



新男人系列丛书



新男人怀孕

陪伴太太生宝宝

王璟◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

新男人系列丛书

新男人怀孕

陪伴太太生宝宝

王璟◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新男人怀孕/王璟主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.01

(新男人系列丛书;2)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09346 - 5

I. ①新… II. ①王… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 187789 号

新男人系列丛书·新男人怀孕

作 者 王 璟

责任编辑 田建群

封面设计 揽胜视觉

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 呼和浩特市欣欣彩虹包装印刷有限责任公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 12.5

字 数 150 千

版 次 2010 年 10 月第 1 版

印 次 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09346 - 5/Z · 580

定 价 25.00 元

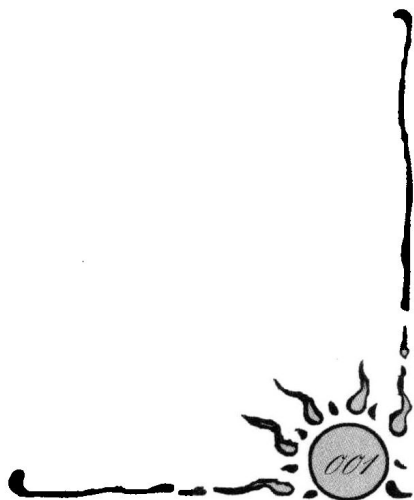
如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

M U C U 目录

第一篇 准备做爸爸

一、生育前的准备

- (001) 做好当爸爸的准备了吗
- (001) 孕前怎样调养身体
- (002) 制订育儿计划小贴士
- (002) 为什么要掌握合适的生育年龄
- (003) 为何怀孕宜选在夏秋季
- (004) 季节优生小贴士
- (004) 怎样把握最佳怀孕时机
- (005) 受孕条件小贴士
- (007) 如何掌握太太的易受孕期
- (007) 为何要掌握易受孕期小贴士
- (008) 男人如何积蓄充足的精气
- (009) 精子决定优生的小贴士
- (010) 为什么要调整太太的孕前心态
- (010) 如何调节最佳怀孕情绪
- (011) 喜庆妊娠小贴士
- (012) 怎样创造良好的受孕环境
- (014) 妊娠的女性注意抗污染小贴士
- (015) 太太孕前的营养准备有哪些
- (015) 怀孕太太应选择什么样的居室

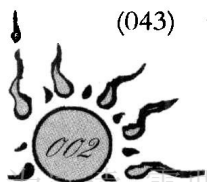


二、生一个健康聪明的宝宝

- (016) 影响胎儿智力有哪些因素
- (018) 避孕过程中哪种情况不宜怀孕
- (018) 遗传基因与优生小贴士
- (019) 优生应注意哪些禁忌
- (021) 准爸爸的优生责任包括哪些
- (021) 环境与优生小贴士
- (023) 怎样生个聪明的宝宝
- (024) 注意保护早期胚胎小贴士
- (026) 妊娠早期胎儿的发育为什么特别重要
- (026) 胎儿的健康会影响一生吗
- (027) 遗传病与性别有何关系
- (027) 决定胎儿性别的因素小贴士
- (028) 怎样预防低体重儿的降生
- (029) 怎样检查胎儿的性别
- (030) 生育观念与胎儿性格小贴士
- (031) 怎样在受孕时控制生男、生女
- (032) 预防宝宝近视因何要从怀孕开始
- (033) 维生素与优生有关吗

三、怀孕的注意事项

- (036) 为何不宜新婚怀孕
- (037) 疲劳时不宜怀孕的原因是什么
- (037) 孕前锻炼小贴士
- (038) 为什么蜜月旅行应避免孕
- (039) 为什么营养不良不利于怀孕
- (039) 怀孕早期为什么要远离手机
- (040) 为什么太太不宜长时间接触电脑
- (041) 厨房安全小贴士
- (042) 为什么怀孕期间要少看电视
- (043) 放射线对胎儿健康有哪些影响
- (043) 妊娠提示小贴士

