



“辣爸甜妈”走知识娱乐化路线，让父母轻轻松松爱上孕事儿。

别笑，这就是备孕的那点事儿！

枯燥无味的备孕知识，给我靠边站！最软最好吃的备孕知识书来喽！

轻阅读漫画育儿系列

辣爸甜妈 的 第一本 漫画备孕书



李妮娜 徐波 张志胜 ◎ 编绘
飞思少儿科普出版中心 ◎ 监制



NLIC2970801447



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>





80后父母的轻松育儿经，看图就懂如何养育宝宝！

《轻阅读漫画育儿系列》走知识娱乐化路线，让父母轻轻松松爱上孕事，爱上育儿，爱上守护宝宝的安全。本系列图书精选风靡于网络、微博的育儿知识以漫画形式展现，希望打造最软的，最好吃的育儿知识书，以飨时下最年轻的父母。

辣爸甜妈——漫漫育儿路上，妈妈还是“甜”一点好，温柔可亲、细致呵护，更能给孩子安全感。爸爸可以“辣”一点，新潮勇敢，敢于冒险搞怪，更能给孩子开阔丰厚的人生。

赞誉支持 |



腾讯儿童
KID.QQ.COM

飞思少儿科普出版中心总策划

飞思图书专区：<http://www.fecit.com.cn>；

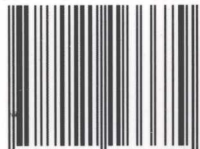
<http://www.tuanbook.com.cn>



责任编辑：郭晶 吴秀玲

装帧设计：王辉

ISBN 978-7-121-16667-9



9 787121 166679 >

定价：35.00元

上架指南
家庭教育

轻阅读漫画育儿系列

辣爸甜妈的 第一本 漫画备孕书



李妮娜 徐波 张志胜 ◎ 编绘
飞思少儿科普出版中心 ◎ 监制



NLIC2970801447

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

本书中文简体版专有出版权为电子工业出版社所有。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

图书在版编目(CIP)数据

辣爸甜妈的第一本漫画备孕书 / 李妮娜, 徐波, 张志胜编绘. —北京: 电子工业出版社,

2012.5

(轻阅读漫画育儿系列)

ISBN 978-7-121-16667-9

I. ①辣… II. ①李… ②徐… ③张… III. ①优生优育 - 基本知识 IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第055792号

责任编辑: 郭 晶 吴秀玲

文字编辑: 李银慧

印 刷: 北京天宇星印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 8.5 字数: 102千字

印 次: 2012年5月第1次印刷

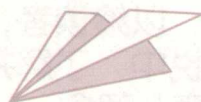
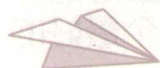
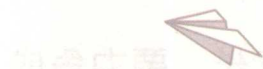
定 价: 35.00元

参与本书编写的人员有: 李妮娜 徐 波 张志胜 钱 进

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



序言

0~6岁是孩子们成长的黄金阶段，是智力提升、习惯养成及性格发展等构建软实力的关键期，决定着孩子的未来成长和人生发展。



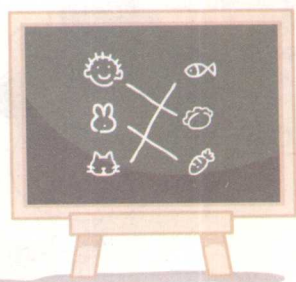
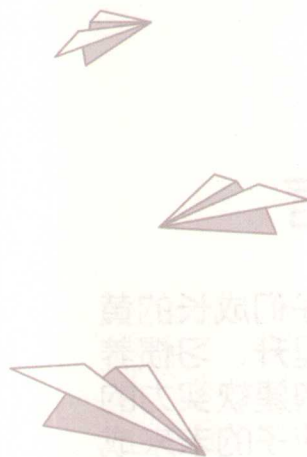
0~6岁也是家长对孩子影响极大的一个阶段，作为与孩子们接触时间最早、最多、最深入的父母，自身对家庭教育理念的认同和倾向，相关教育知识的了解程度，以及亲子互动中的教育方式的运用，都将直接或间接决定着孩子未来的成长和人生发展。





一个有心的家长，要力争成为儿童教育的专家，积淀自己家庭教育生活中的点滴，寻求最好的引导和教育模式，给孩子一个最好的未来。

“辣爸甜妈”系列图书，就是想运用“漫话”生活中的幼儿教育点滴精华的方式，以飨读者，让年轻父母在轻松愉悦中，了解并深刻掌握一些精华的育儿理念。



内容简介

轻阅读漫画育儿系列图书，是一部专为1~6岁孩子的父母量身定“画”的读物。我们旨在通过漫画的形式，正确引导和提醒父母，如何从“育、养、教”三方面，密切关注宝宝的成长，给宝宝最好的教育手法。

