

十月怀胎 · 科学育儿 · 专门为年轻妈妈精心打造



现代育儿百科

XIANDAI YUER BAIKE

《惠天力现代育儿百科》编委会

上海科学技术出版社





现代育儿百科

XIANDAI YUER BAIKE

《惠天力现代育儿百科》编委会

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

惠天力现代育儿百科/《惠天力现代育儿百科》编委会
编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5323-9814-0

I. 惠… II. 惠… III. 婴幼儿-哺育-基本知识

IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第074005号

策 划 熊 能 唐建华
王晓波 宫兆国
卜 丁

责任编辑 熊仕华

装帧设计  Double Ad.
赵 军

版式制作 黄国兴

图片提供  全景
 TPG
TOP PHOTO GROUP
摄 影 图 像

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上 海 科 学 技 术 出 版 社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海精英彩色印务有限公司印刷 新华书店上海发行所经销
开本 889×1194 1/16 印张 20 字数 400千字 插页 5

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5323-9814-0/R · 2675

定价: 163.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

在“一对夫妻只养一个孩子”的今天，年轻的父母在育儿问题上，从来就没有少花心思。其目的十分明确：要养育一个健康、聪明、活泼、可爱的宝宝！

可是，在不少父母的思想里，甚至在市场上许多畅销的图书中，育儿大多是从宝宝出生开始。其实，这仅仅是注意了“优生”和“优教”，而忘却了同样重要的“优生”。本书打破常规，独树一帜，将“十月怀胎”纳入了育儿的范畴。在这一篇里，作者用轻松的文字和精美的图片，为准妈妈和准爸爸演绎了从受精、孕育到分娩的全过程。也就是让育儿从“计划受孕”开始，真正体现了育儿的科学性和现代观。

“育儿入门”是专为年轻父母“热身”而设，了解和掌握一些育儿的基本知识和技能后，面对娇嫩的宝宝就不至于手忙脚乱；“0~1岁”是育儿的重点，宝宝小、生长快、变化大，一天一个样，要说的和可写的多，且“养”重于“教”，值得父母特别关注；在“1~2岁”和“2~3岁”里，宝宝从坐到站、从站到走、从走到跑，饮食也从母乳喂养到混合喂养，食物从流质、半流质到软食、普食，一天天地长大，必须既重“养”又重“教”，双管齐下才好；“常见症状与疾病”有选择、有重点地介绍了宝宝可能会遇到的麻烦，症状或疾病“写真”可让父母心里有底，医生“支招”更是给家长吃了一颗定心丸。值得一提的是，作者还按月推荐了一些简便的亲子、益智游戏，可促进宝宝生长发育和健康成长。

宝宝是春苗，宝宝是花朵，需要父母像园丁一样，用知识和智慧去哺育。行动起来，培养健康宝宝，从《惠天力现代育儿百科》开始……

序

《惠天力现代育儿百科》即将面世了，我心中的一块石头也终于落地。萌发编写《惠天力现代育儿百科》一书的念头，是2005年惠天力在黑龙江省伊春市新工厂落成的那一刻。看着即将投产的工厂，刹那间觉得千斤重担负于肩上。对于惠天力和我来说，不只是生产或销售产品这样简单的一件事情，更是对生命、对中国千万个家庭的承诺。所以，在那时，我便下定决心，未来不仅要提供安全、健康的食品，还要致力于帮助年轻父母培养优质的下一代。

我个人从事乳品行业工作细算也已有20个年头，算是历经了大半个中国奶粉行业的发展历程，我深知婴儿乳品对于家庭、社会，乃至国家发展的重要性。然而，就在本书出版的前一年，也就是2008年，中国发生的“三聚氰氨”事件带给世人的震撼，至今让我们记忆犹新。这也再次警醒我，惠天力身上所担负的社会责任。

人类文明是一把双刃剑，在为我们带来便利和进步的同时，也使人类自身及大自然背负起沉重的代价。从重金属颗粒、抗生素、激素，碘含量超标，脂肪、蛋白质超标……再到这次的“三聚氰胺”问题奶粉频频出现，主要的原因是过度依赖人工饲料、激素，过量使用农药……这些化肥、农药、转基因、激素、抗生素等现代技术在食品业的应用，给人类带来了一些便利，却也每天都在威胁着人类的健康。我们这个国家发展得太快了，但是在快速发展之中的无知，也留下了太多的问题，需要我们的下一代或者下几代去解决。

问题奶粉所造成的一系列不良影响，除了伤害到整个行业以及相关产业外，更伤害到了中国无数家庭的幸福和未来，而且使得全社会对我们的整个食品行业产生的信任危机，可能会是整个一代人的伤痛。身为乳品业的一员，惠天力一方面庆幸自己拥有天然的有机奶源、稳定的产品质量；另一方面也为整个行业的发展而忧心。是利用人为的手段来促进产量、提高企业利润，还是摒弃一切，回归有机天然？未来，乳品行业的发展方向究

