

就像一位
值得信赖的
育儿专家

全面详尽的介绍了生产前的准备、宝宝的日常护理、宝宝的智力开发和保健医疗等
诸多方面的相宜相忌事项，科学实用，指导性强。

在养育宝宝的过程中，父母该做什么？不该做什么？

0~1岁 宝宝养育 宜忌



◎ 李 岳 张宏宇 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

目 录

做好产前的充分准备
择日分娩
临产前搞好个人卫生
临产期过难生活
提前请好产假
对生产感到恐惧



0~1岁

宝宝养育

李 岳 张宏宇 主编

宜忌

● 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0 ~ 1岁宝宝养育宜忌/李岳等编著. —济南: 山东科学技术出版社, 2009

ISBN 978-7-5331-5071-6

I.0... II.李... III.婴幼儿—哺育—基本知识 IV.R174

中国版本图书馆CTP数据核字(2008)第129920号

0 ~ 1 岁宝宝养育宜忌

李 岳 张宏宇 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 莱芜市正顺印务有限公司

地址: 莱芜市莱城区工业园

邮编: 271125 电话: (0634) 5880088

开本: 720mm×1020mm 1/16

印张: 14.5

版次: 2009年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5071-6

定价: 28.00元



序

这是一个幸福的时刻，在全家人的期待中，我的女儿平安出生了！

与所有的新妈妈一样，女儿的出生给我带来了无限的快乐，也带来了一些意想不到的忙乱，喂养、护理、排泄、睡眠……很多新问题出现了！

比其他新妈妈幸运的是，我曾在美国接受过妇科学、产科学、儿科学方面的专业培训，在美国的社区医院从事过产后护理和育儿指导方面的工作，了解生命诞生和成长过程中会遇到哪些问题。短暂的忙乱过后，我轻松地享受宝宝带来的喜悦和成就感。

从医院回到家后，我认识了很多如我一样的新妈妈，她们知道我在美国接受过专业培训后，经常向我咨询关于育儿方面的知识，我总是尽我所能耐心细致地加以解答。我们一起带着孩子在太阳下幸福地聊天，共同分享宝宝成长的快乐。

在她们的问题中，除了一些专业方面的知识以外，更多的疑问是：在养育宝宝的过程中，父母该做什么？不该做什么？因为她们在宝宝出生后从身边的亲人、朋友和同事那里听到了太多的“育儿忠告”，但这些“忠告”各不相同，有时甚至是互相矛盾的。

该做什么？不该做什么？这其实也是绝大多数新妈妈想要知道的问题。

我想，我应该编写一本书来回答这些问题，为更多的人答疑解惑。我的想法得到了老公的坚决支持。于是，在哺育宝宝之余，我们开始了写作，历经数月，终于完稿。在本书的写作过程中，我们查阅了大量的资料，首都儿科研究所、北京妇幼保健院和北京世纪坛医院的医生给了我们很多很好的建议，使得这本书在写作的每个阶段都有进步，在此一并表示感谢。





0~1岁宝宝养育宜忌

本书从科学育儿的角度出发，分为七章，内容包括生产前的准备、宝宝的日常护理、宝宝的智力开发和保健医疗等诸多方面的相宜相忌事项，对0~1岁宝宝的照顾作了科学实用而且全面详尽的指引。尽管本书不能完全取代保健医生提供的健康检查、治疗和护理，但它可以提供积极的建议，就像一位值得信赖的育儿专家在身边随时解答你的疑问。

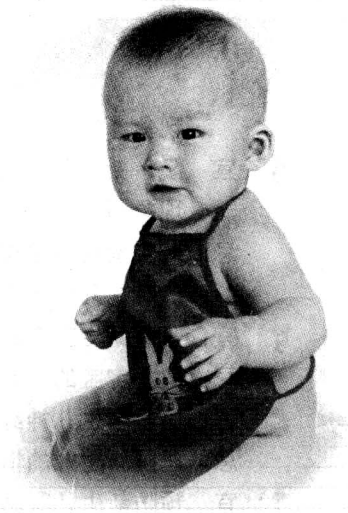
父母都是爱孩子的，这一点毋庸置疑，但问题的关键是，如何才能根据宝宝生长发育的规律和特点，科学合理地养育，让自己的孩子健康、自然、快乐地成长。这不是一件简单的事情，而是一个艰难又充满挑战和学习的过程，当然，也是一个温馨又充满爱意的过程。

