

# 如何孕育 优秀宝宝

孕产育儿专家问答

名师文化生活编委会◎编著



**畅销**

全国大书城大超市  
便利店

全球妈妈最关心的  
500个孕产育儿问题

辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 如何孕育 优秀宝宝

孕产育儿专家问答

名师文化生活编委会◎编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

如何孕育优秀宝宝：孕产育儿专家问答/名师文化生活编委会编  
著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2010.8  
ISBN 978-7-5381-6600-2

I. ①如… II. ①名… III. ①妊娠期-妇幼保健-问答②产褥期-妇  
幼保健-问答③婴幼儿-哺育-问答 IV. ①R715.3-44②TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第143958号

# 如何孕育优秀宝宝：孕产育儿专家问答

名师文化生活编委会◎编著

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm×238mm

印 张：24

字 数：300千字

出版时间：2010年8月第1版

印刷时间：2010年8月第1次印刷

策划制作：名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话：020-61930481)

责任编辑：名 实

文字编辑：曹敏儿 高 真 夏 琦

封面设计：刘 誉

版式设计：林 希

责任校对：合 力

书 号：ISBN 978-7-5381-6600-2

定 价：29.80元

联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail:lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6600

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

律师声明：

本书版权所有，严禁转载、摘录，侵权必究！

本书独立授权：



名师文化出版(香港)有限公司  
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

# 前言 preface

如何孕育优秀宝宝：孕产育儿专家问答

做好优孕、优生、优育、优教，是每一个家庭最大的期望。在孕育、生育、养育、教育这一甜蜜而辛苦的过程中，每一对父母、每一个家庭，都付出了无限的爱和耐心，还有辛苦。然而，新生命的孕育、诞生以至成长，是一个非常复杂的过程，年轻的父母往往会遇到很多问题，但大多数时候却是束手无策。

《如何孕育优秀宝宝：孕产育儿专家问答》是妈妈和孩子的全职家庭护理好帮手。本书内容涵盖了孕前优生准备、孕期40周的保健、产后的调养和护理、新生儿的哺育和婴幼儿的科学养育，完整地记录了“孕、育、养”的全过程，详细地讲述了怀孕期、产褥期、婴儿期、幼儿期母子的生理特点、护理保健、日常生活起居、饮食营养和疾病防治等。凡准妈妈和新妈妈迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。

本书配有活泼生动的漫画，穿插了富有趣味性的小贴士，设计精美，图文并茂。在编排过程中力求内容科学、文字通俗易懂，具有可读性、观赏性与实用性，是广大读者优孕、优生和科学育儿的理想读物，新手父母可以现查、现学、现用。

希望各位妈妈能愉快地度过人生这一段特殊时期，孕育一个聪明健康的小宝宝。

# 目录 contents

如何孕育优秀宝宝：孕产育儿专家问答

## 第一章 甜蜜的期盼：

# 怀孕期



## 第二节 孕早期(1~12周)生活全知道

第一节 怀孕前的准备	14	怀孕1个月(1~4周)	28
怎样制定细致的孕前计划	14	怎样知道自己是否怀孕了	28
怀孕前应做好怎样的心理准备	15	孕1月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化	28
怀孕前要做好哪些物质准备	16	怎样推算预产期	29
孕前居家生活应重点注意什么	16	孕早期怎样合理地安排工作	29
准妈妈不宜从事哪些工作	17	准妈妈要避开哪些辐射源	30
孕前准备期的饮食应注意什么	17	怎样应对怀孕初期的身体不适	31
为什么要补充叶酸	18	如何缓解孕期疲劳	32
准爸爸也要补充叶酸吗	19	准妈妈服用药物了怎么办	33
最佳生育年龄是什么时候	19	准妈妈感冒了怎么办	34
什么季节怀孕比较理想	20	孕期怎样保持良好的情绪	34
不同季节受孕需要注意什么	20	环境对胎儿有很大影响吗	35
怎样计算排卵期	21	孕期还能有“性福”吗	36
如何把握最佳的怀孕时机	22	孕早期适宜什么运动	36
早产或流产后短时间内不宜怀孕吗	23	孕期运动应注意些什么	37
长期服药和受X光照射后能否马上怀孕	24	准妈妈怎样饮水才健康	38
婚检、孕检、产检有什么不同	24	孕早期的饮食应注意什么	39
为什么准爸妈要检查血型	25	孕期为什么要进行产前检查	40
什么是胎教	26	孕期一般的产检流程是怎样的	40
胎教的成功要素有哪些	26	孕1月胎教做什么	42
孕前也需要胎教吗	27	准妈妈的情绪对胎儿有影响吗	42

