



复旦卓越·全国学前教育专业系列

# 0~3岁婴幼儿保健护理

主编 曲艳杰



复旦大学出版社

[www.fudanpress.com.cn](http://www.fudanpress.com.cn)





复旦卓越·全国学前教育专业系列

复旦卓越

# 0~3岁婴幼儿保健护理

主 编 曲艳杰

副主编 高 鑫 静雅杰



复旦大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

0~3岁婴幼儿保健护理/曲艳杰主编. —上海:复旦大学出版社,2011.2  
(复旦卓越·全国学前教育专业系列)  
ISBN 978-7-309-07847-3

I. 0… II. 曲… III. ①婴幼儿-妇幼保健-幼儿师范学校-教材  
②婴幼儿-护理-幼儿师范学校-教材 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 006600 号

**0~3岁婴幼儿保健护理**

曲艳杰 主编

出品人/贺圣遂 责任编辑/黄 乐 傅淑娟

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海浦东北联印刷厂

开本 890×1240 1/16 印张 8.25 字数 243 千

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-07847-3/R·1186

定价:20.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

## 内 容 提 要

本书科学系统地介绍了胎儿期、新生儿期、婴儿期的生理特点、营养、护理保健的常识,同时对0~3岁婴幼儿的生理指标、生长发育特点、营养护理等方面也作了简介。本书内容丰富,资料翔实,通俗易懂,是一部内容全面、具体、有较强可操作性的婴幼儿早期教育教材,可作为学前教育专业早教教材,也可作为家长育儿的参考书。

编 审 委 员 会

主 任 孟献忠

副主任 张昭济 陈志超 张永彬

委 员 (按姓氏笔画排列)

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王向东 | 王建平 | 王保林 | 王素珍 | 王莉娅 | 孔宝刚 |
| 由显斌 | 孙 杰 | 刘迎接 | 任志勇 | 全廷建 | 李小邕 |
| 李怀星 | 麦少美 | 杨丽华 | 陈代伟 | 陈虹岩 | 陈雅芳 |
| 张兰英 | 张加蓉 | 张祥华 | 张建岁 | 金日勋 | 周玉衡 |
| 周 兢 | 罗 峰 | 姜亚林 | 洪 维 | 贺永琴 | 秦明华 |
| 秦金亮 | 夏 力 | 郭亦勤 | 薛宝林 |     |     |

世界进入知识经济时代,知识创新已成为推动社会发展的主导力量,未来的竞争将是人才的竞争。脑科学家研究证明:人类生命的最初三年是生长发育的重要时期,婴儿出生后的36个月是成长的关键,其脑细胞已达一生的最高峰,适时的营养和智能的培育及环境的刺激对大脑的发育能产生重要的影响,这一生理特点预示着人才竞争的前沿领域必须从3岁前的早期教育开始。早期教育是孩子生长发育规律的需要,是孩子身心发展的需要,是孩子身心发展的必不可少的外部条件。我国是个具有13多亿人口的大国,0~3岁婴幼儿约有7000多万,是世界上无可置疑的人口大国。我们具有足够的人力,如何将第一人口大国转变成为第一人力资源大国,这是个巨大工程,是场深刻的革命,没有捷径可走,必须优化教育,提高人口素质,动员全社会各方力量致力于这项工程。重视、加强和发展早期教育是社会发展的必然,是孩子自身成长的需求,同时也是教育自身建设、发展的结果。育婴师、幼儿教师是一种专业化的职业,其专业知识和技能必须经过系统培养和严格训练才能获得。鉴于目前适合此类教育的教材还不够完善,编写科学、系统的早期教育教材刻不容缓,它是实施早教人才培养目标的重要保证。

本教材是以学前教育理论为依据,突出了婴幼儿早期教育的特点,经过了深入的研究和探索编写而成。在编写中参阅了人体解剖生理学、营养学、医学、幼儿教育学、幼儿心理学等相关资料,经过认真分析,有效融合构建和完善了婴幼儿保健护理的理论体系和内容框架。全书在体例和内容上力求做到科学、系统、实用。尽量做到内容全面、具体,有较强的可操作性。

全书共分四章,包括胎儿期的生理特点、营养、护理保健及早期培育;新生儿期的生理特点、营养、护理保健及早期培育;婴儿期的生理特点、营养、护理保健及早期培育;1~3岁幼儿的生理指标、营养护理及生长发育特点等。

