



健康护理、智力培养、情商启发  
0-3岁快乐成长全知道

# 金牌宝宝 · 养育全书



张华 编著

*Jinpai Baobao  
Yangyuquanshu*



 中国纺织出版社



健康护理、智力培养、情商启发  
0—3岁快乐成长全知道

# 金牌宝宝 养育全书



张华 编著

*Jinpai Baobao  
Yangyuquanshu*



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

宝宝能否拥有一个强健的体魄,身心能否健康的成长,与妈妈的细心呵护、精心照料是分不开的。本书主要分为健康、智力、情商三大部分,针对孕期及0~3岁宝宝的生理阶段进行分析,为妈妈们提供婴幼儿健康护理、智力培训、快乐成长全面指导。结合医学、教育学、心理学及营养学等学科知识,以深入浅出的语言、生动易学的实践方法,帮助妈妈轻松养育21世纪的“金牌宝宝”。

## 编 委 会

张艳波 张 娟 张艳军 邢永新 郑微微 李 瑶  
李晓昆 李 聪 郑 莉 卢 杨 王 涛 孙燕敏  
鲁 文 张 昭 侯 雪 王 荣

## 图书在版编目(CIP)数据

金牌宝宝养育全书 / 张华编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5064-4651-8

I. 金… II. 张… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第153215号

---

责任编辑: 胡成洁 特约编辑: 徐屹然 责任印制: 刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

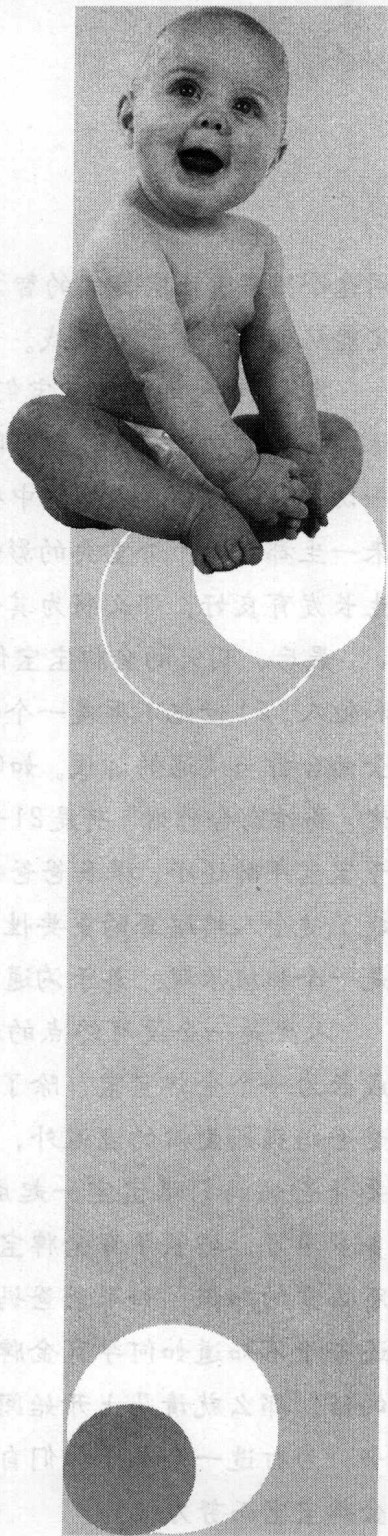
开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 316千字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

# 前言



伴随着人类生活物质极大丰富和技术的不断创新,21世纪已经成为一个处处充满竞争和挑战的世纪。在竞争和挑战中,必定会有输赢,而金牌永远是对胜利者最高的褒奖。竞争和挑战让人们学会不断超越自身的局限,勇于追求更高、更远的目标。越来越多的父母在孕育新生命时,也莫不如此,他们希望自己的宝贝能够超越常人,在各方面能够遥遥领先于其他宝宝,成为名副其实的金牌宝宝。

那么究竟什么是明天的金牌宝宝呢?拥有哪些特质才能让宝贝在未来的竞争中永远遥遥领先呢?

