

孕产育

新观念PK老经验

一个宝宝，祖母、爸妈齐上阵。

祖母育儿观念落后、陈旧，人家凭得可是高经验值。

新妈妈虽年轻，可是讲科学、讲新意，也能自成一派。

她们一旦联手，宝宝的好戏会更精彩！可生活中免不了新老观念的对决。究竟听谁的？听听专家怎么说。

怀孕 >>>



坐月子 >>>



<<< 宝宝护理



<<< 宝宝喂养

宝宝早教 >>>



宝宝疾病的预防与治疗 >>>



李现梅◎编著

凤凰出版社

怀孕

- ◆ 孕期呕吐属于正常现象吗？
- ◆ 怀孕之后，是否要远离一切化妆品？
- ◆ 怀孕了就不要工作了，还是到预产期前1周左右再停止工作？
- ◆ 怀孕之后越胖越好，还是要适当控制体重？
- ◆ 怀孕之后，是不是要赶紧送走你的猫猫狗狗？
- ◆ 怀孕了，难道只能穿平底鞋？
- ◆ 怀孕期间是否一定要杜绝“夫妻生活”呢？

坐月子

- ◆ 坐月子期间能洗澡吗？
- ◆ 坐月子期间能刷牙吗？
- ◆ 月子里能梳头、洗头吗？
- ◆ 月子里能开空调吗？
- ◆ 月子里要忌口吗？
- ◆ 月子期间能上网吗？
- ◆ 月子里合理饮食是不是比“大补”更重要？

宝宝喂养

- ◆ 初乳到底能不能吃？
- ◆ 宝宝是不是应该在第一时间吃上母乳？
- ◆ 给宝宝喂奶，是应该抱着喂还是躺着喂？
- ◆ 喂母乳的孩子不需要添加辅食吗？
- ◆ 婴儿到底能不能吃盐？
- ◆ 冷冻母乳如何加热才更有营养？
- ◆ 断奶能不能“急刹车”？

宝宝护理

- ◆ 宝宝要不要经常洗澡？
- ◆ “满月头”到底应不应该剃？
- ◆ 新生儿需要“定型枕”吗？
- ◆ 一定要挤出婴儿的乳头吗？
- ◆ 捏脸蛋真的会加重宝宝流口水吗？
- ◆ 宝宝耳垢真的不能随便掏吗？
- ◆ “蜡烛包”真的能预防婴儿的罗圈腿吗？
- ◆ 未满月宝宝有没有必要剪指甲？

宝宝的早期教育

- ◆ 与出生不久的宝宝说话有没有必要？
- ◆ 宝宝自然会走，不需要训练？
- ◆ 左撇子要不要纠正呢？
- ◆ 床头挂玩具，真的会使宝宝患“斗鸡眼”吗？
- ◆ 宝宝这么小，能看懂绘本吗？
- ◆ 放音乐会宝宝的听力还是有益他的健康成长？
- ◆ 宝宝跟同伴一起玩好还是自己玩儿更好？

宝宝疾病的预防与治疗

- ◆ 宝宝患上黄疸怎么办？
- ◆ 预防针有没有必要打？
- ◆ 宝宝疝气用不用做手术？
- ◆ 宝宝得了鹅口疮怎么办？
- ◆ 宝宝发烧了怎么办？
- ◆ 宝宝生病了能吃药治好是不是就不要输液？

上架建议：畅销·育儿

ISBN 978-7-5506-1737-7



9 787550 617377 >

**孕产育——
新观念PK老经验**

鳳凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产育：新观念PK老经验 / 李现梅编著. — 南京：
凤凰出版社，2013.3
ISBN 978-7-5506-1737-7

I. ①孕… II. ①李… 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③婴幼儿—哺育—
基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第028931号

书 名	孕产育：新观念PK老经验
编 著 者	李现梅
责 任 编 辑	曹英姿 杨娅娅
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 凤凰出版社 北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址	南京市中央路165号，邮编：210009
公 司 网 址	北京凤凰天下网 http://www.bookfh.cn
印 刷	三河市祥达印装厂 三河市杨庄镇杨庄村，邮编：065200
开 本	889×1194毫米 1/16
印 张	12.75
字 数	120千字
版 次	2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5506-1737-7
定 价	28.00元