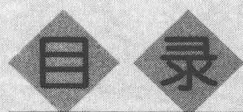
全书由曲艳杰主编并负责全书的统稿工作,高鑫和静雅杰参与部分书稿的审阅工作。本书编写分工如下:第一章、第三章的第六至十一节由黑龙江幼儿师范高等专科学校静雅杰编写;第二章、

第三章的第一至五节由黑龙江幼儿师范高等专科学校高鑫编写;第四章由黑龙江幼儿师范高等专科学校曲艳杰编写。

由于本教材内容涉及面较广,编写时间较紧,加之编者水平有限,教材难免存在不足之处,恳请读者在使用中提出宝贵意见。

**编 者**

**2011年1月**



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一章 胎儿期护理保健篇 .....     | 001 |
| 第一节 孕前准备 .....         | 001 |
| 第二节 孕期保健 .....         | 008 |
| 第二章 新生儿护理保健篇 .....     | 017 |
| 第一节 新生儿身心发育 .....      | 017 |
| 第二节 新生儿喂养 .....        | 019 |
| 第三节 新生儿日常护理 .....      | 022 |
| 第四节 新生儿保健护理 .....      | 024 |
| 第五节 新生儿早期培育 .....      | 026 |
| 第三章 婴儿护理保健篇 .....      | 029 |
| 第一节 第2个月婴儿护理保健 .....   | 029 |
| 第二节 第3个月婴儿护理保健 .....   | 038 |
| 第三节 第4个月婴儿护理保健 .....   | 041 |
| 第四节 第5个月婴儿护理保健 .....   | 044 |
| 第五节 第6个月婴儿护理保健 .....   | 049 |
| 第六节 第7个月婴儿护理保健 .....   | 053 |
| 第七节 第8个月婴儿护理保健 .....   | 062 |
| 第八节 第9个月婴儿护理保健 .....   | 068 |
| 第九节 第10个月婴儿护理保健 .....  | 074 |
| 第十节 第11个月婴儿护理保健 .....  | 078 |
| 第十一节 第12个月婴儿护理保健 ..... | 084 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第四章 幼儿养护篇             | 092 |
| 第一节 1~2 岁幼儿的生理发育及生理指标 | 092 |
| 第二节 2~3 岁幼儿的生理发育及生理指标 | 094 |
| 第三节 1~3 岁幼儿的营养        | 096 |
| 第四节 1~3 岁幼儿日常护理       | 102 |
| 第五节 1~3 岁幼儿常见疾病及护理    | 107 |
| 参考文献                  | 121 |

# 第一章

## 胎儿期护理保健篇

### 第一节 孕前准备

要想有个健康聪明的孩子,就要重视抓好遗传优生这一环节。提前做好孕前准备,对于打好遗传的基础、受孕、优生都是不可缺少的。就像栽树、种花、种庄稼之前,要翻整耕地、施基肥一样,夫妇双方在孕前也需要调整好心理、生理状态,为怀上合格优良的胎儿而努力。

#### 一、心理准备

研究表明,孕前心理准备有时比其他准备更重要。因为无论孕期、分娩以及宝宝出生后,都会给女性的身体及家庭生活带来巨大的变化,包括社会、心理及物质方面的挑战,也会遇到很多障碍和困难,所以在准备怀孕时一定要做好充分的心理准备,但这项重要准备却往往被忽视。未来宝宝的健康与母亲孕前和孕后的精神健康有着密不可分的微妙关系。乐观的心态、健康的心理对未来宝宝的成长大有益处。所以,夫妇双方在决定要孩子之后,要努力调整自己的情绪,以一种积极乐观的心态面对未来,让希望充满生活中的每一天。

#### (一) 孕前做好心理准备的益处

##### 1. 避免发生不孕

女性的心理状态与受精成功率关系极为密切。不良情绪,特别是紧张、焦虑等情绪,会抑制排卵,导致卵子质量和受孕能力下降,很难受孕。总是担心分娩疼痛的女性,卵子受精的成功率比正常心理状态的女性低 19%;担心怀孕会失业的女性,卵子受精的成功率比正常心理状态的女性低 30%;担心分娩后身材、容貌发生变化的女性,卵子受精的成功率也低于正常女性。

