

中国母亲首部养育心理追踪

献给新一代年轻父母的养育启示

妈妈 养育 心经

康海燕 著



- 8位知名专家指导
- 关注宝宝成长心情
- 调适妈妈养育心理
- 发现母亲与孩子的心理互动



著名心理学家
中国家庭教育学会顾问

茅于燕
倾心指导

中国人口出版社



妈妈养育心经

MAMAYANGYUXINJING

康海燕 / 著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈养育心经：中国母亲养育心理追踪 / 康海燕著.
北京：中国人口出版社，2010.1

ISBN 978-7-5101-0323-0

I. 妈… II. 康… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识②婴幼儿—家庭教育—基本知识③妇幼保健—基本知识
IV. TS976.31 R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 230102 号



妈妈养育心经

康海燕 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京卓诚恒信彩色印刷有限公司和谐分公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	13
字 数	200千字
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0323-0
定 价	33.00元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



—— 一本科学育儿的好书 ——



中国关心下一代工作委员会副秘书长
中国妇幼保健协会副会长
国务院妇儿工委办公室原常务副主任

李启民

康 海燕同志撰写的《妈妈养育心经》一书，虽只翻阅了一遍样稿，但确深深的吸引着我，真的感觉是一本讲如何育儿的好书，对年轻的妈妈们会有启发和帮助。

记得 20 世纪 80 年代末 90 年代初，时任全国妇联主席的陈慕华大姐强调加强儿童工作，培养一代新人，要抓对生育、养育、教育的全过程，全面关心儿童的成长，必须从最基础抓起。她提出的“优生”、“优育”、“优教”，并在全开展“三优”工程，有利地推动婴幼儿的健康成长。新婚夫妇如何孕育、养育健康的宝宝，要科学育儿。选择最佳时间，播下优良种子，才能结出丰满、结实的果子，可以说这是人生成长、健

康的基础。婴儿时期，给予母乳喂养，及时添加辅食，提供丰盛营养，加上空气、阳光、运动等，使宝宝在优良环境中成长，基础打好了，发育正常了，再开启智慧，培育优良品质，使幼儿各个方面发育茁壮，自然而正直地成长，这是父母一生付出心血最终期盼的。这一切是学问，是科学、是艺术、是勤奋。

海燕同志用了近 10 年的时间，记录了 15 万字的生活日记、养育随笔，选取了 133 个生活片段，都成功地凝聚在这本书里，可以说，她的养育心经完全符合“三优”工程的各项指标要求。我认为这本书确实是值得年轻父母阅读和学习的科学育儿好书。



一本为妈妈撰写的育儿好书

中国家庭教育学会顾问 / 著名心理学家 茅于燕

茅于燕教授，中国科学院心理研究所研究员，被收入三本《世界名人录》，享受国务院特殊贡献津贴。2000年荣获“中国内藤国际育儿奖”。为让更多的弱智儿童能回归主流社会，她创办的“北京新运弱智儿童养育院”，开创了我国弱智幼儿早期教育的先河。2009年9月，她被中组部评为“全国离退休干部先进个人”。

前些日子我的忘年交朋友康海燕拿来一本撰写的育儿读物让我看看，真是不看则已，一看就放不下手了，为什么呢？因为她这本书有许多特点，在同类图书中，独树一帜：

大爱无疆 海燕写这本书由缘于爱，她是一位伟大的母亲，不仅爱自己的孩子、家庭、老人，还爱陌生的世人。要以自己应对家庭矛盾、养育孩子的经验帮助其他刚要走进婚姻殿堂的青年男女和准妈妈少走弯路，更早地适应新的生活状态。

海燕对孩子的爱不是溺爱，而是理智的爱，它包括：尊重、信任、期望、教育、表扬和肌肤接触等，海燕对女儿全做到了，女儿是一个爱的教育的成功典范。

追踪体裁 写育儿经验有许多写法，海燕选择了追踪，这很了不起，追踪是儿童心理学工作者研究儿童心理发展的重要方法，它能够让人们了解儿童在不同年龄阶段的心理特点以及影响心理发展的多种因素。儿童心理学这门学科正是从德国心理学家普莱尔追

