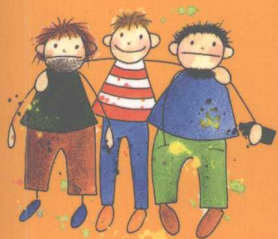


全球销量最大的育儿经典之一
欧洲最权威的育儿书

家庭 育儿 大全



北京妇产医院妇产科副主任医师 周琦 赵友萍 审订

[德] 瓦西里奥斯·福特纳吉斯 马丁·特克斯托尔 主编
李康康 译

诸多领域权威专家联袂打造的育儿大全



解决家长在孩子成长全过程中的所有难题



国际文化出版公司

家庭 育儿 大全

[德] 瓦西里奥斯·福特纳吉斯 马丁·特克斯托尔 主编
周琦 赵友萍 审订 李康康 译



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

家庭育儿大全 / [德] 瓦西里奥斯·福特纳吉斯, 马丁·特克斯托尔主编;

李康康译. —北京: 国际文化出版公司, 2007.4

ISBN 978-7-80173-693-2

I. 家… II. ①瓦…②马…③李… III. 婴幼儿—哺育

IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031493 号

Authors: Wassilios Fthenakis/ Martin Textor

Title: Knaurs Handbuch Familie. Alles, was Eltern wissen müssen

©2004 Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, Munich

Simplified Chinese Translation Copyright ©Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd, 2006

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

All RIGHTS RESERVED

北京版权局著作权合同登记号: 图字 01-2007-1381

家庭育儿大全

主 编: [德] 瓦西里奥斯·福特纳吉斯

马丁·特克斯托尔

审 订: 周 琦 赵友萍

译 者: 李康康

责任编辑: 张福江

文字编辑: 肖玲玲

整体设计: 李艾红

美术编辑: 苗巧玲

出 版: 国际文化出版公司

发 行: 国际文化出版公司

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

18.5 印张 416 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80173-693-2

定 价: 38.00 元

国际文化出版公司

地址: 北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013

电话: (010) 64270995

传真: (010) 64271499

销售热线: (010) 64271187 64279032

传真: (010) 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

版权所有 违者必究

前言



幼儿园的创始人弗里德里希·弗勒贝早就意识到,仅仅用母爱和父母的本能不足以促使孩子完美地成长。社会应该为提升家长的教育能力提供更多的帮助。新的家庭研究结果表明,伴侣关系的质量优劣不仅是孩子成长,而且是整个家庭继续发展的关键。正因为如此,专家们开始研究这类问题,旨在为提升家庭的凝聚力提供更多的帮助。

本书出版的目正是建立在这样的基础上,即:回答在孩子成长的不同阶段陪伴着孩子的家长的问题;帮助他们完成教育孩子这最高尚的、最繁难的任务,并且给出如何在各种压力下成功经营“伴侣工程”的建议。

两种关系,不论是夫妻关系还是共同生活的伴侣关系都是对年轻父母的巨大挑战。社会的变化使如今的孩子们生长在一种多文化的、多元化的社会环境中。社会快速的变化使许多一直以来稳定的事务变得有疑问了。在这样的环境中准备养育孩子,仅仅凭借自身的社会经验是不够的。父母不应该仅仅按照自己所受的教育,以自己摸索性的成长过程为模式来教育孩子。为此,家长们应该从合作伙伴的层面上开始对孩子进行教育:将孩子作为独立的家庭成员来尊重,认可孩子的个人需要,关注孩子的权利,这一切对许多家长来说,并不是一项一蹴而就的任务。

此外,生活的压力不断增加,这些压力有增无减地渗入现代家庭,使得分居和离婚率不断上升。共同经营一个家庭在目前已经成为一项艰巨的任务。很明显,越来越多的家庭很难完成这项任务。我们需要反思,有时还需要外部的支持。由此,不仅能保障夫妻双方,而且还可以保障孩子们本身在家庭中的幸福和安康。

研究和实践已经得出肯定的结论：在现有的生活条件下，如果家长或者共同生活的伴侣要想拥有健康的孩子，双方有亲密和幸福的感情，那他们需要外界的帮助、指导和支持。为此我们编写了本书。目的是陪伴这些家长减轻所有的压力和克服现有的困难，解答他们的疑惑。

