开始吃鸡蛋或土豆的宝宝，则只需半个月左右的饮食调整就可以过渡到吃鱼。用家里现成的食物来断奶的宝宝，有的从5个月开始就能吃鱼了。快到7个月的宝宝开始渐渐讨厌吃麦片粥，可以改换成煮面条或牛奶煮的粥。常吃面条的家庭，可把面条口味调淡一些给婴儿吃，这对预防高血压是非常有意义的。

宝宝过6个月以后，一般的水果都可以吃了。将香蕉、桃、草莓、苹果、梨等碾碎后喂给婴儿。橘子、葡萄也可给婴儿吃。有的宝宝非常喜欢喝市售的果汁，家长要注意不能给过量，因为喝的果汁量比奶多时，很容易引起腹泻或腹胀。有的宝宝吃水果后大便会变稀，对此，比较安全的做法是，最初给水果时少喂一些，只喂一两口，然后逐渐加量。

随着代乳食品的增加，宝宝的喝奶量会相应地减少，但究竟减至多少则是由宝宝自己决定的。婴儿喝奶不如以前多时，不要勉强给宝宝喝。如果宝宝每天吃面包、米粥等量合计达到100克，就可以减少1次奶。可以将用奶瓶喝的奶粉改为用咖啡杯喂鲜奶（可以是全乳），不过，在睡觉前还是以奶瓶喂比较好，因为奶瓶撤得过早，宝宝就会养成不吮吸手指或不咬毛毯就睡不着觉的毛病。

在热天里宝宝会因食欲减退而少吃，有时宝宝因为情绪好而吃得非常多，此时在不超过限度的情况下可任由宝宝自由地选择。另外，代乳食品不是每天非吃不可，如在预防接种的第2天或患感冒时，应要有短暂的停歇。

不勉强宝宝吃断奶食物

刚开始给宝宝断奶时，可先让宝宝尝一尝断奶食物，想要还是不想要，完全由宝宝自己决定。让宝宝尝各种味道的东西，以便找出宝宝的喜好。即使宝宝还很小，但他也有明确的好恶，家长应当予以尊重。

此时宝宝的饮食主要还是母乳和牛奶。在给宝宝试吃断奶食物时，可以慢慢地减少母乳和牛奶的分量，但是宝宝所需要的蛋白质、矿物质、维生素等，几乎全部依赖母乳和牛奶供给。

开始的断奶食物，其目的不在于需要多少热量，因为任何食物都有热量，不论选用何种食物都没有太大的差异。所要选择的是宝宝喜欢的口味，而且是不会引起消化不良的半流体食物。

不宜给宝宝断奶的情况

宝宝如有以下情况不宜给其断奶。

（1）从未添加过辅食，消化道对断奶后食品没有适应能力的宝宝。这种情况下，如果突然断奶，会给宝宝带来不利，引起消化紊乱、营养不良，影响宝宝生长发育。

（2）宝宝患病期间不应该断奶。宝宝患病时，再加断奶，将使病情加重或造成营养不良。

（3）炎热的夏天不宜断奶。夏天天气炎热，宝宝消化能力差，稍有不慎，就可能引起消化道疾病，故不应断奶。

牛奶不能与钙粉同服

人工喂养的宝宝到了3个月后便开始加喂一些钙片或钙粉，以防止宝宝缺钙。应当注意的是，钙粉不能和牛奶一起喂，因为钙粉可以使牛奶结块，影响两者的吸收。有些父母为了喂孩子方便、省事，常喜欢把钙粉混合到牛奶中一起给孩子吃，这样的补钙方法是不科学的。

宝宝吃鸡蛋应适量

由于鸡蛋内含有优良的蛋白质，大多数人都错误地认为给宝宝吃鸡蛋越多越好，其实不然，吃过多的鸡蛋会对身体有害。其原因是：过多地食用鸡蛋，会增加消化道的负担，体内蛋白质含量过高，会在肠道积存造成异常分解，产生大量的氨，使血氨增高。未完全消化的蛋白质也可能会在肠道中腐败，产生有毒物质，造成宝宝腹部胀闷、头晕目眩、四肢无力等蛋白质中毒综合征。此外，鸡蛋的抗生素蛋白，在肠道中会直接与生物素结合，从而阻止生物素的吸收，导致宝宝患生物素缺乏症以及消化不良、腹泻、皮疹等病症。

因此，家长必须特别留意观察宝宝的粪便，了解其营养素的吸收情况，如果大便正常，可保持每天吃1个鸡蛋。

帮助宝宝习惯吃猪肝

猪肝除了含有较丰富的蛋白质外，还含有较多的铁和维生素B_2，经常食用可以预

防缺铁性贫血、口角炎等症。但是猪肝有些腥味，宝宝不太喜欢吃，这就需要家长在烹调方法上下点功夫。

为宝宝制作猪肝泥有两种方法。一是将生猪肝横剖开，或剥去外皮，用刀刮下如酱样的猪肝泥；二是先把猪肝煮熟后，再剁成细碎泥状，然后加少量葱、姜、黄酒等用少量油炒，可去腥味，烧好后加少许味精提鲜。如果宝宝还是不肯吃，可用7份猪肝泥和3份肉糜一起炒，也可去掉猪肝腥味。

对宝宝来说，每星期吃1～2次猪肝，能预防营养缺乏症。

让宝宝学会自己进食

7～9个月宝宝双手的运动功能有了很好的发展，家长可以开始教宝宝用手自己吃东西。有不少家长怕宝宝把手弄脏了，不给宝宝自己进食的机会。尤其是在冬季，给宝宝穿一件袖子很长的衣服，把宝宝的小手包在袖子里面，妈妈包揽了全部的喂食。其实这是一种很不好的喂养方法，对培养宝宝良好的饮食习惯也是十分不利的。

宝宝自己用手吃一点饼干、馒头，或者自己学习拿奶瓶吃奶对宝宝的成长都有益处。自己吃东西，有一个逐渐熟练的过程。一开始宝宝会将食品弄得到处都是，一身脏兮兮的，此时母亲应当多包容一些，让孩子大胆地去实践与学习。宝宝用手自己吃东西，有很多好处。首先，可以增加对新食物的兴趣，对宝宝来讲是一件愉快的事情。其次，可以训练宝宝动手的能力，训练手眼协调能力，爱动手的宝宝脑子较灵活。

防止宝宝偏食



偏食、挑食往往是指宝宝根本不吃某几种食物，吃饭时挑挑拣拣，这种不良习惯往往在稍大一些才形成，但此时可开始预防。那么，宝宝是如何形成偏食的呢？说起来这要怪罪于父母。每种没有吃过的食物对于宝宝来说都是新鲜的、好奇的，不吃某种食物往往受父母的影响。宝宝的模仿学习能力强，父母平日里一言一行都逃不过宝宝的眼睛，宝宝会把父母的一些不良饮食习惯留在脑子

里。例如，父母总是买自己喜欢吃的那几种菜，饭桌上挑挑拣拣，就会无意中影响宝宝，造成宝宝偏食。

在宝宝开始吃饭以后，饮食应该荤素搭配，经常变花样，即一种食物可以变换几种烹调方法，注意色、香、味、形，让宝宝吃得有兴趣，不厌烦，这样慢慢长大后就不会出现偏食了。当然，随着宝宝逐渐长大，父母以身作则很重要，要想宝宝不偏食，首先父母应该做到不偏食。

预防宝宝营养缺乏或营养过剩

在婴幼儿哺育过程中，经观察分析有两种情况：一种是只要孩子能吃就绝不加以限制；另一种是迁就孩子挑食、偏食、吃零食的坏习惯，正餐吃得很少。长期下去，前者营养过剩易患肥胖症；后者导致营养不良症，其主要原因在于家长对平衡膳食认识不足。

所谓平衡膳食又称营养平衡，就是要使宝宝摄取的营养符合宝宝生长发育、智力发展的要求。健康意味着一个人不仅身体上没有缺陷和疾病，还要有健全的生理、心理状态和适应社会的能力。做到平衡膳食可以预防各种营养缺乏和营养过剩性疾病。

为了达到平衡膳食的目的，需注意以下几个方面的平衡。

（1）保证热能供给的平衡。因为每人每天所需的热能随着年龄的不同而不同，所以在一定的范围内过高或过低都会影响健康。

（2）把产生热能的各种营养素如蛋白质、脂肪、糖均称为产热营养素，也称必需营养素。在人体内产生热能时所占的比例是相对稳定的。蛋白质供给的热能应该占总热能的10%～15%，脂肪占15%～25%，糖占60%～75%。宝宝所需的蛋白质量可较成人高一点。



（3）保持产热物质与人体必需物质（维生素）之间的平衡。维生素是不产热的营养素，产热的营养素需要这些非产热营养素的配合，如吃糖多了，所需的维生素相应也要增加，故也需要保持平衡。

（4）微量元素与宏量元素之间的平衡。微量、宏量元素都称矿物质。这些元素在人体内都有一定的比例，并且是按人体需要量而定的。矿物质摄入过多会中毒，过少也会患病。各种元素之间正常的比例，称为矿物质之间的平衡。

（5）水和营养素之间的平衡。水对营养物质的吸收利用有重要作用，故也要保持平衡。

以上五个方面，可使宝宝摄入的营养素做到全面、平衡。

宝宝出牙期的营养保健

宝宝在6个月以前没有牙齿，吃奶时，靠牙床含住母亲的乳头，进食其他半固体无渣食物时，也靠牙床将食物压烂。牙床是一道半圆形黏膜突起，比较坚硬，可以上下合拢。到6个月左右，宝宝开始出牙，出牙是牙齿发育和宝宝生长发育过程中的一个重要阶段。出牙的过程是覆盖牙齿上的牙槽骨自动吸收，牙根生长，将牙冠顶出牙龈。当牙冠将牙龈顶开一个小口以后，牙冠与牙龈之间的潜在间隙与口腔相通，口腔里的细菌就会进入这个间隙，可使牙龈发生轻度炎症，出现红肿痒痛。宝宝出牙的时间和顺序是有一定规律的，下牙略早于上牙，常常是成对萌出。6～9个月出门牙，12～14个月出第1颗大牙，14～18个月出犬齿，第2颗大牙则要到2岁时才长出，但是不同的宝宝会有所差异。若1岁时还未萌出门牙，或3岁时未出齐20颗乳牙，则要到医院检查是否发育有障碍。

宝宝出牙时一般无特别不适，但个别宝宝可能出现突然哭闹不安，咬母亲乳头、咬手指或用手在将要出牙的部位抓划，口水增多，甚至会出现发热、食欲不振、腹泻和生口疮等症状，这些症状可能与牙龈轻度发炎有关。此时，母亲要耐心护理，分散宝宝的注意力，切忌用手或筷子去给宝宝抓划牙龈。若宝宝自己咬破或抓破牙龈，可涂少量龙胆紫药水，一般无须服药。因为一旦牙齿萌出，牙龈红肿和上述症状就会自行减轻或消失。

出牙与宝宝添加辅助食品的时间几乎一致。若宝宝出现腹泻等消化道症状，则可能是出牙的反应，也可能是抗拒某种辅食的表现，此时可以先暂停辅食的添加，观察一段时间就可知道。

宝宝在6个月后，开始对小食品感兴趣，家长可把蔬菜果条放在宝宝面前的小桌子上，示范如何吃，让他学习并随时拿来咬嚼。在进食时，宝宝如果要吃，家长也不要阻拦。这样经过一段时间的训练，宝宝就会脱离只会吮食物的阶段，学会咀嚼。

宝宝经常吃些蔬菜果条，不但有利于改掉吮手指或吮奶瓶嘴的不良习惯，而且还使牙龈和牙齿得到良好的刺激，减少出牙的痛痒，对牙齿的萌出和牙齿功能的发挥都有好处。宝宝在咀嚼食物时，必然增强整个牙颌系统的运动，这种功能性运动对整个颌面和牙齿的生长发育都是必不可少的，它能使颌骨变得更加强大且与其他部位更加协调，以便乳牙和将来的恒牙能整齐地排在上面，保证宝宝成年时有一口漂亮的牙齿。

开始给宝宝喂鲜牛奶

从第7个月起喝鲜牛奶的宝宝就较多了。许多宝宝早在7个月前就开始喝鲜牛奶。随着给宝宝吃代乳食，有的宝宝白天便不再吃母乳。对这样的宝宝，与其喂用奶粉调制的牛奶，不如直接喂鲜牛奶方便。同时，由于鲜牛奶的味道比奶粉清淡，宝宝吃完代乳食后喜欢再吃些鲜牛奶，而不喜欢吃用奶粉调制的牛奶。



无论由母乳改喂鲜牛奶，还是用鲜牛奶代替奶粉，家长都不要操之过急。刚开始，应喂稍稀点的鲜牛奶，以8∶2（8份鲜牛奶加2份水）的比例调成。

喂市场上出售的普通鲜牛奶也可以。喂鲜牛奶时，煮沸一次较安全，由此损失掉的少量维生素，可用水果来补充。如果宝宝能直接喝鲜牛奶，可不加糖。若加糖，在200毫升鲜牛奶中加一块白方糖即可。

宝宝很爱喝鲜牛奶时，可不用奶粉而全部改喂鲜牛奶。如果鲜牛奶和奶粉都吃过，可把下午3点喂饼干之后加的用奶粉调制的牛奶换成鲜牛奶，或者把吃代乳食后加的用奶粉调制的牛奶换成鲜牛奶。如果宝宝睡前要喝200毫升用奶粉调制的牛奶方能入睡，因其浓度高，禁饿的时间长，可不用换成鲜牛奶。

宝宝需要补钙

10个月以内的宝宝每日需要钙约0.6克，10个月以上的宝宝每日需要钙约0.8克。一般来说，宝宝从食物中（母乳、牛奶等）只能摄取到钙需要量的一半。例如母乳喂

养的小宝宝，全部吃母乳，每100毫升母乳中含钙0.034克，即使每天能吃进700毫升母乳，钙的含量也不足0.25克。因此，为了满足宝宝骨骼、牙齿的正常发育和全身正常代谢的需要，还要另外补充宝宝需要量一半的钙。

给宝宝补钙有两个途径：一是在宝宝食物中添加钙，如市售的配方奶粉、婴儿营养奶米粉、奶麦粉等都含钙；二是用钙剂补充，这是目前普遍采用的方法。那么选择哪种钙剂好呢？选择钙剂时，一要看钙剂的含钙量；二要看钙剂的溶解度，只有易溶于水的钙剂吸收才会好；三是安全无毒无副作用；四是价格适宜。目前市售的一种用牡蛎壳煅烧后直接制成的“活性钙”是不宜给宝宝服用的。其含钙量虽高，但溶解性差，所以吸收率低。而且由于其碱性重，对宝宝的胃有刺激，长期喂服会使宝宝胃口差。此外，由于近期污染的缘故，牡蛎壳中含有对健康有害的重金属元素如铅、铝、汞等，长期服用会产生蓄积中毒。所以给宝宝补钙要在医生的指导下进行，不宜自行采购，也不要认为价格高的就是好钙剂。

另外，给宝宝补充钙剂的同时应该补充维生素D，这样钙才能很好地被吸收和利用，否则大部分喂进的钙都会由肠道排泄了。

注意宝宝补钙误区

宝宝摄取热能为4180千焦的食物中，就含有约100毫克的钙，这一剂量的钙会使宝宝的收缩压降低2毫米汞柱。由于宝宝年龄小，舒张压的变化不易测出。动脉血压是循环功能的一个重要指标，血压偏低，血流迟缓，就会影响机体组织的血液供应，妨碍正常活动，尤其对头部的影响更大。宝宝处在发育期，如前期血压偏低，不仅精力不集中，思维迟钝，智力低下，而且还容易患心脏病，因此宝宝切不可过高补钙。

钙盐中维生素D的含量并非越多越好。人如果每天服用400毫克以上的维生素D，就有可能引起维生素D中毒，具体表现为食欲下降、恶心、腹泻、头痛，因此选择钙品时一定要注意它的维生素D含量。

宝宝在补钙的同时还应补锌、补铁。锌能抑制钙的吸收，缺锌可降低机体免疫能力，因而患儿多病，患病又影响锌和钙的摄入和吸收，形成恶性循环，影响宝宝生长发育。铁是构成红细胞内血红蛋白的主要成分，在体内参与氧气的运转、交换和组织呼吸过程。宝宝6个月以后，因体内原有的铁已耗尽，母乳中含铁量又很低，此时极易发生缺铁性贫血。因此，在给宝宝补钙的同时应积极补锌、补铁。

保留宝宝食品营养的方法

主食的烹调

精米、精面的营养价值不如糙米及标准面粉，因此主食要粗细搭配，以提高其营养价值。淘大米尽量用冷水淘，最多3遍，且不要过分用手搓，以避免大米外层的维生素损失过多。煮米饭时尽量用热水，有利于维生素的保存。做面条或饺子时，也应做成汤食，以保证水溶性维生素的摄入。

肉食的烹调

各种肉最好切成丝、丁、末、薄片，容易煮烂，并利于宝宝消化吸收。熬骨头汤时稍加醋，以促进钙的释出，利于宝宝补钙。

蔬菜的烹调

要买新鲜蔬菜，并趁新鲜洗好、切碎，立即炒。不要放置过久，以防水溶性维生素丧失。注意：要先洗后切，旺火快炒，少放盐，尽量避免维生素破坏。

肉菜共烹调

先将肉基本煮熟，再放蔬菜，以保证蔬菜内的营养素不至于因烧煮过久而破坏太多。

给宝宝吃点硬食

宝宝的咀嚼能力是在不断的运动中变得强健。宝宝在有6颗左右的乳牙时，就已经具有了一定的咀嚼能力。适当给宝宝一定硬度的食物如烤薯片、干面包等，就给了宝宝锻炼牙齿的机会，在不断地练习中宝宝的咀嚼能力将会变得越来越强。应注意的是，此处的硬食不包括蚕豆、核桃等过硬的东西，这样的东西容易损伤宝宝的牙齿。



预防宝宝不爱吃蔬菜

早一点给宝宝吃蔬菜可以避免其日后厌食蔬菜。从婴儿期开始，就应该适时地给宝宝添加一些有蔬菜的辅助食物，刚开始可以给宝宝喂一些用蔬菜挤出的汁或用蔬菜煮的水，如番茄汁、黄瓜汁、胡萝卜汁、绿叶青菜水等，然后可以给宝宝喂些蔬菜泥。到了宝宝快1岁的时候，可以把各种各样的蔬菜剁碎后放入粥、面条中喂宝宝吃。饺子、包子大多以菜、肉、蛋等做馅儿，这些带馅儿的食品便于宝宝咀嚼吞咽和消化吸收，且味道鲜美，营养也比较全面。对于那些不爱吃蔬菜的宝宝，不妨经常给他们吃些带馅儿的食品。

宝宝不可多吃酸奶

酸奶是酸牛乳的俗称，是用乳酸杆菌加入鲜牛乳发酵制成的，也有的是用稀盐酸、乳酸或柠檬酸加入牛乳而制成的。

酸乳有一定的酸度，可使牛乳凝块变细，有利于消化吸收，一般是供患腹泻的患儿或消化能力弱的婴儿短时间服用。市售的酸奶有两种：一种是杯状的酸乳，是鲜奶加乳酸杆菌发酵而成的，呈细软凝块样，其营养成分与鲜奶近似；另一种是酸乳饮料，是稀释牛乳加入某种酸类物质制成，只能算作营养性饮料，营养成分不能与牛乳相提并论。因为酸乳有一定的酸度，故婴儿不能多喝，更不能把酸乳当作主食来食用，否则会干扰身体内的酸碱平衡，并且对婴儿娇嫩的肠胃有不良影响。至于酸奶饮料，由于含奶量低，又加入了香料等调味品，只能当作婴幼儿的一种零食，不可多饮。

怎样给宝宝喂米饭

在10个月以前一直只吃粥的宝宝，如果1次能吃100克粥的话，家长应该喂1次米饭试一试。开始时，在喂粥之前喂2～3勺米饭，如果宝宝喜欢吃，就可以逐渐增加分量。

总之，在宝宝的饮食问题上不可强制，只要能确定宝宝喜欢吃什么就可以了。鱼或肉末的量也并不因为宝宝过了10个月就一定要增加，如果宝宝能高兴地多吃一些的话，则可以逐渐增加。

让宝宝尝试使用杯子

宝宝除了练习吃食物外，还要开始学着使用杯子，起初可以将水或果汁等倒在杯子里给宝宝饮用，待宝宝大些后就可以将牛奶倒在杯子里让宝宝喝。

宝宝刚开始使用杯子时，妈妈可以坐在宝宝的后面，握着宝宝的双手，协助宝宝练习把杯子放到嘴边再拿开的动作。宝宝如果做得好，家长要予以称赞以示鼓励，使宝宝乐于独立使用杯子。开始练习时可以用塑料杯，熟练后可改用较重的杯子。

让宝宝练习自己吃饭

看到宝宝自己想拿勺，家长就让他自己拿着试一试。宝宝自己费劲地舀起来送到嘴里，这是练习吃饭的开始。让宝宝练习自己吃饭，对于提高婴儿的积极性是很重要的一部分。



第四章 0~1岁宝宝的智能训练

第一节 关于宝宝早期教育与智能开发

早期教育的必要性和可能性

婴幼儿智能的发展有巨大潜力

新生儿并不是一张“白纸”可以任人涂抹。他一降生就是一个对环境的积极探索者，具有相当惊人的反应和学习能力。有的研究表明，出生2～3天的新生儿能在30分钟内学会对声音辨别的条件反射；1～2个月的婴儿能够区分人脸的正侧面，只要看到正面，不管生熟，总会发笑；5～6个月时，只有见到熟悉的面孔时才发笑，对生面孔则产生惧怕或哭的反应，表明婴儿已有良好的图形知觉、表象和记忆；到1岁左右，学会走路、说话、用手摆弄各种玩具；3岁左右，口头语言的理解能力和表达能力都发展到一个相当高的水平。他们对周围的一切，充满着极强的好奇心和兴趣，可不停地向成人提出各种各样的问题。婴幼儿之所以具有如此巨大的智能发展潜力，是和他们这个时期神经系统，特别是大脑高级神经系统的迅速发展和成熟密切相关的。因此，只要在丰富的环境和合理的教育影响下，婴幼儿早期智力开发是完全可能的。

婴幼儿阶段是智力发展的最佳时期

儿童智力发展的速度不是匀速或等同的，而是存在智力发展的最佳年龄时期。所谓最佳年龄时期，是指在生命的某一特定时期或年龄阶段中，由于提供了特定的刺激，便使这种能力得到最适时和最好的发展。至于在哪个年龄、何种能力和知识的获得才更有效，还是一个有待进一步研究和探讨的问题。但是，婴幼儿阶段是儿童智力

发展最迅速、最关键时期的论点，已是举世公认的事实了。

由于人类知识积累的急剧增长和世界性人才激烈竞争，对儿童的早期教育已在近年引起了广泛的重视，形成了世界性潮流。家长应当充分认识到对婴幼儿进行早期智力开发的重要性和必要性，不失时机地做好孩子的早期智力教育。

早期教育的超前性

宝宝的潜在能力遵循着一条递减规律。天生具有100分潜在能力的儿童，只有从他出生开始就给予理想的教育，才能成为具有100分能力的人；若从5岁开始教育，那么儿童只能成为有89分能力的人；以此类推，即教育开始越晚，儿童潜在能力发挥出来的比例就越小。

由此，提出早期教育造就人才的根据是儿童潜在能力的递减现象。

有科学家经过多年研究，提出自出生至7岁不仅是人智力发展的关键期，而且这时期的早期教育对其一生将起决定性作用。因此，适当超前教育，对宝宝智力影响一年的效果等于其他时期中8～10年的效果。可见，儿童早期教育的适当超前是完全可能也是完全必要的。

早期教育超前性一定要注意适度。采用的内容与手段只能“略为超前”一点。如婴儿4个月左右喜欢伸手拿胸前悬挂着的玩具，就可提前在3个月左右，在他的小床前悬挂一只他够得着的彩色玩具，用来锻炼他的手眼协调能力。10个月左右的婴儿，会用拇指、食指抓住小物件，可在八九个月时，为他准备小玩具，让他锻炼“抓”的动作。1岁零两个月的孩子会走路了，大人可在1岁左右扶他练习走路。1岁半左右是语言发展快速时期，成人可在孩子1岁时用游戏方法训练他的发音、表达及对语言的理解。2岁左右的宝宝爱听故事，可提前在宝宝1岁后就给他讲些简单的小故事，用来培养他的表达力和理解力。

需要强调的一点是，如果不注意超前的速度，“揠苗助长”式地提前，对儿童的培育也是极为不利的。

早期教育与智能开发必备条件

要想培养一个聪明的孩子，就应当设法促进其大脑发育健全。大脑发育即智能发育，它的基础时期是妊娠期、哺乳期及婴幼儿期。而从胎儿期至2岁是宝宝脑组织发育的关键时期，这时期的发育情况决定着脑细胞的最终数量和体积，也就是说，宝宝

的脑组织发育是在这个时期一次性发育完成的，错过这个时期，将很难弥补。因此，千万不能错过这个宝贵时期。

要想知道如何才能促进宝宝大脑的发育，就必须了解大脑的基本组织结构、发育过程以及脑部发育所需要的因素和条件，能更好地掌握促进宝宝大脑发育的方法。

宝宝脑部的发育需要诸多因素，主要可归纳为三大因素，即先天因素、营养因素及环境因素。先天因素是脑部发育的基础，营养和环境因素受后天影响。过去有人专门研究“天才”，绝大多数人认为“天才”具有某种特殊基因，但最新研究显示，人的基因并不是脑部发育最主要的决定因素。美国心理学家阿里克森博士提出了与传统相反的看法，认为“天才”的能力不是天生的，而是由于他们培养出了储存特定领域信息的强大记忆功能，而这种对于任何领域的天才表现都起着关键作用的长期工作记忆是可以培养出来的。因此，任何人在自己感兴趣的领域经过10年以上的训练，都可以成为“天才”，其关键在于个人是否拥有良好的环境以及自己是否努力。

早期教育的内容

宝宝的早期教育主要从以下3个方面进行。

（1）爱抚。有些家长认为解决了宝宝的温饱问题就行了，事实上这是远远不够的，家长还要关心宝宝的心理及情感的需求，要给宝宝一片爱心。若宝宝在这个时期没有得到父母的爱抚和温暖，就很难对人产生信任感，日后可能形成冷漠、缺乏安全感的不良性格。因此，应尽可能多地与宝宝相处，并给予其一些爱抚，这对宝宝健康人格的形成十分重要。

（2）感觉器官的刺激。宝宝对周围世界的认识、智力的发育是通过各种感觉器官来实现的。因此，要有目的、有计划地对宝宝的感觉器官施以良性刺激，促进宝宝的视觉、听觉、嗅觉、味觉及触觉的发育，进而促进宝宝大脑的发育和智力的开发。例如，可以在宝宝的居室内布置些色彩鲜艳的气球、大型布艺玩具；选择一些玩弄时能发出悦耳声音的玩具，如八音盒、手摇铃、拨浪鼓等；在不刮风、有太阳的情况下，抱着宝宝或让宝宝躺在婴儿车内推到室外空气新鲜而人较少的地方，让宝宝沐浴在阳光下，呼吸新鲜空气，感觉周围的事物等。



（3）通过对宝宝抬头、翻身、坐、爬以及手的动作等训练，锻炼其全身的肌肉和骨骼，促进宝宝运动感觉功能、观察力和思维能力的发展，促进宝宝感觉器官与运动的协调性。

宝宝早期教育的内容，父母可以根据自己的要求循序渐进地进行，持之以恒，早期开发宝宝的智力，促进宝宝的智能发育。

早期教育的特点

对宝宝的早期教育应当从宝宝出生后就开始。宝宝出生时大脑的发育还不成熟，具有可塑性。婴幼儿早期教育对以后的发展起着决定性的作用。婴幼儿具有巨大的学习潜能，这种能力是天生的，比通常想象的要大得多。一个人如果从出生起就被给予正确的教育和培养，日后他的各种潜能就会转化为现实。对孩子进行早期教育，可以为今后的智力发展打好基础，使孩子能在德、智、体诸方面健康成长，成为有文化、有知识、讲文明、懂礼貌的一代新人，为此应根据孩子的不同年龄特点，进行早期教育。

对0～1岁的宝宝而言，最初主要是帮助其视力、听力以及粗细动作的发育，几个月后则主要是训练其饮食及大小便。出生后即开始视觉、听觉训练，培养视、听觉的敏感性及注视能力。满月后可开始进行被动体操，以促使其动作发育。6～8个月后可进行翻身、爬行、抓球等活动，促使其发展精细动作。

所谓正确的早期教育应该是在孩子具备某种能力之前的适当时期内，给孩子提供恰如其分的感官刺激，以加速他们将这些先天性的潜能变成现实。但过分提前早期教育，并不利于孩子各方面能力的发展和提高。

早期教育应当是轻松愉快、丰富多彩的，方法应该是启发式的；应从孩子的兴趣爱好出发，而不要强求知识的系统性；是诱导的，而不是强迫的。



第二节 新生儿潜力开发

要和新生儿说话

发展听觉功能是发展语言功能的前提。对新生儿的听觉训练，主要是通过听成人讲话和日常生活中的各种声音，其中妈妈讲话最为重要。和新生儿讲话时要面对着他，声调要有高有低，亲切温和，2~3星期后婴儿就会发出“哦哦”的声音来作出回应。刺激越多，婴儿讲得就越多。对讲时，要让婴儿注视着成人的脸以及口形变化，使他的视觉与听觉协调。

新生儿听觉训练

新生儿除了应给予丰富的视觉刺激外，还应接受丰富的听觉刺激。婴儿刚出生时，视觉和听觉“各司其职”，对宝宝进行视觉和听觉的训练，有助于感觉之间的“接通”，促进宝宝感知的发展。促进宝宝听觉的音响玩具品种很多，如各种音乐盒、摇铃、拨浪鼓、各种形状的吹塑捏响玩具、能拉响的手风琴及各种发出声响的悬挂玩具等。在宝宝清醒时，家长可在宝宝耳边轻轻摇动玩具，发出响声，引导宝宝转头寻找声源。除了用音响玩具外，大人还可以拍拍手、学小猫“喵喵”叫、学小狗“汪汪”叫等逗引宝宝，使他作出向声音方向的转头反应。当宝宝学会听声转头时，还可用音响玩具训练宝宝俯卧抬头，让宝宝趴在床上，大人用音响玩具在孩子头顶的上方逗引，使宝宝抬起眼睛看，每天可训练1～2次，通过此训练，对宝宝以后手的够取、坐和爬都有帮助。

除上述方法外，平时在宝宝清醒时，妈妈用亲切的语调和他说话，逗宝宝发音，也能促进其听觉的发展。

新生儿追视训练

家长应每天给宝宝看红色绒线球，引导其追视红光。如在宝宝清醒时，让宝宝仰卧在小床上，在距离宝宝15厘米处拿着红色绒线球慢慢抖动，使绒线球进入宝宝的视线，然后慢慢左右移动，让宝宝学习追视。如果宝宝视线中断，可重新开始。另外，

家长还可手拿彩球等玩具让宝宝学习追视。宝宝对妈妈的声音是最敏感的，所以妈妈也可用语言吸引宝宝注意玩具。

刚开始练习时，玩具左右移动的距离应短些，以后可慢慢地加大距离。除了用玩具让宝宝学习追视外，妈妈还可以用自己的脸引起宝宝的注视，如妈妈把脸一会儿移向左，一会儿移向右，宝宝会用眼睛追随着妈妈的脸的方向。他不但会左右转脸追视，还可仰起脸向上方追视，甚至还能做环形追视，不仅眼睛能随着妈妈动，而且颈部也随着活动。婴儿刚出生时，两只眼睛还不能完全集中在一个物体上，“视觉集中”是认识世界的开端，这些训练有助于这一能力的发展。

训练时注意每次让宝宝追视玩具的时间不能过长，一般为1～2分钟，否则会引起宝宝视觉疲劳。宝宝的眼睛和追视的玩具的合理距离为15～20厘米。

新生儿语言能力训练

和宝宝讲话、逗乐能促进宝宝声音的发育。如大人张大嘴说话，向宝宝伸舌头，让舌头在口内上下活动，咂舌，使口唇混合发出声音，此时就会看到宝宝用口来模仿大人的动作。宝宝出生不久身体各部位的活动还不能自主，唯有口唇最灵敏，除了吸吮之外，还有能力回应大人的口唇游戏，所以父母在照料宝宝时要不停地讲话。而当宝宝哭时如果父母模仿宝宝的哭声叫几下，此时宝宝会停下来听，然后用同样的口形再发出声音以识别是自己叫还是别人叫。这是诱导宝宝主动发音的方法，也可为以后发音打基础。

逗笑是母婴的快乐时光。妈妈抱着宝宝时，抓挠他的身体，摸摸他的小脸蛋，经过若干天的逗乐，宝宝将学会在大人逗乐时展露快乐的笑容。美国一儿童发育专家曾观察到1例出生第3天学会逗笑的孩子，在6岁时智商为180。

新生儿先天性反射种类

新生儿有一些生下来就会做的动作，称为无条件反射。从这些反射可以检查出新生儿的神经系统发育是否正常。以下介绍的几种反射是家长在日常生活中容易检查的。

（1）用手指轻碰新生儿的面颊或嘴唇周围，看看他的嘴是否朝手指的方向寻找，这种反射称为“觅食反射”。在喂奶前做这个实验较好。

（2）用手指轻轻划新生儿脚底外侧部位，新生儿的5个脚趾会分开，大脚趾向上翘起。

（3）将棍棒放在新生儿手心，看他是否抓得很紧，有些新生儿抓握能力强，甚至能用棍棒将其提起。

（4）扶住新生儿的腋下，让其直立，用手轻轻按他一只脚的脚背，他就会成功地先后抬起左右脚，像走路的样子。

（5）将刺激较重的某种气味放在新生儿的鼻子附近，他会将头扭向另一边，表现他的躲避能力。

（6）俯卧时他会尽力把头抬一下，然后把脸扭向一边。

（7）遇见强光会眨眼睛，以此来保护眼睛少受刺激。

（8）扶新生儿坐直时，他的脖子会摇晃不停，但不会受伤。一旦坐稳了，他的大脑袋竖直时，若头向前倒，他会纠正变成向后倒。这种倒来倒去，是一种平衡反应。

新生儿的这些反射，并不是一种无目的的运动，孩子将来的能力就是从这些反射的经验储存中发展起来的。如果做了几种实验，发现宝宝反应不灵敏，要注意观察，及时向儿保医师或神经科医师咨询，以便早期发现宝宝神经系统功能是否有障碍。