踪研究自己的孩子的心理特点而创建的，可是，因为追踪法使用起来难度大，时间长了，影响的因素多，而使用的人较少，海燕有毅力做这样一件耗费心血的事，把自己孩子从在胎内到六七岁的心理行为和育儿对策按日、按月记录下来，整理成文，帮助年轻妈妈，真是令人钦佩。

童真童趣 全书按孩子年龄从小到大写了133个生活片段，都是真人真事，有的还很有趣，比如：童年初吻（讲女儿去亲吻小男孩）、尴尬的社交场（讲因为憋不住，大便在裤子里了）、童趣生活语录（要和爸爸住在新房子一层，怕爸爸寂寞，问爸爸妇女节是哪一天）、带孩子去读研（带孩子到大学去听课，她的表现）等，读起来饶有兴趣。海燕写的养育方法都是以这些片段为素材的，所以很真，比较容易接受。

妈妈之友 这本书是作者为妈妈（当然也是为爸爸）撰写的，字里行间充满了作者对妈妈的爱，她通过精彩的生活片段告诉了妈妈，孩子从胎儿到六七岁在身体、心理发展的知识，提出了怎

样纠正孩子不良行为的方法，为妈妈解惑。鼓励那些对育儿有畏难情绪的妈妈建立信心，认为自己有能力抚养孩子，作者甚至对家庭矛盾的处理、化解，也提出了不少有效的方法，正因如此，说这本书是妈妈的好友，是名副其实的。

文笔流畅 这本书洋洋15万字，但读起来却很轻松，毫无厌倦之感，为什么呢？首先是内容好，读者觉得有用、喜欢，同时也与文笔流畅、口语化的写作风格有关系。我有一两位朋友读过书稿都说读这本书时很顺当，不需停顿，不会因为文字不懂而读不下去，我也有同感，我特别喜欢她的“呵呵”，好像是对以前一段话的情绪总结，容易产生共鸣。

海燕这本著作现已问世了，我诚心地向妈妈们推荐它，因为它能帮助你们做好养育工作，但愿你们的孩子健康聪明、品德优秀！

茅子燕

人生是一个历程，一般都会经历恋爱、婚姻、家庭、生儿育子。然而这个历程并不是自然而然就懂的，是需要知识的浇灌和培育的。我们有时会看到有的青年男女在街头大庭广众之下拥抱亲吻，似是不可抑制的爱恋表现。其实不然，肉体的接触自然会给人以欢愉的感觉，但是它并不等于爱情，爱情是一种发自情感深处的理性情愫，可以说它是一种理性的文化，它是一种“唯他（她）是念以至忘我”的唯他（她）的情致。以这种情致迈进婚姻，才会结成互谅、互敬、情致不移的稳定的婚姻。

一般来说，大多数的人都向往美好的婚姻。但是，又是很多的人不懂得婚姻是什么。婚姻是“社会形态”，它承担着社会职能。婚姻中有对爱情的维护、有生子育儿、有对夫妻原生的两个家庭因婚姻而结成的姻亲关系的调试和护理。这是人性的需求，是婚姻内含的社会职能。人的本质是社会关系的总合，婚姻是由两人关系而演化成的家系关系的基础。

生育子女是婚姻的职能之一。而生育又由一个新生命的出现而发生“生”和“育”儿的社会行为。一个小生命成长为一个健康的社会人，需要父母乃至祖父母和社会共同科学合理的培育，是一个科学的过程。

怎样获得这些知识？本书的作者以其亲历的体验，平和的叙述，讲述了一个女人从怀孕到生产和育儿的过程，以及在这个过程中所展现的父母和幼子的亲情、夫妻关系的调试以及祖辈在幼儿成长中的情愫影响。把生活中的深刻道理展现在平实的生活中，与读者做着心灵的沟通。使读者读起来感到亲切，并在亲切的交流中获得经验性的启示和深刻的知识传递。是一本各层面的人士都可一读的好书。