为编写此书，我们聘请了国内400多名科学与实践的专家，并将他们对家庭的经验和知识进行有目的地筛选和编排。特别要指出的是，这是诸多专家的共识，并非一家之言。本书所回答的问题是大部分家长们在家庭生活中都会遇到的问题。本书不是向他们提供秘诀，更多的是帮助他们反思，给他们以建议。费济尼亚·萨逊尔留给后人的座右铭是：“家长是一个家庭的建筑师。”我们要补充的是：家庭、夫妻关系以及伴侣关系，都应该是一个持续的共同生活和承担责任的过程。只要您愿意，您的建筑工程就会具有很强的承受力。

我们在此希望本书能成为许多家长的良师益友，成为他们有用的信息源泉，使他们成为优秀的建筑师。这样的建筑师不仅是建造“家庭”这所房子，并且要营造健康和幸福的童年。对孩子来说，后者是他们生命中最好的礼物。

瓦西里奥斯·福特纳吉斯

马丁·特克斯托尔

目录



妊娠和分娩

怀孕了？衷心祝福您 2

生活中的一个新阶段	2
十月怀胎	3
两人的营养	6
孕妇护理	9
避免先天残疾和早产	11
产前诊断	13

分娩 16

产前准备	16
助产士	17
双胞胎和多胞胎	18
分娩过程	19
医院分娩	20
自然分娩	20
家中分娩	21
水中分娩	22
剖腹产	22
体形康复操	24
产后心理障碍	24

同样重要的是 26

孕妇咨询指导机构	26
新生儿护理以及护理用品	26

如何正确背孩子	32
讨人喜爱的奶嘴	33
抚摸新生儿——婴儿按摩	34

宝宝营养 35

母乳喂养	35
适合人工喂养的乳制品	36
1岁婴儿的辅助食品	38

营造家庭新的平衡 40

婚姻与家庭——新的平衡	40
如何控制脾气	42
如果老人参与进来	43

其他问题 44

绞痛	44
哭闹不已的孩子和精疲力竭的父母	45
早产儿	48
降低新生儿猝死风险的措施	49
按计划睡觉：费伯法	50

健康成长 53

婴儿生长的两个阶段	53
促进大脑发育训练	53
双胞胎发育滞后吗	55

婴儿时期

宝宝需要什么 30

新生儿护理	30
-------------	----

幼儿时期

宝宝的生长发育 58

宝宝在这个阶段的经历	58
------------------	----

如何游戏玩耍	59
父母帮助孩子学习语言	61
活动意味着“扩展”孩子领地	64
摆脱尿布	66

和谐家庭的构建 70

母亲形象	70
现代父亲	73
公平的争执	75
解决争端的小技巧	77

同样重要的是 79

家庭教育机构	79
母亲之家	80
照看孩子	81
临时保姆	82
如何选择好的幼儿园	84

幼儿园时期

幼儿园 86

在这个阶段儿童的发育	86
天呐，我孩子的自我意识觉醒了——当孩子进入“叛逆期”	86
为什么孩子总是打破沙锅问到底	88
是异想天开还是撒谎	90
小孩是从哪里来的	91
孩子需要运动	93
好聪明——祝福还是诅咒	95

孩子需要规矩 97

完美：家长们的误区	97
教育中蕴涵的规矩	98
双胞胎的教育与众不同吗	102
交通安全教育	103

家庭生活 105

孩子对家长的期望	105
----------------	-----

独生子女的成长	107
家庭游戏之夜	107
如何鉴别好的玩具	109
如何为孩子操办精彩的生日聚会	110
孩子帮助干家务的意义所在	112

担忧 114

是视而不见还是干预	114
因爱而动手——兄弟姐妹之间的争执	115
我扇你个大嘴巴子！——孩子的语言暴力 ...	117
当愤怒转变为暴力时	118
孩子胆小怎么办	119
孩子口吃怎么办	120
孩子睡眠有困难怎么办	122

健康 125

健康的儿童食品	125
让吃饭成为愉快的事情	127
有益于健康的课间点心	128
甜食——几时吃，吃多少	129
咳嗽、流鼻涕、嗓子痛	129
儿科疾病	132
与孩子一起看病	135
住院的准备工作与住院	136

