顶级专家给您最贴心、最实用、最全面、最细致的全程同步孕育指导

备孕·妊娠·育儿全程指导



解决孕产妈妈所有的不安和困惑

给您一个最完美的孕育实用方案

赵天卫/编著

著名妇产科专家

妇产科主任医师

原北京海淀妇幼保健院业务院长

北京玛丽妇婴医院业务院长

中华医学会围产学会北京分会委员

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

备孕·妊娠·育儿
全程指导

孕前：用最好的状态迎接怀孕
孕期：用最快乐的心情度过每一天
分娩：用最实用的技巧应对生产
产后：用最短的时间重塑完美身材
育儿：用最科学的方法喂养宝宝



上架建议：孕产育儿
ISBN 978-7-5019-9564-6
9 787501 995646 >
定价：39.80元

备孕·妊娠·育儿
全程指导

赵天卫/编著
妇产科首席专家

妇产科主任医师
原北京海淀妇幼保健院业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目（CIP）数据

备孕、妊娠、育儿全程指导/赵天卫编著 .— 北京：
中国轻工业出版社，2014.2

ISBN 978-7-5019-9564-6

Ⅰ. ①备… Ⅱ. ①赵… Ⅲ. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 Ⅳ. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第281064号

责任编辑：付　佳　　王芙洁
策划编辑：龙志丹　　责任终审：唐是雯　　封面设计：胡晶爽
版式设计：张　洁　　责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：北京中创彩色印刷有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2014年2月第1版第1次印刷
开　　本：889×1194　　1/20　　印张：17.5
字　　数：350千字
书　　号：ISBN 987-7-5019-9564-6　　定价：39.80元
邮购电话：010-65241695　　传真：65128352
发行电话：010-85119835　85119793　　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
130652S7X101ZBW

目录

contents

第1章 备孕“功课”要做足

孕育知识早知道

探索神奇的生命之源…… 015

精子和卵子如期相遇…… 015

精子的奋斗史…… 016

多胞胎，由哪来…… 016

避免精子受到不良因素的干扰
…… 017

生命的源头在卵巢…… 018

骨盆，托起明天的“太阳”
…… 020

好好爱护子宫…… 021

优生备孕常识速查…… 022

孕前优生的基本条件…… 022

体内脂肪对优生的影响…… 023

药物对优生的影响…… 024

环境对优生的影响…… 025

遗传对优生的影响…… 026

遗传与智商的关系…… 027

遗传的容貌特征…… 028

营养为优生添砖加瓦…… 029

烟酒不利于优生…… 030

职业影响优生…… 032

病毒、细菌对优生的影响… 033

轻松备孕实务

养成适宜孕育的生活方式
…… 035

测试自己的体能…… 035

恩爱夫妻，一起锻炼身体… 035

有氧运动，孕前更适宜…… 036

孕前减肥的注意事项…… 036

孕前久坐有危害…… 037

孕前应戒烟戒酒…… 037

建立健康的工作方式…… 038

排出体内毒素一身轻…… 039

健康穿衣重细节…… 040

牛奶加音乐，带来好睡眠… 041

警惕染发的危害…… 042

冷水洗脸、热水泡脚更健康
…… 043

孕前营养早储备…… 044
备育男性的饮食要点…… 044
孕前女性的营养储备…… 044
养成良好的饮食习惯…… 045
尽早告别咖啡…… 045
方便快餐不营养…… 046
孕前饮食要定时定点…… 046
身体体检，找出健康隐患
…… 047
受孕前，自我盘点身体问题
…… 047
女性孕前需要做的常规检查
…… 048
孕前特殊检查项目…… 050
重视遗传病检查…… 050
备育，男性应做精液检查… 051
受孕也要讲“天时”…… 052
最佳受孕年龄要把握…… 052
受孕季节巧选择…… 053
注意怀孕的月份…… 053
婚后半年再怀孕…… 054
流产、早产后不宜急于怀孕
…… 054
做好迎接宝宝的心理准备
…… 055
从心理上期待妊娠…… 055
树立做好父母的信心…… 056
进行角色分配…… 056
准备要宝宝要考虑周全…… 057
丈夫要做好节欲的心理准备
…… 058
相信自己可以生一个可爱的宝宝
…… 058

第2章　孕程指导“一对一”

十月孕事“传真”

关注孕1月的准妈妈和胎宝宝
…… 061
不知不觉成了准妈妈…… 061
“小种子”在发芽…… 061
关注孕2月的准妈妈和胎宝宝
…… 062
“喜讯”送给准妈妈…… 062
胎宝宝“安家了”…… 062
关注孕3月的准妈妈和胎宝宝
…… 063
没有胃口的准妈妈…… 063
胎宝宝收起了“小尾巴”… 063
关注孕4月的准妈妈和胎宝宝
…… 064
准妈妈告别早孕反应…… 064
胎宝宝的“家”更稳固…… 064
关注孕5月的准妈妈和胎宝宝
…… 065
一眼认出准妈妈…… 065
胎宝宝，动起来…… 065

关注孕6月的准妈妈和胎宝宝 …… 066
胃口大开的准妈妈…… 066
胎宝宝，看我“72变” … 066
关注孕7月的准妈妈和胎宝宝 …… 067
准妈妈行动有不便…… 067
胎宝宝爱上小游戏…… 067
关注孕8月的准妈妈和胎宝宝 …… 068
准妈妈的腹部更突出…… 068
胎宝宝“更强壮”…… 068
关注孕9月的准妈妈和胎宝宝 …… 069
准妈妈的不适多起来…… 069
胎宝宝，为了相见快成长… 069
关注孕10月的准妈妈和胎宝宝 …… 070
随时待产的准妈妈…… 070
瓜熟蒂落的胎宝宝…… 071
准爸爸的责任大…… 071

孕期保健，给胎宝宝保驾护航

孕早期，小心翼翼来护理 …… 073
电脑和手机应少用…… 073
与家电保持安全距离…… 073
准妈妈着装要舒适安全…… 074
准妈妈要适当晒太阳…… 074
选择餐具应慎重…… 075
准妈妈洗浴时要防滑倒…… 076
避免可能引起流产的行为… 076
孕中期，平稳舒适别大意 …… 077
夏季驱蚊注意安全…… 077
准妈妈冬季如何保暖…… 077
准妈妈可以外出旅行了…… 078
避免不自然的震动…… 078
孕晚期，大腹便便慢一点 …… 079
孕晚期避免负重…… 079
准妈妈不要走站太久…… 079
洗手时别忘清洁嘴唇…… 080
孕晚期不宜远行…… 080
为母乳喂养做准备…… 081
孕晚期的日常基本动作…… 081
适当运动，为孕育加分… 082
不同时期，运动方案各不同 …… 082
瑜伽，有益准妈妈…… 083
练习瑜伽的注意事项…… 083
放松伸展脊椎的瑜伽…… 084
缓解腰部疼痛的孕妇操…… 085
缓解小腿痉挛的瑜伽…… 086
产前下蹲姿势练习…… 087
产前锻炼腹部肌肉…… 087
产前锻炼大腿肌肉…… 087
产前锻炼骨盆底肌肉…… 088
做家务，有选择…… 088
动动手指赶走脸部水肿…… 089
产前检查与不适的应对处理 …… 090
做好产检前的准备工作…… 090
关键的第一次产前检查…… 090
何时进行绒毛检查…… 091
准妈妈胃烧灼疼怎么办…… 091
准妈妈阴道出血应警惕…… 092
孕期仍有“月经”需检查… 092
孕早期的妇科检查…… 093
哪些准妈妈要做唐氏儿筛查 …… 093
孕期避免进行CT检查 …… 094

了解羊膜穿刺术…… 094
AFP检查：最常见的缺陷筛查
…… 095
根据子宫高度监测胎宝宝发育
…… 095
根据体重和腹围监测胎宝宝发育
…… 095
根据胎动和胎心监测胎宝宝发育
…… 096
重视前置胎盘的筛查…… 096
定期化验尿蛋白…… 097
准妈妈不要盲目保胎…… 097
预防早产的方法…… 098
预防妊娠期高血压…… 098
了解孕晚期产检项目…… 099
孕晚期产检的重要性…… 099
正常胎位与异常胎位…… 100
孕晚期超声波检查的重点… 100
正确应对妊娠水肿…… 101
警惕胎膜早破…… 101
预防胎盘早剥…… 102
监护脐带缠绕…… 102
准妈妈吸氧要谨慎…… 103
预防和处理过期妊娠…… 103
职场准妈妈护理细节…… 104
怀孕，没有必要马上辞职… 104
遇到这些情况应暂时停止工作
…… 104
职场孕吐如何应对…… 105
工作之余巧休息…… 105
孕期如何维持职业形象…… 106
工作时怎样保持舒适的坐姿
…… 106
工作期间准妈妈的简易运动
…… 107
上下班途中要注意安全…… 107
远离不利于孕育的岗位…… 108
营造良好的工作氛围…… 108
为产假做好工作计划…… 109
确认工作接替者…… 109
交接工作应明确…… 109
孕期营养，饮食当家
孕1月营养方案解析 …… 111
少食多餐更适宜…… 111
全麦食品营养好…… 111
补充叶酸别忘记…… 112
爱吃零食有原则…… 112
本月营养食谱推荐…… 113
孕1月营养配餐方案 …… 114
孕2月营养方案解析 …… 115
坚果为孕期增能量…… 115
酸味食物有选择…… 116
孕吐期间饮食宜清淡…… 116
更多营养，更多健康…… 117
满足舌尖上的“快乐”…… 117
本月营养食谱推荐…… 118
孕2月营养配餐方案 …… 119
孕3月营养方案解析 …… 120
孕期饮食不可无鱼…… 120
自制果蔬汁，应对孕吐…… 121
远离高危食物…… 122
胎宝宝喜欢“吃豆豆”…… 122
本月营养食谱推荐…… 123
孕3月营养配餐方案 …… 124
孕4月营养方案解析 …… 125
DHA，胎宝宝的“智慧源”… 125
荤素均衡更营养…… 125
主食做到粗细搭配…… 126
这些鱼，准妈妈不要吃…… 126
本月营养食谱推荐…… 127
孕4月营养配餐方案 …… 128
孕5月营养方案解析 …… 129
从食物中得到更多铁…… 129
膳食纤维好处多…… 129
准妈妈节食要不得…… 130
孕妇奶粉，带来专属好营养 130
谨慎选择保健食品…… 131
爱上少而精的美味——兔肉
…… 131

本月营养食谱推荐…… 132
孕5月营养配餐方案 …… 133
孕6月营养方案解析 …… 134
从海带中汲取海洋的精华
…… 134
腹泻时的饮食调理…… 134
体重“小卫士”——黄瓜… 135
准妈妈晚餐要适量…… 135
本月营养食谱推荐…… 136
孕6月营养配餐方案 …… 137
孕7月营养方案解析 …… 138
美食让准妈妈睡得香…… 138
香甜嫩玉米，准妈妈的最爱
…… 139
成为“限盐好榜样”…… 140
益智食品大盘点…… 141
鱼肝油和钙，不要贪多…… 141
本月营养食谱推荐…… 142
孕7月营养配餐方案 …… 143
孕8月营养方案解析 …… 144
孕晚期饮食有原则…… 144
孕期不可无花生…… 145
营养三餐，美味三点…… 146
借助体重监测热量…… 146
胎宝宝“进食”也规律…… 147
合理饮食避免巨大儿…… 147
本月营养食谱推荐…… 148
孕8月营养配餐方案 …… 149
孕9月营养方案解析 …… 150
丰富馅料“包”起来…… 150
理想夜宵，宜少而精…… 150
多胎妊娠需要更好营养…… 151
孕晚期需补充维生素K …… 151
百变果蔬，清咳又润肺…… 152
促早产食物需禁忌…… 152
争取每天摄取30种以上的食物
…… 153
本月营养食谱推荐…… 154
孕9月营养配餐方案 …… 155
孕10月营养方案解析 … 156
食物助产更给力…… 156
钙和铁，分开补 …… 157
合理喝豆浆…… 157
别让感光食物“帮倒忙”… 158
美味鲜虾，营养饕餮…… 158
吃对食物，摆脱焦虑…… 159
本月营养食谱推荐…… 160
孕10月营养配餐方案 …… 161
胎教，为孕期添色彩
孕1月多彩胎教方案 …… 163
用纸笔记下 “好孕心情” 163
音乐浴进行时…… 164
走进准妈妈的“公主时代”
…… 164
准爸爸课堂：《百家姓》里找乐趣…… 165
孕2月多彩胎教方案 …… 166
看看美玉的“前世之生”… 166
聆听《春江花月夜》…… 167
勇于探索，才是好妈妈…… 168
孕期快乐减压法…… 168
给轮廓涂上颜色…… 169
想象一下未来宝宝的样子… 170
准爸爸课堂：翻开儿时的“红军梦”…… 170
孕3月多彩胎教方案 …… 171
用双手向胎宝宝传递爱…… 171
名曲欣赏：《田园》…… 172
出去走一走，胎宝宝乐悠悠
…… 172
多微笑吧，宝宝能感受到… 173
准爸爸课堂：童话故事《天鹅湖》…… 174
孕4月多彩胎教方案 …… 175
名曲欣赏：倾听《摇篮曲》
…… 175
成为“无话不谈”的好朋友
…… 176
欣赏《春天来了》…… 176

读一读《木偶奇遇记》…… 177
准妈妈念童谣：《七字歌》
…… 178
准爸爸课堂：美丽的西双版纳
…… 178

孕5月多彩胎教方案 …… 179

准妈妈绘声绘色讲故事…… 179
动动脑，来猜谜…… 180
与胎宝宝共赴音乐盛宴…… 181
小故事《爱吹牛的小花狗》
…… 182
插花，带来好心情…… 183
音乐带胎宝宝进入“动物乐园”
…… 184
准爸爸课堂：绕口令《老虎学爬树》…… 184

孕6月多彩胎教方案 …… 185

双手剪一个“胖娃娃”…… 185
胎宝宝也会喜欢《小马过河》
…… 186
准妈妈好好享受孕体美…… 187
倾听《渔舟唱晚》…… 187
给胎宝宝画张像…… 188
舒缓的瑜伽可安胎…… 188
准妈妈的 “白日梦” …… 189
准爸爸课堂：诗歌《我的信仰》
…… 189

孕7月多彩胎教方案 …… 190

读读泰戈尔的《金色花》… 190
给胎宝宝来一场听觉训练… 191
经典童话：《青蛙王子》… 192
欣赏《小星星变奏曲》…… 193
给胎宝宝背诵唐诗…… 194
音乐欣赏：《蓝色多瑙河》
…… 195
准爸爸课堂：数字卡片，来学习
…… 196

孕8月多彩胎教方案 …… 197

织件小毛衣，装进礼品袋… 197
唱着儿歌学数字…… 198
名曲欣赏：《糖果仙子》… 198
《弟子规》，让宝贝从“小”懂礼貌…… 199
准妈妈唱歌：《让我们荡起双桨》…… 200
可爱猫咪折出来…… 201
准爸爸课堂：给胎宝宝念童谣
…… 202

孕9月多彩胎教方案 …… 203

根据不同情景选取不同的音乐
…… 203
走进准妈妈的冥想…… 203
儿歌《爸爸妈妈爱宝宝》… 204
准妈妈来唱《小燕子》…… 204
动动手，做相框…… 205
胎宝宝爱玩小游戏…… 206
走进童话《海的女儿》…… 207
讲故事：《三只小猪盖房子》
…… 207
欣赏名曲《月光》…… 208
准爸爸课堂：认识动物…… 208

孕10月多彩胎教方案 … 209

在《爱之梦》中期待宝宝的降临
…… 209
感受《江畔独步寻花》…… 209
朗朗上口的《二十四节气》七言诗…… 210
一起来念首《拍手歌》…… 210
折只小船儿，送给胎宝宝… 211
十二生肖的小故事…… 212
让助产音乐帮母胎放松…… 213
准爸爸课堂：教胎宝宝认识图形
…… 213

充分准备为分娩

掌握必要的分娩常识…… 215

适时入院待产…… 215
需要提前入院的情况…… 215
了解自然分娩…… 216
自然分娩的第一产程…… 216
自然分娩的第二产程…… 216

自然分娩的第三产程…… 217
剖宫产都有哪些弊端…… 217
什么情况下剖宫产对母胎皆有利…… 217
什么是水中分娩法…… 218
了解无痛分娩法…… 218
了解超时生产的危险…… 218
分娩技巧早掌握…… 219
第一产程的饮食要点…… 219
第二产程的饮食要点…… 219
分娩时产妇如何配合…… 220
自我暗示减轻分娩痛苦…… 220
临产时胎位的变化…… 221
消除紧张可缩短产程…… 221
待产过程中要做的事…… 222
分娩时的正确姿势…… 222
分娩时抱腿用力的方法…… 222
分娩时仰卧用力的方法…… 223
分娩时侧卧用力的方法…… 223
分娩时的深呼吸法…… 223
分娩时的短促呼吸法…… 224
分娩时的浅呼吸法…… 224
各产程中呼吸方法的应用… 224
准爸爸备忘录…… 225
购物，只选必需品…… 225
给宝宝准备柔软的尿布…… 225
确保宝宝的衣物安全舒适… 226
奶嘴，宝宝的好伙伴…… 226
选好奶瓶很重要…… 227
吸奶器的选择…… 227
产后护理，给新妈妈最好的呵护
新妈妈的身体变化…… 229
产后子宫的变化…… 229
产后阴道的变化…… 229
产后月经与排卵的恢复…… 230
产后呼吸、消化系统的变化 230
产后泌尿系统的变化…… 230
产后乳房的变化…… 231
产后血液循环系统的变化… 231
新妈妈自然分娩一周护理要点…… 232
产后8小时的生活安排 …… 232
产后第1天的生活安排 …… 232
产后第2天的生活安排 …… 233
产后第3天的生活安排 …… 233
产后第4天的生活安排 …… 233
产后第5～6天的生活安排 … 234
产后第7天的生活安排 …… 234
出院后要稳定情绪…… 234
新妈妈剖宫产后的护理须知…… 235
要少用止痛药物…… 235
卧床宜取半卧位…… 235
保持伤口清洁…… 235
产后注意排尿…… 236
不要进食胀气食物…… 236
注意做健身锻炼…… 236
新妈妈坐月子的护理要点…… 237
“月子”，从何而来…… 237
坐月子的重要性…… 237
第1周：好好静养 …… 238
第2周：在家更舒适 …… 238
第3周：不要急着干家务 … 239
第4周：避免提重物 …… 239
第5周：注意观察身体状态… 239
第6周：适当运动更有益 … 239
新妈妈饮食要营养更要健康…… 240
进食稀软的食物…… 240
产后正确的进食顺序…… 240
食物催奶有讲究…… 241
多喝面汤，利于身体恢复… 241
吃鸡蛋，需适量…… 241
牛奶，新妈妈不能少…… 242
鲫鱼，营养又美味…… 242
红糖虽好，不能多喝…… 242

第3章 0～1岁科学育儿宝典

“长颈鹿叔叔”来记录：宝宝快快长

新生宝宝刚“落地”…… 245
宝宝的身体变化…… 245
喜欢妈妈的“味道”…… 245
喜欢妈妈的声音…… 245
让他看看妈妈的脸…… 246
宝宝喜爱甜滋味…… 246
依偎的感觉更幸福…… 246

2个月的宝宝“睡得美”… 247
宝宝的身体变化…… 247
肢体发育更强健…… 247
好奇心不断增长…… 247

3个月的宝宝“笑得甜”… 248
宝宝的身体变化…… 248
开始“爱说爱笑”…… 248
需要更多亲子交流…… 248

4个月的宝宝“要抱抱”… 249
宝宝的身体变化…… 249
眼睛跟着妈妈走…… 249
需要亲人的爱抚…… 249

5个月的宝宝“情绪化”… 250
宝宝的身体变化…… 250
感觉发育基本完备…… 250
喜怒哀乐情绪多…… 250

6个月的宝宝“出牙了”… 251
宝宝的身体变化…… 251
听力更灵敏…… 251
开始会怕生…… 251

7个月的宝宝“去外外”… 252
宝宝的身体变化…… 252
视野更广阔…… 252
和玩具有“感情”…… 252

8个月的宝宝“坐得稳”… 253
宝宝的身体变化…… 253
用哭笑表达感情…… 253
模仿单音节发音…… 253

9个月的宝宝“爱观察”… 254
宝宝的身体变化…… 254
双音节说得好…… 254
观察力更突出…… 254

10个月的宝宝“有性格”
…… 255
宝宝的身体变化…… 255
会说简单的词语…… 255
体现自己的个性…… 255

11个月的宝宝“爱交流”
…… 256
宝宝的身体变化…… 256
宝宝的儿语很动听…… 256
对什么都感兴趣…… 256

12个月的宝宝“长大了”
…… 257
宝宝的身体变化…… 257
语言表达很独特…… 257
协调能力不断提高…… 257

宝宝吃得好、长得壮

母乳喂养，宝宝有了最理想的食品…… 259

母乳喂养要早开奶…… 259

抱得舒适，宝宝吃得更开心…… 259

母婴配合，哺乳更顺利…… 259

母乳喂养好处多…… 260

喂乳后帮宝宝拍嗝…… 261

掌握宝宝需要的乳量…… 262

把握母乳喂养次数…… 262

夜间喂乳，妈妈别偷懒…… 262

人工喂养，适合的奶粉很重要…… 263

人工喂养宝宝的标准…… 263

如何对奶具进行消毒…… 263

奶粉冲调“一二三”…… 264

如何正确使用奶瓶…… 264

奶粉选对的，不选贵的…… 265

人工喂养要补水…… 266

让宝宝开心吃得好…… 267

特殊情况的宝宝喂养…… 268

不宜母乳喂养的情况…… 268

早产儿更需要母乳…… 269

宝宝厌奶巧应对…… 270

混合喂养巧运用…… 271

添加辅食，宝宝吃得香香的…… 272

添加辅食要循序渐进…… 272

喂宝宝辅食的技巧…… 272

宝宝辅食的营养标准…… 273

宝宝辅食的选材…… 273

宝宝辅食的卫生要求…… 273

天然食物优先，烹饪方法得当…… 274

营养均衡更健康…… 274

激发饮食欲望…… 274

逐步变辅食为主食…… 275

变换食物形状…… 275

合理进行营养调配…… 276

断乳期的喂养…… 276

添加水果的注意事项…… 277

喂养辅食的误区…… 278

科学护理，呵护宝宝成长

新生儿的身体护理…… 281

脐带…… 281

皮肤…… 281

面部…… 282

眼部…… 282

鼻腔…… 282

耳朵…… 282

臀部…… 282

指甲…… 283

宝宝日常护理…… 284

选用适合的纸尿裤…… 284

尿布，宝宝的好朋友…… 285

关注宝宝的囟门…… 286

乳痂清除有方法…… 286

给宝宝洗头、梳头…… 287

宝宝的衣物款式多…… 287

穿衣与脱衣有方法…… 288

宝宝的内衣不容忽视…… 289

最好每天都洗澡…… 290

远离蚊虫叮咬…… 292

留心宝宝大小便…… 293

给宝宝做健身操…… 294

为宝宝的爬行探索保驾护航…… 295

让宝宝拥有五星级睡眠…… 296

开窗睡眠益处多…… 298

宝宝口水流呀流…… 298

乳牙萌出后需细心照料…… 299

正确应对“夜啼郎”…… 300

学走不宜过早…… 301

给学步全方位保护…… 302

使用学步车的利弊…… 303

宝宝的玩具精挑又细选…… 304

宝宝的餐具要环保安全…… 305

宝宝常见不适及护理…… 306
带宝宝就医有学问…… 306
新生儿黄疸的护理与治疗… 306
宝宝大便异常应治疗…… 307
接种流行性腮腺炎疫苗…… 307
新生儿呼吸困难怎么办…… 308
适当给宝宝按摩…… 308
宝宝发热怎么办…… 309
感冒的预防处理…… 310
高热惊厥应急措施…… 310
警惕肺炎发生…… 311
有效预防眼斜视…… 312
预防和治疗水痘…… 313
防治玫瑰疹…… 314
防治消化不良…… 315
腹泻的喂食方案…… 316
防治宝宝厌食…… 317
警惕口腔炎…… 317
湿疹的应对策略…… 318
舌头，宝宝健康的“晴雨表”
…… 319
宝宝如何吃下小药丸…… 321
预防疾病传播的方法…… 322



在游戏中启发宝宝的才智

0～3个月宝宝早教方案 … 324
视觉训练：宝宝喜欢小气球
…… 324
明暗训练：黑白我能分清楚
…… 324
抓握训练：妈妈的手指有意思
…… 325
听觉训练：多和宝宝说一说
…… 325
运动能力训练：踢响球…… 326
亲子训练：小鼻子，大鼻子
…… 326
社交能力训练：摸摸你，摸摸我
…… 327
嗅觉能力训练：果汁的气味
…… 327
运动能力训练：我是“小鸭子”
…… 328
社交能力训练：蹭痒痒…… 328
动作协调能力训练：握住花环棒
…… 329
语言能力训练：舔舔嘴，吹泡泡
…… 329
听觉能力训练：小铃铛，响一响
…… 330
观察思考能力训练：一起来看书
…… 330
视觉能力训练：看得更多… 331
认知能力训练：神奇的镜子
…… 331
4～6个月宝宝早教方案 … 332
运动能力训练：爸爸在哪里
…… 332
数学能力训练：我要上楼梯
…… 332
观察思考能力训练：水中快乐多
…… 333
空间想象能力训练：给“礼物”安家…… 333
辨别声音能力训练：拨浪鼓，响咚咚…… 334
身体协调能力训练：碰一碰，跳一跳…… 334
精细动作能力训练：拉一拉，弹一弹…… 335
运动能力训练：帮助宝宝学翻身
…… 335
视觉反应能力训练：天亮了，天黑了…… 336
观察思考能力训练：我的袜子在哪里…… 336

手眼协调能力训练：小手抓一抓 …… 337
情感联系训练：草地上，来游戏 …… 337
7～9个月宝宝早教方案 … 338
声音记忆训练：顺着杆子滑下来 …… 338
认知能力训练：滚呀滚…… 338
自我意识训练：宝宝的身体 …… 339
身体协调能力训练：爬过拱桥 …… 339
身体协调能力训练：面对面，玩皮球…… 340
语言表达能力训练：学押韵 …… 340
语言理解能力训练：小狗过台阶 …… 341
听觉能力训练：我是小鼓手 …… 341
发音能力训练：咕噜，咕噜 …… 342
视觉反应能力训练：东西哪儿去了…… 342
培养数学兴趣能力训练：数字歌 …… 343
创新能力训练：宝宝涂鸦… 343
10～12个月宝宝早教方案 …… 344
发音能力训练：听妈妈唱儿歌 …… 344
语言表达能力训练：学会表达 …… 344
视觉记忆能力训练：认识水果 …… 345
交流能力训练：爸爸、妈妈和叔叔…… 345
发音能力训练：小狗汪汪叫 …… 346
丰富语言词汇量：念儿歌、讲故事…… 346
情感能力训练：小小“指挥家” …… 347
图形识别能力训练：试着来拼图 …… 347
语言表达能力训练：学儿歌 …… 348
身体协调能力训练：我的上臂有力量…… 348
语言表达能力训练：用一个音表示要求…… 349
情感能力训练：与人分享更快乐 …… 349



备孕·妊娠·育儿
全程指导

赵天卫/编著
妇产科首席专家

妇产科主任医师
原北京海淀妇幼保健院业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

目录

contents

第1章 备孕“功课”要做足

孕育知识早知道

探索神奇的生命之源…… 015
精子和卵子如期相遇…… 015
精子的奋斗史…… 016
多胞胎，由哪来…… 016
避免精子受到不良因素的干扰
…… 017
生命的源头在卵巢…… 018
骨盆，托起明天的“太阳”
…… 020
好好爱护子宫…… 021
优生备孕常识速查…… 022
孕前优生的基本条件…… 022
体内脂肪对优生的影响…… 023
药物对优生的影响…… 024
环境对优生的影响…… 025
遗传对优生的影响…… 026
遗传与智商的关系…… 027
遗传的容貌特征…… 028
营养为优生添砖加瓦…… 029
烟酒不利于优生…… 030
职业影响优生…… 032
病毒、细菌对优生的影响… 033

轻松备孕实务

养成适宜孕育的生活方式
…… 035
测试自己的体能…… 035
恩爱夫妻，一起锻炼身体… 035
有氧运动，孕前更适宜…… 036
孕前减肥的注意事项…… 036
孕前久坐有危害…… 037
孕前应戒烟戒酒…… 037
建立健康的工作方式…… 038
排出体内毒素一身轻…… 039
健康穿衣重细节…… 040
牛奶加音乐，带来好睡眠… 041
警惕染发的危害…… 042
冷水洗脸、热水泡脚更健康
…… 043

孕前营养早储备…… 044
备育男性的饮食要点…… 044
孕前女性的营养储备…… 044
养成良好的饮食习惯…… 045
尽早告别咖啡…… 045
方便快餐不营养…… 046
孕前饮食要定时定点…… 046
身体体检，找出健康隐患
…… 047
受孕前，自我盘点身体问题
…… 047
女性孕前需要做的常规检查
…… 048
孕前特殊检查项目…… 050
重视遗传病检查…… 050
备育，男性应做精液检查… 051
受孕也要讲“天时”…… 052
最佳受孕年龄要把握…… 052
受孕季节巧选择…… 053
注意怀孕的月份…… 053
婚后半年再怀孕…… 054
流产、早产后不宜急于怀孕
…… 054
做好迎接宝宝的心理准备
…… 055
从心理上期待妊娠…… 055
树立做好父母的信心…… 056
进行角色分配…… 056
准备要宝宝要考虑周全…… 057
丈夫要做好节欲的心理准备
…… 058
相信自己可以生一个可爱的宝宝
…… 058

第2章　孕程指导“一对一”

十月孕事“传真”

关注孕1月的准妈妈和胎宝宝
…… 061
不知不觉成了准妈妈…… 061
“小种子”在发芽…… 061
关注孕2月的准妈妈和胎宝宝
…… 062
“喜讯”送给准妈妈…… 062
胎宝宝“安家了”…… 062
关注孕3月的准妈妈和胎宝宝
…… 063
没有胃口的准妈妈…… 063
胎宝宝收起了“小尾巴”… 063
关注孕4月的准妈妈和胎宝宝
…… 064
准妈妈告别早孕反应…… 064
胎宝宝的“家”更稳固…… 064
关注孕5月的准妈妈和胎宝宝
…… 065
一眼认出准妈妈…… 065
胎宝宝，动起来…… 065

关注孕6月的准妈妈和胎宝宝 …… 066
胃口大开的准妈妈…… 066
胎宝宝，看我“72变” … 066
关注孕7月的准妈妈和胎宝宝 …… 067
准妈妈行动有不便…… 067
胎宝宝爱上小游戏…… 067
关注孕8月的准妈妈和胎宝宝 …… 068
准妈妈的腹部更突出…… 068
胎宝宝“更强壮”…… 068
关注孕9月的准妈妈和胎宝宝 …… 069
准妈妈的不适多起来…… 069
胎宝宝，为了相见快成长… 069
关注孕10月的准妈妈和胎宝宝 …… 070
随时待产的准妈妈…… 070
瓜熟蒂落的胎宝宝…… 071
准爸爸的责任大…… 071

孕期保健，给胎宝宝保驾护航

孕早期，小心翼翼来护理 …… 073
电脑和手机应少用…… 073
与家电保持安全距离…… 073
准妈妈着装要舒适安全…… 074
准妈妈要适当晒太阳…… 074
选择餐具应慎重…… 075
准妈妈洗浴时要防滑倒…… 076
避免可能引起流产的行为… 076
孕中期，平稳舒适别大意 …… 077
夏季驱蚊注意安全…… 077
准妈妈冬季如何保暖…… 077
准妈妈可以外出旅行了…… 078
避免不自然的震动…… 078
孕晚期，大腹便便慢一点 …… 079
孕晚期避免负重…… 079
准妈妈不要走站太久…… 079
洗手时别忘清洁嘴唇…… 080
孕晚期不宜远行…… 080
为母乳喂养做准备…… 081
孕晚期的日常基本动作…… 081
适当运动，为孕育加分… 082
不同时期，运动方案各不同 …… 082
瑜伽，有益准妈妈…… 083
练习瑜伽的注意事项…… 083
放松伸展脊椎的瑜伽…… 084
缓解腰部疼痛的孕妇操…… 085
缓解小腿痉挛的瑜伽…… 086
产前下蹲姿势练习…… 087
产前锻炼腹部肌肉…… 087
产前锻炼大腿肌肉…… 087
产前锻炼骨盆底肌肉…… 088
做家务，有选择…… 088
动动手指赶走脸部水肿…… 089
产前检查与不适的应对处理 …… 090
做好产检前的准备工作…… 090
关键的第一次产前检查…… 090
何时进行绒毛检查…… 091
准妈妈胃烧灼疼怎么办…… 091
准妈妈阴道出血应警惕…… 092
孕期仍有“月经”需检查… 092
孕早期的妇科检查…… 093
哪些准妈妈要做唐氏儿筛查 …… 093
孕期避免进行CT检查 …… 094

了解羊膜穿刺术…… 094
AFP检查：最常见的缺陷筛查
…… 095
根据子宫高度监测胎宝宝发育
…… 095
根据体重和腹围监测胎宝宝发育
…… 095
根据胎动和胎心监测胎宝宝发育
…… 096
重视前置胎盘的筛查…… 096
定期化验尿蛋白…… 097
准妈妈不要盲目保胎…… 097
预防早产的方法…… 098
预防妊娠期高血压…… 098
了解孕晚期产检项目…… 099
孕晚期产检的重要性…… 099
正常胎位与异常胎位…… 100
孕晚期超声波检查的重点… 100
正确应对妊娠水肿…… 101
警惕胎膜早破…… 101
预防胎盘早剥…… 102
监护脐带缠绕…… 102
准妈妈吸氧要谨慎…… 103
预防和处理过期妊娠…… 103
职场准妈妈护理细节…… 104
怀孕，没有必要马上辞职… 104
遇到这些情况应暂时停止工作
…… 104
职场孕吐如何应对…… 105
工作之余巧休息…… 105
孕期如何维持职业形象…… 106
工作时怎样保持舒适的坐姿
…… 106
工作期间准妈妈的简易运动
…… 107
上下班途中要注意安全…… 107
远离不利于孕育的岗位…… 108
营造良好的工作氛围…… 108
为产假做好工作计划…… 109
确认工作接替者…… 109
交接工作应明确…… 109
孕期营养，饮食当家
孕1月营养方案解析 …… 111
少食多餐更适宜…… 111
全麦食品营养好…… 111
补充叶酸别忘记…… 112
爱吃零食有原则…… 112
本月营养食谱推荐…… 113
孕1月营养配餐方案 …… 114
孕2月营养方案解析 …… 115
坚果为孕期增能量…… 115
酸味食物有选择…… 116
孕吐期间饮食宜清淡…… 116
更多营养，更多健康…… 117
满足舌尖上的“快乐”…… 117
本月营养食谱推荐…… 118
孕2月营养配餐方案 …… 119
孕3月营养方案解析 …… 120
孕期饮食不可无鱼…… 120
自制果蔬汁，应对孕吐…… 121
远离高危食物…… 122
胎宝宝喜欢“吃豆豆”…… 122
本月营养食谱推荐…… 123
孕3月营养配餐方案 …… 124
孕4月营养方案解析 …… 125
DHA，胎宝宝的“智慧源”… 125
荤素均衡更营养…… 125
主食做到粗细搭配…… 126
这些鱼，准妈妈不要吃…… 126
本月营养食谱推荐…… 127
孕4月营养配餐方案 …… 128
孕5月营养方案解析 …… 129
从食物中得到更多铁…… 129
膳食纤维好处多…… 129
准妈妈节食要不得…… 130
孕妇奶粉，带来专属好营养 130
谨慎选择保健食品…… 131
爱上少而精的美味——兔肉
…… 131

本月营养食谱推荐…… 132
孕5月营养配餐方案 …… 133
孕6月营养方案解析 …… 134
从海带中汲取海洋的精华
…… 134
腹泻时的饮食调理…… 134
体重“小卫士”——黄瓜… 135
准妈妈晚餐要适量…… 135
本月营养食谱推荐…… 136
孕6月营养配餐方案 …… 137
孕7月营养方案解析 …… 138
美食让准妈妈睡得香…… 138
香甜嫩玉米，准妈妈的最爱
…… 139
成为“限盐好榜样”…… 140
益智食品大盘点…… 141
鱼肝油和钙，不要贪多…… 141
本月营养食谱推荐…… 142
孕7月营养配餐方案 …… 143
孕8月营养方案解析 …… 144
孕晚期饮食有原则…… 144
孕期不可无花生…… 145
营养三餐，美味三点…… 146
借助体重监测热量…… 146
胎宝宝“进食”也规律…… 147
合理饮食避免巨大儿…… 147
本月营养食谱推荐…… 148
孕8月营养配餐方案 …… 149
孕9月营养方案解析 …… 150
丰富馅料“包”起来…… 150
理想夜宵，宜少而精…… 150
多胎妊娠需要更好营养…… 151
孕晚期需补充维生素K …… 151
百变果蔬，清咳又润肺…… 152
促早产食物需禁忌…… 152
争取每天摄取30种以上的食物
…… 153
本月营养食谱推荐…… 154
孕9月营养配餐方案 …… 155
孕10月营养方案解析 … 156
食物助产更给力…… 156
钙和铁，分开补 …… 157
合理喝豆浆…… 157
别让感光食物“帮倒忙”… 158
美味鲜虾，营养饕餮…… 158
吃对食物，摆脱焦虑…… 159
本月营养食谱推荐…… 160
孕10月营养配餐方案 …… 161
胎教，为孕期添色彩
孕1月多彩胎教方案 …… 163
用纸笔记下 “好孕心情” 163
音乐浴进行时…… 164
走进准妈妈的“公主时代”
…… 164
准爸爸课堂：《百家姓》里找乐趣…… 165
孕2月多彩胎教方案 …… 166
看看美玉的“前世之生”… 166
聆听《春江花月夜》…… 167
勇于探索，才是好妈妈…… 168
孕期快乐减压法…… 168
给轮廓涂上颜色…… 169
想象一下未来宝宝的样子… 170
准爸爸课堂：翻开儿时的“红军梦”…… 170
孕3月多彩胎教方案 …… 171
用双手向胎宝宝传递爱…… 171
名曲欣赏：《田园》…… 172
出去走一走，胎宝宝乐悠悠
…… 172
多微笑吧，宝宝能感受到… 173
准爸爸课堂：童话故事《天鹅湖》…… 174
孕4月多彩胎教方案 …… 175
名曲欣赏：倾听《摇篮曲》
…… 175
成为“无话不谈”的好朋友
…… 176
欣赏《春天来了》…… 176

读一读《木偶奇遇记》…… 177
准妈妈念童谣：《七字歌》
…… 178
准爸爸课堂：美丽的西双版纳
…… 178

孕5月多彩胎教方案 …… 179

准妈妈绘声绘色讲故事…… 179
动动脑，来猜谜…… 180
与胎宝宝共赴音乐盛宴…… 181
小故事《爱吹牛的小花狗》
…… 182
插花，带来好心情…… 183
音乐带胎宝宝进入“动物乐园”
…… 184
准爸爸课堂：绕口令《老虎学爬树》…… 184

孕6月多彩胎教方案 …… 185

双手剪一个“胖娃娃”…… 185
胎宝宝也会喜欢《小马过河》
…… 186
准妈妈好好享受孕体美…… 187
倾听《渔舟唱晚》…… 187
给胎宝宝画张像…… 188
舒缓的瑜伽可安胎…… 188
准妈妈的 “白日梦” …… 189
准爸爸课堂：诗歌《我的信仰》
…… 189

孕7月多彩胎教方案 …… 190

读读泰戈尔的《金色花》… 190
给胎宝宝来一场听觉训练… 191
经典童话：《青蛙王子》… 192
欣赏《小星星变奏曲》…… 193
给胎宝宝背诵唐诗…… 194
音乐欣赏：《蓝色多瑙河》
…… 195
准爸爸课堂：数字卡片，来学习
…… 196

孕8月多彩胎教方案 …… 197

织件小毛衣，装进礼品袋… 197
唱着儿歌学数字…… 198
名曲欣赏：《糖果仙子》… 198
《弟子规》，让宝贝从“小”懂礼貌…… 199
准妈妈唱歌：《让我们荡起双桨》…… 200
可爱猫咪折出来…… 201
准爸爸课堂：给胎宝宝念童谣
…… 202

孕9月多彩胎教方案 …… 203

根据不同情景选取不同的音乐
…… 203
走进准妈妈的冥想…… 203
儿歌《爸爸妈妈爱宝宝》… 204
准妈妈来唱《小燕子》…… 204
动动手，做相框…… 205
胎宝宝爱玩小游戏…… 206
走进童话《海的女儿》…… 207
讲故事：《三只小猪盖房子》
…… 207
欣赏名曲《月光》…… 208
准爸爸课堂：认识动物…… 208

孕10月多彩胎教方案 … 209

在《爱之梦》中期待宝宝的降临
…… 209
感受《江畔独步寻花》…… 209
朗朗上口的《二十四节气》七言诗…… 210
一起来念首《拍手歌》…… 210
折只小船儿，送给胎宝宝… 211
十二生肖的小故事…… 212
让助产音乐帮母胎放松…… 213
准爸爸课堂：教胎宝宝认识图形
…… 213

充分准备为分娩

掌握必要的分娩常识…… 215

适时入院待产…… 215
需要提前入院的情况…… 215
了解自然分娩…… 216
自然分娩的第一产程…… 216
自然分娩的第二产程…… 216

自然分娩的第三产程…… 217
剖宫产都有哪些弊端…… 217
什么情况下剖宫产对母胎皆有利…… 217
什么是水中分娩法…… 218
了解无痛分娩法…… 218
了解超时生产的危险…… 218

分娩技巧早掌握…… 219

第一产程的饮食要点…… 219
第二产程的饮食要点…… 219
分娩时产妇如何配合…… 220
自我暗示减轻分娩痛苦…… 220
临产时胎位的变化…… 221
消除紧张可缩短产程…… 221
待产过程中要做的事…… 222
分娩时的正确姿势…… 222
分娩时抱腿用力的方法…… 222
分娩时仰卧用力的方法…… 223
分娩时侧卧用力的方法…… 223
分娩时的深呼吸法…… 223
分娩时的短促呼吸法…… 224
分娩时的浅呼吸法…… 224
各产程中呼吸方法的应用… 224

准爸爸备忘录…… 225

购物，只选必需品…… 225
给宝宝准备柔软的尿布…… 225
确保宝宝的衣物安全舒适… 226
奶嘴，宝宝的好伙伴…… 226
选好奶瓶很重要…… 227
吸奶器的选择…… 227

产后护理，给新妈妈最好的呵护

新妈妈的身体变化…… 229

产后子宫的变化…… 229
产后阴道的变化…… 229
产后月经与排卵的恢复…… 230
产后呼吸、消化系统的变化 230
产后泌尿系统的变化…… 230
产后乳房的变化…… 231
产后血液循环系统的变化… 231

新妈妈自然分娩一周护理要点…… 232

产后8小时的生活安排 …… 232
产后第1天的生活安排 …… 232
产后第2天的生活安排 …… 233
产后第3天的生活安排 …… 233
产后第4天的生活安排 …… 233
产后第5～6天的生活安排 … 234
产后第7天的生活安排 …… 234
出院后要稳定情绪…… 234

新妈妈剖宫产后的护理须知…… 235

要少用止痛药物…… 235
卧床宜取半卧位…… 235
保持伤口清洁…… 235
产后注意排尿…… 236
不要进食胀气食物…… 236
注意做健身锻炼…… 236

新妈妈坐月子的护理要点…… 237

“月子”，从何而来…… 237
坐月子的重要性…… 237
第1周：好好静养 …… 238
第2周：在家更舒适 …… 238
第3周：不要急着干家务 … 239
第4周：避免提重物 …… 239
第5周：注意观察身体状态… 239
第6周：适当运动更有益 … 239

新妈妈饮食要营养更要健康…… 240

进食稀软的食物…… 240
产后正确的进食顺序…… 240
食物催奶有讲究…… 241
多喝面汤，利于身体恢复… 241
吃鸡蛋，需适量…… 241
牛奶，新妈妈不能少…… 242
鲫鱼，营养又美味…… 242
红糖虽好，不能多喝…… 242

第3章 0～1岁科学育儿宝典

“长颈鹿叔叔”来记录：宝宝快快长

新生宝宝刚“落地”…… 245
宝宝的身体变化…… 245
喜欢妈妈的“味道”…… 245
喜欢妈妈的声音…… 245
让他看看妈妈的脸…… 246
宝宝喜爱甜滋味…… 246
依偎的感觉更幸福…… 246

2个月的宝宝“睡得美”… 247
宝宝的身体变化…… 247
肢体发育更强健…… 247
好奇心不断增长…… 247

3个月的宝宝“笑得甜”… 248
宝宝的身体变化…… 248
开始“爱说爱笑”…… 248
需要更多亲子交流…… 248

4个月的宝宝“要抱抱”… 249
宝宝的身体变化…… 249
眼睛跟着妈妈走…… 249
需要亲人的爱抚…… 249

5个月的宝宝“情绪化”… 250
宝宝的身体变化…… 250
感觉发育基本完备…… 250
喜怒哀乐情绪多…… 250

6个月的宝宝“出牙了”… 251
宝宝的身体变化…… 251
听力更灵敏…… 251
开始会怕生…… 251

7个月的宝宝“去外外”… 252
宝宝的身体变化…… 252
视野更广阔…… 252
和玩具有“感情”…… 252

8个月的宝宝“坐得稳”… 253
宝宝的身体变化…… 253
用哭笑表达感情…… 253
模仿单音节发音…… 253

9个月的宝宝“爱观察”… 254
宝宝的身体变化…… 254
双音节说得好…… 254
观察力更突出…… 254

10个月的宝宝“有性格”
…… 255
宝宝的身体变化…… 255
会说简单的词语…… 255
体现自己的个性…… 255

11个月的宝宝“爱交流”
…… 256
宝宝的身体变化…… 256
宝宝的儿语很动听…… 256
对什么都感兴趣…… 256

12个月的宝宝“长大了”
…… 257
宝宝的身体变化…… 257
语言表达很独特…… 257
协调能力不断提高…… 257

宝宝吃得好、长得壮

母乳喂养，宝宝有了最理想的食品…… 259

母乳喂养要早开奶…… 259

抱得舒适，宝宝吃得更开心 …… 259

母婴配合，哺乳更顺利…… 259

母乳喂养好处多…… 260

喂乳后帮宝宝拍嗝…… 261

掌握宝宝需要的乳量…… 262

把握母乳喂养次数…… 262

夜间喂乳，妈妈别偷懒…… 262

人工喂养，适合的奶粉很重要 …… 263

人工喂养宝宝的标准…… 263

如何对奶具进行消毒…… 263

奶粉冲调“一二三”…… 264

如何正确使用奶瓶…… 264

奶粉选对的，不选贵的…… 265

人工喂养要补水…… 266

让宝宝开心吃得好…… 267

特殊情况的宝宝喂养…… 268

不宜母乳喂养的情况…… 268

早产儿更需要母乳…… 269

宝宝厌奶巧应对…… 270

混合喂养巧运用…… 271

添加辅食，宝宝吃得香香的 …… 272

添加辅食要循序渐进…… 272

喂宝宝辅食的技巧…… 272

宝宝辅食的营养标准…… 273

宝宝辅食的选材…… 273

宝宝辅食的卫生要求…… 273

天然食物优先，烹饪方法得当 …… 274

营养均衡更健康…… 274

激发饮食欲望…… 274

逐步变辅食为主食…… 275

变换食物形状…… 275

合理进行营养调配…… 276

断乳期的喂养…… 276

添加水果的注意事项…… 277

喂养辅食的误区…… 278

科学护理，呵护宝宝成长

新生儿的身体护理…… 281

脐带…… 281

皮肤…… 281

面部…… 282

眼部…… 282

鼻腔…… 282

耳朵…… 282

臀部…… 282

指甲…… 283

宝宝日常护理…… 284

选用适合的纸尿裤…… 284

尿布，宝宝的好朋友…… 285

关注宝宝的囟门…… 286

乳痂清除有方法…… 286

给宝宝洗头、梳头…… 287

宝宝的衣物款式多…… 287

穿衣与脱衣有方法…… 288

宝宝的内衣不容忽视…… 289

最好每天都洗澡…… 290

远离蚊虫叮咬…… 292

留心宝宝大小便…… 293

给宝宝做健身操…… 294

为宝宝的爬行探索保驾护航 …… 295

让宝宝拥有五星级睡眠…… 296

开窗睡眠益处多…… 298

宝宝口水流呀流…… 298

乳牙萌出后需细心照料…… 299

正确应对“夜啼郎”…… 300

学走不宜过早…… 301

给学步全方位保护…… 302

使用学步车的利弊…… 303

宝宝的玩具精挑又细选…… 304

宝宝的餐具要环保安全…… 305

宝宝常见不适及护理…… 306
带宝宝就医有学问…… 306
新生儿黄疸的护理与治疗… 306
宝宝大便异常应治疗…… 307
接种流行性腮腺炎疫苗…… 307
新生儿呼吸困难怎么办…… 308
适当给宝宝按摩…… 308
宝宝发热怎么办…… 309
感冒的预防处理…… 310
高热惊厥应急措施…… 310
警惕肺炎发生…… 311
有效预防眼斜视…… 312
预防和治疗水痘…… 313
防治玫瑰疹…… 314
防治消化不良…… 315
腹泻的喂食方案…… 316
防治宝宝厌食…… 317
警惕口腔炎…… 317
湿疹的应对策略…… 318
舌头，宝宝健康的“晴雨表”
…… 319
宝宝如何吃下小药丸…… 321
预防疾病传播的方法…… 322



在游戏中启发宝宝的才智

0～3个月宝宝早教方案 … 324
视觉训练：宝宝喜欢小气球
…… 324
明暗训练：黑白我能分清楚
…… 324
抓握训练：妈妈的手指有意思
…… 325
听觉训练：多和宝宝说一说
…… 325
运动能力训练：踢响球…… 326
亲子训练：小鼻子，大鼻子
…… 326
社交能力训练：摸摸你，摸摸我
…… 327
嗅觉能力训练：果汁的气味
…… 327
运动能力训练：我是“小鸭子”
…… 328
社交能力训练：蹭痒痒…… 328
动作协调能力训练：握住花环棒
…… 329
语言能力训练：舔舔嘴，吹泡泡
…… 329
听觉能力训练：小铃铛，响一响
…… 330
观察思考能力训练：一起来看书
…… 330
视觉能力训练：看得更多… 331
认知能力训练：神奇的镜子
…… 331
4～6个月宝宝早教方案 … 332
运动能力训练：爸爸在哪里
…… 332
数学能力训练：我要上楼梯
…… 332
观察思考能力训练：水中快乐多
…… 333
空间想象能力训练：给“礼物”
安家…… 333
辨别声音能力训练：拨浪鼓，响
咚咚…… 334
身体协调能力训练：碰一碰，跳
一跳…… 334
精细动作能力训练：拉一拉，弹
一弹…… 335
运动能力训练：帮助宝宝学翻身
…… 335
视觉反应能力训练：天亮了，天
黑了…… 336
观察思考能力训练：我的袜子在
哪里…… 336

手眼协调能力训练：小手抓一抓 …… 337
情感联系训练：草地上，来游戏 …… 337
7～9个月宝宝早教方案 … 338
声音记忆训练：顺着杆子滑下来 …… 338
认知能力训练：滚呀滚…… 338
自我意识训练：宝宝的身体 …… 339
身体协调能力训练：爬过拱桥 …… 339
身体协调能力训练：面对面，玩皮球…… 340
语言表达能力训练：学押韵 …… 340
语言理解能力训练：小狗过台阶 …… 341
听觉能力训练：我是小鼓手 …… 341
发音能力训练：咕噜，咕噜 …… 342
视觉反应能力训练：东西哪儿去了…… 342
培养数学兴趣能力训练：数字歌 …… 343
创新能力训练：宝宝涂鸦… 343
10～12个月宝宝早教方案 …… 344
发音能力训练：听妈妈唱儿歌 …… 344
语言表达能力训练：学会表达 …… 344
视觉记忆能力训练：认识水果 …… 345
交流能力训练：爸爸、妈妈和叔叔…… 345
发音能力训练：小狗汪汪叫 …… 346
丰富语言词汇量：念儿歌、讲故事…… 346
情感能力训练：小小“指挥家” …… 347
图形识别能力训练：试着来拼图 …… 347
语言表达能力训练：学儿歌 …… 348
身体协调能力训练：我的上臂有力量…… 348
语言表达能力训练：用一个音表示要求…… 349
情感能力训练：与人分享更快乐 …… 349





第1章

备孕“功课”要做足

当要宝宝的想法走入生命的计划，你是否还有些不确定的事，比如：哪些因素影响着宝宝先天的发育？怎样能让宝宝身体更好？怎样让他更聪明？自己该怎么安排工作和生活？孕前准备，怎样更加科学有效？确实，你有不少“功课”要做。现在，开始吧！

孕育知识早知道

生命的初始，有多少奥秘？生命的源头，又有怎样的规律和通理？掌握孕育知识，做到心中有数，才能让自己更加从容地面对孕育。





探索神奇的生命之源

精子和卵子如期相遇

精子和卵子如同一对情侣，他们如期相遇，结合形成受精卵。从受精卵着床到在子宫内膜上生长发育，称为受孕。受孕是一个比较复杂的过程，要完成这个过程，夫妻双方必须具备一定的生育条件，这些生育条件大致可以分为以下几个方面：

★ 男性的睾丸能产生正常的精子。成年男子一次射出的精液量为2～6毫升，每毫升精液中的精子数应在2000万以上，有活动能力的精子达60%以上，精子的畸形率不超过15%。精子排出后可存活48～72小时。如精子达不到上述标准，就不容易使女方受孕。

★ 女性的卵巢能排出健康的卵子。月经正常的女性，每个月经周期都有一个健康成熟的卵子排出。相反，卵巢功能不全或月经不正常的女性，就不容易受孕。

★ 在女性排卵期前后要有正常的性生活，使精子和卵子有机会相遇而完成受精。

★ 正常而又通畅的生殖道。夫妻性交时男子必须将精子排入女子阴道。精子的整条必经之路包括男子附睾、输精管、尿道，女子阴道、子宫颈管、子宫腔和输卵管，而这些通路都必须畅通无阻。

★ 精子和卵子在输卵管壶腹部相遇，精子有能力进入卵子内，结合成受精卵。

★ 受精卵能向子宫腔移行。受精卵借助输卵管的蠕动被送到子宫腔。

★ 子宫内环境必须适合受精卵着床和发育。受精卵发育和子宫内膜生长同步进行，如受精卵提前或推迟进入宫腔，这时的子宫内膜就不适合受精卵着床和继续发育，也就不能怀孕。

精子的奋斗史

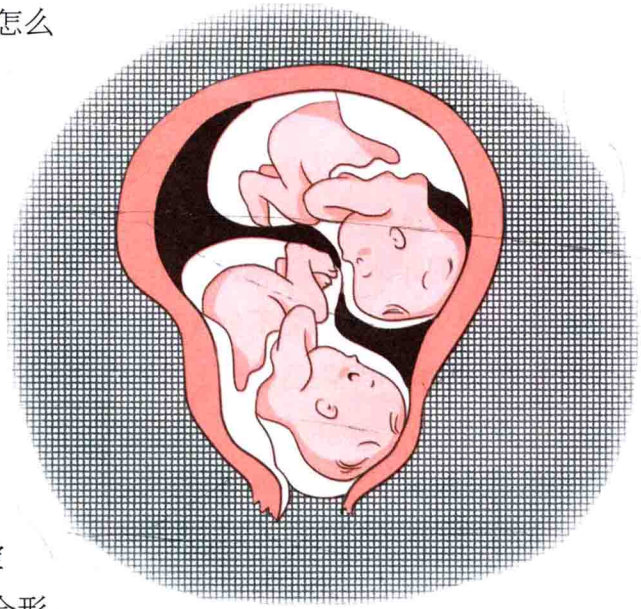
精子和卵子相遇后，像一对情侣手牵手一起向前走。它们在输卵管的壶腹部相遇成为受精卵以后，来到子宫内膜着床，再生长发育成胎宝宝。

在这个过程里，射精后精子进入阴道，精液迅速变成胶冻状，保护精子暂时免受酸性阴道液的杀伤。虽然如此，也只有一部分精子依靠尾巴的摆动进入子宫颈口。此时，若恰逢排卵期，子宫颈黏液呈碱性，变得稀薄、量多、弹性大，有利于精子活动和顺利通过。

由于精液内有前列腺素，刺激子宫发生阵缩，收缩过后的松弛状态使子宫腔产生负压，将精子吸入宫腔。在雌激素占优势的情况下，输卵管内膜分泌液增多，而且管壁不断蠕动，推动精子与输卵管液一步步从子宫角部向输卵管壶腹部移动，最后与卵子会合。

多胞胎，由哪来

怀孕、分娩、养育一个宝宝已是幸福而又辛苦的事了，而有的可以一次生两个或多个宝宝，这是怎么回事呢?



★ 异卵双胞胎。母亲同时排出两个卵细胞并与不同的精子结合而形成的双胞胎为异卵双胞胎。他们和一般意义上的兄弟姊妹没有区别，只不过成长在同一个时刻。

★ 同卵双胞胎。他们是真正意义上完全相同的双胞胎。他们由一个精子和一个卵细胞发育而成。他们外表酷似，有时甚至心灵相通。

★ 多胞胎。一次妊娠同时有两个以上胎宝宝者称为多胞胎，可以是同卵和异卵双胞胎的混合形式。现在大多数多胞胎妊娠是治疗不孕症的结果。

避免精子受到不良因素的干扰

精子的活力是孕育成功的前提，客观因素对精子活力的影响很大。日常生活中应避免精子受到不良因素的干扰，这些因素主要有高温、药物、辐射、烟酒等。

高温

低温环境适合精子发育成熟，高温对精子来说是生存的残酷大考验。生活中，男性应尽量避免在高温环境中停留过长时间，如洗桑拿浴和用热水泡澡等。

药物

药物对男性生育能力的影响与药物的种类、剂量、疗程、患者的年龄等因素有关。一般用药剂量越大、疗程越长、患者的年龄越小，对生育功能的损害越严重。镇静剂、安眠药、抗癌药物、激素类药、性保健品等药物会损害男性性腺功能，造成精子数量和质量下降，或通过影响性腺的内分泌功能，导致性功能障碍。

烟和酒

香烟中的尼古丁能杀伤精子，而酗酒则可能会导致男性生殖腺功能降低，使精子中染色体异常，从而导致胎宝宝畸形或发育不良。

汽车尾气

汽车尾气中含有大量有害物质，如二氧化硫、二氧化碳等。人体长时间接触这些物质会影响生殖健康。最严重的是，汽车尾气中含极强的环境内分泌干扰物质，可使男性的睾丸形态发生改变、精子数量减少、受精能力降低。

辐射

大剂量的辐射可引起男性睾丸组织结构的改变，增加精子的畸形率，降低精子数量和密度。日常生活中辐射源很多，微波炉、电脑、电视机、空调、手机等都会产生辐射。因此，男性平时应尽量减少与辐射源的频繁接触，但也不必过度紧张。

噪音

随着现代化的发展，城市噪音对健康的影响更为突出。噪音会使人体内分泌紊乱，导致精液和精子异常。



专家面对面

射精的频度会影响精子的质量，过于纵欲不利于优生。同样，禁欲时间过长，精子质量也会跟着下降。所以适度的性生活很重要，一般情况下，以每周1～2次性生活为宜。

生命的源头在卵巢

女性卵巢除肩负传宗接代的使命外，还是女性青春的守护神。在卵巢周期性排卵的同时，它还分泌能够维持女性青春美丽和活力的性激素。有人把卵巢称为女性的“生命之源和青春动力”，一点不为过。



专家面对面

卵巢功能衰退也就提示着女人进入了衰老期。一旦卵巢功能出现异常，分泌性激素的节律和数量会改变，不仅会发生月经紊乱、体质下降，还会引发许多皮肤问题。

如果能够及时了解卵巢功能，我们就可以防患于未然。现在，让我们测测你的卵巢功能怎么样。用卵巢功能评分表可以自我诊断卵巢功能衰退的程度。

评分计算方法：以下15项的基本分与程度评分的乘积再相加得到总评分。

例如：假如你偶尔有月经不调、经常失眠、性欲下降……的症状，那你的卵巢功能评分为：4×1+2×2+2×1+……=XX分。

月经不调：基本分4分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：偶尔（1分）
C. 程度：闭经（3分）
D. 程度：经常，量少或量多、经期缩短或延长（2分）

失眠：基本分2分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：偶尔（1分）
C. 程度：经常，服安眠药有效（2分）
D. 程度：影响工作、生活（3分）

易激动：基本分2分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：偶尔（1分）
C. 程度：经常，能克制（2分）
D. 程度：经常，不能克制（3分）

感觉障碍：基本分2分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：与天气有关（1分）
C. 程度：平常有冷、热、痛、麻木感（2分）
D. 程度：冷、热感丧失（3分）

皮肤改变：基本分2分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：失去光泽，皮肤干燥（1分）
C. 程度：色斑、皱纹（2分）
D. 程度：皮肤干瘪，黄褐斑（3分）

潮热出汗：基本分4分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：＜3次/日（1分）
C. 程度：3～9次/日（2分）
D. 程度：≥10日（3分）

抑郁及疑心：基本分1分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：偶尔（1分）
C. 程度：经常，能控制（2分）
D. 程度：无生活信念（3分）

眩晕：基本分1分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：偶尔（1分）
C. 程度：经常，不影响生活（2分）
D. 程度：影响日常生活（3分）

疲乏：基本分1分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：偶尔（1分）
C. 程度：上四楼困难（2分）
D. 程度：日常活动受限（3分）

骨关节痛：基本分1分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：偶尔（1分）
C. 程度：经常，不影响功能（2分）
D. 程度：功能障碍（3分）

头痛：基本分1分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：偶尔（1分）
C. 程度：经常，能忍受（2分）
D. 程度：需要治疗（3分）

心悸：基本分1分

A. 程度：无（0分）
B. 程度：偶尔（1分）
C. 程度：经常，不影响生活（2分）
D. 程度：需要治疗（3分）

皮肤蚁走感：基本分1分

A. 程度：无（0分）　　B. 程度：偶尔（1分）

C. 程度：经常，能忍受（2分）　　D. 程度：需要治疗（3分）

泌尿系感染：基本分2分

A. 程度：无（0分）　　B. 程度：＜3次/年（1分）

C. 程度：＞3次/年（2分）　　D. 程度：＞1次/月（3分）

性生活状况：基本分2分

A. 程度：无（0分）　　B. 程度：性欲下降（1分）

C. 程度：性交痛（2分）　　D. 程度：性欲丧失（3分）

评分结果分析：

高于8分表明卵巢功能开始衰退。

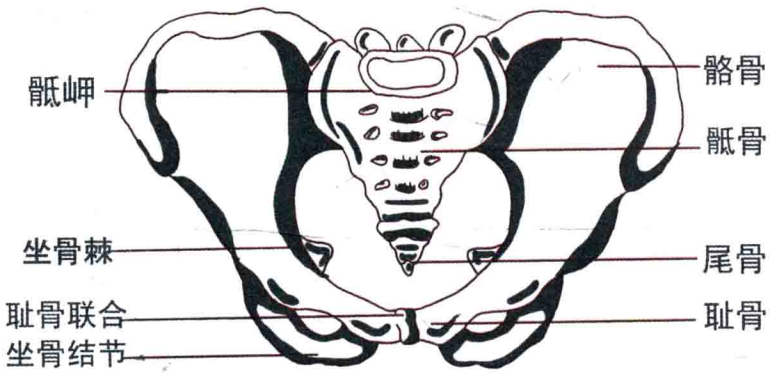
高于19分表明卵巢功能衰退严重。

31分以上表明卵巢功能衰退的症状非常严重。

骨盆，托起明天的“太阳”

骨盆由骶骨和两侧髋骨构成，形状如盆，所以叫作骨盆。女性骨盆一般比男性的更宽、更轻、更浅并且更圆，这样分娩时胎宝宝的头和身体才易于通过。

另外，女性两侧骨盆交接处的关节也没有男性的硬，从而分娩时骨盆可以扩大。女性的骨盆是天生为分娩设计的，对于女性来说，骨盆和盆腔的保健同样非常重要。



好好爱护子宫

子宫是女性生殖系统的组成器官之一。想终身拥有女性独特的风韵或享受为人母的权利，绝对离不开健康的子宫。如果保养不当，子宫疾病甚至会夺取女性的生命。所以，要像爱护自己的生命一样爱护子宫。

积极避孕

据调查，堕胎3次以上，子宫患病及发生危害的可能性显著增加。如果反复多次人工流产，很容易造成宫腔感染、宫颈或宫腔粘连，导致继发性不孕。

切勿纵欲乱性

性生活放纵，尤其是与多个男子发生两性关系，子宫则是首当其冲的受害者。如不洁的性交，病原体可经阴道进入子宫腔内，引起子宫内膜感染。

谨防产后子宫脱垂

产后不注意休息，经常下蹲劳动或干重活，使腹压增加，子宫就会从正常位置沿着阴道向下移位。

注意观察月经、白带是否正常

如发现白带增多、经期出血异常要及时就医，并做相关的检查，做到早发现、早治疗。

孕育焦点

高脂肪食物会促进某些激素的生成和释放，而子宫肌瘤的形成与大量雌激素刺激有关。因此，备孕女性应坚持低脂肪饮食，平时多喝水，按照合理的膳食结构来摄取必要的营养。

预防宫寒

“宫寒”是中医学上的一个概念，直白地说就是子宫寒冷。子宫寒冷并不是说子宫腔内的温度低，而是指子宫及其相关功能呈一种严重低下的状态。

寒暖是女性身体根基的指标。子宫温暖，体内气血运行通畅，按时盈亏，经期如常。如果子宫受寒邪困扰，血气遇寒就会凝结，除了会导致不孕不育，身体的表现可能首先是痛经，然后是脸上的黄褐斑和经期延迟，接下来性欲也会降低。宫寒一方面与体质有关，如平日就怕冷、手脚容易发凉的女性，由于体内阳气不足，就易出现宫寒。另一方面也与不良的生活习惯关系密切，如有些女性特别爱吃冷饮、冬天着装单薄等。



优生备孕常识速查

孕前优生的基本条件

优生有赖于男女双方的基本条件。孕前男女双方生殖系统健康是生出健康聪明的宝宝的前提和基础。

男女都应身体健康

男女双方不能有可遗传给下一代的血友病、原发性癫痫病、先天性心脏病等。孕前需要到医院做相关检查。

不能近亲结婚

近亲结婚容易生出弱智儿，并使子女易患遗传性疾病。

不嗜烟酒

在准备受孕前3 个月， 夫妇俩都应禁烟酒。尤其在孕期的女性更要禁烟酒。

结婚生育年龄要适宜

最好在24～28岁，避免因年龄太小生殖细胞发育不健全或年龄过大生殖细胞衰退而影响胎宝宝的身体素质。

要选择适当受孕时间

一般夏、秋季是最佳的怀孕季节。傍晚是最好的受孕时间。



体内脂肪对优生的影响

女性皮下脂肪较丰满，且相对集中于乳房、臀部和腹部。但若皮下脂肪堆积过多，不仅无美感，而且还会引发多种疾病，尤其是育龄女性，更应重视肥胖对生育的影响。

肥胖是指进食热量多于身体消耗量，以脂肪的形式储存于体内，从而使体重增加至超过标准体重20%以上。一般来说，女性体内脂肪至少要达到17%时，才能促使性成熟。脂肪也是女性生育的能量来源，怀胎和至少3个月的哺乳，主要是靠体内脂肪来提供能量。女性体内脂肪必须超过23%，才能妊娠成功，保证胎儿健康。

现代医学研究表明，肥胖可引起女性闭经、月经不调和不孕等。据统计，以往月经正常而肥胖后发生月经异常的女性中，继发性闭经、月经稀少或过多等发生率为50%，不孕症发生率为18.5%，较一般同龄女性高11.5%。肥胖女性不仅不易受孕，且怀孕后的产科合并症也较多。肥胖还会导致会阴部多汗、外阴炎、湿疹及大腿根部摩擦性皮炎。上述疾病因瘙痒等症状，不仅给患者带来诸多难言之苦，还会引起性欲减退、性淡漠等，以致影响性生活，减少受孕机会。

BMI值是体重指数，它是以身高和体重为计算基础的。

BMI值（孕前体重）=体重（千克）÷身高（米）的平方

如果BMI值小于20，说明偏瘦，需补充营养。这样的女性要多摄取优质蛋白质和富含脂肪的食物，如瘦肉类、蛋类、鱼类及大豆制品。

如果BMI值在20～24.9，说明体重在正常范围内，只需注意均衡饮食即可。

如果BMI值大于25，说明体重有些超重，需将体重调整到标准范围内；如果BMI≥30，说明体重过重，应请营养医生制定科学合理的食谱，即注意控制热量的摄入，少进食油腻及甜味食品，争取将体重减到理想范围内。

药物对优生的影响

医学上把可能引起胚胎畸形的药物叫作致畸药物。而药物致畸的种类与致畸发生的时间因素密切相关。

受孕之前

男女双方在计划受孕之前用药，可使精子或卵子染色体畸变，造成精、卵的异常，直接导致精、卵死亡。

着床前

这个时期受精卵与母体毫无接触，用药没有大的影响，可适当用药。当然，能不用药时最好不用。

胚胎期

胚胎期既是器官发生发育的时期，又是对药物的敏感时期，这个时期用药应格外慎重。因为大多数药物可以通过胎盘影响胚胎发育，造成脊椎裂、颅骨裂、心脏畸形、四肢畸形、无脑儿等。

胎儿期

这个时期胎宝宝外形已经形成，以继续生长为主，各器官进一步分化，结构逐步完善。这时用药很少造成胎宝宝器官畸形，但可能造成器官功能障碍。如长期服用甲喹酮（安眠酮）可造成胎宝宝智力低下，其他药物可造成胎宝宝大脑形成不全、小脑发育不全、脑水肿、小头症等。

可见，同是药物影响，在不同时期可导致胎宝宝发生畸形的类型也完全不同。

比较明确的有害药物

★ 四环素类：可导致胎宝宝骨骼发育障碍。

★ 链霉素和卡那霉素：可导致先天性耳聋、肾脏损害。

★ 氯霉素：可抑制骨髓机能，导致新生儿肺出血。

★ 磺胺类：可导致新生儿胆红素脑病。

★ 阿司匹林或非那西汀：可导致胎宝宝骨骼畸形、神经系统或肾脏畸形。

★ 巴比妥类：可导致胎宝宝的手指或脚趾短小、鼻孔通联、精神萎靡。口服苯巴比妥（片）、司可巴比妥（胶囊）、戊巴比妥钠（片）、异戊巴比妥（片）、注射的苯巴比妥钠都属于此类。

★ 各种激素：可导致畸形。

环境对优生的影响

人类的体质、生理机能许多方面都离不开遗传因素，但也不能忽视后天环境因素所起的作用，这也是人们非常关注的问题。



在日常生活中常有这种现象，在一个家族中，父母的个子都很高，但他们的子女的个子并不高；夫妻俩个子都较矮，但其子女个子并不矮，有的反而很高；夫妇中一个个子矮，他们的后代多会参差不齐，高个矮个都有。大家都知道身高与遗传有关，可是为什么会出现以上情况呢?

