

翻翻书

翻一翻书，大事细节全知道
孕前·孕期·产后呵护指南

做好准爸爸样样行

清华大学附属医院 | 王艳琴/主编
妇产科知名专家

畅销
升级
版



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

LORE ERA

权威机构专家审定
精品图书·品质保证

翻翻书， 做好准爸爸样样行

清华大学附属医院
妇产科知名专家 | **王艳琴** / 主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

翻翻书：做好准爸爸样样行/王艳琴主编. —北京：中国人口出版社，2016.1

ISBN 978-7-5101-2962-9

I. ①翻… II. ①王… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258296号

权威·全面·实用
精品读本 准爸爸必读

翻翻书，做好准爸爸样样行

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京睿特印刷厂大兴一分厂
开本	710毫米×1020毫米 1/16
印张	14
字数	210千字
版次	2016年1月第1版
印次	2016年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2962-9
定价	29.80元

社长	张晓林
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519390
发行部电话	(010) 83534662
传真	(010) 83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

CONTENTS

目录



PART 1

孕前准备

一、准备怀孕 / 2

孕前检查 / 2

孕前遗传咨询 / 3

孕前营养准备 / 5

孕前谨慎用药 / 6

远离不良生活习惯 / 7

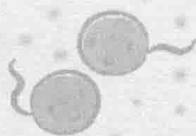
孕前健身计划 / 9

警惕环境中的隐患 / 9

需要做做理财计划了 / 11

化解妻子心中的担忧 / 12

调适好自己的心态 / 14



二、实施怀孕 / 15

受孕的过程 / 15

受孕的条件 / 16

了解妻子的排卵日 / 17

把握最佳受孕时机 / 19

成功受孕的有效措施 / 20

宝宝性别的决定 / 21

宝宝血型的决定 / 22

宝宝会从你那遗传什么 / 24



PART 2

孕早期

孕1月 播下爱的种子 / 28

了解怀孕进程 / 28

月经周期与实施受孕 / 28

孕1月的准妈妈 / 29

本月准爸爸重点关注 / 29

准妈妈孕1月营养重点 / 29

确认妻子怀孕 / 30

关注妻子用药安全 / 31

准爸爸孕期指南 / 32

推算宝宝何时出生 / 32

孕期妻子的变化（孕早期） / 33

适应父亲的角色转换 / 34

开始记录宝宝的成长 / 35

和妻子一起制定日程表 / 36

准爸爸学胎教知识 / 37

胎教的确切含义 / 37

胎教的科学依据 / 37

了解胎教的目的和作用 / 38

10月胎教的重要性 / 38

准爸爸做营养餐 / 40

孕2月 一起面对早孕反应 / 42

了解怀孕进程 / 42

宝宝发育 / 42

妈妈变化 / 43

本月准爸爸重点关注 / 43

准妈妈孕2月营养重点 / 43

帮妻子克服早孕反应 / 44

警惕流产 / 45

准爸爸孕期指南 / 46

做一些生活上的改变 / 46

理解妻子的“性”担忧 / 47

