



博尔乐
BOLER

PREGNANCY

专家热线
支持

博尔乐·宝宝树



胎教 优生 百科

张秀丽/编著



首都医科大学北京妇产医院 主任医师黄醒华

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社

PREGNANCY

胎教优生 百科

张秀丽 / 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教优生百科 / 张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5101-0459-6

I. ①胎… II. ①张… III. ①胎教—基本知识②优生优育—基本知识
IV. ① G61 ② R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 096922 号

胎教优生百科

张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710×1010 1/16
印 张	26.75 插页 8
字 数	300 千字
版 次	2010 年 6 月第 1 版
印 次	2010 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0459-6
定 价	35.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

夫妻按摩浪漫又解压

■ 按摩前的准备

彻底清洁双手。

着装以舒适为主。

避开刚吃饱或饥饿的时候,以免影响消化器官。

可搭配婴儿油、乳液、精油,让按摩过程更为舒适、好推拿。

选择温度适宜、灯光柔和、安静的地点,例如卧室的床上就是不错的地方。

可播放一些轻松的音乐来放松心情。

■ 帮孕妈妈按摩时的注意事项

在帮孕妈妈按摩前,要先征询中医的意见,力道的控制要稳定适宜,针对酸痛的地方进行轻压即可,并随时感受自己的力量,避免造成孕妈妈的不适或伤害。

一般来说,对于怀孕初期(0~3个月)以及产前一个月的孕妈妈,医生是不鼓励按摩的,因为穴道与人体各部位器官皆有呼应,此时按摩很容易因为穴位不当或者力道过大,而对孕妈妈以及腹中胎儿造成不良影响。

怀孕中后期因为孕妈妈腰部承受较大的压力,可针对几个易紧张或酸痛的地方,以轻柔力道进行肌肉放松式的按摩。

胎气弱、有流产史的孕妈妈尽量不要按摩。

适合孕妈妈按摩使用的润滑液(例如精油),要以低刺激性、舒缓为主,不可使用具有活血功能的精油(例如罗勒、川红花、辛夷、高浓度的玫瑰)。

按摩姿势以侧躺较为舒服,记得千万不要压到肚子喔!

准爸爸们只要遵循以上原则,就可以依下述方法开始按摩了。



A. 肩部按摩要诀

(帮助气血循环,达到舒缓、放松经络的目的)

双手按压在孕妈妈肩上,并慢慢下滑至肩膀处。

再以手掌之力将肩胛骨附近肌肉轻轻往上推,重复数次。

B. 头部按摩要诀

(增进头部气血循环顺畅)

双手放在孕妈妈头部两侧轻压,以帮助松弛,然后用手指轻柔弹压整个头部。

拇指放于脸颊部,以食指中指轻压太阳穴。

轻松学会宝宝按摩

■ 宝宝按摩的好处

增加正向刺激 促进神经发展；
调节淋巴循环；
调节呼吸作用；
增进消化系统作用；
促进肠胃蠕动；
促进血液循环；
增进营养吸收；
增加宝宝的安全感；
加强亲子沟通；
增进亲子亲密和归属感。

■ 需要准备的工具

 植物油（甜杏仁油、色拉油都可使用）

因要避免帮宝宝按摩的时候，宝宝吸吮手指而误食按摩油，故妈妈可以选择植物油或是食用油，譬如甜杏仁油、大豆油（色拉油）、花生油、橄榄油（因为比较油腻，较不建议在夏天使用）都是不错的选择。

 将毛巾铺成圈圈状

将毛巾铺成圈圈状，让宝宝躺在里面就像待在舒适的子宫内，可以让宝宝更加安心、放松。



■ 其他需注意的地方

 场地

任何地方都可以帮宝宝按摩，不过要注意铺上柔软的垫子或毛巾。

 灯光

最好能在微黄的灯光下进行按摩，间接光源或是小夜灯都是不错的选择，让宝宝更加轻松！

 温度&湿度

避免在空调出风口附近或是风扇附近按摩。那么，又该如何测试室温是否达到让宝宝最舒适的温度呢？妈妈可以摸摸宝宝的手脚，若感到温温热热的，不会有凉凉的感觉即可。如果妈妈担心宝宝不穿衣服按摩会容易感冒，可以先帮宝宝包好尿布，穿好衣服。等到要按摩的时候，再将该处的衣服掀开即可。