写作是一件辛苦的事情，同样是一件快乐和光荣的事情。相信我们的努力能给有缘看到本书的读者一些帮助。

作者



目录



序

第一章 出生准备篇/1

- 1 宜：做好产前的充分准备/1
忌：择日分娩/1
- 2 宜：临产前搞好个人卫生/2
忌：临产前过性生活/2
- 3 宜：提前请好产假/2
忌：对生产感到恐惧/3
- 4 宜：临产前要吃好/4
忌：产前不宜吃的食物/4
- 5 宜：选择生产的医院/5
忌：找“接生婆”私自接生/5
- 6 宜：安全运送产妇/5
忌：早破水/6
- 7 宜：了解临产的三大征兆/6
忌：过早或过晚入院/7
- 8 宜：高危妊娠需提前住院/8
忌：滞产/8
- 9 宜：选择适合的分娩方式/8
忌：盲目选择剖宫产/10
- 10 宜：了解阴道助产方法/11
忌：滥用催产类药物/11
- 11 宜：准备好宝宝的房间/12
忌：过于奢华浪费/12

- 12 宜：用环保材料装饰宝宝房间/12
忌：在宝宝房间放花草/13
- 13 宜：确定好来帮忙的人员/13
忌：把照顾宝宝的事全部交给他人来管/14
- 14 宜：选择宝宝的喂养方式/14
忌：担心哺乳会影响体形/15
- 15 宜：做好母乳喂养前的准备/15
忌：硬化乳头/16
- 16 宜：做好迎接宝宝出生的心理准备/16
忌：将宝宝送给老人去养/17
- 17 宜：准备几本育儿方面的书/18
忌：迷信书本/18
- 18 宜：合理计划家庭开支/18
忌：贵的就一定是好的/19

第二章 新生儿篇/20

- 1 宜：了解新生儿阿氏评分/20
忌：得分低意味着宝宝将来一定不健康/21
- 2 宜：了解正常新生儿的特点/21
忌：忽视疾病筛查/22
- 3 宜：了解新生儿的意识状态/22
忌：忽视新生儿呼吸中的异常