## 怀孕2个月(5~8周) 43

- ② 孕2月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化 43
  - ② 胎盘、脐带、羊水对胎儿各有什么作用 43
  - ② 怎样应对妊娠反应 44
  - ② 厌食与呕吐会影响胎儿吗 45
  - ② 准妈妈如何消除困倦现象 46
  - ② 准妈妈应怎样注意口腔卫生 47
  - ② 如何预防自然流产 48
  - ② 怎样发现和应对宫外孕 48
  - ② 准妈妈可以经常服用补药或温补吗 49
  - ② 孕期咳嗽吃什么 50
  - ② 哪些食物可能导致流产 50
  - ② 孕期能吃冷饮和火锅吗 51
  - ② 孕早期需要做哪些常规检查 52
  - ② 孕后第一次产检应做什么准备 52
  - ② 去产检时要做哪些准备 53
  - ② 孕期B超检查怎么安排 53
  - ② 孕2月胎教做什么 54
- ## 怀孕3个月(9~12周) 55
- ② 孕3月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化 55
  - ② 准妈妈怎样应对皮肤问题 56
  - ② “白领”准妈妈要注意些什么 56
  - ② 准妈妈怎样轻松入睡 57

## ② 准妈妈的卧室内能铺地毯吗 59

- ② 胎儿畸形怎么办 59
- ② 怎样让胎儿的视力发育更佳 60
- ② 准妈妈为什么会出现头痛 60
- ② 孕期便秘怎么办 61
- ② 孕期喝茶有害准妈妈健康吗 62
- ② 孕期产检包含哪些项目 62
- ② 孕期产检应注意什么事项 64
- ② 什么情况下准妈妈要增加B超检查 64
- ② 孕3月胎教做什么 65



## 第三节 孕中期(13~27周)生活全知道 67

### 怀孕4个月(13~16周) 67

- ② 孕4月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化 67
- ② 怎样轻松选择孕妇装 67
- ② 孕期怎样进行乳房按摩 68
- ② 孕中期怎样快乐工作 69
- ② 准妈妈如何消除紧张情绪 69
- ② 孕期适宜的体重增长是多少 70
- ② 怎样安排准妈妈孕中期的营养膳食 71

- ② 孕中期产检有什么特殊项目吗 72
- ② 为什么很多产检项目要反复进行 73
- ② 孕4月胎教做什么 73
- 怀孕5个月(17~20周) 75

- ② 孕5月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化 75
- ② 准妈妈怎样防治痔疮 75
- ② 准妈妈如何应对腰酸背痛 76
- ② 准妈妈游泳需要注意什么 77
- ② 准妈妈游泳有什么好处 77
- ② 怎样听胎儿的心跳 78
- ② 产前诊断和检查有何区别 79
- ② 哪些准妈妈必须做产前诊断 79
- ② 为什么要多与胎儿讲话 80
- ② 孕5月胎教做什么 80

怀孕6个月(21~24周) 82

- ② 孕6月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化 82
- ② 准妈妈适宜常用电扇或空调吗 82
- ② 孕6月还在工作对身体有影响吗 83
- ② 准妈妈为什么要数胎动 83
- ② 准妈妈如何掌握胎动 84
- ② 为什么准妈妈会长妊娠纹 85
- ② 妊娠纹可以预防和避免吗 85
- ② 怎样预防和提早发现妊娠高血压综合征 86
- ② 胎儿的大脑发育需要什么营养 87
- ② 准妈妈需要做三维B超检查吗 88
- ② 哼歌谐振法对胎教有作用吗 88
- ② 孕6月胎教做什么 89

怀孕7个月(25~28周) 91

- ② 孕7月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化 91

- ② 准妈妈居家生活应注意些什么 91
- ② 孕期怎样消除精神压力 92
- ② 准妈妈怎样远离感冒 93
- ② 羊水量多少会影响胎儿发育吗 93
- ② 哪些孕妇要特别留神糖尿病 94
- ② 下肢肌肉痉挛该怎样护理 94
- ② 孕期贫血常见症状有哪些 95
- ② 准妈妈贫血怎么办 95
- ② 怎样防治下肢静脉曲张 96
- ② 孕7月产检要查血糖吗 97
- ② 孕7月胎教做什么 97