■ 按摩前的5步骤

① 将手中的饰品取下、清洁手部。

② 帮宝宝脱衣服。

③ 将按摩油倒入手中，用手心搓热。

④ 将毛巾围成圈圈状，仿造子宫内的形状，再将宝宝轻放在圈圈中，可让宝宝更有安全感。

⑤ 和宝宝说话，告诉宝宝：要开始帮你按摩喽！





从腿部和脚丫子开始

挤牛奶式

一手握住宝宝的脚踝，另一只手握住宝宝的大腿，从臀部往膝盖方向，慢慢旋转。



滑转式

两手上下握住宝宝的大腿及小腿，双手慢慢地一边滑转，一边轻柔捏压大腿直到脚踝。



脚掌推按法

以一手虎口轻握宝宝脚踝，用两手手指轮流推按宝宝的脚



揉捏脚趾头

一手握住宝宝的脚踝，一手轻轻地搓揉宝宝的脚趾头。



脚背推按法

双手握住宝宝的脚，大拇指



脚踝推按法

两手轻握宝宝脚掌，一手用拇指，轻轻由脚踝往脚背方向推



大腿推按法

双手握住宝宝大腿，利用拇指由宝宝的大腿中心往外侧推



小腿按摩法

用双手握住宝宝的小腿轻

接下来是背部

水车式

双手交替，轻轻滑推背部。

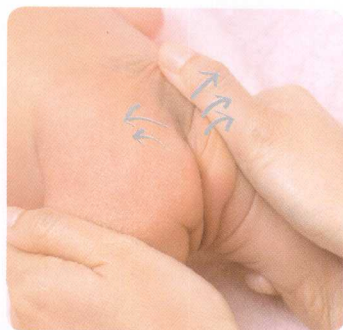


脊椎旋推

一手扶住宝宝的身体，手指合

轻捏屁股

整个手掌包附宝宝臀部，轻捏宝宝的屁股。



旋推屁股

双手扶好宝宝屁股，利用虎口带动拇指力量，在宝宝的屁股上由里向外推按。

手部按摩



由上往下轻握

一手拉住宝宝的手掌，一手由手臂往手掌方向轻轻握压。



挤牛奶式

一手握住宝宝的手掌，一手由宝宝的肩膀到手掌的方向，轻轻旋转宝宝的手臂。



手心推按

利用拇指，按摩宝宝的手心往手指轻轻滑推。



拉拉手指

用拇指和食指力量，轻拉宝宝的手指。



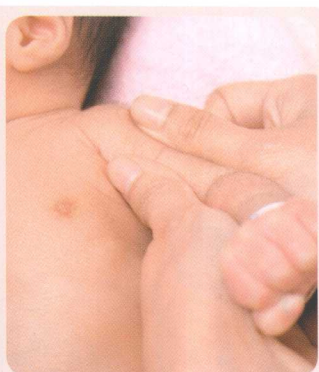
滑推手背

利用双手拇指由手背的中间往两旁轻轻滑推。



滑推手臂

双手握住宝宝的手臂，由下往上，利用拇指的力量从中间往两旁滑推。



腋肢窝

将宝宝手臂轻轻拉起，轻轻按压腋肢窝有皱折的地方。

胸部按摩



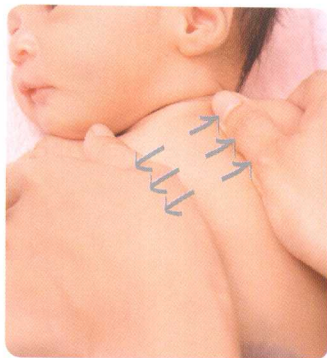
轻轻推按胸部

用手掌先固定宝宝身体一侧，将手指并拢，利用掌心



手指旋推胸部

利用手指，轻轻旋推宝宝胸部。



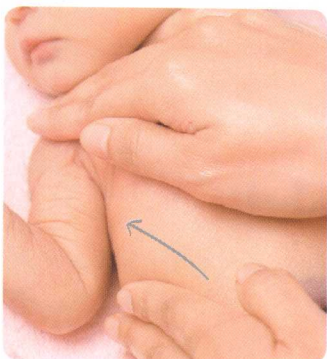
双手包握胸部

双手包握宝宝胸部，利用拇指的力量，从宝宝的胸部中



胸部画爱心

利用手指力量，从宝宝的胸骨中间直到肩膀上侧推揉，



双手交叉滑推

双手互相交替，由宝宝的胸



蝴蝶式交叉

由宝宝的肩膀，轻轻滑推到宝宝的臀部。

腹部按摩



交替滑推

利用手掌的力量，两手交替滑推宝宝的腹部。



日月式按摩

两手放在宝宝的腹部，左手以顺时针方向画圆按摩，接着再用右手顺时针画圆按摩。

I love "U"

