

北京妇产医院产科主任、著名妇产科专家翟桂荣
北京新世纪儿童医院资深儿童健康顾问李璞

审定



红孩子
Redbaby

专业出版社
联手知名网站

365天

天天和你在一起

孕产育儿宝典

百万红孩子会员妈妈的实战
育儿经验，帮您快快乐乐度过孕
产期、轻轻松松养育宝宝。



本书编委会 编著



从准备怀孕到宝宝1岁，孕产、育儿专家的权威指导 中国妇女出版社



红孩子
Redbaby

孕产育儿宝典



专业出版社
联手知名网站

365天

天天和你在一起



本书编委会 编著

从准备怀孕到宝宝1岁，孕产、育儿专家的权威指导

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

红孩子孕产育儿宝典 / 本书编委会编著. —北京: 中国
妇女出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7- 80203- 979- 7

I. ①红… II. ①本… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—
基本知识 IV. ①R715. 3②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 033015 号

红孩子孕产育儿宝典

作 者: 本书编委会 编著

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

责任印制: 王卫东

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 24

字 数: 450 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 979- 7

定 价: 32.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

序言

21世纪的中国，育儿在年轻家庭的生活中占据了重要地位。红孩子集团自成立之初，就致力于为准父母和父母提供优质的产品和服务。随着顾客的增多和口碑的传播，红孩子社区 www.redmama.com.cn 日益红火起来，很多爸爸、妈妈把养育孩子过程中的心得和体会、产品使用中的体验和感受与大家分享。慢慢地，红孩子社区变成了一个资讯中心，这些资讯大都来自广大网友的智慧与经验。

在这样的情况下，我们萌发了一个念头：把专业知识、网友体验和红孩子多年积累的产品经验有机结合起来，与广大的准父母和父母分享。这个想法立即得到中国妇女出版社的认同与支持，于是我们开始策划《红孩子孕产育儿宝典》：准备怀孕、孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、产后恢复、宝宝出生到一岁，初为人父人母，在这个过程中需要了解哪些信息、做哪些准备、会遇到哪些问题，《红孩子孕产育儿宝典》结合专家、网友的智慧与经验给出了科学实用的答案。由此，红孩子集团与中国妇女出版社结成了战略合作伙伴。

