

风靡韩国的畅销书 时尚经典的育儿秘笈

风靡韩国的畅销书 时尚经典的育儿秘笈

Babee



妊娠·分娩·育儿 新育儿宝典

[韩] 三省出版社编辑部 编
刘钻扩 主译



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

风靡韩国的畅销书 时尚经典的育儿秘笈



风靡韩国的畅销书 时尚经典的育儿秘笈

Babee



妊娠·分娩·育儿

新育儿宝典

[韩] 三省出版社编辑部 编
刘钻扩 主译

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新育儿宝典：妊娠·分娩·育儿 / 韩国三省出版社编辑部编
著；刘钻扩等译. — 济南：山东科学技术出版社，2004.8
ISBN 7-5331-3395-1

I. 新... II. ①韩... ②刘... III. ①妊娠-基本知识②分
娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识④婴幼儿-妇幼保健
-基本知识 IV. ①R714 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 038380 号

妊娠·分娩·育儿

新育儿宝典

[韩] 三省出版社编辑部 编
刘钻扩 译

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)2065109
网址：www.lkj.com.cn
电子邮件：sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

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)2020432

印刷者： 山东新华印刷厂
地址：济南市胜利大街56号
邮编：250001 电话：(0531)2059512

开本：850mm × 1168mm 1/32
印张：28.25
字数：950千
版次：2004年8月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-3395-1 R · 1032
定价：49.00 元

主译：刘钻扩

翻译：刘钻扩 邹爱芳

马宗英 蔡 莉

Babee 大百科

Copyright©Samseong Publishing Co.,Ltd,Seoul,2001

Simplified Chinese Translation Copyright©Shandong Science & Technology Press,2003

All Rights Reserved

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Shandong Science & Technology Press,through Carrot Korea Agency Co.,Seoul.

图字：15-2003-003

前 言

生育一个健康聪慧的宝宝，是天下所有父母的心愿。然而，怎样才能生育一个健康聪慧的宝宝，又怎样才能让宝宝在您辛勤耕耘的田地里长成参天大树呢？许多人将为父母或许对此并不完全清楚。当您面对诸多陌生总是不知所措时，《新育儿宝典》会帮您解除忧虑，让您茅塞顿开。

您想详细了解十月怀胎的神秘经历吗？您想看看不同阶段宝宝的不同模样吗？翻开《新育儿宝典》您将更加清楚地了解到小生命孕育的全过程。

众所周知，健康的父母才能生出健康的孩子。在了解了生命诞生的过程之后，如果您正计划妊娠，想拥有属于自己的孩子，那么，首先应该对自己的身体状况和条件有一个清楚的评估，以便为受孕做好准备。

俗话说，种瓜得瓜，种豆得豆。这句俗语道出了遗传的秘密。如果抛开后天的各种因素不说，孩子健康与否，很大程度上取决于父母。因此，在准备做父母前，先了解一些有关遗传与优生的知识非常必要。《新育儿宝典》会详细地告诉您，孩子的优点或缺陷是怎样通过父母遗传下来的。这样您完全可以借助现代医学手段，在孩子身上延续甚至强化您的优点，同时避免您的缺点在你孩子身上重现。

健康的父母只是生育健康孩子的必要条件，却并不是全部条件。许多内在的或外在的不利因素，都会对襁褓中的宝宝产生难以预料的影响。因此，孕妇的情绪、饮食、工作、运动、调理等无不与小宝宝健康和发育息息相关。怎样才能避免各种不利因素的影响呢？读过《新育儿宝典》之后您自然就会明白。

孩子的聪明程度，除继承父母的遗传因素外，从某种意义上说，孕期胎教也起着重要作用。这也是强调实施胎教的目的所在。《新育儿宝典》中介绍的科学胎教方法，只要坚持实施，必定会为您的孩子变得更加聪慧奠定坚实的基础。

十月怀胎期间的每一位女性都会沉浸在即将做母亲的幸福之中。但幸福之余，各种妊娠苦恼和麻烦也会时而去“造访”她们。妊娠期将会出

现哪些苦恼和麻烦，又将如何顺利地克服呢？答案也在《新育儿宝典》之中。

十月怀胎，一朝分娩，随之而来的无比幸福会把短暂的分娩痛苦冲刷得一干二净。不过，产后的保健和恢复却不容忽视。如果一味地沉浸在幸福之中，或者把所有精力和心思都放在初生的宝宝身上，那么，您过去那苗条身材和润泽的容颜就只能留在美好的回忆中了，甚至会落下不易治愈的伤痛。仔细阅读这本《新育儿宝典》，并且能按照其中的办法去做，那些不该出现的痛苦和不应有的遗憾就不会在您身上发生。

