



新父母教材

过一种幸福完整的教育生活



Parenting
with
Love and
Wisdom

成为父母，你准备好了吗

科学备孕知多少

认识胎儿的发育特点

二胎妈妈特别关注

孕期身体调养和防护

分娩准备

这样爱你 刚刚好， 我未来的 孩子

朱永新 孙云晓 李燕 | 主编

中国教育学会家庭教育专业委员会、新教育研究院
学术支持

新父母教材

中国青少年研究中心
上海师范大学
新家庭教育研究院
组织编写

CS 湖南教育出版社



Parenting
with
Love and
Wisdom

这样爱你 刚刚好， 我未来的孩子

朱永新 孙云晓 李燕 主编
蓝玫 副主编 王晓芳 赵燕 本册作者

著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。

图书在版编目（CIP）数据

这样爱你刚刚好，我未来的孩子 / 朱永新，孙云晓，李燕主编. —长沙：湖南教育出版社，2017.11
ISBN 978-7-5539-5725-8

I. ①这… II. ①朱… ②孙… ③李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第213998号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,
WO WEILAI DE HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我未来的孩子
出 版 人 黄步高
责任编辑 陈慧娜 鲍艳玲
封面设计 天行健设计
责任校对 崔俊辉 胡 婷
出 版 湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）
网 址 <http://www.hneph.com>
电子邮箱 hnjybs@sina.com
微信服务号 极客爸妈
客 服 电话 0731-85486979
发 行 湖南省新华书店
印 刷 深圳当纳利印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 12.25
字 数 100 000
版 次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5539-5725-8
定 价 48.00元

如有质量问题，影响阅读，请与湖南教育出版社联系调换。

联系电话：0731-85486979

目录

第一章 成为父母，你准备好了吗 / 1

1. 准父母的心理建设 / 2
2. 物质环境的准备 / 11
3. 育儿知识的准备与育儿观的协调 / 16

第二章 科学备孕知多少 / 19

1. 备孕期的生活方式 / 20
2. 备孕期的饮食管理 / 24
3. 科学助孕 / 28

第三章 认识胎儿的发育特点 / 32

1. 肚子里的宝宝长啥样 / 33
2. 衡量胎儿生长发育的指标 / 50
3. 胎儿体重监测 / 52

第四章 胎儿异常发育 / 55

1. 病毒对胎儿的影响——TORCH / 56
2. 早产儿知多少 / 60
3. 双胞胎风险 / 63
4. 自然流产 / 65
5. 胎儿为什么会畸形 / 68

第五章 孕期身体调养和防护 / 71

1. 怀孕早知道 / 72
2. 你能感受到的孕期身体变化 / 75
3. 孕期到底该长多少肉 / 86
4. 营养品的正确选择 / 90
5. 孕期饮食禁忌 / 94
6. 防辐射服有用吗 / 96
7. 孕期用药安全 / 99

第六章 分娩准备 / 102

1. 预产期，不必太纠结 / 103
2. 分娩方式 / 106
3. 分娩止痛法 / 108
4. 准妈妈何时去医院待产 / 110

第七章 孕期监测 / 114

1. 产检在忙些啥 / 115
2. 奇妙的超声检查 / 118
3. 电子胎心监护 / 124
4. 数胎动 / 126
5. 唐氏筛查 / 129

第八章 孕期常见疾病 / 133

1. 准妈妈感冒了 / 134
2. 警惕宫外孕 / 137
3. 胎位不正怎么办 / 139
4. 前置胎盘 / 142
5. 什么是妊高征 / 144
6. 妊娠期糖尿病 / 148
7. 子宫破裂早识别 / 152
8. 脐带绕颈的危险 / 155

第九章 二胎妈妈特别关注 / 157

1. 二胎时代 / 158
2. 高龄再生育 / 160
3. 瘢痕子宫再次怀孕 / 162
4. 剖宫产后转顺产 (VBAC) / 165

第十章 你问我答 / 168

1. 孕前能化妆吗? / 169
2. 孕前能喝酒吗? / 169
3. 爱喝咖啡对怀孕有影响吗? / 170
4. 从备孕开始就不能养猫咪了吗? / 171
5. 孕前抑郁怎么办? / 172
6. 长期在炎热的环境中工作会不会影响生育? / 173
7. 遗传对孩子哪些方面影响会比较大? / 174
8. 孕期可以接种疫苗吗? / 175
9. 是不是一定要按时产检? / 176
10. 剖宫产能全麻吗? / 177
11. 孕期能染发吗? 如果染发会对孩子有影响吗? / 178
12. 地铁里的 X 光检测仪会对胎儿有影响吗? / 178

