

妊娠

分娩育儿

大百科

张秀丽/编著



内容实实在在
关怀点点滴滴



指导专家/戴淑凤
北京大学第一医院 教授

中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事



内容实实在在 关怀点点滴滴

妊娠分娩育儿 大百科



张秀丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠分娩育儿大百科/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5101-0754-2

I. ①妊… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第079718号

妊娠分娩育儿大百科

张秀丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 710 × 1010 1/16
印 张 29.75 插页 5
字 数 300千
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0754-2
定 价 36.80元 (赠送CD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
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 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

亲子身体游戏

让您和宝贝更亲密

宝宝的身体无时无刻不在成长与变化，多数的宝宝都会朝着正常的轨迹发展，但爸妈们总是会担心宝宝的身体发展是否正常。与其紧张地注意宝宝的身体变化，不如做一做简单的亲子身体游戏，这些游戏不仅可以帮助爸妈了解宝宝的身体、刺激宝宝的身心发展，还能够增进亲子间的亲密关系喔！下面就邀请舞蹈老师引导爸妈，与宝宝进行快乐的亲子游戏！

宝宝出生以后，爸妈总是会想，宝宝的脖子什么时候会变硬？他怎么还不会抓东西？这个时候才会坐、会爬正常吗？我要不要扶着他让他站立起来，或是让他抓握东西，让他发展得更快一点呢？

事实上，宝宝的身心发展确实有规律可循，但是每个宝宝发展的速度与方向都会有差异，除非宝宝的发展落后了大半否则，爸妈就应该要尊重宝宝的个别独特性，且不必过于担心他是否正常。

适当的身心刺激，可以帮助宝宝成长得更好，但要怎么做，有没有最好的方式是每个爸妈都想问的问题，这个问题的答案可以有很多，而舞蹈老师提供了一种有趣且轻松的方式，帮助爸妈认识宝宝的身体，也让宝宝探索自己的身体，并藉此感受爸妈给他的爱与关怀。这个方式就是亲子身体游戏！

与宝宝共同玩出很多有趣的身體游戏，这些游戏简单且轻松，是两个人生活中的一部分。与读者分享对宝宝身心发展的看法、亲子身体游戏、舞蹈的观念，以及和宝宝创造出来的身体游戏！

1 认识自己，了解宝宝

下面从舞蹈老师和妈妈的双重角度，所提出的观念与想法：

- 1 接受宝宝的发育：**对于宝宝的发育，每一个宝宝有其独特性，所以会趴、坐、爬的时间都会有些许差异，爸妈应欣然接受，千万不要硬将婴幼儿身心发育的一般规律，硬套在宝宝身上，认为他到了多大月龄就要能做什么动作才是正常的，尤其要避免硬要宝宝做他还无法胜任的动作，这样反而会揠苗助长。其实，在不知不觉中，爸妈会逐渐发现，宝宝会抬头、翻滚，手也会抓东西了，很多变化是会逐渐产生的。
- 2 情绪稳定且开心地面对宝宝：**无论是进行身体游戏，或是平日与宝宝相处，爸妈应保持稳定的情绪，并且尽量开心地面对宝宝，因为情绪会感染给宝宝，宝宝也会向爸妈学习。每天都开心地对宝宝微笑，会发现宝宝竟然也会跟着一起咧嘴大笑！

