

人人都是 好妈妈

500万妈妈的 孕育宝典

广州妈妈网 编著

飞思少儿科普出版中心 监制



与其饱读博文，不如取其“精华”！
500万妈妈做后盾，育儿更轻松！

备孕

孕期护理

产后护理

育儿护理

早教

安全急救

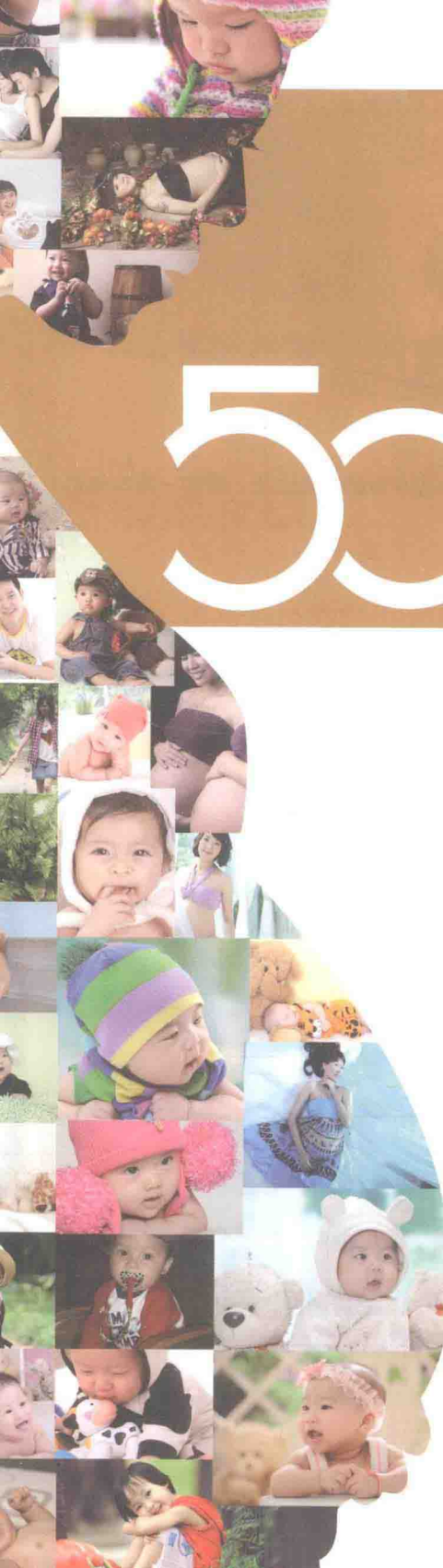
从备孕
到护理



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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



人人都是 好妈妈

500万妈妈的 孕育宝典

广州妈妈网 编著
飞思少儿科普出版中心 监制

从备孕
到护理

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

人人都是好妈妈 500万妈妈的孕育宝典:从备孕到护理 / 广州妈妈网编著.
北京:电子工业出版社,2011.11
ISBN 978-7-121-14680-0

I. ①人… II. ①广… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第196341号

责任编辑:郭 晶

文字编辑:李银慧 刘 玥

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:三河市皇庄路通装订厂

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:720×1000 1/16 印张:16.5 字数:422.4千字