现象/23

4 宜：了解新生儿的几种特殊生理

现象/23

忌：对宝宝特殊生理现象需要
注意的几点/24

5 宜：了解新生宝宝的气质特点/25

忌：忽视宝宝的个性/26

6 宜：了解新生儿神经反射/27

忌：忽视新生儿的情绪/27

7 宜：预防新生儿脱水热/28

忌：新生儿打嗝不止/28

8 宜：正确包裹新生儿/29

忌：“蜡烛包”/29

9 宜：早开奶/30

忌：开奶前喂糖水或牛奶/30

10 宜：妈妈尽早与宝宝接触/31

忌：妈妈搂着宝宝睡觉/32

11 宜：了解新生儿常见疾病/32

忌：丢弃初乳/34

12 宜：按需喂奶/34

忌：定时喂奶/35

13 宜：了解早产儿的发育特点/35

忌：早产儿呼吸衰竭/35

14 宜：科学护理早产儿/36

忌：忽视对早产儿的精神抚慰/36

15 宜：科学喂养双胞胎/37

忌：忽视奶具消毒/37

16 宜：了解宝宝是否已经吃饱/37

忌：认为宝宝安静就是不饿/38

17 宜：护理新生儿脐带/38

忌：为“脐疝”忧心忡忡/39

18 宜：关注新生儿脸色变化/39

忌：用大黄帮助新生儿排胎粪/40

19 宜：保护新生儿眼睛/40

忌：用闪光灯给宝宝拍照/41

20 宜：搬动宝宝时要小心/41

忌：混淆惊跳与惊厥/41

21 宜：注意给新生儿保暖/42

忌：过度保暖/42

22 宜：避免发生硬肿症/43

忌：新生儿用退烧药/43

23 宜：正确处理新生儿头上包块/44

忌：不给新生儿洗澡/44

24 宜：保持宝宝居室干净卫生/45

忌：宝宝须满月后才能出门/45

第三章 爸爸妈妈篇/46

1 宜：夫妻共同探讨育儿的方法/46

忌：为琐事争吵/46

2 宜：重视产后第一次小便/47

忌：忽视产后肛裂/48

3 宜：妈妈轻松应对产后疼痛/48

忌：妈妈产后抑郁/49

4 宜：丈夫体贴关爱妻子/50

忌：生产后马上过性生活/50

5 宜：产后性生活要小心/50

忌：新妈妈产后性欲衰退/51

6 宜：妈妈产后适当活动/52

忌：妈妈长时间在床上“休息”
/52

7 宜：产后塑身操/53

忌：不宜产后训练的产妇/54

8 宜：产妇注意躺卧的姿势/54

忌：产妇浓妆艳抹/54

9 宜：产后照常洗澡/55

忌：产后洗澡的注意事项/55

10 宜：产后预防和减少脱发/56

忌：产后足跟痛/57

11 宜：重视哺乳期避孕/57

忌：哺乳期间服避孕药/58





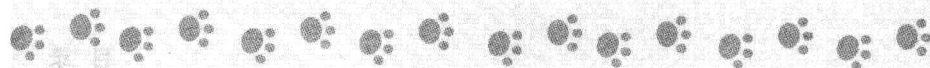
- 12** 宜：产后吃公鸡/58
忌：产后过多地吃炖母鸡/58
- 13** 宜：产后补充营养/59
忌：产后饮食有禁忌/59
- 14** 宜：妈妈有良好的休养环境/60
忌：月子期间紧闭门窗/61
- 15** 宜：哺乳妈妈要了解催乳的方法/61
忌：哺乳期妈妈不该做的事/62
- 16** 宜：建立良好的亲子关系/62
忌：忽视爸爸的作用/63
- 17** 宜：给宝宝起个好名字/64
忌：贱名长命的落后意识/64

第四章 哺乳营养篇/65

- 1** 宜：母乳喂养/65
忌：母乳喂养的禁忌/66
- 2** 宜：哺乳期的乳房护理/67
忌：乳腺炎/68
- 3** 宜：正确姿势哺乳/68
忌：婴儿咬住乳头/69
- 4** 宜：母婴哺乳配合/69
忌：哺乳中强行将宝宝从乳房拉扯开/69
- 5** 宜：交替两个乳房轮流喂奶/69
忌：喂奶后不能充分排空乳房/69
- 6** 宜：喂奶前清洁乳头/70
忌：喂奶时间太短/70
- 7** 宜：自信母乳充足/70
忌：宝宝一哭就喂奶/71
- 8** 宜：学会给宝宝拍嗝/71
忌：夜间躺着喂奶/71
- 9** 宜：宝宝生病时坚持母乳喂养/72
忌：婴儿不宜母乳喂养的情况/72

- 10** 宜：选择适宜的配方奶粉/73
忌：宝宝常喝豆奶/73
- 11** 宜：为宝宝添加果汁和菜汁/74
忌：过多饮果汁和菜汁/74
- 12** 宜：妈妈上班后坚持喂母乳/75
忌：吸奶时的种种问题/75
- 13** 宜：正确调配方奶粉/76
忌：为不能哺乳感到内疚/76
- 14** 宜：合理地用配方奶粉喂宝宝/76
忌：宝宝吃得过多/77
- 15** 宜：为宝宝选购奶瓶奶嘴/77
忌：滥用安抚奶嘴/79
- 16** 宜：用杯子给宝宝喂奶、喂水/80
忌：用杯子喂奶的注意事项/80
- 17** 宜：全面、均衡的营养/81
忌：营养不良/81
- 18** 宜：了解不同月龄宝宝的喂养特点/82
忌：嚼碎食物后再喂宝宝/85
- 19** 宜：为宝宝添加辅食/85
忌：添加辅食过早或过晚/86
- 20** 宜：添加辅食与宝宝的月龄相适应/87
忌：宝宝不宜吃的食物/90
- 21** 宜：教宝宝自己动手进食/91
忌：禁止宝宝抓饭吃/91
- 22** 宜：预防食物过敏/92
忌：过早、过多地吃盐/93
- 23** 宜：鸡蛋是宝宝的好食品/93
忌：小婴儿吃蛋清/94
- 24** 宜：宝宝补充水分/94
忌：宝宝喂水过量/95
- 25** 宜：在适当的时候给宝宝断奶/95
忌：给宝宝断奶的禁忌/97





- 26** 宜：合理地给宝宝喂鲜牛奶/98
忌：宝宝喝牛奶的几个误区/98
- 27** 宜：宝宝厌奶不要慌/99
忌：炼乳、麦乳精、糕干粉等做主食/100
- 28** 宜：给宝宝补钙/101
忌：盲目补钙/102

第五章 日常护理篇/103

- 1** 宜：每天给宝宝洗脸/103
忌：用母乳给宝宝洗脸/103
- 2** 宜：常给宝宝洗澡/104
忌：苛求孩子“一尘不染”/104
- 3** 宜：做好给宝宝洗澡前的准备/105
忌：忽视宝宝身上的怪味/105
- 4** 宜：正确给宝宝洗澡的步骤/106
忌：洗澡时的注意事项/106
- 5** 宜：洗澡后给宝宝涂上爽身粉/107
忌：爽身粉随处扑/107
- 6** 宜：常给宝宝洗头/107
忌：洗头时宝宝哭闹不安/108
- 7** 宜：洗去宝宝的头皮垢/108
忌：清洗时急于求成/109
- 8** 宜：小心清洁宝宝的生殖器官/109
忌：过度刺激生殖器官/109
- 9** 宜：选择合适的洗护用品/109
忌：宝宝洗护用品的禁忌/111
- 10** 宜：经常洗洗宝宝的小耳朵/111
忌：常给宝宝掏耳朵/112
- 11** 宜：清理宝宝的鼻痂/112
忌：清理鼻痂的禁忌/113
- 12** 宜：为宝宝剪指甲/113
忌：剪指甲的禁忌/114
- 13** 宜：清洁宝宝口腔/114
忌：清洁口腔的禁忌/114