主要参考文献 / 180

后记 / 182

第一章

1

成为父母，
你准备好了吗

BABY



1. 准父母的心理建设

个体从出生到生命的终结，一生中将要扮演很多的角色，为人父母显然是个人生活经历中浓墨重彩的一个角色。母亲的角色使年轻的女性内心更趋向于成熟与稳定，同时被赋予母亲这个角色所拥有的爱、善良、责任感、保护、无私付出等个性特征，使自我的角色更趋复杂和完整。我们经常说的“为母则强”讲的就是母亲的责任感和保护欲。

父亲的角色也会使年轻的男性趋于成熟与稳定，不过在这一点上可是比不过母亲，因为对父亲来说，这个过程可能会迟缓一些。有一位父亲认为，拥有第一个孩子使他的妻子成为母亲，而拥有第二个孩子使他成为父亲。父亲的角色使得他们更具有保护意识和责任感，也会带来一些压力，如经济压力、教养压力等，尤其在中国，大家都知道“子不教，父之过”。当然，这些压力也会促使年轻的男性更快地成长，而一个称职的父亲通常会有更强的自尊。

准妈妈的压力

肖琳在观念上已经接受要生育一个宝宝，双方父母都很高兴，

告诉她不要有压力，顺其自然。但她觉得，生孩子哪有这么容易，有很多的问题需要解决。她担心生孩子会影响自己的体形和容貌，担心怀孕影响工作，尤其对自己做母亲的能力抱有怀疑，她觉得内心很有压力。

当一个女性准备成为母亲时，她会产生多方面的压力。社会文化对女性的“母亲”角色有着许多根深蒂固的期待，这些期待通过漫长的社会化过程而成为女性自身的信念，诸如“女人天生就懂得如何成为母亲”。但现实是，女性可能会怀疑自己是否能够扮演好母亲的角色、是否可以照顾好宝宝。准备成为妈妈的女性常常会为这样的问题而焦虑：“我会是个好妈妈吗”“我真的能够照顾好宝宝吗”“我要怎么照顾宝宝”等。

此外，对经济状况、自身外表，以及与伴侣关系的忧虑，同样会引发女性的心理压力。这些忧虑包括：担心胎儿的健康状况；担心自己身材走样而令丈夫嫌弃；担心分娩的痛苦；担心胎儿的性别不是自己和家人所期望的；担心媒体和书籍中所涉及的一些负面情况会在自己身上出现；担心产后没有人来照顾自己和孩子；担心因为分娩而导致工作受到严重影响等。

面对可能的压力，准妈妈们需要积极对待。在解决构成压力的具体因素前，准妈妈们需要知道，在备孕前如果压力过大，情绪紧张，可能会导致肾上腺素分泌过多，打乱人体激素平衡，降低性欲，并且会打乱女性的生理周期，增加怀孕的难度。而孕期的压力与焦虑也会对胎儿的发育不利。因此，当一个女性准备做母亲的时候，

不妨放松心情，享受怀孕的过程，以喜悦的心态迎接自己将要来临的宝宝。

接下来，我们就选择几个问题，谈谈具体压力的解决。

怀孕会让人变丑的烦恼

现在的年轻女性对自己容貌的要求越来越高，一些准备做母亲的女性非常担心怀孕会使自己变得难看，这使得她们对怀孕抱有很大的压力。

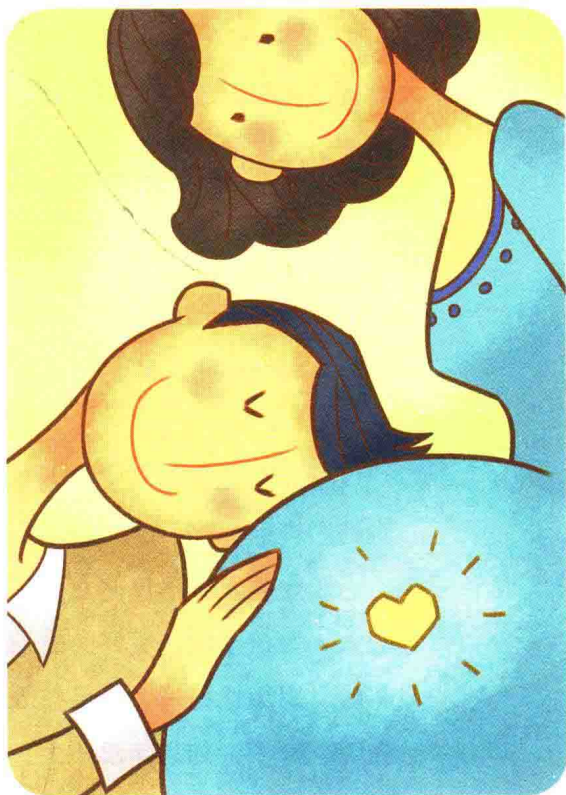
不同的准妈妈会有不同的表现状态。总的说来，怀孕确实会让妈妈的容貌有点改变。由于妊娠期间垂体分泌的促黑素增加，同时雌激素和孕激素大量增多，会导致脸部出现黄褐斑；随着胎儿的长大，腹部会出现妊娠纹；一些孕妇还可能由于怀孕期间营养不合理，导致体重增加过多等。孕期是个特殊的时期，由于上述原因，外在的变化会发生，但看看现在有那么多产后顺利恢复的“辣妈”，可见这些变化在产后随着激素分泌的正常、饮食结构的调整、适当的运动及家人的关爱是可以调整和恢复的。如果担心怀孕影响容貌而难以决定要不要孩子，只能说你还没有为拥有宝宝做好准备呢。