打造舒适的家居环境 / 48

主动承担家务活 / 49

做妻子的“营养厨师” / 49

准爸爸学胎教知识 / 50

中国胎教的历史 / 50

胎教的发展和现状 / 51

准爸爸做营养餐 / 54

孕3月 喜悦中小心翼翼 / 57

了解怀孕进程 / 57

宝宝发育 / 57

妈妈变化 / 58

本月准爸爸重点关注 / 58

准妈妈孕3月营养重点 / 58



陪妻子一起做产检 / 59

了解产检计划项目表 / 60

选择合适的产检医院 / 62

准爸爸孕期指南 / 63

和妻子一起学习孕期知识 / 63

做妻子出行时的保镖 / 63

营造良好的家庭气氛 / 64

多陪妻子到户外散步 / 65

做妻子的“美容顾问” / 66



准爸爸学胎教知识 / 67

斯瑟蒂克胎教法 / 67

斯瑟蒂克胎教要领 / 68

实施斯瑟蒂克胎教 / 69

准爸爸做营养餐 / 70



孕中期

孕4月 感受彼此的爱 / 74

了解怀孕进程 / 74

宝宝发育 / 74

妈妈变化 / 75

本月准爸爸重点关注 / 76

准妈妈孕4月营养重点 / 76

防范牙病 / 76

做好妻子体重管理 / 78

准爸爸孕期指南 / 79

孕期妻子的变化（孕中期） / 79

和妻子一起做运动 / 80

如何为妻子挑选孕妇装 / 81

如何为妻子挑选舒适的鞋袜 / 82

学会选购婴儿装 / 83

准爸爸学胎教知识 / 84

胎教的十大基本方法 / 84

准爸爸进行胎教的办法 / 88

准爸爸做营养餐 / 90

孕5月 抓住胎教好时节 / 92

了解怀孕进程 / 92

宝宝发育 / 92

妈妈变化 / 93

本月准爸爸重点关注 / 93

准妈妈孕5月营养重点 / 93

和妻子一起感受胎动 / 94

协助妻子做自我监测 / 95

准爸爸孕期指南 / 96

提高妻子睡眠质量 / 96

帮宝宝取个好名字 / 98

小心翼翼享受“性”福 / 99

准爸爸做胎教 / 100

准爸爸做环境胎教 / 100

准爸爸做情绪胎教 / 101



帮妻子放松心情妙招 / 102

准爸爸做营养餐 / 104

孕6月 学会赞美妻子 / 106

了解怀孕进程 / 106

宝宝发育 / 106

妈妈变化 / 107

本月准爸爸重点关注 / 107

准妈妈孕6月营养重点 / 107

防治妊娠高血压疾病 / 108

调理孕期贫血 / 109

准爸爸孕期指南 / 110

帮妻子做足部护理 / 110

做妻子贴心的“按摩师” / 111

陪妻子做一次短途旅行 / 112

体会做准爸爸的乐趣 / 113

准爸爸做胎教 / 117

准爸爸做音乐胎教 / 117

挑选适宜的胎教乐曲 / 118

妊娠不同时期的胎教乐曲 / 119

准爸爸做营养餐 / 121

孕7月 帮妻子克服不适 / 123

了解怀孕进程 / 123

宝宝发育 / 123

妈妈变化 / 124



本月准爸爸重点关注 / 124

准妈妈孕7月营养重点 / 124

关注妊娠水肿 / 125

关注宝宝是否发育正常 / 127

准爸爸孕期指南 / 128

帮妻子缓解腰背疼痛 / 128

和妻子一起做夫妻操 / 129

一起拍漂亮的写真 / 130

和妻子一起布置婴儿房 / 131

准爸爸做胎教 / 132

准爸爸做抚摸胎教 / 132

准爸爸做语言胎教 / 133

选择优秀的语言胎教内容 / 134

准爸爸做营养餐 / 135



PART 4

孕晚期

孕8月 理解妻子的担忧 / 138

了解怀孕进程 / 138

宝宝发育 / 139

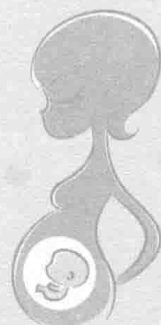
