



享受二宝带来的欢乐 解决二胎家庭的困扰

安心孕产系列 二胎妈妈 孕产育儿攻略

怀孕、分娩、育儿
为二胎家庭量身打造的孕育指南

杨 静◎编著

精心制订二胎生育计划

做好孕期保健与护理

抓住产后重塑契机

破解二胎教养难题



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press



安心孕产系列

二胎妈妈
孕产育儿攻略

杨 静◎编著

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

二胎妈妈孕产育儿攻略 / 杨静编著. — 西安 : 陕西科学技术出版社, 2017. 7

(安心孕产系列)

ISBN 978-7-5369-6980-3

I. ①二… II. ①杨… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 081914 号

安心孕产系列·二胎妈妈孕产育儿攻略

ANXIN YUNCHAN XILIE · ERTAI MAMA YUNCHAN YU'ER GONGLUE

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 (029) 87260001

文案统筹 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

规 格 723mm×1020mm 16 开本

印 张 12

字 数 200 千字

版 次 2017 年 7 月第 1 版

2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5369-6980-3

定 价 36.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



前言

有人说，育儿之路好比闯关打怪兽，其间的辛苦与成就感只有经历过的人才懂得。确实，为人父母除了要担负喂养、教育孩子的责任，更要有足够的耐心和智慧去处理孩子成长过程中的种种问题。养育孩子的过程固然艰辛且不易，但孩子带给你和整个家庭的快乐可能更多。正是因为如此，作为父母，我们总会想，自己能给孩子留下什么。

作为 80、90 后的我们大都已体会过独生子女的孤独与不易，为人父母之后，我们更渴望让孩子摆脱自己曾经的孤独。尤其是现在，“全面放开二孩政策”，生二胎，让孩子多个亲人、玩伴，当有一天我们老去，他们仍在彼此的生命中举足轻重。

在决定生二胎之后，夫妻双方、大宝是否已经做好了心理准备？作为二胎妈妈，孕期和产后的生活调理和头胎时会有哪些不同？怎样才能让大宝欣然接受二宝？如何处理大宝和二宝“冤家路窄”“狭路相逢”的关系？

《安心孕产系列·二胎妈妈孕产育儿攻略》一书从怀孕、分娩、育儿三方面出发，介绍了二胎妈妈应如何备孕、如何进行孕期保健、如何面对孕期不适以及产后坐月子和预防疾病等一系列孕产知识，为顺利孕育、分娩一个健康聪明的二宝出谋划策。除此以外，本书还针对大宝的心理问题，介绍如何让大宝接纳二宝，两个宝宝的相处问题等育儿知识，手把手教二胎爸妈破解二胎家庭教、养两方面的难题。

