

XIANDAI SHENGHUO SHIYONG CONGSHU
GAO SHOU XI LIE

现代生活实用丛书

高手系列

育儿高手

YUER

对刚步入家庭生活的人们来说，怎样生育一个健康的宝宝，将来怎样培育好孩子，怎样过好夫妻生活等问题是他们最关心的问题，对这些问题大家都有所了解但又不够系统全面，现代夫妻已不仅仅停留在经验阶段，他们需要科学实用的信息使生活更丰富多彩。

李子豪◎主编



精
化
版
十

延边人民出版社

XIANDAI SHENGHUO SHIYONG CONGSHU
GAO SHOU XI LIE

现代生活实用丛书 高手系列

352301

育儿高手

YUER

对刚步入家庭生活的人们来说，怎么样生育一个健康的宝宝，将来怎么样培育好孩子，怎么样过好夫妻生活等等问题是他们最关心的问题，对这些问题大家都有所了解但又不够系统全面，现代夫妻已不仅仅停留在经验阶段，他们需要科学实用的信息使生活更丰富多彩。

李子豪◎主编



精化十
版

延

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书/李子豪 主编. - 延吉:延边人民出版社,2006.12
(2007.7 修订)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5

I. 现... II. 李... III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书

育儿高手

-
- 作 者 李子豪
责任编辑 申明仙
出版发行 全国新华书店
社 址 延吉市友谊路 11 号
邮 编 133000
印 制 香河利华文化发展有限公司
开 本 787mm × 960mm 1/16 开
印 张 240
字 数 2600 千字
印 次 2007 年 7 月修订 2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5
定 价 426.00 元(全 12 册)
-

版权所有 翻版必究

前言

从古到今,人们都将生儿育女是人生中的一件大事,也是人类繁衍后代的一种必由“程序”,但却不能“顺其自然”。

每当一个新生命诞生时,便又为这个世界增添了一份希望。因此,科学地孕育出一个健康聪明的宝宝,父母是有相当大的责任。

目前,人们的注意力又转移到胚胎形成的过程上,在这一复杂的生命孕育过程中,特别是胚胎分化期,仅仅是一个不留意,就会影响到胎儿的发育,导致畸形,造成终生遗憾。

作为现代的准妈妈,应该了解多方的受孕知识,有更科学的生育观念,即时受孕、养胎、保胎为前提,不失时机地对胎儿施行胎教,以实现优生、优育、优教,让孩子赢在人生的起跑线上。

为此,我们编选了育儿高手本书以通俗易懂的语言十月怀胎有效的科学受孕、养胎、保胎、胎教等方法,以助初为人母者顺利度过妊娠期,使胎儿健康快乐成长。

编者



目 录

第一篇 受孕篇

第一章 受孕知识	1
一、如何计划受孕时间	1
二、受孕成功的条件	1
三、最容易受孕的时间	2
四、受孕心理对胎儿的影响	2
五、如何创造良好的受孕环境	3
六、如何受孕	3
七、选择受孕月份的重要性	4
八、女性受孕的最佳年龄	5
九、受孕时的理想体重	5
十、遗传与优生和胎教的关系	6
十一、遗传性疾病	7
十二、如何预防遗传性疾病	7
十三、决定孩子智力的因素	8
十四、导致胎儿发育异常的因素	9
十五、大龄夫妇孕育的胎儿更容易出现异常	10
十六、妻子怀孕前丈夫应注意的问题	10
十七、不适合怀孕的因素	11
十八、哪些疾病不宜生育	11
十九、蜜月里怀孕不科学	11
二十、何为不孕症	12
二十一、女子孕的原因	12