首先,明天的金牌宝宝们必须智力发育良好,有一个聪明的头脑。21世纪的竞争,很大程度上是聪明才智的竞争。0~3岁是人一生中智力开发的黄金时段。依据现代教育理念,智力包括语言能力、数学能力、逻辑能力、感知能力、运动能力、观察能力和社会能力等。如果能够很好地利



用这个阶段，让宝贝们的智力得到很好的培养和开发，那么宝宝们就一定能从容应对未来的挑战。

其次，明天的金牌宝宝们还必须身体发育良好，拥有强健的体魄。身体是一切成功、幸福的基础和源泉。万丈高楼平地起，没有健康的身体，一切都将是镜中之花，空中楼阁。而婴幼儿时期身体的健康程度，对未来一生都有着十分重要的影响。如果在0~3岁期间，宝贝们的身体能够生长发育良好，那么将为其一生的健康打下坚实的基础。

最后，明天的金牌宝宝们还必须人格发育完善，能够学会善待自己与他人。21世纪不再是一个单打独斗、个人英雄的时代，而是一个强调全面合作与沟通的时代。如Google亚洲总裁李开复就认为，“高效能沟通者、高情商合作者”将是21世纪最需要的人才。在0~3岁这个阶段，由于宝宝年龄还小，很多爸爸妈妈们在注重宝宝智力开发的同时，往往忽视了健全人格培育的重要性。其实，除了聪明健康外，金牌宝宝更应该是一个积极乐观、善于沟通的EQ高手。

人生是一个没有终点的旅程。要宝宝们在生命的发端领先于他人，成长为一个金牌宝宝，除了需要爸爸妈妈们爱心的浇灌外，还需要爸爸妈妈们跟宝宝一起成长，多多学习，增长孕育金牌宝宝们所必需的知识。如果爸爸妈妈们还苦于不知道如何孕育金牌宝宝的话，那么就请马上开始阅读本书，为打造一个属于你们自己的金牌宝宝而努力吧！



# 目录

## Contents



### 第一篇 健康金牌

#### 第一章 预约健康宝宝，妈妈孕期怎么做 ..... 2

##### 第一节 孕前准备要做好 ..... 2

1. 八种准备你做好了没 ..... 2
2. 受孕前的体质调理 ..... 5
3. 孕前运动益处多 ..... 8
4. 选择最佳受孕时机 ..... 12

##### 第二节 科学饮食，悉心准备 ..... 16

1. 孕妇饮食宜忌 ..... 16
2. 留心生活中的每一个细节 ..... 23

##### 第三节 产检与分娩 ..... 27

1. 为什么要定期产检 ..... 27
2. 了解分娩的方式 ..... 30

#### 第二章 0~1岁：宝宝出生了，呵护婴儿怎么做 ..... 37

##### 第一节 喂养与看护 ..... 37

1. 母乳喂养最健康 ..... 37
2. 转奶期与辅食的添加 ..... 40
3. 日常看护的注意事项 ..... 43
4. 帮宝宝顺利度过“特殊时期” ..... 52
5. 防止意外伤害 ..... 57
6. 培养宝宝健康的生活习惯 ..... 58

##### 第二节 疾病与健康 ..... 62

1. 婴儿的常见疾病 ..... 62
2. 多观察是防病的基础 ..... 68



|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 3. 勤体检保证宝宝健康 .....                  | 71         |
| <b>第三节 健康环境很重要 .....</b>            | <b>77</b>  |
| 1. 影响宝宝健康的因素 .....                  | 77         |
| 2. 如何营造健康的生活环境 .....                | 78         |
| 3. 不容忽视的细节 .....                    | 81         |
| <b>第三章 1~3岁：宝宝长大了，照顾幼儿怎么做 .....</b> | <b>87</b>  |
| <b>第一节 必不可少的营养要充足 .....</b>         | <b>87</b>  |
| 1. 孩子需要哪些营养 .....                   | 88         |
| 2. 怎样保证孩子的营养 .....                  | 89         |
| 3. 药补与食补 .....                      | 94         |
| <b>第二节 适度运动有益成长 .....</b>           | <b>98</b>  |
| 1. 为什么说运动有益于孩子的成长 .....             | 98         |
| 2. 户外运动与室内游戏 .....                  | 99         |
| 3. 如何掌握运动的“度” .....                 | 104        |
| 4. 如何确保宝宝户外安全 .....                 | 106        |
| <b>第三节 接种疫苗与健康档案 .....</b>          | <b>109</b> |
| 1. 接种疫苗的时间与种类 .....                 | 110        |
| 2. 建立孩子健康小档案 .....                  | 111        |



