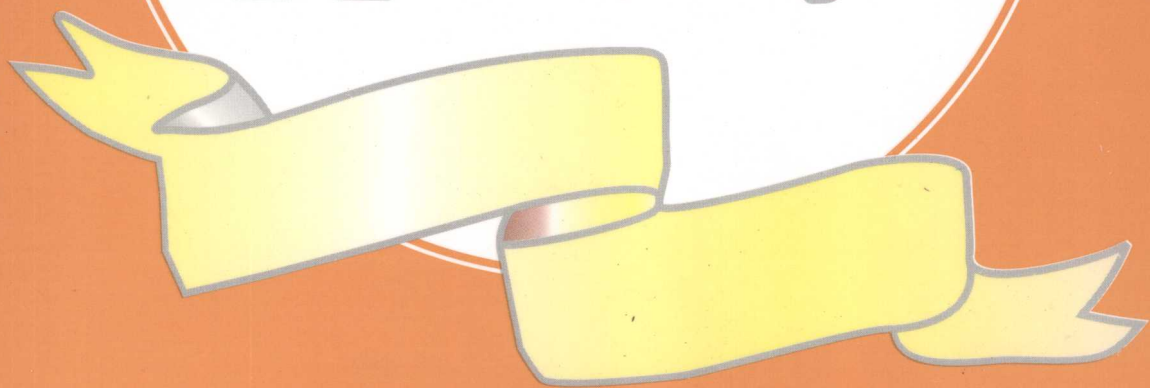




韩海彬◎编著

科学孕育的 N个细节



自自然然学习 科学孕育点点滴滴 轻轻松松生育一个好宝宝

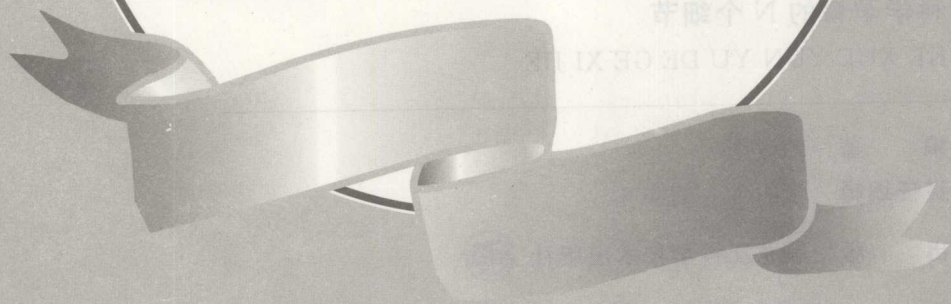
和谐之初 健康之始

黑龙江科学技术出版社



韩海彬◎编著

科学孕育^的 No^个细节



自自然然学习 科学孕育点点滴滴 轻轻松松生育一个好宝宝

和谐之初 健康之始

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

科学孕育的 N 个细节/韩海彬编著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2007.4

ISBN 978—7—5388—5348—3

I. 科… II. 韩… III. 优生优育—基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 041134 号

科学孕育的 N 个细节

KE XUE YUN YU DE GE XI JIE

编 著 韩海彬

责任编辑 张丽生 刘洋

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451—53642106(发行部) 传真:0451—53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市北中印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 21.125

版 次 2007 年 5 月第 1 版·2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—5388—5348—3/R·1330

定 价 26.80 元

版权所有 侵权必究

序 言

新时代的每一对年轻夫妇几乎都知道一些优生优育知识，诸如避免不良生活因素的干扰，注意科学饮食，为胎儿发育提供足够的营养等。但这些粗浅的知识毕竟存在着巨大的缺陷，一是未必科学，二是未必全面，当然还有其他一些问题。这种一鳞半爪的知识最容易被误用，甚至成为年轻父母幸福生活的最大障碍。因此，从细节着手详尽了解优生优育知识已成为广大夫妇的当务之急。正是基于广大年轻夫妇的强烈需求，我们编写了这本书。

本书的特点之一是对科学孕育的细节进行了点点滴滴的介绍，为年轻父母们提供了科学、彻底、全面的孕育知识，包括父母如何准备生个宝宝，如何怀孕，如何生产，孕妇饮食，甚至怎么样胎教；如何喂奶，宝宝营养，贪吃对婴儿的影响，婴儿营养健康新概念，学龄前婴儿常见的营养问题，婴儿期易缺乏营养所产生的问题等众多方面。