二十二、“不孕”和“不育”的区别	13
二十三、选择助孕方法需注意的问题	14
二十四、何为试管婴儿	15
二十五、月经不来要进一步确诊	16
二十六、如何知道是否怀孕了	17
第二章 多种因素对受孕的影响	17
一、服用避孕药失败的胎儿能要吗	17
二、停用避孕药后多久才可怀孕	18
三、人工流产的妇女多久才可以再次怀孕	18
四、带环失败的胎儿能要吗	18
五、妇女去掉避孕环后是否可以马上怀孕	19
六、有疾病的妇女应停药多久再怀孕	19
七、准备要孩子时男女双方都忌服用安眠药	19
八、近期接触过 X 射线的妇女忌怀孕	20
九、妇女多次人工流产对再次怀孕不利	20
十、流产后妇女马上再孕对身体有害处	20
十一、妇女经剖宫后隔多久再孕合适	21
十二、习惯性流产的妇女想再次怀孕怎么办	21
十三、营养不良的妇女的孩止怀孕	22
十四、男性饮酒对优生有影响	22
十五、丈夫戒酒多久妻子才宜怀孕	22
十六、妇女戒酒多久才宜怀孕	23
十七、妇女怀孕前要戒烟	23
十八、妻子准备怀孕丈夫不可吸烟	23
十九、丈夫服用药物对胎儿有哪些影响	24
二十、妻子准备怀孕时丈夫忌用的药物	24
二十一、妻子准备怀孕时丈夫忌接触农药	25

第二篇 保胎篇

第一章 十月怀胎的保胎注意事项	26
一、怀孕第 1 个月母体变化	26
二、怀孕第 1 个月时的保胎注意事项	26
三、怀孕第 2 个月母体变化	27



四、怀孕第2个月时的保胎注意事项	27
五、怀孕第3个月母体变化	28
六、怀孕第3个月时的保胎注意事项	28
七、怀孕第4个月母体变化	28
八、怀孕第4个月时的保胎注意事项	29
九、怀孕第5个月母体变化	29
十、怀孕第5个月时的保胎注意事项	29
十一、怀孕第6个月母体变化	29
十二、怀孕第6个月时的保胎注意事项	30
十三、怀孕第7个月母体变化	30
十五、怀孕第8个月母体变化	30
十六、怀孕第8个月时的保胎注意事项	31
十七、怀孕第9个月时的保胎注意事项	31
十八、怀孕第9个月时的保胎注意事项	31
十九、怀孕第10个月母体变化	31
二十、怀孕第10个月进的保胎注意事项	32
第二章 运动对保胎的益处	32
一、适当运动对胎儿有好处	32
二、孕妇参加运动的要求	33
三、对孕妇运动量和方式的限制	34
四、适合孕妇的运动	34
五、孕妇日常活动须注意	34
六、做孕妇保健操的作用和注意事项	35
七、教你做孕妇保健操	35
八、孕妇经常游泳利于顺产	36
九、孕妇游泳注意事项	36
第三章 饮食与保胎	37
一、孕妇营养不良不利保胎	37
二、补充营养与胎儿发育的关系	37
三、胎儿的营养摄取	38
四、谷类食对胎儿大脑发育有益	39
五、水果有利胎儿的大脑发育	41
六、蔬菜有利胎儿的大脑发育	43
七、水产品有利胎儿的大脑发育	43



第三篇 胎教篇

第一章 胎教要依据科学	45
一、胎教对胎儿的作用	45
二、胎儿的听觉感应	45
三、胎儿的视觉感应	46
四、胎儿的触觉感应	47
五、胎儿的嗅觉感应	48
六、胎儿的味觉感应	48
七、胎儿的记忆发育	48
八、胎儿运动开始	49
九、胎儿的性格形成	49
十、胎儿的习惯养成	50
十一、胎儿的思想发育	51
十二、胎儿也做梦	52
十三、胎儿的喜怒哀乐	52
十四、胎儿会发脾气	52
十五、胎儿也学习	53
十六、胎儿也上学	54
十七、胎教能增智	54
第二章 胎教的具体方法	55
一、营养胎教的注意事项	55
二、音乐胎教的注意事项	55
三、抚摸胎教的注意事项	56
四、语言胎教的注意事项	57
五、运动胎教的注意事项	58
六、光照胎教的注意事项	59
七、环境胎教的注意事项	59
八、情绪胎教的注意事项	60
九、美育胎教的注意事项	61
十、联想胎教注意事项	61
十一、呼唤胎教的注意事项	62
第三章 胎教的操作方法	62
一、妊娠早期的营养胎教	62