轻阅读漫画育儿系列图书，走的是知识娱乐化路线，希望让漫画能走进现实的家庭教育及家庭养育生活中。这部作品以辣爸甜妈一家人的生活为主背景，讲述辣爸甜妈在家庭教育方面的小故事、小知识、小问题、小感悟，以漫画的形式，生动幽默地再现一些育儿场景，给父母们以正确的教养指引。

我们采用“以图说事，以文讲理”的形式，用灵活丰富的漫画元素，以场景化的表达手法，让父母能快速、愉悦地明白养育的正确方法。

本书是轻阅读漫画育儿系列的第一个主题单元，其成稿方式主要是集中萃取准父母备孕阶段，最需要注意的事项，以漫画加说理的形式展现。使父母们快速摄取关键信息，在图形化的场景中，深刻记忆如何安全好孕，顺利怀上小宝宝。

良好的备孕准备，是优生优育的第一步，父母们一定不要忽视。备孕，才是孩子赢在起跑线上的第一关。后续，我们将围绕家庭教育、幼儿养育逐步推出更多精彩的后续书，欢迎爱通过漫画学习育儿知识的父母，持续关注“辣爸甜妈”。





人物简介



辣爸——

30岁，喜欢拘于传统的教育思维模式，其言行常常是孩子的反面教材。



甜妈——

28岁，易于接受新事物，细心温柔，多数情况下是孩子的正面教材。





酸奶——

在看孩子方面事无巨细，经常好心办坏事。



苦爷——

自认为看孩子经验丰富，总是按照老方法育儿。



目录

一、不能让孩子输在受精卵上 14

15/1.生命的起点

19/2.爱的温床

21/3.从简单的不对称开始

23/小贴士 [多胞胎]

二、如何更好地怀孕 26

27/1.到怀孕年龄了吗?

28/2.“繁殖”的季节

30/3.受孕好日子

33/小贴士 [排卵试纸的作用]

34/4.受孕最佳时机

38/5.孕前检查

41/小贴士 [孕前检查之“牙齿”]

三、怀孕实战秘籍 42

42/1.吃出一个健康宝宝

43/孕前饮食禁忌 [妈妈篇]

47/孕前饮食禁忌 [爸爸篇]

49/小贴士 [叶酸 (Folic Acid)]

55/小贴士 [提高精子活力的食物]

57/2.想怀孕,竟然要调整上班时间?

58/3.想怀孕,做爱的姿势也很重要

61/4.极度的性高潮容易受孕

63/5.有没有“修成正果”?

63/小贴士 [验孕棒]

64/验孕棒准吗?

65/6.条条大路通罗马

65/小贴士 [试管婴儿]

66/哪些人可以做试管婴儿?

67/做试管婴儿要做的准备

68/小贴士 [人工受孕]



68/ 哪些人可做人工受孕?

69/ 测试: 你是否患上不孕症

70/ 不孕小测试

四、生男生女 74

74/ 想生女孩的看过来

74/ 1. 呈酸性的身体环境

76/ 2. 正常性爱, 注意姿势

76/ 3. 年龄越大, 越易生女孩

77/ 4. 压力大, 多生女孩

78/ 5. 职业因素导致生女孩

79/ 6. 吃素和甜食的女性易生女孩

79/ 7. 父母吸烟, 多生女儿

80/ 8. 漂亮父母首胎生女几率较高

80/ 想生男孩的看过来

81/ 1. 要呈碱性的身体环境

82/ 2. 夏季或高温的环境中受孕

82/ 3. 性爱有技巧, 要有性高潮

83/ 4. 男女双方都年轻

83/ 5. 健康强壮的身体及富裕的家庭

84/ 6. 女性拥有强势、自信的个性

84/ 生男生女大家谈

90/ 小贴士 [“酸男辣女”没有科学依据]

91/ 小贴士 [宝宝健康最重要]

91/ 小贴士 [清宫生男生女表是什么?]

五、感受生命从无到有 94

94/ 怀胎十月 [一月]

95/ 怀胎十月 [二月]

96/ 怀胎十月 [三月]

97/ 怀胎十月 [四月]

98/ 怀胎十月 [五月]



99/ 怀孕十月 [六月]

100/ 怀孕十月 [七月]

101/ 怀孕十月 [八月]

102/ 怀孕十月 [九月]

103/ 怀孕十月 [十月]

104/ 胎儿性别鉴别时间

105/ 判定胎儿性别的方法

106/ 民间预测法

108/ 医学方法判别性别

111/ 胎梦会预示胎儿性别吗?