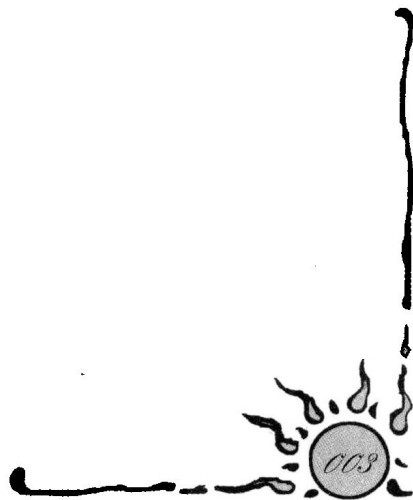


- (044) 怀孕太太为什么不应接触农药

第二篇 新男人的基本功课

一、帮助孕期太太做好身心保健

- (046) 如何使太太轻松度过害喜期
- (046) 叮咛小贴士
- (047) 太太为什么易发生情绪不稳定
- (048) 太太发怒会殃及胎儿吗
- (049) 为什么太太要避免给自己太大的压力
- (050) 如何保持舒适平静的心境
- (051) 太太如何做好身心保健
- (053) 怎样享受“音乐浴”
- (053) 爱心抚慰小贴士
- (054) 为什么不要让太太欣赏摇滚乐
- (055) 丈夫应为怀孕的太太做些什么
- (057) 为什么怀孕太太要进行适度运动
- (058) 经常散步对孕期太太有何好处
- (058) 成功运动小贴士
- (059) 如何矫正太太的坐、立、行姿势
- (060) 孕期锻炼需要注意哪些问题
- (062) 细心关照小贴士
- (062) 如何保证太太的休息
- (062) 注意事项小贴士
- (064) 妊娠末期为什么不宜过早休息
- (065) 怎样缓解太太腰背痛
- (066) 孕期如何进行美容
- (067) 孕期太太怎样注意保持体形美
- (067) 心灵美容小贴士
- (068) 孕期太太怎样进行皮肤保养



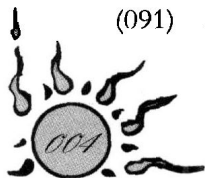
- (069) 科学保健小贴士
- (070) 孕期太太如何保持口腔卫生
- (071) 孕期如何进行乳房保健
- (072) 孕期为什么要注意外阴清洁

二、照顾好太太的日常生活

- (073) 怀孕太太的睡眠时间应为多长
- (073) 太太的衣着应怎样选择
- (074) 好丈夫提示小贴士
- (074) 太太穿鞋应注意什么
- (074) 孕期在居住方面应注意什么
- (075) 夏季太太生活上有哪些注意事项
- (075) 提示小贴士
- (076) 冬季太太生活上的注意要点是什么
- (077) 如何注意太太的劳逸结合
- (078) 高龄太太要注意哪些问题
- (079) 孕期太太洗澡应注意什么
- (080) 日常生活禁忌有哪些
- (082) 太太冬季保健要注意些什么
- (083) 太太睡眠采取什么体位比较好
- (084) 睡眠提示小贴士
- (084) 引起太太失眠的原因有哪些
- (086) 为什么太太不宜戴隐形眼镜
- (086) 为什么太太冬天要多晒太阳

三、做好怀孕太太的疾病预防

- (087) 怀孕太太为什么禁用阿司匹林
- (088) 如何防治太太牙病
- (089) 安全小贴士
- (089) 太太心慌气促怎么办
- (090) 太太为什么会眩晕昏迷
- (090) 中药小贴士
- (091) 腰痛的防治方法是什么



- (091) 太太静脉曲张如何治疗
- (091) 怎样防治太太下肢浮肿
- (092) 小腿抽筋的防治措施有哪些
- (092) 太太贫血有哪些防治方法
- (093) 太太痔疮的疗方是什么
- (094) 妊娠流产的防治方法有哪些
- (094) 为何要小心妊娠异位
- (096) 为什么要当心太太患风疹
- (096) 专家提示小贴士
- (097) 为什么妊娠后期突然头痛不容忽视
- (098) 如何避免妊娠后期严重心悸

第三篇 新爸爸的房事

一、怀孕初期的房事

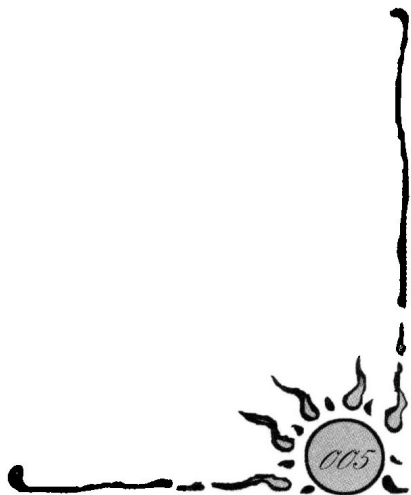
- (099) 怎样与怀孕初期的太太进行性生活
- (100) 尝试性生活宜用的新方式有哪几种
- (100) 孕早期性生活次数小贴士
- (101) 为什么孕初的性生活要适度
- (101) 孕初期性生活方式小贴士
- (101) 什么叫“正常”的性生活