##### 2. 容易克服孕期各种不适

孕前心理准备充分的女性,会积极学习各种知识,对于孕期不同阶段出现的不适,能自我采取防护和应对措施,有助于顺利度过孕期。

##### 3. 避免影响胎儿生长发育

孕前有心理准备的女性,在孕期能经常保持愉快、平和的情绪,有利于胎儿器官组织的分化和形成,



尤其是脑组织。

#### 4. 避免形成畸胎或流产

如果孕前有充分的心理准备,就不会在受到较强的不良精神刺激时,或者心绪不佳、忧郁、苦闷时,或者夫妻关系紧张时受孕,可避免形成质量低下的受精卵,从而避免发生畸胎、流产、早产。

#### 5. 避免孕期并发症或难产

孕前心理准备充分的女性,一旦怀孕会非常高兴,积极做孕期保健,重视产前检查。这样,不仅可预防并发症,还能及早发现异常,并在分娩时积极配合医生,有利于分娩过程顺利进行,避免发生难产。

#### 6. 婴儿出生后更健康成长

孕前有充分心理准备的女性,生出的宝宝无论是心理还是身体都会比心理准备较差者所生的孩子健康,如发生早产和低体重儿的概率下降,不易出现精神行为异常,也不易患消化系统疾病。而且,母子感情能够及早建立,使婴儿得到最大关爱,母乳喂养得到有力保障,使婴儿成长更健康。

#### 7. 能较好协调夫妻关系及工作

一旦怀孕及孩子出世,会对夫妻之间的关系及工作与家庭之间造成很大的冲击。如果在孕前充分考虑到这些变化,便会从容应对并恰当地做出一些处理,避免发生冲突和不容易协调的矛盾。

## (二) 孕前心理准备的注意事项

### 1. 积极学习孕育知识

要学习和掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识,了解如何才能怀孕及妊娠过程中可能出现的某些生理现象,如早期的妊娠反应,中期的胎动,晚期的妊娠水肿、腰腿痛等。若一旦有这些生理现象的出现,能够正确对待,泰然处之,避免不必要的紧张和恐慌。另外,还有部分孕妇由于缺乏医疗保健知识,对妊娠及分娩感到不安或恐惧,怕痛、怕手术、怕难产等,这些生理与心理上的变化,最终会使得不少妊娠妇女患上焦虑症,出现烦躁、易激动、失眠、食欲欠佳等症状,很不利于母体和胎儿的身心健康。因此,女性要多学习一些孕育知识,加强自我保健,调整好孕前身心状态,做好充足的孕前心理准备,积极防治焦虑症的发生。

### 2. 接受孕期的各种变化,做好怀孕以后出现妊娠反应的心理准备

虽然大多数的女性为要一个宝宝而做好了心理准备,但是她们没有想到的是孕后的种种不适会如此令人难受,如头晕、乏力、嗜睡、恶心、呕吐,有的甚至不能工作,不能进食。这只是孕育宝宝经历的第一步。减轻这些症状的方法是:早晨起床时,可以先吃一些饼干或点心,吃完后休息半小时再起床,无论呕吐轻重,都不要不吃东西。要选择清淡可口的蔬菜、水果,少吃油腻、太甜的食物,以少食多餐为好。呕吐发作时,可以做深呼吸来缓解症状,但嘴里有呕吐物时,不要吸气,以免吸入气管。如果呕吐严重,要及时就医。

### 3. 有意识地保持良好的生活方式,生活规律,饮食科学

良好的生活方式不仅能促进母体和将来怀孕后胎儿的身体健康,而且是心理健康的保障。生活和行为方式是受心理支配的,有了足够的思想准备,才能有意识地调整自己的行为方式,使之适应优生胎教的需要。妊娠期要注意适当休息,除保证晚上有充足睡眠外,白天也要有一定时间的短暂睡眠,特别午休是很重要的。妊娠期饮食要清淡而又富有营养。蛋白质、维生素及矿物质(如钙、磷、铁、锌)等营养物质的摄入量要比孕前有所增加,可根据自己喜爱的口味,适当搭配,多一些品种花样,以增加摄入量,保证膳食营养更合理。烟、酒均对孕妇和胎儿有百害而无一利,在孕前就应当戒除,丈夫在家也不能抽烟,以免污染室内空气。

