

科学的孕产计划
准爸爸准妈妈的“孕期手册”

FUQIYUNCHAN
280TIAN

夫妻孕产

280天

在**孕前**就决定胎儿的健康
孕期准妈妈度过幸福的280天
“伺候月子”是做老公的幸福
夫妻变身新手父母 科学养育**新生儿**

中国优生科学协会

是国家最高级别学术团体

杨梦庚◎主编

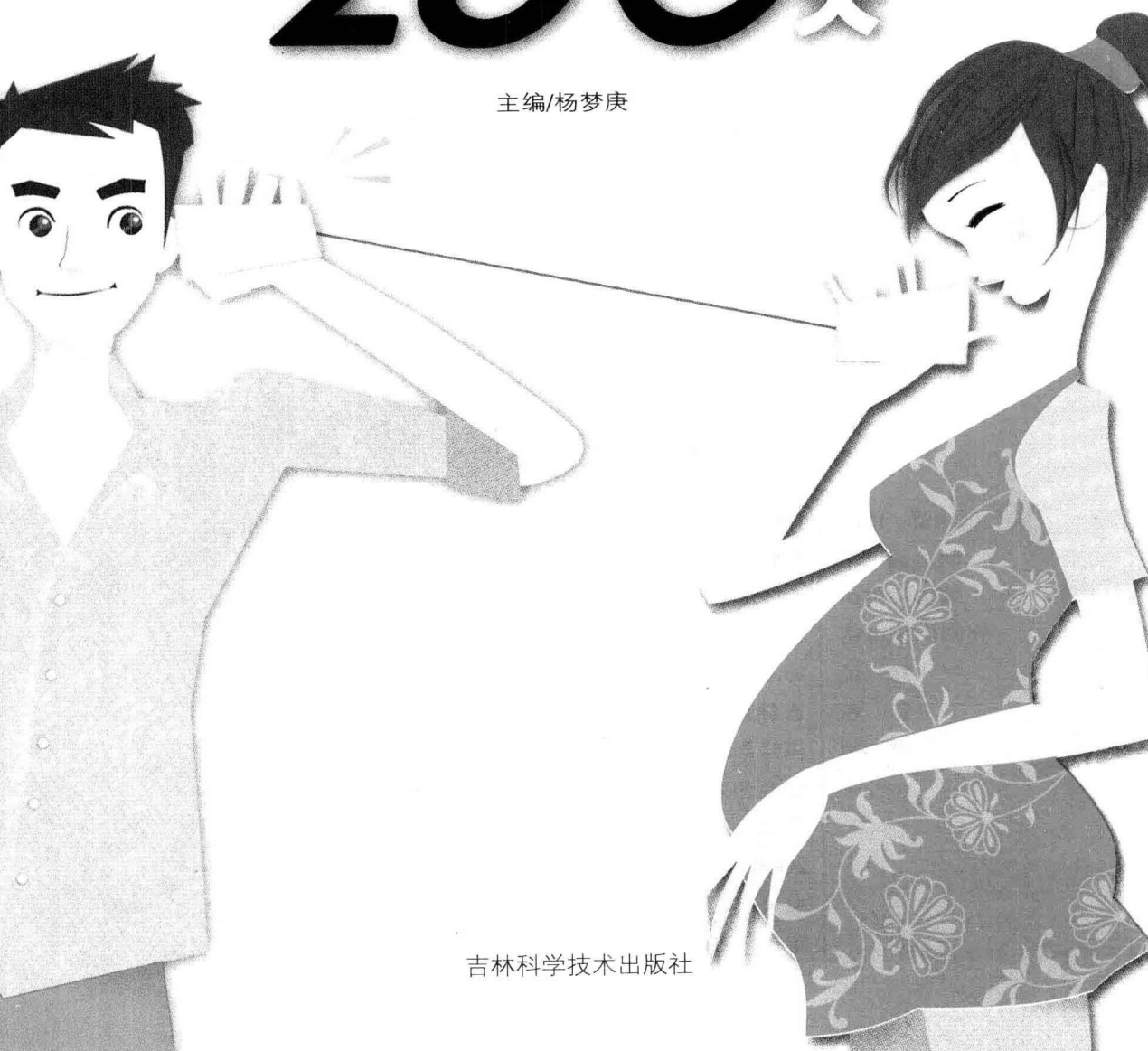
吉林科学技术出版社

中国优生科学协会
倡导
读物

夫妻孕产

280天

主编/杨梦庚



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据
夫妻孕产280天 / 杨梦庚主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5384-3551-1

I. 夫… II. 杨… III. ①孕妇—护理—基本知识②产妇—护理—基本知识 IV. R473.71 R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第100945号

夫妻孕产280天

主 编	杨梦庚
编 委	纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 张 俊 宋学军 刘超平 董 梅 湛先余 湛先霞 罗 凌 郭丽娟 王玲玲
责任编辑	宛 霞 崔 岩
封面设计	崔 岩
插图绘制	于 通 王 舒 陈 聪
制 版	长春市创意广告图文制作有限责任公司
出 版	吉林科学技术出版社
社 址	长春市人民大街 4646 号
邮 编	130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

团购优惠电话 0431-85674016 85635186

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 延边新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16 开 12.5 印张 200 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3551-1

定价 19.80 元

前 言

完美妈妈孕期280天健康手册 新好男人孕育私房书

孕育健康宝宝,是夫妻二人最实际的愿望!