因为环境因素、营养条件、生活习惯、工作性质等多方面因素亦会影响人的身高。像日本人，在过去他们的身高普遍都比中国人矮，但近年来，日本人的身高普遍增加，已大大超过他们的双亲，这也说明了遗传和环境相互作用的关系。

有关专家评价为：遗传+环境=个体

当然，某些遗传性是很稳定的，如血型、指纹等是不可改变的；又如精神分裂症、哮喘病受环境因素作用占20%，遗传效应占80%；也有的两者占的比重差不多。

每一对夫妇都希望生育身体健康又聪明的子女。子女各方面的素质，一部分受到父母的遗传影响，另一部分受到生活环境的影响。换言之，遗传提供材料，而环境将材料加工成成品。

总之，我们希望尽量利用外环境条件来补救遗传缺陷，并要防止环境因素造成的身心缺陷。

遗传对优生的影响

我们知道，子女身体上的许多性状都是由父母遗传而来的。所以，子女的相貌、行为甚至喜好常常酷似父母。那么，父母是通过什么将他们的很多性状传给下一代的呢？那就是遗传物质脱氧核糖核酸（DNA）。亲代将自己的遗传物质DNA传递给子代，使遗传的性状和物种保持相对的稳定性。简单地说，父母通过染色体上的遗传基因传递遗传信息。

基因

基因是DNA分子上具有遗传效应的特定核苷酸序列的总称。基因位于染色体上，并在染色体上呈线性排列。基因不仅可以通过复制把遗传信息传递给下一代，还可以使遗传信息得到表达。

现代医学研究证明，除外伤外，几乎所有的疾病都和基因有关系。不同的基因型对环境因素的敏感性不同，敏感基因型在环境因素的作用下可引起疾病。另外，异常基因可以直接引起疾病，这种情况下发生的疾病为遗传病。

染色体

人体最基本的单位是细胞。细胞里最主要的遗传物质是染色体，它是遗传的物质基础。人类的染色体有23对（46条）。染色体有常染色体和性染色体之分，也就是前22对为常染色体，第23对为性染色体。而遗传基因就排列在染色体上。

在遗传基因中，有的是健康的，有的是有缺陷的或带疾病的，父母一般就是通过染色体把遗传基因传给下一代。遗传都是相对的，没有绝对性，各种后代都与祖先之间保持一定的连续性，因而各个物种可以延续下去。

孕育焦点

变异是绝对的，后代不可能永远和亲代完全一样，在自然因素和人工因素作用下，遗传性状发生突变或发生渐变，而有些变异又能遗传给后代，于是产生更多的新物种，使生物不断地得到发展。

遗传与智商的关系

生一个聪明的宝宝是所有夫妇最关心的话题。人的智力能否遗传给下一代？大量研究认为，智力的遗传是客观存在的。智力50%～60%是由遗传决定的。父母智商高，他们的下一代智商也较高。

决定智商的基因，一般都是位于第23对染色体上面，男性的性染色体是XY，X是来自母亲，Y是来自父亲。女性的性染色体是XX，第一个X来自母亲，第二个X来自父亲。由于男性是XY，所以男性的智商全部都是来自母亲的遗传；女性是XX，所以女性的智商是父亲和母亲各有一半影响。

资料表明，双亲智力均正常，其子女智力正常的可能性为73%；若双亲中一个智力低下、一个智力正常，其子女智力正常的可能性为64%；若双亲均智力低下时，其子女只有28%是智力正常的；双亲如果一个智力低下、一个智力有缺陷时，子女只有10%是智力正常的；而两个智力都有缺陷，其子女只有4%智力正常。这说明智力与遗传有着密切的联系。

当然，智力与良好的后天教育也有很大关系，因为产生智力的温床是大脑，而大脑的生长发育又受遗传和环境两方面因素的调节控制。但相比之下，就遗传而言，妈妈聪明则宝宝大多聪明，如果是个男孩，就会更加聪明。原因在于人类与智力有关的基因主要集中在X染色体上，女性有两个X染色体，男性只有一个，所以，妈妈的智力在遗传中就占有更为重要的位置。



虽然智力和某些遗传基因有关，但也受着外界环境的影响。如果父母有意识在智力方面给予培养，加上本身主观努力，刻苦求学，亦能补救遗传缺陷。

在以往多子女的家庭中，同一个家庭的子女，有的长大后取得了惊人的成就，而有的则一生平平。这也充分说明了遗传固然能传给下一代某些天赋，但后天因素如家长的教育、父母的行为对宝宝的影响，以及个人学习和实践、刻苦的程度等也是造成智力差异的重要因素。

遗传的容貌特征

在已知的十大特征性遗传中，有些是绝对像，有些是像又不像，有些像得微不足道，有些像可以通过再塑变得不那么像。

接近百分之百的绝对遗传

★ 肤色。遗传时不偏不倚，让人别无选择。它总是遵循“相乘后再平均”的自然法则，给你打着父母“中和”色的烙印。例如，父母皮肤较黑，则较少有白嫩肌肤的子女；若一方白、一方黑，那么，在胚胎时“平均”后便给子女一个不白不黑的“中性”肤色。

★ 下颌。这是“不容商量”的显性遗传，“像”得让你无可奈何。例如父母任何一方有突出的大下巴，子女们也常毫无例外地长着酷似的下巴。

★ 双眼皮。这也属绝对性遗传。有趣的是，父亲的双眼皮几乎百分之百地留给子女。甚至一些儿童出生时是单眼皮，成人后又“补”上像他父亲那样的双眼皮。另外，大眼睛、大耳垂、高鼻梁、长睫毛都是五官遗传时从父母那里最能得到的特征性遗传。

有半数以上概率的遗传

★ 身高。只有30%的主动权握在子女手里，因为决定身高的因素35%来自父亲，35%来自母亲。

★ 秃头。造物主似乎偏袒女性，让秃头只传给男子。比如，父亲有秃头，儿子有50%的概率，就连母亲的父亲也会将自己秃头的25%的概率留给外孙们。

虽有遗传，概率不高

★ 少白头。这属于概率较低的隐性遗传，因此不必过分担心父母的少白头会在子女头顶上“如法炮制”。

先天遗传，后天可塑

★ 声音。通常男孩的声音大小、高低像父亲，女孩则像母亲。但是，这种受父母生理解剖结构所影响的音质如果不美，多数可以通过后天的发音训练而改变。这使某些声音条件并不优越的人，可以通过科学、刻苦的练习而圆一个甜美嗓音的梦。

★ 萝卜腿。酷似父母的那双脂肪堆积的腿，完全可以通过健美运动而塑造为修长健壮的腿。但双腿若因遗传而显得过长或太短时，就无法再塑，只有听任自然了。

营养为优生添砖加瓦

许多营养与食品专家研究证明，某些先天畸形与其母体矿物质营养状况和父亲的偏食有密切联系。

母亲营养与优生

微量元素锌的缺乏可引起习惯性流产、子痫，胎儿宫内发育迟缓、畸形、死胎等。实验证明，母体缺锌时胎宝宝脑组织DNA合成较其他器官受损害更明显，故中枢神经系统畸形包括小头畸形、脊柱裂、脑积水、无脑等占首位。



胚胎期缺碘可致蛋白质合成受限，影响细胞分化增殖及能量代谢等生命活动，造成胚胎死亡、流产、死胎、先天畸形等。

还有母体缺乏铜、硒、锰、铁等都会不同程度引起出生缺陷。

另外，母体维生素的缺乏也会导致新生儿出生缺陷，如维生素A缺乏可致小头畸形，维生素B_{12}、叶酸缺乏可引起神经管畸形。但摄入维生素A过量也可致新生儿畸形。值得一提的是，叶酸的缺乏较为常见，即使营养好的女性也会缺乏叶酸。

父亲营养与优生

精子的生存需要优质蛋白质、钙、锌等及多种维生素，如果偏食，饮食中缺少这些营养素，精子的生成会受到影响，或许会产生一些劣质精子。

因此，在备孕备育期间，做到不偏食的前提下，适当多吃些富含锌、精氨酸等有利于优质精子形成的食物，如牡蛎、甲鱼、鳝鱼、河鳗、墨鱼等。

烟酒不利于优生

烟酒对于成人的危害有目共睹，对于孕育的危害则更大，因为胎宝宝是非常敏感而脆弱的。所以，想要宝宝，就一定要远离烟酒。

女性吸烟

准妈妈吸烟不仅影响自身的健康，而且直接影响胎宝宝的发育。烟草中有1400多种有毒物质，其中尼古丁的毒性最大，它可以通过胎盘直接进到胎宝宝体内，使胚胎发育缓慢，引起畸形、流产及先天性心脏病等；由于胎宝宝的肝脏解毒能力差，烟雾对胎宝宝的肝脏也有损害，胎宝宝的大脑受到烟中有毒物质的毒害，会使智力发育迟缓，甚至死亡。据统计，准妈妈每天吸烟10支左右，发生畸形儿的危险会增加10%；吸烟超过30支，则畸形儿发生率可增加到90%，另外，准妈妈由于别人吸烟而被动吸入的烟雾对胎宝宝也是有害的。

母亲吸烟对子代的影响有：

★ 低出生体重，出生体重在2000克以下。

★ 胎宝宝烟草综合征，听力差、先天性心脏病。

★ 反应迟钝、痴呆和体格发育障碍。

★ 出生缺陷，出现无脑儿、腭裂、唇裂等畸形儿的概率是不吸烟者的2.5倍。

男性吸烟

很多研究资料表明，烟草中的有害物质有抑制性激素分泌和杀伤精子的作用。有人检查了120名吸烟一年以上男子的精液，发现畸形精子比例与每天吸烟量有关。每天吸烟超过30支者，畸形精子率超过20%，吸烟时间越长，畸形精子越多。吸烟主要导致染色体异常和男性性功能降低。父亲严重吸烟，其子代有可能发生脑积水、心室瓣膜缺损、唇腭裂和尿道狭窄。

孕育焦点

烟草对于孕育的危害非常大，夫妻除了保证自己不吸烟，还要远离二手烟。研究表明，二手烟对人体的危害甚至比亲自吸烟还要大。

女性饮酒

女性大量饮酒不仅能引起慢性酒精中毒性肝炎、肝硬化，还会造成子女智力低下。酒精对生殖细胞有不良作用，使受精卵质量下降。受孕后，宝宝出生后可发生酒精中毒综合征，出现体重轻、中枢神经发育障碍，可有小头畸形、前额突起、眼裂小、斜视、鼻梁短、鼻孔朝天、上口唇内收、扇风耳等怪面容，甚至还可见心脏及四肢的畸形。



酗酒的女性所生宝宝出现畸形的危险性比不饮酒女性高2倍。女性如果每天喝白酒或啤酒4杯以上，生下的宝宝每100人当中有25～30人是心脏畸形。即使不是每天喝，一周大喝一次，结果也一样。

男性酗酒

酒精对前列腺有损伤作用，并可使精子结构发生变化。研究资料表明，长期嗜酒男性的精子中，不活动的精子可高达80%，发生病理形态改变的高达83%。因此酒精可通过性细胞以及受精卵产生不良作用。

远离“星期天宝宝病”

西方一些国家曾流行一种“星期天宝宝病”或称“星期天宝宝”。这是由于星期天或节假日夫妇大量饮酒后同房受孕而出生的宝宝。此种宝宝出生时身高、体重、头围都比正常儿小，出生后发育迟缓、瘦小、中枢神经系统发育障碍、智力低下（平均智商只有65）——酒精综合征胎宝宝。以后逐渐出现特殊的面容：头小、前额突起、眼裂小而斜视、鼻梁低、鼻子短、鼻孔上翻、内眼角皱裂、上嘴唇狭窄而内收、小下巴、脸中部扁平、扇风耳等。此外还可见眼睑下垂、心脏及四肢畸形、皮肤血管病、胸廓凹陷、腭裂、缺颌及关节异常。

职业影响优生

孕育是夫妻双方的事，双方的职业对优生都会产生相应的影响。

女性的职业

女性接触有机溶剂，如四氯化碳、三氯乙烯、甲苯、二甲苯及脂肪烃等，会导致生育能力下降，并与自然流产有一定的关系。如干洗行业接触氯乙烯、氯代烃，制鞋厂接触甲苯、正己烷、丙酮，以及金属工业接触的许多有机溶剂均可能造成受孕力下降。

孕期从事金属冶炼、农业及林业生产中的农药喷洒以及在医院影像科（接触放射线）工作等与子代白血病增高有关。

母亲孕期接触汽油、苯、农药等，其子代患急性淋巴及非淋巴细胞白血病均见增高，苯与此更为密切。



专家面对面

不少化学药品，如雌激素、利血平、氯丙嗪等均会影响精子的生存能力，并使畸形精子的数目大量增加。因此，想让妻子怀孕，丈夫更不能滥用药物，不要使用含雌激素的护肤脂。

男性的职业

美国得克萨斯州大学医学院的专家们发现，男性在接触某些农药后，可使精子细胞内的脱氧核糖核酸发生微妙变化，其妻子怀孕后的流产率比一般人多，并有可能造成后代的精神行为异常。

科学实验证明，受损害的精子需要70天左右才能排除干净。因此，从事喷洒农药、除草剂等工作的已婚男子，至少在70天时间内应避免妻子怀孕。重金属铅、镉等可以破坏男子的血睾屏障，进而影响精子的生成过程；氨甲嘌呤、棉酚、氯丙烷、氯乙烯等工业化学药品，可以影响精原细胞发育。因此，在妻子受孕前，丈夫应尽可能少接触这类化学药品。

在物理因素中对优生影响最大的是电离辐射。因性腺对此十分敏感，人类睾丸接受辐射后，可导致精子缺乏。胚胎受到辐射后，会出现生长迟缓、眼及小头畸形，并伴有智力障碍。

病毒、细菌对优生的影响

环境中的生物因素主要指某些病原体，如病毒、细菌、寄生虫等。若备孕阶段或孕期受到感染时，很有可能通过胎盘绒毛屏障或子宫颈上行感染胎宝宝，导致胎宝宝畸形或流产、死产。

与优生有关的有害生物因素主要是风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等。此外，还有人类免疫缺陷病毒、水痘、带状疱疹病毒、肝炎病毒等。

病毒是一种严重危害人体健康的病原微生物，它的体积小，在普通显微镜下看不到病毒的真正形态，一旦侵入机体就会造成感染而影响健康。

★ 感染途径：主要通过空气、飞沫、日常生活接触，或通过注射等多种途径感染人体。

★ 病毒感染对母胎的影响：准妈妈被病毒感染，不仅对准妈妈本人健康不利，更重要的是对胎宝宝健康不利，特别是在怀孕初期感染病毒可引起流产、早产、畸形或死胎。

病毒造成胚胎先天性缺陷的主要原因：

★ 当准妈妈被病毒感染后，由于病毒体积非常小，病毒会马上进入准妈妈的体内，经血液循环通过胎盘感染胎宝宝。由于孕早期胎盘还处在刚刚形成的初级阶段，预防病毒侵入的能力和抵抗病毒的能力都很差，此外，在这个时期胎盘还极易遭受感染，造成胎盘炎症，从而影响母体与胎宝宝之间的物质交换。我们前面说过，胎宝宝的发育是依靠胎盘吸收母体营养并将废物排出体外，那么，如果胎盘出现问题，势必会影响胎宝宝的正常发育，最后导致先天性缺陷。



★ 根据上述病毒对胎宝宝的危害，希望备孕女性要注意保护好自己，在疾病高发季节尽量不要去公共场所，以免被病毒感染，造成无法弥补的损失。同时注意个人卫生和环境卫生。居室要保持通风和阳光照射。锻炼身体以增强体质，并注意保暖预防感冒。

轻松备孕实务

如今，备孕越来越受到人们的重视。的确，备孕的质量直接关系到孕育的质量。备孕期间，我们应该积极地做些什么？饮食应该怎么安排？又应该以怎样的心态迎接宝宝呢？让我们一起来看看吧！





养成适宜孕育的生活方式

测试自己的体能

在开始孕前运动之前，首先要对自己的体能有所了解。简单的方法是看一看你是否能轻快步行15分钟而不气喘吁吁。另一种方法就是早晨醒时测试一下休息时的脉搏。用食指或中指轻轻按压，感受脉搏跳动，如果每秒在70次以内说明你体质状况良好，在80～100次表明你体质下滑，如果跳动100次或更多表明你体质较差。

恩爱夫妻，一起锻炼身体

对于任何一对计划怀孕的夫妻而言，应该进行一段时间有规律的运动后再怀孕。

例如：夫妻双方计划怀孕前的6个月，共同进行适宜的运动或相关的体育锻炼，如慢跑、柔软体操、游泳、太极拳等，以提高各自的身体素质。特别是体重超过正常标准的女性，更应该在计划怀孕前做一个周密的减肥计划，并严格执行。

丈夫应该帮助自己的妻子合理安排饮食，与妻子共同锻炼身体或运动，达到怀孕前身体素质的要求。



有氧运动，孕前更适宜

有氧运动被公认为是最有效的孕前运动方式。有氧运动的特点是强度低、有节奏、持续时间长。要求每次锻炼的时间30～60分钟，每周坚持2～3次。这种锻炼能使氧气将人体内的糖分充分分解，并能消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能。常见的有氧运动项目有步行、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、做韵律操等。

运动之前，最好先咨询一下医生。如果曾有过流产、早产或者其他类似经历，医生会建议不要进行激烈的运动，可以采用一些诸如骑自行车或户外散步等方式。

孕前减肥的注意事项

在怀孕前，要想办法避免自己的体重过重，其中最简单、最方便的减肥方法就是多参加体育活动。它不仅能够使你减少脂肪，而且能增强肌肉耐力，使你的身体健康、充满活力，这是任何减肥方法也替代不了的。如果身体允许，应该坚持每周2～3次、每次20分钟左右的锻炼。如果生活有规律，或者参加训练班的话，那就比较容易坚持下来。

减肥前最好先称一下体重，减肥过程中每2周称一次，观察体重的变化情况。如果体重变化不大且没有疲劳感，可适当增加锻炼的次数和组数，并多参加一些室外运动，如慢跑、爬山、骑自行车、打羽毛球、跳绳和游泳等。



孕前久坐有危害

对于女性来说，久坐容易造成血液循环不顺畅，同时也会引发妇科方面的疾病，甚至导致不孕症。

许多年轻女性上班族，由于长期久坐，月经前及月经期常有疼痛。因久坐导致经血逆流入输卵管、卵巢，引起下腹痛、腰痛，甚至痛经，引发所谓的巧克力囊肿，是女性不孕的原因之一；气滞血瘀也易导致淋巴或血行性的栓塞，使输卵管不畅通。



专家面对面

备孕女性在维持坐姿40分钟后休息10分钟以上，做做伸展运动。下班后做些散步、游泳、韵律操等运动，这些都能有效地改善因久坐而形成的血液循环障碍。

孕前应戒烟戒酒

香烟的烟雾中含有强烈的致癌、致畸物质，不论是男性还是女性，吸烟（包括被动吸烟）都是优生优育的大敌，女性吸烟会干扰和破坏正常的卵巢功能，引起月经失调、卵巢早衰（表现为过早绝经），影响卵子质量，导致不孕。吸烟的女性即使怀孕了，也可能因为卵子质量不高而出现流产、早产和死胎。



烟的毒性物质会干扰精子的整个生成过程，男子吸烟会使精子数量减少，畸形精子明显增多，从而导致不育或生下的子女先天畸形的几率明显增高。

现代医学提示，男性长期饮酒，精液中精子数目减少、活动力减弱，阳痿、不育的发生率明显增加。酒精也会妨碍女性卵子的发育和成熟，而且影响受精卵的顺利着床与胚胎发育，使不孕、流产和生育畸形儿的几率成倍增加。

因此，备孕期间夫妻双方必须戒除烟酒。



建立健康的工作方式

工作在我们的生活中占用了1/3左右的时间。因此，工作方式对于我们的健康尤其重要。备孕期间要怎样“绿化”我们的工作方式呢？让我们来看看吧!

放盆绿色植物

要解决视疲劳，首先是不能老对着电脑。看一会电脑就要有意识地站起身走动一下，或者看看办公室里摆放的盆栽花卉。养在透明玻璃杯中的芦荟、吊兰、虎尾兰、一叶兰、龟背竹是天然的清道夫，可以清除空气中的有害物质。仙人掌（球）可抗辐射，在计算机旁放置一两盆仙人掌（球），可以帮助人体尽量少地吸收计算机所释放出的辐射。



买个鼠标垫

经常用电脑工作，很容易患上鼠标手。预防鼠标手关键是要尽量避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的工作状态，如老是握着鼠标等。

你可以给自己配上一个鼠标垫，鼠标垫可使手腕与手掌放平，鼠标垫与手腕接触的地方有一些小小的塑料浮点，可以起到按摩手腕、活血、祛除酸痛和麻木的效果。

经常眺望远处

很多人经常会整日埋头于文件堆里，常常感到眼睛疼痛。这是由于眼睛专注于某物太久，眼睛内部和周围的肌肉痉挛而引起。一般情况下，工作1～2个小时后要让眼睛休息5分钟，最好是向远处眺望，或者闭上眼睛休息5分钟也可以。

保持正确坐姿

坐立时如果低头弓背，身体各部位的肌肉就容易疲劳，因此最好的坐姿是抬起头让头部和身体基本保持一条直线。如果头部太向前伸，颈部和上背部的肌肉就会绷紧，也容易产生疲劳。

排出体内毒素一身轻

排出代谢废物的过程称为排泄。生物代谢产生的废物必须排出体外，否则将破坏内环境的稳定，导致中毒。因此，排泄这一生理过程是人体内保持清洁、使生命充满生机活力等良好状态的前提。

通便

通便，也就是我们所说的“三通”之一。大便经常燥结难解，皮肤也易干燥、粗糙及早衰，所以要经常保持大便的通畅。多食蔬菜水果，养成定时排便的习惯。长期便秘则要及时找医生诊治。

孕育焦点

医学研究也发现，很多女性保健需要的不是“补”，而是“通”，保证了“通”才能让身体达到更好的状态。

出汗

出汗是人体的一种保护性反应，是健康和生命存在的必要条件。人体有250万～500万个汗腺。汗液中99%为水，其余为氯化钠、尿素及代谢废物。现代社会，很多女性都是以坐姿度过一天中的很长一段时间，而且到处都有空调，所以几乎没有出汗的机会。殊不知，人体内的垃圾即代谢产物不光是要通过大小便排出，出汗也是一个很重要的途径。对于女性来说，出汗是一件大好事。

排气

屁为“五谷杂粮之气”，正常人每天要放5～10次，约排出500毫升的“气”。屁的来源有三：一为吞下的空气；二为胃肠道内腐败食物产生的气体，包括肠道细菌将未消化的食物残渣分解后产生的气体；三是由血液渗透而入的气体。屁的成分较为复杂，除氮气、氧气和二氧化碳外，还有甲烷、氨、硫化氢和吲哚等。后几种是形成难闻气味的原因，且对身体有害。经常放屁，说明肠胃等消化器官功能正常，上下畅通。所以，放屁虽然说起来不雅，但这确实是人缺不了也离不开的。

健康穿衣重细节



衣服对人的重要性不仅仅在于穿得暖和漂亮，而且在于要穿得健康。那么，应当如何穿衣才能让健康长相伴呢?

衣服质料要慎选

目前衣服的质料大多是化纤产品，有的人皮肤不适于化纤品，产生过敏反应，这样就需要更换为棉织品，特别是内衣内裤，以棉织品为宜。一般说来，丝绸衣服对皮肤最友善，棉质衣服吸汗透气又便宜，是女性衣料的上好选择。

购买衣服时，应尽量选择甲醛释放量较低的品牌。购买时靠嗅觉来判断甲醛的浓度。若感觉眼、鼻、咽喉部有烧灼感，这样的衣服大多甲醛含量超标，不能购买。

买回新衣服后，不要迫不及待地穿上。衣服上残留的染料和助剂可能引发皮肤过敏，出现红斑、发痒等症状，重者可连续咳嗽，继而引发气管炎等病症。所以新买的衣服应先用清水充分漂洗后再穿，这样不仅可以降低衣料的甲醛含量，还可以去除染料中化学物质对人体健康的危害。

衣服不穿时，应把它挂在通风处，让衣服中的甲醛充分释放出来。尤其是刚刚买回来的新衣服，不要立即挂入衣柜中，以免污染其他衣服。

出汗时脱衣穿衣要讲究

中医认为“大汗能易衣佳，或急洗亦好”。因为大汗湿了衣服，衣服已失去了防风的作

用，张开的汗毛孔最易受风侵袭而使关节受寒。所以大汗后最好是换上干净的衣服，如果能在换衣之前用温水擦洗一遍就更好了。有的人在劳作之时，出汗后脱掉一半衣服，另一半仍穿在身上，这是十分有害的。

穿衣宜松不宜紧

穿紧身衣可显示体形美，却不符合生理卫生的规律。紧身衣会程度不同地压迫肌肉、血管，不利气血运行，妨碍呼吸和运动等。

女性喜欢穿紧身衣裤，以体现曲线美。但夏秋季出汗较多，衣裤太紧不利于体内排汗散发，还可导致病菌的侵入。如果老穿紧身裤，就会产生湿疹、皮疹、阴道炎等疾病。

所以从健康角度来讲，穿着以宽松为宜，牛仔裤、裤袜等不要穿着太久。上街的时候穿上，回到家里则应该脱下，换上宽松一点的衣服，以缓解紧身衣裤造成的身体疲劳。

牛奶加音乐，带来好睡眠

经过白天一整天的曝露，晚间的皮肤会特别疲劳。利用睡前的时间，聆听舒缓的音乐，使自己沉浸于音乐所营造的宁静、柔美的意境中，让精神及肌肤都得到音乐的抚慰，并会增加肌肤对保养品的吸收能力。在晨间，皮肤经过整夜充足的睡眠刚苏醒，放一曲古筝、竹笛的乐音，清雅、明快，再配合按摩保养动作，可以活化肌肤细胞，让头脑清醒。

睡前喝一杯热牛奶，其丰富的钙质和色氨酸可以放松肌肉。牛奶中含有两种催眠物质，这两种物质可以和中枢神经或末梢鸦片肽受体结合，使全身产生舒适感，有利于入睡和解除疲劳。对体虚而致神经衰弱者的催眠作用尤为明显。

孕育焦点

要保证良好的睡眠，除了说到的牛奶、音乐之外，下面的这些方法都可以帮助您有一个更好的睡眠：采用丝质或者是棉质的寝具、戴上眼罩和耳塞、保持理想室温20℃左右等。

警惕染发的危害

自古以来，女性朋友都以有一头乌黑亮丽的头发而自豪。而今天，这一传统终被打破，很多女性朋友羡慕外国人的满头金发，于是用各种染色剂覆盖了头发原本的黑色。然而，染发的同时也会给身体带来诸多危害。

染发剂可能导致血液病

染发剂中含有大量的苯二胺，该物质能影响人体的造血功能，使人出现再生障碍性贫血和其他血液病。

劣质焗油膏引发过敏

焗油是把富含各种营养成分的天然植物油脂精炼成膏状物，对头发进行维护的技术。高级焗油膏确实能修复因各种外力而损伤的头发，使头发湿润光泽、富有弹性。但是，市场上出售的和美发厅使用的焗油膏并非全是优质产品。劣质焗油膏成分复杂，害处不小。使用它的人可能会发生过敏反应，如头皮屑增多、头皮奇痒，出现红斑、水疱，甚至眼和脸部都有不同程度的红肿。

染发时的注意事项

虽然染发有很大危害，但爱美的时尚女性仍不愿割舍。在此提醒大家，染发时应注意以下事项，以减少对健康的危害。

★ 染发前应先检查头皮，有伤口、疮疖、皮炎的女性不宜染发。

★ 患有高血压、心脏病及妊娠期、分娩期的女性均不宜染发。

★ 第一次染发的女性应做皮肤过敏试验：取少量染发剂在手臂内侧或耳后皮肤上，两天内没有灼痛等异常反应时再进行染发。

★ 染发后要彻底把头发和头皮洗干净，洗时切忌用力抓挠，以免头皮破损导致中毒。



专家面对面

发胶也是女性常用的美发用品，发胶中一般都会有甲醇，它对人的咽喉、眼睛和皮肤都有害。另外，还含有一种有毒物质——二氯甲烷，女性若长期使用含有这种物质的发胶，极易引发癌变。

冷水洗脸、热水泡脚更健康

“冷水洗脸，美容保健”，“温水刷牙，牙齿喜欢”，“热水洗脚，如吃补药”——很多地方都流传着类似的民间谚语，应该说，它们都是有一定科学道理的。

温水刷牙

研究表明，人的牙齿适宜在35～36.5℃的口腔温度下进行正常的新陈代谢。如果经常给牙齿以骤冷骤热的刺激，则可能导致牙龈出血或其他牙病。日本一项调查表明，牙齿的寿命平均比人的寿命短10年以上，根源便出在“凉水刷牙”这一习惯上。实践也证明，35℃左右的温水是一种良性的口腔保护剂，它不仅利于牙齿、咽喉和舌头，还利于清除口腔里的细菌和食物残渣。



冷水洗脸

冷水洗脸可锻炼人的耐寒能力，预防感冒、鼻炎，对神经衰弱导致的神经性头痛患者也有益处。当然，冷水温度也是有限制的，以高于10℃为宜。低于10℃的水会使面部血管收缩，毛孔关闭，久之脸面会失去色彩和光泽。水温高于37℃，易洗去皮脂和其他有用物质，会使皮肤粗糙干裂。

热水泡脚

晚上临睡前用热水泡脚，既解除疲劳，还能起到防病治病的作用。冬季坚持用热水洗脚，可以预防冻疮。患有失眠症和足部静脉曲张的人，每晚用热水泡脚，能减轻症状，易于入睡。当然，水温也不能太烫，应根据季节控制水温，冬季以不超过45℃为宜，夏季则可控制在50℃左右。

需要特别注意的是，女性每次来月经时，如用冷水洗脚，冷的刺激会引发血管收缩、血量减少，从而使子宫和盆腔的血液循环紊乱，导致妇科病。因此，无论冬季还是夏季，女性都忌用冷水洗脚。



孕前营养早储备

备育男性的饮食要点



在男性生殖系统中，睾丸、前列腺和尿道球腺等各自会分泌出不同量的液体，联合组成精液浆，担负输送数以亿万计的精子前往女性子宫，完成生殖过程的使命。

精液浆里含有果糖、山梨醇、白蛋白、胆固醇、多种维生素、多种酶类物质和钠、钙、锌、钾等矿物质元素，为精子提供营养和能量。因此，决定要孕育下一代的家庭，男性也要注意食物的营养成分，多吃含有矿物质元素和营养物质的食品，保障生殖过程的顺利完成。

孕前女性的营养储备

怀孕后1～3个月是胎宝宝发育的关键期，也是母体妊娠反应时期。孕早期多数准妈妈会出现恶心、呕吐、不想进食等早孕反应，严重影响充足营养的摄取，妊娠早期胎宝宝的营养来源很大一部分只能依靠母体怀孕前一段时期的营养贮备。

许多营养素是可以提前摄取的，而且能在人体内贮存相当长的时间。这种贮存能力，给女性在孕前摄取营养、为孕期做营养准备创造了有利条件。出自这种生理特点，怀孕前的女性提前3个月注意补充营养，对于体内营养素的贮存、满足孕早期需要来说极为重要。

养成良好的饮食习惯

★ 少吃刺激性食物；食物种类要多、杂、粗。

★ 烹调方式要尽量保持食物的原汁原味，加工过度的食物尽量少吃。

★ 食物多样化，不要过于执着于同一种饮食；避免暴饮暴食。

★ 腌腊制品及罐头等加工食品，不如同类的新鲜食物营养、卫生。

★ 食用蔬菜时，应注意清洗干净。

★ 水果最好去皮后再食用。日常多饮用白开水，避免过量饮用咖啡、果汁等饮品；家庭炊具尽量使用铁锅或不锈钢制品，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品。

★ 饮食要有节制。过量的饮食不得不让身体的大量能量消耗在消化上，而导致身体清除废物的能量不足。

尽早告别咖啡

当我们早上醒来感到头脑昏沉的时候，非常渴望一杯香浓的咖啡。浓咖啡可以防止我们午后昏昏欲睡，它们通过刺激我们的身体，分泌压力激素给我们需要的活力。



久而久之，我们的身体、大脑习惯了对外部刺激的反应，而对天然的自身的兴奋物质反应迟钝。于是我们越来越感觉疲惫，需要越来越多的外部刺激。这种连锁反应的后果就是我们的身体感觉失灵，最终导致身体无法合成那种让人感觉兴奋而充满活力的化学物质。随后，我们会变得冷漠、抑郁、疲惫、厌恶，身体机能会逐渐紊乱。

因此，备孕夫妻要尽早远离咖啡等刺激性饮料，多喝白开水才是健康的选择。

方便快餐不营养

快餐为我们节省了时间。然而，在时间就是金钱的时代，我们却正用争分夺秒的速度摧毁着我们的健康。几分钟内调制的猪骨汤拉面，省却了熬制的辛苦，味道一样精美无比。殊不知，我们吃进肚里的与营养丰富的猪骨汤毫不相干。

20世纪50年代以来，加工食品中填入了3500种人工合成的化学物质。我们喜欢食物有漂亮的外观、香浓的口感，喜欢它是方便快捷的，还可以保存足够长的时间。于是那些可以满足这些需要的食品添加剂被大量地加入到我们的食物中。甚至某些食物与其所标示的名称本身根本毫无关系，完全是食品添加剂相互糅合的杰作。如果不能完全了解掌握食材的来源，为了宝宝，请躲开快餐，花些时间亲自烹调食物。



专家面对面

粗茶淡饭也许不够吸引人，却是健康的饮食。精制美观的食物很美味，却很可能是健康的大敌。因此，为了下一代的健康，还是要远离快餐，回归到常规的饮食中来。

孕前饮食要定时定点

我们的身体存在着24小时的周期性规律，每一天都不间断地按照一定的规律发挥功能，这就像万物四时的生长。

正午到晚上8点，是我们一天活动的时间，也是营养摄取和消化食物效率最高的时候。晚上8点到凌晨4点，是我们睡觉的时候，身体就会积极地吸收和利用食物中的营养更新细胞、修复组织。凌晨4点到正午，我们将积蓄在体内的有毒废物排出体外，净化我们的体内环境。

胎宝宝生活的母体应该是规律运转的机体。它通过自身周而复始的运行可以减少体内毒素的产生，并缩短其在我们体内的存留。而这一切的基础就是规律饮食。为了宝宝的健康，备孕女性现在就开始行动吧。



身体体检，找出健康隐患

受孕前，自我盘点身体问题

事先了解清楚，才能做到心中有数，孕前了解自己的身体状况非常必要。这样不仅利于优生，更能让一切在计划之内，让你的孕育之途更加从容。

是否患有长期的慢性疾病

患有慢性病，例如糖尿病或癫痫病，在打算怀孕之前就应告诉医生，医生可能要更换治疗所用的药物。因为，某些药物可能对胎宝宝有影响。

夫妻俩有无遗传性疾病的家族史

有些疾病是会遗传的，例如血友病和囊性纤维变性。如果近亲中有患遗传性疾病的人，就有可能遗传给宝宝。

饮食是否有益健康

如果日常吃的是由丰富的新鲜食物合理搭配而成的饮食，将会增加你受孕的机会，并且也会有一个健康的宝宝。

是否有足够的运动

为了保持身体健壮，应有目的地进行运动，例如，每周有1～2次慢跑或游泳。

是否接触到化学品或X线

这些都会影响女性受孕的机会，或者给胎宝宝带来危害，所以要告知医生。

你的体重有多少

理想的情况是：至少在受孕前的6个月内保持与身高相称的正常体重。如果严重超重或体重过轻的话，应咨询医生，以尽快达到正常体重。

女性孕前需要做的常规检查

孕前体检可筛查出你体内存在的一些疾病，确保身体处于健康状态时受孕，让准妈妈安度孕期，生出一个健康宝贝。

肝功能检查

肝功能是检查肝的工作状态是否正常，如果母亲患了肝炎，怀孕后会造成早产等，肝炎病毒还可能直接传染给胎儿。目前除了检查乙肝全套外，还可以根据不同个体的实际情况，检查包括血糖、胆质酸等项目。

检查方法：静脉抽血。

神经管检查

我国是神经管畸形高发国，发病率为美国的10倍。如果在孕前3个月至孕后3个月口服斯利安片（一种小剂量的叶酸片），可以降低70%以上的神经管畸形的发生。

检查方法：血清学筛查。

内科检查

检查内脏器官是否正常，有助于结核病等肺部疾病的诊断，如有必要，还需做心电图或胸透。

检查方法：胸部透视/摄片。

血常规检查

血常规检查可以及时发现与营养、消耗、遗传以及贫血等血液系统有关的疾病。如果女性血型为O型，丈夫为A型、B型，或者有不明原因的流产史，就要做这个检查，防止发生新生儿溶血症。检查的项目包括查白细胞、红细胞、血沉、血红蛋白、血小板及血型等项目。

检查方法：静脉抽血。

乳腺检查

这项检查可了解有无乳腺增生、乳腺纤维瘤等乳腺疾患。

检查方法：外观、触诊、乳透。

孕育焦点

备孕夫妻不应存在侥幸心理，忽略孕前相关检查。特别是现在强制婚检规定取消后，孕前体检变得更必要。

梅毒血清检查

梅毒可以传染给配偶，造成流产、早产、死胎、新生儿先天性梅毒等。但只要早发现、早治疗，是完全可以治愈的。

检查方法：分泌物检查/ 梅毒血清学检查。

超声心动图检查

通过该项检查可以了解心脏功能，如不正常会造成血运障碍，引起胎盘血管异常，导致流产、早产，而且产妇的身体和生命都会受到威胁。

检查方法：超声心动图。

妇科检查

妇科检查包括盆腔和阴道检查、阴道分泌物（白带）检查、宫颈防癌检查、B超检查。如患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再怀孕，否则会引起流产、早产等危险。

检查方法：查白带、B超、宫颈刮片检查。

尿常规检查

本检查有助于肾脏疾病的早期诊断，十个月的孕期对于母亲的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加会使肾脏的负担加重。所以，急性肾炎患者最好在临床症状消失3年后再行妊娠。检查项目包括：查尿糖、红细胞、白细胞等，排除糖尿病、尿道炎、尿道感染、肾炎等疾病。

检查方法：查尿。

口腔检查

这项检查的意义是了解是否有龋齿、阻生智齿及其他口腔疾病，因为怀孕期间原有的口腔隐患会恶化，严重的还会影响胎宝宝。

检查方法：口腔检查。



孕前特殊检查项目

怀孕前检查事关重大，与准妈妈和未来宝宝的安危息息相关。除了常规的检查项目外，有些特殊检查项目也需要进行。

性激素六项

这项检查的目的是确认月经不调的原因。对月经不调的女性，除做基础体温测定外，应做性激素六项测定（促卵泡成熟激素、促黄体生成素、雌激素、孕激素、泌乳素、雄激素等六项性激素），了解月经不调的原因，确认是否得多囊卵巢综合征，卵子能否正常排出。 必要时做甲状腺功能检查。这项检查的对象为月经不调的女性。

检查方法：静脉抽血。

致畸五项（TORCH）检查

这项检查的目的是及时排除致畸病毒及原虫的感染，包括弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等。孕前检查排除这些病毒及原虫的感染，发现感染后进行有效的治疗是很有必要的。

检查方法：静脉抽血。

重视遗传病检查

遗传性疾病就是由父母直接传递给子女的疾病，具有遗传性和终生性特点。孕前进行遗传病检查可以有效防止将来的宝宝患上遗传性疾病。本项检查有以下几方面的内容：

★ 夫妻双方既往病史及生育史。这些既往病史可以作为医生进行遗传病分析诊断的依据。

★ 体格检查。有些遗传病通过对夫妻双方体格的观测可以做出推断。

★ 系谱分析。尽可能了解夫妻双方三代以上家庭成员的患病情况、婚育情况，然后提供给医生，用来制作遗传病系谱，可以分析和判断某种疾病的遗传方式。

★ 细胞遗传学检查。主要包括染色体检查和性染色质检查。染色体检查又称核型分析，是确诊染色体病的主要方法。性染色质检查可以帮助分析对性别有选择性疾病的遗传可能性。

★ 生化检查。对酶、蛋白质及其代谢产物的分析，是诊断单基因病的首选方法。

备育，男性应做精液检查

生宝宝不是妻子一个人的事情，需要夫妻双方的配合和努力。因此，孕前丈夫也需要做一些检查，精液的检查就是其中重要的一项。精液常规检查一般包括精液颜色、精液量、液化时间、精子密度、1小时存活率、精子活力、畸形精子百分比、白细胞数等。

精液颜色

正常精液的颜色呈透明灰白色，如果禁欲时间长，可呈淡黄色，生殖道有炎症时呈黄色甚至精液中有血液。

精液量

每次排精量2~6毫升，但受排精频率及次数的影响。精液量少于1毫升/次称为精液量减少，精液量多于6毫升/次称为精液量过多，这些都是异常情况。

精液液化时间

精液刚排出体外时呈凝胶状态，经过5~30分钟会变成液体状态，这一过程称为液化。精液的液化需要有一系列蛋白水解酶的参与，黏稠而且不液化的精液，常见于有前列腺或精囊疾病的患者。精液呈弱碱性，pH在7.2~7.8，如pH<7则偏酸，pH>8则偏碱，均会使精子功能受到限制。

精子密度

精子密度是指每毫升精液中含有的精子数量，正常每毫升精液中精子数量在2000万以上，如少于2000万/毫升属于少精症，就会影响生育。

1小时存活率

排精后1小时内活动精子的百分比应≥60%。

畸形精子百分比

畸形精子是指形态异常的精子，它的百分率应在30%以下。如果畸形率超过30%以上，则属于异常，可能会影响生育。

精液中白细胞数

精液中白细胞数在每个高倍镜视野下正常情况下小于5个，如超过5个，有可能存在生殖道炎症。



专家面对面

精液检查时首先需要受检者采集自己的精液，是否正确采集精液标本可影响检查结果的准确性。在精液采集时要求受检者禁欲3~5天，如果时间过短或过长都会影响检查结果。



受孕也要讲“天时”

最佳受孕年龄要把握



对于女性来说，20～30岁生育是最理想的时间，而且如果是第一胎，最迟也不要超过30岁。

女性生育过早不仅对身心健康不利，影响学习、工作和身体健康，还可能会有更危险的事发生。早孕会提高产妇死亡率。年龄在20～29岁的产妇死亡率为0.45%，而年龄在20岁以下的产妇死亡率高达0.86%。早孕女性的宝宝死亡率也比较高，20岁以下产妇生的宝宝死亡率达1.09%。

宫颈癌的发病率早婚者比晚婚者要高出3～7倍，尤其是18岁以前生育者可高出20倍，20岁以前生第一胎的，宫颈癌的发病率比25岁以上生第一胎的高7倍。

医学上把35岁以上的准妈妈定义为高龄准妈妈。高龄女性妊娠，会有一系列的问题，要担一定风险，其中最突出的问题是先天痴呆儿和某些先天畸形儿的发生率较高。

在适合的年龄段生育对妈妈、宝宝和家庭都有益。因此，夫妻双方要尽量把握最佳生育年龄，最好不要过早或过晚生育。

受孕季节巧选择

夏末和秋初是人类生活最适宜的季节，也是受孕的最佳时机。此时气候温和适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。准妈妈的饮食起居易于安排，这样可使胎宝宝在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎、保证优生最为有利。

因为怀孕早期正是胎宝宝大脑皮质形成的阶段，盛夏温度过高，准妈妈妊娠反应重，食欲不佳，蛋白质摄取量少，机体消耗量大；严冬温度过低，新鲜蔬菜少，准妈妈常居于室内，活动量过少并缺少新鲜空气，容易受冷感冒。这些不利的气候都会影响胎宝宝的发育和智能。

注意怀孕的月份

综合来看，7月份（夏末）左右怀孕可以说是最佳时期。其优点是：

一般以怀孕42天开始出现恶心、呕吐、厌食等早孕反应，若此时期摄入营养不足，会影响胚胎发育。7月份左右怀孕，到反应期正值8、9月份，蔬菜水果丰富，可不断调换品种，变换口味，改善饮食，保证营养的供应；早孕反应在怀孕3个月后逐渐消失，此时正值秋天，新鲜粮食瓜果更多，营养更充足。

秋冬或冬春季节交替时，气温变化较大，人们容易感冒、发烧。怀孕前3个月胚胎各器官刚开始发育，母体感冒可能导致胎宝宝畸形。而7月份左右怀孕者，到此时胎宝宝各器官已发育成形，可无此忧虑。

孕育焦点

节日期间，老少亲朋欢聚一堂，热闹非凡。但节日期间最好不要怀孕。俗话说“酒后不入室”，是有一定道理的。酒精对生殖细胞有不良作用，使受精卵质量下降，生下的宝宝体力弱、智力低下。

宝宝降生于4月份，产假在春天度过，气温不冷不热。到6月份后，天气变暖，可以把宝宝抱出室外，经常晒太阳，防止软骨病、佝偻病等缺钙性疾病。

此外，除考虑到季节因素外，还要考虑夫妇双方身体条件、精神状态等因素。

婚后半年再怀孕



新婚期间，家庭事务多，既要操办又要应酬，都很劳累，身体状况难免有所下降；再加上在新婚蜜月里，精神兴奋，性生活频繁，精子和卵子发育不十分健康，如果这时怀孕，势必造成胎宝宝的发育不良。尤其是举办婚礼，要招待、宴请贺喜的亲朋好友，新郎新娘免不了要陪吃陪喝，而烟中的尼古丁和酒中的乙醇可直接或间接地使发育中的精子和卵子受到不同程度的损害，甚至发生畸变。这种受到损害的精子和卵子结合形成的受精卵，往往发育不良，容易导致宝宝智力低下等问题。

现在提倡少生优生，晚婚的朋友为了自己和宝宝的健康，可以在结婚几个月之后再怀孕生子。一般来说，新婚夫妇在婚后半年怀孕较好，这时双方基本适应，生活有了规律，也有了较充分的心理准备和物质准备。

流产、早产后不宜急于怀孕

发生早产或流产的女性，机体器官之间的平衡被打破，出现功能紊乱，体内的内分泌功能暂时还未完全恢复，子宫等生殖器官也尚未康复，特别是做过刮宫手术的女性更是如此。这种情况下，如果身体很快受孕，就不能为胎宝宝提供一个良好的生长环境，同时也不利于子宫恢复正常。

为了给下一次妊娠提供良好的身体条件，专家认为，早产及流产的女性至少要过半年，最好是一年以后再怀孕比较合适。因为人体经过半年到一年的休息后，无论是体力、内分泌，还是生殖器官的功能都基本恢复到正常了，对再次妊娠有利。况且，如果第一次流产是因为受精卵异常所致的话，那么两次妊娠期相隔的时间越远，再次发生异常情况的机会也就越少，否则还可能会重复发生流产。



做好迎接宝宝的心理准备

从心理上期待妊娠

怀孕和分娩是女性一生中最为重要的事情之一。每位女性都渴望有一个健康活泼的小宝宝，但是孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程，需要慎之又慎。

从准备怀孕起，未来的妈妈们便将开始经历生命中最大的变化。一只手骄傲地摸着大肚子，另一只手被关爱的丈夫搀扶着，可这只是光彩的一面。未当过母亲的女性是不完整的女性，想当母亲是每一位女性的心愿，但光有愿望不行，在心理上也应做好相应的准备，这种准备有时比其他准备更重要。为了更好地适应这一变化，良好的心理准备是备孕女性必须注意的问题。

专家指出，有心理准备的准妈妈与没有心理准备的准妈妈相比，前者的妊娠生活较后者更为愉快、顺利、平和。同时，她们的妊娠反应轻，孕期中并发症较少，胎儿成长在优良的环境中，分娩时也较顺利。

因此，如果夫妻双方都希望尽快要宝宝，在孕前就应该从心理和精神上做好各种准备，以平和、自然的心情和愉快、积极的态度迎接怀孕和分娩。



专家面对面

从少女到妻子，从结婚到怀孕，从怀孕到分娩，所有这一切都是女性从生理到心理不断成熟的过程，也是女性一生中所要经历的自然过程。每位女性都应用自己的智慧迎接这一切的到来！

树立做好父母的信心



快要当父母时，会为将有一个宝宝而感到快乐，但是，接下来十个月的妊娠期恐怕就会让你忧心忡忡了，这对于心理素质好的夫妻也不例外。

“宝宝生出来会不会不健康？”、“有了宝宝影响夫妻关系怎么办？”、“该怎样孕育一个健康的宝宝？该怎么抱宝宝？怎么给宝宝洗澡？如何给宝宝穿衣以及怎样和宝宝一起玩？”等等。这些问题可能会困扰你们。

有了宝宝之后如何照顾他，你们的担心并不是多余的。这些问题看起来既具体又琐碎，它往往会让你们不知所措，甚至可能会让你们开始怀疑自己——能否做称职的父母。其实，这些都不是不做父母的理由，因为每一对父母都有第一次。要有信心——这是做称职父母最重要的保证。

因此在怀孕前，夫妻一定要及时沟通。这样不仅可以克服紧张心理，还可以增进夫妻感情，更有助于树立做好父母的自信心。

进行角色分配

夫妻两人在生活中的角色定位是不同的，丈夫常会为经济问题而辗转反侧，妻子则可能会为不停地操持家务、照料宝宝而深感疲惫。对于生活中这些无法回避的问题，如果夫妻双方产生异议，并且没能很好地解决，就会在有了宝宝后使矛盾激化，让夫妻感情受到损伤。

所以，夫妻双方在准备要宝宝后，要及时进行角色的分配：谁主要负责家庭生活的经济来源，谁主要负责养育宝宝和料理家务。

准备要宝宝要考虑周全

结婚后，很多家庭讨论最多的可能就是要宝宝的问题了。综合考虑各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是一个家庭的计划生育。

具体来说，在确定是否要宝宝之前，主要应考虑以下几个方面。



★ 家庭和谐幸福。良好的家庭氛围是宝宝健康成长和人格形成的必要条件。幸福的家庭，宝宝一般更加听话懂事。不和谐的家庭，不利于宝宝的成长，长大后宝宝可能会出现性格孤僻、性格极端、不乐意与人沟通等问题。

★ 家庭经济条件。如果经济条件不具备就急于生宝宝，会给生活带来麻烦，也给自己的家庭增加负担。坚固的经济基础，对宝宝的成长和发育能起到积极的作用，对宝宝的心理健康也更有益处。

★ 年龄、工作情况及学习安排。如果是年龄小、刚开始参加工作或正在学习专业技术知识，应该考虑晚一些要宝宝，集中精神搞好工作和学习，从而有利于双方事业的发展。

★ 身体健康状况。比如身体比较虚弱或正在患某种疾病，就要推迟怀孕的时间，待身体健康状况好转以后，再考虑怀孕的问题。

有的因家庭中有遗传病史，如精神病、智力低下、身体病患等，需向医生咨询是否可以生宝宝。如果盲目地生宝宝，可能会给家庭和社会带来负担。

如已确定要宝宝，就须对夫妻双方的身体健康状况、年龄、工作情况及学习安排、家庭经济条件，甚至宝宝出生后的抚养和教育问题做全面考虑，做到心中有数，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

丈夫要做好节欲的心理准备

从夫妻性生活上来说，怀孕势必会影响夫妻性生活。这时，丈夫要多关心、体贴和理解妻子。因为这个时期，妻子和胎宝宝的安全和健康是最重要的。

从受孕到妊娠的最初3个月，是胚胎的初始发育阶段，胎盘尚未形成，胚胎附着在母体子宫内并不牢靠，一不小心，往往容易造成流产。所以在此阶段，应尽量控制或禁止性生活。

在怀孕中期，不禁止性生活，但还是应该减少次数与强烈程度。

孕晚期，准妈妈体态改变较大，要避免撞击膨大的腹部；准妈妈外阴、阴道柔软充血易受伤，动作应轻柔些。

预产期前1个月，子宫对外界的刺激较敏感，易导致早产、早破水和感染，应禁止性生活。

以上这些都是夫妻间需要考虑和计划的，特别是做丈夫的，心理上更要有所准备。

相信自己可以生一个可爱的宝宝

要想生出一个漂亮、可爱的宝宝，最主要的是要保持良好的情绪，并相信自己一定可以生出一个漂亮的宝宝。

在母腹中的胎宝宝并非与外界隔绝，他对内外环境的变化和刺激表现得十分敏感。通常，准妈妈的不良情绪会对胎儿的心理发展造成一定的不良影响；同时，这些情绪也会对宝宝的外貌形成起到一定的作用。

所以说，女性从计划怀孕开始就要相信，只要自己保持乐观自信的心态，宝宝就一定会长得健康又漂亮。





第2章

孕程指导“一对一”

孕期是一个幸福、辛苦而又不可逆的特殊过程。在这段日子里，你会遇到各种各样之前一想不到的问题和状况。不要着急，不用慌乱，“一对一”的孕程指导让你从容自信、胸有成竹地过度孕期。

十月孕事“传真”

十月怀胎，“孙悟空”飞进了“铁扇公主”的肚子里，准妈妈到底经历了什么？十月生长，从无到有，从小到大，从结构简单到组织完整，一个“小人儿”是怎样奇迹般诞生的？十月间，准妈妈与胎宝宝一起经历了磨炼，创造了辉煌！





关注孕1月的准妈妈和胎宝宝

不知不觉成了准妈妈

在怀孕的第1个月里，因为胚胎实在是太小了，准妈妈一般不会有特别不适的感觉出现，像呕吐、恶心等症状并不是很明显，甚至有的准妈妈在第1个月里根本不会有呕吐的情况发生。

对于一些身体较为敏感的准妈妈，可能会出现怕冷、低热、慵懒、困倦及嗜睡的症状，在一般人看来，这有点像感冒的症状。但是，已经做了充分准备的准妈妈可要注意了，如果你一直在为怀孕做各种准备，当身体突然出现这些状况时，可千万不要误认为是感冒而随意吃感冒药。

“小种子”在发芽

受精后，精子和卵子已经结合在一起形成受精卵，受精卵有0.2毫米大小，重约1.5微克。受精卵经过3～4天的运动到达子宫腔，在这个过程中由一个细胞分裂成多个细胞，并成为一个总体积不变的实心细胞团，称为桑胚体。

到第3周末时，宝宝的心脏开始跳动。在第4周的时候，外胚层出现神经管道，将来脊髓、大脑、神经、骨干会由此而来。在中层，心脏和循环系统已经出现。内层中，泌尿系统、肠肺等器官脏腑开始形成。同时早期供给胎宝宝营养的胎盘、绒毛和脐带也在这时候开始工作了。



关注孕2月的准妈妈和胎宝宝

“喜讯”送给准妈妈

进入孕期的第2个月，绝大多数的准妈妈都已经确定自己怀孕了，在惊喜之余，还要全力阻击早孕反应的侵扰。

一般停经5周后，准妈妈开始出现早孕反应，表现为恶心、呕吐，尤其是在早晨刷牙或闻到油腻气味时更加明显，也可出现头晕、无力等症状。早孕反应由轻到重，一般持续2个月左右，逐渐消失。此时，准妈妈会觉得乳房胀满、柔软，乳头、乳晕颜色逐渐加深。乳头有时还会有刺痛和抽动的感觉。大多数的准妈妈会感到异常疲倦，需要更多的睡眠。

胎宝宝“安家了”

怀孕7周末左右，胎宝宝的身长是2～3厘米，重量是4克左右。长长的尾巴逐渐缩短，头和躯干也能区别清楚，大体上像个人形了。手、脚已经分明，甚至手指及脚趾都有了，连指头长指甲的部分也能看得出来。眼睛、耳朵、嘴也大致出现，已经像人的脸形了，但是，眼睛还分别长在两个侧面。骨头还处于软骨状态，有弹性。胃、肠、心脏、肝脏等内脏已初具规模，特别是肝脏，发育明显。神经管鼓起，大脑急速发育。这时，多数准妈妈已有察觉，胎宝宝已经在你的腹中“安家了”。



关注孕3月的准妈妈和胎宝宝

没有胃口的准妈妈

进入怀孕第3个月，也就是孕早期的最后一个月。这时的准妈妈能够比较明显地感觉出全身不舒服，腹部胀痛，皮肤也变得粗糙，忧郁、烦闷不时袭来。孕3月对于准妈妈来说，可谓困难重重。

这一时期，准妈妈妊娠反应明显，妊娠第8周、第9周是准妈妈生理上最难受的时期，家人应多一些体贴关怀，帮助准妈妈坚持度过这一时期。

胎宝宝收起了“小尾巴”

从第8周开始，胚胎可正式称为胎宝宝了。胎宝宝的身体为7～9厘米，体重约20克，尾巴完全消失，躯干和腿都长大了，头的比例相对较大，下颌和脸颊发达，更重要的是已长出鼻子、嘴唇四周、牙根和声带等，眼睛上已长出眼皮，和以前相比，更像人脸了。因为皮肤是透明的，所以可以从外部看到皮下血管和内脏等。心脏、肝脏、胃、肠等更加发达，肾脏也渐发达，已有了输尿管，因此，胎宝宝可进行微量排泄了。骨头开始逐渐变硬（骨化），长出指甲、眉毛，头发也长出来了。



关注孕4月的准妈妈和胎宝宝

准妈妈告别早孕反应

进入怀孕第4个月后，来到了孕中期，这是一个相对平稳的阶段，大部分准妈妈的妊娠反应开始减轻或消失，发生流产的可能性也相对减小。

这个时候，准妈妈的腹部有沉重感，尿频、白带多等现象依然存在，基础体温逐渐呈低体温状态，并一直持续到分娩结束。妊娠反应逐渐消失，准妈妈的情绪比较稳定。

准妈妈的乳房明显增大，乳头及乳晕着深褐色，从乳头里可挤出一种淡黄色黏液。应随时保持乳头的清洁，若发生乳头凹陷，要特别注意卫生，必要时请医生处理，不要过频按摩乳房，以免诱发子宫收缩而流产。

胎宝宝的“家”更稳固

胎宝宝发育到15周末，体重约120克，身长约16厘米。这时期胎宝宝皮肤增厚，变得红润有光泽，并开始长头发了。由于肌肉组织和骨头的发育，他的手足能稍微活动，但大多数准妈妈尚感觉不到胎动。

胎宝宝心脏的搏动更加活跃，内脏几乎全部成形。这时，胎盘也形成了，与母体的联系更加紧密，流产的可能性大大减少。随着胎盘功能的逐步完善，胎宝宝的发育加速。羊水量从这个时期也开始快速增加。



关注孕5月的准妈妈和胎宝宝

一眼认出准妈妈

在这个相对平稳安定的时期，准妈妈仍然需要对自己和胎宝宝进行细心呵护。为了孕育一个健康聪明的可爱宝宝，一点儿也不能大意马虎。

准妈妈在孕5月一般无妊娠反应，食欲较好，流产危险性减少，感觉上比前几个月要舒服。在生理上，胎动、白带增加；下腹以及周边疼痛（支撑子宫的韧带扩展所造成的）；有便秘、胃灼热、消化不良、胀气和饱胀感；由于乳腺管、腺泡发育，乳房会变得丰满，乳头着色加深；脚和足踝轻微浮肿，有时连手和脸也会肿；腿部静脉曲张，甚至有疮痔；脉搏加快（心跳速率）；背痛；腹部甚至脸部的肤色出现变化；肚脐突出，下腹部更加凸显，会感到腹部沉重。

胎宝宝，动起来

孕17～20周为孕5月，这个阶段胎宝宝生长较快，变化明显。妊娠16周末胎宝宝皮肤红润透明，可以见到皮下血管；根据外生殖器能分辨男或女（借助超声波）；呼吸肌开始运动；皮肤渐变暗红，逐渐不透明；开始长胎毛、胎发、眉毛、指甲。

这一时期的胎宝宝皮下脂肪很少，显得皮肤不厚；头部较大，头围约17.6厘米，大小如同一只鸡蛋，大约占身长的1/3；骨骼和肌肉发育较以前结实，四肢活动增强，因此母亲可以感觉出胎动。



关注孕6月的准妈妈和胎宝宝

胃口大开的准妈妈

随着肚子里的小家伙越长越大，准妈妈也发生了很大的变化。在这一个月的成长历程中，准妈妈会有更多的惊喜。现在，准妈妈的胃口依然很好，什么都觉得好吃，什么都想吃。

不过这个时期准妈妈也可能会出现一些异常反应：

★ 由于胎宝宝在发育过程中需从母体吸收大量的铁质，从而使母体血红蛋白浓度降低，引起贫血。

★ 体内激素水平的改变会使肠蠕动减慢，同时，直肠受子宫的压迫会出现顽固性便秘。

★ 有时直肠或肛门处会出现瘀血，形成痔疮。

★ 这个时候准妈妈要特别注意，如果一整天都感觉不到胎动时，就要立即到医院就诊。

胎宝宝，看我“72变”

孕21～24周为孕6月，此期胎宝宝发育接近成熟，身长28～34厘米，体重600～700克，身体各部位比例逐渐匀称，头围达22厘米，五官已发育成熟，面目清晰，可见清楚的眉毛、睫毛，头发变浓，牙基开始萌发。从这时开始，皮肤表面开始附着胎脂。胎脂是皮脂腺分泌的脂肪与表皮细胞的混合物，它的作用是为胎宝宝提供营养、保护皮肤，并在分娩时起到润滑作用。

此期胎宝宝发育较结实，四肢运动活跃。胎宝宝的听力和骨骼也发育很快，心音变得越来越强，如果准爸爸把耳朵贴近准妈妈腹部，能清楚地听到胎心音。



关注孕7月的准妈妈和胎宝宝

准妈妈行动有不便

这个月的准妈妈腹部隆起明显，子宫高度为24～26厘米。因子宫增大腹部前凸，身体重心前移，身体为保持平衡略向后仰，腰部易疲劳而疼痛。

同时，因受激素的影响，髋关节松弛，有时会股部颤抖，步履艰难。由于胎盘的增大、胎宝宝的成长和羊水的增多，使准妈妈的体重迅速增加，每周可增加500克。

这段时间准妈妈小腿抽筋、头晕、眼花等症状时有发生。由于子宫越来越大，压迫下半身的静脉，容易引起静脉曲张，而且腰痛、关节痛、足根扎痛、尿频、痔疮等症状会持续。

胎宝宝爱上小游戏

孕7月的胎宝宝身长达35～38厘米，体重1000～1200克，头围26厘米，头与躯干比例接近新生儿。头发长出5毫米左右，全身覆盖胎毛，皮肤略呈粉红色，皮下有少量脂肪，皮肤皱褶多，貌似小老头，眼睑已能睁开。

胎宝宝的骨骼肌肉更发达，内脏功能逐渐完善。从外生殖器来看，女胎的小阴唇、阴蒂已清楚地突起长出。

此期，胎宝宝的大脑正在发育，神经系统已参与生理调节，有呼吸运动，但肺及支气管发育尚不成熟。准妈妈可以通过游戏多与胎宝宝互动。



关注孕8月的准妈妈和胎宝宝

准妈妈的腹部更突出

从怀孕第29周开始，胎宝宝的眼睛已经完全睁开了。准妈妈也进入了孕晚期。虽然准妈妈非常希望快点与宝宝见面，但现在还需要耐心地等待。

这一期间，准妈妈的宫底上升到胸与脐之间，宫底高度为26～32厘米，胎动强烈。子宫不断增大使腹壁绷紧，腹部出现浅红色或暗紫色的妊娠纹，有的乳房及大腿部也可以出现妊娠纹。

有的准妈妈体内黑色素分泌增多，面部可出现妊娠斑，同时乳头周围、下腹部、外阴部皮肤颜色也逐渐发黑，属正常现象。

胎宝宝“更强壮”

孕29～32周为孕8月，这时胎宝宝的身长为40～44厘米，体重约为1700克，头围在30厘米左右，羊水增加速度减缓，胎宝宝生长迅速。

到32周末，胎宝宝已没有自由活动的余地，胎位相对稳定，身体蜷曲，因头重自然朝下，此为正常胎位。腹壁紧的初产妇此时胎头开始入骨盆。此时胎宝宝面部胎毛开始脱落，皮肤为深红色，胎脂较多，有皱褶；神经系统及肺、胃、肾等脏器的发育近于成熟；听力增强，对外界强烈的音响有反应；若此时出生，新生儿已具备一定的母体外存活能力。



关注孕9月的准妈妈和胎宝宝

准妈妈的不适多起来

进入到孕9月，准妈妈的子宫底达到最高位置，上升到了胸口部位，压迫胃、肺、心脏，因此这时呼吸困难的程度最为严重。

由于胎宝宝在不断长肉，并且逐渐下降，相当多的准妈妈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。

同时，准妈妈的脸、脚、手肿得更加厉害了，脚踝部更是肿得老高，特别是在温暖的季节或是傍晚，肿胀程度会有所加重，因此，准妈妈要减少盐的摄入量。

胎宝宝，为了相见快成长

胎宝宝的体重在这一个月增长最快，身体的各项功能基本齐备，头骨很软，每块头骨之间有空隙，这是为宝宝在生产的时候头部能够顺利通过产道做准备，但胎宝宝身体其他部位的骨骼已经变得很结实。

这时候胎宝宝所有的器官发育，包括器官之间的协同工作，已经接近完善。体内所有的器官系统都已经开始试运转，肝脏也开始具备排毒能力，可以自行代谢一些东西了。基本上为出生后的生存做出了最完备、充足的准备。



关注孕10月的准妈妈和胎宝宝

随时待产的准妈妈

分娩在即，准妈妈子宫颈变得更为柔软，子宫出现有规律的收缩，这也正是分娩的信号。

随着预产期的临近，准妈妈时常感到腹部收缩疼痛。有时甚至会让准妈妈误认为阵痛已经开始。如果是不规则的疼痛，那么这时的疼痛并不是阵痛，而是身体准备适应生产时的阵痛而出现的正常现象。越临近预产期，疼痛就出现得越频繁。但是，如果疼痛是有规律地反复出现，那么有可能要开始分娩，这时应该做好去医院的准备。

现在，准妈妈的子宫逐渐变得潮湿柔软，且富有弹性，这是在为胎宝宝的出生做准备。这时，子宫分泌物会增多，应勤洗澡、勤换内衣。有的准妈妈还会出现子宫口提前张开的现象，这时候要保持心神稳定，注意观察身体变化。

最后一个月，准妈妈的体重减轻，通常是因为激素开始移转你的体液，使得羊水减少的缘故。这种现象就是身体在排出它不需要的多余的体液。

接近分娩，准妈妈的梦境也可能有了新主题。你也许会梦到阵痛和分娩过程，或是自己照顾宝宝的情况。你可以把记得的梦境写下来，从而了解自己真实的想法。此外，多梦与准妈妈的紧张情绪相关，因此，放松心情、平静待产才是最重要的。

瓜熟蒂落的胎宝宝

在这个月，胎宝宝的身体占满了整个子宫，而且已经做足了与爸爸妈妈见面的准备。现在，胎宝宝还在继续长肉，脂肪储备将会有助于宝宝出生后的体温调节。

胎宝宝身上原来覆盖着的一层细细的绒毛和大部分白色的胎脂逐渐脱落、消失，皮肤变得光滑。这些物质及其他分泌物也被胎宝宝随着羊水一起吞进肚子里，贮存在他的肠道中，变成黑色的胎便，在他出生后的一两天内排出体外。

这个小家伙的身体各部分已发育完成，其中肺部是最后一个成熟的器官，在出生后几小时内才能建立起正常的呼吸模式。当宝宝足月出生时，哭声洪亮、吸吮力强、四肢活动有力，脱离母体可以独立生存。

准爸爸的责任大

在最后一个月中，准妈妈会因不知道何时临产而心神不宁，准爸爸要多陪陪准妈妈，和她一起听听音乐、看看影碟、散散步，以缓解准妈妈的紧张情绪。

在入院前，准爸爸应悉数备齐分娩必备物品，包括住院时必需的物品、新生儿用品、住院过程中产妇必要的用品、出院用品等。怀孕后期发给准妈妈的待产须知上，除了列举即将生产的各种征兆外，还注明住院待产时应携带的物品，包括挂号证、夫妻双方身份证、健保卡、准妈妈健康手册，以及个人日常用品、换洗衣物、产垫等，提早准备妥当才不至于临时手忙脚乱，将这些物品统统装入大旅行袋里，并将旅行袋放置在家人都知道的地方。



作为妻子精神上的支持者，丈夫一定要经常给予妻子积极的心理暗示，让她积极地面对这个自然的生理过程，要勇敢地和胎宝宝一起走过这一神圣的人生历程。

孕期保健，给胎宝宝保驾护航

孕期保健，对准妈妈和胎宝宝来说非常重要。因此，为了自己的身体，更是为了胎宝宝的健康和未来，在这个问题上准妈妈千万马虎不得。当然，准爸爸也要负起责任，当好“引导员”和“监督员”。





孕早期，小心翼翼来护理

电脑和手机应少用

为了胎宝宝的健康，建议准妈妈尽量减少电脑和手机的使用时间。

准妈妈如果必须用电脑，每天最好不要超过3小时，每小时需要离开电脑10分钟左右。处在孕早期的准妈妈，每周使用电脑的时间不要超过10小时，过了孕早期，也就是当胎宝宝的重要器官基本发育完成后，每周使用电脑的时间也不要超过20小时。

手机是最常使用的通讯设备。但怀孕期间，准妈妈每次使用手机最好不要超过30分钟。有一种孕期最佳的使用手机方法：在家时，用固定电话作为通讯设备，外出时再使用手机。

与家电保持安全距离

一项研究报道显示，处在孕早期的女性如果每周在电脑前工作超过20小时，其流产率增高80%，畸胎率也会有所增高。

除了电脑和手机，很多家用电器都有辐射，准妈妈必须小心使用。

孕期不宜用电吹风吹发，即使用，也不要太靠近头皮。准妈妈不要使用电热毯，如果冬季天气寒冷，可采用最古老的取暖方法，找个装葡萄糖液的玻璃瓶子，灌入大半瓶热水，放到感觉冰冷的地方。

准妈妈还要远离烤箱、微波炉、电磁炉，床头不要放置任何电子设备。

准妈妈着装要舒适安全



通常情况下，适合准妈妈的衣服面料应是纯棉、真丝和棉麻。因为这些材质的衣服透气性、吸湿性和保温性都比较好，更适合准妈妈。

夏季要选择棉麻布料，如宽松下垂的T恤、圆领长袖运动衫、无袖套领T恤衫及孕妇裙；春秋季以平纹织物、毛织物、混纺织物及针织品为主，如有弹性的运动裤、准妈妈背带装等，可以和衬衫、毛衣搭配；冬季则是各种呢绒或带有蓬松性填料的服装。

在怀孕期间，准妈妈乳房的变化会很大。因此准妈妈需要戴能起托衬作用的乳罩，选择纯棉产品，并且背带要宽点，罩杯要深些。先买两件即可，以后根据乳房的变大可再买。

在内裤的选择上，要选择纯棉的内裤，内裤直裆可稍长些，裤腰不要勒紧，以保证阴道有良好的通气性，防止感染。

准妈妈要适当晒太阳

一些医学专家经过研究表明，如果准妈妈缺少阳光照射，会使体内维生素D降低，从而影响胎宝宝的骨骼和牙齿发育。胎宝宝在出生前和出生后均需要充足的阳光照射，以此来获得维生素D，因此，准妈妈应保证充足的光照。

一般而言，冬季每天应接受1小时光照，夏季则需要2小时左右，尤其对那些长期在室内工作的准妈妈来说，晒太阳就显得更加重要。准妈妈晒太阳时要注意饮水，不要中暑。

选择餐具应慎重

准妈妈的饮食安全非常重要，而餐具的选择更不容忽视，它同样关系到准妈妈和胎宝宝的健康。

正确使用陶瓷器皿

陶瓷餐具从品种上分，通常可以分为釉上彩、釉中彩、釉下彩、色釉瓷及一些未加彩的白瓷等。在这些品种中，唯有釉上彩陶瓷所用颜料含铅、镉过多，且铅、镉含量在烧制过程中很容易受到温度和通风条件的影响，稍有不慎就会引起溶出量超标。

准妈妈如果长期使用釉上彩的陶瓷餐具，铅含量过高很可能会造成准妈妈中毒，而镉含量过高会对准妈妈的肾造成极大损害，甚至会积蓄在骨骼中，导致人体免疫力下降、关节变形等。

忌用一次性餐具

一次性餐具含有大量的有害物质，盛食物的时候，一遇到高温会很容易溶解，长期使用，很可能会导致肠胃、肝脏、胆等脏腑发生病变，甚至致癌。准妈妈可得睁大眼睛，千万别为了贪图一时的方便而损害健康!