在本书成稿的过程中，红孩子社区团队一直在突破和超越。在她们的精心策划下，专家与网友的智慧完美地结合在一起。

在这里，我还要感谢红黄蓝教育机构，《红孩子孕产育儿宝典》早期教育方面的内容是由她们提供的，红黄蓝专家和老师们科学严谨的态度给我留下了深刻的印象。

感谢红孩子社区的所有网友，你们乐于向本书分享的内容将惠及天下父母；以你们的力量凝聚而成的妈妈社区，感染着更多父母享受婚姻和亲子生活的一点一滴。

接下来，我们还会出版一系列养育和教育的图书，一如既往地结合红孩子专家和网友的智慧，为广大家庭提供科学实用的育儿帮助。

红孩子集团CEO 徐沛欣

2009年12月

目录

Contents

PART 1 生宝宝,你准备好了吗

第一节 制订适合你的“造人”计划

不要错过生宝宝的最佳年龄 / 2

选择最适宜的受孕季节 / 3

做好充分的心理准备 / 3

做好家庭的财务预算 / 4

第二节 把你的身体状态调整到最佳

为怀孕储备营养 / 7

远离有毒有害物质 / 11

丢弃不良嗜好 / 12

注意生活细节 / 13

治疗已有疾病 / 14

进行疫苗接种 / 17

第三节 进行一次全面的孕前检查

孕前检查≠健康体检 / 18

孕前检查的主要内容 / 18

第四节 成功“造人”有方法

何时行动成功率最高 / 24

怎样造出优质宝宝 / 24

生男生女能掌控吗 / 25

这些时候千万别行动 / 26

第五节 未准妈妈心情分享

放松心情好孕自然来 / 29

我是这样当上妈妈的 / 32

PART 2 孕早期,调整身心接纳宝宝

第一节 胎宝宝和准妈妈的变化

怀孕第一个月(0~4周) / 36

怀孕第二个月(5~8周) / 36

怀孕第三个月(9~12周) / 38

第二节 孕产专家贴心提示

进行第一次孕检 / 39

孕早期营养计划 / 40

日常生活守则 / 48

可能出现的问题 / 51

第三节 红黄蓝专家谈胎教

科学胎教意义重大 / 55

从孕早期开始胎教 / 55

心情愉悦是最好的胎教 / 55

抚摸胎教促进感知觉发育 / 56

情趣养胎培养高素质宝宝 / 57

胎教再好也要注意适度 / 57

第四节 对你最有帮助的用品清单

孕期营养补充剂 / 59

防辐射裙衫 / 59

孕妇奶粉 / 59

育儿图书 / 60

胎教音乐 / 61

第五节 准妈妈心情分享

说说我五花八门的剧烈孕吐 / 62

喜悦、紧张，难忘怀孕滋味 / 63

PART 3 孕中期, 满足与平静的时光

第一节 胎宝宝和准妈妈的变化

怀孕第四个月(13~16周) / 66

怀孕第五个月(17~20周) / 67

怀孕第六个月(21~24周) / 68

怀孕第七个月(25~28周) / 69

第二节 孕产专家贴心提示

每月一次的孕期体检 / 71

孕中期营养计划 / 76

日常生活守则 / 80

可能出现的问题 / 82

第三节 红黄蓝专家谈胎教

优美音乐, 促进胎宝宝成长 / 86

亲昵对话, 与胎宝宝交流 / 87

晒晒太阳, 刺激胎宝宝的视觉 / 87

第四节 对你最有帮助的用品清单

准妈妈服装 / 88

准妈妈枕 / 89

准妈妈洗护用品 / 89

胎心仪 / 89

第五节 准妈妈心情分享

百感交集, 怀孕时的每一天 / 90

爸爸妈妈给胎宝宝讲故事 / 91

有惊无险的产检 / 92

PART 4 孕晚期, 充满期待与忐忑的日子

第一节 胎宝宝和准妈妈的变化

怀孕第八个月(28~32周) / 96

怀孕第九个月(33~36周) / 97

怀孕第十个月(37~40周) / 98

第二节 孕产专家贴心提示

越来越频繁的产前检查 / 99

孕晚期营养计划 / 101

日常生活守则 / 102

可能出现的问题 / 107