“天下父母情，悠悠寸草心”。看着身边顺利、健康出生的宝宝，每位父母都会欣喜万分。不过，欣喜之后也该为宝宝的健康成长发育苦思冥想了。例如，如何预防小儿疾病；孩子生病之后如何从容而有效地应对；怎样通过早期教育培养孩子乐观向上的性格，育儿锦囊将帮助您塑造一个与众不同的宝宝。

《新育儿宝典》充满着对孕、产妇和宝宝的关爱，贯穿着健康卫生的最新的生儿、育儿理念，包含着丰富而又实际的生儿、育儿哲理。形式新颖独特，插图生动形象，语言通俗亲切，是那些即将或初做父母的朋友们打开生儿、育儿知识大门的钥匙。

真诚地将此书推荐给年轻的父母们，愿她能成为你们的枕边书；成为育儿教子的良师益友。

本书在翻译过程中，得到了刘爱梅、孟祥金、王宗宣等同志的大力支持，也吸取了许多专家宝贵而中肯的意见，在此一并致谢。

由于译者水平所限，书中疏忽、错漏或其他不足之处在所难免，敬请读者斧正。

译 者

目 录

1 妊娠月历

十月怀胎的经历 (1~6 个月) 2

十月怀胎的经历 (7~10 个月) 4

妊娠期的身体变化 6



2 妊娠准备

做好当爸爸妈妈的准备 10

创造新生命的女性和男性 17

受孕过程 22

神奇的遗传 24

妊娠征兆 26

基础体温——女性健康晴雨表 30

何时能见到宝宝 34

生男生女的因素 38

有趣的胎梦 42

贴士

妊娠前的体检 16

卵子和精子的构造 20

真孕? 假孕? 29

法国式塞尔纳斯妊娠法 41



3 妊娠初期

胎儿和母体的变化 46

生活守则 50

选择医院 54

孕期检查 61

妊娠呕吐——胎儿的第一个信号 65

流产和异常妊娠 69

职业女性的初期妊娠生活 76

准爸爸的任务 78

腹部变化 80



贴士

妊娠初期胎儿模样 49

妊娠初期注意事项 53

孕妇课堂 59

妊娠期宠物选择 64

轻度妊娠反应时的宜食食品 68

流产类型 71

上下班时的注意事项 77

4 妊娠中期

胎儿和母体的变化 84

生活守则 88

胎动——妈妈和胎儿的第一次对话 92

几种易发疾病 96

- 哺乳准备 103
- 职业女性的妊娠中期生活 108
- 准爸爸的任务 110

贴士

- 妊娠中期的胎儿模样 87
- 胎儿喜欢的节奏和不喜欢的节奏 95
- 防止便秘的生活习惯 99
- 乳头变脏怎么办 105
- 乳房按摩要领 107
- 适宜上班族妈妈做的体操 109
- 带来新婚感觉的锦囊妙计 111



5 妊娠后期

- 胎儿和母体的变化 114
- 生活守则 118
- 几种易发疾病 122
- 须及时就医的几种情况 129
- 过好妊娠最后一个月 132
- 过期妊娠和早产 134
- 职业女性的妊娠后期生活 138
- 准爸爸的任务 142

贴士

- 看看腹中的胎儿 117
- 孕妇的正确姿势 121
- 妊娠后期易发疾病——阴道感染 126
- 预防早产的生活守则 137
- 分娩健康保险 141



6 妊娠之外

- 健康度过妊娠 280 天 146
- 适合孕妇的几种运动 153
- 顺产分娩三部曲 157

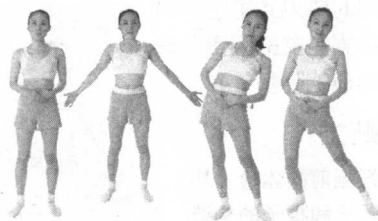
- 妊娠期间的体重调节 164
- 孕妇食谱 168
- 带着肚子里的宝宝去旅行 178
- 妊娠期如何让自己更美丽 181
- 妊娠期皮肤开裂的防治 187
- 孕妇时尚 189
- 孕妇内衣选择 195
- 妊娠期的夫妻生活 197