学前准备 138

促进学龄前儿童心理发育	138
如何帮助孩子学会读和写	139
我们的孩子该上学了吗	142
家长如何为儿童做入学准备	143

小学时期

儿童的成长 146

儿童在这个阶段的经历	146
促进孩子心理健康发展	147
培养孩子的自我意识	148
孩子需要朋友	150

家庭的难题 152

- 看电视 152
- 儿童如何理解电视节目 153
- 理财教育与零花钱 154
- 零花钱的标准 155
- 肌肉松弛、佝偻着身体, 怎么办 156
- 举家远足 159
- 举家度假 160

在校园里 162

- 孩子上学了 162
- 小学生如何应对交通状况 163
- 家庭作业不必演变为每日战争 163
- 儿童桌椅——家长要关注的家具 166

担忧 168

- 同学之间的挑衅行为 168
- 学习困难 170
- 家长如何帮助有学习障碍的孩子 172
- 如何为注意力涣散的孩子提供帮助 174

同样重要的是 177

- 教育咨询机构 177
- 学校咨询处 177
- 婚姻与家庭咨询指导 178
- 心理医生与青少年心理医生 180

青少年时期

青春期发育 182

- 孩子在这个阶段的经历 182
- 青春期与家长的“尴尬” 183
- 青年与性 185
- 如果孩子是同性恋者 187

媒体新时尚 189

- 互联网——家长手册 189

- 身份的象征——手机 191

问题与担忧 192

- 孩子交友不慎 192
- 家教面面观 195
- 考试恐惧症 197
- 厌学 199
- 成瘾与预防上瘾 202
- 厌食症 203

同样重要的是 206

- 选择合适的职业 206

成年时期

独立生活 210

- 家庭生活新阶段 210
- 成年子女以及他们的伴侣 213
- 啃老族 217

同样重要的是 221

- 合理安排, 收支平衡 221

如何养育残疾孩子

常见问题 224

- 家庭状况 224
- 肢体残疾 224
- 先天失明与视觉障碍 225
- 孩子的听力正常吗 230
- 家有失聪的孩子, 怎么办 231
- 给听力障碍患儿家长的建议 231
- 与智障孩子共同生活 232
- 自闭症孩子的成长与训练 234

父母离异

离异之前 238

离婚三部曲之一 238

离婚初始阶段家长的责任 241

离婚 245

离婚三部曲之二 245

孩子对父母分居的反应 246

成为有主见的父亲 249

离婚后 251

离婚三部曲之三 251

父亲们不要变成陌生人 254

同样重要的是 256

离婚咨询 256

监护权与探视权协议 257

与法官、律师和调解人员打交道 260

分居与离婚时的家庭调解 262

特殊的家庭形式

单亲父母 264

单亲家庭 264

突然孑然一身，怎么办 267

非婚生子女的监护权与探视权 267

单亲父亲 268

再婚家庭 271

独特的家庭形式 271

家中来访的小客人 273

同性恋家庭 276

同性恋母亲以及她们的孩子 276

同性恋父亲 277

收养家庭 278

“精神父母” 278

索引 281

编者后记 284



妊娠和分娩



怀孕了？衷心祝福您

生活中的一个新阶段



作者：伊纳斯·阿尔布雷希特—恩格尔
曼弗雷德·阿尔布雷希特

怀孕改变了您的生活。孕妇每天都体验着孩子在自己体内生长。她的躯体为一个新生命提供他所需的一切，由此而发挥出最大的、在日常生活中不可想象的能量。即便怀孕对妇女来说是一件“正常”的事情，但这仍然是一项巨大的付出。孕妇不必小心翼翼，但是要关注和倾听自己的体内变化。内在的情感会发出信号，说明什么过度了，或者什么对胎儿不利，比如，抽烟或咖啡。

所有有关妊娠和分娩的医学问题可以在



围产期检查时由妇科医生解答（建议：带上您写有问题的纸条）。助产士会教您预防措施。常规检查可由街道或产院的助产士完成。有关分娩的问题最好在举办信息咨询活动时（如咨询之夜）、参观医院产房时，或者另约时间亲自到医院咨询。关于其他的一些类似于费用等问题，孕妇咨询机构可以提供服务。

您现在需要的是：周围环境对您的全力支持

虽然您的伴侣不能亲身体验怀孕过程，或许他还胖了些呢，通常是这样的。但是两人世界的改变（或者还要继续添丁加口）使得他也在孕期的准备阶段忙碌不已。尽管现在许多男人常常公开诉说他们的不安和恐惧，可往往总是他们的性伴侣不能完全理解他们。准父母们应该抽时间，相互交流自己的感受 and 不安。即便对方本身就处于一种焦虑不安的状态，但他现在还是应该关心自己怀孕的夫人以及她的孩子是否安康。希望他这时能适应怀孕期间孕妇不同的情绪变化和心理状态。对男人来说，应该理解自己伴侣时而“性”致勃勃，时而“性”情淡漠的状态，确实是够难为她们的了。