(本书凡印装错误可向发行部调换，联系电话：010-58272105)

目录



内容简介 2

第一章 怀孕进行时，老经验与新观念的PK 1

1. 结婚了，快点要孩子吧 PK 我们要选择最佳受孕时间 /2
2. 孕期要忌嘴的 PK 那都是无稽之谈！ /4
3. 孕期呕吐属于正常现象 PK 妊娠呕吐影响胎儿发育 /7
4. 怀孕之后，远离一切化妆品 PK 孕妇也要美丽 /9
5. 怀孕了就不要工作了吧 PK 预产期前1周左右再停止工作 /12
6. 怀孕之后，越胖越好 PK 孕妇的体重适宜最好 /15
7. 把你的猫猫送走 PK 现在的猫很干净，不会有细菌 /18
8. 怀孕了就不要运动 PK 适度运动是好的 /20
9. 怀孕了，就要穿上平底鞋 PK 怀孕可以穿高跟鞋 /22
10. 怀孕期间可别过“夫妻生活” PK 过了三个月就没事了 /25
11. 孕期彻底打消减肥计划 PK 减肥不会影响胎儿的 /26
12. 怀孕后不能搬家 PK 怀孕和搬家有什么关系吗？ /29
13. 吐了，更要多吃 PK 禁食或少吃就可以不吐 /31

第二章 月子中，老规矩与新观念的PK 33

1. 坐月子千万不能洗澡 PK 坐月子是可以洗澡的 /34
2. “月子”并不是一个月 PK 一个月完全可以了 /36
3. 刚生完孩子都会流汗的 PK 我是不是生病了啊? /38
4. 月子刷牙会掉牙的 PK 不刷牙多不卫生 /41
5. 月子里梳头、洗头会落下病的 PK 这都是迷信 /44
6. 坐月子再热也要忍 PK 开空调也无妨 /47
7. 月子里要卧床休息 PK 应该适当运动运动 /49
8. 月子要忌口 PK 我想吃什么就吃什么 /51
9. 月子里要多喝红糖水 PK 我只想喝茶水 /54
10. 水果太凉不能吃 PK 水果有营养可以吃 /57
11. 上网对眼睛不好 PK 我太无聊了，你别管了 /61
12. 做月子时得好好补 PK 合理饮食比“大补”更重要 /63
13. 产妇不宜睡软床 PK 我不习惯睡硬板床 /64



第三章 宝宝喂养，老经验与新观念的PK 67

1. 乳房大小与奶水不成正比 PK 我乳房这么小，奶水一定少 /68





2. 初乳是不能吃的 PK 初乳是“黄金” /71
3. 断奶，用我的“土法”吧 PK “土法”对宝宝不好 /73
4. 宝宝哭不一定是饿了 PK 宝宝哭，一定是饿了 /76
5. 孩子太小了，还是抱着喂奶吧 PK 太累了，躺着喂孩子吧 /79
6. 催奶师都是骗人的 PK 你的想法太片面了 /81
7. 喂母乳的孩子不需要添加辅食 PK 6个月以上就要添加辅食 /83
8. 喂母乳有助于减肥 PK 喂母乳我会老得更快 /87
9. 常喝酸奶有助于消化 PK 常喝酸奶会让孩子不吃饭 /89
10. 食物要嚼碎才能喂孩子 PK 大人口腔里的细菌会传染宝宝 /91
11. 婴儿不能吃盐 PK 不是不能吃，而是尽量少吃 /93
12. 用微波炉加热冷冻母乳即可 PK 掌握好方法，冷冻母乳复温才能有营养 /95
13. 宝宝应该在第一时间吃上母乳 PK 开奶前喂宝宝点糖水或配方奶 /98
14. 断奶不能“急刹车” PK 断奶就是要当断则断 /100
15. 只要有奶就不能断奶 PK 遇到合适的时间就要断奶 /102