本书的特点之二是便于轻松阅读。在语言形式上，编者追求的是如谈话般轻松的和谐气氛，随意、简洁、清新、明快的文字风格。全书集中对孕育知识进行了论述，但每一个标题都是一个独立的知识点，编者力争做到每一条信息都要从读者的角度出发，不说花言巧语，每天读上一两个标题，就可以轻轻松松获得孕育知识。

为优生优育所做的努力，永远不会白费。这本书集优生、优育、优教于一身，是一门实用性很强的科学用书，书中对如何实现优生优育从细节上提供了科学的方法，使当前年轻父母们对科学孕育有了更科学的根据和方法，从而为他们的幸福打下最坚实的根基！它既科学，又实用，不仅是家庭生活中时时用得着的好帮手，而且也是您送给亲朋好友新婚时最好的礼物。

切实履行本书倡导的优生孕育知识，你就可以轻松实现自己望子成龙的美好愿望。

编者

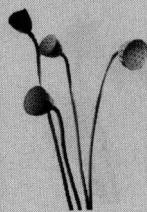
2007年3月

目 录



孕前篇

- 准备做个好父母 / 2
- 怎样生个好宝宝 / 3
- 怀孕知识准备 / 5
- 生男生女的奥秘 / 7
- 什么情况下需要优生咨询 / 9
- 最佳生育的条件 / 10
- 在不同季节受孕的注意事项 / 12
- 哪些疾病会遗传 / 13
- 生畸胎是怎么回事 / 13
- 什么情况下不宜怀孕 / 15
- 哪些因素会影响宝宝的智力 / 16
- 父母能将哪些东西遗传给宝宝 / 18
- 如何避免宫外孕 / 19
- 怀孕前生理准备 / 19
- 孕前为什么要补充营养 / 23
- 慎重服药、避免后患 / 25
- 怀孕前的中医调养对策 / 26
- 怀孕前的物质准备 / 30
- 酒后怀孕要不得 / 33



怀孕前不要乱服药物 / 34

其他不宜怀孕事项 / 35

影响怀孕的九大疾病 / 37



孕期篇

了解女性的生殖器官 / 40

了解男性的生殖器官 / 42

受孕的基本条件是什么 / 43

确定排卵日期 / 44

成功受孕要经过哪些过程 / 45

怎样知道自己怀孕了 / 47

怎样计算预产期 / 48

妊娠期分哪几个阶段 / 49

怎样选择医院 / 50

哪些妇女应做产前检查 / 50

胎儿早期生长发育有什么特点 / 53

妊娠期母体内有哪些变化 / 55

如何正确保胎及预防流产 / 57

羊膜穿刺检查是怎样做的 / 58

孕妇怎样对待疾病 / 59

孕妇要定期进行检查 / 62

如何判断宝宝发育是否正常 / 63

孕妇要明白其他检查的意义 / 65

孕妇要注意什么 / 67

孕期要防止某些意外事故 / 69

选择合适的休息方式 / 73

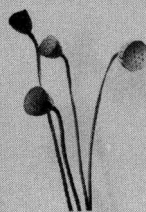


- 孕期如何护理乳头 / 74
- 如何度过孕期中的冷暖期 / 74
- 锻炼会阴盆底的最佳方法 / 76
- 孕妇健美的几种方法 / 78
- 怀孕中期如何进行性生活 / 82
- 学会看 B 超单 / 83
- 坚持做妊娠呼吸操 / 84
- 孕妇日常生活注意事项 / 85
- 切记,孕期的胎教要小心 / 95
- 孕晚期应注意哪些异常现象 / 100



分娩期篇

- 分娩前的各项准备工作 / 106
- 孕妇体重增长过快的原因 / 108
- 羊水过多过少的危害 / 109
- 怎样判断胎儿是否成熟 / 110
- 要做好胎儿的产前监护 / 110
- 选择合适的分娩方式 / 112
- 分娩前兆 / 118
- 入院分娩 / 120
- 分娩的动作与秘诀 / 129
- 分娩时产妇应怎样运用产力 / 134
- 孕妇必知的分娩常识 / 135
- 如何轻松度过分娩期 / 136
- 决定分娩进程的因素有哪些 / 139
- 为什么还是自然分娩好 / 141