这是一本准爸爸准妈妈操练“孕育”的实用“教材”!告诉你们孕前产后准爸爸、准妈妈应该怎么做?让你们第一次当父母就上手!

孕育健康宝宝是一项伟大的“事业”,为了宝宝,为了我们深爱的家庭,请准爸爸、准妈妈腾出一些宝贵的时间和我们一起学一学为人父母的功课吧!本书以“孕育”、“夫妻关系”、“爱家”为主题,从孕前、孕中,分娩的生活中的各个方面,如孕期的饮食、运动、心理监护、性生活等等,翔实地介绍了各种孕育知识,让准爸爸、准妈妈们在读本书时,即可学到一些有关孕育的基本知识和最佳的孕育保健方法,可以说这本书非常实用,不仅仅是一本适合于准妈妈学习孕育知识的指导宝典,同时也是老婆送给老公的“孕育教材”。

目Contents录

第二章 CHAPTER 1

孕育准备： 孕育“爱的结晶”， 需要你和老婆一起准备 / 15

第一节 做好“计划”生育 / 16

1. 需要和老婆探讨的问题 16
2. 把经济计划也考虑进来 16
 - 需要考虑的问题 16
 - 乳房的护理 17
 - 定下节约的目标 17
 - 老婆怀孕，你理财 17
3. 把握好最佳的受孕时机 17
 - 最佳受孕季节 17
 - 最佳受孕时间 17
 - 最佳受孕年龄 18
4. 父母角色的准备 18
 - 做父母要有设计 18
 - 解决婚姻中的矛盾、冲突与危机 18
5. 专家提供的备孕计划表 19

第二节 一起监测 最佳的受孕期 / 20

1. 你应该知道老婆什么时间最易受孕 20
2. 从新婚期就开始指导老婆测基础体温 20
3. 你应该知道的排卵期测定的其他方法 20
 - 观测宫颈黏液法 21
 - 观测宫颈法 22
 - B超监测法 22
 - 排卵试纸 22
 - 日程推算法 22
 - 身体其他部位的变化 23
4. 影响受孕成功的因素 23
 - 性交时间 23
 - 性交姿势 23
 - 疾病的影响 23

第三节 孕前检查 为优生优孕开具健康通行证 / 24

1. 老公该做的孕前检查 24
 - 精子检查 24
 - 泌尿生殖系统检查 24
 - 传染病检查 24
2. 陪她做体检 24
 - 血常规检查 24
 - 尿常规检查 24
 - 肝脏检查 25
 - TORCH检查 25
 - 艾滋病毒检查 25
 - 梅毒检查 25
 - 透视检查 25
 - 染色体检测 25
 - ABO溶血检查 25
 - 大便常规检查 25
 - 超声心动检查 25
 - 乳腺检查 25
 - 进行遗传咨询 25

第四节 要怀孕，先治病 / 26

1. 给自己和老婆的身体做一个评估 26
 - 你对自己身体的健康评估 26
 - 帮助老婆进行身体健康评估 26
2. 孕前必须治疗的疾病 27
 - 患有贫血不易怀孕 27
 - 不要在早产、流产后立即受孕 27
 - 高血压患者怀孕要注意 27
 - 慢性肾炎患者要治愈后怀孕 27
 - 肺结核患者孕育应慎重 28
 - 糖尿病患者怀孕有讲究 28
 - 心脏病患者怀孕需慎重 28
 - 肝病患者怀孕更要小心 28
 - 子宫肌瘤患者怀孕须知 29
 - 甲状腺患者不宜怀孕 29
 - 肿瘤患者不能怀孕 29
 - 癫痫患者不能怀孕 29

性病患者不宜怀孕	29
哮喘患者不宜怀孕	29
精神病患者不宜怀孕	30
病毒感染后谨慎怀孕	30
3. 疫苗能帮老婆避免一些疾病	30
乙肝疫苗	30
风疹疫苗	30

第五节 孕前要保证 夫妻的营养供给 / 31

1. 孕前饮食的基本原则	31
孕前加强营养摄入	31
要养成良好的饮食习惯	31
避免食物被污染	31
2. 孕前你应该注重的饮食保健重点	32
不要食用这些药草	32
远离有害的农药	32
过多饮茶	32
过量喝咖啡	32
喜欢或偏食一种食物	32
3. 孕前你需注重的老婆饮食保健重点	33
了解老婆必需摄入的营养素	33
孕前宜吃的食物	33
4. 避免一些不良饮食的危害	33
避免过食辛辣食物	34
避免过食高糖食物	34
避免过食高蛋白食物	34
避免老婆食用棉籽油	34
避免吃烧烤类的食物	34
5. 孕前夫妻菜谱举例	35
含胆固醇较低的菜谱	35
含维生素A较多的菜谱	35
含维生素C较多的菜谱	36
含有丰富蛋白质的菜谱	36
含铁较多的菜谱	37
含锌较多的菜谱	37
6. 不易受孕型人的饮食	38
什么是不易受孕型人	38
哪些食物有助受孕	38
不孕夫妇要避免吃哪些食物	38
你们的饮水条件安全吗	38