### 4. 保持乐观稳定的情绪状态

怀孕几乎是每个妇女都要历经的人生过程,是件喜事。作为女性能体会到十月怀胎的艰辛滋味也不愧母亲这一光荣称号。不要把分娩想得那么可怕,不必为此背上思想包袱。怀孕期间,母体为了适应胎儿生长发育的需要,全身各系统都会发生程度不同的生理改变,其中神经系统的正常调节规律易失衡被破坏,由此而出现兴奋与抑制间的不协调,容貌和体型也会发生较大的变化,为此容易产生情绪波动。

在怀孕的过程中,孕妇要尽量放松自己的心态,及时调整和转移产生的不良情绪,如夫妻经常谈心,给胎儿唱唱歌、共同欣赏音乐等,必要时还可找心理医生咨询,进行心理治疗。

#### 5. 适当参加体育锻炼和户外活动,放松身心

无论是孕前、产后女性都要有适当的体育活动。到了妊娠中晚期,孕妇的体形变得臃肿、沉重,这时候许多孕妇懒于活动,整天待在室内,这是不科学的。可根据自身实际情况,选择适宜的运动,尽可能多做些户外活动,这样有利于血液循环和内分泌的调节,还可放松紧张、焦虑的心态。积极的体育活动能振奋精神,有利于胎儿的正常生长发育。

#### 6. 树立生男生女都一样的新观念

对于这一点,不仅是准妈妈本人要有正确的认识,而且应成为家庭所有成员的共识,特别是老一辈人要从“重男轻女”的思想桎梏中解脱出来,给予子女更多的鼓励和关心,解除孕妇的后顾之忧。特别是在农村,面对社会强大舆论的压力,哪怕没有来自家庭直接的压力,女人也会不自觉地对孩子的性别担心。有了这样的顾虑,怀孕前的心理负担就会很重,这对优生不利。如果树立了生男生女都一样的观念,就可放松心情,不再有思想包袱,对优生大有好处。

#### 7. 心理上要重视产前检查,接受医生指导

准妈妈对肚子里的宝宝会有许多担忧,如胎儿能否健康生长发育,会不会有畸形,尤其是怀孕期间遇到伤病,会不会影响到宝宝,将来出生的宝宝是否漂亮,是否聪明,是否健康等等。那么定期的产前检查就是保证母子平安的重要措施,它已形成了一整套程序。产前检查有利于对妊娠情况的循序掌握,发现新的问题可及时得到解决,成为优生的关键。有些妇女不懂得产前检查的重要性,心想只要怀孕期间没病没灾,查它干什么?已经怀孕了,到时只要能生下小孩就行,这是完全错误的观念。

#### 8. 准爸爸也要做好孕前心理准备

面对怀孕这件事,有心理压力的不仅是妻子,丈夫也会有许多心理压力。比如担心妻子教育孩子的能力与经验;担心成为母亲后的妻子将情感转移到孩子身上,完全地忽略掉自己;担心因为照顾妊娠期的妻子而承担过多的家庭事务,从而影响自己的事业发展;担心妻子因为妊娠与分娩在形体和性情上都发生很大的变化等。这时候丈夫需要承担起一家之主的重任,调整好自己的心态,为备孕创造良好的心理环境。首先,丈夫要从内心渴望着妻子的怀孕,渴望着未来宝宝的来临,真诚地期待着做父亲的感觉。其次,丈夫要细心关照妻子的心理状态,注意妻子承受的压力与孕期问题。最后,也是最主要的,就是丈夫要真诚地愿意支持妻子平安度过孕期与分娩。

事实证明,有心理准备的孕妇与没有心理准备的孕妇相比,前者的孕期生活要顺利从容得多,妊娠反应也轻得多。有了这样的心理准备,孕前、产后生活是轻松愉快的,家庭也充满幸福、安宁和温馨,胎儿会在优良的环境中健康成长。

## 二、身体准备

如果已经决定要一个宝宝,可能只是在心理上准备好了,而身体呢,是不是也已经为这个计划准备好了?健康小生命的孕育并非仅仅需要10个月,怀孕前身体越健康,怀孕的过程就越轻松,宝宝出生后也会很健康。如果想要孕育一个健康的宝宝,可以在受孕前到医生处进行一次咨询检查,讨论一下以下的话题。