第四节 孕后期(28~40周)生活全知道 99

怀孕8个月(29~32周) 99

- ② 孕8月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化 99
- ② 孕后期有什么需要特别注意的吗 99
- ② 孕妇“尿床”怎么办 100
- ② 孕后期准妈妈怎样调节心理 101
- ② 准妈妈胃酸多怎么办 101
- ② 孕后期的膳食如何安排 102
- ② 孕后期准妈妈容易出现哪些异常 102
- ② 孕妇如何预防早产 103
- ② 孕后期怎么做产前检查 103
- ② 孕8月胎教做什么 104

怀孕9个月(33~36周) 106

- ② 孕9月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化 106
- ② 乳房保健应注意些什么 107

- ② 准妈妈需要参观产房吗 107
- ② 如何把握入住的时机 108
- ② 是否要专门学习有助于分娩的方法 109
- ② 准妈妈需专门了解分娩过程吗 109
- ② 如何选择分娩方式 110
- ② 分娩前夕怎样调节身体 111
- ② 孕9月胎教做什么 111
- 怀孕10个月(37~40周) 112
- ② 孕10月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化 112
- ② 准妈妈分娩前该准备和注意些什么 113
- ② 产妇入院需准备什么物品 113
- ② 怎样准备婴儿用品 114
- ② 临产前饮食怎么安排 115
- ② 孕10月还要继续做胎教吗 116
- ② 产前怎样做好心理调节 116
- ② 如何知道分娩开始 117
- ② 分娩需要多长时间 117
- ② 过期妊娠有害吗 118
- ② 过期妊娠怎么办 118



### 第五节 高龄孕产妇保健 119

- ② 高龄结婚能顺利怀孕吗 119
- ② 为什么高龄女性受孕难 119
- ② 高龄准妈妈如何调节生活 120
- ② 高龄准妈妈需要做哪些检查 121
- ② 高龄孕妇适宜进行什么锻炼 121
- ② 哪几件事高龄准妈妈不可忽视 122
- ② 高龄孕妇保健要注意什么 123
- ② 高龄准妈妈生活上要注意什么 124

- ② 高龄准妈妈有哪些优势 124
- ② 如何调节高龄准妈妈的心理 125
- ② 高龄准妈妈怎样能平安分娩 126

## 第二章 辛苦与快乐并存:

# 产褥期



### 第一节 产后健康护理 128

- ② 产后怎样分期护理 128
- ② 产后期要做些什么检查 129
- ② 如何度过产后最初的8星期 131
- ② 产后怎样去除黄褐斑 132
- ② 产后的妊娠纹能否消失 134
- ② 产后可以马上束腰吗 135
- ② 产后多长时间为产褥期 136
- ② 不同体质的产妇该怎样坐月子 137
- ② 产后大量出汗是什么原因 138
- ② 产后这样保养合理吗 138
- ② 产后月经什么时候来 139
- ② 产后应怎样穿衣 140
- ② 产后妈妈应该怎样补肾 141
- ② 哺乳期怎样护理乳房 142
- ② 母乳妈妈断奶前后的乳房护理 144
- ② 产后新爸爸应该怎样做 146
- ② 产后可不可以洗头 147



### 第二节 产后营养调理 148

- ② 产妇分娩当天要怎么吃 148
- ② 坐月子上火怎么办 149
- ② 坐月子时怎样用药膳调理 150



- ❓ 月子的3个阶段饮食有什么区别 152
- ❓ 产后服用人参有什么讲究 152
- ❓ 产妇为什么不能吃太多的红糖 153
- ❓ 产后饮食有什么禁忌 153
- ❓ 什么食物适合产妇食用 155
- ❓ 产后第一餐不恰当会引起月子病吗 156
- ❓ 产后如何补充流失的钙 157
- ❓ 产妇喝月子汤有什么功效 158
- ❓ 夏天坐月子可以大量进补吗 159