第六节 孕前 你要和老婆一起做运动 / 39

1. 和老婆安排健身计划	39
什么时间开始	39
运动量的安排	39
2. 督促你的老婆进行运动锻炼	39
运动对老婆有什么好处	39
孕前老婆运动要适宜	39
日常生活中的运动	40

第七节 和老婆一起 打造孕前好心情 / 41

1. 你和老婆需要共同应对坏情绪	41
尽量避免压力过大	41
具备积极的生育态度	41
2. 她的心理准备很重要	42
了解一些孕育知识	42
生男生女都一样	42
帮助老婆摆脱担忧	42

第八节 别让优孕陷入险境 / 43

1. 远离家庭生活的危害	43
避免过多使用手机	43
避免使用电热毯	43
谨慎使用清洁用品	43
干洗衣物要小心	43
新房装修完不要马上入住	43
避免饲养小动物	44
2. 远离工作环境的危险	44
避免有害化学物质	44
避免接触农药	44
少开空调	44
少使用复印机	44
3. 为老婆打造舒适的孕前环境	45

第九节 老公和老婆 用药要谨慎 / 46

1. 老公用药要谨慎	46
2. 老婆用药更要谨慎	46
停用避孕药后不要立即受孕	47
长期服药者不要急于怀孕	47
3. 孕前其他一些用药禁忌	47

受孕前不要服安眠药	47
哪些人孕前要服用一些药物	47

第十节 孕前性生活要和谐 / 48

1. 必须了解的性爱知识	48
性生活的要求	48
妊娠发生的过程	49
2. 应该知道的受孕方式	49
受孕需要具备哪些条件	49
提高受孕机率的方法	49
哪些性交方式可导致不孕	50
人工受精法	50
试管婴儿	50

第十一节 “种子”的质量 / 51

1. 孕前请老公注意保健	51
避免接触不良的环境	51
要养成良好的生活习惯	51
避免大龄爸爸	51
2. 警惕! 一些情况下不宜怀孕	52
婚后不宜很快怀孕	52
不要在旅游中受孕	52
情绪不良时, 不要受孕	52
不要在身体疲劳时怀孕	53
不要在患病期间受孕	53
乙肝患者最好不要怀孕	53
过节时不要怀孕	53
不要在剖宫产后立即怀孕	53
不要在接触毒物质后立即怀孕	53
不要在炎热和严寒季节受孕	53
3. 你们要共同戒酒	54
酒对孕育的危害	54
酒对你的影响	54
孕前饮酒对老婆的影响	54
4. 你们要共同戒烟	54
烟对孕育的危害	54
合理避免烟的危害	55
5. 你们要远离毒品	55
远离可卡因	55
远离大麻	55
戒掉海洛因	55
远离其他“镇定剂”	56

第十二节 怎么知道老婆怀孕了 / 57

1. 老婆怀孕早期身体表现	57
呕吐或恶心	57
乳房的变化	57
老婆尿频	57
她的饮食习惯会有所改变	57
老婆会变“懒”	58
月经没来或是血量很少	58
2. 通过实验室的诊断方法	58
尿妊娠试验	58
B型超声波检查	58
黄体酮试验	58

第二章 CHAPTER 2

孕期心理：做老婆孕期情绪的“稳定剂” / 59

第一节 老婆坏情绪会影响孕育 / 60

1. 影响胎儿正常发育	60
2. 造成难产或流产	60
3. 造成畸形	61
4. 影响宝宝的性格发育	61
5. 对孕妇的影响	61

第二节 谨防老婆患上孕期抑郁症 / 62

1. 老婆患有孕期抑郁症吗	62
孕期抑郁症的表现	62
导致孕期抑郁症的原因	62
2. 如何对待孕期抑郁症	62
和压力作斗争	62

第三章 CHAPTER 3

孕期营养：当“两代人”的

营养调配师 / 63

第一节 优质营养 为孕育保驾护航 / 64

1. 保证孕妇的身体健康
2. 保证胎儿生长发育
3. 有利于分娩
4. 有利于产妇身体恢复
5. 为哺乳做准备

第二节 了解优孕 不可缺少的营养素 / 65

1. 蛋白质
2. 维生素
 - 维生素A
 - 维生素B₁
 - 维生素B₂
 - 维生素B₆
 - 烟酸
 - 叶酸
 - 维生素C
 - 维生素D
 - 维生素E
 - 维生素K
3. 微量元素
 - 锌
 - 铜
 - 锰
 - 硒
 - 碘
 - 钙
 - 磷
 - 铁
 - 镁
4. 脂肪
5. 碳水化合物

