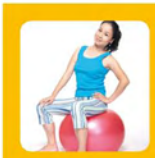
YOUYUECAISHUKU
优阅彩书库

优孕·顺产·育儿知识百科

彩图超值版

陪伴女性孕产育全程的黄金宝典

- 孕前充分准备，是优孕的前提
- 孕10月精心安排，让孕妈咪、宝宝尽享欢愉
- 产后保养，为重回职场储备能量
- 启智益智，培养天才宝宝要尽早







康佳◎编著

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Happy·Health·Vitality·Life·Beauty·Love……



YOUYUECAISHUKU
优阅彩书库

优孕·顺产·育儿知识百科



康佳⊙编著

中国纺织出版社

目录

第一章 孕前充分准备，得优秀宝宝

| 夫妻讨论课：我们该不该要个宝宝 14
测试：你们做好要宝宝的准备了吗 14

| 制定一份合理的孕育支出计划 16
孕前的准备阶段 16
孕期的关键阶段 16
生宝宝的突击阶段 16
孕期及月子里基本花费一览表 17

| 孕前必备知识大盘点 18
5种测定排卵期的方法 18
将宫外孕扼杀在摇篮里 19
孕前接种疫苗，得健康宝宝 20
准备怀孕，应向化妆品说byebye 22
暂时忍痛告别心爱的宠物 22
移走那些“危险”的植物 22
过敏体质备孕的3大要点 24
宝宝对爸妈职业有要求 24

| 如何成功受孕 26
避开5个“黑色”受孕时间 26
5个妙招帮你有效受孕 28
及时停止服用避孕药 29

| 遗传会决定优生与否吗 30
了解遗传与优生的关系 30
受孕前必须做遗传咨询 32
哪些遗传病人不宜生育 32
夫妻中谁的基因决定宝宝的性别和相貌 32

| 宝宝的性别可以选择吗 34
生男生女谁说了算 34
温度和宝宝性别有关系吗 34
未准妈妈的饮食习惯可影响宝宝性别 35

| 现在是你的最佳怀孕时间吗 36
现在是你的最佳生育年龄吗 36
高龄女性孕前应该了解的健康法则 36
怀孕的最佳季节 37
流产后何时怀孕更合适 37
新婚夫妻，让怀孕来得晚一些 38
你需要长期服药吗 39
你的工作和怀孕计划有冲突吗 39

| 不可忽视的孕前检查 40
孕前应该做哪些检查 40
选择适合你的孕检医院 42
多次流产，孕前该做哪些检查 43
“问题”未准妈妈必须要做的孕前检查 43
女性需警惕下列不孕信号 43

| “定制”聪明宝宝，从孕前调理开始 44
体察体内毒素淤积的信号 44
轻松排毒，安全备孕 45
想好孕？记牢孕前禁忌食品 45
补充叶酸，从孕前开始 47
孕前推荐食谱 48

| 未准爸爸要明白的事 50
未准爸爸的营养攻略 50
未准爸爸该懂这些性爱常识 52



需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二章　孕1月：准爸妈培训课开课啦

准妈妈特别关注 54
体察你的怀孕信号 54
确认你怀孕的验孕方法 55
如何算出你的预产期 56
初次怀孕要谨慎再谨慎 57
电热毯可致胎宝宝畸形 57
准妈妈用药要谨慎 58
享受怀孕的甜蜜时光 59
准备写一本温馨的怀孕日记 59