### 第三节 顺产产后护理及营养调理 160

- ❓ 顺产产后怎样排便 160
- ❓ 产后会阴伤口怎样冲洗 160
- ❓ 顺产后科学的饮食能恢复体形吗 161



### 第四节 剖宫产产后护理及营养调理 162

- ❓ 剖宫产术后怎样分期护理 162
- ❓ 剖宫产产妇应该怎样保养 164
- ❓ 为什么剖宫产后的瘢痕这么难看 164
- ❓ 剖宫产后怎样用饮食调理 166
- ❓ 剖宫产后要注意哪些事 168



### 第五节 产后运动和减肥 169

- ❓ 顺产产后第3、第4天妈妈如何做运动 169
- ❓ 坐月子期间应该怎样运动 169
- ❓ 产后怎样减肥 171
- ❓ 产后怎样消灭凸出的腹部 173
- ❓ 坐月子如何预防产后肥胖 174



### 第六节 产后性生活 176

- ❓ 产后第一次性生活何时开始 176
- ❓ 产后应该怎样避孕 177
- ❓ 产后为什么会性冷淡 179
- ❓ 产后阴道松弛怎么办 180
- ❓ 剖宫产是否有利于产后性生活 180
- ❓ 产后女性要经常清洗私处吗 182
- ❓ 产后妈妈如何保持激情 182
- ❓ 怎样恢复少女般的紧致 183



### 第七节 产后心理护理 184

- ❓ 产后妈妈为什么会感到情绪化 184
- ❓ 年轻妈妈如何应对压力与困扰 184
- ❓ 产妇心情不好,新爸爸可做些什么事 187
- ❓ “产后三日闷”是什么 187
- ❓ 怎样赶走产后抑郁 188
- ❓ 什么食物可抗产后抑郁症 189



第八节 母乳喂养	190
② 新妈妈应该怎样开奶	190
② 母乳能帮助婴儿免受感染吗	190
② 母乳中的抗体有什么作用	191
② 母乳与奶粉的区别在哪	192
② 上班族可以纯母乳喂养吗	193
② 到底是什么妨碍了纯母乳喂养	194
② 家长应该怎样给宝宝添加辅食	195



第九节 产后综合症的防治	197
② 产后怎样防止痔疮	197
② 如何恢复产后“妈妈手”	197
② 为什么会产后腰痛	199
② 产后感染可怕吗	200
② 什么是晚期产后出血	201
② 为什么产后会脱发	202
② 什么原因造成产后身体疼痛	203
② 怎样预防乳腺炎	203
② 盆腔静脉曲张是怎样引起的	206
② 产妇为什么会尿潴留	206
② 土办法可以缓解产后关节痛吗	207
② 产后怎样预防子宫脱垂	208
② 新妈妈如何摆脱尿失禁	209

### 第三章 小天使来到人间：

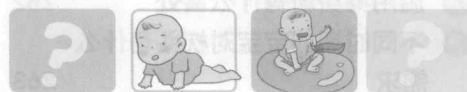
## 宝宝的婴儿期

第一节 生长发育	212
② 新生儿的正常生理状况是怎样的	212
② 判断新生儿正常的标准是什么	213

② 宝宝出生42天一定要体检吗	213
② 婴儿的发育有什么特征	214
② 宝宝大脑是怎样发育的	216
② 婴儿的视觉发育有什么特点	217



第二节 饮食营养	219
② 母乳喂养有什么区别吗	219
② 为什么要提倡母乳喂养宝宝	220
② 新生儿母乳喂养要注意什么	220
② 为什么要给婴儿添加辅助食品	222
② 给婴儿添加辅食要遵循哪些原则	223
② 宝宝怎样吃有益于视力发育	225
② 宝宝的辅食添加和喂养要注意些什么	226
② 怎样判断宝宝的营养情况	229
② 怎样给宝宝补钙	230
② 怎样给宝宝补铁	231
② 怎样给宝宝补锌	232



第三节 技能锻炼	233
② 新生儿有哪些运动能力	233
② 怎样引导宝宝练习抬头	233
② 怎样给孩子做被动操	234
② 宝宝应该怎样练习翻身	235
② 婴儿的精细动作是怎样发展起来的	236
② 怎样锻炼宝宝的视力	239
② 怎样与宝宝交流才能让宝宝更聪明	240