第三节 怎样安排 老婆孕期的健康饮食 / 68

1. 营养摄取要均衡
2. 食品多样化
3. 孕妇饮食宜清淡
4. 饮食要定时定量

第四节 在孕期 老婆该多吃哪些食物 / 70

1. 五谷杂粮类
2. 蔬菜水果类
 - 蔬菜
 - 水果
3. 豆类
4. 薯类
5. 水产类
 - 鱼
 - 藻类
 - 其他水产品
6. 肉类
7. 蛋类
8. 奶类
9. 坚果种仁类
 - 芝麻
 - 花生仁
 - 栗子
 - 核桃
 - 松子、榛子、榧子
 - 莲子、葵花子

第五节 带你 的老婆远离饮食误区 / 75

1. 五谷杂粮
 - 不要光吃精米精面
 - 警惕的粮食
 - 不要吃薏仁
2. 水果
 - 不要只吃苹果不吃瓜
 - 不要多吃山楂
 - 不要多食甘蔗
 - 不要吃桂圆
 - 吃水果不可过量
3. 补品
 - 吃人参要小心
 - 不吃黄芪
4. 蔬菜
 - 吃菠菜要适量
 - 不吃马齿苋
5. 肉类

不要吃肉过多	77	2. 孕期最佳食物	85
喝骨头汤补钙吗	77	零食	85
不要吃动物胎盘	77	保胎蔬菜	85
少吃火锅、动物脑	77	防早产食品	85
猪肝不要过量食用	77	防吐食物	85
6. 佐料	78	酸味食品	85
味精要少吃	78	分娩食品	85
不能过多食用白糖	78	3. 孕妇饭后别懒于活动	85
不食糖精等化学合成品	78		
热性香料要少吃	78	第八节 你的老婆	
盐要少吃	78	是吃素一族吗? / 86	
7. 饮品	78	1. 光吃素食的害处	86
不喝含咖啡因的饮料	78	2. 素食孕妇的饮食计划	86
不要过食冷饮	79		
一定要戒酒	79		
8. 过敏性食物	79	CHAPTER 4	
9. 加工食品	79	孕期运动：	
方便食品要少吃	79	做老婆“孕”动的陪练员 / 87	
罐头食品	80	第一节 了解	
油炸食品	80	老婆孕期锻炼的好处 / 88	
10. 污染食品	80	1. 孕妇运动的理由	88
远离重金属污染食物	80	2. 对胎儿的好处	88
远离农药污染的食物	80	第二节 你的老婆	
11. 水产品	81	适宜做运动吗 / 89	
四种鱼孕妇不能吃	81	1. 你老婆有下列疾病吗	89
吃鱼不要太单一	81	2. 关于怀孕运动的提示	89
12. 其他	81	第三节 告诉她	
孕妇吃酸有讲究	81	要注意运动的方法 / 90	
刺激性食物要少吃	81	1. 孕妇锻炼要有原则	90
零食的危害	81	遵循医生指导	90
第六节 纠正老婆		适合孕妇的锻炼	90
的不良饮食习惯 / 82		不要刻意追求运动效果	90
1. 不要让她饥饱不一	82	使锻炼计划有趣味	90
2. 不能不吃早饭	82	保持积极的状态	90
3. 狼吞虎咽没有好处	83	2. 在繁忙中抽时间锻炼	91
4. 不要惯着她偏食挑食	83	老婆运动需要注意	91
5. 劝她不要盲目节食	83		
第七节 亲自为老婆下厨 / 84			
1. 食物搭配要科学	84		
孕早期老婆的饮食要清淡	84		
孕晚期老婆的饮食质量要保证	84		

第四节 妊娠期 老婆分阶段做运动 / 92

1. 孕早期运动训练方式 92
2. 孕中期运动训练方式 92
3. 孕晚期运动训练方式 92

第五节 运动量要控制 / 93

1. 运动量对孕期的影响 93
2. 运动量要因“孕”而定 94
3. 运动量的监测 94
 - 关键的体温 94
 - 观测疲劳程度 94
 - 测量脉搏 95
4. 何时可以增加运动量 95

第六节 规范 老婆的“举手投足” / 96

1. 孕妇站立行的讲究 96
 - 站 96
 - 行 96
 - 坐 96
 - 卧 97
2. 日常生活事件的姿势规范 97
 - 上下楼梯 97
 - 蹲下拿东西 97

第七节 鼓励老婆学习瑜伽 / 98

1. 练习瑜伽的好处 98
2. 适合孕妇的瑜伽练习 98
 - 散盘式冥想 99
 - 侧卧式 99
 - 猫二式 99
 - 蛙式 99
 - 鹤式 99
 - 收式 99
3. 瑜伽练习注意事项 99