本月饮食营养 60
准妈妈不可缺少的营养素 60
准妈妈的饮食要合理搭配 62
孕期腹痛饮食应对方略 63
孕早期的营养早餐食谱 64

本月胎教攻略 66
从现在开始了解胎教 66
正确认识胎教 67
环境胎教：远离噪声污染 68
情绪胎教：保持乐观的心态 68
运动胎教：多活动，多锻炼 68

准爸爸课堂 69
宽容是准爸爸的第一堂课 69
准爸爸要适应角色的转变 69
做妻子的情绪调节师 70
让妻子做些力所能及的事 70

第三章　孕2月：妊娠反应，我不怕

准妈妈特别关注 72
孕吐不止的日子该怎么过 72
妊娠反应突然消失不是好事 74
碰到阴道出血状况别紧张 74
孕早期保胎很重要 74
保胎药，用还是不用 76
妙招应对孕期睡眠问题 77
准妈妈不宜开着灯睡觉 78
准妈妈不可睡软床 78
选择舒适而不失时尚味的孕妇装 79

本月饮食营养 80
缓解孕吐的饮食调节法 80
能有效缓解孕吐的营养食谱 81
鸡蛋是准妈妈的理想食品 82
准妈妈应主动抵制垃圾食品 83
准妈妈能吃火锅吗 83
准妈妈不宜吃冷食 83
适合孕早期食用的营养食谱 84

本月胎教攻略 86
认识音乐胎教 86
运动胎教：瑜伽体位之肩部伸展式 87

准爸爸课堂 88
准爸爸也会出现“妊娠反应” 88

帮助妻子缓解孕期不适.....89
让妻子生活在蜜罐里.....90

第四章　孕3月：保护胎宝宝，安全度过危险的孕3月

| 准妈妈特别关注.....92
准妈妈，悉心呵护你的乳房.....92
准妈妈要选择舒适的内裤.....93
暂时告别你心爱的高跟鞋吧.....93
准妈妈站坐要讲究.....94
职场准妈妈如何做到工作、孕育两不误.....95
职场准妈妈出差时必须注意的安全问题.....96
准妈妈开车有讲究.....97
准妈妈应避开哪些辐射源.....98
| 本月饮食营养.....100
小心！这些食物可能会动胎气.....100
中药并不像我们想象的那么安全.....100
不要做素食准妈妈.....101
准妈妈可以喝茶吗.....102
小心！食物中可能有农药残留.....103
准妈妈吃玉米好处多多.....103
| 本月胎教攻略.....104
认识美育胎教.....104
美育胎教：让胎宝宝认识五彩的颜色.....104
运动胎教：瑜伽体位之鱼式.....105
运动胎教：瑜伽体位之站立回旋式.....105
| 准爸爸课堂.....106
妙招调节家庭气氛.....106
为妻子做按摩.....106
和妻子一起给宝宝取名字.....107
带妻子去做第1次产检.....108

第五章　孕4月：安全月也不能放松警惕

| 准妈妈特别关注.....110
怎样保养才能摆脱妊娠斑的困扰.....110
聪明准妈妈提早打响狙击妊娠纹之战.....111
合理控制孕期体重.....112
准妈妈控制体重的8大妙方.....113
不幸成了“糖妈妈”怎么办.....114
如何做一个快乐健康的“糖妈妈”.....115
准妈妈应该避免戴隐形眼镜.....116
B超能查出胎宝宝哪些问题.....117
| 本月饮食营养.....118
准妈妈要开始加大营养力度.....118
孕妇奶粉和鲜牛奶，该选择哪个.....119
准妈妈要控制盐的摄入.....120
准妈妈应补充“脑黄金”.....120
“糖妈妈”的饮食原则.....121
| 本月胎教攻略.....122
认识行为胎教.....122

行为胎教：学习剪纸..... 122
音乐胎教：该给胎宝宝听听这些世界名曲..... 123

| 准爸爸课堂..... 124
准爸爸要谨防伤害胎宝宝的5种行为..... 124
和妻子一起去给宝宝买衣服..... 126
孕中期性生活要把握好“度”..... 127
夫妻感情会时刻影响胎宝宝的健康..... 127
带妻子去做第2次产检..... 128

