



中国优生科学协会

倡导读物

李崇高编

吉林科学技术出版社

准妈妈枕边书



轻松“调”出好心情

准妈妈枕边书

是国家最高级别学术团体

中国优生科学协会

- 本书为准妈妈提供孕产期保健知识
- 介绍孕期饮食营养知识
- 讲解孕期运动保健知识
- 孕产期保健知识

●中国优生科学协会倡导读物

准妈妈 枕边书

主编 李崇高



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

准妈妈枕边书 / 李崇高编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5384-3550-4

I. 准… II. 李… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第099315号

准妈妈枕边书



主 编: 李崇高

编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 张 俊 宋学军 刘超平
董 梅 湛先余 湛先霞 罗 凌 郭丽娟 王玲玲 徐帮学
孟祥娥 钱 浩 孙承钢 史文良 徐宪江

责任编辑: 宛 霞 王 皓

封面设计: 崔 岩

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635186 邮编 130021

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

720×990 16 开 21.5 印张 378 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3550-4

定 价: 29.80 元 (含 VCD)



前言



怀孕，是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，同时在这奇妙的280天，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。当被告知“恭喜！你怀孕了”时，你的心情如何呢？在喜悦的心情下，是否还存在着不安的情绪呢？怀孕、生产的确是一件大事，不安是理所当然的事。

从生命的最初形态受精卵开始，胎儿在母体子宫内经过10个月的生长发育，就会成为人类社会的一员。母亲要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月，280天的孕育历程带给年轻父母的不仅是一个惊喜，还有新一轮的操劳。保证母子平安是每一个家庭的心愿。每个准妈妈都希望小宝贝健康、聪明、又可爱！从此，心头上有了多少牵挂，生活中有了多少希望。然而，在这美丽动人的10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育亲小宝贝的生命历程？

如果各方面条件已经成熟，那就开始准备吧！怀孕前做好周全的准备会给妊娠创造一个好的开端。给家庭多增添一个成员，当然不能是草率上阵，准父母们在孕前这个起跑线上就该做好各项准备，让您的宝宝在出生时就站到更高的起点上。你现在的身体状况、心理状态、工作环境、生活环境、生活习惯都适合做妈妈吗？为了让你的身心以最佳的状态迎接新生命，你必须做好充分的准备。不用紧张，也不会麻烦，只要按照它来做，受孕过程就可以轻松开始了。

妊娠期内孕妇的身心会发生很大的变化，作为孕妇就要正视这些变化，要知道哪些事能做，哪些事不能做。您想生育一个健康的宝宝，在孕期就要保持生理、心理健康，使体重随孕月的增加而增长，饮食要多样化，多食新鲜蔬菜、水果，适量运动，杜绝不良因素，如吸烟、喝酒等。

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个让人既喜且忧的生理过程，准妈妈保持健康的心态是母婴健康的先决条件。充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，准妈妈关爱自己就是关爱孩子。

希望这本书能帮助所有准妈妈，从预约一位超级宝宝，到照顾自己与胎儿的身心健康、快乐，乃至增长智慧、爱心与EQ能力都给了您切实的建议。这不只是准妈妈可以参阅的书籍，而且所有准备孕育小宝贝的人，都可以从本书中，得到孕育小宝贝更大的力量与更深刻的观点。

编者

2007年7月

目录 contents



第一章 我和宝宝有个约会

♥ 是时候做妈妈了 12

- 从心理上准备好宝宝的到来·····12
- 给宝宝准备一个温暖的“窝”·····14
- 小宝贝需要些什么·····15

♥ 种下一粒小小的种子 17

- 妈妈的子宫——宝宝最初的摇篮·····17
- 如何抓住幸“孕”的尾巴·····18
- 受孕避开10个黑色时间·····20
- 5个恶魔让你做不成妈妈·····22