亲戚和朋友们也应该在她期待的欢乐中支持她。遗憾的是有许多人总是反复叙述自己生育时的负面经历和哺乳期的困难。这时您最好把这些当耳旁风，或者只听正面的意见。

工作单位不应该安排孕妇干重活，孕妇自己也不要干重活。当然怀孕不是生病，可

能您仍能做以前自己一直在做的事情。但是,如果孕妇因为遵守制度而忽略了自己的身体状况,那您的身体或许不定什么时候就会做出非常强烈的反应,比如提前阵痛。如果您确实为此与上司有了摩擦,母婴保护法可以作为您维护自身权益的武器,它规定孕妇要减负和休息。

寻找志趣相投的朋友

您可以和其他的准妈妈和准爸爸们在一个生育培训班上见面。这类培训通常在孕期的最后3个月进行。如果想提前和他们联系,可以通过其他渠道:

了解培训班的情况,或者提前参加培训班。

向您的医生或者助产士咨询,或者在超市张贴告示。

在报上登广告。



十月怀胎



作者:扎比内·弗里泽-贝格,安特耶·埃尔德

妊娠可分为3个阶段。每个阶段为3个月。每个阶段都有其典型的症状。但这是因人而异的。有人反应特别强烈,而大部分人可以通过一般的措施来缓解症状。在定期的围产期检查时准妈妈会得到全新的建议和帮助。

头3个月 适应调整期

在妊娠初期可以提前为今后的日子做诸多准备,因为不同的妊娠反应还没有表现出来。与医生或者助产士初次见面时,他们提出一种“负载基本状态”的说法。孕妇通过练瑜

伽或者呼吸放松训练来强化自我的身体感受。

最晚从第三个阶段开始,妊娠使结缔组织和脊椎承受巨大压力。许多妇女开始腰酸背痛,双腿沉重等等。为克服这一切,现在需要她们适当运动,练习正确的上举和负重姿势。脊椎操对锻炼肌肉是很有帮助的。她们应该从一开始就习惯,直到分娩时都穿半高跟的、合脚的鞋。只要有机会,就将双脚抬高放在椅子上。

- 恶心与呕吐令许多妇女在最初的3个月痛苦不堪。有的甚至严重到减轻体重。但这原本是属于妊娠的一部分。饮用特殊的茶(比如姜茶、茴香茶)、少吃多餐、起床前先吃一小块面包等,都可以缓解恶心的症状。实在严重的情况,医生或助产士可以通过针灸帮助您。

- 疲劳乏力,低血压也是妊娠初期令人难堪的反应。在起床前做升高血压医疗体操,冷、热水交替淋浴可以使血压康复正常。

- 经常性的尿频也是很累赘的,但这是无害的妊娠反应。晚上睡前少喝水,这样孕妇就不会夜里频繁醒来。但建议白天多喝水、多上厕所,因为孕妇和孩子都需要补给足够的水分。

- 乳房发胀、乳头敏感是许多孕妇的初期妊娠反应。舒适、合体的文胸,薰衣草热水浴和薰衣草精油按摩都会给您带来意外的效果。将文胸罩住乳房并将乳房托住,但无论如何不要太紧。在今后的几个月里您或许得



不断更换新的文胸。不要考虑省钱,为保持您的体形,好的文胸比最美的孕妇装更重要。

- 许多孕妇在第一阶段接近尾声时会感到小腹反射性疼痛。子宫这时已经固定在骨盆的许多连带和骶骨上。子宫生长使得连带拉长,产生疼痛。通过伸展运动或者按摩可以缓解这些妊娠反应。

- 妊娠初期出血不是个别现象。少量出血无大碍,这是因为体内的性激素还没有很好地调整到位,往往会按月经周期出血;但大量出血则是中止妊娠的信号。孕妇并没做错什么,而是在这样一种综合性的阶段里有某些东西出错了。孕妇无论如何都要去看医生或助产士,向她们咨询、求助。