- ③ **用声音丰富游戏内容。**音乐有高低、快慢不同的旋律与节奏，爸妈可以随着音乐创造不同的游戏方式；另一方面，重复的音乐，包括爸妈的声音，都可以帮助宝宝记忆，也让宝宝知道爸妈要做什么，提供宝宝安全感。每次与宝宝玩游戏时例如亲亲按摩乐，会先告诉宝宝要玩亲亲按摩乐，有时候还会边玩边唱歌，久而久之，宝宝听到音乐就会知道要玩亲亲按摩乐。这个方式也同样被运用在日常生活，包括喝奶、洗澡、穿衣服等等。
- ④ **观察与了解宝宝的需求。**宝宝虽然不会说话，但是观察他的表情与哭声，还是可以了解他的需求是什么：肚子饿了、困了、累了、想被人抱等等。了解宝宝的需求，爸妈才能够给予宝宝最好的照顾，在进行游戏时，也能知道宝宝的反应，决定继续玩游戏或是停止。
- ⑤ **以爸妈和宝宝最舒服的方式进行。**如前所述，游戏旨在引导爸妈，而不是限制爸妈玩什么游戏。在进行游戏时，务必以爸妈最轻松、舒适的方式去玩，不要当成是为宝宝而做的功课，爸妈也应该藉此放松，享受和宝宝共玩的感觉，甚至了解自己的身体。不要担心自己做错动作可能会伤害到宝宝，假使做了某个动作而使宝宝不舒服，就马上停止，并且向宝宝道歉。因为宝宝已经从日常生活的种种了解到爸妈对他的爱。
- ⑥ **每一对亲子都能创造属于自己的游戏。**这是因为每个人都是独一无二的，示范的游戏是与宝宝在生活的互动中玩出来的，这些游戏当然可以作为爸妈玩游戏的参考，但是并不是每个步骤都非得这样做不可，例如抱宝宝的姿势可以不同，因为宝宝可能比较喜欢其他被抱的方式；亲或按摩宝宝身体的部位可以不同，因为每个宝宝的敏感地带有异。