拥有一个幸福和睦的家庭，儿女们承欢膝下，是多少人梦寐以求的生活。当您看到两个宝宝相亲相爱，一家人幸福快乐地生活在一起的时候，您会坚信一切的艰辛和付出都是值得的。

最后，祝愿所有二胎妈妈都能安然度过孕产期，轻松养育大宝和二宝！



目录 CONTENTS

Part1 全家总动员，迈出二胎第一步

002 一、二胎爸妈，你们准备好了吗

002 做好心理准备

003 制订经济计划

004 综合考虑由谁带孩子

006 考虑两个孩子的年龄差

008 二、征求大宝的意见

008 怀二胎前与大宝好好沟通

009 正确应对大宝的态度

009 告诉大宝，二宝将带来哪些变化

010 引导大宝接受弟弟或妹妹

Part2 调整体质，为二胎创造优生条件

014 一、怀二胎前，先审视自己的身体

014 头胎产后的身体变化

015 怀二胎前实现标准体重

017 提前调理好子宫

019 呵护好卵巢

020 月经问题及时诊治

021 不可忽视的输卵管

021 注重头胎后盆底肌的恢复

022 孕前需要治疗好的疾病

024 二、不得不正视的年龄问题

024 年龄问题需要考虑

024 高龄经产妇的妊娠风险



026	警惕高龄备孕“拦路虎”
026	高龄女性二胎备孕法则
028	三、怀二胎的好时机
028	与前一胎需要有间隔时间
029	安全复孕需要有时间间隔
030	准确计算排卵期
032	一年中的受孕好时节
032	避开“黑色”受孕期
033	四、孕前检查必不可少
033	生二胎一样要做孕前检查
033	安排好孕前检查的时间
033	二胎孕前检查注意事项
034	二胎备孕女性需要做的检查
036	二胎备孕男性需要做的检查
037	孕前的疫苗注射
038	五、正确备孕，好孕自然来
038	回归健康的生活方式
039	和谐生活，“性”福相随
040	孕前居家有讲究
041	剔除不利于怀孕的因素
042	六、孕前饮食巧安排
042	怎么少得了叶酸
043	食材巧准备，提升“原料”的质量
045	摒弃不合理的饮食习惯
046	备孕食谱推荐
054	七、不孕不育家庭的最后选择
054	试管婴儿的相关知识
055	了解人工授精



Part3 从怀孕到分娩，二胎妈妈需谨慎

一、悄悄来临的二宝

怀上二宝，排除早期不安因素

确诊怀孕，及时与大宝分享

双胞胎的惊喜和担忧

二、关注日常保健常识

安全用药，保障孕程顺利

孕期禁忌常识

进行合理的夫妻生活

孕期身体护理，增长“孕”味

学会管理情绪

安全出行

三、定期产检有保障

制订详细的产检计划

建档要趁早

做排畸检查，让妈妈更放心

不可或缺的胎心监护

学会监测胎动

四、做个“孕”动妈妈

积极进行孕期运动

正确运动的建议

孕期运动推荐

五、远离孕期不适与疾病

早孕反应因人、因时而异

孕早期发热需重视

科学应对孕期腹痛



083	警惕孕期流产
086	不做糖妈妈
088	谨防妊高征
089	前置胎盘的处理
091	改善胸闷、呼吸困难
092	缓解肚皮发痒的方法
093	预防静脉曲张有讲究
094	正确应对腿抽筋
095	缓解水肿
096	改善便秘
097	正确对待胎位不正
099	胎膜早破危险大
100	了解过期妊娠
102	六、二胎孕期饮食计划
102	保证膳食均衡
103	必需的营养素
106	养胎不养肉的饮食习惯
107	为分娩助力的食物
108	孕期食谱推荐
120	七、不容马虎的二胎胎教
120	孕1月：开启胎教日记
120	孕2月：做心情愉悦的孕妈妈
121	孕3月：让二宝感受爱的抚触
121	孕4月：与胎宝宝对话
122	孕5月：“踢肚”游戏玩起来
123	孕6月：运动胎教正当时



- 123 孕7月：一起来做光照游戏
- 124 孕8月：开启神奇的阅读胎教
- 124 孕9月：重视与胎宝宝的互动
- 125 孕10月：别让情绪大起大落
- 126 **八、二胎妈妈的分娩历程**
- 126 二胎临产征兆
- 128 第二胎，可能生得更快
- 129 不可避免剖宫产的情况
- 130 配合产程的用力方式和呼吸方法
- 132 无痛分娩的普及



Part4 月子攻略，不可错过的第二次重塑机会

- 136 **一、月子期的生活细节**
- 136 二胎妈妈更需要精心护理
- 146 二宝的喂养与乳房保健
- 150 **二、有目的地进食**
- 150 “一排二调三四补”
- 151 促进产后恢复的饮食调理
- 153 把握正确的催乳时机
- 154 月子期食谱推荐
- 160 **三、产后检查，妈妈与二宝都要做**
- 160 产后检查，扫除二胎妈妈恢复隐患
- 161 42天检查，保障宝宝健康生长
- 162 **四、产后塑身重现辣妈风采**
- 162 为什么二胎妈妈更难瘦
- 162 把握产后运动时间
- 163 推荐合理的运动方式

Part5 科学育儿，打造幸福的四口之家

168 一、多多安抚大宝的情绪

168 大宝会“吃醋”