妈妈变化 / 139

本月准爸爸重点关注 / 140

准妈妈孕8月营养重点 / 140

注意胎儿六大危险信号 / 140

克服产前焦虑症 / 141



准爸爸孕期指南 / 144

孕晚期妻子的变化 / 144

孕晚期要“禁欲” / 145

陪妻子参加社交活动 / 145

准爸爸做胎教 / 146

准爸爸做意念胎教 / 146

准爸爸做美学胎教 / 147

和妻子一起欣赏唯美影片 / 149

准爸爸做营养餐 / 151

孕9月 在准备中等待 / 154

了解怀孕进程 / 154

宝宝发育 / 154

妈妈变化 / 155

本月准爸爸重点关注 / 155

准妈妈孕9月营养重点 / 155

选择合适的分娩方式 / 156

陪妻子上分娩课 / 157

做好周全的准备 / 158

准爸爸孕期指南 / 159

适当调节心理压力 / 159

提前物色称职月嫂 / 160

提前补习喂养知识 / 161

为你和妻子请产假 / 163

打造完美育婴条件 / 164



准爸爸做胎教 / 166

准爸爸做运动胎教 / 166

临产前的综合胎教 / 167

准爸爸做营养餐 / 168

孕10月 和妻子“一起”分娩 / 171

了解怀孕进程 / 171

宝宝发育 / 171

妈妈变化 / 172

本月准爸爸重点关注 / 172

准妈妈孕10月营养重点 / 172

了解提前入院的情况 / 173

陪产前的必修课 / 174

密切关注临产先兆 / 175

陪妻子一起生产 / 176

准爸爸孕期指南 / 180

为妻子准备临产饮食 / 180

陪妻子做分娩前的检查 / 180

产室里的心理应对术 / 181

准爸爸做胎教 / 182

胎教衔接早教 / 182

出生后巩固胎教成果 / 184

准爸爸做营养餐 / 186





PART 5

产后护理

一、护理月子妈妈 / 189

了解妻子产后生理变化 / 189

新妈妈产后24小时护理 / 191

新妈妈产后的饮食安排 / 194

营造良好的休养环境 / 195

协助妻子做好个人卫生 / 196

协助妻子母乳喂养 / 199

规范妻子的作息时间 / 200

鼓励妻子多活动 / 200

体贴和理解妻子 / 200

陪妻子做产后检查 / 201



二、护理月子宝宝 / 202

第一声啼哭与阿氏评分 / 202

给宝宝做身体监测 / 203

为宝宝选择尿布 / 204

帮宝宝换尿布 / 204

正确地抱宝宝 / 205

学会给宝宝洗澡 / 205

为宝宝剪指甲 / 208

清洗宝宝头垢 / 208

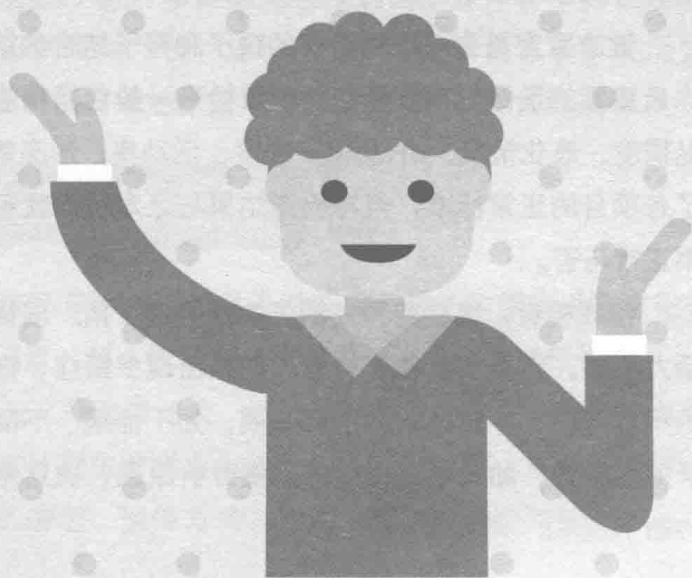
眼、耳、鼻、口的护理 / 209

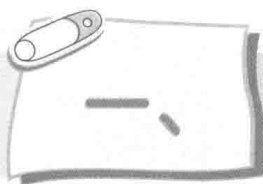
父爱第一关——理解啼哭 / 210

PART

1

孕前准备





准备怀孕

孩子是父母的结合体，所以孕育一个健康宝宝，夫妻双方都需要做好充分的孕前准备。准爸爸的孕前准备往往容易被忽略，这是必须要纠正的。

准爸爸孕前准备主要包括：身体状况检查、饮食营养、运动保健、疾病治疗和远离不良因素。

除生理上的准备外，还应做好心理上的准备。



孕前检查



孕前检查不只是妻子的事，你也应该做孕前检查，道理你懂的。孕前你应做如下检查：

1. 精液检查

健康宝宝首先必须是健康的精子和卵子结合的结晶。因此，你最重要的是做好精液检查。精液检查一般包括精液量、颜色、黏稠度、液化情况、pH及精子密度、活动率、形态等项目。了解了各项的正常标准，再将检查结果与之对照，就可发现检查结果正常与否。

