

现代人智慧生活丛书
XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU

孕产妇婴幼儿 女性保健大全

孕产妇、婴幼儿、女性全方位保健指南

吴 奇 © 编著

- 孕产妇、婴幼儿、女性
全方位科学保健教案
- 孕产妇、婴幼儿保健
- 女性生理、心理保健
- 女性形体、皮肤保健
- 夫妻性福保健

内蒙古科学技术出版社

现代人智慧生活丛书
XIANDAI REN ZHIHUI SHENGHUO CONGSHU

孕产妇婴幼儿 女性保健大全

孕产妇、婴幼儿、女性全方位保健指南

吴 奇 ◎ 编著

- 孕产妇、婴幼儿、女性
全方位科学保健教案
- 孕产妇、婴幼儿保健
- 女性生理、心理保健
- 女性形体、皮肤保健
- 夫妻性福保健

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇婴幼儿女性保健大全/吴奇编著. —赤峰:内蒙古
科学技术出版社, 2003. 8

(现代人智慧生活丛书/吴奇主编)

ISBN 7-5380-1140-4

I. 孕… II. 吴… III. 妇幼保健—基本知识
IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063972 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/斯勤达来

印 刷/北京市书林印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230 1/32

印 张/18.5

字 数/530 千

版 次/2003 年 8 月第 1 版

印 次/2003 年 8 月第 1 次印刷

定 价/27.80 元



孕产妇婴幼儿女性保健大全

前 言

女性能撑起半边天。自古以来,女性就要相夫教子,操持家务。现代女性已从家庭中走出来,担负起社会工作。可见女性是要克服重重困难,要承受比男性更大的压力。那么她们如何能承担起这么重的责任呢?这就要求女性不断提高自己的综合素质,就需要学习。

《孕产妇婴幼儿女性保健大全》是一本女性知识百科全书,共分七章,从“孕产妇保健”、“婴幼儿保健”、“女性的心理保健”、“女性的生理保健”、“女性的形体保健”、“女性的皮肤保健”及“夫妻性爱保健”等方面详细阐述了女性从心理到生理、从美容、美肤、美体到夫妻性爱及怀孕、育儿等既丰富、又实用的知识,可使女性从中学会如何自尊、自爱、自立、自强。同时,还能帮助女性解决一些生活中遇到的实际问题。缓解她们的心理压力,使她们不断进步,健康快乐。

《孕产妇婴幼儿女性保健大全》一书是女性解惑的良师,闺中的密友,不可缺少的精神支柱,家庭必备的精品藏书。



孕产妇婴幼儿女性保健大全

目 录

第一章 孕产妇保健 (1)

孕产期是妇女生活中的重要时期,因此在日常生活中,要注意饮食的营养平衡,保证足够的睡眠,经常适当运动,注意预防疾病和谨慎用药,还要做好胎教和临产检测,这样才会顺利分娩,母子健康。

酒后怀孕坏处多 (1)

不要在春节期间怀孕 (2)

未婚不宜怀孕 (3)

怀孕的判断方法 (3)

影响经期延误的因素 (5)

孕妇须知常识 (6)

用超声波检查胎儿长速 (7)

妊娠期的检查很必要 (9)

怀孕的六项特征 (10)

胎儿形成的过程 (11)

怀孕使母体和胎儿出现的变化 (12)

胎儿的生长过程 (15)

掌握妊娠的周期性可推算

预产期 (17)

孕妇运动要适当 (18)

避孕时不宜怀孕 (19)

停止避孕相当时间后方可

怀孕 (20)

停药避孕药多少时间可以

怀孕 (21)

和谐的性生活对优生很重要

..... (21)

争取在性高潮时怀孕 (23)

加强孕前锻炼 (24)

孕前注意劳动保护 (24)

治愈病毒性肝炎方可怀孕

..... (25)

等乙肝转阴再怀孕为好 (26)

甲亢病情平稳后再怀孕并需

采取保护措施 (26)