169 告诉大宝：我们仍然很爱你

170 正面表扬是良方，给大宝当老大的自豪感

171 大宝处在叛逆期，多一点恰如其分的爱

172 二、兄弟弟恭需要从开始培养

172 从孕期开始，建立亲密的手足关系

173 拒绝对大宝有伤害的“玩笑”

173 多让两个孩子相处

174 三、给两个孩子公平的爱

174 言传身教，做好榜样

174 不要比较两个孩子的优缺点

174 不能总让大宝谦让二宝

176 孩子争宠时，大人要公正处理

177 四、化解矛盾的核心绝招

177 适度漠视，让孩子自己解决矛盾

177 鼓励孩子分析自己的不足，学会宽容

178 引导孩子们学会爱的分享

179 互相关爱，营造温馨的四口之家

180 五、因材施教，注重个性培养

180 别总是用养大宝的经验养二宝

180 不专断，让二宝勇敢做自己

181 赞美的艺术

182 附录：关于二胎的申请及办理





Part 1

全家总动员， 迈出二胎 第一步

二胎计划是一个关乎整个家庭的重大计划，每迈开一步，做出一个决定，都需要家长的深思熟虑。为此，二胎父母应积极做好心理、生理以及经济等多方面的准备，并与大宝沟通，从而顺利地迈开二胎第一步！

一、二胎爸妈，你们准备好了吗



在决定生二胎之前，需要考虑哪些问题？除了养育两个孩子的经济压力，照顾孩子的问题外，还必须做好相应的心理准备。

1 做好心理准备

随着全面放开二孩政策，很多人纷纷加入生二胎的队伍中，有的人可能自己并没有想太多，只是身边的朋友都在生二胎，觉得自己也应该生一个；有的人可能觉得既然政策允许，生一个也不吃亏；有的人可能是担心日后自己年老，大宝会孤单，所以决定生二胎……不管是出于什么理由决定生二胎，不可否认的是，再次孕育一个新生命，会占据你们更多的时间和精力。

因此，夫妻在决定生二胎之时，除了考虑自身的身体条件、家庭经济情况之外，还需要做好心理准备。

二胎妈妈的心理准备

两个孩子，很轻易就会改变整个家庭的节奏，作为妈妈则需要强大的内心来调节和适应任何的改变。在做决定之前，二胎妈妈要做好心理准备——是否愿意接纳另一个小生命的降临？是否有足够的信心和勇气面对再一次孕产过程？是否准备好为另一个新生命的成长承担责任？是否准备好在另一个新生命降落后陪伴其成长？

二胎爸爸的心理准备

生二胎，对准爸爸来说，除了有再次为人父亲的喜悦和幸福感，还需要承担家庭更多的经济压力。除此之外，还有对妻子的支持和照顾，照顾两个宝宝的任务，承担更多的家务等。当然，这仅仅是几个重要的方面，还有很多琐事需要你花时间和精力解决。因此，在决定要二宝之前，请确定自己是否已经做好了心理准备。

生二胎不仅仅是夫妻二人的事，也是关系到家庭中每一个成员的大事。无论是双方父母，还是第一个孩子，可能都要面临一次心理上的考验。因此，二胎爸妈还要关注家中长辈和大宝的心理状况。

2 制订经济计划

尽管养孩子有“穷养说”，也有“富养说”，花费高低，主要还是看家庭经济条件，但不管怎样，养育两个孩子，肯定意味着需要更多的经济支出。因此，夫妻准备生二胎前，一定要先对自身的经济能力有一个合理的评估，在具备一定经济条件的基础上，再制订相应的经济计划，确保二宝出生后能享受到各方面精心的呵护，家庭现有成员的生活水平也能保持相对稳定。

盘点二胎支出

生二胎之前，首先要考虑的是孩子日常的花销和日后的教育费用。从孕期开始的营养投入，到宝宝出生后的吃、喝、拉、撒，以至日后的教育，样样都需要钱。当然你可以根据自己的经济条件决定给二宝及家庭其他成员什么层次的生活条件，但基本的开支每个月至少要增加 2000 元，如果请保姆，那开支会更多。如果二宝的性别和大宝不同，那意味着生活开支还需要增加一部分。日后的教育费用更是一笔大的支出。