## 第二篇 智力金牌

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>第一章 0岁以前：妈妈预备！孕期为宝宝聪明打基础 .....</b> | <b>114</b> |
| <b>第一节 胎儿脑发育 .....</b>                | <b>114</b> |
| 1. 孩子的“聪明”从何时开始 .....                 | 114        |
| 2. 认识胎儿的脑发育 .....                     | 117        |
| <b>第二节 正确而有效的胎教 .....</b>             | <b>120</b> |
| 1. 胎教的方法 .....                        | 120        |
| 2. 胎教环境 .....                         | 128        |
| <b>第三节 让准爸爸参与胎教 .....</b>             | <b>131</b> |

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| 1. 为什么要让准爸爸参与胎教 .....                    | 131        |
| 2. 准爸爸如何参与胎教 .....                       | 133        |
| <b>第二章 0~1岁：赢在起跑点！婴儿教育很关键 .....</b>      | <b>135</b> |
| <b>第一节 您的宝宝聪明吗 .....</b>                 | <b>136</b> |
| 1. 新生宝宝的智力情况 .....                       | 136        |
| 2. 新生宝宝的智力发育阶段培训 .....                   | 140        |
| 3. 给新生宝宝做智力训练要讲究技巧 .....                 | 147        |
| <b>第二节 如何进行启蒙教育 .....</b>                | <b>150</b> |
| 1. 认识宝宝的脑发育与注意力 .....                    | 150        |
| 2. 训练宝宝的感官能力 .....                       | 151        |
| 3. 让宝宝尽快说话有秘诀 .....                      | 154        |
| 4. 宝宝的记忆训练 .....                         | 157        |
| 5. 益智的亲子游戏 .....                         | 159        |
| <b>第三章 1~3岁：打好一生的基础！孩子的正式学习开始啦 .....</b> | <b>179</b> |
| <b>第一节 如何做好幼儿的智力教育 .....</b>             | <b>179</b> |
| 1. 把握孩子的成长特点 .....                       | 180        |
| 2. 孩子智能开发实施有技巧 .....                     | 184        |
| 3. 寓教于乐：在运动与游戏中学习 .....                  | 185        |
| 4. 培养孩子的各种能力 .....                       | 187        |
| <b>第二节 不要这样做！早教的禁忌 .....</b>             | <b>195</b> |
| 1. 揠苗助长要不得 .....                         | 195        |
| 2. 什么知识孩子不宜过早学习 .....                    | 197        |
| 3. 学习环境的宜忌 .....                         | 202        |



## 第三篇 情商金牌

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>第一章 0岁以前：快乐妈妈，快乐宝宝 .....</b> | <b>206</b> |
| <b>第一节 做好当妈妈的心理准备 .....</b>     | <b>206</b> |
| <b>第二节 不要把不快乐传给宝宝 .....</b>     | <b>210</b> |



|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 1. 准妈妈的情绪对胎儿的影响 .....               | 210        |
| 2. 做好孕期心理建设 .....                   | 213        |
| 3. 分娩前如何快乐待产 .....                  | 216        |
| <b>第二章 0~1岁：我不会说话，但是我有感情 .....</b>  | <b>220</b> |
| <b>第一节 怎样与宝宝交流 .....</b>            | <b>220</b> |
| 1. 听懂宝宝说话 .....                     | 220        |
| 2. 让宝宝明白妈妈的话 .....                  | 224        |
| <b>第二节 了解婴儿的情绪与心理 .....</b>         | <b>227</b> |
| 1. 宝宝也有情绪 .....                     | 227        |
| 2. 情商高，智商更高 .....                   | 231        |
| 3. 宝宝的爱“美” .....                    | 234        |
| 4. 宝宝的心理疾病 .....                    | 237        |
| <b>第三章 1~3岁：3岁看老，性格的养成很重要 .....</b> | <b>240</b> |
| <b>第一节 亲子依恋 .....</b>               | <b>240</b> |
| 1. 什么是亲子依恋 .....                    | 240        |
| 2. 生活中的亲子交流 .....                   | 244        |
| 3. 不要让孩子过分“恋母”或“恋父” .....           | 247        |
| <b>第二节 情绪发泄与不良情绪 .....</b>          | <b>250</b> |
| 1. 学会积极控制情绪 .....                   | 251        |
| 2. 孩子的情绪发泄 .....                    | 254        |
| 3. 帮孩子排解不良情绪 .....                  | 258        |
| 4. 遇到“问题”孩子怎么办 .....                | 262        |
| <b>第三节 性格的养成 .....</b>              | <b>266</b> |
| 1. 帮助孩子自立 .....                     | 266        |
| 2. 培养孩子的自信 .....                    | 268        |
| 3. 注意培养孩子的自尊 .....                  | 273        |
| 4. 帮助孩子树立道德观 .....                  | 274        |
| <b>附录一 0~3岁幼儿身体发育水平对照表 .....</b>    | <b>277</b> |
| <b>附录二 0~3岁幼儿智力发育水平对照表 .....</b>    | <b>279</b> |