贴士

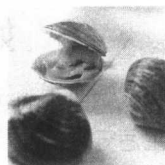
- 妊娠期的中药服用 148
- 写妊娠日记 152
- 妊娠期间，应适度控制体重 167
- 妊娠期旅行注意事项 180
- 杏仁美容法 184
- 按摩有助于预防皮肤开裂 188
- 妊娠期正确的性交体位 198
- 妊娠期性生活答疑 199

7 科学胎教

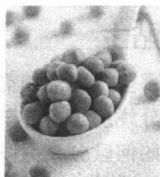
- 胎教月历 202



- 科学胎教示例 206
- 意念胎教 208
- 语言胎教 210
- 斯塞蒂克胎教 212
- 饮食胎教 214
- 音乐胎教 218
- 海马刺激胎教 222



- 童话胎教 224
- 千字文胎教 226
- 英语胎教 228
- 美术胎教 230
- 传统胎教 232



- 上班族妈妈的胎教 234
- 爸爸参与胎教 236
- 送给孩子最特别的礼物——胎教日记 239

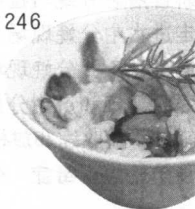
贴士

- 不同时期的胎教音乐 220
- 传统胎教中的禁忌 233
- 爸爸参与胎教须遵守的十大事项 238

8 妊娠苦恼 1

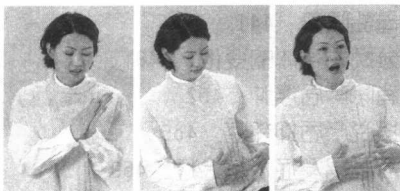
有既往病史的孕妇也可以生出健康的宝宝 242

- 妊娠期的易发症 246
- 妊娠中毒症 253
- 异常妊娠 257
- 多胞胎妊娠 264
- 胎儿臀位 266
- 高龄妊娠 268

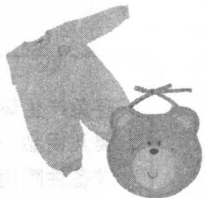


贴士

- 妊娠期突发症 248
- 传播性疾病 251
- 妊娠中毒症的自觉症状 256



- 异常妊娠的原因 258
- 人工流产的并发症 263
- 矫正胎儿臀位的体操 267



9 妊娠苦恼 2

- 男女不孕不育症 272
- 试管婴儿 279
- 畸形儿 283
- 妊娠答疑 291



贴士

- 试管婴儿培育法 282
- 唐氏综合征 286
- 如何预防畸形胎 287
- 畸形胎的诊断法 289
- 妊娠中正确的性生活 296

10 分娩准备

- 婴儿出生时的神秘体验 298
- 分娩前的30天 300
- 产前1个月的准备 302
- 购置婴儿用品 305
- 做好住院准备 312
- 慎重选择产后疗养院 315
- 医院 320
- 克服分娩恐惧 328
- 神奇的子宫 333
- 留意分娩征兆 338
- 产前1个月易出现的不适症状及对策 341
- 产前答疑 343



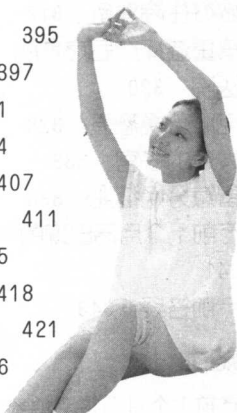
贴士

- 产前1个月须接受的检查 304

- 避免产生环境激素 307
- 婴儿用品一览表 311
- 准备住院用品时的注意事项 314
- 医疗事故保险制 327
- 神奇的立体超声波 330
- 难产的症状 332
- 神秘的胎盘、羊水、脐带 335
- 胎儿出现危险情况的征兆 340
- 学做腹式呼吸 346