### (一) 年龄

孕妇年龄大于35岁,流产和患某些疾病的概率会增加。高龄产妇更易患一些和怀孕相关的疾病,使妊娠并发症或胎儿先天性异常的机会大增。所以年龄偏大的女性更应该与医生商讨,制定出尽量避免并发症的计划。

### (二) 家族病史

有时候一些家族病史可能会增加胎儿受到感染的机会,特别是一些遗传病,计划生育科或妇科医生



会推荐到遗传医生处进行检查和咨询。

### （三）慢性疾病

如果患有慢性疾病，例如糖尿病、哮喘和高血压，孕前应和医生沟通，医生会在你怀孕期间给予特别的指引和照顾，使这些病症能够受到控制。

### （四）传染病

水痘和风疹等传染病可能使还没出生的宝宝产生严重的病症。如果对这些传染病还没有免疫，医生就会建议在准备受孕的至少一个月前进行预防接种。

### （五）药物和补充剂

如果正在服用某些药物和补充剂，医生会建议在受孕前改变服药剂量或完全停止服用。这时还应开始补充一些孕前维生素和叶酸。维生素能够有助于防止孕早期胎儿出现严重的感染，在受孕前和孕期则应该每天补充1毫克叶酸。

### （六）避孕

如果在服用避孕药的话，医生会建议在受孕之前至少两个月就停止服用避孕药。这样能够有助于生殖系统恢复到正常的周期，同时还能够更容易知道排卵时间，并且能够预测产期。

## 三、准父母孕前准备的3个阶段

### （一）第1阶段：孕前10~7个月

#### 1. 调整生活方式

准爸爸、准妈妈首先要戒烟禁酒。酒精对男性生殖系统有毒害作用，使精子不正常；女性计划怀孕时就应该戒烟，孕期内抽烟的妇女，早期流产的概率会提高，婴儿体重较轻，也会增加围生期新生儿死亡及胎盘早期剥离的概率，婴儿畸形发生率也显著提高。酒精对于中枢神经系统有抑制作用，长期饮酒的妇女，所怀的胎儿会产生酒精中毒症状，包括生长发育迟缓、智力发育不足、行为偏差以及特殊的脸部外观，且会合并心脏、脑部发育畸形及其他严重的先天性畸形。所以，妇女准备怀孕或已确定怀孕时，应尽快停止抽烟、喝酒。

喜欢喝咖啡的准妈妈，也要把量限制在一天一杯之内，最好选择无咖啡因的咖啡或饮料，或尽量减少摄入量。由于茶叶中的鞣酸会降低人体对铁质的正常吸收，易造成缺铁性贫血，准妈妈们最好一天不要饮用超过2杯以上的浓茶。至于可乐等饮料最好让它从食谱中彻底消失，取而代之的是新鲜果汁或蔬菜汁。

此外，准爸爸最好还是不要留须，哪怕嘴唇上下的胡须都不要放过，因为胡须会吸附空气中的灰尘和污染物，通过呼吸进入体内，影响“生产精子”的内环境，也可能在与妻子接吻时，使各种病原微生物轻而易举地传染给妻子。

#### 2. 全面体检

孕前做体检，评估一下自身的健康状况，是维护女性生殖健康、培育健康宝宝的最基本行动，现在的小夫妻不需要做强制婚检，所以通过孕前检查，知道自己的身体状况就显得尤为必要。通过医学手段，可以筛查夫妻双方有无遗传性疾病、传染病。有怀孕计划的夫妻只要去医院选择孕前体检套餐按要求做检查就行。一般孕前体检的项目包括地中海贫血、蚕豆病等遗传性疾病筛检，弓形病毒、风疹病毒等可能是导致胎儿疾病的病毒，如可造成母婴垂直传播的乙肝、艾滋病、梅毒等等。这样做的目的是防止父母的传染性疾病、遗传性疾病延续到下一代身上，降低新生儿缺陷，达到优生优育的目的。

### 3. 测体温、验精液

基础体温是清晨起床尚未活动时的体温,女性从月经到排卵前的这段时间,体温比较低。当开始排卵时,体温急剧升高,黏液分泌旺盛,表明是受孕的好时机。连续几个月的记录,可以检测出排卵的稳定程度。另外,让丈夫也去医院,在医生的帮助下,采集精液样本,分析精子的数量、移动性和活力,判断是否有足够的、高质量的精子。