怀孕期间怕丈夫出轨

这个问题猛然一看觉得很奇怪，怀孕生孩子是夫妻双方的事情，有了孩子只会促进夫妻感情，怎么会给夫妻感情带来消极影响呢？但现实生活中确实存在这样的现象，由于妻子怀孕，不能过正常的性生活，一些丈夫就出轨了。看到诸如此类的报道，会使想要怀孕

的妻子很有压力。

怀孕确实会在一定程度上影响夫妻性生活。整个孕期可以分为孕前期、孕中期和孕后期及孕36周后四个阶段。在孕前期（妊娠前3个月），一是由于胎盘没有发育成熟，胎盘与子宫壁的衔接还不严密，二是孕激素分泌缺乏，不能给予胎盘很好的保护，此时的性生活可能会导致流产。到孕中期（孕4~7个月），胎盘已经成熟，早孕反应已经过去，妊娠较安稳，不妨碍过性生活，而且适度的性生活还能促进胎儿的发育，



但还是应该减少次数和强烈程度。孕后期（孕8~9月），由于准妈妈体形变化较大，腹部显著隆起，身材变得臃肿，易腰酸背痛，性欲相对减弱，而子宫敏感性增强，外来的冲击容易导致早产，因此应尽量减少性生活的次数，防止发生意外。而孕36周后，胎位下降，此时性生活容易使子宫口打开，引发细菌感染，构成胎膜早破、早产和宫内感染，因此这个阶段要停止性生活。

夫妻准备要小孩前，要了解孕期性生活的规律，尤其是丈夫，心理上要做好准备，不要因为孕期性生活的减少而迁怒于妻子，更不应出轨。当妻子为怀孕而努力时，丈夫在性生活上的自我克制是

对妻子的最好支持，可以让妻子放下因怀孕使性生活减少而带来的压力，这也是夫妻双方共同努力的一种表现。

怀孕生孩子影响工作怎么办？

肖琳在目前的公司做得不错，事业正处于上升期，竞争的环境让她很担心怀孕生孩子会使她的职业发展大打折扣。

很多女性像肖琳一样是职业妇女，尤其是在私企工作的女性，当她们决定生孩子时，就会担心自己的职业发展问题。

职业的发展不仅使女性具有成就感，同时也会增加家庭的经济收入，为孩子创造更好的成长条件。职场女性最需要考虑的是生育年龄，因为这是一个不可控因素，不存在可逆性。女性最佳生育期在 25~29 岁，如果年龄不大，可以先考虑职业发展，等过了职位晋升的关键时期再决定生孩子的问题。如果已过了最佳生育年龄，那就需要尽快做出决定，年龄越大，怀孕的难度越大，得孕期疾病的风险越高，也会对胎儿的健康生长产生不利影响。

虽然生育可能会使女性的职业发展放缓，但准妈妈们也不要绝对地把职业发展和生育对立起来。怀孕并不意味着不能工作，而是要根据个人的身心状况和岗位特征，减轻工作强度，适当减少工作时间，尤其在怀孕的后期。如果原先的岗位需要经常出差，或工作环境对胎儿的发展具有一定的风险，那就需要调整岗位。

小贴士 法律对孕产妈妈的保护

《中华人民共和国妇女权益保障法》第四章 劳动和社会保障
权益

第二十七条 任何单位不得因结婚、怀孕、产假、哺乳等情形，降低女职工的工资，辞退女职工，单方解除劳动（聘用）合同或者服务协议。但是，女职工要求终止劳动（聘用）合同或者服务协议的除外。