二、怀孕中期的房事

- (102) 怎样进行怀孕中期的性生活
- (102) 进行孕中期的性生活应采用什么方式
- (104) 丈夫在太太怀孕中期的性感受如何

三、怀孕晚期的房事

- (105) 怀孕后期怎样进行性生活
- (105) 孕晚期性生活要点小贴士
- (106) 怀孕后期性生活要注意什么
- (107) 为什么怀孕晚期的性生活需要润滑



第四篇 新爸爸的使命

一、影响胎儿生长发育的有害因素

- (109) 为什么怀孕太太要避免与宠物接触
- (110) 孕期接吻有何危害
- (110) 吸烟对胎儿的危害有哪些
- (110) 避免胎儿感染弓形虫小贴士
- (111) 为什么要节制太太饮酒
- (112) 为何不要给太太饮浓茶
- (112) 为什么要少食有添加剂的食品
- (112) 孕早期为何不要睡电热毯
- (113) 哪些化妆品怀孕太太不能使用
- (113) 洗发香波的选择小贴士
- (114) 影响胎儿发育的药物有哪些
- (115) 注意流产征兆小贴士

二、保护胎儿的健康

- (116) 怎样预防流产和早产
- (117) 流产有哪些先兆
- (117) 导致流产的原因有哪些
- (117) 早孕检查小贴士
- (118) 早期流产为何不要盲目保胎
- (118) 判断胎儿是否正常的方法有哪些
- (119) 如何纠正胎位不正
- (121) 胎儿致畸因素有哪些
- (121) 必须接受胎儿监测的几种情况小贴士
- (122) 如何预防胎儿发育迟缓
- (122) 怎样预防胎儿唇腭裂
- (124) 如何给胎儿进行宫内治疗
- (125) 产前检查所包括的项目小贴士



三、胎教与宝宝的智力

- (126) 我们的祖先是怎样认识胎教的
- (126) 胎教含意小贴士
- (127) 胎教的用处小贴士
- (128) 胎教理论有哪些
- (130) 为什么胎教能提高宝宝智力
- (130) 胎儿对母亲声音的反应小贴士
- (130) 胎教应遵守的原则是什么
- (132) 胎教时胎儿有何感觉
- (133) 怎样数胎动
- (133) 胎动的时间及规律是怎样的
- (134) 太太情绪对胎动有何影响

四、胎教的方法

- (135) 怎样用好意念
- (136) 母亲与胎儿的感情交流小贴士
- (137) 如何进行胎教
- (138) 如何与胎儿对话
- (140) 怎样和胎儿做游戏
- (140) 丈夫帮助太太进行胎教小贴士
- (141) 如何进行听音乐教育
- (141) 胎教音乐小贴士
- (143) 怎样跟胎儿一起做体操
- (144) 怎样给胎儿做榜样
- (145) 为什么工作也是一种胎教
- (146) 胎教为什么要与活动相结合
- (147) 怎样教胎儿学习
- (148) 怎样与胎儿建立亲密关系
- (149) 产前心理准备小贴士

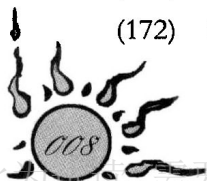
第五篇 迎接宝宝出世

一、协助太太做好产前准备

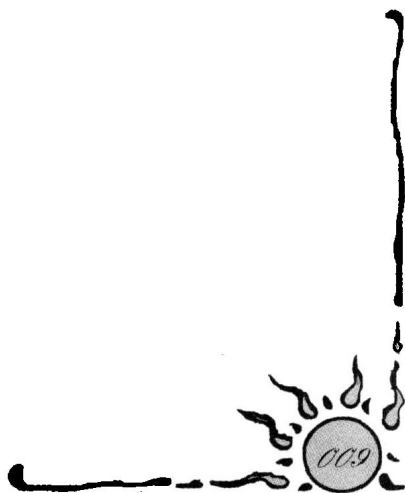
- (150) 为什么要重视妊娠期检查
- (151) 为什么要重视羊水检查
- (152) 产前诊断有何必要
- (153) 产前怎样进行复诊
- (153) 为何要接受胎儿产前监护
- (155) 如何判断胎儿成熟
- (155) 怎样消除太太对分娩的恐惧
- (155) 分娩费用准备小贴士
- (156) 为宝宝出生应做哪些准备
- (159) 应该为太太准备哪些用品
- (159) 高龄初产太太要注意什么
- (160) 为什么要重新算一下预产期
- (160) 有合并症的太太因何要提前入院
- (161) 临产有哪“五忌”
- (161) 预产期推算小贴士
- (162) 临产前的注意事项有哪些
- (162) 何时入院分娩