影响新生儿智力发展的疾病

（1）新生儿核黄疸。又称新生儿黄疸脑病。新生儿体内胆红素过高，和脑细胞结合后，使脑细胞功能发生故障。

（2）新生儿脑膜炎。这是一种死亡率较高的疾病，由于细菌及病毒直接侵犯到脑细胞，使脑细胞功能受到严重破坏。

（3）产伤引起颅内出血。由于颅内受压使血管破裂出血，出血部位脑细胞血液循环受阻碍，使细胞变性坏死，从而影响孩子的智力。

（4）新生儿轻度窒息。是指新生儿出生后一度没有呼吸或心跳很慢，若抢救及时，恢复较好，日后的智力不会受到影响；若抢救不得力，会使脑缺氧时间过长而损伤脑细胞，日后智力就会受到不同程度的影响。

（5）新生儿低血糖。在早产儿中多见，由于神经组织在一般情况下几乎完全利用糖作为代谢能源，若反复发生低血糖或低血糖发生时间过长，会产生持久性脑功能障碍，从而影响到宝宝智力的发育。

（6）新生儿营养不良。特别是蛋白质的供应不足而影响脑细胞的生长。宝宝大脑发育的关键时期是孕后期3个月到出生后6个月。脑细胞有一个特点，就是其增殖是“一次性完成”的，错过这个机会就很难补偿了。故此，新生儿期的喂养很重要。

第三节 1~3个月宝宝智能开发与培养

宝宝智能特点



1~3个月的宝宝已经能抬起头来大约30秒钟；眼睛能够清楚地看东西，并能追随活动的东西，能够注视眼前的玩具和面孔；表情渐渐丰富起来，如果有人逗他，他会对其有所反应，或者兴奋地挥动双臂双腿，或者微笑并且伴有咯咯的笑声；听见自己熟悉的声音后会停止哭泣；并能够将高兴与不高兴明确地表示出来，如不高兴时就会大声哭泣。

3个月的婴儿还能稳定地俯卧，前臂不仅能支撑头部，而且能支撑体重，挺起胸来。此时给他看图片或玩具时，他会表示出很高兴的样子，同时还会发出“哦”“啊”“嗳”等声音，会长声尖叫。此时的婴儿强烈地想要抓东西，虽然还抓不好，但像拨浪鼓之类的小而轻的玩具，家长如果帮助他拿，他能够拿一会儿。

促进宝宝触觉的发展

触觉，是宝宝早期与世界接触、交流的一种重要途径。

根据宝宝的特点，可采取以下方法促进宝宝触觉的发展。

（1）早吸吮，早接触。宝宝出生半小时内就应吸吮妈妈的奶头，以增加母婴感情。

（2）在给宝宝洗澡时，用手多触摸宝宝的皮肤；宝宝每天起床穿衣前和脱衣睡觉时，多触摸一下宝宝的身体；天气较暖时，可帮助宝宝做被动操，增加与宝宝接触的机会。

（3）3~4个月之后，把宝宝抱起来指认家中一些物体或各种玩具，然后扶着他的小手去摸一摸，并鼓励宝宝去抓握玩具、水果等物品。

宝宝视觉认识能力训练

在宝宝小床的上方，挂一些使之感兴趣的能动的物体，如彩色的花环、气球等。每次一件，定时更换，所挂之物最好是红色、绿色或能发出响声的玩具，触动这些玩具，能引起宝宝的兴趣，使其视力集中到这些玩具上，每次几分钟，每日数次。

研究证明，高对比度的黑白图形对新生儿最有刺激性。在婴儿床栏的右侧挂上家长自画的黑白脸形，大小与人脸相仿，先画类似母亲的脸形，让婴儿在睡醒时观看，父母可用表记录婴儿集中观看的时间。

一般来讲，新的图形会引起婴儿注视10～13秒。当婴儿看熟了一幅图，注视时间缩短到3～4秒就应该换另一幅图。婴儿注视新图时间越长就越聪明，由于注视比逗笑出现更早，所以观察注视时间是对婴儿的第一个智力测验方法。婴儿以时间反应来区分新图和旧图，表明新生儿具有分辨能力和记忆能力。所以可用墨笔画女孩或男孩的脸型、竖形条纹、斜形条纹、葡萄状、棋盘状、地图状等图形供婴儿观看，同时边说话、边逗笑以缓解疲劳，使视力分辨与视力记忆训练成为宝宝快乐的活动。

宝宝手眼协调能力训练

家长可在宝宝手能够着的地方吊一个小球，然后拿着宝宝的手去拍打吊着的球，使球前后晃动，引诱宝宝再去拍它。宝宝伸出手有时会因位置不对而经常拍不到吊球，但练习多次后他就会调整手的位置和伸出的长度，逐渐碰到小球，击中小球，这是手眼协调的结果。除了拍打吊起的小球外，家长还可以一手竖抱宝宝，另一手提起宝宝的一只手去碰房间里悬挂的一些物品，家长可以说一些话以提高宝宝碰物的兴趣，碰一下讲一句，如“碰得高，碰得响，碰一碰，响一响，碰一碰，跳一跳”。家长还可以轮流举起宝宝的左右手碰物，当宝宝有这些经验后，可被动主动相结合，逐步过渡到主动碰物，为以后主动抓握物体打下基础。

用音乐促进宝宝智能发育

科学研究表明，音乐有着人们意想不到的作用——可以改变孩子的神态。实验证明：听过4个月莫扎特小夜曲之后的婴儿，他们的表情和动作比别的婴儿显得丰富，甚

至眼神也与别的婴儿不同。

现代脑科学证明，人的左脑是掌管着语言逻辑的脑，而右脑是感受音乐的脑，默不作声的右脑洋溢着情感的波澜和创造的欲望及活力。在婴儿学会说话之前，优美动听的音乐，能不失时机地为婴儿右脑的发育增加特殊的营养。

欣赏音乐的前提是对声音的分辨力。婴儿时期对声音的敏感性可以通过游戏得到发展，除了拨浪鼓和铃铛的响声，手掌的拍击声、手指有节奏地敲击桌面的声音，都能锻炼婴儿的音觉与节奏感。

中外古典音乐、现代轻音乐和描写婴儿生活的音乐，都是训练婴儿右脑的好乐曲，选择的标准有三条：优美、轻柔、明快。

每天固定一个时间播放一首乐曲，一次5～10分钟。播放音乐时，先将音量调到最小，然后逐渐增大音量到比平时讲话声稍大些为宜。

感官能力训练对宝宝大脑发育的意义

视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉等感官刺激有助于婴儿脑部正常发育。

（1）视觉刺激。可用来促进注意力。

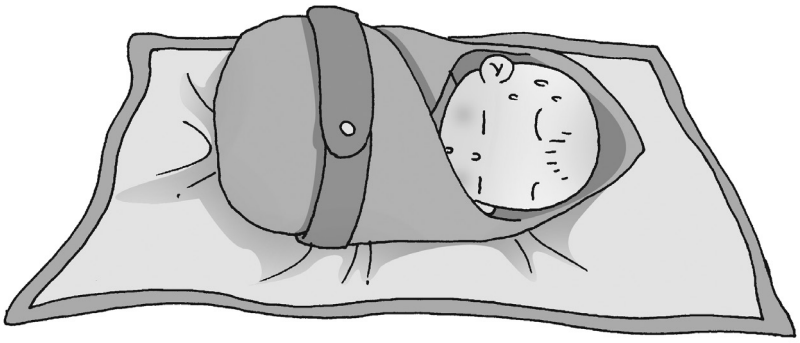
（2）听觉刺激。能促进语言和记忆能力的发育。

（3）味觉刺激。对于学习能力和情感发育很重要。

（4）触觉刺激。促进运动能力的发育。

（5）嗅觉刺激。有助于建立安全感和情感联络。

另外，父母对孩子的爱抚和喜爱对婴儿脑部的健康发育也有很重要的意义。因此，父母对孩子要多关心、多搂抱、多轻拍、多抚触、多对视、多说话，等等。



第四节 4～6个月宝宝智能开发与培养

对宝宝因材施教

婴幼儿的性格类型大约可分为以下三类。

（1）听话型。大多数婴幼儿都属此类。他们很快便能为自己建立起惯性的生活程序，很容易接受父母对他们的照料方式，对于新环境、新事物、新接触的人，都能愉快而轻易地适应，极少给父母或照顾者带来麻烦。

（2）慢热型。对外界事物的反应比较缓慢，个性偏向羞怯。对于外来的刺激，初步的反应多数是略有保留，情绪较为波动，必须经过较长时间才能逐步适应。

（3）难以服侍型。不论进食或睡眠都不容易养成规律性的习惯。对于新的食物或任何新的活动，都不容易接受，尤其爱哭。

对于上述性格不同类型的宝宝，应按不同的性格采取不同的教育方法。听话的婴幼儿，哺养工作轻松，但父母不要因其听话，便忽略了他真正的需要及必须给予的各种足以帮助他成长的活动。对慢热型的宝宝，父母不要因为他反应迟缓而感到气馁，而应给予更多的诱导，付出更大的耐心。假如有一个“顽婴”（难以服侍型），那就得付出极大的耐心，对他的要求作出弹性的反应，避免他作出“恶行”。

宝宝认识能力训练

4～5个月的宝宝会注意到特别的标志。当妈妈抱时，小手会摸妈妈衬衫上的装饰绣花、扣子、拉锁等标志性的东西。宝宝先是用眼睛搜索，发现特别标志时会伸小手去摸。寻找标志表示宝宝有了观察能力，出于好奇才动手摸，而且每次妈妈穿上这件衣服时宝宝的注意力总是在这个标志的部位，说明宝宝记住了这个标志。除了在被人抱时找衣服标志之外，宝宝也会在他熟悉的环境中找标志，如在小床上总是去蹬踢某个固定部位或者用手抓住某件东西的固定位置。这个标志可以作为认物的首选，如当宝宝去摸衬衫上的花时，大人告诉他“花，花”。以后宝宝再听到“花”的声音时就会马上用手去摸衣服上的花。宝宝找标志即是开始认物了。

宝宝语言能力训练

语言是人与人之间交流思想感情、表达愿望和需要的工具。

孩子语言的发生、发展，包括对语言的理解和表达两个方面。4～6个月的宝宝开始对自己发出的声音感兴趣，反复重复自己的声音，模仿自己的声音。当他们自己玩时或情绪好时，会大声、连续发出单音节来，如发“妈——妈”“爸——爸”等音，宝宝发出的这些声音，完全是无意识的。

这时的宝宝正处在语言发音的准备期，他们也模仿别人的发音。家长要抓住这个时机，多和宝宝交谈，促使宝宝多发各种音，逗引宝宝模仿成人发音，也可以让宝宝听收音机和录音机的说话声和唱歌声来模仿发音。

培养宝宝视觉分辨力

宝宝的视觉能力包括集中注视的能力和分辨再认的能力两个部分，后者比前者高一个层次。2个月的宝宝一般能把视线集中到某一物品上，但这个时候宝宝只是能“看到”，而不是“认出”，也就是说，还不能区别看到的物与物、人与人之间的不同。3～4个月时，宝宝还不能区分熟人和生人，大约5～6个月时，才有“再认”能力。

家长可以先让宝宝从分辨颜色开始，平时多让宝宝看各种颜色的东西，同时家长还要说出，如“这是红气球”“这是黄香蕉”等，目的是加强语言刺激。开始教的时候，只教两种颜色，当宝宝能初步辨认时，再教宝宝辨认多种颜色。家长可以说一种颜色的名称，让宝宝用目光寻找相同颜色的物品。还可通过教宝宝辨认生熟人，来增强宝宝的视觉分辨能力。家长还必须让宝宝多认一些，半岁后，宝宝对大人的话有了大概的理解，此时，家长可以教宝宝用点头、摇头的动作来回答。

训练宝宝接受语言信息

心理学研究表明，宝宝在语言发展方面，理解先于表达，即宝宝听话、懂话比说话要早得多，如4个月的宝宝，成人亲切的话语会引起他愉快的情绪反应，报之以微笑和全身的活跃动作，甚至会引起他发音的反应。4～6个月的宝宝就能听懂一些简单的语句，如问“妈妈在哪儿”，他会东张西望地寻找妈妈。这表明，宝宝在4～6个月就已经具备了接受语言的能力。若宝宝在4～6个月不能接受语言信息，可能是宝宝的听觉有生理障碍或教育有问题。

那么，怎样帮助4～6个月的宝宝接受语言信息呢?

对因生理障碍而不能接受语言信息的宝宝，要及时观察，并对其听觉进行全方位的检查，及早请医生诊治。

若是因教育上的问题，父母应尽早对宝宝采用以下方法训练宝宝接收语言信息的能力。

（1）经常不断地用语言向宝宝介绍周围环境中的人和物，如指着灯说“这是灯”；吃饭时拿着勺子说“这是勺子”，指着碗说“这是碗”。渐渐地，宝宝就会理解这些话语的含义。

（2）经常向宝宝提出问题，引起其注意，然后再予以回答，以加深印象，且加快宝宝对语言的理解。例如，指着灯先问“这是什么”，然后再自答“这是灯”。

（3）在宝宝日常活动中伴以语言引导。例如，在逗宝宝玩耍时说“宝宝拿住这个皮球”“宝宝拍拍手”等。这样使宝宝的动作与相应的语言建立联系，并多次重复以强化，宝宝就会慢慢接受。

宝宝是怎样认人的

4～6个月的宝宝对周围世界的认识能力又进了一步，能认识妈妈的脸，一见到妈妈就笑，妈妈要是突然从宝宝身边离开，他就会哭。对周围的人持选择态度，看到陌生人时就会变得敏感、呆板、躲避，甚至会哭，不喜欢生人抱，这种行为俗称“认生”。



宝宝是怎样学会认人的呢？心理学家们把3岁前的幼儿期称为“图谱时代”，就是说3岁以前儿童认识外界事物时，不是对事物的某些特征进行分析辨认，而是把事物当作一个综合的整体——图谱来接受的。刚出生的宝宝没有辨别人面孔的能力，到了3～4个月以后，由于妈妈或亲近他的人反复在孩子的眼前出现，这张面孔就作为同一图谱不断地传入宝宝大脑而留下印象，这样就产生了宝宝最初的记忆。以后，当熟悉的面孔出现时，根据已经建立的条件反射，宝宝就会知道要给他喂奶或抱他玩了，就会表现出天真活泼的表情，作出“认人”的表现，这时候的孩子对与母

亲形象相近的、年龄差不多的、穿戴打扮一样的女子也会表示好感。如果出现的是另一张陌生的面孔，因为陌生人的“图谱”和孩子大脑中熟悉面孔的“图谱”差别太大了，孩子就会因“认生”而作出不要的表示或又哭又闹。一般来说，随着宝宝认识能力的逐步提高，“认生”的现象也就逐渐好转。有的家长认为“认生”早的孩子就聪明，其实“认生”与智能没有直接关系。

父亲在宝宝成长中的重要性

在孩子的成长过程中，父亲所扮演的角色不可缺少，亦不可替代。虽然，大多数父亲与孩子待在一起的时间大约只占母亲与孩子相处时间的1/3，但他们照料婴儿的能力并不一定比母亲差。研究表明，父亲的实际操作能力、对婴儿各种动作的敏感性、对孩子的关心与责任心以及对孩子的钟爱绝不逊于母亲。

父亲与婴儿的接触不同于母亲。在交往内容上，母亲花更多的时间料理婴儿的生活，父亲则花较多的时间与婴儿游戏。在交往方式上，母亲往往更多地搂抱婴儿，与他说话，更温柔地对待他，父亲则更多地通过身体运动与婴儿玩耍，如把孩子高高举起放下，逗引孩子笑等。

父亲是孩子重要的游戏伙伴，这种父婴交往情境在婴儿多方面的发展中有着重要的影响。首先，父亲与孩子的游戏，可以引起孩子的兴趣，给孩子极大的快乐和满足。其次，在父亲与孩子的摸爬滚打中，孩子的活动范围与认知范围得到扩大，使他能够更广泛地认识自然和社会。与此同时，婴儿开始在实际操作中模仿父亲，这对他们认知技能的提高、成就意识和自信心的树立起着不可低估的作用。第三，父亲与母亲两者之间的角色与行为的差别，对于儿童性别角色的形成，均起同样重要的作用。无论是男孩还是女孩，如果缺乏父亲的关心与爱护，其性别角色的发展将会有欠缺。



第五节 7～9个月宝宝智能开发与培养

培养宝宝的积极情绪

7～9个月宝宝的情绪、情感已具有社会性。愉快的情绪可以使宝宝健康地成长发育，作为父母要有意识地进行培养。父母要时时以愉快、亲切、温柔的态度和情感照看宝宝。母亲要多和宝宝说话，引逗他发声，激发宝宝积极愉快的情绪。宝宝有了积极的情绪，就会愉快地进食，并有助于消化系统功能的增强。

此外，父母每天都要多次用宝宝喜爱的玩具、好听的音乐等培养宝宝的愉快情绪，因为这阶段的宝宝视、听等感官已具有初步的发展。宝宝看到色彩鲜艳、形象的玩具，好看，发光，又会发声，会高兴得手舞足蹈，或目不转睛，并伸手去抓握、去玩。宝宝对玩具有很大兴趣，由此会激发他积极愉快的情绪。

对宝宝进行发音训练

宝宝咿呀学语标志着他的发音进入了新的阶段，这意味着宝宝开始学习说话了。这时父母应该从以下方面对宝宝进行发音训练。

让宝宝模仿

在宝宝很小的时候，父母须指导宝宝发音和模仿各种声音。通常宝宝对模仿动物的声音和汽车、火车的声音很感兴趣，因而，要先教宝宝模仿这些声音，如小猫的“喵喵”、小狗的“汪汪”等。有时还可以配上相应的动作和手势，如打鼓、吹喇叭等，以激起宝宝模仿的兴趣。如果宝宝发错了音，应及时纠正，不要批评，就某一发音进行反复多次校正强化，直到发音正确为止。

训练宝宝的听力

父母应从宝宝的心理特点出发，在生活中积极寻找培养宝宝听力的载体，努力将听力训练融于宝宝的各种活动中。例如，喝水前妈妈说，“用小手试一试水杯，不烫

了再喝”，“睡觉前先听音乐再入睡”；玩积木时先听父母说，“先取出一个或都取出后再玩”等。再如，给宝宝看图片讲故事时，可以巧妙地将听力培养渗透其中。父母可以一边讲故事，一边让宝宝看图并指出图片上的实物，这样耳听、眼看、手动，同步接受“同一意义”的听觉信息。

口腔练习

为了使宝宝发音自如，在日常生活中还要有意识地对宝宝进行口腔练习。如让宝宝嚼较硬的食物；用嘴吹蜡烛、吹羽毛，还可以让宝宝看着父母的口形模仿发音，或做口腔的其他发音练习。

宝宝感知能力的训练

感知，在把人作为个体发展的过程中有着非常突出的地位，它是人的生命存在后最早出现的认识方法和过程，是人认识世界的最原始的方式，也是最低级的方式，是其他认知活动的基础。一切较高级的认知活动，如记忆、想象和思维等，都必须在感知的基础上才能产生和发展。

首先得从婴幼儿时期的感知培养抓起，才能保证儿童智力的正常发展。

感知是宝宝认知活动的最基本的方法。宝宝所从事的各种认知活动，如观察图片、实物和大自然，玩积木、泥工和手工、拼板和插塑游戏，画画、认字和数数等，无不与感知活动息息相关。

感知水平的高低与一些创造性活动有关。感知活动促进了创造性活动，创造性活动又大大促进了感知水平的发展。据观察发现，具有高成就的音乐家、画家、建筑师、作家、运动员等，无不具备高水平的感知素养，他们都具有在一瞬间敏锐、准确地把握住感知对象的特征，并有入木三分地加以表现的能力。而这种感知能力正是在婴幼儿时期打下基础的，并为终身发展所享用。

婴幼儿阶段是感知能力发展的关键时期，在这个阶段对宝宝进行感知训练，可以收到事半功倍的效果。因此，积极创造条件去促进婴幼儿感知能力的发展，认真开展婴幼儿感知能力的训练，应成为早期宝宝智力开发的重要任务之一。



宝宝模仿力的训练

7～9个月的宝宝控制能力差，自我意识还处于萌芽状态，所以模仿能力不太强，但已有初步的模仿能力了。此时宝宝已能学习大人简单的动作，如模仿成人拍手、挥手再见和摇头等动作，学会玩“虫虫飞”的游戏。父母喂他吃东西时反复说“啊，张嘴!”宝宝就会学舌，并“啊——啊”地张开小嘴。

有人曾做过调查，7～9个月的宝宝有50%能模仿着比划，20%能模仿着摇铃，50%的宝宝能模仿成人摆手表示再见，20%的宝宝能把小方木块放进茶杯中。宝宝在不断的模仿过程中学到了很多东西，因此，成人要抓住这个时机培养宝宝的模仿能力。

宝宝数学能力的训练

学习基础数学知识与技能

7～9个月的宝宝学习数学知识毕竟非常有限，家长对其也无须要求过高，只要懂得初步知识与技能就可以了，如初步认识10以内的数；初步认识一些简单的几何形体，建立基本的形体概念；初步获得简单的空间方位和时间观念。

发展数学智力和能力

数学具有很强的抽象性，即使学习粗浅的数学知识与技能，也需要一定的智力发展水平。因此，只有注意发展宝宝的智力和能力，才能使宝宝完成学习粗浅的数学知识与技能的任务。在宝宝的数学培养活动中，要发展的智能是多方面的，其中最重要的就是思维能力，家长应着力于培养宝宝初步的比较、分析、综合、抽象、概括、判断、推理能力及思维的灵活性、敏捷性等优良品质，为今后形成思维模式奠定一定的基础。

培养数学兴趣和爱好

数学学科具有很强的抽象性、逻辑性，知识内容比较单调，思维训练比较严格。因此，在数学教学过程中，家长要充分运用直观教具，采用灵活多样、生动活泼的教学方法，使孩子学得轻松愉快。

培养学习态度和习惯

宝宝数学能力的培养不是一朝一夕的简单的事情，而是一个长期的过程，家长不仅要传授数学知识与技能，发展智力与能力，培养学习兴趣，而且还应该有意识地训练宝宝做事认真细致、勤于动脑、勇于克服困难等良好的学习态度和习惯。

给宝宝看书讲故事



宝宝到7～9个月时，不仅能听妈妈讲故事，还能跟着父母指着书看画，听到得意之处他还会高兴地拍打书上的画。可是，有的时候孩子会撕书。所以，在给7～9个月的孩子讲故事时，要选择较大的、色彩鲜明的、质地较好的或用硬纸板装订的书，这样孩子既不易撕坏，又可以让孩子练习翻书页，可谓一举两得。

然而，对那些不愿意听父母讲故事的孩子，也不要勉强，应仔细观察孩子的兴趣，因势利导方能见效。

唱儿歌给宝宝听

为宝宝挑选一些简单的、韵律强、节奏感好的儿歌或诗。

（1）小猫咪地上爬，小娃娃跟着爬，猫妈妈奇怪了，我咋又多一个娃。

（2）一只小花狗，蹲在大门口。两眼黑黝黝，想吃肉骨头。

（3）小蘑菇，你真傻！太阳，没晒；大雨，没下；你老撑着小伞，干啥？

宝宝的视觉和听觉训练

7～9个月的宝宝视觉范围越来越广了，视线能随移动的物体上下左右地移动，能追随落下的物体，寻找掉下的玩具，并能辨别物体大小、形状及移动的速度，能看到小物体，能开始区别简单的几何图形，观察物体的不同形状。开始出现视深度感觉，实际上这是一种立体知觉。这时期的宝宝听觉越来越灵敏，能确定声音发出的方向，能区别语言的意义，能辨别各种声音，对严厉或和蔼的声调会作出不同的反应。

随着宝宝坐、爬动作的发展，视野也大大开阔了，他能灵活地转动上半身、上下左右地环视，注视环境中一切感兴趣的事物。此时家长可以走出家门带宝宝出去看户外的蓝天白云、鲜花青草、来往人群、汽车等，促进宝宝的视听能力的发展，同时又可以培养宝宝初步的观察能力。

宝宝行动能力训练

（1）用一些容易咬断的食物如蛋糕、饼干、虾片、香蕉片等引诱宝宝做模仿动作。家长先放一片在口中，做出张大口咀嚼的动作，并说：“真好吃！”然后把食物放在宝宝鼻前让宝宝闻闻，以增加其对食物的兴趣，鼓励他模仿着吃。

（2）家长与宝宝面对面，将饼干放在口中咀嚼，将宝宝的双手放在家长的面颊两侧，让宝宝感觉咀嚼的动作；然后再将食物放在宝宝的口中，鼓励他咬断并咀嚼食物，也可以将其手放在咀嚼的面颊旁，体会咀嚼的感觉。

（3）与宝宝玩“娃娃吃点心”游戏。家长与宝宝各拿一块饼干，先放到宝宝口边，说：“宝宝吃饼干”，然后把饼干放到自己口中，鼓励宝宝模仿咀嚼动作。

（4）每天抱宝宝照镜子2～3次，让宝宝认识自己。边看边告诉他镜子中的人，如“这是宝宝”“这是妈妈”等。还可以给宝宝戴上有色彩的帽子、围巾、头花等，逗引他微笑。

宝宝生活自理能力的训练

饮食

（1）训练扶杯子喝水、用勺进食、用手拿饼干吃。

（2）养成进食定时、定点的习惯。

睡眠

（1）培养独自入睡习惯（独间或独床）。

（2）培养良好的睡眠习惯。“六不”：不哄、不拍、不抱、不摇、嘴里不叼东西、不陪。“三要”：要定时；睡眠环境要舒适；睡姿要良好。“一做到”：做到睡前的清洁卫生。

（3）夜间宝宝不醒，可以不换尿布，不喂食。若夜间把尿或喂食，尽量不要和宝宝说话，不要逗引他。夜间护理不开亮灯。

大小便

（1）训练坐便盆大小便，每次不超过5分钟。

（2）“五固定”：固定的时间、固定的姿势、固定的地方、固定的便盆、固定的嘘声。

（3）“三不”：不吃东西、不玩耍、不强迫坐便盆。

培养独自玩耍习惯

（1）白天能在家长的身边独自玩耍一会儿。

（2）睡觉醒来能独自玩耍一会儿。

第六节 10～12个月宝宝智能开发与培养

鼓励宝宝的好奇心

宝宝快1岁了，他已经学会爬，并逐渐学会站立和行走，他对身边的任何东西都有着极大的兴趣。有的宝宝对电话里的声音感兴趣，常常牵拉电话线；有的宝宝对墙上的电源插孔感兴趣，常用小手指去捅，家长越是阻拦，他越要去试，宝宝开始变得调皮、不听话了。

宝宝喜欢探索的精神应该受到鼓励。他不停地触摸各种东西，不断地尝试新事物，在这个过程中，宝宝懂得了事物的因果关系，也促进了记忆的发展。但宝宝的好奇心也可能给他们带来一些伤害。因此，家长应正确对待宝宝的好奇心，注意以下几点。

（1）正面教宝宝认知事物，多鼓励，少说“不”。过分限制宝宝的行为，会使他失去许多学习的机会。

（2）可给予适当的负面刺激，当宝宝不知深浅去拧动热水龙头时，家长可溅一点点热水在他手上，给他一些感性认识，或用略微夸张的表情和肢体动作告诫宝宝。

（3）最大限度地减少不安全因素，将刀剪、热水瓶、药品等物品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。

提高宝宝的记忆力

10～12个月的宝宝已经有明显的记忆力了，能认识自己的玩具、衣物，还能指出自己身上的器官，如头、眼、鼻、口、耳朵等，家长问他某件物品在哪儿时，他也能用手指出来。1岁左右的宝宝已经开始有回忆能力，如孩子非常喜欢玩捉迷藏的游戏，就是利用回忆能力。

宝宝的记忆力与后天的培养训练有很大关系，受到良好训练的宝宝记忆力会强，反之则弱。宝宝的记忆力同兴趣也有很大关系，研究证明，宝宝对有兴趣的事物容易记住，对没有兴趣的事物则容易忘记。因为有兴趣的事物能引起宝宝的注意，而对不感兴趣的事物则视而不见、听而不闻，自然就谈不上记忆了。因此，在培养孩子记忆力时，要考虑到宝宝的这一心理特点，安排宝宝感兴趣的内容，如通过讲故事、念儿歌或做游戏的形式让宝宝记住一些东西，同时，还要通过多种感觉途径多次重复来增强宝宝的记忆力。

宝宝的动作能力训练

10～12个月的宝宝会越来越不安分，他已不满足于总是一个姿势或总在一个小的范围内活动。此时父母可给宝宝准备一活动场所，如带栏杆的小床、活动圈，在沙发前、床前空出一块地方，把周围带棱角的东西拿开，可以让宝宝练习扶站、坐下及行走。开始宝宝可能像个不倒翁，摇摇晃晃，家长可在其两侧用些力扶着他站好，或者开始时训练宝宝稍靠着物体站立，以后逐渐撤去作为依靠的物体，让宝宝练习独自站立，哪怕只是片刻，但要注意保护好，以免摔倒而影响下一次



练习。在宝宝处于扶站姿势时，也可有意识地把一些玩具放到他脚边，鼓励宝宝坐下去拿，这需要宝宝手与身体的稳定配合，开始宝宝可能会一下子摔坐下去，所以要注意保护好，逐渐地训练其自己慢慢地坐下来取东西。

除了练习扶站独走外，还可练习迈步行走。练习行走最好在宝宝吃饱、排完大小便后，要撤去尿布，以减轻身体负担，使宝宝感到舒适方便。衣服不要穿得太多，行走练习要在比较软的地方进行，如床上、草地上、地毯上，而且两头均要有人保护，不要因开始的不安全给宝宝造成恶性刺激，要在愉快的气氛中鼓励宝宝积极地练习独行。有些宝宝喜欢爬沙发、爬楼梯，这也是很好的锻炼方式，大人不必太多地干涉，但要注意安全。

这个时期的宝宝还喜欢扔东西，然后又捡起来，再扔掉。家长如果和他一起扔球，他会表现出极大的兴趣。除了在室内进行各种锻炼外，父母还应经常带宝宝到户外去锻炼。在草地上练习走路、扔球，让宝宝适应外界的环境，对宝宝的身体有好处。特别是夏天和冬天，宝宝不宜长时间待在有空调的房间里。

宝宝的行为能力训练

平行游戏

在培养孩子与同龄小伙伴玩耍时，可以让孩子手里拿着同样的玩具，在互相看得见的地方各玩各的玩具。如果玩具不同就会互相抢夺，互相看得见就会引起模仿，而且在小伙伴旁边还会引起表情和动作及表示意义的声音呼应，使孩子感受有伙伴的快乐。人际关系中的互相帮助和分享玩具也会由此而生。

同大人一起吃饭

训练孩子自己用勺子装上食物送入嘴里。虽然仍会洒落一部分，而且常常不能坚持到底，最后还是要由父母喂，但与父母一起吃饭会使孩子感到快乐，还能分享不同味道的食物，增进食欲。



脱帽和戴帽

训练宝宝学会用手脱掉帽子，以及抓起帽子戴到头上，而且戴稳。由于孩子的动作并不精细，半圆形的帽子可以戴好，毛绒帽子则

不容易拉正，需要大人的帮助，所以最好先用稍硬挺的布帽练习。

学会交朋友

从小就要让孩子多和小朋友一起玩，这是孩子学习语言、学习社交、培养谦让、懂得分享的最好的课堂。对此，父母千万不能忽视。

宝宝的语言能力训练

训练目的

（1）促进宝宝的语言理解能力，丰富宝宝与妈妈的感情交往，增进亲子感情。

（2）能促进宝宝的微笑，让宝宝学会凝视。

（3）吸引宝宝的注意，以丰富的表情和温柔的语调使宝宝学会模仿，延长宝宝的凝视时间。

训练内容

妈妈抱起宝宝经常性地在宝宝面前张口、吐舌、眨眼或做多种表情，使宝宝先是注意到妈妈的脸，随后注意到妈妈的多种动作和表情，引起宝宝的模仿，以丰富宝宝的面部肌肉动作能力和注意力，使宝宝学会微笑，学会和妈妈交流感情。妈妈的脸是宝宝最喜爱的脸，妈妈的声音是宝宝最熟悉、最容易接受的声音，所以妈妈应该经常性地和宝宝“对话”，既促进亲子关系，又给宝宝的语言发展奠定了一定的基础。妈妈在抱着宝宝与宝宝谈话时，应把自己的脸贴近宝宝的脸，距离控制在15～30厘米内，让宝宝注意妈妈的口形和面部表情，从而储备一定的语音基础。

宝宝的数字概念训练

方法

在宝宝的注视下，用一张纸包上1块糖果，打开，再包上，鼓励宝宝打开纸把糖果找出来，当他打开后，家长要说“1块”，把糖果给他作为奖励。接着，当着宝宝的面另取4块一样的糖果，边说“这是1块，这是3块”，边用两张纸分别包上1块和3块，再次打开让宝宝注视两边的糖果各5秒钟后包上（两包的位置不要变），要求宝宝把两

包糖果都打开，看他要哪一包。此游戏反复进行几次，如果宝宝是要3个的一包，说明他能区别“1”或“3”；然后，家长再分别包上2块和3块，看宝宝是否还要3块，即能否区别“2”与“3”。

目的

发展注意力、记忆力和手的技巧，形成简单数概念的萌芽。

宝宝立体空间感训练

准备物

比较结实的底浅、面积稍大的纸盒一个，玩具数个。

方法

让宝宝将纸盒里的玩具随意地拿进取出，开始可能要妈妈给宝宝做示范。当宝宝把大纸盒里的玩具拿出来时，可逗引宝宝爬进纸盒里，对他说“这是宝宝的家”，让他坐一坐，扶着站一站。当宝宝把玩具装进大纸盒时，可教宝宝推动大纸盒，再对宝宝说：“嘀嘀嘀，大卡车开来了，送货来啦!”