② 宝宝动作发展有什么规律	241
② 宝宝为何会感觉统失失调	242
② 怎样锻炼宝宝的动作协调能力	243
② 什么是前庭失常	244
② 宝宝注意力不集中怎么办	248
② 怎样纠正触觉功能失调	249
② 怎样发展宝宝的听觉	251
② 婴儿的认知能力是怎样发展的	252
② 0~1岁婴儿的语言发展有什么特点	253
② 怎样培养婴儿的手眼协调能力	255
② 怎样让孩子学会爬行	256
② 该不该让宝宝用学步车	257
② 怎样发展婴儿的音乐能力	258



#### 第四节 生活常识 259

② 怎样选购婴儿床	259
② 怎样帮婴儿挑选合适的玩具	260
② 怎样选对奶瓶	261
② 滥用爽身粉有什么害处	262
② 不同时期的宝宝对枕头有什么需求	263
② 宝宝为什么会哭	264
② 如何帮助宝宝顺利排便	266
② 0~1个月婴儿每天拉4次大便正常吗	266
② 这样算不算生病	267
② 婴幼儿吐奶是病吗	268
② 婴儿的“小鸡鸡”应怎样护理	269
② 婴儿有哪些常见的皮肤问题	270
② 怎样给宝宝洗屁股	270
② 可以用淀粉代替爽身粉吗	272
② 香油可以缓解尿布疹吗	272
② 小宝宝吃手指要纠正吗	273



#### 第五节 常见疾病 275

② “蒙被过暖综合征”是婴儿没盖好被子吗	275
② 如何发现婴儿先天性腕关节脱位	276
② 婴儿疝气该如何处理	276
② 宝宝“上火”导致便秘该怎么办	277
② 婴儿肾结石该怎么办	277
② 怎样纠正宝宝的“乳头错觉”	279
② 婴儿湿疹该怎么办	279
② 什么是“婴儿摇晃综合征”	280
② 如何诊断和防治新生儿惊厥	281
② 宝宝的便便是否正常	282
② 宝宝为何会患“脐疝”	283
② 婴儿斜颈该怎么办	284
② 新生儿患鹅口疮如何治疗	284
② 婴儿先天性心脏病如何形成	285
② 婴儿脑瘫在不同月龄中表现如何	286
② 如何治疗婴幼儿夏季腹泻	287



#### 第六节 心理健康 289

② 婴儿也知道别人的心思吗	289
② 多抱一抱宝宝会更聪明吗	289
② 不同月龄的婴儿有何依恋特性	290
② 怎样让宝宝不再“怕生”	290
② 宝宝哭的时候该不该去哄	292
② 小宝宝也会有记忆力吗	292
② 如何发展宝宝的模仿力	293

- ② 如何解读宝宝的笑 295
- ② 如何安抚宝宝的不良情绪 295
- ② 家长一定要以正面的情绪照料宝宝吗 296
- ② 婴儿也会感到孤独吗 297
- ② 怎样纠正宝宝的吮指行为 298

#### 第四章 健康聪明每一天:

## 宝宝的幼儿期

### 第一节 生长发育 300

- ② 为什么幼儿1岁多还不长牙 300
- ② 幼儿乳牙不齐是否要进行干预 300
- ② 怎样养育不同气质类型的幼儿 301
- ② 评判幼儿健康的标准是什么 303
- ② 如何让幼儿的大脑更健康 304
- ② 怎样让幼儿顺利断奶 305
- ② 幼儿指甲不光滑是缺微量元素吗 307
- ② 幼儿憋尿会影响身体发育吗 307
- ② 春季如何让宝宝快速长高 308
- ② 怎样维持幼儿的健康体重 308



### 第二节 饮食营养 311

- ② 幼儿最好吃哪些食物 311
- ② 如何培养幼儿饮食好习惯 311
- ② 如何安排幼儿科学饮食 312
- ② 怎样判断幼儿的营养状况 313
- ② 幼儿最容易缺乏哪些营养素 314
- ② 1~2岁幼儿的饮食有何特点 314
- ② 怎样给幼儿提供御寒的食物 315