第八节 做老婆 孕期出行的“保镖” / 100

1. 孕妇可以去旅游吗 100
2. 旅游要注意哪些问题 100

第五章 CHAPTER 5

孕期生活：全程打理 老婆的孕期细节 / 101

第一节 为爱美的她 “量体裁衣” / 88

1. 选择合适孕妇装的要求 102
 - 考虑实用 102
 - 考虑材质 102
 - 考虑舒适性和安全性 102
 - 考虑美观 102
2. 各类衣服的选择 103
 - 上衣外套 103
 - 以手提式皮包代替背包 103
 - 裤子和裙子 103
 - 袜子 103
 - 内衣 104
 - 睡衣 104
3. 陪她挑选一双合适的鞋子 104
4. 孕妇的着装原则 105

第二节 老婆孕期慎用化妆品 / 106

1. 孕期忌用染发剂 106
2. 孕期慎用增白霜 106
3. 孕期不要用指甲油 106
4. 孕期不要用冷烫精 107
5. 孕期不要用口红 107

第三节 孕期老婆 是否该继续上班 / 108

1. 上班对怀孕的老婆有什么好处 108
 - 可以避免孕期抑郁 108
 - 学到一些孕育知识 108
 - 减少“返岗恐惧症” 108
2. 孕妇不宜从事的工作 109
3. 孕妇上班安全宝典 109
 - 工作要劳逸结合 109
 - 安排好出行 109
 - 警惕办公用品 110
4. 重视细节保健 110
 - 备几个方便袋 110
 - 多喝水 110

准备些小零食
注意午休
准备个小靠垫

110
110
110

第四节 别让老婆 过多地使用电器 / 111

1. 劝她少看电视
2. 最好让她别用微波炉
3. 让她小心使用电磁炉

111
111
111

第五节 孕期， 老婆该怎样做家务 / 112

老婆怀孕后也可以做的家务
做饭
打扫卫生
洗衣服
购物

112
112
112
112
112

第六节 提醒 老婆注意卫生的细节 / 112

1. 老婆洗澡的宜与忌
2. 老婆乳房的保健护理
3. 脸部护理
4. 帮助老婆洗头
5. 妊娠期衣服要勤换

113
114
115
115
115

第七节 用心呵护她的睡眠 / 116

1. 找找老婆失眠的原因
2. 帮助她入眠
做好入眠准备
建议老婆挤时间睡眠
别让疼痛影响她的睡眠
别让饥饿影响她睡眠
听听音乐
别让抽筋影响老婆睡眠
帮助她醒后再次入睡
何时该寻求帮助

116
116
116
117
117
117
117
117
117
117

第八节 帮她 消除对妊娠斑的烦恼 / 118

1. 孕妇为什么会出现妊娠斑
2. 怎样才能防止妊娠斑的发生

118
118

第六章 CHAPTER 6

孕期性生活：注意方式， 体贴与节制并重 / 119

第一节 孕期 适度享受“性福” / 120

1. 孕期也能享受“性福”
2. 你们适合孕期性生活吗
3. 享受“性福”，要注意一定的原则
4. 特殊情况下不能过性生活
适当地节制性生活
孕妇耻骨联合分离时性生活有禁忌

120
121
121
121
121
121

第二节 孕期性生活， 卫生要“达标” / 122

1. 性生活前后要注意清洁阴部
2. 阴部感染要禁欲
3. 避孕套防止病菌传染

122
122
122

第三节 体位的选择要合理 / 123

1. 怀孕前期
2. 怀孕中期
3. 怀孕后期

123
123
123

第四节 呵护老婆，注意方式 / 124

1. 孕早期的性生活不要激烈
2. 孕中期的性生活次数要少
3. 孕晚期的性生活尽量避免

124
124
124

第七章 CHAPTER 7

孕期异常处理： 为老婆消除 一切孕期隐患 / 125

第一节 陪老婆做好孕期检查 / 126

1. 孕期合理安排检查
尽早检查
合理安排
2. 早孕检查
白带常规检查

64
126
126
127
127

妇科窥器检查	127
妇科双合诊检查	127
超声检查	127
3. 孕期相关数字要牢记	127

第二节 需要警惕的 几种异常妊娠情况 / 128

1. 流产	128
2. 早产	128
3. 宫外孕	129
4. 胎盘早剥和前置胎盘	129
5. 葡萄胎	130

第三节 妊娠期 老婆患病不能等闲视之 / 131

1. 防治老婆尿路感染	131
2. 防治孕期瘙痒症	131
3. 防治妊娠并发心脏病	132
4. 防治妊娠并发糖尿病	132
5. 防治妊娠期脂肪肝	132
6. 预防肝炎	133
7. 预防肛肠疾病	133