- 14** 宜：护理宝宝流口水/115
忌：强行制止宝宝吸吮手指/115
- 15** 宜：给宝宝选择合适的卧具/116
忌：宝宝物品随便放/117
- 16** 宜：为宝宝创造一个安静舒适的环境/117
忌：要求房间的绝对安静/118
- 17** 宜：给宝宝选一个合适的枕头/118
忌：用硬枕头睡出好头形/119
- 18** 宜：让宝宝有充足的睡眠/119
忌：照料宝宝睡觉的误区/120
- 19** 宜：选个最佳睡姿/121
忌：长时间保持同一睡姿/123
- 20** 宜：了解宝宝的睡眠特点/123
忌：睡觉中的异常情况/124
- 21** 宜：培养良好的睡眠习惯/125
忌：常用热水给宝宝烫脚/125
- 22** 宜：常带宝宝去户外活动/126
忌：室内空调温度调得太低/126
- 23** 宜：空气浴/127
忌：用电风扇直吹婴儿/128
- 24** 宜：日光浴/128
忌：日光浴的禁忌/129
- 25** 宜：给宝宝做干布摩擦/129
忌：干布摩擦的禁忌/130
- 26** 宜：给宝宝做体操/130
忌：婴儿体操的注意事项/131
- 27** 宜：和宝宝一起玩耍/131
忌：给宝宝扮鬼脸/132
- 28** 宜：训练宝宝的大小便习惯/132
忌：和宝宝在便盆上喂食和玩耍/133
- 29** 宜：重视宝宝的安全/133
忌：在家中养宠物/134
- 30** 宜：听懂婴儿的语言/135





- 忌：忽视宝宝哭闹中的异常/136
- 31** 宜：用正确姿势抱婴儿/137
- 忌：长时间抱婴儿/137
- 32** 宜：给宝宝选择合适的衣服/138
- 忌：宝宝衣服的禁忌/138
- 33** 宜：宝宝穿内衣有益健康/139
- 忌：买回内衣直接给宝宝穿/140
- 34** 宜：小心给宝宝穿脱衣服/140
- 忌：换衣服时令宝宝不高兴/142
- 35** 宜：给宝宝选择合适的鞋/143
- 忌：给宝宝买大尺码的鞋/143
- 36** 宜：选择合适的袜子/144
- 忌：袜口太紧/144
- 37** 宜：选购适宜的纸尿裤/144
- 忌：盲目相信品牌/145
- 38** 宜：正确使用纸尿裤/146
- 忌：长时间不更换纸尿裤/146
- 39** 宜：选用纯棉布尿片/146
- 忌：用柔顺剂洗布尿片/147
- 40** 宜：及时更换宝宝的尿布/148
- 忌：换尿布的注意事项/148
- 41** 宜：给宝宝按摩/148
- 忌：按摩时该注意的几点/150
- 42** 宜：消除分离造成的宝宝哭闹/150
- 忌：宝宝发脾气时不知所措/151

第六章 医疗保健篇/153

- 1** 宜：准备家庭药箱/153
- 忌：在家私自给宝宝用药/153
- 2** 宜：给宝宝定期进行体检/153
- 忌：忽视患病的早期症状/154
- 3** 宜：了解宝宝易患的常见疾病/155
- 忌：宝宝生病时惊慌失措/158
- 4** 宜：及时预防接种/160
- 忌：不宜接种疫苗的情况/161

- 5** 宜：应对预防接种后的一般反应/161
- 忌：忽视预防接种后的异常反应/162
- 6** 宜：提高宝宝的免疫力/163
- 忌：打防疫针多多益善/163
- 7** 宜：了解婴儿常见先天性疾病/164
- 忌：接种疫苗后就一定不会得传染病/165
- 8** 宜：口服小儿麻痹糖丸/166
- 忌：用开水冲服糖丸/166
- 9** 宜：注射麻疹疫苗/166
- 忌：注射麻疹疫苗的禁忌/166
- 10** 宜：注射百白破疫苗/167
- 忌：百白破疫苗被冻结/167
- 11** 宜：注意观察宝宝的囟门/168
- 忌：囟门不能碰/168
- 12** 宜：观宝宝指甲知健康/169
- 忌：总给宝宝带手套/169
- 13** 宜：防治鹅口疮/169
- 忌：使用抗生素治疗鹅口疮/170
- 14** 宜：预防宝宝贫血/170
- 忌：盲目给宝宝喂铁剂食品/171
- 15** 宜：给宝宝补锌/171
- 忌：过量服用补锌剂/172
- 16** 宜：预防佝偻病/173
- 忌：维生素D中毒/173
- 17** 宜：学会给宝宝量体温/174
- 忌：乱用退烧药/175
- 18** 宜：了解宝宝的正常脉率/175
- 忌：测量脉搏时的注意事项/176
- 19** 宜：了解如何测量宝宝的呼吸次数/176
- 忌：测量呼吸时的注意事项/176