中国婚姻家庭研究会副会长
中国哲学社会科学基金会专家委员会专家
原全国妇联中国妇女研究所所长

陶春芳

我虽然已是八旬老翁，却童心未泯。当我拿到《妈妈养育心经》校样时，几乎一口气读完了。它似乎把我带回到 50 多年前我初为人父时那个人人都经历过的美好时光。

作者康海燕是位青春洋溢、才思敏捷的职业女性。她以自己的亲身经历，有所感、有所悟、有所思，用质朴无华的语言，日积月累，十年辛苦不寻常，写出了这个别具一格的新作。没有刻意裁剪，原汁、原味、原生态地娓娓道来，如叙家常，为年轻的父母们献上了一份厚礼。

《妈妈育儿心经》闪烁着人生哲理。不仅年轻父母们能从中得到交流启发，老年人也可从中汲取乐趣，获益良多。正如作者在后记中所说：“孩子阅读有孩子的快乐，父母阅读，有父母的感悟；老人阅读，有老人的思考。”诚哉斯言！

愿《妈妈育儿心经》早日出版发行，与读者见面，培育出一批批身心健康、积极向上的宝宝！

著名作家

原《光明日报》总编辑
中国纪实文学研究会名誉会长

张常海

作者根据自己的生活积累、体验、感悟及工作经验，将其近十年来的婚姻与育儿的快乐和烦恼，以书面的形式与大家一起交流和分享（撰写《妈妈养育心经》一书），为年轻夫妻处理婚姻家庭问题和科学育儿提供了宝贵的、来自现实生活的、原汁原味的交流资料，十分珍贵。她为年轻夫妇科学、平稳、幸福地度过婚姻的幼稚期和成长期，为家庭和谐发展开启了交流平台，带了一个好头。作为多年从事妇女维权工作的一个

老同志，我期待有更多的为人父、为人母、为人夫、为人妻参与到这种实际生活的交流平台中来，大家都以各自的生活实践，相互切磋，为实现国家婚姻家庭领域的科学、和谐发展，为社会稳定，人们安居乐业做出各自力所能及的贡献。

全国妇联权益部副巡视员
律师
心理咨询师

吴学华



写作背景：幸福的男女总要经历恋爱、结婚、生育的过程。生活的磨合、彼此的适应确实需要心灵的沟通与温暖。从恋爱的男女到洞房的新人、从陌生的你我到朝夕相处的家人、从浪漫温馨的二人世界到幸福忙乱的三口之家，生活带来的变化并不可能让每一个人都很快应变从容面对，心理调适的过程总是让年轻的我们那么苦闷而迷茫。谁来关注过母亲的心理变化？谁来给养育中的妈妈一点心灵鸡汤？谁能给我们做一点心理指导？谁能和我们一起交流养育心得？

世界上没有一所婚恋和养育的大学。这些只有我们每个人在自己的人生实践中领悟、学习。而父母的上岗，往往在很多时候没有任何门槛和限制就可以被录用。

我们总是在迷茫、困惑、寻找后，自己才能渐渐适应，才渐渐懂得在养育之中我们是多么需要有人帮助，有人倾诉，需要和和我们同样经历的妈妈相互交流心理感受。其实我们可以不走那么多弯路，可以更早地适应新的生活状态，可以避免那么多矛盾和争吵，可以坦然迎接孩子成长的每个细节。

出版目的：希望年轻男女做好走入婚姻的心理准备，年轻父母在孕育新生命的同时也有足够的心理基础，通过了解一个妈妈从女孩到女人到妈妈角色的转变，预知角色转变中可能发生的事情，提前知晓、预习人生，达到身临其境的从容。