第六章　孕5月：腹中宝宝初长成

| 准妈妈特别关注..... 130
认识胎动..... 130
掌握胎宝宝胎动的规律和时间..... 131
注意！这些情况下的胎动要留心..... 131
注意准妈妈的羊水异常现象..... 131
什么是羊水穿刺..... 133
高龄准妈妈一定要做羊水穿刺..... 133
羊水穿刺的注意事项..... 133
准妈妈要有意识地预防贫血..... 134
准妈妈要学会以“智”对“痔”..... 135

| 本月饮食营养..... 136
怎样吃才能让胎宝宝更聪明..... 136
避开有损胎宝宝大脑发育的食物..... 137
补锌课程要跟上..... 137

| 本月胎教攻略..... 138
音乐胎教：准妈妈要听适合自己性格的音乐.. 138
行为胎教：用双手和胎宝宝进行交流..... 138
运动胎教：练习普拉纳雅玛呼吸法..... 139

| 准爸爸课堂..... 140
监督妻子避免做这些危险动作..... 140
用相机记录妻子最美的时刻..... 140
做妻子的生活好帮手..... 141
让你家中的婆媳关系不再是难题..... 141
准爸爸要积极激发妻子的母性..... 142
带妻子去做第3次产检..... 142

第七章　孕6月：学会释放压力，做快乐准妈妈

| 准妈妈特别关注..... 144
如何缓解准妈妈的“烧心感”..... 144
为嘴里的怪味烦恼的准妈妈看过来..... 144
如何应对孕期便秘状况..... 145
妙招击退准妈妈的身体瘙痒症..... 146
准妈妈改善肌肤干燥的小技巧..... 146
腿脚抽筋怎么办..... 147

| 本月饮食营养..... 148
准妈妈补充水分要有选择..... 148
准妈妈怎样饮水最科学..... 148
准妈妈吃红枣好处多多..... 149

评说酸味食物的利弊..... 149

本月胎教攻略.....150
语言胎教：给胎宝宝讲故事..... 150
触觉胎教：对胎宝宝进行刺激教育..... 151
运动胎教：夫妻一起来运动..... 151

准爸爸课堂.....152
向有宝宝的父母取经..... 152
别忘了带妻子去做第4次产检..... 152

第八章　孕7月：小心谨慎，远离早产

准妈妈特别关注.....154
了解早产知识，预防早产..... 154
如何应对头晕眼花状况..... 155
准妈妈该拿尿失禁怎么办..... 155
妙招帮你缓解静脉曲张症状..... 156
准妈妈如何消除下肢浮肿..... 157
孕期沐浴必须注意的5个问题..... 158
早早做好产假计划..... 159

本月饮食营养.....160
准妈妈要谨防营养过剩..... 160
多吃萝卜好处多..... 160
准妈妈多吃香菇可孕育聪明宝宝..... 161
改变饮食习惯，告别尿频..... 161

本月胎教攻略.....162
光照胎教：锻炼宝宝的视觉能力..... 162
美育胎教：让宝宝更有想象力..... 162
运动胎教：值得推荐的助产球操..... 163

准爸爸课堂.....164
鼓励妻子将胎教进行到底..... 164
抽空带妻子去做第5次产检..... 164

第九章　孕8月：感受胎宝宝的心跳

准妈妈特别关注.....166
了解胎位不正，纠正胎位不正..... 166
通过监听胎心音体察胎宝宝状况..... 167
谨防孕期高血压综合征..... 168
如何才能促进睡眠..... 169

本月饮食营养.....170
孕晚期不可忽视4大营养素的摄入..... 170
准妈妈要小心这些有害水..... 171
适量吃鱼，胎宝宝眼睛更明亮..... 171

本月胎教攻略.....172
美育胎教：让胎宝宝接受名画的熏陶..... 172
音乐胎教：和胎宝宝一起听欢快的儿歌..... 172
语言胎教：呼唤宝宝的乳名..... 173
运动胎教：拉梅兹放松法..... 173