- 分娩时会阴裂伤怎么办 / 142
- 如何预防子宫破裂 / 144
- 如何预防产后出血 / 145
- 其他分娩时容易出现的问题 / 146
- 职业女性分娩前应注意什么 / 148
- 非正常分娩注意事项 / 149
- 怎样预防分娩并发症 / 152
- 滞产的发生及预防 / 153
- 胎头吸引术或产钳助产时,孕妇应如何配合 / 155



产褥及产后篇

- 产褥期的有关知识 / 158
- 产后各时期的生活安排 / 161
- 产妇体检与健康状况 / 164
- 产妇忌西药催奶 / 167
- 产妇忌滥用药 / 169
- 产后忌性生活过早 / 170
- 产妇忌不洗澡、不梳头 / 171
- 坐月子期间忌完全卧床 / 172
- 产妇衣着禁忌 / 172
- 产妇居室禁忌 / 173
- 产妇忌睡席梦思床 / 174
- 产妇生活习惯禁忌 / 175
- 产妇忌过早过度及不当的劳动 / 177
- 产妇忌喂奶不当 / 177
- 产妇“四避”不是陋习 / 179



产妇忌不护乳 / 181

产妇忌焦虑和抑郁 / 182

产后营养与调理要点 / 183

怎样调理产后早期饮食 / 185

产后营养调理禁忌 / 185

产后宜节制及所需食物 / 187

注意哺乳期饮食 / 188

营养需求与饮食特点 / 189

什么是好的健康饮食 / 191

产后营养的摄取与补充 / 193

保证产后饮食营养 / 196

饮食模式的改变 / 198

逐周向健康饮食迈进 / 199

能祛除体内脂肪的八种食物 / 200

月子里饮食宜忌 / 201

产后的合理膳食 / 203

营养对泌乳的影响 / 206

分娩后的第1天 / 207

产后第2天 / 208

产后第3~8天 / 209

产后最初几天应注意的事项 / 211

眼部的保养 / 213

要加强头发的养护 / 214

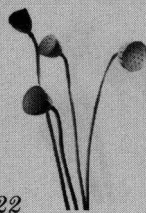
产后如何保护头发 / 216

消除口臭方法 / 218

保持面颊红润的方法 / 220

产后放宫内节育器的最佳时间 / 221

如何排遣产后重返工作岗位的焦虑 / 222



如何哺乳与工作的结合起来	/ 223
如何努力照顾好自己	/ 224
哺乳后残汁的对策	/ 227
注意产后早期要下床活动	/ 228
注意产后日常生活	/ 228
“坐月子”时间应多久	/ 231
月子里的生活安排	/ 232
日常洗沐注意些什么	/ 233
日常生活中的娱乐保健	/ 236
产后“生育性肥胖”的消除	/ 241
产后健康自我检测	/ 242
产后均衡的饮食与瘦身	/ 244
产后体重如何恢复	/ 247
勇敢面对你的体形	/ 249
产后防止乳房萎缩	/ 251
自然减肥六法	/ 254
豆腐渣防治肥胖症	/ 255
温泉泡澡美容的7个要点	/ 257
产后瘦身美容应从孕期开始	/ 259
抓住产后身体保健关键期	/ 261
产后保持乳房的青春美	/ 262
产后常见的3种乳房疾病与保健	/ 264
坐好月子,预防肥胖	/ 265
化妆“缩小”年龄	/ 267
产后切勿“捂月子”	/ 268
如何安全健康地度过“月子”	/ 268
要注意口腔卫生	/ 269
黑眼圈中医防治法	/ 270

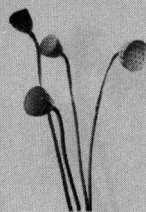


- 产妇避免背部疼痛 / 272
乳腺炎的饮食调理法 / 274
产后宫缩痛的处理 / 276
产妇注意热度的平衡 / 277
产后避免生殖器官感染 / 279
防治产后骨盆疼痛 / 280
注意产后发热 / 281
预防产后阴道松弛 / 283
产后忧郁症防治 / 284