11 不同的分娩方法

- 自然分娩 348
- 发达国家的分娩文化 351
- 提前进分娩房 354
- 最后的考验 358
- 分娩过程 364
- 第一产程——子宫口张开 366
- 第二产程——娩出期 371
- 第三产程——胎盘娩出期 376
- 新生儿应急处理 379
- 新生儿基本诊查 383
- 实施剖宫产的紧急情况 387
- 剖宫产 390
- 产后异常症状 395
- 剖宫产答疑 397
- 产后调理 401
- 无痛分娩 404
- 拉梅兹分娩 407
- 斯普洛志分娩 411
- 水中分娩 415
- 秋千式分娩 418
- 各种自然分娩 421
- 分娩答疑 426



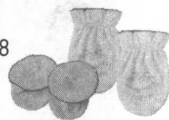
贴士

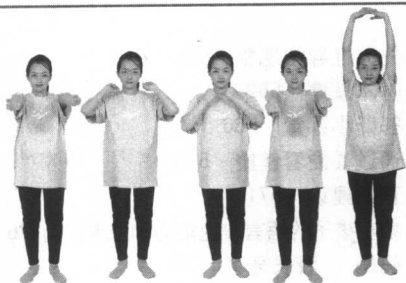
- 哪些情况产妇需要剖宫产 350
- 分娩房里的礼节 357
- 如何区分真假阵痛 359
- 住院前仍保持原有的生活习惯 363
- 利于顺产的呼吸法四部曲 368
- 妻子阵痛时，丈夫怎么办 370
- 分娩时，如何正确用力 373
- 产后30分钟的哺乳 378
- 新生儿体检 380
- 新生儿的生理特征 384
- 剖宫产后仍可自然分娩 389
- 全身麻醉和局部麻醉 391
- 关于剖宫产的几点建议 394
- 剖宫产后手术部位的护理 400
- 剖宫产后坚持做一些运动 403
- 分娩过程的呼吸图解 408
- 各部位放松 409
- 斯普洛志分娩与拉梅兹分娩比较 412
- 走进水中分娩现场 417
- 走进秋千式分娩现场 420
- 吸引分娩和产钳分娩的差别 423
- 辅助骨盆收缩和放松的顺产气体操 425
- 预防妊娠中毒症 429



12 产后调理与保健

- 产后6周的生活日历 432
- 产褥期保健 434
- 流产后的调理 439
- 母乳喂养 441
- 分娩后身体的变化 448
- 消除产后浮肿 452
- 摆脱产后抑郁症 455
- 产后易发症及其治疗 459





服用补药治疗疾病 464

产后膳食调理 466

民间验方治疗产后病 470

百吃不厌的裙带菜汤 474

增进食欲的营养菜谱 478

给宝宝起名字 484

产后夫妻生活 486

贴士

产褥期生活准则 20条 436

哺乳期的禁吃食品 443

科学按摩挤乳法 444

科学的哺乳方法 447

产后恶露颜色的变化 449

产后消肿, 首选南瓜吗 454

我患了产后抑郁症吗 458

改善阴道肌肉松弛的运动 462

有助于产后恢复的中药茶 465

对症服用补养品 467

夫妻共同避孕法 488

13 漂亮妈妈

产后6周减肥操 492

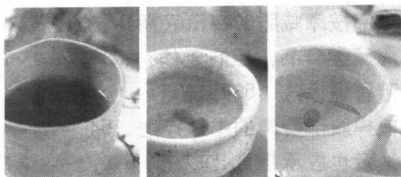
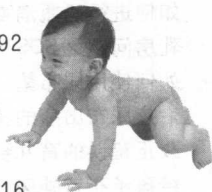
塑身内衣 503

恢复皮肤弹性 507

纯天然面膜 511

科学健康沐浴法 516

重现光泽的秀发 520



一件上衣, 尽显风韵 524

节食减肥法 526

科学健康减肥法 530

香熏减肥法 533

饮茶减肥法 536

中医减肥法 539

新一代妈妈的育儿法 541

产后的幸福生活 543

重温新婚之夜 547

贴士

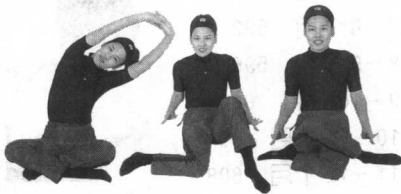
产后1周体操 493

产后2周体操 495

产后3周体操 496

产后4周体操 498

产后5周体操 500



产后6周体操 502

用正确的姿势减掉腹部赘肉 504

有助于皮肤保湿的生活习惯 510

做面膜前须知 512

按部就班的面膜护理, 才能收到完美的效果 515

解除疲劳的足浴法 518

自制天然护发素 521

耳部按摩减肥，每日只需5分钟 527
 海藻类食品，但吃无妨 531
 芳香保健法 534
 减掉腹部赘肉的中医疗法 540
 父亲也应承担育儿责任 544
 达到性高潮的技巧 548