二、妊娠中期的营养胎教	63
三、妊娠晚期的营养胎教	64
四、音乐胎教的方法	65
五、音乐胎教的具体操作	65
六、抚摸胎教具体实施方法	66
七、和胎儿玩游戏	67
八、和胎儿对话	67
九、给胎儿讲故事	68
十、运动胎教的具体方法	68
十一、光照胎教的具体方法	69
十二、温馨的家庭环境	69
十三、情绪胎教的具体方法	71
十四、美育胎教的方法	71
第四章 胎教对胎儿的智能训练	72
一、听力的训练	72
二、语言的训练	73
三、呼唤的训练	73
四、记忆的训练	74
五、运动的训练	74
六、游戏的训练	75
七、做操的训练	76
八、习惯的培养	76
九、行为的培养	77
十、性格的培养	78
十一、情趣的培养	79
十二、美学的培养	79
十三、意识的诱导	80
第五章 胎教的禁忌	81
一、重视母爱在胎教中的地位	81
二、重视胎儿所承受的压力	82
三、孕妇禁止熬夜	82
四、孕妇不要心理恐惧	83
五、孕妇不要心理烦躁	84
六、孕妇不要心理依赖	84



七、孕妇不要心理忧郁	85
八、孕妇不要心理淡漠	85
九、胎儿需要大自然	86
十、孕妇不要忽视自身修养	86
十一、孕妇不要逃避胎教责任	87
十二、不要给胎儿听节奏强的音乐	88
十三、孕妇不要心理猜想	89
十四、孕妇不要心理羞怯	89
十五、孕妇不要心理热切	90
十六、孕妇不要心理焦急	91
十七、胎教内容要丰富	92

第四篇 优生优育篇

第一章 优生与遗传	93
为什么提倡优生	93
细胞与基因	93
孩子的相貌为何像父母	94
母子血型与优生	96
遗传受环境影响吗	97
遗传影响智力吗	98
对生育有影响的遗传病	99
父亲对胎儿的影响	100
显性遗传病的先生及预防	101
隐性遗传病的特征及预防	102
隐性遗传病与近亲结婚	103
染色体异常引起的遗传性疾病	105
母亲是“鸡胸”宝宝是否会遗传	106
“少年白”会遗传吗	106
遗传链对孩子的影响	107
第二章 优生与婚育	109
优生从择偶开始	109
婚前务必去检查	113
生男生女是否只能听天由命	117



计划生育有很有必要	119
优孕的 7 种方法	120
优孕新理念	123
性生活与优生的条件	125
丈夫应知道的生育知识	130
第三章 优生与预防	131
预防环境污染可能造成的畸胎	131
大气污染不利于胎儿发育	131
避免铅污染	132
孕妇应避免农药污染	133
放射性污染与胎儿发育	134
家用电器对孕妇的影响	135
手机	135
如何防止先天性缺陷发生	136
电脑的电磁辐射对胎儿有无影响	137
对胎儿造成损害的药物有哪些	139
会吃维生素才健康	140
可乐对孕妇是否合适	143
净化夫妻内环境的 4 类食品	144
推荐实用优生的食谱	144
健康孕妇与 DHA	148

第五篇 胎宝宝发育篇

第一章 怀孕第 1 个月(0~3 周)	150
胎宝宝的成长	150
孕妇身体的变化	150
生活中应注意的事项	150
孕妇的心理特征与剖析	152
合适的环境可以缓解妊娠反应	153
孕妇注意营养摄取	153
妊娠第 1 个月的食谱	154
第二章 怀孕第 2 个月(4~7 周)	158
胎宝宝的成长	158