在宝宝的肚子上，轻轻画“l”、倒“L”、倒“U”。



点点按摩

手指头在宝宝腹部由左往右，像用手指头走路一样，在宝宝的腹部轻轻点按。

最后是头部



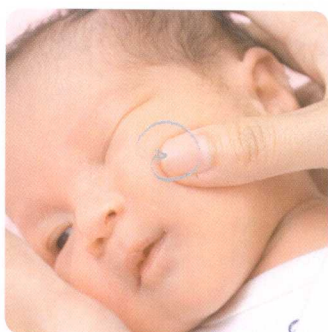
眉毛上方滑推

从宝宝的眉毛上方，由眉心往眉尾方向轻轻滑推。



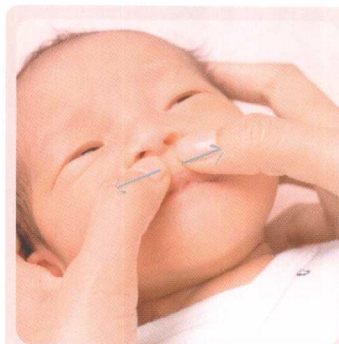
"C"字按摩

从宝宝的鼻梁上方往颧骨方向，画一个“C”的形状。



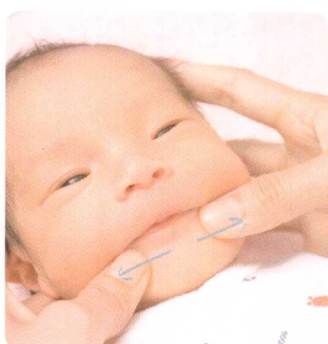
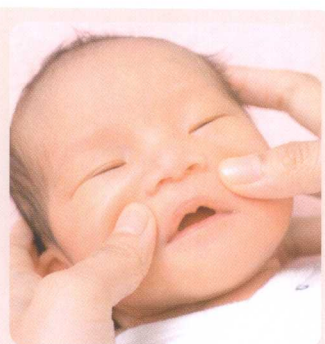
脸部肌肉滑推

在宝宝的脸颊两边，轻轻画圆圈。刚开始先画小圈，再逐渐扩大为大圆圈。



人中按摩

由人中中的地方，向脸颊两侧轻轻点按，或由脸颊往人中方向轻轻点按。



下巴按摩

由下巴中间往两旁轻轻点按，再由两旁往中心点按即可。

宝宝重点部位清洁

■ 清洁宝宝的眼睛

方向：眼头 → 眼尾

帮宝宝洗澡时是最好的眼部清洁时机。因为洗澡时，浴室充满水蒸气，正好帮助软化宝宝眼睛里面的污垢。

洗澡水放好后，趁着水还是最干净时先清洁宝宝的眼睛，利用纱布巾蘸水，轻轻地由内（眼头）往外（眼尾）擦拭即可。切记不可以来回擦拭，最好是一边眼睛使用一支干净的棉花棒或是干净的纱布一角，这样才不会让脏东西又跑进宝宝的眼睛里去。



■ 清洁宝宝的鼻孔

洗澡后是最佳清洁时机

宝宝洗澡后，是清洁鼻孔的最佳时机，因为浴室中的水蒸气，可以帮助软化宝宝鼻子里面的脏东西，也会变得比较容易清洁。因为宝宝的鼻子小小的，脏污也不会太大，所以清洁宝宝的鼻孔时，只要利用棉花棒蘸冷开水或生理食盐水，用旋转的方式，就能把脏东西卷出来。清洁时，棉花棒伸入鼻孔的深度一厘米左右即可，要记得并不是愈深入就能清理得愈干净哦。