第四节 别让 老婆独自面对疼痛的“骚扰” / 134

1. 防治老婆头痛	134
2. 防治老婆腰背痛	134
3. 腰痛与床有关吗	135
4. 防治老婆耻骨痛	136
5. 防治老婆孕期腹痛	136

第五节 别让老婆患上感冒 / 137

1. 孕妇易感冒的原因	137
2. 孕妇感冒对胎儿的影响	137
3. 怎样防治孕妇感冒	137

第六节 老婆“害喜”怎么办 / 138

1. “害喜”原因	138
2. 如何改善“害喜”原因	138
从日常生活中加以调整	138
从饮食上加以调整	138
精神疗法	138
止吐药的使用	138

严重“害喜”要当心	138
-----------	-----

第七节 记得保护老婆的牙齿 / 140

1. 生一个宝宝要丢一颗牙吗	140
2. 怎样保护老婆的牙齿	140
重视口腔卫生	140
增加营养摄入	140
做好定期口腔检查	140
合理利用不含蔗糖的口香糖	141
3. 孕妇牙龈出血怎么办	141
4. 孕期最好不要轻易拔牙	141

第八节 和老婆 一起做好孕期监护 / 142

1. 胎动维护	142
2. 胎心监护	142
3. 体重监护	142

第九节 她若用药， 你需要把好关 / 143

1. 孕妇用药的正确观点	143
妊娠关键期慎用药	143
有病不用药，不科学	143
2. 各种药的危害与禁忌	143
激素类药物	143
退热止痛药	144
维生素类药物	144
抗生素类药	144
中药	144

第十节 高龄孕妇保健 守护“迟到的幸福” / 145

1. 你的老婆是高龄产妇吗	145
2. 生宝宝的好处	145
保证家庭稳定	145
防治卵巢良性肿瘤	145
改善子宫内膜异位症	145
避免更年期提前	146
保证良好的情绪	146
3. 注重检查保证高龄妊娠正常	146

第八章 CHAPTER 8

孕期胎教： 和老婆一起教授 “宝宝的第一课” / 147

第一节 胎教的科学性， 你知道多少 / 148

1. 胎教与脑发育的相关性 148
2. 胎教持续到何时较合适 148
3. 胎教注意意识诱导 149

第二节 认知胎教方法 合理进行“施教” / 150

1. 音乐胎教 150
2. 语言胎教 150
3. 阅读胎教 151
4. 光照胎教 151
5. 抚摸胎教 151

第三节 老公 在胎教中的重要作用 / 152

1. 爸爸胎教义不容辞 153
2. 怀孕初期准爸爸的胎教 153
3. 怀孕中期准爸爸的胎教 153
4. 怀孕后期准爸爸的胎教 153

第四节 音乐胎教不可乱来 / 154

1. 不良的音乐胎教方式 154
2. 胎教音乐举例 154
 - 普罗科菲耶夫的《彼得与狼》 154
 - 德沃夏克的e小调第九交响曲
《自新大陆》第二乐章 154
 - 约纳森的《杜鹃圆舞曲》 155
 - 贝多芬的F大调 第六号交响曲
《田园》 155
 - 格里格的《培尔·金特》组曲中
《在山魔王的宫殿里》 155
 - 罗伯特·舒曼的《梦幻曲》 155
 - 约翰·施特劳斯的
《维也纳森林的故事》 155

- 维瓦尔第的小提琴协奏曲
《四季》——《春》 155
- 老约翰·施特劳斯的
《拉德斯基进行曲》 155
- 勃拉姆斯的《摇篮曲》 155

第五节 怀胎十月胎教月月行 / 156

1. 胎儿逐月发育情况 156
2. 逐月胎教法 156
 - 1月胎教 156
 - 2月胎教 157
 - 3月胎教 157
 - 4月胎教 158
 - 5月胎教 158
 - 6月胎教 158
 - 7月胎教 159
 - 8月胎教 159
 - 9月胎教 160
 - 10月胎教 160

第九章 CHAPTER 9

分娩时刻： 为老公变为爸爸 做最后一战 / 161

第一节 做好分娩前准备 / 162

1. 分娩前必备物品举例 162
 - 证件 162
 - 妈妈服装 162
 - 妈妈洗漱用品 162
 - 卫生用品 162
 - 药品 162
 - 妈妈食物 162
 - 宝宝用品 162
 - 宝宝服装 162
 - 其他 162
2. 生活准备 163
3. 科学测算预产期 163
 - 根据末次月经来推算 163
 - 根据胎动日期计算 163