- ② 饮食导致幼儿性早熟该怎么办 316
- ② 幼儿喝奶有什么讲究 317
- ② 幼儿不爱吃肉怎么办 317
- ② 夏天怎样为幼儿安排饮食 319
- ② 幼儿在秋天该吃什么“清火” 320
- ② 幼儿吃大米是否安全 320
- ② 幼儿应该怎样正确地喝水 321
- ② 幼儿如何正确吃鱼 322
- ② 幼儿每天喝牛奶还会贫血吗 323
- ② 怎样给幼儿提供零食 324
- ② 如何改善幼儿食欲不佳 325
- ② 家长应如何对待幼儿厌食 326
- ② 如何引导幼儿吃正餐 327
- ② 幼儿摄入膳食纤维有什么好处 327
- ② 幼儿都要吃强化食品吗 328
- ② 哪些食物能提高幼儿抵抗力 329
- ② 哪些食物有利于幼儿大脑发育 329
- ② 哪些食物有损幼儿大脑发育 331
- ② 怎样利用饮食预防幼儿贫血 331
- ② 如何利用食疗帮幼儿防燥 332
- ② 幼儿吃什么食物可补锌 333
- ② 幼儿肺炎如何加强营养 333
- ② 夏季阳光充沛幼儿还要补钙吗 334
- ② 身材矮小的幼儿如何调理饮食 334
- ② 怎样给肥胖的幼儿安排饮食 336
- ② 蛋白质过敏的幼儿怎样吃鸡蛋 337



### 第三节 体格锻炼 338

- ② 如何增强幼儿的抵抗力 338
- ② 怎样教幼儿使用筷子 339
- ② 如何判断幼儿的睡眠深度 339
- ② 幼儿睡眠好能长得更快吗 340
- ② 如何训练幼儿走路的协调性 341

- ② 怎样预防幼儿出现“八字脚” 341
- ② 幼儿摔倒后该如何处理 342



#### 第四节 生活常识 343

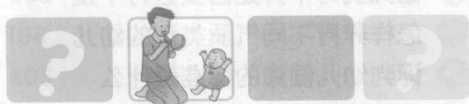
- ② 怎样训练幼儿用杯子喝水 343
- ② 幼儿的牙缝过宽怎么办 343
- ② 如何让幼儿的牙齿健康漂亮 344
- ② 幼儿吃氟锭可以坚固牙齿吗 345
- ② 如何帮助幼儿对抗秋燥 345
- ② 幼儿能喝矿泉水和纯净水吗 347
- ② 夏天怎样帮助幼儿抵挡蚊虫 347
- ② 幼儿可以用驱蚊产品吗 348
- ② 怎样为幼儿选牙刷和牙膏 350
- ② 幼儿睡觉时磨牙正常吗 351
- ② 如何清理幼儿的鼻涕 352
- ② 幼儿多汗是怎么回事 353
- ② 如何护理多汗的幼儿 354
- ② 怎样帮助幼儿防晒 354
- ② 怎样改正幼儿的“坏习惯” 355
- ② 幼儿出游时晕车怎么办 356
- ② 哪种碗更适合幼儿 357
- ② 如何知道幼儿的鞋子合不合脚 359
- ② 幼儿在夏天不穿袜子行吗 359
- ② 幼儿不能控制大小便怎么办 360



#### 第五节 常见疾病 361

- ② 幼儿意外骨折怎样处理 361
- ② 幼儿乳牙龋齿要治疗吗 361
- ② 幼儿牙齿外伤该如何处理 362
- ② 幼儿的手指被夹伤如何救治 363

- ② 幼儿喉咙烫伤怎么办 363
- ② 幼儿怎样预防空调病的侵袭 364
- ② 幼儿流鼻血该怎么处理 364
- ② 幼儿患鼻窦炎怎么办 365
- ② 幼儿铅中毒是怎么回事 366
- ② 如何为幼儿挑选止咳中成药 367
- ② 幼儿惊厥时该怎么护理 368
- ② 幼儿感冒后为什么持续咳嗽 369
- ② 幼儿腹泻了该怎么护理 369
- ② 给幼儿驱蛔虫时要注意什么 370
- ② 幼儿多动少言是听力有问题吗 371
- ② 怎样解读幼儿指甲出现的异状 371
- ② 幼儿痉挛该怎么处理 372
- ② 肥胖对幼儿有哪些危害 373



