

贝贝765
www.bb365.org.cn

支持

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

妇幼保健专家联合编写

● 王艳琴 主编 | 著名妇产科一线专家
清华大学附属医院妇产中心副主任

准爸爸

孕产期

完全方案

父爱培养精英！好爸爸必读！

- 专家精心编写，科学实用
- 最全面的好爸爸孕期指导

玛香世家®
LOREERA

中国人口出版社

ZHUNBABA YUNCHANQI
WANQUAN FANG'AN

准爸爸孕产期

完全方案

我们坚持以专业精神，科学
态度，为您排忧解难。

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

准爸爸孕产期完全方案/王艳琴主编. —北京: 中国人口出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5101-0775-7

I. ①准… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第107444号

最全面、最实用、最贴心的 准爸爸孕期读本

准爸爸孕产期完全方案

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京振兴华印刷有限公司
开 本	710×1020 1/16
印 张	14
字 数	150千字
版 次	2011年7月第1版
印 次	2011年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0775-7
定 价	26.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83534662
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



目 录

第1部分 孕前准备——怀上最棒的宝宝

Contents

一、准备怀孕	16
孕前检查	16
孕前遗传咨询	17
孕前营养准备	18
孕前谨慎用药	20
远离不良生活习惯	21
孕前健身计划	23
警惕环境中的隐患	24
做好孕期理财计划	25
化解妻子心中的担忧	27
调适好自己的心态	29
二、实施怀孕	30
受孕的过程	30
受孕的条件	31
了解妻子的排卵期	33
把握最佳受孕时机	34
成功受孕的有效措施	34
宝宝性别的决定	36
宝宝血型的决定	37
宝宝会从那遗传什么	38
备孕纲要一览表	39



Contents



第2部分 十月怀胎——超级好爸爸指南

孕1月 播下爱的种子 41

了解怀孕进程 41

月经周期与实施受孕 41

孕1月的准妈妈 42

本月准爸爸重点关注 42

准妈妈孕1月营养重点 42

确认妻子怀孕 43

关注妻子用药安全 44

准爸爸孕期指南 46

推算宝宝何时出生 46

孕期妻子的变化(孕早期) 47

适应父亲的角色转换 48

开始记录宝宝的成长 49

和妻子一起制定日程表 50

准爸爸学胎教知识 51

胎教的确切含义 51

胎教的科学依据 51

了解胎教的目的和作用 52

10月胎教比10年教育更重要 53

准爸爸做营养餐 54

火腿炒丝瓜 54

老鸭土豆杂烩 54

乌骨鸡蔬菜汤 55

茄汁煎鸡 55

山药芝麻粥 55



Contents

孕2月 一起面对早孕反应 56

了解怀孕进程	56
宝宝发育	56
妈妈变化	57
本月准爸爸重点关注	57
准妈妈孕2月营养重点	57
帮妻子克服早孕反应	58
正确应对你的早孕反应	59
警惕流产	60
准爸爸孕期指南	61
做一些生活上的改变	61
理解妻子的“性”担忧	63
打造舒适的家居环境	63
主动承担家务活	64
做妻子的“特级厨师”	64
准爸爸学胎教知识	66
胎教的历史	66
胎教的发展和现状	67
准爸爸做营养餐	70
莲子红薯粥	70
酸黄瓜炒肉	70
榨菜丝鸡蛋汤	70
海带黄豆炖排骨	71
鲜奶四蔬	71