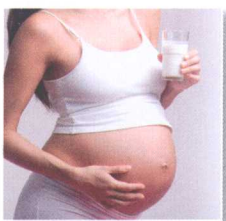
前言

孩子是祖国的未来，也是家庭的希望。自精子和卵子相结合，成为受精卵的一刹那，即育龄女性怀孕，成为准妈妈的那一刻起，一个新的生命就开始了。小宝宝踏上了漫长的生命旅程：从最初的受精卵逐渐发育成胚胎，从胚胎成长为胎儿，直至出生后长大成人，是一个漫长而又曲折的过程。其实，作为家长最为关心的莫过于宝宝在子宫内的生长发育状况，以及出生后的体格发育和智力发育。在母亲怀孕过程中胎儿的每一次胎动，以及宝宝出生后的每一声啼哭、每一个微笑、每长高1厘米、每长出一颗牙齿、每经历一次失败，每获得一份成功……都会牵动着父母的心。

优生是优育的基础。十月怀胎，母亲怀孕前后的必要准备和科学护理，是决定宝宝将来能否健康成长的关键。出生后的宝宝不管是体格上还是心理上，都应健康成长，而0~3岁则是其人生中关键的一个时期。在这期间，宝宝的智力、语言、感觉、动作等，均处在发育的敏感时期，是体格和心理健康发展的基础。宝宝能否有一个幸福快乐的童年，父母对宝宝的爱和关注是最重要的前提条件。从专业的角度看，家长应对孩子承担的责任主要是孕育、教养、教育和照顾。孩子在其每一个不同的发育阶段都会向父母提出他“特殊”的需求，这些都需要家长利用照料、教育和教养的手段来作出反应。对孩子从小就培养“责任心”，是他将来有所作为之根本。为此，《惠天力现代育儿百科》编委会邀请了上海众多妇产科和儿科专家，根据现代育儿理念，从母亲的十月怀胎和宝宝出生后0~3岁的科学育儿两个视角展开，以优生、优育、优教为主线贯穿始终，试图编写一本现代家庭育儿百科，以满足年轻父母的需要。

《惠天力现代育儿百科》共分六篇，第一篇：十月怀胎，介绍了一个新生命的开始、怀孕，您准备好了吗、优生无小事，以及妊娠初期：0~3个月、妊娠中期：4~7个月、妊娠晚期：8~10个月等孕育、分娩全过程。第二篇：育儿入门，主要介绍了宝宝健康成长与发育、科学喂养指导、体格锻炼方法、家庭护理技巧等，