根据基础体温曲线计算
根据B超检查推算

163
163

做好分娩前的准备
定时做产前检查
妊娠过期会造成难产

172
172
172

第二节 留意 老婆分娩前的征兆 / 164

1. 什么是分娩的预兆
“见红”
“阵痛”
腹部下降
“破水”
2. 哪些情况是异常情况

164
164
164
164
164
164

第三节 要为 老婆选好分娩医院 / 165

1. 妇幼保健院会更专业
2. 综合性医院的优势
3. 选择适合老婆的医院

165
165
165

第四节 身为老公 你要了解分娩过程 / 166

1. 第一产程
2. 第二产程
3. 第三产程

166
167
168

第五节 需要了解的分娩方式 / 169

1. 临床常用的分娩方式
自然分娩
产钳助产
剖宫产
无痛分娩
水中分娩
坐式分娩
2. 分娩方式对宝宝的影响

169
169
169
169
169
169
169
170

第六节 预防老婆难产 / 171

1. 分娩要素
产道
子宫收缩
胎儿
产妇的心理
2. 预防难产的方法
孕期营养要适当
选择合适年龄分娩

171
171
171
171
171
171
172

第七节 减轻分娩疼痛 / 173

1. 分娩疼痛来自哪里
2. 分娩疼痛的危害
3. 缓解分娩疼痛的方法
无痛分娩
抚摩腹部
深呼吸
活动
冷或热敷
做屏气动作
孕妇积极参与

173
173
174
174
174
174
174
174
174

第十章 CHAPTER 10

产后保健： 对坐月子的老婆 要无微不致 / 175

第一节 老婆产后穿衣有讲究 / 176

1. 让她穿舒适的衣服
2. 让她适量穿衣服

176
176

第二节 做老婆 产后卫生的督察员 / 177

1. 刷牙
2. 产后洗澡洗头
3. 注意乳房卫生
4. 阴部清洁

177
177
178
178

第三节 为老婆营造 良好的休养环境 / 179

1. 光线
2. 格局
3. 温湿度

179
179
179

第四节 还原老婆产前的 美丽身材 / 180

1. 乳房还原计划
正确哺乳

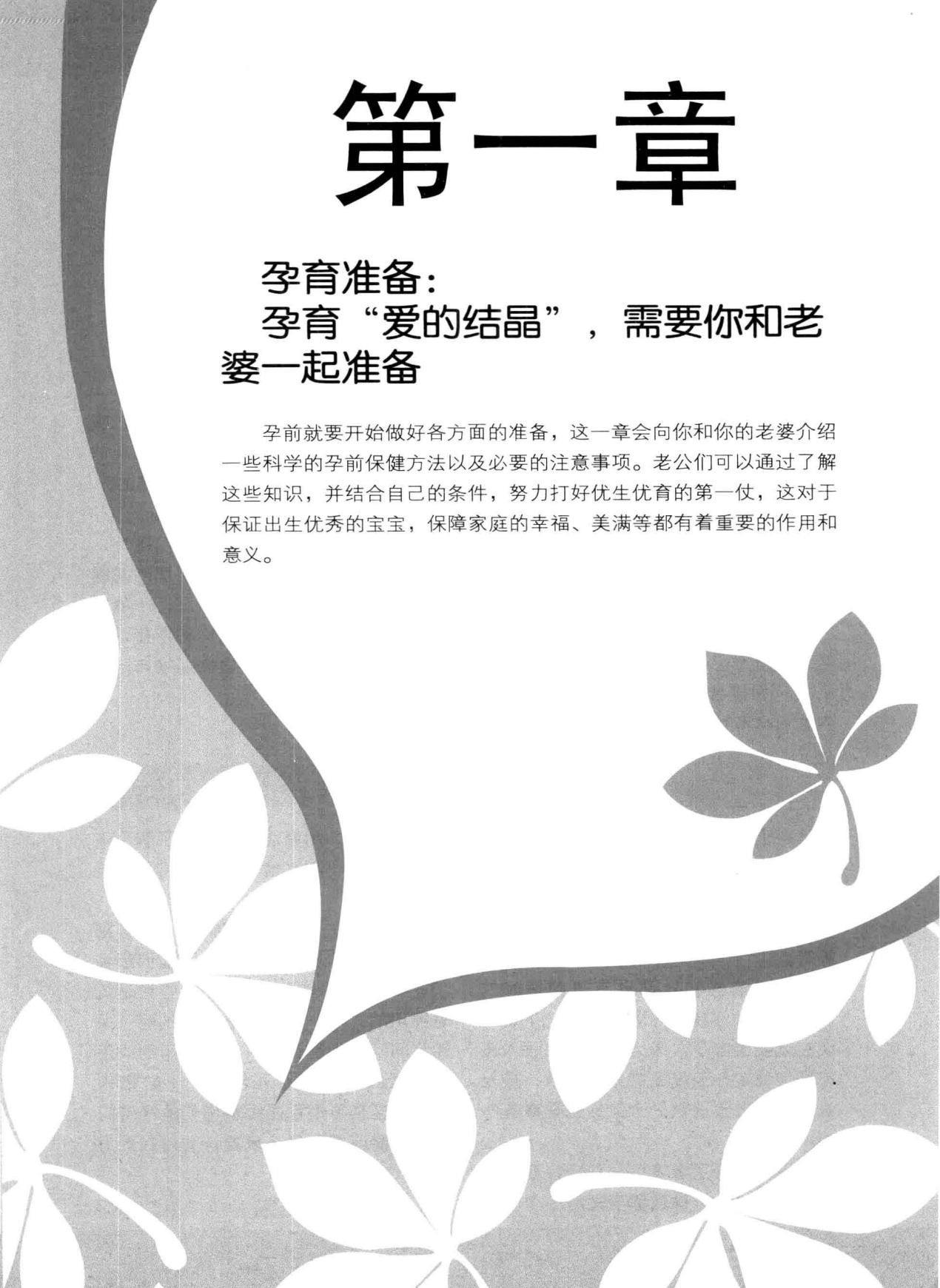
180
180

选择哺乳文胸	180	观察排泄的数量和次数	191
乳房按摩	180	尿布的使用	192
2. 身材还原计划（一周制）	181	6. 卫生护理	192
第1天	181	眼睛护理	192
第2天	181	耳部护理	193
第3、4天	181	鼻腔护理	193
第5、6、7天	182	口腔护理	193
3. 容颜还原计划	182	洗澡	193
		7. 抱	194
		8. 哭闹与安抚	195
第五节 老婆坐月子 休息要合理 / 183		第九节 产后要防治老婆患病 / 196	
1. 保证充足的睡眠	183	1. 产后风的预防治疗	196
2. 忌睡弹簧床	183	2. 预防感冒	196
3. 忌坐月子完全卧床休息	183	3. 防治产后腰痛	196
第六节 别让老婆产后忧郁 / 184		第十节 产后 不要给老婆过量进补 / 197	
1. 产后抑郁症的类型表现	184	1. 吃母鸡有催奶作用吗	197
第三日抑郁	184	2. 蔬菜、水果不可少	197
内因性抑郁	184	3. 月子里的滋补食物	197