不锈钢餐具莫滥用

不锈钢餐具中的铬、镍等金属元素，容易受强酸和强碱的刺激而发生分解，因此该餐具不适宜长时间盛放强酸和强碱性食物，以免引起食物中毒。

彩色餐具易致毒

彩色餐具多用喷颜料或涂漆，而以彩釉为主要原料的颜料和油漆都含有大量的铅和铬，很可能被食物分解，引起中毒。

因为胎宝宝和母体相连，有毒物质很可能会进入胎宝宝体内，极大地影响胎宝宝的智力发育。因此，准妈妈一定不要被色彩鲜艳的餐具所迷惑。



专家面对面

准妈妈的餐具清洗时最好少用或不用洗洁精，最好的方法是经常用沸水煮或专用消毒工具消毒。

准妈妈洗浴时要防滑倒



准妈妈在浴室里最应注意的是不要滑倒。

★ 浴室的地面如果不是防滑的，一定要垫上一块防滑垫。

★ 准妈妈洗澡的时间不宜太长，10分钟左右即可，头发可以和身体分开洗，这样不会因为消耗过多的体力而产生倦怠感。

★ 香皂用完后随手放在固定的地方，以防不小心踩到滑倒。

★ 洗澡时最好不要将门从里面锁上，以免发生意外时影响救护。

避免可能引起流产的行为

妊娠初期非常容易流产，准妈妈在日常生活中要格外小心，警惕可能引起流产的各种因素。专家提醒准妈妈应注意以下事项：

★ 妊娠初期在整理家务时，以不感到疲劳为宜。对于清扫洗手间和阳台等重体力劳动，应托付给丈夫或其他人。

★ 不要提重物，在逛商场或超市时，重物最好让其他人拎。另外，逛商场的时间也不宜过长，避免造成劳累。

★ 工作和生活中，准妈妈不要长时间站着做事情，否则有可能导致子宫收缩。

★ 外出时，应穿舒适、便利的服装以及低跟鞋，以免滑倒。

★ 准妈妈外出应尽量避开出行高峰时段，最好在准爸爸的陪伴下乘坐交通工具，以免发生意外。

★ 避免过于激烈的运动，同时还应避免对腹部产生强烈冲击的动作。



孕中期，平稳舒适别大意

夏季驱蚊注意安全

夏季妊娠的准妈妈，因为呼出的气体含有蚊虫所钟爱的物质，如二氧化碳和一些潮湿的气体等，这使得准妈妈常常被蚊子锁定，甚至比未怀孕的女性更易遭蚊子“光顾”。此时，防蚊虫叮咬就很有必要了。

准妈妈最好不要用风油精或清凉油驱蚊，其中的冰片可能会超出准妈妈的承受力，很容易造成早产。

蚊香等化学驱蚊剂要慎用，若一定要使用的话，最好点上蚊香后回避1～2小时，回来后立即打扫并开窗通风，以防准妈妈和胎宝宝产生不适。

购买蚊香时，要到正规的超市购买，一般含有机氯、有机磷等成分的蚊香不宜使用。

准妈妈冬季如何保暖

如果准妈妈扛不住寒冷的侵袭，不妨少出门，在家的时候多穿点衣服或打开取暖设备，也可用其他取暖物予以代替，如热水袋等，但不宜用电热毯。如果准妈妈非得用热宝，最好将其贴在内衣外层，睡觉的时候一定要记得摘除，在有家人看护的情况下使用它会更安全。

这时准妈妈还要特别注意腹部的保暖，为了防止腹部松弛，最好使用专用束腹、腹带或腹部防护套。

准妈妈可以外出旅行了

孕14～20周是准妈妈旅行的最佳时间段。对于长途旅行而言，准妈妈需要注意以下几点：

★ 必须有人陪同。怀孕后，身体的突发状况也会比平时多，因此准妈妈要想旅行，一定要找好同伴，在选择陪同人员上，一定要本着亲近的原则，最好是和丈夫一起。

★ 出游天数。出行的时间越长，身体突发状况的几率就会明显增加。所以，准妈妈出游的时间最好定为两三天。

★ 出游地点。要选择那些山清水秀的旅游地，譬如湖边、海边或是平坦的草场。避免去那些山路崎岖、险阻较多或疾病流行的地方。

避免不自然的震动

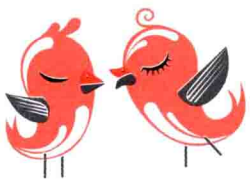
这里所说的不自然的震动，主要是指坐火车或公交车时所受到的震动。这些震动会使胎宝宝感觉很痛苦。如果外界震动让宝宝感觉不舒适，他就会有踢脚的动作，这是胎宝宝为了保护自己而产生的反射性动作。

对于胎宝宝来说，感觉最舒适的震动是母亲子宫收缩的节奏，如果脱离了这种有规律的震动，宝宝就会有压迫感，而且这种不良的刺激还会经由皮肤传至大脑，阻碍宝宝大脑的正常发育。

为了避免胎宝宝受到不良震动的影响，在怀孕期间，准妈妈应避免长时间乘坐震动强烈的交通工具，如果是上下班必须乘坐，时间最好控制在1小时以内。

孕育焦点

准妈妈和别的宝宝待在一起，有助于自身的身心健康，更对腹中的胎宝宝有利。但准妈妈和宝宝们在一起的时候，一定要注意保护自己的安全，以免被撞倒或撞伤腹部。





孕晚期，大腹便便慢一点

孕晚期避免负重

据临床观察发现，准妈妈因搭晒被褥、攀高、举重、搬运重物或推重车而加重或引起下肢静脉曲张以外，还可能引发流产、胎膜早破或早产。这是因为负重或举重时，一方面可使腹压增高，另一方面可加重子宫前倾下垂的程度，从而刺激诱发子宫收缩，造成早产等不幸。

研究表明，在妊娠晚期，准妈妈提拿25千克物品时，子宫无变化或仅有轻微受压，提拿30千克物品时，子宫倾斜度会发生明显变化，而受压情况也会更加显著。由此可见，这一时期的准妈妈要忌负重。

准妈妈不要走站太久

进入孕晚期，胎宝宝慢慢发育成熟，准妈妈的子宫逐渐膨大。站立时，腹部向前凸出，身体的重心随之前移，为保持身体平衡，准妈妈会不自觉地后仰，使背部的肌肉紧张，如果长时间站立，则会造成背部肌肉负担过重和腰肌疲劳，引发腰背疼痛，因此，准妈妈不宜站立或走动太久。

在站立时，可适当地活动腰部，增加脊柱的柔韧性、减轻腰背痛的症状。为安全起见，不要攀到高处，也不要在地面湿滑的地方活动。到公园散步时，也要走一段歇一会儿，切勿太累。



专家面对面

需要注意的是，准妈妈在久坐起身时，最好找个支撑物。如果感到不舒服或头晕，要就近找个支撑物，赶快靠着蹲下或坐下，避免晕倒或摔倒。

洗手时别忘清洁嘴唇

空气中不仅有大量的尘埃，而且其中还混杂不少的有毒物质，如铅、砷等元素，它们会落在准妈妈的嘴唇上，这些物质一旦进入准妈妈的体内，会使胎宝宝无辜受害。所以，准妈妈要注意嘴唇的卫生。外出时，最好在嘴唇上涂上能阻挡有害物的护唇膏。如果要喝水或吃东西，一定要先用清洁湿巾擦拭干净嘴唇。回到家后，洗手的同时别忘了清洁一下嘴唇。

孕晚期不宜远行

到了孕晚期，准妈妈应在家中安心待产，不宜再远行了。因为长时间坐车，车里的汽油味会使准妈妈感到恶心、呕吐、食欲降低。长时间在路上颠簸也会使准妈妈的睡眠质量降低，休息不好就容易产生烦躁的情绪，从而使身心俱疲。此外，长时间坐着或站着，也会使下肢静脉血液回流减少而使下肢水肿症状加剧。

一般情况下，不论是坐汽车还是坐火车，乘车的人都会较多，车上较拥挤。现在准妈妈的腹部隆起，容易因挤压或颠簸而早产。而且公共交通工具上的空气比较污浊，致病菌也散布各处，会使准妈妈受感染的几率增大。乘车远行时，万一发生早产等情况，因离医院较远，也会给母胎安全带来威胁。

孕育焦点

从现在开始，准妈妈就不宜远行了。如果想去散散心，可在周末时间到附近的公园或郊外走一走。但要注意随身携带医院的电话号码和一些防寒保暖的衣物。



为母乳喂养做准备



从这个月开始，准妈妈就要为哺乳做好准备了。首先必须注意乳房、乳头的清洁，每天用毛巾蘸温水擦洗乳头及乳晕。如有乳头内陷，在擦洗后用手指牵拉，乳头内陷严重者可使用吸奶器吸引，若不能矫正者，可以进行手术矫正。

另外，按摩也是乳房护理的重要方法之一。准妈妈在每天晚上睡前用对侧手掌顺时针方向按摩乳房，并从乳房基底部向乳头方向搓揉、推进。按摩前先洗净双手，先对一侧乳房进行按摩，另外一侧用衣被覆盖，以防受凉。按摩可自己进行，也可以让准爸爸来帮忙。手法由轻到重，用力要柔和，切忌粗暴按揉。按摩的时间、次数可逐渐增加，通常每次10分钟左右。

孕晚期的日常基本动作

孕晚期的时候，准妈妈的腹部很大，行动不便，此时千万不要急躁，要从容不迫，以免给自己和胎宝宝带来伤害。

★ 穿袜子的方法。这个时候，准妈妈如果以站立的姿势来穿袜子就很危险，应该坐在椅子上，腰背挺直，慢慢地穿。

★ 剪脚指甲的方法。如果准妈妈采用竖起膝盖的姿势，就可能会对子宫造成挤压，应该采取盘腿坐姿，把脚尖拉近再剪。

★ 弯腰的方法。以伸直腿的状态弯腰，会对腹部造成挤压，并且有跌倒的危险。应该以仰起上半身的姿势，弯曲膝盖慢慢蹲下，就不会对腹部造成危害了。

★ 起身的方法。孕晚期的时候，准妈妈一般应采取左侧卧的姿势，起身时，先把双手放在下面，撑起身体，然后在床上仰起上半身，接着慢慢撑起上半身起来，坐下，再把脚放下来。



适当运动，为孕育加分

不同时期，运动方案各不同

运动有益健康，孕期也不例外。然而，孕期的不同阶段，准妈妈和胎宝宝的情况各有特点，与之相应的运动方案也各有不同。下面就让我们来看一看吧!

孕早期，运动需小心

怀孕初期，胚胎在子宫内扎根不牢，锻炼时要防止流产，怀孕晚期需防止早产。所以，在怀孕的早、晚两个时期中，不能做跳跃、旋转和突然转动等激烈的大运动量锻炼，可以散步、打太极拳、做健身操等。

孕中期，把握运动好时机

怀孕4～7月时，可以散步、慢跑、跳节奏较慢的健身舞。锻炼时间每次不宜超过1小时。锻炼的运动量以活动时心跳每分钟不超过130次为宜，在运动后10分钟内能恢复到锻炼前的心率为限。

孕晚期，运动宜慢

孕晚期准妈妈应进行散步和节奏较慢的健身操，应该说这时的运动完全是在为分娩做准备。比如伸展运动、屈伸双腿、轻轻扭动骨盆、身体向膝盖靠等，这些简单的运动都有助于肌肉的伸展和放松，帮助准妈妈减轻背痛等问题，会使准妈妈感觉比较舒服。

虽然孕期运动有利于母胎健康和优生。但有习惯性流产史的准妈妈应当遵医嘱，根据医生的建议选择运动的方式和运动量。



瑜伽，有益准妈妈

准妈妈练习瑜伽，对自身和胎宝宝都有益处。准妈妈练习瑜伽可以增强体力和肌肉张力，增强身体的平衡感，提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活度。同时，准妈妈练习瑜伽还可以刺激控制激素分泌的腺体，促进血液循环，还能够很好地控制呼吸。

练习瑜伽还可以起到按摩内部器官的作用。此外，针对腹部的瑜伽练习可以帮助产后重塑身材。瑜伽有益于改善睡眠，让人健康舒适，形成积极健康的生活态度。瑜伽还能帮助人们进行自我调控，使身心合二为一。



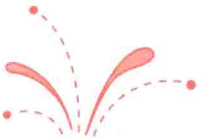
专家面对面

怀孕前一直练瑜伽的女性，怀孕期间仍可继续练习，直至分娩之前一个星期可暂停。至于从未练过瑜伽的准妈妈，最好在怀孕3个月后开始上瑜伽班，往后亦可维持练习至分娩。身体出现不适的准妈妈，练习瑜伽前需咨询医生。

练习瑜伽的注意事项

在练习瑜伽前，准妈妈应先解小便，排空膀胱。穿着透气吸汗的运动衣服，防止弄湿身体而着凉。选择温度适中的环境练习（室温22～23℃），保持空气流通。而且应在空腹或饭后2小时再开始练习。

在练习瑜伽时精神要集中，动作缓慢柔和，呼吸均匀缓慢、绵绵不断。如果觉得疲倦就应慢慢停下来休息，不要勉强，避免高难度的动作。建议准妈妈持之以恒，每日练习30～60分钟。如身体患有疾病，如关节及骨骼问题，宜先咨询医生的意见。





放松伸展脊椎的瑜伽

这套瑜伽练习有伸展脊椎、缓解腰背酸痛的作用。准妈妈可以自由选择自己喜欢的动作坚持练习，不一定要每一式都做。

①两手贴墙，双腿分开与髋部同宽站立。

②呼气，弓背、低头。

③吸气时，伸展脊椎、抬头。

④休息，臀部下方放抱枕，小腿向外英雄坐。

⑤向后躺在软凳上，放松呼吸。



①



②



③



④



⑤

缓解腰部疼痛的孕妇操

孕期，由于腹部向前凸出，脊背始终处于弯曲状态。所以腰部肌肉紧张，容易出现腰酸背痛。为消除腰背部疲劳，可以试一试下列孕妇操。

①双腿弯曲盘坐，不要上下重叠，手放在膝盖上，然后一边呼气一边以八拍时间为单位转动腰部。



①

②屈膝而坐，挺直身体，用双手环住腿，然后一边呼气一边向前弯腰至不压迫肚子为度。



②



专家面对面

准妈妈做缓解腰背疼痛的孕妇操前要先排空膀胱，最好选硬板床或在地面上做，要穿宽松的衣服。

缓解小腿痉挛的瑜伽

这个瑜伽练习可以拉长和强壮腿部肌肉，促进腿部的血液循环，可缓解痉挛现象。

①面向墙，右腿在前弯曲，左腿在后挺直，双手扶墙。

②呼气，手臂弯曲，上身向前，额头贴于手臂上，体会后腿的伸展感。

③吸气，伸展右臂向上。呼气，下落。

④呼气，弯曲左腿落地。尾骨内收，以放松下背部。同时体会左小腿的放松。以同样的方式换另一侧做。

⑤双膝分开，上身俯于靠垫上，宝宝式放松。



①



②



③



④



⑤

产前下蹲姿势练习

产前下蹲姿势练习可以使准妈妈的骨盆关节灵活，增加背部和大腿肌肉的力量以及会阴的皮肤弹性，有利于顺利分娩。

如果开始时感到完全蹲下有些困难，可以先扶着栏杆练习。两脚稍分开，面对栏杆站好，保持背部挺直，两膝向外分开并且蹲下，用手扶着栏杆。如果感到两脚掌完全放平有困难，可以在脚跟下面垫一些比较柔软的物品。起来时动作要缓慢一些，否则可能会感到头昏眼花。

孕育焦点

准妈妈选择辅助练习的器具(如栏杆)一定要牢固，练习前要先请准爸爸检查一下，确定安全以后再开始练习。

产前锻炼腹部肌肉

准妈妈躺在床上，立起双膝轻轻张开，右手放在下腹部，左手放在头下。保持腰背部不离开床面，然后按照从耻骨到头的顺序慢慢抬高。一边吸气一边恢复到原来的姿势，然后反复做数次。

准妈妈背靠着垫子立起膝盖坐着，两脚张开比肩膀稍宽。像要低头看下腹部似的，按照由腰到背的顺序弓起身体，压紧靠垫，一边吸气一边恢复到原来的姿势，反复做数次。

产前锻炼大腿肌肉

产前的大腿肌肉练习可以增加准妈妈的背部肌力，使大腿及骨盆更为灵活，使两腿在分娩时能很好地分开，且能改善孕期女性身体下半部的血液循环。

练习时，准妈妈盘腿坐下，保持背部的挺直，两腿弯曲，脚掌相对并使之尽量靠近身体，双手抓住同侧脚踝，双肘分别向外稍用力压迫大腿的内侧，使其展开。这种姿势每次保持20秒，重复数次。

产前锻炼骨盆底肌肉

骨盆底肌肉有支撑并保护子宫内胎宝宝的作用。女性怀孕后这些肌肉会变得柔软且有弹性，由于不断变重的胎宝宝，一般会感到沉重并且不舒服，到了怀孕后期，甚至可能会有漏尿症状。为了避免发生这些问题，孕期女性应该经常锻炼骨盆底肌肉。

练习时，准妈妈仰卧，头部垫高，双手平放在身体两侧，双膝弯曲，脚底平放于床面，像要控制排尿一样，用力收紧骨盆底肌肉，停顿片刻，再重复收紧。每次重复做10遍，每日至少3～5次。

做家务，有选择

孕期适当地做些家务也是一种运动。不过，怀孕后一定要避免长时间弯腰工作或打扫卫生、跪着擦洗地板、长时间蹲着洗衣或除草，避免手提重物，避免从高处取东西。因为这些动作或姿势对准妈妈和胎宝宝都有潜在的危险性。

做饭

多数准妈妈在孕早期出现妊娠反应，可能会吃不下饭，这个时期最好不要做饭，也不要下厨房劳动，以免加重孕吐。

孕中期，为避免腿部疲劳、水肿，准妈妈可以坐在椅子上操作的就坐着做。孕晚期应注意不要让锅台压迫已经膨大的肚子。



扫除

准妈妈不要登高打扫卫生，也不要在扫除时搬抬沉重的物品。这些动作既危险又压迫肚子，必须注意。弯着腰用抹布擦东西的活儿也要少干或不干，怀孕后期最好不干。除草一类的活儿准妈妈也不要做了，因为长时间蹲着会造成骨盆充血，也容易导致早产。

洗衣服

不要用搓板洗衣服，搓板顶着腹部、撞击腹部，对胎宝宝不利。一次洗衣不要过多。此外，晾衣服时不要一件接着一件地去晾，长时间站着会造成下半身水肿，应该干一会儿歇一会儿。

孕育焦点

寒冷的冬天，打扫卫生或洗衣服时，千万不能长时间和冷水打交道，因为身体着凉可能会导致流产。

动动手指赶走脸部水肿

孕中期，准妈妈脸部会慢慢出现肿胀现象，之所以出现这种现象，多半是由于脸部血液循环受阻、新陈代谢失衡所致，准妈妈不用过于担心。简易的手指操不仅可以帮助准妈妈轻松地消除脸部水肿，还可以美化脸部的线条。



双手大拇指按摩操

操作步骤：准妈妈用双手大拇指的指根部轻轻按住同侧的太阳穴，以局部酸痛为宜，持续5秒钟即可。

操作要领：按压时，准妈妈可以先向太阳穴的斜上方按压，然后朝外侧慢慢推移。

操作功效：可以有效地消除双眼水肿，还准妈妈一双迷人的眼睛。

三指指尖按摩操

操作步骤：准妈妈用食指、中指、无名指的指尖轻轻按摩整个脸部，重点按摩从嘴角到太阳穴的各个部位。

操作要领：按摩时，可以采用轻轻揉按式，也可以采用画圈式，力度以自我感觉舒服为宜。

操作功效：能够有效地改善面部水肿，舒缓肌肤，并放松心情。



产前检查与不适的应对处理

做好产检前的准备工作

为了保证检查结果准确和检查方便，初诊检查前做些相应的准备是很必要的。一般来说，从以下几方面准备比较好：

★ 初诊检查前日晚上休息好，保证良好睡眠。

★ 检查时间一般选择在上午9点钟前为宜，且最好空腹。

★ 选择适合自己的医疗单位进行初诊检查，这样既便于孕期情况的连续观察，又免去了转来转去的麻烦，耗费精力。

★ 检查当日穿着宽松易脱的衣服，以利于妇科检查。

关键的第一次产前检查

孕早期检查一般要在怀孕40～70天进行第一次检查。医生要询问病史，进行妇科检查，确定妊娠。必要时还要通过产前咨询和遗传咨询，判断准妈妈能否继续妊娠。孕早期检查能够确定子宫大小与停经时间是否相符，从而了解胚胎的发育情况，并且可以发现生殖器官的异常及妇科疾病等。此次检查十分重要，准妈妈一定要充分重视。去医院之前，准妈妈可以自己仔细观察身体，检查有何变化，以便让主治医生全面、正确地了解自己的情况。



专家面对面

为了节省时间、保证就诊效果，最好事先明确末次月经时间、早孕反应开始时间等。另外，如果你有什么疑问需向医生咨询，可以事先整理出来。

何时进行绒毛检查

绒毛检查用一根细细的塑料管或金属管，通过准妈妈的子宫口，沿子宫壁入内，吸取少量绒毛进行细胞学检查。一般在怀孕第2个月里进行。此时，胚泡周围布满绒毛，是进行检查的最佳时间。

通常下列准妈妈需要对这项检查特别关注：

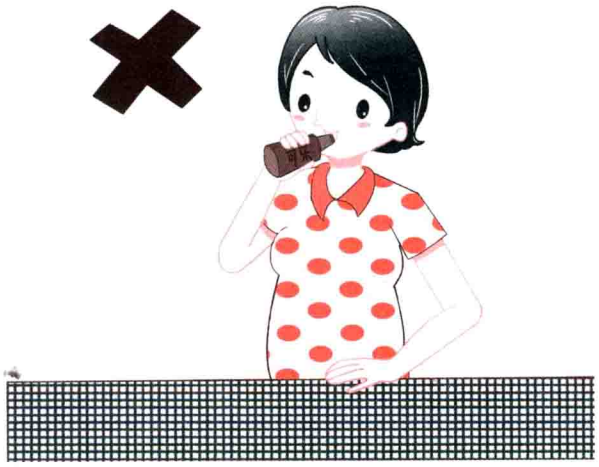
★ 高龄准妈妈，即35岁以上的准妈妈。

★ 生过染色体异常宝宝的准妈妈。

★ 有多次流产史的准妈妈。

准妈妈胃烧灼疼怎么办

自妊娠2个月起，准妈妈血液中孕激素水平逐渐增高，使胃贲门括约肌变得松弛，以致胃液反流到食管下段，刺激此处痛觉感受器，从而引起胃烧灼感，并且因怀孕胃酸的分泌也增多，会使疼痛加重。



准妈妈在孕早期出现这种情况时，可在饮食调理上加以注意，以减轻症状。

★ 就餐时不要过于饱食，以免胃液反流加重，可少食多餐。

★ 不要一次性喝大量饮料，要注意避免喝浓茶、咖啡，吃巧克力，因为这些食物会使括约肌更松弛，加重病情。

★ 要慎用抗胆碱药物，如阿托品、胃复安等，这些药物也会使贲门括约肌松弛。



准妈妈阴道出血应警惕

精卵结合后分裂发育成胚泡，于受精后第5～6天埋入子宫内膜。在黄体酮的作用下，卵巢卵细胞的发育受到抑制，排卵受到抑制，子宫内膜发育成蜕膜，月经周期停止。此时如果又出现阴道流血的症状，原因可能是先兆流产、宫颈糜烂、宫外孕或葡萄胎等，准妈妈应特别注意，一旦出现阴道出血症状，要及时到医院检查。



除了患病，饮食不当也可导致阴道出血，如吃太多巧克力、辣椒、桂圆等热性、刺激性食物都会加重出血症状。因此，准妈妈应注意饮食。

此外，过度的性生活也会使阴道出血。因此，在孕早期和临近分娩的时候，应减少或禁止过性生活。

孕期仍有“月经”需检查

怀孕必然会导致闭经，但少数女性在确定妊娠以后，在原来应行经的时间仍出现少量阴道出血，常被误认为是月经。

这种现象常在怀孕的头一个月出现，也有个别人在孕早期2～3个月内按期出现少量流血。这种现象对胚胎的生长发育不会有什么影响，医学上把这种现象称之为“盛胎”或“垢胎”。

这种情况常见于双子宫，不受孕的一侧子宫蜕膜出血。但也有些出血的真正原因不十分清楚，可能是受精卵着床时的一种生理排异反应，也有妊娠并发症的可能，应及时去做检查。

孕早期的妇科检查

怀孕早期做妇科检查，可确定是否妊娠。因为月经不来不一定就是怀孕，也可能是健康方面出了问题。经过检查才可以准确地知道身体到底是怎么了。

另外，通过妇科检查，医生还可以了解胚胎大小与怀孕时间是否相符合，如子宫小于理论大小，应考虑胚胎死亡、宫外孕等异常情况，以便能做进一步的检查和及时处理。

哪些准妈妈要做唐氏儿筛查

唐氏综合征是一种最常见的遗传性疾病——染色体病，主要表现为智力障碍，同时多伴有严重的心脏病及多发畸形。

唐氏儿检查是抽取准妈妈血清，检测母体血清中甲胎蛋白（AFP）和绒毛膜促性腺激素（HGG）的浓度，结合准妈妈的预产期、年龄和采血时的孕周，计算出唐氏儿的危险系数，这样可以查出80%的唐氏儿。

唐氏综合征的致病原因为染色体数目异常，患者比正常人多一条21号染色体。

其多余的染色体80%来自母亲，20%来自父亲。随着母亲年龄增长，发病的风险增大。

另外，我国要求所有的孕妇都要进行围产保健，其中主要内容就是唐氏筛查。

所以，根据准妈妈的年龄和生育史，35岁以上的高龄准妈妈、生过唐氏儿的女性再孕时必须做产前诊断。她们应在孕早期（8～10周）及孕中期（16～20周）到产科门诊做羊膜腔穿刺，抽出羊水进行绒毛及羊水细胞的染色体核型分析。

孕育焦点

唐氏儿筛查在产前检查时，是准妈妈自愿做的，医院不会要求准妈妈一定做这项检查，这项检查也不是所有的医院都可以做，一般在三级甲等医院才可以进行。但是，为了对下一代负责，建意准妈妈还是要积极做好这项检查。

孕期避免进行CT检查

CT检查就是电子计算机体层扫描。CT可将X线穿透人体每个轴层组织，具有很高的分辨率，比普通X线强百倍，而且其照射量比普通X线透视、照片的照射量大得多。准妈妈如果做CT检查，很可能引起胚胎停止发育或者畸形等不良后果。

所以，整个孕期准妈妈都应避免做此检查，若必须做CT检查时，准妈妈要在腹部放置防X线的装置，以防胎宝宝直接接受X线照射。



专家面对面

目前为止，我国尚没有B超检查引起胎宝宝畸形的报道。因此，控制在一定强度和次数内，B超检查还是安全的。但在孕早期时，宝宝的重要器官正在生长发育，准妈妈还是要尽量少做或避免做B检查。

了解羊膜穿刺术

做羊膜穿刺术通常在孕15～20周，因为这时子宫已经有发育完整的羊膜及足够的羊水可供取样。一般来说，检查结果要经过1～2周的时间才能知道。

羊膜穿刺术是属于“高风险、高回报”的一种。的确，通过羊膜穿刺术，可以获得准确度较高的胎儿基因信息，但是，羊膜穿刺术对于母亲与胎儿的危险性也相对较高。因此，在决定是否要进一步检查时，应采取更为谨慎的态度，经过与医生和家人反复商讨之后，再做出最后的决定。

做穿刺时，医生以约0.6毫米内径的长针，在超声波引导下穿过准妈妈腹部，经过子宫壁到达羊膜腔，然后抽取20毫升的羊水。通过羊水中的成分可以分析细胞的染色体，由此可以用来检查染色体异常（如唐氏综合征）、基因异常或是先天性代谢异常。

根据子宫高度监测胎宝宝发育

从怀孕开始，准父母都会时刻关注宝宝的生长发育情况，而准妈妈的宫高是一项很重要的指标。在做孕检时，可通过宫高变化检测胎宝宝的大小。每次测量前，准妈妈要先排空膀胱，否则会影响子宫底高度测量的准确性。然后，准妈妈仰卧在床上，双腿屈曲，医师会测量阴毛上缘（即耻骨联合上缘）至子宫底部最高点的距离。

正常情况下每周子宫底增长8.2毫米，一个妊娠月增加3.28厘米。胎宝宝生长发育的情况与妊娠的时间、子宫的大小是一致的。如子宫底的高度低于妊娠月数应有的高度，说明可能有胎宝宝发育迟缓的问题。



根据体重和腹围监测胎宝宝发育

根据对准妈妈的体重和腹围检测也是了解胎宝宝发育是否正常的途径之一。一般情况下，准妈妈体重在怀孕1～3月，平均每月增加1.1～1.5千克，以后每周增加350～400克；腹围每周增长6.9毫米，一个妊娠月增大2.7厘米。如果准妈妈上述数值大致符合，说明胎宝宝生长发育基本正常。反之，则说明胎宝宝发育有异。

根据胎动和胎心监测胎宝宝发育

胎动计数：如胎宝宝发育正常，每小时胎动次数为3～5次。每小时少于3次，或12小时内胎动小于10次，都显示胎宝宝宫内缺氧。

胎心计数：妊娠4个足月时，在腹部可以听到胎心音。正常胎心音每分钟为120～160次。如果慢于120次或快于160次，或中间停跳，或快一阵慢一阵，或一阵响亮后又听不清，都是异常现象，则需进一步检查。



重视前置胎盘的筛查

正常情况下，受孕后胎盘就开始生长发育，附着在子宫体上部的前壁或两侧壁。如果胎盘附着在子宫的下部，将子宫内口全部或部分遮盖住，就叫前置胎盘。

前置胎盘是引起晚期妊娠出血的主要原因，也是妊娠期严重并发症的一种，如果不及时处理或处理不当，往往威胁准妈妈及胎宝宝的生命。

无痛的阴道流血是前置胎盘的唯一症状。初起时，出血不多，剥离处血液凝固，流血可暂时停止。倘若子宫继续收缩，则流血反复发生，而且一次比一次厉害，这种出血往往发生在不知不觉中。因而准妈妈要加强产前检查，初次出血以后，应立即做出诊断。现在主要是依靠超声波或同位素扫描进行胎盘定位。这两种方法对母胎都没有危险，诊断的准确率也较高。



定期化验尿蛋白

在妊娠20周以后，一般要求每隔2周去医院化验一次尿蛋白，测量血压，检查有无水肿等。一旦出现水肿、蛋白尿、高血压其中两种症状者，即为妊娠高血压综合征。

妊娠高血压综合征会出现蛋白尿是由于血压升高后全身小动脉收缩痉挛，肾小动脉也收缩痉挛，导致肾脏缺血缺氧，引起肾小球基底膜通透性增高，肾小管吸收功能不全，所以蛋白质在尿中增多，出现蛋白尿。

多数情况下蛋白尿出现在高血压之后，准妈妈一旦发生蛋白尿，则说明可能患有妊娠高血压综合征。定期检查蛋白尿可及时发现妊娠高血压综合征，以便及时采取措施，保证母胎健康。

准妈妈不要盲目保胎

有流产征兆就应该保胎，这似乎是理所当然的。但是盲目地、无休止地保胎，常常徒劳无功，甚至有害。

对于自然流产，关键应该是预防。一旦出现流产征兆，以绝对卧床休息为主，药物治疗为辅。

如果滥用保胎药物黄体酮，可能造成女胎男性化，男胎可能出现生殖器官畸形。因此，应听从医生的指导，全面衡量保胎与否，以便及时得到正确处理，切勿滥用保胎药物。

专家面对面

黄体酮保胎主要适用于黄体功能不足所导致的不孕症、习惯流产、先兆流产等相关疾病，而对于非黄体功能不足所导致的不孕症、习惯流产、先兆流产是不适宜的。

预防早产的方法

孕晚期，准妈妈一项重要任务就是预防早产，让我们来看看如何有效预防早产。

★ 纠正不良的生活习惯，养成按时起居的生活规律。

★ 避免剧烈运动，尤其要节制性生活。

★ 避免使用震动较大的按摩仪器或乘坐颠簸震动较大的交通工具。

★ 怀双胞胎的准妈妈，一旦发现自身存在某种可能引发早产的病症，要及时治疗。

预防妊娠期高血压

妊娠期高血压疾病是妊娠期女性所特有而又常见的疾病，以高血压、水肿、蛋白尿、抽搐、昏迷、心肾衰竭，甚至发生母胎死亡为临床特点。妊娠期高血压疾病按严重程度分为轻度、中度和重度，重度妊娠期高血压疾病又称先兆子痫、子痫。



妊娠期高血压疾病易引起胎盘早期剥离、心力衰竭、凝血功能障碍、脑出血、肾衰竭及产后血液循环障碍等。重度妊娠高血压会导致早产、宫内胎宝宝死亡、死产、新生儿窒息和死亡。

那么，准妈妈该如何预防妊娠期高血压疾病呢?

首先，要重视产前检查，做好孕期保健工作。妊娠早期应测量一次血压，作为孕期的基础血压，以后定期检查，尤其是在妊娠36周以后，应每周观察血压及体重的变化、有无蛋白尿及头晕等自觉症状。

其次， 要及时纠正异常情况。如发现贫血，要及时补充铁质；若发现下肢水肿，要增加卧床时间，把脚抬高休息；血压偏高时要按时服药；症状严重时要考虑终止妊娠。

最后，准妈妈要注意既往史。曾患有肾炎、高血压等疾病以及上次怀孕有过妊娠高血压综合征的准妈妈要在医生指导下进行重点监护。

了解孕晚期产检项目

孕晚期例行的产检项目和孕中期相同，包括：测量血压、体重、宫底高度、胎心音、水肿和验尿，此外，胎动、胎位正不正以及子宫收缩的情形也是检查的重点。免疫预防注射提醒抗体阴性者生产后去注射疫苗，它的项目如下：

★ 乙型肝炎抗原：如果是乙肝大三阳或小三阳、DNA 阳性者。宝宝出生后，必须在出生24小时内先行注射一剂乙型肝炎免疫球蛋白，然后再按时注射乙肝疫苗。准妈妈若为乙型肝炎小三阳、DNA阴性，产后亦可母乳喂养。

★ 梅毒血清反应：虽然在初期已经检验过，为检测是否在怀孕期间才被感染，最好再验一次，免得错失治疗良机。

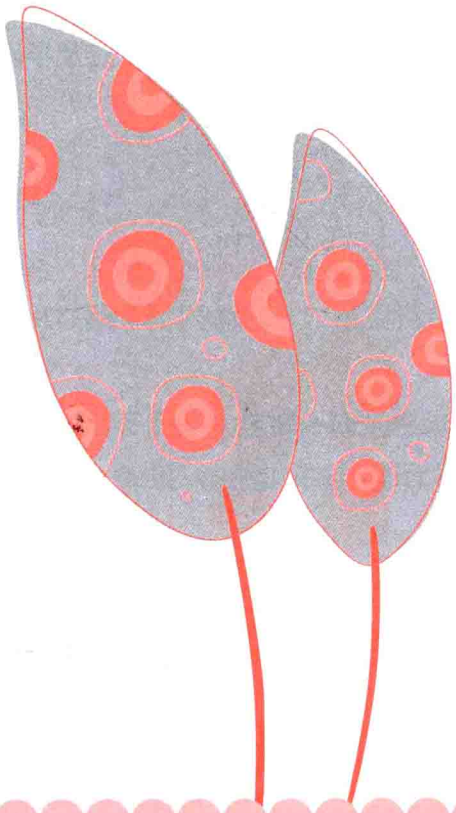
孕晚期产检的重要性

为了能够密切追踪母体与胎宝宝的健康状况，一般建议妊娠28周之后，每2周应做一次产前检查。有特殊情况的准妈妈应在医生的指导下适当增加检查的频率。

在孕晚期如果发觉准妈妈的健康受到威胁，如先兆子痫等，或者胎宝宝出现窘迫征象，如胎盘早期剥离、胎心搏动异常等，就必须当机立断予以引产或紧急剖宫产。超过28周以上的早产儿，通常会有比较高的存活机会。

孕育焦点

进入孕晚期，准妈妈的生理变化与身体负担日益加重，会出现腰酸背痛、肚皮紧绷、双脚肿胀及小腿抽筋等不适症状，这些都是正常现象，但是准妈妈不能放松警惕性，要定期接受产前检查。



正常胎位与异常胎位

胎宝宝在子宫内的正常姿势应该是头位，即头部朝下臀部朝上，分娩时头应先娩出；相反为臀位，分娩时臀部先露出。

由于胎宝宝的头部比臀部大，如果分娩时先娩出臀部，头部再要出来就很困难了，易造成难产。因此，胎位正常与否十分重要，它关系到分娩能否顺利进行。

孕晚期超声波检查的重点

孕晚期的超声波检查应该包括以下几项重点：

★ 胎宝宝生长状况。发生子宫内生长受限的胎宝宝，到了怀孕后期会显现出与正常胎宝宝之间的生长差，可通过超声波检查加以判断。

★ 胎盘位置与构造。怀孕中期胎盘占据大部分的子宫腔表面，虽然超声波看到胎盘位置偏低，不见得就是前置胎盘，等到子宫逐渐扩大，孕晚期才能够判定胎盘位置是否正常。

★ 羊水量多少。孕晚期检查出羊水量太多或太少，都有可能是胎宝宝异常的一种警讯。

★ 胎位。若发现胎位不正应及早设法矫正。

★ 是否有脐带绕颈情况。



专家面对面

胎宝宝发育到9个月左右，血管系统已经形成，这时做彩色超声波检查就可以清晰了解宝宝的心脏、脑部、肾脏等重要器官血流情况，如果有严重疾病或者其他病变，能够及时采取合理措施。

正确应对妊娠水肿



造成孕期水肿的原因主要是由于子宫增大压迫下腔静脉，使下肢静脉压升高导致的，这种水肿经过一段休息就可以消退。如果准妈妈只是由于孕期身体变化而发生的小腿水肿，那并无大碍，通过建立良好的饮食和生活习惯就可以预防。同时，为了更好地预防水肿，准妈妈还要注意以下事项：

★ 控制体重，多摄取高蛋白、低糖类的食物。

★ 保证充足的休息和睡眠时间，中午最好午休1小时左右，夜间睡眠应不少于8小时。

★ 不要吃盐分过多的食物，饮食尽量清淡。

★ 如果出现了下肢水肿，最好临睡前按摩一下。

警惕胎膜早破

正常情况下，胎膜在临产期破裂，羊水流出，胎宝宝也在数小时内娩出。如果胎膜在临产之前（即有规律宫缩前）破裂，这就叫胎膜早破。

发生胎膜早破时，准妈妈可突然感到有水从阴道内流出，时多时少，连续不断地往外流。如果胎膜破口较小，或破裂的地方较高时，则羊水的流出量少，如果从阴道内往上推动先露时有羊水流出，即可确定是胎膜早破。

发生胎膜早破后不要洗浴，应该马上去医院。

预防胎盘早剥

正常情况下，胎盘在分娩之后才脱离子宫，医学上将胎盘在分娩之前部分或完全从子宫剥落的现象称为胎盘早期剥离。胎宝宝通过胎盘获取氧气和营养，如果胎盘比胎宝宝先娩出，胎宝宝就会失去维持生命的依托，非常危险。

胎盘早剥的后果虽然凶险，但还是可以预防的，主要从以下几方面着手：

★ 妊娠晚期禁忌性生活，工作中或生活中注意安全，不要到人员密集、拥挤的公共场所，避免腹部遭受碰撞等外伤，导致胎盘早剥。

★ 妊娠期，尤为妊娠晚期应避免长时间仰卧，采取侧卧位休息。

★ 妊娠中、晚期出现腹痛和阴道出血时，应及时就诊，有胎盘早剥的高危因素者更应及时就诊，千万别贻误就诊时间，以免酿成严重后果。

监护脐带缠绕

脐带是宝宝在妈妈肚子里的唯一的生命线，它发生问题将直接危及宝宝的安全，脐带绕颈是产科常见的并发症。绝大部分脐带绕颈在妊娠期不会对胎宝宝产生大的危害，所以没有必要过于担心，只要监测胎动和按时进行产前检查就可以了。如果胎动突然特别频繁或胎动明显减少（12小时胎动少于15次，或较以往减少50%），甚至不动，要及时到医院就诊。脐带绕颈分娩时可能会引起胎头衔接困难、下降缓慢、胎宝宝缺氧等情况，所以有脐带绕颈的，产妇在分娩时要加强监护，只要及时发现异常、及时正确处理，一般不会造成不良后果。

专家面对面

脐带绕颈在孕育过程中是一种比较常见的现象，脐带绕颈还分为真绕颈和假绕颈。因此，准妈妈不必谈绕颈而色变，只要加强监护，胎宝宝一般都不会出现危险。准妈妈过于担心、坐立不安反而会影响胎宝宝。

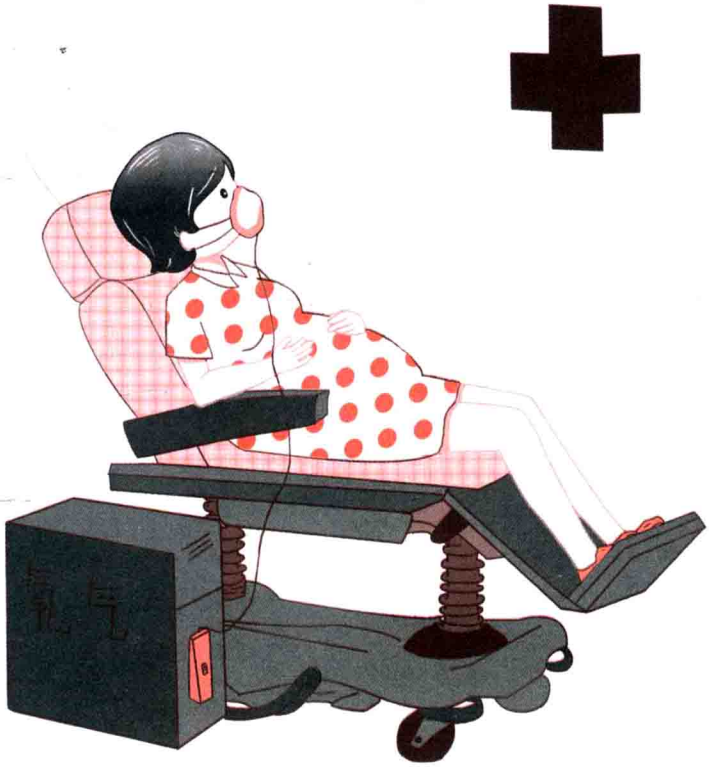
准妈妈吸氧要谨慎

准妈妈如果出现缺氧，建议到妇产医院做个检查，看胎宝宝在体内是否正常。如果胎宝宝在体内正常，只是准妈妈自己感觉不舒服，呼吸不畅，应遵照医生的指导进行吸氧治疗，一般吸氧治疗的原则是：

★ 吸氧时间不宜太长，一般半小时以内，吸氧次数一般两天一次。吸氧可以增加胎盘供血量。

★ 吸氧最好在医院内进行，氧气应是医院用的纯净氧。

★ 吸氧后，应对胎心和胎动进行监测。



预防和处理过期妊娠

过期妊娠对准妈妈和胎宝宝都不利，会增高胎宝宝的发病率和死亡率，容易造成胎宝宝窘迫症、产伤、巨大儿和羊水过少等危险。

准妈妈在接近预产期时应到医院进行产前检查，如果超过预产期2周仍未出现宫缩，应到医院进行进一步检查，此时进行胎盘功能检查和胎宝宝状况的检查对于制定处理方案是很必要的。

如果确诊为过期妊娠，且胎宝宝大、颅骨较硬、羊水较少，尤其是对于高龄初产妇或伴有妊娠期高血压疾病者，医生可能会建议采取引产(静脉点滴催产素引产，经阴道分娩)或行剖宫产等措施。



职场准妈妈护理细节

怀孕，没有必要马上辞职

一般来说，工作与怀孕并无冲突，怀孕后继续从事一些轻松的工作对怀孕还有帮助。但为了母胎健康，准妈妈应避免有毒有害的工作环境。特别是在孕早期，属于致畸的敏感期，更要加倍小心。

边怀孕边工作可避免准妈妈独自闷在家中产生的烦闷和担忧情绪。忙碌会冲淡这种担忧，尤其是当所有同事都表扬你“气色很好”、“育儿知识储备丰富”、“一定能生个漂亮聪明的宝宝”时，准妈妈的担心会不知不觉地消失，有时候会转忧为喜。

遇到这些情况应暂时停止工作

健康的你正在经历着一次普通的怀孕过程，如果你的工作环境又是安全的，那么你当然可以继续工作直到预产期临近。但当出现下列情况时，你可能要停止工作或是缩短工作时间：

- ★ 有早产征兆或是怀了双胞胎的准妈妈。
- ★ 有高血压或是先兆子痫的准妈妈。
- ★ 宫颈机能不全或有习惯性流产经历的准妈妈。
- ★ 胎宝宝发育出现问题，医生不建议准妈妈继续工作。



职场孕吐如何应对

大约有75%的准妈妈在孕早期会有恶心、呕吐等不适的反应，对于职场准妈妈来说，这也许会影响一整天的工作。

如果可能发生孕吐，准妈妈可以在上班路上准备好毛巾和漱口液，考虑好去洗手间最快的路线。如果你还没有告诉领导和同事们怀孕的消息，那么别忘了准备好借口，诸如食物中毒或是胃不太好等。万一碰巧在卫生间看见，你就可以从容应对了。



工作之余巧休息

睡眠是准妈妈度过这段艰难期最好的能量补充方式，但是对于职场妈妈，这点却成了最大奢侈。每天到了下午两三点的时候，职场妈妈总是感觉全身软绵无力，眼皮变得很沉，非常想睡觉，如果能小睡15～30分钟，状况就能得以改善。

职场妈妈可以选择在状态好的时段把一天中比较重要的工作完成，并把这个突然会觉得疲倦嗜睡的事情和上司及周边同事都讲一讲，得到他们体谅之后就可以“高枕无忧”了。

如果公司有空闲的小休息室，可以在里面准备一把躺椅，休息片刻最好。如果没有，可以戴上不会引人注意的小耳塞，在自己的座位上闭目养神。千万不要趴在桌子上睡，因为这样会压到胎宝宝。

孕育焦点

怀孕后，工作中有些不方便的地方，如果你的同事愿意帮助，别介意，请接受他们的帮助。这是你一生中很特别且值得珍惜的日子，你可能因此而在这个日益繁忙的社会里体验到人性的温暖。

孕期如何维持职业形象

你的怀孕大家都看见了，想继续保持工作中严肃的职业人形象，职场准妈妈就要尽可能少地在同事面前抱怨或是谈论怀孕的事，工作时间要集中精力。

不少职场准妈妈因为怀孕，记忆力不如从前。这虽然是孕期正常的表现，但职场妈妈的职业水准不能因此而受到影响。可以利用一切办公用具，比如记事贴、小笔记簿来做备忘。另外，有些特别重要的事情除写在纸上备忘外，还可以关照同事提醒自己，双保险就不会误事了。



怀孕带来的身体外形的巨大变化让职场妈妈的职业形象有所损害，有些准妈妈甚至极力掩饰。其实，自信才是最有力量的职业形象。

工作时怎样保持舒适的坐姿

对于长时间伏案工作的职场准妈妈来说，还有一些方法可以让自己工作得更舒适。

把办公室的椅子调到舒服的高度，在腰、背后放上舒服、颜色又鲜艳的靠垫，不要弯腰驼背，头和身体要同电脑屏幕保持一定的距离，不要离太近了，保持正确的坐姿，这样眼睛、脖颈都不会容易觉得累了。

一般来说，现在的公司都是开放式的格子间，应坐在出入比较方便的地方。你可以告诉上司自己随时有可能孕吐，要求调换到出入方便的位置。

座位下放一个小凳子，把脚抬高，可以预防静脉曲张、缓解水肿、解除双脚的疲劳。舒服了，注意力自然就能集中了。

工作期间准妈妈的简易运动

准妈妈经常伏案工作，经常会出现颈椎病、腰椎病、下肢水肿等疾病。现在就跟随我们一起来做简单有效的运动吧。

扶椅腿动操

准妈妈双手轻扶椅背站稳，先缓慢提臀，再将重心转移至左脚，慢慢抬起右脚，让右脚跟尽量靠近臀部，保持20秒。再换另一只脚重复此动作，反复5次。



坐椅伸展操

利用身边的椅子做个伸展运动吧。慢慢地坐在椅子上，身体坐直，收腹含胸，双手向上伸展，保持手心朝上，并让身体尽量向上伸展。然后再将双手放回胸前，向前推出，使腰、背部得到充分的伸展。



上下班途中要注意安全

上班的准妈妈如果一定要按时上班，最好比别人早一些出门，让自己从容一些，这样使你不用急匆匆地跑上跑下赶公交车或地铁，还可以避开上班的高峰人群。同时，还要注意选择不太拥挤的公交车。

下班后，如果不方便提前一些时间离开单位，最好在办公室里逗留一会儿，避开高峰期。有的准妈妈由于上班地点与家的距离不是很远，步行就可以到达工作地点，这个时候也需要准妈妈多加小心，不要走得太快、太急，避免身体受到大的震动。

远离不利于孕育的岗位

女性怀孕后，应回避对身体不利的工作。除了注意避免劳动强度过大的工作外，还要考虑职业对胎宝宝的发育有无危害，必要时应调换其他的工作。为了母胎健康，准妈妈应避免下述工作和环境。

接触有放射线和电磁波的工作

包括电子计算机操作、放射科医务人员等。妊娠早期的女性最好暂时调离这些工作岗位，以免影响胎宝宝的正常发育。避免不良工作环境：高温、低温、湿度过大及有强烈噪声的工作环境。

重体力劳动和振动操作

如搬运工作及过重的体力劳动；引起剧烈的全身振动或局部振动的工作，如使用风动工具及机械操作等。

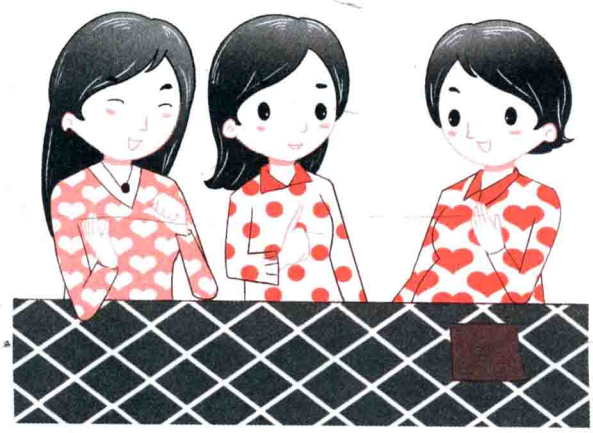
长时间站立的工作

如售货员、电梯服务员、招待员等，即使在办公室内进行较轻松的工作，也不要长时间保持一种姿势，应定时休息，活动手脚。

若准妈妈从事上述工作，争取向单位领导申请给予照顾，按劳动法酌情暂时调换工作。

营造良好的工作氛围

工作环境中的人际关系好坏，也会极大地影响准妈妈和胎宝宝的身心。有人的地方就会有矛盾、有明争暗斗，准妈妈如不小心已经卷入人际矛盾不可挣脱，唯一的办法是进行自我调节，尽量把工作中的得失看淡。准妈妈怀孕期间万事应该抛开，切不可为一点小事就发火、生气，否则对胎宝宝的身心健康十分不利。准妈妈要努力为自己创造一个气氛良好的工作环境。



为产假做好工作计划

每一个上班族的准妈妈都有休产假的权利，但是什么时候休产假、如何做才能让产假不被工作所打扰，这些问题对准妈妈而言是比较棘手的。做好周密而全面的产假计划，对准妈妈来说是健康的前提和保障，也是顺利生下一个健康宝宝的基本保证。



休产假期间，准妈妈一定要让手机时刻处于开机状态，以方便工作接手人或代理人随时询问相关事宜。

确认工作接替者

作为一个有职业道德的准妈妈，在请产假前，一定要事先告诉主管，并确定具体的休假时间。事前通知是为了让领导及时找到工作接手人或代理人，以免耽误工作，从而影响公司的整体进度安排。因为职务和职位有诸多差别，准妈妈的工作接手人或代理人可以是一个人，也可以是多个人，可由不同的人负责不同的工作内容。事先确定好工作接替者，有助于工作的顺利进展，对于公司和个人都有益处。



交接工作应明确

与临时接替自己工作的同事交代工作内容和相关注意事项，是休产假前的一个至关重要的环节。工作接手人或代理人一般都会在准妈妈休产假前来报到，这段时间准妈妈可与其充分沟通，最好让接手人或代理人了解工作的基本流程和环节，带着他（她）提前进入工作状态，以适应工作环境和工作性质。同时，准妈妈还要介绍工作接手人或代理人让同事们认识，并帮其建立良好同事关系，介绍的过程中，一定要讲明其身份与具体的工作内容，尤其要点出他（她）是在自己请产假期间正式接替工作的人。

孕期营养，饮食当家

孕期，准妈妈的饮食非常重要。正所谓，一个人的饮食，两个人的营养。准妈妈的饮食不仅关系到胎宝宝的成长发育，还影响着他的健康。因此，准妈妈一定要好好吃饭，给胎宝宝做好榜样。





孕1月营养方案解析

少食多餐更适宜

孕早期的饮食不一定要多，而是要合理。在能吃的时候尽可能吃，但要减少每次进食的量，多喝水，多吃些富含纤维素的食物以防止便秘。在两餐之间安排加餐，采取少食多餐的办法随时补充营养。

全麦食品营养好

全麦食品指的是用没有去掉麸皮的麦类所做的食物，由于保留了麸皮，看起来比我们一般吃的精制面粉的颜色黑一些，口感也较粗糙，但麸皮中的大量维生素、矿物质、膳食纤维等也得以保存，因此营养价值更高。

全麦食品富含各种维生素、矿物质和抗氧化剂，并含有大量的水溶性膳食纤维，可降低胆固醇、调节血压、减少心脏病的发病概率。

常吃全麦食品有助于准妈妈控制体重，缓解孕期便秘，预防妊娠糖尿病、动脉粥样硬化和癌症等疾病的发生。

目前，市场上可以买到的全麦食品包括燕麦、大麦、糙米、全麦面包、全麦饼干等。准妈妈可选用这些来搭配牛奶、果酱、蔬菜沙拉来作为自己的早餐或者是加餐，让自己和胎宝宝都得到全面均衡的营养。

补充叶酸别忘记

叶酸是一种水溶性维生素，它是蛋白质和核酸合成的必需因子，血红蛋白、红细胞、白细胞快速增生、氨基酸代谢、大脑中长链脂肪酸如DHA的代谢等都少不了它，在人体内具有不可或缺的作用。

叶酸在孕期具有非常重要的作用。准妈妈摄入叶酸不足时，容易发生贫血。妊娠期间补充叶酸，可以防治孕初期出现的胎儿神经管畸形。同时，因为叶酸在人体内的存留时间有限，最好坚持每天摄入。

叶酸含量丰富的食品包括：各类水果、大豆、黄绿色蔬菜、粗粮等。除了从食物中摄取外，建议准妈妈在怀孕前3个月到孕早期的3个月内，每天补充含400微克叶酸的制剂，这样才能满足胎宝宝生长发育需求和自身需要。



爱吃零食有原则

有的准妈妈在怀孕前有吃零食的习惯，但是怀孕后还能不能吃零食呢？其实，不必因为怀孕而牺牲掉自己所有的小零食，只是在零食的选择上应慎重，以免影响自己与胎宝宝的健康。

准妈妈在吃零食时应本着营养、卫生、适量的原则。零食应是低脂、低糖、低盐，纯天然、不含太多的防腐剂。并且应该是富含孕期所需的营养成分，如钙、热量、叶酸、铁、必需脂肪酸和膳食纤维等。

本月营养食谱推荐

花生蹄花汤

原料：

花生仁200克， 猪蹄1000克，老姜30克，葱花、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 将猪蹄去毛、燎焦皮，浸泡后刮洗干净；把砂锅置旺火上，加入清水2500毫升，下猪蹄，烧沸后撇去浮沫，再放入花生仁、老姜。
2. 猪蹄半熟时转小火，加盐继续煨炖。待猪蹄炖烂后，起锅盛入汤碗中，撒上胡椒粉、葱花即可。

推荐理由

花生蹄花汤营养丰富，适合准妈妈经常食用。

姜汁雪蛤炖鸡

原料：

雪蛤膏50克，鸡肉400克，姜汁2汤匙，盐、葱段各少许，料酒1汤匙，清鸡汤2杯。

做法

1. 雪蛤膏用清水浸透（2～3小时），去除薄膜，洗净；鸡肉洗净，剁块。
2. 将雪蛤膏、鸡块同放入热水中煮3分钟，捞出，与姜汁、葱段、料酒同放入炖盅内。
3. 将清鸡汤及清水2杯同煮开，倒入炖盅内，加盖，隔水炖2小时，放入少许盐，即可食用。

推荐理由

这是一款极有补益功效的炖汤， 四季皆宜，适合准妈妈整个孕期食用。

可口香椿饼

原料：

面粉500克，猪五花肉200克，腌香椿芽150克。

做法

1. 将猪五花肉切成黄豆大小的丁，再将腌香椿芽用水浸泡清洗干净、切成碎末，与肉丁一起放在盆内，加入花生油，拌匀成馅。
2. 将面粉加入清水250毫升和成面团，揉匀揉透后搓成长条，揪成每个重45克的面剂，擀成直径约15厘米的圆形面皮，包入馅，收口捏紧，轻轻按成圆饼，即成饼坯。
3. 将平锅置于炉上，加油烧热，放入饼坯烙好一面再烙另一面，待两面均烙至金黄色时即可出锅食用。

推荐理由

此饼金黄酥脆、清香鲜美。含有动物性和植物性两种蛋白质及糖类，还含有多种维生素和矿物质。

孕1月营养配餐方案

营养早餐：牛奶250毫升，三合面发糕，鸡蛋1个。

快乐加餐：香蕉1根，开心果适量。

金牌午餐：肉丝凉拌冬粉，香菇烧油菜，肉丝榨菜汤，大米饭100克。

温馨茶点：豆浆250毫升，面包50克。

美味晚餐：猪肉芦笋卷，奶汤白菜，核桃鸡蛋汤，菠萝炒饭适量。





孕2月营养方案解析

坚果为孕期增能量

随着胎宝宝的长大，你和胎宝宝都需要大量营养，而坚果是补充能量的理想零食，营养也很丰富。在整个孕期，不妨挑选几种坚果，在满足自己口味的同时保证足够的营养。

榛子

榛子含有丰富的不饱和脂肪酸，并富含磷、铁、锌等矿物质元素，以及胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、烟酸，有利于胎宝宝的健康发育。

开心果

开心果果仁含有维生素E等成分，有抗衰老的作用，能增强体质。开心果中含有丰富的油脂，具有润肠通便的作用，有助于预防准妈妈便秘。

瓜子

葵花子所含的不饱和脂肪酸能补充母体所需要的脂肪，适量食用还能起到降低胆固醇的作用。

松子

松子具有益寿养颜、祛病强身之功效，可提高准妈妈的免疫力。

杏仁

杏仁有降气、止咳、平喘、润肠通便的功效。对于预防孕期便秘很有好处。不过中医认为杏仁有小毒，不宜多食。

酸味食物有选择

在这个时期，有的准妈妈爱吃酸的食物，甚至无酸不欢。这是由于怀孕导致准妈妈胃酸分泌减少，消化酶活性降低，影响胃肠的消化吸收功能而引起的。此时准妈妈会产生恶心欲呕、食欲下降等症状，适当的酸性食物不但可以减缓这种症状，还有利于准妈妈吸收营养。



酸味食物可以刺激胃液分泌，帮助准妈妈提高食欲、摄入营养。当然，准妈妈在孕期吃酸应以既有酸味又营养丰富的新鲜水果为首选。如番茄、樱桃、杨梅、石榴、橘子、酸枣、葡萄、青苹果等酸味水果中不但含有丰富的维生素C，还可提高钙、铁的吸收率，是准妈妈的健康选择。

孕吐期间饮食宜清淡

大多数准妈妈在怀孕5～6周会出现恶心、呕吐等妊娠反应，尤其晨起及饭后较为明显，有的还会出现偏食、厌食等。这是正常的生理现象，一般3个月左右可自然消失。

这时准妈妈膳食以清淡容易消化吸收为宜，少食油腻食物，吃饭时少喝饮料和汤，不喝咖啡、不食辛辣等刺激性食物。

如有恶心、呕吐现象，可补充维生素B_6，胃口不佳时，补充足量的维生素B_{12}和维生素C。准妈妈还可以每天多吃几餐，每次量要少些，吃时要细嚼慢咽。晨起可吃些面包、饼干、馒头等食品，以减轻妊娠反应。另外，准妈妈最好多吃些水果和蔬菜，以补充损失的维生素、矿物质和水分。

更多营养，更多健康

虽然呕吐让人很不舒服，但准妈妈还是要努力摄取必需的营养素，以保障胎宝宝所需的营养。尤其应当摄取更多的蛋白质、铁和钙元素。因为动物性蛋白质是构成胎宝宝的血液、肌肉等身体组织所必需的营养成分；钙则提构成胎儿牙齿、骨骼和血液的重要成分。

另外，宝宝从出生到断乳这段时间所需的铁在胎儿时期便储藏在体内，这时母亲还应该充分摄取铁质，以满足宝宝将来的需要。胎宝宝大脑发育的80％在妊娠初期完成，因此，这时准妈妈应该多进食有利于胎宝宝大脑发育的食物，如根类蔬菜、新鲜鱼类、海藻类、豆制品、坚果等。

满足舌尖上的“快乐”

为防止因早孕反应引起准妈妈营养不良，要设法促进准妈妈的食欲，满足准妈妈舌尖上的“快乐”。

准妈妈的食物选择、加工及烹调过程中注意食物的色、香、味，同时根据个人的经济能力、地理环境及季节变化来选择、加工、烹调食物，使准妈妈摄入最佳的营养素。具体来说，要注意以下几点：

★ 根据准妈妈的不同情况和嗜好，选择不同的原料和烹调方法来加工食物。如准妈妈有嗜酸、嗜辣和其他味道的爱好，烹调食物时可用柠檬汁、醋拌凉菜，也可用少量香辛料如姜、辣椒等，让食物具有一定的刺激性，以增加食欲。



专家面对面

食物应带给准妈妈良好的视觉感受，同时还要清淡爽口、富有营养。如番茄、黄瓜、辣椒、鲜香菇、苹果等，它们色彩鲜艳、营养丰富，易诱发人的食欲。

★ 选择的食物要易消化、易吸收，同时能减轻呕吐，如烤面包、饼干、大米或小米粥。干食品能减轻恶心、呕吐症状，大米或小米粥能补充因恶心、呕吐失去的水分。

★ 食品要对味，烹调要多样化，应尽量减少营养素的损失。

本月营养食谱推荐

番茄什锦蔬菜碗



原料：

番茄500克，熟鸡蛋2个，土豆50克，胡萝卜25克，豌豆25克，沙拉酱适量，盐少许。

做法

1. 将番茄洗净，用开水略烫，切去蒂，挖去瓤（另用），制成番茄碗备用。
2. 将土豆、胡萝卜分别洗净，用水煮熟，去皮切丁；豌豆煮熟沥水；熟鸡蛋切成小丁。
3. 将土豆丁、胡萝卜丁、豌豆、鸡蛋丁放入碗内，加入盐、沙拉酱拌匀，装入番茄碗内即成。

推荐理由

有利于准妈妈增加营养，又有清热利尿、消渴解毒、开胃益气之功效。

牛肉炒百合

原料：

新鲜百合200克，牛肉300克，青椒、红椒、葱白、蒜片、淀粉、料酒、酱油、白糖、蚝油各适量。

做法

1. 百合掰开洗净；青、红椒切小块，用酱油、蚝油、白糖拌匀；牛肉切片，加入酱油、色拉油、淀粉拌匀。
2. 锅内倒油烧热，放入葱白、蒜片爆香，下入牛肉片炒至牛肉变色，倒入百合、青椒、红椒，起锅前淋入少许料酒即可。

推荐理由

对身体虚弱的准妈妈特别有益，常食可增强营养、提高身体免疫力。

养血安胎汤

原料：

鸡1只，姜2片，石莲子、川续断各12克，菟丝子、阿胶各18克，盐适量。

做法

1. 鸡洗净，放入滚水中煮3分钟，取出放入炖盅内待用。
2. 石莲子、川续断、菟丝子放入煲汤袋中，同放瓦煲内，注入清水，煎30分钟。
3. 将煎汁加入炖盅内，再放入姜片及阿胶，加盖隔水炖3小时，下盐调味，即可趁热食用。

推荐理由

此汤具有养血安胎的作用。怀孕后出现食欲缺乏、腰痛或下腹坠胀等现象的准妈妈，适合饮此汤养血安胎。

孕2月营养配餐方案

营养早餐：玉米粥，芸豆双色糕。

快乐加餐：牛奶250毫升，酸梅冻。

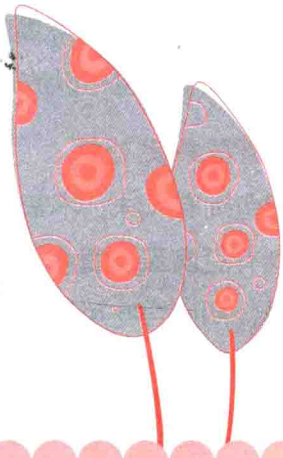
金牌午餐：清蒸鲈鱼，牛肉炒百合，蒜蓉茄子，养血安胎汤，大米饭100克。

温馨茶点：香蕉1根，全麦饼干50克。

美味晚餐：红白海米丁，桂花山药，番茄什锦蔬菜碗，牛肉清汤，小米发糕适量。









孕3月营养方案解析

孕期饮食不可无鱼

孕期要多吃鱼，每周2～3次。准妈妈在吃鱼时注意搭配，不但味道更鲜美，营养也会加倍。

清蒸鱼更营养

鱼的烹调方式以清蒸为佳，可以不放油，不但营养丰富，而且味道鲜美，是食欲欠佳的准妈妈的上等佳肴。

鱼配醋更健康

鱼鳞与鱼皮上有一种称为嗜盐菌的细菌，尽管烹调前要对其进行清洗，但未必能全部清洗掉，而嗜盐菌怕醋，只要放一点醋就能将其杀死。烹饪时在鱼块中加几滴醋，制作出来的鱼块香而味浓。

同时，炖鱼时加醋可使蛋白质易于凝固，并软化鱼骨和鱼刺，所含的钙、磷等矿物元素也更易被人体所吸收。也可以放适量大蒜，与醋一起发挥杀菌作用，吃起来更加安全。

豆腐配鱼更补钙

豆腐煮鱼别有风味，不荤不腻，可以改善准妈妈的胃口、促进食欲。

鱼肉含有豆腐蛋白质中所缺乏的蛋氨酸和赖氨酸，鱼肉蛋白质含量较少的苯丙氨酸又以豆腐含量为多，两者合吃可以相互取长补短，相辅相成。同时，豆腐中含大量准妈妈孕期所需要的钙，而鱼肉又富含可以促进钙吸收的维生素D，使钙的吸收率提高20多倍。