目录



第一篇 十月怀胎

1



第二篇 育儿入门

77



第三篇 0~1岁

119



第四篇 1~2岁

185



第五篇 2~3岁

229



第六篇 常见症状与疾病

267

第一篇

十月怀胎

十月怀胎

拍案惊奇，见识一个新生命的开始
十月怀胎，宝宝日长夜大，准妈妈日新月异
独树一帜，“优生”从“优生”起步

第一章 一个新生命的开始 006

“男主角”——精子 006

“女主角”——卵子 007

精子首次“冲卡” 007

精子再度“闯关” 008

相会在输卵管 008

第二章 怀孕，您准备好了吗 010

迈出第一步——“计划受孕” 010

心理准备 必不可少 010

关注体重 营养先行 010

远离香烟 切莫酗酒 010

其他准备 不可或缺 011

选择最佳受孕时间 012

最佳生育年龄 012

最佳受孕季节 013

最佳受孕时机 014

人工授精，不孕夫妻的福音 015

不孕症 015

人工授精 016

适宜哪种女性 016

第三章 优生无小事 018

优生，从择偶开始 018

择偶，优生第一步 018

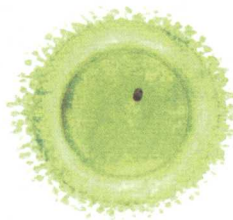
近亲切莫婚配 018

探明健康状况 019

遗传病，一份不该继承的“遗产” 020

三类遗传病 020

遗传咨询 020



基因诊断 021

可爱的猫狗与可怕的虫虫 022

宠物不宠您 022

弓形虫是祸首 022

离猫狗远点好 023

第四章 妊娠初期：0~3个月 024

怀孕最早出现的信号 024

“停经”和“体征” 024

测量基础体温 024

妊娠试验 025

妇科检查与B超检查 025

妊娠0~4周 026

宝宝长长长 026

准妈妈变变变 026

当值医生的话 027

妊娠5~8周 028

宝宝长长长 028

准妈妈变变变 028

当值医生的话 028

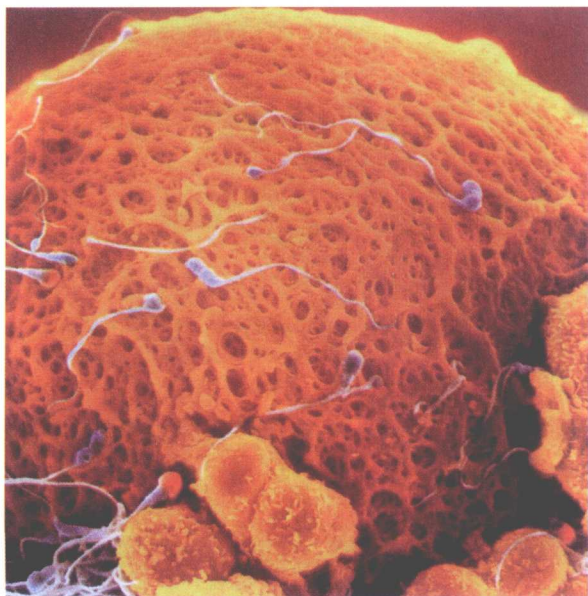




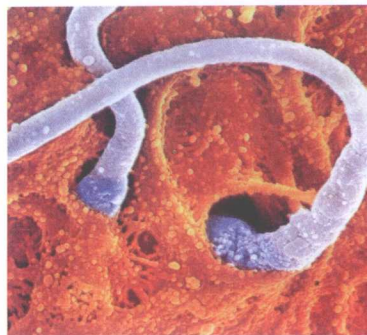
妊娠 9 ~ 12 周	030
宝宝长长长	030
准妈妈变变变	030
当值医生的话	030
营养管理与指导	031
判断营养是否达标	031
加强优质蛋白	032
主动补充叶酸	032

第五章 妊娠中期：4~7个月 033

妊娠 13 ~ 16 周	033
宝宝长长长	033
准妈妈变变变	033
当值医生的话	034
妊娠 17 ~ 20 周	035



宝宝长长长	035
准妈妈变变变	035
当值医生的话	036
妊娠 21 ~ 24 周	037
宝宝长长长	037
准妈妈变变变	037
当值医生的话	037
妊娠 25 ~ 28 周	038
宝宝长长长	038
准妈妈变变变	038
当值医生的话	039
家庭自我监护的“三驾马车”	039
第一驾：数胎动	040
第二驾：听胎心	040
第三驾：测宫高	041
营养管理与指导	041
补钙	041
补铁	042
增加膳食纤维	042



第六章 妊娠晚期：8~10个月 043

妊娠 29 ~ 32 周	043
宝宝长长长	043
准妈妈变变变	043
当值医生的话	044
妊娠 33 ~ 36 周	045
宝宝长长长	045
准妈妈变变变	045
当值医生的话	046
妊娠 37 ~ 40 周	047





- 宝宝长长长 047
- 准妈妈变变变 047
- 当值医生的话 047
- 产前准备，一项也不能少 048
- 心理准备 048
- 个人卫生准备和确定分娩医院 049
- 宝宝日常用品准备 049
- 营养管理与指导 050
- 控制食欲 050
- 择食而吃 050
- 补充维生素 051

第七章 给准妈妈保驾护航 052

- 别忘了建立孕妇保健卡 052
- 孕妇保健卡 052
- 孕妇保健手册 052



- 早孕初查 053
- B超检查，宝宝的守护神 053
- 监护宝宝 身手不凡 053
- 诊断异常 神通广大 054
- 检查无风险 055
- 日常起居的安全姿势 055
- 站立 056
- 行走 056
- 上、下楼梯 056
- 坐下 056
- 蹲下 057
- 睡姿 057
- 熨烫衣服 058
- 做厨房家务 058
- 驾车 058
- 装卸物品 058
- 提物 059
- 向上搬物 059
- 跟我做产前保健操 060
- 从妊娠16周开始 060
- 从妊娠28周开始 061



第八章 分娩，痛并快乐着 062

- 临产先兆奏响分娩序曲 062
- 先兆之一：子宫底下降 062
- 先兆之二：不规则宫缩 062
- 先兆之三：“见红” 063
- 先兆之四：破水 063
- 阵痛，终于拉开了分娩大幕 063
- 阵痛之痛：痛乎哉 063



减痛第一招：深呼吸	064
减痛第二招：按摩或压迫	064
减痛第三招：轻哼	064
减痛第四招：屏气	065
感动瞬间——分娩过程纪实	066
第一产程	066
第二产程	066
第三产程	067

第九章 产后保健秘笈 068

新妈妈第一课：“学习”给宝宝哺乳	068
------------------	-----

“学习”哺乳	068
--------	-----

哺乳方法	068
哺乳姿势	069
乳房异常时	069
乳头异常时	070

营养管理与指导	070
---------	-----

营养不平衡	070
常喝营养汤	070
增加优质蛋白	071
继续补钙	071
粗细搭配	071
多吃水果	071

“月子”里的健康生活法则	072
--------------	-----

法则之一：活动	072
法则之二：刷牙	072
法则之三：洗浴	072
法则之四：通风	073

跟我做产后恢复操	074
----------	-----

从第1天开始	074
--------	-----

从第2天开始	074
从第3天开始	074
从第5天开始	075
从第10天开始	075
从第12天开始	075



第一章

一个新生命的开始

人类之所以繁衍不息，是因为借助了性的本能。当一对金童玉女结为百年之好以后，便有了合法的性活动——同房，从而为来自丈夫的精子与来自妻子的卵子，提供了见面的机会。每次同房，只要发生了射精，由亿万个精子组成的一支阵容庞大的“集团军”，为了一个新生命的诞生，浩浩荡荡地向妻子的生殖道深处挺进……