#### 第六节 心理健康 374

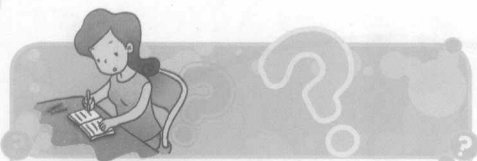
- ② 幼儿怎样克服胆怯心理 374
- ② 怎样培养幼儿的人格 375
- ② 如何让幼儿远离情绪障碍 376
- ② 幼儿行为粗暴时该怎么办 379
- ② 幼儿经常住院对精神健康有影响吗 379
- ② 幼儿也会抑郁吗 380
- ② 幼儿生病该如何度过 382
- ② 如何打造出高情商幼儿 382
- ② 幼儿缺乏情感表现有问题吗 383
- ② 幼儿的情感表现怎会反差那么大 383
- ② 幼儿为何注意力不集中 384



# 第一章 甜蜜的期盼： 怀孕期



## 第一节 怀孕前的准备



### 怎样制定细致的孕前计划

准备要宝宝的夫妻共同制定一份细致的孕前计划，对孕育健康聪明的宝宝十分有益。孕前准备最好提前半年就开始。

#### 怀孕前6个月

夫妻双方应回归健康的生活方式，首先戒除不良嗜好，尤其要远离烟酒。烟酒对生殖系统危害极大，会使精子、卵子质量受损。喜欢喝咖啡的女性应限制在每天一杯之内，最好把咖啡和可乐类饮品暂时戒除，以果汁或蔬菜汁来替代。夫妻双方都要坚持有计划、有规律的运动健身，这对优孕、优生和减轻分娩的困难都有益处。晨跑、瑜伽、游泳、打球、散步都是不错的选择。运动不要求强度，但必须坚持。还要保持良好的精神状态和科学的饮食营养，房事也不要过多。

家里如果养有猫、狗等宠物，在计划怀孕时就要远离它们，因为宠物可能会携带危害胎儿健康的病原体，如弓形虫等，引发流产及畸形儿的可能性会大增。所以应提早忍痛割爱，把宠物送人或暂时寄养在亲友处。

基础体温是女性清晨起床尚未活动时的体温，从月经到排卵前的这段时间，体温较低；当开始排卵时，体

温明显升高，黏液分泌旺盛。女性应开始坚持每天测量记录基础体温，检测排卵的稳定规律。

#### 孕前3个月

这个时期最好抽个时间看一下牙科，做好口腔检查和保健。女性牙齿健康出现问题尤其是患有龋齿时，要及时治疗。日常饮食上，男女双方都要吃得杂一些，不要偏食，特别要注意叶酸的摄取，一般在孕前4个月就应开始补充，可在医生指导下选用专为孕妇设计的复合维生素叶酸片。建议这个阶段的男性也适当补充叶酸，这对提高精子质量很有益。女性要有计划地控制体重，偏瘦或偏胖都不好。女性一定要停用避孕药，专家建议至少在孕前6个月就应停用避孕药。如在停药后短时间内怀孕，则胎儿产生某种缺陷或畸形的可能性相对要高。

在日常生活中，女性要注意远离不安全的环境因素，如化学物质、超强电磁波等，夏季在密闭的空调办公室工作的话，最好定时到户外透一下新鲜空气。还要保证充足的睡眠，可安排一个作息时间表并严格执行。每天睡眠保证在8小时以上，入睡时间在晚上9点半到11点，午休安排在12点半到1点半为好。睡眠时卧室不要紧闭门窗，应保持一定的空气对流。

男女双方还要避免长时间泡澡、泡温泉或洗热水澡，一次洗澡不要超过15分钟，水温不宜超过42℃。男性应避免穿紧身裤或洗桑拿，女性要开始杜绝

化妆、美甲、染发、烫发等美容活动，以免对卵子产生不良影响。直至哺乳期结束前，都最好只护肤不美容。

另外，男女双方最好做一下全面体检，评估健康状况。女性如果患有某些疾病，在注意药物是否会对怀孕有影响的前提下要尽快医治，应在痊愈后再怀孕。男性应做精液化验，分析、判断精子的数量和质量。

### 怀孕当月

这个阶段要调节和减少性生活的频率，增加健身运动，调整好身体状态，注意营养全面和休息。在夫妻双方身体都处于较佳状态时，即可解除一切“防范措施”受孕。



### 怀孕前应做好 怎样的心理准备

怀孕及未来宝宝的降临意味着家庭生活方式的改变，因此夫妻双方要考虑周全，充分做好心理准备。心理准备即精神准备，主要指应在心理状态良好的情况下受孕。夫妻双方只要心态平和，有问题及时沟通，做好共同面对困难、解决问题的思想准备，就有助于营造良好的心理环境。