14 育儿月历

婴儿发育一览表 550

0~1个月 552

新生儿的疾病和异常 556

早产儿的护理 559

给宝宝按摩 561

1~2个月 563

2~3个月 567

3~4个月 571

4~5个月 575

5~6个月 579

0~6个月的天天益趣游戏 583

在家中进行的DDST 585

6~7个月 588

7~8个月 592

8~9个月 596

9~10个月 600

10~11个月 604

11~12个月 608

7~12个月的天天益趣游戏 612

12~18个月 614

12~18个月的天天益趣游戏 618

18~24个月 620

18~24个月的天天益趣游戏 624

贴士

新生儿的原始反射 554

先天性异常现象 558

基本按摩 562

答疑小课堂 566

通过粪便看健康 570

育儿建议 571

培养孩子的语言表达能力和思维能力 576

妈妈，我长牙了 591

孩子对感情和声音的反应 593

让孩子容易、及时打嗝 603

测验孩子的积极性 606

孩子也有精神压力 617

15 育儿面面观

母乳喂养 628

奶粉喂养 632

母乳喂养答疑 636

给孩子换尿布 638

正确地抱孩子、背孩子、哄孩子入睡 643

给孩子洗澡 650

婴儿身体护理 654

冬季宝宝皮肤护理答疑 656

布置宝宝房间 658

带宝宝旅行 662

给孩子穿衣服 666

贴士

哺乳前按摩乳房 631

如何进行奶瓶消毒 635

乳房问题之SOS 637

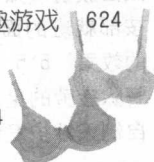
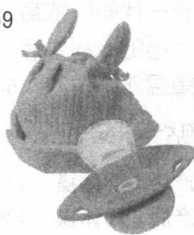
如何使用尿布垫 640

治疗尿布出疹的特效药方 642

改正错误的育儿姿势 646

给孩子布置睡床 649

婴儿洗澡必需品 653

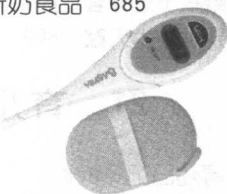


- 空气加湿法 657
- 宝宝的护理用品 657
- 安装安全垫 665
- 精心打扮宝宝 668



16 断奶

- 断奶初期须知 670
- 断奶初期 673
- 断奶中期 677
- 断奶后期 681
- 孩子生病时的断奶食品 685
- 快餐食品 689
- 断奶食品 691
- 断奶答疑 693

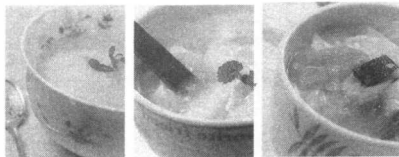


贴士

- 断奶初期食品一览表 674
- 断奶中期食品一览表 678
- 断奶后期食品一览表 682

17 常见的小儿症状及处理

- 基本健康保健 696
- 预防接种 700
- 预防接种月历 704
- 给孩子喂药 706
- 常见的小儿安全问题及对策 710
- 发烧 720



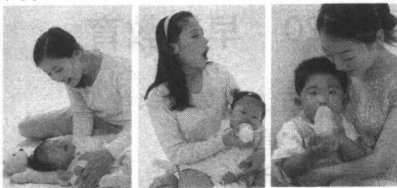
- 出疹 726
- 咳嗽、呼吸困难 732
- 呕吐、腹泻 736
- 引发痉挛的疾病 740
- 眼、鼻、耳常见病 744
- 根治过敏 746
- 疗效显著的民间验方 751