二、陪伴太太分娩

- (164) 为什么要陪太太一起进入产房
- (164) 分娩前有哪些先兆
- (164) 尿检提示小贴士
- (166) 如何选择分娩方式
- (168) 抵御尿蛋白的措施小贴士
- (169) 分娩要经过哪几个过程
- (170) 妊娠晚期出现异常如何处理
- (171) 预产期前下腹感到疼痛是否异常生产征兆
- (172) 防护小贴士



- (173) 如何小心产前胎头浮动
- (173) 太太分娩时怎样与医生配合
- (173) 临产准备小贴士
- (174) 应急措施小贴士
- (175) 哪些情况下会发生难产
- (178) 哪些太太须做剖宫产
- (181) 如果阵痛已经开始怎么办
- (182) 怎样帮助太太安心度过阵痛期
- (183) 超过预产期是否应该用人工分娩法生产
- (184) 剖腹产生出的宝宝是否聪明
- (184) 什么情况下需进行剖腹产
- (184) 影响产痛程度的因素小贴士
- (185) 无痛分娩有哪几种方法
- (186) 准爸爸的最后功课是什么
- (188) 急产妇注意要点小贴士





第一篇 准备做爸爸

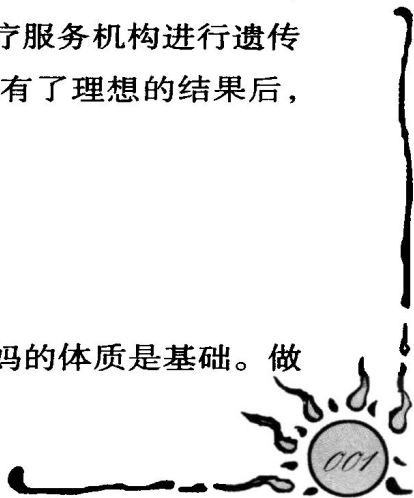
一、生育前的准备

做好当爸爸的准备了吗

为了做到优生优育，新婚丈夫应该同太太制定一个生育计划，并提前半年学习必要的孕前知识和开始一些准备工作。这对于生养一个健康聪明的小宝宝是非常必要的。首先，未来的爸爸要把烟酒戒掉；尽量避免到污染严重或不卫生的场合去；进行体育锻炼，增强体质，提高身体综合素质；合理安排家庭生活，与太太保持感情融洽；防止病毒感染，慎服中、西药及各种补品；如果太太长期口服避孕药，须停药6个月以上方可受孕。当然，作为未来的爸爸还不要忘记与太太到有关医疗服务机构进行遗传咨询，看夫妻双方是否适合怀孕。这一切都有了理想的结果后，还要和太太做好充分的生理准备和心理准备。

孕前怎样调养身体

要想生养一个健康聪明的宝宝，爸爸妈妈的体质是基础。做



新男人怀孕



好孕前的身体调养，最关键的是丈夫和太太要分别坚持进行健身活动，包括健美运动和有益于健康的艺术活动。满足于自我封闭式的新婚生活是不可取的，无节制的性生活则是重要的“禁忌”。保持积极的心态，是身体“精神卫生”条件，绝对不能忽视。



制订育儿计划小贴士

为了做到优生优育，年轻夫妻应该制定一个育儿计划，并提前学习必要的孕前知识和开始一些准备工作。这对于生养一个健康可爱的小宝宝是非常重要的。

为什么要掌握合适的生育年龄

掌握好合适的生育年龄，对优生优育是非常重要的。

这里先说早婚早育，年轻妇女(未满 20 岁)生育的孩子体重较轻，较多早产。更重要的是一些染色体异常现象也较多地发生在年轻妇女所生的子女当中。这些染色体异常的胎儿常常会生长发育不正常，或有明显的畸形。

生育较晚也不好，因为高龄初产妇难产率比年轻初产妇显著增高，婴儿畸形率也显著增多，这对产妇自身和婴儿都十分不利。同时，有一种染色体异常，叫做先天愚型症，也常与母亲年龄过大(超过 35 岁)有关。这种病在 29 岁以下妇女所生的婴儿中较少，30~34 岁妇女所生的婴儿中就增加到 1/700，35~39 岁产妇所生的婴儿中则高达 1/300。

年轻的夫妇一定要根据自己的具体情况，选择最佳的生育年龄。从生育科学的角度来讲，最佳生育年龄女性为 24~28 岁，男性为 25~30 岁。然而，对于不同的新婚夫妇来说，往往受着