印 次:2011年11月第1次印刷

定 价:45.00元

本书的所有图片均由广州妈妈网授权提供。

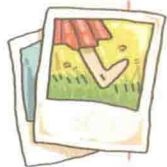
本书言论仅代表著作权方的个人观点,不代表本社观点。

参与本书编写的人员:刘 颖 蔡莉娜 谢丽霞 蒋 帆

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。



目录

孕前准备篇 / 1

第一章 备孕阶段妈妈的关注榜 / 2

一、受孕最佳年龄 / 2

9位妈妈讲述最完美的怀孕年龄 / 3

二、受孕最佳季节 / 5

9位妈妈说怀孕的黄金季节 / 6

第二章 怀孕作战计划 / 9

一、孕前检查项目明细和费用总结 / 9

二、营养配备 / 11

众妈妈服用叶酸心得及品牌点评 / 11

日常饮食营养——妈妈们分享的孕前调养食谱 / 14

三、孕前身体练兵 / 16

6位妈妈讲述孕前身体练兵 / 16

四、找准排卵日同房 / 17

5种推测排卵期的简单方法 / 18



五、孕前身体特殊情况处理 / 22

流产对再次受孕的影响 / 22

人工流产后如何怀上孩子 / 23

弱精日常饮食经验分享 / 25

多囊卵巢综合征如何求孕 / 27

六、网友好孕独门秘笈 / 31

众妈妈分享成功受孕法 / 31

附：备孕日记精选 / 35



孕期护理篇 / 39

第三章 孕期妈妈关注的焦点 / 40

一、孕期健康营养招 / 40

吃什么——长胎安胎妙招汇总 / 40

孕妇不能吃的东西——饮食禁忌大家说 / 41

孕妇奶粉及钙片——准妈妈们的使用体验及点评 / 43

准妈妈的钙片使用真实体验 / 44

二、胎教方法和效果汇总 / 46

众妈妈胎教心得和实际效果总结 / 47

三、顺产和剖腹产的比较 / 50

众妈妈不同分娩方式的真实感受 / 51

四、胎盘要还是不要 / 55



五、怀孕常见问题84问 / 56

怀孕前中期 / 57

怀孕中后期 / 72

产后 / 78

怀孕常见病痛 / 80

第四章 孕妈产检要知道 / 93

一、孕期要做哪些检查 / 93

40个孕周检查项目与总结 / 93



第五章 宝宝出生前的准备 / 95

一、众妈妈大晒待产包及购物攻略 / 95

为迎接10月的小宝猪 / 95

足不出户的懒妈——也能为小宝宝准备礼物 / 96

完美孕妇计划——入院待产包 / 98

经济实惠型妈妈——宝宝物品准备全攻略 / 101

二、孕期“鸡肋”物品总结 / 104

孕期购买的多余物品总结 / 104

附：网友孕期日记精选 / 107

三、新妈妈的生产故事 / 115

阵痛22小时，宫开九指顺转剖 / 115

陪产日志：真恨不得替她使把劲 / 122

腾妈咪的顺产时间：整个过程我没有掉泪 / 124



坐月子宝典篇 / 129



第六章 坐月子的身体调节 / 130

一、坐月子指南——养一年不如养一月 / 130

坐月子要准备哪些东西 / 131

请谁来照顾你做月子 / 133

4位妈妈最真实的月子经验大分享 / 136

请月嫂指南 / 145

二、众妈妈教你21个坐月子的注意事项 / 148

饮食类 / 148

日常生活类 / 150

情绪心理类 / 153

三、坐月子的常见问题 / 153

炎热的夏天怎么坐月子 / 153

产后腰痛怎么办 / 157

产后口腔溃疡怎么办 / 158

关节疼痛怎么办 / 160

产后怎么减肥 / 160



第七章 坐月子的心理调节 / 165

一、妈妈要为宝宝保持好心情 / 165