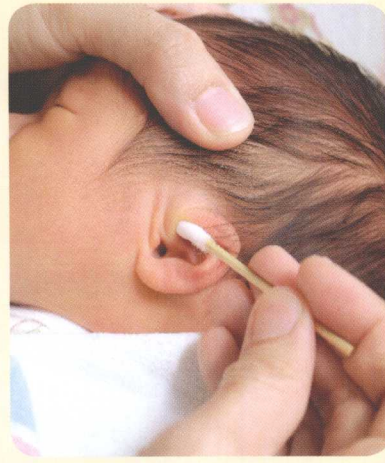
■ 清洁宝宝的耳朵

洗澡时轻擦拭外耳壳即可

因为宝宝的耳朵相当脆弱，父母并不需要特别帮宝宝挖耳朵。

很多时候，父母为了帮宝宝清理耳垢，却反而将耳垢推向里面，反复掏挖之下很容易让宝宝脆弱的耳道受伤。

帮宝宝洗澡时，妈妈可以利用纱布巾或棉花棒蘸冷开水，轻轻擦拭耳壳部分即可。如果宝宝的耳朵进水了，建议妈妈可以拿干棉花棒在宝宝的外耳处轻轻旋转，将水慢慢吸干。平常若看到宝宝的外耳有污垢，可用棉花棒蘸冷开水，轻轻旋转，将外耳的脏东西卷出即可。



■ 清洁宝宝的手指、脚趾

纱布巾沾湿轻擦即可

宝宝的手指、脚趾相当脆弱，加上碰触其他物品的范围有限，平常只需用纱布巾蘸湿轻轻擦拭每根手指、脚趾即可。擦拭的时候要留意手指、脚趾之间的间隙，皱折处是否藏纳污垢？如果手脚指甲太长，可以趁着洗澡后顺便修剪。



■ 清洁宝宝的生殖器

女宝宝的清洁方向



会阴部→肛门

无论是女宝宝或男宝宝，清洁生殖器时都不可忽略皱折的部分。帮女宝宝清洁阴部时，要由会阴部往肛门方向清洗，不可来回擦洗，这样才不会将肛门的细菌又带到会阴部而诱发感染。此外，宝宝的会阴部有胎脂覆盖，清洁时并不需特别费力搓洗，只需要将皱折处的白色皮垢清洗干净即可。

男宝宝的清洁重点



包皮、睾丸皱折处的皮垢要洗干净

帮宝宝清洁生殖器时，要小心翻开包皮皱折处，将皮垢清洗干净。睾丸是常令人忽略的清洁部位，清洁时除了也要将皱折处的皮垢清洗干净之外，清洁睾丸还具备一项十分重要的作用，那就是检查宝宝睾丸的位置是否正常，两边睾丸是否都在阴囊中，家长要观察宝宝是否有隐睾症的情况。

为什么要在宝宝洗澡时检查睾丸

宝宝在洗热水澡时，全身会放松，阴囊和提睾肌也呈现放松状态，睾丸会自动掉入阴囊内，这时正是检查宝宝有无隐睾症的好时机。

结语

帮宝宝清洁这些重点部位时，也能顺便观察宝宝的健康状况。如果发现带有异味的分泌物，最要紧的是要将分泌物的颜色、味道、出现时间、持续多久、宝宝近日的饮食状况等，一并告知小儿科（或是新生儿科）医生，帮助医生作出正确的判断，让宝宝更健康！



产后月子菜

CHANHOUYUEZICAI

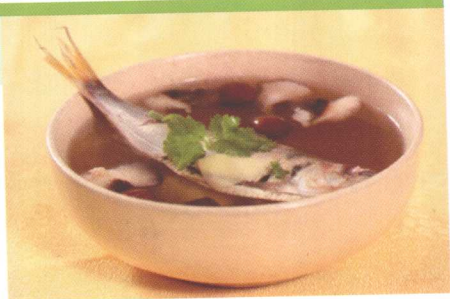
产后第一周重在开胃

清炖鱼

材料 宰杀好的鲜鱼1条（500~600克），香菇3朵，红枣4枚，葱段、姜片、蒜末各少许，盐、料酒、醋各适量。

做法

1. 将鱼洗干净，在鱼身两侧切上花刀，抹上盐浸渍5~10分钟待用。香菇洗净后切片。红枣洗净备用。
2. 锅置火上，放少许油烧热，放入葱花炆锅，然后加入适量水（漫过鱼身即可），将鱼放入锅内，加入香菇、红枣、葱、姜、蒜、料酒、醋，大火烧开。
3. 开锅后，改小火慢炖30分钟左右，即可出锅。