♥ 准妈妈的必修课：优生优育知识 24

- 什么年龄做妈妈最好·····24
- 30岁以后准妈妈须知·····25
- 父母的血型和宝宝的健康·····27
- 生男生女就掌握在自己手中·····28
- 遗传因素影响宝宝的IQ·····29
- 生下来就近视的宝宝·····30

宝宝长大了会像谁·····31

♥ 怀孕，不打无准备之仗 33

- 孕前检查：潮流or必须·····33
- 提前半年为宝宝准备营养·····35
- 准妈妈的药品“黑名单”·····37
- 适合孕前做的运动·····38
- 准妈妈，离宠物远一点·····39
- 绕开遗传病的雷池·····39
- 伤害宝宝的危险职业·····41
- 上班族准妈妈应警惕危险源·····42
- 孕前建好感染的“隔离墙”·····44

♥ 开始怀孕了 46

- 如何判断自己是否怀孕·····46
- 怀孕后的早期反应·····47
- 准妈妈的第一次产前检查·····48
- 预期宝宝将在哪一天降临·····50

第二章 美味孕期完全指南

♥ 每个月的饮食都有点不同 52

- “逐月养胎”大法·····52
- 怀孕早期的营养食谱·····53

- 怀孕中期的营养食谱·····55
- 怀孕晚期的营养食谱·····56

准妈妈需要的营养 57

蛋白质	57
碳水化合物	59
维生素，小宝宝的守护神	60
脂肪：宝宝大脑必需的营养	61
影响Baby的叶酸	62
微量元素，一个都不能少	63

准妈妈需要这些能干的食物 66

燕 麦	66
脱脂牛奶	67
酸 奶	68
瘦 肉	70
水 果	71
全麦食物	73
绿叶蔬菜	74
坚 果	75
豆 制 品	76

准妈妈的饮食雷区 78

咸味食物	78
------	----

油腻、刺激性食物	79
过敏性食物	80
方便食品	81
霉变食物	82
油炸食品	83
罐头食品	84
咖啡、茶、可乐	85

与这些饮食习惯“Say Bye” 87

贪吃冷饮	87
省略早饭	87
过食补品	88
偏食挑食	89
节 食	91
素 食	92
暴饮暴食	93

特殊准妈妈的饮食攻略 94

超重的妈妈	94
患糖尿病的准妈妈	95
贫血的准妈妈	96
得了妊高征的准妈妈	97

第三章 巧运动给宝宝真健康

给孕期的运动一个理由 100

准妈妈宜动还是宜静	100
运动对准妈妈的重要性	101
准妈妈的运动，一举两得	102

准妈妈的运动法则提醒 104

孕4个月内可多做有氧运动	104
--------------	-----

孕4~7个月可以加大运动量	104
孕8~10个月运动以慢为主	105

准妈妈的出行策略 106

准妈妈出游安全第一	106
准妈妈的衣食住行多留心	108
准妈妈要避免过度劳累	109

♥ 选择适合自己的运动 110

游泳帮助准妈妈顺产·····	110
准妈妈如何向散步要健康·····	111

做个阳光“孕”动的准妈妈·····	112
准妈妈的孕期健身操·····	113
准妈妈运动别出汗·····	114
准妈妈锻炼——四要四不要·····	115

第四章 怀孕第一月：种子在慢慢发芽

♥ 宝宝的第一个月：开始有了自己的一张小床 118

胎宝宝的成长·····	118
准妈妈的变化·····	119

♥ 怀孕一月的生活宜忌 119

准妈妈第一月应注意的问题·····	119
怀孕第一月准妈妈要怎么吃·····	120
只信任“久经考验”的药物·····	121
电热毯可能导致宝宝畸形·····	122

