

凤凰汉竹
汉竹编著
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
● 亲亲乐读系列

准爸爸

汉竹 / 编著

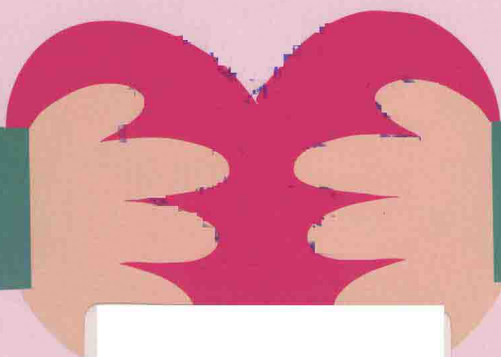
必知99件事

你和**好爸爸**的距离
只差这**99**件事

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

准爸爸 必知 99 件事



汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰 汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

准爸爸必知 99 件事 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5313-3

I. ①准… II. ①汉… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 IV.

① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216894 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

准爸爸必知 99 件事

编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	马立改 曹 静 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	16
字 数	120千字
版 次	2015年11月第1版
印 次	2015年11月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5313-3
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

想当爸爸了

1 和妻子一起做孕前检查 / 16

备孕男性需做哪些检查 / 16

精液检查, 就看这几项 / 16

备孕女性需做哪些检查 / 17

2 这些禁区不能碰 / 18

戒烟戒酒戒咖啡 / 18

容易被忽视的亚健康 / 18

3 如长期服药, 请不要急于怀孕 / 19

激素类药物 / 19

直接抑制生精的药物 / 19

影响精子成熟的药物 / 19

影响射精的药物 / 19

4 与孕妈妈一起打造优质宝宝 / 20

孕育的最佳季节 / 20

孕育的最佳环境 / 20

5 管理体重, 是两个人的事儿 / 21

过胖或过瘦对孕育的影响 / 21

标准体重指数 / 21

6 如何吃出好“孕力” / 22

优生优育的饮食与营养原则 / 22

排毒是第一步 / 22

拒绝挑食、偏食 / 22

这些食物, 最能养“精”蓄锐 / 23

7 和妻子一起补充叶酸 / 24

夫妻双方提前 3 个月补叶酸 / 24

叶酸不能滥补 / 24

叶酸补充要适量 / 24

食补叶酸的注意事项 / 25

富含叶酸的食物 / 25

准妈妈必修课, 备孕妈妈开心秘诀 / 26

每天跟妻子一起憧憬下未来 / 26

备孕男性这些你都知道, 这些你都做了吗 / 26

提前学习如何照顾孕妈妈和胎宝宝 / 27