精液检查，能提前预知精子的活力或少精、弱精。如果精子活力不够，则要从营养上补充。如果出现少精症，你应反省自己的不良习惯，并改掉这些不良习惯，如不抽烟、不酗酒、不穿过紧的内裤等；如果是无精症，则要分析原因，决定是否采用现代的助孕技术。

2. 泌尿生殖系统检查

你的泌尿生殖系统是否健康对下一代的健康影响极大，因此这个隐私部位的检查必不可少。如果你觉得自己的睾丸发育可能有问题，一定要先问一下自己的父母，自己小时候是否患过腮腺炎，是否有过隐睾、输精管阻塞、睾丸外伤和手术等，然后将这些信息告知医生，并仔细咨询。



3. 其他项目检查

另外，做体检时，医生还会推荐梅毒、艾滋病等传染病项目。若是年年进行身体检查，那么这些不是非做不可。不过，如果你已经几年没有进行体格检查或者没做过婚检，那么这些检查就很必要了。

医生还会详细询问你及家人以往的健康状况，曾患过何种疾病、如何治疗等情况，特别要重点询问精神病、遗传病等，必要时还要求检查染色体、血型等。

当然，你除了进行孕前检查和疾病的治疗外，平时也应加强各方面的锻炼，养成良好的生活习惯，让自己有一个健康的体魄。生活方式也应当有规律，劳逸结合，适当锻炼，改掉一些不良习惯，比如熬夜等。

孕前遗传咨询

即将实施怀孕计划，你是否对你或者妻子的家庭遗传史抱有不妥，或者存在其他不妥因素，那么你就有必要和妻子一起做做遗传咨询。

遗传咨询又称遗传商谈、遗传劝告或遗传指导，是指由从事医学遗传的专门人员医师或计划生育的业务工作者，对遗传病、先天畸形患者及其亲属提出的有关疾病的病因、遗传方式、诊断、预防或治疗等问题，以及对同胞、子女

发病风险进行估计，提出建议和指导，供患者和亲属参考。

1.需要做遗传咨询的人

高龄孕妇（35岁以上）。

生过畸形儿或呆傻儿者。

有习惯性流产、死胎、死产等不良生育史者。

生过遗传病或染色体病患儿者。

夫妇双方之一为遗传病或染色体病患者。

夫妇双方之一为染色体平衡易位或倒位携带者。

夫妇双方之一有遗传病家族史者。

近亲结婚者。

孕期接触放射线、化学毒物或患病毒感染。

孕期服用致畸药物者，如抗癌药、抗癫痫药。

2.遗传咨询的内容

① 接触射线、某些化学药品是否引起畸形。

② 某些遗传病的预防和治疗。

③ 某人有遗传病家族史，这种病是否累及咨询者或子女。

④ 对习惯性流产、多年不孕夫妇给予生育指导。

⑤ 某种畸形是否可遗传。

⑥ 放射线和其他化学品对孕期胎儿的影响。

⑦ 已有一遗传病患儿，再生育时是否会再生同样患儿。

⑧ 夫妇一方或者家族有遗传病或先天畸形，其后代发病概率多大，能否预测。

医师通过对来诊者认真询问与检查，调查病史、家族史并绘制系谱图，根据患者体征、实验室结果确定遗传方式，然后再分析发病风险，并提出指导性意见。例如，根据情况进行产前诊断，如终止妊娠、禁止生育或者进行特殊治疗等。