# 第一篇 健康金牌

## 【妈妈的话】

可能因为我是巨蟹座的吧，特别喜欢孩子。我想有个宝宝，自己的宝宝，很可爱地每天叫着我妈妈，流着口水，傻傻地对我笑。我不奢求他多么与众不同，只要他健康快乐，能够摘取“健康金牌”。

可是我究竟该怎么做才好呢？在宝宝出生前，我需要做些什么才能“预约”一个健康宝宝呢？宝宝出生了，我要怎么评估宝宝的健康状况呢？宝宝成长的过程中，我又该如何细心照料呵护他，才能让他健康茁壮成长呢？谁能告诉我怎样才能成为一个称职的好妈妈，帮宝宝摘取“健康金牌”呢？

拥有一个健康、活泼的宝宝是每位父母共同的心愿。我们的国家也一直在提倡“优生优育”。“优生”的目的，就是为了提高、优化新生儿的“质量”，但优生的前提是要优孕。有计划性的怀孕，不但可以高质量地受孕，生一个优质的宝宝，更可以使夫妻双方调整好心态，轻松迎接新生儿的到来以及由此产生的一系列“麻烦”。

苍天大树的长成，离不开园丁的细心灌溉；宝宝的健康成长也离不开爸爸妈妈的精心呵护。具体到每一对夫妇，很多人都会有不同的困惑：爸爸妈妈都很健康，为什么宝宝却拥有某种先天性疾病呢？为什么有的宝宝看起来比我的宝宝健康活泼呢？宝宝挑食，营养不良，我该怎么办呢？

不可否认，遗传对宝宝的健康状况有一定影响。但这些问题背后却大有学问。如果父母——特别是妈妈——可以从决定要一个宝宝的那一刻开始，就多加注意、勇于实践、不断坚持，那么就能够为宝宝的健康打下一个良好的基础，使宝宝赢得“健康”这场大比拼的几率提高很多。

**妈妈们，加油！带领宝宝向健康金牌发起挑战吧！**



## 第一章

# 预约健康宝宝，妈妈孕期怎么做

### 【开篇故事】

有一对夫妇，为了生一个健康宝宝，他们专门去医院咨询了医生。医生给出的建议是：丈夫必须戒烟戒酒，夫妻俩还要一起去医院做个身体检查。结果没想到，丈夫还真被查出是乙肝病毒携带者。可他平时并没什么症状，如果不进行检查根本不会知道。这使他们感到很万幸，不然很可能会怀上不健康的宝宝。

事实上，要想预约一个健康的宝宝，准备工作可一点也马虎不得。就拿乙肝病毒携带者来说吧，最好推迟生育，以免体力及精力损失而加重病情。即使肝功能正常后，精液中仍可能携带病毒。因此，必须让配偶也注射乙肝疫苗，等到产生抗体后方可考虑怀孕。而且今后，需要在医生的密切观察及指导下选择好的生育时机，避免造成乙型肝炎的“父婴传播”。

## 第一节 孕前准备要做好

世界卫生组织报告抽检结果表明，即使在孕妇各种检查、诊断结果均为正常的情况下，仍会有2%的胎儿出生后，会出现某些方面的异常问题。因此，对于准备怀孕的女性来说，如何在怀孕前做好有计划的准备工作，实在是一个不得不引起重视的问题。

### 1. 八种准备你做好了吗

也许你和你的他正在计划要个健康聪明的宝宝，可又苦于不知从何做起。那么现在你通过对生活方式的一些改变，就可以尽可能地给你的宝宝一个良好的开端。

#### (1) 改善你的饮食。

学会吃一些你真正需要的食物，也就是说一天至少三餐均衡的饮食，这些饮食由能提供健康身体所必需的维生素和矿物质的四大类食品构成。其中对健康孕妇最为重要的两种营养素就是钙和叶酸。别忘了坚持喝牛奶、吃柑橘类的水果、深绿色

