

KAIXIN MAMA YUNYU
BAOBAO YOU MIAOZHAO

科普
畅销书

开心妈妈 孕育宝宝有妙招

本书特邀专家：邵守进（卫生部北京医院妇产科主任）
主编 南菱 许燕

孕育健康宝宝，从了解育儿知识开始。
一部权威专家极力推荐的育儿宝典



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

KAIXIN MAMA YUNYU
BAOBAO YOU MIAOZHAO



开心妈妈

孕育宝宝有妙招

主编 南菱 许燕

本书特邀专家 邵守进（卫生部北京医院妇产科主任）

编委 刘霞 任艳灵 徐帮学 席翠平 杨樱

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

开心妈妈孕育宝宝有妙招/南菱,许燕主编. —北京:人民军医出版社,2008.6
ISBN 978-7-5091-1811-5

I. 开… II. ①南…②许… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 075241 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司

装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18 字数:239 千字

版、印次:2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:49.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要



本书内容涉及优生优育的整个过程，包括怎样做好孕前准备、怎样科学合理地怀孕，怎样喂养和护理宝宝、怎样对宝宝进行早期教育以及怎样防治宝宝常见病等内容，涵盖了每一位准妈妈需要知道的方方面面。编者采用了案例分析的形式，语言轻松活泼，通俗易懂，实用性较强。适于每一对新婚夫妇和年轻父母阅读。

前言



当二人世界的浪漫渐趋平淡，三口之家的温馨会让您心生向往。可是您做好准备了吗？迎接一个新生命的到来，是一件让人开心又惶惑的事。特别是对于准妈妈来说，需要承担的不仅仅是身体上的种种变化，心理上的变化往往更加微妙。

宝宝的到来是您生活新一页的又一个开始。您历尽艰辛把宝宝带到这个世界上来，当您看到自己的宝贝心花怒放的时候，您恨不得给宝宝最好的爱护，最好的教育，甚至想给宝宝整个世界。您小心翼翼、视若掌上明珠似的对待宝宝，却又往往左右为难，因为面对着那个小人儿，您心生困惑了。

每一位妈妈都梦想着拥有一个健康聪明的宝贝。然而，怎样选择合理的时机怀孕、怎样喂养和护理自己的宝宝、怎样尽早开发宝宝的智力、怎样应对宝宝可能面临的疾病和危险，是所有准妈妈和新妈妈急切盼望了解的问题。

本书用翔实的案例和生动的语言为您解决了这些难题。内容涉及了生儿育儿的整个过程，从而帮助每一对准父母实现优生优育的美好愿望。书中有许多细微之处的爱心提示，让初为人母的您能够轻松应对各种困惑，成为一

位开心妈妈。

相信本书的出版将帮您把最好的爱带给您的宝宝，让您不必在迎接宝宝降临时手忙脚乱，也不会为更好地教育宝宝而不知所措。愿本书成为您和您的宝宝之间爱的纽带，带给您无尽的快乐和温馨！

2008.4.6

~ 目 录 ~

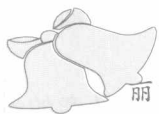
一、轻松怀孕有妙招	/001
1. 选择怀孕时机	/001
2. 孕前充分准备	/007
3. 合理孕期检查	/015
4. 孕期科学护理	/023
二、喂养宝宝有妙招	/028
1. 爱心母乳	/028
2. 奶粉 VS 牛奶	/038
3. 添加辅食	/041
4. 断奶时机	/058
5. 科学饮水	/064
6. 补钙	/070
7. 不强迫进食	/074
三、日常护理有妙招	/079
1. 保证睡眠	/079
2. 定时睡眠	/082
3. 给宝宝洗澡	/086

4.选择衣服	/095
5.洗脸问题	/103
6.掌握学步时机	/109
7.教宝宝练习走路	/113
8.调教大小便	/119
9.教宝宝用勺子吃饭	/122
10.纠正口吃	/129
四、调教宝宝有妙招	/135
1.家有小皇帝	/135
2.妈妈的小尾巴	/140
3.胆小	/145
4.人来疯	/151
5.输不起	/157
6.拆穿谎言	/162
7.调整多动症	/168
8.远离任性	/176
五、早期教育有妙招	/181
1.训练开口说话	/181
2.纠正发音不准	/184
3.礼貌好宝宝	/190
4.提高观察力	/196
5.培养思维力	/205
6.激发创造力	/213