育儿篇

- 婴幼儿的日常护理 / 288
母乳的喂法 / 290
如何选择与调制奶粉 / 291
抱婴儿的方法 / 292
如何进行空气浴和日光浴 / 293
断奶期的营养 / 294
制作断奶食品的要点 / 296
断奶后宜采用什么样的食品 / 298
不适合断奶期用的食品 / 299
断奶期宜用成品婴儿食品 / 300
有病或虚弱时的断奶食品 / 301
婴幼儿护理的环境与喂奶 / 302
如何照顾生病幼儿 / 304
如何保护婴儿的听力和视力 / 307
了解婴儿的动作发育规律 / 309



如何与婴儿做游戏	/ 310
宝宝发热应如何处理	/ 311
如何观察新生儿的啼哭	/ 312
预防小儿呼吸道疾病	/ 314
预防小儿常见生活病	/ 316
预防小儿佝偻病	/ 318
预防小儿尿布疹	/ 319
预防小儿结核病	/ 319
预防小儿麻疹	/ 320
预防小儿口腔炎	/ 321
婴幼儿常备用药与禁忌用药	/ 322



孕前篇

轻轻松松来健康 快快乐乐去生活

生一个健康、聪明的孩子,不仅是一对夫妇、一个家庭的愿望,也是国家和民族繁荣昌盛之所在。为了预防遗传缺陷和先天性疾病,减少不良个体的产生,每一对父母必须对整个生殖过程进行科学的监测以及接受婚前医学检查和指导,加强妊娠早期保护,才能保证生一个健壮、聪明的孩子。这绝不是容易的事。

准备工作从怀孕前就要开始着手进行——



准备做个好父母

孩子是夫妻爱情的结晶，生命的延续，每一对夫妇都希望能有一个健康聪明的宝宝，优生优育已经是所有渴望做父母的夫妇的共同愿望。父母又是孩子的第一任老师，父母对孩子的教育将影响到孩子的一生。推动摇篮的手，就是转动地球的手——父母决定着孩子的未来。

“做人难，做父母更难”，做了父母，才知父母难。伴随着孩子的一天天长大，父母的心理压力也一天天沉重。天下父母，哪个不“望子成龙”、“望女成凤”呢？古今皆然，中外皆然。作为父母，虽然一相情愿地希望有这样的孩子，可你想过你的孩子希望有什么样的父母吗？你想过你的教育方式对孩子未来的影响吗？这样做，孩子的学习就一定会上去吗？孩子的能力就一定会增强吗？孩子长大以后就一定会有出息吗？孩子的未来就一定是一片光明吗？

为未来宝宝的健康提供一个科学的健康保证是每一个准父母应该明确的责任。做父母的不仅是要把孩子带到这个世界来，更重要的是要对他的健康和成长负责，每一个做父母的从计划要孩子的那一刻起，就应该戒除一切不利于优生优育的习惯，这样才能保证未来宝宝不受其影响。如果忽略了这些，就会人为地为未来的宝宝带来隐患。

应该说，现在的孩子由于家庭、社会向他们提供了各式各样的物质、文化、娱乐、教育设施和服务，父母祖辈给予他们无微不至的关心照顾，更由于信息时代造成的无所不在的“潜文化渗透”，他们普遍地见多识广、聪明伶俐，智力水平、运动素质、审美情趣、操作能力、创造能力在一定意义上讲，普遍地高于父辈们同龄时期的水平。

这种情感和价值取向自然就表现为“父母一切围着孩子转”，孩子成了父母联络、加深感情及调适整个家庭气氛的纽带。大凡做父母的，对于自己没能实现的愿望，潜意识之中都希望孩子能够实现，这就是所谓的“补偿心理”。在补偿心理的支配下，父母往往就会按照自己的主观愿望来塑造孩子。