孕妇身体的变化	159
生活上应注意的事	159
如何减轻孕吐	160
月圆之夜孕妇忌房事	160
孕妇睡觉不要开灯,以孩光源污染	160
孕早期厌食油腻	161
孕妇胃烧灼疼痛	161
感冒的防治原则	162
怀孕2个月,做阴道检查对胎儿有无影响	163
如何应对味觉、食欲改变	163
孕妇注意充分休息和睡眠	164
妊娠第2个月的食谱	164
第三章 怀孕第3个月(8~11周)	169
胎宝宝的成长	169
孕妇身体的变化	169
生活上应注意的事	170
胎儿在母体中的生长情况	171
1~3个月体重的蓄与能量的需求	173
对付晨吐的诀窍	176
从第1个月至第3个月上、遇到的其他难题	177
妊娠第3个月的食谱	179
第四章 怀孕第4个月(12~15周)	182
胎宝宝的成长	182
孕妇身体的变化	183
生活中应注意的事	183
孕妇不宜食用的食物	185
孕妇巧装扮	187
妊娠4个月健康宝宝与孕妇的五大营养素	188
妊娠第4个月的食谱	192
第五章 怀孕第5个月(16~19周)	195
胎宝宝的成长	195
孕妇身体的变化	195
生活上应注意的事	196
孕妇如何裹腹带	197



应该抓住胎教的“天赐良机”	198
未来宝宝的营养源泉——乳房	199
饮食起居须注意	200
少吃损脑的食品	201
妊娠第5个月的食谱	202
第六章 怀孕第6个月(20~23周)	205
胎宝宝的成长	205
孕妇身体的变化	205
生活上应注意的事	205
乳头和乳房的保养	208
防止发生贫血	209
睡眠时不宜仰卧	209
预防腰背痛	210
4~6个月体重的增加和对能量的需求	210
妊娠第6个月的食谱	212
第七章 怀孕第7个月(24~27周)	215
胎宝宝的成长	215
孕妇身体的变化	216
生活上应注意的事	216
怀孕期间要处理好人际关系	216
预防皮肤出现妊娠	217
衣着要适应体型变化	218
妇科外用洗剂对胎儿有无影响	219
妊高症的不良后果	219
妊娠第7个月的食谱	220
第八章 怀孕第8个月(28~31周)	223
胎宝宝的成长	223
孕妇身体的变化	224
生活上应注意的事	224
预防妊高症	225
预防早产	226
妊娠期要谨慎用药	226
避免胎宝宝长得太大	227
妊娠第8个月的食谱	227



第九章 怀孕第9个月(32~35周)	231
胎宝宝的成长	231
助产呼吸技巧练习	232
防治静脉曲张	233
痔疮的烦扰	234
产前诊断	235
孕妇子痫的预防与监护	235
妊娠第9个月的食谱	236
第十章 怀孕第10个月(36~39周)	239
胎宝宝的成长	239
孕妇身体的变化	240
生活上应注意的事	240
临产前的征兆	240
孕妇怎样掌握住院的时间	242
如何应对可能出现的症状	243
妊娠第10个月的营养食谱	245

第六篇 新生儿护理与保健篇

第一章 新生儿护理	248
婴儿的卫生清洁	248
新生儿护理的一般要求有哪些	250
新生儿护理中的异常情形	251
如何给新生儿取暖	255
新生儿皮肤如何护理	255
新生儿不宜用的药物有哪些	256
新生儿期的生理发育	257
让宝宝充分享受母爱的方法	262
给新生儿洗澡的学问	263
学会包裹婴儿的方法	266
学会换尿布	267
怎样给新生儿一个卫生的环境	269
新生儿需要到户外锻炼吗	269
新生儿期要不要加服鱼肝油	270



正确怀抱婴儿	270
保证婴儿充足睡眠	272
预防婴儿疾病	274
第二章 新生儿喂养及保健	275
培养母子情感的方法	275
怎样正确进行母乳喂养	277
人工喂养的方法	282
混合喂养有两种方法	284
产妇如何多分泌出乳汁	285
冷敷或热敷可促使母乳分泌	286
补充喂养怎么办	287
不可缺少的水分补充	288
新生儿吐奶怎么办	289
怎样为新生儿穿脱衣服	290
补充微量元素和维生素的提示	291
怎样给新生儿喂药	293
新生儿采取什么睡姿好	294
宝宝鼻子不通气怎么办	294
新生儿为什么不能捂	295
如何防止宝宝发生意外事故	295
新生儿有哪些常见的病症	296
婴儿啼哭怎么办	299
宝宝结膜炎的起因和防护	300
新生儿该吃多少奶	302
宝宝用药须知	302
新生儿便秘怎么办	302
新生儿头不正的矫正	303
新生儿面部的粉刺如何防治	303