什锦蔬菜粥

材料 大米100克，西兰花200克，洋菇、香菇、胡萝卜各30克，盐适量。

做法

1. 大米洗净后泡水30分钟备用。
2. 洋菇、香菇、胡萝卜洗净切丝。西兰花用开水余烫。
3. 锅内加入米和水，用大火煮开。
4. 加入洋菇丝、香菇丝及胡萝卜丝，改小火煮至米粒黏稠。
5. 再放入余烫过的西兰花及盐，煮开即可。



豆浆小米粥

材料 小米200克，黄豆100克，蜂蜜适量。

做法 ▶▶▶

1. 将黄豆泡好，加水磨成豆浆，用纱布过滤去渣待用。
2. 小米淘洗后，用水泡过，磨成糊状，也用纱布过滤去渣。
3. 在锅中放水，烧沸后加入豆浆，再沸时撇去浮沫。
4. 边下小米糊边用勺向一个方向搅匀，开锅后撇沫。
5. 加入蜂蜜，继续煮5分钟即可。

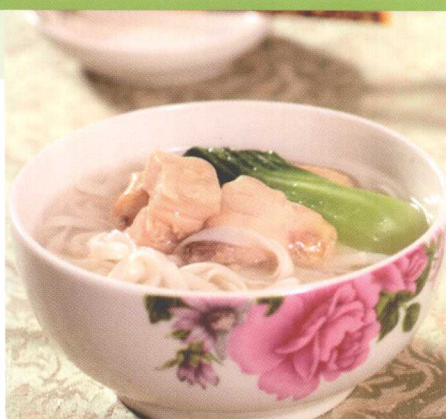


姜丝麻油面

材料 姜丝15克，挂面100克，鸡腿1个，麻油5大匙，米酒水100毫升。

做法 ▶▶▶

1. 将鸡腿洗净，切成小块备用。
2. 锅内加入麻油，用小火烧热，下入姜丝煸炒出香味，再加入鸡块，翻炒至鸡肉变色。
3. 加入米酒水和适量清水，大火烧开，再用小火煮20分钟。
4. 另起锅将挂面煮熟，捞入碗中。
5. 将鸡腿及汤汁浇在面上即可。

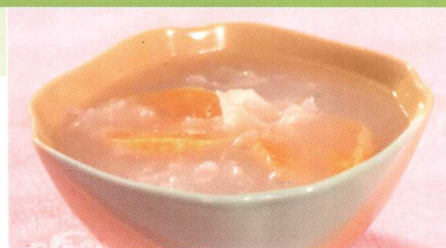


橘饼银耳羹

材料 橘饼2个，银耳15克，白糖少许。

做法 ▶▶▶

1. 将银耳用水泡发，洗净，撕成小朵。
2. 将橘饼、银耳放入锅中，加入适量清水，先用大火烧开后，再用小火炖3个小时左右。
3. 待银耳酥烂，汤汁浓稠，加入白糖即可。



当归生姜羊肉汤

材料 羊肉400克，当归10克，生姜10克，甘蔗汁10克，酱油5克，料酒5克，盐5克。

做法 ▶▶▶

1. 将生姜洗净，去皮切片备用。将羊肉切成1寸见方的块，投入沸水中氽烫一下，捞出用清水洗净。当归洗净，切小段备用。
2. 锅中加适量清水煮沸，放入生姜、当归、羊肉块、酱油、料酒、甘蔗汁，加盖，用小火炖至肉熟。
3. 加入盐，稍煮片刻，即可出锅。