癫痫患者病缓后方可怀孕 (27)	祸首 (52)
肾病患者怀孕要慎重 (29)	农药有致胎儿死亡和畸形 作用 (53)
患性病时千万不可怀孕 (30)	妊娠期应注意营养饮食 (53)
肺结核患者慎怀孕 (30)	孕妇营养要合理 (61)
慢性高血压患者不宜怀孕 (30)	唇裂与孕妇食兔肉无关 (62)
婚后不宜马上怀孕 (30)	孕妇不宜的食物 (63)
身体疲劳时怀孕不宜优生 (31)	孕妇吃动物肝脏易使胎儿 畸形 (63)
不要在蜜月旅游中怀孕 (32)	孕妇吃发芽土豆易使胎儿 畸形 (63)
优生优育常识 (32)	孕妇偏食可影响胎儿视力 (64)
优生的条件 (34)	孕妇饮水要注意 (64)
“三优优生法”的内容是什么 (35)	孕妇不宜饮咖啡 (65)
做好怀孕准备 (36)	孕妇不宜进补 (65)
生育的最佳年龄 (37)	孕妇不宜多吃罐头 (66)
怀孕最佳的季节 (37)	孕妇慎喝酸牛奶 (67)
怀孕最佳的时机 (38)	如何享受“音乐浴” (67)
怀孕的最佳阶段 (41)	孕妇欣赏摇滚乐坏处多 (68)
调节最佳怀孕情绪 (42)	孕妇口腔卫生保健 (69)
最佳怀孕环境的创造 (43)	怀孕早期检查十分重要 (70)
采取最佳怀孕措施 (45)	孕妇日常生活应做到科学 卫生 (70)
孕前应做好营养准备 (48)	孕妇应注意的事项 (74)
如何保持孕前良好心理状态 (48)	要因人制宜选择孕妇服 (77)
创造良好生活环境 (49)	孕妇出行不宜坐飞机 (78)
影响胎儿智力的因素有哪些 (49)	孕妇不要睡电热毯 (79)
遗传与智力的关系 (50)	孕妇起居的注意事项 (79)
遗传与疾病的关系 (51)	孕妇千万不要养宠物 (80)
洗涤剂孕妇慎用 (52)	孕妇安度三伏天的注意事项 (81)
孕妇高热是胎儿畸形的罪魁	孕妇安全度过冬天应注意



什么	(82)	临产要保持良好心理	(108)
孕妇谨防化妆品中毒	(83)	推算预产期	(110)
维甲酸化妆品孕妇不能用	(84)	最好采用自然分娩	(111)
孕妇经常散步好处多	(84)	正确对待分娩的疼痛	(112)
妊娠体操及其他运动	(85)	协调分娩 3 要素	(112)
孕妇要做妊娠呼吸操	(87)	注意临产预兆	(116)
孕妇要采取正确坐、立、行的姿势	(88)	临产“5 忌”	(117)
孕妇休息要注意姿势	(89)	临产前的注意事项	(118)
锻炼会阴盆底肌肉的方法	(90)	分娩的临床经过及配合方法	(118)
孕妇健美的多种方法	(92)	家庭接生的准备	(132)
孕妇锻炼须知	(94)	要入院分娩	(133)
畸形胎儿产生的原因	(96)	选择分娩方式	(133)
胎儿失聪的预防	(97)	无痛分娩	(134)
胎儿宫内发育迟缓的预防	(98)	分娩应注意的问题	(135)
胎位异常的预防	(98)	产后如何补充营养	(135)
避免宫外孕	(99)	保证产后饮食营养	(137)
决定胎儿性别的因素	(100)	产妇催乳良方	(139)
影响胎儿智力的因素	(100)	孕妇对肾炎药物的选择	(140)
哪些药物影响胎儿发育	(102)	孕妇服用中药要注意	(141)
如何处理足月胎儿头位异常	(103)	孕期的病变应去看医生	(142)
什么样的人要做产前诊断	(104)	孕妇打预防针要注意	(143)
产前复诊	(104)	谨防衣原体感染	(144)
接受胎儿产前监护	(105)	防治妊娠中毒症	(144)
判断胎儿成熟	(106)	如何进行胎教	(146)
临产要有心理准备	(106)	音乐胎教的方法	(147)
临产应做好精神准备	(107)	呼唤胎教的方法	(149)
临产物质准备	(107)	抚摸胎教的方法	(150)
		音乐是有效的胎教	(151)
		常见胎教音乐种类	(152)
		常用音乐胎教曲目	(153)
		艺术熏陶有益于胎教	(157)
		陶冶母子性情的环境	(159)