知道这些备孕男性轻松加分 / 27

孕 1 月 怀上啦 / 28

♥ 准爸爸胎教学堂 / 30

妈妈更轻松, 宝宝更健康 / 30

让爱和温暖围绕在母子身边 / 30

♥ 准爸爸爱心厨房 / 31

孕妈妈应该吃点啥 / 31

胎宝宝所需营养快快查 / 31

准爸爸爱心食谱: 番茄汁鸡翅 / 31

8 如何找准排卵日 / 32

算式推算法 / 32

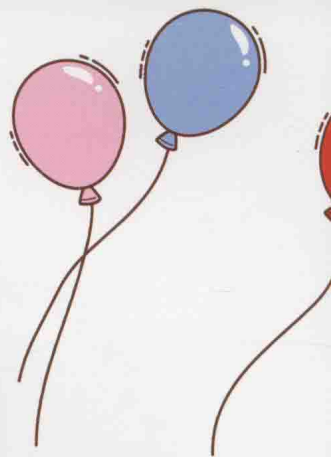
测量基础体温法 / 32

观察宫颈黏液法 / 32

排卵试纸法 / 32

为什么测不到排卵 / 33

找对排卵期, 然后呢 / 33



9 这些现象暗示你当爸爸啦 / 34

出现这些征兆，你的妻子怀孕啦 / 34

验孕的几种方法 / 34

10 跑去药店买验孕棒吧 / 35

同房后多久能确认怀孕 / 35

早孕试纸、验孕棒怎么用准确率最高 / 35

11 算算妻子的预产期 / 36

预产期推算方法 / 36

预产期表格 / 36

12 别让孕妈妈随意用药 / 38

不同孕周药物对胎儿致畸影响对照表 / 38

13 变身孕妈妈的私人大厨 / 39

早餐为孕妈妈做清淡的汤粥 / 39

凉拌开胃菜，最受孕妈妈喜爱 / 39

三餐两点心 / 39

准妈妈必修课，孕妈妈开心秘诀 / 40

继续戒烟，不让妻子吸二手烟 / 40

准爸爸这些你都知道，这些你都做了吗 / 40

知道这些准爸爸轻松加分 / 41

孕2月 Hello! 亲爱的宝宝 / 42

♥ 准爸爸胎教学堂 / 44

孩子们的笑话 / 44

种在花盆里的希望 / 44

♥ 准爸爸爱心厨房 / 45

孕妈妈应该吃啥 / 45

本月胎宝宝所需营养快快查 / 45

准爸爸爱心食谱：琥珀核桃 / 45

14 妻子孕吐怎么办 / 46

孕吐会影响胎宝宝发育吗 / 46

为孕妈妈准备一些酸味食物 / 46

孕吐啥时候结束 / 46

15 撑起保护伞，让流产远离母子 / 47

先兆流产，这样保胎 / 47

保胎生出的宝宝健康吗 / 47

16 做孕妈妈的健康饮食“把关员” / 48

少盐、少味精 / 48

不要让孕妈妈喝饮料 / 48

油条会伤害胎宝宝健康 / 48

吃鸡蛋不宜过量 / 48

桂圆对胎宝宝不利 / 49

让孕妈妈少摄入钠 / 49

豆制品虽好，也别让孕妈妈吃太多 / 49

17 约孕妈妈一起运动 / 50

注意运动细节，安全第一 / 50

如果你的妻子有这些状况，不适合运动 / 50

运动前需热身 / 50

适当运动，母子更健康 / 51

运动让顺产更轻松 / 51

运动能让孕妈妈产后快速恢复体形 / 51

18 打造“自然美”妻子 / 52

让妻子谨慎化妆 / 52

别让妻子涂指甲油 / 52

不让美白祛斑化妆品靠近孕妈妈 / 52

二手香水危害母子健康 / 52

口红，胎宝宝可不喜欢 / 52

紧身衣裤现在不适合孕妈妈 / 53

用不用穿防辐射服 / 53

收起孕妈妈的细高跟鞋 / 53

19 为宝宝办理出生前后的证件 / 54

提前准备材料、了解办理流程 / 54

准生证(计划生育服务证) / 54

出生证(出生医学证明) / 54

上户口 / 55

预防接种证 / 55

二胎证 / 55

20 孕妈妈感冒了怎么办 / 56