《中华人民共和国劳动法》

第六十一条 不得安排女职工在怀孕期间从事国家规定的第三级体力劳动强度的劳动和孕期禁忌从事的劳动。对怀孕七个月以上的女职工，不得安排其延长工作时间和夜班劳动。

第六十二条 女职工生育享受不少于九十天的产假。

第六十三条 不得安排女职工在哺乳未满一周岁的婴儿期间从事国家规定的第三级体力劳动强度的劳动和哺乳期禁忌从事的其他劳动，不得安排其延长工作时间和夜班劳动。

准爸爸的焦虑

余毅在成为爸爸后，和他的好友（一位准爸爸）谈起成为准爸爸时的心情。由于已经想好了准备要孩子，所以，听到妻子怀孕的消息时，他很激动，但激动之余，想得更多了，包括对胎儿的健康，妻子怀孕期间的营养、情绪，家庭的经济状况，以后对孩子的教养等的

思考。他对朋友坦言，当孩子真的来了，内心的压力也真真实实地来了。而当时令他更焦虑的是，因肖琳正在怀孕，自己的压力也不便和她说，只好自己憋着。好在妻子善解人意，经常和他聊聊这些问题，夫妻之间的协商使得自己的压力得以纾解。因此，他特别建议准爸爸们要和自己的妻子多多交流、协商，形成对问题的一致看法，这可以使双方的压力得以缓解，而且可以增进夫妻的感情。

女性怀孕的过程是显而易见的，胎儿在女性子宫里成长，女性承担着孕育的重任，人们的关注点大多在女性身上，现实中很少关注准爸爸们的焦虑，那么准爸爸们究竟在经历着怎样的考验呢？

怀孕的整个过程都要照顾到准妈妈的需求，而“可怜的”准爸爸们的种种体验既没有相应的支持系统，也没有获得文化的认可和支持。准爸爸在妻子怀孕时会担心胎儿的健康，担心妻子的营养是否充分，担心妻子在孕期情绪的变化，也会对随小生命而来的经济压力和家庭事务感到不安和焦虑，在妻子分娩时可能会产生害怕、恶心的感觉，害怕在分娩时失去配偶或是孩子，害怕婴儿的出生会使自己受到妻子情感的冷落，甚至还有一些准爸爸出现类似于怀孕的躯体及心理变化，即假孕症候群。

对待压力和焦虑，大多数准爸爸都采取了像余毅一开始这样的处理方式，即自己承受，不困扰怀孕中的妻子，不让妻子担忧，并认为这是男子汉该有的做法。但是研究表明，当伴侣在情绪、陪伴和性关系上均无法给予支持或满足时，准爸爸的焦虑强度便会增加。因此，准爸爸们自己默默承受压力并不是一种正确的选择。更好的

做法是像余毅夫妇那样，就各自的压力和焦虑进行交流，这会使双方的焦虑都得以纾解，而且交流还会使夫妻之间的理解更深刻，双方的关系也会变得更为亲密，从而为孩子的健康成长构建一个积极的家庭氛围。

小贴士 致未来的父母

也许你无数次想象过宝宝降生的那一刻，第一眼看到他的心情。直到那一刻真的到来，你会发现，所有的准备都失去了颜色。

从那一刻起，你的身上多了一份新职业：父母。从此，你的人生开启了新的篇章。

“为人父母比世界上任何一种角色都要矛盾，它让我们时而充满希望，时而又充满害怕；时而执拗地坚守自己的立场，时而又敞开心扉向他人求助。”

父母这一职业很复杂，你要做孩子的保护神，不让他受到伤害；你要当孩子的第一任教师，他迈开的第一步、开口说的第一句话，都离不开你的帮助……

父母这一职业也很简单，一切难题在父母对孩子的爱的力量面前都显得没有那么可怕。哪怕错漏百出，但在爱的驱使下，你会不断自省、反思、努力。

你努力成为好父母，“我要给你最好的”这样的执念经常回荡心头。但是最好的父母不是要给孩子最优越的物质条件，不是无条件地满足孩子一切需求，而是真正理解孩子，走进孩子的内心，耐心



地陪着他，走向成长。

这一路，你会经历很多挫折，也会体验到甜蜜。终有一天，你会发现，原来：我们之所以成为父母，是为了不错过人生这一场难得的修炼。它让我们带着已有的智慧、沧桑重回生命的源头，有机会破除这些年慢慢覆盖身心，如铁锈一般的偏见和我执。

我们之所以成为父母，不是要我们去书写孩子的人生，而是为了净化我们的心灵，让我们彻头彻尾地改变自己。

明白了这一点，你就会如释重负，豁然开朗了。