♥ 怀孕一月的健康提示 123

妊娠剧吐·····	123
尿 频 ·····	124
腰酸背痛·····	125
孕早期查查白带·····	126
战胜感冒全攻略·····	127

♥ 胎教进行时 129

给宝宝的最好教育是宁静·····	129
用一些真正有效的胎教法·····	130

第五章 怀孕第二月：慢慢适应了宝宝的存在

♥ 宝宝的第二个月：逐渐消失的小尾巴 132

胎宝宝的成长·····	132
准妈妈的变化·····	132

♥ 怀孕二月的生活宜忌 133

准妈妈第二月应注意的问题·····	133
准妈妈的衣服和鞋子·····	135
准妈妈没食欲的解决之道·····	137

♥ 怀孕二月健康提示 138

阿司匹林的危害·····	138
病毒对宝宝成长的影响·····	139
缓解水肿和下肢浮肿·····	141
克服头晕的办法·····	142
乳头下陷的纠正·····	144
慎做放射线检查·····	145

♥ 胎教进行时 146

让宝宝感受古老的心音胎教·····	146
和宝宝一起做胎教操·····	147

第六章 怀孕第三月：艰难的早孕期终于过去了

♥ 宝宝的第三个月：小小芭蕾舞家 150

胎宝宝的成长·····	150
准妈妈的变化·····	150

♥ 怀孕三月的生活宜忌 151

准妈妈三月应注意的问题·····	151
准妈妈吃巧克力宝宝受益·····	152
准妈妈怎样吃酸味食物·····	153
准妈妈的口腔卫生很重要·····	154

♥ 怀孕三月的健康提示 157

流产的防治方法·····	157
反复流产要检查·····	159
鼻出血怎么办·····	160
消除妊娠反应的窍门·····	161

♥ 胎教进行时 163

宝宝可以感知音乐·····	163
给宝宝听的经典胎教音乐·····	164
伤害宝宝的音乐胎教方式·····	166

第七章 怀孕第四月：一只粉红的小桃子

♥ 宝宝的第四个月：它开始打嗝了 168

胎宝宝的成长·····	168
准妈妈的变化·····	169

♥ 怀孕四月的生活宜忌 169

准妈妈四月应注意的问题·····	169
准妈妈要保持充足营养·····	170
准妈妈应该警惕的化妆品·····	171
准妈妈防辐射必读·····	173

♥ 怀孕四月的健康提示 175

黄体酮安胎VS中药安胎·····	175
宝宝佝偻病的预防·····	177
准妈妈警惕宫外孕破裂·····	178

♥ 胎教进行时 180

开始宝宝的性格训练·····	180
准妈妈如何调适坏情绪·····	181

第八章 怀孕第五月：逐渐稳定了下来

♥ 宝宝的第五个月：小家伙运动的次数增加 183

宝宝的第五个月：它开始长头发·····	184
准妈妈的身体变化·····	185

♥ 怀孕五月的生活宜忌 186

准妈妈五月应注意的问题·····	186
准妈妈第五个月的营养饮食·····	188
准妈妈不要拒绝大豆食品·····	189

准妈妈的坐式运动·····	190
---------------	-----

♥ 怀孕五月的健康提示 191

高危妊娠准妈妈的自我保健·····	191
准妈妈饱受便秘苦恼·····	193
阴道出血别惊慌·····	195

准妈妈的胸部保养方案·····	196
留意葡萄胎的征兆·····	197
胎动——宝宝安危的信号·····	199

♥ 胎教进行时 200

宝宝的记忆训练·····	200
宝宝的视觉训练·····	201

第九章 怀孕第六月：终于可以暂时松口气了

♥ 宝宝的第六个月：越来越好动了 204

胎宝宝的成长·····	204
准妈妈的变化·····	204

♥ 怀孕六月的生活宜忌 205

准妈妈第六月应注意的问题·····	205
准妈妈如何睡个好觉·····	206
给那些经常半夜入睡的准妈妈·····	208
怀孕六个月的性生活·····	208