准爸爸课堂.....174
不要经常早出晚归.....174
和妻子一起为宝宝准备舒适的小窝.....174
带妻子去做第6次产检.....176
做好产前准备工作.....176

第十章 孕9月：做好计划，迎接宝宝

准妈妈特别关注.....178
该去上分娩课喽.....178
缓解阵痛的小妙招.....179
了解5个分娩信号.....180
准妈妈该懂的救护常识.....181
自然分娩，准妈妈的首选.....182
准妈妈该选择剖宫产吗.....182
千万不要有这些错误的分娩观念.....183
本月饮食营养.....184
肥胖准妈妈怎么吃才健康.....184
多吃含锌食物有助分娩.....184
准妈妈要补充维生素K.....185
为宝宝贮存成长所需的各种营养素.....185
孕晚期特别推荐营养食谱.....186
本月胎教攻略.....188
语言胎教：给胎宝宝介绍打招呼用语.....188
美育胎教：给胎宝宝读一些优美的诗文.....188
运动胎教：神奇的助产方法——拉梅兹呼吸法.....189
准爸爸课堂.....190
准爸爸陪产前先做好思想准备.....190
夫妻一起做这些保健操可以促进分娩.....190
警惕妻子出现产前忧郁.....191
悉心照顾睡眠不好的妻子.....192

第十一章 孕10月：宝宝“驾到”

准妈妈特别关注.....194
每周去做一次产检.....194
不同分娩方式，不同准备工作.....194
分娩前谨防走入下列禁区.....195
分娩用力技巧早知道.....196
分娩时怎样和医生配合最有效.....197
分娩时突发状况的应对.....198
紧急应对突然分娩.....199
本月饮食营养.....200
临产饮食要格外讲原则.....200
为分娩备足能量.....200
巧克力可以助产.....200
分娩过程中该吃什么食物.....201
本月胎教攻略.....202
情绪胎教：准妈妈要有乐观心态.....202
行为胎教：和胎宝宝一起进行分娩预演.....202

音乐胎教：听一些能放松心情的音乐..... 203
语言胎教：向胎宝宝介绍家人..... 203

准爸爸课堂..... 204
万全准备，只等分娩..... 204
妻子产前紧张怎么办..... 205
准爸爸这样陪产最专业..... 205
用摄像机记录宝宝出生的一刻..... 206

第十二章 产后保养：谨防月子里落下病

新妈妈产后特别关注..... 208
分娩后该注意什么..... 208
如何缓解产后疼痛..... 208
产后排尿困难怎么办..... 210
自然分娩后的护理要领..... 210
剖宫产后的护理要领..... 211
产褥期护理误区大盘点..... 212
从容应对产后恶露..... 214
不可忽视的6项产后检查..... 215
当心患上产后抑郁症..... 216
不做“脱发”新妈妈..... 217

本月饮食营养..... 218
产后新妈妈的饮食原则..... 218
月子里饮食应注意..... 219
合理饮食让新妈妈健康又苗条..... 220
扫描催乳好食材..... 221
值得推荐的催乳食谱..... 222

新妈妈运动攻略..... 224
新妈妈要把握好产后运动强度..... 224
产后尿失禁的“克星”——凯格尔运动..... 225
随时随地的塑身小策略..... 226

第十三章 拥抱我的天使（0～1个月）

科学喂养宝宝..... 228
喂哺宝宝所需物品清单..... 228
母乳喂养，好处多多..... 228
宝宝厌奶怎么办..... 229
新手上路，从哺乳学起..... 230
哪些妈妈不适合母乳喂养..... 231
哪些宝宝不适合食用母乳..... 231
人工喂养要掌握要领..... 232
怎样选择合适的奶粉..... 233