叶子的蔬菜、坚果、豆类、带皮的谷物、强化面包和谷类等。

#### (2) 达到一个健康的体重。

身材偏胖的你一直希望减轻一点体重吗？是时候了！怀孕时是接近推荐体重的最佳时机。从选择低脂、高纤维的食物开始，要注意，配合平衡膳食还要有适当的运动，使体重以每周0.5~1千克的速度安全地减少。如果你的体重低于正常，那么就要多长些肉！研究者发现，低体重的母亲有分娩低体重儿的倾向。

#### (3) 开始补充维生素。

健康人在摄取均衡饮食的情况下是不需要维生素补剂的。产前补充维生素是为了保证孕妇获得足够的几种重要的维生素和矿物质。其中位列第一的是叶酸——种预防胎儿发育过程中神经管畸形的B族维生素。

在你打算怀孕的前3个月，每天就要补充400毫克叶酸。据美国科学家最新发现，准妈妈体内叶酸缺乏是造成早产的重要原因之一。胎儿很需要叶酸，它具有抗贫血的功能，能有效地降低发生胎儿神经管畸形的几率，还有利于提高胎儿的智力，使新生儿更健康、更聪明。

#### (4) 制定(并坚持)一个健身计划。

一个好的、均衡的健身计划可以提供三方面重要的益处：耐久力、力量和柔韧性，这是你应付日复一日的母亲生活压力所需要的。至少应在怀孕前3个月开始健身，这可以使你在怀孕期更容易保持活跃的生活方式，更轻松地度过孕期生活。健身运动包括跑步、散步、游泳、骑自行车和有氧运动等。但是，其中有些运动相当激烈，不能在怀孕早期选择。所有上述的运动，你都要缓慢的开始，而且要适量，不要让你的身体太疲劳。

#### (5) 停止酗酒、吸烟和摄入毒品，谨慎用药。

众多研究表明，酗酒、吸烟、摄入毒品与低体重儿、流产、AIDS及产后的行动障碍有着密切关系。一般人都知道，女性在怀孕前的两到三个月和怀孕期都不能随使用药，孕育下一代是夫妻双方共同的责任，男性用药也必须谨慎，一些常见的药物，如红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星等抗菌消炎药都有可能干扰精子的形成，影响受精能力。因此，在计划怀孕前，夫妻双方都要停用药物，或在医生指导下用药。此外，有吸烟和饮酒习惯的夫妻双方还应提前3~6个月戒烟、戒酒。

#### (6) 减少环境中的危害。

某些工作可能对你和你的宝宝有害。如果你经常并有规律地整天站着、长时间飞行、或暴露于化学或放射性物质中，你应该考虑做一些工作调整。研究表明，此类工作都不利于孕育优生儿。



### (7) 停止使用避孕药。

如果你一直用避孕药,建议你应该在停用几个月之后再怀孕。因为你的月经周期恢复到正常还需要一些时间。如果你的怀孕是在服用避孕药期间,请立即停药并告诉你的医生——因为这有很小的可能(小于0.5%)会损伤到胎儿。

### (8) 其他需要准备的方面。

想怀孕就要给自己预留出至少一年的时间做准备,这包括身体、心理、经济等多方面的准备。在这段时间内,你要多留心周围新生宝宝的父母,从他们身上总结出以后你们可以用到的方法和经验,还可以了解一下你和他在孕前还应该准备些什么。同时,要当爸爸妈妈还要先调理好身体;如果可能,准备好需要的钞票。当然,这一切都不是说做就立即能做好的,它需要一段时间,需要你投入一些精力。

除了生理上和物质上的必要准备外,还要调整好心态,做好迎接新生命的心理准备同样至关重要。作为丈夫不但要接受妻子在形体上和情绪上的改变,更要承担平时由妻子做的一些家务劳动,这时需要做丈夫的付出超常的耐心和精力。女性则要以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来,以愉快、积极的心态对待孕期所发生的变化,完成生育的重任,这些心理准备是夫妻双方都要做好的。丈夫充分的心理准备可以帮助妻子顺利度过孕期的每一阶段,妻子健康的心态可以为孩子的成长发育奠定良好的基础。在你决定要一个孩子之前,你和你的爱人考虑好即将要从事的事情是非常重要的——因为你们做的决定将会改变你们的一生!