准妈妈洗个安全健康快乐澡·····	210
-------------------	-----

♥ 怀孕六月的健康提示 212

准妈妈远离腰痛的技巧·····	212
妊娠期脂肪肝凶多吉少·····	214
准妈妈如何远离静脉曲张·····	215

♥ 胎教进行时 216

呼唤胎教法·····	216
抚摸胎教法·····	217

第十章 怀孕第七月：他正在慢慢变化着

♥ 宝宝的第七个月：做个好梦吧，宝贝 220

胎宝宝的成长·····	220
准妈妈的变化·····	221

♥ 怀孕七月的生活宜忌 221

准妈妈第七月应注意的问题·····	221
孕七个月准妈妈的营养关注·····	223
准妈妈要防止身体缺钙·····	224
准妈妈的仰卧运动·····	225

♥ 怀孕七月的健康提示 226

准妈妈腿部抽筋是为何·····	226
配置准妈妈的小药箱·····	227
准妈妈的美丽充电——预防妊娠纹·····	228

♥ 胎教进行时 230

准妈妈和小宝宝的对话·····	230
对小宝宝的游戏训练·····	232

第十一章 怀孕第八月：既幸福，又焦虑的时光

♥ 宝宝的八个月：圆润可爱的小宝贝 234

胎宝宝的成长·····	234
准妈妈的变化·····	234

♥ 怀孕八月的生活宜忌 235

准妈妈第八月应注意的问题·····	235
孕期多保健，宝宝少弱视·····	236
妊娠水肿吃点什么·····	238
经常吃鱼加速宝宝成长·····	239

♥ 怀孕八月的健康提示 240

胎位不正的纠正·····	240
羊水过多过少都有害·····	241
外阴发痒怎么办·····	243

♥ 胎教进行时 244

胎教和睡眠相结合·····	244
认识环境胎教法·····	245

第十二章 怀孕第九月：迎接随时可能的见面

♥ 宝宝的第九个月：一个真正的小人儿长成了 248

胎宝宝的成长·····	248
准妈妈的变化·····	248

♥ 怀孕九月的生活宜忌 249

准妈妈第九月应注意的问题·····	249
孕晚期的准妈妈应该怎么吃·····	250
准妈妈必吃的扫斑食物·····	252
劳逸结合做健康准妈妈·····	254
九个月的准妈妈运动要当心·····	255

♥ 怀孕九月的健康提示 256

当心宝宝提前来报到·····	256
仰卧综合征·····	258
孕晚期危险征兆——前置胎盘·····	258
胎盘早期剥离不可不防·····	260
怎样减少痔疮带来的痛苦·····	261

♥ 胎教进行时 263

准妈妈的胎儿美育·····	263
可以给宝宝讲故事了·····	265

第十三章 怀孕第十月：宝宝诞生记

♥ 宝宝的第十个月：小天使降临 272

胎宝宝的成长·····	272
准妈妈的变化·····	272

♥ 怀孕十月的生活宜忌 273

准妈妈第十月应注意的问题·····	273
准妈妈分娩前的饮食·····	274
为分娩后准备的物品·····	275
临产前的准备运动·····	277

告别酣吃酣睡·····	279
去产房的箱子里应该装些什么·····	281

♥ 怀孕十月的健康提示 282

准妈妈第十月应注意的问题·····	282
-------------------	-----

该去医院了——注意临产信号·····	283
催生办法——看·····	284
自然分娩，准妈妈拿出勇气·····	285
剖宫产是与非·····	287
分娩的三个阶段·····	288
减轻分娩疼痛的方法·····	290

第十四章 准妈妈的四季生活

♥ 准妈妈的春季保健 294

春季浪漫踏青安全行·····	294
春季如何呵护肌肤·····	295
巧用饮食解春困·····	297
春季慎食海产品·····	299
当心染上时髦传染病·····	300
春季咳嗽多吃梨和百合·····	301