来来来，轻松玩游戏

1 跳舞好开心

妈妈抱住宝宝，以贴身的方式，随着妈妈的脚步移动。抱宝宝的姿势也可以随意变换，不必拘泥，只要两个人舒服就好。



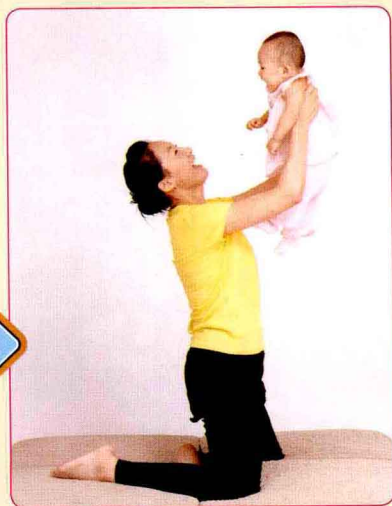
2 乘着歌声的翅膀 A

妈妈通过唱歌、口诀或歌谣，一边唱一边握住宝宝的手或脚做上下或前后摇摆等动作。



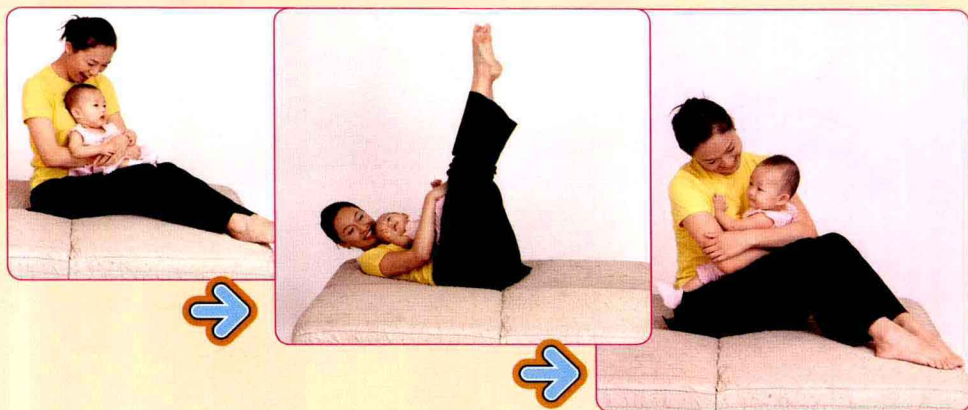
3 乘着歌声的翅膀 B

握住宝宝的腋下，玩飞机起飞的动作。



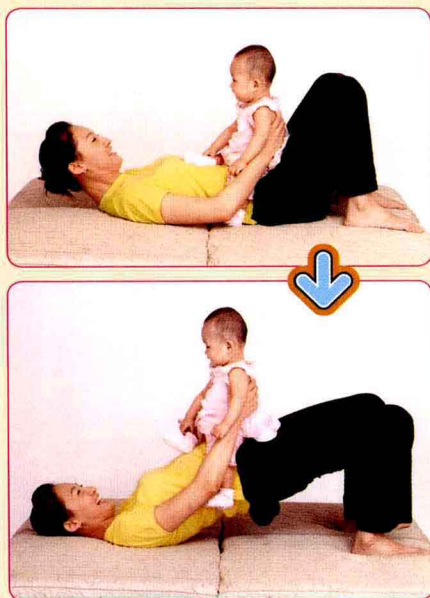
4 快乐升降梯 A >>>

妈妈抱住宝宝平躺在地上，以仰卧起坐或是其他姿势运动，并可变化宝宝坐的方向，有时可躺在妈妈胸前，有时可面向妈妈。



5 快乐升降梯 B >>>

妈妈平躺在地上，将宝宝放在腹部并朝下，而后妈妈将臀部提高放下数次。



6 宝宝跷跷板 >>>

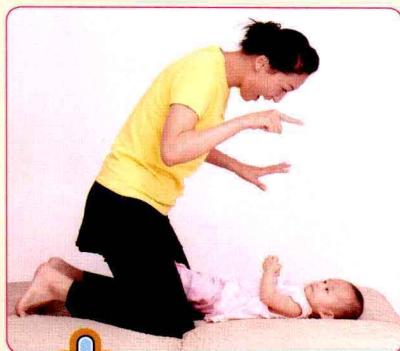
将宝宝放在地上，妈妈握着他的手往后躺，让宝宝顺势坐起。





7 身体部位

妈妈用手指触碰宝宝的鼻子、嘴巴、耳朵等不同部位，并用高低起伏的语调及迭音的语句来吸引宝宝注意。



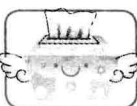
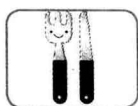
8 亲亲按摩乐 >>>

妈妈以嘴唇来为宝宝按摩全身。妈妈可自由亲吻宝宝身体的不同部位，甚至经由游戏了解宝宝的敏感带喔！



认识自己的身体，建立自信

跳舞或是身体游戏都是认识身体的一种方式，认识自己的身体，能够使人有自信，心胸也会比较开放。因此在身体游戏中，不必拘泥于老师示范的动作，而是让老师与宝宝提供的游戏引导爸妈，去创造出属于爸妈与您家宝宝的游戏！



目录

CONTENTS

妊·娠·分·娩·育·儿·大·百·科

第一章 有备而孕,迎接宝宝到来

孕前好营养,预约优质宝宝	2
从孕前3个月开始调理身体	2
孕前3个月补充叶酸	2
有助于提高受孕概率的营养素	5
孕前不宜多吃的食物	7
需要改掉的不良饮食习惯	8
日常护理,为孕期生活开一个好头	9
做一个大略的孕产规划	9
算好孕产经济账	10
孕前6个月需要做的事——孕前体检	11
找出最佳怀孕时间	13
该怎样对待宠物	14
需要了解的优生保健常识	16
需要改掉的不良生活习惯	18
合适的体重会让孕期更顺利	20
优质精卵保卫战	21
合理运动,打造最棒的身体条件	22
孕前做运动的5大理由	22

给 80 后的运动建议	23
专家热线,给未来胎宝宝最好的呵护	25
服药期间意外怀孕怎么办	25
患上妇科病对怀孕有没有影响	25
孕前能接种疫苗吗	25
听说孕期牙齿会变脆弱,蛀牙会对怀孕有影响, 需要治愈吗	26