内容提要：作者口语化写作，和读者分享婚姻生活中的喜、怒、哀、乐，和家长共同探讨养育子女的良方。由于她从结婚怀孕开始以母亲的名义对自己开展个案跟踪，坚持记录将近10年手写了约15万字的10多本成长日记和养育随笔，选取了133个生活片段，通过发现、挖掘养育中的心理感受，了解孩子的心理成长和新手妈妈的心理成熟，配上婚姻、心理、营养、家庭文化、学前教育、妇幼医学等6大方面知名专家的点评指导，构成书籍的主要内容。这是一部浓厚的家庭育儿文化的缩影。每个片段就是一个生活的现实场景，直面矛盾与冲突，逐一解剖与分析，实实在在的生活实例，养育儿女的实际操作，家庭教育的思索与探讨，个人情感的疏导与释放，真实展现。



因为有爱

生命，原本平凡，生活，原本简单。爱情如一枚果子，熟到一定程度，就有了孩子。不管是计划之中还是意外之果，来到人间的都是爱的天使。不管出身，不问贫富，为人父母，总如快乐而忙碌的飞燕，给予孩子全部的心力，也从孩子那里得到自己已经失去的童趣，享受新生命给予的一切体验。

十年相爱，九年婚姻，八年育儿，婚姻生活五味杂陈。从认识生命中的他开始，他的一句“不管是福是祸就认定了”，让我还没来得及体验恋爱的滋味，就被生命中的男人栓住整个人生。有了孩子，一切都变得坦然。记录是一种感受，也是一种情感宣泄。因为有爱，不言放弃，迈过婚姻曾经经历的沼泽，还是看到了爱的艳阳。

生活记录从2000年开始一直到现在没有间断，即便是工作很忙、生活很累时，也会补记每个难忘的生活细节。一直到2009年，发现有了不少文字，有时间加以整理出版成书。这是原生态的生活写照。根据每一个生活中的琐碎片段，来做一些冷静的思考和理性的感悟，对于我自己，是辩证地看待生活，对待婚姻，寻求心灵的寄托。

每一个孩子，寄托着祖辈、父母乃至全家的希望。女儿刚出生时，只是希望她能超越父母，越走越远，不管留学西洋还是扎根华夏，希望她在自己的人生路上走的更远，修善其身，兼济天下。因为有爱，不言养育艰辛，走过养儿育女中的各个场景，才知生活原本乐趣横生。

本书既是我的孩子的成长记录，也是我与孩子一起成长的印记，更是生活片段的感悟和面对婚姻的觉醒，也是一个职业母亲心理成熟的记录。每对夫妻都有磨合的过程，每个父母，不是与生俱来就会做父母，孩子长大的过程，

也是父母学习、修炼、顿悟、渐修渐悟的过程。成长，也是一种享受。这样的实际经验和生活感悟能给年轻的夫妻带来生活的提示，给年轻的爸爸妈妈带来借鉴，好的可以吸收，不好的可以作为教训。

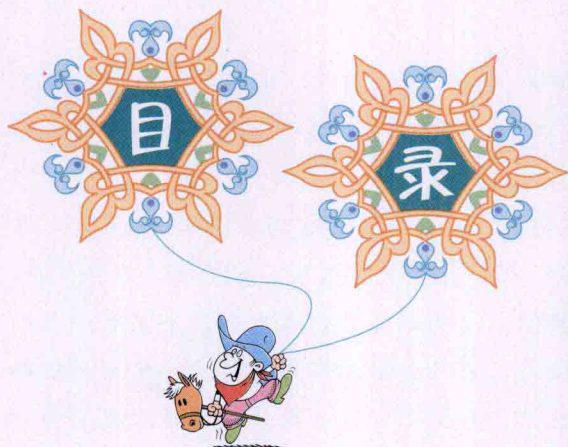
真实地记录，没有修饰，没有遮掩，这就是我描述的普通生活，简单、质朴，有时感觉幸福，有时也很苦闷，有时会被生活感动，有时也会万念俱灰，甚至和您的某个经历某种心态很相似，这就是生活的原生态。书里有成长的喜悦，家庭的矛盾，养育观念的碰撞，为人处世的修炼，有童年童语的妙趣横生，有滑稽搞笑的生活场景，也记录着国家发生的大情小事，人类经历的自然灾害和疾病的挑战，也有人生的悲欢离合。书里能看到每一个家庭常有的争吵和矛盾，也有每一个父母对儿女的希望和期盼，更能看到每一个孩子不同的心理感受和心情表达。