慢慢地到了该关心参加产前培训班的时候了。如果你到某个助产士那里进行过围产期检查,那很自然地可以通过这个关系参加培训班。

4到6个月 舒适阶段

在第二阶段大部分孕妇都感觉舒适,她们享受孕期的喜悦。大致在18周时,可以感受到胎动,比如腹内轻轻的颤动。再往后就



是孩子时而抚摸,时而拳打脚踢,如果是第二胎或者第三胎,那感觉胎动的时间会更早。

- 水肿,主要是腿部水肿。大多数孕妇的水肿是妊娠反应加重的表现。原因很简单:孕妇的血管比平时长,血管收缩时供血不足,同时腹部还在不断生长。两者共同给神经系统不断加压。避免长时间站立,时不时将腿高搁,尽可能穿护腿袜,这些都有助于缓解症状。

- 许多孕妇还会静脉曲张。有效的方法是:经常将腿高搁,减轻压力。尽可能地穿合适的护腿袜。此外还要将定期做腿部操纳入自己的日程计划。使用特定的按摩油和冷热水交替淋浴可以舒筋活血。

- 可以通过摄入利于通便的食品来对付痔疮。冷水坐浴或者冷敷可以缓解痔疮带来的疼痛。有意识地做骨盆操有利于促进血液循环,使痔疮痊愈。

- 小腿肚痉挛是许多孕妇夜里常见的难题。增加食品中镁的含量(比如杏子、杏仁,不同品种的蔬菜)和做专门的伸展操十分有帮助。

- 孕妇总是抱怨胃灼痛,因为孩子越大,就越压迫孕妇的胃。也是由于性激素引起胃括约肌张力减弱的缘故。要少吃辣、少喝咖啡等。少吃多餐养胃,特别是睡前不要多吃。一个简单有效的方法是睡觉时或者休息时将上身抬高,或者干脆将席梦思垫高。还有许多不同的常用土方:如一茶匙芥末或者药,

适当地运动锻炼

作者:伊纳斯·阿尔布雷希特-恩格尔
曼弗雷德·阿尔布雷希特

只要孕妇感觉无恙,就可以继续进行几乎所有的运动项目,但深海潜水、高于2000米的大运动量和隐含重大伤害危险的体育项目,以及您自己不想进行的体育运动除外。游泳、舞蹈、跳肚皮舞、瑜伽等项目特别适合早期的孕妇。

享受两人世界



作者：伊纳斯·阿尔布雷希特-恩格尔
曼弗雷德·阿尔布雷希特

在第6到第7个月时，许多夫妻还愿意外出旅游。这无大碍。但在妊娠期间不应该做长途旅行，或去有疫病的地区。无论如何都不要过度劳累或远距离旅游，也不要到炎热的地区和做远距离飞行。

一杯牛奶、茴香茶、马铃薯汁、去皮的杏仁等。还可以通过品尝所有酸的食品，找出适合您口味的。

即便孕妇在这段时间感到舒服，还是要注意休息，特别是要调换到适合孕妇的工作岗位。原则上要避免长时间站立。现在可以参加分娩培训班了。

最后3个月 负重时期

每个孕妇的怀孕妊娠反应各有不同。并不是每个孕妇都会经历我们所说的一切。同时有些反应我们根本就没提到。很好地克服怀孕反应，是因每个人的需求、问题和愿望而异的。

在孕期的尾声，大约是32~33周，要关心孩子的状况，即胎儿的头部（头位）或者臀部（臀位）是否入盆，是否“朝下”。医生或者助产士可以用手触摸这些部位来检查。如果不确定，还可以通过做B超来检测胎儿的详细情况。胎儿正常的头位对顺产是最理想的。如果胎位不正，助产士了解一些不同的方法，（特定的体位、针灸等）或许可以使胎儿转到理想的位置。

如果您为了给不断增大、加重的腹部提供力量而不得不挺着“将军肚”行走，就会出现骶骨反应。即便是从怀孕初期就做脊椎操也不能完全避免它的发生。现在您

得注意正确地上举或负重姿势，将定时做操作为日常生活的必不可少的内容。按摩、使用樱桃核枕头或者洗热水澡，放松一下，都很有帮助。

● 便秘是此时多数孕妇的难题。孕妇的肠子随着胎儿增大，被挤到一边，蠕动更加缓慢。务必要注意增加富含纤维的食品（如大量水果、蔬菜、全麦食品、麦片等）。大量饮水；每天散步。亚麻籽和水、乳糖、苹果醋等混合有助于治疗顽固性便秘。