要点

这是一个很有趣的综合训练游戏，宝宝非常喜欢。等宝宝懂得玩法后，可鼓励他单独玩。切记要注意环境安全。

注意宝宝个性的形成

宝宝的个性倾向在以前的几个月中就已经有所表现了，到了10个月以后表现得更明显。例如，有的宝宝很活泼、热情；有的则沉静、呆板；有的宝宝不但有点自私而且很霸道，自己的玩具绝不让别人拿去，而且喜欢抢夺对别人的东西；有的宝宝则很大方而且比较懂道理，可以与别的小朋友一起分享自己的乐趣，对别人的东西即使喜欢也不会无理地去抢等。宝宝的个性除了决定于一定的遗传因素以外，更重要的则是成长的环境和所受的教育。所以，父母在平日对宝宝的教育内容和方式都应加以注意。当宝宝表现好时要给予鼓励，而愉快的体验会让宝宝的表现逐渐向这一方面倾

斜，当宝宝做得不对时，则要加以阻止和纠正，但不要怒气冲冲，态度激烈，只要表示出一点儿不满意，说“宝宝这样不乖”“这样做不好，下次不要”等。此外，这个月龄的宝宝最善于模仿，所以，父母在生活中应树立良好的榜样作用，营造一种和睦的家庭气氛，这些对宝宝良好的个性形成都是很有必要的。

宝宝的智能发育水平

（1）大运动。放松支持孩子的双手，宝宝能独自站立10秒钟以上；牵孩子一只手，能向前行走三步以上。

（2）精细动作。捏住小物品能往瓶里投，但不一定成功；能握住笔在纸上画，能留下笔道。

（3）适应能力。会将瓶盖翻正后盖在瓶上，但不需要拧紧。

（4）语言。见到父母时，能主动称呼“爸爸”和“妈妈”。

（5）社交行为。家长向孩子要东西时，他能主动给，并松手把东西放在家长手中。

宝宝智力培育注意事项

不要轻易对宝宝说“不”

当母亲发现宝宝要做危险的事情时，必然会加以斥责、制止，但一定要讲究方法。因为宝宝正处于性格形成时期，不当的斥责会对孩子未来的性格产生不良的影响。

不适当的斥责方式，其代表例子便是母亲常挂在嘴边的“不行”二字。这样，宝宝在着手进行每件事情之前，总要先看看母亲的脸色才敢动手。这可能造成宝宝在长大后做事畏畏缩缩，性格也可能变得消沉。

哪些教育方法是错误的

父母都希望自己的子女健康成长，出类拔萃。但如果教育方法不对，就会适得其反。

（1）有的父母急于孩子出人头地，就教给孩子许多复杂枯燥的内容，把孩子搞得疲惫不堪，兴味全无。这种填鸭式的强制学习，不但不能令孩子更聪明，而且会对他们未来的学习能力的发展有阻碍。

（2）管教过死过严，处处要孩子乖顺。这样极易使孩子变得胆怯、顺从，长大后容易成为一个没有冲劲，缺乏主见和创造力的人。

第五章 0～1岁宝宝的家庭急救方

新生儿破伤风

新生儿破伤风是破伤风杆菌感染引起的一种严重疾病，而破伤风杆菌是一种厌氧菌，与引起呼吸道、消化道感染常见的细菌不同，它需要生长在缺乏氧气的环境中，平时土壤、尘埃和粪便中均存在这种细菌。破伤风杆菌的毒素具有神经毒性，它首先从人体运动神经末端被吸收，然后沿着骨髓进入到肌肉中，随着血液的流动而遍布全身。其结果是全身肌肉僵直，一旦发病，死亡率高达50%～70%。感染后到出现症状为止，潜伏期为4～20天，潜伏期的时间越短，死亡率越高。

发病的主要原因

接生时用未经严格消毒的剪刀剪断脐带、接生者双手不洁或出生后不注意脐部的清洁消毒，致使破伤风杆菌自脐部侵入。

新生儿破伤风的表现

新生儿破伤风病多发生在出生后4～6天，病初常有烦躁不安、哭闹现象，以后可出现吸奶不紧、牙关紧闭、抽搐、眼裂变小、面肌痉挛现象及出现皱眉、举额、口角向外牵引、口唇皱缩、撅起嘴成苦笑面容。颈部、躯干和四肢肌肉痉挛，表现为双手握拳、两臂强硬、头向后仰，呈角弓反张状。严重者可出现呼吸肌痉挛，口唇青紫，甚至窒息。患儿对任何轻微刺激，如声音、光亮、震动都能引起痉挛发作，而且多数伴有发热，但也有的无热或低热。



预防新生儿破伤风

预防的关键是接生时的消毒与无菌操作。接生者的手，断脐用的剪刀、线绳，包扎脐带断端的纱布等都必须彻底消毒。遇有急产或来不及消毒时，可将剪刀和线绳泡在2.5%的碘酒内1～2分钟，或用火焰烧红剪刀冷却后再用，并将脐带残端多留一段，以便进一步处理。对已经处理过但消毒不严密的，要在24小时内剪掉保留脐带的远端，近端用3%的过氧化氢溶液或1∶4000的高锰酸钾溶液冲洗后涂以2.5%的碘酒。同时给新生儿注射破伤风抗毒素1500～3000国际单位或抗破伤风免疫球蛋白75～250国际单位。对卫生条件差，不能保证无菌接生的地区，应于妊娠晚期给孕妇注射2次破伤风类毒素，两次间隔1～2月，但有过敏史者不能用。

新生儿头颅血肿

新生儿头颅血肿主要是由产钳、胎吸等分娩方式引起的，因为这两种方式都是在分娩困难的情况下，需要工具的帮助才能使胎儿娩出。有的分娩特别急或特别慢，即所谓急产或滞产也会引起新生儿头颅血肿，初产妇较经产妇多见，一般发生率在5%左右。

由于上述原因，使得分娩时胎儿头颅骨过度受压，使骨与骨膜间发生牵移，血管发生破裂，血液流出停留在颅骨骨膜下并逐渐增多，外表看来便形成了肿块。头颅血肿是逐渐增大的，宝宝出生后第1天，由于有头皮水肿及头颅变形且血肿很小，故不易发现；第2～3天起血肿逐渐增大；第3～4天大多数已停止增大。少数1周后还继续增大，摸之有波动感觉，但不痛。

头颅血肿，一般无须处理，若血肿以较快的速度增大，可以给予头颅加压包扎，压迫止血，但止血效果有时不够理想，因为头颅包扎比四肢包扎更困难。若出血过多，可引起贫血，此时可以输血。为了防止因出血而加重黄疸的发生，可将血肿内的液体抽出，但必须严密消毒后进行，因为一旦消毒不严，受到污染，血肿中的血就会成为细菌的培养基（培养细菌生长的物质），严重者会形成败血症或脑膜炎等。

新生儿脐炎

脐带是胎儿从母体获取营养的供养线，新生儿出生后，脐带结扎，使新生儿腹腔与外界直接相通的通道被堵塞，所剩下的1厘米左右脐带残端，在正常情况下于生后3～7天脱落，脱落的时间早晚因不同的结扎方法稍有差别。但在脐带脱落前，脐部易

成为细菌繁殖的温床，而发生新生儿脐炎，进而细菌可侵入腹壁、进入血液，成为引起新生儿败血症最常见的原因之一。

新生儿脐炎的发生，一般是由于出生时断脐工具消毒不严而发生感染，更常见的是由于脐带残端被污染而发生感染。

脐部感染轻的宝宝表现为局部有脓性分泌物，有臭味，脐部及周围皮肤发红或有肿胀；感染严重的宝宝感染扩散形成腹壁感染，形成脓肿，或向腹膜扩散引起腹膜炎，向全身扩散引起败血症。

有些父母在孩子脐带脱落创口未愈时，因局部潮湿而用爽身粉、脐带粉一类的东西，这样可能会使脐部在异物的刺激下形成慢性炎症，表现为脐肉芽肿，常呈一小的樱桃红色肿物，表面有脓性分泌物，且经久不愈。所以，新生儿脐炎的预防主要是做好断脐后的护理，保持局部清洁卫生。

新生儿黄疸

（1）生理性黄疸，为新生儿出生后2～3天开始出现的轻微黄疸，7天达高峰，10天渐消退，2周内退净，且手足心不黄，属正常现象，对胎儿没有害处。

（2）溶血性黄疸，为新生儿出生后24小时内开始出现的严重黄疸，常见的有ABO溶血，血内的间接胆红素明显增高，通过血脑屏障，致使脑细胞坏死和退行性改变，基底节、红核、晦马、橄榄核等处明显黄染，故又称“核黄疸”。其症状是孩子不爱吃奶，出现双眼发直、凝视、尖叫、头向后仰、足弓反张及抽搐等。预后较差，将严重影响智力发育。

（3）母乳性黄疸，是由于母乳中的某些物质抑制肝细胞，致使血中的胆红素不能顺利地转换和排泄所致。此种黄疸多在新生儿出生2周后渐明显，持续1个月。新生儿一般情况良好，精神佳，吃奶好，小便不黄，体重增长迅速。停用一段母乳后即可恢复。

新生儿脐疝

脐疝是新生儿时期的常见病。此病女孩多于男孩，表现为出生后不久即可见脐部有鼓起的圆形小肿块，小的像樱桃，大的像核桃。患儿安静或躺着时小肿块可消失，坐着、立着、咳嗽、哭闹时小肿块又会鼓起来，有时可鼓得大而紧绷，若用手轻轻一压就能压回去，同时还可听到“咕嘟”一声响，像是有一股气从小肿块里挤回肚子里一样，这就是脐疝。

有时新生儿哭闹不安，解开衣服看到脐疝突出来了，家长就以为是脐疝引起的哭闹。其实患脐疝的孩子一般并无疼痛感，个别可因局部膨胀而有不适感。很少有新生儿因为肿块过度膨胀而出现腹痛、呕吐等症状。

发生脐疝的主要原因是新生儿时期腹肌相对肠道肌肉发育得不好，所以孩子的肚子总是鼓鼓的。尤其由于脐孔两边的腹直肌还没能相互合拢，脐孔只由一层薄弱的瘢痕性皮肤覆盖，当腹部压力增大时，腹腔内的肠子就从脐孔内顶出形成脐疝。

随着新生儿年龄的增长，腹肌逐渐发达，一般在1～2岁，迟者在3～4岁，疝孔可渐趋缩小直到闭合。

新生儿臀红

臀红是新生儿常见的一种皮肤病，是由于被新生儿大小便污染的尿布没有及时更换，使皮肤上的细菌分解大小便中的尿素生成碱性的氨，或因用肥皂粉泡洗尿布，没有用清水清洗干净残存碱性的肥皂粉，而刺激皮肤引起的，也称“尿布疹”。患有腹泻的婴儿更容易发生，有时尿布只一次未及时更换就可能发生臀红。开始只是臀部或外阴局部有红点，以后融合成片，严重的可能使皮肤糜烂和溃疡。



为了预防新生儿臀红，尽量不要用不透气的尿裤；勤换尿布，尤其对腹泻的婴儿，换尿布时应先用温水把皮肤洗净，然后涂抹护肤霜、复方鱼肝油软膏或5%鞣酸软膏。严重者可以用红外线烤臀部，但要小心，以免烧伤。

新生儿出血症

新生儿出血症又称为新生儿低凝血酶原血症，是由于新生儿的凝血酶原等凝血因子的缺乏而引起的出血性疾病。

新生儿出血症分为早发型和晚发型。早发型多在出生后2～4天内发病，以消化道出血，如口吐咖啡色液体或排出黑便最为多见，其次为脐部渗血不止。轻者出血量不多，全身情况好，重者可能会大量呕血或便血，为黑便或鲜血便，面色苍白，贫血直

到血压下降并引起休克，危及生命。也可见于皮肤出血，多见于分娩时受压处，瘀点可扩大成片状瘀斑，甚至血肿。偶见颅内出血。晚发型常于出生2周后发病，母乳喂养者多见，主要表现为颅内出血，出现兴奋、易激怒，甚至抽搐、昏迷等症状，脑脊液呈均匀血性，并伴有皮肤黏膜及注射处出血不止。

新生儿出血症多发生于孕妇有肝胆疾病或服用了维生素K抑制因子药物、新生儿喂奶延迟，以及先天性胆道或肠道畸形的新生儿。为了预防此病的发生，孕妇在妊娠晚期和分娩时应口服维生素K。新生儿出生后应立即给予维生素K110毫克肌肉注射，每日1次，连用3天，并且在注射拔针后压迫片刻，以防止局部出血。另外，应大力提倡早喂奶，以促进新生儿肠道菌群的形成，有利于维生素K的合成。

宝宝消化道出血时应禁食，侧卧，以防呕吐物吸入气管。禁食期间需静脉补充养分、水分。出血停止后应及早喂奶。

新生儿败血症

新生儿败血症，是新生儿时期常见的严重细菌感染性疾病，是由于细菌侵入血循环，并在血液中生长、繁殖、产生毒素而引起的。该病发病率及死亡率均较高，如果能及早进行积极抗感染治疗，是可以治愈的。得病后，患儿可表现为原有的黄疸加重，体温不恒定，多数发热，但有时体温正常或不升。常有呕吐、厌食、腹泻，有的烦躁或嗜睡，哭闹不安，甚至惊厥。早产儿可表现为面色发灰、全身虚弱、吸吮无力、哭声低微，呈反应低下的状态。

新生儿易患败血症的原因主要有以下几点。

（1）新生儿的皮肤黏膜薄嫩容易破损；未愈合的脐部是细菌入侵的门户；新生儿免疫功能低下，当细菌从皮肤、黏膜进入血液循环后，极易向全身扩散而导致败血症。

（2）母亲患感染性疾病时，某些细菌及其毒素，可以通过胎盘传染给胎儿，此种情况，多于胎儿出生后48小时内发病。

（3）胎儿娩出时，由于母体羊膜早破，羊水污染，产程延长，助产过程消毒不严等，均可增加感染机会，从而逐渐导致新生儿败血症。

（4）新生儿反应能力低下，当有某些局



部感染未被及时发现时，如脐炎、皮肤小脓疱、脓头痱子、眼睑炎等，均可成为病灶，如不及时治疗，则可能导致败血症。

新生儿结膜炎

新生儿出生通过产道时，眼睛可能会被产道内的病菌感染引发新生儿结膜炎。另外，被污染的毛巾、手帕、手指和脸盆中的水，都有可能将病菌直接带入眼内而引起感染。

宝宝患结膜炎后表现为眼睛红肿、刺痒、疼痛、怕光、流泪，像沙子摩擦的感觉，并有很多黏液状的脓性分泌物，早晨醒来时，内眼角有块状黄白色分泌物。患病的宝宝轻者一般10～14天，重者2～4周可自行好转。然而，由于分泌物多，传染性较强，故需做好预防工作。

新生儿出生后，即应滴上氯霉素眼药水，以后每日洗脸时用棉球或软毛巾蘸温开水或2%的硼酸水，从内眦向外眦擦，先眼睛后周围，然后滴2～3滴眼药水。患病的宝宝应立即隔离，用过的物品要严格消毒，如煮沸、曝晒或用肥皂水洗净后单独使用。当宝宝一只眼睛患病时，冲洗、滴眼药水及睡觉时，头应偏向患侧，以防患眼的分泌物流入健康的眼里。症状消失后，应坚持治疗一段时间，以免复发或转为慢性结膜炎。

新生儿脓疱病

新生儿脓疱病是一种急性脓性皮肤病，传染性极强，易自身接触感染及相互传染，常在新生儿室中流行。该病常发于宝宝的皮肤皱褶处、包尿布区域及头面颈部，尤其在气候炎热或冬天包裹太多及皮肤出汗多时更易发生。大多在宝宝出生后1周内发生，病原大都为金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌或白色葡萄球菌，大肠杆菌亦可致病。

病初时仅有少数脓疱，应用呋喃西林液洗澡，脓疱处可先用酒精（浓度为75%）将脓疱消毒，然后擦破或用消毒针头穿破，挤去脓液，再涂以1%～2%的龙胆紫溶液或0.5%的新霉素软膏，患病严重的新生儿需用抗生素治疗；每日应更换内衣，换下来的衣服、尿布应煮沸消毒，在阳光下晾晒。经上述护理如患儿精神、食欲好转、渐长胖，就说明处理得当；如果小脓点逐渐增多、患儿精神差、不爱吃奶，就应及时送医院。否则会迁延不愈，甚至发展为大脓疱或导致大片表皮脱落，极易并发脑膜炎、脓毒败血症等而致死亡。

预防脓疱病的主要方法是加强对新生儿的护理。新生儿出院后，要每天给其洗澡，检查全身有没有小脓点，耳朵有无流水，眼睛分泌物是否增多。另外，接触新生儿时手要用肥皂及流水洗净，注意家庭卫生、产妇卫生及新生儿卫生。家里应尽量减少亲友探访，产妇要勤洗澡、勤更衣，以防感染危及新生儿。新生儿的用品要与成人的分开，并放在干净处，若发现新生儿稍有异常，应立即去医院诊治。

新生儿“鹅口疮”

“鹅口疮”又名雪口疮，俗称“白口糊”，是由白色念球菌（霉菌）引起的疾病，多发生于新生儿及营养不良的宝宝身上，抵抗力弱的宝宝也容易发生。鹅口疮易引起交叉感染，在婴儿室中，可因消毒不严的奶具引起流行。

鹅口疮表现为口腔黏膜附着有一片片白苔，其病变可见于宝宝舌面、颊黏膜、齿龈、上腭或唇部黏膜等处，也可扩散到咽部，偶尔涉及食道、气管或鼻腔，甚至还可波及肺或肠道。发病初期，黏膜的病变呈点状或块状，以后逐渐融合成大片，不易擦掉。如用力剥脱白膜，可发现下面黏膜粗糙且容易出血。病轻时，一般不影响食欲；病重时，患儿不思饮食，有时伴有发热、烦躁不安。如果病变累及食道、气管、支气管甚至肺泡，患儿可能会出现呕吐、吞咽困难、呼吸困难、声音嘶哑等症状。

宝宝患鹅口疮时，一般不要用抗生素治疗，可用消毒药棉蘸2%的小苏打水轻轻擦洗口腔，或用龙胆紫、冰硼散等涂口腔患处，一日3～4次。当病情严重，宝宝出现声音嘶哑、呼吸困难及吞咽困难时，应去医院就诊，千万不要用毛巾、手帕擦拭病变处，如损伤黏膜引起出血，容易继发细菌感染，甚至引起败血症。涂药不要在宝宝吃奶后或进食后马上进行，否则会引起恶心、呕吐。注意多给孩子饮水，这样有利于将病菌排出体外。

痱子的发生及防治

人体为了适应炎热的夏季气候，皮肤的汗腺会分泌大量的汗液，以散发热量。当环境潮湿或用冷水洗澡、冷毛巾敷头或颈部时，由于突然的冷刺激，汗腺口突然收缩，汗液来不及排出，或已排出的汗液来不及蒸发，使汗液积存在局部，皮肤的表皮角质浸软，堵塞了汗腺孔，妨碍了汗液的排泄和蒸发，使皮肤产生了密集的红色小丘疹，周围有红晕，还可呈现小水泡，这就是痱子。

防治痱子发生的办法有：给宝宝洗澡时用温热水及碱性小的婴儿皂，洗完澡后，扑上婴儿爽身粉；给宝宝穿宽大的棉布内衣，勤换尿布，随时保持宝宝肌肤的干燥；如果痱子发生在宝宝的颈部，可把其头发剃光。

另外，有些家长害怕宝宝着凉，而给宝宝穿盖得太多，宝宝一哭会出很多汗，就容易长痱子。所以家长应多注意经常躺着的宝宝，要及时更换枕巾，并经常给宝宝翻身。

痱子形成小脓疱后，可用75%的酒精擦破，涂上1%的龙胆紫。必要时，还可给宝宝喂服少量清热解毒的中药及抗生素。痱子不能随便用手挤，否则易造成感染扩散。痱子如不及时处理，可发展成脓疱疮或疖肿，也就是痱毒，严重时还可引起败血症。如果是新生儿，则会危及生命。

百日咳、白喉、破伤风的预防

百日咳是由百日咳杆菌引起的一种儿童急性呼吸道传染病。它传染性强，典型症状为阵发性痉挛性咳嗽，并带有吸气性尾声或伴有呕吐，并发症多且严重。

白喉是由白喉杆菌所致的急性呼吸道传染病。临床症状为在咽、喉、鼻部等处形成白色假膜，白喉杆菌产生强烈外毒素进入血液循环会引起全身中毒症状。

破伤风为破伤风杆菌所致的神经系统中毒症状，病死率较高。当机体受到创伤时，或产妇分娩时使用不洁用具剪断脐带，破伤风杆菌可侵入伤口，在缺氧的条件下生长繁殖，分泌外毒素，引起以肌肉强直及阵发性痉挛症状为特征的病症。



目前使用百日咳疫苗、白喉类毒素、破伤风类毒素混合制剂即百白破三联疫苗来预防以上3种疾病，免疫效果好，使发病率明显下降。宝宝在接种百白破三联疫苗后，局部可有红肿、疼痛或硬结，且会哭闹不安，伴有发热。发热程度因人而异，但一般持续1～2天。若宝宝发热超过38℃可服退热药。个别宝宝局部硬结不能吸收而形成脓肿，这种脓肿为无菌性脓肿，需到医院诊治。

宝宝得毛细支气管炎怎么办

毛细支气管炎是一种肺部感染，主要发生在冬天和春天，2岁前的宝宝最易得此病，2岁以上的宝宝就很少发生这种情形了。该病初发时就像感冒，有流鼻涕和轻微发烧现象，然后宝宝逐渐出现呼吸窘迫现象，包括呼吸急促、咳嗽、烦躁，可能还会有喘鸣，甚至出现呼吸暂停的现象。

处理方式

让宝宝摄取大量的水分，并保持安静；可根据宝宝月龄让宝宝服用退烧药，以缓解宝宝的不适。此外，让宝宝和其他人保持距离，因为病毒很容易通过手对鼻或手对眼的接触而传染。

及时就医

如果宝宝咳嗽加剧、喘鸣、每分钟呼吸超过70次，或肋骨间和肋骨下的皮肤随着呼吸而拉紧的话，就应及时就医。若宝宝的皮肤变蓝或变灰，且显得异常急躁，有呼吸暂停现象或非常疲倦的话，一定要及时告知医生。

在某些情况下，宝宝将要住院接受氧气疗法。如果宝宝无法进食的话，可能要接受静脉注射，同时也可能要接受X射线检查，查看是否已形成肺炎。

宝宝鞘膜积液

有的男婴睾丸一大一小，或者两侧都比正常的男婴大，触之较硬，但没有明显的压痛，如果用手电筒照射，局部是透亮的，这就是医学上所说的鞘膜积液。



鞘膜是包裹睾丸的两层较致密的结缔组织，其间有一空腔，内有少量液体，如果其中的液体明显增多，便形成了鞘膜积液。从形态上看，鞘膜积液分成以下两种。

（1）非交通性鞘膜积液，即鞘

膜腔与腹腔不相通，积液在睾丸周围，体积不随体位改变。

（2）交通性鞘膜积液，即鞘膜腔与腹腔相通，这类鞘膜积液的大小可因体位不同而变化。当宝宝平卧时，“积液”变小（液体流进腹腔）；当宝宝被竖抱时，“积液”变大（液体由腹腔流入鞘膜腔）。

如果在睾丸上方还有一个单个的囊肿，则称精索鞘膜积液。

非交通性鞘膜积液，通常无须处理，多在宝宝2岁左右会逐步吸收；而交通性或精索鞘膜积液，要视宝宝情况而定，最好请小儿外科医生检查后确定治疗方法。

宝宝地图舌是怎么回事

妈妈在给宝宝喂奶或喂水时，发现宝宝舌头上有一块块浅红色像“地图”模样的东西时，一定会很紧张。这就是“地图舌”，地图舌是一种原因尚不清楚的舌黏膜疾患，表现为宝宝舌背出现暂时性丝状乳头剥脱消失，初发时小范围剥脱，几个小范围剥脱融合为较大剥脱区。由于丝状乳头边脱边修复，形状经常变化，似在“游走”。目前，对地图舌无特殊治疗，可给宝宝适当补充维生素，有的宝宝随着年龄的增长可自然消退。

怎样预防佝偻病

佝偻病是婴幼儿常见病，它影响着宝宝的生长发育，因此，预防佝偻病应注意以下几个方面。

（1）注意营养。在产妇妊娠后期注意营养，多吃蛋类、动物肝脏等含维生素D及蛋白质多的食物，经常晒太阳，并在医师的指导下服用维生素D和钙剂。

（2）及时补充维生素D。早产儿出生2周后就要补充维生素D，足月儿出生后1个月要补充维生素D，每天需补充维生素D约400毫克。

（3）合理喂养。宝宝出生后应尽量采用母乳喂养，因为母乳中钙、磷比例适宜（2:1），易吸收，母乳喂养的宝宝也较少发生佝偻病及低钙血症。4个月的宝宝开始添加辅食时，不要以谷类食品为主，以免影响膳食中钙盐的吸收，而仍应以乳类为主。随着宝宝月龄增加，要逐步添加蛋、肝、鱼等含维生素D多的食品。

（4）多晒太阳。晒太阳是预防宝宝患佝偻病最方便经济、最安全有效的方法。但宝宝在穿着严实，又戴帽子，又戴口罩的状态下晒太阳，是达不到预防佝偻病的目的的。

（5）合理补钙。许多父母认为预防宝宝佝偻病主要是补钙，补不补维生素D关系不大，实际上这不符合机体内钙的代谢过程。钙的代谢（包括吸收）需要多种激素及维生素D共同参与。维生素D可以促进钙的吸收，因为钙在肠道的吸收，必须与肠黏膜上的钙结合蛋白相结合，才能使钙被人体吸收；而钙结合蛋白是在维生素D的作用下在体内合成的。简而言之，钙的吸收需在维生素D的作用下吸收，光补钙而不补维生素D难以达到预防佝偻病的效果。因此，家长在给宝宝补充钙剂的同时还要补充维生素D。

体弱多病和生长发育快的孩子要特别引起重视，如早产儿、双胞胎、低出生体重儿、患病儿、婴儿、学龄期儿童和青春期的少年，因为这些孩子维生素D及钙的需要量大一些，如补充不足，极易发生佝偻病。

宝宝不宜服用阿司匹林

阿司匹林是宝宝常用的水杨酸类退热药。它使末梢血管扩张、发汗而达到散热、降低体温的作用。而大量出汗使有效循环减少，容易引起虚脱。另外，阿司匹林在血液中可与胆红素结合，有引起新生儿黄疸的可能性。婴儿对此药物比较敏感，剂量也不易掌握；用量较大时会刺激破坏胃黏膜屏障引起恶心、呕吐甚至胃出血；还可能抑制肝脏合成凝血酶，造成出血倾向。所以，婴儿发高热时，最主要的是及早作出诊断，如需要降温，尽量以物理降温为主，不能轻易使用阿司匹林，尤其是6个月以内的婴儿，更不宜服用阿司匹林。

宝宝贫血的预防

婴儿出生6个月之后，从母体得来的造血物质基本用完，若补充不及时，就易发生贫血。6个月大的宝宝最常见的是缺铁性贫血和营养性大细胞性贫血。

缺铁性贫血是由于体内贮存的铁缺乏，使血红蛋白合成减少而导致的疾病。

常见的缺铁原因

（1）先天性储铁不足。由于胎儿储铁以出生前3个月最多，所以早产、双胎、母亲贫血严重时，都会使新生儿储铁减少。

（2）生长发育过快。宝宝生长发育越快，体重增加越多，身体需血量也就越多，对造血原料铁的需要也就增多。因而生长发育过快的宝宝容易发生缺铁现象。

（3）饮食中铁缺乏。因为人奶、牛奶含铁有限，不能满足宝宝生长发育的需要，所以，单纯喂奶而不增加辅食的宝宝特别容易发生缺铁性贫血。

疾病的影响

宝宝患某些疾病可造成身体缺铁。例如，宝宝消化道畸形、长期腹泻，铁便不能很好地被吸收，易发生贫血。再如，患肠息肉、美克尔憩室、钩虫病的宝宝由于肠道经常少量失血，也会引起贫血。

应对措施

家长了解了宝宝贫血的原因和影响，就应认识合理喂养的重要性，及时给宝宝添加辅食，如动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、绿色蔬菜等来防治贫血。当宝宝精神不好、食欲差、经常疲乏无力时，应观察宝宝的面色、口唇、牙床，皮肤黏膜是否苍白，若是，应想到小儿贫血，及时到医院检查。一经证实，就要坚持耐心按医嘱服药。

营养性大细胞性贫血是由于缺乏维生素B_{12}和叶酸等造血物质而引起的疾病。

维生素B_{12}在动物瘦肉、肝、肾中含量较多，在奶类、蛋类中含量较少。叶酸在新鲜绿叶菜、酵母、肝、肾中含量较多。人工喂养、单纯母乳喂养不添加辅食或宝宝饮食单调，缺乏肉类和各种蔬菜，均容易使宝宝发生营养性大细胞性贫血。

不管是什么性质的贫血，都会引起宝宝肝、脾、淋巴结肿大，心脏扩大，重者发生心脏功能不全。此外，贫血还严重影响宝宝的生长发育。所以，必须认真防治宝宝贫血。

宝宝过敏怎么办

过敏是指对某些通常不会引起反应的物质出现敏感反应。我们所指的“过敏反应”包括花粉热（过敏性鼻炎）、接触性皮肤炎、异位性皮肤炎或其他任何皮肤炎。皮肤炎常伴随有瘙痒、发红和皮肤损坏等皮肤发炎现象。过敏可能发生于任何年龄阶段，其症状包括：瘙痒、皮肤干燥、呼吸困难、流鼻涕、流眼泪、皮疹、皮肤发红、充血、呼吸急促、打喷嚏。



若家长发现宝宝出现某种过敏（已排除感

冒或其他疾病的可能性）时，应试着找出原因。尽量找出是肥皂或乳液造成的，还是食物、植物或空气中的某种物质造成的。如若家长知道原因存在的话，就应避免宝宝接触那些东西；如是花粉热的话，就应请教儿科医生。

如果宝宝出现过敏症状，应该看儿科医生。只要宝宝一有呼吸困难现象，就需要立即处理。至于皮疹，如没有改善或者恶化的话，也必须就医。某些情形可通过皮肤测试辨别出原因，有时可能会建议使用某些药物，如抗组织胺药剂或乳液，但是未经医生指示前不可随便使用。

宝宝皮肤干裂的防治

宝宝皮肤干裂的情形是很常见的，尤其是在秋冬两季，宝宝的皮肤看起来干燥、龟裂而且有点儿红，也可能会痒。要减轻宝宝的不适，可试试以下办法。

（1）不要常洗澡。

（2）沐浴时用温水，不要用热水，少用肥皂。

（3）将皮肤拍干，不要用擦干的方式。

（4）在干燥皮肤上抹润肤油，以免龟裂部位发炎。

（5）室内空气非常干燥时使用凉雾加湿器。

（6）假如室内空气干燥，可在暖气系统中添加加湿器，或在房间中放加湿器。

如果只是轻微不适，可用非处方的皮肤润滑剂，如凡士林软膏、矿物油，或不含酒精、无香料的乳液。如宝宝皮肤严重龟裂，而且家庭护理在1周后仍无法缓解症状或伴有皮肤发炎时，应及时就医。

宝宝痢疾的预防

细菌性痢疾简称菌痢，是一种急性肠道传染病。菌痢的主要表现是发热、腹泻、大便脓血，伴有腹痛，重者可出现脱水、休克、抽搐等症状，甚至危及生命。

菌痢的发病是由于痢疾杆菌随污染的饮食经口进入胃肠后，在肠道大量繁殖，释放毒素，引起肠道的炎症病变。同时，毒素的吸收引起发热、全身不适等症状。如果毒素首先侵犯中枢神经系统，就会引起脑中毒症状，如病人抽风、昏迷、血压下降等，这就是中毒性痢疾。

预防痢疾，一定要让宝宝做到：饭前、便后要洗手，并使之养成习惯，最好用肥皂及流动水洗手，以防手上的致病菌随食品入口；生吃的瓜果、蔬菜一定要洗干净、

消毒；腐烂变质、不新鲜的食品一定不能给宝宝吃；宝宝的餐具要专用并经常消毒；如果家中有人得痢疾，应注意隔离，避免传染给宝宝。

如果宝宝得了痢疾，要及时到医院检查治疗，按医嘱服药，千万不能吃两次药觉得腹泻好一些了就自行停药。最好在服药3天后复查大便，在常规检查正常后再服药2～3天。一般一疗程为7天。除用药之外，还要让宝宝注意适当休息，吃易消化的食品。如果宝宝高热，可服用退热药和物理降温，若发生中毒性痢疾，则应住院治疗。

宝宝幽门狭窄怎么办

宝宝的幽门肌肉负责将食物从宝宝的胃推入小肠。幽门狭窄发生于当宝宝的幽门肌肉开始增大成长时，如肌肉变大，食物就会因无法进入小肠消化而被吐出来。这种呕吐是宝宝胃内所有的东西都会在一次强烈的动作中被清空，和溢奶不同。

通过检验能判断出问题的原因。这种情形很常见，且较常发生在男孩身上，一般小手术便能轻易地解决这种情况。假如不予矫治的话，宝宝可能就会变得营养不良或脱水，甚至可能发生发育迟缓的问题。

宝宝呼吸道传染病的预防

宝宝由于发育不健全，体温调节功能差，对寒冷气候的适应能力低，所以在冬季常易患流感、流腮、麻疹、百日咳等呼吸道传染病。这些传染病早期酷似感冒，极易被误诊，如治疗不及时，不仅会造成疾病流行，还很容易发展成为肺炎。宝宝一旦得了呼吸道传染病，再合并感染上肺炎，就会增加治愈的难度，出现呼吸急促、鼻翼扇动、喘憋、烦躁等症状，严重的可出现抽搐、昏迷，甚至危及生命。



那么，在冬季应该怎样预防宝宝患呼吸道传染病呢?