必须立即去医院的情况 / 109



第三节 红黄蓝专家谈胎教

轻柔抚摸,与胎宝宝玩耍 / 111

阅读胎教,让胎宝宝更聪明 / 111

第四节 对你最有帮助的用品清单

待产包的准备 / 112

宝宝用品准备 / 113

妈妈用品准备 / 127

第五节 准妈妈心情分享

黄豆儿出生倒计时 / 129

怀着感恩的心等待宝宝出生 / 131

38W+5D,最后大冲刺 / 132

PART 5 分娩,痛并甜蜜的一次旅行

第一节 顺产VS剖宫产,你该如何选择

听听专家怎么说 / 136

顺产还是剖宫产,医生说了算 / 137

第二节 分娩开始的信号

阵痛 / 140

见红 / 140

破水 / 140

第三节 分娩的过程与应对

自然分娩的过程与应对 / 141

剖宫产的过程与应对 / 143

无痛分娩真的一点也不痛吗 / 145

老公陪产,选择还是回避 / 145

第四节 准妈妈心情分享

大睿洋妈妈的顺产日记 / 146

大星宇妈妈的剖宫产经历 / 149

说说我顺转剖的生产经历 / 150

我5个小时的水中分娩 / 152

PART 6 产后,恢复100%

第一节 产后身体的变化

自然分娩后身体的变化 / 156

剖宫产后身体的变化 / 158

第二节 孕产专家贴心提示

产后营养计划 / 160

日常生活守则 / 165

产后健身与美容 / 168

可能出现的问题 / 170

第三节 对你最有帮助的用品清单

塑身衣 / 180

PART 7 宝贝,我们终于见面啦

第一节 出生第一个月

了解新生儿 / 182

宝宝的喂养 / 184

宝宝的一天 / 194

育儿专家贴心提示 / 195

新生宝宝的常见问题 / 206

红黄蓝专家谈早教 / 211

对你最有帮助的用品清单 / 218

第二节 出生第二个月

宝宝的体格发育 / 223

宝宝的喂养 / 223

宝宝的一天 / 227

育儿专家贴心提示 / 228

红黄蓝专家谈早教 / 230

第三节 出生第三个月

宝宝的体格发育 / 235

宝宝的喂养 / 235

育儿专家贴心提示 / 237

红黄蓝专家谈早教 / 237

第四节 出生第四个月

宝宝的体格发育 / 240

宝宝的喂养 / 240

宝宝的一天 / 243

育儿专家贴心提示 / 243

红黄蓝专家谈早教 / 246

对你最有帮助的用品清单 / 249

第五节 出生第五个月

宝宝的体格发育 / 255

宝宝的喂养 / 255

宝宝的一天 / 265

育儿专家贴心提示 / 266

红黄蓝专家谈早教 / 268

第六节 出生第六个月

宝宝的体格发育 / 270

宝宝的喂养 / 270

宝宝的一天 / 275

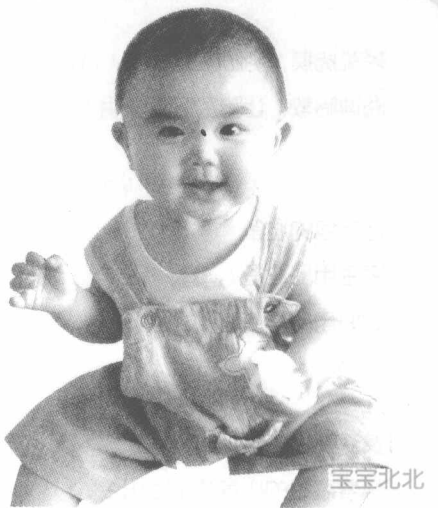
育儿专家贴心提示 / 276

红黄蓝专家谈早教 / 277

第七节 出生第七个月

宝宝的体格发育 / 279

宝宝的喂养 / 279



宝宝北北

宝宝的一天 / 280

育儿专家贴心提示 / 281

红黄蓝专家谈早教 / 281

对你最有帮助的用品清单 / 285

第八节 出生第八个月

宝宝的体格发育 / 288

宝宝的喂养 / 288

宝宝的一天 / 291

红黄蓝专家谈早教 / 292

第九节 出生第九个月

宝宝的体格发育 / 295

宝宝的喂养 / 295

宝宝的一天 / 297

育儿专家的贴心提示 / 298

红黄蓝专家谈早教 / 298

第十节 出生第十个月

宝宝的体格发育 / 302

宝宝的喂养 / 302

宝宝的一天 / 305

红黄蓝专家谈早教 / 306

对你最有帮助的用品清单 / 309

第十一节 出生第十一个月