### 4. 与宠物谨慎相处

带宠物去医院也做个体检,并检测一下弓形虫病抗体,如呈阳性,你依旧可以把它留在家里。只是需要注意,从此以后你将每月至少带宠物去医院检查一次,以确保百分百的安全。

### 5. 远离不安全环境

如果工作中经常接触化学物质、超强电磁波等,在准备受孕期间,要特别小心。尤其是准妈妈在生活中应尽量少接触染发剂;一天超过8小时以上的微机操作显然也是不健康的;在办公室应每隔3小时离开一下空调环境,去户外透透新鲜空气。

小心装修背后的隐形杀手:在备孕和怀孕期间,必须远离化学药剂,除了杀虫剂等有强烈气味的化学用品等外,更要避免出入新装修的场所,尤其是家居环境、工作场所等需要长时间待着的环境。因为涂料和油漆中的化学成分容易造成胎儿发育畸形及引发流产。医学研究表明,女性对苯、甲醛等化学物品的吸入反应特别敏感,长期吸入化学气味的女性,月经异常率明显增高。在临床上,还有些妇女反复地流产,或者在孕中后期时发现胎儿出现畸形,并且畸形类型是各种各样的疾病引起的。经过调查后发现,她们所居住的周围有化工厂,或者饮用水的水质有问题,因此导致了周边地区数量较多女性反复流产。有些环境问题造成的危害可能是长期的,有的会直接地导致胎儿在孕育期间流产;而有些疾病有一定的潜伏期,不能在近期观察出来,可能等到宝宝再大一些的时候,才能发现某些先天性疾病。所以居住环境、饮水环境对准妈妈的影响至关重要,准妈妈要从孕前开始就关注。

全方位防辐射:防辐射是女性从备孕开始就特别关心的问题,但是生活中各种各样的辐射让人防不胜防。其实,如果工作环境中电脑数量不多的话,应该没有什么大问题。但是对于从事IT业或是电视台等需要频繁、大量接触电子仪器的准妈妈来说,办公室内经常会有几十台,甚至上百台电脑。辐射量过大的结果,可能会对胎儿产生一定的不良影响。因此,如果女性的工作环境必须面对大量电脑,那么建议在准备怀孕期间就开始穿上防辐射服,因为等你得知自己怀孕的时候,早期的胚胎其实已经形成,所以防辐射服要及时穿。在整个孕期,尤其是怀孕期的前3个月,要特别注意防辐射。同时,有很多家居用品也会产生辐射,包括冰箱、微波炉、电视机等。有些白领女性在工作之余,回到家还要使用电脑,医生建议使用电脑的时间,一天不宜超过4小时。需要强调的是,准爸爸也要防辐射,因为只要精子和卵子任何一方质量不好,就会对宝宝产生影响,严重的会造成基因突变,导致胚胎发育不良和流产。准爸爸也要在怀孕前的3个月开始特别注意防辐射,因为精子的整个生成循环过程是3个月。

避免照X线:怀孕早期尽可能不要做腹部X线透视或摄影,因为X线暴露过量可能会引起胎儿畸形。预备要怀孕的准妈妈若有机会照X线,务必要告知医护人员有怀孕的可能,因为一般受孕两周后才验得出怀孕。

## (二) 第2阶段:孕前6~4个月

### 1. 精算出排卵日

为了提高受孕率,要算好排卵日,也就是月经来潮当日加上15天,如果平时月经周期不够准确,也可以按照预计下次月经来潮之日向前推14天的方法计算。

### 2. 选择受孕时机

在8月份受孕、5月份分娩是比较科学的。因为初秋时节天气比较凉爽,富含维生素的新鲜瓜果、蔬菜也很多,以及充足的肉、鱼、蛋、奶制品,为女性及时摄取并储备多种营养创造了有利条件。等到寒冬时节,准妈妈已经平安地度过了胎儿最易感染病毒的敏感期。临产时,正是气候适宜的春末夏初,宝



宝出生后不易因天气炎热而生痱子,充足的阳光对宝宝预防佝偻病很有帮助,也有利于新妈妈的饮食调理和身体恢复。



图 1-1 口腔保健

### 3. 牙齿保健

怀孕后,孕妇体内雌激素水平升高,血管通透性增强。这些变化会使孕妇牙龈血管增生,牙周组织对牙菌斑产生的局部刺激反应增强,原有的牙龈炎就会加重,医学上称之为妊娠期牙龈炎。其他牙周问题,如牙周炎、牙齿松动、牙周脓肿等也比非孕期容易发生。研究发现,孕妇牙周疾病越重,发生早产和新生儿低体重的概率越大。