首先，要加强体格锻炼，注意增加营养，让宝宝多在户外活动，常晒太阳，呼吸新鲜空气，以增强身体的抵抗能力和对寒冷气候的适应能力。

其次，在疾病流行期间，不要带宝宝去公共场所，外出时要戴口罩，以减少被传染的机会。应注意室内通风，定期用食醋熏蒸消毒。此外，应适时给宝宝接种流感、麻疹等疫苗，提高宝宝的免疫力。

宝宝抽筋时的家庭急救

抽筋是急症，应紧急处理。宝宝突发抽筋时常在家中，身边没有医生帮助，为了对付这种紧急状态，家长应该懂得一些最基本的处理方法。

（1）立即将患儿平放在床上侧卧，防止呕吐物吸入气管；解开其衣领、裤带，减少和避免不必要的刺激。

（2）用纱布或布条、手帕等包裹牙刷柄或不锈钢、铝的匙柄、筷子等，放在患儿的上下磨牙（后面的大牙）之间，防止抽筋时咬伤舌头。

（3）防止患儿抽筋时从床上坠落，应有专人看守。

（4）保持呼吸道通畅，吸去患儿口、咽、喉的分泌物。

（5）针刺或捏掐患儿人中穴。针要干净，局部不要掐出血，以避免感染。还可用针刺十指尖（十宣穴）。

（6）患儿有高热时，应设法降低体温，可采用冷水或33%的白酒擦浴，也可在其头、颈部、腋下、腹股沟处放置冰袋，额头可用冷毛巾敷。

（7）待孩子抽筋停止后，立即送往医院进一步抢救。如抽筋时间长，在家处理不能暂时停止，应立即叫救护车或医生，在医生的帮助下一边抢救，一边送往医院。

（8）以往有高热抽筋史的孩子，家中应备有少量常用的止惊药，如安定、鲁米那，以便抽筋突然发生的急用。

宝宝口腔的保健

出牙的顺序

宝宝一般6个月开始出牙，也有的宝宝4个月就开始出牙，或9～10个月才开始出牙。通常最先长出的是下切牙（下门牙），然后长出4颗上切牙，多数宝宝到1岁时已长出四上两下6颗牙齿。此后，中间有几个月的停顿，接着又陆续长出6颗新牙，包括2颗下切牙和上下4颗乳磨牙（板牙），乳磨牙长出的位置离切牙稍远，为将来长出的尖牙（虎牙）留下空位。第一乳磨牙长出后，中间又有几个月停顿，接着上下4颗尖牙从第一乳磨牙之间的空隙中萌出，这通常在1.5～2岁时长出，最后长出的4颗第二乳磨牙，其位置紧靠第一乳磨牙之后，一般是于2～2.5岁时长出。出牙的颗数一般是宝宝的月龄减4～6。

出牙时的口腔卫生

宝宝从6个月开始出牙到2岁半左右乳牙基本出齐，这段时间内宝宝基本上隔几个月就出几颗牙齿，因此要特别注意宝宝的口腔卫生。出牙是一种生理现象，有的宝宝没有任何异常情况，父母只需在每次进食后喂点儿温开水，注意口腔清洁就可以了。但有的宝宝会出现流口水、低热、腹泻，这时父母除了注意对宝宝生活上的护理外，还应考虑到宝宝出牙时容易受到刺激，所以最好用手指帮助宝宝轻轻按摩牙龈，最好每次晚餐后用温水或2%的苏打水帮宝宝清洗口腔，保持口腔清洁，防止细菌繁殖而发生口腔感染。宝宝在出牙期间生病时，应去医院就诊。

流口水

4～6个月的宝宝很容易流口水，妈妈看到自己的宝贝整天下巴湿湿的，好像总擦不干，很伤脑筋。流口水又称流涎，医学上称口水为唾液，唾液是由口腔内的唾液腺分泌的，唾液量的多少取决于唾液腺的发育情况。新生儿时期，宝宝唾液腺不发达，唾液分泌极少，所以口水不多。而4～5个月后，宝宝增加了一般性食物（辅食），唾液分泌增多，但宝宝没有吞咽唾液的习惯，口水流出增多。6～7个月时乳牙的长出易引起唾液反射性增多，此外，口腔发炎如齿龈炎、溃疡性口腔炎、疱疹性咽炎也易导致宝宝流口水。随着宝宝年龄的增加，流口水现象会消失，家长不必担心。如果2～3岁以上的孩子还经常流口水，则为病态现象，应去医院就诊。

宝宝易患的感冒有哪些



所谓感冒，是指上呼吸道发生炎症而引起流鼻涕、打喷嚏、咽喉红肿、发热等症状，有的感冒严重时可发展成为支气管炎及肺炎。感冒是婴儿常见的病症之一，它是由病毒感染引起的。目前已知的能引起感冒的病毒就有150种以上，感冒的症状也因病毒不同而有所不同。下面介绍几种婴儿易患的感冒。

普通感冒

普通感冒是指临床上最常见的感冒，主要症状是流鼻涕、打喷嚏、咽喉红肿疼痛、发热、全

身酸痛无力、气喘等，有时还伴有不思饮食、睡眠困难、轻度腹泻等症状。一般3～4天就能好转，恢复正常。

手、足、口综合征

手、足、口综合征是夏季感冒中的一种，是因感染了柯萨奇病毒所引起的，多发生在6～8月份，最常见于2岁以下的婴幼儿，有时也会在幼儿园及小学中流行。主要临床表现是在手掌、足底和口腔中出现一粒一粒的红色小疹子，有时也可在膝盖和臀部出现；但几乎都不会扩展到全身。由于这些疹子主要出现在手、足、口腔内，因此而得名。患此种感冒时，一般体温不高，但有时也会上升到38℃左右。口腔内疹子出得多时，口水就会增多。

疱疹性咽喉炎

疱疹性咽喉炎也是具有代表性的夏季感冒之一。由于宝宝较容易传染，所以常在幼儿园中流行。发病时，身体表面不会出现疹子，但在喉咙里小舌头处产生水肿、溃疡，而且还伴有高热，体温可达40℃。但经过治疗一般只需三四天即可治愈。

咽结膜热（游泳池热）

咽结膜热是由于腺病毒感染而引起的感冒，临床表现主要是咽喉通红，结膜发红，眼屎多，睁不开眼睛，有时还会伴有高烧（体温38～40℃），有的宝宝身上还会出现一粒一粒的红色疹子。本病传染性极强，因常在游泳池中集体感染，故又称“游泳池热”。

婴儿很少发生这种感冒，但家中一旦有人患病，便很容易通过毛巾、手、玩具等传染给婴儿。宝宝发生此病要及时治疗，一般可在1周之内治愈。



急性喉头炎

急性喉头炎是发生在秋、冬两季的一种感冒。发病时呼呼直喘，声音嘶哑，咳嗽声似远处狗叫。白天发病较少，经常在晚上睡后2～3个小时突然大声咳嗽，甚至会导致呼吸困难。但只要提高室温，或在房间

内煮开水产生蒸汽，发作就会减轻。此病一般还伴有低热，经过治疗，2～3天就能恢复正常。但严重时有呼吸困难、嘴唇青紫等缺氧现象，应及时找医生进行治疗。

流行性感冒

流行性感冒是具有代表性的冬季感冒。由流行性感冒病毒所引起，一般持续三四天。患儿除情绪极坏，食欲下降外，并无明显的全身疼痛，因此家长要小心对待，谨防小儿感冒加重，导致肺热。

非感染性感冒

婴儿易患的感冒大部分是由病毒感染所致，有极少部分婴儿会患有不传染的非感染性感冒，一般常见于皮肤和黏膜过敏的婴儿，在外界气温发生变化时，就会出现流鼻涕、咳嗽、打喷嚏等类似感冒的症状，但不发热、食欲好、情绪正常，这种感冒不会传染给他人，故称非感染性感冒。

传染性感冒和非传染性感冒在发病初时很难分辨，但随着病情的不断变化，传染性感冒者有发热和情绪变坏等症状，而非感染性感冒者食欲好，不发热，精神也正常，不用吃药治疗便能痊愈。两者的区别主要在于是否发热和情绪的好坏。

宝宝咳嗽与呕吐时应引起注意

咳嗽绝大多数发生在宝宝感冒以后，因为咳嗽是感冒的症状之一，常常与宝宝流鼻涕、打喷嚏一起出现。通常来讲，只要宝宝的感冒痊愈了，咳嗽也会自然消失。但有的宝宝在感冒痊愈后的半个月内，仍然有咳嗽，这时多数父母会担心，自己的宝宝是不是又患上了其他什么病，甚至会怀疑患上了肺结核。其实，只要宝宝接种过卡介苗，感染肺结核的可能性很小。那么宝宝的感冒痊愈后，为什么会出现较长时间的咳嗽呢？其原因很可能是宝宝的上呼吸道过敏，只要稍微一受到刺激，就会立即咳嗽，这种现象经过一段时间后，才会完全消失。因此，宝宝感冒痊愈后，虽然还有咳嗽，但仍可像其他健康的宝宝一样进行户外活动。等到宝宝的上呼吸道过敏慢慢消失后，咳嗽也就自然停止。有的宝宝属过敏体质，喘息不停、咳嗽厉害时往往会把吃的东西全部呕吐出来，对这样的宝宝父母要特别注意添加衣服，防止宝宝受凉后咳嗽而引起呕吐。

除咳嗽引起呕吐外，宝宝吃得太饱也可能发生呕吐，不过吐完之后，宝宝又恢复正常，能吃能睡。

值得年轻父母重视的呕吐有两种：一是因为肠套叠引起的呕吐；二是发生在秋冬季节腹泻引起的呕吐。这两种呕吐都是疾病的主要症状之一，同时这两种疾病都会造成严重的后果，故应立即去有儿童专科的医院治疗。

宝宝大哭后痉挛的治疗

宝宝哭后发生痉挛是由剧烈哭泣而引起的。例如，突然受惊或要求不遂时，在大声哭泣之中，气好像受到阻塞，呼吸一时停止，脸色发紫，全身僵硬，失去意识知觉而引起痉挛，发作时通常仅持续数秒，最长也会在10秒钟内停止。这种病在6个月至2岁的宝宝中最为多见，4～5岁以后逐渐消失。痉挛和癫痫不同，当痉挛发生时，脑电图无异常反应，是一种无须治疗的疾病，所以家长不必为之担心。

当宝宝发生痉挛时，首先应将宝宝的衣服解开，使他感到呼吸较为通畅，并让他平稳地躺下。然后，使宝宝的脸侧向一边，避免呕吐出来的东西或唾液呛入气管，再把宝宝口中的唾液用纱布等抹去。待痉挛停止后，妈妈应平复宝宝的情绪，并让其得到充分的休息。

宝宝淋巴结肿大的原因

淋巴系统是身体的自然防卫组织，可以抵抗感染和毒素的侵入，浅表的淋巴结群存在于颈部、腋窝、腹股沟、膝盖后面以及耳朵前后。



孩子淋巴结肿大，最常见的原因是感染。肿大的部位取决于感染的位置。喉和耳朵感染可能会引起颈部淋巴结肿大；头部感染会使耳朵后的淋巴结肿大；手或手臂感染会使腋窝下淋巴结肿大；脚和腿部感染会引起腹股沟淋巴结肿大。

孩子最常见的是颈部淋巴结肿大。对大多数人来说，咽喉痛、感冒、牙齿发炎（脓肿）、耳朵感染或昆虫叮咬都是引起淋巴结肿大的原因。不过，若淋巴结肿大出现在颈部前面正中间或是正好在锁骨

上方，就必须考虑感染之外的原因，如肿瘤、囊肿或甲状腺功能紊乱。

大多数母亲一看到孩子颈部淋巴结肿大，出于自然反应首先想到的是肿瘤，肿瘤的确也是引起孩子淋巴结肿大的一个原因，不过感染是更为多见的原因。对此，通过血和尿的化验、X射线检查、皮试以及活体切片检查等，可以证实医生的诊断。

宝宝流行性腮腺炎的预防

流行性腮腺炎是腮腺炎病毒引起的一种以儿童、青少年为主要对象的急性呼吸道传染病，多见于冬春季。临床特征为腮腺单侧或双侧肿大、疼痛、发热，也可波及附近的颌下腺、舌下腺及颈部淋巴结。并发症可见睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎、心肌炎、脑炎。腮腺炎病毒是后天获得性耳聋的重要病因之一，且此种耳聋往往是不可逆的。对腮腺炎的预防更为重要的意义在于预防其并发症。腮腺炎减毒活疫苗是控制腮腺炎流行的有效方法。接种对象为8个月龄以上腮腺炎易感宝宝。接种该疫苗一般无局部反应，在注射6～10天时少数宝宝可能发热，一般不超过2天。其常见的接种反应是在接种部位出现短时间的热感及刺痛，个别受种宝宝可在接种疫苗5～12天出现发热或皮疹。

宝宝病毒性肠炎的症状

病毒性肠炎是由轮状病毒感染所引起的一种婴儿急性肠炎，每年11月至次年1月份较为多见。母乳喂养的婴儿较人工喂养的婴儿发病少。

病毒性肠炎病情一般较轻，起病较急，先有呕吐，1天后出现腹泻，大便每天10余次，粪质少，水分多，无脓血，重者似米汤样，可从肛门喷出，婴儿边进食边排便，排便时有哭闹或不安表现。多数患儿伴有发热。半数婴儿在腹泻开始后或腹泻好转时出现流涕、咳嗽等上呼吸道症状。病情重的宝宝还可发生脱水、酸中毒等。

及时给宝宝注射麻疹疫苗

麻疹疫苗是麻疹病毒活疫苗的简称，接种后可预防宝宝发生麻疹，接种时间为出生后8个月。

为什么要在宝宝出生后满8个月时才接种麻疹疫苗呢？这是因为新生儿可通过胎盘从母体中获得麻疹抗体，从而具有暂时的抗麻疹能力，但出生后8个月左右麻疹抗体逐渐消失，为了预防麻疹的发生，必须在母体抗体消失后，进行麻疹疫苗的接种，才可

使免疫获得成功。否则，在抗体消失前接种麻疹疫苗，母体抗体可将疫苗病毒中和，使疫苗产生的抗体减少，影响免疫效果。因此，心急的妈妈千万不要认为给宝宝疫苗接种越早越好，因为提前接种反而会适得其反。

如果宝宝在接种疫苗之前已患过麻疹，就不需要再接种麻疹疫苗了，但千万不能将风疹、宝宝湿疹或药物疹等误认为是麻疹，因为宝宝出疹子疾病很多，出疹子不一定都是麻疹，这时应请医生诊断一下后，再决定是否该为宝宝接种疫苗。

麻疹疫苗的免疫效果好，持续时间也长，在宝宝7周岁时可再加强免疫一针。

接种麻疹疫苗后一般反应轻微。只有5%～10%的宝宝于接种后6～12天发生短暂的发热，但体温不超过38.5℃，并出现皮疹，持续2天即消退，往往不易被发现，宝宝的精神、食欲均不受影响，也不会出现流泪、咳嗽等症状。皮疹仅见于胸、腹、背部，皮疹消退后无脱屑，皮肤上也不留褐色斑。因此，也不必进行处理。

对鸡蛋蛋白有过敏史的宝宝应慎重使用麻疹疫苗，以防止发生接种后的过敏反应；在发热、疾病的急性期应暂缓接种；注射丙种球蛋白后至少1个月才可接种麻疹疫苗，而接种麻疹疫苗后2周才可注射丙种球蛋白，以防止丙种球蛋白中的抗体减轻麻疹疫苗的作用。

宝宝出水痘怎么办

水痘在宝宝身上并不常见，反而较常见于学龄儿童身上。不过，假如宝宝身边有其他出水痘的宝宝的话，他可能就会被传染。水痘具有高度的传染性，通常会在感染后13～17天时出现。

症状表现为轻微发热、疲倦和食欲不振，这些情形会在发病前24个小时内出现，而且可能持续三四天。宝宝如被感染，可能也会流鼻涕和咳嗽。疹子通常从身体和脸上开始长，另外还有红色的小水疱可能出现在耳朵、眼皮、鼻子、嘴巴、喉咙和生殖器等处。一两天后，最早出现的水疱会结硬皮同时开始干燥，新的斑点通常会继续出现四五天。这些疹子会非常痒，父母应注意别让宝宝抓挠，以免留下疤痕。

水痘并没有药物可以医治，因此只能让患病的宝宝尽量舒适一些。首先要选择宽松适合的衣物。其次是每三四个小时泡个凉澡有助缓解瘙痒感，也可以在浴缸水中加一些发酵苏打进一步止痒。洗完澡后涂抹金缕梅等可减轻瘙痒。此外，还应将宝宝的指甲剪短并保持干净，或戴上手套以防宝宝抓搔。

宝宝出大汗的症状



有的宝宝比较爱出汗，这是因为宝宝体内的新陈代谢旺盛，产热多。出汗是体内散热的主要方式，再加上宝宝神经系统发育不完善，调节功能差，因此爱出汗。

如果宝宝只是出汗多，但精神、面色、食欲均很好，吃、喝、玩、睡都正常，一般就不是患病。

一般患有活动性佝偻病、结核病和其他神经血管疾病以及慢性消耗性疾病的宝宝汗多，特别是夜间入睡后出汗多，同时伴有其他症状，如低热、食欲不振、睡眠不稳、易惊等，应该去医院检查，找出病因并及时给予治疗。

宝宝吃药好过打针

对于吃药还是打针，首先应根据病情及药物的性质、作用来决定。有些病用口服药效果好，如肠炎、痢疾等消化道疾病，药物通过口服进入胃肠道，可保持有效浓度，能收到很好的效果。还有一些药只能口服，不能注射，如咳嗽糖浆等。口服药物之后，大部分都能够被身体吸收，并经过血液循环运送到全身而发挥作用。通过打针注射药物，药物吸收快而规则，所以有些病是打针效果好。但是，打针痛苦大，还有可能造成局部感染或损伤神经（虽然概率很小），而且反复打针，局部会有硬结，肌肉收缩能力减弱，少数还可能发生臀大肌挛缩症，还得要进行手术治疗。所以，宝宝患病，能口服药的应尽量以口服为好。

宝宝眼毛倒生怎么办

眼毛倒生称“倒睫”，是宝宝常见的眼病之一，医学上称“发育性眼睑内翻”。没有经验的父母是不容易发现自己孩子长了倒睫毛的。这种内翻主要发生在下眼睑内侧1/3处，大多由内眦赘皮引起，有些宝宝是因睑缘部眼轮匝肌纤维过度发育或眼睑板发育不全，造成眼睑内翻倒睫。还有些宝宝较胖，并且鼻根部发育得不够饱满，亦可造成下睑内翻。

宝宝下眼睑内翻倒睫一般病情较轻，即使倒睫触及角膜、结膜，由于睫毛极细而

且柔软，除引起流泪外，不致造成角膜损伤混浊。轻度的内翻倒睫，可以随年龄增长而逐渐自愈，故不宜急于手术治疗；有部分婴儿的倒睫比较重，刺激了眼睛而发生疼痛、流泪、异物感及结膜充血。在婴儿期间，每次喂奶时，可用大拇指从鼻根部向下向外轻轻按摩下眼睑，使眼缘每次按摩有轻度的外翻，每次按摩5分钟左右，天长日久，婴儿的倒睫会渐渐地恢复。为了防止眼睛感染，平时可滴些抗生素类眼药水，如果患儿已经2～3岁，倒睫又比较严重，对眼睛的刺激症状也比较明显，那么，就应该用下眼睑缝线术或下眼睑成形术等手术方法来矫正内翻倒睫，效果极佳。一般会永久治愈，不留疤痕。

宝宝便秘怎么办

通常3天以上不排便即为便秘，但是由于排便的次数或硬度有很大的个人差异，因此宝宝3天或4天不排便，只要精神好，食欲正常，就不必担心。

但是太长时间不排便，大便会变得过硬，排便时非常痛苦。所以，宝宝5天以上不排便时，应当施以开塞露等药物。

除了便秘之外，宝宝如有脸色不佳、呕吐、发热、激烈哭泣、哭哭停停重复不断、腹部发胀等症状出现时，可能已经不是单纯的便秘，应尽早请医生检查。

一般可从如下方面治疗宝宝便秘。

（1）喂以天然果汁、蔬菜汤，或逐渐增加断奶食物。

（2）晒日光浴，经常在户外游戏、活动，入浴时进行腹部按摩。

（3）如果是婴儿，仅用纸捻儿刺激肛门，就可使其产生便意。具体方法是：用柔软的纸，取10厘米的长度，可以做成比较粗的纸捻儿。末端沾上橄榄油，插入肛门3厘米。这时让宝宝仰卧，把腿抬高，臀部下方铺上尿布即可。



激素不是退热药

发热是疾病最常见的表现，也一直被认为是疾病的一个重要特征。尤其是呼吸道感染，发热更常见，有时表现为39℃以上的高热，这也是导致家长带感冒的孩子去医院看病的主要原因。家长认为孩子热度高就是病情重；到医

院打退热针、吃退热药，如果热度未退至正常，或热退后体温又升高，就认为这种药物效果不好。于是，就出现了用激素退热，这种激素是肾上腺皮质激素，如氢化可的松、泼尼松、地塞米松等。

家长一般对激素正常的药理作用并不理解，肾上腺皮质激素具有抑制炎性反应和免疫反应、抗过敏、抗毒和抗休克等药理作用。因此，家长认为激素是好药，什么都管，他们还把激素的抑制炎性反应误认为是抗炎作用，因而可以抗感染使炎症得到控制，使疾病痊愈而达到退热作用。但事实并非如此，激素的退热作用是由于激素抑制细菌或病毒感染时具有内源性致热原的细胞因子释放，使体温下降。同时，由于抑制炎性反应使机体抵抗力降低，使体内感染扩大、播散，反而加重感染，特别是细菌性感染，由于体温下降、病情缓解、食欲精神好转等某些假象，掩盖病情真相，常会耽误诊断和治疗，而有些患病毒性感冒的孩子，发热的症状消退了，但出现咳嗽加重、病情向下呼吸道发展的表现，反而使感冒的病程延长。

由此可见，激素的退热作用是一种假象，有害而无益。另外，激素还会导致蛋白质、糖、脂肪及电解质代谢失常，严重的可引起肌肉萎缩、骨质疏松等许多不良反应，影响宝宝的生长发育。

当心女婴患泌尿道感染

泌尿道感染是婴儿时期的常见病，是指产尿、潴尿和排尿的通路即肾盂、输尿管、膀胱、尿道任何一个部位有细菌感染。通常，泌尿道感染发病率仅次于呼吸道感染，以婴儿最常见，但宝宝患此病后症状不典型，不易定位。因此常延误诊断和治疗。

泌尿道感染主要是大肠杆菌和葡萄球菌直接侵入尿道、膀胱、肾盂和肾实质引起的泌尿系感染。绝大多数细菌从尿道上行至膀胱，经输尿管而达肾盂，再延及肾脏。少数因患急性热性疾病经血液感染或因肠道炎症经淋巴道感染。女婴发病的概率远远多于男婴，主要有以下三个原因。

（1）女婴的尿道短而宽，尿道括约肌薄弱，因此细菌较容易侵入。

（2）女婴的膀胱输尿管交界部位的“活瓣”作用也较弱，当膀胱内压增高时，又可引起尿液反流而引起肾脏的感染。

（3）女婴尿道口和肛门的距离较近，易被细菌污染，尤其女婴易受尿布上的粪便污染。

疾病传播的预防

细菌病毒是非常微小的微粒，它们可以任意飘浮在空气中，伴随着空气被吸入人体内产生各类疾病。因此，应注意以下几点。

（1）避免让孩子接触刺激性气味及烟雾。例如，屋内尽量少用蚊香、燃香、油漆、樟脑丸、杀虫剂等有刺激气味的物品；厨房内宜使用抽油烟机，以减少油烟弥漫；厕所要经常清洗，防止臭味产生。这些刺激性的物质很容易刺激婴幼儿的眼睛、呼吸道及胃肠，增加生病的机会。

（2）孩子房间内可使用空气滤净器，以减少空气中的杂质、灰尘。

（3）父母或者家中的其他人感冒时，应该尽量避免与孩子“亲密接触”。如果孩子暂时无法托旁人照顾时，也要避免与其面对面地呼吸、咳嗽、打喷嚏；帮孩子冲泡牛奶或调理食物时，应先洗净手，避免对着食物说话、咳嗽、打喷嚏。

（4）疾病感染流行期间，应尽量少带孩子出入公共场所及人群拥挤之处，如游乐场、电影院、百货商场等，避免呼吸道直接的感染及接触传染。

（5）天气变化较多的季节，如春夏之交、秋冬之际，早晚温差变化很大时，应注意给孩子保暖，以减少对呼吸道黏膜的刺激。

宝宝感冒应注意的并发症

宝宝感冒期间要注意有无以下并发症。

（1）中耳炎。高热不退（超过3天以上）、耳朵痛、烦躁、搔抓耳朵。

（2）鼻窦炎。流鼻涕超过10天没有改善迹象，且有黄绿色的浓稠鼻涕伴随咳嗽、严重鼻塞、头痛。

（3）肺炎。高烧不退且咳嗽加剧、呼吸急促、食欲减退。

（4）脑膜炎。颈部僵硬、剧烈头痛、呕吐、怕光、持续高热，甚至意识不清。

一般感冒不需使用抗生素，只需多喝水、多休息，在感冒流行时减少出入公共场所的次数。若有咳嗽、有痰、流鼻涕、鼻塞，则可依不同症状给予药物治疗以减轻不适。



感冒病毒最易经由鼻咽腔分泌物传染，预防的最佳方法就是要勤洗手，不要共用毛巾。

宝宝秋冬季腹泻的预防

婴幼儿腹泻过去称小儿秋季腹泻，亦称婴幼儿消化不良症，引起婴幼儿腹泻的主要病菌是轮状病毒。

轮状病毒侵袭对象是6个月到5岁的宝宝，传播途径与其他肠道传染病是一样的，即通过粪便污染传播。轮状病毒感染有严格的季节性，多见于10～12月份。宝宝感染了轮状病毒，潜伏期一般在48小时以内，通常开始出现呕吐，随后出现腹泻及发热，约30%的患儿可见咳嗽等呼吸道症状，腹泻为白色或浅黄色如蛋花汤样便，每日可达10多次，无腥臭味，无脓血。该病病程一般为5～7天，患儿有不同程度的脱水症，严重吐、泻可导致电解质紊乱。

临床治疗除非合并细菌性感染，否则不需要应用抗生素。据悉，现已有口服轮状病毒疫苗在做临床观察，这无疑为全世界的宝宝带来了希望和福音。

要有效地防治宝宝腹泻的发生，需注意以下三点。

严密把关，谨防“病从口入”

认真搞好宝宝饮食，不给宝宝吃生冷或不洁净的食物。饭前、便后给宝宝洗手，家长给宝宝喂奶、喂食之前也要洗手。人工喂养的宝宝每次喂食前，要用开水洗烫食具、奶瓶，最好每日煮沸消毒一次。

调整饮食

过去多主张对腹泻宝宝禁食，以减轻胃肠道负担。近年来多数专家认为不可禁奶和禁食，因为禁食的结果会加重脱水和电解质紊乱。合理的做法是，母乳喂养的宝宝可适当减少喂奶次数或延长喂奶间隔时间，人工喂养的宝宝可喂稀释的牛奶（最好是脱脂奶）或米汤；稍大点的宝宝可改喂稀饭、藕粉等食物。

加强护理

宝宝大便后应及时进行消毒处理。每次大便后应用温水清洗肛门周围及臀部，以保持清洁和干燥。尿布宜用柔软、易吸收水分的，应勤换尿布，以防止“红屁股”及上行性尿路感染。

冬季宝宝冻疮的防治

冻疮发生于寒冷的季节，是冬天常常在户外玩耍或到户外没有注意做防寒保护的孩子容易发生的一种皮肤病。当身体较长时间受低温和潮湿刺激时，就会使体表的血管发生痉挛，血液流量因此减少，造成组织缺血缺氧，细胞受到损伤。

冻疮主要发生于肢体远端血液循环不良的部位：手指、手背、脚趾、脚跟、脚边缘、脚背、耳轮、耳垂、面颊等。

被冻伤的部位一开始充血发红，形成暗红色的斑，并伴有肿、疼痛、发痒，尤其是一遇到热时，又痒又胀十分不舒服。如果未能及时控制病变，暗红色的斑会逐渐变成暗紫色，肿胀更为明显，严重者出现水疱。水疱可能会破溃，形成溃疡面，使疼痛加重。通常，冻疮愈合得较慢，一直等到天气暖和时才能好转。

因此，当孩子要去户外时，一定要注意给孩子保暖，如衣服是否防寒，特别是经常暴露的部位，可适当地涂抹护肤油以保护皮肤。孩子患了冻疮要及时治疗，没有破溃时在红肿疼痛处涂抹冻疮软膏或维生素E软膏，也可请中医开一些草药煎洗。当有水疱和水疱破溃形成溃疡面时，最好请医生处理，以免处理不当加重病变而产生并发症。

宝宝哮喘的防治



哮喘是指呼吸困难，并且喉中发出类似“拉风箱”的哮鸣音，多在晚间发作。引起哮喘的原因很多，主要有从空气中吸入的花粉、灰尘、动物毛屑和毛等，食物中的鱼、虾、蟹、蛋等，医学上把这些叫作“过敏原”。这些“过敏原”使支气管壁水肿、管腔痉挛、变得狭小，并分泌黏稠的液体，堵塞住呼吸道，造成呼吸困难、喘憋、烦躁不安、面色青紫、嗓子发出吹笛子样的“呼呼”声，医学上称作“哮鸣”。

当哮喘发作时，如来不及带孩子去医院，可以让孩子靠在床头，背部垫上被子，不能让孩子平躺在床上，要让孩子处于半坐半卧的姿势，医学上叫作半坐卧位，这样可以减轻孩子的心脏负担，增加胸廓运动，改善气体交换状况，减轻缺氧程度；然后打开窗户，使室内空气流通，并给孩子服用一些止喘镇静的药物。如经上述

处理，孩子病情平稳下来，可不必去医院；如情况好转不明显，应及时去医院进行治疗。

小儿脑瘫的预防和护理

脑性瘫痪是由于脑子受伤引起的，一般恢复较困难，所以重要的问题是预防，如应加强怀孕期间和围产期的保健工作，即孕妇要按时到医院检查，遇到不正常情况必须及时治疗，必要时及时终止妊娠。

脑瘫的治疗重点在于护理。要合理喂养，使宝宝营养丰富，增强抵抗力，减少疾病。要积极帮助患儿进行功能训练，越早开始越好。肌肉功能的锻炼包括理疗、推拿、针灸和按摩等，其中推拿和按摩可以在家里做。父母要经常帮助宝宝按摩有病的肢体，帮助肢体向各个方向活动，使痉挛的肌肉放松。对于肌张力低下的肌肉，进行按摩后可以增强肌张力。足尖下垂的宝宝，应多做腿、脚的按摩，特别是多做些踝关节的活动，使双脚能平放于地面。语言训练也不能放松，经过长期训练，多数患儿或多或少可以获得进步。若伴有癫痫发作的孩子还应进行正规抗癫痫治疗。

宝宝扁桃体炎的防治

扁桃体炎是儿科的常见病、多发病。宝宝扁桃体发炎有时会引起发热、嗓子疼和轻度的咳嗽，需要服用抗生素或其他消炎药消炎。如果治疗不及时或不规则常会复发。得过扁桃体炎的宝宝，到5～6岁后甚至到青春期仍未能完全制止复发可引发风湿病或肾炎。而这两种病又是很容易合并成严重并发症的病症，严重者会威胁生命。因此，许多家长便认为最好在幼儿或少年时期把反复发作的扁桃体——风湿病和肾炎的病灶切除掉，以绝后患。

大量的医学研究发现，扁桃体内含有淋巴细胞，其中的T细胞和B细胞能产生对人体有免疫功能的抗体和免疫球蛋白IgC、IgM等，还分泌干扰素起到抑制病毒生长的作用，并且事实也证明切除扁桃体并不是好办法，有些青年因在幼年切除扁桃体后导致咳嗽、嗓音嘶哑，甚至引起慢性支气管炎。所以内科专家建议不应轻率地给宝宝切除扁桃体，而应做好预防工作。帮助宝宝增强体质、增强抵抗力是最好的方法，不应靠经常给宝宝吃消炎药来预防扁桃体发炎，这样可能会使宝宝口腔里和扁桃体上原有的一些致病菌被杀死或产生耐药性，一旦发病后再用这些药品就不能起到应有的作用，甚至会使临床医生在治疗时更感复杂。

夏天当心宝宝患上“暑热症”

暑热症主要发生于炎热的夏天，又称小儿夏季热，最明显的特征是体温升高。体温升高是由于环境温度升高引起，并不是感染了病菌。一般来讲，体温升高持续1～3个月，在天气逐渐变凉后就会自然消退。不过，在我国亚热带地区，由于天气炎热时间较长，所以每年从4～10月份都有可能发病。

暑热症主要发生于6个月到3岁的宝宝，这是由于他们的大脑体温调节中枢在3岁前还未发育成熟所致。他们的体温不能随着环境温度的变化而自行调节，加上排汗功能较弱，身体不容易散热。宝宝患病后精神状态还好，有时可能会有一些消化不良或类似感冒的症状，最主要的症状是发热，但体温很少超过40℃，而且发热一般从早晨开始，在白天体温逐渐升高，下午逐渐下降，到了晚上降至最低，可从第二天早晨又开始升高；发热持续时间一般为1～2个月，也有的长至3～4个月，在天气变凉时逐渐好转；发热的特点是服用退热药没有效果，但如果把宝宝带到一个环境温度较低的场所，体温会自然降下来；宝宝还总是口渴，喜欢喝水，由于喝水多而增加排尿次数和尿量；身体并不出汗，仅有时见到头部稍有一点儿汗；如果体温较高，宝宝可能会出现惊跳、烦躁、爱哭等表现。

宝宝患暑热症后，容易每年都发生，因此家长要注意采取预防措施。天热时不要给宝宝穿得太多或太厚，以免影响身体散热；注意调节环境温度，如使用空调或去凉爽的地方居住；宝宝发热时，在确定是暑热症后应马上将其安置在室温为22～25℃的房间里；给宝宝洗温水浴也有降温效果，但要注意水温要比体温低3～4℃，每次20～30分钟，每天洗2～3次；注意给宝宝喝一些西瓜汁、绿豆汤、冬瓜水等，补充体内失去的水分；给予清淡饮食；可在中医的指导下，服用一些清暑益气、养阴清热的防治暑热症的中成药或药膳。

宝宝耳朵进水了怎么办

宝宝耳朵内进了水也不一定会引起中耳炎。耳分外耳、中耳、内耳。在外耳与中耳之间有一层膜，叫作鼓膜。鼓膜没有炎症，耳朵即使进了水也会因碰到鼓膜而往外流。但是，倘若鼓膜本身有炎症，或多次犯中耳炎而鼓膜上有孔时，则一旦进水就会引起较严重的中耳炎。