“男主角”——精子

精子来自丈夫，这里就称它为“男主角”吧，我们不妨先了解一下其产生过程。

“男主角”是由睾丸制造的。睾丸属于男性性腺，呈卵圆形，左右各一，藏身于阴囊内。睾丸里有大量的精原细胞，内含44条常染色体和1对性染色体。它发育成初级精母细

胞后，进行第一次成熟分裂，变成2个次级精母细胞。它们都内含22条常染色体，但一个含有X性染色体，而另一个含有Y性染色体。然后，次级精母细胞进行第二次成熟分裂，变成4个精子细胞。它们继续发育、变形，最后变成蝌蚪样。其中，2个精子含有X性染色体，2个精子含有Y性染色体（图1-1-1）。

“男主角”长得貌不惊人，身长仅约60微米，是一个名副其实的“小不点”。别看它只是个“小不点”，却还有头部和尾部之分。头部，从正面观为卵圆形，从侧面看呈梨形，主要由细胞核和顶体组成，内含顶体酶、放射冠穿透酶、ATP酶等。这些酶可不是“吃素”的，当“男主角”遇到卵子时，它们个个身手不凡，在各自的“岗位”上大显神通，这是后话。尾部，也就是鞭毛，占去了精子的绝大部分身长。它由粗

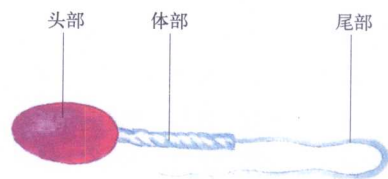


图 1-1-2 精子

到细，粗的部分含有大量的线粒体，能为精子运动提供所必需的能量；细的部分可以摇摆，为精子运动不断地调整方向（图1-1-2）。

正常成年男性一天可以制造7000万~1亿个精子，如果禁欲3~5天，一次射精量可达2~6毫升，含有多达2亿~4亿个精子。在这些精子中，80%为“精兵强将”，活动能力强；而20%为“老弱病残”，活动能力差。医学上通常认为，如果每毫升精液少于2000万个精子，则可能会造成生育困难。