感冒有哪些危害 / 56

孕妈妈感冒,你可以这样做 / 56

让感冒远离孕妈妈的好方法 / 56

21 让电磁辐射远离妻子 / 57

孕妈妈必知的电器使用注意事项 / 57

常用家电辐射排名 / 57

不过度担心电磁辐射 / 57

准爸爸必修课,孕妈妈开心秘诀 / 58

为妻子采购新鲜的天然酸味食物 / 58

准爸爸这些你都知道,这些你都做了吗 / 58

陪妻子参加孕妈妈课堂 / 59

知道这些准爸爸轻松加分 / 59

孕3月 向全世界公布喜讯喽 / 60

♥ 准爸爸胎教学堂 / 62

蜂蜜公主 / 62

神奇的西瓜 / 62

♥ 准爸爸爱心厨房 / 63

孕妈妈应该吃点啥 / 63

胎宝宝所需营养快快查 / 63

准爸爸爱心食谱:西芹腰果 / 63



22 到医院为孕妈妈建档啦 / 64

建档要趁早 / 64

怎样选择建档医院 / 64

建档手续省不得 / 64

23 如果你是双胞胎或多胞胎准爸爸 / 65

多为她准备一些食物 / 65

让你的妻子适当增重 / 65

陪双胞胎孕妈妈运动要注意啥 / 65

24 守护妻子的肠胃健康 / 66

为什么会便秘 / 66

督促妻子做运动 / 66

提供有助缓解便秘的饮食 / 66

让孕妈妈养成定时大便的习惯 / 66

25 夏季空调怎么吹 / 67

别让孕妈妈贪凉 / 67

盖好腹部 / 67

不要让妻子在空调房待太久 / 67

26 监督孕妈妈正确洗澡 / 68

别让孕妈妈坐浴 / 68

时间不宜过长 / 68

水温不宜过高 / 68

27 提醒妻子及早预防妊娠纹 / 69

重点部位如何预防妊娠纹 / 69

28 妻子出现流产征兆怎么办 / 70

少量出血不会伤害胎宝宝 / 70

警惕胚胎停育 / 70

保胎宜遵医嘱 / 70



29 如果你的妻子偏素食 / 71

偏素食孕妈妈这样补 / 71

不吃鸡蛋和牛奶的纯素食孕妈妈该如何吃 / 71

准妈妈必修课，孕妈妈开心秘诀 / 72

每天为妻子揉揉酸痛的背 / 72

准妈妈这些你都知道，这些你都做了吗 / 72

给她细致入微的照顾 / 73

知道这些准妈妈轻松加分 / 73

孕4月 看到宝宝影像了 / 74

♥ 准妈妈胎教学堂 / 76

世界名曲《晨光》 / 76

儿歌《我有一个好爸爸》 / 76

♥ 准妈妈爱心厨房 / 77

孕妈妈应该吃点啥 / 77

胎宝宝所需营养快快查 / 77

准妈妈爱心食谱：五香鲤鱼 / 77

30 给孕妈妈适当补钙 / 78

孕妈妈每天的钙需要量 / 78

最佳补钙方法 / 78



31 为爱做事 / 79

孕期性生活的好处 / 79

孕期性生活讲究较多 / 79

32 提醒孕妈妈正确喝水 / 80

早晨为孕妈妈准备一杯温开水 / 80

口渴才喝水是误区 / 80

没烧开的自来水不卫生 / 80

久沸的开水不宜喝 / 80

不喝在热水瓶中贮存超过24小时的开水 / 80

保温杯沏的茶水危害大 / 80

33 关爱妻子生活细节 / 81

洗衣 / 81

购物 / 81

做饭 / 81

拿东西 / 81

打扫 / 81

34 督促孕妈妈保护宝宝的“粮袋” / 82

坚持支托 / 82

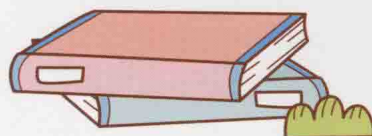
经常按摩 / 82