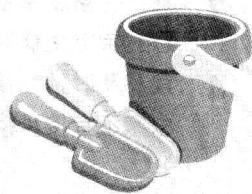




- 20** 宜：测量宝宝的体重、身高/176
忌：滥用维生素和其他补剂/178
- 21** 宜：制订宝宝健康计划/178
忌：常吃小药能保宝宝平安/178
- 22** 宜：学会给宝宝喂药/179
忌：用茶水给宝宝喂药/179
- 23** 宜：辨别宝宝大便是否异常/180
忌：宝宝染上红臀/181
- 24** 宜：预防肺炎/181
忌：肺炎一定会发烧/182
- 25** 宜：预防腹泻/183
忌：滥用抗生素/183
- 26** 宜：乳牙萌出护理/184
忌：乳牙异常萌出/184
- 27** 宜：保护宝宝的牙齿/185
忌：奶瓶龋/186
- 28** 宜：预防宝宝牙列不齐/186
忌：地包天/186
- 29** 宜：防治婴儿湿疹/187
忌：外用药过量/187
- 30** 宜：防治宝宝便秘/188
忌：宝宝越胖越好/189

第七章 益智健脑篇/190

- 1** 宜：早期教育从零岁开始/190
忌：拔苗助长式的早期教育/191
- 2** 宜：了解婴儿正常发育规律/191
忌：忽视婴儿智力异常表现/192
- 3** 宜：给宝宝选择玩具/193
忌：不能给宝宝玩的玩具/193
- 4** 宜：训练宝宝的手/193
忌：只有大人才会闹情绪/195
- 5** 宜：多和宝宝说话/195
忌：说刺伤宝宝自尊心的话/196
- 6** 宜：训练宝宝的语言能力/197
忌：不让宝宝照镜子/198
- 7** 宜：多给宝宝听音乐/199
忌：宝宝听音乐的禁忌/199
- 8** 宜：宝宝多和同伴玩/200
忌：总把宝宝关在家里/200
- 9** 宜：培养宝宝的自信心/201
忌：粗暴制止宝宝“搞破坏”/202
- 10** 宜：奖励宝宝有方法/202
忌：宝宝长时间看电视/203
- 11** 宜：有意识利用宝宝的模仿能力/203
忌：父母不注意自己的言行/204
- 12** 宜：了解宝宝的正常听力表现/204
忌：忽视听力异常表现/205
- 13** 宜：训练宝宝的听觉能力/205
忌：训练听觉能力的禁忌/207
- 14** 宜：训练宝宝的视觉能力/207
忌：训练视觉能力时的禁忌/211
- 15** 宜：训练宝宝的触觉能力/211
忌：事事替宝宝解决/212
- 16** 宜：训练宝宝的动作能力/212
忌：超前锻炼/215
- 17** 宜：保证学走路宝宝的安全/215
忌：过早使用学步车/216
- 18** 宜：帮助宝宝度过认生期/217
忌：频繁更换保姆/218
- 19** 宜：无条件地关爱宝宝/218
忌：宝宝不令人费心就是好事/219



第一章

出生准备篇



宜：做好产前的充分准备

怀孕36周以后，宝宝随时都会到来。一些孕妇大大咧咧，到了妊娠末期仍不以为然。结果临产时常常由于准备不充分而弄得措手不及，忙乱中很容易出差错。

在离预产期还有一些日子的时候就该为分娩做些准备了，包括心理上的和物品上的准备。

首先是保持饱满的精神状态和良好的体力，以应付分娩时的消耗。因此，在预产期前几周内尤其要注意充分休息和营养。还要做好产前的心理准备，准妈妈应对分娩的过程有所了解，消除对分娩的恐惧心理，通过书本或自己的产科医生学习掌握分娩时的呼吸、放松以及用力的技巧。还要注意保持身体清洁，每天洗澡。在外出时最好由家人陪伴，尤其应避免长时间地独自外出，以防突然临产。