♥ 准妈妈的夏季保健 304

准妈妈如何安度暑期·····	304
准妈妈使用家电要防病·····	306
夏季当心妊娠糖尿病·····	308
夏季当心日射病·····	310
准妈妈夏季不要贪凉·····	311
准妈妈夏日推荐食谱·····	312

♥ 准妈妈的秋季保健 314

准妈妈的安全度秋守则·····	314
准妈妈秋季睡眠的八忌·····	315
准妈妈秋季吃水果的原则·····	316
秋天要远离的食品·····	318
入秋萝卜胜似良药·····	319

♥ 准妈妈的冬季保健 322

准妈妈健康过冬法则·····	322
准妈妈冬季护肤锦囊·····	323
冬季当心居室空气污染·····	325
准妈妈过年的几大提案·····	327
准妈妈冬季不妨做做操·····	328
准妈妈怕冷吃些什么·····	329

第十五章 减轻压力，做个轻松愉快的准妈妈

♥ 妈妈心情差宝宝问题多 332

准妈妈压力大影响BB健康·····	332
准妈妈的情绪和宝宝的胎动·····	333
产前抑郁病症从何来·····	334

♥ 准妈妈的心路历程 335

准妈妈孕期经历的变化·····	335
临近预产期的心理变化·····	337
准妈妈做做心理体操·····	338
爱情是心理健康的良药·····	340
准妈妈变丑不用怕·····	341
准妈妈要克服恐药心理·····	343

第一章

我和宝宝有个 约会



是时候做妈妈了

不管甜蜜的二人世界多么令人留恋，父母们总要考虑新的家庭成员——“小宝贝”加入的问题，如果各方面条件已经成熟，那就准备和这个小宝宝的约会吧！怀孕前做好周全的准备会给280天的怀孕旅程创造一个好的开端。准爸爸准妈妈们对未来的宝宝都寄予了很大的期望：漂亮、聪明，最关键的是健康。这就需要做好充分准备。



从心理上准备好宝宝的到来

怀孕和分娩是女人最为重要的事情之一。很多人说一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程，才算是拥有了一个完整的人生，才称得上是一个完整而成熟的女性。真的是这样吗？

从少女到妻子，从结婚到怀孕，从怀孕到分娩，所有的变化都是女性一生中所要经历的自然过程。每个成年女性都渴望有一个健康活泼的小宝宝，但是孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程，需要慎之又慎。从准备怀孕起，未来的妈妈们便将开始经历生命中最大的变化。

为了更好地适应这一变化，孕前良好的心理准备是准妈妈必须注意的关键问题。一手摸着骄傲的大肚子，另一只手被关爱的丈夫搀扶着，可这只是光彩的一面。未当过母亲的女性是不完整的女性，想当母亲是每一位女性内心世界所渴望的正常心理需求，但光有愿望不行，在心理上也应做好相应的准备，这种准备有时比其他准备更重要。

怀孕早期，因为早孕反映，你可能食欲不振，泛酸呕吐，随着怀孕天数的增加，你可能行动不便，甚至出现一些妊娠并发症，为了治疗可能需要打针吃药。你是否会以平静的心态对待这些，会不会因此迁怒到丈夫甚至肚子里

的孩子身上呢？

女性怀孕期间的心理状态与情绪变化，对胎宝宝的发育会造成直接的影响，影响着孩子成年后的性格、心理素质的发展。由此看来，怀孕期间女性良好的心理状态不仅影响着准妈妈，而更重要的是



给准妈妈 的建议

有心理准备的准妈妈与没有心理准备的准妈妈比起来，她们的孕期生活要顺利、从容得多，妊娠反应也轻得多。有了这样的心理准备，孕前孕后生活会尽可能的轻松愉快，家庭也充满幸福、安宁和温馨，宝宝才会在优良的环境中健康成长。