第四章 宝宝护理，老经验与新观念的PK 107

1. 没有必要经常给宝宝洗澡 PK 经常洗澡的宝宝才会干净 /108



2. 剃“满月头”让头发长得多 PK 宝宝抵抗力太弱，不能随便剃头 /109
3. 枕书本会有好脑型 PK 新生儿不需“定型枕” /111
4. 开着灯，宝宝不会害怕 PK 夜间不要长开灯 /113
5. 捏脸蛋会加重宝宝流口水 PK 每个宝宝都会流口水 /115
6. 一定要挤出婴儿的乳头 PK 那都是封建迷信 /116
7. 宝宝耳垢不能随便掏 PK 宝宝有耳垢，会影响听力 /118
8. 吸鼻器会戳伤宝宝的鼻子 PK 吸鼻器可让宝宝呼吸更通畅 /119
9. 宝宝喜欢被摇晃入睡 PK 摇晃会使宝宝大脑损伤 /121
10. 宝宝不吃药，就要捏鼻子 PK 捏鼻子会让孩子窒息 /124
11. “蜡烛包”能预防婴儿“罗圈腿” PK 包裹孩子应用睡袋 /126
12. 抱着宝宝睡觉更安稳 PK 抱着宝宝睡觉对健康不利 /127
13. 宝宝含着乳头睡得更快 PK 含着乳头对母子都不好 /129
14. 宝宝戴手套就不会抓伤自己了 PK 戴手套不利于宝宝手指发育 /131
15. 未满月宝宝没有必要剪指甲 PK 应该经常给宝宝剪指甲 /133

第五章 早期教育，老经验与新观念的PK 135

1. 小孩子都爱吸吮手指 PK 要坚决制止宝宝吸吮手指 /136
2. 想什么时候睡就什么时候睡 PK 要让孩子养成按时睡眠的习惯 /138





3. 宝宝自然会走，不需要训练 PK 宝宝走路早聪明 /140
4. 左撇子必须纠正过来才行 PK 左撇子的宝宝聪明，不必纠正 /142
5. 床头挂玩具，会使宝宝患“斗鸡眼” PK 玩具可激发好奇心 /144
6. 宝宝这么小，哪能看懂书画 PK 早教越早越好 /146
7. 看电视对宝宝眼睛不好 PK 宝宝爱看电视是好事 /148
8. 放音乐会影响宝宝听力 PK 多听音乐有益宝宝健康成长 /150
9. 宝宝必须远离宠物 PK 常与宠物接触，能培养爱心与情感 /152
10. 与出生不久的宝宝说话没有必要 PK 和宝宝说话，可以开发语言能力 /154
11. 让孩子自己玩更好 PK 宝宝需要接触同伴 /156

第六章 疾病预防与治疗，老经验与新观念的PK 159

1. 腹泻婴幼儿应该禁食 PK 腹泻更应多吃 /160
2. 黄疸慢慢就会消失 PK 还是去医院看看吧 /162
3. 生病了能吃药治好就不要输液！ PK 输液才能好得快！ /164
4. 预防针打了也没有用 PK 预防针就是起预防作用 /166
5. 宝宝还小，不能随便吃驱虫药 PK 肚子里有寄生虫就要吃药 /169
6. 宝宝打针后，用手揉揉伤口 PK 用手揉伤口不卫生 /171
7. 宝宝疝气不用做手术，用铜板压压即可 PK 疝气的问题可大可小，不能马虎 /173

8. 宝宝得了鹅口疮，用小苏打清洗 PK 要用药进行治疗 /175
9. 烫伤后要及时处理伤口 PK 应该及时去医院处理 /178
10. 用酒精擦身能快速降温 PK 最好还是吃药或打针退热 /180
11. 宝宝吐奶不一定是生病了 PK 吐奶的宝宝是生病了吧？ /182
12. 哺乳期妈妈不能乱吃药 PK 大人吃药不会影响孩子的 /185
13. 哺乳期不能烫发、染发 PK 烫发、染发不会妨碍宝宝的 /188
14. 饿点没关系，撑着就麻烦了 PK 吃得饱才能长得快 /191