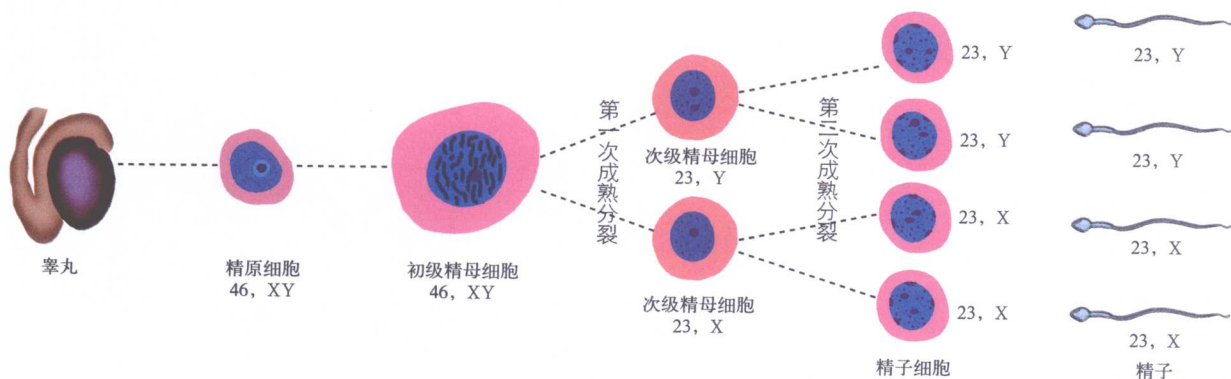


图 1-1-1 精子的发生

46, 染色体数目包括22对常染色体和1对性染色体；X, X性染色体；Y, Y性染色体

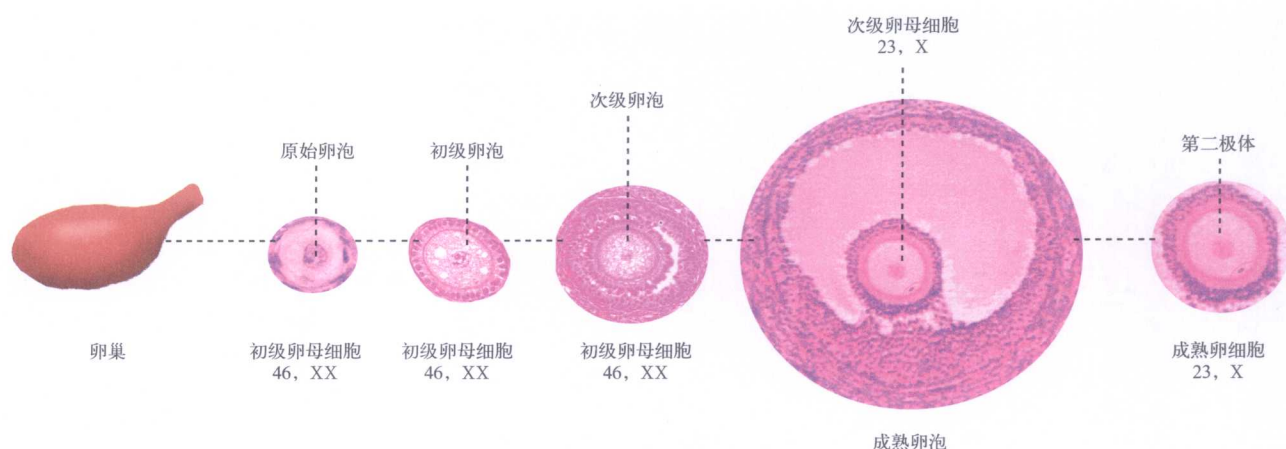


图 1-1-3 卵子的发生

46, 染色体数目, 包括 22 对常染色体和 1 对性染色体; X, X 性染色体



“女主角”——卵子

卵子来自妻子, 我们可称其为“女主角”, 更有必要见识一下其产生过程。

卵子是由妻子的卵巢打造的。卵巢即我们通常所说的女性性腺, 是一对椭圆体, 大小如杏仁; 位于子宫两旁, 输卵管下方, 左右各一。卵巢里的原始卵泡发育成初级卵泡, 也含有 44 条常染色体和 1 对 X 性染色体。初级卵泡进一步发育成次级卵泡, 内含常染色体和性染色体数目保持不变。但是, 当次级卵泡演变为成熟卵泡时, 所含次级卵母细胞只有 22 条常染色体和 1 条 X 性染色体。一旦次级卵泡排出次级卵母细胞, 后者便是大名鼎鼎的成熟卵

细胞——卵子 (图 1-1-3)。

虽然成年女性的卵巢每个月经周期有几十个甚至上百个卵泡发育, 但是, 最后只有一个卵泡能发育成熟, 并排出一个卵子, 显得弥足珍贵。卵子长得像只球, 直径约为 0.1 毫米, 与“小不点”精子相比, 堪称“大块头”。这个“大块头”从外到内, 分为放射冠、透明带、卵细胞膜、卵细胞质和原核等几个部分, 实际上是一个非常经典的细胞, 也是人体最大的细胞 (图 1-1-4)。



精子首次“冲卡”

在夫妻同房时, 丈夫刚刚射出的精液中, 有一种由精囊产生的凝固因子在发挥作用。其主要成分是

凝固酶, 可以使精液保持胶冻状, 即处于不同程度的凝固状态。这种状态可让精液停留在妻子的生殖道里, 因为精液过于稀薄的话, 随着房事的结束, 精液很容易从阴道口流出来。当然, 精液呈凝固状态, 里面精子的活动力自然也会受到限制。

这些尚未“解冻”的精子, 进入阴道后没有轻举妄动, 而是“囤兵”于阴道后穹窿, 即阴道深处子宫颈后方的间隙中。由于精液积聚在这里, 使得后穹窿和子宫颈的后下方成为精液池, 而子宫颈开口通常是朝向阴道后壁。于是, 子宫颈开口刚好浸没在精液池中。过了 5~10 分钟, 精液中另一种由前列腺分泌的液化因子开始发挥作用。其主要成分为蛋白分解酶, 可以将精液液化成稀薄水样, 从而使精液“解冻”, 精子凭借尾部力量向前游动的本领, 以及借助子宫颈黏液的帮助, 朝子宫颈行进。

子宫颈是一个“盘查”严厉的“哨卡”。因为它会毫不留情地筛选出质量差或畸形的精子, 并且不让它们自由通过。不过, 对于那些强壮、健康的精子, 它则会大开绿灯, 让其顺利通过。当这些精子“冲卡”成功时, 子宫颈还特地分泌更多的黏液, 以保护精子和提供活动的能量, 起到了“保驾”的作用。