自制果蔬汁，应对孕吐

大多数准妈妈孕早期会出现恶心、呕吐、食不下咽等症状，有时候甚至一整天都会有呕吐出现。中医认为，产生恶心、呕吐等症状的原因是由于胃气虚弱或肝热气逆造成的。

胃气虚弱引起的孕吐

症状有呕恶不食、脘腹胀闷，或食入即吐、全身乏力、头晕思睡、舌苔白、舌质淡、脉滑无力。可选用健胃和中、降逆止呕的食品调治。

孕育焦点

有时准妈妈会有较严重的恶心感，喝一点稀释的柠檬汁或吃点饼干等小食品，既可以缓解恶心，又能调节心情。

自制饮料：

★ 姜汁米汤：取生姜汁5～7滴，加入米汤内，频频饮服。

★ 橙子煎：橙子1个，洗净，切4瓣（带皮），加蜂蜜少许，煎汤饮服。

★ 砂仁藕粉：砂仁1.5克，木香1克，共研面，和藕粉、白糖一起用开水冲食。

★ 扁豆汁：白扁豆10克，煎汁，送服砂仁粉1.5克。

肝热气逆引起的孕吐

一般症状有呕吐苦水或酸水、胸胁及脘腹胀满、嗳气、长出气、头晕且胀、烦急易怒、舌苔微黄、舌边尖红、脉弦滑。可选用清热和胃、凉血安胎的食品调治，宜多吃蔬菜和水果。

自制饮料：

★ 西瓜汁：西瓜榨汁，频频饮服。

★ 绿豆饮：绿豆50克，煎汤，频频饮服。

★ 枇杷饮：鲜枇杷叶10克（刷去毛），鲜芦根10克，水煎取汁代茶饮。

★ 雪花梨汁：雪花梨1个，切薄片，水煮片刻，放凉后不限时频饮。

远离高危食物

准妈妈正处在孕育宝宝的特殊时期，在补充营养的同时要注意以下这些食物孕期最好少吃，避免伤害到你和未来的宝宝。



山楂

山楂含有较多的有机酸，它容易刺激子宫收缩，而孕早期胚胎发育不稳，如果准妈妈大量食用山楂及山楂制品，可能造成流产。

薏米

药理实验证明，薏米对子宫平滑肌有兴奋作用，因而有诱发流产的可能。

螃蟹、甲鱼

螃蟹、甲鱼能够活血化瘀，蟹爪和鳖甲有明显的堕胎作用。

胎宝宝喜欢“吃豆豆”

豆类包括许多种，根据其营养成分及含量大致可分为两类：一类是大豆、黑豆及青豆，另一类包括豌豆、蚕豆、绿豆、赤小豆等。大豆含有较高的蛋白质，大豆蛋白是最好的植物性优质蛋白质，含有丰富的赖氨酸。大豆油脂中不饱和脂肪酸高达85%，其中亚油酸高达50%以上，这些油脂是人体必需的脂肪酸，自身不能合成，必须从食物中摄取，另外还含有较多的卵磷脂、脑磷脂。

准妈妈食用豆类，可以补充蛋白质、脂类、钙及B族维生素等，有助于胎宝宝的发育，尤其是胎宝宝脑及神经系统的发育。脑及神经系统的发育依赖于大量的不饱和脂肪酸及磷脂，孕期多吃豆制品可保证胎儿健康成长，使宝宝更聪明。

本月营养食谱推荐

芸豆双色糕

原料：

芸豆100克，枣泥50克，糖桂花5克，红糖适量。

做法

1. 将芸豆洗净，用温水泡软发涨，加清水适量，煮至豆熟烂取出，放在洁净的纱布里，使劲揉搓成泥备用；枣泥放入大碗内，加入红糖、糖桂花拌匀。
2. 将芸豆泥放在案板上，摊成长方形（约1厘米厚的长片），将枣泥置上面摊抹一层（要均匀），然后纵向卷起，再用刀与糕垂直方向切成片，整齐地放在盘中，即可食用。

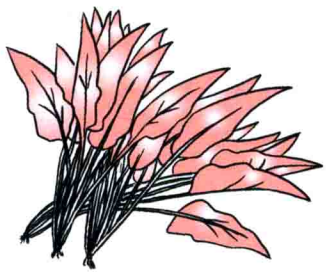
推荐理由

补脾养胃，滋阴生津。适用于脾气虚弱、气血亏虚、阴津不足、胃虚呃逆呕吐以及水肿的准妈妈。

姜汁菠菜

原料：

菠菜500克，生姜、盐、醋、香油各适量。



做法

1. 生姜拍破捣烂，加入少许清水浸泡（浸出姜汁）。
2. 菠菜洗净，经开水烫一下，捞出控干水分，整齐地码放在盘中。
3. 淋入姜汁、盐，加醋少许，滴香油即成。

推荐理由

姜汁菠菜清新鲜香、姜汁味郁，适合准妈妈食用。菠菜富含维生素C、膳食纤维；生姜可开胃、止呕。

清蒸鲈鱼

原料：

鲈鱼1条（500克左右），蒸鱼豉油、姜丝、小葱、盐各适量。

做法

1. 鲈鱼收拾干净，鱼身上抹少许盐，撒上姜丝装盘待用；小葱洗净切丝。
2. 将鲈鱼隔水蒸12分钟，鱼眼凸出时将蒸锅端下火，在鱼身上浇上蒸鱼豉油，再撒上姜丝、葱丝。
3. 炒锅上火，锅热时放油，待冒烟时将热油浇在鱼身上即可。

推荐理由

鲈鱼富含蛋白质、维生素A 、B族维生素、钙、镁、锌、硒等营养元素。准妈妈吃鲈鱼既补身，又不会造成营养过剩而导致肥胖。

孕3月营养配餐方案

营养早餐：芸豆双色糕，什锦甜粥。

快乐加餐：牛奶玉米羹，圣女果5颗。

金牌午餐：酸菜炒牛肉，双耳猪脑羹，蒜蓉茄子，清炖牛肉汤，二米饭100克。

温馨茶点：苹果1个，面包50克。

美味晚餐：清蒸鲈鱼，姜汁菠菜，鸡脯扒小白菜，豆苗银耳，核桃鸡蛋汤，番茄鸡蛋卤面。



孕4月营养方案解析

DHA，胎宝宝的“智慧源”

孕期，准妈妈应当适当补充DHA。DHA与胆碱、磷脂都是构成大脑皮质层的重要物质。DHA有维持脑细胞膜完整性及促进脑发育、提高记忆力的作用，是大脑营养的必需物质。DHA还可以促进视网膜细胞发育。

除了专门的DHA制剂外，能帮助准妈妈补充DHA的食物有核桃仁、榛子等多种坚果，它们含有丰富的天然亚油酸和亚麻酸，人体摄入后，经肝脏转化合成机体所需要的DHA。另外，海洋鱼体内也含有丰富的DHA，它在鱼体眼窝脂肪含量最多，其次是鱼油。准妈妈可以有意识地适当加大摄入量。

荤素均衡更营养

对于正在孕期的女性来说，每天所摄取的食物可能会影响到宝宝以后对某些食物产生强烈的偏好差别。孕期女性每餐所摄取的食物以及对某些食物的偏好，胎宝宝便也通过某种特殊渠道开始认同相应食物的口味，这可能就是人们在食物口味偏好选择方面的最初根源。

调查表明，大多数人都喜欢或认同自己母亲特别喜爱的食物。因此，如果准妈妈在怀孕期间能够尽量保持荤素均衡，多进食一些时令蔬菜及新鲜水果，以后宝宝在长大后也会相对更容易接受这类食物，从而避免严重性偏食现象的出现。

主食做到粗细搭配

从营养角度讲，吃单一的精米、精面或吃单一的粗粮都不可取，最好是精米、粗粮混合着吃，这样对健康有益。

只吃精细主食不可取

精米、精面颜色白、口感好、消化吸收率高，但研磨加工过程中营养素损失较多，其中蛋白质、膳食纤维、维生素等都低于粗粮。如果准妈妈只吃精米、精面，不吃粗粮，就不能全面摄取主食中的各种营养成分，易造成人体必需营养成分的缺乏。

吃些粗粮的好处

粗粮中营养素含量较多，准妈妈经常吃粗粮，不但流产和早产的发生率较低，还可以增加膳食纤维的摄入。膳食纤维有促进肠道蠕动的作用，可防止准妈妈便秘。所以，准妈妈的主食应粗细搭配，多吃一些粗粮对健康有利。

这些鱼，准妈妈不要吃

准妈妈不应食用鲨鱼、旗鱼、鲭鱼等鱼肉。因为这些鱼肉里的汞含量较高，有可能对胎宝宝的神经系统造成伤害。

汞元素可以通过工业污染进入环境中。几乎所有鱼类的体内都含有少量的甲基汞，而鲨鱼、旗鱼等鱼类因寿命较长，且以捕食其他鱼类为生，故其体内含有较多的汞，如果准妈妈经常食之，自然就会危及胎宝宝的健康。



本月营养食谱推荐

小米面发糕

原料：

小米面500克，黄豆面250克，小苏打少许。

做法

1. 将小米面放盆内，加黄豆面、小苏打，再加入温水400毫升左右，拌和均匀，调成稀软面团。
2. 笼屉内铺好屉布，将稀软面团在屉布上抹平，架在沸水锅中，用大火沸水足汽蒸约20分钟，蒸至面团熟透时出屉，切成菱形块即成。

推荐理由

暄软膨松，孔多如蜂窝，口味香。小米每100克含铁5.1毫克，黄豆每100克含铁8.2毫克，此糕适合缺铁性贫血的准妈妈食用。

砂锅狮子头

原料：

猪五花肉200克，油菜200克，酱油、盐、料酒、水淀粉、葱、姜各适量。

做法

1. 将猪肉剁碎； 葱、姜均切成细末； 油菜洗净，切成段（小棵油菜不用切）。把猪肉末放入碗内，加入适量葱末、姜末、酱油、料酒及盐、水淀粉搅成肉馅，揉成5个大肉丸。
2. 将炒锅置火上，放入花生油烧至七成热，下入肉丸炸成金黄色，倒入漏勺沥油。
3. 把油菜倒入锅内翻炒后放入砂锅内，再放入炸好的肉丸，加入余下的葱、姜、酱油、料酒及清水，用文火炖20分钟即成。

推荐理由

砂锅狮子头富含脂肪、蛋白质、钙、磷、铁、维生素B_1。适于准妈妈在营养不良、贫血等情况下食用。

绣球木耳

原料：

木耳、火腿、冬笋各25克，鱼蓉250克，蛋皮50克，鸡蛋清1个，香油10毫升，盐4克，姜末15克，水淀粉30克，鲜汤50毫升。

做法

1. 木耳用温水泡发，择洗干净；冬笋切片；蛋皮、火腿分别切丝，放入盘内。
2. 将鱼蓉放入碗内，加入姜末、蛋清、水淀粉、盐，搅成鱼糊，并挤成枣大的丸子，摆入平盘内上笼蒸透。
3. 炒锅上火，倒油烧热，下笋片、木耳、蛋皮、火腿煸炒几下，加鲜汤、盐烧沸，再放入蒸好的鱼丸，用水淀粉勾芡，淋入香油，起锅装盘即成。

推荐理由

此菜形象逼真、鲜美可口。含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、胡萝卜素等多种营养素。

孕4月营养配餐方案

营养早餐：红枣粳米粥，煮鸡蛋1个。

快乐加餐：橘子1个。

金牌午餐：砂锅狮子头，牛肉炖萝卜，炝海米菠菜，家常蛋花汤，小米面发糕。

温馨茶点：坚果几枚，橙子胡萝卜汁。

美味晚餐：清蒸鲈鱼，绣球木耳，茼蒿炒萝卜丝，紫菜冬瓜肉粒汤，二米饭。







孕5月营养方案解析

从食物中得到更多铁

铁是人体生成红细胞的主要原料之一，正常妊娠时，准妈妈的血容量要增加50%，这就要求有大量的铁来形成额外的红细胞。因此，在孕期应特别注意补充铁元素。随着孕期的推进，铁的需要量也随之增加。到了妊娠中后期，每天要补铁25毫克。

一般来说，颜色越深的食物铁质含量越高，而其中又以红色的动物性食物中的铁质最容易为人体所吸收。红肉的铁质比白肉丰富，动物肝脏、瘦肉、猪血都含丰富的铁质。具体来说，富含铁的食物有瘦肉、猪肝、猪血、鸡蛋、海带、绿叶蔬菜（芹菜、油菜、苋菜等）、坚果、干杏、樱桃等。

膳食纤维好处多

准妈妈摄入膳食纤维可增加饱腹感，从而有助于控制体重。虽然膳食纤维不能被人体吸收，但可以很好地清理肠道。膳食纤维可以刺激肠道蠕动，使粪便变软，对预防大便干燥、便秘、痔疮等疾病有较好的效果。患糖尿病的准妈妈多食用高膳食纤维食物，既可以改善血糖，还可防治便秘、排出体内垃圾。



专家面对面

准妈妈补铁更应注重营养的全面补充，采用安全有效的补充方法。补铁前最好先到医院检查血红蛋白是否正常，再判断是否需要补铁。

准妈妈节食要不得

怀孕期间，胎宝宝从母体经胎盘和血液中汲取营养。不管母体的营养是否充足，胎宝宝都会从母体血液中汲取其正常发育所需要的一切物质。所以，准妈妈应尽量避免节食，尤其不要减少胎宝宝必需的营养成分的摄取。

此外，孕期节食对准妈妈自己的身体也是有害的。以减肥为目的的饮食往往会导致缺铁、缺叶酸以及其他重要的维生素和矿物质。要记住，体重上升是健康孕育的一个最为主要的现象。孕中期是准妈妈体重明显增加的阶段，一般会增加7～9千克。保证良好的饮食，体重随着孕期推进适当增长的准妈妈才有可能生下健康的宝宝。

孕妇奶粉，带来专属好营养

要使准妈妈补充足够的营养，又为胎宝宝健康成长提供必需的营养元素，同时又要不过量饮食、杜绝肥胖的发生，一个最好的办法就是饮用孕妇奶粉。品质良好的孕妇奶粉含有孕妇、产妇、胎宝宝所必需的各种营养成分，如维生素和矿物质元素等。饮用孕妇奶粉是准妈妈最佳的营养补充途径，既方便又有效，每天早晚各一杯，准妈妈就可以安心地得到自己和胎宝宝所需的一切营养。



准爸爸也可以借此机会为准妈妈和胎宝宝献上一份爱心。当准爸爸送上冲好的孕妇奶粉给准妈妈喝时，准妈妈一定会微笑着接过来，开心地喝下去。准爸爸快来试试吧！

谨慎选择保健食品



保健食品深得人们的青睐，准妈妈这一特殊人群当然也不例外。保健食品具有增智益脑、抗衰老、免疫调节等功效，但值得注意的是，保健食品起不到药效作用，不能以治疗疾病为目的。

因此在选择保健食品时，要以个自的健康状况、年龄、身体素质酌定，最好在专业人士指导下进行。不要随便听信不负责任的广告宣传，期望一种能解决所有问题的保健食品。

准妈妈在选购保健食品时应首先认真阅读产品说明，务必注意生产日期及保质期限，尤其应注意产品是否经卫生或药监部门审批（有无正规批准文号）。为了方便消费者能够选择质优、有保证的保健食品，我国卫生部依次审批了一系列保健食品，并给它们戴上“蓝帽子”（保健食品标志）。准妈妈可以根据以上提供的条件合理选用保健食品，选择时应掌握“缺什么补什么”的原则。

总之，准妈妈选择保健食品一定要谨慎。

爱上少而精的美味——兔肉

兔肉肉质细嫩、结缔组织少、肌纤维多，比猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉容易消化吸收，是一种适宜准妈妈食用的肉类。因此，准妈妈可以放心地吃兔肉。

兔肉具有蛋白质多、脂肪少、胆固醇含量低的特点，含蛋白质大约是19.7%，比猪肉多6.5%，与牛肉、羊肉、鸡肉含量相当。兔肉含脂肪大约是2.2%，是猪肉中脂肪含量的1/16、牛肉的1/6。兔肉还含有丰富的卵磷脂，是人脑以及其他神经组织发育不可缺少的物质。

本月营养食谱推荐

白术南瓜粥

原料：

白术9克，南瓜块适量，饴糖少许，粳米60克。

做法

将白术水煎取汁；南瓜块、粳米洗净同煮粥，加入饴糖，最后加入白术汁拌匀即可。

推荐理由

健脾、化湿、安胎。适用于脾虚湿滞、胎动不安、滑胎的准妈妈。

竹笋烧兔

原料：

鲜兔肉500克，春笋50克，葱段、姜各20克，酱油20毫升，豆瓣酱、水淀粉各50克，肉汤1000毫升，盐2克。

做法

1. 将兔肉洗净，切成3厘米见方的块；春笋切滚刀块。
2. 旺火烧锅，放花生油烧至六成热，下兔肉块炒干水分，再下豆瓣酱同炒至油呈红色时，下酱油、盐、葱段、姜、肉汤一起焖，约30分钟后加入春笋。待兔肉焖至软烂时放入水淀粉，收浓汁起锅即可。

推荐理由

色红油亮，肉酥味鲜。含丰富的蛋白质和维生素，脂肪含量较低，非常适合准妈妈食用。

甘蔗牛肉丸

原料：

牛肉500克，甘蔗汁半杯，生菜叶数张，淀粉1汤匙，酱油适量。

做法

1. 牛肉洗净绞碎；生菜叶洗净，垫在盘中备用。
2. 将牛肉末加色拉油及酱油调匀，顺同一方向搅和均匀，再加半杯甘蔗汁和淀粉，保持同一方向拌成糊状。
3. 锅中倒油烧至温热，将糊状牛肉末做成牛肉丸，逐个放在锅中炸至微黄，捞起沥干油，放在菜叶上即成。

推荐理由

此菜甜而不腻，又嫩又香。含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸及维生素E等多种营养素，能补脾胃、益气血、除湿气、消水肿、强筋骨，孕妇食用有利于胎儿营养的补充。

孕5月营养配餐方案

营养早餐：豆腐馅饼，水果牛奶。

快乐加餐：饼干50克，甜脆银耳盅。

金牌午餐：菠菜鱼肚，甘蔗牛肉丸，田园小炒，樱桃萝卜，墨鱼花生排骨汤，小窝头。

温馨茶点：苹果1个。

美味晚餐：苋菜牛肉豆腐羹，奶油白菜，海带焖鲫鱼，豆腐干拌豆角，米饭。





孕6月营养方案解析

从海带中汲取海洋的精华

海带富含碘、钙、磷、硒等多种人体必需的矿物质元素，其中钙含量是牛奶的2～3倍，含磷量比所有的蔬菜都高。

海带还含有丰富的胡萝卜素、维生素B_1等维生素，是准妈妈孕期补钙以及防治肥胖症、高血压、水肿的佳品。

海带有“含碘冠军”的美誉，是准妈妈最理想的补碘食物。碘还能促进神经系统的发育，让宝宝更聪明。

如果准妈妈缺碘，可能会导致胎宝宝脑发育不良、智商低下。准妈妈每周吃2次海带是不错的选择。

腹泻时的饮食调理

腹泻不仅损失营养，而且会因肠蠕动亢进而刺激子宫，甚至引起流产。因为流产易在怀孕早期发生，所以在饮食上一定要注意卫生，多食用高蛋白、富营养、少油腻、易消化吸收的食物。

准妈妈多吃流食，如牛奶、菜汁、果汁、蛋汤、软面、稀粥等水分丰富的食物，可以补充腹泻时损失的大量水分。



专家面对面

最适合准妈妈的海带吃法是与肉骨或贝类等清炒或做汤，如清炒海带肉丝、海带虾仁煲，或与绿豆、大米熬粥。

体重“小卫士”——黄瓜

黄瓜原名胡瓜，是准妈妈控制体重的“当家菜”，含有相当丰富的钾盐、维生素、磷和铁等矿物质。

鲜黄瓜含有抑制糖转化为脂肪的丙氨酸、乙酸等成分，有抑制糖转化为脂肪的作用，故对防止孕期增重过多有益。

黄瓜中还含有较多的水溶性维生素和纤维素，能促进胃肠蠕动，加速体内粪便的排泄，并有降低甘油三酯和胆固醇的作用。

黄瓜肉质脆嫩，汁多味甘，生津解渴，有特殊芳香。中医认为其性凉、味甘、无毒，入脾、胃、大肠三经，有清热、解渴、利水、消肿之功效。

准妈妈晚餐要适量

一般来说，晚饭的营养既是对下午工作消耗的补充，又是提供晚上及夜间休息时身体对热量和营养物质的需求。但是，晚饭后的活动毕竟主要是休息及夜间睡眠，晚间对热量和营养物质的需求量不大，特别是睡眠时，只要能提供较少的热量和营养物质，使身体维持基础代谢的需要就够了。

如果晚饭吃得过饱、营养过多，还会增加肠胃负担。特别是饭后不久就睡觉，人在睡眠时胃肠活动减弱，更不利于消化食物。同样，胎宝宝也是白天活动量大，需要供给的营养多，而夜间活动量小，需要的营养相对减少。因此，准妈妈必须根据自身和胎宝宝的活动规律来安排饮食。



准妈妈的晚餐可以适当喝点麦片粥，因为麦片粥不仅能给准妈妈提供能量，还能降低其体内胆固醇的水平。可以按照自己的口味和喜好在煮好的麦片粥里加一些果仁、葡萄干或蜂蜜。

本月营养食谱推荐

番茄鸡蛋卤面

原料：

面条200克，番茄150克，鸡蛋2个，盐、白糖、姜丝各适量。

做法

1. 将番茄洗净，切成滚刀块；鸡蛋磕入碗内，搅打均匀，加少许盐调一下，放入八成热的油锅内炒熟。
2. 将炒锅置火上，放入花生油烧热，下入姜丝爆出香味，倒入番茄，加入水、盐和白糖煮开，放入炒熟的鸡蛋，稍煮成卤。
3. 将煮锅置火上，放入清水烧沸，下入面条煮开，加凉水少许，再煮开，将面条捞入碗内，加入番茄鸡蛋卤拌匀即成。

推荐理由

番茄鸡蛋卤面色泽美观，鲜香可口，含有优质蛋白质、糖类、胡萝卜素及维生素C。

黄花菜炒肉丝

原料：

黄花菜50克，瘦猪肉200克，鸡蛋清2个，淀粉、盐、胡椒粉各少许。

做法

1. 将猪肉切丝，加适量盐、蛋清、淀粉拌匀；黄花菜用温水泡发，洗净，入笼蒸熟后凉凉，切成与肉丝同样长的节；另用水加胡椒粉、盐对成汁。
2. 锅置火上加入油，烧至六成热，下肉丝，用筷子搅散，再下黄花菜炒匀，随即烹入调味汁混匀，起锅装盘即成。

推荐理由

这道菜质嫩鲜美，可滋阴清热、养血安神。适宜于心肾阴虚型神经衰弱的准妈妈食用。

鱼香肝片

原料：

猪肝250克，泡辣椒20克，葱25克，蒜15克，姜10克，酱油、盐、醋、料酒、水淀粉、白糖各少许。

做法

1. 将猪肝切片，加盐及水淀粉码匀；姜、蒜去皮，切成末；葱切成葱花；泡辣椒剁成碎末。
2. 将水淀粉、料酒、酱油、醋、白糖加水做成调味汁。
3. 炒锅置旺火上，下油烧至七成热时，放入猪肝炒散后倒入泡辣椒、姜末、蒜末。待猪肝变色时下葱花，加调味汁，最后起锅入盘。

推荐理由

鱼香肝片颜色艳亮，肝片细嫩，姜、葱、蒜味醇厚。猪肝含铁、锌丰富，此菜适于准妈妈补铁，是缺铁性贫血准妈妈的理想食品。

孕6月营养配餐方案

营养早餐：煮鸡蛋1个，紫米粥。

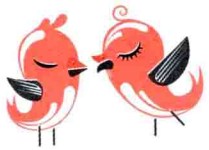
快乐加餐：柚子100克，酸奶1杯。

金牌午餐：青椒里脊片，豌豆炒虾仁，香菇炒菜花，黄豆芽猪血汤，番茄鸡蛋卤面。

温馨茶点：面包50克，红枣茶1杯。

美味晚餐：鱼香肝片，番茄炖牛腩，清蒸鲈鱼，拌二笋，雪菜蚕豆汤，豆仁饭。







孕7月营养方案解析

美食让准妈妈睡得香

为了应对失眠，睡个好“孕”觉，准妈妈平时要形成规律的作息时间，定时睡觉，尽可能左侧卧位入睡，并注意以下饮食习惯。

避免可能引起失眠的食物

★ 胀腹食物：甘薯、豌豆等食物在消化过程中会产生较多的气体，等到睡觉前，消化未尽的气体会产生腹胀感，妨碍正常睡眠。

★ 辛辣、味咸食品：麻辣食品、香蒜面包等容易造成胃中有烧灼感和消化不良，从而影响睡眠。

★ 油腻食品：在消化过程中会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担，刺激神经中枢，让它们一直处于工作状态，导致睡眠时间推迟。

多吃利于睡眠的食物

★ 燕麦片、全麦面包：含有水溶性膳食纤维，可降低胆固醇，促进睡眠。

★ 莲子：莲子含有莲心碱、芸香苷等成分，具有镇静作用，可促进胰腺分泌胰岛素，使人入眠。

★ 核桃：是一种很好的滋补营养食物，能辅助治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦。

★ 牛奶：是理想的滋补品，临睡前喝1杯，可催人入睡。

★ 水果：水果中含有果糖、苹果酸以及浓郁的芳香味，可诱发人体产生一系列反应，生成血清素，从而有助于进入梦乡。

香甜嫩玉米，准妈妈的最爱

玉米是粗粮中的佳品，准妈妈在怀孕期间多吃玉米，可以有效缓解妊娠期高血压、腹胀、痔疮等疾病，还可以修复受损的毛细血管，滋养肌肤，抑制妊娠斑。

嫩玉米，也健脑

准妈妈经常吃嫩玉米，不仅美容，还能让胎宝宝更聪明，利于健脑。玉米中含蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质都比较丰富。有一种甜玉米，蛋白质的氨基酸组成中以健脑的天冬氨酸、谷氨酸含量较高，脂肪中的脂肪酸主要是亚油酸、油酸等多不饱和脂肪酸。这些营养物质都对胎宝宝的智力发育大有益处。

嫩玉米中所含的维生素B_1，对人体内糖类的代谢起着重要作用，它能增进食欲、促进发育、提高神经系统的功能，使胎宝宝的大脑发育得更加完善。



嫩玉米对准妈妈的好处

中医认为，玉米性平味甘，有开胃、健脾、除湿、利尿等作用，主治腹泻、消化不良、水肿等。嫩玉米还含有丰富的维生素B_6，若维生素B_6缺乏，常会发生妊娠呕吐、食欲缺乏，时间长了，容易引起胎宝宝发育不良。在嫩玉米粒的胚乳中，含有丰富的维生素E，而维生素E有助于安胎，可用来防治习惯性流产、胎宝宝发育不良等。玉米中粗纤维多，食后宽肠，有利于消除便秘，有利于肠道健康。

如果准妈妈平时不爱吃玉米，显然是一大损失，这将会影响胎宝宝大脑的发育及智力的开发。因此，准妈妈应有意地吃点煮玉米、松仁玉米等，以利胎宝宝健脑。

成为“限盐好榜样”

限盐饮食，是指限制食盐的摄取总量，一般认为每天不宜超过3克。这包括每日食物及调味料中盐的总和。

需要限盐的准妈妈

严格意义上讲，所有准妈妈都应限盐，但如果准妈妈有以下情况，就必须限盐了：

★ 患有某些与妊娠有关的疾病，如心脏病、肾病。

★ 准妈妈体重增加过度，同时发生水肿、血压升高等妊娠中毒症状者。否则可进一步加重水肿、高血压，甚至有生命危险。

过咸的食物不要吃

准妈妈限盐时最好不要吃咸鱼，咸鱼的鱼体内含有大量的二甲基亚硝酸盐，其危害性不仅仅是盐的问题，它还可通过胎盘危及胎宝宝。另外，咸菜、香肠、腌肉、熏鱼、熏肉等均应限制。

满足准妈妈的好口感

准妈妈长期食用淡食会引起食欲下降。为此，在烹调食物时把限量内的盐和酱油加在菜肴的表面，往往会有较好的调味效果。

准妈妈也可以使用一些不含钠的调味品，如香菇、醋、糖、柠檬汁等，把食物做成酸味、甜味、香味，也可引起食欲，使准妈妈多进食。

有些新鲜食品，不加调味品，也会使准妈妈乐于接受，如番茄、黄瓜、生菜等，只要洗净即可食用。准妈妈还可以根据自己的喜好，采用不同的烹调方法，如烧、蒸、煮等，也能起到增进食欲的作用。



专家面对面

孕晚期，过量摄入食盐会增加准妈妈的身体负担，但准妈妈也不能因此就完全不吃食盐，人体需要适量的食盐来维持机体的运转。



益智食品大盘点

脂类、蛋白类、糖类、B族维生素、维生素C、维生素E和钙等营养素，是大脑发育不可或缺的营养成分。因此，准妈妈在饮食中如果能充分保证这些营养成分的摄取量，就能在一定程度上保障胎宝宝大脑细胞的发育。而富含这些营养素的食品被称为益智食品。



益智食品主要包括：大米、小米、玉米、红小豆、黑豆、核桃、芝麻、红枣、木耳、黄花菜、海带、紫菜、花生、鹌鹑蛋、牛肉、兔肉、羊肉、鸡肉、草莓、金橘、苹果、香蕉、猕猴桃、芹菜、柿子椒、莲藕、胡萝卜等。

鱼肝油和钙，不要贪多

通常，人们都认为鱼肝油和钙片是一种“滋补品”，有增强体质的功效，于是怀孕以后，有些准妈妈便盲目地大量服用浓缩鱼肝油和各种钙制品。

实际上，这种做法的结果会适得其反。因为长期服大剂量的鱼肝油和含钙制品，会引起毛发脱落、皮肤发痒、食欲减退、感觉过敏、眼球突出、血中凝血酶原不足和维生素C代谢障碍等。

所以，女性怀孕期间不宜服过多的鱼肝油和钙片。

本月营养食谱推荐

香酥柳叶鱼

原料：

柳叶鱼（或一般淡水小鱼）500克，面粉、盐、黑芝麻、芝士粉各适量。

做法

1. 柳叶鱼分两半，一半抹上盐及面粉，一半蘸黑芝麻后再抹面粉。
2. 油烧热，将鱼一尾尾置入油锅，调至小火，炸7～8分钟。
3. 起锅前再开大火，让鱼彻底炸酥，捞起后放在纸上吸油。
4. 将只上面粉的那半小鱼撒上芝士粉，在盘中排开，呈两种风味。

推荐理由

该菜富含钙，连肉带骨吃，是最佳补钙方式。

阿胶龙骨粥

原料：

阿胶15克，龙骨15克，艾叶6克，糯米100克。

做法

将龙骨、艾叶煎汁去渣，再将药汁与糯米一起煮成粥，待粥将稠时，将阿胶捣碎放入粥中，搅拌均匀令其烊化。

推荐理由

阿胶龙骨粥可养血、止血、安胎，适用于血虚失养、冲任虚寒而致妊娠胎动下血等症。





三宝绿豆糕

原料：

绿豆面1000克，青梅75克，核桃仁50克，红枣50克，面粉75克，白糖、桂花各适量，香油5毫升。

做法

1. 将红枣洗净，放入开水中煮熟，捞出，去外皮、枣核，放入大碗内捣烂，掺入白糖搅匀；把青梅切成细丝，核桃仁压碎。三料与桂花、香油、面粉一并放入大碗内，加少量水，搅拌均匀，即成红枣馅。
2. 将绿豆面放入盆内，掺入白糖，加清水少许，拌成面团，包入红枣馅。
3. 锅置火上，倒入开水，放好笼屉，将制好的面团排放在笼屉上，盖好锅盖蒸10分钟左右，熟后出屉即成。

推荐理由

此糕富含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等成分。具有清热解毒、降压的功效，适于妊娠高血压患者食用。

孕7月营养配餐方案

营养早餐：三宝绿豆糕，鲜牛奶250毫升。

快乐加餐：苹果1个。

金牌午餐：香酥柳叶鱼，甘蔗牛肉丸，蛋皮炒菠菜，黄瓜银耳汤，二米饭。

温馨茶点：酸奶1杯，鸡蛋糕。

美味晚餐：鱼香肝片，香酥鹌鹑，蚝油菜花，墨鱼花生排骨汤，花卷。





孕8月营养方案解析

孕晚期饮食有原则

进入孕晚期，是胎宝宝生长发育较快的时期，准妈妈需要大量营养以满足胎宝宝肌肉、骨骼和大脑发育的需要。因此，准妈妈的饮食营养价值要高，应富含维生素和矿物质。

应注意少食多餐

准妈妈每顿吃到不饿就可以了。因为人的大脑和胃并不同步，当我们已经吃饱时，大脑并不知道，要等20分钟后才反映到大脑，大脑才发出指令：停止进食。如果吃饭快的人就早已吃多了。准妈妈吃得多就会难受，因为子宫底升高，挤压胃部，使膈肌上升，压迫心脏会很不舒服。

需注意饮食均衡

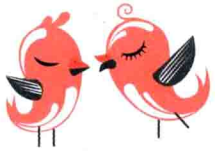
准妈妈应多吃些富含优质蛋白质的食物，多吃粗粮，水果适量。要注意补钙，因为胎宝宝的钙全从母体这里得来。

要注意纠正贫血

准妈妈既要有足够的血液，给胎宝宝运送足够的养料氧气，还要为分娩储备血液，以免分娩后出现贫血，影响产后恢复和母乳喂养。

饭后宜散步

准妈妈饭后散步有助于消化和把多余的糖分变成能量消耗掉，避免胎宝宝长得过大而造成难产。



孕期不可无花生

花生不仅美味，而且富含营养。花生的营养价值高于粮食类，甚至能和肉类、鸡蛋、牛奶等一些动物性食品媲美。花生含有丰富的蛋白质和脂肪，尤其是不饱和脂肪酸的含量很高，是准妈妈的理想食品。

促进生长发育

花生富含谷氨酸、赖氨酸、天冬氨酸和脂肪，有利于胎宝宝的脑部发育。

安胎固胎

花生含有丰富的维生素E，可有效预防流产或早产。

凝血止血

花生衣中含有促进凝血的物质，有促进骨髓制造血小板的功能，对人体造血功能有益，对辅助防治再生障碍性贫血有很大的帮助。

降压增智

花生可调节血中胆固醇、降低血压，可以很好地预防妊娠高血压。其所含营养物质对防止准妈妈皮肤皱裂、老化，保护血管壁，增强胎儿脑细胞发育也有较好的效果。

正确食用更健康

花生宜与红枣配合食用，最适合身体虚弱的准妈妈。

花生与芹菜搭配食用，可改善脑血管循环、延缓衰老。可以防止孕期高血压、高脂血症等疾病的出现。



花生以炖或煮食最佳，不但入口烂熟，且口感潮润、容易消化。炖煮也能避免花生的营养成分在烹调过程中流失或受到破坏。

花生不易消化，准妈妈在食用时最好细嚼慢咽，以免增加肠胃的负担。

营养三餐，美味三点

到了孕晚期，准妈妈可以依然保持每天5～6餐。即除早、中、晚三餐外，可在10点、15点、20点准备一些点心。在饮食中，多吃一些有养胃作用、易于消化吸收的粥和汤菜。



在做这些粥汤的时候，准妈妈可以根据自己的口味和具体情况添加配料，或配一些小菜、肉食一起吃。粥非常容易消化和吸收，准妈妈可以根据自己的喜好调整粥的稀稠。

借助体重监测热量

进入孕晚期，准妈妈的基础代谢加强，所以要保持热量摄入与消耗的平衡，过多或过少地摄入热量都没有益处。

一般可通过定期测量体重增长值的合适与否来判断热量摄入量的多少。准妈妈每周体重增加少于400克的应适量增加热量的摄入，而每周体重增加超过550克的准妈妈则应减少热量摄入。

中国营养学会推荐的“膳食营养素摄入量”建议准妈妈在怀孕晚期每日的热量摄入量为2300千卡，每日主食的摄入量为400克左右，且注意粗粮与细粮的搭配。

需要注意的是，到了孕晚期由于准妈妈的加餐较多，加餐的热量也不容忽视。因此，在计算主食量时，一定要把加餐的主食量计算进去。

胎宝宝“进食”也规律

人的饮食应该定时定量，肠胃才会适应。有些准妈妈由于平时饮食就不讲究，因此，在孕期仍会出现饥饱不一的现象。如有的准妈妈看到了喜欢吃的食品，就敞开肚子吃，吃得过饱，也有的准妈妈认为怀孕后胎宝宝需要营养，就猛吃猛喝，这样不但会加重肠胃负担，还会造成胎宝宝发育过大，导致难产。

同样，有的准妈妈遇到不喜欢吃的饭或者因妊娠反应的干扰，就少吃一顿，饿着肚子。可能准妈妈本人并没有饥饿感，但实际上因身体得不到营养的及时供应，对自己及体内的胎宝宝有害。由于胎宝宝的“进食”是随着母亲进食而进行的，胎宝宝的“饥饿”也会随着母亲的饥饿而变化，所以，准妈妈应安排好饮食生活，改正饥饱不一的坏习惯，做到饮食定时定量。

合理饮食避免巨大儿

在怀孕的最后三个月里，准妈妈要注意合理饮食，勿大量进补，准妈妈过度肥胖和巨大儿的发生对母子双方健康都不利。

准妈妈体重超标极易引起妊娠糖尿病，临床显示，妊娠糖尿病患者在分娩后40%的人还会有糖尿病。新生儿的重量也非越重越好， 3～3.5千克为最标准的体重；2.5千克是及格体重；超过4千克属于巨大儿。巨大儿产后对营养的需求量大，但自身摄入能力有限，所以更容易生病，此外巨大儿母亲产道损伤、产后出血概率也比较高。

孕育焦点

食物中红、紫、紫红等颜色的蔬菜、水果都富含花青素，例如番茄、茄子、黑樱桃皮、巨峰黑葡萄、紫米、黑米、桑葚、紫甘蓝、紫薯等。准妈妈一定要吃下色深的部分，才能吸收更多的营养。

本月营养食谱推荐

花生核桃猪尾汤

原料：

猪尾骨400克，花生米、核桃仁各50克，盐适量。

做法

1. 猪尾骨洗净、切块；核桃仁浸泡、去皮。
2. 先将适量的水煮沸，加入猪尾骨、花生米和核桃仁，重新烧开后，转小火炖1.5～2小时，用盐调味即可。

推荐理由

花生核桃猪尾汤可壮腰健肾、补钙、缓解腰酸背痛等症。

肉丝炒白菜

原料：

猪瘦肉50克，白菜200克，酱油、盐、淀粉、料酒、葱、姜各适量。

做法

1. 将猪瘦肉洗净，切成丝，加入酱油、淀粉、料酒，将肉丝拌好；把白菜择洗干净，放在开水锅里烫过，凉凉后切成3厘米长的丝。
2. 锅置火上，放入花生油烧热，用葱、姜炝锅后，放入肉丝煸炒，然后放入白菜丝继续翻炒，出锅前撒上少许盐即成。

推荐理由

猪肉营养丰富，白菜清热利水。这道菜有平肝凉血之效，可降低胆固醇、降压，适合妊娠高血压综合征患者食用。

糯香排骨

原料：

嫩猪排180克，糯米（泡好的）200克，生姜5克，青、红椒各1个，盐、白糖、香油、鸡汤、水淀粉各适量。

做法

1. 嫩猪排斩成长块；生姜去皮切粒；青、红椒切成细粒。
2. 将斩好的排骨调入部分盐、姜粒腌10分钟，再逐块裹上泡好的糯米，入蒸笼蒸20分钟后拿出待用。
3. 烧锅下油，加入鸡汤、青椒粒、红椒粒，调入剩下的盐、白糖烧开，用水淀粉勾芡，下入排骨，淋入香油即成。

推荐理由

猪排骨有益气补血、滋阴润燥的作用。此菜所含钙质丰富，补肾健脾，对准妈妈产前补益、增加盆骨的伸缩力有较好的效用。

孕8月营养配餐方案

营养早餐：全麦面包3片，煮鸡蛋1个，牛奶250毫升。

快乐加餐：三宝绿豆糕，草莓鲜橙汁。

金牌午餐：家常海参鱿鱼，蘑菇炖豆腐，糯香排骨，清蒸南瓜，海蜇皮汤，大米饭1碗。

温馨茶点：酸奶1杯，坚果适量。

美味晚餐：烂鸡海参，红糟鸡胸，肉丝炒白菜，凉拌柠檬藕，花生核桃猪尾汤，玉米面素蒸饺。

灵活晚点：凉枣泥团，牛奶200毫升。



孕9月营养方案解析

丰富馅料“包”起来

为了饮食多样、营养均衡，准妈妈不妨常吃些带馅的面食，如包子、饺子、馄饨等。准妈妈可将各种鲜肉、蛋、鱼、虾和时令新鲜蔬菜用来做馅，并注意荤素搭配，做出来的带馅面食既是主食又兼副食，既有荤菜又有素菜，含有人体需要的多种营养素，并能起到各种营养素互补的作用，符合孕期平衡膳食的要求。

理想夜宵，宜少而精

准妈妈吃夜宵，应以清淡为主，避免高油脂、高热量的食物，因为油腻的食物会使消化变慢，加重肠胃负荷，甚至可能影响第二天的食欲。所以，准妈妈吃夜宵宜少而精，清淡、易消化，夜宵忌吃太多或太油。

因为夜晚是休息睡眠的时间，身体内的器官也同样需要休息，如果准妈妈在临睡前吃大量难消化的夜宵，只会加重胃肠道的负担，造成脂肪的堆积，对控制体重不利，还会导致胎宝宝过大。

同时，大量吃夜宵也会给肠胃造成很大的负担，让肠胃无法充分休息，从而影响了营养的吸收和准妈妈的睡眠质量。这样准妈妈不但吸收不到足够的营养，而且会对肠胃的健康造成不好的影响。如果准妈妈确实是因为肚子饿了想吃夜宵，最好安排在睡前2～3个小时吃完，并避免高脂肪、高热量的食物。

多胎妊娠需要更好营养



多胎妊娠比单胎妊娠身体的负担要大，在很多方面的需要都会增加。因此，准妈妈要多吃，并且要吃营养素种类多、含量较高的食物。

准妈妈需要更多的蛋白质、矿物质、维生素和必需脂肪酸，还要保持体重。补充铁质很重要，因为多胎妊娠的准妈妈常常会患有缺铁性贫血。

有时，多胎妊娠的准妈妈通常比单胎妊娠准妈妈更频繁地感到胃灼痛。这是因为增大的子宫底部上升，压迫到胃部附近，影响了消化机能或有少量的胃酸反流进入食道，令人不适。要减轻这些不适症状，就要减轻胃肠的负担，维持少食多餐的饮食习惯，睡前不进食，少吃酸味重及含强烈香料的食物，以免刺激肠胃。

孕晚期需补充维生素K

在孕晚期，准妈妈应注意摄食富含维生素K的食物，以预防产后新生儿因维生素K缺乏引起颅内、消化道出血等。维生素K有“止血功臣”的美称，经肠道吸收，在肝脏能合成凝血酶原及一些凝血因子。若维生素K供给不足，血液中凝血酶原减少，易引起凝血障碍，发生出血症。

预产期前1个月的准妈妈尤其应该注意每天要多吃些富含维生素K的食物，如菜花、白菜、菠菜、莴笋、苜蓿等。

百变果蔬，清咳又润肺

怀孕期间出现以咳嗽为主要症状，甚至久嗽不已，称为妊娠咳嗽。这是令准妈妈很苦恼的一种症状，若咳得太多或太过激烈，使腹压增加，会导致流产或早产。准妈妈可以适当进食清淡、凉润、滋补肺阴的食物，治疗或缓解咳嗽。

冰糖炖梨

将新鲜的梨去皮，剖开去核，加入适量冰糖，放入锅中隔水蒸软即可食用。

烘烤橘子

在橘子底部中心用筷子打一个洞，塞一些盐，用铝箔纸包好之后放入烤箱中烤15～20分钟，取出后将橘子皮剥掉趁热吃。

川贝炖梨

用去皮、去核的新鲜梨加川贝粉10克，放在锅中隔水蒸软，趁热食用。

白萝卜饴

将白萝卜切成1厘米的小丁，放入干净的容器中，加满蜂蜜，盖紧，浸渍3天左右会渗出水分与蜂蜜混合，放入冰箱保存。每次舀出少许加温开水饮用，止咳效果非常好。若临时要喝，没时间浸渍，可将白萝卜磨碎，加1/3量的蜂蜜拌匀，再加温水饮用。

糖煮金橘

将金橘洗净，用牙签戳两三个洞，加水淹没煮沸，加入冰糖，用小火熬烂，趁热食用。

促早产食物需禁忌

造成早产的原因很多，子宫畸形、并发妊娠高血压、重度营养不良、情绪剧烈波动、腹部直接撞击、孕晚期性交、前置胎盘和胎盘早期剥离、羊水过多或过少、多胎妊娠、胎位异常、胎膜早破等都可能造成早产。

为了更好地预防早产，准妈妈不可身心疲劳，应彻底治疗妊娠高血压，并科学合理地安排饮食，供给胎宝宝充分的营养，远离那些可能导致早产的食物。

维生素A不可过量

过量的维生素A会导致早产和胎宝宝发育不健全，猪肝含极丰富的维生素A，准妈妈注意不要大量进食。



忌食薏仁、马齿苋等滑腻之品

薏仁对子宫肌有兴奋作用，能促使子宫收缩，因而有诱发早产的可能；马齿苋性寒凉而滑腻，对子宫有明显的兴奋作用，易造成早产。

少吃杏、杏仁

杏味酸性热，且有滑胎作用，是准妈妈的大忌。

少吃刺激调味料

少吃茴香、花椒、胡椒、桂皮、辣椒、大蒜等辛热性调味料。

少食山楂

山楂可加速子宫收缩，可导致早产。



专家面对面

妊娠高血压可能导致早产。准妈妈应注意控制饮食中盐分摄入，以免体内水分过多而引起妊娠高血压，从而引发早产。

争取每天摄取30种以上的食物

现在合理科学地搭配孕晚期的食谱，保持均衡的营养非常重要。要摄取基础营养，并增加菜肴的种类，要制定丰富的食谱，使准妈妈每天能够吃到30种以上的食品。坚持不懈地摄取孕期易感不足的蛋白质、铁、钙等营养成分尤为重要。

丰富主食的品种和多选择菜品一样重要，这就需要准爸爸和家人留心为准妈妈精心准备和制作营养餐。在这个过程中，妊娠饮食日记能起到记录和优化饮食结构的作用。

本月营养食谱推荐

荷包鲫鱼

原料：

鲫鱼350克，精瘦肉200克，盐、葱、姜、酱油、香油、料酒、白糖各少许。

做法

1. 鲫鱼从背脊开刀，挖去内脏，洗净，在身上刮几刀。
2. 将瘦肉切成细末，加盐拌匀，塞入鲫鱼背上刀口处，用葱、姜、料酒略腌。
3. 将鱼下油锅，两面煎至金黄，放入料酒、酱油、白糖、水。
4. 加盖烧20分钟，启盖后淋少量香油即可。

推荐理由

鲫鱼味道鲜美、肉质细嫩，对妊娠期水肿有一定辅助疗效。

蘑菇炖豆腐

原料：

豆腐500克，蘑菇20克，竹笋20克，油菜心25克，盐、酱油、料酒、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 竹笋去壳去皮后洗净切片；油菜心择洗干净。
2. 豆腐切块，放在锅内，加清水、少许盐，用文火炖10分钟后捞出，沥净水分。
3. 将锅烧热，放入香油，烧热后下料酒、水、蘑菇、笋片、菜心、盐、酱油、豆腐块，烧沸后用水淀粉勾芡出锅即可。

推荐理由

蘑菇炖豆腐能促进准妈妈肠道蠕动、消除积食、防止便秘。

蟹黄包子

原料：

馒头粉1000克，猪五花肉600克，蟹黄、蟹肉共25克，盐、酱油、白糖、料酒、熟猪油、葱末、姜末各适量。

做法

1. 锅内放熟猪油烧热，倒入蟹黄、蟹肉和葱末、姜末翻炒，再加入料酒、盐，炒至蟹黄出油时盛出。
2. 将猪肉剁成细泥，放在盆内，加白糖、盐、酱油，加适量清水和炒好的蟹黄拌匀，即成肉馅。
3. 馒头粉加水和成面团。案板撒上干粉，取出面团揉匀，搓成长条，切成50克左右一个的面块，分别用面棍擀成中间稍厚、边缘略薄的圆皮，放入调好的馅，捏成圆形。上笼蒸约30分钟即可。

推荐理由

蟹黄包子美味又营养，可为准妈妈提供丰富的蛋白质、糖类、脂肪以及多种维生素。

孕9月营养配餐方案

营养早餐：小米粥，蟹黄包子。

快乐加餐：荸荠豆浆，蜜汁红薯。

金牌午餐：芦笋炒瘦肉，丝瓜炒鸡蛋，青蒜炒猪肝，芹菜香菇，鲤鱼萝卜汤，大米饭。

温馨茶点：酸奶1杯，坚果几枚。

美味晚餐：木耳鸡蛋，奶油白菜，炒墨鱼丝，熘木樨，雪菜黄鱼汤，桂花馒头。

灵活晚点：西瓜酪。







孕10月营养方案解析

食物助产更给力

一些食物可帮助准妈妈顺利分娩，选择自然分娩的准妈妈可在产前适当食用有助产作用的食品。

畜禽血

猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的蛋白质被胃液和消化酶分解后，会产生一种具有解毒和滑肠作用的物质，可与侵入人体的粉尘、有害金属发生化学反应，变为不易被人体吸收的废物而排出体外。

海带

海带对放射性物质有特别的亲和力，其胶质能促使体内的放射性物质随大便排出，从而减少积累和减少诱发人体机能异常的物质。

鲜果汁、鲜菜汁

能清除体内堆积的毒素和废物，使血液呈碱性。

豆芽

无论黄豆芽还是绿豆芽，所含的多种维生素能够消除身体内的致畸物质，并且能促进性激素的生成，帮助准妈妈顺利分娩。



钙和铁，分开补

孕晚期，准妈妈和胎宝宝都需要更多高质营养。如何高效补充和利用营养，成了准妈妈最关心的问题。这里需要特别指出的是，高钙、高铁食物不可同时吃。

钙和铁都是孕期的重要营养素，许多人误认为一起吃效果更好，其实不然。钙会降低铁的吸收率，同时补充钙和铁，人体的吸收效果不是加倍，而是减半。因此，不要同时服用钙片和铁剂，也不可同时摄取高钙和高铁的食物。

合理喝豆浆

豆浆含有8种人体不能合成的必需氨基酸，营养价值可与牛奶媲美，是准妈妈在孕期常喝的高蛋白营养饮品。但怎样加工与调配豆浆才是最科学呢?

豆浆必须煮熟

准妈妈在自己动手鲜榨豆浆时，一定要注意煮熟煮透，不然喝后会出现恶心、呕吐、腹泻等症状，不利于健康。

豆浆冲鸡蛋不可取

豆浆和鸡蛋都是高蛋白食品，但不能用豆浆煮鸡蛋。这是因为鸡蛋中的黏液蛋白质与豆浆中的胰蛋白酶结合形成不易被人体吸收的物质，营养大打折扣。

豆浆不能加红糖

红糖含有机酸，可与豆浆中的蛋白质结合，引起蛋白变性而沉淀，破坏豆浆的营养。因此，平时最好不要用红糖冲豆浆。



别让感光食物“帮倒忙”

研究发现，有些食物可以起到防晒的作用，或是帮助巩固防晒效果，但并不是所有食物都有防晒功效。事实上，有一些感光食物可能还会“帮倒忙”。

感光食物有一个共性，就是感光性强，如果大量摄入就会降低肌肤的抗晒能力，加速肌肤表面色素的沉着。比较常见的感光食物主要有柠檬、橘子、香菜、芹菜等。这些食物里都含有感光类物质，经紫外线照射后，肌肤易出现过敏、发炎、色素沉着，使妊娠斑变得更加明显。

当然，考虑到孕期营养的需要，你不必完全放弃食用它们，只要不过度食用或不在阳光明媚的日子里外出前食用，就不会造成肌肤损害。

美味鲜虾，营养饕餮

虾主要分为淡水虾和海水虾。虾含有20%的蛋白质，是蛋白质含量很高的食品之一，是鱼、蛋、奶的几倍至几十倍。虾和鱼肉、畜肉相比脂肪含量很少。

虾中的胆固醇含量较高，但同时含有丰富的能降低人体血清胆固醇的牛磺酸；虾含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质元素和维生素A等成分，是孕期上等的健脑益智、强身健体的食品。

虾虽然营养价值很高，但是对海鲜过敏，或患有过敏性疾病（过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性紫癜等）的准妈妈最好不要食用。



吃对食物，摆脱焦虑

食物是影响情绪的一大因子，选对食物的确能提神，安抚情绪，改善忧郁、焦虑。准妈妈不妨在孕期试着通过饮食调整来达到抗压及抗焦虑的功效。

含钾元素丰富的食物

钾离子有稳定血压、情绪等作用，准妈妈不妨吃些富含钾的食物，如香蕉、坚果类、绿色蔬菜、番茄、梨等，让心情更加愉快。

含B族维生素丰富的食物

B族维生素是维持神经系统及构成脑神经传导物质的必需物质。能帮助色氨酸转换为烟酸，以利神经传导，减轻情绪波动。

含维生素C丰富的食物

新鲜蔬果含丰富的维生素C，如葡萄柚、柑橘、木瓜、香瓜等，具有消除紧张、安神、宁心等作用。

富含镁元素的食物

富含镁元素的食物，如空心菜、菠菜、豌豆、红豆等，具有放松神经及美化肌肤等作用。

含多酚的食物

葡萄、苹果、草莓、圆白菜、洋葱等含有丰富的植物多酚，让准妈妈心情舒爽。

鱼油

鱼油含有EPA、DHA两种多不饱和脂肪酸，EPA、DHA有助于缓和情绪。

深海鱼

深海鱼是丰富的鱼油及ω-3脂肪酸的食物来源，与常用的抗忧郁药有类似的作用，可以缓解紧张的情绪。

本月营养食谱推荐

桂圆姜枣饮

原料：

桂圆肉15克，生姜10克，大枣10枚。

做法

将生姜洗净、切片，与桂圆肉、大枣一起放入砂锅中，加水约250毫升煎煮，大火烧沸后，改用文火煨煮30分钟即可。

推荐理由

桂圆姜枣饮健脾开胃，益气养血，养心安神。适用于脾胃虚弱所致水肿、产后失血过多、脾虚泄泻、心悸失眠及妊娠水肿等症。

芹菜炒鱿鱼

原料：

鱿鱼1只，芹菜200克，酱油、盐各1小匙，香油少许。

做法

1. 将鱿鱼剖开，切成粗条，投入沸水锅中烫一下，捞出沥干水分待用；芹菜洗净，切成段。
2. 锅内放植物油烧热，倒入芹菜段，加盐快速翻炒至香味散出。
3. 倒入鱿鱼条，烹入酱油，翻炒均匀，淋入香油即可。

推荐理由

芹菜可促进食欲、有效预防便秘；鱿鱼中富含钙、磷、铁等矿物质元素，有助于骨骼的发育和造血，可帮助准妈妈预防贫血。



小米面糊

原料：

小米面500克，麻酱100克，芝麻仁10克，香油、盐、小苏打、姜粉各适量。

做法

1. 将芝麻仁去杂，用水冲洗净，沥干水分备用。
2. 将锅置于火上，烧热，放入芝麻仁炒至焦黄色，盛出擀碎，加入盐拌和在一起。
3. 锅内加入适量清水、姜粉，烧开后将小米面和成稀糊，倒入锅内，放入一点小苏打，略加搅拌，开锅后盛入碗内。
4. 将麻酱和香油调匀，用小勺淋入碗内，再撒入芝麻盐即可。

推荐理由

小米具有清热和中、利尿通淋的作用，与营养丰富的芝麻同食，具有润肠通便、补肺益气、养血补血等功效。



孕10月营养配餐方案

营养早餐：牛奶250毫升，豆沙蛋卷。

快乐加餐：坚果几枚，果汁1杯。

金牌午餐：墨鱼炖排骨，莴笋拌蜇皮，芹菜炒肉丝，羊肉红枣黄芪汤，二米饭。

温馨茶点：小面包1个，酸奶1杯。

美味晚餐：鲜奶炖鸡，虾皮炒茭白，三色菜，芹菜香菇，冬瓜黑鱼汤，馒头1个。

灵活晚点：小米面糊。



胎教，为孕期添色彩

辛苦的孕期也有快乐。胎教是准妈妈、胎宝宝还有准爸爸共同的惬意时光，在和胎宝宝一起听音乐、聊天、看书、运动甚至深呼吸的同时，小家伙会慢慢懂得准妈妈的心意，一天天变得聪明、可爱。当然，胎宝宝也会更加健康、快乐地成长。





孕1月多彩胎教方案

用纸笔记下“好孕心情”

准爸妈可以通过日记记录怀孕期间的点点滴滴，不仅记录了怀孕期间的趣闻逸事，还记录了宝宝出生前的生命历程。无论是随笔形式、日记形式或其他形式，无论是母亲写、父亲写或两个人共同写，也无论是快乐的事、担心的事或是难过的事，只要用心去写，相信它可以成为一种记忆，也可以成为宝宝出生后的一份礼物。胎教日记从何下笔呢？让我们来了解一下它的主要内容和注意事项吧!

记下胎宝宝的反应

随着妊娠天数的增加，胎宝宝也在一天天长大，每天都会有不同的反应，到一定时期你会感到明显的胎动，准妈妈可以把宝宝每天的胎动记下来，并和宝宝进行交流，如“宝宝，你又在踢妈妈啦。”、“宝宝，你今天玩的是什么游戏呢，可以和妈妈说吗？”等来加强母子之间的交流。

记下每天的行程

准妈妈可以把每天去的地方记下来，告诉胎宝宝，今天带他去哪玩了、心情如何等。可以随心所欲地记下当天发生的事情，并把当天的体会告诉胎宝宝，让他与你一起感受。

不要半途而废

妊娠日记是“爱”的日记，是胎宝宝成长的“珍贵史料”。有时候，因为这样或那样的事情， 准妈妈们可能经常会忘了记日记，但不要就此放弃，胎教日记可以培养准妈妈对宝宝的爱和尊重，一定要坚持到底。

音乐浴进行时



准妈妈进行音乐浴，收录机要放在离自己远一点儿的地方，音量开到适中，音乐以自己喜爱的为主，节奏较明快为好，也可先舒缓后明快。音乐要连续播放10分钟左右。

音乐浴前奏。准妈妈坐在沙发或椅子上，双腿放在前面比座椅稍高的凳子上，手放在双腿两边，闭上眼睛，全身放松。

音乐进行时。随着音乐的奏起，全身自然放松，首先感受到音乐如波浪般一次一次有节奏地向你冲来，冲走了疲乏，冲醒了头脑，血液在全身正随着音乐节奏流动（时间控制在3分钟或一首乐曲为限）。然后，想象音乐如温热的水流自头顶向下流动，血液也在从头到脚来回有节奏地流动（时间约5分钟或一首乐曲为限）。最后，准妈妈睁开眼，随着音乐的节奏，手、脚有节奏地晃动，时间约2分钟。

音乐浴结束。当音乐停止以后，起身走动走动。享受完音乐浴之后，头脑的昏沉感和身体的疲乏感会一扫而光，变得头脑清醒。

走进准妈妈的“公主时代”

儿时，每位准妈妈都是一位可爱的小公主，快乐地生活在自己的童话王国。那时的她，有很多美好的梦想。

她梦想，自己有一双蝴蝶的翅膀，快乐地在花丛中飞翔；她梦想，自己有一根小魔棒，轻轻一指就可以变出一片海洋；她梦想，自己拥有很多很多有趣的玩具；她梦想，自己有很多漂亮的衣裳；她梦想，一个王子正从另一个王国出发，策马扬鞭为她而来；她梦想，自己的布娃娃蹦蹦跳跳和她一起玩耍，轻轻地叫她“妈妈”……

每个小公主都会长大，梦想也随时光慢慢开花，她就要从公主变成妈妈……

准爸爸课堂：《百家姓》里找乐趣

姓氏文化源远流长，姓氏自古就受到人们的重视。我国古代幼儿的启蒙读物《百家姓》，与《三字经》《千字文》并称“三百千”，影响着一代又一代华夏儿女。下面是《百家姓》的节选内容，准爸爸可以在里面找找自己的姓氏，然后告诉胎宝宝。

赵 钱 孙 李 周 吴 郑 王
冯 陈 褚 卫 蒋 沈 韩 杨
朱 秦 尤 许 何 吕 施 张
孔 曹 严 华 金 魏 陶 姜
戚 谢 邹 喻 柏 水 窦 章
云 苏 潘 葛 奚 范 彭 郎
鲁 韦 昌 马 苗 凤 花 方
俞 任 袁 柳 酆 鲍 史 唐
费 廉 岑 薛 雷 贺 倪 汤
滕 殷 罗 毕 郝 邬 安 常
乐 于 时 傅 皮 卞 齐 康
伍 余 元 卜 顾 孟 平 黄

和 穆 萧 尹 姚 邵 湛 汪
祁 毛 禹 狄 米 贝 明 臧
计 伏 成 戴 谈 宋 茅 庞
熊 纪 舒 屈 项 祝 董 梁
杜 阮 蓝 闽 席 季 麻 强
贾 路 娄 危 江 童 颜 郭
梅 盛 林 刁 锺 徐 丘 骆
高 夏 蔡 田 樊 胡 凌 霍
虞 万 支 柯 昝 管 卢 莫
经 房 裘 缪 干 解 应 宗
丁 宣 贲 邓 郁 单 杭 洪
包 诸 左 石 崔 吉 钮 龚



每个人都有自己的姓，胎宝宝也会“好奇”自己姓什么？准爸爸要和准妈妈一起告诉告他：爷爷的姓、爸爸的姓就是他的姓。当然，也有宝宝姓妈妈的姓，不论宝宝的姓是随爸爸还是妈妈，爸爸妈妈都一样爱他。



孕2月多彩胎教方案

看看美玉的“前世之生”

美玉自古就受到人们的万般垂爱，古人用玉来比喻人的德性，讲究“君子比德如玉”，“君子必佩玉”，“无故，玉不去身”，等等。“玉”字在人们心目中是一个美好、高尚的字眼，在古代诗文中，常用玉来比喻和形容一切美好的人或事物。准妈妈一定也希望胎宝宝以后拥有玉的品格，那么，带胎宝宝了解一下玉的“前世今生”吧！

在中国，玉器从旧石器时代至今已有5000多年的历史了，它记录了人类生活、社会的变迁，比金、银、铜、铁器不知要早多少年。玉石价值本已不菲，再经过巧匠的加工雕琢，就变成了一件件价值连城的宝物。玉器随着时代发展逐渐形成了玉的文化。作为中国古代玉器史重要组成部分的传世古玉，也是我们中华民族文化宝库中的珍贵遗产和艺术瑰宝，像一颗明珠那样永远放射着灿烂的光芒。

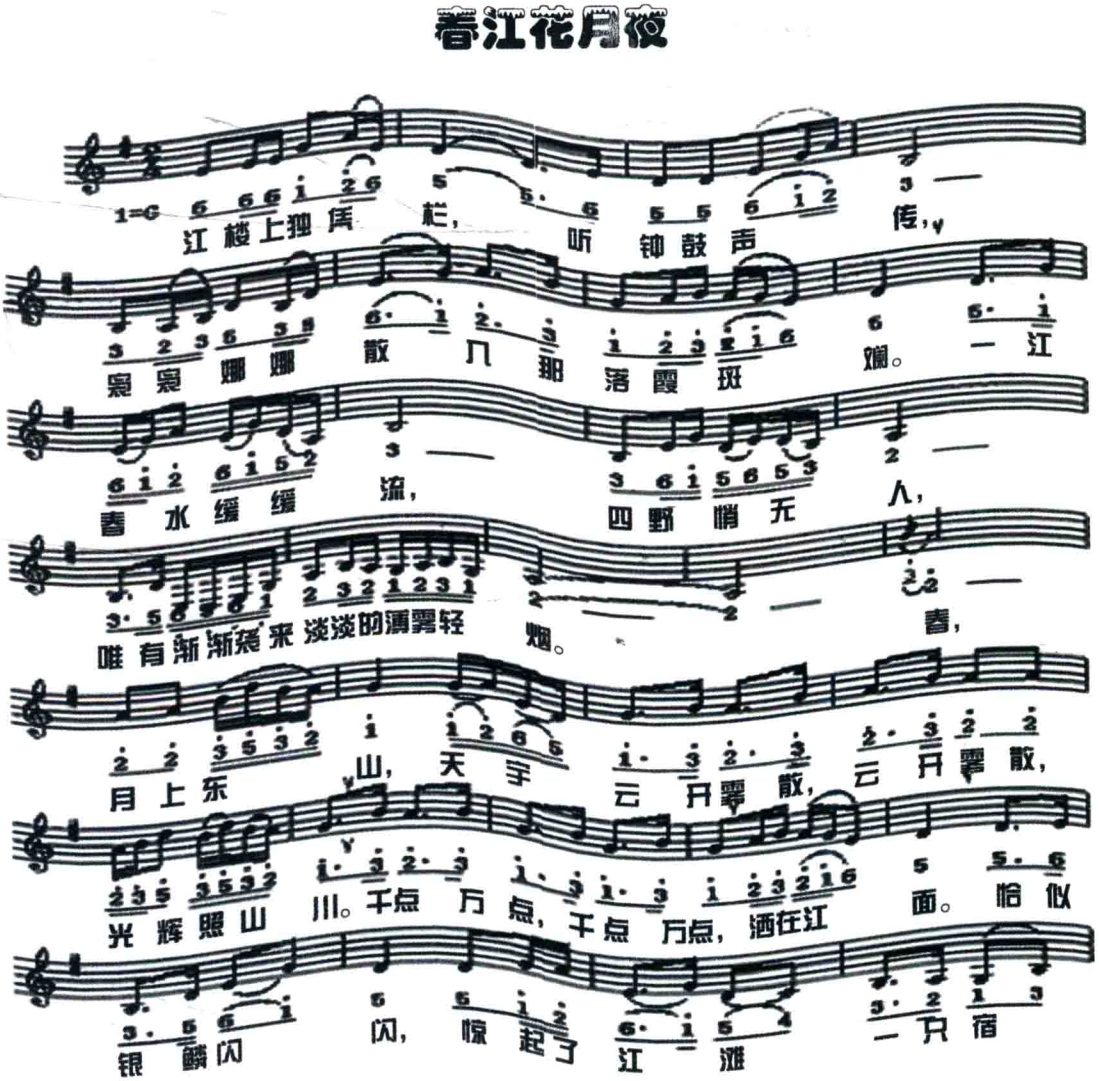
古人认为，玉是阴阳二气的纯精，对人体健康有神奇的作用。我国古老的医学经典《黄帝内经》《唐本草》《神农本草》《本草纲目》中均称玉可：“安魂魄，疏血脉，润心肺，明耳目，柔筋强骨……”。据现代科学测定，玉材本身含有多种矿物质元素，如锌、铁、铜、锰、镁、钴、硒、铬、钛、锂、钙、钾、钠等，它的疗效已被用于临床治疗。

现代研究还表明，玉石有神奇的生化和物理特性，经过打磨的玉石会将效能积聚，形成一个电磁场，佩戴在身上，能与人体发生谐振，从而促进人体机能的协调运转。

聆听《春江花月夜》

《春江花月夜》原是一首琵琶古曲，1923年被改编为丝竹合奏曲，并且借用《琵琶行》中“春江花朝秋月夜，往往取酒还独倾”这个诗句改名为《春江花月夜》，至今用此名。

丝竹合奏曲《春江花月夜》共分10段。改编者根据对乐曲内容的理解而用诗的语言为每段加了小标题，它可以让人们在欲赏音乐时产生无尽联想。



勇于探索，才是好妈妈

我们知道，准妈妈与胎宝宝之间有信息传递。胎宝宝能够感知妈妈的思想。如果准妈妈既不思考也不学习，胎宝宝也会深受感染，变得懒惰起来。

这对于胎宝宝的大脑发育是极为不利的。倘若准妈妈始终保持着旺盛的求知欲，则可使胎宝宝不断接受刺激，促进其大脑神经和细胞的发育。

因此，准妈妈要从自身做起，勤于动脑，勇于探索，在工作上积极进取，在生活中注意观察，把自己看到、听到的事物通过视觉和听觉传递给胎宝宝。准妈妈要拥有浓厚的生活情趣，不断探索新的问题，这对胎宝宝非常有好处。

孕期快乐减压法

压力对于准妈妈的危害很大，很容易导致血压升高、胃肠道疾病等，同时还会殃及胎宝宝。所以，准妈妈要学会缓解压力。实际上缓解压力并没有你想象的那么难，下面是一些关于如何控制和缓解压力的建议：

★ 做一些有益身心健康的活动。如瑜伽、按摩、深呼吸等。这些活动能在短期刺激身体的放松反应，有助于缓解孕期的压力，对准妈妈和胎宝宝有益。



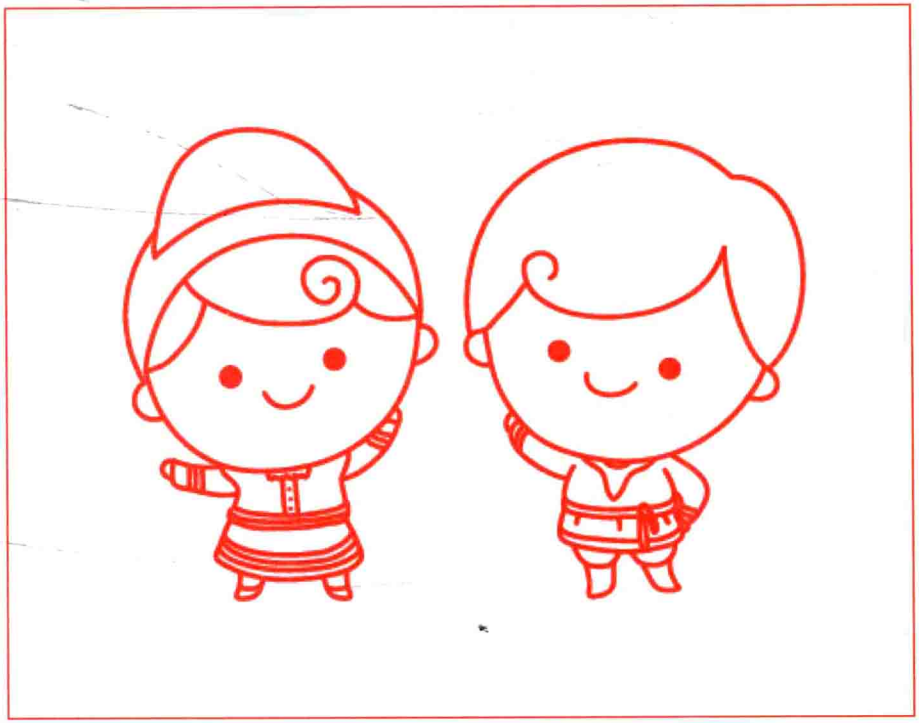
准妈妈压力过大，不仅影响自身情绪和健康，也会给胎宝宝带来负面影响。因此，准爸爸要多关心准妈妈，帮她减压。