贴士

- 体温、脉搏测量 699
- 避免预防接种副作用的方法 703
- 检测异物危险的指数 714
- 发烧的临床表现 723
- 出疹诊断 731
- 咳嗽、呼吸困难的诊断 735
- 呕吐、腹泻的诊断 739
- 痉挛的诊断 741
- 骨骼、关节、肌肉疾病 743
- 眼、鼻、耳部疾病的临床表现 745
- 孩子患的是特应性皮炎吗 748

18 培养孩子的良好性格

- 切实可行的表扬 754
- 体罚孩子要把握好度 758
- 培养孩子的社会性 762
- 鼓励孩子的话和伤害孩子的话 766
- 如何让3岁的孩子改掉任性的毛病 769



- 如何对孩子进行性教育 773
- 培养孩子良好的饮食习惯 777
- 改正不良睡眠习惯 781
- 教孩子上厕所 785
- 排便训练答疑 790
- 上班族妈妈的育儿法 792
- 爸爸的育儿法 800
- 奶奶的育儿法 807
- 解除双职工父母后顾之忧 811
- 网络育儿 814



贴士

- 你是哪种类型的妈妈 757
- 代替体罚的好方法 761
- 如何防止孩子手淫 776
- 培养孩子吃饭的兴趣 780
- 这样做会失败的 788
- 测验是否有女强人抑郁症 797
- 丈夫的育儿成绩 802
- 婆媳间育儿观念的差别 810
- 育儿网站相关信息 815



19 不同的育儿法

- 独生子女育儿法 818
- 怎样教育第二个孩子 820
- 残疾儿、双胞胎育儿法 826

贴士

- 不偏爱哪个孩子 825

20 早期教育

- 均匀开发左、右脑 834
- 英才家庭教育 838
- 语言教育 842

- 汉字教育 846
- 英语教育 854
- 数理教育 860
- 音乐教育 864
- 美术教育 868
- 体能教育 872



贴士

- 右手灵活的孩子和左手灵活的孩子 837
- 什么样的画册适合您的孩子 853
- 游戏规则 863
- 给孩子选择合适的乐器 867
- 开发美术天赋 869



21 育儿锦囊

- 育儿日记 876
- 给孩子做一个个性化相册 880
- 巧妙布置婴儿居室 883
- 育儿用品购物指南 886

贴士

- 准备育儿日记本 879
- 自制相册 882
- 形态各异的放置物品的用具 885
- 精心采购 889



1

妊娠月历

“我们就要有孩子了……”那一瞬间，准妈妈的心里会充满了无与伦比的激动与期待。妊娠初期常会伴有妊娠反应，甚至有流产的危险，如果能平安度过这一时期，就可以从胎动中真真切切地感觉到与孩子的心灵互动，孩子的每一个细小的动作，都会让妈妈惊喜地感受到一个新的生命即将到来。为了能生一个健康的宝宝，在胎儿与母体共存的10个月里，保证母亲的健康就显得尤为重要。因此，准妈妈应在注意观察自己身体变化的同时，也要做好迎接新宝宝出世的准备。

十月怀胎的经历 (1~6个月) 2

十月怀胎的经历 (7~10个月) 4

妊娠期的身体变化 6





第1~3个月 妊娠反应加重,并且存在着流产的危险

①胎儿的成长:怀孕的第3个月末,胎儿身长约9cm,体重约20g,胎儿渐渐成形,心脏开始发育,通过超声波,几乎可以清楚地听到胎儿心脏的搏动;胎儿的手指、脚趾渐渐分离;眼皮、下颌、脸颊开始发育;心脏和肾脏的活动也变得活跃。

②母体的变化:对母体来说,这是妊娠反应最为严重的一段时间。由于子宫还在骨盆里,下腹部的隆起看起来并不明显。然而,因为变大的子宫压迫着膀胱和直肠,小便次数变得频繁,还会伴有便秘和腹泻。这段日子里,母体的基础体温偏高,如果突然下降,会有流产的危险,因此要及时就医。