另外，还有一些隐形支出是不得不考虑的问题。例如，现有的房子是否够住；是否需要换车；夫妻双方在平时需要投入更多时间照顾小孩，工作上的晋升是否会受到影响……这些都无疑会增加二胎的生育成本。

养育两个孩子，大宝和二宝的很多东西可以共用，这意味着育儿成本的重复性投入，固定成本减少了。虽说理论上来看二胎育儿成本更低，但具体到每个家庭，是否选择生



二胎，还是有区别的。比如，经济条件有限的情况下，将有限的资源和成本投入到一个孩子身上，要比有限资源分成两份养两个孩子更有“效率”。

评估家庭经济情况

凡事预则立，不预则废，在初步匡算了二胎的支出之后，你需要对家庭目前和以后可以预计的经济状况进行系统的分析。

首先，综合评估家庭的收入水平。家庭收入包括，目前有多少存款、每年固定收入有多少，日后可以预计的收入是否存在或增加。

其次，计算家庭的固定支出。家庭固定支出包括一家人每月的固定生活开支、大宝的教育费等。房贷、车贷，其他债务或开支也要计算在内。如果二宝出生后需要换房、换车等也要计算在内。

准备生二胎的夫妻可以综合分析这两点，对家庭的经济状况有一个全面而准确的认识，权衡自己是否有能力承担生二胎带来的经济压力。

在评估家庭经济情况时，应注意家庭收入会随着时间推移而增长，孩子日后的生活、教育支出也是一项长期缓慢的投入，不能仅以目前的状况来简单预测日后的情况，而做决定。如果夫妻双方有能力、有信心可以承担养育两个孩子的重担，生二胎也是可行的。

提前做好经济准备

对于有二胎计划的家庭来说，关键是前期投入上的资金准备。制订二胎计划，需要给家庭一个财务“缓冲期”，按照目前普通家庭收入水平，用大约3年时间准备一些前期生育费用较为合理。但如果你经济条件尚可，这个缓冲期可适当缩短。

此外，考虑到两个孩子的教育费和日后的养育费用更高一些，建议有二胎计划的夫妇每月按一定比例拿部分收入进行长期性的投入，比如购买保险或基金等。

3 综合考虑由谁带孩子

孩子应该由谁来带？这是摆在二胎爸妈面前的主要问题之一。自己带，还是请长辈带？或是请保姆？需要考虑的不仅是时间问题，还有孩子日后的成长、家庭经济条件等。

夫妻一方带小孩

孩子对父母有天然的依赖和亲近感。从出生时和妈妈的第一次肌肤接触，到吸吮妈妈的第一口母乳，还有爸爸第一次陪着过夜、更换尿片、洗澡等，孩子很快就能熟悉妈妈和爸爸的气息，对父母产生依赖感。第一个孩子如此，第二个孩子也会如此。如果条件允许，父母同样应该是二宝的主要抚养人。

然而，考虑到家庭经济压力，有时候夫妻一方需要做出让步，自己带小孩。当然，这就成了很多妈妈的选择。如果妈妈计划自己带二宝，最好避开以下三个时段：单位近一年内工作任务较重，经常加班或经常出差；个人职业发展处在迅速上升阶段，近期有可能晋升或调薪；近期工作环境辐射、污染较大，流行性疾病发病率较高。同时，二胎妈妈也要做好自己的职业生涯规划，例如自己带小孩几年后重新去工作，以后的职业选择等。

请长辈带小孩

长辈时间比较充裕，也养育过孩子，同样会很爱孩子，也可能更有耐心。如果父母没有太多精力承担起主要抚养孩子的任务，长辈也是最好的选择。

请长辈带孩子，固然可以省心不少，但也会出现诸如大家育儿理念不一致，甚至冲突的时候，也会出现爷爷奶奶过

于宠溺孩子的情况，或是家庭矛盾……当遇到这些问题，夫妻双方能否妥善处理这些问题，是需要提前考虑的。

如果长辈身体不允许或有其他的事情不能帮忙带小孩时，夫妻都应给予理解和支持，不能因此责备长辈，毕竟，长辈没有帮忙抚养孩子的义务。

请保姆带小孩

除了以上两种情况，有时考虑到要带两个宝宝，人手不足的问题，如果条件允许，也可以考虑请保姆带小孩。保姆的到来，确实减轻了不少家务的负担，但另外一个关于孩子的家庭教育的问题也随之而来。3岁前，是孩子性格和品行形成的重要阶段，在这个阶段，孩子们会通过眼睛去观察社会，周围的人给他的影响很大，保姆的性格和认知水平会影响孩子的知识、语言和教养在内的基础教育，甚至孩子的世界观和人生观。