★ 减少工作量。每日工作时间不应超过8小时，并应避免上夜班。工作中感到疲劳时，在条件允许的情况下，可稍休息10分钟。

★ 听听舒缓的音乐。多听轻快、舒畅的音乐不仅能给人美的熏陶和享受，而且还能使人的精神得到有效放松。因此，准妈妈在应对压力时，不妨多听听音乐，让优美的乐曲来化解精神的紧张。

给轮廓涂上颜色

在怀孕期间，准妈妈要多动手、动眼、动脑，这样才能给腹中的胎宝宝以良性刺激。给黑白图画上色，让准妈妈既动手又动脑，而且还有各种色彩对视觉的刺激，能有效促进胎宝宝的生长和发育。



准妈妈可以先在头脑里构思一下该如何给画上色，然后再动手。如果给画上色的时间较长，准妈妈可每隔半小时起来走动走动，也不要强迫自己又快又好地完成一幅画。

想象一下未来宝宝的样子

进入妊娠第2个月，是胎宝宝的各个器官进行分化的关键时期，准妈妈可用联想胎教的方法使胎宝宝发育得更加完善。准妈妈不妨想象一下未来宝宝的模样。

自己肚子里的胎宝宝是男是女，像爸爸还是像妈妈？另外，准妈妈还可以看一些自己所喜欢的儿童画和照片，仔细观察夫妻二人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。

有科学研究已经证明：在孕期设想的宝宝形象在某种程度上相似于将要出生的宝宝。因此，许多准妈妈在家中的墙壁上都悬挂一些自己喜欢的漂亮的婴幼儿照片，天天看上几回。

准爸爸课堂：翻开儿时的“红军梦”

孩提时，每个小男孩都想拥有一把小枪。因为，小枪能带给孩童世界无尽的想象。他不介意小枪的材质，哪怕是一把小木枪，他也会爱不释手。

小男孩拿着“枪”会觉得自己有无穷的力量，任何坏人在他面前都会举手投降。他更愿意把自己想象成红军战士，勇敢、智慧、坚强。

红军在小男孩的心里永远都是英雄，他对红军的情感也不止是敬仰，他更希望自己是位红军小战士，参加战斗，打败敌人。

对于那颗红五星的情感，会放在男孩的心灵深处。随时年龄的增加，他依然喜欢枪，依然爱看红军的故事，依然爱听红色歌曲。因为，儿时的那个“红军梦”永远伴着他。



孕3月多彩胎教方案

用双手向胎宝宝传递爱

在妊娠期间，准妈妈经常抚摸一下腹内的胎宝宝，可以激发胎宝宝运动的积极性，并且可以感觉到胎宝宝在腹内活动而发回给母亲的信号。这是一种简便有效的胎教运动，值得每一位准妈妈积极采用。

正常情况下，在怀孕3个月左右胎宝宝即开始活动，其活动项目丰富多彩，有吞吐羊水、眯眼、握小拳头、咂指头、伸展四肢等。最初抚摸胎宝宝，由于胎宝宝的月份还小，准妈妈一般不容易感觉到胎宝宝发回的信号，而随着胎宝宝月份的增长，渐渐地就会发觉，每当抚摸腹内的小家伙以后，他就会用小手来推或用小脚来踹母亲的腹部。



贴心提示

知我心

准妈妈可以微笑着，边抚摸胎宝宝边和他聊天，这样不仅可以增进和胎宝宝的感情，还可以让准妈妈的心情更好，虽然胎宝宝现在还听不懂，但相信他会感受到准妈妈的爱。

通过对胎宝宝的抚摸，沟通了母子之间的信息，并且也交流了感情，从而激发了胎宝宝运动的积极性，在动作发育的同时，也促进了大脑的发育，从而使宝宝更聪明。

孕早期抚摸动作一定要温柔，并且要全身心投入，好像在抚摸你未来的小宝宝那样充满爱心和欣喜。

孕早期经常抚摸胎体，能够增进准妈妈血液循环，有利于胎宝宝的智力发育。通过抚摸能把触觉刺激传递给胎宝宝，反复的刺激能加强感受器与大脑的联系，从而产生更牢固的记忆。这样宝宝出生后往往比一般的宝宝更聪明。有流产史或其他不适的准妈妈，在抚摸胎体前应咨询医生。

名曲欣赏：《田园》



胎教知我心

听一听这首《田园》，大自然的声音及颜色会让你从心灵深处呼吸到那纯真清新的空气，和胎宝宝一起，美美地感受一下吧！

《田园》是贝多芬的F大调第六号交响曲，也是贝多芬最受欢迎的交响乐之一，这部作品1808年在维也纳首演，由贝多芬亲自指挥，在首演节目上，他写道："乡村生活的回忆，写情多于写景。"

《田园》的灵感来自大自然，整部作品表达了对大自然的依恋之情，细腻动人、朴实无华、宁静而安逸。

这首乐曲让人感受到人与自然既和谐又统一的佳境，自然的千姿百态与音乐的宏伟互相映衬，就像一幅用眼睛看不见的图画，美妙而令人身心舒展。

出去走一走，胎宝宝乐悠悠

准妈妈散步时，可以带个小播放器，放一首舒缓的音乐，然后按节奏行走，步伐不要太大，自我感觉轻松舒适就好。准妈妈的双臂要在身侧自然摆动，幅度不必太大，配合深呼吸。这样散步可扩张胸廓，锻炼心肺功能和分娩时需要的呼吸技巧。

准妈妈还可以快慢结合来散步。你可以从慢走开始，利用慢走热身，15分钟左右即可。然后，步伐稍微加快，3～5分钟即可。最后，你还可以快步行走近似小跑，2分钟即可。如此循环练习，可以锻炼准妈妈腿部肌肉力量、增强体质，有助于准妈妈自然分娩。

散步时，准妈妈可以添加一些肢体动作，达到活动全身的目的。比如每做完一个循环，双腿微叉至臀宽，手臂抬起起至与肩同宽，手掌向前伸展，然后匀速下蹲5～8次；一手掐腰，另一只手臂前伸，上半身向手臂掐腰一侧转，同时匀速下蹲，这一过程也是5～8次。做完一侧换个方向继续做。

多微笑吧，宝宝能感受到

情绪胎教虽然是一种最简单的胎教，但对胎宝宝来说，却是最有效的胎教，而最好的情绪胎教的方式便是准父母的微笑。

微笑是开在嘴角的两朵花，我们都喜欢看见微笑的脸。腹中的胎宝宝虽然看不见母亲的表情，却能感受到母亲的喜怒哀乐。

准妈妈愉悦的情绪可促使其大脑皮层兴奋，使准妈妈血压、脉搏、呼吸、消化液的分泌均处于相互平稳、相互协调状态，有利于准妈妈身心健康，改善胎盘供血量，促进腹中胎宝宝健康发育。因此，微笑也是你给予宝宝的一种胎教。

每天给自己一个微笑

就像有人说的，哭也是一天，笑也是一天，何不让自己快乐地过每一天呢？每天清晨，准妈妈可以对着镜子，先给自己一个微笑，在一瞬间，一脸惺忪转为光华润泽，沉睡的细胞苏醒了，让人充满朝气与活力。良好的心态、融洽的感情，是幸福美满家庭的一个重要条件，也是达到优孕、优生的重要因素。



将微笑传递给胎宝宝

准爸爸应该为自己的小宝宝创造一个安定、舒适的环境。准妈妈更应该注意心理保健，控制各种过激情绪，始终保持开朗、乐观的心情；做丈夫的也应该在精神上给妻子以安慰。怀孕期间，不仅准妈妈要常常微笑，准爸爸也要常常微笑，因为准爸爸的快乐与微笑会影响到妻子的情绪，妻子再将良好快乐的心态传递给腹中的胎宝宝，让胎宝宝也快乐。胎宝宝接受了这种良好的影响，会在生理、心理各方面健康发育。

准爸爸课堂：童话故事《天鹅湖》

有一天，一位至高无上的王妃对儿子齐格弗里德王子说，她要挑选一位少女做他的未婚妻，并邀请她参加他们的节日舞会。王子不知所措，他不知道自己的心上人是谁。

王子在梦中见到过他的心上人，可是她在哪儿呢？

这时他被一群天鹅深深地吸引住了。他便跟随它们，这群天鹅把他带到一个偏僻已成废墟的城堡附近的湖岸。

在湖岸，这群天鹅翩翩起舞，一只最美丽的白天鹅吸引了王子。这时天鹅突然间变成了一群少女，那位最美丽的姑娘向王子吐露了她们神秘而不幸的遭遇。

原来，那位美丽的天鹅就是被魔法禁锢的公主。一个恶毒的魔鬼用魔术使她和她的侍女们变成了天鹅，只有夜间，在这湖岸才能恢复人的形象。要解除巫术只有一个办法，那就是得到一位年轻人忠贞不渝的爱。

王子深深地爱上了天鹅公主奥杰塔，并向她表示了他的爱慕之情。可是他们的谈话被恶毒的魔鬼洛特巴尔特偷听到了。

在节日舞会上，魔王洛特巴尔特带着他的女儿奥吉丽雅走进了大厅，奥吉丽雅是奥杰塔的复制品，其目的是迷惑王子，骗取他的爱情宣言。

王子以为奥吉丽雅就是奥杰塔，因此宣布与她结婚。魔鬼洛特巴尔特狂笑着，带着奥吉丽雅离去。



这时王子才明白是个圈套，王子万分绝望地向天鹅湖奔去。知道真相的奥杰塔无限感伤，决心不再宽恕王子。

当魔王狂喜地露出狰狞的凶相，王子不顾一切地向魔王冲去，在奥杰塔和侍女们的帮助下，魔王被王子杀死。

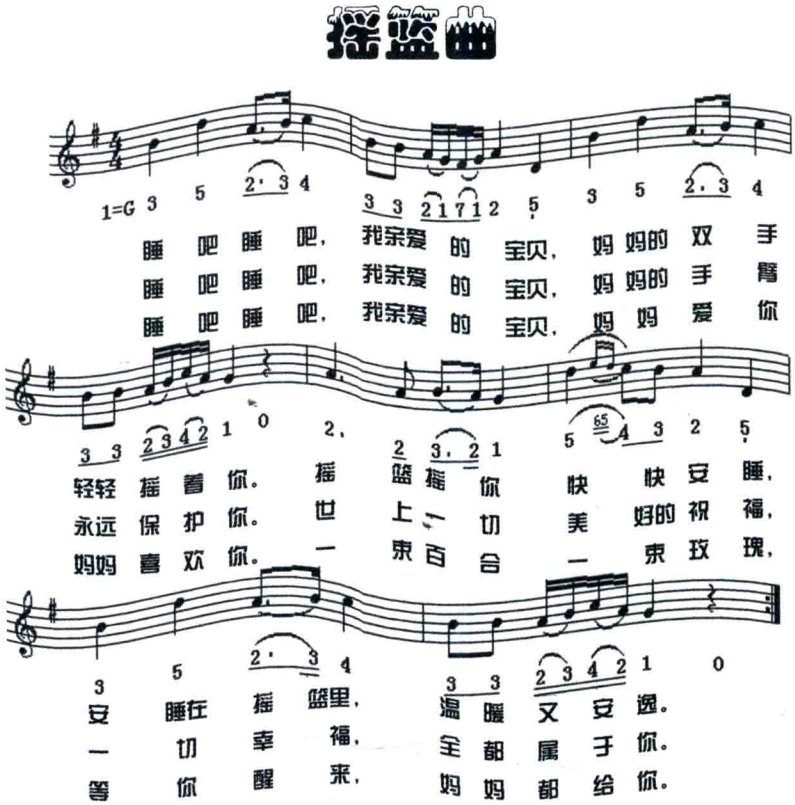
从此巫术消失了。奥杰塔和侍女们恢复了人形。于是，奥杰塔公主和齐格弗里德王子幸福地结合在一起……



孕4月多彩胎教方案

名曲欣赏：倾听《摇篮曲》

《摇篮曲》是舒伯特在19岁时创作的作品，作于1816年。摇篮曲又叫催眠曲，最早为母亲抚慰宝宝入睡时咏唱的歌谣，后由舒伯特、勃拉姆斯等作曲家发展为艺术歌曲。19世纪，摇篮曲成为一种特性曲风的器乐体裁。其特点为3/4拍或6/8拍、4/4拍，速度中庸或徐缓，主旋律亲切温柔，伴奏音乐多模仿摇篮摆动的节奏。



成为“无话不谈”的好朋友

生活中，幸运的你可能会有两个无话不谈的好朋友，他们在你的生活中有着特殊的地位。然而，胎宝宝是你特殊的“朋友”，他不仅与你形影不离，更是你最忠实的听众，还是最理解你的“知心人”，有什么话，放心地对他说吧!

父母亲切的语调、动听的语言，将会通过语言神经的振动传递给胎宝宝，使他们产生一种安全感，促进其大脑发育，使大脑产生记忆。在日常生活中，准妈妈不妨多和腹中的胎宝宝说说话、拉拉家常。

如早晨起床时，先跟胎宝宝问声好：“宝宝，睡得好吗？梦到妈妈了吗？妈妈梦到你了。”打开窗户时，准妈妈是否想对胎宝宝说：“啊！太阳升起来了，阳光洒满大地，妈妈好温暖。”

欣赏《春天来了》

《春天来了》由雷雨声根据福建民间歌舞《采茶灯》曲调编成，充分表现了采茶姑娘欢快的劳动和对春天到来时的喜悦、赞美之情。

此曲的引子是节奏自由的散板，好似春回大地，万物苏醒。主部以福建民歌《采茶扑蝶》为主，旋律轻快活泼，歌唱春天的到来。第一插部转为抒情的慢板，抒发了采茶姑娘们怡然自得的喜悦之情；接着是主部的第1次再现，更增添了音乐的欢快气氛。第二插部与主部的对比更强烈，它以云南民歌《小河淌水》的音调为主题，鲜明地刻画了春回大地的动人意境。尾声中速度不断加快，力度不断加强，最后在高潮中结束全曲。



胎教小贴士

胎宝宝知我心

倾听音色丰富、配器多样、色彩华丽、形式新颖的乐曲时，如果准妈妈内心欢快，胎宝宝也一样会很欢喜。

读一读《木偶奇遇记》

准妈妈相对休息时间较多，闲暇时欣赏一篇好的文学作品，母子都会受益。《木偶奇遇记》是一部很适合准妈妈和胎宝宝一起欣赏的文学作品。

《木偶奇遇记》是科洛迪的代表作，发表于1880年，被誉为“意大利儿童读物的杰作”、“意大利儿童读物中最美的书”。小木偶皮诺曹天真无邪、纯洁朴实、正直勇敢，他任性、淘气、捣乱、不守规矩，有时候还喜欢撒点谎。他既没坏到无可救药，也没好到无可挑剔，他和现实生活中的许多宝宝一样，心地善良、聪明伶俐，但又缺点多多。

故事梗概

仁慈木匠皮帕诺睡觉的时候，梦见一位蓝色的天使赋予他最心爱的木偶皮诺曹生命，于是小木偶开始了他的冒险。

如果皮诺曹要成为真正的男孩，他必须通过勇气、忠心以及诚实的考验。在历险中，他因贪玩而逃学，因贪心而受骗，还因此变成了驴子……一路上历经种种险情。最后，他掉进一只大鲸鱼的腹中，意外与皮帕诺相逢。一经过这次历险，皮诺曹终于长大了，他变得诚实、勤劳、善良，成为了一个真真正正的男孩。



与胎宝宝一起感受

其实，《木偶奇遇记》揭示的道理并不复杂，它借一个木偶的形象向我们演绎一个人由不完美走向完美、由不幸福走向幸福的曲折历程。问题是，这个看似简单的道理并非是一个人生来就可以明白的。否则，皮诺曹也就无需煞费周折才得以完成这一历程。

在阅读这篇童话时，准妈妈将会看到一个热爱正义、痛恨邪恶、天真纯洁的小木偶皮诺曹，看他是如何抵御种种诱惑，做一个诚实、听话、爱学习、爱劳动，并能帮助父母的好宝宝。这样一个卡通人物，会带给准妈妈和胎宝宝许多感动。

准妈妈念童谣：《七字歌》

天上七颗星。
地上七块冰。
树上七只鹰。
梁上七颗钉。
台上七盏灯。





呼噜呼噜扇灭七盏灯。
嗨哟嗨哟拔脱七只钉。
呀嘘呀嘘赶走七只鹰。
抽起一脚踢碎七块冰。
飞过乌云盖没七颗星。
七字歌，念七遍变聪明。

准爸爸课堂：美丽的西双版纳

西双版纳在美丽的云南，在傣语中它的意思是“理想而神奇的乐土”。西双版纳以神奇的自然景观和独特民族风情而闻名于世。傣族的泼水节，是准妈妈小学课本里的内容，在准妈妈的记忆里，那是多么美好的场景。

西双版纳是除海南省之外，我国原始热带雨林保存最为完整的地方。这些雨林植物密集，各种植物互相依存、高低错落，形成多达七八个层次的自然植物群。

来到这里你会发现，美丽的孔雀、白鹇、犀鸟在林中飞翔；有时会看到大象在公路上漫步；有时会看到羚羊、野鹿、野兔在奔跑……那情景，真叫人开心，这是在其他地方难以想象的奇观和乐趣。

将来当准爸爸升级为爸爸，准妈妈升级为妈妈，胎宝宝成为小宝宝，爸爸妈妈是否会和宝宝一起去西双版纳，走一走、看一看呢？



孕5月多彩胎教方案

准妈妈绘声绘色讲故事

准妈妈给胎宝宝讲故事是有技巧的。以下几点，准妈妈下次给胎宝宝讲故事时，不妨试一试。

充满感情地朗读

充满感情地朗读吧！因为胎宝宝真实地在听、在感受，准妈妈在朗读的同时，可以使故事内容在自己的头脑里形成一个具体的形象，以便更加具体地传递给胎宝宝。也就是说，故事必须是经过你的大脑，是你理解的，这样才能把故事形象地传输给宝宝。

讲自己感兴趣或擅长的

在现实生活中，你熟悉的事物讲起来会更轻松，更容易带有感情色彩，比如说，你喜欢动物，就给胎宝宝讲动物故事；如果你喜欢植物，不妨给胎宝宝讲讲世上美丽的花花草草。

注意胎宝宝的反应

在给胎宝宝讲故事持续一个月之后，准妈妈要注意观察胎宝宝是否有如下反应。借着胎宝宝的不同反应，可以和他形成良好的互动、沟通。

★ 是否有些特别的字或句子可以引起胎宝宝的特定反应。

★ 胎宝宝听到某一特定的字或句子时是否会踢脚。

★ 胎宝宝是否对不同的故事做出不同的反应。

★ 对准妈妈或准爸爸的声音是否也有不同反应。

动动脑，来猜谜

1. 一位好姑娘，双手热乎乎。摸摸小果树，开出花骨朵。（打一自然现象）

2. 驼背公公，力大无穷，爱驮什么，车水马龙。(打一建筑物)

3. 先修十字街，再修月花台，身子不用动，口粮自动来。(打一动物)

4. 有头没有颈，身上冷冰冰，有翅不能飞，无脚也能行。(打一动物)

5. 身披花棉袄，唱歌呱呱叫，田里捉害虫，丰收立功劳。(打一动物)

6. 大姐长得真漂亮，身穿橘红花衣裳。七颗黑星上面镶，爱吃蚜虫饱肚肠。二妹最爱嗡嗡唱，百花园里忙又忙。后腿携带花粉筐，装满食品喂儿郎。三姐身披黄衣裳，腰儿细来腿儿长。飞到田间捉害虫，尾巴毒针塞刀枪。(打三益虫)

7. 头小颈长四脚短，硬壳壳里把身安，别看胆小又怕事，要论寿命大无边。(打一动物)

8. 耳朵像蒲扇，身子像小山，鼻子长又长，帮人把活干。(打一动物)

9. 身穿大皮袄，野草吃个饱，过了严冬天，献出一身毛。(打一动物)

10. 一个小姑娘，生在水中央，身穿粉红衫，坐在绿船上。(打一植物)

11. 颜色白如雪，身子硬如铁，一日洗三遍，夜晚柜中歇。(打一物)

12. 身穿绿衣裳，肚里水汪汪，生的籽儿多，个个黑脸膛。(打一水果)

13. 不怕细菌小，有它能看到，化验需要它，科研不可少。(打一物)

14. 八只脚，抬面鼓，两把剪刀鼓前舞，生来横行又霸道，嘴里常把泡沫吐。(打一动物)

15. 四蹄飞奔鬃毛抖，拉车驮货多面手，农民夸它好伙伴，骑兵爱它如战友。(打一动物)

16. 个儿不算大，帮着人看家，身子用铁打，辫子门上挂。(打一用具)

17. 兄弟几个人，各进一道门，哪个进错了，看了笑死人。(打一物)

18. 身细头尖鼻子大，一根线儿拴住它，帮助妈妈缝衣裳，帮助姐姐来绣花。（打一日常用具）

【谜底】

1. 春风；2. 桥；3. 蜘蛛；4. 鱼；5. 青蛙；6. 瓢虫，蜜蜂，黄蜂(马蜂)；7. 龟；8. 大象；9. 绵羊；10. 荷花；11. 碗；12. 西瓜；13. 显微镜；14. 螃蟹；15. 马；16. 锁；17. 扣子；18. 针。

与胎宝宝共赴音乐盛宴



5个月的胎宝宝即可对外界环境的声音有所感知。听久了准妈妈肚子里的声响，胎宝宝也需要些新鲜的刺激。所以，在空余时间，准爸妈不妨给胎宝宝来场音乐会。

来个家庭“音乐会”

最常见也最方便的办法就是听CD。准妈妈可从怀孕4个月起，每天聆听有利于胎教的古今中外的音乐。要特别注意多听一些舒缓的古典音乐，这是因为古典音乐的节奏与母亲每分钟72次左右的心跳音相近，而胎宝宝对母亲的心跳音最有安全感、亲密感。

推荐曲目：《小太阳》《秋日私语》《秋夜》《仲夏夜之梦》《春天来了》《梦幻曲》等。

剧院音乐会

别以为剧院音乐会和在家听CD没什么两样，真实的现场感更会激发准妈妈的音乐情绪，对胎宝宝大有益处。

所以，如果有机会，应该带胎宝宝去音乐厅听一场地道的现场音乐会。准妈妈带着胎宝宝置身于美妙悠扬的音乐氛围中，乐曲的交响轻轻流淌，音乐会大气磅礴的效果，会让正在慢慢成长的胎宝宝享受一场听觉的盛宴。

大自然的“音乐盛会”

选一个风和日丽的日子，带着胎宝宝一起去户外，听听来自大自然的天籁之音吧。这时，准妈妈可以唱一支动听的歌，也可以让准爸爸来一曲纯粹的山歌，或者谁也不唱，就静静地听小鸟的叫声、小溪淙淙的声音、树叶沙沙的响声、田野里的蛙鸣等。

小故事《爱吹牛的小花狗》

有一只小花狗很爱吹牛。它吓走一只嘴里叼着兔子的老狼后，就在朋友花鸭、白马、黑猫等面前吹起了牛：“瞧我本领多大，捉到一只兔子。”从此以后就一发不可收拾了。

过了几天，小花狗又上山去玩。忽然遇到一只大老虎。“哎呀！我的妈呀！”小花狗吓得魂都飞了，赶紧拼命地逃，大老虎飞快地追。小花狗逃呀逃，一直逃到山崖边，往下一看，“哎呀，我的天呀！”小花狗吓得腿都发软了。它眼睛一闭缩成一团，等着大老虎来吃自己！大老虎朝小花狗猛扑过去。结果，由于用力过猛，从山崖上掉了下去。小花狗连忙睁开眼睛朝悬崖底下看了看，又跑下悬崖去看，平时威风凛凛的大老虎，现在正四脚朝天地躺在悬崖下呢，原来，它已经一命呜呼了。

小花狗回到了家里，对朋友们说：“我打死了一只大老虎。”朋友们你看看我，我看看你，都摇了摇头，不相信小花狗的话，小花狗见大家都不相信他，又说：“过几天我打一只狮子给你们看。”

又过了几天，小花狗在山上玩到天黑，正要回家，突然，一头大狮子出现在它面前。小花狗吓得转身就逃，大狮子在后面穷追不舍，忽然，小花狗掉进泥坑里去了，吓得直喊：“救命啊！救命啊！快来救我呀！”大狮子对它说：“听说你要打死我，是吗？”小花狗哭着说：“呜呜……那些都是我吹牛的，狮子大王，你饶了我吧！”大狮子一抖，抖下一张狮子皮来。原来，大狮子是白马装扮出来的！小花狗的其他朋友花鸭和黑猫也走出来，一起把小花狗救了上来。小花狗羞得低下了头。

悦线 准爸爸

在讲这个故事的时候，准爸妈可以互相配合进行角色扮演，爸爸扮成大白马，妈妈扮成小花狗。分配好角色，这样讲出来的故事才更生动。

插花，带来好心情

插花是一项艺术，随手一插也能饱含意境，重在插花人动手来做，发挥自己的创意，这也是一种很有益的胎教。

材料：硬皮纸（纸的颜色可根据自己的喜好选择），剪刀，铅笔，胶棒，树枝。

步骤：

①在一张图纸上画一个旋螺形状的图案。

②用剪刀剪出旋螺图案。

③慢慢滚动剪好的纸条。

④滚动出玫瑰形状。

⑤把最末端用胶棒粘好，固定住。

⑥多做几朵，随意固定到树枝上，就大功告成了。



①



②



③



④



⑤



⑥

音乐带胎宝宝进入“动物乐园”

《动物园狂想曲》又称《动物狂欢节组曲》，是一部形象生动、充满生机和活力的组曲。在这部新颖的组曲中，作者以漫画式的笔调，运用各种乐器的音色和表情特征，惟妙惟肖地描绘出动物们滑稽的动作和可爱的情态，其中的大提琴独奏《天鹅》尤为动人。

乐曲一开始，钢琴以清澈的和弦，清晰而简洁地奏出犹如水波荡漾的引子。在此背景上，大提琴奏出舒展而优美的旋律，描绘了天鹅以高贵优雅的神情安详地浮游的情景。中间调性的变化为音乐增添了色彩。它所表现的感情更加内在而热切，犹如对天鹅端庄而高雅的形象的歌颂，把人带入一种纯净崇高的境界。随着音乐力度的渐弱、速度减慢，使人感到美丽的天鹅向着远方渐渐地离去。这部组曲由于描绘了各种动物的形象，能让准妈妈引发很具体的想象。

准爸爸课堂：绕口令《老虎学爬树》

小松鼠，教老虎，
学什么？学爬树。
记得教上树，
忘了教下树，
害得老虎下不了树，
抱紧树干大声哭。
小松鼠，教老虎，
学什么，学爬树。
记得教上树，
忘了教下树，
害得老虎下不了树，
只哭得往日威风无。



准爸爸在胎教中扮演着重要的角色，因此在给胎宝宝上每堂课前，准爸爸都要认真备课。这样，才能得到准妈妈和胎宝宝的认可。





孕6月多彩胎教方案

双手剪一个“胖娃娃”

剪纸是一门集美术、手工等为一体的艺术，剪纸可精细可豪放，可繁复也可简单。准妈妈和胎宝宝一起来体验一下吧!

步骤如下：

★ 准备好白纸，铅笔，剪刀，彩色笔。

★ 在一张空白的纸上用铅笔描出一个胖娃娃的轮廓。

★ 用剪刀将胖娃娃剪下来，第一次剪的时候不需要很仔细，只需要把大部分的空白边缘剪下来，然后再将细微处修剪一下。

★ 用彩色笔给白色的胖娃娃着色。

如果有条件的话，还可以将胖娃娃贴在硬纸板上，用相框裱起来，这样就是一件很漂亮的艺术品了。

很多准妈妈不具备绘画基础，那也没关系，可以慢慢学着画。毕竟绘画的过程也是一种有意义的胎教呢！当然，如果画得实在不好，那就请准爸爸画一张吧，免得越画越气馁，影响腹中胎宝宝的情绪。动手裁剪的过程中，准妈妈获得最多的就是心理上的成就感，因此不要过分介意自己做得好不好，而应该尽情体会动手的快乐。

胎宝宝也会喜欢《小马过河》

还记得我们小时候学过的这篇《小马过河》吗？和胎宝宝一起体会一下儿时的心境吧!给他讲一讲这有趣的故事!

小马和他的妈妈住在绿草茵茵的小河边。他过得很快乐，时光飞快地过去了。

有一天，妈妈把小马叫到身边说："小马，你已经长大了，可以帮妈妈做事了。今天你把这袋粮食送到河对岸的村子里去吧。"

小马非常高兴地答应了。他驮着粮食飞快地来到了小河边。可是河上没有桥，只能自己淌过去。可又不知道河水有多深，犹豫中的小马一抬头，看见了正在不远处吃草的牛伯伯。小马赶紧跑过去问："牛伯伯，您知道河里的水深不深呀？"牛伯伯挺起他那高大的身体笑着说："不深，不深。才到我的小腿。"小马高兴地跑回河边准备淌过河去。

他刚一迈腿，忽然听见一个声音说："小马，小马别下去，这河可深啦。"小马低头一看，原来是小松鼠。小松鼠翘着她漂亮的尾巴，睁着圆圆的眼睛，很认真地说："前两天我的一个伙伴不小心掉进了河里，河水就把他卷走了。"

小马一听没主意了。牛伯伯说河水浅，小松鼠说河水深，这可怎么办呀？只好回去问妈妈。马妈妈老远就看见小马低着头驮着粮食又回来了。心想他一定是遇到困难了，就迎过去问小马。小马哭着把牛伯伯和小松鼠的话告诉了妈妈。妈妈安慰小马说："没关系，咱们一起去看看吧。"

小马和妈妈又一次来到河边，妈妈这回让小马自己去试探一下河水有多深。小马小心地试探着，一步一步地淌过了河。噢，他明白了，河水既没有牛伯伯说的那么浅，也没有小松鼠说的那么深。只有自己亲自试过才知道。

小马深情地向妈妈望了一眼，心里说："谢谢你了，好妈妈。"然后他转头向村子跑去。



准妈妈好好享受孕体美

怀孕是人生的大喜之事，根本不必害羞。而且，当他人得知你是准妈妈后，都会对你照顾有加。你会发现，怀孕使你变得比任何人都重要，大家都会给予你一份额外的关怀和爱，你腹中的胎宝宝也处于这种浓浓的友爱之中。

苗条有苗条的美，宽松有宽松的美，准妈妈的腹部越来越突出，这是一种孕体美，这种美决不是任何人可以随时就能具有的。在我国，大多数人只能享受一次孕体美。所以，准妈妈应当好好珍惜，充分享受。至于妊娠斑、妊娠纹，多数人在分娩后自然消失，无需治疗，也用不着难为情。



准爸爸应鼓励准妈妈多参加集体活动、多参加好友聚会，让准妈妈得到更多的关心和照料。

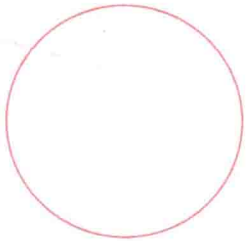
对丈夫而言，如果你的妻子恰是那种羞于到公共场所、不愿见人的人，那么你可以时常邀请几位朋友到家中小聚。热烈的气氛，开心的畅谈，有利于准妈妈情绪的调节，也十分有利于胎宝宝的发育。

倾听《渔舟唱晚》

古筝曲《渔舟唱晚》，标题取自唐代王勃《滕王阁序》里“渔舟唱晚，响穷彭蠡之滨”中的“渔舟唱晚”四个字。乐曲以歌唱性的旋律形象地描绘了晚霞斑斓、渔歌四起、渔夫满载丰收的喜悦，荡桨归舟的欢乐情景，表现了作者对生活和美丽河山的赞美和热爱。

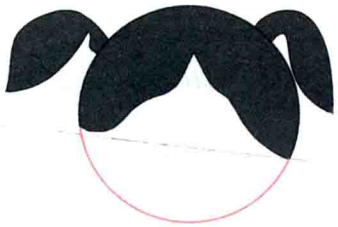
这首乐曲适合于准妈妈在睡眠不好时听，它乐声悠扬如歌，意境旷达，能促使准妈妈的情绪回复宁静。准妈妈在临睡前听此曲，可让自己的思绪沉静到傍晚的水波上，在渔舟的轻摇慢曳中静静睡去……

给胎宝宝画张像



胎宝宝在妈妈的肚子里呆的时间已经不短了，准妈妈一定无数次地想象过未来宝宝的样子，为何不将他画下来呢？给宝宝画像，准妈妈同时要动脑、动眼和动手，这些都能给胎宝宝的发育带来良好的刺激。下面教你画像的具体步骤：

第一步，画脸的轮廓。如果妈妈脸形是圆形、爸爸是长方形，就按照两者取中的程度来画宝宝的脸形。之后按照竖线左右平分、横线中间偏下的位置画出十字线。



小宝宝的脸一般都会略呈圆形，所以准妈妈要把宝宝的脸画得丰满一点。

第二步，画出眼睛和眉毛。以十字线为基准，来画眼睛。在横线下方、竖线两侧的位置要用虚线画出眼睛才能更好地表现出宝宝面孔的感觉。眉毛最好不要画得太显眼，才更显可爱。

第三步，画出鼻子和嘴。在十字线的竖线上画出鼻子。与眼睛一样用虚线勾画出鼻子的轮廓。然后是画嘴，即在下腭附近的竖线上浅浅画出嘴部轮廓，从而加强可爱的印象。



第四步，画出头发。宝宝头发的特征是细细软软的，比成人头发的颜色要浅一些。重点是要用细线尽可能画出轻飘飘的感觉。

第五步，着色。用橡皮将十字线擦去后，开始着色。

舒缓的瑜伽可安胎

孕期瑜伽和普通瑜伽是不同的，比较舒缓，只是用来让准妈妈做一下伸展锻炼。准妈妈练习瑜伽可以增强体力和肌肉张力，增强身体的平衡感，提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活度，还可以改善睡眠、消除失眠，让人感到健康舒适。

如果准妈妈准备练习瑜伽，应先咨询医生或助产士。得到医生或者助产士的允许后，在经验丰富的瑜伽教练指导下进行练习才是比较安全的。

准妈妈的“白日梦”

胎教专家建议准妈妈，在胎宝宝的性格培养上，不妨经常做一做白日梦。白日梦与夜间梦的区别在于，白日梦是人在清醒状态下所出现的一系列带有幻想情节的心理活动，就像一幅一幅的电影画面那样剪辑拼凑成梦。

白日梦的情节大多数是愉快的结局，一般没有挫折和烦恼。做白日梦是一种相当有效的心理放松方法，对松弛身心、解决问题大有益处。准妈妈愉快了，胎宝宝自然也会愉快。

准妈妈不妨经常想想自己未来的小宝宝长得多么可爱，身体多么结实，头脑多么聪明。或者幻想一下以后一家三口的快乐生活。准妈妈在这种良好的幻想下情绪会得到调节，担忧、害怕等一系列不良情绪会一扫而光，这对胎宝宝的健康成长非常有益。

准爸爸课堂：诗歌《我的信仰》

我相信 爱的本质一如生命的单纯与温柔
我相信 所有的光与影的反射和相投
我相信 满树的花朵只源于冰雪中的一粒种子
我相信 三百篇诗反复述说着的
也就只是年少时没能说出的那一个字
我相信 上苍一切的安排
我也相信 如果你愿与我一起去 追溯
在那遥远而谦卑的源头之上
我们终于会互相明白

(席慕容)



这首诗表达了诗人对爱的理解，爱情是两个人互相努力、互相体会的事情，孕育是爱的一部分，准爸爸给准妈妈读读美丽的诗句吧，准妈妈的好心情将为胎宝宝创造一个良好的生长环境。



孕7月多彩胎教方案

读读泰戈尔的《金色花》

最美的诗句送给母亲，最无私的爱送给宝宝，最幸福的时刻属于世间所有相伴、相思、相念的母子。

假如我变成了一朵金色花，为了好玩，长在树的高枝上，笑嘻嘻地在空中摇摆，又在新叶上跳舞，妈妈，你会认识我吗？

你要是叫道："宝宝，你在哪里呀？"我暗暗地在那里偷笑，却一声儿不响。

我要悄悄地开放花瓣儿，看着你工作。

当你沐浴后，湿发披在两肩，穿过金色花的林荫，走到做祷告的小庭院时，你会嗅到这花香，却不知道这香气是从我身上来的。

当你吃过午饭，坐在窗前读书，那棵树的阴影落在你的头发与膝上时，我便要将我小小的影子投在你的书页上，正投在你所读的地方。但是你会猜出这就是你宝宝的小影子吗？

当黄昏时你拿了灯到牛棚里去，我便要突然地再落到地上来，又成了你的宝宝，求你讲故事给我听。

"你到哪里去了，你这坏宝宝？"

"我不告诉你，妈妈。"这就是我那时所要说的话。

（泰戈尔）

给胎宝宝来一场听觉训练

研究发现，胚胎从第 8 周开始神经系统初步形成，听神经开始发育。宝宝原始的耳朵已经形成，虽然耳内的发育尚需一段时间，但胎宝宝对声音已经有了一定的反应。

胎宝宝具有听觉能力

曾有研究者在怀孕最后几个月让准妈妈给胎宝宝读一篇故事，当宝宝一出生后进行吸吮试验，先准备两篇完全不同的儿童读物，一篇是准妈妈曾经给宝宝朗读的故事，另一篇是宝宝在母亲体内没听到过的故事。宝宝通过不同的吸吮方法才能听到这两篇不同的儿童读物。结果发生了让人非常惊喜的事情，这些宝宝都选择了他们出生前听过的故事。

研究还发现，如果胎宝宝喜欢听某种声音，就会表现得安静，而且胎头会逐渐移向准妈妈腹壁；如果听到不喜欢听的声音，胎头就会马上扭开，并且用脚踢准妈妈的腹壁，表示不高兴。以上这些事实说明了胎宝宝在未出生前已经具备了听力。

如果提前训练胎宝宝的听力，则有利于促进后期胎宝宝听觉的敏锐性。当胎宝宝发育进入 5 ~ 7 个月时，听力完全形成，能分辨出各种声音，并在母体内做出相应的反应。

训练胎宝宝听觉的方式

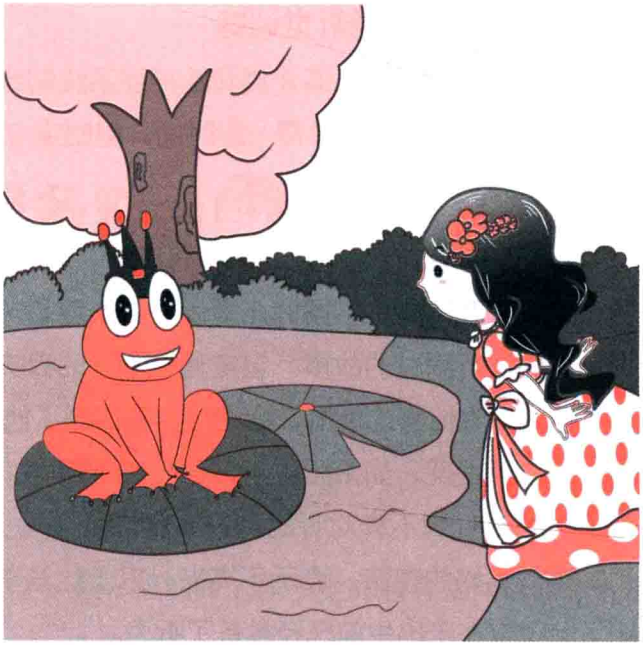
★ 听音乐。尽量选择优美细腻、韵律柔和、带有诗情画意的乐曲。

★ 进行呼唤训练。准爸妈还可以通过声音，与腹中的胎宝宝进行对话和呼唤训练，对胎宝宝的听觉进行良性刺激。



为了提高对胎宝宝的听觉训练，从这个月开始，准爸爸要提醒准妈妈每天进行2次听觉训练，每次3～5分钟。主要选用供准妈妈欣赏的作品，音乐应柔和平缓、优美动听、带有诗情画意。

经典童话：《青蛙王子》



古时候，有个国王，他有好几位公主。虽然每位公主都貌美如花，但是她们中的小公主更是光艳照人，连见过很多世面的太阳，在每次向她洒下万道金光时，也因她的美而惊奇不已。

在国王城堡附近有一片广阔无垠的黑森林，在林中的一棵老菩堤树下，有一口水井。天气炎热时，小公主总会到林中的那口井边，坐在凉爽的井台上。如果呆的时间比较长，她还会拿出一个金球，在手里抛上抛下，这是她最喜欢的游戏。

有一天，小公主把球抛出后，球却没有落回她抛球的小手里，球掉在井边，然后就滚进了井里，小公主眼睁睁地看着它下沉。

那口井很深，简直是深不见底，小公主开始哭泣。哭呀哭呀，似乎谁也安慰不了她。就在这时，她听到有个声音对她说："什么事使您如此伤心啊，公主？您的眼泪连铁石心肠的人也能感动。"

小公主抬起头来朝发出声音的地方看去，发现有只青蛙正把它那呆笨的脑袋伸出水面。

"噢!是你吗？你这个摇摇晃晃的家伙，"小公主说道，"我是在为我掉到井里的金球而哭呀。"

"没有关系，别哭了。"青蛙回答，"我能够帮助您，但是如果我把您的球捡起来，您会给我什么报酬呢？"

"你要什么我就给你什么，亲爱的青蛙，"公主说，"我的任何衣服，珍珠宝石，甚至我头上的金冠，都可以。"

"您的衣服，您的珍珠宝石，您的金冠我都用不着，"青蛙回答说，"但是，如果您会爱我，把我当作您的同伴，亲吻我一下，那么我就潜入水底，替您把金球再拿上来。"

"好的，"公主思考了一下，答道，"我答应你这个要求，只要你把球给我拿回来。"

青蛙一听到她表示同意，就钻进水里不见踪影了。一会儿，它嘴里衔着球冒出了水面，然后就把球扔在草地上。

当公主看到她的漂亮的玩具时，心里非常欢喜，拣起球就走了。

就在这时候，青蛙抬起它可怜巴巴的圆眼睛恳求道：“求您了，亲爱的公主，只有您的吻能够破除邪恶的女巫施在我身上的诅咒。”

美丽的公主被它迫切的恳求打动了，她弯下腰，捧起这个滑溜溜的动物，亲吻了这只小青蛙。

瞬间，青蛙身上的咒语解除了，变成了一个有着一双迷人而亲切的眼睛的王子。后来公主与青蛙王子结了婚，从此幸福地生活在一起。

(选自《格林童话》)

欣赏《小星星变奏曲》

现在胎宝宝在准妈妈的子宫里，对外界的声音刺激会有所反应，能感受到母亲的心跳速度、血液流动的节奏、胃肠蠕动的韵律。

美丽的夜空，繁星闪烁。闭上眼睛听莫扎特的《小星星变奏曲》，想象宝宝也是一颗小星星，妈妈能在天空找到正向你眨眼睛的宝宝吗?

《小星星变奏曲》缘自一首法国童谣《哦！妈妈，让我告诉您吧!》，莫扎特把它改编成钢琴曲，其中乐曲做了12次变化，生动地表现了小星星活泼可爱、变幻多端的模样。在这种欢快的节奏里，胎宝宝会愉快无比，而准妈妈此时也会完全陶醉其中。



胎星知我心

当准妈妈沉浸在美妙的音乐中时，胎宝宝不仅感受到如音乐节奏的血管脉动，而且在环绕着羊水的子宫里，也随着准妈妈的心跳、呼吸，如海洋般宁静摇晃。

给胎宝宝背诵唐诗

《采莲曲》

荷叶罗裙一色裁，芙蓉向脸两边开。
乱入池中看不见，闻歌始觉有人来。

(王昌龄)

这是一幅美妙的采莲图，采莲的少女在荷叶、荷花之间往来穿梭，如仙子一般，时隐时现。偶有歌声飘来，才使人如梦初醒。准妈妈可以边听准爸爸朗诵，边想象自己置身于一片荷花之中，让思绪沉静到水波上，在渔舟的轻慢摇曳中静静睡去……

《绝句》

迟日江山丽，春风花草香。
泥融飞燕子，沙暖睡鸳鸯。

(杜甫)

这是一首清丽喜人的小诗，第一句概括地描写了春天的总貌：春天到了，江山秀丽如画。第二句着重写春天的味道：风吹起来的时候，花草的香味就跟着飘起来。第三句写飞来飞去衔泥筑巢的燕子，强调“动”。第四句写在暖暖沙滩上睡觉的鸳鸯，强调“静”。这样，动中有静，静中有动，再加上令人心旷神怡的颜色和味道，共同组成了一幅春意盎然的优美图画。



唐诗是我国古代的文化精髓，能给人以美的享受，不仅可以陶冶情操，还能让人心绪平静。准爸爸有时间可以多和准妈妈、胎宝宝一起分享自己喜欢的唐诗。



音乐欣赏：《蓝色多瑙河》

舞曲《蓝色多瑙河》全名《在美丽的蓝色的多瑙河畔》，是约翰·施特劳斯所作圆舞曲中最具代表性的一首。它被誉为“奥地利第二国歌”，每年的维也纳新年音乐会也将该曲作为保留曲目演出。

经典诞生

1866年，奥地利在普奥战争中惨败，维也纳这座城市陷入了深深的消沉之中。为振奋人心，作者受维也纳男声合唱协会领导人赫贝克的委托写作象征维也纳生命活力的圆舞曲。

后来，作者把它改编成为管弦乐曲，在巴黎万国博览会上公演，获得了极大的成功。这支著名的圆舞曲旋律优美动人，节奏富有动感，适合准妈妈慢慢品味。

背后的故事

关于《蓝色多瑙河》的问世，还有一个小故事。一天，约翰·施特劳斯回家时换下一件脏衬衣。他的妻子发现这件衬衣的衣袖上写满了五线谱。她知道这是丈夫灵感突现时记录下来的，便将这件衬衣放在一边。没想到，洗衣妇却把它连同其他脏衣服一起拿走了。

施特劳斯的妻子不知道洗衣妇的居所，就坐着车子到处寻找，奔波了半天，也没有下落。在她陷于绝望的时刻，幸好一位酒店里的老妇人把她领到了洗衣妇的小屋。她赶紧冲进去，见洗衣妇正要把那件衬衣丢入盛满肥皂水的桶里。她急忙抓住洗衣妇的手臂，抢过了那件衬衣，挽救了衣袖上的珍贵乐谱，这正是约翰·施特劳斯的不朽名作——《蓝色多瑙河》。





准爸爸课堂：数字卡片，来学习

有的准爸妈可能会感到疑惑，胎宝宝既不认识数字又不会加减乘除，甚至都看不见准爸妈在干什么，现在上数学课是不是有点为时过早呢？

其实，我们这里说的上数学课，主要是让准妈妈多动手、动脑、动眼、动口，通过想象、思维和声音影响胎宝宝。上完课后，胎宝宝仍然不认识一个数字，但这种影响是潜移默化的，对未来宝宝的发展很有好处。

好了，现在就开始为肚子里的胎宝宝上课吧。



首先要制作一些卡片，即把数字和一些笔画简单、容易记忆的字制成颜色鲜艳的卡片，卡片的底色与卡片上的字分别采用反衬度鲜明的颜色，如黑与白、红与绿等。

训练时，准爸妈应精力集中、全神贯注，就像教小学生识字一样，一边念一边用手沿着字的轮廓反复描画。应注意笔顺一定要正确，每天抽出时间定时进行，这样，久而久之，将有助于宝宝识字能力的培养。

学数字一定要运用形象思维及色彩组合。准爸爸在给胎宝宝讲解数字时，准妈妈要配合着在脑子里想象：1像一根电线杆，2像水中自由游泳的鸭子，3像人的耳朵， 5像秤钩，6像倒置的9，9像小蝌蚪等。又例如：11、33、44等两位数可以分别将左侧用绿色，右侧用蓝色，这样既形象又富有色彩。

为了让胎宝宝与教学合拍，在教学之前，准爸妈必须先给胎宝宝一个信号，如抚摸着胎宝宝头说：“乖宝宝，我们开始上课了。”



孕8月多彩胎教方案

织件小毛衣，装进礼品袋

对于全职准妈妈来说，空余时间相对较多，那么不妨给未来的宝宝准备几件用毛线织的小衣服吧。

编织也是胎教

纯手工毛线编织，对宝宝健康具有全面的护理作用。更重要的是，准妈妈织毛衣还有很好的胎教作用。

胎教实践证明，孕期勤于编织的准妈妈，所生的宝宝会比在孕期不喜欢动手动脑的准妈妈所生的宝宝，在日后的教养上更“手巧、心灵”一些。

这是因为准妈妈在进行编织时，会牵动肩膀、上臂、小臂、手腕、手指等部位的30多个关节和50多块肌肉。而管理和支配手指活动的神经中枢在大脑皮质上所占的面积最大。手指的动作精细、灵敏，可以促进大脑皮质相应部位的功能发展，通过信息传递的方式，可以促进胎宝宝大脑发育和手指的精细动作。

毛线的选择

棉纱、羊绒、羊毛都可以，一定要是纯天然纤维的，不要含有化纤的，但是要注意选择质量好的品牌毛线。毛线的颜色要选择较浅、较自然的，因为颜色太深或者太鲜艳，很容易对宝宝的皮肤有刺激。

唱着儿歌学数字

随着胎宝宝大脑细胞的迅速发育，整个神经系统的活动也具备了一定的信号功能。因而，通过语言刺激，可以使胎宝宝接受更多的信息。准妈妈唱着儿歌和胎宝宝一起学数字吧！

数字歌

1什么1，棍子1。2什么2，鸭子2。
3什么3，耳朵3。4什么4，帆船4。
5什么5，钩钩5。6什么6，大肚6。
7什么7，拐杖7。8什么8，眼镜8。
9什么9，气球9。10什么10，棍子打棒球，就是10。

名曲欣赏：《糖果仙子》

《糖果仙子》是著名的芭蕾舞剧《胡桃夹子》中第二幕的两首舞曲。背景是圣诞节的夜晚，剧中的小女孩梦见自己的圣诞礼物胡桃夹子正和老鼠军队大战，正当老鼠快要获胜的时候，小女孩拿起拖鞋向老鼠扔过去，因而打败老鼠军。这时候，胡桃夹子也变成一位英俊的王子。王子为了答谢小女孩的救命之恩，就带她到由各种糖果做成的“糖果仙国”宫殿中，享受各种美味可口的糖果。而《糖果仙子》正是小仙子们欢迎小女孩所跳的舞。



赏星知我心

准妈妈在听的时候可以在脑中想象仙子们的美丽舞蹈，并与自己的胎宝宝联系起来，勾勒一下胎宝宝的样子，这份甜蜜也会传递给腹中的胎宝宝。

《弟子规》，让宝贝从“小”懂礼貌

《弟子规》原名《训蒙文》，为清朝康熙年间秀才李毓秀所作。《弟子规》是一部成书于清朝并广为流传的儿童启蒙读物。它阐释了“弟子”在家、在外、待人接物、为人处世、求学等方面应具备的礼仪与规范。准妈妈和胎宝宝一起读读这些经典的文字吧!

《弟子规》原文节选

弟子规　圣人训　首孝悌　次谨信
泛爱众　而亲仁　有余力　则学文
父母呼　应勿缓　父母命　行勿懒
父母教　须敬听　父母责　须顺承

冬则温　夏则清　晨则省　昏则定
出必告　返必面　居有常　业无变
事虽小　勿擅为　苟擅为　子道亏
物虽小　勿私藏　苟私藏　亲心伤

解释：

弟子规，是圣人的教诲。人首先要孝敬父母、友爱兄弟姐妹，其次要谨言慎行、讲求信用。

博爱大众，亲近有仁德的人。有多余的时间和精力，学习有益的学问。

父母呼唤，应及时应答，不要拖延迟缓；父母交代的事情，要立刻动身去做，不可拖延或推辞。

父母的教诲，应该恭敬地聆听；做错了事，受到父母责备时，应当虚心接受，不可强词夺理。

冬天寒冷时提前为父母温暖被窝，夏天酷热时提前帮父母把床铺扇凉；早晨起床后，先探望父母，向父母请安；晚上伺候父母就寝后，才能入睡。

出门时告诉父母去向，回家后先向父母报平安；起居作息，要有规律；做事有常规，不要任意改变，以免父母忧虑。

事情虽小，也不要擅自作主和行动；擅自行动造成错误，让父母担忧，有失做子女的本分。

公物虽小，也不要私自占为己有；如果私藏公物，缺失品德，就会让父母伤心。

准妈妈唱歌：《让我们荡起双桨》

让我们荡起双桨，
小船儿推开波浪。
让我们荡起双桨，
海面倒映着美丽的白塔，
四周环绕着绿树红墙。
小船儿轻轻飘荡在水中，
迎面吹来了凉爽的风。

红领巾迎着太阳，
阳光洒在海面上。
水中鱼儿望着我们，
悄悄地听我们愉快歌唱，
小船儿轻轻，飘荡在水中，
迎面吹来了凉爽的风。



宝宝知我心

当准妈妈唱起《让我们荡起双桨》的时候，是不是会回忆起美好的童年时光呢？将来宝宝唱《让我们荡起双桨》，又会是怎样的情形？说不定，宝宝会期待和爸爸妈妈一起唱呢！

《让我们荡起双桨》是电影故事片《祖国的花朵》中的插曲。这首歌作为新中国第一部儿童电影的主题曲，是新中国最受儿童喜爱的歌曲之一。在20世纪50年代，这首歌红遍华夏大地，可以说无人不知无人不晓。



可爱猫咪折出来

准妈妈喜欢可爱的小动物吗？动手来折只小猫咪吧，你的胎宝宝一定会喜欢的。准备好漂亮的纸张和画笔，就可以动手开始折了！

①将方形纸的一个顶角和对应的底角进行对折，展开，在对角线的方向上面留下一条折痕。

②将对角线上的两个角折叠到前面制作好的折痕上面。

③然后将右下角垂直的两个小边都向中间的对角线折痕处进行折叠。

④将对角线折痕的右上部分向左下方向进行对折。

⑤按照箭头所示的方向，将左边的三角形向右边折叠。

⑥按照白色粗箭头所示，将前一步折向右边的三角形打开。

⑦在打开的同时，根据前面的折痕将顶角向下压折。

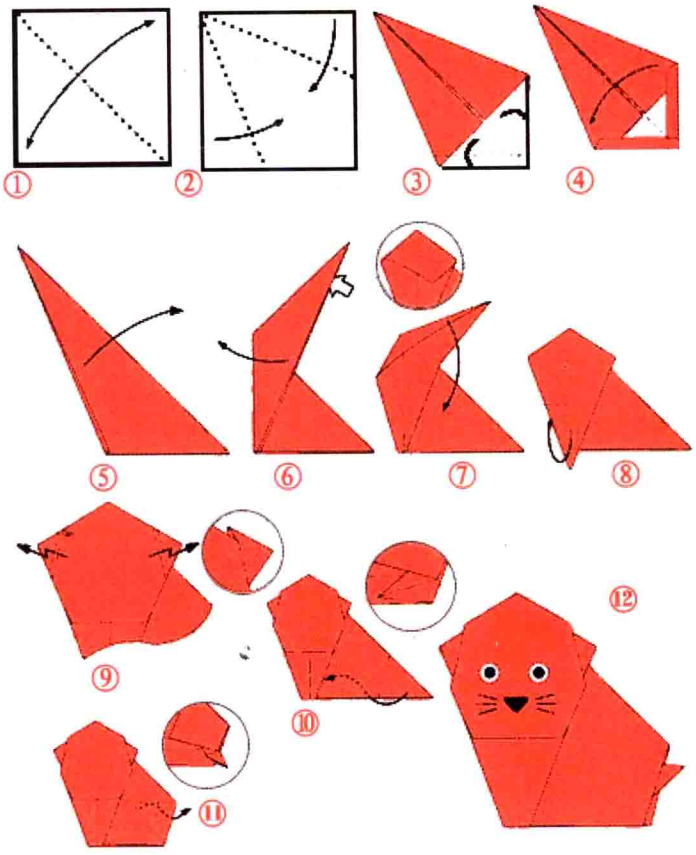
⑧在压展平整之后，将顶角所在的三角形向后翻折隐藏起来。

⑨将小猫咪的脸进行简单的修饰。

⑩将左右两个脸所在的角进行一个连续的折叠。

⑪将小猫右边尾巴的部分向内进行一个压折，再向外进行一次压折的操作。

⑫最后用画笔画出小猫的脸来。这样，可爱的手工折纸小猫就制作完成啦。



准爸爸课堂：给胎宝宝念童谣

许多理论研究和科学实验都表明，对胎宝宝进行语言方面的训练是必要的和可行的。孕期，准爸妈应多对胎宝宝实施语言胎教。念童谣就是一种很好的语言胎教方法。

布娃娃

布娃娃，布娃娃，
大大的眼睛黑头发，
张着嘴巴笑哈哈，
我来抱抱你，
做你的好妈妈。

电话

铃铃铃，铃铃铃，
轻轻一拨就接通。
告诉妈妈好想她，
告诉爸爸快回家。
铃铃铃，铃铃铃，
宝宝的话听到了，
爸爸妈妈就回家。

一年里的蔬菜

一月菠菜才发青；
二月栽的羊角葱；
三月芹菜出了地；
四月竹笋出圪莛；
五月黄瓜大街卖；
六月葫芦弯似弓；
七月茄子头向下；
八月蓧椒满树红；
九月柿子红似火；
十月萝卜上秤称；
十一月白菜家家有；
十二月蒜苗人人称。



孕9月多彩胎教方案

根据不同情景选取不同的音乐

怀孕9个月时，胎宝宝的听觉功能发育已基本完成，此时，准妈妈要给胎宝宝倾听适宜的音乐，以促进其听觉进一步完善。

准妈妈可根据不同的情况选取不同的音乐，做家务事时可听轻快的《米努哀小步舞曲》；独自一个人冥想时最好听《弥撒曲》或《米赛亚》等宗教歌曲；整理一天的工作和写日记时听小夜曲类的音乐；忧郁时，与其立即听高兴的音乐，不如开始先听一会儿单调的悲伤的音乐，然后再听高兴的音乐；稍微有点不安时，听一些弦乐器演奏的音乐能使情绪镇定；不要只听古典音乐，也可听自己喜欢的流行歌曲或歌谣等来调节心情。

走进准妈妈的冥想

准妈妈应使自己保持平和的心态。休息的时候，可以进行冥想胎教，与腹中的胎宝宝就即将到来的分娩一事进行对话。下面介绍一些孕晚期准妈妈可以冥想的内容：

我是这个无比珍贵的宝宝的妈妈。

我确信，宝宝的诞生是我人生中无比幸福的时刻。

我周身都洋溢着母爱之光。

因为爱，人生中的任何事情我都能做到。

宝宝的诞生将使我和丈夫之间的爱情更加深厚。

我给宝宝最珍贵的礼物，就是我的爱。

儿歌《爸爸妈妈爱宝宝》

乖宝宝，香宝宝，
妈妈最爱是宝宝；
乖宝宝，香宝宝，
爸爸最爱是宝宝；
乖宝宝，香宝宝，
宝宝最爱是妈妈；
乖宝宝，香宝宝，
宝宝最爱是爸爸。



准妈妈来唱《小燕子》

小燕子，穿花衣。
年年春天来这里。
我问燕子你为啥来，
燕子说，这里的春天最美丽。
小燕子，告诉你，
今年这里更美丽……

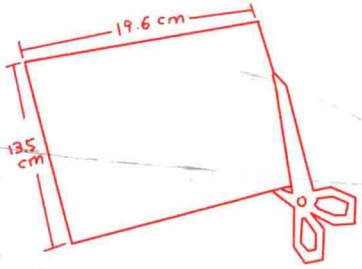


动动手，做相框

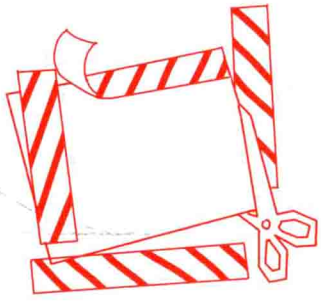
精美的相框，能给美好记忆里的画面增添一份色彩。准妈妈也有无数美好的记忆需要收藏。下面，就让我们一起来做个小相框吧!

材料：硬纸板、花纹纸各一张，剪刀，双面胶，麻绳。

步骤：



① 将硬纸板剪成19.6厘米×13.5厘米大小，用来做相框底板。



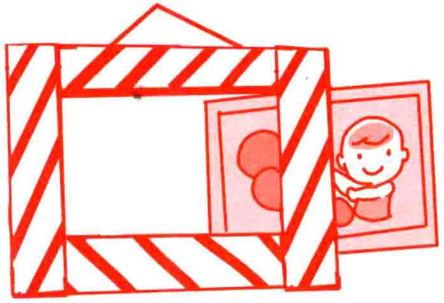
② 将花纹纸剪成4条，其中2条的长度与相框底板的长相等，另外2条的长度与相框底板的宽相等，宽2厘米。



③ 在相框底板的两个长边和一个短边紧贴边缘的地方贴上双面胶，最好选择窄条的双面胶，这样边框条（就是边缘部分）固定，里面部分是空的，可以插照片。



④ 在相框底板的另一面贴上麻绳。



⑤ 从没有封口的一端插入照片，小相框就完成了。

胎宝宝爱玩小游戏

此时的胎宝宝已经可以通过胎动来与准父母进行互动了。所以，闲暇时或者感觉胎宝宝心情较好时，准妈妈不妨试着和胎宝宝玩会儿拍肚游戏。

拍肚游戏能训练胎宝宝的反应能力和运动能力，在刚开始做这个游戏时，胎宝宝可能配合得不是很好，但是慢慢地他就熟能生巧了。

拍肚游戏

该法适用于正常妊娠的准妈妈，每天早晚各进行1次。

游戏时，准妈妈要坐好。每次3～5分钟。当胎宝宝踢肚子时，准妈妈可轻轻拍打被踢部位，然后再等待第2次踢肚。一般在1～2分钟后，胎宝宝会再踢，这时再拍几下，接着停下来。如果拍的地方改变了，胎宝宝会向改变的地方再踢，这样可锻炼胎宝宝的运动能力。这个游戏也可以由准爸爸和胎宝宝进行。

拍肚游戏时应注意的事项

★ 训练的手法宜轻柔，循序渐进，不可急于求成，时间最长不要超过10分钟。

★ 做拍肚游戏之前，准妈妈应排空小便，并保持稳定、轻松、愉快、平和的心态。

★ 如遇到胎宝宝“拳打脚踢”式的强烈反应，表示胎宝宝不高兴了，这时准妈妈应停止动作，安抚胎宝宝。

★ 有不规则子宫收缩、腹痛或早产迹象的准妈妈，或有不良产史的准妈妈，不宜进行拍肚游戏，以免发生意外。



准爸爸也可以和胎宝宝一起玩拍肚游戏，游戏时最好能多呼唤胎宝宝的名字。如果每次交流前都用同一个名字轻声而充满爱意地跟他打个招呼，那么胎宝宝出生后，再次听到同样的呼唤会感到很亲切。

走进童话《海的女儿》

童话故事陪伴了准妈妈的童年，带给她无限遐想。准妈妈可以给胎宝宝讲讲自己喜欢的童话，比如《海的女儿》。

故事梗概：在海的深处生活着一个美丽而善良的小人鱼。她救了一个王子并喜欢上了他，为了追求爱情，不惜忍受巨大痛苦，脱去鱼形，换来人形 。但王子最后和邻国的公主结婚了。她的希望没有了。巫婆告诉小人鱼，只要杀死王子，并使王子的血流到自己腿上，小人鱼就可以回到属于自己的世界。但她没有这样做，最终化为了泡沫。为了所爱的人，牺牲了自己，她觉得很幸福。

讲故事：《三只小猪盖房子》

可爱的小猪，也可以打败凶恶的大灰狼。小猪是怎样做到的呢？快来给胎宝宝讲讲《三只小猪盖房子》的故事吧!

故事梗概：猪妈妈让长大的小猪各自去盖一间房子。小黑猪用稻草盖了间草房；小白猪用木头盖了间木房子；小花猪一块砖一块砖地盖了一间砖房子。一只大灰狼来到草房前，大灰狼用力撞了一下，草房就倒了。小黑猪急忙逃出草房，跑进了小白猪的木房子里。大灰狼又来到木房前，大灰狼用力撞了两下木房又倒了。小黑猪和小白猪急忙逃出木房，跑进了小花猪的砖房里。大灰狼来到砖房前，叫小花猪开门，小花猪不肯开。大灰狼用尽全身力气，砖房仍然是一动不动。大灰狼看到房顶上有一个大烟囱，就爬上房顶，从烟囱里钻进去。三只小猪忙在炉膛里添了许多柴，大灰狼从烟囱里钻进去后，跌进大炉膛被火烧死了。



欣赏名曲《月光》

《月光》又名《明月之光》，是德彪西早期代表作《贝加马斯卡组曲》中的第三曲，作于1890年。德彪西留学罗马期间，游历了风光秀丽的贝加马斯卡地区，《贝加马斯卡组曲》就是根据这一印象所作。

乐曲为行板，一开始，明亮的旋律以缓慢的速度向下浮动，宛如月亮正把银色的光芒洒向人间。接着，在连续的和弦进行中，上声部轻轻地奏出优雅如歌的月光曲。中间部分由3个段落组成，是一个富于抒情意味的部分，好似抒写了人们在银色月光下浮想联翩、舒心歌唱的情景。准妈妈和胎宝宝一起享受《月光》的美妙吧!