第一章

怀孕进行时，
老经验与新观念的PK

1

PK

结婚了，快点要孩子吧
我们要选择最佳受孕时间

讲述人：张宇

孕周：♡（零）

2012 春节，我和恋爱五年的老公牵手走向了红地毯。刚结婚，公公婆婆及所有亲戚都开始催着我们要孩子，尤其是婆婆，天天有意无意地暗示我们快点要孩子。我也知道，我和老公的年纪都不小了，也该要个孩子了。

可是，怀孕也不是随随便便的事情。



为了下一代的健康着想，我要根据科学而选择最佳怀孕时间。医学观点认为，冬季天气寒冷，室内外空气污染严重，孕妇易患病毒感染性疾病，胎儿畸形发病率高。再说，如果现在怀孕

了，生孩子的时候恰好是冬天，很多事情都不方便。所以，婚后我和老公一直采取避孕措施，希望等天气暖和了再受孕。

实在受不了婆婆的一催再催，就把我的想法告诉了她，希望她耐心等待。谁知，婆婆听了我的解释后，居然生气地说道：“荒谬，要个孩子也要选择时间，我还是第一次听说。过去，我们都是意外怀孕的，也没有见孩子有什么问题。”

说到这里，张宇的婆婆“搬”出了她的老经验，双方的 PK 到底谁赢谁输呢？



专家如是说

如果你正憧憬着拥有一个活泼、可爱、健康、聪明的小宝宝，那么你就应该做到优生优育。其中，优生是优育的前提，而最佳的受孕时间又是优生的前提。因此，选择合适的受孕时间是至关重要的，对孕妇的健康和胎儿的生长发育都有着重要的意义。

然而，老一辈人大多数没有这方面的意识，也正因为如此，那个时候发生自然流产，感染流感、风疹等病毒性疾病的数量要多于现代。可见，婚后选择最佳受孕时间，并有计划地怀孕是十分必要的。

已婚夫妇应该如何正确选择受孕时间呢？研究表明，在合适的受孕年龄、受孕

季节和受孕时间受孕，才能生出更健康、聪明的宝宝。

1. 选择最佳受孕年龄

女性生育旺盛时期是20岁~30岁。从生理上看，女性生殖器官一般在20岁以后才逐渐发育成熟。女性年龄过小怀孕，母子就会互相竞争营养，从而影响母子的正常发育。

所以一般来说，女性在24~27岁生育比较合理，最好不超过30岁，尤其不要超过35岁。对于35岁以后的高龄孕妇来说，年龄大卵子质量下降，发生流产及胎儿畸形的危险性也增大。对于男性来说，25~35岁是生育的最佳年龄，男性年龄过小或过大，精子质量都会受到影响，从而影响受精卵的质量。

2. 选择最佳受孕季节

季节的选择对母亲的健康和胎儿的生长发育有很重要的意义。首先，春季气候温和舒适，春暖花开，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行，比较适合受孕。其次，秋季受孕也较合适。此时正值秋高气爽，气候温暖舒适，睡眠食欲不受影响，又是水果问世的黄金季节，对孕妇营养补

充和胎儿大脑发育十分有利。

3. 选择最佳受孕时间

最佳的受孕时间是排卵期。因为排卵之前过性生活，精子在女性生殖道里停留时间过长，等到排卵时精子质量变差；而排卵后过性生活，卵子等待时间过久，受精时卵子质量差。两种情况都影响受精卵的质量，不利于优生。

对于月经规律的女性而言，排卵一般发生在下次经潮前的第14天左右，排卵后卵子可以存活1天左右，精子可以存活3天左右。

怀孕不是一个人的事情，它关系着一个宝宝的未来，承载着一家人的希望，因此，在计划怀宝宝之前，一定要选择最佳受孕时间。

PK结果

由上述专家讲解可知，案例中新妈妈张宇的主张是正确的，即应该在最佳时间怀孕，这样出生的小宝宝才能健康、活泼、聪明。因此，这场PK战的胜利者应该是新妈妈张宇。

怀孕进行时，老经验与新观念的PK

2PK

孕期要忌嘴的
那都是无稽之谈!