宝宝的体格发育 / 313

宝宝的喂养 / 313

宝宝的一天 / 315

红黄蓝专家谈早教 / 316

第十二节 出生第十二个月

宝宝的体格发育 / 320

宝宝的喂养 / 320

宝宝的一天 / 321

红黄蓝专家谈早教 / 324

PART 8 宝宝常见病居家护理

第一节 呼吸系统疾病

感冒 / 328

流行性感冒 / 329

发热 / 330

咳嗽 / 333

急性支气管炎 / 335

肺炎 / 336

第二节 消化系统疾病

非菌痢型腹泻 / 338

菌痢型腹泻 / 341

便秘 / 343

第三节 营养性疾病

缺钙 / 346

缺锌 / 347

营养不良性贫血 / 349

铅中毒 / 351

第四节 传染病

玫瑰疹(三日热) / 353

水痘 / 353

第五节 皮肤病

湿疹 / 355

尿布疹 / 357

药物性皮炎 / 358

热痱 / 359

第六节 其他疾病

急性结膜炎 / 361

急性化脓性中耳炎 / 362

外耳道炎与外耳道疖肿 / 363

鼻出血 / 364

鼻疖 / 365

鼻窦炎 / 366

口角炎 / 366

口腔溃疡 / 367

附表 实用工具 / 369

北京市计划免疫程序表 / 369

0~1岁发育情况附加观察表 / 370

1岁以下女童体重和身高评价标准 / 372

1岁以下男童体重和身高评价标准 / 372

后记 / 373

PART 1

生宝宝， 你准备好了吗

从二人世界到三口之家，
生养孩子的过程既充满幸福，
也需要付出，而且是心力、人
力、财力的全面付出。做好充
分的身体、心理和物质准备，
不仅能帮助你造出最出色的宝
宝，而且会使你的育儿生活更
从容、更开心。



◀ 网友张晗夫妇及宝宝张傲平

第一节

制订适合你的“造人”计划

不要错过生宝宝的最佳年龄

如果你不是坚定的丁克一族，有生宝宝的家庭计划，那一定不要错过“造人”的最佳年龄。

对于女性而言，25~30岁是生育功能最旺盛的时期。这一时期，女性的骨骼系统已经发育完善，腹部肌肉发达有力，骨盆、韧带处于最佳状态，妊娠和分娩都会比较顺利；特别是卵子的质量比较好，胎儿发生各种先天性疾病的机会最少。当然，受个人健康情况、生活环境和心理状态等多方面因素的影响，这个最佳生育年龄不是绝对的，但女性第一次生育最晚不应超过35岁。因为35岁以后卵细胞逐渐老化，卵子中染色体畸变增多，容易造成胎儿畸形、流产或死胎等异常情况。据有关资料统计：35岁以上女性分娩畸形儿的可能性比25~30岁的女性高2倍以上，而且这种几率会随着年龄增长而递增。35岁以上的高龄初产妇，怀孕期间还容易发生高血压和糖尿病等合并症，妊娠高血压综合征的发病率也比较高；子宫颈和阴道的弹性差，骨盆关节松弛性差，子宫收缩力弱，分娩时间会延长，更容易发生难产。有许多35岁以后才做妈妈的女

性，她们明显感到，与年轻的妈妈相比，产后恢复得比较慢，育儿过程中常常感到疲惫不堪。

不仅是女性，男性也有最佳生育年龄。国内外多项研究显示，30~35岁的男性生育能力最强、精子质量最高。男性的精子质量在30岁时达到最高峰，然后持续5年，到35岁止，以后逐年下降。30~35岁的男性普遍已经成家立业、心理成熟，有稳定的收入和一定的经济基础，正是养育孩子的最佳时机。

妈咪箴言

很多小夫妻都想趁着要把物质条件创造好再要宝宝，比如说多少存款、多大的房子、事业发展到什么程度，但常常物质条件成熟了，自己的年龄也太大了，想要的时候怎么也怀不上。要宝宝当然要有了一定的物质基础，但物质条件不是最重要的，爸爸、妈妈的爱和稳定的家庭环境才是宝宝最需要的。

也有人说：“我自己还是孩子呢，等我成熟了再要吧。”人的一生都在不断地成长，完全成熟的那一天可能就是告别这个世界的时候吧。有了孩子的人都会有这种感觉：“其实我们在和孩子一起成长。”