新爸妈课堂..... 234
学会给宝宝换尿布..... 234
悉心呵护宝宝的皮肤..... 236
正确清洗宝宝的乳痂..... 237
悄悄给新生宝宝剪掉危险的指（趾）甲..... 237
应对小儿腹泻和消化不良有妙招..... 238
怎样训练宝宝的注视能力..... 239
宝宝的听觉与发音训练..... 240

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第十四章　让宝宝感受爱与关怀（2～4个月）

科学喂养宝宝 242
喂养宝宝要有规律 242
妙招防止宝宝吐奶、溢奶 243
小小食具学问大 244
给宝宝一点添加辅食的提示 245
让宝宝熟悉其他餐具 245
宝宝营养辅食推荐 246

宝宝的运动课堂 248
2～4个月宝宝的智力开发操 248
来进行促进宝宝智力的按摩吧 248
让宝宝手脚互动起来 249

新爸妈课堂 250
教你改掉抱孩子的笨拙姿势 250
消除宝宝房间里的安全隐患 251
读懂宝宝的表情语言 252
宝宝发热怎么办 253
通过宝宝的舌头看疾病 254
准备给宝宝接种疫苗 255
模仿宝宝的声音和表情与宝宝沟通 255
不可忽视和宝宝的情感交流 256

第十五章　宝宝每天都在创造惊喜（5～6个月）

科学喂养宝宝 258
循序渐进地添加辅食 258
宝宝该添加哪些辅食 259
宝宝营养辅食推荐 260

宝宝的运动课堂 262
开发宝宝能力的被动操 262
和宝宝玩“举高高”游戏 263

新爸妈课堂 264
健康睡姿睡出健康宝宝 264
宝宝口腔卫生的护理 265
宝宝发生意外如何紧急应对 265
从宝宝的大便看健康 266
从宝宝的小便看健康 267
不要让宝宝和猫走得太近 268
多对宝宝进行识别颜色的练习 268
给宝宝唱儿歌、讲故事 268



第十六章 培养宝宝的独立意识（7～8个月）

科学喂养宝宝 270
蠕嚼期宝宝该吃的食物及饮食原则 270
培养宝宝良好的进餐习惯 270
让宝宝越吃越聪明的食物 271
宝宝营养辅食推荐 272

宝宝的运动课堂 274
在家里教宝宝学游泳 274
和宝宝一起摇啊摇 275

新爸妈课堂 276
宝宝易患的各种眼病及其应对方法 276
培养宝宝的独立意识 277
让宝宝顺利度过认生阶段 278
培养宝宝的社交才能 278

第十七章 为宝宝创造学习语言的氛围（9～10个月）

科学喂养宝宝 280
合理调整宝宝的饮食 280
让影响宝宝大脑发育的食物走开 281
宝宝营养辅食推荐 282

宝宝的运动课堂 284
鼓励宝宝学爬行 284
让宝宝练习站立 285

新爸妈课堂 286
防治小儿流行性腮腺炎 286
从容应对小儿夜惊 287
训练宝宝的认知能力 288
注意！父母的态度影响宝宝性格的形成 288

第十八章 宝宝迈出了人生的第一步（11～12个月）

科学喂养宝宝 290
周岁宝宝饮食的3项注意 290
宝宝怎样吃水果最科学 291
宝宝营养辅食推荐 292

宝宝的运动课堂 294
锻炼宝宝的腿部力量 294
让宝宝迈开第一步 295

新爸妈课堂 296
宝宝为什么多汗 296
小儿中耳炎的防治 297
出牙晚不能盲目补钙 298
让宝宝遇事自己来 298
及时消除宝宝的恐惧心理 299
帮助宝宝建立是非观念 299

第一章
孕前充分准备，得优秀宝宝

生命的孕育不只是十月怀胎，从精子与卵子结合的前3个月，就应该开始做孕育准备了。是否做好了心理准备？是否做好了经济准备？是否懂得科学的孕育知识？很多事情需要未准爸爸和未准妈妈们提前准备和学习。孕育宝宝是一件人生大事，夫妻双方一定要在做好各方面的充分准备后，自信满满地携手走向人生的新阶段！