Contents



孕3月 喜悦中小心翼翼 72

了解怀孕进程 72

宝宝发育 72

妈妈变化 73

本月准爸爸重点关注 73

准妈妈孕3月营养重点 73

陪妻子一起做产检 74

了解产检计划项目表 75

选择合适的产检医院 76

准爸爸孕期指南 77

和妻子一起学习孕期知识 77

做妻子出行时的保镖 78

营造良好的家庭气氛 79

多陪妻子到户外散步 80

做妻子的“美容顾问” 81

准爸爸学胎教 82

斯瑟蒂克胎教法 82

斯瑟蒂克胎教要领 83

实施斯瑟蒂克胎教 84

准爸爸做营养餐 85

奶油玉米笋 85

韭黄鸡丝 85

栗子煲鸡翅 85

酸菜炒牛肉 86

鸡脯扒小白菜 86



Contents

孕4月 学会赞美妻子 87

了解怀孕进程 87

宝宝发育 87

妈妈变化 88

本月准爸爸重点关注 88

准妈妈孕4月营养重点 88

防范牙病 89

做好妻子体重管理 90

准爸爸孕期指南 91

孕期妻子的变化(孕中期) 91

和妻子一起做运动 93

如何为妻子挑选孕妇装 94

如何为妻子挑选舒适的鞋袜 95

学会选购婴儿装 96

准爸爸学胎教 97

胎教的十大基本方法 97

准爸爸进行胎教的办法 101

准爸爸做营养餐 103

清炖牛肉汤 103

核桃炖兔 103

海米海带丝 103

当归生姜羊肉汤 104

贵妃牛腩 104



Contents



孕5月 抓住胎教好时节 105

了解怀孕进程 105

宝宝发育 105

妈妈变化 106

本月准爸爸重点关注 106

准妈妈孕5月营养重点 106

和妻子一起感受胎动 107

协助妻子做自我监测 108

准爸爸孕期指南 109

提高妻子睡眠质量 109

帮宝宝取个好名字 111

小心翼翼享受“性”福 112

准爸爸做胎教 113

准爸爸做环境胎教 113

准爸爸做情绪胎教 114

帮妻子放松心情的妙招 115

准爸爸做营养餐 117

甜豌豆炒虾仁 117

猪蹄炖海带 117

小白菜丸子汤 118

牡蛎紫菜汤 118

虾仁炒萝卜条 118



Contents

孕6月 感受彼此的爱 119

了解怀孕进程 119

 宝宝发育 119

 妈妈变化 120

本月准爸爸重点关注 120

 准妈妈孕6月营养重点 120

 防治妊娠高血压疾病 121

 调理孕期贫血 122

准爸爸孕期指南 123

 帮妻子做足部护理 123

 做妻子贴心的“按摩师” 124

 陪妻子做一次短途旅行 125

 体会做准爸爸的乐趣 126

准爸爸做胎教 130

 准爸爸做音乐胎教 130

 挑选适宜的胎教乐曲 131

 妊娠不同时期的胎教乐曲 132

准爸爸做营养餐 134

 碧菠鱼肚 134

 木耳肉片汤 134

 羊肉冬瓜汤 135

 黄瓜拌粉皮 135

 扒银耳 135



Contents



孕7月 帮妻子克服不适 136

了解怀孕进程 136

宝宝发育 137

妈妈变化 137

本月准爸爸重点关注 138

关注妊娠水肿 139

关注宝宝是否发育正常 140

准爸爸孕期指南 141

帮妻子缓解腰背疼痛 141

和妻子一起做夫妻操 142

一起拍漂亮的写真 143

和妻子一起布置婴儿房 145

准爸爸做胎教 146

准爸爸做抚摸胎教 146

准爸爸做语言胎教 147

选择合适的胎教内容 148

准爸爸做营养餐 149

金沙炒牛奶 149

猪小肚煲车前草 149

蒸豆腐 150

刀豆炒腰片 150

韭菜炒虾仁 150



Contents

孕8月 理解妻子的担忧 151

了解怀孕进程 151

宝宝发育 152

妈妈变化 152

本月准爸爸重点关注 153

准妈妈孕8月营养重点 153

注意胎儿六大危险信号 153

克服产前焦虑症 154

准爸爸孕期指南 157