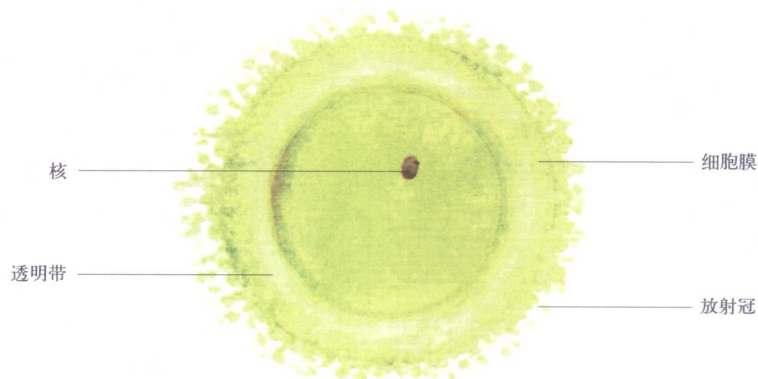


图 1-1-4 卵子

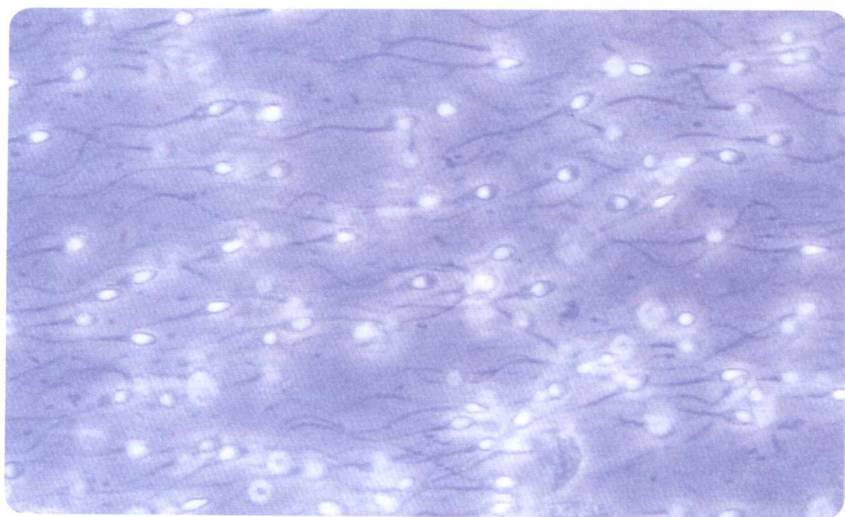


图 1-1-5 向前挺进的精子

那么，子宫颈是如何筛选精子呢？原来是子宫颈黏液担当起了“盘查”的职责。子宫颈黏液内含有两种重要成分，即黏蛋白和浆液。在排卵期前后准备迎接精子的日子里，这些黏蛋白排成一条条纤维状，它们之间的缝隙允许精子通过；而浆液也变得稀薄，更利于精子穿越。但是，即便如此，要通过纤维缝隙和穿越浆液，那些质量差的精子依然力不从心，而强壮、健康的精子则不在话下。

另外，在子宫颈管内壁上还有一种纤毛细胞，这种细胞表面长有无数纤毛，它们都朝阴道方向摆动，使子宫颈分泌的黏液流向阴道，给精子造成一种迎着子宫颈黏液逆流而上的局面。这也是对精子能力的考验，让强壮、健康的精子继续向前挺进（图 1-1-5），而把那些质量差的精子赶回阴道。

精子再度“闯关”

经过子宫颈黏液的“洗礼”后，精子穿越狭小的子宫颈管进入子宫腔，就如同走进了金色宫殿，眼前豁然开朗。不过，“雄关漫道真如铁”，在前进的旅途中，精子又遇到了一个“关卡”——子宫与输卵管连接部。

“而今迈步从头越”，有的精子像勇士一样直接去“闯关”；有的精子却趁机在子宫腔里“休整”，然后再见机行事，可谓智勇双全。

精子在子宫腔里又是如何进行“休整”呢？原来，子宫腔内壁黏膜上有很多腺体，这些聪明的精子会钻进腺体内，在舒适的环境里先休养生息，以后再伺机离开。不过，精子在这里“休整”也并非太平无事，那些质量稍差或活力减弱的精子，尽管侥幸冲破了子宫颈“哨卡”，但是到了这里依然在劫难逃，可能会被“巡逻警”之称的白细胞吃掉。

子宫与输卵管连接部是输卵管的“入口”，是精子与卵子相会的必由之路（图 1-1-6）。因此，精子必须

闯过这个“关卡”。其实，这个“关卡”并没有什么复杂的障碍，只是通过子宫肌肉与输卵管肌肉有规律地收缩，来控制一定数量的精子进入而已。所以，这个“入口”处，在子宫腔里“休整”的精子往往会大量地汇集在一起，趁着肌肉收缩与舒张造成“入口”开启的一瞬间，跑到最前面的那些精子会随着子宫腔与输卵管内液体的流动，加上自己也具备向前游动的本领，便乘虚而入、“闯关”成功，钻进了输卵管。

相会在输卵管

输卵管为精子和卵子相会的场所。输卵管是一对细长的管子，左右各有一根。其一端开口于子宫腔；另一端也叫伞部，开口于腹腔近卵巢处。输卵管具有非常奇特的功能，它的伞部专门负责捕获卵巢产生的卵子，捕获卵子后便向壶腹部输送。在这段输卵管的管腔里，无论是分泌液流动的方向，还是内壁黏膜上纤毛摆动的方向，都是朝着壶腹部。相反，在输卵管“入口”的间质部，以及它与相邻的峡部，无论是分泌液流动方向还是纤毛的摆动方向，也都是朝向壶腹部，目的是将来自子宫腔的精子送到壶腹部。而且，输卵管“入口”处的间质部时开时闭，峡部又十分狭小，这里的压力比较高，也迫使精子到达壶腹部。正是输送精子与输送卵