总之，平常给宝宝洗澡时如果宝宝耳朵内进了水，只要用棉签在外耳口擦掉即可，不必伸到里面去掏。

宝宝偏食症的提前预防

为了防止和纠正孩子偏食，应注意以下几个方面。

（1）从小培养孩子良好的饮食习惯。从给孩子添加辅食起就要引起注意，增加辅食要科学、合理、全面，使孩子对每种食物都爱吃，并且每顿饭要定时、定量，要按时吃完，形成良好的饮食习惯。这样，到接近吃饭时间，就会自动分泌消化液，产生饥饿感，吃饭时也会感觉特别香。

（2）讲究烹调方法，注意菜色的合理搭配。

（3）帮助孩子养成不吃零食的好习惯。如果孩子经常零食不离口，胃肠不停地蠕动、分泌消化液而得不到休息，就会使消化功能紊乱。吃饭时，消化液供不应求，吃进的食物停在胃里，不能很好地消化吸收，孩子就没有食欲了。由于孩子没有食欲，必定不好好吃饭，东挑西挑，拣爱吃的吃，逐渐会形成偏食的毛病。所以，千万不要让孩子养成吃零食的习惯。

（4）父母要做好榜样。家长应以身作则，给孩子做好榜样，以防对孩子产生潜移默化的影响。

宝宝不宜滥用抗生素

当孩子生病时，很多家长迷信抗生素，坚持要给孩子吃消炎药，或要求注射抗生素。

抗生素能够杀灭或抑制危害人体的病菌，使很多的疾病得到有效的治疗，但是不能包治百病。例如，绝大多数孩子感冒发热，都是由病毒感染引起的，而抗生素对病毒性疾病没有疗效；反之，常用抗生素，还会使细菌产生抗药性，给治疗疾病带来困难。滥用抗生素还会增加发生过敏和毒性反应的机会，有的宝宝就因为感冒发热注射庆大霉素，结果造成耳聋。滥用抗生素，还可使在原有疾病的基础上产生新的疾病，也就是说，大量的抗生素抑制了敏感的细菌，却使耐药的细菌乘机大量



繁殖，造成机体菌群失调，发生二重感染。所以家长要切记，抗生素只能在医生的指导下使用。

哪些宝宝不该接受免疫接种

某些具有特殊健康问题的孩子可能需要避免某些免疫接种。儿科医生会检查宝宝的健康史，若认为宝宝属于高危人群的话，会告之家长接种的潜在危险，包括副作用。

不能接受某些免疫接种的宝宝包括患有癫痫病、免疫问题和神经方面疾病的宝宝。有些疫苗对宝宝是安全的，有些则不安全，医生将会对宝宝进行仔细评估。

假如宝宝对疫苗中的某个成分过敏，医生可能就会建议不要接种。假如宝宝有食物过敏或药物过敏的话，那么在每次接种疫苗之前，家长都一定要先和儿科医生说明。

有些父母可能因个人理由而选择不让宝宝接种。然而，每个未接种的宝宝都会让其他的宝宝处于危险之中，尤其是那些因上述理由而无法接种的宝宝。让宝宝接种是一种自我保护的办法，每对父母都应该对不接种的决定作仔细的考虑。



第六章 1~2岁宝宝生长发育全接触

1岁1~3个月

宝宝身体发育

1岁的孩子度过了婴儿期，进入了幼儿期。1岁1～3个月的幼儿无论在体格和神经发育上，还是在心理和智能发育上都出现了新的变化。

体重：男孩约11千克，女孩约10.4千克。

身长：男孩约81.4厘米，女孩约80.2厘米。

头围：男孩约47.3厘米，女孩约46.2厘米。

胸围：男孩约47.3厘米，女孩约46.2厘米。

坐高：男孩约50.2厘米，女孩约49.4厘米。

牙齿：已长出6～8颗乳牙。

宝宝语言发育

孩子的词汇增多了，会说“谢谢”“您好”“我们”“再见”等词。孩子对语言的学习有了一种特殊的热情，特别喜欢与他人说话或听别人说话，即使相同的话也喜欢听好几遍，不厌其烦。

宝宝运动发育

孩子经过前一阶段的努力，独自走得稳当多了，不但在平地上走得很稳，而且很喜欢台阶，下台阶时知道用一只手扶着下。此时，家长不要阻止孩子，要鼓励他，同时注意在旁边保护他。这样的活动既能锻炼身体，又能促进孩子智力发育，使手、脚能更协调地运动。

这个年龄段的孩子会自己用杯子喝水，但因平衡能力不好还拿不稳，常常水洒得

到处都是。吃饭的时候，也常常喜欢自己握匙取菜吃，但还是拿不稳。孩子的平衡能力在此阶段还比较差。

在这一阶段，孩子运用物体的动作则进一步发展，已掌握更加复杂、准确而且灵巧的动作，如用笔画画、拿筷子等。虽然这些动作还掌握得不太好，但是已经能够逐步按物体的特点来改变手的动作，能把某一动作推广到同一类的物体上，或把同一类的物体用于某一种动作上，如把给小狗（玩具）“喂食”这个动作推广到“小猫”“小熊”“小马”等；把饭碗、茶杯、酒杯都当作喝水的用具等。

这个阶段的宝宝通过运用物体的动作来掌握使用物体的方法，已初步地掌握了大人使用工具的方法和经验。

宝宝心理发育

孩子的知识在增长，脾气也在增大，稍不如意时，就会扔东西，发脾气，表示不服从。当孩子发脾气时，不要呵斥他，因为小孩子的注意力很容易分散，用别的事情吸引他，他会很快忘掉不愉快的事情。

1岁多的宝宝，其独立观望意识开始萌生，如喜欢用空盒子、小桶等有空间的容器装玩具；在日常生活中，喜欢模仿成人的动作、语气，喜欢玩球，会做把球举过头顶抛起来的游戏；喜欢和大人一起做指认眼、耳、鼻、口、手等认识人体器官的游戏。此时家长应尽量设置一个宝宝需要的活动环境，让他的心理需求得到满足。

父母的温情和爱抚在1岁多的孩子眼中，已经不如以前那么重要了，家长的关照可能变成了一种限制，会引起他的不耐烦，因此在安全的范围内，家长要适当地放手让孩子自由活动。

宝宝的路越走越稳，说话也多了，与外人交往也多了，这正是鼓励他与别的小朋友交往的好时机。通过与新面孔的接触、交往，宝宝能得到很多乐趣。一般情况下，每星期最好有2～3次机会与同龄小朋友一起玩耍，玩耍时让宝宝用自己的独特方式接触他人。大人要多鼓励，千万不要加以干涉，因为宝宝经过尝试，会找到更适合自己的方法。

另外，家长不要对孩子过度保护，小朋友之间发生小冲突，属正常现象，不必多加指点，让孩子自己学会处理冲突。如果两个孩子抢玩具，家长也不要以成人的礼貌心理，强迫自己的孩子放弃自己心爱的玩具，那样会让孩子迷惑不解，且非常伤心。要让孩子有机会维护自己的权利，这是社会交往的基本规则，也会为孩子今后的性格形成打下良好的基础。

1岁4～6个月

宝宝身体发育

1岁4～6个月宝宝的具体身体发育特征如下。

体重：男孩约11.6千克，女孩约11千克。

身长：男孩约84厘米，女孩约82.9厘米。

头围：男孩约47.8厘米，女孩约46.7厘米。

胸围：男孩约48.1厘米，女孩约47厘米。

坐高：男孩约51.5厘米，女孩约50.6厘米。

牙齿：可长出9～11颗乳牙。

宝宝语言发育

这个年龄段的宝宝语言发展还处于“单词句”阶段，即用一个词表示一句话，如说“糖”表示“要吃糖”，因此大人要结合情景，理解孩子的语言，并在单词句的基础上鼓励宝宝说出双词句。例如，孩子看到一个球就会说“球”，一会儿又说“宝宝”，这时大人要在一旁补充说“宝宝球”，并和孩子一起玩球，同时多次重复“宝宝球”，让宝宝主动说出“宝宝球”。大人也可以结合不同的情景让宝宝学说“宝宝玩球”“宝宝看球”等。

这个时期父母要注意以下几个方面。

（1）父母教孩子说话的时候，要注意发音正确。如果父母发音不正确，会影响孩子将来说话时的发音。所以一旦发现孩子发音不正确，要及时给予纠正。另外要注意语音规范，用词恰当。

（2）在教宝宝学说话的时候，注意把有特点的人或东西联系起来。如孩子最初叫“妈妈”“爸爸”时，最好让他看着爸爸叫“爸爸”，看着妈妈叫“妈妈”；教他说“灯”时，要让他看着灯，这样能加深孩子对词文的理解，更好地帮助孩子记忆。

（3）家长可常带孩子去动物园或公园，孩子看到动物会感到新奇，如看到大象，家长要马上教他说“大象”，这样孩子会更有兴趣地学习。



（4）近1岁半的孩子，学说话的积极性比以前提高了，能说3～4个字的语句。此时父母对孩子说话时一定要注意句子完整，不要说半句话。另外，注意不要跟孩子学，如孩子说“饭饭”，但大人要坚持说“吃饭”，这样才能更好地促进孩子的语言发展。

宝宝运动发育

此时的宝宝已经能够独立行走，还会牵拉玩具行走、倒退走，会跑，但有时还会摔倒。有意思的是，他还能扶着栏杆一级一级地上台阶，却常常喜欢四肢并用往楼梯上爬，下台阶时，向后爬或用臀部着地坐着下。近1岁半的孩子还会用力地扔球；会自己用杯子喝水，而且很少洒；能够比较好地用匙，开始自己吃饭；给他玩积木，他会把3～4块积木叠在一起。

宝宝心理发育

这时的宝宝逐渐地变得“不听话”了，有了抗拒行为。出现抗拒行为，主要是因为这时的宝宝已开始逐步认识到自己是一个独立的个体了，有时甚至不接受父母的劝阻，明明知道是父母不同意的事，却偏要坚持干下去。

转移孩子的注意力是一个改善孩子抗拒行为的好办法。如果孩子要玩一个脏玩具，家长可以给他一个干净的玩具取而代之，或开始一项有趣的活动，这样比简单地禁止他玩脏玩具效果要好得多。

对待孩子的抗拒行为，家长最主要的是要把握好孩子任性的程度，孩子的主动表现和自我主张是培养其独立性的起点。父母应该知道开放式的培养方式可以长期影响孩子的自我形象和处理问题的方法，甚至是他们的健康。因此，父母要注意培养孩子良好的习惯。



在孩子开始调皮时要警告或提醒他，而不是恐吓他，这是培养孩子自我控制能力的最佳办法。不要过多地向孩子提问或发布命令。父母的任务是观察和思考，而不是去控制孩子。要以真诚、准确的言辞来表现和欣赏孩子美好的行为，以此来塑造孩子良好的习惯。

1岁7~9个月

宝宝身体发育

1岁7～9个月宝宝的具体身体发育特征如下。

体重：男孩约12.4千克，女孩约11.8千克。

身长：男孩约87.3厘米，女孩约86厘米。

头围：男孩约48.3厘米，女孩约47.2厘米。

胸围：男孩约48.9厘米，女孩约47.8厘米。

坐高：男孩约52.9厘米，女孩约52.1厘米。

牙齿：此时大约萌出12颗牙，已萌出上下尖牙。

宝宝语言发育

这个时期的宝宝在自己玩玩具时，会对着玩具说话，在搭积木时会小声叽叽咕咕。此时父母可参与到孩子快乐的游戏中，和孩子对话交流。但要注意忌用儿语和孩子对话，因为这样可能会耽误孩子学习说话，而要用规范发音与孩子对话，要抓住一切机会鼓励孩子大胆说话。

宝宝运动发育

这个时期的幼儿走路已经很稳了，能够跑，还能自己单独上下楼梯。如果有什么东西掉在地上，他会马上蹲下去把它捡起来。这时的孩子很喜欢大运动量的活动和游戏，如跑、跳、爬、跳舞、踢球等。并且很淘气，常会推开椅子，爬上去拿东西，甚至从椅子爬上桌子，从桌子爬上柜子，总是闲不住。

这个年龄段的孩子只用一只手就可以拿着小杯子很熟练地喝水了，用匙的技术也有很大提高。他能把6～7块积木叠起来，会把珠子串起来，还会用蜡笔在纸上模仿着画垂直线和圆圈。

宝宝心理发育

孩子的个性在这个时期已明显表现出来了。喜欢听音乐的孩子在听到音乐时会竖起耳朵倾听；喜欢画画的孩子给他彩笔就会自己涂鸦；喜欢运动的孩子则会蹦蹦跳跳且跑个不停。此时父母应尽量满足孩子某种爱好的需求。

这个时期孩子的活动范围有了较大的提高。他们喜欢爬上爬下，喜欢模仿父母做事，如擦桌子、扫地等，喜欢模仿小哥哥、小姐姐们做广播体操等。

逃避依赖、主张自我，是这个年龄段幼儿的特点。但父母常常无法及时改变以往的态度，忘记这就是正常的成长规律，以至于对宝宝胡乱地愤慨惊讶。宝宝想主张自我、尝试独立，父母就顺着宝宝的心意，也许能缓和宝宝的反抗，还可借着轻微的反抗培养宝宝的生活意欲，这未尝不是一种收获。

此时宝宝感情的发展也日趋复杂化。在与成人的心灵交流中，或是看电视、观看图书时，都能看到宝宝幼嫩的感情在萌动。

在社会性方面，宝宝与亲近的大人关系很和谐，但是跟陌生人，以及不熟的亲友就显得很生分。

1岁10～12个月

宝宝身体发育

2岁左右的宝宝具体身体发育特征如下。

体重：男孩约13.2千克，女孩约12.6千克。

身长：男孩约91.2厘米，女孩约89.9厘米。

头围：男孩约48.7厘米，女孩约47.6厘米。

胸围：男孩约49.6厘米，女孩约48.5厘米。

坐高：男孩约54.7厘米，女孩约54厘米。

牙齿：约萌出16颗牙，已萌出第二乳磨牙。

宝宝骨骼发育

骨骼的主要化学成分是水、无机盐和有机物，无机盐以钙盐为主，使骨骼富有弹性，有机物以蛋白质为主。宝宝骨骼中有机物和无机物各占一半，不同于成人骨骼中有机物占1/3，无机物占2/3，所以宝宝的骨骼比较柔软，富有弹性，容易受外力的影响而发生变形。在宝宝的成长中家长要注意其坐、立、行等姿势的正确，以防骨骼变形造成驼背或脊柱侧弯等。还有，宝宝的衣着也应宽松一点，不要束缚其骨骼的生长。

在骨骼的发育过程中，最初以软骨的形式出现，软骨经过钙化变成坚硬的骨骼。这一过程要加强钙的补充，同时还有磷、维生素D等。除了多给宝宝吃含钙、磷和维

生素D丰富的食物外，多带宝宝参加户外活动晒太阳，也可促进皮下维生素D的生成。缺乏维生素D容易使宝宝患软骨病（佝偻病）。

宝宝语言发育

近2岁的宝宝最爱说，嘴会不停地讲。喜欢同周围的人交谈，说话速度很快，总地看来，这个时期的宝宝已经掌握了基本的语法结构，句子中有主语、谓语，爸爸妈妈基本上可以听懂他在说什么。

将近2岁的宝宝注意力集中的时间也比以前长了，记忆力也加强了，约掌握了300个词汇。他能够迅速说出自己熟悉的物品名称，会说自己的名字和简单的句子，能够使用动词和代词，并且说话时具有音调变化。宝宝有时常会重复说一件事，也喜欢一页一页地翻书看。给他看图片，他能够正确地说出图片中所画物体的名称。大人若命令他去做什么，他完全能够听得懂并且去做。

宝宝运动发育

宝宝到了2岁时，脚步已经很稳固，可以随心所欲到处走动。这时的宝宝会到处跳来跳去，活动之强让大人吃不消。

这个时期的宝宝下半身变得很结实，所以很少跌倒，爬楼梯时不必扶着栏杆，也能上下自如。宝宝活泼好动，会喜欢一些活动性的游戏。看到能动的交通工具，会自己坐上去试试。公园的游乐设施也玩得很好。虽然还不会自己荡秋千，但会爬上溜滑梯的楼梯，并滑下来，也会抓着单杠让身体晃来晃去，在平衡台上也能走得很好。

宝宝幼儿时的运动训练对其今后成长发育影响很大，因此从1～2岁起，就应该帮他们养成活动身体的习惯。

宝宝心理发育

这一阶段的宝宝自我意识开始发展，尤其是“自尊心”。家长在教育孩子时，要耐心诱导，对待孩子的每一点进步都要表扬，不要同别的孩子比，要和孩子自己的进步比。千万不要当着孩子的面同别人议论孩子的不足。孩子能懂得别人数落自己。损伤孩子的自尊心，会使其心理发育受到障碍。

宝宝睡眠

2岁左右的幼儿每天夜间需睡眠10个小时左右，午睡需睡眠2～3小时。

第七章 1~2岁宝宝的日常护理

培养宝宝的独立生活能力

随着宝宝动作技能和自我意识的发展，宝宝开始有了学习自我服务并为家人服务的愿望和兴趣。例如，一旦学会了走，他就乐意走来走去，帮大人拿东西；一旦学会了将勺子凹面装上食物，他就乐此不疲地练习自己刚刚掌握的这一技能。及时鼓励和培养宝宝有规律、有条理的生活卫生习惯和能力，不仅能促进宝宝动作技能的发展，提高健康水平，还能增强宝宝的独立性、自信心，使宝宝保持愉快的情绪。宝宝一旦形成了良好的生活卫生习惯和能力，将会受益终生。此时正是培养宝宝独立生活能力的契机。

如何培养宝宝的生活自理能力呢？父母应掌握以下两个要点。

（1）训练独立生活的各种技能。让宝宝学着自己的事情自己做，并在这个过程中学会适合1岁多宝宝这个年龄段的一些生活技能，如洗脸、喝水等。

（2）培养独立解决问题的能力。父母为宝宝创造条件，使宝宝有机会与成人，尤其是与同伴相处，学会处理与人、与事物的关系。

父母帮助宝宝完成一项工作，比帮他做完所花费的时间要多好几倍，为此付出的劳动也大得多，因此需要有极大的耐心。但是，这种付出是值得的，它能保证宝宝较早学会独立生活，使其受益终生。

宝宝衣服和鞋子的选择

随着月龄的增长，宝宝的身体逐渐长大，个子长高了，也长胖了，更可喜的是，这个阶段的孩子动作发育很快，活动也增多了，活动范围也扩大了。另外，在前几个月训练的基础上，已完全能坐便盆了，会走的宝宝能自己去找便盆坐下大小便。因此，要为宝宝提供一些便于进行各种活动的衣服和鞋子，以适应宝宝的需要。

这个月龄的宝宝本身就容易出汗，再加上活动量增加，出汗更多。因此，宝宝的衣服，尤其是内衣、内裤最好用吸水性和透气性较好的全棉布料制作最为适宜，这样对宝宝的皮肤无刺激，穿起来也比较舒服。化纤类衣服虽然好看，色彩鲜艳，易洗易干，但对宝宝娇嫩的皮肤有一定的刺激性，会使皮肤发痒，甚至引起过敏性皮炎，起小红疹子。

另外，衣裤应宽松。因为衣裤过小过紧、衣领过高或过紧、裤子过瘦或过长均会影响宝宝的活动，甚至会妨碍宝宝的呼吸、血液循环和消化功能。衣裤过于宽大，也会影响宝宝的活动，尤其是衣袖过长，会妨碍两手精细动作的发展。裤子以背带裤为最好，穿着方便，比较合身，既美观又大方，也不影响活动，束腰式或松紧带式的裤子不仅穿着不方便，还会影响宝宝长身体。

鞋子应以柔软轻便、鞋底吸水性好的布鞋为最好，也可购买用软皮制成的鞋，鞋底应稍粗糙些，以防止孩子学走路时滑倒跌跤。鞋子的尺码以比脚大0.5～1厘米为宜。

预防宝宝口吃

在宝宝刚开始学说话的时候，家长就要注意预防宝宝发生口吃。口吃俗称结巴，是一种常见的语言障碍，男孩约占4%，女孩约占2%，发生的年龄常在2～5岁，这个阶段是语言发育最为迅速的时期。口吃有没有遗传性呢？回答是否定的。不过有资料显示，双亲都有口吃的，其子女患口吃约占67%，双亲中1人患口吃，其子女患口吃的约占40%。所以父母患口吃的，孩子发生率要高些。口吃的发生与环境变化有关，像发生火灾、地震、失去亲人等引起孩子精神紧张的因素都可引起口吃。但最常见的原因是，在宝宝开始学说话时，家长操之过急，进行过多的矫正或恐吓，强迫孩子说话，使孩子心理上感到压抑，说话时心急发慌，而发生口吃。还有的是由于宝宝模仿性较强，模仿他人口吃而自己也形成了口吃的毛病。总之，孩子在学说话时，家长应注意正确指导孩子，即使有的孩子说话慢一点也没关系，因为宝宝在语言发展时期可存在4～6个月的正常差异。



培养宝宝早晚漱口的习惯



宝宝的乳牙很脆弱，应当受到精心的保护，宝宝从1岁开始就应接受早晚漱口的训练，并逐渐培养宝宝养成这个良好的习惯。

需要注意的是，宝宝漱口要用温开水（夏天可用凉白开水）。为什么宝宝不能像成人一样用自来水呢？这是因为宝宝在开始学习时不可能马上学会漱口动作，漱不好就可能把水吞咽下去，如果咽下自来水，则易引起宝宝肠胃不适，所以刚开始的一段时间最好用温开水。训练时先为宝宝准备好杯子，家长在前几次可为宝宝做示范动作，将一口水含在嘴里做漱口动作，而后吐出。这样让宝宝反复模仿做几次，自然而然也就学会了。

在训练过程中，家长注意不要让宝宝仰着头漱口，这样很容易呛着宝宝。另外，家长要不断地督促宝宝，每日早晚坚持漱口，这样时间久了就能养成好习惯了。为了让孩子有一副洁白、健康的牙齿，家长们要精心护理宝宝的牙齿。

注意宝宝的睡眠条件

宝宝最好单独睡小床。如果没有单独的小床，至少要有单独用的被褥，不要与大人同睡一个被窝。这样做，有利于宝宝的健康，并有助于从小培养宝宝独立生活的习惯。宝宝的床单、被套应以柔软、耐洗、不易褪色的棉布或绒布为佳。宝宝盖被不宜太大太厚，随着季节不同，要及时更换被褥，以保持温暖和凉爽。被褥每周晒1次，被套、床单1～2周换洗1次，以保持清洁卫生。1～2岁的宝宝常爱踢被子，为防止宝宝腹部受凉，可用浴巾或大毛巾折叠几层，盖在宝宝腹部，这样翻身或踢被子时就不容易踢掉。还可将被子的两角（接近头部的一边）缝上两根带子，拴在床栏上，这样被子就不容易被宝宝踢掉。宝宝枕头不宜过高过硬，以3厘米左右的高度为宜，枕头填充物以木棉、荞麦皮、芦花等为好，不要用小米、绿豆类硬物填充，以免人为地造成孩子枕秃。宝宝的骨骼骨质较软、可塑性强，长期睡软床，就会影响脊柱的生长，破坏脊柱正常的生理弯曲，引起驼背、脊柱侧弯曲、畸形或腰肌劳损。因此，床上应少铺一些柔软的褥子，以不冷为宜。宝宝不宜睡较软的床，但硬板床也不是最适合宝宝

的床，因为硬板床质地坚硬，不利于宝宝全身肌肉的放松和休息，容易使宝宝产生疲劳，影响宝宝睡眠。

注意炎热夏季对宝宝的护理

在夏天，由于宝宝调节体温的中枢神经系统还没有发育完善，对外界的高温不能适应，加上炎热气候的影响，使胃肠分泌液减少，使消化功能下降，很容易生病。所以妈妈要注意夏天的保健工作，让宝宝健康地过好夏天。夏天对宝宝的照顾要注意以下几点。

（1）衣着要柔软、轻薄、透气性强。宝宝衣服的样式要简单，要选择像小背心、三角裤、小短裙等既能吸汗又穿脱方便，且容易洗涤的衣服。衣服不要用化纤的料子，最好用布、纱、丝绸等吸水性强、透气性好的布料，这样宝宝不容易得皮炎或生痱子。

（2）食物要富有营养且干净卫生。夏天，宝宝宜食用清淡而富有营养的食物，应少吃油炸、煎烹等油腻食物。给宝宝喂牛奶的奶瓶要消毒。鲜牛奶要随购随饮，其他饮料也一样。放置时间不要超过4小时，如超过4小时，应煮沸再食用。察觉到饮品变质，千万不要让宝宝饮用，以免引起消化道疾病。另外，瓜果要洗净、消毒，水果必须洗净后食用。夏季，细菌繁殖传播最快，宝宝抵抗力差，很容易引起腹泻，所以，冷饮之类的食物不要给宝宝多吃。

（3）勤洗澡。每天可洗1～2次澡，为防止宝宝生痱子，妈妈可用马齿苋（一种药用植物）煮水给宝宝洗澡，防痱子效果不错。

（4）保证宝宝足够的睡眠。夏天宝宝睡着后，往往会出许多汗，此时不要开电风扇，以免宝宝着凉。既要避免宝宝睡时盖得太多，也不可让宝宝赤身裸体睡觉，应该在宝宝肚子上盖一条薄的小毛巾被。

（5）补充水分。夏天出汗多，妈妈要给宝宝补充水分。否则，会使宝宝因体内水分减少而发生口渴、尿少。西瓜汁不但能消暑解渴，还能补充糖类与维生素等营养物质，应给宝宝适当饮用一些，但不可喂得太多以防伤脾胃。

让宝宝愉快地就餐

家长是否注意到，在餐桌上有的宝宝经常喜笑颜开，有的宝宝却总是愁眉苦脸或不停地打闹？原来在宝宝还不能用语言准确地表达自己的意愿时，他往往会以哭闹不

安来表示自己的愿望。

一般来讲，就餐时如果能让宝宝保持愉快的情绪，就可以使他的中枢神经和副交感神经处于适度兴奋状态，会促使宝宝体内分泌各种消化液，引起胃肠蠕动，也就有了饥饿感，为接受食物做好准备。接下来就是有机体可以顺利地完成对食物的消化、吸收、利用，使得宝宝从中获得各种营养物质，宝宝的身体也随之得到了很好的生长和发育。

如果宝宝进餐时生气、发脾气，就容易造成食欲不振，消化功能紊乱，而且宝宝因哭闹和发怒失去了就餐时与父母交流的乐趣。因此，愉快地进餐是宝宝身心健康的前提，是十分重要的。

宝宝吃瓜果要有节制

瓜果，包括酸味的水果，均含有丰富的维生素C和碳水化合物。瓜果不仅可以供给宝宝必需的营养素，而且可以促进胃液的分泌，提高宝宝食欲。

但是，瓜果也不能一次吃得太多，要根据宝宝的年龄大小、消化能力强弱、牙齿的多少来决定，同时还要讲究吃的方法。若是年龄大一些的宝宝，消化功能较好，可以适当多吃一点；若是年龄相对小的宝宝，消化能力不强，就要少吃。如果宝宝已长出了上牙，则可将瓜果切成小薄片，让宝宝咀嚼，这样对宝宝的牙齿发育有好处。

在喂宝宝吃瓜果时，父母不要让宝宝大块大块地往下咽，以免加重其胃肠的负担，引起消化不良。宝宝应多吃些富有营养且清淡易消化的水果，如猕猴桃等。

培养宝宝当“助手”

现在，宝宝那双会走路的小脚可以使他无处不到了。他的探索绝无禁区，每一天都有新奇的发现。宝宝最初的独立倾向也在这探索和发现中悄悄地萌发。

模仿父母、模仿周围的同龄小伙伴，这是宝宝学会独立的一个重要途径。妈妈操持家务时，宝宝跟着妈妈走来走去，俨然一副“助手”模样。妈妈的一举手一投足，很可能不经意间就被宝宝学会。妈妈穿衣脱鞋是宝宝最容易模仿的动作之一。宝宝



开始学着解开自己的衣扣、松开自己的鞋带，家长不要把这看作是调皮，也不要怕给自己添麻烦，宝宝能够学会自己脱衣脱鞋，这是值得高兴的事情!

妈妈在照料宝宝时，可以留意让他用自己的能力来提供一些帮助。例如，妈妈要为宝宝洗澡时，就可以鼓励宝宝自己解鞋带、脱鞋。这对宝宝来说，是很好的手眼协调的锻炼。穿衣、脱袜等，都可以如法炮制。

这时的宝宝，会很乐意地为妈妈“效劳”，如为妈妈取一份报纸、搬一张小凳等，从一个房间到另一个房间，他会高兴地跑来跑去。家长不妨多让孩子有一些这样的服务机会，这不仅能练习孩子的动作，更可以促进他的语言理解和记忆能力，因为家长对孩子的口头说明要靠他自己去理解执行。孩子完成了指令，家长说一声“谢谢”，会让宝宝体会到成功的喜悦。

多与宝宝共同活动，培养他做你的“小助手”吧。

宝宝营养不良怎么办

儿童营养不良可引起发育不良、消瘦、肥胖、贫血、脚气病、消化道疾病等，这对孩子的身心健康有严重危害。所以应当抓住孩子发病前的一些征兆，及早采取措施，防患于未然。

如果宝宝长期情绪多变，爱激动、喜欢吵闹或性情暴躁等，可能是因过多食用甜食引起的；如果宝宝性格忧郁，反应迟钝，表情麻木，则可能是缺乏蛋白质和维生素等；若是宝宝忧心忡忡，惊恐不安，失眠健忘，则表明体内B族维生素不足；若是宝宝不爱与人交往，行为怪僻、动作笨拙，则多为维生素C缺乏的信号；若是宝宝喜欢吃纸屑、泥土等异物，就与缺锌、铁、锰与微量元素有关；还有一部分宝宝因偏食、挑食导致某些微量营养素摄入不足，使得脂肪不能正常代谢而只能积存于腹部与皮下导致肥胖，这就要注意少吃高脂肪食物以及多运动，还应粗细粮、荤素合理搭配。

宝宝一旦发生营养不良，应该及早诊断，早治疗效果较好。首先要找到病因，既要按病因治疗，又要治疗相关的疾病与并发症。护理与饮食疗法是极为重要的，营养物质既要符合需要，又要适合其消化能力，食物种类不宜变换过快，应由少到多、由简单到复杂逐步添加，所有的食物要保证新鲜和卫生，对宝宝要耐心地喂食。

注意宝宝皮肤及口腔清洁护理，也要注意护理眼部。一旦有眼部干燥（维生素A缺乏）应及时治疗，任其发展下去可能会致盲。另外还要注意保暖，防止宝宝受凉及呼吸道感染，安排好生活规律，定期测体重以观察增长情况，重症的营养不良者最好住院治疗。

预防宝宝肘部脱位



1岁半以上的宝宝活泼好奇而且好动，经常出现肘部关节的损伤，尤其易发生宝宝桡骨头半脱位。因为此时期的宝宝肘关节囊及肘部韧带松弛薄弱，在突然用力牵拉时易造成桡骨头半脱位。家长在给孩子穿衣服时，动作过猛，孩子不听话，大人突然用力的牵拉均可造成脱位。如果出现过一次肘关节脱位，以后很容易多次出现，而形成习惯性半脱位。

桡骨头半脱位以后，孩子立即会感到疼痛并哭闹，此时肘关节呈半屈状下垂，不能活动。到医院复位后，疼痛自然消失，当下就可以抬肘拿东西。

正确给宝宝洗肚脐

肚脐是自然凹陷的，如果不经常清洗，人体分泌的皮脂液、汗液以及灰尘就会聚集在这里，与薄薄的皮肤黏结在一起，一旦因污垢刺激皮肤而发痒，幼儿就会不自觉地搔抓，即使是很轻微的损伤，也会为病菌感染敞开方便之门。因此，宝宝肚脐宜常清洗，保持其清洁卫生是十分重要的。

给宝宝清洗肚脐时，要注意保暖，预防感冒，宜用温热水洗，以免肚子受凉；清洗时要用婴儿专用的清洁液。注意千万不要边洗边用手指甲挖掏肚脐里的污垢，污垢清除不掉时，家长可用消毒棉花棒蘸上芝麻油，浸于宝宝肚脐，稍候片刻再用消毒棉花棒轻轻擦拭。清洗干净后，用消过毒的纱布将整个腹部擦干，再撒上爽身粉即可。

培养宝宝穿脱能力

1岁之后的宝宝，已经可以开始学习自己穿脱衣服了。

开始训练时，可先让宝宝脱帽子、袜子、鞋子，这些比较简单的动作训练几次就很容易学会。

父母培养宝宝的穿脱能力时应注意以下原则。

（1）培养孩子穿戴整齐和爱整洁的好习惯。教宝宝穿戴衣物时，要扯平衣裤，扣好外衣，系好鞋带，戴正帽子。脱下的衣裤鞋袜要按顺序整齐地放在固定的地方。

（2）要根据宝宝的年龄特点，逐渐培养宝宝穿戴衣物的能力。

（3）要给宝宝仔细讲解每一个动作。

（4）要循序渐进。一般来说，宝宝在开始学穿鞋时会分不清左右，穿袜时不会扯后跟。因此要仔细、耐心、循序渐进，同时父母应先做示范动作，然后让宝宝模仿练习，并给宝宝讲解衣物的名称、颜色及各种穿衣的动作，以提高宝宝独立穿衣的兴趣，及早掌握与穿衣有关的语言和技能。

宝宝睡后出汗多是否是病症

许多宝宝入睡后会有明显出汗，有时把枕头和衣服都汗湿了。其实宝宝睡后出汗，大多数属于正常的生理现象。1岁多的宝宝新陈代谢旺盛，产热能较多，而孩子的皮肤含水量大，微血管分布又多，出汗可以散热，保持体温的恒定。此外，出汗是受中枢神经系统控制的，宝宝中枢神经系统发育尚不完善，从兴奋到抑制间的平衡较差，当宝宝刚刚入睡或者将要睡醒时，交感神经会出现一时的兴奋，有些宝宝在熟睡前总是不停翻动，容易出汗，就是这个道理，但是入睡后不久汗就逐渐消退。另外，还有一些家长总担心宝宝睡后受凉，过分给宝宝保暖，室温过高、包裹过厚，也是宝宝睡觉爱出汗的一个原因。