♥ 选择最适宜的受孕季节

现代医学证明：孩子的健康不仅与后天的喂养和教育有关，而且与受孕时机和出生季节密切相关。医学界普遍认为，春末夏初受孕，婴儿出生后体质好、不易生病。

一般来说，孕早期的各种反应容易让人紧张、忧郁，而春末夏初气候宜人，到户外活动散步能使人精神愉快；另外，春末夏初各种各样新鲜的水果、蔬菜大量上市，可以很好地满足准妈妈对营养的需求。

春末夏初受孕，孕晚期就避开了酷暑和严寒。孕晚期，准妈妈容易疲劳、多汗，如在酷暑季节，准妈妈和新生儿会因天气炎热而生痱子；天气炎热还会使各类病毒繁殖和传播的机会增多，容易造成病毒感染与病毒流行。如果孕晚期是在寒冷的冬季，空气中二氧化硫的浓度高于其他季节，有害气体不断堆积，准妈妈患病的机会就会增加。

因此，根据气候特点、营养、传染病流行情况等综合分析，医学界普遍认为在春末夏初受孕最理想。

♥ 做好充分的心理准备

从二人世界到三口之家，怀孕、分娩、育儿的过程既充满幸福与甜蜜，也会有辛劳和矛盾，夫妻双方都要做好充分的心理准备。事实证明，有心理准备的夫妻与没有心理准备的夫妻相比，前者的孕期生活要顺利从容得多，准妈妈的早孕反应也轻得多，家庭充满幸福、安宁和温馨，胎儿在这样的环境中会发育成长得更健康、更聪明。

1. 接受准妈妈身体和心理的变化

从怀孕到分娩，甚至是产后较长的一段时间，准妈妈的身体和心理会发生巨大的变



化,包括体形的变化、饮食和生活习惯的变化、情绪的变化,准妈妈会对准爸爸更加依赖。夫妻双方要慢慢适应这种变化,尤其是准爸爸,要多给妻子心理上的支持和生活上的关爱。

2. 接受未来生活空间的变化

新生命的诞生在给小家庭带来喜悦和幸福感的同时,也会增加许多繁杂的家务,使夫妻双方感觉生活空间和自由度变小了,往往会感到一时难以适应。如果没有充分的心理准备,双方不能互相体谅,养育孩子的最初两三年往往会成为家庭矛盾频发的时期,有的家庭甚至走向了解体。

3. 接受未来情感的变化

无论夫妻哪一方,在孩子出生后都会自觉或不自觉地将自己情感的一部分转移到孩子身上,从而使另一方感到情感缺乏或不被重视。夫妻双方都要有意识地调整自己的心态,不要用生育前二人世界的思维方式来要求对方,要看到自己的爱人爱孩子其实就是爱自己、爱这个家。如果在情感上还像以前一样要求对方,不仅会增加自己的烦恼,而且会使对方感到无所适从,不利于夫妻感情的维护和家庭的稳定。

4. 接受家庭责任与应尽义务的变化

怀孕的妻子需要丈夫的理解与体贴,尤其平时妻子可以做的家务,在孕期大部分都会转移到丈夫身上;孩子出生后,夫妻双方对孩子的责任和对家庭的义务都在随着时间的推移而增加。双方要合理安排

家庭事务,各自承担起应尽的责任和义务。比如说,妻子怀孕后家庭的经济重担由谁来承担,孩子出生后是自己带,还是请保姆或老人带,等等。

总而言之,只有有了充分的心理准备,夫妻俩才能以平和、自然的心情和愉快、积极的态度顺利完成为人父母这一社会角色和家庭角色的转换。



做好家庭的财务预算

孕育和抚养一个新生命会给小家庭带来许多额外的开支,孕前应该好好算一笔经济账,做好家庭的财务预算。一般情况下,孕产期和宝宝0~1岁阶段家庭的主要开支有以下几种:

1. 孕前和孕期检查的费用

在孕前就接受检查及咨询不但可以让备孕夫妻在最健康的状态下孕育下一代也可以事先知道是否要做特殊的产前诊断。特别是现在我国已经不再要求婚前必须进行身体检查,许多遗传性疾病或备孕夫妻自身的疾病无法事先了解,进行孕前体检就显得格外重要了。建议计划怀孕的夫妻都要进行孕前检查,等怀上了孩子再发现问题就晚了。

在孕期,为保证胎宝宝和准妈妈的健康和安全,常规的产前检查是必须要做的。整个孕期大约要进行13次产前检查,其中孕早期1次、孕中期4次、孕晚期8次,最少也应检查8次以上。产前检查的费用不同的地区、不同等级的医院略有差异,符合计划生育政策的产前检查费用在



分娩后可以凭检查单据报销一部分。

2. 准妈妈补充营养的费用

从准备怀孕开始，为保证胎宝宝的发育和自身的健康，准妈妈需要补充大量的营养。除了正常的饮食外，有时还需要补充一些营养制剂，比如叶酸、钙剂、铁剂等，还有专门针对准妈妈的孕妇奶粉，在计划怀孕时一定要将这部分开支考虑在内。需要注意的是，营养的补充主要还是要依靠日常的饮食，营养制剂的补充一定要听从医生的安排，并不是补得越多越好；相反，如果补充得不合理还会对胎宝宝造成不良影响。在这一点上，准妈妈的态度一定要坚决，不要轻易听信商品推销人员的宣传，应该多听听医生的建议。

3. 添置孕期用品的费用

怀孕后，准妈妈的体形会发生很大改变，有条件的可以添置一些孕妇装、孕妇内衣、保护准妈妈和胎宝宝的腹带、防辐射服等衣物。怀孕后一般不建议再用普通人群使用的护肤品、化妆品，需要购买孕期专用的护肤品，必须保证对胎宝宝是安全的。当然，这笔费用伸缩空间比较大。亲戚朋友用过的孕妇装、防辐射服都可以拿来再用；如果觉得孕期专用的护肤品价格高，用婴儿专用护肤品也应该是安全的。本书后面的有关章节会介绍一些孕期用品的选择和使用方法，都是妈妈们实际使用的经验，对你添置孕期用品会有很大的帮助，可以使你少花很多冤枉钱。

4. 学习孕产育儿知识的费用

孕育一个新生命是一个具体而又系统的工程，需要正确的理念和科学的方法。第一次生孩子的夫妻应该从孕期开始注意学习这方面的知识，包括适时进行胎教。可以参加产前检查医院组织的定期课程，也可以自己购买一些育儿书籍，还可以参加一些育儿机构的课程，这些都会有相应的费用支出，但不会很高。泡网上的育儿社区，特别是有经验的妈妈汇集的亲子社区，比如红孩子社区网站（www.redmama.com.cn），是一种经济实惠的学习方式，不仅可以学到孕产育儿知识，而且可以和其他妈妈分享孕期心情和育儿感受。

5. 住院分娩的费用

应事先考虑到所选择医院的分娩费用、住院费用以及宝宝出生后的费用等，具体费用究竟是多少可以事先向分娩医院咨询。

6. 应对意外情况的费用

在怀孕期间，准妈妈和胎宝宝可能会出现一些意想不到的事情，如妊娠期合并症、前置胎盘、早产等。在计划怀孕时应将这些可能出现的意外考虑在内，做适当的心理和费用准备，以免事到临头时慌乱不堪。

7. 带宝宝的费用

宝宝出生后由谁来带？如果是妈妈自己带，可能妈妈的工作就会有所调整，家庭收入可能会相应减少；如果请保姆带，需要支付保姆工资；如果请老人带也会产生一些相应的费用。

妈咪箴言

对于0~1岁的宝宝来说，没有任何人可以代替妈妈。宝宝最需要的是你香甜的乳汁和温暖的怀抱，这对于宝宝性格的形成和情感模式的建立非常重要。你可能想的是早些工作为宝宝挣奶粉钱，而宝宝却希望妈妈陪伴在他身边。