每天清洁 / 82

坚持护理 / 82

帮妻子准备孕妇文胸 / 83

孕期乳汁异常要警惕 / 83



35 只要妊娠，不要纹 / 84

蛋清巧除妊娠纹 / 84

36 关爱大肚子妈妈的秀发 / 85

洗发水的选择 / 85

湿发的处理 / 85

千万不可染发 / 85

正确洗头发 / 85

准妈妈必修课，孕妈妈开心秘诀 / 86

陪孕妈妈做运动 / 86

准妈妈这些你都知道，这些你都做了吗 / 86

和孕妈妈一起旅游 / 87

知道这些准妈妈轻松加分 / 87



孕5月 有力的心跳声 / 88

♥ 准爸爸胎教学堂 / 90

Cradle Song (摇篮曲) / 90

♥ 准爸爸爱心厨房 / 91

孕妈妈应该吃点啥 / 91

胎宝宝所需营养快快查 / 91

准爸爸爱心食谱：三色肝末 / 91

37 孕妈妈胀气别担心 / 92

孕期胀气的原因 / 92

少吃多餐减轻胀气 / 92

胀气会引起打嗝放屁 / 92

38 打造最有“孕”味妻子 / 93

如何选购孕妇装 / 93

39 给孕妈妈“足”够的幸福 / 94

科学摆放脚，缓解下肢水肿 / 94

穿稍大一点的鞋 / 94

穿带点儿跟的鞋 / 94

40 让妻子睡个安稳觉 / 95

养成规律的睡眠习惯 / 95

室内环境和寝具很重要 / 95

正确的睡姿 / 95

41 为胎宝宝发育创造快乐氛围 / 96

不良情绪对胎宝宝发育不利 / 96

重视不等于大惊小怪 / 96

这样做会让孕妈妈开心 / 96

安抚孕妈妈的不良情绪 / 96

42 告诉孕妈妈坚持护肤 / 98

和妻子一起挑选孕期护肤品 / 98

孕妈妈护肤三部曲 / 98

孕妈妈皮肤干燥怎么办 / 99

孕妈妈出现色斑怎么办 / 99

注意身体细节的清洗 / 99

准爸爸必修课，孕妈妈开心秘诀 / 100

主动承担家务 / 100

准爸爸这些你都知道，这些你都做了吗 / 100

生男生女都是宝，别给孕妈妈太大压力 / 101

知道这些准爸爸轻松加分 / 101

孕6月 越来越活跃了 / 102

♥ 准爸爸胎教学堂 / 104

诗歌《向北方》 / 104

散文《春》节选 / 104

♥ 准爸爸爱心厨房 / 105

孕妈妈应该吃点啥 / 105

胎宝宝所需营养快快查 / 105

准爸爸爱心食谱：鸡脯扒小白菜 / 105

43 孕妈妈腿抽筋怎么办 / 106

多是缺钙所致 / 106

泡脚和热敷也有效 / 106

44 胎宝宝不是越大越好 / 107

什么是巨大儿 / 107

为什么会产生巨大儿 / 107

巨大儿有什么不好 / 107



45 提醒妻子纠正乳头凹陷 / 108

按摩纠正乳头凹陷 / 108

“十字操”纠正乳头凹陷 / 108

吸奶器纠正乳头凹陷 / 108

46 孕妈妈驾车，安全第一 / 109

长发要梳起 / 109

忌穿高跟鞋 / 109

仪表台上不要放硬物、利器、香水瓶等 / 109

除臭杀菌 / 109

避免开车节奏过猛 / 109

47 及时缓解妻子的坏心情 / 110

不必过分担心胎宝宝 / 110

告诉她没必要担心变“丑” / 110

别让孕妈妈宅在家里 / 110

让心理性难产远离妻子 / 111

分娩是女性的本能 / 111

48 孕妈妈流鼻血怎么办 / 112