正常的出汗对身体是有利的，可排出体内某些代谢废物，带走体内多余的热能，维持正常体温。此外，出汗可以滋润皮肤，否则皮肤就会干燥不适。如果宝宝精神食欲都很好，睡眠也比较安稳，就不算病态，不必乱吃补药。

但是，如果宝宝夜间出汗过多又伴有其他不适表现，如睡眠不安、惊跳、烦躁，应多考虑佝偻病；低热、消瘦，与结核病人接触者，应多考虑结核病；如处于某些疾病的恢复期而出汗多，应考虑病后体弱导致宝宝的神经调节功能紊乱。遇有以上情况，应去医院请医生诊治。

宝宝不听话的处理办法

抗拒性行为是宝宝成长中的正常表现。1岁多的宝宝已有了一些自我意识和独立意识，初步认识到了自己是一个独立的个体，知道自己的名字，对自己的玩具和衣服也有一种独占的心理。宝宝的抗拒性行为就是这一心理发展的外在行为表现之一，此外

还有宝宝对周围环境的好奇心，探索的热情等。

宝宝不听话时，简单粗暴地禁止不但效果不好，反而容易挫伤宝宝的自尊心、自信心，抑制宝宝独立自我意识的发展。较好的办法是转移宝宝的注意力，如要想不让他玩脏东西，就可以拿一样干净的、宝宝更感兴趣的东西来替代。此外，在对待宝宝的抗拒性行为上，家长可做一些非原则性的让步，也就是说，在一些无关紧要的小事上，可不必太在意，让宝宝顺着自己的意志去做，给他多一些发展的机会。但在一些基本的行为习惯方面还是要注意对宝宝的培养，如良好的睡眠习惯、卫生习惯等。

要做到正确对待孩子的抗拒性行为，最主要的是要把握好孩子任性的程度。孩子的主动表现和自我主张是培养独立性的起点。父母应该知道，开放式的关怀可以长期影响孩子的自我形象和处理问题的方法，甚至是孩子的健康。这里给父母提以下几点建议。

（1）适当地赞扬孩子的行为，如“你搭的塔真高”等。当然，这种赞扬应该准确、真诚，避免过分的言辞。

（2）不要提问或发布命令。父母的任务只是观察，说出你的意见，而不是去控制或指导孩子。

（3）当孩子开始调皮时警告或提醒他们，这是培养孩子自我控制能力的最佳办法。

（4）用表扬或欣赏来肯定好的行为，以此塑造积极性；对孩子故意吸引父母注意的行为不予回应。

宝宝多吃粗粮有好处

现在，多数家庭的食谱中，精米、细面、鸡鸭鱼肉占了主导地位，而五谷杂粮在餐桌上几乎见不到。从医学角度和人体营养的均衡性上来看，还是适时多吃一些粗粮好。

在粗粮中，含有人体所需要的碳水化合物、无机盐、B族维生素和纤维素，当然也包括热量。粗粮中的营养成分是细粮无法替代的，因此，宝宝的餐桌上应该多一些黄面、黑面类的食物。

防止宝宝睡觉踢被子

宝宝总在睡梦中踢被子，这让父母很伤脑筋。防止宝宝踢被子，父母应该注意做到以下几点。

（1）在睡前不要过分逗引宝宝，不要恐吓宝宝。白天也不要让宝宝玩得过于疲劳。否则，宝宝睡着后，大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。

（2）宝宝睡觉时被子不能盖太厚，要少给宝宝穿衣服，也不要以衣代被。

父母要让宝宝从小养成好的睡眠姿势，不要把头蒙在被子里，手不要放在胸前。蛲虫病也是引起宝宝踢被、睡眠不安的原因，一经发现，应立即治疗。



培养宝宝自行大小便的能力

把便盆放在固定的地点，便于宝宝排便时自己找到便盆。家长可根据宝宝排便规律及时提醒其大小便。一般宝宝在喝水或喝奶后10分钟左右有小便；大便最好在早餐或晚餐后定时让宝宝坐便盆，因为饱餐后会引起肠道蠕动，利于排便。这样久而久之，宝宝就能形成在固定时间、地点坐便盆排便的习惯。宝宝大小便时要有人看护，此时可以鼓励他开口说话，如“爸爸，尿尿”“宝宝大便”“大便臭”等，训练他的表达能力。

夜间可根据宝宝的排便规律及时把尿，把尿时要叫醒宝宝，在其头脑清醒的状况下进行。随着宝宝年龄增长，应培养宝宝夜间主动叫父母把尿的能力；夜间小便的次数，也可逐渐减少或不尿。宝宝一般到2～3岁时便不再尿床。

冬天要指导宝宝便前脱掉或拉下外面的罩裤，扒开棉裤进行排便，使宝宝白天不尿裤子。

注意事项

（1）让宝宝坐便盆不能过勤，每次坐便盆的时间不宜过长，一般5～10分钟为宜。

（2）当宝宝坐便盆排便后，要加以赞赏。不要对宝宝的大小便表示厌恶，以免宝宝产生心理困惑。

宝宝尿床防治

1～2岁的宝宝夜间尿床是正常生理现象，为减少夜间尿床的次数，使宝宝2～3岁以后不再尿床，家长可采用以下办法。

（1）为宝宝建立合理的生活制度，避免过度疲劳以致夜间睡得太熟。

（2）晚餐不要太咸，餐后要控制汤水、牛奶等液体的摄入量，以减少入睡后的尿量。

（3）睡前不宜过于兴奋，最好小便后再上床睡觉。

（4）夜间睡眠太熟的宝宝，白天一定要睡2～3小时。

（5）注意观察宝宝的尿床时间，以便及时唤醒宝宝把尿。

（6）宝宝尿床后不要责备、恐吓，以免造成宝宝紧张、恐惧心理。

（7）白天可训练宝宝有意识控制排便的能力，如当宝宝要小便时，可酌情让其主动等几秒钟再小便，等等。

培养宝宝自己用匙吃饭

宝宝的运动发育有其规律性，一般都是从抬头、坐、爬、行走，发展到精细动作（握及捏弄动作）和眼手动作的协调。而从宝宝生活能力的培养及运动发育的角度来看，一般从1岁半后家长就要开始培养宝宝自己用匙吃饭，但要注意以下几点。

一是要为宝宝选择合适的餐具，并准备就餐时用的围嘴巾。匙的大小、匙把的长短都应适合宝宝使用，以匙能放入口中，宝宝能握住匙把并不过长为宜。

二是在培养宝宝用匙吃饭的过程中，家长首先应注意的就是坚持每天让宝宝练习，不能因为怕孩子吃不饱、饭菜放凉了以及怕弄脏了孩子的衣物等理由而停止。刚开始时宝宝肯定会因自己用匙吃而吃得慢，吃不饱。这时，家长可以先盛很少的饭菜让宝宝练习，练习几分钟后家长再盛出热菜热饭喂宝宝。经过一段时间的练习，宝宝就会自己吃得越来越多，而家长会喂得越来越少，到了2岁左右时就可以让宝宝独立吃饭了。其次还要注意让宝宝养成饭前洗手、固定座位、不边吃边玩等良好的饮食



习惯。家长万万不可一切代劳，使宝宝在这一时期失去学习基本生活本领的机会。

教会宝宝擤鼻涕

感冒是宝宝最常见的疾病之一。宝宝受凉后容易感冒，感冒时鼻黏膜发炎，鼻涕增多，并含有大量病菌，造成鼻子堵塞，呼吸不畅。这个年龄的孩子生活自理能力还很差，对流出的鼻涕不知如何处理，有的宝宝会用衣服袖子一抹，弄得到处都是；有的宝宝鼻涕多了不擤，而是使劲儿一吸，咽到肚子里。这些都是很不卫生的行为，不但会影响身体健康，同时也会将病菌通过污染的空气、玩具传染给别人。因此，教会宝宝正确的擤鼻涕的方法是很有必要的。

在日常生活中，最常见的一种错误的擤鼻涕的方法就是捏住两个鼻孔用力擤。因为感冒时容易鼻塞，宝宝希望通过擤鼻涕让鼻子通气，而这样做既不卫生，又容易把带有细菌的鼻涕通过咽鼓管（鼻耳之间的通道）进入中耳腔，引起中耳炎，使宝宝听力减退，严重时由中耳炎引起脑脓肿而危及生命。因此，家长一定要纠正宝宝这种不正确的擤鼻涕方法。

正确的擤鼻涕方法是要教宝宝用手帕或卫生纸盖住鼻孔，两个鼻孔分别轻轻地擤，即先按住一侧鼻翼，擤另一侧鼻腔里的鼻涕，然后再用同样的方法擤另一侧鼻孔。用卫生纸擤鼻涕时，要多用几层纸，以免宝宝没经验，把纸弄破，弄得满手都是鼻涕，再在身上乱擦。

让宝宝学会自己洗手

这个年龄段的宝宝，应懂得一些卫生习惯，如饭前便后要洗手。同时这个年龄段的宝宝主动性有了提高，什么事都喜欢自己动手，家长应了解孩子的这些特点，让孩子学习自己洗手。也许有些家长会有顾虑，认为孩子年龄还小，不会自己洗手，不过是玩水，还会把衣服弄湿，所以不愿意让孩子自己洗手。其实不然，只要方法得当，宝宝是能学会自己洗手的。宝宝一般喜欢玩水，因此让他自己洗手他会很感兴趣，会高兴地跑到水盆或水龙头那里。在宝宝玩水时，家长可以教他一边玩肥皂泡，一边学习洗手的动作。同时，也应教宝宝如何开关水龙头，如何用手巾擦干手，此时也不要忘记说些有关洗手的话来指导他。宝宝自己洗手时，大人要帮他挽好袖子后再洗，以免弄湿衣袖。如果开始时常常弄湿袖子，家长也不要责备孩子，以免挫伤孩子自己动手、自我服务的积极性。

正确引导宝宝玩水

一般这个年龄的宝宝都喜欢玩水，利用水和玩具进行各种游戏，这对锻炼宝宝最初的思维想象、动作及认识能力是有帮助的。1岁半左右的宝宝可用小瓶、小碗、小杯和小漏斗等容器装水玩，还可教宝宝把水从一个容器倒入另一个容器，这可训练宝宝手的控制能力，还可用一个大盆装半盆水，把一些可漂浮的玩具如小船、小鸭子、小乌龟或机动的游泳娃娃、青蛙、轮船等放在大盆中，让宝宝玩。开始宝宝可能会把水搞得到处都是，这时家长应在旁边指导，提醒宝宝别弄湿衣服，并帮助宝宝卷起袖子。近2岁的宝宝可玩磁铁钓鱼游戏，这种游戏可培养宝宝的耐性和注意力。

宝宝起床后不可立即叠被子

起床后立即叠被子对人体的健康有不利影响。人在长时间的夜间睡眠当中，会排出很多物质。首先是水分，人体排出的水分会使被子有不同程度的受潮。另外，人的呼吸和全身皮肤上的毛孔会排放出多种气味。据研究表明，人体从呼吸道排出的化学物质有149种，从汗液中蒸发的化学物质则有151种。在几个小时的睡眠当中，被子和人体充分接触，吸收了大量的水分和化学物质，有一定程度的污染。如果在宝宝起床后就立即叠被子，会使被子上的水分和化学物质难以散发掉，长期沾染在被子上。如果让宝宝长期使用受到污染的被子，就会对健康产生不利影响。

所以正确的做法是：在宝宝起床后经过一段时间，让被子中的水分、化学物质散发后再叠被子。被单要勤洗勤换，每隔一段时间要将被子放在阳光下曝晒，以消灭其中的细菌。

培养宝宝的社交能力

宝宝的成长中需要与小伙伴们友好交往，这是宝宝成长中的自然需要。彼此年龄差不多的宝宝非常容易相互微笑，或拉拉手或摸摸对方。有的小伙伴们在一块儿虽是各玩各的，但有无小伙伴在场，情形是有区别的。有小伙伴在场时，宝宝能用同一个玩具玩更



多的玩法，玩的时间也更长。此外，一些小事，小伙伴们在一块儿都会觉得非常开心，乐趣无穷，如看蚂蚁搬家，宝宝可以一看就是大半天。

小伙伴们有时免不了会发生矛盾，最常见的便是争抢玩具，对这个年龄的宝宝来说是正常的。因为他们尚没有“我的”“你的”的概念，最好是让小伙伴们每人都有玩具，让他们乐于彼此交换玩具。

轻松愉快的情绪对宝宝是至关重要的，父母也应该保持这种良好的情绪，它可以让宝宝有足够的热情和兴趣去游戏，去学习，去探索，从中进一步获得乐趣，增加自信，形成良好的发展趋势。宝宝愉快高兴，父母自然也轻松愉快，整个家庭的气氛也就活跃起来，这反过来又会促进宝宝的成长。

不能给宝宝剪眼睫毛

有的父母为了将来孩子睫毛长得又密又长，在孩子出生后不久便将其睫毛剪掉，希望再长出的睫毛更加理想。其实，睫毛的长短、粗细、漂亮与否，主要与遗传等因素和营养状况有关，用剪睫毛的方法是起不到什么作用的。人的睫毛排列成2～3行，上眼睑约有100～150根，每根长约8～10毫米，下眼睑约有50～75根，每根长约6～8毫米。人类睫毛的寿命为3～5个月，不断地脱落，又不断地生长出新的。

人的睫毛不是为美丽而生的，而是有其特殊的作用。上下睫毛在眼睛前方形成一个保护屏障，起到遮挡灰尘和过强光线的作用，对眼睛的保护有重要的意义。剪掉睫毛后，在新睫毛长出以前，眼睛暂时失去了这种天然的保护功能，眼睛易受到伤害。例如，风沙较大的天气人要眯起眼睛，睫毛便可起到挡住风沙的作用，而人又能清楚地看到一切。没有睫毛的人在这时只能闭起眼睛，才能不被风沙迷眼，但就不能看到东西了。

剪掉睫毛后，刚长出的粗、短、硬的新睫毛，容易刺激眼球、结膜和角膜，会产生怕光、流泪、眼睑痉挛等异常症状，严重者会继发眼部感染。另外，在剪睫毛的过程中，如果孩子的眼睑眨动，或者头部摆动，都可能造成外伤，这些都会给孩子造成不应有的痛苦。

注意保护宝宝的视力

视力异常检查

宝宝的视力若出现下列异常情况，应到医院进行视力检查。

（1）眼睛的位置异常。单眼或双眼斜视，一只眼睛大，一只眼睛小。

（2）视物姿势异常。宝宝看东西时眼睛距离物体很近，经常皱眉、眯眼，歪头偏脸。

（3）立体视觉欠缺。如穿珠困难。

（4）无急性眼病，但经常用手揉眼，自诉头痛、头晕、眼痛。

（5）对周围环境的探索突然变得漫不经心。

（6）家族中有弱视、斜视、高度近视等视力异常者。

幼儿视力检查方法

检查3岁前宝宝的视力，可把大小不同、颜色鲜艳的玩具（如布娃娃、积木、玻璃球等）放在不同距离的地方（5米、2米、1米），遮住宝宝的一只眼，让宝宝指出玩具的位置或叫他走过去拿起玩具。

宝宝视力异常的防治

每个人都知道，眼睛在一个人的生活、学习和工作中都是非常重要的，保护视力要从小开始，因为幼儿时期是视力发育的关键阶段，也是预防和治疗视力异常的最佳时期。

宝宝的视力异常一般有以下几种情况。

（1）斜视。

（2）两眼大小明显不一样。

（3）看东西要离得很近，眯着眼。

（4）立体视觉效果差。

（5）经常眼痛，头晕但又无急性眼疾。

当父母发现或怀疑幼儿的视力不大对劲时，应带宝宝去看医生以确定是否患有视力疾病并及时治疗。

平常注意对宝宝视力的保护也是重要的：饮食上，宝宝应适量吃一些蛋黄、肝、绿色蔬菜、水果等，以摄入足够的维生素A；宝宝在看图画书时姿势要端正，眼与书应保持适当距离（约33厘米），另外，要选用字迹大小适合的书给宝宝看；室内的光线应足够明亮，自然光不足时，就应开灯（照明最好用日光灯，以免使眼睛受刺激）；不要让宝宝常看电视，最好不超过10分钟，要确保电视机的荧光屏中心位置低于宝宝视线。另外，经常让宝宝进行一些户外游戏，加强体格锻炼，这对于缓解视觉疲劳是很有效的。

光脚散步对宝宝有益

光脚散步有很多优点，特别是对智力低下的幼儿以及足部骨骼和肌肉发育不良而不能正常走路的幼儿，都有较大的好处。

足弓是人类特有的，是在人直立、正常行走过程中产生的。而智力低下的幼儿的足弓不明显，或没有足弓。没有足弓的孩子走、跑都很慢，不能双脚同时跳起，或跳的动作很笨拙，运动反应不灵敏。光脚散步可使脚掌受到外界刺激，促进足部骨骼、肌肉的发育及足弓的形成，同时向大脑传递刺激，促进大脑的发育。

在散步时注意让宝宝脚跟着地走一段路以后，再用脚尖走一段路，这样既能锻炼两腿的力量，又可以锻炼宝宝的平衡能力和移动身体重心的能力。

注意宝宝和宠物的相处

如果家里所有的宠物都能与宝宝和平相处，那么一定很美妙。但是有些时候却事与愿违，不要假设自家的猫、狗会立刻爱上这个新来的家庭成员。有些家庭宠物能大方地接纳新成员，但有些却非得争风吃醋一番才罢休。为了安全起见，不可留下宝宝与宠物单独在一起。当宝宝渐渐长大时，可以教导他温和地对待宠物，如此可以逐步地培养彼此间的信任。相关注意事项如下。

（1）禁止宠物与宝宝一起睡觉，应在宝宝的摇篮上加个网罩以便保护。

（2）动物食用的碗盘应该保持十分干净，并防止宝宝用手触摸。

（3）将猫的“秽物箱”放在宝宝接触范围之外。

（4）预防宠物身上长跳蚤，跳蚤对宝宝具有伤害力。

（5）将鱼缸、鸟笼、松鼠笼等类的东西放置于宝宝摸不到的地方。

（6）绝对不可以拿宝宝来逗宠物玩。

（7）不要让宝宝喂宠物。

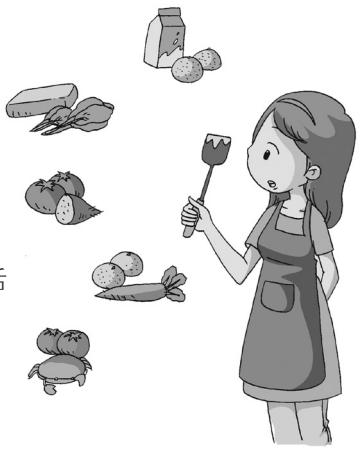


第八章 1~2岁宝宝的饮食营养全攻略

宝宝吃多少食物合适

食物量主要取决于两方面的因素，即孩子对营养的需求量和自身的胃容量。1岁宝宝每日需热能4.4～4.6千焦，蛋白质约35克，钙约600毫克，铁约12毫克。从我国目前的饮食结构来看，热能的供给主要来自米、面等谷类食品；蛋白质主要来自肉、蛋类食品；钙、铁、锌等无机盐和维生素主要来自蔬菜和水果，部分来自动物类食品。依此，1岁后的宝宝每日的食物量可参考以下数据：谷物类主食约100克，肉、蛋、鱼约100克，蔬菜约150克，两餐之间的水果约50克，每天还应吃250克以上的奶制品。科学研究发现，1岁时宝宝的胃容量为300～500毫升，比起半岁时200毫升的胃容量有了很大的增加。所以，通常安排宝宝每日的进食次数为4～5次，每次的进餐间隔为3～4小时。这样既可以为宝宝提供充足的营养量，又可以避免每次进食过量给宝宝造成的伤害。需要家长们注意的是，孩子间的个体差异很大，如果孩子每日的膳食量不能达到上述的一般数量，但孩子的体格发育达到当地儿童的发育水平，则无须为孩子进食量“少”而担心。

宝宝的主食



1岁后的宝宝，多以谷类为主食，谷类不局限于大米，各种麦、玉米、高粱、小米都属于谷类。谷类食品主要为孩子提供碳水化合物。碳水化合物在体内经过代谢分解为葡萄糖而供给机体能量，能量对人体很重要，人没有能量就像机器没有了汽油，所有的生命活动都会停止。对孩子来说，提供充足的能量还有特别的意义，那就是保证孩子的生长发育。当能量不足时，机体将有限的能量用于维持生命的基本活动，孩子就会减

缓或停止生长。1岁至1岁半的孩子每日的主食量在50～100克，每个孩子的需要量都有所不同，所以不能一概而论。家长要根据孩子的自身生长发育情况随时进行调整，最常用的方法就是在生长发育上观察孩子的体重变化。我们已经知道，能量不足会影响孩子生长发育，能量过多也是不好的。能量过多时，糖会转化为脂肪储存，孩子易发生肥胖。

除了谷类，薯类食物也可以作为主食的一部分，孩子吃了甘薯、土豆等食物时，当日的主食量应当适当地减少一些。还有一些含碳水化合物较高的零食或点心，也可看作是主食的一部分，尤其是在现代生活中，零食是孩子食物结构中不可缺少的。

宝宝饮食应注意的问题

要做到细、软、烂

面条要软、烂，面食以发面为好，肉和菜要斩末切碎，鸡和鱼要去骨刺，花生和核桃要制成泥、酱，瓜果要去皮核，含油炸食品要少食，刺激性食品不要给幼儿吃。

要小而巧

小巧的食物外形美观，花样翻新，气味诱人，这样的食品通过视觉、嗅觉等感官，传导至宝宝大脑食物神经中枢引起反射，就能刺激食欲，促进消化液的分泌，增进消化吸收功能。

要保持食物营养素

米饭尽量多用蒸或焖的方式，因为蒸或焖米饭要比炒饭少损失约5%的蛋白质、约18.7%的B族维生素；蔬菜要注意新鲜，先洗后切，急火快炒；蔬菜切了不要烫洗，因为烫洗可使维生素C损失99%以上；炒菜、熬粥都不要放碱，以免水溶性维生素被破坏；吃肉时要喝汤，这样可获得大量脂溶性维生素。

宝宝厌食的原因

有些宝宝非常乐于接受新的食物并吃得津津有味。可有些宝宝都1岁多了，还是以吃奶为主，不肯好好吃饭，也有的宝宝可能在某一阶段对某种食物表现出厌恶、反感。其原因大概有以下几种。

（1）疾病原因。消化不良、肠炎、营养不良、佝偻症、慢性消化道疾病、肝炎、贫血及锌缺乏等。

（2）婴儿时期未能及时添加辅食。在婴儿辅食添加的关键时期，没有给宝宝适宜的锻炼，使宝宝的咀嚼能力落后于同龄儿童。现在又急于添加辅食，使宝宝一时无法适应。

（3）饮食习惯不良。宝宝挑食、偏食或餐前零食过多，或是在添加断奶食品期间，宝宝爱吃的食物就任其多吃，使之产生厌烦；也可能是在宝宝不想吃的时候强给硬塞，使宝宝产生逆反心理；还有可能是喂的蛋白质和糖类太多而饮水少，使得宝宝无进食欲望。

（4）药物影响。过量的红霉素等多种药物可引起胃肠反应而导致宝宝厌食。

（5）精神因素。宝宝过度紧张、焦虑和缺乏爱抚都会导致厌食。例如，入托、入园时心理紧张导致厌食。

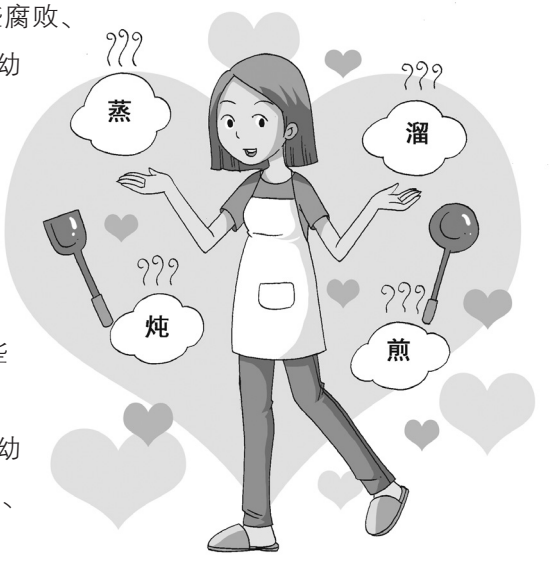
（6）气候影响。天气闷热或夏季酷热时，宝宝若苦夏也会导致厌食。

父母只有了解引起宝宝厌食的原因，才能有针对性地加以调整。

宝宝饮食安全须知

食物给幼儿的成长提供了必要的营养，但若选购食物或制作食物不当，则也可能会给幼儿带来疾病或食物中毒等伤害。为幼儿挑选食物时，家长一定要注意如下几点。

第一，食物应尽量新鲜，对于一些腐败、变质的食物尤其是水果、蔬菜，不要让幼儿吃。一些父母发现水果只有局部腐烂觉得扔了可惜，于是便将烂掉的部分剜去，剩余的给幼儿吃，这样做的后果往往是，幼儿因这些水果而患上了肠道疾病。此外，给幼儿的点心一定要注意是否过期、变色、变味，一些含油量较大的点心最好不要让幼儿吃。



第二，发芽或发青的土豆都不能给幼儿吃，否则可能引起口干、舌麻、恶心、

呕吐、腹泻以及呼吸困难，甚至抽搐等中毒症状。

第三，幼儿不宜吃熟食制品，一般熟食制品中都加入了一定的防腐剂和色素，如火腿肠、袋装烤鸡等，这些食物也易变质腐烂，所以不宜给幼儿吃。再有一些罐头食品、凉拌菜等，幼儿也最好少吃或不吃。

第四，幼儿的饭菜应现做现吃，不应吃剩饭剩菜。

第五，在食物烹制处理上，有些食物是需要特别注意的，如扁豆、四季豆、刀豆均含有对人体有毒的物质，在烹制中要待其变软、变色，豆腥味都消除之后，才能食用。

总的来说，食物既要做到营养丰富，又要保证卫生安全。

合理摄入脂肪食品

脂肪是产热量最高的营养物质，比蛋白质或糖类氧化时所产生的能量要高出1.25倍。当人体从食物中摄入能量过多时，可以在体内转化为脂肪，并且以脂肪组织的形式贮存起来，成为体脂。可以这样说，脂肪组织是贮存能量的燃料库，在人体营养物质供应不足或需要突然增加时，就可以随时动用它，以保证对肌体能量的供给。脂肪组织具有保暖作用，皮下脂肪层可以防止体温的散失，维持人体的正常体温。脂肪组织还具有保护组织和器官的功能，如心脏的周围，肾脏的周围，肠管之间都有较多脂肪组织，这些脂肪组织可以防止这些器官受到外界的震动和损害。脂肪还是一种良好溶剂，促使人体吸收脂溶性维生素如维生素A、维生素D、维生素E等。

一些类脂质，如磷脂和胆固醇是形成人体细胞的重要物质，尤其在脑和神经组织中最多，是维持脑和神经系统功能不可缺少的物质；胆固醇又是胆汁的主要成分，缺乏时会影响对脂肪的消化。

脂肪能够使人增加食欲，如果膳食中缺乏脂肪，宝宝往往食欲不振，体重增长减慢或不增长，皮肤干燥、脱屑，易患感染性疾病，甚至发生脂溶性维生素缺乏症；脂肪摄入过多，宝宝易发生肥胖症。因此，宝宝膳食中脂肪摄入要适量。

脂肪进入人体后，被分解成脂肪酸。食物中的脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两类，有一些不饱和脂肪酸不能在人体内合成，即称其为必需脂肪酸。母乳和植物油中的不饱和脂肪酸含量高，母乳喂养和服用含有植物油的婴儿配方食品可以摄入较多的必需脂肪酸，所以，它们是脂肪营养价值高的食品。

迄今为止，脂肪的每日供给量尚无统一规定，我国儿童营养学专家认为，幼儿脂肪供给量一般占每日热量供给量的25%～30%为宜。

宝宝不宜多吃巧克力

巧克力是一种以可可豆为主要原料制成的糖食品，它的味道香甜，食后回味无穷，很受孩子的喜爱。如果家长想了解宝宝多吃巧克力好不好，就必须先了解巧克力的营养价值到底有多大。巧克力的主要成分是糖（每100克含糖约65.9克）和脂肪（每100克含脂肪约27.4克），因此提供的热量比较高。许多舞蹈演员、运动员、重体力劳动者在消耗热能较多的情况下吃巧克力，可供给能量，振奋精神。但是巧克力含蛋白质却很少（每100克含蛋白质仅约5.5克），含维生素也非常少，而这些营养素同样是宝宝生长发育中所必需的。

科学的饮食结构中，蛋白质、脂肪和糖类这三大能源物质应各占一定比例，即蛋白质占10%～15%，脂肪占30%～35%，糖类占50%～60%。但巧克力的营养比例与适合人体需要的营养比例相差很大，它不能完全满足宝宝生长发育中的营养需要。因此，过多地食用巧克力对宝宝的益处并不明显。

过量吃巧克力还会对宝宝的健康产生许多不利影响，如糖分过高，通过体内的新陈代谢会转变成脂肪被贮藏，加上巧克力的脂肪成分过多，均会使宝宝发胖；巧克力中含脂肪较多，这些脂肪在胃中停留的时间较长，不易被胃肠消化、吸收，还会使宝宝有饱腹感而影响食欲，直接影响了宝宝的营养摄入和身体健康；巧克力是不含纤维素的精制食品，吃多了可致便秘；巧克力中的草酸，还会影响钙的吸收；巧克力中的可可碱具有强心和兴奋大脑的作用，宝宝多吃后表现为哭、吵、多动和不肯睡觉。此外，巧克力也是诱发口臭和蛀牙的罪魁祸首。由此可见，宝宝不宜多吃巧克力。

宝宝不宜多吃零食

宝宝爱吃零食，适量给宝宝吃一些零食，既可及时补充宝宝的能量以满足机体需要，又可给宝宝带来快乐。但一定要适量，时间合适，量合适，食物选择恰当，不然会影响宝宝的正常饮食。

宝宝的胃容量小，而活动量却很大，消化快，所以往往还未到吃饭时间就饿了。这时可给宝宝一些点心和水果，但量不要大，那些太甜太油腻的糕点、糖果、巧克力等不适合经常作为宝宝的零食，因为这些食物含糖量高，脂肪多，不易消化吸收。在正餐前1小时内不宜给宝宝零食，以免影响宝宝正常进餐。

此外，家长在给宝宝零食时一定要注意方法，控制好零食量，最简单的例子，最好

不要让宝宝看见装满零食的盒子，否则宝宝知道还有很多，便自然会吃了还要。家里可置放一些装零食的小罐，一次装少许，让宝宝知道吃完就没有了，没有了宝宝自然也就不会缠着要了。此外，不要为让宝宝达到某些要求而用零食去哄骗他，吊他的胃口。

家长也可根据宝宝的生长发育状况，选用一些强化食品作为宝宝的零食，但这样做一定要在医生的指导下，以防短期内大量补充某种营养素造成身体不适，甚至中毒。

宝宝在吃完零食后，最好喝几口温开水，以清洁口腔，防止龋齿。

宝宝不宜多吃豆制品

豆浆、豆腐脑是家长经常为宝宝准备的饮食，而且在家长中间普遍存在着豆制品不怕多吃就怕少吃的观念。然而营养学专家认为，宝宝最佳饮食原则是“平衡膳食，合理营养”。经研究发现，大豆中含有皂角苷，它不仅能降低胆固醇，还会将人体的微量元素碘带出体外。长期大量食用豆制品会使体内缺碘，影响宝宝的生长发育，造成智力下降，发展成呆小症。此外，经常过多地食用豆制品还会造成血液中的钙的含量过高，阻碍人体对锌的吸收和利用，引起锌含量的相对不足。而人体缺锌会导致食欲减退、发育迟缓等。



因此，宝宝不宜过多食用豆制品。如果长期大量食用豆制品，为了宝宝健康成长，应注意补充含碘丰富的海产类植物和含锌较高的食物，如瘦猪肉、花生、鸡等。

宝宝不宜多吃鸡蛋

鸡蛋被认为是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，其中卵磷脂和卵黄素是幼儿身体发育特别需要的物质。但是，鸡蛋吃得越多就越好吗？答案是否定的。

1～2岁的宝宝，每天需要的蛋白质除普通食物外，添加1～1.5个鸡蛋就足够了。如果食入太多，宝宝的胃肠负担不了，会导致消化吸收功能障碍，引起消化不良和营

养不良。

鸡蛋还具有发酵特性，宝宝的皮肤如有生疮化脓，吃了鸡蛋会使病情加剧。有的家长喜欢用开水冲鸡蛋加糖给宝宝吃，由于鸡蛋中的细菌和寄生虫卵不能完全被烫死，因而容易引起腹泻和寄生虫病。如果鸡蛋中有“鼠伤寒沙门氏菌”和“肠炎沙门氏菌”，宝宝会因此而患肠炎；如果鸡蛋中不含活菌而只有大量毒素存在，则表现为食物中毒。此外，民间有“生鸡蛋治疗小儿便秘”的说法，事实上，这样做不仅治不了便秘，还会发生“弓形虫”感染。这种病发病较急，全身各器官几乎均会受到侵犯，常常引起肺炎、心肌炎、斑丘疹、肌肉和关节疼痛、脑炎、脑膜炎等，甚至导致死亡。

1～2岁的宝宝体内各种脏器都很娇嫩、脆弱，尤其是消化器官，其黏膜尚处于发育过程中，经不起强烈的刺激。对宝宝而言，鸡蛋是一种难以消化的食物，不要认为吃得越多越好。给宝宝吃鸡蛋，一定要煮熟，以吃蒸蛋为好，不宜用开水冲鸡蛋，更不能给宝宝吃生鸡蛋。

宝宝的健脑食品

（1）豆类。对于大脑发育来说，豆类是不可缺少的植物蛋白质，黄豆、花生、豌豆等都有很高的营养价值。

（2）糙米杂粮。糙米的营养成分比精白米多，黑面粉比白面粉的营养价值高，这是因为在细加工的过程中，很大一部分营养成分损失掉了。要给孩子多吃杂粮，包括糯米、玉米、小米、红小豆、绿豆等，这些杂粮的营养成分适合身体发育的需要，搭配食用能使孩子得到全面的营养，有利于大脑的发育。