在准妈妈心情烦躁时，准爸爸可以给她放这首《月光》听，它能让准妈妈的心渐渐静下来。曲子采用了色调柔和而明净的和声与钢琴体，着意描绘了月夜幽静景色，给人以心旷神怡的感受。

准爸爸课堂：认识动物

准爸爸在与胎宝宝对话、讲故事的基础上，可教胎宝宝认识动物。你可以动手制作一些简单的图像卡片，或是去书店买些动物卡片。通过深刻的视觉印象将卡片上描绘的图像、形状与颜色传递给胎宝宝。

比如，准爸爸可以拿出一张画有小猫的卡片，读给胎宝宝听，教胎宝宝辨认，再拿出一张画有小狗的卡片，也读给胎宝宝听。最后抚摸着准妈妈的肚皮问胎宝宝：“认得小猫小狗了吗，说说看，小猫小狗哪个更可爱？”……这样，寓教于乐，对胎宝宝的身心发展大有益处，准妈妈也会很开心。







孕10月多彩胎教方案

在《爱之梦》中期待宝宝的降临

这首《爱之梦》，是由匈牙利作曲家李斯特所作，主旋律表达永久的爱。这不正是准妈妈现在最想表达的心声？亲爱的宝贝，我爱你，永远地爱你。准妈妈一定要把这份爱传达给胎宝宝，让他知道这个世界期待着他的到来。

准妈妈在欣赏这首音乐的时候，可以边听边跟着唱，注意在唱完每一段音符后稍加停顿，给胎宝宝留“复唱”的时间。当然唱的声音不能太大，以免使胎宝宝感到不安。

感受《江畔独步寻花》

《江畔独步寻花》

黄四娘家花满蹊，
千朵万朵压枝低。
留连戏蝶时时舞，
自在娇莺恰恰啼。

(杜甫)

这首诗杜甫写于在成都草堂时期，春暖花开时节，诗人独自沿着江边散步赏花，触景生情，一连写了七首诗，这是第六首。黄四娘家的小路上，鲜花开得密密匝匝，把枝条都压弯了，花朵的芳香更是引来无数的蜂蝶在花间翩翩起舞，花底不时传来黄莺动听的鸣啼。

朗朗上口的《二十四节气》七言诗

地球绕着太阳转，绕完一圈是一年。
一年分成十二月，二十四节紧相连。
按照公历来推算，每月两气不改变。
上半年是六、廿一，下半年逢八、廿三。
这些就是交节日，有差不过一两天。
二十四节有先后，下列口诀记心间：
一月小寒接大寒，二月立春雨水连；
惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天；
五月立夏和小满，六月芒种夏至连；
七月大暑和小暑，立秋处暑八月间；
九月白露接秋分，寒露霜降十月全；
立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。
抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。

一起来念首《拍手歌》

你拍一，我拍一，天天早起练身体。
你拍二，我拍二，天天都要带手绢。
你拍三，我拍三，洗澡以后换衬衫。
你拍四，我拍四，消灭苍蝇和蚊子。
你拍五，我拍五，有痰不要随地吐。
你拍六，我拍六，瓜皮果核不乱丢。
你拍七，我拍七，吃饭细嚼别着急。
你拍八，我拍八，勤剪指甲常刷牙。
你拍九，我拍九，吃饭以前要洗手。
你拍十，我拍十，脏的东西不要吃。



联线准爸爸

准妈妈小时候都非常喜欢边拍手边歌唱。现在，准爸爸也可以和准妈妈再玩一次，有了胎宝宝的加入，这个游戏一定更有意思。

折只小船儿，送给胎宝宝

折纸是一项手、眼、脑并用的活动，准妈妈通过折纸不仅可以调节手脑的协调性，还可以调节不良情绪，而胎宝宝在准妈妈腹中也能感受到折纸的乐趣。准妈妈今天可以来尝试一下难度不太大的折纸船。准妈妈要准备一张正方形的纸，最好不要太硬。

步骤：

①将正方形纸沿中心对折，要有折痕。

②展开，把四个角折向中心，再展开。

③每个角再向新折出来的折痕折入，然后沿旧痕折入，这时会是一个四周均折起的梯形，而整体是正方形。

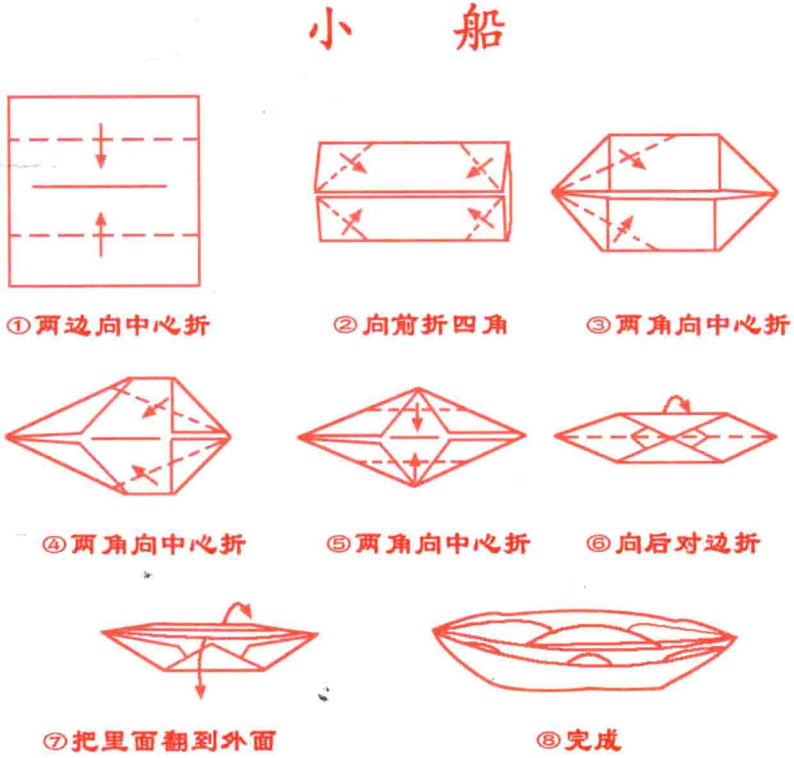
④把两边向中心折，这时会是一个长长的矩形。

⑤沿着上面明显的三角折一个三角形，再平分这个角度一次，一共是2个边，4个角。

⑥两边再折一次，这个是船帮，为的是压住刚才的4个角。

⑦拿住两端，从里面向外翻。

⑧把篷拉出来，小船就完成了。

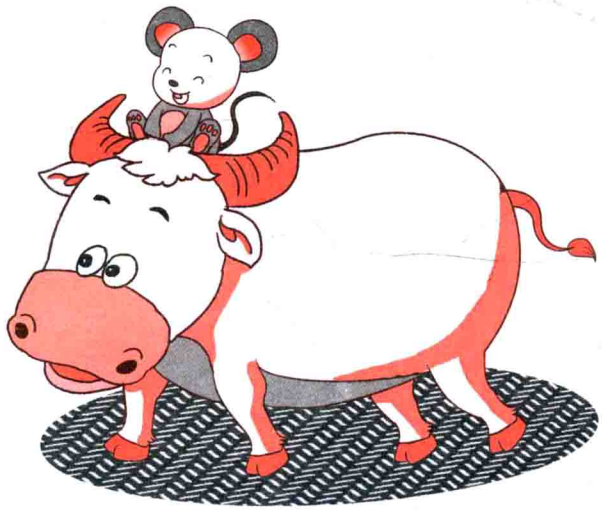


十二生肖的小故事

给胎宝宝讲故事时，准爸妈既要避免声音太高，又要防止平淡乏味的读书，要绘声绘色、充满感情。讲故事时，读到不同的角色，声音要有变化。如果准爸妈可以分角色给胎宝宝讲故事，那样会更有趣。

报名那天，老鼠起得很早，牛也起得很早。它们在路上碰到了。牛个头大，迈的步子也大，老鼠个头小，迈的步子也小，老鼠跑得上气不接下气，才刚刚跟上牛。老鼠心里想："路还远着呢，我快跑不动了，这可怎么办？"它脑子一动，想出个主意来，就对牛说："牛哥哥，牛哥哥，我来给你唱个歌。"牛说："好啊，你唱吧——咦，你怎么不唱呀？"老鼠说："我在唱哩，你怎么没听见？哦，我的嗓门太细了，你没听见。这样吧，让我骑在你的脖子上，唱起歌来，你就听见了。"牛说："行罗，行罗！"老鼠就沿着牛腿一直爬上了牛脖子，让牛驮着它走，可舒服了。它摇头晃脑的，真的唱起歌来："牛哥哥，牛哥哥，过小河，爬山坡，驾，驾，快点儿罗！"

牛一听，乐了，撒开四条腿使劲跑，跑到报名的地方一看，谁也没来，高兴得昂昂叫起来："我是第一名，我是第一名！"牛还没把话说完，老鼠从牛脖子上一蹦，蹦到地上，吱溜一蹿，蹿到牛前面去了。结果是老鼠得了第一名，牛得了第二名，所以，在十二生肖里，小小的老鼠排在了最前面。



让助产音乐帮母胎放松

在怀孕的最后一个月里，准妈妈可综合多种方法对胎宝宝进行胎教，以利于胎宝宝大脑的发育，但要注意选用声波成分中不含声压很强的高频声波的舒缓优美、节奏不强、力度不大的音乐。

分娩是每一位母亲必须经历的大事。如何消除产妇的恐惧，减少分娩的痛苦，成为有关专家们研究的问题。这里向准妈妈介绍一种助产音乐。准妈妈可以不失时机地借助产音乐，给胎宝宝进行最后的音乐胎教。

助产音乐在准妈妈分娩的过程中使用，可以帮助准妈妈专注于生产，缓解激动、不安的情绪。乐曲长达70分钟，其中除了有各种乐器声如小提琴、和弦和敲击乐器声外，还有胎宝宝的心跳声。乐曲从16节拍的主旋律着手，不断重复节奏，使准妈妈产生相应的节奏感，呼吸变得更有规则和有层次，从而提高准妈妈在分娩过程中的呼吸技巧。不论乐曲从何处开始播放，准妈妈都能轻松地进入主旋律，而胎宝宝也将在这种轻松的音乐当中完成从子宫到人间的过程。

准爸爸课堂：教胎宝宝认识图形

此时胎宝宝的感官都已发育成熟，视觉、听觉、触觉等都已具备，准爸爸可以着手进行图形教育。



用鲜艳的彩色硬纸，剪成几个不同颜色的正方形、长方形、三角形、圆形等图片，准爸爸深情地告诉胎宝宝：“你看爸爸手里拿的黄颜色的正方形，正方形是4个边一样长，4个角相等，都是直角，你看咱家的餐桌是正方形的。你再看这个，这是绿颜色的长方形，长方形是2个边长、2个边短，4个角也都是相等的直角。”

然后，准爸爸可以把三角形和圆形也这样讲给胎宝宝听。需要注意的是，下一次讲解的时候，准爸爸还要按照此前的顺序讲。

充分准备为分娩

十月怀胎，一朝分娩。在这一生命的重要时刻，除了喜悦与期待，准妈妈需要注意些什么呢？又该做好哪些准备呢？准妈妈快来看看吧！





掌握必要的分娩常识

适时入院待产

自然分娩时间在孕38～42周分娩者占80%，小于38周分娩者占10%，还有10%将可能发生过期妊娠。临产最主要的现象就是规律的腹痛，其特征是疼痛的间隔时间越来越短、持续的时间越来越长、疼痛的强度越来越强。如果持续30秒以上，间隔5～6分钟，或10分钟出现3次疼痛，可能就是临产，可以去医院检查。

需要提前入院的情况

有以下情况的准妈妈，要提前入院：

★ 若发生胎膜早破，虽未临产也应住院。

★ 自觉胎动近1～2日明显异常者。

★ 围产检查发现胎心异常，或脐血流异常、产前有阴道出血者。

★ 确诊为前置胎盘，即使不出血也应提早住院。

★ 产前检查发现羊水异常。

★ 有并发症和合并症的准妈妈，医师会根据病情决定产妇的入院时间。如妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、妊娠合并心脏病。

★ 胎位不正或骨盆狭窄，事先已决定做选择性剖宫产者，应在预产期前1～2周入院。

★ 双胎妊娠者，应提前1～2周入院。

了解自然分娩

胎宝宝发育正常，产妇骨盆发育也正常，身体状况良好，靠子宫阵发的有力的节律性收缩将胎宝宝推出体外，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，对母亲和胎宝宝都没有多大的损伤，而且母亲产后很快能得以恢复。

妊娠足月后，子宫肌肉出现有规律的收缩，随之子宫颈口开大，胎宝宝通过产道从子宫里娩出，来到人间。



自然分娩后，母亲身体各个系统和生殖器官又相继恢复到原来的状况，这个复杂的过程，也是一个自然规律。

自然分娩的第一产程

第一产程是指子宫口开始扩张，直到宫口开全，约为10厘米的这个阶段。

这是整个分娩过程中历时最长的一个产程。此时子宫的收缩间隔会越来越短，从开始时的每隔5～6分钟收缩30秒以上，到每隔2～3分钟收缩50秒。在第一产程中，准妈妈宫缩时感觉下腹痛，宫缩越紧，间隔时间越短，子宫颈口则开得越快。

自然分娩的第二产程

第二产程是指从子宫口开全到胎宝宝娩出这个阶段。此时随着子宫收缩加强，宫口全开，胎头先露部分开始下降至骨盆，随着产程进展，宫缩加强，迫使胎宝宝从母体中娩出。

自然分娩的第三产程

第三产程是指胎宝宝出生到胎盘排出阴道这个阶段。此时胎宝宝已经娩出，宫缩会暂停一会儿又重新开始，胎盘因子宫收缩会从子宫壁剥落移向子宫口，妈妈再次用力，胎盘就会顺利脱出。医生或助产士会检查胎盘及隔膜，以确认它们全部被排出来了。

剖宫产都有哪些弊端

剖宫产的新生儿，缺乏自然分娩中产道对胎宝宝的必要挤压过程，极有可能发生呼吸窘迫综合征、颅内出血、吸入性肺炎；其抵御疾病的免疫力要比正常分娩的新生儿低。剖宫产产妇的恢复也比自然分娩的产妇要慢，且由此引发的病症也较自然分娩多。所以，产妇最好坚持自然分娩。

什么情况下剖宫产对母胎皆有利

从综合考虑母婴两方面因素的角度，以下情况做剖宫产对母儿双方皆有利。

★ 头位难产或胎位异常。

★ 阴道出血，如前置胎盘、胎盘早期剥离、子宫破裂、前置血管出血等，这些都会危及母亲和胎宝宝的生命，宜赶紧剖宫生产。

★ 巨大儿，新生儿体重超过4000克称为巨大儿，如估计经阴道分娩常会发生难产、胎儿外伤(如骨折或臂神经丛伤害)，采取剖宫产较安全。

★ 准妈妈罹患高血压，如无法控制或演变成子痫时，经催生不成，宜剖宫生产。



什么是水中分娩法

水中分娩通过给胎宝宝创造同胎内环境相似的外部环境，降低胎宝宝降生时的压力，同时缓解产妇的阵痛。

水中分娩一般会在一间特殊的产房进行，在一只形似按摩浴缸的分娩水池内，产妇泡在经过特殊处理的温水中，水温保持在36～37℃，环境温度为26℃。在助产士指导下，合理换气、放松……慢慢地一个小生命就顺利降临人世。宝宝生出后，在水中呆的时间不能超过1分钟。

了解无痛分娩法

无痛分娩是指在产妇分娩过程中，由麻醉师给产妇施行可控制药量的麻醉，使产妇在整个分娩过程中不痛或基本无痛的方法。

当宫口开到3厘米，产妇对疼痛的忍耐达到极限时，麻醉师在产妇的腰部将低浓度的局麻药注入蛛网膜下腔或硬膜外腔，采用间断注药或用输注泵自动持续给药，达到镇痛效果，镇痛可维持到分娩结束。麻醉药的浓度大约相当于剖宫产麻醉时的1/5，浓度较低，镇痛起效快，可控性强，安全性高。这种无痛分娩法是目前各大医院运用最广泛、效果比较理想的一种。

了解超时生产的危险

临产后超过24小时不能分娩叫滞产，指分娩时的总产程初产妇超过24小时或经产妇超过16小时。造成这种状况的原因是子宫收缩乏力，导致子宫收缩乏力的原因有胎头与骨盆不相称、胎位异常、子宫发育畸形（双角子宫）、子宫肌瘤、精神紧张、疲劳、进食不足、用药不当等。

由于临产时间过长，子宫收缩乏力，产妇疲劳，体力消耗，以致肠胀气、排尿困难、脱水，甚至酸中毒，容易造成产后出血及感染。胎宝宝长时间承受子宫收缩的压力，可造成胎宝宝缺氧、新生儿窒息，由此增加了手术分娩机会，从而使胎宝宝宫内感染的机会也随之增加，出生后容易发生并发症。



分娩技巧早掌握

第一产程的饮食要点

第一产程中，由于不需要产妇用力，因此产妇可尽可能多吃些东西，以备在第二产程时有力气分娩。所吃的食物一般以碳水化合物性的食物为主，因为它们在胃中停留时间比蛋白质和脂肪短，不会在宫缩紧张时引起产妇的不适感或恶心、呕吐；其次，这类食物在体内的供能速度快。食物应稀软、清淡、易消化，如蛋糕、挂面、糖粥等。



专家面对面

产前，准妈妈的饮食一是要吃得饱、吃得好，营养丰富，合理调配，起到营养互补作用，提高食物的营养价值，同时多吃含膳食纤维的食品。二是要有规律，避免饥一顿、饱一顿。特别是早餐，要保质保量。

第二产程的饮食要点

第二产程中，多数产妇不愿进食，此时可适当喝点果汁或菜汤，以补充因出汗而丧失的水分。

由于第二产程需要产妇不断用力，产妇应进食高能量、易消化的食物，如牛奶、糖粥、巧克力。如果实在因宫缩太紧，很不舒服不能进食时，也可通过输入葡萄糖、维生素来补充能量。

分娩时产妇如何配合



第一产程，由于宫缩不紧，产妇应思想放松，尽量下地活动，或同别人聊天，以分散注意力。

此时，产妇可照常进食一些易消化、富营养、能量高的食物，如巧克力。要按时排尿、排便，以免过度膨胀的膀胱和充盈的直肠影响胎宝宝的下降。宫缩时，可由丈夫协助按摩，宫缩间隙尽量放松全身肌肉休息，以保存体力。

第二产程，根据医生的指导或平时的练习在宫缩时配合用力。正确动作是双腿蹬在产床上，双手握住床把，或取抱膝位，或取蹲位。宫缩时，先深吸气，然后屏住气像排便一样向下用力，尽可能多屏一会儿，紧接着做一次深呼吸后再深吸一口气，再屏气用力，这样每次宫缩时用2～3次力。宫缩间隙时，全身放松，安静休息，准备迎接下一次宫缩。胎宝宝即将娩出时，应按医生的要求张口哈气，以减轻腹压，防止产道裂伤。

自我暗示减轻分娩痛苦

面对分娩，准妈妈可以进行自我暗示：痛苦是为了让宝宝更聪明。产痛能使准妈妈脑中产生一种抗痛物质——脑啡肽，这种物质对胎宝宝智力的发育非常有益。在自然分娩时，如果能用“痛苦是为了让宝宝更聪明”这样的自我暗示，无疑可以让自然分娩更快速，减少自然分娩的痛苦。

临产时胎位的变化

有些准妈妈在门诊产前检查一直被告知胎位是正的，生产过程中却被告知“胎位不正”，感到不可理解，准妈妈及家属均难以接受。

其实这是对妊娠、分娩知识缺乏了解。在门诊检查时，只要胎头向下时，就认为胎位是正的。但是因胎头（枕部）的朝向和俯屈不同仍有胎位不正的存在，这种胎位只有在临产时才能被检查出来。

正常胎头位置应该为枕部朝向母亲左前方或右前方，胎头俯屈，枕部位置最低。如胎头枕部朝向母亲一侧、朝向正前正后方、朝向后侧方均是异常的胎位，如胎头俯屈不良，前囟、额、面部等部位处于最低位置时也是异常胎位。

这些胎位不正都要等到宫口开大4厘米后才能确定，至少也要开至2厘米才可初步诊断。

然而这些胎位不正在诊断后又不能立即得到处理，因为有一部分是临时的初始胎位。在临产一段时间后，由于分娩产力的作用，使胎头发生旋转和俯屈，回到其正常的位置。

消除紧张可缩短产程

有个别产妇，由于精神紧张，还没有正式生产，就吃不好、睡不好，结果消耗了体力，到正式临产时则疲乏无力，因而产程延长了。

如果产程超过24小时则称为“滞产”。一旦滞产，手术产和感染的机会都将增加。

孕育焦点

临产时，产妇不要紧张，要照常进食和休息，子宫收缩时和医护人员配合好，这样可以减轻分娩不适，也可缩短产程。

待产过程中要做的事

产妇在待产过程中，要做好下列事情：

★ 饮食要少量多次，吃高热量、易消化的食物。

★ 排尿和排便。临产后，产妇每2～4小时小便一次，以免膀胱充盈影响子宫收缩及胎头下降。

★ 活动和休息。临产后，若产妇宫缩不强，未破膜，可在室内适量活动，这有助于促进产程进展。

分娩时的正确姿势

产妇在分娩时，一般是以仰卧的姿势来用力。不过，如果感到痛苦或腰痛的时候，就应该马上告诉医生，改变为侧卧或俯卧的姿势。在分娩时，产妇用力的原则是要自然，想用力的时候就用力，不要过于勉强。

另外，胎宝宝下降到出口时，产妇的腹部会有很强烈的肿胀感和疼痛感，这会使产妇因疼痛而出现紧张和混乱的现象。这时，产妇应睁开眼睛做深呼吸，稳定自己的情绪。

分娩时抱腿用力的方法

举起双脚，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。此时，如果大腿充分张开，与其说是双手抱住双腿，不如说是用双手将双腿抱起来。双手不可握在一起，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。

孕育焦点

准妈妈临产前，应尽量了解分娩的知识和技巧，充分的准备会让准妈妈自信而从容，从而有助于准妈妈顺利生产。



分娩时仰卧用力的方法

两腿充分张开，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。先充分吸气，从鼻子吐气的同时停止呼吸，几秒钟后再慢慢像是要排便或打开肛门似的逐渐用力。此时要紧闭嘴唇，直到最后都不要让空气漏出来。从吸气、用力到吐气完毕，大约需要25秒钟。

分娩时侧卧用力的方法

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，单手抱住身体上方的大腿靠近臀部的地方，用双手抱亦可。只是侧卧时，在身体下方的手容易疲劳。头部不可弯得太低，脊背也不可拱起至眼睛看的到肚脐的程度。胸部先充分吸气，然后和仰卧的情形一样，暂停数秒后再用力。脊背挺直，不可拱起，臀部向后突出般地用力。这种用力的姿势就好像排便时的姿势，准妈妈能轻易做到。

分娩时的深呼吸法

这种方法有镇静效果，用于宫缩开始和结束时。方法是坐、躺皆可，集中注意力，身体完全放松，用力呼气和吸气，吸气用鼻子慢慢吸气，使气直达肺底，家人把手放在产妇的腰部，会感到你的肋骨骨架，即胸廓向外、向上扩张，然后用嘴像吹蜡烛一样慢慢呼气，频率较慢。



分娩时的短促呼吸法

分娩时的短促呼吸法是有效缓解疼痛的呼吸方法之一，用于第一产程的转换期，子宫颈尚未完全张开，如果你此时感觉想向下用力，用此呼吸来抵抗这种推力。方法是坐、躺皆可，集中注意力，身体完全放松，用嘴呼吸，吸入少量的气，然后再吹出，速度要短要快，技巧在于用力吹，像吹袋子一样，比浅呼吸更浅、更快。

分娩时的浅呼吸法

分娩时的浅呼吸，能有效地缓解疼痛，又称胸部呼吸，用于宫缩两次深呼吸之间。方法是坐、躺皆可，集中注意力，身体完全放松，用鼻子慢慢吸气，气只吸到肺的上半部，让你的丈夫或家人将两手放在你的肩胛上，会感到你的两肩胛有向上提的感觉，然后嘴像吹蜡烛一样慢慢呼气，频率较快。



专家面对面

面对分娩，准妈妈不要害羞和担心，医护人员会从专业的角度帮助你生产，对于生产过程中出现的各种情况，医护人员会采取相应的措施，准妈妈只要配合好他们就可以了。

各产程中呼吸方法的应用

★ 第一产程早期：准妈妈应在整个宫缩期间均匀地做深呼吸，对宫缩反应不要紧张。

★ 第一产程后期：宫缩时，进行轻轻的短促呼吸。当宫缩过后深吸一口气松弛一下，以对自己及周围人发出宫缩已经过去的信号。过渡阶段，试着采用浅表的呼吸——喘气——使用口呼吸，不要换气过度。

★ 第二产程：做深呼吸并忍住，使气往下压，使骨盆底往外膨出，使推力长而平稳。如宫缩强烈，需再重复一次。



准爸爸备忘录

购物，只选必需品

其实宝宝刚一降生，必用的东西只有纸尿裤、洗澡盆、床、被褥、衣物。

这些必用品一定要在生产前就准备好，其他的东西完全可以等到宝宝降生了，用到什么买什么。现在的购物很方便，可以网络购物、电话购物。特别是玩具之类的，完全可以等宝宝真正能玩的时候再买。

给宝宝准备柔软的尿布

尿布是宝宝的必需品，直到宝宝自己能上厕所为止都需要用尿布。宝宝新陈代谢旺盛，大小便次数多，因此尿布的选择和使用更为重要。



由于宝宝的皮肤十分娇嫩，所以选用尿布的材料并不要求高档、新颖，而要讲究柔软、清洁、吸水性能好。可用棉布制作尿布，颜色以白、浅黄、浅粉为宜，忌用深色，尤其是蓝、青、紫色的。

尿布的尺寸一般以36厘米见方为宜，也可做成36厘米×12厘米的长方形。正方形尿布可折叠成三层，也可用两块长方形尿布折叠使用。



确保宝宝的衣物安全舒适

婴幼儿的抵抗力较弱，但由于皮肤细嫩，成长较快，宝宝对有害物质的吸收能力比成人要高，因此有害物质对宝宝的健康造成的危害更大。

在为宝宝选择服装时，首先应考虑它的安全性。尽量选择颜色浅的内衣，在选择白色纯棉内衣时应注意真正天然的、不加荧光剂的白色，这种是柔和的白色或略微有点黄。另外，胸前涂有鲜艳的印花图案容易使甲醛含量超标，因此，绣花图案应比印花图案优先选择。

奶嘴，宝宝的好伙伴

奶嘴是奶瓶的重要组成，是宝宝会不会接受这个奶瓶的决定因素。如果给宝宝用奶瓶喂奶，需要准备几个奶嘴，即使用乳头喂奶，也需要准备五六个。

目前市场上的奶嘴大多用硅胶制成，也有一部分用橡胶制成。相比之下，对宝宝来说硅胶奶嘴的口感更接近妈妈的乳头，软硬适中，且可促进宝宝唾液分泌，有助于宝宝上下腭、脸部肌肉的发育，宝宝比较容易接受。

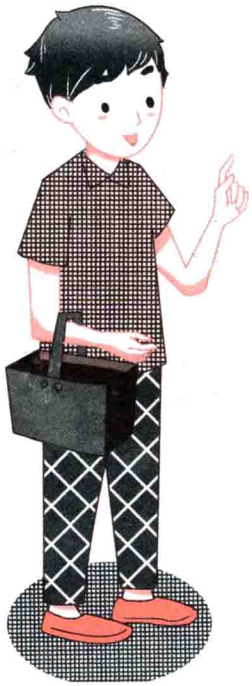
奶嘴孔形主要有：圆孔奶嘴、十字孔奶嘴、Y字孔奶嘴。奶嘴的样式主要有：弯头奶嘴、去舌苔奶嘴、拇指奶嘴。不同孔形和样式的奶嘴，妈妈应根据宝宝的实际月龄进行购买。

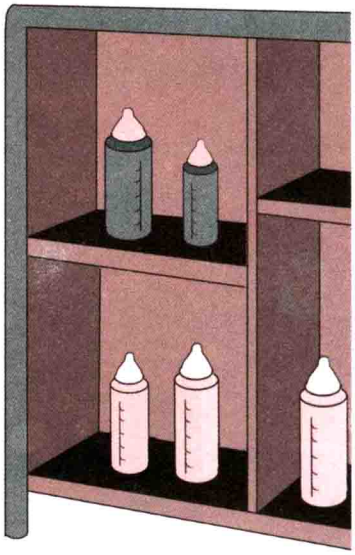
专家面对面

选购奶嘴时，除了看奶嘴的开孔形状、设计样式外，还要察看奶嘴的基部。这点很重要，如果宝宝在吸奶时感觉嘴唇不舒服，同样会拒吸。

选好奶瓶很重要

市场上的奶瓶从制作材料上主要有两种——PC塑料和玻璃。PC质轻、不易碎，适合外出及较大宝宝自己拿。玻璃奶瓶更适合在家里由妈妈拿着喂宝宝。





圆形奶瓶适合0～3个月的宝宝用。这一时期，宝宝吃奶、喝水主要是靠妈妈喂，圆形奶瓶内颈平滑，里面的液体流动顺畅。母乳喂养的宝宝喝水时最好用小号的奶瓶，储存母乳时可用大号的。

弧形、环形奶瓶适合4个月以上的宝宝，这时的宝宝有抓握东西的强烈欲望，弧形奶瓶像一只小哑铃，环形瓶是一个长圆的“O”形，这些外形的奶瓶便于宝宝的小手握住。

带柄小奶瓶适合1岁左右的宝宝，这时他可以自己抱着奶瓶喝东西了，但又往往抱不稳，这种类似练习杯的奶瓶就是专为他们准备的。

吸奶器的选择

所谓吸奶器，指的是用于挤出积聚在乳腺里的母乳的工具。一般适用于宝宝无法直接吮吸母乳或是母亲的乳头发生问题，还有就是母亲上班了，但仍然希望母乳喂养的情况。

吸奶器有电动型、手动型。另外，母乳可能从两侧的乳房同时流出，所以还备有两侧乳房同时使用及单侧分别使用两种类型。

挑选吸奶器的要点有：具备适当的吸力，使用时乳头没有疼痛感，能够细微地调整吸饮压力。

产后护理，给新妈妈最好的呵护

产后，新妈妈的身心正经历着巨大的变化，要很快适应这种身体和心理的变化，不仅需要准妈妈个人的努力，还需要家人更多的关心和照顾。





新妈妈的身体变化

产后子宫的变化



产褥期内子宫的变化最大，它将从胎盘刚娩出后的状态逐渐恢复至妊娠前子宫大小的水平。

产褥第一天，子宫底平脐，以后每日下降1～2厘米。产后1周，子宫约妊娠12周大，在耻骨联合上可触摸到。产后10天，子宫下降至内盆内，腹部检查摸不到子宫底。产后6周，子宫恢复正常非孕期大。其重量也相应由分娩结束时的1000克左右降至接近非孕期的50克左右。

产后阴道的变化

分娩后阴道扩大，阴道壁肌肉松弛、张力低，阴道黏膜皱壁会因过度伸展而消失。产褥期内阴道壁肌张力逐渐恢复，但不能完全达到孕前水平。黏膜皱壁约在产后3周开始重新出现。

产后外阴轻度水肿，在2～3天内自行消失。会阴部的轻度裂伤或会阴切口在4～5天内愈合。处女膜在分娩时被撕裂，仅留有黏膜残痕。

产后月经与排卵的恢复

月经一般会在产后6周复潮，哺乳妈妈的月经及排卵都恢复较迟。新妈妈中2.4%在产后6周内月经复潮；61.1%在12周内复潮；36.5%在24周内复潮。从内膜病理切片观察，第一次月经复潮时，有42%的人恢复排卵。

产后呼吸、消化系统的变化

分娩后腹腔压力的消失，使横膈恢复正常运动。孕期主要采取胸式呼吸，分娩后又转变为胸腹式呼吸。产褥期胃、小肠及大肠恢复正常位置，功能恢复。但肠蠕动减缓，常会有肠胀气。产褥初期新妈妈一般食欲欠佳，由于进食少、水分排泄较多，因此肠内容物较干燥，加上腹肌及盆底松弛、会阴伤口疼痛，极容易发生便秘。

孕育焦点

妊娠期体内潴留的大量水分，均会在产后数日内排出，因此新妈妈产后尿量会明显增加，以排出体内的水分。

产后泌尿系统的变化

妊娠时，增大的子宫压力所导致的肾盂、输尿管积水，一般在产后4～6周才能恢复，因而产褥期容易发生泌尿道感染。临产时，胎宝宝先露部位会对膀胱形成压迫，如果发生滞产，会导致母体膀胱三角区充血、水肿及黏膜出血，严重时会阻塞尿道而形成尿潴留。常见的是产后腹壁松弛、膀胱肌张力减低、对内张力增加敏感，再加上分娩时胎宝宝先露部分的压迫，会出现膀胱肌肉收缩功能障碍，或尿道、尿道外口、阴道、会阴创伤疼痛，反射性地使膀胱括约肌痉挛，增加排尿困难，严重的甚至不能排小便而需要导尿，而导尿又会增加泌尿道感染的机会。

产后乳房的变化



哺乳期的乳房发育除有内分泌激素的参与外，还取决于哺乳时宝宝对乳头的吮吸刺激，由乳头而来的感觉信号经传入神经纤维抵达丘脑下部，以致垂体生乳激素释放而促进乳汁分泌。吮吸动作还可反射性引起垂体后叶释放催产素，它将刺激乳腺和腺管的上皮细胞收缩，以促进乳汁的流出。产妇的营养、睡眠和精神状况、健康状况也将影响乳汁的分泌。

产后最初2～3天，乳房极度膨胀，静脉充盈，压痛明显，此时仅有少量初乳分泌。初乳为混浊的淡黄色液体，内含丰富的营养成分，为新生儿理想的天然早期食物。产后4天乳房开始分泌乳汁。因母乳中含有抵御疾病的抗体，因而采用母乳喂养的宝宝肠道感染的机会少。

产后血液循环系统的变化

产后2～3天内，由于大量血液从子宫进入体循环，以及妊娠期间过多的组织间液的回吸收，致使血容量上升，使心脏负担加重。一般在产后3～6周恢复至孕前水平。

分娩后，巨大的子宫施加给下腔静脉的压力消除，静脉血回流增加，以致产后第一天血容量即会有明显增加，此后血容量会渐渐减少。血细胞比容基本保持稳定。在产褥第一周内中性白细胞数很快下降，妊娠末期下降的血小板数在产褥早期迅速上升，血浆球蛋白及纤维蛋白原量增加，促使红细胞有较大的凝集倾向。



新妈妈自然分娩一周护理要点

产后8小时的生活安排



分娩、产后处理等程序结束后，新妈妈需安静休息2小时，确定无事以后，被送到自己的病房充分休养，恢复体力。

分娩后休息8小时即可下床。一般是由护士陪同上洗手间排小便，并指导如何更换恶露垫。对阵痛和侧切伤口的疼痛，一般不需要用止痛剂，如疼痛难忍时，可在医生指导下服药。为了避免空腹和口渴，新妈妈可以吃一些简单的食品，要及时排尿，必要时进行人工排尿。

产后第1天的生活安排

分娩30分钟后即可首次喂奶。产后一般由护士指导喂奶与乳房按摩，尝试初次哺乳，即使不出乳汁，只让宝宝含吮乳头也行。几乎所有新妈妈此时乳房并没有肿胀的感觉，只是练习让宝宝吮吸。

此时可以擦浴，注意切勿过劳；排尿、排便可以自己做。在医院分娩处理恶露，前3天由护士帮助清洗消毒外阴，第4天后多数由自己清洗。

分娩当天，子宫收缩会引起产后阵痛，会阴部缝合处也会非常疼痛。但是，即使躺在床上也要进行简单的运动，加快身体恢复速度。

产后第2天的生活安排

身体恢复到精神较佳时，要注意多补充营养。医院的伙食都已计算好热量，务必吃完。

在乳房肿胀时，要多花些时间按摩乳房，但胸罩不可过紧，用可支托丰满乳房的胸罩来保护乳房。允许洗头，注意保暖，洗后立即擦干，可请人帮助洗发。

产后第3天的生活安排

此时母乳分泌开始多了，让宝宝吸吮母乳的同时也能促进子宫收缩。并将多余的乳汁吸空，以保护乳房。可进行产褥体操，紧缩下腹部，使子宫与腹壁迅速恢复。

此时，有的新妈妈可在医生的指导下使用产褥束腹带，可压制腹部的脂肪。

产后第4天的生活安排

会阴侧切伤口已恢复，可以拆线了(也有的医院所用缝线不必拆除)。

如果母婴同室，新妈妈可用一个专用笔记本记录宝宝哺乳、排便、排尿等情况。此时，可以自己清理恶露。



专家面对面

产后新妈妈和新生儿的房间应保持良好的室温及通风状态，紧闭的门窗并不利于新妈妈和新生儿的健康。另外，温和的光线对新生儿的视觉发育有利，不要让新生儿长时间处在黑暗的环境中。



产后第5～6天的生活安排

医务人员指导如何给宝宝洗澡、换尿布，如何照顾宝宝等出院准备，以及出院检查。

新妈妈可向医护人员咨询育儿等知识，以求出院后育儿、产褥生活比较顺利。产后第6天，一般新生儿脐带会脱落。



产后第7天的生活安排

准备出院，归纳整理、办手续缴费、领母子健康手册、申请出生证明、拍纪念照，出院当天会相当忙碌。迎接的亲人尚未来之前，先将衣物整理妥善。新妈妈要穿准备好的衣服，打扮一下自己，穿戴整洁合体，愉快地带上小宝宝回家。

出院后要稳定情绪

出院的第一周，是新妈妈最易出现忧郁情绪的一周，如果自己在家坐月子，要由新妈妈来处置自己和宝宝的许多事情，又无经验，加之易疲劳，体力有限，24小时都会处在忙乱中。

另一方面，宝宝刚刚回到家中，与医院的环境有所不同，新妈妈的心情也会传给宝宝，宝宝也常常哭闹，会加重新妈妈的烦恼。建议丈夫应在妻子出院的第1～2周休“产假”为好，帮助妻子稳定情绪，为妻子减轻负担，使其心情愉快。



新妈妈剖宫产后的护理须知

要少用止痛药物

剖宫产术后麻醉药的作用逐渐消失，腹部伤口的痛觉开始恢复。一般在术后数小时，伤口开始剧烈疼痛。为了能够很好休息，使身体尽快复原，可请医生在手术当天或当夜给用一些止痛药物。在此之后，对疼痛多做一些忍耐，最好不要再使用药物止痛，以免影响肠蠕动的恢复。一般来讲，伤口的疼痛在3天后便会自行消失。

卧床宜取半卧位

剖宫产术后的产妇身体恢复较慢，不能与阴道自然分娩者一样，在产后24小时后就可起床活动。因此，剖宫产者容易发生恶露不易排出的情况。

保持伤口清洁

剖宫产手术后2周内，避免腹部切口沾湿，全身的清洁宜采用擦浴，在此之后可以淋浴，但恶露未排干净之前一定要禁止盆浴；每天冲洗外阴1～2次，注意不要让脏水进入阴道；如果伤口发生红、肿、热、痛，不可自己随意挤压敷贴，应该及时就医，以免伤口感染迁延不愈，影响正常生活和哺喂宝宝。

孕育焦点

剖宫产并不像传说中那么可怕。由于每个人对疼痛和麻药的敏感度不同，因而感觉也不同。所以，因种种原因不能顺产的产妇，手术后只要正确护理，对母子健康不会产生太大影响。

产后注意排尿

为了手术方便，一般在剖宫产术前均要安放导尿管。术后24～48小时麻醉药物影响消失，膀胱肌肉才可恢复排尿功能。这时，可拔掉导尿管，要求新妈妈只要一有尿意就要努力自行排尿，减少导尿管保留时间，避免时间过长引起尿路细菌感染。如果新妈妈第一次自行排尿有困难，可让新妈妈听流水声或用水壶盛温水冲洗会阴诱导排尿。

不要进食胀气食物

剖宫产术后约24小时，胃肠功能才可恢复，此后，给予流食1天，如蛋汤、米汤，忌食牛奶、豆浆、大量蔗糖等胀气食物。肠道气体排通后，改用半流质食物1～2天，如稀粥、汤面、馄饨等。

注意做健身锻炼

剖宫产术后10天左右，如果身体恢复良好，可开始进行健身锻炼。方法如下：

仰卧，两腿交替举起，先与身体垂直，后慢慢放下来，两腿分别做5次。仰卧，两臂自然放在身体两侧，屈曲抬起右腿，并使大腿尽力靠近腹部，脚跟尽力靠近臀部，左右腿交替做，各做5次。仰卧，两膝屈曲，两臂交叉合抱在胸前，后慢慢坐成半坐位，再恢复仰卧位。

仰卧，两膝屈曲，两臂上举伸直，做仰卧起坐；俯位，两腿屈向胸部，大腿与床垂直并抬起臀，胸部与床贴紧，早晚各做1次，每次做时，从2～3分钟逐渐延长到10分钟。

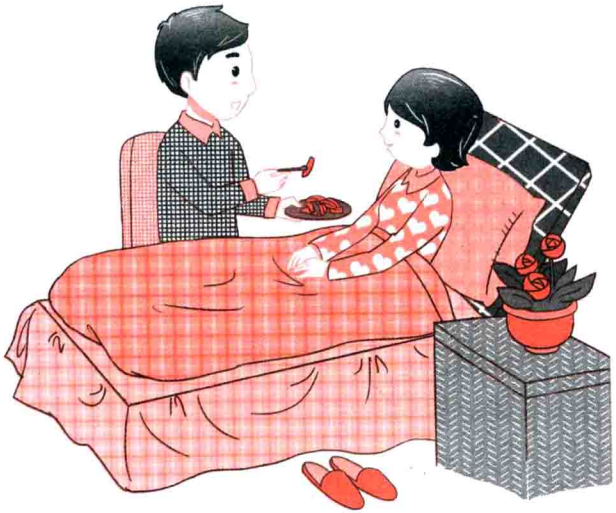
孕育焦点

剖宫产手术后，只要体力允许，新妈妈应该尽早下床活动，并逐渐增加活动量。这样，不仅可增加肠蠕动，促进子宫复位，还可避免发生肠粘连、血栓性静脉炎。



新妈妈坐月子的护理要点

“月子”，从何而来



在正常的妊娠过程中，胎宝宝及胎盘娩出以后，子宫就会慢慢恢复，胎盘剥离的创面完全愈合大概需要6周的时间。

因此我们就把从分娩到产后的第六周，也就是说从胎宝宝娩出以后到产后的六周这段时间叫作产褥期，民间俗称月子。

坐月子的重要性

在坐月子的过程当中，实际上是产妇整个生殖系统恢复的一个过程。恢复得不好，会影响产妇的身体健康。

产后胎宝宝娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。

这些形态、位置和功能能否复原，则取决于产妇在坐月子时的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢，还可能留下隐患。

第1周：好好静养

产后一周内，新妈妈需要充分休息和静养，以消除因分娩造成的疲劳。这一期间应当避免从事繁重的劳动，需要时常检查身体状况。但是，不得终日躺在床上度日，适当的运动有益于新妈妈的身心健康。



这一周新妈妈已可以适当活动自己的身体，可做产后体操，也可以适当照料宝宝，但应尽量请丈夫及亲人帮助。除此之外，新妈妈还可以到月子中心坐月子，请专门月子护士或月嫂帮助照顾新妈妈和宝宝。顺产的新妈妈，这一周可以淋浴。

第2周：在家更舒适

新妈妈一直躺在家里势必会感到郁闷。不过，不能因此而及早出门或逛街购物。即使感到身体轻盈，但尚未完全恢复前，也应注意保养。特别是在这一时期如果着凉，就会引发关节酸痛，更有可能患上四肢疼痛、感冒等疾病。



专家面对面

月子里，新妈妈自己的身体和心理都有很大变化，因而需要慢慢调整，此外，宝宝的到来也需要新妈妈学习很多东西。这个月子，新妈妈“坐”得并不轻松，因而新爸爸要和新妈妈一起面对这些挑战。

第3周：不要急着干家务

产后第3周，大部分新妈妈的身体已经恢复，在一定程度上熟悉了给宝宝哺乳和洗澡等育儿流程。但是不能因为身体得到了一定程度的恢复，便开始进行繁重的劳动。

应避免长时间站着或集中料理家务，这会使身体过度劳累，影响产后的身体恢复。





第4周：避免提重物

这一周，虽然新妈妈的身体正在逐渐恢复，但还没有完全恢复到正常水平，应避免提宝宝澡盆等重物，另外，伸手拿够高处的物品或长时间蹲着进行的劳动也应该避免。

第5周：注意观察身体状态

这一时期新妈妈身体处于恢复时期，因此，必须注意观察身体状态，以免留下后遗症。

第6周：适当运动更有益

现在，新妈妈的身体已基本恢复到怀孕前的状态，可以骑自行车或进行简单的运动。为了恢复体形，还可以练习塑身操。





新妈妈饮食要营养更要健康

进食稀软的食物

新妈妈的饭要煮得软一点，少吃油炸的食物，少吃坚硬的食物。因新妈妈产后由于体力透支，很多人会有牙齿松动的情况，过硬的食物一方面对牙齿不好，另一方面也不利于消化吸收。

产后正确的进食顺序

产后，新妈妈在进食的时候，最好按照一定的顺序进行。因为只有这样，才能更好地消化吸收食物中的营养，更有利于新妈妈的身体恢复。

正确的进餐顺序应为：汤→青菜→饭→肉，半小时后再进食水果。

饭前先喝汤，饭后喝汤的最大问题在于冲淡食物消化所需要的胃酸。

所以新妈妈吃饭时忌一边吃饭一边喝汤，或以汤泡饭，或吃过饭后再来一大碗汤，这样容易阻碍正常消化。

米饭、面食、肉食等含淀粉及含蛋白质成分的食物需要在胃里停留1～2小时，甚至更长的时间，所以要在汤后面吃。

食物催奶有讲究

分娩半月后，可以开始吃催奶食物了。但是，催奶不应该只考虑量，质也非常重要。

传统认为妈妈应该多喝蛋白质含量高的汤，最近的研究发现，被大家认为最有营养、煲了足足8小时才成的广东靓汤，汤里的营养仅仅是汤料的20%左右。所以科学的观点是汤汁要喝，料更不能舍弃，最好一起服下。



多喝面汤，利于身体恢复

面汤是新妈妈适宜的饮食，既可用挂面下汤，也可自己做细面条或薄面片下汤，再加1个鸡蛋，放些番茄，更有利于新妈妈补养。

吃鸡蛋，需适量

鸡蛋是优质蛋白食物，还含有脂肪和铁，有强身、促进乳汁分泌的作用，有利于新生儿生长发育。不过，新妈妈每天不宜吃太多鸡蛋，这样身体不仅吸收不了营养，还易引起消化不良。



专家面对面

小米营养丰富，优于精粉和大米，既有营养又好吸收。小米粥配合清爽可口的炒青菜，还有利于通便。需要注意的是，小米应与其他米面搭配食用，多样化的主食结构更有益于身体健康。

牛奶，新妈妈不能少

牛奶含有丰富的蛋白质和钙、磷及维生素D等，是补充体内钙质的好食品，且容易被人体吸收利用，对新妈妈身体的恢复及乳汁分泌很有好处。每日用量为250～500克。



鲫鱼，营养又美味

给新妈妈喝鲫鱼汤是一种很普遍的做法。鲫鱼所含的蛋白质质优、齐全、易于消化吸收。鲫鱼肉质细嫩，营养全面，口感鲜甜，是新妈妈的滋补佳品。

鲫鱼能和中补虚、渗湿利水、温中顺气，具有消肿胀、利水、通乳之功效。产后食用能增加乳汁，并对产后血虚有一定疗效。鲫鱼与红枣搭配食用可祛头风、改善体质。鲫鱼与豆腐搭配，营养成分相互配合，取长补短。

做鲫鱼时，去鳞剖腹洗净后，放入盆中倒一些黄酒，就能除去鱼的腥味。或者将鲜鱼剖开洗净，在牛奶中泡一会儿，既可除腥又能增加鲜味，更符合新妈妈的口味需要。

红糖虽好，不能多喝

生产，让新妈妈精力、体力消耗很大，且失血较多，产后哺乳需要丰富的碳水化合物和铁质。红糖既能补血，又能供应热量，是较好的补益佳品。但久喝对子宫复原不利。如果久喝红糖水，红糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成新妈妈继续失血。



第3章

0～1岁
科学育儿宝典

宝宝的成长过程是不可逆的，科学的养育、启智方案可以助力宝宝健康成长。如何给宝宝更多健康的机会？如何给宝宝更多聪明的机会？如何让宝宝先人一步，赢在起跑线上？爸爸妈妈准备好了吗？

“长颈鹿叔叔”来记录：宝宝快快长

宝宝成长的脚印，是一串幸福的数字，是一段难忘的记忆，是一份沉甸甸的收获。宝宝点滴的成长，都记在时光的日记里，记在妈妈的心里，记在“长颈鹿叔叔”的快乐里。





新生宝宝刚“落地”

宝宝的身体变化

体重：2500～4000克。

身长：47～53厘米。

头围：33～34厘米。

胸围：约32厘米。

坐高：头顶至臀长约33厘米。

呼吸：每分钟40～60次。

心率：每分钟140次左右。

喜欢妈妈的“味道”

新生儿的嗅觉比较发达，对于刺激性较强的气味会做出本能的排斥反应，说明宝宝的嗅觉偏好与生俱来。并且，灵敏的嗅觉还能帮助宝宝分辨和寻觅长期闻到的味道，这也是宝宝在妈妈的怀抱中总能找到乳房位置的原因。

喜欢妈妈的声音

新生儿的听觉是很敏感的。如果用温柔的呼唤作为刺激，在宝宝的耳边轻轻地说一些话，那么，宝宝会转向说话的一侧，如换到另一侧呼唤，也会产生相同的结果。宝宝喜欢听母亲的声音，这声音会使宝宝感到亲切。宝宝不喜欢过响的声音和噪声，如果在耳边听到过响的声音或噪音，宝宝的头会转到相反的方向，甚至用哭声来抗议这种干扰。

让他看看妈妈的脸

新生儿一出生就有视觉能力，34周早产儿与足月儿有相同的视力，父母的目光和宝宝相对视是表达爱的重要方式。眼睛看东西的过程能刺激大脑的发育，人类学习的知识85%是通过视觉而得来的。

新生儿一天的大多数时间都在睡觉，一般每2～3小时会醒来一会儿，当宝宝睁开眼时，你可以试着让宝宝看你的脸，由于宝宝的视焦距调节能力差，最佳距离是19厘米。还可以在20厘米处挂一红色圆形玩具，以引起宝宝的注意。



宝宝喜爱甜滋味

味觉能够帮助新生儿辨别物体的味道，是他出生时最发达的感知觉。新生儿一出生就具有比较完整的味觉系统，能够辨别酸、甜、苦、辣等味道，甚至对味道的灵敏度高于他的爸爸妈妈。

宝宝从一出生就喜欢吮吸有甜味的食物，对于其他味道的食物则产生抗拒。这种灵敏的味觉是宝宝自我防御能力的本能表现，是自我保护的初期意识。父母可以根据宝宝的味觉偏好，有意识地训练和调整宝宝的食欲。

依偎的感觉更幸福

从生命的一开始我们就有触觉。习惯于被包裹在子宫内的宝宝，出生后自然喜欢紧贴着身体的温暖环境。当你抱起宝宝时，他会紧贴着你的身体，依偎着你。当宝宝哭时，父母抱起他，并且轻轻地拍拍他，这一过程充分体现了满足新生儿触觉安慰的需要。嘴唇和手是触觉最灵敏的部位。触觉是宝宝安慰自己、认识世界和外界交流的主要方式。

新生儿对不同的温度、湿度、物体的质地和疼痛都有触觉感受能力，就是说他们有冷热和疼痛的感觉，喜欢接触质地柔软的物体。



2个月的宝宝“睡得美”

宝宝的身体变化

体重：男婴约5.03千克；女婴约4.68千克。

身长：男婴约57.06厘米；女婴约56.17厘米。

头围：男婴约38.43厘米；女婴约37.56厘米。

胸围：男婴约37.88厘米；女婴约37厘米。

坐高：男婴约37.94厘米；女婴约37.35厘米。

肢体发育更强健

第2个月开始，宝宝会把拳头放在嘴里，并开始能在垂直位抬起头来。发育快的宝宝这个时期就已经能够支撑起脖子，仰卧时可以转动脖子，翻身俯卧时能抬起头。宝宝俯卧位可以增加肌肉的运动，特别是颈肌和胸廓肌肉。

从第2个月开始，在宝宝睡醒换好尿布，喂奶以前让他俯卧一会，把他的两只手臂放在胸前，每天做2次，这时宝宝可逐渐抬起头来。

好奇心不断增长

2个月的宝宝开始有了自己的情绪，喜欢听柔和的声音。会看自己的小手，能用眼睛追踪物体的移动，会有声有色地笑，有天真快乐的表现。对外界的好奇心与反应不断增长。

现在，宝宝的脑细胞的发育正处在快速生长期的第二个高峰的前夕，不但要有足够的母乳喂养，而且要给予视、听、触觉神经系统的训练。每日生活逐渐规律化，可每天给予俯卧、抬头训练20～30分钟。宝宝睡觉的位置应有意识地变换几次。可让宝宝追视移动物，用触摸抓握玩具的方法逗引宝宝，以促进其发育。



3个月的宝宝“笑得甜”

宝宝的身体变化

体重：男婴约6.93千克；女婴约6.24千克。

身长：男婴约63.35厘米；女婴约61.53厘米。

头围：男婴约41.25厘米；女婴约39.90厘米。

胸围：男婴约41.75厘米；女婴约40.05厘米。

坐高：男婴约41.69厘米；女婴约40.44厘米。

开始“爱说爱笑”

3个月的宝宝在语言上有了一定的发展，逗他时会非常高兴并发出欢快的笑声，当看到妈妈时，脸上会露出甜蜜的微笑，嘴里还会不断地发出咿呀的学语声，似乎在向妈妈说着知心话。

3个月是宝宝简单发音阶段，这个月的宝宝开始有了积极的表示，妈妈可以听到宝宝舒服、高兴时的发音，例如“阿、哦、噢”等，宝宝越高兴发音越多。所以要给宝宝创造舒适的环境，让宝宝在好的情绪中不断练习发音。

需要更多亲子交流

3个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，并且喜欢把玩具放在口里试探。他能短暂地集中注意一个新鲜事物，如看到彩色的图像，能安静下来注视片刻，短暂的记忆保持时间很短。当宝宝被抱起时，会高兴地发出响亮的尖叫声。他还可以用咕咕噜噜的语言与父母交谈，有声有色地“说话”，还挺热闹。此时，要多进行亲子交谈，如跟宝宝说说笑笑或给宝宝唱歌。或用玩具逗引，让他主动发音，要轻柔地抚摸他、鼓励他。



4个月的宝宝“要抱抱”

宝宝的身体变化

体重：男婴约7.52千克；女婴约6.87千克。

身长：男婴约65.46厘米；女婴约63.88厘米。

头围：男婴约42.30厘米；女婴约41.20厘米。

胸围：男婴约42.68厘米；女婴约41.60厘米。

坐高：男婴约42.72厘米；女婴约41.56厘米。

眼睛跟着妈妈走

4～5个月的宝宝视网膜已有很好的发育，能由近看远，再由远看近，可以看到4~7米远的距离，4个月时开始建立立体感。

这一时期的宝宝会以视线寻找声音来源，或追踪移动的物体，例如妈妈在房间内走动，宝宝的眼睛也会跟着转动；此时宝宝已经能够转动身体，会伸手去抓眼睛看到的东西，如在宝宝床上方挂着的小吊饰等。这个时候的视力约为0.1。

需要亲人的爱抚

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，似在背书，咿呀不停。会听儿歌且知道自己叫什么名字。能够主动用小手拍打眼前的玩具，见到妈妈和喜欢的人，知道主动伸手找抱。对周围的玩具、物品都会表现出浓厚的兴趣。

这个阶段的宝宝有了自己的情感需求，不再任人摆布。宝宝除了对食物和睡眠的需求外，更加要求与人接触了。当妈妈或爸爸走近宝宝的床边时，即使他正在啼哭，也会很快地安静下来，而且手脚一张一合地，渴望着爸爸妈妈的搂抱和爱抚。



5个月的宝宝“情绪化”



宝宝的身体变化

体重：男婴约7.97千克；女婴约7.35千克。

身长：男婴约66.76厘米；女婴约65.90厘米。

头围：男婴约43.10厘米；女婴约41.9 0厘米。

胸围：男婴约43.40厘米；女婴约42.05厘米。

坐高：男婴约43.57厘米；女婴约42.30厘米。

感觉发育基本完备

5个月的宝宝各种感觉发育已经基本完备，会用表情表达自己内心的想法，能区别亲人的声音，能识别熟人和陌生人，对陌生人做出躲避的姿态。宝宝的感官发育指针有：看、听、触、打盹、吸吮、辨别等。妈妈及时留意宝宝的感官发育变化，能更好地和宝宝建立亲子关系。

喜怒哀乐情绪多

5个月的宝宝已经能够随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。如果有人叫他的名字，他会看着笑。这时的宝宝喜欢和人玩藏猫猫、摇铃铛，还喜欢看电视、照镜子，对着镜子里的人笑。



6个月的宝宝“出牙了”

宝宝的身体变化

体重：男婴约8.46千克；女婴约7.82千克。

身长：男婴约68.88厘米；女婴约67.18厘米。

头围：男婴约44.32厘米；女婴约43.20厘米。

胸围：男婴约44.06厘米；女婴约42.86厘米。

坐高：男婴约44.16厘米；女婴约43.17厘米。

牙齿：部分宝宝开始萌出下门齿。

听力更灵敏

随着宝宝月龄的增长，声定位能力逐渐发育成熟，6个月时声定位能力已发育很好，有清楚的定位运动，在他的背后轻轻呼唤他的名字时，会立刻把头转向声源。有时不用呼唤而是用强音，如竹板、锣等敲出的声音，也可观察宝宝会转头寻找声源。如果宝宝不转头去寻找，也没有什么反应，可能是听力有问题。

开始会怕生

大约6个月的时候，宝宝的视觉可以调焦距了，他的视力越好，就越能准确地区分周围人的不同。他已经能从几米远处认出爸爸妈妈了。此时他也能判断出谁是让他害怕的陌生人。通常在这个时候，父母会吃惊地发现，他们的宝宝居然会突然怕生起来。



专家面对面

认生和怕生是宝宝成长的必然阶段，是宝宝能够分清生人和熟人的表现，是宝宝的进步。爸爸妈妈要慢慢引导宝宝和生人相处，耐心和宝宝一起度过一这阶段。



7个月的宝宝“去外外”



宝宝的身体变化

体重：男婴约8.8千克；女婴约8千克。

身长：男婴约70厘米；女婴约68厘米。

头围：男婴约44.6厘米；女婴约43.5厘米。

胸围：男婴约44.7厘米；女婴约43.8厘米。

坐高：男婴约45厘米；女婴约43.7厘米。

牙齿：如果下面中间的两颗门牙还未长出，这个月也许就会长出来。如果已经长出来，上面当中的两颗门牙也会很快长出来。

视野更广阔

进入这个月，因为学会站立，宝宝的视野更加宽广，对身边的事物也就更加感兴趣了，对什么都感到新奇。想出去玩时，可能会用小手指着门，表示要“去外外”。

和玩具有“感情”

7个月大的宝宝能发出各种单音节的音，会对他的玩具“说话”。抱着自己喜欢的玩具，宝宝会开心地笑。他还喜欢和妈妈一起坐在玩具箱前，看看这个、拿拿那个，喜欢妈妈指着玩具一一给他讲解。



8个月的宝宝“坐得稳”

宝宝的身体变化

体重：男婴约9.12千克；女婴约8.49千克。

身长：男婴约71.51厘米；女婴约69.99厘米。

头围：男婴约45.13厘米；女婴约43.98厘米。

胸围：男婴约45.28厘米；女婴约44.40厘米。

坐高：男婴约45.74厘米；女婴约44.65厘米。

牙齿：大部分宝宝已经开始出牙，有些宝宝已经出了2～4颗牙齿，即上门齿和下门齿。

用哭笑表达感情

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。对新鲜的事情会引起惊奇和兴奋。从镜子里看见自己，会到镜子后边去寻找。

模仿单音节发音

能模仿大人发出单音节词。宝宝会试着模仿声音及发音的顺序，开始将元音与辅音结合在一起，发出各种声音，并会说“爸爸”、“妈妈”、“拜拜”等音。如果听到诸如犬吠的特殊声音，会学狗叫，发出“汪汪”的声音。不喜欢做熟悉的事情，热情转向未知领域；愿望达不到时，用哭声来换取父母的安慰。



专家面对面

宝宝都很喜欢看小动物，喜欢模仿小动物的叫声。宝宝在看到小动物时，父母一定要让宝宝和小动物保持安全距离，以免误伤宝宝。



9个月的宝宝“爱观察”

宝宝的身体变化

体重：男婴约9.4千克；女婴约8.8千克。

身长：男婴约73厘米；女婴约71厘米。

头围：男婴约45.6厘米；女婴约44.5厘米。

胸围：男婴约45.6厘米；女婴约44.6厘米。

坐高：男婴约46厘米；女婴约45.2厘米。

牙齿：3～5颗。

双音节说得好

在大人的教导下，能模仿发出双音节，如“爸爸”、“妈妈”等。如果家长多引导他，他慢慢还会发出“袜袜”、“娃娃”、“鸭鸭”等声音。

观察力更突出

9个月的宝宝知道自己的名字，叫他名字时他会答应，如果他想拿某样东西，家长严厉地说：“不能动！”他会立即缩回手来，停止行动。这表明，9个月的宝宝已经开始懂得简单的语意了，这时大人和他说“再见”，他也会向你摆摆手；给他不喜欢的东西，他会摇摇头；玩得高兴时，他会咯咯地笑，并且手舞足蹈，表现得非常欢快活泼。

这个时期，宝宝有了初步的观察力，喜欢照镜子观察自己，喜欢观察物体的不同形态和构造，也会对一些细小的东西发生兴趣，如掉在桌上的面包渣、家人掉在床上的发丝等，都会去观察。



10个月的宝宝“有性格”

宝宝的身体变化

体重：男婴约9.66千克；女婴约9.08千克。

身长：男婴约74.27厘米；女婴约72.67厘米。

头围：男婴约46.09厘米；女婴约44.89厘米。

胸围：男婴约45.99厘米；女婴约44.89厘米。

坐高：男婴约46.92厘米；女婴约46.03厘米。

牙齿：一般出了4~6颗牙齿；也有些宝宝从10个月才开始出牙。



会说简单的词语

宝宝能模仿大人的声音说话，说一些简单的词。已经能够理解常用词语的意思，并会一些表示词义的动作。当他不愉快时他会表现出很不满意的表情。

体现自己的个性

10个月大的宝宝已显示出个体特征的某些倾向性，有的宝宝表现活泼，有的稳重，有的灵活。例如，有的宝宝不让别人抢走他手中的玩具或吃的东西，显得很“自私”；有的宝宝见别人有什么玩具就想要什么玩具；有的非常大方，把自己的东西送给别人，与别人一起分享；有的宝宝整天不声不响，任人摆布；而有的宝宝则不让别人碰一下，遇到生人就显示出戒备样而啼哭。



11个月的宝宝“爱交流”

宝宝的身体变化

体重：男婴约9.8千克；女婴约9.3千克。

身长：男婴约75.5厘米；女婴约74厘米。

头围：男婴约46.3厘米；女婴约45.3厘米。

胸围：男婴约46.37厘米；女婴约45.3厘米。

坐高：男婴约47.8厘米；女婴约46.7厘米。

牙齿：长出5～7颗牙齿，当然也有些宝宝刚刚开始出牙，但乳牙萌出最晚不应该超过1周岁。



宝宝的儿语很动听

11个月的宝宝喜欢“嘟嘟叽叽”地说话，听上去像在交谈，喜欢模仿动物的叫声，如小狗“汪汪”、小猫“喵喵”等。能把语言和表情结合起来，不想要的东西，会一边摇头一边说“不”。

对什么都感兴趣

11个月的宝宝喜欢和爸爸妈妈依恋在一起玩游戏、看书画，听大人给他讲故事。喜欢认真仔细地摆弄玩具和观赏实物，边玩边咿咿呀呀地说着什么，有时发出的音节让人莫名其妙。这个时期的宝宝喜欢的活动很多，除了学翻书、讲图书外，还喜欢玩搭积木、滚皮球，还会用棍子够玩具。如果听到喜欢的歌谣，就会跟着做出自创的动作来。



12个月的宝宝“长大了”

宝宝的身体变化

体重：男婴约10.2千克；女婴约9.5千克。

身长：男婴约77.3厘米；女婴约75.9厘米。

头围：男婴约46.7厘米；女婴约45.4厘米。

胸围：男婴约46.5厘米；女婴约45.8厘米。

坐高：男婴约48厘米；女婴约47.3厘米。

牙齿：6～8颗。

语言表达很独特

宝宝不仅具有了语言理解能力，也开始主动说话了。满周岁的宝宝不但会说“妈妈”、“爸爸”、“奶奶”、“娃娃”等，还会使用一些单音节动词，如“拿”、“给”、“掉”、“打”、“抱”等。发音还不太准确，常常说一些让人莫名其妙的语言，或打一些手势和姿态来表示自己的意思。

协调能力不断提高

随着他小手的张合，大脑对手的控制和手眼协调能力也会不断提高。能力是提高了，可父母会发现一个难以适应的新状况，宝宝学会扔玩具了，并且总让大人给他捡起来，好让他再扔。如此反复，乐此不疲。这仍然是宝宝成长过程中的探索行为，这个年龄的宝宝对物体落下感兴趣，他是通过反复扔东西来观察物体运动的轨迹和落地的样子，并由此获得极大的快乐。



宝宝吃得好、长得壮

民以食为天，宝宝的饮食其实比大人的饮食更加讲究，更要有规律、有营养、好吸收。母乳、奶粉、辅食都是关系到宝宝健康的大事。妈妈可以给宝宝建立一个饮食记录册，这有利于宝宝的健康成长。





母乳喂养，宝宝有了最理想的食品

母乳喂养要早开奶

早开奶、早吸吮乳头，可刺激母体泌乳，为母乳喂养开好头。早开奶还能使母亲减少产后出血。正确的开奶方法是：在宝宝出生后的30分钟内，处理好脐带并擦干净宝宝身上的血迹后，就应该立即将他裸体放在新妈妈怀中，但背部要覆盖干毛巾以防受寒，然后在助产护士的帮助下让宝宝与新妈妈进行皮肤之间的紧密接触，并让宝宝吸吮妈妈的乳头。这样的接触最好能持续30分钟以上。

抱得舒适，宝宝吃得更开心

每次把宝宝放到乳房旁时，应力图将乳头正确地放入他的口内。宝宝有很强的吸吮能力，如果他没有含着乳晕而只有乳头在口内，会切断输乳管的通道，这时几乎没有乳汁流出了。这样乳头就变得酸痛异常，结果乳汁的供应就由于没有被吸出而减少。宝宝将会很自然地吸不到乳汁，且因饥饿而哭闹。

母婴配合，哺乳更顺利

一旦宝宝高兴地吸乳时，母亲就应安静地注视他。如果他的眼睛张开，母亲应和他相对而视。当宝宝吸乳时，母亲应对他微笑或轻轻地细语闲谈，这样，他就会把看到母亲的脸、听到母亲的声音和闻到母亲皮肤的气味联系起来而欢欢喜喜地吃奶。

母乳喂养好处多

母乳喂养得到人们越来越多的认同，是因为母乳喂养对于妈妈、宝宝甚至家庭等方面有诸多益处。

★ 营养丰富、均衡。母乳中含有400多种营养元素，是任何配方奶粉所无法企及的。母乳中含有促进大脑发育的牛磺酸、促进铁吸收的乳铁蛋白、预防疾病的溶菌酶、促进组织发育的核苷酸、增强视力的DHA等，能满足宝宝生长发育的需要。最为重要的是，随着宝宝月龄的增长、生长需要的变化，母乳成分也会随之改变，与宝宝的需要相适应。

★ 容易消化、吸收。母乳中的脂肪球小，且含有多种消化酶，宝宝在吸吮过程中，舌咽分泌的一种舌酯酶，有利于对脂肪的消化。母乳含有生化酶，有助于宝宝消化，乳清是母乳的主要蛋白质，易消化，其养分大多被完全吸收，所以母乳喂养的宝宝的大便非常通畅。另外，母乳的缓冲力小，对胃酸中和作用弱，有助于营养物质的消化吸收。另外，母乳中的蛋白质完全适合宝宝，宝宝不易对母乳过敏。

★ 促进母子感情。母亲哺喂宝宝时对宝宝的照顾、抚摸、拥抱、对视、逗引以及母亲胸脯、乳房、手臂等身体的接触，都是对宝宝的良好刺激，这样宝宝会感到心情愉快，有利于宝宝身心健康，对宝宝的成长大有好处。

育儿经验库

母乳中有丰富的活性免疫因子，为宝宝提供抗体；母乳可以有效降低宝宝成长为少年和成年人后许多疾病的发病率。

★ 益智作用明显。母乳中富含益智成分DHA、磷脂，这些都是宝宝大脑发育不可缺少的原料，是脑细胞生长、稳固的关键滋养物。研究发现，母乳喂养的宝宝智商比较高。

★ 方便、卫生。既满足宝宝又方便妈妈。母乳中几乎没有细菌，直接喂哺不易污染，温度合适，吸吮速度及食量可随小儿需要增减，在宝宝需要时可迅速喂给宝宝，不受时间、地点的限制，也能够免除宝宝的哭声而引起母亲的内疚与焦虑。

★ 经济又省钱。宝宝吃奶粉，每个月要吃掉1000～1500元，费用每年在1万元以上。这对于中等收入的家庭来说，是一个十分沉重的负担。如果通过母乳喂养就可以把这些钱省下来。

喂乳后帮宝宝拍嗝

无论宝宝是母乳喂养还是人工喂养，当吃完奶后，给他一个打嗝的机会，排出吞下的气体，这些吞入腹中的气体会使他感到腹胀或者吐奶。如果过一会儿后宝宝仍未打嗝，就不必再等，可以放下他休息。帮助宝宝拍嗝排气的方法有如下3种：

①采用竖抱姿势，在肩上放一块尿布或围兜，让宝宝趴在肩上，轻轻拍击或抚摸他的后背。

②让宝宝横躺在你的膝上或手臂上， 脸朝下，用一只手轻轻地、有节奏地拍击或搓他的背部。

③妈妈可以把宝宝抱在膝上，让他稍向前倾，用手指托住他的下颌，用另一只手拍击他的后背。



①



②



③

掌握宝宝需要的乳量

就身体而言，母亲是完全能够喂养自己的宝宝的，乳房的大小与产生的乳量关系不大。乳量取决于宝宝的摄食量，宝宝摄食的乳量越多，母亲乳房产生的乳量也越多。新生儿需要的乳量为：每450克体重每日需要50～80毫升。一个体重3千克的宝宝每日需要400～625毫升。母亲的每侧乳房可在每次哺乳3小时后产生乳汁40～50毫升，因此，每日产奶640～800毫升是足够的。

把握母乳喂养次数

宝宝因为身体幼小需要多次喂食。母乳喂养的宝宝可能比奶粉喂养的宝宝喂食次数更多，这是由于前者吸收乳汁更快。新生宝宝每2小时需要喂奶一次，一天喂的次数多达8～10次。宝宝长大至1个月左右，通常每3小时进食一次；2～3个月，则每4小时喂食一次。大多数3个月大的宝宝在晚上喂食后都睡一整夜，但不应考虑放弃晚间哺乳，除非宝宝一直睡觉不醒。

育儿经验库

有些年轻的妈妈为了避免宝宝哭闹影响自己的休息，就让宝宝叼着奶头睡觉，这样会影响宝宝的睡眠，也不能让宝宝养成良好的吃奶习惯，而且还有可能在母亲睡熟后，乳房压住宝宝的鼻孔，造成宝宝窒息。

夜间喂乳，妈妈别偷懒

宝宝还没有形成一定的生活规律，夜间需要母亲喂奶。夜晚母亲在半梦半醒之间给宝宝喂奶很容易发生意外，所以要特别注意。

★ 保持坐姿喂奶。为了培养宝宝良好的吃奶习惯，避免发生意外，在夜间给宝宝喂奶时，也应像白天那样坐起来抱着宝宝喂奶。

★ 逐步延长喂奶间隔时间。如果宝宝在夜间熟睡不醒，大可不必弄醒他，把喂奶的间隔时间延长一些。一般来说，新生儿期的宝宝一夜喂2次奶就可以了。



人工喂养，适合的奶粉很重要

人工喂养宝宝的标准



在对1～2个月的宝宝进行人工喂养时，要避免宝宝吃过量，加重消化器官的负担。当宝宝表示已经吃饱喝足后，瓶中可能还会剩一些奶，不要强迫宝宝吃光，这样做只会撑坏宝宝，或者宝宝会把多喝的奶吐出来。

人工喂养宝宝一般的食量标准是：出生时体重为3～3.5千克的宝宝，0～1个月期间，每天可吃700毫升左右的配方奶；1～2个月期间，每天奶量在800毫升左右是比较理想的。如果宝宝每天吃7次，每次奶量约为120毫升；如果是每天吃6次，每次奶量约为140毫升。

如何对奶具进行消毒

宝宝的抵抗力很弱，容易受到细菌感染。每一次人工喂养前都要认真地对器具进行消毒。具体消毒步骤：喂奶后立即清洗奶瓶和奶嘴；将奶瓶等用具放在盛有适量水的消毒锅里煮5～6分钟，用蒸煮器消毒需10分钟。奶嘴的消毒有3分钟就行。器具消毒后用专用器具夹将奶嘴等器具放在专用的奶瓶干燥架子上，以备再次调乳使用。

奶粉冲调“一二三”

在盒罐或包装袋子上会给出如何准备宝宝配方食品的方法，参照说明书，每一种品牌奶粉匙大小不同，加水量也不同，应事先看清楚，尽可能按照这些方法来配制。

★ 冲配奶粉前，先洗净双手。

★ 开水温度最好晾到40～50℃，用量杯量出需要的温开水，加入消毒过的奶瓶。不要在煮沸以前量水量，因为在煮沸的过程中水分会蒸发，使得调制的奶水太稠。

★ 用专用奶粉量勺盛起的奶粉需松松的，用消毒后的筷子或刀背刮平，对准奶瓶将奶粉倒入奶瓶。不要让奶粉在勺子里堆起，也不要把勺子里的奶粉压得很紧。

★ 加入正确勺数的奶粉，套上奶嘴，轻轻摇匀。

★ 冲调合适的奶水，将奶瓶倒置时，在刚开始1～2秒是细细直线流下，而后一滴接着一滴流下。

★ 将用过的奶瓶立即用清水、刷子清洗干净，奶嘴、奶圈拆开，收放在统一的清洁处，以便与其他奶瓶一起消毒。

育儿经验库

喂奶过程中要偶尔将奶瓶拿开让宝宝休息。宝宝通常在10～15分钟内将奶吃完。设法不要让他的手指接触到奶嘴。

如何正确使用奶瓶

喂奶时，要倾斜奶瓶以便使瓶颈充满奶水，使宝宝不会吸入太多空气。奶水要能从奶嘴迅速滴出，但不可像一道水流流出。如果奶嘴孔太小，可用消过毒的针头使它扩大；如果洞孔太大，应更换奶嘴，因为喂得太快，是引起宝宝肠绞痛的常见原因。

奶粉选对的，不选贵的

配方奶又称母乳化奶粉，配方奶去除了牛奶中不符合宝宝吸收利用的成分，改进母乳中铁的含量过低等一些不足，使成分更接近母乳，有利于宝宝健康成长。它是比较理想的代乳品。现在市场上出售的奶粉种类繁多，父母们煞费苦心为宝宝选择的奶粉，却未必适合宝宝。所以，如何选择一款合适宝宝的奶粉，让父母们很是头疼。在选购配方奶粉时，要以“越接近母乳成分越好”为选择配方奶粉的基本原则。具体来说要注意以下几点：

★ 奶粉要适合宝宝的年龄。

★ 在挑选奶粉时，可以挤压包装，检查包装是否破损。如果漏气、漏粉或袋内没有气体，说明这袋奶粉有质量问题。

★ 如果奶粉感觉有结块，表明奶粉已经过期变质。

★ 在选择奶粉时，一定要看保质期，选择最近日期生产的奶粉或在保质期内的奶粉。

另外，有特殊需求的宝宝最好是在儿科医生指导下选择奶粉。比如，有哮喘和皮肤问题的宝宝，父母可以选择脱敏奶粉；缺铁的宝宝，父母可以为其选择高铁奶粉；早产宝宝，则应该为其选择易消化的早产儿奶粉；宝宝易腹泻，应该选择不含乳糖的配方奶粉。另外，一旦宝宝适应某种牌子的奶粉，就不要随意变换。

一般来说，正规厂家生产的奶粉，质量更有保障。



选择奶粉还要考虑家庭经济状况，经济条件好的家庭，可选择合资或进口的价格昂贵的奶粉；经济条件一般的家庭，只要选择正规的、规模较大的厂家生产的奶粉就可以了。其实，奶粉的配方都差不多，高价格不等于高质量，而且进口奶粉是根据国外人的身体素质设计的，未必适合中国宝宝。不管怎么说，妈妈应该仔细观察宝宝喝奶粉后的反应，找到最适合自己宝宝的那款奶粉。

人工喂养要补水

对于单纯母乳喂养的宝宝，是不需要喂水的。如果过早、过多喂水，可能会抑制宝宝的吸吮能力，使他们从母亲乳房吸取的乳汁量减少，反而不利于其生长发育。但是人工喂养的宝宝需要适量补充水分。这样做一方面可以促进宝宝的消化吸收，另一方面还可保持宝宝大便的通畅，防止消化功能紊乱。

为什么要补水

吃奶粉的宝宝出现便秘的情况较多，老人会说这是吃奶粉或牛奶的宝宝“火”大，得多喂水，这是有道理的。

牛奶中的蛋白质80%以上是酪蛋白，分子量大，不易消化，牛奶中的乳糖含量较母乳少，这些都是容易导致便秘的原因，给宝宝补充水分有利于缓解便秘。另外，牛奶中含钙、磷等矿物盐较多，大约是母乳的2倍，过多的矿物盐和蛋白质的代谢产物从肾脏排出体外，需要水。此外，婴儿期是身体生长最迅速的时期，组织细胞增长时要蓄积水分。婴儿期也是体内新陈代谢旺盛阶段，排出废物较多，而肾脏的浓缩能力差，所以尿量和排泄次数都多，需要的水分也多。

育儿经验库

喂水时间在两次喂奶之间较合适，否则会影响奶量。喂水次数也要根据宝宝的需要来决定，一次或数次不等。夜间最好不要喂水，以免影响宝宝的睡眠。宝宝喝白开水为宜，尽量不要加糖。

喂多少水合适

这要根据宝宝的年龄、气候及饮食等情况而定。一般情况下，每次可给宝宝喂水100～150毫升。宝宝之间存在个体差异，每个宝宝喝水量不一样，他们知道自己喝多少，不喜欢喝水或喝得少都不要强迫。

让宝宝开心吃得好

用奶瓶给宝宝喂食时，不要催促他，如果宝宝愿意，就让他休息一小会儿再吃，吃饱为止。喂食时，抱紧他（最好是紧贴着你裸露的肌肤），对他说话并用眼睛看着他。喂奶步骤：



★ 喂奶之前首先查看宝宝是否尿湿或解便，换过尿片后使宝宝舒适地吃奶。

★ 找一个安静、舒适的地方，抱着宝宝坐下。让他半坐着，这样宝宝可以安全地呼吸和吞咽，而不至于有窒息的危险。

★ 将奶汁滴于手腕内侧，若温度适中即可哺喂。千万不要在给宝宝喂奶前，用吸吮奶嘴的方法来试奶的温度，这是极不卫生的做法。

★ 为了避免宝宝吸吮时吞入太多空气，应将奶瓶倾斜使奶嘴部位充满奶水。

★ 奶嘴置入宝宝口中时，注意奶嘴要在舌头之上，不要插得太深。宝宝用力吸吮时，奶瓶中应有气泡规律地冒出；当没发现奶瓶中有气泡冒出时，必须检查奶嘴孔是否阻塞，或是奶嘴错放在宝宝的舌头之下。

★ 当宝宝的胃胀满，他的吸吮会渐渐变慢且间断，然后逐渐入睡。这时可以先将奶嘴从他嘴里拿出来，数分钟后再放入宝宝口中，以确定宝宝是否还要继续吸奶。有时候因为宝宝胃内充满了大量气体，好像是吃饱了，但是一旦他打嗝之后，又开始有兴趣地吸吮奶汁了。

★ 喂完后，将宝宝抱立起来，让宝宝身体倚靠在妈妈身上，下巴靠着妈妈的肩，使头部侧向一边，轻拍宝宝的背部，当气体排出时会有打嗝声音。如果拍了10分钟后仍然无打嗝，便可将宝宝放回床上，使之右侧卧。



特殊情况的宝宝喂养

不宜母乳喂养的情况

世界卫生组织要求，新生儿从出生到10个月，应当百分之百母乳喂养。与母乳喂养相比，人工喂养有很多的弊端，但对于一些特殊妈妈来说，又不得不采取这样的方式进行喂养。那么，什么情况下不宜母乳喂养呢?