坐月子的心情 / 165

坐月子哭了 / 167

二、关于产后抑郁症 / 168

育儿宝典篇 / 175

第八章 婴幼儿喂养宝典 / 176

一、喂养观点大看台 / 176

二、纯母乳喂养指南 / 178

母乳喂养——我的下奶经验篇 / 178

宝宝100天长了10斤——我的母乳喂养心得 / 184

母乳喂养期间，宝宝的起居时间表 / 186

三、奶粉喂养指南 / 187

纯奶粉喂养心得 / 187

配方奶粉的选择 / 187

各大配方奶粉大比拼 / 189

奶粉喂养中的常见问题 / 193

四、辅食添加宝典 / 196

什么时候添加辅食 / 196

各类米粉的使用心得 / 196

如何自制米粉 / 197

宝宝各阶段的辅食表 / 198

五、营养与健康 / 200

慎吃鱼肝油与DHA——我的经验之谈 / 200

补锌补钙 / 204

添加DHA / 204

1岁宝宝不宜吃的40种食物 / 205

各阶段宝宝的饮食表分享 / 207



第九章 喂养中的常见问题 / 215

一、早产宝宝怎么喂养 / 215

二、宝宝得了奶癣怎么办 / 218

关于宝宝奶癣的成因和解决 / 218

三、宝宝厌奶怎么办 / 221

四、宝宝吐奶怎么办 / 223

大话吐奶原因及应对方法 / 223

五、如何轻松帮宝宝断奶 / 225

3位妈妈真实的断奶经验 / 225

大话宝宝断奶过程中的问题及应对方法 / 233

5位妈妈最贴心的断奶建议 / 235

六、宝宝消化不良怎么办 / 236

25位妈妈教你轻松应对宝宝消化不良 / 236

七、如何让孩子爱吃饭 / 240

真实经验——让孩子爱上吃饭 / 240

八、挑选宝宝的喂养产品 / 242

吸奶器 / 242

温奶器 / 244

奶瓶刷、奶嘴刷 / 246

奶瓶消毒器 / 247

安抚奶嘴 / 249





孕前准备篇

作为“80后”的我们，可能还没来得及好好思考如何为人子女，就要面对如何为人父母的困惑了。对于怀孕相关的知识，我们可能还一窍不通，但是我们都清楚，备孕是一门大学问。这个追求优生优育的社会，每一位父母都希望孩子健健康康，甚至比别人更优秀出众。因此，想要生个健康聪明的宝宝，要从科学备孕开始。

那么，备孕期间，要注意哪些事情，才能确保宝宝健康聪明呢？先来看看广州妈妈网上的备孕妈妈们，最关注备孕的哪些事情吧。

第一章

备孕阶段妈妈的关注榜

一、受孕最佳年龄



相信这个问题是所有备孕姐妹都感兴趣并思考过的。那么，受孕的最佳年龄究竟是多少岁呢？先来看看专家的意见。

北京友谊医院妇产科靳家玉教授指出，24~27岁是女性最佳的受孕年龄。因为，女性生育旺盛时期是20~30岁。从生理上看，女性生殖器官一般在20岁以后才逐渐发育成熟，

骨骼的发育成熟则要到24岁左右。如在骨骼尚未发育成熟前怀孕，母子就会互相竞争营养，从而影响母亲骨骼发育进程。而且，由于子宫收缩无力、胎位不正、胎儿发育不良等，又会影响婴儿的健康。女性在24~27岁生育比较合理，最好不超过30岁，尤其不要超过35岁。女性年龄过大，卵细胞发生畸变的可能性会增加，受孕后胎儿畸形率也会上升。

另外，除了女性的受孕年龄是备孕的关键点外，男性受孕也有最佳年龄。法国一位叫歇洛兹的教授，调查了该国2000名军人，发现那些在父亲30~35岁年龄段出生的孩子，智力测验中所获得的分数最高。他的结论是：30~35岁的男子，其精子有最强大的生命力，最宜生育。此说法得到了法国遗传学家摩里士的验证。摩里士的研究显示，年龄介于30~35岁的爸爸所生的孩子最优秀。解释是：男人的精子质量在30岁时达到最高峰，然后持续5年到35岁为止，以后则质量下降。