（3）动物内脏。动物肝、肾、脑、肚等，补血又健脑，是孩子很好的营养品。

（4）鱼虾类及蛋黄。鱼、虾、蛋黄等食品中含有一种胆碱物质，这种物质进入人体后，能被大脑从血液中直接吸收，在脑中转化成乙酰胆碱，可提高脑细胞的功能。尤其是蛋黄，含卵磷脂较多，被分解后能放出较多的胆碱，所以宝宝最好每日吃些蛋黄和鱼虾等食品。

碱性食品有益宝宝的大脑发育

碱性食品，是指含有钠、钾、钙、镁等，在体内表现为碱性的食物，如蔬菜、牛奶、水果等均为碱性食品。这个时期的宝宝处于发育成长期，更要重视碱性食品的调配，因为碱性食品中所含的重要成分钙、钠、钾、镁等，是人体运动和脑活动所必需的4种元素。缺乏这些成分，尤其是缺乏钙时，将直接影响宝宝脑和神经功能的发育，引起记忆力和思维能力的衰退，严重的还会导致神经衰弱等。因此，为了提高孩子的智力和健康，在保证摄取蛋白质、脂肪等重要营养要素的前提下，可多吃如下碱性食品：海带、香菇、菠菜、大豆、栗子、香蕉、青芋、小豆、胡萝卜、油菜、百合、草莓、土豆、甘蓝、萝卜、南瓜、笋、橘汁、苹果、蛋清、柿子、梨、黄瓜、西瓜、茄子、洋葱、牛奶、豆腐等。

给宝宝足量的饮水

宝宝身体机能的运作以及营养素在体内的传送，都需要水分，所以要给宝宝补充足够的饮水，宝宝的需水量是按千克体重来计算的，一般每日每千克体重需要水60～100毫升。如宝宝在饮水不足时，发烧、做剧烈活动或天气高热的情况下，还需要按身体情况增加水分。正常情况下，水的含量和排出量是相对平衡的。例如，在腹泻时，尿量就少，这是因为从大便排出的水分较多，尿就少了，这也说明体内存在着脱水情况，指示我们要给体内适量补充水分和无机盐。

汤泡饭不利于宝宝消化

有的孩子不爱吃菜，却喜欢用汤或水泡饭吃。这样，很多饭粒还没有嚼烂就咽下去了，自然加重了胃的负担。而水又冲淡了胃液影响胃的消化功能，因此经常吃汤泡饭容易得胃病。孩子活动量大，消耗的水分多，往往因贪玩顾不上喝水，吃饭时感到干渴。家长应在饭前半小时或1小时让孩子喝些水，吃饭的时候不要让他用汤或水泡饭。

宝宝吃冷食要适量

父母如果让宝宝在夏季吃优质、适量的冷食，可以使宝宝健康愉快地度过酷暑。

夏天的高温会使宝宝的唾液和胃液分泌减少，引起食欲不振。而食用冷食可使宝宝感到凉爽，并能调节消化系统的功能。

冷食虽能防暑降温，但宝宝吃冷食过多会使胃肠骤然受凉，引起胃肠不规则收缩，导致腹痛。冷刺激也会使胃肠蠕动加快，血流减少，使食物未能很好地吸收便被排出体外，容易引起宝宝消化不良。冷食中的牛奶、糖、淀粉等营养成分进入消化道以后，需占用一定量的消化液去进行消化，从而影响宝宝正常饮食的消化吸收。冷食中的营养成分与正餐食物相比，相对较少，不能满足宝宝的营养需要。

炎热的夏天，父母要为想吃冷食的宝宝选择优质的冷食，如冰激凌、雪糕等，或其他专为幼儿制成的冷饮。父母特别要注意不要让宝宝多吃，以免影响宝宝的健康。如果宝宝因为口渴要吃冷食，父母应设法让宝宝少量多次地喝点温开水，以解决口渴的情况。父母还应该避免让宝宝在刚吃完饭或刚喝完热水之后立即食用冷食，以防止宝宝腹痛。

宝宝应多摄取食物中的锌

幼儿之所以缺锌，是因为很多食物中含锌量极少，而且不易被人体吸收。在人体内，锌是由胃肠道吸收，由胰腺、胆囊分泌的消化液消化的。

诊断婴幼儿是否缺锌，应做血清检测，用药物补锌时最好在医生的指导和监督下进行，而且要有一定的疗程。锌过多对身体也是有害无益的，所以，最理想的补锌方法是吃含锌量相对较高的食物。因为食物含锌量有限，食补不会轻易出现副作用。含锌较多的食物有：麸皮、地衣、蘑菇、炒葵花子、炒南瓜子、山核桃、酸奶、松子、豆类、墨鱼干、螺、花生油等。另外，鱼、蛋、禽等动物性食物中的含锌量也较多，利用率也较高。



平衡宝宝膳食的原则

膳食营养的第一层意思是要求全面的营养。如果膳食能提供所有的必需营养素，膳食营养的质量就能得到基本保证；如缺少某种或某些必需营养素，就存在膳食营养质的缺陷，即称为不合理营养。膳食营养的第二层意思是要求平衡的营养，或称为均

衡的营养。它要求提供营养素的数量要合适，既不能少也不能过量，要保持营养素之间的平衡。

宝宝的膳食营养，也必须强调膳食中所包含营养的质和量。倘若一种膳食能保证提供全面的营养（质保证）和均衡的营养（量保证），就可称为平衡膳食或合理膳食，它所提供的是合理营养。

保证平衡膳食应遵循以下原则。

（1）食物多样化原则。营养学家认为，世界上无任何一种食物能提供人体所需的全部营养素。因此，必须吃多样化食物才能获得全面的营养。

（2）食物均衡性原则。这个原则是对整个膳食模式而言的，强调食物的结构，要注意各组食品的供给数量及相互之间的搭配。只有调整好食物结构，提供均衡的食物，才能获得均衡的营养。根据此原则，要求科学地处理好荤素食品、粗细杂粮、动植物蛋白等的搭配。

（3）适量的原则。限制油脂和糖的供给量，是调整膳食结构的一项重要措施。显而易见，摄入过多高能量食品，可使体内营养过剩，造成脂肪在体内堆积而引起肥胖病。对胆固醇与食盐也应采取适量原则。

（4）个体化原则。该原则是我国数千年来传统饮食文化的核心思想，主要强调食物的天然属性（温热、寒凉与平性）、季节特点（春暖、夏热、秋凉、冬寒）、烹调方法（清淡或辛辣）与摄食者个体的体质要保持辩证统一关系，尽量做到天、物、人三者的协调一致。

适合宝宝膳食的烹调方法

食物通过适当的加工烹调可增加其中的色、香、味，提高对食物中各种营养素的消化、吸收和利用。针对幼儿消化功能的特点，常采用的烹调方法有以下6种。

蒸

制作菜肴省时间，且保持原汁原味，减少营养素成分的散失，还能保持原料原有的形态。

炖、熬

常在加汤加料时一次加好，中途不再添汤，可保持原汁原味，制作的食品味道清香、淡雅、软而酥烂、清爽利口。

瓤

此法制作细腻，注意外形，制成的菜肴美观别致，荤素相配，口味鲜美。如黄瓜塞肉、葫芦塞肉、瓤冬瓜盅等。

熘

此法制作食物长为片、丁、丝状等。经过油滑或水烫熟后再熘，以旺火速成能保持菜肴的香脆、滑软、鲜嫩。如豆腐丸子、土豆丸子等。

烧

红烧、汤烧，菜肴味鲜，咸、微甜、色泽发红。

汆

烹制汤菜或连汤带菜常用的一种烹调方法。

需要指出的是，无论采用哪种烹调方法，为宝宝制作的膳食，应该较成人食品更软、更烂。

宝宝用餐时不宜饮水

有些宝宝平时不喝水，但在吃饭时就开始喝水，这样对食物的消化和吸收十分不利。因为在进餐时，消化系统分泌的各种消化液容易被水稀释，胃蛋白酶活性也极易减弱，从而会影响食物的消化和吸收。因此，家长要注意在宝宝吃饭时不要让其喝水。

慎选宝宝的营养品

家长在选择儿童营养食品时，应考虑以下几点：一是应考虑这种食品是否有害、有无副作用，因为现在许多食品，由于含有化学合成的添加剂，对宝宝的健康有害；二是口感要好，过苦或药味重，宝宝难以接受，但甜度高的营养品又会因糖过多抑制宝宝的食欲，也不利于宝宝的牙齿生长，所以宜选择清甜、性缓的营养品；三是有无科学数据和实际效果，宝宝的保健品尤其要有严格的科学测试和临床验证，以纠正宝宝营养的不平衡；四是适应证要广，如适应证窄或不对症，则难以达到预期效果；五是体积不宜过大，否则会占据宝宝胃的较大容量，引起腹胀，影响正常进食；六是有

大补或寒凉动植物成分的保健品不宜让宝宝服用。

总之，无论增加什么样的营养品，首先要保证宝宝的正常饮食，注意调理好宝宝的脾胃和消化功能，逐渐让宝宝恢复营养的平衡状态。

选购有益宝宝健康的零食

宝宝都爱吃些零食，什么零食对宝宝有益呢？该怎么吃呢？这是父母们关心的问题。



（1）奶制品。各种奶制品（如酸奶、纯牛奶、奶酪等）含有优质的蛋白质、脂肪、糖、钙等营养素，宝宝应每天食用。酸奶、奶酪可作为上下午的加餐，牛奶可早上和睡前食用。

（2）水果。水果含有较多的糖类、无机盐、维生素和有机酸，经常吃水果能促进食欲，帮助消化，对宝宝生长发育是极为有益的。宝宝每天饭后应吃适量水果。

（3）糕点。糕点（饼干、蛋糕、面包等）含蛋白质、脂肪、糖等，只可作为宝宝下午的加餐，以补充热能，但不能把糕点作为主食，让宝宝随意吃，尤其是不能饭前吃。

（4）山楂制品。山楂糕、山楂片、果丹皮等，既含维生素C，又能帮助消化，饭后适量进食可帮助宝宝消化。

（5）糖果。糖果含有多量的糖，能提供热能，但不宜多吃，尤其是饭前不宜吃糖果，因为糖能使宝宝有饱腹感，从而影响正餐的进食量。

各类果仁、果冻不宜让宝宝食用，容易造成呛咳、窒息。如果要吃，一定要有大人照看，而且宝宝不能边跑跳或逗笑边吃，以免呛入呼吸道发生危险。

不要让宝宝边走边吃

不少家长早晨走得匆忙，常常让孩子一边走一边吃，这不仅有碍于公共卫生，而且不利于个人健康。人在吃东西时，食物进入口腔，通过咀嚼，使食物碎烂，然后让唾液湿润食物，进而吞咽；由于食物刺激了口腔内的味觉神经末梢，这种刺激传到了中枢神经系统，产生神经反射，从而分泌大量的消化液，当大脑皮层的“食物中枢”

兴奋起来的时候，人的食欲才产生。

但在马路上吃东西，常得不到这样的结果。因为环境复杂，使人们的注意力分散，精神紧张等，这些因素会使食物中枢的兴奋性受到“抑制”，可使人的食欲减弱。

此外，走路吃东西也往往由于咀嚼不好，吞咽过快，而使消化液分泌减弱，这样吃进去的食物，不仅加重了肠胃的负担，还会使食物在消化道内停留的时间延长，甚至发酵，这样就会加重消化道黏膜的刺激，从而引起消化道疾病。

宝宝忌“积食”

宝宝的自我控制能力很差，只要是爱吃的食物，如糖豆、牛肉干、膨化食品，就可能不停地吃；孩子贪吃了过量油腻、生冷、过于甜的食品，会导致腹胀，从而引起消化不良，食欲减退，中医称其为“积食”。

宝宝积食后，会因为腹胀而不思饮食，有时恶心但又吐不出来，孩子的精神也会表现得萎靡不振，有时还会表现出睡眠不安稳。因为幼儿的消化系统发育得还不成熟，胃酸和消化酶的分泌较少，且消化酶的活性低，一下子很难适应过多的食物质和量的较大变化，加之神经系统对胃肠的调节功能较差，免疫功能欠佳，所以极易在外界因素的影响下发生胃肠道疾病。

宝宝积食的治疗，要先从调节饮食结构着手，还要适当控制进餐的量。食物应软、稀，易于消化（米汤、面汤之类），一般经过6~12小时以后，再进食易消化的蛋白质食物。家长要培养幼儿良好的饮食习惯，每餐定时、定量，才能避免积食发生。

中药“小儿化食丸”对积食所致肚子疼、食欲不好、烦躁多啼、大便干臭的治疗效果比较好，但不能久服，应病除即止。鸡内金也是一种治疗宝宝积食的良药，可以在医师的指导下服用。同时，还要让孩子多到户外活动活动，增加运动量，会促进新陈代谢；增加一些体能的消耗，也会有助于对食物的消化、吸收。



第九章 1~2岁宝宝的智能训练

第一节 1岁1~3个月宝宝早期教育与智能开发

宝宝智商后天可以提高

专家通过对领养儿童多年观察研究发现，人的智商并不完全取决于遗传因素，后天的良好教育和爱心培养同样可以大幅度提高弱智儿童的智商。

智商又称为智力商数，是对某人语言、乐感、数学逻辑、时空概念、运动感觉等方面的综合测试参数。如果一个宝宝的智龄与实际年龄相等，则其智商为100分，说明宝宝智力中等；智商在120分以上则表示宝宝聪明；智商在80分以下则表示宝宝弱智。

过去人们一向认为儿童的智商是遗传因素造成的，后天根本无法改变。对此，心理学家和遗传学家进行了大量研究，他们选择了65名4～6岁有代表性的领养儿童作为研究对象，这些孩子均出生在虐待孩子或对孩子漠不关心的家庭，在被领养之前，他们的智商全部在80分以下。通过对这些儿童跟踪观察，科学家们发现，这些孩子的智商都有了不同程度的提高，尤其是他们的时空概念比领养前有了明显进步，其中被氛围和谐的家庭领养的孩子智商平均提高了19分，其他孩子的智商平均提高了8分。科学家证实，领养家庭对孩子感情投入的多少与其智商提高多少成正比。

这个时期，可以充分利用各种媒体启发孩子。妈妈可以充分利用家里的广播、电视、DVD中的幼儿节目来启发和教育孩子，还可以时常从网上学习一些最新的育儿方式，这样不但经济方便，还可以在潜移默化中让孩子学习到更多的语言，加大孩子的信息量，提高他的思维能力，从而促进孩子智力和身体的全面发育。

六类孩子智商高

每个家长都希望自己的孩子更聪慧一些，可怎样才能如愿呢？专家们提示，大多数智商高的孩子出自下列人群。

（1）远血缘婚配生育的孩子。有资料显示，父母均是本地人的孩子平均智商为102.45，父母是省内异地者平均智商为106.17，而隔省婚配所生子女的智商则高达109.35。这说明异地通婚可提高下一代的智商水平。

（2）父母在最佳生育期生育的孩子。一份抽样结果表明，母亲在23岁以前所生子女平均智商为103，而在24～29岁年龄段所生子女平均智商则高达109，但太晚生育（29岁以后）的子女平均智商却低于105。故专家推荐24～29岁为育龄女性的最佳生育期。至于男性，30岁左右当爸爸为优。

（3）吃母乳长大的孩子。英国剑桥大学营养学家对300名7～8岁的儿童做了智商测验，并与婴儿的食谱相对照，发现吃母乳长大的儿童智商普遍较高，比吃代乳品长大的同龄儿平均高出10分之多。

（4）体重适中的孩子。有关专家将超过正常体重20%的肥胖儿与同龄正常儿相比较，发现这些孩子的视觉、听觉、接受知识的能力均处于低水平状态。

（5）坚持吃好早餐的孩子。美国斯旺西大学一心理学博士特别强调早餐的重要意义。他的调查资料显示，吃早餐后参加高难度考试的学生，其得分明显优于那些空腹参加考试者。

（6）勤于活动的孩子。美国贝鲁奇学院一博士的一项研究发现，凡坚持每次持续20分钟跑步、健美操的学生，其学习成绩明显优于那些懒于活动者。他强调，锻炼能使人的大脑处于最初的活动或放松状态，想象力会从各种思维的束缚中解脱出来，变得更加机敏，更富于创造力。



要多与宝宝交谈

这一阶段的宝宝能听懂简单的句子，服从简单的命令，还能用大人难懂的“小儿语”跟周围人说话，甚至能模仿大人的样子与别人“谈话”。但是，他能说的只是一些由一个词汇组成的句子。研究表明，婴儿所掌握的新单词中，约有2／3是通过日常与父母有意无意

的交谈中获得的。喜欢而且善于与孩子交谈的父母，其孩子的语言能力要明显高于那些寡言少语的父母所带的孩子。最新语言心理学理论认为：婴幼儿最初所掌握的语言主要是通过对周围语言环境的模仿而获得的。所以，父母一定要多和自己的孩子交谈。

了解1岁后宝宝的智能特点

婴儿刚出生时根本谈不上什么智能，在最初的几个月中也没有得到智能。婴儿最初的智能信号，就是他故意推开不需要的东西。

大多数家长都会认为，智能应该涉及心中的思想，而含有思想的智能要在宝宝2岁后期生活中才会具体表现出来。根据普通的智能含义来说，如果认为第一阶段中的婴儿就会思考很多东西，那是没有理由的。因为在1岁半的幼儿全部生活中，他所拥有的大多数智能，都会在他的行为中表现得非常明显。

让宝宝学认红色

1岁以后，宝宝就可以开始学认颜色，一般最先学会认红色。认识红色，宝宝就具有了共性的概念，这个词可以放在学过的物品名称前面，如红色的球，红色的积木，红色的衣服等。对于宝宝来说，理解这个概念要比学认自行车和小汽车难得多，因此要花很长时间训练，宝宝才能认识红色。家长可以把几种红色的玩具放在一起，告诉宝宝：“这些都是红色的，看红色的积木，红色的球　　”大人还可以取出其他颜色的东西放成一堆，说：“这些都不是红色的。”千万不要说这是绿色，那是黄色，因为这个年龄的宝宝还不能接受和理解其他颜色。只能教他认识红色，并多次强调：“这一边都是红色的，那一边都不是红色的。”宝宝的眼睛能感知色彩，通过大人多次强调，宝宝就能渐渐理解这边玩具颜色和那边的不一致，慢慢接受“红色”这个概念。

平时在日常生活中看到红色物品时都要告诉宝宝“这是红色”，也可以把几种不同颜色的玩具放在一起，让宝宝把红色的挑出来。训练一段时间后，每当宝宝看见红色东西就问他：“这是什么颜色？”宝宝就能说出“这是红色”。有些宝宝能记住家中的玩具和大人说过的物品是红色，但看到别的物品就不敢说。因此，教宝宝认颜色一定要有耐心，多次示范，让宝宝记住大量红色的东西后，再教其逐渐理解红色指的是色彩，不是物名。当宝宝学会认识红色的东西后，要给他充分的时间做练习，以巩固成绩，不必急于教宝宝认识其他颜色。

第二节 1岁4～6个月宝宝早期教育与智能开发

注意家庭教育的误区

作为孩子的启蒙老师，父母对孩子的成长起着非常重要的作用。由于望子成龙心切，教子无方或方法有偏差成为家庭教育中存在的主要问题。由此在家庭教育中出现了不同的教育类型，主要有以下几种。

溺爱型

把孩子放到了受特殊照顾的地位，对其十分溺爱，不考虑经济条件是否允许，不适当地满足孩子生活上的要求和欲望，想方设法为孩子安排舒适的环境，提供优越的物质条件。对孩子的言行没有严格的要求和必要的约束，孩子做错事时，父母总是寻找客观原因，对孩子的散漫、霸道等不良行为不及时纠正管教，无原则地宽容甚至庇护。受这种教育影响，孩子娇气严重，意志薄弱，以自我为中心，固执、任性，甚至蛮不讲理。

管制型

教育方法简单粗暴，对孩子提过高的要求，强迫孩子按照父母的意志办事，不许有差错。如果孩子犯了错误，无休止地训斥、说教、揭短，甚至讥讽打骂。

不为孩子考虑，总是一味地这也“不许”，那也“不让”。对孩子正当、合理的要求不支持、不引导；不能持平等态度，常常是父母说了算，从不允许孩子提出意见；处理问题不公正，还不允许孩子说明理由，父母自己有过错或失误时，也不肯作自我批评。这种教育使孩子和父母关系紧张，导致孩子心理不正常，易恐惧、胆怯、消极、执拗、冷酷无情或粗暴，有时孩子还容易表现两面，当面一套，背后一套，慢慢养成说假话的恶习。

放纵型

对孩子的学习、生活不关心，放任自由；父母不具体管理，总强调自己工作忙，没时间，或强调孩子的学习就该由学校管，生活就该由自己管，所以对孩子的情况很少过问，对孩子的表现采取放任的态度。这种教育，使孩子性格孤僻、冷漠，得不到家庭温暖和具体帮助，也很容易染上不良习气。

总之，父母只有不断调整教育方法和方式，克服存在的弊端，才能走出家庭教育的误区。

注意对宝宝言传身教

很多家长认为孩子还小，不懂事，当着孩子的面什么话都说。殊不知，孩子比家长想象的要懂事得多，他已经能按照自己的方法理解家长讲话的内容了。所以，父母在孩子面前说话一定要注意文明，不要在孩子面前议论大人之间的是非和纠葛，也不要当着孩子的面与别人吵架；更不要在孩子面前撒谎；当着客人的面不要议论孩子的缺点，也不要夸耀自己的孩子。别因为孩子年纪小就无所顾忌，在他的面前，大人说话应十分注意。

培养宝宝的社会能力

在幼儿园里，常常可以看到有这样一种孩子：害羞、胆怯、孤僻、沉静、性情懦弱，老师称之为“不合群”。这样的孩子往往是家长忽略了对宝宝最初的社交能力的培养。

一般来说，刚开始学会走路的宝宝，都会对小朋友产生兴趣，愿意和人亲近，但还不能很融洽地在一起游戏，基本上是各玩各的。而孩子最初的交往能力就应从此刻开始培养，可从以下三个方面入手。

（1）当宝宝能走路时，要给他创造与外人接触的机会。可以每星期带他去几次商店，有可能的话，每天都可以带他到有孩子的地方去玩。宝宝虽不能同别的孩子一起玩，但他却愿意看着，他可能会站在很近的地方盯着看，或很严肃地把手里的东西递给别人，然后又拿回来。到2～3岁时，宝宝就会同别的孩子一起玩得很开心了。

（2）帮助孩子结交玩伴，鼓励他交往，并给予他自由选择玩伴的权利。父母可以经常请一些小朋友到家里玩，让他们一起做游戏、听故事、唱歌、跳舞、画画，逐步培养宝宝与同伴交往的习惯。即使在玩的过程中，孩子们闹矛盾，家长也不要强行把孩子拽回家，更不要骂孩子。最好的方法是从中调



解，让孩子们自己解决矛盾，友好相处。

（3）孩子最初的交往会出现一些不友好的态度，如说“你不要到我家里来”，或双手将小朋友推出去，或者抢夺别人手中的玩具，或自己一个人霸占一大堆玩具，不愿分给别人。这些不良态度，有的是受家长的影响，如成人间不礼貌的训斥、吵架就会传染给孩子。有时，家长会对孩子说这样的话：“快收起来，隔壁小弟弟要来抢了！”这些做法只会引发孩子的嫉妒、自私自利、贪心的心理。家长应从正面教育孩子，让孩子学会谦让、容忍、礼貌等品质，养成良好的交往习惯。

很多父母整天过于担心孩子，如怕孩子在外面不小心摔倒了；怕孩子在外面与其他小朋友吵架吃亏；怕在外面学坏等。因此，不给孩子社会交往的机会，总是把孩子关在家里独自玩耍。于是孩子变得越来越内向，逐渐失去了天真活泼的性格，这种做法是不可取的。

培养宝宝的独立意识

随着孩子逐渐长大，家长都希望孩子能够尽快地独立生活，因而会采取各种方法来培养孩子的独立意识。不过，如果为了培养孩子的独立意识，而采取操之过急的态度，这样不仅不能够使孩子大胆地面对陌生的事物，反而会使孩子受到惊吓，一看到陌生的东西就感到恐惧，以至于只要一说到这个东西，孩子就吓得脸色大变。因此，不能使用孩子感到害怕的东西来吓唬孩子，特别在孩子不听话的时候，更不要采用吓唬的方法来使孩子听话，这样做会使孩子幼小的心灵受到伤害，影响孩子心理状态的正常发展。

注重宝宝能力的培养

耐心培养幼儿正确使用餐具和独立吃饭的能力。父母可在碗中装小半碗饭菜，要求幼儿一手扶碗，一手拿勺吃饭。要教幼儿每次用勺装饭不宜太多，防止撒饭；当幼儿吃得差不多时，父母再给予帮助把饭喂完，以保证幼儿吃饱。在幼儿进餐的技能尚未完全掌握时，父母要耐心指导，切忌粗暴处理或包办代替，以免养成幼儿的依赖性；要鼓励幼儿自己吃完碗里的食物，对幼儿的进步要及时表扬，以增强幼儿学习的积极性和自信心。1岁半左右可开始训练幼儿使用筷子、用餐巾擦嘴、擦手等技能。

为宝宝营造良好的游戏场所

宝宝快满1岁半时，走路也快了，也勤于用手了。宝宝1岁半以后，并不一定要给宝宝买什么特殊玩具，因为他会更乐于玩原来的玩具，但需要有个宽敞的空间。这一时期父母要尽量扩大孩子玩耍的空间。

孩子在沙地玩的时间渐渐变长，拿蜡笔在大纸上描画也有耐心了，玩积木的时间也长了。也就是说，宝宝能够专心致志地、持续地玩下去了。夏天，孩子喜欢玩水，若玩的时间长了，千万不要忘了给孩子戴遮阳帽。

随着宝宝体力的增强，孩子的破坏能力也增大了。父母应注意经常检查孩子玩的玩具，坏的地方会不会割破手或扎伤眼睛。上发条的玩具，大都是铁皮做的，家长更要注意检查。不要让孩子染上撕本子的坏习惯。看到孩子有撕本子的倾向时，就应制止，这是很重要的。所以，买书时最好选择纸质结实的。

为了锻炼这个年龄段孩子的身体，父母可以让宝宝做各种活动。例如，星期天爸爸带孩子到宽敞的地方去玩，妈妈每天按规定时间带孩子散步等。散步对整天被憋在家里的孩子来说，是非常有益的活动。

第三节 1岁7～9个月宝宝早期教育与智能开发

鼓励宝宝自己去探索



宝宝在玩玩具做游戏时，家长尽量不要手把手去教，也不要急于帮助他，应鼓励宝宝自己去探索。在不断探索的过程中，宝宝会找到解决问题的好办法，体会到成功的喜悦，这对宝宝今后积极地探索世界大有好处。

家长可以把宝宝喜欢的玩具拴上一

根约30厘米的绳子，把玩具放到宝宝拿不到的地方，而把绳子放在宝宝手边，大人逗引宝宝拿玩具，在经过努力拿不到玩具的情况下，看宝宝是否能拉绳子抓到玩具。如宝宝不会，大人可拉给他看，然后把绳子交给宝宝，让他在探索绳子偶然拉动玩具的兴奋中重复这一动作，获得动作经验。

另外，家长还可在一个干净的小口塑料瓶装入几颗小圆糖，在旁边放一个勺子，然后对宝宝说："宝宝快把瓶子里的糖拿出来"，看宝宝用什么办法将瓶中圆糖取出来。家长此时千万不能说："宝宝快把瓶子里的糖倒出来。"宝宝开始可能会用手去抓，当手塞不进去时，也可能会用旁边的小勺塞进瓶子里去掏，经过努力尝试多种方法后，宝宝最终会学会把瓶子倒过来从而倒出糖丸。这是一个了不起的进步，宝宝经过自己的努力取得了成功，以后不管做任何事，他都会自己去想办法，动脑筋，这对培养宝宝的独立性和探索精神非常有帮助。

书籍是提升宝宝智力不可缺少的工具

进步有趣的书籍是宝宝的好朋友，是他成长中不可缺少的玩具和学习工具。对宝宝来说，书不仅指各种婴幼儿画报、画册，还包括各类过期画报、旧摄影杂志、各类商品目录、广告等印刷品。让宝宝指着书报上的照片，大声地说出它们的名称，这些对于帮助孩子记忆周围事物的名称、发展并提高孩子的语言及思维能力，都是很有益处的。这一时期的孩子最喜看鲜艳的图画，成人读出简单的文字，可帮助宝宝把语言与形象结合在头脑中。从书中看到的美丽图画，听到的动听故事，会使宝宝对未来的学习充满向往。宝宝正是在这种最初的看书活动中，培养了对学习的兴趣。

给1~2岁宝宝的图书要加以认真选择。书上画面要大而简单，最好是单个形象，不要有遮盖的部分，颜色要尽量选择鲜艳的。在国内出版的儿童书刊中，有适合各年龄阶段儿童的各种画册、期刊。父母在看书时，要教孩子翻页，一边看图，一边绘声绘色地讲给孩子听。父母在讲述图画书时，要注意发展孩子的观察力和讲话能力，让他学习词汇，模仿动物的叫声，或说出一些简单的句子。

孩子喜欢反复听同样一个故事，一遍又一遍，不厌其烦，尤其1～2岁的宝宝对熟悉的事物非常感兴趣。这时父母要尽量满足他的愿望，耐心反复地给宝宝讲述一些故事，或者在父母的鼓励、提示下让宝宝自己讲述故事，这样使他有机会练习听、说的能力，也有利于孩子语言的发展。这个时期的孩子有揉书撕书的毛病，因为书对于他来说也是一种玩具。但要注意的是，父母千万不能打孩子或从此拒绝给孩子看书，因

为这样会打击孩子探索、学习的积极性，甚至使孩子以后对书都产生厌恶情绪。父母要尽量给孩子找硬封皮的或是废旧的书刊。由此可见，对于1～2岁的孩子来说，书的价值并不与其价格成正比，但这些有趣的书籍确实会为宝宝带来无限的快乐。

宝宝空间知觉能力训练

快2岁的孩子应逐渐发展空间知觉，宝宝一般是先学会分辨上下，然后是分辨前后，最后才懂得分辨左右。

为了发展孩子的空间知觉，家长要有意识地训练孩子。家长可使用一些语言训练孩子，如“把桌子底下的画片捡起来！”“把床上的毛巾被递给我！”这样做可使孩子理解上和下。和孩子一起玩游戏时，家长可以一边跑一边喊：“后边有人追来了，咱们快往前跑吧!”或者说：“你在前面跑，我在后面追。”让孩子掌握前和后的概念。戴手套的时候，一边戴一边说：“先戴左手。哟，右手还没戴手套呢!咱们再戴右手吧!”穿鞋、穿袜子时也这样，一边穿一边说。脱袜子时可以问他：“先脱左脚呢，还是先脱右脚？”反复训练，孩子很快也会记住左右。让孩子掌握空间概念是比较困难的，如果只是空洞地讲，孩子很难理解，必须结合实际，反复训练，才能使孩子逐渐掌握。

激发宝宝的想象力

以下是与激发宝宝想象力相关的几点建议。

（1）在购买玩具时，要考虑玩具可以提供多少种玩法。不要买那些阻止宝宝想象力或是有过多现成附件的玩具。装配式玩具或积木可激发创造力。

（2）对宝宝看电视加以适当限制。给宝宝购买一些画画或写字的文具，鼓励宝宝画画、参加户外活动、读书。

（3）在家里展示宝宝的艺术作品和字画。

（4）让宝宝参与做饭和做小手工艺品。

（5）用那些随手可拾的材料，而不是商店买的零部件，和宝宝一起建一个火车站或是娃娃屋。

（6）做“如果　　就　　”的游戏。问一些激发想象力的问



题，如“如果宝宝是一只蝴蝶，会怎么样？”或是：“如果我们在月球上，我们将建一所什么样的房子呢？”

（7）理解假扮游戏和暴力活动的区别。假扮游戏是积极的、极富想象力的游戏，经常会涉及英雄。而暴力却是蓄意地毁坏他人财产，并伤害他人，对孩子有负面影响。

（8）要保证正确的教育方法，并用艺术品、故事以及游戏激发宝宝的想象力。

（9）与宝宝一起去探索大自然。种植花草、观察昆虫、喂养鸟兽，跟宝宝一起去大森林，谈论看到的现象，并随身带一个袋子，在路上拾“宝”，让宝宝用树叶、果实等创作艺术作品。应给宝宝足够的时间去想象、思考和探索，鼓励宝宝玩想象力的游戏。这些都是孩子成长过程中十分重要的因素，会使宝宝在童年时期过得童真快乐。

宝宝数学能力训练

孩子1岁半后可练习跳蹦蹦床数数，即宝宝一面跳一面数。开始是大人帮助数数，渐渐孩子自己开始数数。宝宝很喜欢玩这种有弹性的跳跃运动，每天数数可以知道今天跳得比昨天多，而且可以知道比昨天到底多跳了多少下，数数成为宝宝记录进步的方法，使宝宝更乐于边跳边数数。1岁半大的孩子可边搭积木边点数，放一块说1，放两块说2，放三块说3。慢慢练习，家长不要急于求成。

第四节 1岁10～12个月宝宝早期教育与智能开发

及早发现宝宝的天赋

通常，3岁以前是人生一切智力潜能早期开发的最关键时期。一个孩子有无特殊智能，常常在3岁以前就初见端倪。

具有音乐智能的宝宝，满月后对各种物体的声音，如钟摆声、洗衣机声、摇铃声等很感兴趣，听到音乐会立即停止哭闹，发音比同龄宝宝较早，百日之内基本上能发出简单的a、e、i、o、u等五个元音节；周岁左右能全神贯注地聆听乐曲，并能对欢

乐、悲哀等曲调作出相应反应；3岁以前基本上能辨别高音、中音、低音音域并能哼唱乐曲，具有很强的音乐模仿力和辨音能力。

具有舞蹈、体育智能的宝宝，通常表现出活泼、好动、反应敏捷等特征。在力量表现、技巧性、柔韧性、灵活性方面比同龄宝宝强。在哺乳期具有翻身早、直立行走较早等特征。尤其是具有舞蹈天赋的宝宝，其颈部、腿部、臂部比一般婴儿要长，这是很重要的先天素质之一。另外，具有很强的模仿和掌握舞蹈技艺的能力，对音乐乐感和节奏感掌握较快。具有舞蹈天赋的宝宝在3岁前就能轻歌曼舞，对电视、电影当中的舞蹈节目，具有浓郁的兴趣，较易感染，闻曲起舞，可以即兴表演，舞蹈动作丰富。

具有绘画天赋的宝宝在哺乳期就对色彩、图案、物体形象十分感兴趣，能长时间凝神注视和观察不同色彩的物体（玩具）。3岁以前不仅能分辨出三原色红、黄、蓝，复色（紫、绿等），还具有很强的观察能力和模仿力。不少宝宝还能创作出形象逼真、耐人寻味、妙趣横生的绘画作品来。



若是父母在发现宝宝具有特殊智能的同时，能循循善诱、适当引导和热心培养，宝宝就可能成为具有特殊才能的专业人才。

培养宝宝的绘画能力

看到妈妈拿着铅笔写东西，宝宝也会想拿着铅笔在纸上画画。如果他有这个意思，不要嫌麻烦，为他准备纸跟蜡笔吧!一开始，先教他如何正确地握笔，拿错时要注意纠正。纸上出现蜡笔痕迹可以让宝宝感受到从未有过的喜悦，所以让他尽情地玩吧!