宝宝患半乳糖血症

这种有先天性半乳糖血症缺陷的宝宝，在进食含有乳糖的母乳、牛乳后，可引起半乳糖代谢异常，引起宝宝神经系统疾病和智力低下，并伴有白内障， 肝、肾功能损害等。所以在新生儿期凡是喂奶后出现严重呕吐、腹泻、黄疸、精神萎靡、肝脾肿大等症状的，应高度怀疑患本病的可能，经检查后明确诊断者，应立即停止母乳及奶制品喂养，给予特殊不含乳糖的代乳品喂养。

妈妈患慢性病长期用药

如癫痫需用药物控制者、甲状腺功能亢进尚在用药物治疗者、正在抗癌治疗期间的肿瘤患者，这些药物均可进入乳汁中，对宝宝不利。

妈妈处于传染病急性期

母亲乳汁内含致病的细菌或病毒，可通过乳汁传给宝宝。而感染期母亲常需应用药物，因大多数药物都可从乳汁中排出，如红霉素、链霉素等，均对宝宝有不良后果，故应暂时中断哺乳，以配方奶代替。同时，应定时用吸奶器吸出母乳以防回奶，待妈妈病愈停药后方可继续哺乳。

早产儿更需要母乳

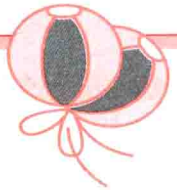
早产儿是指胎龄未满37周，体重小于2.5千克，身长小于46厘米的宝宝。这种新生儿中枢神经系统发育不完全，以致吸吮、吞咽等动作不能顺利进行，胃容量小，胃肠发育差，胃壁薄弱，贲门括约肌发育差，常常容易溢奶和呕吐。

母乳更适合

早产儿生理机能发育不很完善，要尽一切可能母乳喂养，特别是初乳喂养。母乳蛋白质含乳白蛋白较多，它的氨基酸易于促进宝宝生长，且初乳含有多种抗体，这些对早产儿尤为可贵。母乳喂养的早产儿，发生消化不良性腹泻和其他感染的机会较少，宝宝体重会逐渐增加。在万不得已的情况下才考虑用代乳品喂养早产儿。

育儿经验库

如果宝宝生长情况良好，则夜间可适当延长喂奶间隔时间，这样可以逐步养成夜间不喂的习惯。另外，如果早产儿没有自行吸吮能力，可用滴管喂养法。



少食多餐

由于早产儿口舌肌肉力量弱、消化能力差、胃容量小，而每日所需能量又比较多，因此可采用少食多餐的喂养方法。如果采用人工喂养，一般体重1500～2000克的早产儿一天喂哺12次，每2小时喂一次。2000～2500克体重的宝宝一天喂8次，每3小时喂一次。每日的喂奶量因宝宝的个体差异而差别较大，新生儿期每日可喂奶10～60毫升不等。

把握量和次数

早产儿的吸吮能力和胃容量均有限，摄入量的足够与否， 不像足月新生儿表现得那么明显， 因此必须根据宝宝的体重情况给予适当的喂养量。母乳喂养的早产宝宝应该经常称体重，观察其体重的增加情况，这是判断喂养是否合理的重要依据。

宝宝厌奶巧应对

母乳是宝宝最佳的天然食品，它的作用没有任何食品可以替代。母乳营养最全面，最适于宝宝的消化、吸收与生长、发育。尽管母乳有这么多优点，要是碰到宝宝不吃母乳怎么办呢？



生理性厌奶

有时宝宝会出现厌食现象。其特征是宝宝正常发育，活力很好，只是奶量暂时减少，通常一个月左右就自然恢复食欲。

这个阶段的宝宝虽然吃得少，大多仍能维持应有的成长，也没有证据显示会影响智能发育。所以父母可依生长曲线图，评估宝宝的生长情形，若没有偏离该有的成长曲线，大可顺其自然。

病理性厌奶

一般来说，会造成宝宝食欲减低的疾病有急性咽喉炎、鹅口疮、急性呼吸道感染、急性肠胃炎或尿路感染等急性感染；其他还有代谢性疾病、先天性心脏病等慢性疾病；或是严重的败血症等疾病。

这时宝宝会烦躁不安，或昏昏欲睡、不爱活动，呼吸急促或喘息，体温升高或低于正常，奶量减少或呕吐、腹胀。如果属于病理性厌奶，需要即刻请医生诊断。

坚持就是胜利

妈妈成功产奶需要3～7天的时间。在供需关系达到默契之前，肯定会经历一些困难。不要气馁，坚持就是胜利。保持心情舒畅，焦虑会妨碍乳汁的泌出。

新妈妈最好在产前取得家人对母乳喂养的理解和支持，在产后能够按照自己的意愿努力进行母乳喂养。尽量放松心情，保持愉快。很多新妈妈听到宝宝哭声，误认为是因为自己没有奶，沉不住气给宝宝添加奶粉，随即母乳喂养以失败告终。妈妈需要坚定的自信和持久的耐心，乳汁分泌不仅仅是生理过程，妈妈的心理状态也会影响乳汁分泌。

混合喂养巧运用

现在的新手妈妈大多是上班族，生活节奏快，精神压力大，工作任务重，生育年龄偏大，乳量偏少，难以满足宝宝的需要，混合喂养成了更多妈妈的选择。母乳喂养与人工喂养同时进行的，称为混合喂养。

两种混合喂养法

混合喂养可分为补授法和代授法两种。其中补授法适合母乳量不足时，即在每次喂哺母乳后，用其他代乳品补充母乳不足的部分；代授法适合母乳充足而因某些原因不能哺乳时，即在喂哺母乳之间，一天加喂数次代乳品。

母乳、奶粉分别喂

吃母乳就吃母乳，吃配方奶粉就吃奶粉。不要先吃母乳，不够了再调奶粉。这样不利于宝宝消化，容易使宝宝对乳头产生错觉，可能引发厌食奶粉，拒使奶瓶。

按说明书喂奶粉

严格按照奶粉包装上的说明为宝宝调制奶液，不要随意增减量；每次调奶粉时，不要调得太多，尽量不让宝宝吃搁置时间过长的奶粉；用调配的奶粉喂养宝宝时，其温度应与人的体温相近，一般在36℃ 左右即可，可以将冲好的乳品滴在手臂内侧，来确认是否适宜。喂哺代乳品时少加糖，不要太甜。因为吃惯了有甜味的代乳品，就会觉得母乳淡而无味。

育儿经验库

母乳是越吸越多，如果妈妈认为母乳不足，而减少喂母乳的次数，会使母乳越来越少。母乳喂养次数要均匀分开，不要很长一段时间都不喂母乳。喂哺母乳的次数每天不得少于3次。



添加辅食，宝宝吃得香香的

添加辅食要循序渐进

所谓循序渐进地添加辅食，一是从少到多逐渐增加，如蛋黄开始只吃1/4个，若宝宝无消化不良或拒吃现象，可增至半个。二是从稀到稠，也就是食物先从流质开始到半流质，再到固体食物逐渐改变。三是从细到粗，如从青菜汁到菜泥再到碎菜，以逐渐适应宝宝的吞咽和咀嚼能力。四是从一种到多种，为宝宝增加的食物种类不要一下太多，不能在1～2天内增加2～3种。

喂宝宝辅食的技巧

由于宝宝已经吃惯了乳汁，习惯了奶嘴，应该怎样让宝宝接受辅助食品，而且要用小勺喂，这里也有一个技巧问题。

首先，辅助食品应在喂了一半母乳或配方奶的时候，在宝宝半饱的状态下喂，这样，宝宝比较容易接受；另外，每次添加一种新食物都要从一勺开始，在勺内放少量食物，引诱宝宝张嘴，然后轻轻放入宝宝舌中部，食物温度应保持室温或比室温略高一些。

育儿经验库

有的妈妈会把钙粉和奶粉一起喂，这是不科学的，因为钙粉可以使奶粉结块，影响两者的吸收。

宝宝辅食的营养标准

为宝宝添加辅食是一件大事，宝宝的辅食大部分由家长亲手制作，此外市场上的婴儿食品，如米粉、果泥、菜泥、肉泥等也是构成宝宝辅食的组成部分。

婴儿食品的营养组成

宝宝辅食必须含有维生素和矿物质，特别是保持正常身体功能所需的维生素类及铁和钙质等。这类辅助食材主要包括蔬菜、水果、菇类等。

宝宝辅食必须含有碳水化合物，这是为身体提供热量的主要来源。这类辅助食材主要包括米、面类等淀粉类及芋类等。

宝宝辅食必须含有蛋白质，特别是要含有身体成长所需的必需氨基酸。这类辅助食材主要包括肉、鱼、蛋、乳制品、大豆制品等。

婴儿食品的国家标准

国家规定，专供婴幼儿的主、辅食品必须符合国务院卫生行政部门制定的营养、卫生标准。我国制定的婴幼儿食品的标准都规定了有关的营养成分和卫生要求。这些标准规定，凡生产婴幼儿食品的原料必须符合有关的质量及卫生要求，如所用的大豆、米、面、奶、蛋、糖、油、盐等原料不得有霉变、腐败的现象，不得检出有黄曲霉素；不得加入香精、色素、糖精、味精等添加剂。另外，还对食品的包装及标志提出了具体要求，如标志上必须写明各种成分的含量、食用方法、生产日期、保存日期、生产厂名、批号等，同时还要求标志上的说明恰当，不应该有夸大产品效果的宣传。

宝宝辅食的选材

食物的选材以新鲜为主。水果宜选择橘子、番茄、苹果、香蕉、木瓜等皮壳较容易处理、农药污染及病原感染机会少者。蔬菜类像胡萝卜、菠菜、空心菜、豌豆、小白菜，都是不错的选择。

宝宝辅食的卫生要求

制作辅食之前，要洗净食材、餐具及手，严格注意卫生问题。给宝宝添加的辅食最好现吃现做，如不能现吃现做，也应将食物重新蒸煮。添加辅食的用具要经常消毒，以防病原体侵入宝宝体内引起疾病。

天然食物优先，烹饪方法得当

从一定意义上讲，人工处理过的食物，有时甚至比养分流失的食物更无益，所以说天然而未经处理的食物最能保有其原有的养分。由于宝宝的身体还未发育成熟，对于食物的代谢比不上成人迅速，因此，人工添加物及一些不明物质可能会给宝宝造成身体上的伤害。无论采取什么手段加工和烹饪菜肴，所用食品的养分在处理过程中，都会在所难免地流失一部分。因此，爸爸妈妈在为宝宝准备菜肴时，应选择最新鲜的原料，多用蒸、煮等最简单的方式，少用或不用煎、炸、烤，这才是最佳的饮食加工和烹饪方式。



营养均衡更健康

不少的家庭在宝宝膳食安排上存在着早餐简单，热量不足，晚餐丰盛，营养过剩；食物单调，食谱面窄；主食精细，忽视粗粮；零食度日，主食偏少等问题。所以，父母在给宝宝准备膳食时，应注意食物的营养均衡。

激发饮食欲望

父母可能会注意到学步的宝宝食欲明显下降，突然对食物挑剔起来，刚刚吃一点就将头扭向一边，或者到了吃饭的时间拒绝到餐桌旁。这时，父母应该采取的措施是在每次吃饭时，准备一些营养丰富的食物，让宝宝选择想吃的食物，尽可能变换口味并保持营养。如果宝宝拒绝吃任何食物，可以等着宝宝想吃东西时再让他吃。

逐步变辅食为主食

10个月到1周岁的宝宝，每天喂奶2～3次即可，但要注意，每天奶量不宜少于600毫升。

可以每天早晚各喂奶1次，中餐、晚餐吃饭和菜，并在早餐逐步添加辅食，上、下午可供给适当水果或饼干等点心，下午可酌情加喂1次牛奶。

此时，宝宝的饮食可以由稀饭过渡到稠粥、软饭，由烂面过渡到挂面、面包、馒头，由肉末过渡到碎肉，由菜泥过渡到碎菜。10个月后，宝宝的生长发育较以前减慢，食欲也较以前下降，这是正常现象，妈妈不必为此担忧。

变换食物形状

随着宝宝逐渐长大，宝宝的食物花样也逐渐增多起来，于是许多过去不挑食的宝宝现在也开始挑食了。宝宝对不喜欢吃的东西，即使已经喂到嘴里也会用舌头顶出来，甚至会把妈妈端到面前的食物推开。之所以这样，主要是因为宝宝的味觉发育越来越完善，对各类食物的好恶就表现得越来越明显，而且有时会用抗拒的形式表现出来。但是，宝宝的这种挑食并不同于大人的挑食。宝宝在这个月龄不爱吃的东西，到了下个月龄时就可能爱吃了，这也是常有的事。所以，爸爸妈妈不必担心宝宝的这种“挑食”，而是要花点儿心思琢磨一下，怎样能够使宝宝喜欢吃这些食物。为了改变宝宝挑食的状况，妈妈可以改变一下食物的形式，或选取营养价值差不多的同类食物替代。比如，宝宝不爱吃碎菜或肉末，就可以把它们混在粥内或包成馄饨来喂；宝宝不爱吃鸡蛋羹，就可以煮鸡蛋或者荷包蛋给宝宝吃等。

育儿经验库

宝宝吃的水果可以切成方块、条状或片状，妈妈可以用小勺喂宝宝，也可以让宝宝拿个勺子自己试着吃，宝宝现在虽然不会用，但这既可以慢慢锻炼宝宝的能力，又可以培养宝宝吃东西的兴趣。

合理进行营养调配

半岁左右，大部分宝宝都能从食物中摄取营养，只是尚不能充分消化这些食物。因此，还必须做点适合宝宝吃的食物。

★ 保证营养全面均衡。宝宝在发育期需要大量蛋白质、脂肪、淀粉、维生素、矿物质等，其中动物蛋白（牛奶、肉、鱼、蛋等）比较重要，因此，宝宝每餐都应该吃一点。豆类及其制品也是很好的蛋白质来源之一。宝宝吃的菜饭不要太硬或太生，烧得软烂些。

★ 多喝牛奶。鲜牛奶中含有丰富的蛋白质、矿物质、钙质等营养元素，每天给宝宝喝400～600毫升牛奶，有益宝宝健康。可以在吃点心时喝，也可以当饮料给宝宝喝，还可以用来煮菜。

断乳期的喂养

宝宝慢慢开始吃三餐辅助食物，时间一般为上午10:00时、下午14:00时和18:00时，早上6:00时和晚上21:00时可喂2次奶。而到第9个月时，慢慢地和大人一样，早、午、晚三餐吃辅助食物，只在睡觉前吃奶。当然，每次吃完辅助食物后再给宝宝吃50～100毫升奶也可以。

要特别注意辅助食物中淀粉、蛋白质、维生素、油脂四类食物的平衡量。尽量使宝宝从一日三餐的辅助食物中摄取所需营养的2/3，其余1/3用新鲜牛奶或奶粉补充。如果宝宝还要吃，可用饼干、水果、乳制品等当作点心喂养。

育儿经验库

最容易断奶的时间是1～1.5岁。如果宝宝很能吃的话，则较容易自然断奶。如果宝宝想吃就喂，不仅无法有规律地喂辅食，而且影响宝宝的健康发育。



添加水果的注意事项

宝宝适当吃水果，有利于宝宝的身体发育，因为水果可以在一定程度上保证宝宝对维生素和各种矿物质的需求。



吃的时间问题

水果中含有不少单糖物质，极易被小肠吸收，但若是堵在胃中，就很容易形成胀气，以致引起便秘。所以，在饱餐之后不要马上给宝宝食用水果。而且也不主张在餐前给宝宝吃，因宝宝的胃容量还比较小，如果在餐前食用，就会占据一定的空间。最佳的做法是，把食用水果的时间安排在两餐之间或是午睡醒来后，这样，可让宝宝把水果当作点心吃。每次给宝宝的适宜水果量为50～100克。

体质与水果品种

给宝宝选用水果时，要注意与体质、身体状况相宜。舌苔厚、便秘、体质偏热的宝宝，最好给吃可败火、寒凉性水果，如梨、西瓜、香蕉、猕猴桃等；而荔枝、柑橘吃多了可引起上火，因此不宜给体热的宝宝多吃。消化不良的宝宝应给吃熟苹果泥，而食用配方奶便秘的宝宝则适宜吃生苹果泥。

水果量的问题

荔枝汁多肉嫩，口味十分吸引宝宝，但是，由于荔枝过量食用可引起血糖过低而导致低血糖休克，所以宝宝不宜多吃。西瓜清凉解渴，是最佳的消暑水果，但也不能过多食用，特别是脾胃较弱、腹泻的宝宝。柿子也是宝宝钟爱的水果，但当宝宝过量食用，尤其是与红薯、螃蟹一同吃时，便会使柿子里的柿胶酚、单宁和胶质在胃内形成不能溶解的硬块儿。香蕉肉质糯甜，又能润肠通便，然而不可在短时间内让宝宝吃得太多，尤其是脾胃虚弱的宝宝，否则会引起恶心、呕吐、腹泻。

喂养辅食的误区

有些父母缺乏喂养宝宝的知识，常常出现一些喂养误区，对宝宝的生长、发育极为不利。

忽视泥糊状食品

半岁左右，单纯的母乳喂养或配方奶粉喂养已不能满足宝宝的生长需要，必须添加含有大量宝宝生长所需的营养素、又能适应其消化能力的泥糊状食物作为辅食。然而长期以来，有些父母对这类食物的重要性认识不足，有些母乳喂养的宝宝到8～9个月时还没有建立喂泥糊状食品的习惯。不及时进食泥糊状食物，不但无法使宝宝得到全面的营养，而且由于4～6个月是宝宝促进咀嚼功能和味觉发育的关键时期，延迟添加泥糊状食物会使宝宝缺乏咀嚼的适应刺激，使咀嚼功能发育延缓或咀嚼功能低下，引起喂养困难，从而易产生语言发育迟缓、认知不良、智商偏低的现象。因此，专家鼓励给4个月以后的宝宝添加泥糊状食品，首选是有多种维生素和矿物质强化的营养米粉。要用小匙喂，只要每天坚持，经过10次左右宝宝都能学会吃米粉。同时要保证泥糊状食品的质量，逐渐添加不同颜色、不同味道和不同质地的食物，如蛋黄、菜泥、果泥、鱼泥、肝泥、肉泥等，以刺激宝宝的味觉，同时满足其生长发育的需要。

食物种类单调

许多家长不重视宝宝食物种类的多样化和烹调方法，给宝宝的食物种类过于单调，如每天给宝宝吃青菜、鱼和蛋黄；有的家长每天将菜粉、鱼粉和肝粉拌在米粉中，使宝宝不能分辨不同食物的味道和质地，久而久之，宝宝不仅得不到全面的营养，也不愿意接受新食物，甚至会引起拒食和偏食。世界上没有任何一种天然食物含有人体所需的各种营养素，只有通过进食多种食物才能得到全面营养。妈妈在做菜的时候可以变化多种花样，养成宝宝吃各种食物的习惯。

育儿经验库

宝宝身体状况好的时候，爸爸妈妈可以每天选择1～2样水果，做成水果泥喂给宝宝。宝宝大便稀薄时，可用苹果炖成苹果泥喂给宝宝，有涩肠止泻的作用；如宝宝有上火现象时，可用梨熬成梨汁喂给宝宝，有清凉下火的作用。

不重视血红素铁

缺铁性贫血是婴儿时期的多发病，主要是由于铁缺乏引起。在婴幼儿体内，铁的来源很大程度上依赖于食物。食物中的铁有两个来源，一种是血红素铁，它来自于含动物蛋白质高的食物，如瘦肉、动物肝脏、动物血、鱼等，这些食物不仅含铁量高，而且在吸收过程中不易受膳食中其他食物的影响；另一种是非血红素铁，它来自于蔬菜、谷物、豆类等植物性食物。目前在宝宝喂养中，家长喜欢给宝宝吃鱼、虾，觉得肉类不易烹调，宝宝嚼不动，不易消化，认为肝脏是解毒器官，其中有很多毒物，很少给宝宝吃，以致其血红素铁的摄入不足，同时也影响非血红素铁的吸收。为了预防缺铁性贫血，除了要鼓励母乳喂养，在母乳不足时应给宝宝食用配方奶粉。



盲目吃保健品

许多父母怕饮食中的营养成分不够完善，不能满足宝宝生长发育的需要，因此会买些营养品或补品给宝宝吃，如西洋参、银耳、桂圆、蜂乳等，认为这些食品是补药，会促进小儿生长发育。其实，这些营养补品并不适合宝宝，有些补品还含有激素，有可能引起儿童性早熟。也有些家长总是担心宝宝缺这缺那而给宝宝恶补，如给宝宝吃了鱼肝油，同时又吃多种维生素，吃了钙粉又吃多种矿物质的增补剂，造成某种营养素摄入过多或营养素之间的比例失调，对宝宝身体发育十分不利。

因此，在吃任何保健品之前要先了解宝宝的身体状况，如通过静脉血测定体内矿物质的情况，的确是某种元素缺乏才给予补充，并且在医生的指导下进行。其实，药补不如食补，只要保持平衡的膳食，就能基本保证营养平衡。而且通过食物得到的各种营养素，即使过量也能通过身体的调控作用而达到平衡，很少引起中毒。

科学护理，呵护宝宝成长

宝宝的成长，需要爸爸妈妈用心呵护、爱心陪伴。每位父母都想给宝宝最好的，然而，科学的护理才有利于宝宝的健康成长。科学的育儿方法，爸爸妈妈一定要掌握！





新生儿的身体护理

脐带

脐带是细菌入侵的门户，如不精心护理，可能导致新生儿脐炎，严重者还会罹患败血症。新手爸妈要高度重视。

当新生儿的脐带未脱落前，每天洗澡后都要用碘酒或酒精消毒一次。

在新生儿脐带已干枯后，有少量的液体排出是正常的；如果肚脐渗出脓液或血，周围部位开始发炎肿胀、变红、触之发热，这些症状表明是受到感染了，要找医生诊治。

皮肤

新生儿皮肤稚嫩，角质层薄，皮下毛细血管丰富，局部防御机能差，任何轻微擦伤都可造成细菌侵入。新生儿接触新环境，容易患感染性皮肤疾病，严重的感染可扩散到全身，引起败血症。新生儿皮肤皱褶比较多，皮肤间相互摩擦，积汗潮湿，分泌物积聚，容易发生糜烂。给新生儿洗澡，要注意皱褶处分泌物的清洗，清洗动作要轻柔，不要用毛巾擦洗。

面部

宝宝的皮肤会因气候干燥缺水而受到伤害，可以在宝宝洗脸之后擦上宝宝护肤品，形成一层保护膜。

宝宝可能会吐奶，应准备柔软湿润的毛巾，替宝宝抹净面颊。秋冬时更应及时涂抹润肤膏防止肌肤皲裂。

眼部

宝宝即使分娩过程未受感染，出生后也可罹患结膜炎、泪囊热。因此为新生儿滴上几天眼药水是必要的。新妈妈将消毒棉棒与宝宝的眼平行，轻轻横放在上眼睑接近眼睫毛处，平行上推眼皮，新生儿眼睑就可顺利扒开，向眼内滴一滴眼药水。



鼻腔

新生儿鼻腔内分泌物要及时清理，以免结痂。简便有效的方法是：把消毒纱布一角按顺时针方向捻成布捻，轻轻放入新生儿鼻腔内，再逆时针方向边捻动边向外拉，就可把鼻内分泌物带出，不易损伤鼻黏膜。

耳朵

将四角方巾蘸湿后拧干，将方巾的其中一个角卷在手指上，轻轻擦拭宝宝的外耳部位。爸爸妈妈在清洁宝宝的耳朵时，为了避免交互感染，擦完一侧换一个角再擦另一侧。

臀部

新生儿皮肤薄嫩，每天尿便次数多，臀部几乎处于潮湿状态，又围着尿布或纸尿裤，很容

易淹臀。

臀部的护理方法是：

①勤换尿布。

②大便后用清水冲洗臀部，用柔软的棉布沾干，不要擦。

③选择柔软、棉质、吸水性强、透气性好的尿布。

④禁止使用塑料布，即使垫在尿布外也不行。

⑤个别妈妈在尿布上放卫生纸，以免大便拉在尿布上，这很容易造成红臀。

指甲

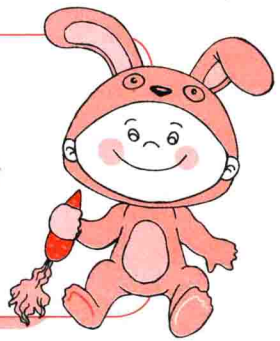
新生儿的指甲都很长，应及时修剪以防止他抓伤自己。你可能会对剪如此细小的指甲感到很紧张，以下有几个小窍门帮助你：

洗澡后指甲会变软，可趁此时剪掉它。用一把钝头的指甲剪或宝宝指甲钳沿着手指的自然线条，压着手指肉去剪指甲。在宝宝大点时，他可能会反抗，所以需要有一个帮手固定住宝宝的手。给新生儿带上柔软的连指手套，可避免他抓伤或刺痛干燥的皮肤。

新生儿的趾甲一般比手指甲长得慢，但经常会超过皮肤范围侵入趾甲床内。修剪趾甲比较困难。为避免剪到宝宝的皮肤，要沿一直线修剪趾甲。如果不慎剪破了皮肤，可用棉纸吸去血渍，然后用消毒药膏轻轻涂在上面。

育儿经验库

在给新生儿剪指甲时，要先将他的手指分开，用大团的脱脂棉擦手，并检查指甲尖和手指间的污垢是否清除干净，用柔软的毛巾擦干宝宝的小手，然后给他修剪指甲。





宝宝日常护理

选用适合的纸尿裤

尿不湿的性能指标有：吸收性、透气性、舒适性。市场上高、中、低档产品共存，在选购时应注意以下几点：

产品包装标识应齐全

对没有生产企业名称、地址、执行标准、生产日期、有效期的产品不要选用。

产品本身应清洁卫生

好的纸尿裤外观应干净整洁、无异味、表面无破损、无污迹、干胶条没有撕开的痕迹。揭开产品的无纺布面层观察，绒毛浆吸收层应蓬松、洁白、无浸渍。

应选择知名品牌、大型企业的产品

这些企业的生产设备、工艺技术及产品设计先进、合理，生产过程及质量管理严格，生产环境好，使用的原材料质量好，产品质量稳定、可靠。

考虑性价比

吸收量大的产品意味着每片产品可使用较长的时间，减少使用的数量；吸收量小的产品，使用时频繁更换，使用的数量增加。所以选择时要考虑价格性能比。

尿布，宝宝的好朋友

尿布是新生儿和婴儿时期最为重要的用品之一，选好、用好尿布可大有学问。下面就来介绍一下这方面的内容。

★ 选尿布。最好选用柔软、易吸水的棉布制作；尿布以浅淡色为宜，以便观察宝宝大小便的颜色；如果家中有旧床单或旧的棉布衬衣、裤子，也可用来制作尿布，但必须认真洗净，用开水烫后在阳光下曝晒消毒才能用；妈妈应准备30块左右。

★ 换尿布。尿布湿了或脏了就要及时更换，以免湿尿布长时间浸渍宝宝的会阴部和肛门，引起宝宝尿布疹。最好是勤动手、勤更换，保持局部干燥。布尿布要经常煮沸消毒并晒太阳，以杀灭细菌。注意，宝宝刚换下尿布或刚刚方便后，应让屁股自然晾晒一会儿，不要立刻就包上。

★ 洗尿布。洗尿布是宝宝期最让父母头疼的事。由于宝宝每天排尿不规律，换下的湿尿布较多。那么，怎样才能洗净宝宝的尿布呢？要先用刷子在清水中或自来水下把尿布上的粪便冲刷掉；再用开水烫泡，将粪便、尿液浸泡干净；然后放在肥皂水中浸泡片刻(不要用碱性强的皂粉)，进行搓洗；再用清水漂净即可。

为了预防新生儿尿布皮炎，每次洗尿布时一定要用开水烫泡，把肥皂粉冲净，晴天时晒干，阴雨天烘干，并定期把尿布集中煮沸消毒。

育儿经验库

换尿布时，将棉尿布叠好后垫在宝宝的裆部，一定要保持新生儿双腿自然的姿势，松松地垫上就可以了。女婴的尿布后边垫厚一些，男婴的尿布前边垫厚一些。



关注宝宝的囟门

对新生儿来说，开始的2周是最重要的时期。父母要给予宝宝精心的护理，囟门护理是年轻父母最为关心的一个问题。下面我们就来了解一下囟门护理的知识。

为配合生产，胎儿的头盖骨可以移动叠合，因而新生儿降生以后，4块头盖骨不会马上闭合，直到宝宝一岁半左右，头部各块颅骨之间都留有缝隙。位于头部中间靠前一点的地方，有一块菱形间隙，一般斜径有2.5厘米左右，医学名叫前囟。囟门是人体生长过程中的正常现象，用手触摸前囟时有时会触到如脉搏一样的搏动，这是由于皮下血管搏动引起的，没什么可紧张的，未触及搏动也是正常的。

医护人员在检查婴儿时常常会通过摸囟门来判断一些疾病，婴儿在生某些病时，囟门会发生变化，如吐泻严重、脱水的婴儿会出现囟门凹陷的现象；如脑膜炎时，脑压增高，囟门可凸起。

囟门一般在一岁半左右闭合，如囟门闭合过早，可能是脑发育不良、小头畸形；若囟门闭合过晚，则可能是维生素D缺乏病或甲状腺功能低下。

乳痂清除有方法

民间盛行“摸了囟门就会哑”，这一说法没有科学依据，所以父母应放下顾虑，做好新生儿头部的清洁卫生。

头皮脂腺分泌物积聚会形成一层黄褐色的乳痂。如果经常给宝宝洗头，就不会产生乳痂。要清除头皮乳痂，可用清洁的植物油来清洗。方法是将植物油加热后放凉以备使用，这样做的目的是对植物油进行消毒。将冷却的植物油涂在乳痂处，“闷”一天后用小梳子慢慢地、轻轻地梳一梳，头皮乳痂就会掉下来，然后再用婴儿皂和温

育儿经验库

给宝宝清洗头皮乳痂时，涂熟植物油后要给他戴上婴儿帽，这样有利于乳痂变软，并能起到保护宝宝的作用。

水洗净。

清洗头皮乳痂要注意动作轻柔，不要用梳子硬刮，更不要用指甲硬抠，这样容易弄破头皮引起感染。同时宝宝囟门处是可以洗的，只要动作轻柔是不会伤害宝宝的。头皮乳痂结痂比较厚的宝宝，需要用油多“闷”几天，多洗几次，才能除掉。用植物油给婴儿清除头皮乳痂，有利于保持宝宝皮肤上的油脂。

给宝宝洗头、梳头

宝宝由于生长发育速度极快，所以新陈代谢非常旺盛，因此，在6个月前，最好每天给宝宝洗一次头，尤其是天气炎热时。6个月后，可改成2～3天洗一次头。经常保持头发的清洁，可使头皮得到良性刺激，从而促进头发的生发和生长。如果总是不给宝宝洗头发，头皮上的油脂、汗液及污染物就会刺激头皮，引起头皮发痒、起疱，甚至发生感染。



妈妈身上经常带一把宝宝的专用梳子，只要方便时，就拿出来给宝宝梳几下，因为经常梳理头发能够刺激头皮，促进局部的血液循环，有助于头发的生长。最好选用橡胶梳子，因为它既有弹性又很柔软，不易损伤宝宝稚嫩的头皮。妈妈梳理宝宝头发时，一定要顺着宝宝的头发自然生长的方向轻轻梳理。

宝宝的衣物款式多

宝宝好动，选择服装要有一定宽松量，不要把宝宝束缚在紧紧的衣服里。宝宝需要常常练习他新学习到的动作，只有宽松的衣服才能让宝宝有大施拳脚的机会。又由于宝宝头较大，适宜选择肩开口、V领或开衫，这样容易穿脱。此外，还要注意衣服的颈部、腋下、裆部缝制是否平整和牢固。

穿衣与脱衣有方法

初为人母总是令人喜悦的，然而，照顾宝宝却不一件简单的事。就连帮宝宝穿脱衣服这样一件看似平常的小事，也有很多讲究。

做好准备

给宝宝换衣服时，首先要选择在一个比较宽大的平面上为宝宝穿脱衣服，如床、垫褥都是很理想的，因为这些平面能使你腾出双手。在换衣服前，应先把干净的衣服准备好。如果里外几件衣服要一起换，应先把这些衣服的袖子和裤腿部套在一起，这样穿衣服的时间会减至最短。

脱衣方法

脱衣时的做法是：把宝宝放在床上，先脱鞋子，然后，用双手轻轻抬起宝宝的小屁股，把裤腰翻至宝宝的膝盖处，抓住宝宝的膝盖轻轻地把腿拉出来，另一侧做相同的动作。如果是穿着汗衫，则同样是要把衣下摆向宝宝头部卷起，握着宝宝的肘部，把袖口开成圆形，然后轻轻地把手臂拉出来。然后，把领口张开，小心地通过宝宝的头。大人此时一定要注意避免自己的手指甲或衣服上的硬物擦伤宝宝的脸。

穿衣方法

先将衣服平放在床上，让宝宝平躺在衣服上。在穿袖子时，先把一只手的手指从宝宝衣服收拢的一只袖子的袖口穿过去，然后轻轻握住宝宝的手，把衣袖套挂在他的手上，再把衣袖往下拉，而不是把宝宝的手往外拉，以免拉伤他的手臂。抬起宝宝的另一只胳膊，使肘关节稍稍弯曲，将小手伸向袖子中，并将小手拉出来，再将衣服带子系好就可以了。如果给宝宝穿的内衣是套衫，那么在穿衣服时要把套衫收拢成一个圈，并用你的两拇指在衣服的领圈处撑一下，再套过宝宝的头，然后把袖口弄宽，轻轻地把宝宝的手臂牵引出来，最后把套衫往下拉平。

育儿经验库

小宝宝不喜欢换衣服，他们害怕裸露自己的身体、害怕把正穿得舒服的衣服脱掉，在妈妈刚开始操作时他们会哭闹，你千万不要急躁。当然，你也可以在换衣服的同时，用一些玩具吸引他的注意力。

宝宝的内衣不容忽视



内衣是宝宝娇嫩的肌肤直接接触的东西，如何正确选购品质良好又适合宝宝的内衣是对父母的一个考验。

质地优良

质地直接决定了内衣的触感，是选择时首先要考虑的因素。纯棉内衣以其良好的吸汗透气性、舒适的手感成为宝宝内衣质地的唯一选择。一般来说，针织螺纹布是夏天的首选；针织棉毛布保暖性、透气性较好，适合做秋冬内衣；棉纱布易缩水，主要用于夏季；毛巾布则主要用于秋、冬季。

做工精细

宝宝内衣讲究做工不是为了美观，而是为了安全、舒适。做工精细的内衣一般在剪裁设计上更注重宝宝的体态特点，比如，宝宝的颈部总是转动不停，下颌和脖子易出汗，因此领窝处不能太深；袖缝设计影响着宝宝手臂的活动，最好采用袖部与肩部水平的立体剪裁；宝宝的肚子比较娇嫩，因此腹部的重叠设计可以保证宝宝不会受凉。另外，因宝宝内衣需经常洗涤，做工精细的衣物才能保证纽扣、带子等不易脱落，从而避免宝宝误食等意外事故的发生。

功能细化

宝宝内衣虽小，种类却不少，长的、短的、袍状的、蛙形的，日常穿的、睡觉穿的，林林总总也有七八种之多，选择时要考虑到每一种的不同功效。

浅色最佳

宝宝内衣应该选择浅色的，这样才有可能把各种有色染料带给宝宝的伤害降到最低，并有利于发现一些异常情况，比如不正常颜色的粪便或宝宝自己抓破皮肤留下的血迹等。但是，一些过分白的内衣有可能含有荧光剂，应慎选。另外，粗糙的缝边易刺激宝宝皮肤，尤其是腋下、手腕等处，选择时不妨放在自己脸颊旁感觉一下。一些品牌的内衣将所有内衣缝边向外翻，更不失为安全之举。

最好每天都洗澡

新生儿的新陈代谢旺盛，皮肤娇嫩，抵抗力弱，加上各种刺激，如大小便、汗液、呕吐物等，极易造成感染。勤洗澡既可以清洁皮肤、消除身上的有害细菌，又可以增加食欲、促进生长，还能提高宝宝对环境的适应能力，增强对疾病的抵抗能力。

掌握洗澡的次数

炎热的夏天，由于环境温度较高，可给新生儿每天洗澡1～2次，洗后在颈部、腋下、腹股沟等皮肤褶皱处擦少许爽身粉，但不可过多，以防出汗后结成块而刺激皮肤。身体的褶皱处应每天检查，以防破溃。春秋或寒冷的冬天，环境温度较低，有条件的家庭应使室温保持在24～26℃，可每天洗1次澡；如不能保证室温，则可每周洗澡1～2次。

洗澡前做好准备

给新生儿洗澡时间不要拖得太长，以免着凉生病，尤其是天气不太好的时候。为此，在给宝宝洗澡之前要做一些必要的准备工作。先把需要换洗的衣服、尿布和洗澡时要用的浴巾、毛巾、婴儿浴皂等放在身边；选择一个大小适中的浴盆；把洗澡水的温度调整到40～45℃，然后用手背或手肘试一下水温，以不觉得烫为宜。这一切准备好后，就可以给宝宝脱衣服洗澡了。

育儿经验库

宝宝每次大小便后，用温水擦洗臀部及会阴部，以保证宝宝舒适、干净。另外，冬季给宝宝洗澡或擦洗时动作要轻快，以防宝宝受冻而生病。

洗澡环境要舒适

妈妈可以利用宝宝的房间、浴室或者任何暖和、舒适并且有足够大的空间来给宝宝洗澡。宝宝的浴盆可以在浴室里注满水，然后搬到你所选用的房中去。可以把宝宝放在一个特殊设计的带小坑纹、防滑表面的塑料浴盆里洗澡。最为适宜的位置是把浴盆放在桌子或者放在适当高度的物体上，这样你就不用弯下腰给宝宝洗澡了。

宝宝洗澡的步骤



给宝宝洗澡时，在澡盆里盛上深5～8厘米的水就可以了。要先倒凉水，然后兑热水，用胳膊肘或手腕试试水温，觉得热而不烫就可以了。先把宝宝的上身衣服脱光，清洗他的脸和脖子。然后用毛巾把他裹好，夹在你的胳膊下，再托着宝宝的头悬在澡盆上面，轻轻地撩水清洗宝宝的头发，随后用毛巾把头发擦干。脱下宝宝的裤子，一只手牢牢托住宝宝的头和肩膀，另一只手托着屁股和腿，把宝宝放在水里。然后在水里用一只胳膊托着宝宝，腾出另一只手轻轻地清洗宝宝的身体。把宝宝从水里抱出来的时候，一只手托着他的头和肩膀，抽出另一只手来像以前那样托着宝宝的屁股，放在事先准备好的干毛巾上，把宝宝裹住以免受凉。把宝宝浑身擦干，特别要注意脖子、屁股、大腿和腋下的褶皱，然后给他穿好衣服就可以了。

擦洗宝宝的方法

在不具备给宝宝洗澡的条件时，也可以采用擦洗的办法。擦洗前，将所需的一碗温开水、脱脂棉球、两块柔软的棉质软布或毛巾、干净的褥单和衣服准备好之后就可以开始了。首先，把宝宝放在换尿布用的垫子或毛巾上，不要脱掉他的背心，将一块脱脂棉球用温开水浸湿，轻轻擦洗宝宝的脸、下巴，还有耳朵和脖子沟儿，然后用棉质软布或毛巾轻轻地拍干。再取两团新棉花，在温白开水里蘸湿，仔细地从内眼角向外眼角擦洗宝宝的眼睛。擦洗耳朵时，要先擦耳内，后擦耳外，擦完一只耳朵后换一块脱脂棉再擦另一只。同样的道理，将宝宝的手指展开，用新的湿润的脱脂棉球清洗小手、脚和腋下，每洗一个部位就换一块脱脂棉，洗完后用毛巾轻轻擦干。最后，用蘸了热水的棉花擦洗尿布包着的地方，特别是大腿周围的褶皱处。擦洗生殖器周围的时候，要遵循从前往后的顺序。

远离蚊虫叮咬

蚊虫叮咬多发生在夏秋季节。蚊虫叮咬有传播疾病的危险性，尤其对于宝宝的危害更加大，因此预防蚊虫叮咬十分重要。

全方位拦截

给宝宝选择适当的蚊帐，不要因怕麻烦而放弃使用蚊帐。要为家中安上纱门、纱窗，并做到随手关好门窗。由于二氧化碳、体温、汗味儿是十分敏感的诱蚊剂，所以，一定要常给宝宝及时擦干汗液，注意勤给宝宝洗澡、换衣。出行时应尽量穿长裤、长袜、浅颜色衣服，可以在外出前全身涂抹适量驱蚊用品，对驱赶蚊子有较好的效果；注意环境卫生特别是死角处，要经常打扫，减少蚊虫滋生。

育儿经验库

蚊虫叮咬还与饮食有关，经常吃新鲜水果等碱性食物，就不易被叮咬。如果常吃高蛋白食物，宝宝汗液成酸性，容易招惹蚊子。

叮咬后的护理

宝宝被蚊虫叮咬后应即时做出如下处理：

★ 止痒。一般性的虫咬皮炎的处理主要是止痒，可外涂虫咬水、复方炉甘石洗剂，也可用市售的止痒外涂药物。宝宝一旦被蚊咬后，立即擦上治疗蚊咬的药水。

★ 防抓挠。父母要经常给宝宝洗手，剪短指甲，谨防宝宝搔抓叮咬处，以防继发感染。

★ 防感染。宝宝被蚊虫叮咬后，因搔抓等原因而发生局部感染、红肿，还会出现脓性分泌物，这时可遵医嘱给宝宝内服抗生素消炎，同时及时清洗被叮咬的局部，涂抹红霉素软膏等。

★ 送医治疗。对于症状较重或有继发感染的患儿，如果出现了发烧、意识不清等严重症状时，就需要立即就医治疗。

留心宝宝大小便



5个月左右的宝宝，母乳喂养的，大便可能会一天5～6次，也可能变成一天1～2次，甚至两天1次，这都是正常的。母乳喂养不像人工喂养那样均衡，乳量某天可能会少一些，某天可能会多一些，妈妈可能会因为吃生冷食品而影响宝宝的大便。

切忌乱用药

如果发现宝宝大便异常，可留取不正常的那部分大便，带到医院进行化验。不要轻易带宝宝到医院，以减少交叉感染。药店推荐的药物也不要轻易购买。治疗肠道疾病的药物可能会引起肠道内环境紊乱。半岁左右的宝宝比较容易出现大便问题，也是父母容易乱用药的时候，一定要避免。一旦破坏了宝宝肠道内环境，调理起来是比较困难的。防患于未然的根本方法就是不要乱投医、乱吃药。

小便与季节有关

宝宝夏季小便次数可能会少一些，冬季可能会多一些，尿泡可能会小一些。冬季尿液会发白，底部会有白色沉淀物，这是尿酸盐，遇冷结晶，不是疾病，注意补充水，降低尿中尿酸盐浓度，这种症状就会有所减轻。

别强迫大小便

四五个月的宝宝，训练大便还太早，妈妈不可以强迫他。有的宝宝大便每天1～2次，也可以根据每天大便时间把一把。注意，不要长时间把宝宝大便，如果长时间让宝宝肛门控着，会增加脱肛的危险。对于尿泡大的、次数少的，喜欢让妈妈把尿的宝宝，也可以把一把。但如果宝宝不喜欢，一把就打挺或越把越不尿，放下就尿，这样的宝宝不喜欢妈妈干预他尿尿，妈妈就不要非把不可。否则会伤害宝宝的自尊心，到了该训练的月龄也训练不了了。爸爸妈妈不必为别人家的宝宝已经能够把尿便，已经很少洗尿布，已经很节省一次性尿布而着急，这是没意义的。

给宝宝做健身操

父母可以帮着宝宝做健身操，让宝宝在愉快的情绪中活动四肢。由于出生后宝宝的屈肌占优势，所以这段时间的健身操以伸展活动为主。

①宝宝仰卧，两腿伸直，妈妈用两手轻轻握住宝宝的脚踝，推左脚屈至腹前，还原；再推右脚屈至腹前，还原。连做2遍。

②宝宝仰卧，两腿伸直，妈妈用双手轻轻握住宝宝的脚腕，抬腿成45度，然后还原，连续做2遍。

③妈妈仰卧，取屈膝姿势，让宝宝趴在妈妈的小腿上，保持平衡，将宝宝的手向两侧张开，然后向上举，鼓励宝宝抬头，再将手拉回原处，连续做5次。

④妈妈取蹲位，将宝宝面朝前（背靠妈妈）拥入怀，拉住宝宝的双手向两侧张开，然后再回到胸前，重复数次。



①



②



③



④

为宝宝的爬行探索保驾护航

爬行是一种极好的全身运动，它能促进宝宝身体的生长发育。宝宝在爬行的过程中，头颈抬起，胸腹离地，用四肢支撑身体的重量，这就锻炼了胸腹背与四肢的肌肉，并可促进骨骼的生长，为日后的站立与行走创造了良好的基础。

父母积极配合

教宝宝学习爬行的时候，父母配合效果比较好。母亲拉着宝宝的双手，父亲推宝宝的双脚，拉左手的时候推右脚，拉右手的时候推左脚，让宝宝的四肢被动协调起来。经过这样几次练习后，宝宝就能够向前爬了。

育儿经验库

父母需要培养宝宝爬行的兴趣。教宝宝爬行时要选择宝宝情绪好的时候，可以用宝宝非常喜欢的玩具逗引他向前爬，这样不易使宝宝感到厌倦。

做好安全防范

宝宝会爬了，他的探索欲会变得很强。由于宝宝不可能随时都在大人的注意范围里，所以爸妈们必须做好安全防范工作。

房间里易碎、易绊倒宝宝的物品要收起来，如杯子、花盆、玻璃器皿等；剪刀、水果刀、针线等物品要收拾妥当；塑料薄膜、塑料袋、气球等物品要收好，以免造成宝宝窒息；药品，尤其是糖衣锭及其他不适合宝宝吃的食品也都要收起来；将所有尖锐的桌角、柜角套上保护垫，以免宝宝不慎撞到；注意电源线，并在未使用的插座上加套防护盖或使用安全插座。

持续训练不间断

宝宝的爬行训练要每天坚持，但不一定要花很长的时间，即使每天花10分钟，也能让宝宝得到持续的学习和锻炼。

如果宝宝在爬的过程中停下来，实在不愿意再动，也不要勉强，可以让他做点自己喜欢的事，然后再接着进行训练。

让宝宝拥有五星级睡眠

父母要从一开始就养成宝宝良好的睡眠习惯，否则会给以后的育儿工作带来麻烦。良好的睡眠对宝宝的生长发育非常重要，婴儿每天的大部分时间都在睡觉。但要保证婴儿的睡眠，妈妈要掌握一些技巧，尝试多种睡眠姿势。

睡眠姿势

婴儿的睡姿主要由照顾的人决定，一般中国人的习惯认为要让宝宝及早把头躺平，因此多采取仰卧位，而且还用枕头、棉被、靠垫等物固定他们的睡姿，这是不科学的。让宝宝俯卧有一定科学道理，但如果疏于照顾，易发生窒息死亡。侧卧位睡眠既对重要器官无过分的压迫，又利于肌肉放松，万一宝宝溢乳也不致呛入气管，是一种应该提倡的小儿睡眠姿势。



防止头颅变形

由于宝宝的头颅骨缝还未完全闭合，如果始终或经常地向一个方向睡，可能会引起头颅变形。例如长期仰卧会使宝宝头形扁平，长期侧卧会使宝宝头形歪偏，这都会影响外观仪表。正确的做法是经常为宝宝翻身，变换体位，更换睡眠姿势，吃奶后要侧卧不要仰卧，以免吐奶。侧卧时要当心不要把宝宝耳轮压向前方，否则耳轮经常受折叠也易变形。

不要搂着宝宝睡觉

有些年轻的妈妈，晚上睡觉时喜欢把宝宝搂在怀里，以为这样是爱宝宝、关心宝宝，其实不然。这是为什么呢?

★ 宝宝的头往往枕在妈妈胳膊上，妈妈多侧卧而睡，时间久了，手臂因长时间受压而麻木不适，造成妈妈自觉或不自觉地翻身，会把宝宝弄醒，或不小心压伤宝宝。

★ 宝宝容易吃着奶睡觉，可能会吸裂妈妈的乳头。

★ 劳累了一天的妈妈，宝宝吃着奶，自己也就睡熟了，若乳房堵住宝宝的口鼻，影响其呼吸，严重的可使宝宝窒息。

★ 宝宝的头裹在被窝内，被窝内空气污浊，不利于宝宝的健康。

可见，搂着宝宝睡觉既不安全又不卫生。为了宝宝的健康，最好让宝宝单独睡一个被窝，更好的办法是睡在婴儿床里。

宝宝睡眠不安的护理

新生儿的睡眠时间每天为18～22小时，除了吃奶的时间之外，大都是在熟睡之中。若经常哭闹，睡眠不安，应采取相应的护理措施。

★ 如果白天睡觉的时间很长，而夜晚哭闹不安，那就要设法让他白天少睡些，晚上自然就能够睡好。

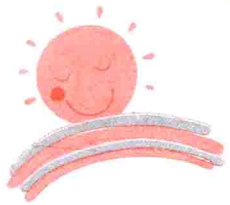
★ 若宝宝鼻尖上有汗珠，身上湿乎乎的，这是因为太热而睡不安稳，要根据实际情况开窗通气以降低室内温度，或适当松开包被，散散热，解除了过热的感觉，宝宝很快就能安稳入睡了。

★ 如果宝宝的手脚发凉，则表示由于冷而睡不沉，可适当提高室温，加盖被子或用热水袋在包被外加温。

如果上述情况都不存在，而是母亲怀孕时就缺乏钙和维生素D，致使宝宝形成低血钙，也可造成睡眠不安。这要到医院进行诊断后，在医生指导下，给宝宝补充维生素D和葡萄糖酸钙后，就能使宝宝睡得安稳。若宝宝由发热、不吃奶等其他原因引起的睡眠不安时，应及时到医院诊疗。

育儿经验库

宝宝尿布湿了、没有吃饱等原因都会引起睡眠不安，应当及时更换尿布、勤喂奶。解除了潮湿环境或饥饿感觉，宝宝也就很快入睡了。



开窗睡眠益处多

当你走进门窗紧闭的房间时，会闻到一种怪味，这是由于室内长时间不通风，二氧化碳增多、氧气减少所致。若在这种污浊的空气中生活和睡眠，对宝宝的生长发育大有害处。开窗睡眠不仅可以交换室内外的空气，提高室内氧气的含量，调节空气温度，还可增强机体对外界环境的适应能力和抗病能力。



宝宝新陈代谢和各种活动都需要充足的氧气，年龄越小新陈代谢越旺盛，对氧气的需要量越大。

因宝宝户外活动少，呼吸新鲜空气的机会少，故以开窗睡眠来弥补氧气的不足，增加氧气的吸入量，在氧气充足的环境中睡眠，入睡快、睡得沉，也有利于脑神经充分休息。

当然开窗睡眠也要注意，不要让风直吹宝宝身上，若床正对窗户，应用窗帘挡一下，以改变风向。总之，不要使室内的温度过低，室内温度以18～22℃为好。

宝宝口水流呀流

宝宝到5个月的时候，中枢神经系统与唾液腺均趋于成熟，唾液分泌逐渐增多，宝宝的口腔较浅，吞咽功能又差，不能将分泌的口水吞咽下去或贮存在口腔中，口水就不断地顺着嘴流出来。这是一种生理现象，不是病态。一般到2～3岁流口水的现象会自然消失。但有的宝宝患口腔溃疡等疾患时，也会流口水，常伴有不吃奶、哭闹等，这时就要带宝宝看医生。

乳牙萌出后需细心照料

宝宝在6个月左右开始长牙。乳牙萌出前几天宝宝可能会有一些异常的表现，如哭闹、口涎增多、喜欢咬手指和硬的东西、睡眠不好、食欲减退等，有的还有低热、轻度腹泻，局部牙龈可能充血、肿大。一般来说，以上现象持续3～4天，乳牙就穿破牙龈萌出了。这个时期的口腔保健主要由母亲来完成。

乳牙的好坏一般取决于母亲妊娠期的营养。在乳牙萌出后，应注意以下问题：

★ 保持口腔清洁。宝宝虽然用不着刷牙，但每次进食后及临睡前，都应喝些白开水以起到清洁口腔、保护乳牙的作用。

★ 保证足够营养。及时添加辅食，摄取足够营养，以保证牙齿的正常结构、形态以及提高牙齿对牙病的抵抗力。如多晒太阳、及时补充维生素D可帮助钙质在体内的吸收。

★ 正确的吃奶姿势。喝牛奶的宝宝，可因吃奶姿势不正确或奶瓶位置不当形成下颌前突或后缩。这些牙齿和颌骨的畸形不但会影响宝宝的容貌，还会影响其咀嚼功能。因此，宝宝吃奶时要取半卧位，奶瓶与宝宝的口唇成90度，不要使奶嘴压迫上下唇；不要让宝宝养成吸空奶嘴的习惯。



★ 适当锻炼牙齿。出牙后要常给宝宝吃些较硬的食物，如饼干、烤面包片、苹果片、水萝卜片等，以锻炼咀嚼肌，促进牙齿与颌骨的发育。

★ 牙病及时治疗。乳牙因病而过早缺失，恒牙萌出后位置会受影响，使得恒牙里出外进，造成咬合关系错乱，可导致多种牙病的发生，因此必须及时诊治，否则会影响宝宝今后的容貌。



专家面对面

四环素以及其他制霉菌素之类的药物会使宝宝牙齿变黄及牙釉质发育不良，因此要慎重服用四环素等药。



正确应对“夜啼郎”

不少宝宝白天好好的，可是一到晚上就烦躁不安、哭闹不止，人们习惯上将这些宝宝称为“夜啼郎”。这是婴儿时期常见的睡眠障碍。

生理性原因

宝宝的尿布湿了或者裹得太紧，饥饿、口渴，室内温度不合适，被褥太厚等，都会使小儿感觉不舒服而哭闹。对于这种情况，父母只要及时消除不良刺激，宝宝很快就会安静入睡。此外，有的宝宝每到夜间要睡觉时就会哭闹不止，这时父母若能耐心哄其睡觉，宝宝很快就会安然入睡。



调节生物钟

纠正宝宝夜啼要消除诱因。对宝宝生物时钟日夜颠倒的现象要逐步纠正，妥善安排生活秩序，白天不要让宝宝的睡眠次数过多、时间过长，宝宝醒时要充分利用声、光、语言等刺激逗引他，延长清醒时间。晚上则要避免其过度兴奋而不入睡或产生夜惊，要革除半夜再吃一顿的习惯。卧室内外要安静，温度适宜。

治疗疾病

一些疾病也会影响宝宝夜间的睡眠，对此，要从原发疾病入手，积极防治。患佝偻病的宝宝夜间常常烦躁不安，家长哄也无用。有的宝宝半夜三更会突然惊醒，哭闹不安，表情异常紧张，这大多是白天过于兴奋或受到刺激，日有所思，夜有所梦所致。此外，患蛲虫病的宝宝，夜晚蛲虫会爬到肛门口产卵，引起皮肤奇痒，宝宝也会烦躁不安、啼哭不停。如果宝宝得病了，除了哭闹还会有其他异常。妈妈可能不了解疾病的症状，但肯定会觉察宝宝有异常。父母最了解宝宝，宝宝出现丝毫变化父母都会看在眼里，父母的任务就是发现异常并及时带宝宝看医生。

学走不宜过早

长期以来，人们普遍认为宝宝走路越早就表示宝宝越健康。不少家长为了使自己的宝宝尽早会走路，很早就让宝宝学走路。其实这样的认识和做法恰恰是育儿的一个误区，对宝宝生长发育极为不利。

过早学步腿易畸形

宝宝运动功能的发育是个缓慢渐进的过程。宝宝的骨骼组织中含胶质多，含钙质少，骨质比较软， 容易受外力的牵引而变形。其肌肉组织中，尤其是下肢及足部肌群比较娇嫩，肌纤维细软、含水分多，故肌力欠缺。如果练习走路的时间过早，全身的重量必为下肢所承受，由于垂直重力的持续作用，往往使双腿产生弯曲畸形，甚至形成“X”或“O”形。

日常生活中，一些家长为尽早锻炼宝宝下肢的运动功能，常用两手支撑宝宝两侧腋窝，助力向上，反复使之做“跳跃运动”，这对宝宝下肢畸形的形成和发展起着一种推波助澜的作用。

过早学步易近视

宝宝学走过早容易导致宝宝近视。这是因为宝宝出生后视力发育尚不健全，他们都是些 “近视眼”，而爬行可使宝宝看清自己能看清的东西，这有利于宝宝视力健康正常地发育，相反，过早地学走路，宝宝因看不清眼前较远的物景，便会努力调节眼睛的屈光和焦距来注视景物，这样会对宝宝娇嫩的眼睛产生一种疲劳损害，这就好比近视眼不戴眼镜会使视力越发下降一样。

育儿经验库

过早学走路也使宝宝双足弓遭受重力压迫，加之维护足弓部位的肌力又较软弱，可使足弓渐渐变得扁而平，易形成“平板足”。

给学步全方位保护

宝宝的每一步、每个走路姿势，以及该如何在他走的过程中做好保护，妈妈都要特别关注，否则，不当的学步过程会使宝宝骨骼、脊椎变形。

摇摇晃晃期

1岁左右因为牵拉宝宝的关系，宝宝的手臂关节很容易脱臼。手臂要是脱臼了千万别转，也别揉，找专科医生将关节复位，很快就好。但是，如果一直采取这种牵拉的保护方法，造成手臂习惯性脱臼，就会严重影响宝宝肘关节的发育。妈妈对宝宝学走时的保护和鼓励是最关键的，其实最好的保护是站在宝宝身后，扶住他的腋下随着他走，但这样半蹲着你会很辛苦，所以不妨用一块布围住宝宝的前胸，你从后面提着布来帮他找平衡，这样就省力多了；或者在宝宝初学步的时候，让他在学步车里练习，车的四面都有保护，他想走、想坐都可以，大人不但可以把自己解脱出来专心守着他，而且还不用担心他会摔倒。



扶物行走期

此时的宝宝慢慢找到了走的“感觉”，两条小腿开始用力抬高，向前迈步而不是蹭步。宝宝能这样走的时候，你可以把学步车撤掉，让宝宝练习扶着床沿或扒着小车走，大人在边上看着别让他摔了就可以。如果你不放心让他扶着东西走，还可以把双手放在他腋下，但要让他独立走，手劲儿慢慢变虚，直到慢慢松手。

独立行走期

宝宝开始下意识地挣脱妈妈保护的手臂，自己独自摇晃着走了。虽然走起来有点深一脚、浅一脚，但你完全不必担心。当然，宝宝自己走也需要父母的保护，比如父母面对面蹲下，让宝宝在中间来回走，距离要从近到远一点点调整。或者给他定个距离，比如从床走到沙发，父母最好跟着。

使用学步车的利弊

关于学步车，有多方面的意见，从目前的报道看，似乎反对的意见较多。对于学步的宝宝来说，学步车有利有弊。

好处

学步车为宝宝学走路提供了方便，使宝宝克服胆怯心理，放心大胆地练习走路，为宝宝日后成功独立行走打下良好的基础。比宝宝扶桌腿或其他物品学走路更容易、更不易摔跤，并且在某种程度上解放了家长。

弊端

★ 把宝宝束缚在狭小的学步车里，限制了自由活动空间，减少了宝宝锻炼的机会。在正常的学步过程中，宝宝是在摔跤和爬起中学会走路的，有利于提高宝宝身体的协调性，让他在挫折中走向成功，使宝宝会有一种自豪感，对增强其自信心很有好处，而学步车没有这一功能。

★ 增加了宝宝学步的危险性。一些爸妈常将宝宝搁置在学步车中，就去忙其他的事情，容易使宝宝发生意外，如撞伤及接触危险物品等。

★ 不利于宝宝正常的生长发育。宝宝的骨骼中含胶质多、钙质少，骨骼柔软，而学步车的滑动速度过快，宝宝不得不两腿蹬地用力向前走，时间长了，容易使腿部骨骼变弯，形成罗圈腿。许多宝宝不具备使用学步车的协调、反应能力，容易对身体造成损害。

注意事项

宝宝使用学步车要注意以下几点：

★ 不能过早使用学步车。在宝宝满10个月之前，最好不要尝试使用学步车。

★ 尽量购买正规厂家生产的学步车，并且使用前仔细阅读装配、使用方法。

★ 宝宝使用学步车时，爸妈一定要在旁边看护，避免发生意外。

★ 不同宝宝对学步车的适应能力是不同的，是否选择学步车要因人而异。



专家面对面

在快速滑动的学步车中，宝宝会感到非常紧张，这不利于宝宝的智力发育和性格的形成。

宝宝的玩具精挑又细选

随着宝宝的成长，他的活动能力已经得到了很大的增强。他们需要用玩具或者借助生活中的一些常见常用的实物来有目的地帮助他们发展全身和四肢的活动。这时父母应该多和宝宝一起游戏玩耍，并为宝宝挑选一些有趣的玩具。

益于抓握

1岁前，宝宝学习使用自己的手指，他的小手能自由地活动，能够主动抓东西，这时要给宝宝购买相应的玩具。

★ 发展视觉的玩具。可以选择色彩鲜艳的脸谱、镜子、洗澡玩具、塑料书、图片、动物造型之类的玩具。

★ 发展听力的玩具。可以选择小摇铃、拨浪鼓、八音盒、风铃等能发出悦耳动听的声音的玩具，宝宝有时候就会随着音乐手舞足蹈。



★ 发展触觉能力的玩具。可以选择不同质地的玩具，如绒毛娃娃、丝织品做的小玩具、床头玩具、积木、海滩玩的球等。

光滑柔软

在购买任何玩具时，应注意看一下玩具有没有小部件，以防宝宝因误吞而窒息。最好选用没有尖锐边缘的玩具，以防划伤宝宝的皮肤。并且还要检查一下玩具是否耐用。有些玩具几天就散了架，宝宝在玩时容易被破损的玩具刺伤，因此，最好选择结实耐用的玩具给宝宝玩，这样做也相对安全。

安全环保

无论何时，安全都是十分重要的。宝宝有着独特的探究世界的方式，他们不仅看和听，他们更要摸、要闻、要咬，还要敲打等。这就要求玩具不能存在安全隐患，要避免过小的零件，避免过于坚硬锐利的部分，也不能过重。要选择“绿色”玩具，即使宝宝咬在嘴里也不会对他的安全和健康造成威胁，也就是所谓的“可以放在餐盘上的玩具”。

宝宝的餐具要环保安全

妈妈从给宝宝喂养辅食开始，就在考虑选择和购买宝宝专用的餐具了。徘徊在品种繁多的宝宝餐具世界里，妈妈该如何选择呢?