牙齿对怀孕有着特别重要的影响,尤其是当你的牙齿原来就有龋齿等问题时,就应该及时修补。因为整个孕期,准妈妈都是不宜拜访牙科的,X线检查、麻醉药和止痛药等都会对胎儿不利。所以应在孕前做个口腔保健,洗一次牙,确保牙齿健康,以免后患(图 1-1)。

### 4. 开始有规律的运动

在进行至少一个月以上有规律的运动后再怀孕,可促进女性体内激素的合理调配;确保受孕时女性体内激素的平衡和受精卵的顺利着床,并促进胎儿的发育和加强宝宝身体的灵活程度,避免怀孕早期发生流产;还能明显地减轻分娩时的难度和痛苦。晨

跑、瑜伽、游泳等运动形式都是不错的选择,即便是每天慢跑和散步也有利于改善体质。运动不需要大强度,但要持之以恒。

### 5. 养成良好的膳食习惯

不同的食物中所含的营养成分不同,含量也不等,尽量吃得杂一些,不要偏食,养成好的膳食习惯,能确保今后自己和宝宝都健康。

◎ 不妨在食物中首选一些含有优质蛋白质的豆类、蛋类、瘦肉以及鱼等;其次是含碘食物如紫菜、海蜇;含锌、铜食物如鸡肉、牛肉、羊肉,以及有助于帮助补铁的食物如芝麻、猪肝、芹菜等也应在饮食中增加获取。此外,足量的维生素也是不可偏废的,如新鲜的瓜果和蔬菜就是天然维生素的来源;特别是能降低胎儿无脑儿、脊柱裂等神经管畸形的叶酸,准妈妈要提前补充。富含叶酸的食物包括:绿色蔬菜、五谷类、麦片、豆类、木瓜、柑橘类等,但是熟的食物会破坏叶酸,多吃水果和生菜色拉是较理想的摄取方式。也可以选择专为孕妇设计的复合维生素叶酸片,在使用的计量和用法上有更安全的保证。

◎ 在准备怀孕的时候,必要的脂肪酸准备是一定要有的。1993年联合国粮农组织和世界卫生组织提出的“关于人类营养中的脂肪和油脂的专家会商建议”中指出,如果孕前一味减肥,摄入低脂食物而使体内脂肪缺乏,将导致受孕失败或者即使受孕也会危及胚胎的发育。所以,脂肪的准备是必不可少的。但脂肪的准备也是很有讲究的,不是所有的脂肪都是好的,要选择那些有益宝宝大脑和体格发育的好的脂肪,例如一些海鱼、海虾的脂肪就是目前我们需要补充的,因为海鱼的肉中主要含有的是n-3族脂肪酸;而玉米油、大豆油、葵花子油这样的脂肪准妈妈们就要少吃了。因为这些植物油中含有的亚油酸过多,它是一种n-6族脂肪酸,对于计划怀孕的女性而言,摄入过多的亚油酸无论对自身还是对胎儿而言都是弊大于利。因为亚油酸在体内代谢成血栓素,会收缩血管和子宫平滑肌,甚至有时会造成流产。世界卫生组织推荐的n-3族脂肪酸和n-6族脂肪酸的比例为4:1~6:1,然而事实上就DHA检测中心对太原、北京、广州等地孕妇的血液检测的情况来看,这一比例已严重失衡到25:1~30:1的境地。

◎ 补钙要提早一步,最理想的补钙时机,应该从准备怀孕时开始,这样才能做到“有备无患”,如果等到怀孕后再补,说不定就是“杯水车薪”了。事实上,怀孕前营养储备充足,对胎儿的生长发育和妈妈自身的健康,都大有裨益。孕前妈妈钙量充足,小宝宝出生后,较少出现夜惊、抽筋、出牙迟、烦躁及佝偻病等缺钙症状,宝宝的牙齿和骨骼发育状况也较为良好。而孕妇也能缓解小腿抽筋、腰腿酸痛、骨关节痛、