宝宝会用蜡笔画线后，可以试着让他画圆圈。妈妈先握着宝宝的手，一口气画出一个大圆圈。宝宝虽然不能马上学会，但只要每次用笔时，妈妈在一旁抓着他的手教他画，慢慢地他就学会了。

培养宝宝的科学精神

宝宝喜欢从高处丢东西，这大概是因为东西一放手突然就不见了，让他觉得不可思议且很有趣，或者因为他喜欢听东西掉下去的声音吧！这个时期的宝宝一坐在椅子

上就会故意把东西丢下来，身为父母不要责备他的行为，应重视隐藏在这种行为背后的科学心理，为他设计一些快乐的游戏，具体如下。

从哪里放进去呢

玩积木游戏时要边玩边跟孩子说：“这是圆形，这是三角形。”并要孩子把积木按各自的形状放入打了洞的箱中，他就玩得很高兴。

做纸飞机飞上天

用广告纸或彩色纸帮宝宝折成纸飞机，给宝宝一架，抓着他的手，让他学会如何放飞机。

什么都丢

宝宝喜欢听东西掉下去的声音，所以看到什么就丢什么。当他丢金属汤匙时妈妈可以在一旁说“锵”，丢积木时说“咔啦”，丢手绢时说“咦，没有声音”。在游戏过程中，宝宝就会知道声音和物体间的关系。

把小石头丢入空瓶中

给宝宝准备装果汁等塑胶制的空罐子，让他玩丢石头的游戏。不管是抓还是丢，对他来说都是一件快乐的事。把瓶子倒立，从小洞中抓出石头对宝宝来说虽然很困难，却非常好玩。

培养宝宝辨认的能力

看图画学习指认东西

让宝宝看图画，然后要他找找房里有没有和画中相同的东西，如时钟、猫、电灯、电话、杯子等。如果宝宝指出相同的东西，妈妈应该高兴地跟他说：“对，一样的哦!”

找找亲人在哪里

家长可以试着问宝宝：“爸爸在哪里？”“奶奶在哪里？”虽然他还不能表达清楚，但只要会把脸转到或用手指出人所在的方向，就要高兴地称赞他：“对，爸爸在那里，好聪明哦!”

用报纸玩躲猫猫

打开报纸，把头遮起来，从上、下、左、右等宝宝意想不到的地方探出头来。遮起来时要说“看不到、看不到”，探出头则要说“哇　　”如果只是左右交替，宝宝就能猜出下次出现的位置。

宝宝智力开发的“三不宜”

不宜过急

有些家长不了解幼儿的身心发展特点，就为幼儿定下了许多发展目标。从自己的愿望出发，让幼儿干这个干那个，但往往收不到好的教育效果，还会损伤孩子的身心发展。

不宜过多

一些家长望子成龙、开发幼儿智力心切，便盲目地让幼儿参加名目繁多的学习班。例如，舞蹈班、美术班、英语班、武术班等，搞得孩子筋疲力尽，直到对什么都失去了兴趣。因此奉劝家长：一口是吃不成胖子的，操之过急只能事倍功半，害己又害了孩子。

不宜过难

有些家长在开发儿童智力时，常常以成人的标准来要求孩子。例如，写字要像成人一样工整漂亮，画画也要干净而有逻辑等，这些都超出了儿童身心发展的要求。只会让孩子对自己失去信心，时间长了会使孩子形成懦弱、不求上进的心理，将给孩子以后的成长蒙上阴影。



第十章 1~2岁宝宝的家庭急救方

定期对宝宝进行健康检查

定期到保健门诊给宝宝进行健康检查，对保护儿童健康、预防疾病、监测儿童的生长发育和营养状况有很重要的意义。首先，可以了解宝宝的体格发育和神经精神发育是否正常，在喂养、护理、教养以及环境中，是否存在不利于宝宝生长发育的因素。家长通过健康咨询，可以得到科学的育儿知识，做到预防为主，设法消除不利因素，以保证宝宝身心发育健康。其次，宝宝生长发育处在迅速增长的阶段，各种生理功能发育尚不完善，由于饮食或喂养方法不当，很容易造成营养性疾病或消化系统疾病，如缺铁性贫血、微量元素缺乏、维生素缺乏等。这些疾病早期症状往往不明显，家长容易忽视。因此通过定期健康检查，可以尽早发现上述异常，及时予以治疗。另外，还可以了解并督促家长按免疫程序对儿童进行计划免疫，做好预防工作。总之，对宝宝进行定期健康检查，可以帮助家长科学育儿，促进宝宝的健康成长。

带宝宝看病的学问

去儿科看病的一个最大特点，就是孩子自己不会叙述病情，要由家长代述。在临床上可以见到有的家长叙述病情干脆利落，有的拖泥带水，也有的家长一问三不知，简直不像是带自己的孩子看病。其实，医生要了解的主要是这些疾病从发病至就诊时的全部过程，包括主要的症状，发病的时间、部位、程度，伴随的症状。对于主要症状，家长应尽量说得准确，例如，“间断发热3天”“腹痛1



小时”“咳嗽1周”等，而不要说“从奶奶家回来就发热”“从我下班回家他就肚子痛”，因为医生没法知道孩子是哪天从奶奶家回来或家长几点钟下班回家的。

有些家长把自己的猜测和想法当作病情告诉医生，如觉得孩子咳嗽可能是感冒了，看病时不是告诉医生咳嗽的时间和程度，而是告诉医生“这孩子感冒3天了”。实际上这不是病情，孩子是不是感冒应该在检查之后由医生来判断。

患有神经系统疾病时，医生可能要询问一些孩子出生时的情况，还要询问家族中的遗传病情况。这些，家长应实事求是地回答，既不要含糊其辞，也不要凭想当然来编造，听不懂的地方可以请医生稍加解释后再回答。孩子对某种药物过敏的病史更要说清楚，以免造成不良影响。如果孩子是慢性病或复诊时，为了使医生了解前几次病情、检查结果和用药情况，要尽量带病历本或底方，以供医生参考，同时也避免重复检查。

如果孩子腹泻，可以找个火柴盒或装中药丸的小盒子，留取一点大便标本，带到医院，否则化验时还得等孩子大便留标本，耽误时间。

在向医生叙述病情时，不要把孩子抱在怀里，而应让孩子面向医生，同时给孩子解开衣服，这样可以节省时间。医生在听家长讲病情的同时，就可以观察到孩子的表情、面色、精神状态、营养情况，这些对于医生诊断病情都有帮助。当医生戴上听诊器检查孩子时，就不要再说话，保持安静，有利于医生听诊。

不同年龄用药量不同，在医生开药时，要告诉医生孩子的实际年龄（周岁），不要说虚岁，如果孩子最近称过体重，也可以告诉医生孩子的体重，以便医生计算药量。

另外，家长带孩子看病之前，应该先给孩子做做工作，给孩子讲清楚去医院的原因，让孩子有心理准备，争取孩子的合作，而不要抱起来就走，以免孩子一进诊室就恐惧得大哭不止，既增加诊室噪声，又影响看病。

宝宝蛔虫病及其防治

蛔虫是人体中最常见的一种肠道寄生虫，儿童感染率极高。蛔虫病的主要表现是食欲不振、腹痛、腹泻或便秘，可能造成幼儿营养不良、贫血、智力发育差等后果。由于毒素的刺激，幼儿可出现不安、易怒、易惊、磨牙等症，甚至引起蛔虫性肠梗阻、胆道蛔虫症、蛔虫性阑尾炎、腹膜炎、过敏性肺炎等严重的并发症。因此，幼儿蛔虫病要及时检查治疗。

对于幼儿蛔虫病，应以预防为主，方法是阻止虫卵进入人体。蛔虫寄生在人体内一般多在1～2年内即死亡，也就是说，如果感染了蛔虫病，不经任何治疗，只要做到不再重复感染，过1～2年虫体可自行排出。蛔虫病虽经能有效的治疗，但如果不注意卫生，使虫卵再次进入人体，2个月后在肠道内又会发育为成虫。因此预防初次感染和再次感染是非常重要的。为了有效防治蛔虫病，要教育幼儿养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手，要常剪指甲，不吮手指头。另外还要消灭苍蝇、蟑螂，做好粪便和水源管理。

宝宝蛲虫病及其防治

蛲虫，俗称线虫，多发生在儿童穿开裆裤时期。有饭前便后不洗手等不良习惯的幼儿易感染。蛲虫病主要表现为肛门瘙痒，以夜间为甚，因此影响宝宝睡眠或使其吵闹不安；肛门局部潮湿，夜间用手电筒照明可见从肛门爬出的成虫。

孩子染上蛲虫病，就会传染给同住的人，且容易在集体生活的孩子中互相传播，反复感染。蛲虫的寿命很短，具有感染力的虫卵被吞入后至发育成熟要1个月左右，成虫寿命在20～30天，若不经治疗，一次感染的蛲虫经过1个月左右便会自行消灭，所以若不重复感染，蛲虫病可不治而愈。但蛲虫重复感染的机会很多，尤其是集体生活的幼儿，因此不易根除，药物治疗效果也不太满意。所以，要养成幼儿饭前便后洗手、常剪指甲、勤换内裤、不吮手的良好卫生习惯。只有很好地预防，才能有效地根治蛲虫病。

常用的治疗蛲虫病的药物有扑蛲灵、驱蛲净等。此外还可以用外洗的方法，如用百部15克、干茅根30克煎汤，外洗肛门，每晚睡前洗，然后向肛门挤少许蛲虫药膏。也可用陈醋20毫升，每晚灌入肛门，连续7天。

宝宝急性鼻炎的防治

急性鼻炎是鼻腔黏膜的急性炎症，具有传染性，俗称“伤风”或“感冒”。急性鼻炎主要由病毒感染引起，如鼻病毒、腺病毒、流感和副流感病毒等，有1～3天的潜伏期，病程7～10天。主要症状是鼻塞、流涕，伴有轻度的发热、乏力、头痛、食欲减退等。

急性鼻炎的治疗以支持疗法和对症疗法为主，往往在发病初期采取饮食疗法十

分有效，按摩、针灸亦简便易行。若有发热，则应用药物治疗，滴鼻药有利于减轻症状。

急性鼻炎只能以增强体质和注意卫生来预防。增强体质主要是锻炼身体，并辅以药物、食物的补养。注意卫生习惯，要从食具、毛巾、脸盆等方面做起。尽可能减少病毒接触宝宝口、鼻、眼黏膜的机会。室内常用食醋蒸汽熏一下，有利于减少空气中的病毒。

慢性鼻炎是指持续数月以上的鼻腔的一般炎症。临床上可分为慢性单纯性鼻炎和慢性肥厚性鼻炎两种。本病主要是由于急性鼻炎治疗不彻底，迁延而成；也有一些是鼻周围器官炎症，如鼻窦炎、扁桃体炎、腺样体肥大等影响的结果；鼻腔内长期吸入粉尘或有害的化学气体，也可能发生慢性鼻炎；鼻中隔偏曲，妨碍鼻腔通气和鼻引流，也会继发慢性鼻炎；也有一些患者是全身性的慢性病造成的。此外，急性鼻炎还与维生素A、维生素C缺乏有一定关系。

宝宝中耳炎及其防治

中耳炎，即中耳感染。感染使中耳累积流体，产生耳痛，甚至耳聋。这在儿童期常发生，因为连接喉咙和耳朵间的欧氏管很短，而且孩子们经常躺着，任何入侵鼻子和喉咙的细菌和病毒，都很容易感染中耳。

患了中耳炎耳朵会很痛，如果不予处理，严重的话还会造成永久性的失聪。

中耳炎的可能症状

（1）耳朵很痛，宝宝会哭着拉耳朵或揉耳朵。

（2）体温超过39℃。

（3）呕吐。

（4）部分失听。

（5）耳朵流脓。



护理方法

（1）量孩子的体温判断有没有发热。

（2）让孩子保持清凉舒适，如果耳痛很严重，用毛巾包着热水袋敷在患部，可以减轻痛苦。

（3）给孩子服用儿童扑热息痛片剂或口服液以止痛。

（4）看看耳朵是否有排泄物。

（5）如果疑似中耳感染，要立即看医生。

（6）定期测孩子的听力。

宝宝扭伤脚的治疗

孩子活动量增大，发生扭伤是常见的状况。扭伤后，外踝可出现肿胀，皮下发青等症状。

受伤后，可冷敷，使肿胀减轻，并让孩子卧床，不要再下床活动。脚要抬高，垫上棉垫，最好高过心脏，如脚下垂，会加重肿胀。

严重时可请医生诊治，用外敷药并内服长厘散、跌打丸等。如无骨折，只是部分韧带撕裂，可用手指轻轻按揉伤处至小腿。如韧带撕裂较重或完全断裂，或出现骨折，要固定1～15个月。有过脚扭伤的孩子，注意不要再次扭伤。

宝宝口吃的处理

（1）不要强化口吃这个问题。不要在孩子面前谈论口吃这件事，更不要当着孩子的面表现出由于孩子口吃而产生的紧张和烦恼，应淡化口吃这个问题，减少孩子学习语言的压力。

（2）对孩子要更加有耐心和爱心。

（3）放慢学习语言的进程，这样可以减轻孩子的压力与负担，提高学习兴趣。

（4）家中有人口吃，最好纠正后再与孩子接触。

（5）练习唱儿童歌曲。很多口吃的孩子说话时口吃，但唱歌时不口吃。因此，要多让孩子唱唱儿歌。这样既可以增强语言能力及信心，又可增加词汇量。



（6）对于口吃严重，在家中难以纠正者，在孩子大一些后（4～6岁），可带孩子去专门机构矫治。

宝宝大便有血的处理

在孩子的粪便中发现血丝时，有两个主要问题需要考虑。首先要确定粪便中异常颜色的原因；其次是减少担心和害怕心理。后者可能是更重要的。一般成年人会认为，不正常的流血多是癌症或其他严重疾病的潜在信号。而儿科医生认为孩子粪便中的血丝不会是癌症，也不认为存在严重的或危及生命的疾病。所造成的原因往往都是良性的，即使需要治疗也是容易的。

我们经常发现孩子，特别是轻微腹泻的孩子，常拉出像血一样的粪便，实际上这是食物或药物中的颜料染上的，如草莓，樱桃冻或浅红色的药物等。每当产生怀疑时，可化验粪便，这样可以消除父母的疑虑。

如果粪便里的红色物质确实是血，而且是以条纹出现，粪便又非常硬，或孩子在排便中显出疼痛，那么就可能是因肛裂出的血，肛裂就是肛门周围皮肤黏膜的较小撕裂或刺伤，大多数粪便带血的病例都是这个原因。肛裂几乎总是由便秘或硬便造成的，并会使排便成为一个严重的问题，因为肛裂后的排便要比流血本身还要痛苦。一般用热水洗澡，调节饮食量，再配合药物治疗，可有良好的效果。同时用几次温和的轻泻剂，并多吃些水果和蔬菜，也会使粪便软化，促使肛裂愈合。

孩子粪便中有血的另一个原因是许多不同感染所引起的腹泻。这种由病毒或细菌引起的腹泻，有时出现一种短暂的但又引人注目的血性粪便。孩子可能会发高热，看上去病情较严重，不仅大便里有血，偶尔还有脓、黏液和未消化的食物。当儿科医生看到这种病情时，他们首先会仔细观察是否有脱水的症状，然后再做化验检查，不仅要确定腹泻和出血的原因，测定血细胞数，还要做粪便的培养和涂片，以从显微镜下找出特殊感染的证据。某些腹泻可以服用抗生素来治疗，因此，所有患这种疾病的病人都要由医生诊断和治疗，特别要注意急性菌痢。

宝宝是否需要做心电图检查

心电图是检查心脏疾患的方法之一，由于心电图检查方便、简单、易于操作，对人体又无危害和创伤，在临床上得到了广泛的应用。当怀疑心脏有问题时，无论年龄

大小都需要做心电图检查，即使是婴儿也同样需要。当宝宝就诊时，医生根据其症状体征及病史等，决定是否需要做心电图检查，特别是怀疑宝宝患有心脏病时，心电图检查是经常需要应用的。

通过心电图检查可以确定心脏是否正常或其病变的部位，如检查宝宝心脏是否有扩大，确定是左心室还是右心室扩大及其扩大的程度，由此判断宝宝心脏病的严重程度，以便采用不同的治疗方法。心电图可检查宝宝心律是否失常，并找到心脏传导系统的病变部位。对于心肌炎、心肌梗死等，均可在心电图上显示，有助于临床的诊断和治疗。

宝宝鸡胸的矫正

鸡胸是一种常见的胸廓畸形，其症状表现为：胸前壁呈楔状凸起，状如禽类的胸骨，也是“鸡胸”的由来。宝宝患了鸡胸不仅影响心肺功能，降低呼吸器官的抵抗力，而且影响孩子的体形美，并因此给孩子造成心理上的负担，甚至成为孩子终生的痛苦。

造成胸部畸形的原因有以下几种。

（1）在胎儿或婴幼儿时期，胸骨、脊椎骨和肋骨的发育不平衡，造成了胸廓的畸形。

（2）出生后婴幼儿得不到足够的营养，患有某些营养不良性疾病，如小儿佝偻病，久之可影响胸骨等的发育，以致胸廓畸形。

（3）继发于胸腔内的疾病。如某些先天性心脏病，扩大的心脏压迫胸壁，形成鸡胸畸形。

如果鸡胸的程度较轻，一般会随着年龄的增长自然消失；较重的则终生难愈。

因此，父母应带有鸡胸的孩子去医院，请医生诊断出病因，然后对症下药。同时应鼓励孩子做一些有助于扩展胸廓，增强呼吸功能的矫正操。

宝宝易患哪些传染病

1岁后的宝宝，由于从母体带来的免疫力已逐渐用尽，而自身的免疫功能低下，因而极容易患多种传染病，常见的有麻疹、水痘、百日咳、肝炎、流行性腮腺炎、小儿麻痹症、流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎、急性结膜炎和中毒型菌痢等。

宝宝患慢性病时不宜打防疫针

患营养不良、佝偻病、慢性肾炎、结核病、心脏病等慢性疾病的孩子，暂时不宜打各种防疫针，应采取其他预防措施，防止传染病，并积极治疗慢性病，待其康复后再补打防疫针。因为，防疫针都是用细菌、病毒及其代谢产物制成的，有一定毒性，接种后会出现一些轻微的反应，这些对健康的孩子来说是完全可以接受的，但对慢性病患儿来讲则可能承受不住；另外，接种疫苗后在体内产生抗体的整个过程，除了免疫系统参加外，也需要其他系统的组织器官的密切配合，如肝脏的解毒功能，肾脏的排泄功能等，这样势必会影响这些有病器官的恢复，对患儿的健康不利。因此，为了不影响孩子的身体健康，有利于他的康复，在孩子患有慢性病时不宜打防疫针。

宝宝有哪些常见的皮肤病

痱子

痱子是由皮肤汗腺周围发炎引起的。一般表现为皮肤上泛起红色丘疹，针尖或米粒大小，周围有红晕，散在颈、头、胸部等处。治疗上可用热水清洗，洗后要擦干，扑以痱子粉、爽身粉等。

荨麻疹

荨麻疹俗称风疹块、风疙瘩或饭疙瘩，是由某些过敏因素引起的皮肤血管通透性增加和水肿，常见的过敏原因有食物中的鱼、虾、奶，某些药物，动物皮屑或植物花粉，某些感染及肠道寄生虫等。治疗上首先要寻其原因，外用炉甘石洗剂止痒，可据医嘱口服抗过敏药物，如非那根、苯海拉明或扑尔敏等。



冻疮

多在手背、手指、足跟、耳轮、鼻尖或面部发生，初起时皮肤苍白，继而皮色发红、发紫、肿胀，严重的可发生水疱、破溃。治疗上

局部要注意保温，可用温水洗，洗后要擦干。若破溃可用抗生素软膏或用熟石膏、青黛、海螵蛸等量研粉，与香油调敷。预防上要增强体质，加强锻炼，冬天多吃肉类、油脂等热量高的食品，增加冷的刺激，如冷水洗脸等。

宝宝患“暑热症”的家庭护理

炎热的夏季里，宝宝由于机体发育不健全，体温调节功能差，排汗功能不足，会引起干燥灼热，食欲减退，疲乏嗜睡，形体消瘦，有时胸闷、气滞、烦躁、口渴、多尿、无汗或少汗，还伴有持久性低热。天气越热，体温越高，气候转凉后，体温就下降。

对于“暑热症”，关键是预防，平时要注意室内通风，室外气温太高的时候不要带孩子外出，要多给孩子喝水、西瓜汁、绿豆汤；少穿衣服；勤洗澡，每天要洗一次。预防得好，一般不会得“暑热症”。

预防宝宝春季“三疹”

春季是麻疹、风疹与病毒疹的高发季节。这“三疹”多见于儿童，且都是由病毒所引起的呼吸道传染病，皆有发热、咳嗽、咽痛、出疹等临床症状，加之目前不典型麻疹逐渐增多，故“三疹”极易混淆。正确识别“三疹”，对于预防、早期诊断和治疗都是十分重要的。

麻疹是由麻疹病毒引起的急性全身发疹性传染病。主要症状是发热39～40℃以上，流鼻涕、打喷嚏、眼结膜充血，时间为3～4天，称为麻疹前驱期。在出疹前一天，约90%的患儿口腔内可见有麻疹黏膜斑，据此即可明确诊断。一般情况下，发热第4天见疹，出疹的顺序是耳后、发际、颈部、前额，迅速地由上而下遍及全身，最后为四肢。随着体温的逐渐恢复，皮疹也依出疹顺序消退，出现麦麸状的脱屑，并留下棕色的色素沉着。麻疹患者如果治疗不当，也容易出现并发症，较常见的有麻疹肺炎、喉炎、脑炎、中耳炎等。预防麻疹的有效方法是注射麻疹疫苗，与麻疹病人密切接触者应检疫14～21天。若麻疹流行时，对易感者在接触麻疹病人后的2天内，应赶快接种麻疹病毒活疫苗，以达到阻止麻疹流行的目的。

风疹是由风疹病毒引起的急性传染病。患儿的体温一般较患麻疹时低，流鼻涕、流眼泪，常于发热后的24小时内出疹。疹子先发于面部和颈部，可在一日内遍及全身，第3天可以融合成片，极似麻疹，但其疹子比麻疹小，浅红色。疹子从第4天起依次消退，退疹后无棕色的色素沉着斑，后颈部淋巴结肿大是它的特点。目前风疹疫苗

尚未问世，对风疹一般以对症治疗为主，要加强护理，让孩子卧床休息，给予营养丰富的流质或半流质饮食。风疹患儿在出疹5天以后，就没有传染性了。因此，住在家里的患儿，一般不需要隔离。

病毒疹一般为柯萨奇病毒、Echo病毒、呼吸道合并胸病毒所致。近年来发病数量日见增多，感染者多为十一二岁的儿童。初发临床症状较轻，皮疹出现没顺序，以胸、腹部出疹较多，其他部位少见，且皮疹消退快，退后不留任何痕迹。感染了病毒疹时，可有耳后、腋下淋巴结肿大。病毒疹传染性较强，儿童感染了病毒疹后，需立即隔离治疗。周围人群应戴口罩，少到人群密集的公共场所活动。

预防宝宝中毒

维生素中毒

维生素A在鱼肝油中含量很高，父母为了防止孩子缺钙，往往给孩子吃大量的鱼肝油，甚至把浓缩鱼肝油作为补品给孩子长期过量服用，造成体内维生素A蓄积中毒，出现恶心、呕吐、厌食、嗜睡、烦躁或骨痛等病症。所以不要把鱼肝油作为营养剂给宝宝大量食用。

鱼肝油中除含有较大量的维生素A外，也含有维生素D，维生素D对预防佝偻病有一定作用。但如果用量过大则会出现不思饮食、多尿、恶心、呕吐、低热等症状。如果到医院做进一步的检查，可发现血镁升高，胆固醇含量高于正常值，有时心电图会出现异常情况，甚至肾功能会有损害。



中毒防治方法

孩子在误服有毒物品后，在短时间内就有异常表现。

误服化学毒物后，可出现口腔、咽喉、上腹部烧灼感、疼痛、口腔内黏膜发白或有水疱，也可有肌肉抽搐、说话困难、流口水、恶心呕吐等症状。严重者可出现呼吸困难、大小便失禁、昏迷。

误服药物后，视药物种类、症状轻重缓急不一样，表现较复杂，主要是恶心呕吐、抽搐、呼吸脉搏或快或慢，或精神、神经出现异常。

所以要弄清孩子误服了什么，如果不是腐蚀性的物品，如农药、汽油、稀料等，应让孩子吐出，减少对毒物的吸收；如果是腐蚀性毒物，则不能催吐，以免再次损伤口腔和食管，应立即送往医院。

关注宝宝的“门户”健康

俗话说“病从口入”，实际上五官、肛门和尿道口都是人的门户，容易受到病原的侵入，尤其对体弱的宝宝特别要注意维护这些“门户”的健康。

眼的保护

眼与手有密切的关系。孩子的手往往较脏，所以要勤洗手，勤剪指甲，教导他不要用手擦眼睛。眼痒时，要用干净的手帕擦。宝宝要有自己的专用毛巾，不要与大人混用。

由于电视机的普及，常看电视的宝宝不在少数，宝宝的眼睛发育尚不完善，电视极易损害视力，所以2岁前的宝宝应少看电视。

严禁给宝宝有棱角的玩具，以免宝宝玩耍时不小心，造成眼外伤。



耳的保护

药物是导致宝宝后天性耳聋的主要原因。所以对宝宝要慎用药物，并要及早发现，及时治疗。

上呼吸道炎是造成急性中耳炎的罪魁祸首。家长最好不要用手替宝宝挖耳垢，因为指甲上的细菌容易乘虚而入，侵入指甲划破的外耳道上皮，引起外耳道炎。给宝宝洗澡时也要注意不要让水浸入宝宝外耳道，脏水也易引起炎症。

鼻的保护

鼻是呼吸道的“门户”，鼻的纤毛和黏膜有阻止病菌和灰尘侵入的作用。如果经常有挖鼻的坏习惯，就会损害娇嫩的黏膜，使细菌乘虚而入，引起鼻疖及鼻窦炎。

鼻的中膈部黏膜很脆弱，过热、过冷、过干燥都易引起鼻黏膜受损和出血。家长平时不要让宝宝玩如黄豆大小的东西，以免造成鼻内有异物。

喉的保护

宝宝的咽部相对较长，呈漏斗形，喉软骨柔软，声带及黏膜娇嫩，淋巴组织丰富，发炎时易发生充血肿胀，引起喉部狭窄，致使呼吸困难，甚至死亡。所以平时要防止咽炎、扁桃体炎。感冒流行期间少带孩子到公共场所；保持室内空气新鲜，增强孩子抗病能力；教育孩子少哭吵，勿狂叫，以免声带充血。

口腔的保护

口腔卫生的重点是保护牙齿。乳牙非常易患龋病，要定期检查，千万不要在孩子牙齿疼痛时再“亡羊补牢”。

秋季如何防止宝宝上火

母乳喂养时宝宝大便稀糊柔软，当开始吃牛奶或婴幼儿配方奶粉后，孩子大便比过去少了，而且变硬，大便中含皂块颗粒较多较大，甚至出现便秘。父母会认为由于奶粉是烘干的，宝宝吃了烘干食物会上火，所以才会出现便秘、上火现象。其实原因不一定在于此。

夏秋交替季节，宝宝体内水分流失较多，便秘、上火很常见，这与吃的食物成分有密切关系。宝宝便秘是由于粪便中的不溶物质引起的，此不溶物质主要来自肠道中不能吸收的棕榈酸和硬脂酸结合钙形成钙皂所致。因此，如果宝宝食物中含有较多的棕榈油酸和硬脂酸（皆属长链饱和脂肪酸），排便便会困难。

因此，为宝宝挑选配方奶粉要尽量选用精制植物油配方，宝宝喝了不上火，大便稀软，钙软和脂肪吸收好，有助于婴幼儿骨骼发育和能量的吸收利用。应当避免给宝宝吃含有棕榈油、全脂奶粉或乳脂等成分的婴儿配方奶粉，这些奶粉易使大便变硬、次数减少，甚至上火、便秘。还可适当增加辅食，最好将菠菜、卷心菜、青菜、荠菜等切碎，放入米粥内同煮，做成菜粥给宝宝吃。蔬菜中所含的大量纤维素等可以促进

肠蠕动，达到通便的目的。此外，还应当培养宝宝自幼养成正常排便的习惯，一般宜选择在进食后让孩子排便。例如，每日定时让宝宝坐马桶，即使没有大便也要让他坐一会儿，建立起排大便的条件反射，就能起到事半功倍的效果。

让宝宝远离铅

铅对宝宝的危害有哪些呢?

（1）铅对儿童生长的影响。铅会妨碍维生素D在肾脏中的活化，从而影响到钙的吸收，进一步影响到儿童生长发育，铅还会阻止生长激素在肝脏中转化成具有生理作用的生长激素介质。因此，体内铅过多的宝宝身材往往矮小。

（2）铅对儿童智力发育的影响。铅可造成宝宝智力低下，宝宝正常智商为90～110，但检测宝宝体内血铅表明，含铅量越高智商水平越低。血铅浓度44微摩尔／升的宝宝平均智商只有72，血铅浓度低于0.48微摩尔／升的宝宝平均智商可达109。进一步研究发现，血铅浓度1.2微摩尔／升的宝宝，其智能低下的危险性比正常宝宝大27倍。另外，铅的过多吸收也可能造成宝宝注意力涣散、记忆力减退、理解力和阅读能力降低以及造成宝宝学习困难和多动症。

（3）铅对儿童血液、消化和神经系统的影响。当宝宝血铅浓度上升至1.21～1.45微摩尔／升时，血红蛋白下降到贫血水平，当超过1.93微摩尔／升时，则可能出现贫血的症状，因为血铅过高血红素合成受到阻碍。血铅过高的宝宝，还可出现腹痛、便秘、腹泻、恶心、呕吐、食欲不振、脐周隐痛等消化道症状。在高铅水平下还可出现神经系统损害的症状，如头痛、眩晕、肢体麻木，甚至抽搐、昏迷，脑组织也可产生细胞水肿、出血等病理变化，引起反应迟钝、嗜睡、运动失调，严重时可出现狂躁、谵妄、脑神经瘫痪等铅性脑病的表现，有的甚至导致死亡。

让宝宝远离铅应做到：不给宝宝多吃含铅量高的食品，如松花蛋、爆米花、爆蚕豆、爆年糕片、罐头食品或饮料；不让宝宝被动吸烟；使用内壁没有颜色或图案的餐具；不买有铅合金的玩具给孩子玩，不要让孩子把涂有油漆的玩具、橡胶制品或其他物品放入嘴里吃；不要让孩子长时间在马路边玩耍，也不要购买马路边出售



的无包装的食品给孩子吃；注意不要购买可能有铅污染的蔬菜；若怀疑孩子可能有铅中毒的表现，应及早去医院检查。

家庭应随时准备的外用药

孩子学会走之后，常会有磕碰的情况发生，家长应该备些外用药，有些轻伤小伤可以自行处理。

（1）红汞（红药水）。常用于皮肤擦伤、切割伤和小伤口的创面消毒。不能用于大面积的伤口，以免发生汞中毒，也不能与碘酒同时用，以防两种药水相互作用产生有毒的碘化汞，不但不能消毒杀菌，反而会损伤正常皮肤，使伤口糜烂。

（2）龙胆紫（紫药水）。常用浓度是0.5%～2%，有杀菌作用，常用于皮肤、黏膜创伤感染及溃疡发生时，也可用于小面积烧伤的创面。

（3）碘酒。常用浓度是1%～2%。用于刚起的皮肤未破的疖肿及毒虫咬伤等。因为碘酒的刺激性很大，当伤口皮肤已经破损时，就不要再用了（对碘过敏的人也不能用碘酒）。如用碘酒消毒伤口周围的皮肤，应在稍干之后即刻用75%酒精擦掉。

（4）乙醇（酒精）。作为消毒剂使用时，常用浓度是75%，低于75%达不到杀菌目的，高于75%又会使细菌表面的蛋白质迅速凝固而妨碍酒精的内渗透，也会影响杀菌效果。由于酒精涂擦皮肤，能使局部血管舒张，血液循环增加，同时酒精蒸发，使热量散失，故酒精擦浴可使高热病人降温。用于物理降温的酒精浓度为20%～30%。

怎样给宝宝滴眼药水

给孩子滴眼药水时，家长要先洗手，拿过眼药水瓶，看清药名，避免将其他试剂等误滴，然后让孩子头向后仰，眼睛向上看。家长要用左手拇指和食指轻轻分开孩子的上、下眼睑，右手拿药水瓶先挤出一滴弃掉，然后从距离孩子眼睛约2厘米的高度滴下药水，要滴在眼白上，避免触碰睫毛，再用左手拇指和食指轻轻捏上眼睑，让药充满结膜。随后轻压内侧眼角，防止药水流进鼻子。让孩子闭眼2分钟即可。