113/ 好梦伴好“孕”

114/ 温馨提示之胎梦

六、要健康也要美丽 114

115/ 1. 怀孕初期的征兆

115/ 孕吐的时长

116/ 孕吐可以通过吃药来缓解!

117/ 2. 怀孕初期注意事项

118/ 3. 孕初期要优选食物

119/ 孕初期禁食食品

120/ 孕妇贫血

121/ 小贴士 [孕妈妈需要剔除的零食]

121/ 4. 孕中期饮食

123/ 5. 孕晚期饮食

123/ 孕妇补铁

124/ 孕妇补钙

125/ 孕晚期食品选择 [宜食食品]

126/ 孕晚期饮食禁忌

126/ 6. 孕妇不发胖的绝招



132/7. 漂亮妈妈 [孕妇着装]

134/孕妇鞋

134/8. 怀孕了也要休闲 [孕妇娱乐]

136/9. 孕妇旅游

七、孕期睡眠 137

139/小贴士 [治疗失眠的食物]

八、孕妇清洁 140

140/准妈妈洗澡的方法

141/孕妇护发 [挑选合适的洗发水]

九、孕期护肤 143

143/1. 妊娠纹

145/2. 孕期黄褐斑

147/3. 乳房护理

147/乳头的护理之清洁乳头

148/乳头的防皲裂护理

149/勤做乳头按摩

十、孕期夫妻生活 149

十一、怀孕与工作之职场孕妈 151

154/上班时间如何对付孕吐反应

155/意外流产 [什么是意外流产]

156/小贴士 [意外流产的原因]

157/小贴士 [意外流产的征兆]

158/流产的预防

十二、子要教 教要早 160

161/1. 胎动——生命的萌动

161/最初胎动的感觉

162/20~24周胎动的感觉

162/24~28周胎动的感觉



163/29~31周胎动的感觉

163/32~33周胎动的感觉

164/36周左右胎动的感觉

164/36~40周胎动的感觉

165/2. 胎动时间 [夜晚睡觉前]

165/吃饭以后

166/洗澡的时候

166/对着肚子说话的时候

167/听音乐的时候

167/胎动频率

168/异常胎动

169/胎动的时长

170/3. 音乐胎教

171/4. 情绪胎教

173/5. 环境胎教

174/6. 语言胎教

175/7. 运动胎教

176/运动胎教好处

177/运动胎教之户外散步

177/孕妇瑜伽

178/孕妇游泳

180/准妈妈不能做的运动

181/8. 美育胎教

十三、孕期情感问题 182

182/1. 老婆孕期就等于老公出轨期?

186/2. 孕期性生活

189/3. 如何解决孕期老公出轨的问题

192/晒晒老婆产后老公在想什么?



192/ 产前产后性需求不同

十四、宝宝来了 197

197/ 1. 预产期

198/ 预产期计算方法

198/ 算预产期的作用

199/ 预产期不准怎么办

199/ 2. 羊水

200/ 羊水早破的危害

201/ 3. 生产准备

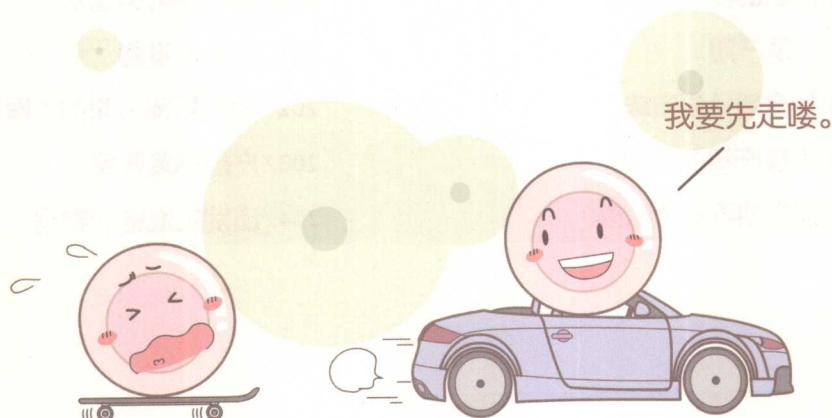
202/ 预产期前一周的工作

203/ 产前必备物品

204/ 出院前准备的物品



一、不能让孩子输 在受精卵上



受精卵



卵细胞



胚泡中的细胞



精子

辣爸甜妈

第一本漫画备孕书

1. 生命的起点



受精是卵细胞和精子相结合的复杂过程。



成群的精子在进入女性体内后，长途跋涉。