六、防治宝宝疾病有妙招	/221
1. 发热	/221
2. 呕吐	/231
3. 感冒	/239
4. 腹泻	/248
5. 肺炎	/258
6. 扁桃体炎	/264
7. 惊厥	/270

一、轻松怀孕有妙招

1. 选择怀孕时机



丽丽是众人眼中公认的女强人，年轻时立志要努力打拼出属于自己的一片天地，把自己的生活重心全部放在了工作和学习上。如今的丽丽终于如愿以偿，在自己35岁生日的前一天当上了公司的高级主管，可谓是春风得意。丈夫开了一家属于自己的公司，按理丽丽和丈夫应该是令人羡慕的一对了，可是最近的丽丽，却怎么也高兴不起来了。原来，丽丽怀孕了，但医生通过检查后却告诉丽丽说她怀孕的年龄有些偏大，属于高龄妊娠，并且还患有妊娠高血压综合征，要丽丽住院观察治疗。听了医生的话，丽丽一脸的茫然，自己平时身体健康很少得病，怎么年龄大了怀孕就容易出问题了呢？那什么年龄怀孕才是最佳年龄呢？



专家解析



在社会生育的现象中，经常能发现有些高素质夫妇，生了低能儿，而某些普通百姓家却又养出高素质子女。这种现象并非不符合遗传规律，其实是

另有原因的。

生育聪明健壮的后代需要注意各方面条件：除了父母亲的身体、智力等基本素质外，选择最佳的怀孕时机也对优生有着重要影响。生物钟优生的研究发现，夫妇怀孕日双方的生物钟运行状况对所生子女素质的影响更不容忽视。一旦夫妇怀孕日因生物钟运行状况不佳对婴儿的先天素质造成了不良影响，婴儿出生后是很难弥补的。

优生学家认为，女性的受孕年龄以24~30岁最为适宜。因为这个年龄段的女性全身发育已完全成熟、卵子质量高，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低，且分娩顺利。此年龄段夫妻精力充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养婴儿。

如果年龄过小怀孕，胎儿会与仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲的健康和胎儿的发育都不利。而女性过晚婚育，特别是在35岁以后才怀孕，难产、手术产机会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会亦加大，且由于妇女年龄偏大，卵子质量降低，发生畸形、痴呆儿的可能性亦加大。

爱心贴士

男性的最佳生育年龄是在什么时期

大量研究证明，男子越年轻，产生的精子质量越差，30~35岁时产生精子质量最高，有最强的生命力，可将最好的基因传给下一代，其中包括智力。但男子的生育年龄过大，所生孩子中先天畸形和遗传病的患病率也增高。因此，遗传优生学家认为，男子的最佳生育年龄应比妇女的最佳生育年龄晚1~2岁。



专家支招



创造良好受孕环境

受孕时的良好环境，是优生不可缺少的条件。

我国古时候就很重视客观环境和优生的关系，如大风大雨、大雾、大寒大暑不孕，雷电霹雳、日蚀月蚀不孕，甚至没有明月的阴沉天气也不孕。这虽然有些迷信色彩，但也不无科学道理。因为恶劣的自然环境通常会给夫妻双方心理带来不利的影响。因此，理想的受孕日子最好是空气清新、令人精神振奋及精力充沛的日子。那么，怎样才能创造良好的受孕环境呢？

首先，卧室的环境应尽量安静，不受外界不良环境所干扰，保持室内空气流通。其次是室内陈设应摆放得整洁有序，被褥、枕头等床上用品要清洁整齐，最好是刚刚洗晒过，能散发出一股清香的味道。