看过专家的意见后，相信大家对怀孕的最佳年龄都有底了。如果加上

过来人的亲身经历分享就更完美了。那就再来看看过来人是怎么看待这个问题的。

9位妈妈讲述最完美的怀孕年龄

【七嘴八舌】

在想要孩子之前，大家都会讨论最理想的怀孕年龄的问题，不知道各位姐妹觉得哪个年龄段才是两人的最佳怀孕年龄？顺便说说你的理由，任何观点都可以说，欢迎大家讨论。

女人25岁前精力充沛，生完后对就业没影响

女人18~24岁，理由是精力充沛，孩子长大后仍然年轻，就算做完全职妈妈再去工作也不用担心年龄问题。/（握紧幸福）

25~29岁工作稳定，身体发育成熟，适合怀孕

女人25~29岁，这时候工作生活趋于稳定，加上女性身体发育已成熟，卵巢功能旺盛，非常适合怀孕。/（丰图妈妈）

30~35岁有经济基础，养小孩轻松

女人30~35岁，有了一定的经济基础，养小孩的负担小很多。/（猫眼精灵）

35岁以后见识更广、阅历丰富，处理亲子关系更成熟

女人35岁以后，有了更强的经济后盾和更广的见识，教育小孩和处理母子关系更成熟。/（ljf77）

男人是30~35岁，这是智商、情商发挥到极致的几年

我觉得男人是30~35岁，无论是男人还是女人都是智商、情商发挥到极致的几年。/（家有小龙）

女人25~30岁，男人30~35岁，这样的组合最完美

大家都说女人是25~30岁，男人是30~35岁，这样的组合最完美。呵呵，我跟我老公都处在这个阶段，美一个。/（A宝宝y）



男人25~28岁，女人23~25岁，身体好，各方面机能都处于最优状态

我觉得早点好。男的在25~28岁，身体好，精力旺盛，处于身体的黄金时期。女的在23~25岁，身体好，各方面机能都处于最优状态。此时应该多是新婚甜蜜期，容易把握最优时机怀上。但此阶段可能是工作事业的起步期，主要精力和注意力都不在这方，生儿育女的想法不强烈，而且觉得物质基础不是很好。

我本人就是这样的情况，现在回想这都不是主要的，经济基础差点，可以节约点过，但身体过了最佳时期，你怎么吃和锻炼都没法补回来。我现在也处于大家都选择的最优时期，而且刚刚怀上。但我还是觉得条件允许应该早点要孩子，这样越往后越早解放。/（misskuang11）

不论年龄，其实只要做好心理、物质的准备就可以生

我以前都没想过要生宝宝，可是现在觉得条件成熟了，就很盼望有宝宝，觉得以前太浪费时间了，呵呵。其实年龄关系不大，不同的年龄每个人所处的生活状态也不同。我觉得只要自己想生时，就是最好的时候，因为这时自己已经做好了心理和物质的准备，对宝宝以后也好。/（peipeide2005）

心理年龄比生理年龄重要，心理成熟再要宝宝比较好

我倒不觉得年龄上怎样才好，反而觉得要心理年龄成熟了才要比较好。要

不，夫妇两个都像小孩，都没做好心理准备，要个孩子会很痛苦的。毕竟养个小孩不是养狗养猫，得对他的一生负责。做好了，什么年龄生都是最合适的。

/（瞳妈）

受孕最佳年龄是关注的榜首，那接下来该关注的又是哪个问题呢？没错，就是受孕的最佳季节了。

二、受孕最佳季节

一年四季之中，每个季节都有其独特的特点。那么，究竟哪个季节最适宜女性受孕呢？

专家认为受孕最佳的季节是春末或秋初，即3-4月或9-10月怀孕较为理想。

首先是春末。若在3-4月怀孕，此时正是春暖花开的季节，气候温和适宜，风疹病毒和呼吸道传染病不太流行。孕妇的饮食起居易于调适，这样胎儿在最初的阶段，会有一个安定的发育环境，对预防畸胎最有利。日照充足是春季怀孕的又一个好处，在整个妊娠过程中能提供良好的日照条件。

之后是秋初。立秋之后即公历8月8日至9月8日，是四季较为分明的时节，此时气温宜人，五谷丰登，各种蔬菜和水果非常丰富。这样不容易使孕



妇的妊娠反应加重，能较充足地摄取各种营养并贮存在体内，避免孕吐造成的营养消耗，影响胚胎的大脑及神经系统发育。而且，能使胚胎的大脑形成期及大脑细胞生长期的第一个高峰，以及婴儿出生后3个月的第二个大脑增长高峰期，处于气候宜人、病毒感染机会少、蔬菜水果较丰富、营养便于调节的季节。

美国的科学家曾对45 000名大学新生进行了调查研究，发现春秋季受孕而生的孩子的优秀率，比盛夏受孕而出生的高60%。因为怀孕早期，正是胎儿大脑皮层形成的阶段，炎夏温度过高，孕妇妊娠反应重，食欲不佳，蛋白质摄取量少，机体消耗量大；严冬温度过低，新鲜蔬菜少，孕妇常居于室内，活动量过少且缺少新鲜空气供给，容易受冷感冒。这些不利的气候，都会影响胎儿的发育和智能。