流鼻血的原因 / 112

流鼻血了，怎么处理 / 112

如何预防 / 112

49 为出差孕妈保驾护航 / 113

带上产前检查手册 / 113

少带行李 / 113

让孕妈妈多休息 / 113

避免疫苗注射 / 113

备一些小零食 / 113

准爸爸必修课，孕妈妈开心秘诀 / 114

别对孕妈妈过度保护 / 114

妻子不喜欢你的不良嗜好 / 114

准爸爸这些你都知道，这些你都做了吗 / 114

知道这些准爸爸轻松加分 / 115

孕7月 玩踢肚游戏 / 116

♥ 准爸爸胎教学堂 / 118

世界名曲《少女的祈祷》 / 118

儿歌《数鸭子》 / 118

♥ 准爸爸爱心厨房 / 119

孕妈妈应该吃点啥 / 119

胎宝宝所需营养快快查 / 119

准爸爸爱心食谱：芝麻酱拌苦菊 / 119

50 陪妻子做缓解不适的小运动 / 120

陪妻子一起做小运动 / 120

51 守护妻子做孕妇瑜伽 / 121

墙上俯卧撑 / 121

站立蹲式 / 121

52 开始准备宝宝物品啦 / 122

不要想着一次买齐 / 122

双胞胎或多胞胎家庭需怎样准备 / 122



53 去拍第一张“全家福” / 123

拍照时让孕妈妈化淡妆 / 123

鼓励孕妈妈把肚子露出来 / 123

54 为妻子赶跑孕期抑郁 / 124

导致孕妈妈抑郁的原因 / 124

孕期抑郁的症状 / 124

远离孕期抑郁的小窍门 / 124

55 给宝宝做个三维、四维彩超 / 125

孕妈妈做三维、四维彩超前要吃饱 / 125

做彩超需要 10~15 分钟 / 125

准妈妈必修课，孕妈妈开心秘诀 / 126

每天逗孕妈妈开心一笑 / 126

准妈妈这些你都知道，这些你都做了吗 / 126

陪孕妈妈一起决定育儿细节 / 127

知道这些准妈妈轻松加分 / 127

孕 8 月 全家一起做运动 / 128

♥ 准妈妈胎教学堂 / 130

说歌谣，画水果 / 130

超可爱的蔬果拼图 / 130

♥ 准妈妈爱心厨房 / 131

孕妈妈应该吃点啥 / 131

胎宝宝所需营养快快查 / 131

准妈妈爱心食谱：凉拌海带丝 / 131

56 脐带绕颈不要慌 / 132

为什么会脐带绕颈 / 132

脐带绕颈会不会勒坏胎宝宝 / 132

脐带绕颈了该怎么办 / 132

57 不要让孕妈妈出远门 / 133

孕晚期旅行容易导致早产 / 133

孕晚期不要搭乘飞机 / 133

58 前置胎盘不要慌 / 134

前置胎盘的症状 / 134

前置胎盘不必慌 / 134

59 让孕妈妈放缓生活节奏 / 135

起床动作要缓慢 / 135

上下楼梯要稳当 / 135

运动强度适当降低 / 135

60 预防早产 / 136

不要碰到腹部 / 136

不要刺激腹部 / 136

留心孕妈妈的健康状况 / 136

61 宝宝胎位不正怎么办 / 137

胎位的触摸方法 / 137

胎位纠正法 / 137

准妈妈必修课，孕妈妈开心秘诀 / 138

约孕妈妈看一场电影 / 138

准妈妈这些你都知道，这些你都做了吗 / 138

帮妻子减减压 / 139

知道这些准妈妈轻松加分 / 139

孕 9 月 倒计时 / 140

♥ 准妈妈胎教学堂 / 142

古典民乐《金蛇狂舞》 / 142