物品上的准备也是必需的，下面列出一张分类的清单，供准妈妈们参考：

(1)入院所需的证件：身份证、准生证、本人日常病历、孕期保健手册、献血证、公费医疗证或医保卡（若自费者需带信用卡或现金）。

(2)妈妈所需的物品：包括日常用品、个人备用品、食物、饮料等，如换洗的衣物、梳洗用品、卫生纸、卫生巾、餐具、杯子等。最好带上一些如饼干、牛奶、巧克力等高能量的食品，有助于产妇分娩时补充体力。

(3)婴儿所需物品：湿巾、小杯、小勺、纸尿裤、润肤露等。另外，准备些婴儿衣服、帽子、婴儿包被或小毛毯、纱布，以便出院时用。

这些物品应提前准备好，放置在家里明显易见的地方，并告知家人，一旦临产，可以随时找到并带往医院。

忌：择日分娩

有些人迷信一个人的“生辰八字”决定了他一生的命运，于是，当



预产期临近时，不少孕妇或孕妇的家人就开始忙着为孩子的出生择一个良辰吉日。然后选用剖宫产的方式，让孩子能在预定的日子出生。这种做法并不可取。

认为人的命运决定于“生辰八字”，这是一种愚昧无知的想法。试想，每天同一时间出生的人有多少，他们的命运能一样吗？

“十月怀胎，一朝分娩”，这是一个很自然的生理过程。但是为了迁就“吉日”，强行用手术刀将孩子引领到世界上来，宝宝有可能还不够成熟，可能造成医源性早产，从而引起颅内出血、视网膜病变等一系列早产儿并发症。即使没有这些严重的并发症，未完全成熟而出生的宝宝心肺和其他功能发育不够健全，体质要比足月出生的宝宝弱些，所以，为了宝宝的健康着想，择日分娩不可取。

宜：临产前搞好个人卫生

临近分娩时，准妈妈要搞好个人卫生，尤其是保持外阴清洁，每天早、晚用肥皂、温开水反复清洗外阴、大腿内侧和下腹部。但要注意避免长时间热水浴。

若临产前准妈妈患有阴道炎、阴道内分泌物较多，化验报告阴道真菌、滴虫或清洁度在“+ +”以上者，应找医生治疗。也可用1：5000

的高锰酸钾溶液冲洗，早、晚各1次，每次清洗后换上干净的内裤。

临产前要预先准备几包消毒的卫生纸和一定数量的消毒纸巾垫床。

忌：临产前过性生活

性生活容易压迫孕妇腹部和刺激阴部，易引起早产，因此，在这段时间要特别注意。此外，性生活还容易将细菌带入阴道和刺激会阴引发阴道和子宫颈充血，给分娩带来更多的感染机会。

因此，最好从临产前3个月开始，夫妻就要避免过性生活。

宜：提前请好产假

职业女性有必要及早做好休产假的计划，这对自己和单位都有好处。《女职工劳动保护规定》第八条第一款对产假时间有规定：“女职工产假为90天，其中产前休假15天。难产的，增加产假15天。多胞胎生育的，每多生育一个婴儿，增加产假15天。”《中华人民共和国人口与计划生育法》第二十五条规定：“公民晚婚晚育，可以获得延长婚假、生育假的奖励或者其他福利待遇。”这种奖励和福利待遇各地规定不一，准妈妈可查阅本省、本市的《人口与计划生育管理条例》。关于丈夫的护理休假



是否受晚育及所在省份的规定，大多数省份《人口与计划生育管理条例》中都规定了晚育者丈夫休护理假的时间，一般在7~15天，有的省份甚至长达1个月。在了解了法规赋予你的权利后，你可以结合单位的情况以及个人的需要，决定休假的时间。然后，向你的上司和人事部门提交休假申请，将手头的工作移交给其他的同事。请假手续办妥后，你可以无后顾之忧地开始你的产假了。

忌：对生产感到恐惧

心理因素是决定分娩是否顺利的条件之一。对于第一次生育的准妈妈来说，对分娩有些恐惧是正常的，但过度的恐惧对分娩是极为不利的。产妇过于紧张或恐惧，还会引起大脑皮层失调，往往使子宫收缩不协调，子宫颈口不易扩张，产程就会延长。另外，精神过度紧张的产妇往往不会利用宫缩间隙的时间休息，休息不好，饮食就少，在分娩过程中得不到充分热量和水分的补充，就不能满足分娩过程中所消耗的需要，容易疲劳，延缓分娩进程；或者不能正确使用腹压，影响子宫协调有力地收缩，妨碍胎儿的顺利娩出。

因此，准妈妈在分娩前要调整好心态，减少对分娩的恐惧。轻松的心情是轻松分娩的前提，如果孕妇精神轻松，在分娩时子宫肌肉收缩规律协调，宫口容易开大，就会使产程进展顺利。对孕妇来说，当你临近分娩的