以上是专家的意见，来看看当过妈妈的网友们的观点，又是怎样的。

9位妈妈说怀孕的黄金季节

【七嘴八舌】

什么月份最适合怀孕？从优生优育的角度看，从季节气候来看，大家都来说说自己的看法。

2月份左右，因为整个孕程避免了感冒爆发的高峰期

春季2月份左右最适合怀孕，因为整个孕程避免了感冒爆发的高峰期，即春季。刚刚过去的几个月，我看到很多怀孕的姐妹都为感冒苦恼不已。/（威威）

水果多的季节，4-6月怀孕最好，可以补充营养

4-6月怀孕最好，为什么？哈哈，有很多水果可以吃，补充营养呀。/（来曼）

避开10月份怀孕，可以避免盛夏坐月子

避开10月份受孕，因为会是来年的六七月份生宝宝跟坐月子。酷暑分娩，气候潮湿、闷热容易中暑，这种天气新妈妈坐月子会非常痛苦。/（心子）

医生说八九月份怀孕最理想

问过医生了，说八九月份怀孕比较理想。为什么呢？从医学角度看，胚胎发育有三个关键时期：一是大脑形成期，即受孕第三个月；二是脑细胞分裂期，受孕第六个月以后；三是神经细胞发育协调期，受孕第七到九个月。如果选择八九月份受孕，妊娠的第三、第六个月以及分娩期都处在气候适宜、营养便于调配的晚秋、仲春季节。（泠泠）

一二月份怀孕最好，自己和宝宝都不受罪

我觉得这个问题地域不同有不同的答案。比如广州，热的时间较长。那么，一二月份怀宝宝最好了，到十一二月生产、做月子，天气刚好不冷不热，自己不受罪，宝宝也不容易感冒，我就是选择在2月份怀的。/（蕃茄妹）

七八月份受孕最好，新鲜水果蔬菜多，不用担心吃反季节的东西

与上面很多姐妹深有同感，这边天气应该是六七月怀孕好一点。次年的三四月份生，坐月子很舒服，而且天气热了，不用怕宝宝再着凉！医院里也挂着七八月份受孕最好，怀孕后新鲜的水果蔬菜很多，不用担心吃反季节的东西！/（zh20050926）



八九月份最好，孕早期天气舒适，小孩出生在四五月份帮他洗澡方便

八九月份受孕最好，因为有的女性早孕反应很大。这两个月份怀孕，天气舒适，孕妇较容易度过孕早期。小孩出生又刚好在四五月份。那时天气不冷，小孩子没那么容易生病。帮他洗澡也方便很多，衣服也不用穿很多件。不过在广州四五月份坐月子就有点热，本人就是5月生的小孩。/（Queenie）

如果考虑宝宝要符合入学年龄，5月份前出生最理想

觉得孩子9月份前出生就最理想了，更好一点的是5月份前出生，这样比较适合上学。5月份出生，到上幼儿园、小学时，9月份入学，正好是3岁半、6岁半，不大不小正好。/（Meibo）

不要在7月份坐月子，避开8月受孕最好

我是7月份生的，哗，那个热法呀，真难受，并且受其影响，食欲不好，睡眠不好，当然补得也不好。所以呀，算算日子，最好不要七八月份生，我是11月份受孕的。

我看到身边的例子，最好是4月份分娩。原因是那时不热也不冷，大人小孩都舒适。还有4月份不热气，大人可以多吃补品，不怕太补。我是10月份出生，我妈说10月坐月子也很舒服，但是10月份是秋季，吃补品怕太补，会热气。推上去，我觉得8月份受孕较好，但又有一个问题，天气较热，头3个月很辛苦。/（猪B的MAMA）

除了受孕的年龄和季节备受关注外，父母对孕期的作战计划也比较关心。一个聪明健康的宝宝，离不开众妈妈们孕前的准备工作。如果你想要一个优质的宝宝，妈妈们也有经验分享哦。