家庭关系的处理是一门艺术，每个家庭成员都要经历并逐渐领悟。家庭教育是一个永远值得探索的话题。孩子的哺育、教养、栽培，很多的问题值得去体味、去思考、去感受。祖辈的照看、父辈的教育，传统的中国式家庭，老人、年轻父母、孩子，老年人与年轻人的观念碰撞，父母与孩子的思想融合，现实中矛盾与和谐并存，婚姻生活、儿童教育，总有欣喜和苦恼，有统一和争吵。这就是生活！

因为有爱，我用爱的笔尖对自己的孩子进行了成长跟踪的记录。用爱的心境把这些记录整理出来与大家分享。因为有爱，本书的指导专家茅于燕老师几十年从事着儿童心理的科学研究，为我国的儿童教育及科技工作做出了重大贡献，并成立了北京新运弱智儿童养育院，23年如一日播撒满腔爱心。因为有爱，我的朋友陈响莲多年累计资助了300多名失学孩子培育成才，由她资助的孩子有的走进了清华大学和北京大学；在2008年四川地震之后，马上奔赴灾区接回了53个急切需要关爱和帮助孩子，给予她们希望和信心，她被人亲切地称唤为“爱心响妈妈”。

爱心，可以温暖他人，也可以照亮自己。每一个女人，都可以孕育爱的生命，可以培养爱的天使，也可以修炼成爱的化身……

康海燕



PART 1

预备做妈妈

1. 优生优育要准备.....2
2. 避免缺陷宝宝.....3
3. 意外怀孕怎么办.....4



PART 2

准妈妈孕育心得

6

1. 妈妈宝宝的心灵对话.....7
2. 父母性格对宝宝的影响.....11
3. 准妈妈心理调适.....13
4. 胎教要不要.....14
5. 产检别紧张.....16
6. 孕妈妈营养要留心.....17
7. 孕期“性”福生活.....19
8. 新生活物质准备.....20
9. 孕期不适的缓解.....22
10. 待产的复杂心情.....24

PART 3

育婴生活心情分享

25

1. 分娩时的妈妈心境.....26
2. 实践母乳喂养.....28
3. 眼观病房，心有感受.....29
4. 坐月子的苦闷.....31
5. 如何给新生儿洗澡.....32
6. 宝宝皮肤护理有心得.....34
7. 自己给孩子理胎发.....35
8. “做的还是买的”.....36

- 9. 添加辅食有窍门.....37
- 10. 奶粉和母乳的争夺.....38
- 11. 警惕哺乳期怀孕.....40
- 12. 预防产后抑郁.....41
- 13. 旁观“奶爸”带孩子.....43
- 14. 发现病情要早治.....44
- 15. 护理长牙宝宝.....45

- 16. 断奶的感受.....47
- 17. 帮助宝宝学爬.....48
- 18. 育儿尴尬事.....50
- 19. 妈妈宝宝 PARTY 乐.....51
- 20. 我们一起抗“非典”.....52
- 21. 补钙、补锌有必要.....53
- 22. 病号宝宝食疗方.....55