如此恬静的环境，往往对夫妻俩产生较好的心理效应，有利于双方的恩爱缠绵，在最佳的环境下播下爱情的种子。



爱心贴士

旅游途中怀孕有什么不妥

旅行结婚因具有开阔视野、增长知识等诸多优点，而颇受新婚夫妇的欢迎，但从优生和保健角度看，旅游途中怀孕并不值得提倡。



一方面，男女双方为了准备婚事，已付出很大精力，精神和体力上感到十分疲惫。旅行结婚要跋山涉水，赶车乘舟，消耗很大，累上加累。人体在过分疲劳时会出现免疫能力下降，感冒等各种疾病便会乘虚而入。

另一方面，新婚期间往往房事过频，旅途中受客观条件限制不易保持性器官卫生，女方更易受害，如尿路感染、生殖器官炎症等，从而严重影响健康。再者由于旅行结婚打乱了平时的生活规律，环境不安定，饮食起居失常，新郎新娘往往借酒助兴，影响精子和卵子的质量，这给优生带来不良影响，即使怀孕，流产机会也多。

科学选择受孕月份

受孕选择月份是为了适应孕妇保健和胎儿生长发育，有利于生一个健康、聪明、可爱的小宝宝。受孕月份与优生有十分重要的关系。

受孕最佳月份应是夏末秋初的七八月份。此时正逢蔬菜、水果丰收季节，鸡、鱼、肉、蛋等副食品供应丰富且新鲜可口。孕妇若能摄入这些营养物质，有利于胎儿的生长发育。而且这时气温适度，可预防很多传染病。

选择在七八月份受孕，经过十月怀胎，孩子在来年四五月份出生。此时正值春末夏初，风和日暖，气候适宜，对新生儿护理比较适宜，也有利于产妇的身体恢复，是坐月子的好月份。此外，这个季节衣着日趋单薄，婴儿洗澡不易受凉，母子都能到室外呼吸新鲜空气和多晒太阳，可预防母亲缺钙和小儿发生佝偻病。而且这个季节蔬菜品种丰富，有利于供给产妇各种营养成

分，便于供给孩子充足的奶水。当盛夏来临时，母亲和孩子的抵抗力都已得到加强，容易顺利度过酷暑。当到严冬时节，孩子已经半岁，过冬则比较容易。

最好不要选择在10月、11月受孕，此时正值秋末冬初，气候转冷、干燥，病毒感染性疾病较多，容易使孕妇患病而导致胎儿畸形。到了冬天，蔬菜品种较少，营养供给较差。同时，孩子出生时间正好赶在次年七八月份，大热天“坐月子”，既不利于母亲身体健康，也不利婴儿的喂养，甚至使母婴并发其他疾病。这个时期怀孕，正好赶上了一年的冬寒暑热两个季节，不利于孕妇保健，胎儿也会跟着母亲受到寒热的侵袭。

综上所述，受孕选择月份对孕妇健康和胎儿发育、婴儿成长都是必要的，有利于优生。



爱心贴士

蜜月怀孕不可取

蜜月怀孕称为“座上喜”。有人认为，蜜月生的宝宝聪明，其实这是不符合科学生育的旧观念。

从优生学和生物学最新观念来讲，“座上喜”不利于优生。因为新婚蜜月期间，夫妻为筹备婚礼疲劳不堪，新婚佳期少不了陪酒吸烟，而酒中乙醇、烟中尼古丁等都可间接或直接使发育中的精子和卵子受损害。加之蜜月期间性生活频繁，精子和卵子质量下降。这种受毒害而质量又不高的受精卵发育成胎儿，容易导致流产、死胎、胎儿畸形、智力低下等后果。因此，新婚夫妇不宜在度蜜月期间怀孕。