孕期妻子的变化(孕晚期) 157

孕晚期要“禁欲” 158

陪妻子参加社交活动 159

准爸爸做胎教 160

准爸爸做意念胎教 160

准爸爸做美学胎教 160

和妻子一起欣赏唯美影片 162

准爸爸做营养餐 164

红烧海参 164

青椒里脊肉片 164

营养牛骨汤 165

三鲜豆腐 165

鲫鱼丝瓜汤 165



Contents



孕9月 在准备中等待 166

了解怀孕进程 166

宝宝发育 166

妈妈变化 167

本月准爸爸重点关注 168

准妈妈孕9月营养重点 168

选择合适的分娩方式 168

陪妻子上分娩课 169

做好周全的准备 170

准爸爸孕期指南 172

适当调节心理压力 172

提前物色称职月嫂 173

提前补习喂养知识 174

为你和妻子请产假 175

打造完美育婴条件 176

准爸爸做胎教 178

准爸爸做光照胎教 178

准爸爸做运动胎教 179

临产前的综合胎教 180

准爸爸做营养餐 181

珊瑚白菜 181

枝竹小肚汤 181

桃仁炖乌鸡 182

空心菜粥 182

砂仁蒸鲫鱼 182



Contents

孕10月 和妻子“一起”分娩 ... 183

了解怀孕进程	183
宝宝发育	183
妈妈变化	184
本月准爸爸重点关注	184
准妈妈孕10月营养重点	184
了解提前入院的情况	185
陪产前的必修课	186
密切关注临产先兆	188
陪妻子一起生产	189
准爸爸孕期指南	192
为妻子准备临产饮食	192
陪妻子做分娩前的检查	193
产室里的心理应对术	194
准爸爸做胎教	195
胎教衔接早教	195
出生后巩固胎教成果	195
准爸爸做营养餐	198
番茄豆腐	198
小米面茶	198
马齿苋粥	199
豆腐皮粥	199
清汤牛肉面	199



Contents



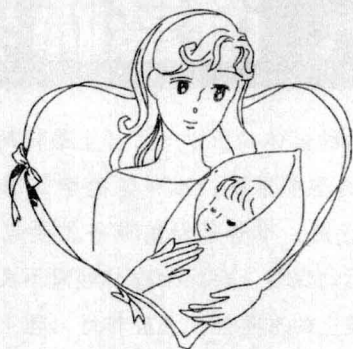
第3部分 产后护理——月子爸爸应知应会

一、护理月子妈妈 201

- 了解妻子产后生理变化 201
- 新妈妈产后24小时护理 203
- 新妈妈产后的饮食安排 205
- 营造良好的休养环境 207
- 协助妻子做好个人卫生 208
- 协助妻子母乳喂养 211
- 规范妻子的作息 212
- 鼓励妻子多活动 212
- 体贴和理解妻子 212
- 陪妻子做产后检查 213

二、护理月子宝宝 214

- 第一声啼哭与阿氏评分 214
- 给宝宝做身体监测 215
- 为宝宝选择尿布 215
- 帮宝宝换尿布 216
- 正确的抱宝宝 217
- 学会给宝宝洗澡 218
- 为宝宝剪指甲 220
- 清洗宝宝头垢 221
- 眼耳鼻口的护理 221
- 父爱第一关——理解啼哭 222



第1部分 孕前准备

——怀上最棒的宝宝



一、准备怀孕

孩子是父母的结合体，所以为了怀上最棒的一胎，夫妻双方都需要作好充分的孕前准备。准爸爸的孕前准备往往容易被忽略，这是须要纠正的。准爸爸孕前准备主要包括：身体状况检查、饮食营养、运动保健、疾病治疗和远离不良因素。

此外，除生理上的准备外，还应作好心理上的准备。

孕前检查

孕前检查不仅仅只是妻子的事，你也应该做孕前检查，因为生个健康的宝宝是需要卵子和精子都健康才行。孕前你应做如下检查：

① 精液检查

健康宝宝首先必须是健康的精子和卵子结合的结晶。因此，你最重要的是做好精液检查。精液检查一般包括精液量、颜色、黏稠度、液化情况、pH值及精子密度、活动率、形态等项目。了解了各项的正常标准，再将检查结果与之对照，就可发现检查结果正常与否。

通过精液检查，你可以提前预知精子是否有活力或是否少精、弱精。如果精子活力不够，则要从营养上补充，如果出现少精症，你应反省自己的不良习惯，并戒除这些不良习惯，如不抽烟、不酗酒、不穿过紧的内裤等；如果是无精症，则要分析原因，决定是否采用现代的助孕技术。