夫妻双方或一方受到劣性精神刺激，如忧郁、烦恼或夫妻关系紧张，都会直接影响到精子、卵子的质量。

### 保持愉快的心情和情绪稳定

许多女性对怀孕都有担忧，如怕影响体形，怕分娩疼痛，怕将来不会

带孩子等等。但怀孕意味着责任，为人妻到将要为人母，未来孩子的喂养、教育、成长都将面对，要多想想未来的宝宝，把怀孕看做是神圣和愉悦的事，让心中充满着幸福、自豪和信心，并坦然看待可能遇到的困难，而宝宝给父母带来的幸福感和成就感更是无法代替的。至于身体，注意锻炼和科学饮食，产后的体形恢复不是问题。而分娩的疼痛也只是短暂的，想着可爱的宝宝即将到来，为了宝宝所承受的一切都是值得的。同医生密切配合，将有助于顺利分娩。

### 做好工作、生活受影响的心理准备

如果你是一个工作优越、也习惯了忙碌但又准备怀孕的女性，就一定要明白怀孕、分娩将对工作、生活带来重大影响，甚至有因此而暂时失去工作的可能，对此一定要有充分的认识。在生活上，怀孕后许多活动或娱乐都会受到限制，对此也需有充分的思想准备。宝宝的出生还会让家务增多，夫妻双方要做好吃苦耐劳的准备，特别是妻子怀孕时，准爸爸更要主动多承担家务，对妻子给予充分理解和体谅，更加体贴。另外，怀孕后的准妈妈饮食会有所改变，应提前了解、掌握一些关于妊娠、分娩和育儿方面的知识，从心理接受孕期如体形、饮食、生活习惯等一系列特殊的变化。

### 要接受心理空间的变化

宝宝的诞生是从二人世界到三口之家的转变，宝宝自然在父母心中占据了很大的空间。但这种心理空间的变化有时会让人难以适应，夫妻双方都需提前调整好心态。



# 如何孕育优秀宝宝：孕产育儿专家问答



## 怀孕前要做好哪些物质准备

当决定为人父母时，在怀孕前做一些物质准备还是很有必要的。

根据家庭实际情况，改善一下住房的条件。房间不论大小，都必须解决阳光照射和保温的问题。阳光照射不好，室内会相对潮湿，时间长了对孕妇及胎儿都有不利影响。冬季要解决室内保暖问题，提前增设取暖设施。

孕产妇和婴儿的衣物或其他生活必需品虽然不是怀孕前就都要准备好，但夫妻双方应抽点时间了解一些相关的常识和市场，包括质量、品牌、价格等。

如果还没有洗衣机，就要考虑买了，以便那些手脚“笨”一些的准爸爸不至于临场手忙脚乱。

还有日常锻炼需要的简易实用的辅助锻炼工具，像羽毛球拍、网球拍、跳绳等，如果家中没有，应结合自身情况购置一些。怀孕前常练习气功、体操是十分有益的，游泳、跳舞、打球、跑步等也都是不错的选择。还可准备一些优美的音乐唱片，孕前放松和孕后胎教时使用。

另外，要为怀孕、宝宝的出生做一些积蓄，这应事先列入家庭收支计划，统筹兼顾，保证重点，本着勤俭节约的原则来安排支出。家庭经济状况较差、夫妻双方或一方忙于学习、考试时，则建议把怀孕计划稍作推迟。



## 孕前居家生活应重点注意什么

孕前应注重健康生活准则。每天按时吃饭，少在外就餐，饮食上应注意营养全面，注意饮水安全。要保证充足的睡眠，不熬夜，不长时间上网、玩游戏或看电视，尽量减少使用会造成电磁污染的电脑、微波炉、手机等电器产品。应开始有计划地阅读一些有关孕期保健和育儿的书刊，听些能愉悦精神、放松心情的音乐。特别爱美并有化妆习惯的女性要特别注意，这时要减少直至暂停使用美容化妆品，做到只护肤不美容。

保持精神状态的饱满和稳定。夫妻双方都应尽量保持精神饱满、情绪愉快、身体健康，要特别预防感冒及其他流行性传染病。

保证整洁、舒适、安静的生活环境也十分重要。尽量远离嘈杂的环境，