尖锐餐具易伤人

宝宝的定位能力和平衡能力较差，使用锐利的餐具，如刀、叉等，容易将口唇刺破。如果宝宝跌倒，还容易造成意外，刺伤宝宝，所以不能给宝宝用带尖、带刃的餐具。

尽量不用彩色餐具

彩色餐具上绘有的图案采用的颜料对宝宝的身体是有危害的。如陶瓷器皿内侧绘图所采用的颜料，其主要原料是彩釉，而彩釉中含有大量的铅，酸性食物可以把彩釉中的铅溶解出来，与食物同时进入宝宝体内。再比如涂漆的筷子，它不仅可以使铅溶解在食物当中，而且剥落的漆块可直接进入消化道。宝宝吸收铅的速度比成人快6倍，如果宝宝体内含铅量过高，会影响宝宝的智力发育。

育儿经验库

宝宝餐具的款式五花八门、形状各异，特殊形状的勺子，方便宝宝把饭送进嘴里。餐具的款式虽然多，但还是以方便实用、外形浑圆为好。

选好材质

用来制作餐具的材料很多，有塑料、陶瓷、玻璃、不锈钢、竹木等，而宝宝餐具的制作材料通常为塑料、不锈钢、竹木。塑料餐具由高分子化合物聚合制成，在加工过程中会添加一些溶剂、可塑剂与着色剂等，有一定毒性，而且容易附着油垢，比较难清洗，并不是理想餐具。不锈钢餐具中的镍、铬是重金属，因此产品必须要合格并且要使用得当。妈妈可以给宝宝选择天然竹木的餐具，既不易碎又安全可靠。



宝宝常见不适及护理

带宝宝就医有学问

带宝宝就医时，应选择邻近的儿科医院，并让医生了解宝宝生病的过程、体质、健康状况等。这样不但有利于治疗，而且可以应对紧急状况。

请医生诊治时应注意：一定要带上更换的尿布，宝宝应穿容易脱穿的衣服，并将粘有呕吐物、异物的衣物及带有大便和尿的尿布带去，让医生看看。

育儿经验库

有严重黄疸的新生儿应警惕核黄疸的发生，核黄疸一般可于重症黄疸发生后12～48小时出现，表现为精神萎靡、嗜睡、吮奶无力、肌张力减低、呕吐、不吃奶等症状。

新生儿黄疸的护理与治疗

妈妈要尽早给新生儿喂奶，让宝宝尽早地排出胎便，因为胎便里含有很多胆黄素。如果胎便不排净，胆黄素就会经新生儿的肝肠循环重新被吸收到血液里，使黄疸加重。

那么，如何观察胎便是否排干净胆黄素呢？主要是看宝宝的胎便是否从黑色胎便转变为黄色胎便，如果转变了就是排干净了。另外，判断新生儿液体摄入是否充足也是观察宝宝是否排干净胆黄素的一个方法。其具体办法是：看新生儿的小便，一般正常的新生儿一天有6～8次小便，如果次数不足，有可能是他的液体摄入不够，小便过少不利于胆黄素的排泄。

宝宝大便异常应治疗

宝宝大便呈稀水样、次数多，就是异常大便，应该及时化验、治疗。但是，不能乱用药物，尤其是抗生素，一定要在诊断以后，确诊有细菌感染性肠炎时才能使用。

一般来说，只有连续3天排不正常大便，或一天排2次稀水样大便时，才需要化验大便。如果除了大便不好，宝宝没有什么异常，也不发烧，没有必要带宝宝去医院，带着大便到医院就可以，避免宝宝到医院后被传染上疾病。

接种流行性腮腺炎疫苗

流行性腮腺炎俗称“痄腮”，是腮腺炎病毒侵犯了口腔中的腮腺而引起的一种急性呼吸道传染病，主要发病于冬春季节。这种病传染性很强，病毒可通过唾液飞沫和直接接触而传染。宝宝患病一次后，通常可获得终身免疫，很少再患第二次。



接种流行性腮腺炎活疫苗后可对宝宝起到良好的保护作用。当前我国卫生部批准使用的流行性腮腺炎疫苗有3种：冻干流行性腮腺炎活疫苗，麻疹、腮腺炎混合疫苗，以及麻疹、腮腺炎、风疹混合疫苗。冻干流行性腮腺活疫苗在宝宝满8个月时就可接种。在宝宝的上臂外侧三角肌附着处进行皮下注射，接种后反应轻微，少数宝宝可在接种后6～10天有发热，不超过2天而自愈，不需要任何处理，接种的局部一般无不良反应。

新生儿呼吸困难怎么办

新生儿呼吸困难的早期表现为呼吸次数增加，呼吸浅表、急促。若呼吸急促，每分钟超过70次，多为呼吸系统感染所致；若呼吸缓慢，每分钟15～20次，为呼吸衰竭的表现，提示病情严重而危险；若呼吸增快，还有鼻翼扇动和“三凹”症状（由于呼吸极度困难，在吸气时可见胸骨上窝、两侧锁骨上窝、下部肋骨间隙均显凹陷），说明宝宝呼吸困难，继续发展会出现皮肤颜色变暗、口周紫绀，甚至出现呻吟样呼吸或呼吸暂停，这表明病情正在进一步恶化，应立即去医院检查。

适当给宝宝按摩

宝宝的免疫系统功能发育尚不健全，免疫力较成人低，易患感染性和传染性疾病。要想提高宝宝的免疫力，除了调整饮食结构以外，常为宝宝按摩也可使宝宝减少疾病的痛苦。



为宝宝按摩的步骤为：

★ 按摩前妈妈先在手上涂一些按摩油，且将手搓热。

★ 用食指或中指指腹在宝宝鼻梁两侧来回按摩，轻揉片刻后，稍微加力，直至小鼻梁泛红、发热为止。

★ 改按鼻翼两侧，同样用中指或食指指腹反复按压。

宝宝发热怎么办

宝宝发热是父母经常遇到的状况，发热有不同的类型，父母要根据发热的不同原因和不同类型采取不同的处理手段。尤其是对于高热要分外注意，若高热持续不退，将会对小儿的健康造成损害。



专家面对面

发热的宝宝应该去医院检查，查明病因，对症下药。滥用抗生素非但无益，而且会带来一些毒副反应，还可能导致二重感染，使病情更加严重。

发热的类型

发热是宝宝疾病常见的症状。通常以宝宝腋下体温37～38℃为低热，38～39℃为中度发热，39～41℃为高热，超过41℃为超高热。

高热的处理

物理降温作用迅速、安全，适用于高热。主要的物理降温方法包括以下几种：

★ 冷湿敷法。用温水浸湿毛巾或纱布敷于宝宝前额、后颈部、双侧腹股沟、双侧腋下及膝关节后面，每3～5分钟换一次。注意对39℃以上高热的宝宝来说，水温不宜过凉，明显低于体温即可。

★ 酒精擦浴。用30%～50%酒精重点擦抹上述冷湿敷部位及四肢皮肤，但不擦胸腹部。

★ 冷盐水灌肠。婴幼儿用冷盐水150～300毫升灌肠，冷盐水温度为20℃左右。

★ 温水浴。适用于四肢循环不好的宝宝。水温37～38℃，用大毛巾浸湿后，包裹宝宝或置宝宝于温水中，时间为15～20分钟，或根据体温情况延长时间，做完后擦干全身。

在做物理降温时应注意，每隔20～30分钟应量一次体温，同时注意宝宝呼吸、脉搏及皮肤颜色的变化。同时还要让宝宝多喝些凉开水，在水中加些盐和糖，防止脱水。

慎用抗生素

有的家长只要宝宝一发烧，就赶快给宝宝服用抗生素。这种做法其实是不科学的。因为抗生素主要对某些细菌有杀灭或抑制生长的作用，而对大多数病毒感染无效，更不用说对于那些非感染性疾病了。

感冒的预防处理

1岁以内的宝宝由于免疫系统尚未发育成熟，所以很容易患感冒。宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：1）感冒持续3天以上。2）体温超过39℃。3）宝宝出现耳朵疼痛。4）宝宝呼吸困难。5）宝宝持续地咳嗽。6）宝宝老流黄绿色、黏稠的鼻涕。

带宝宝去医院后，医生常会要求宝宝进行一些检查，这样才能知道感冒的原因。如果是病毒性感冒，并没有特效药，主要就是要照顾好宝宝，减轻症状，一般过上7～10天就好了。如果是细菌引起的，医生往往会给宝宝开一些抗生素，一定要按时按剂量吃药。有的妈妈为了让宝宝病早点好，常会自行增加药物剂量，这可万万不行，否则会事与愿违。如果宝宝发烧，应当按医嘱服用退烧药，体温低于38.5℃，不用服用退烧药，不要乱吃感冒药。1岁以内的宝宝，乱吃感冒药往往弊大于利。

高热惊厥应急措施

高热惊厥是小儿较常见的危急重症，是中枢神经系统以外的感染导致体温38℃以上时出现的惊厥。全身或局部肌群抽搐，双眼球凝视、发直或上翻，伴随着意识丧失，重者出现口唇青紫，可能伴有大小便失禁。对此，大人首先要冷静，然后按以下方法处理：



★ 应使患儿平卧，头偏向一侧，以免呕吐物将口鼻堵住或误吸入肺。

★ 保持安静，减少不必要的刺激。

★ 对已经出牙的宝宝应在上下牙齿间放入牙垫，以防抽搐时将舌咬破。

★ 解开宝宝的领口、裤带，用温水、酒精擦浴头颈部、两侧腋下和大腿根部或用毛巾蘸冷水后较大面积地敷在额头降温，但切忌冷湿敷胸腹部。宝宝发生高热惊厥时，应及时就近就医。

警惕肺炎发生

肺炎表现有轻有重，一般症状有咳嗽、呼吸急促，发热时体温可达39～40℃。可能伴有食欲下降、呕吐、腹泻等消化道症状。肺部听诊有细湿啰音。当出现以下情况时，考虑病情严重，可能有并发症发生，如烦躁不安、精神萎靡、呻吟或气急加重、鼻翼扇动、点头状呼吸，伴有不同程度的缺氧症状，如鼻唇周围出现青紫、面色灰白、体温不升或高热。有的体征不明显，通过肺部X线照片可以检查出来。

育儿经验库

肺炎是一种呼吸道疾病，由于婴儿早期无明显呼吸道症状，所以，很容易被忽视。如果病情加重会引起宝宝呼吸衰竭，导致严重后果。因此，应加强监护。

预防要点

预防肺炎应注意以下几个事项：

★ 父母要注意开窗通风，避免空气不流通。

★ 喂奶时注意不要让宝宝吃得太快、太急，以免呛奶或溢奶。

★ 喂奶后要轻轻拍背，让宝宝打嗝排气。

★ 如果家中有人感冒，应戴上口罩，以免传染宝宝。

肺炎的治疗

肺炎的治疗主要包括以下两种：

★ 控制感染。一般肺炎先用青霉素肌注，病情较重者可静脉滴入，或选用先锋霉素。对病原不明者可加用庆大霉素或氨苄青霉素。抗生素一般用至体温正常5～7天、肺部啰音消失之后停药。

★ 对症治疗。发热时先物理降温，如冷水湿毛巾敷头部、使用冰袋枕头、酒精擦洗腋下及腹股沟等处，或口服小儿退热片，或肌注安痛定等退热。急性缺氧者应立即给氧。

有效预防眼斜视

斜视大多是由于宝宝在2个月至1周岁时，年轻父母照看不周所致。宝宝一旦形成斜视，会直接影响宝宝今后面容。斜视除了眼睛外观上有异常外，最主要是眼睛的功能会受损害。

早发现早治疗

斜视一般可分为内斜视、外斜视与上下斜视。

3个月以内的宝宝都有可能斜视，这是正常的现象，因为他的眼部肌肉尤其是调节眼球活动的肌肉发育还不完全，双眼共同运动协调能力较差。随着年龄增长，宝宝可以用双眼共同注视，如果宝宝已经长到四五个月，仍然斜视，就必须治疗了。

内斜视又叫斗鸡眼，临床上可分为先天性与后天性斜视。外斜视即眼位向外偏斜，一般可分为间歇性与持续性外斜视。无论宝宝属于哪种斜视，都应该及时找专业的眼科医生及早治疗。

常换睡眠体位

父母要注意变换宝宝睡眠的体位，使光线投射方向经常改变，今天头睡左边，明天头睡右边，这样就能使宝宝的眼球不再经常只转向一侧。宝宝睡摇篮时间不能太长，要间隔一段时间抱起宝宝转转，使宝宝能看到周围的一切，增加眼球转动频率。



玩具摆在1.5米外

宝宝在出生2个月后，视力增强，已能注视周围的人和物，这时，宝宝如果睡在摇篮里，不能在距摇篮1.5米以内的空间摆设玩具等东西。否则由于距宝宝的眼睛很近，宝宝较长时间注视，眼球不动，时间长了就很易形成对眼。若要摆设玩具，必须在1.5米以外，不能只摆一件，而应摆几件，两件之间还要有一定的间隔距离，以便宝宝轮流着看玩具，促进宝宝的眼珠不断转动，防止斜视发生。

预防和治疗水痘

水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病，传染率很高，婴幼儿多发，以发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。冬春两季多发，其传染力强，接触或飞沫均可传染。易感儿发病率可达95%以上，学龄前儿童多见。该病为自限性疾病，病后可获得终身免疫，也可能在多年后感染复发而出现带状疱疹。

水痘的症状

水痘的潜伏期为14～15天。水痘发病急骤，大都先见皮疹，同时有中、低度发热以及不适等症状。皮疹多见于躯干和头部，也可见于腋部，四肢稀少，偶见于掌心和脚底。皮疹初期为红色小斑疹和丘疹，隔数小时或一日后很快变为疱疹，呈椭圆形，大小不等，周围有红晕，以后结痂，至2～3周才完全脱落，脱落后一般不留痕。皮疹数目多少不定，在1～6日内皮疹相继分批出现，在同一病人身上，可以同时看到斑丘疹、水疱、结痂，这是水痘的特点，病中可伴发脑炎、肺炎、败血症等。

传染途径

患者为主要传染源，出疹前1～2天至出疹后5天都有传染性。传播途径主要是呼吸道飞沫传染或接触患儿的衣服、被褥、玩具等间接传染。

治疗方法

出水痘的宝宝要隔离2～3周，直至皮疹干燥结痂或痂皮脱落就没有传染性了。要将宝宝的被褥、衣服和用具进行彻底消毒。

宝宝的鼻涕、脱落的痂皮要用卫生纸包好烧掉。餐具要煮沸消毒5～10分钟，玩具、家具、地面可用肥皂水或来苏水擦洗消毒，被褥、衣服可在阳光下曝晒4～6小时。室内要通风，保持室内空气新鲜。要勤给宝宝洗手，勤剪指甲，以防抓破水痘引起感染。

育儿经验库

出水痘时，应给宝宝吃清淡易于消化且富含营养的食物，如面条、稀饭、牛奶、豆浆、鸡蛋等，多吃些水果，多喝些绿豆汤等。忌吃燥热和滋补性的食物。注意多给宝宝饮水。

防治玫瑰疹

爸爸妈妈要掌握判定玫瑰疹的症状、病因、治疗及预防的方法和处理措施，以便做到早发现、早治疗。

玫瑰疹症状

2岁以内的婴幼儿突然高热无皮疹，然而热退时皮疹出现，可以诊断为本病。本病多发生于2岁以下的婴幼儿，冬季多见。潜伏期为10～15天。无前期症状而突然高热，体温高达39～40℃。经3～5天后体温骤降，同时皮肤出现淡红色粟粒大小斑丘疹，散落分布，少数皮疹融合成斑片。经过24小时皮疹出齐，再经过1～2天皮疹消退，不留痕迹。通常多见于颈项、躯干上部、面部及四肢。一般不发生在鼻颊、膝下及掌心，全身症状轻，患儿一般状态尚好。除高热、食欲欠佳外，少数患儿发热期可能有倦怠、恶心、颈淋巴结肿大及惊厥等症状。

玫瑰疹病因

研究发现，婴幼儿玫瑰疹绝大多数为人类疱疹病毒感染所致，少部分为HHV27感染所致，也有人认为由柯萨奇病毒B5引起，但缺少确切证据。发病初1～2天白细胞增多，但后期白细胞减少，尤其中性粒细胞很低，而淋巴细胞增加，可高达70%～90%，热退后，在几天内白细胞数恢复正常。

防治方法

玫瑰疹为婴幼儿时期常见的一种急性发热病。其发病特点是突然高热3～5天，全身症状轻微，体温下降，同时，全身出现皮疹，并在短时期内迅速消退。玫瑰疹不需要特殊治疗，只要帮宝宝补充水分及退烧即可，一般红疹出现后发烧现象即会慢慢消退，除非是抽筋或前囟门膨出，才需要做追踪检查。而宝宝大量流汗时，父母应给宝宝勤换内衣及尿片，并补充水分。

育儿经验库

许多感染性疾病都会引发宝宝发烧和出疹子，因此必须由医生诊断治疗，才能尽早找出病症的真正原因。

防治消化不良

不少母亲在喂养宝宝的过程中，常常会碰到宝宝消化不良以及腹泻的问题。这些都是婴幼儿的常见疾病，防病大于治疗，如何预防呢?

预防是根本

为了避免宝宝消化不良，应注意以下几个方面：

★ 喂养定时定量。

★ 保持宝宝良好的食欲，注意宝宝的身体状态和周围环境。

★ 注意腹部保暖，不要使宝宝的胃肠道受寒冷刺激。

★ 培养排便习惯，保持消化道通畅，帮助宝宝养成每天定时排便的习惯。

非感染性腹泻

引起宝宝腹泻的原因很多，其中，非感染性腹泻是由于宝宝饮食喂养不当或天气变化所致。饮食方面引起的腹泻包括进食过多或过少，食物成分改变，加糖过多。糖分摄入过少易引起便秘。天气变化如宝宝受凉，可使肠道功能紊乱，气候炎热可使胃酸和消化酶分泌减少，因消化不良引起腹泻。

感染性腹泻

感染性腹泻是指宝宝进食的奶具或食物不洁，使细菌进入体内造成的腹泻；或者由于服用广谱抗生素，致使肠道菌群失调引起的腹泻。当宝宝患急性上呼吸道感染、肺炎、中耳炎、泌尿系统感染、咽炎等病时，由于发热及病原体毒素的影响，也可能造成腹泻。

腹泻的治疗方法

调整饮食，预防和纠正脱水，合理用药，加强护理，预防并发症。不同时期的腹泻治疗各有侧重，急性腹泻多注意维持水电解质平衡及抗感染；迁延及慢性腹泻则应注意肠道菌群失调问题及饮食疗法问题。治疗不当往往会适得其反。



腹泻的喂食方案

宝宝腹泻是仅次于呼吸道感染的第二位常见病、多发病。换季时节，天气时暖时热，腹泻的宝宝就会多起来，且以2岁内的婴幼儿多见。如果宝宝腹泻了，妈妈不要紧张。由于宝宝消化不良而致的腹泻不用药物也可治愈，除注意增减衣服外，合理喂奶也可达到控制腹泻的效果。

减少母乳喂养量

宝宝腹泻时，不必停止喂奶，只需适当减少喂奶量，缩短喂奶时间，延长两次喂奶的间隔时间，就可调整过来。

一般说来，3个月以内的宝宝每3小时喂1次，夜间停喂1次；3～5个月的宝宝每3.5个小时喂1次，5个月大后的宝宝每4小时喂1次，每次喂奶15～20分钟。除喂奶时间，如果宝宝啼哭可以喂点白开水，或5%葡萄糖水，也可以减少1～2次母乳的哺喂，使宝宝胃肠得到休息。腹泻时应停止添加一切辅食，随着病情的好转，先逐渐恢复一天应喂的奶量，待宝宝胃肠道功能恢复后，再逐一将已经食用过的辅食小心恢复。

当宝宝腹泻时，母亲应少食含脂肪高的食物，以免增加乳汁中脂肪含量。每次喂奶前，母亲可喝一大碗开水稀释母乳，有利于减轻宝宝腹泻症状。

改牛奶为其他食物

宝宝腹泻时，要根据腹泻、呕吐、食欲和消化的情况，确定饮食治疗的方法。如病情较重，每日腹泻超过10次，并伴有呕吐，应暂停牛奶，禁食6～8小时，最长不超过12小时。禁食应保证充足的水分供应，可喂些葡萄糖淡盐水、胡萝卜汤、焦米汤等，或根据宝宝的需要随时少量哺喂。减轻宝宝胃肠道的负担，使之充分休息。待情况好转，逐渐改服米汤、冲淡的脱脂牛奶、稀释的牛奶等，至完全好转再恢复原来的饮食。如宝宝腹泻不严重，仅比正常多2～3次，无呕吐，可暂喂1～2日米汤，然后喂水或冲淡的奶。奶量可视病情，先按1/3、后1/2按等，使肠道逐步适应。当大便正常后可改服全奶。

育儿经验库

如宝宝偶然出现腹泻，可将奶冲淡喂1～2天，即可恢复正常奶量。在宝宝的康复期，辅食可逐渐恢复。需要注意的是，此时不宜给宝宝增添新辅食，以免产生不适。

防治宝宝厌食



1岁左右的宝宝可能会出现厌食的情况，爸爸妈妈要了解厌食症的症状与治疗方法，以便加以预防和护理。

厌食症是指较长时期的食欲减退或消失，是由于多种因素的作用使消化功能及其调节受到影响而导致的。主要原因是不良的饮食习惯，另外家长的喂养方式不当、饮食结构不合理、气候过热、温度过高、患胃肠道疾病或全身器质性疾病、服用某些药物等也可引起宝宝厌食。患儿由于长期饮食习惯不良，导致较长时间食欲不振，甚至拒食。表现为精神、体力欠佳，疲乏无力，面色苍白，体重逐渐减轻，皮下脂肪逐渐消失，肌肉松弛，头发干枯，抵抗力差，易患各种感染性疾病。

厌食症的治疗方法：

★ 西医治疗。可在医生的指导下口服胃蛋白酶合剂、乳酶生片、多酶片、酵母片等。

★ 中医验方。1）曲麦枳术丸加味：神曲、麦芽、白术各6～10克，枳实、陈皮、鸡内金各3～6克。舌苔厚腻湿重者，将上述配方中的白术换为苍术。2）养胃增液汤加味：石斛、北沙参、玉竹、白芍各10～15克，山药15～20克，甘草、乌梅各6～10克。宝宝服用中药时，应听从医生的意见。

警惕口腔炎

平时米饭、面条、蔬菜、水果、肉等吃得很好、很香的宝宝，突然出现了不吃固体食物，而只勉强喝点牛奶的情况，这多是因为宝宝患了口腔炎。症状常常出现在不爱吃东西的前一天，宝宝体温可升高至38～39℃，继而热又很快退下去，然后嘴里长出水疱。

从季节方面来看，这种病初夏最常见。平时不流涎水的宝宝，患了口腔炎后，也会流涎水，而且有口臭。这种病是由病毒引起的，没有特效药，但这种病不会留下后遗症，一般4～5天就可痊愈。

湿疹的应对策略

湿疹俗称奶癣，是婴幼儿夏季常见的一种过敏性皮肤病，起病大多在出生后1～3个月，6个月以后逐渐减轻。诱发湿疹的原因很多，主要有对牛羊奶、牛羊肉、鱼、虾、蛋等食物过敏，过量喂食而导致消化不良等。

治疗措施

一般说来，先要观察有没有食物过敏，特别是牛奶、母乳或鸡蛋白等动物蛋白的过敏；其次，母亲吃鱼、虾、蟹、鸡等，也可通过母乳传给宝宝，在吃这些动物性食品后，应观察宝宝的皮肤病是否加重，如果与上述情况有关，应改变宝宝的喂养方法。如母乳过敏，改用牛奶；牛奶过敏则改用母乳，或在喂奶期间母亲不吃鱼、虾、蟹等食物。

湿疹可在医生的指导下使用口服药和外用药。治疗湿疹的口服药有苯海拉明糖浆、复合维生素B、维生素C等，有继发感染时还要加用抗生素。外用药要视皮肤病变状态而定，出现糜烂或红肿时，用2%硼酸水溶液或0.1%雷佛奴尔溶液湿敷，渗液与糜烂消失后，外用湿疹霜等。

育儿经验库

宝宝湿疹是妈妈常常碰到的问题，千万别掉以轻心，以为单纯的皮肤护理就可以应付了。这时，宝宝可能对牛奶过敏，在喂养上更需要关注，可选用婴儿配方豆粉来喂养，帮助宝宝缓解湿疹。

预防方法

预防宝宝湿疹要注意避免过量喂食，防止消化不良。如果是牛奶过敏，可把牛奶多煮开几次，改变其成分结构，减少致敏因素。如果是某些食物过敏，可开始吃少量，再慢慢加量，使宝宝逐渐适应。吃鸡蛋时，试着只吃蛋黄，不吃蛋白。母乳喂养小儿如患湿疹，母亲应暂停吃引起过敏的食物。

舌头，宝宝健康的“晴雨表”

如果宝宝稍有发烧不适，很快就会被细心的妈妈发现，但很多妈妈很少留心观察宝宝的小舌头。只有宝宝吃饭不好时，妈妈才会让他张开嘴巴，看看嗓子红不红、舌苔厚不厚。其实，宝宝的小舌头上大有学问，妈妈可通过宝宝的小舌头巧识一些疾病。

小舌头的健康表征

正常健康的宝宝舌体应该是大小适中、舌体柔软、淡红润泽、伸缩活动自如，而且舌面有干湿适中的淡淡的薄苔，口中没有异味。一旦宝宝患了病，舌质和舌苔就会相应发生变化。其实，小舌头就像一张反映宝宝身体健康状况的晴雨表，尤其是宝宝的肠胃消化功能更是能在小舌头上表现得淋漓尽致。如果妈妈对小舌头的变化能够有所了解，就能及早发现宝宝的异常，防患于未然。



发热时的舌象

宝宝感冒发烧，首先表现在舌体缩短，舌头发红，经常伸出口外，舌苔较少。如果发热较高，舌质绛红，说明宝宝热重伤耗津液，所以宝宝经常会主动要求喝水。发热严重的宝宝，还可看到舌头上有粗大的红色芒刺，犹如市场上的杨梅一样，这种杨梅舌多见于患猩红热或川崎病的宝宝。

父母应注意及时为宝宝治疗引起发热的原发疾病，应及时就医，并在医生的指导下进行物理降温或口服退热药物。注意多给宝宝饮白开水，妈妈还可以购买新鲜的芦根或者干品芦根煎水给宝宝服用。

厌食时的舌象

有的宝宝一看到喜爱的食物就会吃很多，这样宝宝容易吃得过多、过饱，消化功能就发生紊乱。到了第二天，宝宝就可能不爱吃饭，肚子胀气、疼痛，严重时还会发生呕吐，气味酸臭。小一点的宝宝会由于食积导致腹泻，此时可看到舌上有一层厚厚的黄白色垢物，舌苔黏黏厚厚，同时口中会有一股又酸又臭的秽气味道。这种情况多是因平时饮食过量，脾胃消化功能差而引起。当宝宝出现这种舌苔时，饮食要清淡些，每餐适量，以使肠胃道得到充分的休息。

舌头像地图

地图舌是指舌体淡白，舌苔有一处或多处剥脱，剥脱的边高凸如框，形如地图，每当在吃热粥时会有不适或轻微疼痛。地图舌一般是由于宝宝消化功能紊乱，或宝宝患病时间较久，体内气阴两伤所致。患有地图舌的宝宝，往往容易挑食、偏食、爱食冷饮、睡眠不稳、乱踢被子、翻转睡眠，较小一点的宝宝易哭闹、潮热多汗、面色萎黄无光泽、体弱消瘦、怕冷、手心发热等。应多吃新鲜水果和颜色深的蔬菜，同时注意忌食煎炸、熏烤、油腻、辛辣食物。可用适量的山药、白扁豆、红枣与薏米、小米同煮粥给宝宝食用，如果配合动物肝脏一同食用，效果将会更好。如果宝宝面色白、较烦躁、汗多、大便干，多为气阴两伤，可用百合、莲子、枸杞子、生黄芪适量煲汤饮用，将会使地图舌得到改善。

育儿经验库

宝宝出现乳食积滞，可在医生的指导下服用保和丸、健胃消食片或王氏保赤丸等中成药，消食导滞，保证大便畅通。

舌面如镜

有些经常发烧、反复感冒、食欲不好或有慢性腹泻的宝宝，会表现舌质绛红如鲜肉，舌苔全部脱落，舌面光滑如镜子，医学上称之为镜面红舌。出现镜面舌的宝宝，往往还会伴有食欲不振、口干多饮或腹胀如鼓的症状。对于镜面红舌的宝宝千万不要认为是体质弱，而给大补或多食肥甘油腻食物。应该多食豆浆或新鲜易消化的蔬菜，如花菇、黄瓜、白萝卜等。可把西瓜、梨、荸荠榨汁饮用，或早晚用山药、莲子、百合煮粥给宝宝食用，也会收到很好的效果。

宝宝如何吃下小药丸

宝宝出生后，给家庭生活带来了无限欢乐的同时，也带来了不少烦恼。特别是当宝宝生病的时候，哪怕是轻微的感冒，爸爸妈妈也会非常紧张，更是常常因喂药困难而感到头痛。因此，父母掌握一些给宝宝喂药的注意事项是十分必要的。

服药前须知

服药前，不宜给宝宝喂乳及饮水，要使宝宝处于半饥饿状态，这样既可防止恶心呕吐，又可因宝宝饥饿而便于药物咽下。再者，服药前首先应看清楚药物标签，了解药物用途及用量。因为宝宝服药是根据体重计算用量的，切勿过量，以免发生药物中毒。另外，还要掌握用药次数及天数。



喂药时须知

按医生嘱咐，先将药片或药水放置勺内，用温开水调匀，也可放糖少许。喂药时将宝宝抱于怀中，托起头部呈半卧位，用左手拇、食二指轻轻按压宝宝双侧颊部，使宝宝张嘴，然后将药物慢慢倒入宝宝嘴里。要注意，不要用捏鼻的方法使宝宝张嘴，也不宜将药物直接倒入咽部，以免宝宝将药物吸入气管发生呛咳，甚至导致吸入性肺炎的发生。

喂苦药须知

不太苦的药，可以将药溶于少量的糖水里，用小勺或奶瓶喂。太苦、太难吃的药，应先喂糖水或奶，然后趁机将已溶于糖水中的药喂入，再继续喂些糖水或奶。如果宝宝一直又哭又闹，不肯吃药，只好采取灌药的方法：一人用手将宝宝的头固定，另一人左手轻捏宝宝的下巴，右手拿一小匙，沿着宝宝的嘴角灌入，待其完全咽下后，固定的手才能放开。不要从嘴中间沿着舌头往里灌，因舌尖是味觉最敏感的地方，易拒绝下咽。哭闹时灌药容易引起呛咳而导致窒息。

喂汤剂的方法

喂汤剂中药时，煎的药量要少些，以半茶盅为宜。药水加糖调匀，温后倒入奶瓶服用。一天分3～6次喂完。

喂片剂的方法

把片剂压成粉末，放在干净的白纸上，慢慢倒入宝宝口中，再用奶瓶喂水；或将粉末直接放入奶瓶中，喝奶或喝水时一并服入。如果可用乳汁送服药物，可把药末沾在乳头上，让宝宝吃奶。用勺给宝宝喂药末和喂水剂一样，不要直接倒入宝宝口中，一定要倒入舌下，这样不易呛入气管造成窒息。

滴眼药的方法

滴眼药时，首先要设法让宝宝睁开眼，可将宝宝背着光线水平地抱起来，上下摇动其上身和头部。这样，宝宝就会自动睁开眼睛，随之可将眼药水或眼药膏点在下眼睑的穹隆部。要注意，点药时切勿触到宝宝的上下眼睑，以免引起宝宝闭眼，导致滴药困难。

喂药后须知

喂药后，应继续喂水20～30毫升，将口腔及食道内积存的药物送入胃内，而且喂药后不宜马上喂奶，以免发生反胃引起宝宝呕吐。

预防疾病传播的方法

烟尘、细菌、病毒等是非常微小的微粒子，它们可以任意漂浮在空气中，伴随着空气被吸入宝宝体内产生各类疾病。因此，应注意以下几点：

★ 避免宝宝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质，甚至有些宝宝对香水也会有反应；厨房内宜使用抽油烟机，以减少油烟扩散。这些刺激性的物质很容易刺激宝宝的眼睛、呼吸道及胃肠，增加生病的机会。

★ 宝宝房间内可使用空气净化器，以减少空气中的杂质、灰尘。

★ 疾病感染流行期间，应尽量避免带宝宝出入公共场所及人潮拥挤的地方。

在游戏中启发宝宝的才智

宝宝快乐地成长，离不开爸爸妈妈的关爱和陪伴。当然，宝宝都喜欢玩具，懂得玩玩具，更乐意和爸爸妈妈一起玩玩具。游戏，让宝宝健康成长，幸福快乐。





0~3个月宝宝早教方案

视觉训练：宝宝喜欢小气球

宝宝的眼睛看悬挂的玩具，可以训练他逐渐学会用眼睛追随在视力范围内移动的物体。

我们一起来游戏：在宝宝的睡床上方约7.5厘米处悬挂一个体积较大、色彩鲜艳的玩具，如彩色气球。妈妈一边用手轻轻触动气球，一边缓慢而清晰地说：“宝宝看，大气球!”，“气球在哪儿？”

游戏提醒：悬挂的玩具不要长时间固定在一个地方，以免宝宝的眼睛发生对视或斜视。悬挂的物品也不要过重或有尖锐的边角，以防不慎坠落时伤着宝宝。悬挂的玩具或物品还应定期更换花样。

明暗训练：黑白我能分清楚

通过这个游戏可以观察宝宝的眼球是否在黑白两个画面上溜来溜去。

我们一起来游戏：将一张白纸对折，将一边涂黑，另一边空白。在宝宝清醒时，将这张纸举在他眼前30厘米处。这个游戏可在出生半个月后开始进行。

游戏提醒：若宝宝的眼球没有反应，应去医院检查，以便及早发现病情，及早治疗。



抓握训练：妈妈的手指有意思

经常练习抓妈妈的手指可以使宝宝提高抓握和协调能力。

我们一起来游戏：在宝宝兴致高、愿意玩耍时妈妈伸出大拇指或食指，放在宝宝的手心里，让宝宝抓握。等宝宝会抓以后，再把手指从宝宝的手心移到手掌边缘，看他是否也能去抓。

游戏提醒：妈妈应该剪掉指甲，以免划伤宝宝。



专家面对面

在和宝宝游戏时，妈妈要面带微笑，并用轻柔的声音和宝宝说话，这样宝宝会有安全感，当然也会很开心。

听觉训练：多和宝宝说一说

和宝宝说说话，可以给宝宝听觉刺激，有助于宝宝早日开口说话，并促进母子之间的情感交流。

我们一起来游戏：宝宝情绪比较好时，妈妈可以用缓慢、柔和的语调对他说话，比如“宝宝，我是妈妈，妈妈喜欢你”等。也可以给宝宝朗读简短的儿歌、哼唱旋律优美的歌曲。此活动可在宝宝出生20天后开始进行。

游戏提醒：对宝宝说话时要尽量使用普通话。妈妈还可以利用音乐来训练宝宝的听觉能力。如在宝宝觉醒或给宝宝喂奶时，将录音机或音响的音量调小，播放一段柔和、舒缓的乐曲。听音乐可训练宝宝的听觉、乐感和注意力，陶冶他的性情。



运动能力训练：踢响球

这个游戏可促使宝宝活动下肢。由于这个动作能使玩具发出声音，宝宝会感到很快乐。

我们一起来游戏：宝宝出生7～10天，用一个滚动作响的大球放在宝宝的床尾。妈妈拿着宝宝的小脚帮助他踢打响球，宝宝听到踢打发出的声音，就会自己踢打响球，感受快乐。

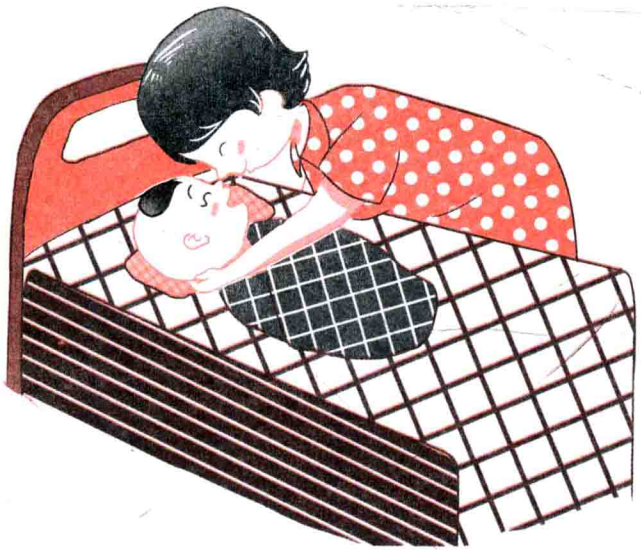
游戏提醒：不要把宝宝包裹成“蜡烛包”，剥夺宝宝四肢活动的机会。让宝宝穿上连脚裤，用蹬踢的游戏使宝宝下肢得到锻炼。

亲子训练：小鼻子，大鼻子

这个游戏可以促进宝宝的触觉发育，加深亲子感情。

我们一起来游戏：妈妈跟宝宝说话并吸引宝宝的注意力。妈妈一边用手指轻轻点宝宝的小鼻尖，一边说：“小鼻子，大鼻子，鼻子挨挨鼻子，嗯——”说到“嗯——”的时候，妈妈用自己的鼻子轻轻碰碰宝宝的小鼻尖。妈妈也可以一边说话一边把宝宝的小手放在自己的鼻子上碰一碰。

游戏提醒：宝宝觉醒时间很短暂，妈妈要抓紧时机与宝宝沟通。如果宝宝静静地等候妈妈跟他碰鼻子，说明他很喜欢这样跟妈妈亲密接触，可以连续做2次。



社交能力训练：摸摸你，摸摸我

宝宝与妈妈进行交往时，其观察力、理解力和反馈力远远超出成人的想象，健康的母子关系，是宝宝早期教育的基础和保证，并对宝宝未来的人际交往能力有积极的意义。

我们一起来游戏：妈妈将宝宝抱在怀里，一边抚摩宝宝的手和脚，一边对他说：“啊，好可爱的小手，好可爱的小脚丫，妈妈很喜欢。”

妈妈要握着宝宝的手让他摸自己的脸，并对宝宝说：“宝宝摸摸看，这是妈妈的脸。”

游戏提醒：妈妈可以用宝宝的小手和小脚丫轮流碰碰自己的脸。

嗅觉能力训练：果汁的气味

让宝宝接触各种基本气味，使其嗅觉变得灵敏。

我们一起来游戏：准备好酸、甜、香的果汁，浓度不要过高。妈妈持装有少许果汁的杯子，站在离宝宝约30厘米处。妈妈用手轻轻扇动，边扇动边说：“宝宝闻一闻，好甜啊！”。妈妈一边说话时，可以一边做出不同的表情、动作，增强宝宝对不同气味的感觉。

游戏提醒：宝宝的器官都很柔嫩，注意果汁一定要稀，以免刺激宝宝的鼻子。



育儿经验库

宝宝现在特别喜欢品尝和触摸，有的宝宝尤其喜欢吮手指，许多父母担心宝宝会由此养成不良习惯，不要过分紧张，这只是宝宝学习和玩耍的过程，平时把宝宝的手指洗干净就行了。

运动能力训练：我是“小鸭子”

这一游戏可以活动宝宝的双脚，让宝宝的小脚慢慢有些力量，并且可刺激宝宝脚底的血液循环。

我们一起来游戏：让宝宝平躺，握住宝宝双腿脚踝。先将宝宝的左脚上下摇一次，再将宝宝的右脚上下摇一次，如同双脚打水状。也可在宝宝的脚腕处施力，先弯曲、伸直宝宝的左脚，再弯曲、伸直宝宝的右脚，反复10次。

游戏提醒：做操前，可把宝宝置于一张铺有垫褥的木板床上，尽可能少穿衣服，并用温和的声音和宝宝说话，使之心情愉快。同时，时刻注意宝宝是否困倦，在宝宝清醒时做操是最佳的。

社交能力训练：蹭痒痒

通过伴有音乐的游戏，培养宝宝与人交往的能力。

我们一起来游戏：抓住宝宝的一只手，并让他的手张开，用另一只手在他掌心画圆圈，接着用两根手指顺着宝宝的手臂往上移，做动作的同时唱儿歌：“一只胖胖毛毛熊，围着花园转呀转，一步，两步，三四步，就在这儿蹭痒痒！”当儿歌唱完时，在他下巴下挠痒痒。

游戏提醒：不管是爸爸还是妈妈和宝宝玩，动作都要轻柔缓慢，语调也应欢快积极。



动作协调能力训练：握住花环棒

这个游戏可以开发宝宝的肢体协调能力。

我们一起来游戏：将花环棒放到宝宝的手心，让宝宝握住，然后妈妈轻轻将花环棒往上提。根据宝宝的动作协调能力，可准备笔杆、筷子之类的东西让宝宝试握。

游戏提醒：由于宝宝的力量有限，提起的时间不宜过长。

语言能力训练：舔舔嘴，吹泡泡

这个游戏可以为宝宝发音和说话奠定良好的基础，从而提高宝宝的语言能力。

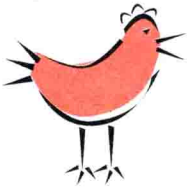
我们一起来游戏：让宝宝仰卧在妈妈的手臂中，妈妈的脸与宝宝的脸距离约为25厘米。然后妈妈说：“宝宝乖，看妈妈，舔舔嘴。”然后用力舔舔嘴，接着说：“宝宝也来舔一舔。”然后又从头开始。妈妈还可以说：“宝宝乖，看妈妈，吹泡泡。”然后用唾液吹出一个小泡泡，接着说：“宝宝也来吹一个。”然后又从头开始。

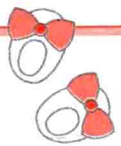
游戏提醒：可以把舔嘴唇和吹泡泡换成其他锻炼嘴部肌肉的小运动，经常更换项目能保持新鲜感。



专家面对面

宝宝2个月左右，每当爸爸妈妈对宝宝说话或微笑时，宝宝也会对爸爸妈妈微笑，而且还会手舞足蹈，表现出兴奋的样子。所以爸爸妈妈要多和宝宝说一说、笑一笑。







听觉能力训练：小铃铛，响一响

这个游戏能提高宝宝的听觉能力。当宝宝无意中抓握玩具发出声响的时候，会把动作和声音联系起来，刺激大脑反应。

我们一起来游戏：给宝宝套上漂亮柔软的手套，穿上漂亮的袜子，手和脚戴上小铃铛，或是给宝宝能捏响的玩具。当宝宝想看手套、袜子的时候，就能学习控制自己手的动作，还能把动作和声音联系起来。

游戏提醒：小铃铛要戴好，以免掉下来伤到宝宝。



观察思考能力训练：一起来看书

通过训练，提高宝宝的观察思考能力。

我们一起来游戏：准备一本图案简单、色彩艳丽的画册。让宝宝背部贴着爸爸或妈妈怀里坐着，另一人拿着一本书放在宝宝眼前翻给他看。并指着图片告诉宝宝：“宝宝你看！这是车子，这是花。”过一会儿，把整本书合上，告诉宝宝：“这是一本书，宝宝的书。”

游戏提醒：和宝宝说话时，眼睛要看着宝宝。

视觉能力训练：看得更多

让宝宝从不同的角度看四周，进一步开阔视野。

我们一起来游戏：

第一步：宝宝俯卧，妈妈一手从侧面插进宝宝胸前，帮助他撑起上身，另一手可以拿一个鲜艳的玩具逗引宝宝抬头。

第二步：宝宝仰卧，抓住宝宝胳膊，轻轻地、慢慢地把他拉起来，成坐着的姿势，随即慢慢地把他放下。与躺着相比，坐起来又是一种新视野的体验。

第三步：爸爸把宝宝举高、放下，宝宝会快乐得咯咯笑。

游戏提醒：学会抬头，是扩大视野的开始。这个训练还可以锻炼腹肌及背肌，为宝宝的爬行打下基础，而自由爬行是小宝宝接受更多信息的必要条件。

认知能力训练：神奇的镜子

这个游戏可以促进宝宝对自我的认知，且益于宝宝发音，从而提高宝宝的语言能力。

我们一起来游戏：准备一面中等大小的镜子，妈妈带宝宝照镜子，拉着宝宝的手摸镜子，对他说：“镜子，光光的、凉凉的、滑滑的。”妈妈对着镜子中的宝宝打招呼：“你好，宝宝。”并用手做招手动作，表示向宝宝问好，或用一个有声的玩具娃娃配合妈妈的话：“宝宝，你好。”逗引宝宝愉快地笑。

游戏提醒：注意宝宝的表情，不要让宝宝感到疲倦。每天可练习2~3次，每次约5分钟。

育儿经验库

妈妈要慢慢让宝宝认识镜子，和镜子中宝宝和妈妈的影像，妈妈可以对宝宝说：“这是宝宝，这是妈妈。”妈妈可做出各种表情，让宝宝注意镜中妈妈的表情。



4~6个月宝宝早教方案

运动能力训练：爸爸在哪里

此游戏可扩大宝宝的视野，发展头部动作的灵活性，提高宝宝的运动能力。

我们一起来游戏：妈妈抱着宝宝，爸爸躲在妈妈的身后轻轻地叫宝宝的名字。宝宝听到声音后会转头找爸爸，一旦找到了，他会手舞足蹈地扑向爸爸。这时，爸爸可抱住宝宝转个圆圈以表示亲昵。

游戏提醒：爸爸妈妈也可相互交换角色进行此游戏。

数学能力训练：我要上楼梯

让宝宝在不知不觉中熟悉数字的顺序，从而提高宝宝的数学能力。

我们一起来游戏：抱着宝宝到整洁安静的楼梯间。妈妈先告诉宝宝：“我们上楼梯了。”上一个台阶数一个数，有节奏地从1 唱到10 。妈妈抱着宝宝下楼梯时，每下一个台阶就数一个数，有节奏地从1唱到10，反复唱给宝宝听。唱数游戏也可以融入妈妈和宝宝的日常活动，如妈妈帮宝宝做体操时， 就可以唱 “一二三四，五六七八”。

游戏提醒：此游戏只是为宝宝慢慢建立起数的概念，为以后的数学能力奠定基础。在游戏中，每次抱着宝宝上下楼梯唱数时要有节奏。

观察思考能力训练：水中快乐多

通过训练，让宝宝思考，掌握规律，了解哪些东西会漂浮，哪些会下沉，从而提高宝宝的思维能力。

我们一起来游戏：在小澡盆中给宝宝洗澡，将一些玩具放在澡盆里，一些浮起，一些下沉。将漂浮的玩具如小鸭子扔进水中，等鸭子又浮起来时，对宝宝说：“呀，小鸭子会游泳。”捞起沉在盆底的玩具，如陀螺，又扔进水中，待陀螺又沉入盆底时说：“呀，陀螺不会游泳。”让宝宝也试试。

游戏提醒：此游戏是在给宝宝洗澡时进行的，因此要注意室温，不要让宝宝着凉，时间也不宜太长。

空间想象能力训练：给“礼物”安家

通过玩具与盒子形状的配对，训练宝宝的空间想象能力。



我们一起来游戏：

第一步：找几个不同形状的积木，几个分别与积木形状相对应的盒子。

第二步：将积木和盒子都放在宝宝面前，告诉宝宝：“宝宝跟妈妈一起来送‘礼物’啦，给‘礼物’挑个盒子吧。”

第三步：然后把每个“礼物”都装进相对应的盒子里，让宝宝仔细观察。重复几次后，再把“礼物”都拿出来，引导宝宝自己去装。

游戏提醒：积木和盒子的数量不要过多，否则难度太大，容易使宝宝厌倦。

辨别声音能力训练：拨浪鼓，响咚咚

在训练宝宝辨别声音方向的同时，也能让宝宝逐渐熟悉具体事物的声音，从而提高宝宝的声音记忆能力。

我们一起来游戏：妈妈陪宝宝坐在固定位置，爸爸站在离宝宝背面约2米的位置。爸爸开始摇拨浪鼓，每两声之间隔大约4秒。宝宝寻声而动，妈妈可以适当引导宝宝寻找。

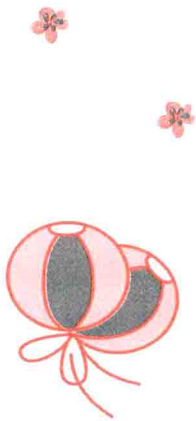
游戏提醒：在宝宝进食一段时间后、精力比较充足时进行。摇动拨浪鼓声音不要太大，以避免惊吓宝宝。持续时间不要太长，摇动不要过于频繁。也可以用拍手等其他声音代替摇拨浪鼓。

身体协调能力训练：碰一碰，跳一跳

锻炼宝宝手的活动能力、上肢与身体的平衡能力，从而锻炼宝宝的肢体协调能力。

我们一起来游戏：家长一手竖抱宝宝，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”。家长可以轮流举起宝宝的左右手碰物，当宝宝有些经验后，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。

游戏提醒：爸爸妈妈给宝宝碰的东西一定是安全的，颜色鲜艳的物品宝宝会更感兴趣。



育儿经验库

玩这个游戏时，宝宝伸出手有时会因位置不对而经常拍不到物品，但练习多次后他就会调整手的位置和伸出的长度，逐渐击到物品，这是手眼协调的结果。这时爸爸妈妈一定要鼓励宝宝。

精细动作能力训练：拉一拉，弹一弹

这个游戏可以训练宝宝手的精细运动能力。

我们一起来游戏：准备两个棉球，一根皮筋，将两个棉球系在皮筋两头。妈妈抓住一个，让宝宝抓住另一个，妈妈轻轻地拉开皮筋，然后弹回去。引导宝宝去拉皮筋。多重复几遍。

游戏提醒：注意控制拉皮筋的力量和拉伸的长度，防止弹伤宝宝。

运动能力训练：帮助宝宝学翻身

此游戏可帮助宝宝从无意翻身到主动翻身，训练宝宝身体的协调能力。



我们一起来游戏：将玩具放在宝宝左侧逗引，宝宝想够取玩具要先翻上身，这时大人可帮助宝宝翻动其下身，或者事先替宝宝搬动右腿，使右腿放在左腿上。当宝宝转动上身够取玩具时，身体重心已在左侧，这样较容易从仰卧位翻身到左侧卧位。或者妈妈用手托住宝宝一侧的胳膊和背部，慢慢往另一侧的方向推去，直到将宝宝推成俯卧的姿势。停一会儿后，再帮助孩子翻回成仰卧的姿势。妈妈可以一边帮助宝宝翻身，一边说“宝宝翻翻身”、“翻过去、翻回来”等。

游戏提醒：妈妈帮助宝宝翻身时，动作要轻。开始练习时，可多帮助一些，等到宝宝自己要努力翻身时，只需稍稍助力就行了。

视觉反应能力训练：天亮了，天黑了

通过这个游戏可以锻炼宝宝对光刺激的反应，从而提高宝宝的视觉反应能力。

我们一起来游戏：先把室内光线逐渐调亮，让宝宝适应光线。将房间的窗帘反复几次开合，也可以反复将房间的台灯打开，或者打开手电照射墙壁，一边可以说“天亮了”，“天黑了”，“宝宝看这里”。

游戏时，妈妈要吸引宝宝的注意力。看看宝宝是否将头轻轻转向光线的方向。在做这项活动的同时，妈妈可以同宝宝说话或者哼哼歌曲，有助于刺激宝宝的听觉。

游戏提醒：阳光和灯光都不能直射宝宝的眼睛，以免宝宝眼睛受伤。

观察思考能力训练：我的袜子在哪里

在游戏中让宝宝建立分类的概念，从而提高宝宝的观察思考能力。

我们一起来游戏：准备一些干净的花色袜子，几个小筐。将所有袜子放在一堆，让宝宝去翻弄。家长将袜子按颜色分放在几个筐里，告诉宝宝：“这是宝宝的袜子，这是妈妈的袜子，这是爸爸的袜子……”多重复几次。将袜子重新放在一堆，引导宝宝将袜子分类。

游戏提醒：袜子不要太多，否则难度太大，三四双就可以了。



专家面对面

无论进行怎样的训练，爸爸妈妈都要记住及时表扬、鼓励宝宝，虽然宝宝不一定能听懂你说的话，但能够从你的语气、表情当中感受到你的鼓励，从而增加他的学习兴趣。

手眼协调能力训练：小手抓一抓

这个小游戏可以锻炼宝宝的手眼协调能力，并提高宝宝的肢体协调能力。

我们一起来游戏：拿一条橡皮带，约15厘米，一端粘在桌子的边缘，另一端紧粘上一个轻小的物品，例如一个球或一个小铃铛。在宝宝的注视下，妈妈抓住橡皮带末端的小铃铛，放手时小铃铛就会在橡皮带下跳舞摇荡。抓住宝宝的手，帮他重复上面的动作。鼓励宝宝自己伸手去抓或拍动橡皮带末的小玩具。

游戏提醒：注意控制拉橡皮带的力量，不要弹伤宝宝。

育儿经验库

通过手指的各种运动练习，可有效激发宝宝相应大脑区域的潜能，对于提高宝宝的智力、培养手脑协调能力都有非常显著的作用。

情感联系训练：草地上，来游戏

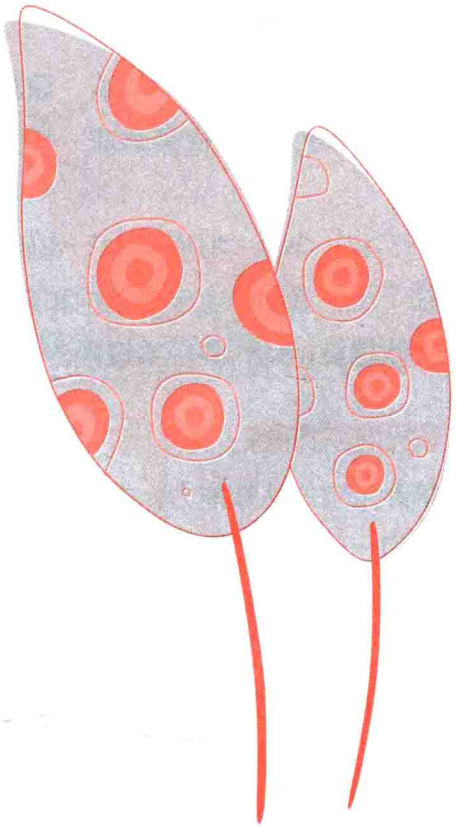
有利于加深和宝宝的情感联系，还可以提高宝宝的身体协调能力。

我们一起来游戏：找一块干净的草地，妈妈用手臂围抱着宝宝，使宝宝面朝外，用手指在他的背上画大大的“S”，慢慢地向上移动；妈妈向宝宝的脖子轻轻地吹气，同时在宝宝的周身挠痒痒。可以配合儿歌和宝宝一起游戏。

小乖乖，在草地，虫儿爬到后背上。

轻轻爬，挠痒痒，叫你不住开心笑！

游戏提醒：妈妈儿歌念完，可以抱起宝宝亲亲，作为韵律的结束，然后游戏再次开始，反复几次。





7~9个月宝宝早教方案

声音记忆训练：顺着杆子滑下来

通过动作让宝宝加强对儿歌的记忆，是情感联系的好方式，也有利于体质发展。

我们一起来游戏：

第一步：妈妈背朝下平躺，屈起膝盖，让宝宝坐在小腿上。妈妈抖动小腿并念诵儿歌：“几个小小消防员，夜黑睡成一排排，听到‘叮叮’铃儿叫，顺着杆子滑下来，我们赶紧救火去！”

第二步：念至“叮叮”时，妈妈模仿火警铃声，念至“滑下来”时，慢慢地让宝宝倚着你的腿往下滑，最后给宝宝以拥抱和亲吻。

游戏提醒：动作要轻柔缓慢。

认知能力训练：滚呀滚

培养宝宝的认知能力，有助于逻辑思维能力的发展，让宝宝越玩越聪明。

我们一起来游戏：给宝宝一些可以滚动的圆柱体，如圆柱体饮料瓶，放在地上，让宝宝用两只手推动它向前滚动。待宝宝玩熟练后，再让他用一只手推动滚筒，并把它滚到指定地点。宝宝做对了，家长应给予鼓励。宝宝在戏耍中逐渐建立起“圆柱形物体能滚动”的概念。

游戏提醒：还可以给他球类，让宝宝在玩耍中建立圆的东西也能滚动的概念。

自我意识训练：宝宝的身体

培养宝宝的自我意识，促进亲子关系的良好发展。

我们一起来游戏：妈妈与宝宝对坐，先指着自己的眼睛说“眼睛”，然后抓住宝宝的小手指他的眼睛说“眼睛”。之后抱着宝宝对着镜子，抓住他的小手指他的眼睛，再指自己的眼睛，反复说“眼睛”，每天重复1～2次，经过7～10天的训练，当妈妈再说“眼睛”时，宝宝会用小手指自己的眼睛，这时妈妈应亲亲他，表示赞扬。以后家长可用游戏的方法教宝宝认识自己身体的各个部位。

游戏提醒：妈妈还可以让宝宝看着娃娃或他人，让宝宝用手指着娃娃的眼睛，说：“这是眼睛，宝宝的眼睛呢？”帮他指自己的眼睛，逐渐宝宝会独立指眼睛。还可以让宝宝照镜子，边看边告诉他：“这是佳佳（孩子的名）。”



身体协调能力训练：爬过拱桥

锻炼宝宝在爬行运动中身体的协调能力，从而提高宝宝肢体协调能力。

我们一起来游戏：家长双腿跪下，两手撑在地上，形成一个“拱桥”。鼓励宝宝迅速地从“拱桥”下面钻爬过去，家长可以一边说：“宝宝钻拱桥啦！”

游戏提醒：如果宝宝爬得不够快，就将宝宝身体往下轻轻一压，让宝宝意识到慢了就会过不去。熟练后，宝宝的钻爬能力会大大提高。



专家面对面

爬行游戏对孩子的训练，比学坐更能扩大孩子的视野和认识世界的范围，因此，父母们要多鼓励孩子爬行。

身体协调能力训练：面对面，玩皮球

宝宝喜欢那些易于看出其结果的重复性活动，这些活动能使他更好地理解因果关系，同时，也能增强宝宝的身体协调能力。



我们一起来游戏：准备一个垫子、一个大球（球的气不宜打得太足，柔软一些为好）。爸爸与宝宝面对面坐在草地上，双腿张开，四脚相对；爸爸将球滚向宝宝，鼓励宝宝把球滚回来。

游戏提醒：家长要不停地鼓励宝宝，反复地肯定宝宝的动作。这样，宝宝会玩得更开心。

语言表达能力训练：学押韵

通过听押韵儿歌，熟悉语言特点，从而提高宝宝的语言表达能力。

我们一起来游戏：选一首父母最常教宝宝念的儿歌，而且每句最后一个词要押韵。如念儿歌“小娃娃，嘴巴甜，喊妈妈，喊爸爸，喊得奶奶笑掉牙”，故意加重每句最后一个字的语气，并将前面的字拉长，念成“小娃——娃”，以强调最后那个押韵的字。然后紧接着说：“宝宝，说‘娃’。”然后再念一遍“小娃——”故意不说出“娃”字，等宝宝说出来。这样反复进行。

游戏提醒：爸爸妈妈发音要准确、到位。注意宝宝的反应，在宝宝疲倦之前停止此游戏。

语言理解能力训练：小狗过台阶

将词语和动作联系在一起，有助于提高宝宝的语言理解能力，从而提高宝宝的语言能力。



我们一起来游戏：妈妈坐在椅子上，让宝宝坐在大腿上，和自己面对面。用欢快的语调告诉宝宝：“乖宝宝，和妈妈做游戏啰！”

妈妈开始唱儿歌：

小狗去树林里，

快步如飞，碰到小台阶，（此处暂停）

跳！哈哈！过去了！

当唱到“台阶”时，加重音调以增强宝宝对这个词的注意力，唱到“跳”时腿向上弹起，并拥抱亲吻宝宝。

游戏提醒：游戏可以重复多次。一边唱，腿要和着拍子弹动。动作要轻柔。



听觉能力训练：我是小鼓手

教宝宝认识声音的起因，同时让他了解事物的因果关系。

我们一起来游戏：让宝宝靠着妈妈，周围摆放一些可以敲打的东西，如带盖的小罐子、奶粉桶。给宝宝一支木质汤匙，让他随意敲打。妈妈也可以有意识地教宝宝打一种有规律的节奏。

游戏提醒：准备的材料要确保不会伤害到宝宝娇嫩的皮肤。

发音能力训练：咕噜，咕噜

让宝宝对语言产生兴奋感，强化其发音，并可以帮助他尽快地掌握一些基本的语音，从而提高宝宝的语言能力。

我们一起来游戏：

第一步：适当地牵引宝宝，让宝宝发出声音，如“咕噜”、“咕噜”，父母马上模仿发出“咕噜”、“咕噜”的声音。

第二步：重复几次之后，父母可以在“咕噜”的基础上稍加改动，如“咕咕”，宝宝会注意并模仿，宝宝发出“咕咕”后，父母再模仿。如此多进行几次。



专家面对面

宝宝的语言能力和模仿能力是分不开的，爸爸妈妈要多做示范，让宝宝有更多学习的机会，这样，宝宝才能学得更多，学得更好。

游戏提醒：当宝宝8个月的时候，可以适当地让宝宝学新的音节（主要是元音：a、o、e、i、u、ü）。但是，一些比较复杂的音宝宝还不能模仿，如“咿”、“呀”。所以，不要勉强宝宝。

视觉反应能力训练：东西哪儿去了

通过游戏，训练宝宝的视力和反应能力，从而提高宝宝的视觉反应能力。

我们一起来游戏：

第一步：当着宝宝的面，父母把一个有趣的小东西放在手里。

第二步：张开手给宝宝看，再握紧拳，并问：“东西哪儿去了？”使用另一只手重复上述动作。几次后，宝宝就会开始兴奋地扒找父母手中的东西。

游戏提醒：注意玩具不要有锋利的地方，以免划伤宝宝。

培养数学兴趣能力训练：数字歌

培养宝宝对数字形象和顺序的感觉，从而提高宝宝对数学的兴趣。

我们一起来游戏：妈妈将1～9用自己熟悉的曲调唱给宝宝听，并且边唱边拍手，这样既能吸引宝宝的注意力，又能培养宝宝的节奏感。

妈妈可以唱一些有内容的数字儿歌，这里推荐一首好听易学的数字歌谣（曲调任意，只要表现出欢快的节奏就可以）：“1像铅笔细又长，2像小鸭水上漂，3像耳朵听声音，4像小旗迎风摇，5像衣钩挂衣帽，6像豆芽咧嘴笑，7像镰刀割青草，8像麻花拧一道，9像勺子能盛饭，0像鸡蛋做蛋糕。”唱的时候家长可以利用一些图片、实物、手势或动作，让宝宝感受到歌谣对应的内容。

游戏提醒：妈妈在唱数字的时候，语速尽量缓慢，吐字要清晰。

创新能力训练：宝宝涂鸦

通过模仿培养宝宝的创新能力。

我们一起来游戏：妈妈和宝宝一起坐在地板上，告诉宝宝：“乖宝宝，和妈妈一起来画画吧。”接着妈妈拿笔在纸上随便画一个简单的图案，说：“看，妈妈画了一个什么呀？”妈妈握着宝宝的手拿笔在纸上随便画一个图案（不一定和第一个相同），边画边说：“宝宝也来画一个吧。”妈妈鼓励宝宝自己拿笔画，看他会画什么。

游戏提醒：妈妈画的图案尽量简单些，无论宝宝画了什么，都要鼓励和表扬宝宝。

育儿经验库

宝宝写写画画对开启宝宝的智力有非常重要的影响。所以，只要宝宝喜欢，就让他尽情地画，画的时候，他可能还会不停地说着什么，这时，爸爸妈妈也要应和宝宝，和他一起说。



10～12个月宝宝早教方案

发音能力训练：听妈妈唱儿歌

不断地给宝宝朗读歌谣，他会在不知不觉中模仿歌谣中的尾音或者拟声词，这样练习发音，能提高宝宝的发音能力，并提高宝宝的语言能力。

我们一起来游戏：抱住宝宝，或者宝让宝仰卧。妈妈坐在旁边，跟宝宝说：“乖宝宝，好宝宝，听妈妈，唱儿歌。”“小老鼠，上灯台，偷油吃，下不来，吱吱吱地叫奶奶！”妈妈还可以唱首儿歌：“嘎嘎嘎，门前走过三只鸭，呱呱呱，门前走过三只蛙，啦啦啦，谁家宝宝唱歌啦？”

游戏提醒：妈妈唱的儿歌要尽量简单，给宝宝唱儿歌时要在宝宝感到疲劳前让宝宝休息。

语言表达能力训练：学会表达

让宝宝通过训练模仿出单音节的词，来表达自我意思，提高自主说话的能力。

我们一起来游戏：家长拿着皮球在宝宝面前，问：“宝宝想不想要啊？”宝宝想要皮球，会发出“啊！啊——”的声音。

家长：“想要什么啊？要什么？”

宝宝：“要——”

家长：“要什么？这是什么？这是什么？”（可以引导宝宝说“球”）

宝宝：“球！”

家长：“哦，宝宝想要皮球啊！给宝宝！”

游戏提醒：宝宝说完以后，爸爸妈妈要给予鼓励，把皮球给宝宝，不要打击宝宝的积极性。

视觉记忆能力训练：认识水果

让宝宝初步感知物体特征，提高宝宝的视觉记忆力。

我们一起来游戏：

第一步：家长拿着香蕉和苹果先后在宝宝眼前晃动，并说出物品的名称：“香蕉”、“苹果”。

第二步：反复几次后，让宝宝的小手碰一碰水果，感知物体的特征，并给他描述：“香蕉，长长的，黄黄的。”“苹果，圆圆的，红红的。”反复多次。

第三步：把香蕉、苹果放在桌子上，逗引宝宝去抓握，不管抓到哪个，都要加以鼓励，并告诉他抓到的是什么：“呀，宝宝抓到了一个苹果！”或说：“哇，宝宝好聪明，抓到了一根香蕉！”



游戏提醒：妈妈还可以在宝宝吃水果时，让宝宝认识这种水果，颜色鲜艳的水果更能引起宝宝的兴趣。

交流能力训练：爸爸、妈妈和叔叔

通过伴有音乐的游戏，培养宝宝与人交往的能力，从而开发宝宝的大脑潜能。

我们一起来游戏：

第一步：妈妈坐在椅子上，将宝宝放在膝盖上，轻轻弹动双腿，还可以不时转动，让宝宝面对不同的方向。

第二步：将宝宝从左向右、从前向后倾斜，最后让他坐直身子。做这些活动时应和着下面儿歌的节拍。

爸爸、妈妈和叔叔，一个一个把门出，妈妈跌一跤，爸爸跌一跤，只有大头叔没事儿，大步流星往前走，大步流星往前走，往前走。

游戏提醒：妈妈的动作要轻柔，语调要欢快积极。

发音能力训练：小狗汪汪叫

通过模仿父母的发音，训练宝宝发音的准确度，以提高宝宝的语言表达能力。

我们一起来游戏：

准备一本动物画册。家长（指着小狗）：“小狗，汪——汪——，这是狗！”

宝宝：“狗！”

家长：“跟我学，小狗，汪——汪——”

宝宝：“汪——汪——”

宝宝学完后，父母要给予夸奖：“宝宝真聪明！”



专家面对面

爸爸妈妈可以经常带宝宝到户外活动，遇到小动物，就让宝宝多看一看。指着小动物，告诉宝宝它是怎么叫的。这样，宝宝理解起来更容易。

游戏提醒：最开始宝宝还学不好，或者根本发不出这个音，爸爸妈妈也不用着急，当宝宝的发音器官渐渐地成熟之后，经过这样的启发和引导，相信他的语言表达能力一定不会差。

丰富语言词汇量：念儿歌、讲故事

此游戏可帮助宝宝学习语言。

我们一起来游戏：每晚睡前给宝宝读同一个简短、朗朗上口的故事，最好一字不差，一个记住了，再换别的以便加深他的印象和记忆。

图书对宝宝来说是一种能打开合上的、有图案的玩具，因此，宝宝非常喜欢大人陪着他看图书，听大人给他讲书中的故事。图书画面要清楚，色彩要鲜艳，图像要大，字体大，对话简短生动，并多次重复出现，便于宝宝模仿。

游戏提醒：此时宝宝的注意力集中时间很短，一般几十秒到一分钟。只要宝宝有兴趣、很高兴，就和他一起念儿歌、讲故事、看图书。

情感能力训练：小小“指挥家”



此游戏可训练节奏感，让宝宝理解动作与音乐的配合。

我们一起来游戏：

第一步：选择一首节奏鲜明、有强弱变化的音乐播放。

第二步：宝宝坐在妈妈的腿上，妈妈从他背后握住他的前臂，说“指挥”，然后配着音乐的节奏拍手，并随着音乐的强弱变化改变手臂动作幅度的大小，当乐曲停止时指挥动作同时停止，逐渐使宝宝能配合妈妈的动作节奏。以后每当放音乐时，只要一说“指挥”，他就能有节奏地挥动手臂。

游戏提醒：时刻观察宝宝，当他表现出不愿意玩时要及时停止。

图形识别能力训练：试着来拼图

通过训练宝宝拼接图片，培养宝宝的右脑形象思维能力。

我们一起来游戏：

第一步：找一些旧的图画书，从书页中挑选图像清晰、图案单一、最好只有一个动物或人物、色彩鲜艳的图画，将其剪成正方形或长方形贴在硬纸板上，然后如田字剪成四片。

第二步：从这些拼图中各取下一片，混放在一起，让宝宝去拼。

游戏提醒：为了增加趣味性，妈妈爸爸还可以和宝宝一起来比赛，各自拼一个图形，看谁拼得又对又快。

语言表达能力训练：学儿歌



训练宝宝的听觉和语言表达能力，从而提高宝宝的记忆能力。

我们一起来游戏：游戏开始，妈妈开始说儿歌，如：

小青蛙，闹嘴巴，大眼睛，穿花褂。

蹦蹦跳，呱呱呱，吃害虫，护庄稼。

类似的儿歌，妈妈应多次鼓励宝宝学着说。

游戏提醒：妈妈一定不要嘲笑宝宝的发音，无论是对是错，都要鼓励宝宝。另外，妈妈要注意，不要让宝宝过多地看电视，应该在与人、与事物的接触过程中成长。

身体协调能力训练：我的上臂有力量

增强宝宝的体力及上臂力量，从而提高宝宝的身体协调能力，来达到增加宝宝肢体协调能力的目的，帮助宝宝站立起来。

我们一起来游戏：准备一根木棒，将木棒固定在宝宝手能抓住、脚却够不着地的高度，让宝宝抓住木棒自己吊单杠。

游戏提醒：木棒固定要牢固，防止宝宝掉落受伤，父母可用自己的手臂代替。在宝宝抓住单杠时，父母应在旁边扶助，待宝宝抓牢后再松手，但也不可离得过远。宝宝吊住时，父母可在一旁轻轻说：“宝宝用力抓住，加油！嗯，宝宝真棒！”

语言表达能力训练：用一个音表示要求

此游戏可训练宝宝的语言表达能力。

我们一起来游戏：宝宝经常是用一个音表示他的各种意思和要求。如“妈妈走”的“走”可以代表妈妈走啦、去上街、自己走等意思，要鼓励宝宝说出来，并做好翻译员；还要诱导宝宝联想、比较，比如，宝宝说“球”时，妈妈可把各种颜色大小的球一个一个拿出来，告诉宝宝这是“红球”，那是“绿球”等，或这是“大球”，那是“小球”等。

游戏提醒：宝宝不高兴时，不要强迫其进行训练。



专家面对面

语言是人与人之间交流的第一工具，早期语言能力的培养对宝宝性格的塑造也有着深远的影响。

情感能力训练：与人分享更快乐

让宝宝练习递东西给别人，一来学会与人分享，养成不自私的品格；二来学会给人递东西是当助手的基本功，以后大人做事时能与大人配合，学会当助手。

我们一起来游戏：让宝宝从盘子内拿一根香蕉给爸爸，拿一根给妈妈，自己再拿一根。有时宝宝舍不得把第一个分给别人，可以把次序倒过来，先自己拿一个，然后再分给别人。经过多次练习后，可以递一个给爷爷，再递一个给奶奶，最后让宝宝递东西给客人。经常让宝宝给客人递食物就会养成与人分享东西的好习惯。

游戏提醒：宝宝与人分享的东西一定要安全，对宝宝没有危险。



[General Information]
SS号=13486202