世界名曲《口哨与小狗》 / 142

古典民乐《高山流水》 / 142



♥ 准爸爸爱心厨房 / 143

孕妈妈应该吃点啥 / 143

胎宝宝所需营养快快查 / 143

准爸爸爱心食谱：山药芝麻条 / 143

62 让过敏远离妻子 / 144

过敏反应会在怀孕期间变严重 / 144

穿着以棉质为佳 / 144

皮肤过敏 / 144

杜绝过敏原 / 144

避免花粉可能引起的过敏 / 144

63 孕妈妈高度近视怎么办 / 145

近视眼会遗传吗 / 145

孕妈妈使用眼药需要注意什么 / 145

高度近视的孕妈妈可以自然分娩吗 / 145

64 帮妻子缓解坐骨神经痛 / 146

坐骨神经痛的原因 / 146

坐骨神经痛怎么办 / 146

65 警惕羊水过多或过少 / 147

羊水的作用 / 147

超过 2000 毫升为羊水过多 / 147

急性羊水增多应及时就医 / 147

引起羊水过少的原因 / 147

羊水过少勤产检 / 147

66 提前讨论好谁来照顾月子 / 148

家人照顾 / 148

请保姆 / 148

请月嫂 / 148

月子中心 / 148

67 送妻子一条托腹带 / 149

穿托腹带的注意事项 / 149

如何选购和清洗托腹带 / 149

68 提前准备待产包 / 150

待产包准备什么，准备多少 / 150

待产包如何放置 / 150

待产包清单 / 150

69 提醒孕妈妈锻炼盆底肌肉 / 151

如何锻炼盆底肌肉 / 151

准爸爸必修课，孕妈妈开心秘诀 / 152

和孕妈妈一起做临产准备 / 152

准爸爸这些你都知道，这些你都做了吗 / 152

和妻子一起向“过来人”请教 / 153

知道这些准爸爸轻松加分 / 153

孕 10 月 再坚持一下，我们就见面了 / 154

♥ 准爸爸胎教学堂 / 156

Apple Red (红苹果) / 156

Teddy Bear (泰迪熊) / 156

♥ 准爸爸爱心厨房 / 157

孕妈妈应该吃点啥 / 157

胎宝宝所需营养快快查 / 157

准爸爸爱心食谱：鱼头豆腐汤 / 157

70 提醒妻子做助产运动 / 158

分娩前的准备运动 / 158

直立扩胸运动促使胎宝宝入盆 / 158

散步是最好的放松 / 158



71 陪妻子做分娩热身操 / 159

骨盆运动 / 159

脚部运动 / 159

呼吸运动 / 159

扭动骨盆运动 / 159

72 促进顺产的运动 / 160

跪式 / 160

盘腿坐 / 160

靠墙站 / 160

73 选择最适合的分娩方式 / 161

自然分娩 / 161

剖宫产 / 161

无痛分娩 / 161

导乐分娩 / 161

准妈妈必修课，孕妈妈开心秘诀 / 162

给妻子积极的心理暗示 / 162

准妈妈这些你都知道，这些你都做了吗 / 162

提前选好去医院的路线 / 163

知道这些准妈妈轻松加分 / 163

分娩 出场时间到

74 孕妈妈临产前的 5 个信号 / 166

子宫底下降 / 166

下腹部有压迫感 / 166

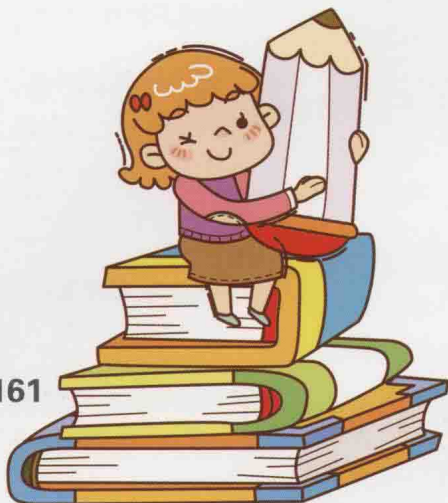
规律宫缩 / 166

破水 / 166

见红 / 166

75 分娩的三大产程 / 167

自然分娩的 3 个产程 / 167