水肿等孕期不适,预防骨质疏松。

补钙需要持之以恒,才能收到明显的效果,而且补钙的方式也十分重要,有两种方式:食补和药补。

(1) 食补:多喝豆浆和牛奶,多吃蔬菜肉类等含钙量高的食物。通常,食补被认为是补钙的理想方式,但是如果按照每天的钙需求量,需要补充 6.7 千克的牛肉或者 600 毫升的牛奶才能满足需要,所以建议按照科学的方式补充钙制剂,这样既补足了钙,又省却了许多麻烦。

(2) 药补:市场上补钙产品众多,下面总结出五条钙补充剂选择的“金标准”,可作参考:① 合适的钙元素含量;② 含有适量维生素 D;③ 安全可靠,适宜人群广泛;④ 具有经循证医学验证的临床效果;⑤ 服用方便,性价比高。

◎ 如果体重异常(偏瘦或偏胖),那么同样会使怀孕的机会大大降低。所以,体重问题也需要从这阶段开始有计划地进行调整。有的女士大吃特吃,把老母鸡汤这类高蛋白菜肴当家常便饭,补过头没控制好体重、脂肪反而容易给日后怀孕、生产带来负担。孕妇容易产生“妊高症”问题,产营养过剩的“巨婴”造成生育困难。有打算怀孕的准妈妈要配合适量运动,绝对不要盲目减肥,尤其是禁止使用药物减肥。

◎ 并不是所有的食物都适宜怀孕前的女性或孕妇食用,有些您平常非常喜欢吃食物可能对胎儿不利。了解这些将有利于计划怀孕的女性与孕妇和孩子的健康。

孕前不宜过多食用的食物如下。

(1) 含咖啡因的饮料和食品:咖啡、可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料中均含有咖啡因。计划怀孕的女性或孕妇大量饮用后,均会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状。咖啡因还会通过胎盘进入胎儿体内,刺激胎儿兴奋,影响胎儿大脑、心脏和肝脏等器官的正常发育,使胎儿出生后体重较轻。因此,建议计划怀孕的女性与已经怀孕的孕妇尽量少吃此类食品。

(2) 辛辣食物:辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大,多食可引起正常人便秘。若计划怀孕或已经怀孕的孕妇食用大量这类食品后,同样会出现消化功能的障碍。因此,建议尽可能避免摄入此类食品。

(3) 饮酒:酒精是导致胎儿畸形和智力低下的重要因素。

(4) 糖:糖在人体内的代谢会大量消耗钙,孕期钙的缺乏,会影响胎儿牙齿、骨骼的发育。糖是基本的营养物质,但摄入过多会造成孕妇超重,故孕妇应选择低糖食物,但不宜过多,强调营养均衡。

(5) 味精:味精的成分是谷氨酸钠,进食过多可影响锌的吸收,不利于胎儿神经系统的发育。

(6) 人参、桂圆:中医认为孕妇多数阴血偏虚,食用人参会引起气盛阴耗,加重早孕反应、水肿和高血压等;桂圆辛温助阳,孕妇食用后易动血动胎。因此,建议谨慎食用。

(7) 其他:罐头食品中含有的添加剂和防腐剂,是导致畸胎和流产的危险因素;火锅在短时间内的加温并不能将存在于肉类中的致病菌或寄生虫完全消灭;油条在制作过程中使用的明矾是一种含铝的无机物。铝可通过胎盘侵入胎儿大脑,影响胎儿的智力发育。铝在体内的增多,还会抑制孕妇对铁质的吸收,可加重贫血。因此,孕妇也应尽量避免食用此类食品。

## 6. 改变避孕方式

虽然新型的短效避孕药对母亲和意外妊娠胎儿的损害已大大降低,有些避孕药还称停药后马上就能按计划妊娠,但女性如果有计划生育的意向,还是应该提前 6 个月左右停止使用避孕药,而改用避孕套等物理避孕方式或自然避孕法等。

## (三) 第 3 阶段:孕前 3~1 个月

### 1. 调整性生活频率

在计划怀孕的阶段里,要适当减少性生活的频率。准爸爸应通过增加健身的次数,以保证精子的数量和质量。

### 2. 考虑 TORCH 筛选

这是一项针对至少 5 种可能严重危害胎儿发育的宫内感染病原体而进行的筛选。主要是检测准妈妈