时候，要对自己说的就是放松、放松再放松。

(1)事先了解分娩的过程及相关情况。知而后有信，通过一些科普读物、网络或者从产科医生处获得的有关知识，能帮助自己以科学的态度去除恐惧，建立对分娩的信心。分娩时的疼痛是难免的，但这种痛是一般人能够承受的，所以你要鼓励自己，相信自己咬咬牙一定能挺过去。如果对疼痛耐受力特别差的准妈妈，也可以预先和产科医生商量采用无痛分娩法。

(2)相信自己选择的医院和产科医生。不要把分娩当做一件可怕的事情来考虑。古时候说：“女人生孩子，生死隔层纸。”那是因为以前医疗条件极为落后的缘故。以我国现在的医疗技术，无论是自然分娩还是剖宫产，发生意外情况的几率都是非常低的。选择产前检查所在的医院，熟悉要去的医院环境，有利于增强孕妇的信心。

(3)不要过度担心胎儿的性别和健康。在分娩的时刻，任何紧张都于事无补，反而影响自己的分娩状态。胎儿的性别在精卵结合的一刹那已经决定，准妈妈应抱着平和的心态接受现实。

(4)学习一些放松和呼吸的技巧，减轻分娩时的疼痛。可以与丈夫一起尝试下列技巧：

a. 选择一个舒服的姿势，一旦感觉自己在以舒适的节奏和深度进行呼吸，就保持这种呼吸深度1~2分钟，





然后尝试不同的呼吸节奏，直到找出让你最舒适的那种。

b. 把一只手轻轻放在肚脐上，另一只手放在靠近胸部最高点的地方，注意感觉在你的手下呼吸是如何升起又落下的。如果现在主要是在胸腔附近进行呼吸，请试着将呼吸更深一些，使之到达你的腹部。

c. 放松下颚，使之微微向下张开，允许自己呼气时发出声响。当你呼吸时要意识到空气正在流入和流出你的身体。注意吸入气体的清凉和呼出气体的温暖。有些女性会想象吸进的气体是浅色的，而呼出的气体是深色的。

(5) 家人应给予准妈妈精神的支持和鼓励。丈夫温柔体贴的话语可以解除产妇的紧张心理，增强产妇战胜疼痛顺利分娩的信心。作为产妇母亲或婆婆，应该采取“现身说法”的方法给临产妇解除精神负担。

(6) 有条件的产妇，可以考虑采用“导乐”分娩。让一个有专业知识的“导乐”在产前、产时及产后全程陪伴产妇，给予生理上的支持和帮助以及精神上的安慰和鼓励，是减轻产痛和消除产妇紧张情绪的一种很好的方法。

产科专家研究，产妇的正常产程需12~16小时，总共约消耗热量6200千卡。就相当于爬上200多层楼梯或跑完1千米所需要的能量。所以，产妇在临产前要补充热量，以保证有足够的力量促使子宫口尽快开大，顺利分娩。

如果产妇以往饮食不足，脾胃虚弱，或临产时进食太少，以致能量缺乏，产力不足，往往会引起宫缩无力，产程进展缓慢，更容易发生感染。

一般来说，临产前宜选食猪肉、白面、大米、禽肉、鸡蛋及含糖较多的水果，如西瓜、蜜桃、荔枝等。

在分娩中吃巧克力是个很不错的选择。巧克力中由于含有大量的优质碳水化合物，而且能在短时间内被人体消化、吸收和利用，产生大量的热量，因此，被誉为“分娩佳食”、“助产大力士”。它被消化、吸收和利用的速度是鸡蛋的5倍，脂肪的3倍。

忌：产前不宜吃的食物

有些地区按照传统习俗让产妇在临产前吃桂圆煮鸡蛋。但是，临床实验证明，桂圆有使子宫收缩乏力的弊病，不利于分娩的顺利进行。鸡蛋也不适合分娩时吃。鸡蛋的蛋白质不容易被迅速地消化、吸收，不易被分娩所利用，而且，水分不够也不利于分娩。

也有些孕妇会在产前吃人参或喝人参汤等，效果也不理想，因为人参

宜：临产前要吃好

分娩需要耗费极大的体力。据





或人参汤需经过较长的时间才能被身体消化吸收，并不能在短时间达到使产妇“助力”的效果。



宜：选择生产的医院

在国外，一些较发达的国家有家庭分娩这种分娩方式。而在我国，因为家庭条件的限制，无抢救条件，所以，建议到有分娩条件的产科医院分娩。在选择医院之前，你应该详细了解这些医院的相关情况，如硬件设施和医生的技术水平等。一般来说，选择医院应考虑以下几点：