神经性抑郁	184	小米	197
2. 产后抑郁症从何而来	185	莲藕	197
3. 帮老婆将产后抑郁症拒之门外	186	黄花菜	198
产前调适	186	黄豆芽	198
产后调适	186	芝麻	198
第七节 帮老婆重回工作岗位 / 187		4. 常见滋补食品的食用方法	198
别让她为难	187	鸡蛋	198
鼓励她做自信的职业女性	187	红糖	198
及时“充电”，免遭淘汰	187	汤水	198
帮她安排家务	187	第十一节 尊重老婆 的心情请节制性欲 / 199	
第八节 照顾好你的宝宝 / 189		1. 理解产后老婆“性趣”的变化	199
1. 保暖护理	189	2. 什么时候恢复性生活	199
2. 脐带护理	189	3. 产后性生活更要注重质量	200
3. 喂养护理	189	4. 产后安全避孕	200
一定要尽早哺喂	189		
尽量母乳喂养	190		
0~1个月的哺喂量	190		
人工代养	190		
4. 睡眠护理	191		
5. 排泄护理	191		

第一章

孕育准备： 孕育“爱的结晶”，需要你 和老婆一起准备

孕前就要开始做好各方面的准备，这一章会向你和你的老婆介绍一些科学的孕前保健方法以及必要的注意事项。老公们可以通过了解这些知识，并结合自己的条件，努力打好优生优育的第一仗，这对于保证出生优秀的宝宝，保障家庭的幸福、美满等都有着重要的作用和意义。



做好“计划”生育

拥有一个健康、快乐的宝宝是父母双方共同的心愿，而有计划性地怀孕，不仅可以使老公和孕妇的身心均处于最佳的状态，而且还更容易使孕育成功，同时也有足够的时间做好为人父母的准备……因此，“计划”生育就成为育孕父母们重修的一门“功课”了！

需要和老婆探讨的问题

1

在你们打算要一个宝宝时，你就应该和老婆先进行以下问题的讨论：

- 你和老婆的身体健康状况如何？你和她正在患某种疾病吗？有没有服药？咨询过医生药物是否会影响孕育呢？

- 询问自己和老婆的家人，是否有家庭遗传性疾病？

- 你们是否生育过畸形儿、老婆是否做过流产？

- 你或者老婆所从事的工作中是否存在对孕育有不利影响的事物！

- 你和老婆是否有抽烟、喝酒、吸毒等不良嗜好？

- 家里养宠物了吗？是否新装修的？……

当然，除了这几种关键的问题外，夫妻双方还可以把自己所有担忧的问题统统提出来，列在纸上，然后，一项项的分析、解决，以保证以你和老婆以最佳的身心状态和家庭环境去迎接自己的小宝宝。

2

把经济计划也考虑进来

【需要考虑的问题】 你的家庭收入是否稳定？如果孕育宝宝，你的收入是否可以应付即将增加的开支？如果老婆孕育，是否有家人在经济上给予支助？等等。

若是这些问题都没有得到很好的解决，那么你就该与老婆商量一下是否现在就要宝宝了。因为若是家庭收入还不是很稳定，用度捉襟见肘的话，是无法为你的宝宝提供一个良好的孕育条件的。

另外，除了老婆怀孕和分娩期间所需的费用以外，你还需要进行一个小小

的市场调查，到商店去转转，了解一下尿布、清洁布和其他一些必备用品的价格。

当然，去请教一下你的一些刚刚生过宝宝的亲友或同事，问问他们都买了些什么，哪些是必备品，哪些只是暂时要用的，是不是都是必须买的呢……并且问问他们是否还有余下未用的或用后搁置起来的婴幼儿用品，不妨借来用用，这样不但可以缓解你们的经济问题，还能够把节省下来的开支用在更为实际的生活开销上。