PART 4

宝宝长大妈妈成熟 56

- 1. 孩子抓阄选姓氏.....57
- 2. 母女分别的思念.....58
- 3. 教宝宝学走路.....59
- 4. 与儿同游乐.....60
- 5. 咿呀学语时.....61
- 6. 和宝宝找朋友.....63
- 7. “奶爸”的粗暴教育.....64
- 8. 会画圆圈的宝宝.....66
- 9. 孤独的妈妈.....67
- 10. 搬家的心理适应.....68
- 11. 面对同伴咬人.....69
- 12. 童年的初吻.....71
- 13. 宝宝也懂“浪漫”.....72
- 14. 电话里找爸爸.....73
- 15. 家家有本养育经.....75
- 16. 宝宝会唱儿歌、背唐诗了.....76
- 17. 培养宝宝阅读习惯.....77
- 18. 看宝宝学游泳.....79
- 19. 让宝宝接受小伙伴.....80
- 20. 宝宝的运动生活.....81
- 21. 女儿的金口“预”言.....83
- 22. 家庭理财观.....84

- 23. “小大人”独自去做客.....85
- 24. 家庭游戏：抓阄发红包.....86
- 25. 两个孩子搭起友谊桥.....87
- 26. 我喜欢，我选择
 宝宝自主购物.....89
- 27. 我要去放羊不上学.....90
- 28. 第一次写汉字.....91
- 29. 调解大人矛盾.....92
- 30. 带宝宝长途旅行.....93
- 31. 宝宝国际交流趣.....95
- 32. 尴尬交际场.....96
- 33. 和宝宝去彩云之南.....97
- 34. 宝宝当“红娘”.....99
- 35. 哥哥应该让着妹妹.....100
- 36. 童趣生活语录.....101
- 37. 欣赏音乐会.....103
- 38. 安慰生病的妈妈.....104
- 39. 宝宝希望生活在童话里.....105
- 40. 了解电影怎么产生.....106
- 41. 认识“地道战”.....108
- 42. 感受母爱和慈善.....109
- 43. 自驾游注意事项.....111

1. 全职妈妈当不当 113
2. 重返职场不犹豫 114
3. 孩子生病如何快捷就医? 116
4. 孩子生病时的苦恼妈妈 117
5. 小伙伴间发生“战争”了 118
6. 面对任性宝宝 119
7. 带宝宝下乡锻炼 121
8. 有个性的父爱表达 122
9. 姐姐吃醋嫉妒 124
10. 父母带孩子玩的区别 125
11. 宝宝说换爸爸 126
12. 爸爸忙补亲子课 127
13. “爱管闲事”的宝宝 129
14. 孩子单独留宿朋友家 130
15. 兑现孩子的承诺 132
16. 妈妈,你要对我多点关心多点爱 133
17. 宝宝意外受伤怎么办? 134
18. 总爱生气的孩子 136
19. 职业妈妈应对告状电话 137
20. 魔法: 3-2-1 的神奇力量 138
21. 不主动收拾玩具怎么办 139
22. 妈妈, 请求你别离开我 141
23. 孩子导致他人受伤事件的处理 142
24. 孩子之间的竞争与打架——许妈妈
养育心经 143
25. 在一起嫌烦分开又想的感叹 144
26. 抵抗脏话与暴力——何妈妈家的养育
启示 145
27. 有半个工作日可以向孩子开放? 146

1. 选择幼儿园的烦恼 149
2. 我在马路边捡到五分钱 150
3. 面对厌学的孩子 151
4. 孩子求知进步妈妈喜悦 153
5. 陪孩子一起联欢 154
6. 倔强的性格 155
7. 语言爆发期 157
8. 旅游路上父母育儿伴前行 158
9. 请管好你的宠物 159
10. 严厉的家教 160
11. 辨别“去世”与“牺牲”的意义
..... 162
12. 频繁转学会给孩子什么影响 163
13. “我想让小蝌蚪晒太阳”——教孩
子认识自然 164
14. 父母不同家教观的碰撞 165
15. 坚持才艺学习 166
16. 幼儿园毕业 168
17. 家有寄宿小学生 170
18. 三只小鸟在鸟巢哭泣 172
19. 我姓磨, 名字叫磨蹭 173
20. 给寄宿的女儿的第一封信 174
21. 孩子的发现: 寄宿生活快乐多 176
22. 假期与开学 177
23. 成为运动小健将 178
24. 家教风格教会孩子什么 180
25. 学会感恩 181
26. 家庭革命教育 182
27. 带着孩子读研 184
28. 培养孩子容易吗? 185