8. 购买宝宝用品的费用

增加一个小宝宝会增加许多生活用品，从奶瓶、奶嘴、纸尿裤到小床、小衣服，都需要购买，而且更新频率相当高。购买宝宝用品，这里面的学问大着呢。有经验的妈妈都知道，宝宝出生前疯狂采购的那些东东，很多宝宝都用不上，而宝宝真正需要的却没有提前准备好。所以，在宝宝出生前一定要多听听其他妈妈的建议，什么有用、什么没用列一个清单，千万不要冲动消费，宝宝的小床、小车等大件物品可以淘一些亲戚朋友的二手货，这样能省下不少银子。这本书汇集了红孩子百万妈妈会员的育儿心经和消费经验，仔细去看，相信你一定会有所收获！

9. 宝宝医疗保健的费用

0~1岁的宝宝需要定期接种疫苗，到医院进行体检；宝宝6个月~1岁有一个免疫力不完善的时期，容易生病，带宝宝看病、吃药，甚至住院，都会产生相应的费用。

10. 宝宝营养的费用

对于0~1岁的宝宝来说，吃是他们生

活中的一件大事。从婴幼儿专用奶粉到各种罐装辅食，也是一笔不小的开支。当然，这项开支的弹性比较大，如果妈妈的奶水好，至少在宝宝出生半年内可以省去奶粉的钱。宝宝半岁以后需要添加辅食，有条件的妈妈可以亲自下厨给宝宝做，既营养又节省开支。

11. 宝宝早教的费用

这部分的费用可能是养育宝宝最大的一笔开支，从各种益智玩具到早教机构的课程，名目繁多，父母也最容易动心。在为宝宝选择早教机构的时候一定要慎重，不要被一些玄而又玄的概念所迷惑，课程的科学性、老师的责任心和环境的安全性十分重要，还有就是妈妈们的口碑。给宝宝买玩具也是这样，许多时候是妈妈喜欢就买下了，宝宝玩两天就扔到一边。其实，宝宝的玩具不必多，经典的玩具有几种就可以了，很多生活用品在宝宝眼里都是玩具，同样可以起到早教的目的。

妈咪箴言

不要小看了这早教课程和玩具的开支，稍微理性一些就可以省下一大笔银子，而且最重要的是过多的早教课程和玩具对宝宝并不是一件好事。

总之，夫妇双方必须事先计划好怀孕后的经济支出，做好充分的物质准备。经济方面合理规划会使你的育儿生活更加从容，也会减少很多家庭矛盾。

第二节

把你的身体状态调整到最佳

作为爱情的结晶，谁都希望宝宝健康、聪明、漂亮，这就需要从孕前准备期开始合理调整膳食结构和生活方式，使夫妻双方的身体都达到最佳状态。

♥ 为怀孕储备营养

很多准妈妈在确定已经怀孕后才开始补充营养，其实胎宝宝的健康与智力，尤其是先天体质，往往从成为受精卵的那一刻起就已经决定了。父母的健康是宝宝健康的基础，丈夫营养状况好才能产生数量足够、质量良好的精子，妻子营养状况好才有可能排出高质量的卵子，为胎宝宝提供生长发育的温床。因此，至少从孕前半年夫妻双方就应该开始为怀孕储备营养。最好先对自己的营养状况做一个全面的检查，以便有目的地调整饮食，有针对性地补充自己所缺少的营养物质。