因此，如果你们决定请保姆带小孩，那对保姆的选择则要慎重，既要考虑到保姆的性格和人品，又要考虑她的综合能力。



4 考虑两个孩子的年龄差

生二胎，两个孩子相差几岁才最好呢？有人说2~3岁，有人说4岁，各有各的理由。其实，两个孩子相差的年龄大小都各有其优缺点。下面让我们一起来看看养育不同年龄差的孩子都各有什么优缺点吧。

相隔1~2岁

两个孩子相差不大的最大优点就是孩子们可以成为玩伴，一起成长，且有助于家庭团结。另外，年龄相差小，大宝能更轻易适应家里新添的成员，因为大宝还没形成自己被别人替代了的意识。

与之相对的是，由于年龄接近，两个孩子也容易为了玩具、朋友、感情等你想不到的问题而争吵，尤其是二宝会走路、会说话之后，情况会变得更加严重。同时，作为妈妈也会特别累，因为要同时带两个什么都不会的宝宝，对妈妈身体的恢复，宝宝的健康都不太好。

相隔2~3岁

相隔2~3岁，是较为常见的，而很多育儿专家也觉得这是较好的选择。年龄相差不大，可以一起玩耍，去同一个学校，可以看同一场电影。有至少两年的时间，让妈妈在两次怀孕间有充足的时间做准备。当然两个孩子可能会打架，但是这些争执也同时给他们提供了学习解决问题的能力，而这种能力是非常宝贵的。

年龄相近的孩子们之间竞争性更强，而照顾他们的人的压力也更大。

相隔3~4岁

两个孩子年龄相差3~4岁，意味着当大宝上幼儿园时，妈妈怀二宝会有更多的时间腾出来照顾肚子里的宝宝。等到二宝出生时，大宝已经3~4岁，自理能力得到提高，父母能腾出更多的时间去照顾更小的孩子。

另外，大宝已步入童年期，他们更愿意跟小伙伴待在一起，求知欲更强，并开始了创造性思维。他们与弟弟或妹妹少了那种年龄相仿的竞争感和年龄差距大的陌生感，相反，他们对新生的宝宝充满兴趣，也很容易充当起照顾小宝的角色。

相隔 4 岁以上

如果两个孩子之间的年龄差距在 4 岁以上，大宝已经有了自己的想法，且由于习惯了被全家宠爱的状况，会容易产生怨恨情绪，因为他觉得自己的家庭地位被新来的宝宝霸占了。在日常生活中，他们没有共同语言，可能不愿意分享玩具或者朋友，长大后彼此没那么亲近。作为父母，想要同时满足不同年龄段孩子的需要是非常困难的，一个孩子可能在用积木搭城堡，而另一个孩子却想把积木放进嘴里啃。

较大的年龄差可以减少一些年龄相近的孩子之间常发生的争执，大宝也容易把二宝当作自己保护的对象看待，并对小孩子显示出真正的爱心。

如果大宝已经 4 岁以上，妈妈考虑生二胎，要提前与大宝沟通，并做好大宝的心理辅导，让大宝接纳二宝，也为以后两个宝宝的相处打好基础。



由于身体原因或意外怀孕等，很多父母并没有机会自己选择下一个宝宝到来的时间。如果你有机会在这个问题上反复权衡，那你也不必过于纠结，如果你认为自己能够很好地应付目前的状况，且对两个宝宝的成长更有利，再开始计划进一步增加负担。如果你已经感觉力不从心，而且你还有时间再等等，那就等到你感觉更游刃有余的时候，再计划增加为人父母的责任吧。