父母喘不过气来，他们整日忧心忡忡：怕孩子学坏，怕孩子生病，

更怕孩子成不了大器……

而当今社会，生存竞争激烈，孩子又面临“三高”，即心理障碍率较高、犯罪率较高、离家出走或轻生率较高。那么怎么办呢？

做父母绝对不是一件容易事！

当你们作出“想要一个孩子”的决定时，你们要有一个充分的心理准备，那就是孩子不但为你们的生活带来欢乐，同时也会给你们带来责任。

怎样生个好宝宝

如果你们夫妻决定要孩子，则无论从心理上、生活上，都应多为对方着想，尤其是丈夫对妻子应体贴、照顾，给孕妇创造一个愉快舒适的环境，让她有一个平和愉快的心态。家庭生活以孕妇为中心，以利于顺利度过孕期。要清楚：生孩子不仅仅是妻子一人的事，同样也是丈夫的事，更确切地说是整个家庭的大事。

性生活是人最基本的生理需要，但性的需要必须与异性之间的热情、依恋、体贴、情爱等心理活动交织在一起，只有这样才能既满足双方的生理需要，又满足双方的心理需求，使性生活达到美满和谐的程度，对于生育来说，只有这样才能达到优生。

那么，和谐美满的性生活的心理标准是什么呢？

心理学家把性生活划分为3种性行为过程：边缘性性行为，可概括为甜言蜜语的“悄悄话”；过程性性行为，即试探性的爱抚动作，包括抚摸与接吻；实际性性行为过程，即性交过程。边缘性性行为、过程性性行为双方都得到了满足，才可能进行实际性行为。只有经过这样一个完整的过程，双方心理上的需要才能达到平衡，才能充分地分享性生活的愉快欢欣，使心理上的满足超过生理的需要，而不是服从、勉强和被动。这种良好的心理状态下产生的性生活，可使夫妻感情逐渐升华，互敬互爱，成为如胶似漆的亲密伴侣。相反，有的人婚后性欲不断“降温”，性生活越来越不和谐，原因当然是多方面的，但在诸多因素中，双方心理需要的满足感最容易被忽视。

和谐的性生活是每对已婚夫妇的共同愿望，更是优生的前提条件，因此，夫妻要相亲相爱，争取性和谐，才能做到优生。

夫妇双方在计划要孩子时，就应该科学地安排自己的生活，只有科学地安排日常生活，才能确保生一个健康的宝宝。科学地安排生活包括：生活要有规律，要合理安排一天的工作，不要太紧张、太疲劳。人的神经过于紧张，就会引起疲劳，每天要安排出机动时间，以应付处理一些临时发生的事情；注意睡眠和休息，要保证充足的睡眠，和足够的休息时间，休息的好处是能充分补充体能，消除疲劳，促进新陈代谢，只有休息好，才能保持旺盛的精力，才能有助于优生优育。

要孩子的决定做出以后，自然要经历一个怀孕、妊娠直到生产和哺育的全过程。未来的爸爸妈妈总会担心未来的宝宝是不是聪明、健康，担心生活、学习和工作会不会影响到胎儿的健康发育。有的甚至为此而顾虑重重。要知道优生优育并不是什么困难的事情，只要夫妇为未来的宝宝负起责任，科学地安排整个孕期的生活和保健，树立优生优育的信心，强化优生优育的意识，就一定能生一个健康、聪明的宝宝。

母亲孕前和孕后的精神状况直接影响未来宝宝的健康。乐观的心态、健康的心理对未来宝宝的成长大有助益。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，把忧愁抛在脑后，让希望充满生活中的每一天。孕妇一旦产生愤怒情绪，就会导致血液中的激素水平很快升高，体内的有害化学物质的浓度也会迅速增多，这些物质会随着血液流向全身各处，而且能够通过胎盘屏障进入羊膜腔，从而在胎儿身上直接发生作用，使宝宝日后的性格、情绪受到这种情绪的影响。

在孕妇怀孕的日子里，夫妇双方尽可能放松身心，寻找快乐，多做一些有趣有益的活动，尽量减轻生活所带来的心理压力，让彼此都宽心、开心、顺心、安心。要相信，如果你们整日开心快乐，就会带来一个同样开心快乐的孩子；相反，如果你们整日愁眉苦脸，就可能会带来一个同样愁眉苦脸的孩子。

选择在性高潮时受孕有利于优生。这是因为这时双方的心理都得到了最大程度的满足，情绪愉悦，这时受孕，对受精卵的发育最有利。新婚不久的夫妻，没有怀孕，这没有什么大不了的，尚无必要到处求医问