1. 达到标准体重

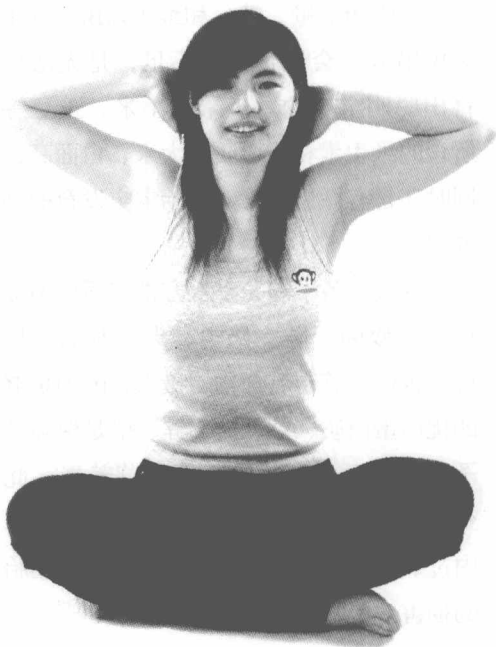
未准妈妈过胖或过瘦对怀孕均有不利影响。过胖的准妈妈在孕期患妊娠期合并症的概率比正常体重的准妈妈要高好多倍，有患妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病的危险，并且可能使宝宝成为巨大儿，产后的体重会更加难以恢复。体重过轻虽然看上去很苗条，但是成功受孕的可能性会

比较小，还会影响胚胎的早期发育，特别是心、肝、肾、肠、胃等重要器官，易导致早产、出生体重过轻，甚至畸形。所以，在孕前保持适当的体脂比例，达到标准体重非常重要。

衡量体重的标准有很多种，差异也比较大。目前医生一般采用体重指数（BMI）来判断体重是否正常。体重指数（BMI）的计算方法： $BMI = \text{体重（千克）} \div \text{身高}^2 \text{（平方厘米）}$

BMI在18~24之间属于正常体重。

BMI在25~30之间属于超重。



BMI在30~35之间属于轻度肥胖。

BMI在35~40之间属于中度肥胖。

BMI>40属于重度肥胖。

BMI在15~18之间属于体重过轻。

BMI<15属于严重营养不良。

2. 纠正营养失衡

对于体重已经达标的女性，如果你曾有过节食或药物减肥、限制脂肪和动物性食物摄入、不食或限制主食的经历；或者曾有贫血症状；或者即便体重合格，但体内脂肪堆积过多、橘皮组织丰富等现象，都说明营养失调了，需要及时纠正一些错误的饮食习惯，否则会造成某些营养素的短缺或超标，使优生计划夭折。

首先，作为营养金字塔根基的粮谷类食物，特别是各种杂粮（玉米、黑米、大麦、燕麦、莜麦、薏米等）、杂豆（大豆、黑豆、绿豆等）是每顿正餐中不可缺少的，因为能量、糖分和维生素B₁、维生素B₂摄入少会导致精力不足，是无法孕育出聪明宝宝的。玉米、小米、土豆等所含的维生素和蛋白质比大米、白面高，同时还含有微量元素，是胎宝宝发育的必要原料。

其次，备孕的夫妻双方都应适量增加鱼虾、瘦肉、肝、奶类、大豆制品、核桃、杏仁、芝麻等食物的摄入，因为足够的优质蛋白质、钙、铁、锌、硒是保障精子和卵子质量和活力的重要营养素。此外，植物固醇和多不饱和脂肪酸可降低体内过氧化物的浓度，减少环境压力对胚胎的损害。



餐桌上还要有各种蔬菜、菌藻类食物，特别是一些含硫、维生素C、胡萝卜素的食物，如胡萝卜、韭菜、蒜苔、油菜、西兰花、洋葱、南瓜、山药、海带、黑白木耳等；富含维生素C及番茄红素的水果，如西瓜、橙子、木瓜等，有足够的抗氧化、清除毒素和杀菌能力，还能促进精子和卵子的形成并保障其质量。



专家提示

肥胖的女性最好吃一些低脂食物，限制动物脂肪的摄入，并控制含糖量高的水果（枣、葡萄等）和各种甜点的摄入量。

3. 强化关键营养素

(1) 钙

中国女性普遍缺钙，建议准妈妈在怀