夫妻讨论课：我们该不该要个宝宝

测试 你们做好要宝宝的准备了吗

每对相爱的夫妻都希望孕育出爱的结晶——一个健康活泼的小宝宝，然而孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程。很多年轻的夫妻因为在宝宝出生前没有做好足够的准备，以至于宝宝出生后手忙脚乱，夫妻俩因为不能解决生活中突如其来的问题而影响了生活和工作。从准备怀孕起，未来的爸爸妈妈们便将开始经历生命中最大的变化。为了更好地适应这一变化，孕前良好的心理准备是至关重要的。

你们做好要宝宝的准备了吗？试试回答下面几个问题。虽然我们不能给你绝对的答案，但一定能帮助你进一步认清自己的内心。快来测测吧！

1 在目前没有各种因素限制自己的条件下，你的人生中最迫切希望实现的愿望是什么？（至少写下3个）

_____

_____

_____

解析 通过这个问题的回答，你要明确要宝宝的动机，如果你的前3个愿望都与家庭和子女无关，那你作出要宝宝的决定时就要慎重了。夫妻双方要明确要宝宝的动机是什么。是因为夫妻双方很喜欢宝宝并且到了生育的适当年龄，还是因为迫于双方父母的催促和压力，或者是为了延续自己的血脉，或者是为了巩固夫妻之间的感情，给家庭带来新生机和希望。总之，不管什么动机，都会给未来的生活带来翻天覆地的变化。因此，在要宝宝的问题上，夫妻双方一定要想清楚。

2 你喜欢和宝宝相处吗？

_____

_____

解析 虽然对待别人宝宝的态度和对待自己宝宝的态度不尽相同，但仍具有参考价值。如果你根本不喜欢宝宝，那就要慎重考虑现在是否适合要宝宝了。

3 你的童年时期最美好的回忆有哪些？

_____

_____

解析 很多调查显示，童年生活对人的一生影响深远，它会影响到一个人对家庭的认识。一个童年时期家庭不幸福的人，如果他在长大后还是未能走出不愉快的童年阴影，那么他将很难给自己的宝宝营造一个快乐积极的成长环境。

4 你觉得父母给予你最重要的东西有哪些？

_____

_____

解析 假如你不能像父母为你付出那样为自己的宝宝付出，那么你可能要考虑自己是否做好当父母的心理准备了。很

多年轻人在父母的压力下生了宝宝，尔后便将照顾和教育宝宝的任务推给了父母，这不仅是推卸责任的表现，而且对宝宝的成长也是非常不利的。

5 你觉得怎样才能成为好父母?

解析 这个问题的回答可能会因个人观念不同而有所不同，你需要在已经为人父母的朋友或者长辈的引导下来对自己的答案进行评判。

有了宝宝，意味着家庭的责任就重了一些。要成为宝宝的好父母，夫妻双方一定要齐心协力地共同分担家庭的责任把宝宝抚养好。尤其是不要认为当爸爸就可以理所应当地做“甩手掌柜”。其实，爸爸除了不能亲自给宝宝哺乳外，其他日常照顾宝宝的工作都是可以做的。

6 你是否做好了增加日常开支的心理准备? 你认为自己是否具备了足够的经济能力以支持你抚养宝宝?

优生小贴士

孕前多小心都不为过

有关调查数据显示，我国每年约有20～30万名肉眼可见的先天畸形婴儿出生，加上出生后数月和数年才显现出来的缺陷儿，先天残疾儿童总数高达80～120万名，约占每年出生人口总数的4%～6%。

解析 如今，抚养一个宝宝不仅需要投入大量的时间和精力，而且在开支上也是一个大问题。夫妻双方要认识到宝宝的降临必然会给家庭的经济增加一定的负担，因为宝宝的日常开支也是一个不小的数目。所以，必须做好充分的准备。关于详细的支出名目及部分花费清单，后面一节我们将给出参考。

7 你的工作和生宝宝、抚养宝宝是否有冲突? 这种冲突能否通过你的努力得到缓和?