第二章 孕 1 月专家指导方案

孕妈妈和胎宝宝在变化	28
第 1~2 周孕妈妈和胎宝宝的变化	28
第 3 周孕妈妈和胎宝宝的变化	29
第 4 周孕妈妈和胎宝宝的变化	29
孕期好营养,让胎宝宝更健康	31
孕 1 月营养规划	31
与宝宝智力发育息息相关的营养素	33
孕期早餐怎么吃更健康	33
孕期该怎么喝水	35
好孕美食推荐:山药	36
孕期日常护理,步步跟进	37
孕早期安胎、保胎的 10 条建议	37
需要远离的 7 种致畸因素	38
如何与辐射“和平共处”	39
孕期常见不适,注重防治	41
孕期感冒怎么办	41

孕期乏力、没精神	42
孕期要正确地运动	43
孕早期运动要“慢”	43
散步是适用于整个孕期的好运动	44
坚持做胎教,让胎宝宝更聪明	45
胎教能给胎宝宝带来什么	45
怎样做胎教	46
好情绪创造优生宝宝	47
专家热线,给胎宝宝最好的呵护	48
怎样快速判断是否怀孕	48
孕期能化妆吗,需要化妆时怎么办	49
敏感性皮肤在孕期该怎么打理	50
万一怀上多胞胎怎么办	51
怎么推算出预产期	51
宫外孕发生的概率高吗,需注意些什么	52
二手防辐射服还能起到防辐射的作用吗	52

第三章 孕2月专家指导方案

孕妈妈和胎宝宝在变化	54
第5周孕妈妈和胎宝宝的变化	54
第6周孕妈妈和胎宝宝的变化	55
第7周孕妈妈和胎宝宝的变化	56
第8周孕妈妈和胎宝宝的变化	56
孕期好营养,让胎宝宝更健康	57
孕2月营养规划	57

多摄取维生素 C, 增强抵抗力	59
孕期怎么吃水果	60
有助于缓解孕吐的营养方案	61
素食孕妈妈怎么吃更营养	62
好孕美食推荐: 芦笋	63
孕期日常护理, 步步跟进	64
怎样防止先兆流产的发生	64
怎样洗澡更安全	65
孕期夏季该怎么正确地防晒	66
孕妈妈抗夏二三事	67
孕期冬季取暖二三事	68
孕期常见不适, 注重防治	69
克服早孕反应	69
妊娠剧吐的防治	70
孕期要正确地运动	71
做些低强度有氧运动	71
加强肌肉群力量的练习	72
增加会阴肌肉力量的凯格尔运动	72
坚持做胎教, 让胎宝宝更聪明	73
可行的建议: 做个胎教教案	73
给孕妈妈的情绪调节建议	74
善用音乐平复焦虑情绪	74
专家热线, 给胎宝宝最好的呵护	75
孕吐会影响胎儿吸收营养吗	75
和宝宝的血型可能不合, 怎样预防溶血症	76
总是担心上班时孕吐尴尬, 怎么办	76

听说搪瓷杯含铅,用它喝水会伤害到胎宝宝吗	77
多吃水果会对宝宝皮肤好吗	77
怕宝宝听不到音乐,可以把收音机、音箱贴在肚皮上给他听吗	78
孕早期可以有性生活吗	78