此外,一旦你计划怀孕,尤其是第一次怀孕,首先应在计划怀孕前3~6个月期间到医院做全身健康检查,由专业医生评估现在你是否适合怀孕。如果你曾经流产过,则应在流产后调养休息半年再怀孕。孕前接受检查及咨询,不但可以让准妈妈在最健康的情形下孕育下一代,也可以事先知道是否要做特殊的产前胎儿诊断。如果被确认有家族病史的话,也要提早找出解决方案,从而及时保护宝宝的健康。

你还应当根据自己的健康状况、需要、经济条件、居住地点及医院所提供的医疗服务水平,为自己选定一家孕期保健和分娩的医院。一定要去正规大医院或正规专科医院,还要注意了解比较医院妇产科的医疗和服务水平,其是否提供人性化的孕期和围产医疗保健服务。前辈的经验当然很宝贵,但“百闻不如一见”,还是自己亲身体验一下来的真切!

养育宝宝的过程,往往离不开家人、朋友、社会上一些机构的帮助。当你遇到麻烦和困难时,他们会给你帮助。当你感到失落时,会从他们那里得到安慰。在不能忽视和你的他之间感情交流的同时,还要和父辈保持密切的联系。你还可以参加一些专门为准妈妈开设的学习班,一般一周一次课程,那是一个充满关爱的集体,

在那里你能结交不少妈咪朋友，找到解决问题的妙方。

### 【妈妈注意】治好牙周病再怀孕

孕妇如果患有牙周病并不加治疗，那么她便可能生出一个体重不足的婴儿。患有牙周病的孕妇即使嚼一个苹果或刷刷牙，也会损伤牙龈，使细菌和细菌的毒素有可能进入血液循环。它们通过释放毒素到孕妇的血液中，进入胎盘，使胎儿的生长速度减慢，阻碍胎儿发育。而且，这类感染会刺激孕妇，使孕妇体内产生一种容易导致流产的炎性物质，使子宫颈扩张，宫体收缩，妊娠子宫的内膜过早破裂脱落，引起早产。

因此，治好牙周病再怀孕是最明智的选择。另外，怀孕本身也可以导致并加重牙周病，孕妇应定期到牙科门诊做常规检查，平时坚持早晚两次用保健牙刷正确刷牙，及早预防和治疗牙周病，确保生育一个健康的宝宝。

## 2. 受孕前的体质调理

动物实验证明，受孕以前父母的健康是决定孩子体质强弱和健康发育的重要因素。中国的古代医学主张，“胎儿在母亲肚子里一天要胜过肚外一个月”，这其实就是最早的胎教理论观点。中国传统医学的孕前养生观就主张：妇女孕前要注意调理身、心两个方面。其身是指母亲的体质要健康，其心是指心理状态要好。传统中医学还主张孕前父母的五脏六腑要协调阴阳平衡，不可过与不及，要保证气血足。这里的五脏是指：肝、心、脾、肺、肾，包括人体的内分泌系统、呼吸系统、生殖系统，可见人体脏器的器质性疾病和功能性疾病对受孕都有严重的影响。因此夫妻准备怀孕时，应事先调理身心健康，即怀孕前要注意休息，保持精力充沛，节制烟酒。孕前调理不仅包括工作、生活上的调理，还包括夫妻房事的调理，即工作生活中不要劳累，房事也不要频繁。夫妻孕前心理上的调理更为重要，因为怀孕和生育是夫妻未来生活中的大事，孕前夫妻一定要心情愉快。孕前的身心调理是指夫妻双方共同的身心调理。

最近，经常会有许多受到良好教育的女性，去医院请教“孕前如何调理”的问题，她们希望尽量使自己更健康，希望能生出健康又快乐的宝宝。显然，“孕前调理体质”的观念已经越来越得到重视。那么究竟哪些女性孕前需特别调理体质呢？

### (1) 高龄、流过产、卵巢功能不良者。

妇女过了30岁，就倾向高龄产妇，尤其是35岁之后，正常妇女的卵巢功能衰退得更快。但如果无法提早生育，就要注意不要有人为的破坏，最严重的是堕胎或流产，这对女性生理结构及内分泌系统可能造成不可弥补的损失。