第一篇 受孕篇

第一章 受孕知识

一、如何计划受孕时间

新家庭成立后下一步就要考虑新的家庭成员“小宝宝”的出生问题了。如果夫妻还没有做好这方面的思想准备。也不具备养育孩子的经济条件时就怀孕,则会给双方带来较大的精神压力和沉重的经济负担。

考虑到孕育各方面的因素以及未来家庭的建设,有计划地选择妊娠和分娩的时机,是很有必要的。

如已确定要孩子,就须从夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况,甚至小孩出生后的哺养和教育问题做全面考虑,做到“心中有数”,选择各种条件都处于最佳状况的时期来完成生儿育女的人生大事。

二、受孕成功的条件

怀孕要有几个必须具备的条件:

1. “良好的种子”: 卵巢必须排出成熟而健康的卵子。睾丸要产生足够数量、有相当活动能力的精子。精子是男性的生殖细胞,健康男性每天可产生几百万至几亿个精子,但只有健康且有活动能力的精子才能使卵子受孕。

2. “通畅的道路”: 男女双方运输卵子、精子及合子(受精卵)的道路必须畅通无阻。具体地说,就是女子的阴道、子宫、输卵管,男子的输精管、尿道等要完好通畅,没有炎症或其他病变,否则精子和卵子将永远“大各一方”无法结合,也就不可能形成胎儿。

3. “按期赴约”: 卵子排出后的 24 小时内必须与精子顺利相遇,并进一步结合。

4. “肥沃的土壤”: 子宫内的环境必须适合受精卵种植及发育,能够胜任培



育胚胎茁壮成长的重任。

三、最容易受孕的时间

受孕就是男女生殖细胞精子和卵子的结合。而卵子一经排出只能存活 24 小时,只有在这 24 小时内卵子与精子相遇,才有可能受孕。

对于月经周期为 28 天的妇女来说,从月经的第 1 天算起,一般在第 14 天排卵。在此时同房,受孕的机会最高。但是,排卵的日期无论对不同的妇女还是同一个妇女的不同时期都不是固定不变的。现在就给大家介绍一种简单的方法——测量体温法。

首先,请您在每天早上起床前,用同一支体温计测量体温 3 分钟。注意,勿起床,勿活动,不饮水、进食,不说话,否则将会有误差,然后将结果逐日记录在坐标纸上。为排除其他因素对体温的干扰,应在体温表备注栏中记录感冒发热、迟睡、饮酒、服药等特殊情况持续的时间,以供分析体温时参考。月经周期中如有异常感觉,也应详细记录。之后,把每月的坐标用线段连接起来,形成曲线。由于排卵后的基础体温比排卵前上升 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$,并持续 14 天左右,因此可以推测,排卵发生在曲线中基础体温上升之前的某个时刻,并于下次月经的前 1 天或当天下降。排卵期计算:用体温升日离末次月经的最长大数减去体温上升日离末次月经的最短天数,就是可能的排卵日期。这样连续测量 3 个月,从中找出规律。为便于观察可制作曲线表记录体温。确定了排卵日,您就可以知道在哪几天同房容易受孕。由于精子的生存时间为 2 天左右,而卵子只有 24 小时,所以受孕时间应在排卵的那 1 天或排卵前 2 天。

四、受孕心理对胎儿的影响

绝大多数青年男女组成家庭后,都会越来越感觉需要孕育一个孩子来寄托他们的希望。于是,在热切的期待和希望中等来了怀孕的消息,盼望中的宝宝终于来了。这是一种健全的受孕心理。持有这种心理的夫妇当然对受孕有积极的心理准备,成功地将情感与理智合二为一,他们会选择最佳的受孕时机,创造最好的孕育条件,施行最积极的胎教手段,为即将降临人间的孩子奠定良好的生理基础。

有的夫妇糊里糊涂地怀了孕,心想既然有了就要着吧。显然,这类父母缺少受孕的心理准备,一切任其自然发展。对即将出生的孩子来说,这是不够负