讲述人：卢杰

孕周：♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ (10周)

自从怀孕之后，我的嘴变得很刁，吃什么都觉得没有味道。偶尔想吃的东西也是一些稀奇古怪的食物。老公和婆婆都很体谅我，一日三餐，总是想方设法的把饭菜做得色香味俱全。可是，我实在没有胃口。

一次，和老公上街，经过菜市场的时候，看到很多海鲜，我一下子有了胃口，就让老公买了一些螃蟹。回家之后，老公开始收拾这些横冲直撞的家伙，我则在一旁兴致勃勃的等着。

一会儿，婆婆也回来了。她看着老公手里的螃蟹问道：“这些螃蟹是给谁吃的呀？”

我回答说：“妈，我们今天逛街看到螃蟹，一下子有了胃口，就买了一些。”

“你们这两个傻孩子，难道不知道孕妇是不能吃螃蟹的吗？”

“为什么呀？我们没有听说过呀。”

“不仅螃蟹不能吃，很多水产品怀孕初期都是不能吃的，如甲鱼、海带等。螃

蟹性寒，还有活血祛瘀之功，尤其是蟹爪，有明显的堕胎作用；海带、甲鱼也是一样的。”

“这不能吃，那也不能吃……”我不情愿地嘟囔着，婆婆听了之后劝我：“你再忍忍，等生了宝宝，咱想吃什么就吃什么。”

怀孕期间是想吃什么就吃什么，还是应该遵从老经验避开一些食物呢？



专家如是说

大部分年轻妈妈都有这样的体会，一旦怀孕了，身边的长辈们会告诉你，这个不能吃，那个也不能吃，平时喜欢吃的食物都被限制了。在这方面，年轻妈妈们还是听从长辈们的经验比较好，因为每一种忌口的食物都可能会对您及肚子里的宝宝造成某方面的伤害。

就拿山楂来说，在怀孕期间，很多准妈妈为了减轻妊娠反应，吃酸甜可口的山楂。但是，山楂对子宫有一定的兴奋作用，会促使子宫收缩。如果孕妇怀孕期间大量食用山楂及其制品，容易导致流产。尤其是那些曾经发生过自然流产、习惯性流产以及有先兆流产征兆的孕妇，在这一时期

更是要少吃山楂，以防引发不测。

除了山楂外，以下几种食物准妈妈也少吃或不吃为好。

1. 马齿苋

它是中药用的一种药物，属寒凉之物也是民间的草药，有些老人喜欢把它用来做菜；它会刺激子宫的收缩甚至于流产，因此建议孕妇不要吃。

2. 桂圆

桂圆俗称龙眼，它营养丰富，鲜甜可口，备受人们青睐。但孕妇怀孕期间最好不吃，因为其性温大热，而孕妇怀孕后易阴虚引起内热，再食桂圆会热上加热，会使孕妇大便干燥，口舌干枯而胎热，从而导致孕妇阴道出血、腹痛等先兆流产症状。

3. 木瓜

木瓜中含有女性荷尔蒙，容易干扰孕妇体内的荷尔蒙变化，尤其是青木瓜，孕妇更应完全戒除，因为它不但对胎儿的稳定度有害，还有可能导致流产。在东南亚国家，当地居民还会用吃木瓜来避孕，可见木瓜对于生产是极为不利的。

4. 螃蟹、甲鱼、海带等

许多水产品有活血软坚的作用，怀孕初期食用，很容易造成孕妇流产。如螃蟹、甲鱼、海带等。螃蟹的蟹爪，有明显的堕胎作用；海带有软坚散结的功效；甲鱼则具有较强的通血络、散瘀块的作用，也容易引起孕妇流产。

5. 久放的土豆

土豆中含有生物碱，存放越久的土豆生物碱含量越高。过多食用这种土豆，可影响胎儿正常发育，导致胎儿畸形。当然，每个人的身体素质不同，并非每个人食用后都会出现异常，但孕妇还是不吃为好，特别是不要吃长期贮存的土豆。



6. 含有酒精的饮料

怀孕后，任何含有酒精的饮料都不应饮用。因为酒精饮料中的酒精可能通过胎盘进入胎儿的血流并造成损害。即使是啤酒或葡萄酒，也要忌口，虽然它们含酒精量很低，但其中有可能含有有害的化学物质