胎教中应该注意的事项	(160)
孕妇过多食用酸性食物可 导致胎儿畸形	(162)
孕妇多吃油条易使胎儿痴呆	(162)
孕妇慎用鱼肝油和含钙食品	(163)
孕妇不宜吃热性香料	(163)
孕妇要少吃冷饮	(163)
预防食用过敏食物的五个 方面	(164)
孕妇补锌好处多	(164)
孕妇要谨防铜缺乏	(165)
孕期的主要食品	(166)
要搭配好孕妇的饮食	(168)
孕妇慎用抗生素	(169)
病毒唑对孕妇危害大	(170)
氟霉素易引起“灰婴综合征”	(170)
耳毒性药物可致胎儿先天 耳聋	(171)
不要迷信黄体酮	(172)
孕妇应避免用阿司匹林	(172)
孕妇不要使用清凉油	(173)
“沙包肚”的形成原因	(173)
哺乳期怎样避孕	(173)
产妇常见疑难问题	(175)
尽快恢复孕前状态	(178)
促进产褥复旧	(180)
剖腹产后的复原方法	(181)
产后多长时间可以盆浴	(182)
恢复健美体形的运动	(183)
产后日常生活要注意	(184)

注意乳房的保养	(187)
产后如何进补	(188)
产褥期谨防“月子病”	(189)
产后要防手关节痛	(195)
产后应防止生殖器官感染	(196)
产后要预防乳腺炎	(196)
产后要预防膀胱炎	(196)
产后要预防子宫脱垂	(197)
产后要预防阴道松弛	(197)
何时恢复性生活为宜	(198)
哺乳期要采取避孕	(199)
产后注意性生活	(200)

第二章 婴幼儿保健 (202)

孩子在成长的过程中,婴幼儿 的保健很重要。因此,要学会一年 四季如何护理宝宝,正确母乳喂养 和配制婴幼儿营养饮食,注意防治 婴幼儿常见病,加强对婴幼儿的智 力开发和生活能力的培养,为宝宝 的未来打好基础。	
拟定幼儿饮食表	(202)
宝宝的发育状况	(203)
宝宝的正常体重	(206)
宝宝的语言能力特点	(207)
语言能力发展的快速期	(208)
一年四季如何护理宝宝	(208)
新生儿需要的环境	(214)
为什么新生女婴会有 “假月经”	(215)
为什么新生儿牙槽上 有白点	(215)

5



..... (275)	制做婴儿辅食 (304)
培养宝宝有序的生活习惯	婴儿饮食注意事项 (307)
..... (276)	新生婴儿的优育 (308)
培养宝宝“合群” (277)	眼神可以传递母爱 (308)
提高宝宝智力的妙法 (277)	教宝宝辨别日常用品 (309)
教宝宝数数 (282)	塑造宝宝的良好个性 (310)
教宝宝画画 (283)	陶冶宝宝的良好性情 (311)
提高宝宝的语言能力 (283)	激发宝宝的艺术创作兴趣
激发宝宝识字的兴趣 (284)	 (312)
提高宝宝的阅读能力 (285)	教育宝宝热爱劳动 (313)
培养宝宝的注意力集中 (286)	教宝宝刷牙 (313)
提高宝宝的辨别和记忆能力	身心发育的表现 (314)
..... (286)	运动机能的发展 (314)
多抱抱婴儿 (287)	智力的发展 (315)
婴儿与妈妈的“对话” (288)	情感情绪的发展 (316)
引逗婴儿微笑 (288)	语言表达能力的提高 (316)
婴儿的第一声“妈” (289)	注意儿童的身心健康 (317)
婴儿视力的保护 (290)	塑造儿童的良好个性 (319)
婴儿听力的保护 (290)	培养儿童的良好品行 (320)
婴儿发育的规律 (291)	培养儿童远大的目光 (321)
婴儿智能的特点 (292)	树立儿童的自我意识 (321)
婴儿智能的情感性 (293)	培养儿童的高尚品德 (322)
克服婴儿智力发展障碍 (294)	培养儿童的自信心 (323)
与婴儿一同做游戏 (294)	培养儿童的自制能力 (325)
幼儿心理的成长变化 (295)	培养儿童的恒心 (326)
幼儿生长发育的营养成分	宝宝发烧的处理 (327)
..... (297)	预防宝宝口吃 (328)
坚持纯母乳喂养 (299)	防止扁桃腺炎 (329)
正确实施母乳喂养 (300)	红眼病的防治 (329)
母乳喂养的常见错误 (301)	佝偻病的防治 (330)
如何向断奶过渡 (301)	碘缺乏症的防治 (330)
断奶时间及方法 (303)	缺铁性贫血症的防治 (331)
断奶后婴儿喂养 (303)	给宝宝注射乙脑疫苗 (332)