对孩子的直接影响。如果夫妻双方都希望尽快要孩子，就必须从心理和精神上做好准备，内容包括：

1. 消费要有计划：怀孕、养育小宝宝不仅辛苦，而且需要一定的物质基础。因此您在准备要孩子的那一刻，就要学会有计划地消费，为怀孕、宝宝的出世做一定的积蓄。

2. 面对孕期的各种变化要有平静的心情：怀孕会使女人在体形、情绪、饮食、生活习惯、对丈夫的依赖性等诸多方面发生变化，所有这一切都是生育一个健康小宝宝必经的历程。所有想当妈妈的人都应以平和和自然的心境来迎接怀孕和分娩的到来。

3. 接受未来家庭心理空间的变化：小生命的诞生会使夫妻双方的二人世界从此变为三人世界，孩子不仅要占据父母的生活空间，而且要占据夫妻各自在对方心中的空间。这种心理空间的变化往往为年轻的夫妇所忽视，从而感到难以适应。

4. 认识家庭责任与应尽义务：怀孕的妻子与往日相比需要丈夫的理解与体贴，尤其平时妻子可以做的体力劳动，在孕期大部分都落到了丈夫的肩上；孩子出生后，夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都在随着时间的推移而增加。

5. 学习和掌握一些关于妊娠、胎儿在宫内生长发育和分娩的知识，了解如何才能怀孕及妊娠过程出现的某些生理现象，如早期的怀孕反应、中期的胎动、晚期的妊娠水肿、腰腿痛等。若一旦有这些生理现象的出现，应能够正确对待，泰然处之，避免不必要的紧张和恐慌。怀孕期间，母体为了适应胎儿生长发育的需要，全身各系统都会发生程度不同的生理与心理改变，其中精神与神经系统的正常调节规律易失衡被破坏，由此而出现兴奋与抑制间的不协调，了解这些知识就更为必要。

不管你是正在盼望着怀孕，还是始终抱着顺其自然的想法，或是对可能发生的事情感到困惑、担忧、恐惧，甚至在你还没来得及做任何基本准备时已经怀孕，即使这样，一旦怀孕成为事实，就要愉快地接受它。要清楚的是，怀孕、分娩不是疾病，而是一个正常的生理过程，天下几乎绝大多数的女性都经历了或正在经历或将要经历这个阶段。一旦决定成为准妈妈，你就要以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来，从怀孕的那天起就意味着责任随之而来，这是作为一名女性最重要的时刻，以愉快、积极的心态对待孕期所发生的变化，坚信自己能够孕育一个代表未来的小生命，完成将他平安带到这个世界上的使命，就是我们需要做的心理准备。可以帮助准妈妈顺利度过孕期的每一阶段，并对未来孩子的成长发育奠定坚实的基础。



给宝宝准备一个温暖的“窝”

当您决定做准妈妈时，定会陶醉于十分美好的憧憬之中。但仅仅有憧憬还是不够的，还要脚踏实地干些实际的事。为自己，为宝宝提供一个舒适温暖的“窝”，才会使准妈妈顺利度过妊娠、分娩的过程。

任何人都离不开衣食住行的问题，准妈妈、婴儿更不例外。不论是宽敞舒适的住房，还是狭小拥挤的住房，都是妈妈和宝宝温暖的家。

当然，最首要的问题是解决阳光照射和室内保温的问题。没有阳光的屋子，准妈妈及将来问世的孩子得不到阳光的照射，身体中的钙吸收就会受影响，也将影响孕产妇及孩子的骨骼发育。由于没有阳光，室内阴暗潮湿，还会增加产妇的产后病如关节疾病的风险。另外婴儿经常泡于尿尿中，如果在阴暗湿冷的室温中换尿布，还会使婴儿容易患感冒等疾患。所以保持室内阳光充足是十分重要的。

如果住房条件不好，应尽可能解决室外高大树木对室内阳光照射的影响。同时将玻璃窗擦洗干净，增加照明度。冬季的住房更要解决保温问题，具体做法是增设取暖设施，维修好房屋等。