● 孕期尾声的问题是睡眠。由于腹部受到影响，孕妇无法舒适地躺卧。孕妇想卧床休息时，胎儿正好在肋骨部位。外加一个枕头或婴儿枕头，孕妇就可以躺得更舒服。如果胎儿是个淘气的孩子，踢疼您了，您可以通过交谈、或者腹部按摩和他建立感情。

● 分娩日期临近，随之而来的恐惧和害怕会影响孕妇的睡眠，这很正常。和医生与助产士交谈，或者在产妇培训班上讨论这个话题也可以使多数孕妇放松。睡前喝上一杯安神茶有助于睡眠。

● 宫缩（产前阵痛）经常出现在孕期的最后一周。腹部变硬，您可以感觉到一阵阵轻微的、撕拉似的疼痛。每天出现10次这样



现在您还有时间

作者：伊纳斯·阿尔布雷希特-恩格尔
曼弗雷德·阿尔布雷希特

- 事先将所需的食品烹饪完毕，进行冷冻，储存妥当。
- 将要邮寄的出生贺卡准备好。
- 将电脑、书柜清理一遍。
- 去看电影、听歌剧、和朋友聚会等等，这样不会觉得最后的时间过得这么慢。



的疼痛都是正常现象，表示子宫在“运动”。如果宫缩频率加快，就有必要联系医生或者助产士了。然后会有长时间的间隙。对大多数孕妇来说，这时孕妇和产妇保护法开始奏效了。

大多数孕妇自预产期前4周开始有下坠疼痛，疼痛有规律，一般持续1~3小时，疼痛较厉害。不论您是否感觉到这种疼痛，您肯定会突然发现您的腹部变形了，呼吸顺畅了，因为胎儿入盆处于将出生状态了。

只有少数胎儿（约4~6%）是按期分娩的。提前或推后两周都属于正常现象。一旦超过预产期，要及时地、经常性地、进行临产前检查。

两人的营养



作者：夏娃·玛利亚·施罗德

时至今日，人们还是认为，在孕期孕妇吃的是两个人食量，即双倍的量。这其实是误解。实际上孕期的能量需求仅仅上涨了11%。这其中100%上涨的首先是孕妇自己的营养需求（维生素、矿物质）。最缺的不是营养，而是合理的营养搭配。合理的营养搭配是：少而精！

能量需求和体重

如果一个从事非重体力工作的年轻人（非孕妇），每日需要摄入的能量为2300~2400大卡。而一个孕妇的额外需求是255大卡。这很容易就做到。因为一片奶酪面包、一块糕点，或者一小块沙拉布丁就含有255大卡的热能。结论是：“吃两个人的量”不等于“两倍的量”。怀孕期间，体重不断增加，与此相应的能量摄入最好是缓慢增加。在最初的几周和几个月内最好让体重呈缓慢上升的趋势。在孕期的中期最好每周增加体重300克。自第6或第7个月开始，每周增加500克。如果准妈妈孕前体重正常的话，那么到分娩时体重应该大约增加10~12公斤。

增加的重量如此分配

胎儿	3300 克
子宫	900 克
胎盘	650 克
羊水	800 克
乳房	400 克
血液	1250 克
水分组织	2000 克
脂肪	1700 克
增加总重量	约11000 克



超重的孕妇应该尽可能地控制体重增加。因为孕妇超重或体重增加过快会增加诸如高血压等孕期疾病的风险，并且对胎儿发育不利。

如孕妇此前过于消瘦，那么增加几公斤体重有助于胎儿发育。但根据经验，明显地超过推荐的体重增长速度，极易导致胎儿体重过轻，个头过小，并常常导致难产。

您现在需要的营养

蛋白质

怀孕期间（第4个月开始）孕妇对蛋白质的需求量由每天48克上升到58克。母婴摄入蛋白质的最佳匹配是至少有一半是植物蛋白，其余的来自瘦肉型动物蛋白。在粮食作物中（全麦），尚未脱壳的稻麦、谷类食品、蔬菜、马铃薯和硬壳干果富含高质量的植物蛋白。牛奶、乳制品、瘦肉、鱼类和蛋类都富含动物蛋白。