第三章 女性的心理保健

..... (333)

心理因素影响女性成长,所以,女性要认识自身存在的心理问题,认真克服各种心理障碍,建立起健康的心理世界。

心理因素影响女性成长 ... (333)

培养女性良好的心理习惯

..... (335)

克服女性害羞心理 (337)

摆脱女性空虚感 (338)

消除女性孤独感 (339)

女性更年期心理变化 (340)

女性性冷淡 (341)

正确认识丈夫的“性” (341)

女性正确的性观念 (342)

女性性主动权利 (343)

再婚女性性心理 (343)

成功女性的心理素质 (343)

成功女性的形象魅力 (350)

妻子的正确心理 (353)

妻子的错误心理有哪些 ... (354)

什么是女性的病态人格 ... (355)

如何克服个别女性的轻浮

..... (358)

女性应注意克服虚荣心 ... (359)

怎样克服女性的封闭心理

..... (360)

女性克服多疑心理的办法

..... (361)

女性应克服自卑心理 (362)

抵御女性消极心理的有效

方法 (363)

怎样构建一个健康的心理

世界 (365)

女性有哪些心理需要 (366)

女性与男性的生活心理区别

..... (368)

恋爱中的女性五个思维特点

..... (368)

恋爱中女性的奇特心理 ... (370)

男、女性情感心理的区别

..... (371)

女性的依赖心理的主要表现

..... (373)

女性消除忧虑的步骤 (374)

培养女性良好的生活习惯

..... (375)

第四章 女性的生理保健

..... (378)

女性由于自身生理特点,经常会出现身体某部位不适。要学会自我诊断、自我保健,及早缓解不适,使身体更加健康。

外阴白斑原因及治疗 (378)

外阴萎缩症治疗 (378)

阴道癌原因及治疗 (379)

淋病感染与防治 (379)

梅毒感染与防治 (380)

尖锐湿疣感染与防治 (380)

软性下疳感染与防治 (381)

单纯疱疹感染与防治 (381)

乳房肿块 (381)

乳腺癌自我诊断 (382)



患了乳腺炎怎么办	(382)
白带增多的原因	(383)
白带增多的处理	(384)
子宫异常性出血的处理	(384)
宫颈癌的防治	(385)
卵巢出血	(386)
卵巢癌	(386)
尿道炎的引发原因	(387)
外阴瘙痒原因及治疗	(387)
为什么会有月经	(388)
女性来月经时身体的异常	(388)
经期卫生处理	(389)
月经时注意事项	(389)
经期饮食	(389)
经期异味的克服	(390)
痛经原因	(391)
痛经该怎么办	(391)
乳房疼痛原因及消除办法	(392)

第五章 女性的形体保健

..... (394)

不要以为形体保健只是为了“美”，人的形体过胖或过瘦都是病态。因此，注意饮食，适当运动，加强身体各部位的健美是非常必要的。

减肥药膳配方三则	(394)
女性减肥套餐	(395)
不吃早餐不利于减肥	(397)
美国专家的减肥菜单	(398)
减肥食物热量表	(399)

利于减肥的日常食物	(400)
常用减肥药物	(401)
喝茶减肥	(402)
食醋减肥	(402)
食肉减肥	(402)
手术减肥	(403)
长期食素减肥法不可取	(403)
胖人少吃甜食	(404)
胖人少吃盐	(405)
不可滥用利尿剂减肥	(405)
不可滥用民间偏方减肥	(406)
腰、腹和背部健美操	(406)
美臀体操	(407)
锻炼站姿	(408)
锻炼走姿	(409)
体重标准	(409)
饮水科学	(410)
大腿脂肪减肥	(411)
臀部脂肪减肥	(411)
催眠减肥	(412)
洗热水澡减肥	(412)
食疗减肥	(412)
早餐减肥	(414)
辣食减肥	(414)
腹部减肥方法	(414)
体重下降多少才是正常的	(415)
减肥标准	(415)
成功减肥的心理要求	(416)
减肥是对自己的健康负责	(417)
减肥目标和计划	(418)
从源头减肥	(419)
科学减肥方法	(420)