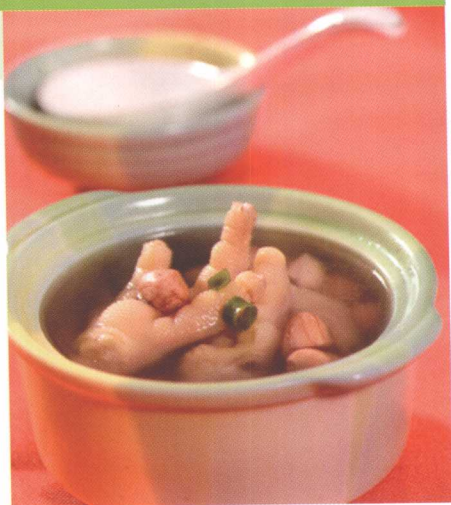


花生凤爪汤

材料 鸡爪10个（200克左右），花生米50克，姜2片，料酒1小匙，盐半小匙，味精少许。

做法 ▶▶▶

1. 将鸡爪剪去爪尖，用清水洗净。花生米放入温水中泡半个小时，用清水洗净。
2. 锅中加入适量清水烧开，放入鸡爪、花生米、料酒、姜片，用小火焖2小时左右。
3. 加入盐、味精，淋上鸡油即可。



红豆桂圆莲子汤

材料 红豆200克，桂圆肉3枚，莲子（去心）20枚，冰糖适量。

做法 ▶▶▶

1. 将莲子用热水泡1~2小时，放到锅里，加适量水煮熟。将红豆用冷水浸泡半个小时，洗净备用。
2. 加入红豆和桂圆肉，用中火煮20分钟左右。
3. 加入冰糖煮至溶化即可。



莲藕炖排骨

材料 莲藕200克，排骨150克，红枣10枚，姜适量，盐1小匙，白糖少许，清汤适量。

做法 ▶▶▶

1. 将莲藕洗净，削去皮，切成大块。排骨剁成小块，红枣洗净，姜切片备用。
2. 锅内加适量清水烧开，下入排骨，用中火煮尽血水，捞出来沥干水。
3. 将莲藕、排骨、红枣、生姜一起放进炖盅，调入盐、白糖，注入清汤，小火炖2小时即可。



豌豆粥

材料 豌豆50克，猪排骨250克，盐适量。

做法 ▶▶▶

1. 豌豆洗净。排骨洗净，剁成小块。
2. 锅置火上，放入适量清水、豌豆、排骨，煮至豌豆烂熟，放入精盐调味即可。

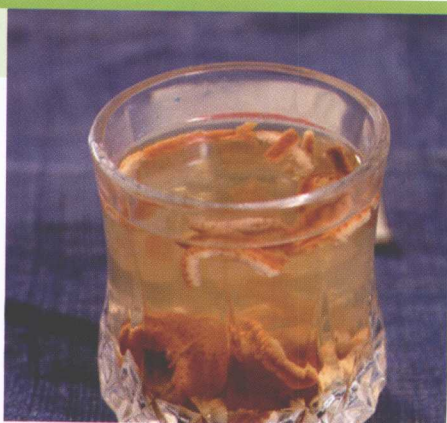


山楂姜汤

材料 山楂、红糖各50克，姜6片。

做法 ▶▶▶

1. 将山楂、生姜分别洗净，放入沙锅中，加入适量清水，先用大火烧开，再用小火煮半小时左右。
2. 调入红糖，煮至溶化即可。



产后第二周重在补血

红枣蒸糯米

材料 无核红枣250克，糯米粉100克，冰糖适量。

做法 ▶▶▶

1. 将无核红枣用水浸泡10小时备用。冰糖用温水浸泡溶化成冰糖水。
2. 糯米粉加入30克温水温熟，搅拌后揉成团，再搓成小条。
3. 用小刀在红枣中间纵向切一刀，然后夹入搓好的糯米小条，再撒上冰糖水。
4. 蒸锅放入适量水，把红枣放入碗内，大火蒸10分钟后，小火继续蒸5分钟即可。



阿胶糯米粥

材料 糯米100克，阿胶50克，红糖适量。

做法 ▶▶▶

1. 阿胶擦洗干净，捣碎。
2. 糯米淘洗干净，用清水浸泡约2小时。
3. 锅内放入清水、糯米，先用大火煮沸后，再改用小火熬煮成粥。
4. 下阿胶拌匀，再用红糖调味即可。



肉桂猪肝粥

材料 猪肝100克，大米200克，肉桂粉2克，料酒、植物油、盐、鸡精各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将猪肝洗净，切成薄片，放入碗中，加入肉桂粉、料酒、植物油、盐，腌10~15分钟。将大米淘洗干净备用。
2. 锅中加适量清水烧开，下入大米，按常法煮粥。
3. 至粥八成熟时，加入猪肝，煮熟。
4. 加入盐和鸡精调味，即可食用。