另外，居室中应该整齐清洁。安静舒适，不拥挤，不黑暗，通风通气。

居室中最好保持一定的温度，即 $20^{\circ}\text{C}\sim 22^{\circ}\text{C}$ 。温度太高，使人头昏脑涨，精神不振，昏昏欲睡，或烦躁不安；温度太低，使人身体发冷，身患感冒。夏天可通风降温，也可使用电扇，但电扇不宜直对准妈妈，更不能长时间直吹准妈妈。冬天可使用暖气升温，也可使用炉子。但用炉子取暖一定要开窗通气，以免一氧化碳中毒。

居室中的湿度也很重要，50%的空气湿度是最适合妈

妈和宝宝的。湿度太低，使人口干舌燥，鼻干流血，免疫力下降；湿度太高，使被褥发潮，人体关节酸痛。所以，要保持适宜的湿度。室内太干，可在暖气上搭湿毛巾，可在炉上放水壶或洒水；室内太湿，可以放置去除潮湿之物或开门通气。

还有，居室中的一切物品设施要便于准妈妈日常起居，注意消除一些不安全的因素。经常使用的物品要放在准妈妈站立时就能够方便取放的地方，清理一下床下与衣柜上的东西，调整一下厨房用品的位置。把准妈妈的日常用品、衣服、书籍放在准妈妈随手可取之处，不需



给准妈妈 的建议

家中可以经常播放一些有益的胎教音乐，经常对胎儿说话。当然争吵和打骂是决不应有的，准妈妈要保持良好的情绪，迎接一个健康宝宝的到来。



准妈妈爬高爬低。家中的设施安置要便于准妈妈从事家务劳动，如厨具、熨衣具、晾衣具、等等的高度要适当，以准妈妈站立操作时不弯腰、不屈膝、不踮脚为宜。

在准备怀孕之前，居室最好不要装修。如果装修了，最好在装修3~6个月后再入住，否则易引起流产或胎儿发育畸形。

居室中的色彩搭配也是一个不可忽视的环节。色彩对人的心理产生明显的暗示作用。准妈妈在不同妊娠期对不同的色彩有不同的感觉，可以选择孕妇所喜爱的颜色，来装饰居室，以使准妈妈心情舒畅。

如果觉得房间的布置比较单调，不妨用点艺术作品来加以装点。如果居室小，东西多，使人感到拥挤和紧张。不妨用优美宜人的风景图片、油画来开阔人的视野，帮助准妈妈忘记紧张和疲劳，解除忧虑和烦恼。另外，活泼可爱的娃娃有助于连结起准妈妈与胎儿之间的感情纽带。还可以用小生命给准妈妈的居室生活带来生机，比如说阳台上种植花草、饲养鱼虫，使居室充满活力。

居室中要有良好的音像刺激。噪声不利于准妈妈的健康和胎儿的发育，它会使准妈妈心烦意乱，听力下降，会使胎儿不安、早产，甚至脑功能发育受挫。但是，无声也不利优生。过于寂静可使准妈妈感到孤独、寂寞，使胎儿失去听觉刺激，所以，二者均不可取。



小宝贝需要些什么

离你的宝宝出生还有一段日子，正是采购婴儿用品的大好时机，趁你的行动还比较方便，精力也较充沛的时候赶快行动吧。一个崭新的生命即将降临人世，需要做大量的物质准备，你要买的东西还很多呢！

许多新婚夫妇在初为人父母时，不太清楚应为即将

出世的“小宝贝”准备好哪些东西。其实给新生儿准备用物，不是那么简单，也很有学问。准备得好，方便实用，还有利于孩子的健康；如果准备不好，不但花费大，用不上，还会碰到一些麻烦而叫苦不迭。