新婚夫妇在蜜月期间宜采取避孕措施，在婚后1~2年再孕。



爱心贴士

如果双方年龄较大，特别是女方年龄较大，生育时间不宜等待时，可以在婚前充分准备的基础上，于结婚3个月后再孕较为合适。此时体力已经调整，性生活也比较适应了。

最佳怀孕时机的选择：

选择最佳怀孕时机，是生育一个身心健康孩子不可缺少的条件之一。为了确保如意，请注意以下几方面的问题。

(1) 女性应注意排卵期变化，观察基础体温

①早上醒后，不要做任何动作，首先用体温表测体温。

测得的体温可用图表的形式显示出来。横轴表示为月经周期，纵轴为体温，原点为本月的月经开始日。

②将一个月的体温用线连接起来，形成曲线，由体温的曲线高低情况来判断是否正值排卵期。

③每日要在同一时间进行测量。

女性的基础体温是与月经周期相对应的，这是因为孕激素的作用。孕激素的分泌活跃，基础体温会随之上升；孕激素分泌不活跃时，则出现低体温。在正常情况下，从月经开始那一天起，至排卵的那一天，因孕激素水平较低，所以一直处于低体温，一般为 $36.2\sim 36.5^{\circ}\text{C}$ 。排卵后，卵泡分泌孕激素，基础体温猛然上至高体温段，一般为 36.8°C 左右。

根据记录可以得知，从低体温段向高体温段移动的几日，视为排卵日期，这期间同房容易受孕。

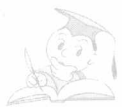
(2) 在排卵期应减少性生活

在排卵期应减少同房的次数，使男方养精蓄锐，以产生出足量高质的精子，这样的精子与卵子结合才可产生出聪明、健康的宝宝。

2. 孕前充分准备



莎莎和大伟准备想要个小宝贝了，为了让自己的孩子更聪明更健康，夫妻俩制定了饮食方案，日常生活注意事项等一系列的孕前计划，大伟还每天忙里忙外监督莎莎每天都参照计划具体做到了多少，莎莎见大伟一副任劳任怨的样子，自然是看在眼里乐在心中，一有机会就向好友宣扬自己准备怀孕的消息。好友静静是妇产科医生，听到莎莎要怀孕的消息后，忙不失时机地向莎莎介绍各项孕前准备的重要性，而且孕前准备不仅需要妻子来准备，丈夫在照顾好妻子的同时，其自身的各项准备也是必不可少的。听完静静的话，莎莎有些不解，怀孕生孩子是女人的事，男人能照顾好妻子就很不错了，还要丈夫做什么准备呢？



专家解析



现代科学认识到，婴儿的出生质量不仅与女性的孕期状况有关，与男性也有着同等重要的关系。男性育前保健同妇女孕期保健、围生期保健一样，值得准备做父亲的男性高度重视。

目前已知的对精子有毒害作用的物质包括：

(1) 某些化学制剂，如苯、甲苯、甲醛、油漆涂料、二硫化碳、一氧化碳、杀虫剂、除草剂等。

(2) 某些重金属，如铅、汞、镉等。

(3) 某些麻醉药品、化疗药物。

(4) 放射线。

(5) 成瘾性毒品，包括大麻、高浓度烟草、烈酒等。

这些有毒物质可作用于男性生殖系统，直接毒害生殖细胞。它们或杀死尚未成熟的精子，或使精子畸形，破坏其遗传基因。当受到毒害的精子或畸形的精子与卵子勉强结合之后，胎儿发育就会出现障碍，从而导致流产。

因此，男人育前保健，关键有两点：第一，培养良好的生活习惯；第二，避免接触有毒物质。吸毒者应戒毒，吸烟者应戒烟，嗜酒者应戒酒。工作环境存在有毒物质时，应积极采取保护措施。而所有以上准备工作均应在其妻子准备怀孕前5个月左右开始进行，因为精子的成熟需要2个多月的时间，而不是今天想要孩子，今天立刻戒烟戒酒就能解决问题。

另外，妻子怀孕需要丈夫的阴茎进入女方阴道，射入精液和精子，精子经过输卵管、子宫，才能完成与卵子“相会”的生育使命。在男子的生殖系统中，精液腺、前列腺和尿道球腺等各自会分泌不少液体，它们联合组成精液浆。精液浆担负着输送数以亿万计的精子去女性阴道“保驾”的任务。精液浆和精子共同组成精液。

精液浆有以下3项具体功能：其一，精液浆是输送精子必需的媒介物质，精子仿佛是鱼，精液浆宛如流水，鱼儿离不开水，精子的活动必须由浆液作媒介；其二，精子的活动必须具有足够的能量，精液浆肩负着为精子提供活动能量的重任；其三，精液浆里含有丰富的维持精子生命所必需的营养物质，是精子生存取之不尽的“粮仓”。