(1)一般来说，大型综合性医院的产科和妇幼保健院都能保证准妈妈安全地度过妊娠期并顺利分娩。如果有严重妊娠并发症或出现了产科以外的异常情况，最好还是选择综合性医院的产科进行检查和分娩。

(2)最好选择离家较近的医院。如果医院的路途比较远，会造成一定的负担。如果突然出现异常需要立即就医，还会因此而耽搁你的时间。

(3)一般情况下，最好选择在你孕期进行产前检查的医院进行分娩，因为这里的产科医生对你的情况会更加熟悉。

(4)需要提醒你的是，在近几年的生育高峰时期，无论是妇幼保健院还是综合性医院的产科，都容易出现病床短缺的现象，你应该提前和医院联系，并做好各种准备。

忌：找“接生婆”私自接生

因为私自接生收费低廉，所以，找“接生婆”私自接生的做法在很多地方流行。这种私自接生给社会和家庭带来很大的危害。

(1)很多接生员未受过专业培训，不能全面地认识和掌握病情，也不能及时发现潜在的危险，很容易导致病情恶化。

(2)私自接生缺少完善的设备，易发生意外情况，如产妇大出血、新生儿窒息等情况时再到医院治疗，会因为耽误了时间而丧失最佳抢救时机。

(3)不能及时发现胎儿在宫内是否缺氧，如已缺氧也无抢救措施，包括手术。

(4)缺少完备严格的消毒、隔离措施，产妇和宝宝感染的机会增大。

(5)对胎儿脐部处理不科学，易引起出血、感染，甚至破伤风，引起宝宝的死亡。

私自接生的危害极大，一旦发生意外情况或大出血，就会发生母亲和宝宝死亡的危险，到时后悔莫及。因此，到有条件的医院分娩才是最佳选择。



宜：安全运送产妇

运送产妇去医院，最好用救护车或者小轿车，比较安全。如果条件不具备，建议用担架抬或用板车拉，也





是比较安全的。如果离医院比较远，还是早几天住院为妥。

最好不要用拖拉机和汽车。拖拉机和汽车在行驶中颠簸得很厉害，产妇很容易发生胎盘早剥、子宫破裂等严重后果，造成体内大量流血，导致失血性休克。如果是患有妊娠高血压综合征的产妇，还可因拖拉机的巨大噪声引起血压升高、呕吐、抽搐，甚至昏迷，直接危及产妇的生命。

忌：早破水

早破水即胎膜早破，指胎膜在临产（规律性腹痛）之前先破裂，羊水流出，表现为一次性大量流出，也可少量间断性排出。早破水的原因很多，通常是由于胎位不正、骨盆狭窄、胎儿的头与妈妈骨盆不相称、羊水过多所致。但当子宫颈口发生病变，如多次做人工流产使子宫颈重度裂伤、形成疤痕，可使羊膜腔内压力不均匀，致使胎膜早破。此外，在孕末期进行性生活引起子宫内感染，特别是精液内的前列腺素，诱发子宫发生收缩，从而改变了羊膜腔内的压力造成早破水；另外，剧烈的咳嗽、突然大笑或大怒、做较重的体力工作、外力冲击腹部、摔倒等，都可使腹腔内的压力骤然升高，压迫胎膜，遭到破裂。

早破水可诱发早产、宫腔感染、宫缩乏力、胎儿缺氧，还可因为随羊水的流出脐带脱出于宫颈外造成脐带

脱垂而引起胎儿死亡。

为了预防早破水，孕妇在孕期应做好定期检查，有异常情况及时就医。在孕末期应杜绝性生活，避免做一些如背扛、提握、端抬过重的东西等。

一旦破水，不管是否到预产期，有没有子宫收缩，都应立即去医院就诊。为了预防胎儿的脐带脱出，破水后应立即抬高臀部躺下，外阴垫上一片卫生棉，不可再入浴，就是赶往医院的途中也需采取躺卧姿势，尽量不要站立、走动。

宜：了解临产的三大征兆

判断宝宝到底会在哪一天降临，应根据孕妇临产前的一些征兆来确定是否上医院待产，而不能仅凭预产期来判断孩子出生的时间。因为预产期只是宝宝出生的大概时间，实际临产日期可以提前或延后1~2周。一般来说，临产有三大征兆：

(1)见红：是临产前的一个比较可靠的征象。在分娩前24~48小时，阴道会流出一些血性分泌物，即见红。这是由于子宫颈口打开，附近的胎膜与子宫壁发生分离，毛细血管破裂出血引起的。在临产前应特别注意阴道分泌物的颜色。如果出现透明白色带点黏性者为正常的分泌物，如果出现咖啡色的分泌物时，就表示分泌物