76 羊水已破的征兆 / 168

如何判断羊膜已破 / 168

羊水破后应采取哪些措施 / 168

77 提前了解急产和滞产 / 169

什么是急产 / 169

滞产怎么办 / 169

78 陪产准妈妈必做的 N 件事 / 170

引导妻子正确呼吸 / 170

随时鼓励妻子 / 170

按摩妻子的手 / 170

补充水分和能量 / 170

辅导妻子用力 / 170

79 准妈妈这样帮妻子缓解阵痛 / 171

鼓励与赞美 / 171

做个按摩高手 / 171

制造轻松气氛 / 171

全力支持孕妈妈分娩 / 171

伺候月子 成为国民好老公

80 顺产新妈妈产后 24 小时护理 / 174

为新妈妈创造安静的环境 / 174

提醒顺产妈妈揉揉肚子 / 174

密切观察出血量 / 174

81 剖宫产新妈妈产后 24 小时护理 / 175

剖宫产妈妈要卧床休息 24 小时 / 175

剖宫产术后 6 小时不宜进食 / 175

剖宫产妈妈要定时查看刀口及恶露 / 175

剖宫产妈妈术后应多翻身 / 175

82 扶新妈妈下床 / 176

顺产妈妈第一次下床有讲究 / 176

剖宫产后 24 小时必须下床 / 176



83 新妈妈会阴部养护 / 177

侧切伤口养护要点 / 177

如何缓解会阴部疼痛 / 177

84 提醒新妈妈及时如厕 / 178

顺产新妈妈应及时如厕 / 178

剖宫产新妈妈排尿、排便更需重视 / 178

85 别忽视产后发热 / 179

产后发热原因 / 179

乳腺炎是月子期间发热的主要原因 / 179

发生乳腺炎的原因 / 179

照顾宝宝 做个超级奶爸

86 这样抱宝宝 / 182

第一步：把手放在新生儿头下 / 182

第二步：另一只手去抱屁股 / 182

87 给宝宝穿衣的正确方法 / 182

穿连体衣 / 182

穿上衣 / 182

88 给宝宝洗澡 / 183

准备工作 / 183

洗澡步骤 / 183

89 如何给宝宝换尿布 / 183

换布尿布 / 183

换纸尿裤 / 183

90 宝宝的日常护理 / 184

眼睛的护理 / 184

口腔的护理 / 184

囟门的护理 / 184

耳朵的护理 / 184



91 宝宝溢奶怎么办 / 185

应对措施 / 185

92 带新生儿去户外要注意什么 / 185

注意事项 / 185

93 抚触按摩让宝宝更健康 / 186

胸膛和躯干 / 186

臀部及背部按摩 / 186

上肢按摩 / 186

下肢按摩 / 186

脚部按摩 / 186

94 给宝宝剪指甲的方法 / 186

这样给宝宝剪指甲最省力 / 186

95 如何给宝宝测量体温 / 187

测量方法 / 187

96 你会给宝宝擦屁股吗 / 187

高招一：用品要选对 / 187

高招二：力度要适当 / 187

高招三：擦拭方法有讲究 / 187

97 宝宝怎么一吃就拉 / 188

如何避免 / 188

98 新生儿“夜啼”怎么办 / 188

宝宝晚上哭闹的原因有多种 / 188

99 听懂宝宝哭的原因 / 189

宝宝哭泣的处理方法 / 189

附录

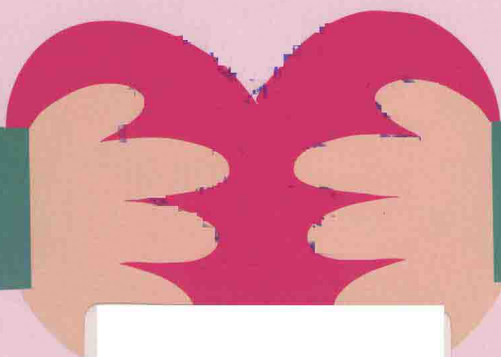
胎宝宝器官系统发育与所需营养素 / 190