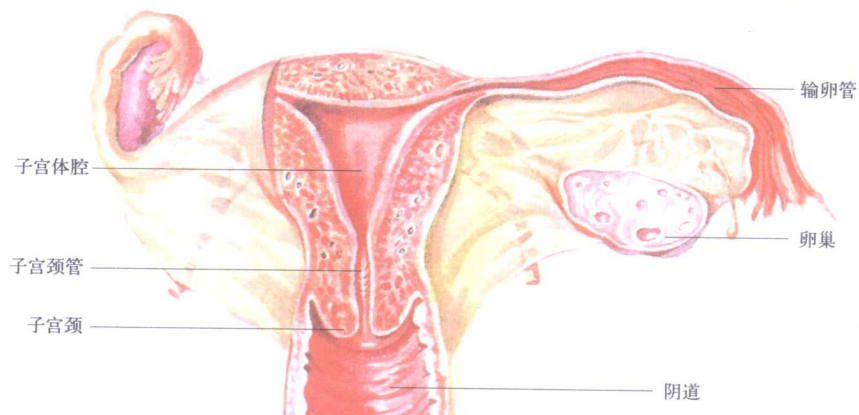


图 1-1-6 子宫与输卵管

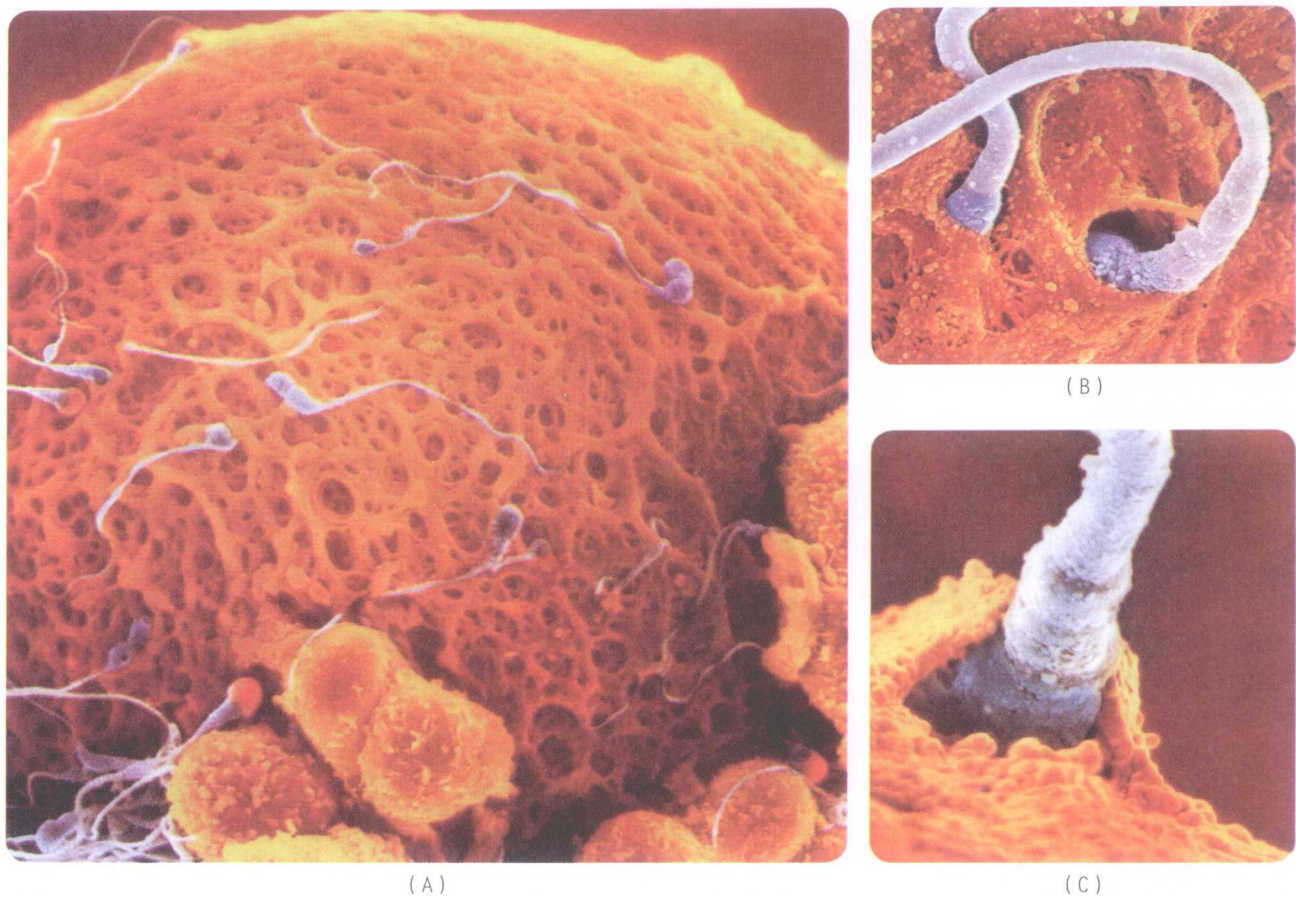


图 1-1-7 卵子受精
(A) 精子包围卵子; (B) 精子企图穿透卵子; (C) 只有一个精子能笑到最后

子的两股力量相辅相成，才最终促成了一段美好“姻缘”。

非常有趣的是，刚刚射出的精子并没有与卵子结合的能力，因为在精液中还有一些“去能因子”，它们会抑制精子的受精能力；只有在女性生殖道里经过一番磨练后，精液中的“去能因子”才会分崩离析，精子这才获得了受精的能力。在到达输卵管壶腹部时，精子头部的顶体便充分暴露出来，里边会首先释放出一种放射冠穿透酶，先将卵子的最外层——放射冠破坏掉。接着会释放顶体酶等，又去攻克卵子的透明带。在这个过程中，总有一个强壮有力的精子会捷足先登，最终完成与卵子的受精（图 1-1-7），于是，一个新生命就这样开始了。

准妈妈早知道

精子与卵子

比较一下来自丈夫的精子与来自妻子的卵子的特点，则会发现一些十分有趣的现象（表 1-1-1）：

表 1-1-1 精子与卵子比较

	精子	卵子
大小	长约60微米	直径约0.1毫米
产量	每天7 000万~1亿个	每月1个
数量	一次射精为2亿~4亿	一次排卵1个
存活时间	3~5天	2~3天
常染色体	22条	22条
性染色体	1条（X或Y）	1条（X）

第二章

怀孕，您准备好了吗

迈出第一步——“计划受孕”

提起“计划生育”，那是耳熟能详、人人皆知。谈到“计划受孕”，恐就陌生不解、知者甚少。其实，“计划受孕”与“计划生育”一样，是现代社会文明、进步的一种具体体现，也是新婚之后夫妻生活不可或缺的一部分。世界卫生组织（WHO）提出的“生殖健康”的目标是：人们要获得安全、满意的性生活，还要根据自己的意愿，有计划地调节生育，并实现下一代的健康。“计划受孕”就是指在受孕之前，有计划地做好一系列准备，为孕育一个健康的胎儿打下基础。