怎样防止产后肥胖	(424)	颈部化妆	(446)
女子健美标准	(425)	春秋化妆	(447)
乳房美标准	(426)	夏季化妆	(447)
运动与保健	(427)	冬季化妆	(448)
现代健身项目	(429)	晨妆	(448)
清晨健美操	(432)	晚妆	(448)
胸部健美操	(432)	洗脸后要用保湿化妆水	(449)

第六章 女性的皮肤保健

.....	(433)	碱性化妆品和酸性化妆品	(458)
女人是美的化身,如何使自己 更美丽,应从肌肤开始。本章将教 会你什么场合化什么妆,如何进行 皮肤护理,怎样饮食调理皮肤,简 单的预防和治疗皮肤常见病,如何 选购化妆品。		基础化妆品的种类和选择	(459)
女性常备化妆工具	(433)	选择色彩化妆品	(462)
化妆怎样使用冷霜	(435)	不断增加的自然化妆品	(464)
化妆怎样使用乳液	(436)	基础化妆品日夜用法不同	(466)
怎样选用洗面奶	(437)	看肌肤状况选用化妆品	(467)
化妆时如何使用香粉	(437)	肌质不同化妆品使用方法 也不同	(467)
怎样使用防螨化妆品	(438)	根据皮肤性质选用化妆品	(469)
油性皮肤怎样使用晚霜	(439)	不同类型皮肤护理	(469)
女性淡妆与浓妆	(439)	不同季节的皮肤护理	(470)
职业女性的化妆方法	(440)	长途旅行时的美容	(473)
怎样化生活妆	(441)	一般化妆品的使用期限	(474)
怎样化运动妆	(441)	化妆品保管	(475)
独处时化妆	(442)	化妆品优劣识别	(476)
节日化妆	(443)	肌肤的美丽来自健康	(477)
孕妇化妆	(444)	肌肤美丽的五个条件	(478)
不同容貌化妆	(444)	肌肤从20岁开始老化	(479)
神态严肃女性的化妆	(445)	心情愉快肌肤就亮丽	(481)
新娘妆	(446)		



应更加关爱生理期的肌肤	(482)
紫外线是肌肤的大敌	(482)
日晒会破坏肌肤	(483)
肌肤类型	(484)
睡眠可造就美丽的肌肤	(487)
洗出肌肤之美	(488)
沐浴可美化全身	(489)
均衡的食物可以活化肌肤	(490)
美容饮食管理的六大要点	(497)
饮食调理皮肤皴裂	(499)
饮食调理牛皮癣	(499)
饮食调理粗糙皮肤	(500)
饮食调理鱼鳞病	(501)
通过饮水美容肌肤	(502)
皮肤变白的饮食	(503)
果菜汁的美肤效果	(504)
如何洗脸	(505)
去角质的洗脸法一周一次即可	(508)
青春痘的原因和特征	(508)
易长青春痘的位置	(508)
青春痘的治疗和预防	(510)
肝斑生成原因、治疗和预防	(511)
脸部黑皮症防治	(512)
长了雀斑怎么办	(513)
“蝴蝶斑”治疗方法	(514)
汗斑的防治	(514)
去痣的方法	(515)
保养仍可减皱	(516)

对粗糙的皮肤的防治	(517)
皮肤出现斑疹怎么办	(518)
湿疹生成的原因是身体机能衰退	(519)
对鸡皮和沙皮的防治	(521)
额部化妆	(522)
眼睛化妆方法	(523)
眼睛化妆程序	(523)
口服化妆品	(524)
使用香水的学问	(525)
使用口红的学问	(526)
根据脸型选择眉型	(527)
怎样画眉型	(527)
不同发质营养调理	(528)
头发健康标准	(529)
头发发黄的药物治疗	(529)
哪些人不宜烫发	(530)
牙齿保健	(530)
黄牙美白	(531)
四环素牙的美白	(531)
美容仪器	(532)
化妆品引起的皮肤病变	(535)

第七章 夫妻性爱保健 (537)

性爱也是要讲科学的,科学的性爱会密切夫妻关系,使人身心愉悦。但生活中夫妻双方都可能有些错误观念或行为,而使性爱不够美满,甚至影响夫妻的情感。因此,学会和谐的性爱方法,使夫妻更加恩爱、更加幸福。	
什么是性爱的秘诀	(537)
什么是性爱的禁忌	(539)