如添加剂之类，对胎儿的伤害很难估计。

7. 热性佐料

包括小茴香、八角茴、花椒、胡椒、桂皮、五香粉、辣椒粉等佐料。孕妇食用热性佐料很容易消耗肠道水分，使胃肠腺体分泌减少，造成肠道干燥、便秘。发生便秘后，孕妇必须用力屏气排便，使腹压增加，压迫子宫内的胎儿，易造成胎动不安、早产等不良后果。

8. 浓茶

很多孕妇从小就习惯饮茶。但在孕期就不能像以往那样随意地喝茶水了，特别是较浓的茶。因为，茶水中含2%~5%的咖啡因，会刺激胎儿过度活动，甚至危害胎儿的生长发育。另外，过多喝茶水可使其中所含的鞣酸与孕妇食物中的铁结合，促使孕妇发生缺铁性贫血，给胎儿造成先天



天缺铁性贫血的隐患。因此，孕期不要喝太多茶水，即使适量饮用也最好在饭后，以减少对铁吸收造成的损害。

9. 冷食

孕期很多孕妇血热气盛，总觉得身上很热很燥，特别是在炎热的夏天，于是她们随意吃冷食、喝冷饮，殊不知这样对自身健康和胎宝贝发育都有害处。医学专家指出，过多摄取冷食会伤及脾胃，使营养吸收受到影响，不能保证自身和胎儿的营养需求。而且，太多的冷刺激还会使口腔、咽喉、气管等部位的抵抗力下降，诱发上呼吸道感染。另外，冷食刺激还会引起胎儿躁动不安，所以孕期一定要节制冷食。

PK结果

由上述专家讲解可知，卢杰婆婆所代表的老经验即孕期是要忌嘴的做法不是空穴来风，因此她是这场PK战的胜利者。为了保证孕妇和胎儿的安全，孕期准妈妈必须根据专家的要求来忌口。

3PK

孕期呕吐属于正常现象 妊娠呕吐影响胎儿发育

讲述人：月英

孕周：♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ (12周)

当我把怀孕的消息告诉老公时，老公激动地抱起了我，然后又小心翼翼地将我放在了沙发上。这意外的惊喜使老公激动得不知所措，这一个月中我们都沉浸在无比的幸福之中。然而，有惊喜就会有麻烦。

怀孕的第二个月，我的嗅觉变得很敏感，对很多刺激性的味道都很排斥，在家里不喜欢油烟味及浓重的食物味道；在大街上，不能忍受油漆、汽油味；不仅仅是嗅觉，就连口味也变了，一直喜欢吃红烧肉的我，现在提起肉字就恶心，别说是吃肉了，即使是稍微油腻的食物，也会觉得反胃。

老公起初以为是他做的饭不好吃，就把婆婆接来为我做饭。可是，婆婆的到来并没有减轻我的症状，依然是看见什么都没有胃口，甚至吃什么吐什么，有时就是喝一口水，也要趴在马桶上吐半天。

由于食物吃不到肚子里，我的体重明显下降，觉得头晕乏力，神情憔悴。我和老公都很担心我和宝宝的健康，就想到当

地的医院检查一下，可是婆婆却说不用去医院检查，这是孕妇初期的正常反应，过了三个月就会好的，不会影响宝宝的发育和生长。

孕初期，很多孕妈妈都会有呕吐、反胃、恶心等反应，这些反应究竟属于正常反应，还是一种病态，会影响宝宝的发育吗？我们来看专家的分析。



专家如是说

月英的症状属于妊娠呕吐，妊娠呕吐是指妇女受孕后40天至3个月这段时间内所出现的不同反应，如食欲不振、恶心呕吐、偏食挑食、发困乏力、头晕倦怠等，一般在妊娠12周内自行消失。少数孕妇的妊娠反应严重，呈持续性呕吐，甚至不能进食进水，称之为妊娠剧吐。

孕妇在怀孕期间有妊娠反应的主要原因是：1. 怀孕后女性体内的激素即绒毛膜促性腺激素水平升高，引起不适。2. 精神因素。女性怀孕后，大脑皮质及皮质下中枢的功能失调，导致自主神经功能紊乱。这种情况多见于对怀孕、分娩及哺乳等有

怀孕进行时，老经验与新观念的碰撞