婴儿音乐抚触体操 / 191



汉竹·亲亲乐读系列

准爸爸 必知 99 件事



汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

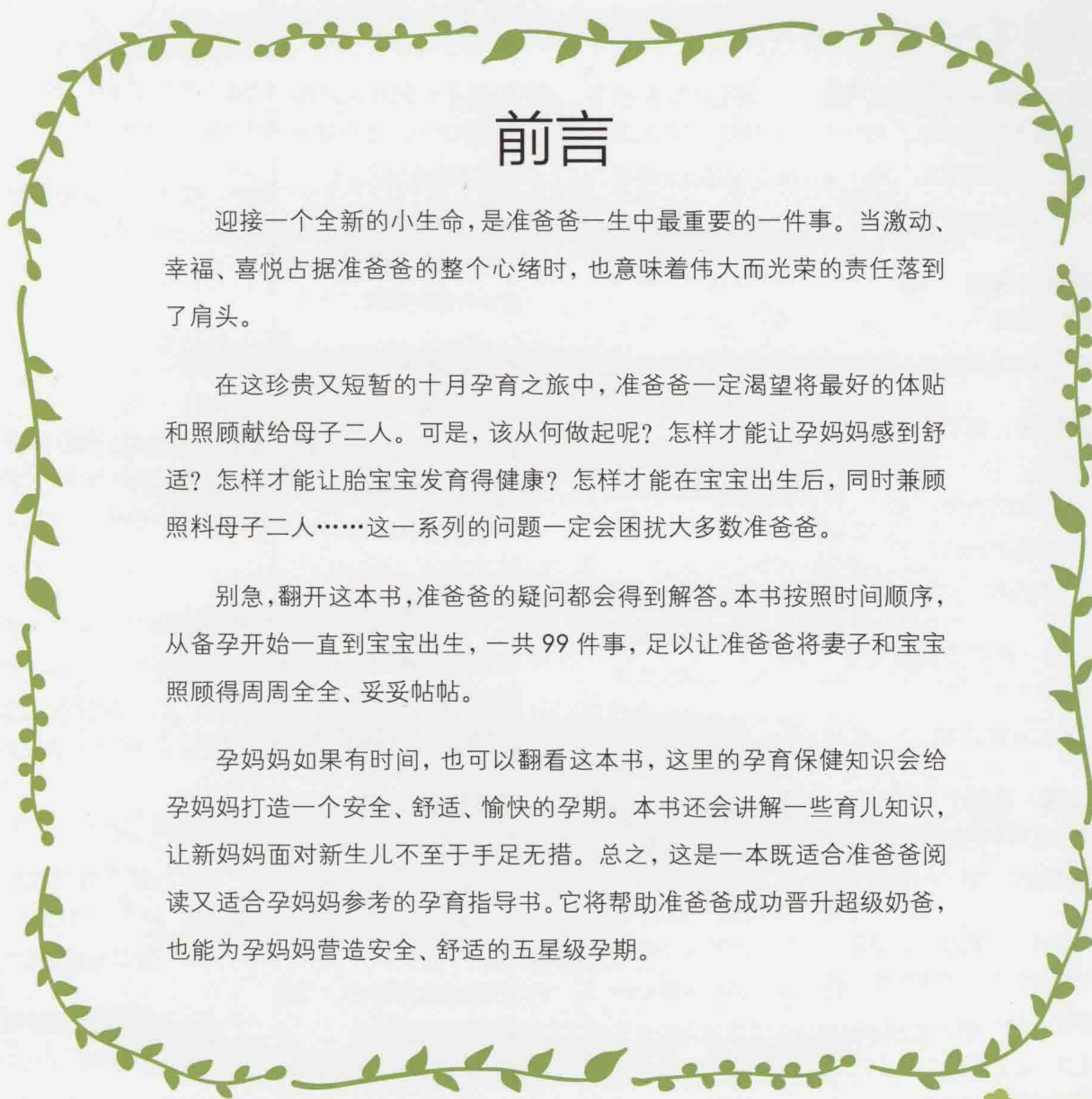


读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





前言

迎接一个全新的小生命，是准爸爸一生中最重要的的一件事。当激动、幸福、喜悦占据准爸爸的整个心绪时，也意味着伟大而光荣的责任落到了肩头。

在这珍贵又短暂的十月孕育之旅中，准爸爸一定渴望将最好的体贴和照顾献给母子二人。可是，该从何做起呢？怎样才能让孕妈妈感到舒适？怎样才能让胎宝宝发育得健康？怎样才能在宝宝出生后，同时兼顾照料母子二人……这一问题一定会困扰大多数准爸爸。

别急，翻开这本书，准爸爸的疑问都会得到解答。本书按照时间顺序，从备孕开始一直到宝宝出生，一共 99 件事，足以让准爸爸将妻子和宝宝照顾得周周全全、妥妥帖帖。

孕妈妈如果有时间，也可以翻看这本书，这里的孕育保健知识会给孕妈妈打造一个安全、舒适、愉快的孕期。本书还会讲解一些育儿知识，让新妈妈面对新生儿不至于手足无措。总之，这是一本既适合准爸爸阅读又适合孕妈妈参考的孕育指导书。它将帮助准爸爸成功晋升超级奶爸，也能为孕妈妈营造安全、舒适的五星级孕期。



想当爸爸了

1 和妻子一起做孕前检查 / 16

备孕男性需做哪些检查 / 16

精液检查, 就看这几项 / 16

备孕女性需做哪些检查 / 17

2 这些禁区不能碰 / 18

戒烟戒酒戒咖啡 / 18

容易被忽视的亚健康 / 18

3 如长期服药, 请不要急于怀孕 / 19

激素类药物 / 19

直接抑制生精的药物 / 19

影响精子成熟的药物 / 19

影响射精的药物 / 19

4 与孕妈妈一起打造优质宝宝 / 20

孕育的最佳季节 / 20

孕育的最佳环境 / 20

5 管理体重, 是两个人的事儿 / 21

过胖或过瘦对孕育的影响 / 21

标准体重指数 / 21

6 如何吃出好“孕力” / 22

优生优育的饮食与营养原则 / 22

排毒是第一步 / 22

拒绝挑食、偏食 / 22

这些食物, 最能养“精”蓄锐 / 23

7 和妻子一起补充叶酸 / 24

夫妻双方提前 3 个月补叶酸 / 24

叶酸不能滥补 / 24

叶酸补充要适量 / 24

食补叶酸的注意事项 / 25

富含叶酸的食物 / 25

准爸爸必修课, 备孕妈妈开心秘诀 / 26

每天跟妻子一起憧憬下未来 / 26

备孕男性这些你都知道, 这些你都做了吗 / 26

提前学习如何照顾孕妈妈和胎宝宝 / 27

知道这些备孕男性轻松加分 / 27

孕 1 月 怀上啦 / 28

♥ 准爸爸胎教学堂 / 30

妈妈更轻松, 宝宝更健康 / 30

让爱和温暖围绕在母子身边 / 30

♥ 准爸爸爱心厨房 / 31

孕妈妈应该吃点啥 / 31

胎宝宝所需营养快快查 / 31

准爸爸爱心食谱: 番茄汁鸡翅 / 31

8 如何找准排卵日 / 32

算式推算法 / 32

测量基础体温法 / 32

观察宫颈黏液法 / 32

排卵试纸法 / 32

为什么测不到排卵 / 33

找对排卵期, 然后呢 / 33