什么是性爱的心理卫生 … (542)	性爱时间延长的方法 …… (560)
什么是性爱与生理卫生 … (543)	如何获得美满的性爱 …… (561)
性爱常见意外与损伤 …… (544)	性爱的频度多少合适 …… (562)
夫妻性放纵有何危害 …… (546)	性生活过频的特征 …… (564)
妻子有哪些常见的错误性 观念 …… (548)	和谐的性爱有益于健康 … (565)
月经过后何时性交较好 … (551)	女性性功能的特点 …… (567)
克服夫妻的性障碍 …… (552)	什么是性爱的基础 …… (568)
如何使性爱达到同步 …… (556)	性爱的准备 …… (570)
怎样制造性爱的情调 …… (557)	性爱的时间选择 …… (571)
女人,你也有性爱的责任性 …… (558)	要讲究性心理卫生 …… (571)
性爱也要讲究卫生 …… (559)	制造性爱的乐趣 …… (572)
	性爱的适应性 …… (574)
	性爱的和谐方法 …… (575)



第一章

孕产妇保健

孕产期是妇女生活中的重要时期,因此在日常生活中,要注意饮食的营养平衡,保证足够的睡眠,经常适当运动,注意预防疾病和谨慎用药,还要做好胎教和临产检测,这样才会顺利分娩,母子健康。

酒后怀孕坏处多

如果怀孕的妇女饮酒下肚,酒精就会通过血液循环到达胎盘并进入胎儿的血液,但胎儿的代谢比母亲慢 50%,即使次日清晨孕妇头痛消失很久之后,酒精仍可持续对胎儿产生影响。有些婴儿出生时甚至全身酒气,这是因为胎儿也具有吞咽功能,如果他一直处于含酒精的羊水中,就会被动饮入大量酒精。“胎儿酒精综合征”则表示由于胎儿期被动饮酒而导致的最严重的一系列影响,它仍然是导致儿童智力障碍的最危险因素。

患有“胎儿酒精综合征”的儿童或青少年常常表现为身高、体重低于正常同龄人,罹患脏器畸形,如面部或其他身体畸形,小头、扁平脸、



鼻短上翘、颌裂、丧失听力等,而且也有中枢神经系统的功能障碍。如果长期饮酒的妇女生下具备这些特征的孩子,医生就可以诊断为“胎儿酒精综合征”。这些儿童都可以表现为严重的智力障碍。

在妊娠的头3个月,饮酒会损害胎儿的内脏和大脑;4~6个月饮酒但尚未导致流产的,就会影响胎儿的体重和智力发育;在妊娠的7~9个月,饮酒主要对胎儿的智力发育造成损害。

父亲饮酒也可在后代产生持续的影响和发育变化。酒精能损害基因结构,并引起后代出现畸形。饮酒成性的父亲所生的婴儿,比偶然饮酒的父亲所生的婴儿体重平均低181克。

酒精戒断症状也是许多患儿的典型表现,如持续痉挛、紧张不安、出汗和多动。不自主的面部抽动和手脚突然大幅度移动,当受到过度刺激和紧张时,则表现得尤为强烈。很难保持安静或安睡状态,一些儿童甚至可能发展成为癫痫。

患儿在1~3岁时,说话走路以及生长发育明显迟缓。3岁以后,通常主要表现为注意力缺陷或多动障碍。大多数儿童直到长大成人也不能得到正式诊断和治疗。“胎儿酒精综合征”儿童属低智能智商。

几乎全部“胎儿酒精综合征”和“胎儿酒精效应”儿童都有某种行为异常。或许表现得极为友好,见到陌生人时也不会表现得很局促,但是几乎没有几个同龄朋友或与其保持朋友关系;睡眠很不规律;行动大多表现得冲动而无明确目的;经常小偷小摸;一般对任何错误都不能承担责任;缺乏自我保护观念;即使遇到轻微挫折或麻烦也无法抑制愤怒情绪。父母不要认为长大后这些行为异常会自行消失,有时某些行为异常在婴儿期和儿童期可能并不表现,但是当进入青年期和成人期时,就会出现并可持续终生。即使最好的教育培训也不能改变这些现象,诸如疯狂冲动等异常行为。因此,不宜在酒后怀孕。

不要在春节期间怀孕

春节期间,庆贺新年,老少亲朋,欢聚一堂,共度新春。但值得注意的是切莫在春节期间怀孕,因为这期间往往喝酒场合多。酒精对生