Part 1

预备做妈妈



1 优生优育要准备



生活片段

结婚前



生育一个健康聪明的孩子是需要年轻的爸爸妈妈做计划和准备的。在结婚之前，我们一般都会接受相关机构的医学检查，如果夫妻双方都没有严重的遗传性疾病、指定传染病、有关精神病（精神分裂症、躁狂抑郁症等其他精神病），或者不利于生育的疾病，那就可以准备要一个小宝宝了。

看着周围的同龄朋友一个个都结婚生子，听着父母的催促和叮嘱，自己也开始想，也许是该经历这个结婚生子的阶段了。但是说真的不知道从哪里开始做准备，总觉得自己还是个孩子呢，二人世界的生活都还没有好好体验，就要去承担起当妈妈的责任，去照顾一个那么小的孩子？真的没有心理准备。有时候感觉：我和他之间的二人世界生活也很好，两人相爱，彼此关心，安静而温馨，家里增添一个“孩子”，还有这样安静的生活么？我和他之间还会像现在这样和谐吗？

一次，和朋友应酬的时候，发现有个女友任朋友怎么劝说也不喝酒了，大家觉得很奇怪，她骄傲地告诉大家：准备要生孩子了，所以要“封山育林”呢！在准备怀孕的前三个月她就开始戒烟戒酒了，早早地开始了生活调理，每天特别注意营养饮食，不吃刺激性食物，并已经开始口服叶酸片。她还娓娓道来：缺乏叶酸的人类子代可能发生多种畸形，引起DNA合成和复制障碍，从而引发神经管畸形（无脑儿、脊柱裂、脑膨出）。从孕前3个月到孕后3个月是补充叶酸预防神经管畸形发生的关键时期。

是啊！其实怀孕需要做的准备很多呢。准爸爸和准妈妈不但要做好心理上的准备，还要做好身体准备，更要进行新的生活规划。



妈妈心语

听有经验的人说，受孕的最佳月份是每年的7~9月，这个时期不容易感冒。怀孕3个月后，是秋末冬初水果蔬菜丰富，利于孕妇营养摄入，次年4~6月分娩有利于新妈妈顺利度过产褥期，尽快恢复身体。





专家评说

准备怀孕的爸爸妈妈要改变自己的一些不良生活习惯，吸烟、酗酒、喝咖啡、吃减肥药物、接受大量的放射线等都会对怀孕有影响。如果准妈妈带病怀孕还会危及胎儿。有些慢性病如贫血、高血压、肾脏病、肝脏病、糖尿病、心脏病、阴道炎等疾病最好是适当治疗好转后再怀孕。

2 避免缺陷宝宝

生活片段

怀孕前



妈妈心语

尽管我们说来到人间的孩子都是天使，尽管我们说残疾缺陷的宝宝并不是孩子的错，应该给予他们更多的关爱，但是，谁不希望自己的宝贝健康可爱？谁不希望自己的孩子聪明活泼？如果我们有机会去避免宝宝遭受风险，我们为什么不去做一些努力预防悲剧发生？只要可能规避，我们还是要尽可能去创造条件避免这些情况的发生。

现实中总会有一些缺陷的宝宝带给父母和家人苦恼。尽管社会和家庭需要给予缺陷宝宝更多关爱，但是这些父母和家人所经历的辛酸是常人无法体会的，如果有机会能避免宝宝缺陷，年轻的爸爸妈妈谁不愿意多去做一些努力呢？我们身边的个例，亲眼看到的现实，总比书本上和电视中介绍的更具有说服力和启发性。

儿童甲：男，9岁，身高体重等身体发育一切正常，但有轻度痴呆，反应迟钝。其母为了孩子求学，找了大大小小的学校好几家，学校都不愿意接收，后来找到一所特教学校才勉强入学。看到孩子和忙碌照顾的大人，我们总会有同情和惋惜之心。