第四章 孕3月专家指导方案

孕妈妈和胎宝宝在变化	80
第9周孕妈妈和胎宝宝的变化	80
第10周孕妈妈和胎宝宝的变化	81
第11周孕妈妈和胎宝宝的变化	82
第12周孕妈妈和胎宝宝的变化	83
孕期好营养,让胎宝宝更健康	84
孕3月营养规划	84
警惕8种易导致流产的食物	86
营养又解馋的小零食	87
孕期该怎么吃蔬菜	88
好孕美食推荐:苹果	90
孕期日常护理,步步跟进	91
胸部变大了,该换合适的胸罩了	91
让孕妈妈睡得更香的4个小妙招	92
上班时孕妈妈怎么巧妙地午睡	92
孕妈妈在家中不能养的一些花草	93
孕期常见不适,注重防治	95
妊娠期牙龈炎的防治	95
怎样防治蝴蝶斑、妊娠纹	95

孕期要正确地运动	97
韵律操是适合孕早期妈妈的有氧运动	97
几个有助于活动身体各部位的韵律操	97
坚持做胎教,让胎宝宝更聪明	98
需要避免的胎教误区	98
做胎教不可急于求成	99
色彩与胎教的关系	99
专家热线,给胎宝宝最好的呵护	100
照B超对胎宝宝有害吗	100
真的是“酸儿辣女”吗	100
听说孕期很容易长妊娠纹,能用市售的除 妊娠纹霜吗	101
什么是高危妊娠,要注意什么	101
家里地毯脏,会对胎宝宝有影响吗	102
孕早期为什么会频繁跑厕所	102
不停上厕所好麻烦,能不能少喝水挺过这一关	103

第五章 孕4月专家指导方案

孕妈妈和胎宝宝在变化	105
第13周孕妈妈和胎宝宝的变化	105
第14周孕妈妈和胎宝宝的变化	106
第15周孕妈妈和胎宝宝的变化	107
第16周孕妈妈和胎宝宝的变化	108
孕期好营养,让胎宝宝更健康	109
孕4月营养规划	109

增加主粮摄入,保证热量供给	110
血容量在增加,要注意补铁	111
孕期怎么吃肉最营养健康	112
怎样在餐馆点出营养好味道	113
好孕美食推荐:鲫鱼	114
孕期日常护理,步步跟进	115
正确的睡姿有利于胎宝宝发育	115
孕期要注意保护眼睛	116
睡前泡一个舒服脚	118
孕期常见不适,注重防治	119
妊娠糖尿病的防治	119
轻松几招,解决便秘难题	119
孕期要正确地运动	120
孕中期运动要“轻”	120
水中运动对孕妈妈的好处	121
孕期游泳计划	122
坚持做胎教,让胎宝宝更聪明	123
环境胎教对胎宝宝有积极影响	123
夫妻感情可直接影响胎教效果	124
可以放松心情的瑜伽冥想法	124
专家热线,给胎宝宝最好的呵护	125
胎动是什么感觉	125
为什么孕妈妈体温一直偏高,而且怕热	125
孕期需要吃孕妇奶粉吗	125
怀男孩真的会让你变丑吗	126
孕中期出现宫缩正常吗,该怎么办	126

孕期白带增多怎么办	127
孕中期可以有性生活吗	127

第六章 孕5月专家指导方案

孕妈妈和胎宝宝在变化	130
------------------	-----

第17周孕妈妈和胎宝宝的变化	130
第18周孕妈妈和胎宝宝的变化	131
第19周孕妈妈和胎宝宝的变化	131
第20周孕妈妈和胎宝宝的变化	132

孕期好营养,让胎宝宝更健康	133
---------------------	-----

孕5月营养规划	133
科学合理地补充钙质	135
孕妈妈不能混着吃的食物	136
胖妈妈孕期该怎么吃	137
瘦妈妈孕期该怎么吃	138
缓解水肿该怎么吃	139
好孕美食推荐:牛肉	140

孕期日常护理,步步跟进	141
-------------------	-----

做好家庭自我监护	141
孕期乳房保健建议	143
长时间看电视不利胎儿发育	143
换一双舒适合脚的鞋子	144

孕期常见不适,注重防治	145
-------------------	-----

妊娠瘙痒症的防治	145
鼻出血怎么办	146
孕期水肿怎么缓解	147