传统中医将小产与流产后的妇女，视同生过宝宝的体弱妇女，正常产妇坐月子要1个月，小产妇女则要百日（至少3个月）。当然，西方人连足月生产都不坐月子，但是西医认同让子宫休息两三个月再怀孕，尤其是已怀孕到四五个月才流产的妇女，最好间隔半年以上再怀孕，因为子宫需要更长时间来复原。传统中医文化讲究不失人性与合乎人情，由此可见对生命的珍重。

当女性的卵巢功能衰退很快，或素来卵巢功能不良者，一定要避免月经期间使用机械检查子宫。迫不得已，甚至必须做人工流产手术时，一定要找合格的医师，否则很容易将子宫内膜推向输卵管和腹腔中，使原本就已体虚气弱，手术后再加上气滞血瘀的体况，雪上加霜，导致不孕的机会大增，很可能会发生子宫内膜异位症。严重者会间接罹患巧克力囊肿、子宫肌瘤等。因此，此类人群，如果能够在怀孕前调理体质，将是明智之举。

## （2）性观念开放、生活习惯及居住环境不佳者。

常被忽视，却又很容易伤害妇女怀孕结构与功能的，是不知不觉养成的不良生活习惯，尤其是愈来愈开放的性观念，与性活动的频繁，诸如夫妻双方在此期间过性生活，常会增加子宫内膜异位的机会。因此男女双方在兴头上，一定要提醒彼此，不要太过激烈。有以上习惯，又想要怀孕的妇女，做好孕前调理，是至关重要的。

此外，不当的性行为还会使下体感染几率增加，而体质较差的妇女，即使性行为正当，但在不良环境下，也会伤及怀孕功能，如洗温泉、泡热水澡、酗酒、抽烟、长期暴露于辐射线以及在有毒化学药品环境下工作等，常见白带异常增多，就有可能演变成子宫发炎，甚至整个骨盆腔都发炎，还有可能影响脑下垂体及卵巢的正常分泌功能。以上状况发生越多的妇女，越需做好孕前优生，这不只是保障自己的生命健康，对孩子也是一种优养。因此，医生通常不建议未曾生育过的女性使用子宫内避孕器，因为这很可能造成盆腔炎感染及子宫颈闭锁不全，甚至造成不孕。

而晚婚、婚前工作忙碌、熬夜、曾跌打损伤或身心受过伤害的女性，也同样不该放弃孕前优生的机会。那么孕前调理究竟该在何时开始呢？一般自觉健康状况良好者，可在预定怀孕前3~4个月开始调理；若自觉健康状况不理想者，则当有半年至一年的调理期较为理想。新婚后在半年内一般不要怀孕。中国民间主张结婚即孕的观点是错误的。最好在调理前，请中医师就您的体质做好分析，并提出饮食建议。因为中医最重视“辨证论治”，强调因人而异。在孕前身心调理期间，还应该根据自己的身体状态和营养水平，制定专门的饮食计划，以保证将身心状态调整到最佳水平。

大量研究证明，孕妇有良好的饮食并有良好的营养水平，生产健康婴儿的几率便会大大增加。而营养不良的孕妇不仅容易在妊娠期间发生合并症，而且患其他孕期不良疾病的几率远高于营养水平良好的孕妇。一些年轻女性为了保持良好的形体而故意节食减肥，这种体质不利于怀孕，即使怀孕对胎儿的发育影响也是非常糟糕的。一些有不良饮食习惯的女性或者偏食的女性，其营养状况一般都不利于怀孕。所以孕前女性的营养摄取是非常重要的，正常的营养摄取，可以保证其有良好的身体状况，只有这样才有可能为怀孕和孕期的胎儿发育提供良好的营养基础。保证良好的营养摄取，主要是指：

- \* 食物种类要杂、要多，宜粗少细，要多吃原汁原味的无污染食物，要经常变化食物种类，不要偏食几种食物。

- \* 少吃或不吃刺激性食物，孕前和孕期一般不要饮茶、咖啡和酒。对目前市场多见的各类小食品及其经过加工的食物尽量少食或不食，原则上对各类烧烤食品要禁食，因为这些食物中多含有添加剂或激素。