解析 宝宝降生之后，夫妻双方就要抽出更多的时间来关怀和照顾宝宝。随着现代生活节奏的加快，如果夫妻两人工作都很忙，就要重新安排一下各自的时间，尽量抽出更多的时间照顾宝宝。尤其是妈妈要做些轻松的工作，以便能抽出时间关怀自己的宝宝，爸爸也要尽可能多留一些时间陪陪妻子和宝宝，尽量减少出差和加班的次数，这样才有利于分担妻子照顾宝宝的工作。如果夫妻双方目前的工作重心都放在工作上，那么就要考虑现阶段是否适合要宝宝了。

如果夫妻双方在回答完上面7个问题之后，依然非常肯定自己真的做好了为人父母的准备，那么你们就可以为“造人计划”调整自己的身体状态了!



◎要宝宝前，夫妻双方一定要做好充分的心理准备。

制定一份合理的孕育支出计划

随着生活水平的不断提高，抚养宝宝的费用也在不断升高。现在很多人常说“生不起，养不起，学不起”。由此可见，现在抚养一个宝宝的艰难。在这种形势下，要宝宝之前，合理安排家庭的财务支出显得尤为必要。

孕前的准备阶段

孕前的准备阶段至少要在孕前3个月或更早些时候就开始了。准备阶段最大的支出是夫妻双方的健康和饮食等方面的支出。

◎要加强夫妻双方的饮食营养，应多增加奶制品、蛋类、维生素类等的摄入。同时如果有条件的话，还可以适当地补充营养品。

◎孕前要做好防疫体检，定时定期地做孕前咨询检查等。有能力的家庭还可以购买一些生育方面的商业保险来规避生育所带来的风险。需要注意的是，一般的生育保险需要在怀孕前10个月投保才有效。因此要切记提前做好准备。

◎夫妻双方要经常参加一些体育锻炼，购买一些运动服装和鞋帽。同时，也可参加一些俱乐部之类的健身活动。

孕期的关键阶段

孕期的关键阶段主要是准妈妈的体检和营养补充方面，还有宝宝出生前的用品准备，这种支出可谓细水长流，要提前规划好。

◎**准妈妈的体检费用**。关键阶段必须支出的费用就是准妈妈的体检费用。同时，怀孕期间的营养更是要注重搭配，根据孕期的不同，准妈妈要做相应的营养补充。

◎**准妈妈的服装及专用的护肤产品**。孕期中的女性体形变化很大，以前的衣服大多数都不能继续穿了。因此，要根据季节和孕程的不同选购合适的衣服。而对于经常处于电磁辐射环境中的准妈妈，还要选购专业的防辐射服装。另外，最好选用准妈妈专用的护肤护发产品。

◎**为宝宝布置小家的费用**。婴儿床、婴儿车、床上用品、宝宝的服装、宝宝专用的洗浴护肤用品、饮食用品等必备的东西要买全。

生宝宝的突击阶段

快要生宝宝了，这个阶段可是费用支出的突击阶段。

◎**接生及住院费**。了解并准备顺产或剖宫产的费用。

◎**护理费**。产妇在医院时，特别是剖宫产后，有些医院会出租躺椅或增收一定的加床费。有些医院还增设了特殊的母婴护理服务，可以签订劳务合同，根据需要安排服务时间和项目，收费标准要依照情况而定。有的家庭还会专门聘用月嫂进行护理。

◎**营养费**。新妈妈在刚刚生产后，饮食营养非常重要，既要健康均衡，又要科学营养。因此，要科学地调理饮食，适当进行食补。

◎**宝宝的日常用品**。宝宝生活需要的护理用品及纸尿裤等是必不可少的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com