心理准备 必不可少

婚姻是人生的一件大事，受孕也不例外，同样是人生的一件大事。既然谓之大事，当然应该当大事来做。

首先，夫妻双方必须目标一致，都有“想生一个孩子”的强烈愿望。只有这样，才能让夫妻的身心处于最佳状态，才能为受孕而高兴、欢喜和幸福。其次，“十月怀胎”，时间漫长，体形变化、妊娠反应、分娩恐惧、哺乳艰辛等无法回避的历程，将连续考验着孕妇的每一根神经。不过，对于有心理准备的妻子来说，这些是做准妈妈的代价，是幸福的回忆，是人生的财富，也就不在话下了。第三，对于丈夫来说，既然想当爸爸，自然责任心也更重了。既要准备当好准爸爸，细心地照顾好行动不便的妻子，又要准备担当起做爸爸的责任，悉心地养育好即将出世的孩子。

因此，年轻的夫妻在“计划受孕”前，需要扪心自问一下：“我们在心理上准备好了吗？”



关注体重 营养先行

如果一位妇女在确认自己已经怀孕时，才开始考虑营养问题，那

就显得有些晚了。因为孕前营养储备合理，对于孕妇和胎儿来说更加重要。

孕前营养储备好不好，有一个很简单的判断标准：体重。如果您的体重低于标准值，就应该增加饮食物量、加强营养，使自己的体重达到标准值。这是使胎儿能够正常生长发育的最基本条件之一，也是使您在怀孕后体重逐渐增长，最终达到孕前体重120%的最基本保证之一。反之，如果您的体重超标了，则应未雨绸缪，怀孕前适当减轻体重再怀孕。因为怀孕以后，由于胎儿发育的需要，您的体重仍会增加。如果过于肥胖，您就容易发生妊娠合并症，如高血压、糖尿病、巨大胎儿等，为“十月怀胎”留下隐患。

不过，体重轻也好重也好，有些营养素非常重要，必须通过积极地储备。例如，多吃动物肝、瘦肉、鱼类、鸡鸭血、葡萄干、青椒等，可以补铁；常吃牛奶、豆制品、蛋黄、虾皮、骨头汤等，可以补钙；牛肉、海产品等食物富含锌，羊奶、绿色蔬菜、坚果等食物富含叶酸，应该有意识地多吃一些。



远离香烟 切莫酗酒

如果说营养储备主要是妻子的事，那么禁烟戒酒则是夫妻双方的责任了。

“饭后一支烟，快活似神仙。”这是烟民们的口头禅。其实，吸烟