首先，没有必要一切东西都买新的，因为孩子尤其是新生儿的生长速度很快，有一些东西很可能只用了几个月的时间就不能再用了。如果有亲朋好友愿意把他们用过的东西送给你或借给你，只要是干净、完好无损就可以愉快地接受它，完全不用去想它们是已经用过的了。但是，如果你觉得自己有这个经济实力，不在乎为孩子多花点钱，那么就尽情享受给宝宝购物的乐趣吧。

一般说来，生活必备用品包括以下几类：寝具、衣物、浴具、喂食用具等。

寝具包括床、床垫、纸尿垫、毛巾被、薄棉

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

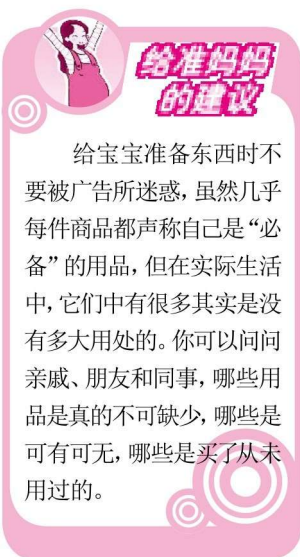
15

被、小枕头、小睡袋等。床最好是木制的，床栏间的距离不能大于婴儿的脑袋。床垫要和床的尺寸相配合，与床边的空隙不能超过一指。被子一定要买纯棉面料，里料可以是人造纤维。枕头对于刚出生的宝宝，可能没什么用途，但是3个月以后就要用枕头了，枕头不要太高，3厘米左右就可以了，填充物一定要柔软透气。

依季节的不同，给宝宝准备一些衣服，每一个季节至少2~3套，才可以替换着穿。衣服的衣料应选择柔软易吸水的纯棉布或纯棉织品，让宝宝穿起来更加舒适。新生儿脖子短，上衣要做成“和尚领”，钉扣子会磨坏宝宝稚嫩的皮肤，所以不要给它选择带扣子衣服。裤子可做成开裆连脚裤，可以让宝宝的脚暖暖的。小帽、鞋、袜也要备齐，每种够用就行，不要贪多哦！尿布和尿垫要准备充分，尿布要用白色或浅色旧棉布，用前先用开水煮或烫，然后在阳光下晒干，达到消毒的目的。有条件的家庭可用一次性纸尿布和“尿不湿”尿垫。

浴具包括大浴盆、小毛巾、大毛巾、婴儿浴液、婴儿香波、婴儿油、护肤膏、爽身粉、钝头剪刀等，毛巾必须是纯棉制品，柔软舒适。浴液、香波和护肤品都必须是婴儿专用的，成人用品的成分不够温和，不适合给宝宝用。

喂食用具，新生儿以食母乳最佳，但也要准备奶瓶、奶嘴、奶锅，以及洗刷和消毒用的奶瓶刷和蒸锅等。有条件的还要购鲜牛奶，以备母乳不足或者母乳有病时小儿食用。另外，还可以买点浓缩鱼肝油（维生素AD滴液）和钙粉，在医生指导下，给宝宝服用。如果是母乳喂养，需要胸垫、吸奶器、奶瓶（给婴儿喂水用）；如果是牛奶喂养，奶瓶买一般的玻璃奶瓶即可，便于蒸煮消毒。奶



给宝宝准备东西时不要被广告所迷惑，虽然几乎每件商品都声称自己是“必备”的用品，但在实际生活中，它们中有很多其实是没有多大用处的。你可以问问亲戚、朋友和同事，哪些用品是真的不可缺少，哪些是可有可无，哪些是买了从未用过的。

嘴要多备几个，一旦损坏可及时补充，还有消毒专用锅、奶瓶刷、奶头刷、围嘴等。最适用的围嘴是塑料底棉布面的，防水，不易弄脏衣服，且容易清洗。

还可准备好录音机、录音带，可以帮助你录下孩子可爱的童音，哪怕是哭声。还有“专用影集”，把给孩子拍摄的所有照片保存起来。这些都是最有纪念意义的，不可追回的“生命旅途记录”。