脂肪

脂肪的摄入通常不应该超过能量摄入的30%。怀孕期间，自第4个月开始允许达到

减少脂肪摄入量的建议

- 饮用牛奶和乳制品（酸奶、奶酪）时选择低脂品种（脂肪等级为30%）。
- 去除肉和火腿的肥肉部分。
- 购买低脂香肠和切片香肠。
- 舍弃鸭、鹅和鸡的皮。或者在煎、炸之前或煎炸时反复刺禽类的皮，让脂肪溢出（但此后不要用溢出的脂肪做汤汁）。
- 少用烹饪油，少量涂抹烧烤用油。
- 使用不沾油的炊具（不粘锅、烤炉锡纸、烧烤玻璃锅）。
- 鸡蛋的蛋黄中富含脂肪和胆固醇，蛋白不含脂肪。
- 撇去汤汁中的油脂（放在冰箱里冷却，然后撇去或者用滤纸或厨用纸吸取热汤汁的浮油）。
- 不用食油或者色拉油，而是用酸奶、柠檬汁和香菜拌色拉。
- 油煎的食品用厨用纸吸油。
- 避免食用核桃和鳄梨。
- 避免食用煎炸的食品。

35%，也就是每天不得多于70~90克。

对孕妇来说，正确地选择比脂肪过剩更重要。脂肪酸的搭配是起决定性作用的。有一种不饱和脂肪酸对我们的生命至关重要。此外含有脂肪的食物还供给我们维持生命的溶于油脂的维生素A、维生素D、维生素E和维生素K。完全脱离脂肪是不可能的。



烹饪时要交替使用不同的食油，如向日葵油、橄榄油、植物胚胎油、菜油和蓟草油。餐桌上也得变换使用植物黄油和动物黄油。海鱼富含高营养的不饱和脂肪酸（ $\Omega-3$ 脂肪酸）。这对孩子神经系统、视网膜和大脑的发育非常重要。另外，硬壳类植物脂肪也比较实惠（比如可可核脂肪、棕榈核脂肪）以及动物食品中的饱和脂肪（比如含脂肪的肠类食品）。

还有一个建议：在瘦肉型、低脂的肉类、鱼类和乳制品中富含大量的蛋白质。如果您喜食低脂奶酪，那既满足了您日益上升的蛋白质需求量，同时又获得了珍贵的热量。

碳水化合物

您每天的能量预算中碳水化合物的含量至少要达到50%。您和孩子的最佳选择自然是营养丰富的碳水化合物。含有碳水化合物的食品常常也含有其他的辅助营养物质，如矿物质、维生素和植物纤维。辅助营养物质

含量最高的有全麦面包、燕麦、水果、蔬菜、荚果、马铃薯和色拉。这其中植物纤维可以治疗令许多孕妇苦不堪言的便秘。不含碳水化合物的如糖、面粉、糕点、甜食或者软包装饮料是例外。

维生素和矿物质

孕期和哺乳期的食物中必须含有丰富的维生素和矿物质。这时确实要想到是“吃两人的量”。由于孕期食物的摄入量要适度增长，所以孕妇应该有目的地选择食品，必须满足不断增长的营养需求。

- 准妈妈不可缺少维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₆和叶酸以及矿物质铁、钙、碘和镁。极少数情况除外（比如叶酸药片）。孕期中，孕妇对这些物质不断上涨的需求通常可以在丰富的、定量的食物中获得。

新的研究表明，特别是在妊娠初期，母体缺乏叶酸，危害胎儿大脑和脊椎（如神经中枢瘫痪、脊柱裂）的风险也随之上升。所以提供足够的叶酸特别重要。医生会建议提早补充药剂。尽可能在受孕之前（想怀孕的妇女停止避孕时），在怀孕检查为阳性后直接补充。由此可以迅速降低婴儿的生理缺陷风险率。

矿物质和微量元素

从某些方面来说，怀孕期间孕妇对这类生命所需的基本元素和调解元素的需求急速增加。一旦缺乏这类元素，会造成肌体组织生长障碍，直接危害母亲和将要出生的孩子。

- 在妊娠期间必须摄入足够的铁元素。在肉类、蛋黄和内脏中含有丰富的铁元素。但后者每个月最多只能吃两次，坚决别吃肝脏。另外全麦麦片、全麦面包、马铃薯、杏、菠菜、黑醋栗等都富含有利于肌体健康的铁元素，同时要食用肉类。维生素C帮助吸收食物中的铁元素。另外医生会根据您的情况