- \* 不可暴饮暴食，以免影响健康。

- \* 多吃鱼虾、山药可增加受孕几率，有补肾、调节先天精气之作用。

生活习惯的优劣对于人的体质影响是非常重要的，有规律的生活习惯，可以保持良好而充沛的体力和精力，使人的精神饱满，身体健康。所以孕前一定要养成按时睡觉、按时起床、每天进行适当运动或体育锻炼的良好习惯，把身体状况调整到最佳状态。特别是在准备受孕期间，一定要保持良好充足的睡眠，睡眠的多少对人的身体状况和精力有较大影响。睡眠多少的掌握标准，与每个人的身体状况有关。一般来讲，只要做到睡足自然醒，醒后不觉得累就是最佳状态。从人体保健规律来讲，良好而高质量的生活容易使人的心情平静而愉快，精力充沛，不易患病。在这种体力精力状况条件下，能够提高受孕的几率，而且一旦怀孕，胎儿发育也比较健康。只有在良好身体条件下孕育出来的孩子才能够身体好、精神好。孩子出生后在良好生活环境的熏陶下，才能够培养出良好的性情。

“妒妇不孕”、“肝郁不孕”是中国古代医学对不孕病因提出的观点，其实这两条原因都是说人的情绪与怀孕有关。传统中医的“养心”理论，就是要人们培养良好而愉快的心情。“养心”说者容易做者难，因为人的心情受周围生活环境中许多条件的制约，再加上每个人的气质特点不同，要始终保持良好的心情确实不易。但既然打算要生育孩子，那么任何一对夫妇都没有理由不努力调整自己的心情。

曾经有一对夫妇婚后很长时间没有孩子，夫妻俩心情非常焦急，看病求医几年都不能怀孕。后来夫妻放弃了怀孕努力，领养了一个孩子，生活环境变得比较稳



定，夫妻俩的情绪也安定了，妻子有一天突然发现自己怀孕了，经医生和专家分析，夫妻俩之所以在领养孩子以后怀孕了，是因为心情的变化，使身体状况得到了调整，才保证了怀孕的成功。由此可见，培养和保持良好的心情确实是一门学问，不仅需要自我调节，更重要的还需要亲朋好友和家人的配合。

### 【妈妈注意】哪些病必须治愈才能受孕

女性带病妊娠，不仅对本人有害——病情加重，而且还会危及胎儿。不过，也并非所有的慢性病人都不能妊娠。因为，有些慢性病短时间不能治愈，但经过合理、恰当的治疗，待病情好转后，也可以妊娠。这些疾病主要有：

\* 贫血：贫血纠正以后才能受孕。

\* 高血压：在受孕前应把血压控制在允许的范围内，注意孕期检查，经常测量血压，并提防妊娠中毒症的发生。

\* 肾脏病：严重的肾脏病均不宜妊娠。症状较轻且肾功能正常者，经医生允许可以妊娠，但妊娠后也应警惕妊娠中毒症的发生。

\* 肝脏病：对于迁延型慢性肝炎，如病情轻微、肝功能正常，病人年轻，体质又好，经过适当治疗，也可以妊娠。但在妊娠后，应坚持高蛋白饮食和充分休息，加强孕期监护。

\* 糖尿病：一般情况下，糖尿病人不宜妊娠。但如属于轻型，不用胰岛素就可以控制住尿糖，体质也好，可以在正确治疗控制好尿糖和血糖的情况下受孕。孕后要加强产前检查 and 自我保健，饮食控制更应严格些，并要取得医生的指导。

\* 心脏病：所有的心脏病人必须经医生同意后，方可妊娠。有些心脏病人还需要应用一些药物，甚至必须在医院住院接受治疗和监督，不可大意，整个孕期应取得医生的指导。

\* 膀胱炎、肾盂肾炎：这两种是妇女常见病，必须经过彻底治疗，待治愈之后才能妊娠。

\* 阴道炎：霉菌性阴道炎会使胎儿在分娩过程中感染上霉菌。因此，患有霉菌性阴道炎的妇女，应在治愈之后再受孕。

### 3. 孕前运动益处多

宝宝的健康很大程度上取决于妈妈的健康。最近，哈佛公共卫生学院的研究人员对21765名女性进行了评估，这些女性在1990~1998年之间至少怀孕一次，共发现了1428例孕期糖尿病。该研究表明，在怀孕前经常进行身体活动的女性，发生孕期糖尿病的可能性较小；而怀孕前看电视越多的女性，其患糖尿病的危险就越