③生活小贴士:流产易发期,孕期的所有活动都要适度;由于胎儿的许多器官在这一时期形成,还要注意营养,尽量避免服用药物或拍摄X光片。

④丈夫的任务:由于妊娠反应,妻子可能会变得疲惫不堪,精神上也会变得忧郁。所以,丈夫要设法安慰怀孕的妻子,并耐心地鼓励她去克服对怀孕和分娩的恐惧和不安。

十月怀胎的经历

第4个月 妊娠反应平息,情绪稳定转好

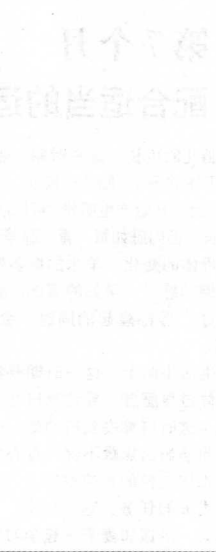
①胎儿的成长:此时胎儿身长为16~18cm,体重约110g,并能通过脐带吸收营养。原来透明的皮肤变得不透明,全身表面开始出现绒毛。随着血液在胎儿体内的循环流动,已形成的器官也开始正常运作。这时的胎儿会长出手指甲和脚趾甲,胳膊和腿也会因为肌肉的发育而变丰满。

②母体的变化:母体的基础体温降低,并一直持续到分娩期;子宫变大,腹部的隆起已经可以用手触摸到,这时会有腰酸背痛的临床表现。但由于孕妇的妊娠反应消失,而且已经慢慢适应了身体的变化,生活将会平静下来。

③生活小贴士:如果孕妇有食欲的话,尽量吃些营养丰富、营养成分均衡的食物,适当地做些运动以避免孕期肥胖的发生。这一时期,容易出现便秘,所以要进食富含纤维的食物,即使出现便秘,也不要轻易服药。

④丈夫的任务:对妻子做起来力不从心的事要心中有数,这10个月里,洗衣服、打扫浴室、提重东西、需要长时间站着干的活等等都是丈夫的分内之事。





第5个月 孕妇的身体最稳定

①胎儿的生长：此时胎儿身长约20cm，体重约300g，头部占整个身体的1/3，较妊娠初期有所下降。头发长出，心脏搏动更加有力，视网膜能对光的刺激做出反应，骨骼和肌肉进一步发育，开始出现胎动，随着5个手指的逐渐分开成形，还会出现胎儿吮手指的现象。

②母体的变化：怀孕5~7个月，是妈妈的身心最安定的时期，腹部明显变大，体重也有所增加。乳腺进一步发育，孕妇甚至能感受到乳房的增大。这时，孕妇会感觉到腹中胎儿的蠕动，即胎动；对于即将成为人母的女性而言，不能不说是段神奇美妙的经历。

③生活小贴士：如果孕妇把初次胎动的日期记录下来，就可以推算出自己的预产期。这段日子，孕妇需要静养，忌过度疲劳，保证充足的睡眠，睡眠时间较平常延长1个小时为宜，如果出现贫血症状，要向医生咨询，并适当服用铁制剂。

④丈夫的任务：可以试着把耳朵轻轻贴在妻子的肚子上，感受一下腹中小家伙的蠕动。甚至可以与他（她）说上几句话，将为人父，不要忘了把这种感受记在胎教日记里，以此来表达你对孩子的爱。

第6个月 感受到孩子强烈的胎动

①胎儿的生长：胎儿身长约28~30cm，体重约650g。皮肤表面附着由分泌物和干细胞混合形成的灰白色黏稠胎脂，头发变得浓密，眉毛和睫毛也在生长，X光能够拍摄到成形的骨骼。羊水增多，胎儿更加自由地在子宫内活动。由于胎儿的身体方向经常变换，这一时期有很多胎儿是倒着的。

②母体的变化：孕妇更加强烈地感受到胎动，胎动忽然停止，有死胎的可能，应立即去医院。这时孕妇的食欲旺盛，体重每月会增加1.5~2kg。如果超过了2kg，有可能是妊娠中毒，要向医生咨询。

③生活小贴士：乳头变得敏感，应该选用孕妇专用胸罩，同时开始按摩乳房，肚子在慢慢变大，孕妇的行动也开始变得迟缓笨重，要注意穿矮跟的鞋子，这时常会出现浮肿现象，比较严重的话，有可能是妊娠中毒，通过限制盐分摄入量可达到预防效果。

④丈夫的任务：妻子会出现浮肿和手脚麻木等症状，丈夫最好抽出时间，经常给妻子按摩，妻子会由于身体的种种变化而忧郁不安，丈夫要试着找一些让妻子高兴的事儿，调节她的情绪。