诸多因素制约和影响，因而不能肯定地说，不在上述年龄阶段生育，就不算是理想的生育。相反，许多新婚夫妇越来越重视主客观条件的综合因素，以求得生育年龄的最佳适宜性。

特别是许多年轻夫妇，在事业处于关键时刻，把生育年龄稍稍推迟也是无妨的。又如有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治，也不妨等完全康复后再生育。这样做也可以视为另一种意义的最佳生育年龄的选择。

总之，适当的生育年龄靠夫妇灵活掌握。早和晚大致要有个参考标准为好。

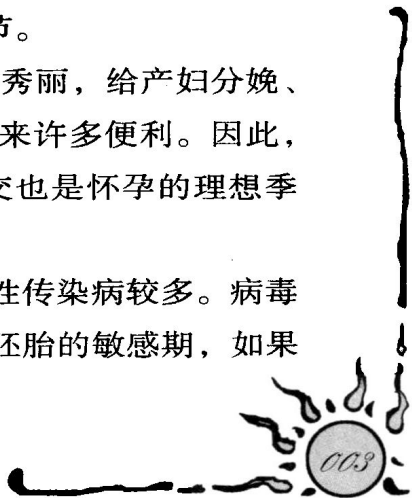
为何怀孕宜选在夏秋季

新婚夫妇如果想要一个孩子，那么就应该选择合适的怀孕季节。一般来说，选择合适的怀孕季节，要考虑多方面的因素，其中包括能不能呼吸到新鲜空气、穿衣服行动是否方便、蔬菜瓜果是否充足、能不能抵抗病毒感染等等。如果有条件的话，最好能将几方面因素综合考虑，选择一个理想季节。

胎儿的大脑皮层在妊娠的前3个月开始形成，4~9个月发育最快，这时需要充分的氧气和营养。因此最好把这一时期安排在春季或秋季，太太便可以多在室外散步呼吸新鲜空气。若在秋季，还有丰富的新鲜蔬菜和水果上市，太太可以充分地吸收营养。所以说，夏天或秋天受孕都是理想的季节。

4~5月份气候适中，气温变化小，风景秀丽，给产妇分娩、哺乳和产后身体恢复、婴儿的生长发育都带来许多便利。因此，从这一方面来考虑，8~9月份，即夏秋之交也是怀孕的理想季节。

冬末春初是一些疾病流行的时期，病毒性传染病较多。病毒可以引起胎儿的先天缺陷。怀孕头三个月是胚胎的敏感期，如果





受病毒感染，容易导致畸胎，因此，从健康方面来考虑，最好不要在冬末春初怀孕。

综上所述，夏、秋季怀孕可使胚胎在前三个月避开流行病毒感染，又有利于太太多在室外散步，充分吸收氧气，还有大量的水果蔬菜供应，以保证母子合理的营养结构和营养量，夏季分娩为产妇和婴儿提供了尽快恢复和生长的气候条件。所以，夏季、秋季可以说是理想的怀孕季节。

除了考虑上述几方面的因素外，高龄妇女及家人还要考虑自身的特殊条件，况且怀孕的季节理想与否也不是绝对的。即使不在夏秋季怀孕，但只要注意改善不利条件或注意弥补不足也可以生出一个健康可爱的宝宝。

季节优生小贴士

冬季大气中的二氧化硫及悬浮颗粒浓度最高，婴儿出生缺陷率也是最高，为 0.79%，而夏秋季浓度最低，婴儿出生缺陷率也最低，为 0.5%~0.58%。如果孕早期处在冬季，胚胎畸形率就相对较高。

怎样把握最佳怀孕时机

最佳受孕时机选择是优生的必要条件之一。为了确保受孕成功，应从以下几方面加以注意和准备。

◎从新婚起测量基础体温

每天清晨起床前，太太应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和复升的时间，以确定排卵日期。

基础体温测量方法如下：

早上醒后，在身体不做任何动作的情况下，用温度计测出口腔温度。





将测出的体温数标在基础体温图表上。

用线把一个月的体温数连接起来，形成曲线，由此曲线判断出是否正值排卵期。

每日要在同一时间进行测量。

太太的基础体温是对应着月经周期变化的，这是因为孕激素的作用。孕激素的分泌活跃时，基础体温上升；孕激素不分泌时，则出现低体温。正常情况下，从月经开始那一天，到排卵的那一天，因孕激素水平较低，而一直处于低体温，一般为 $36^{\circ}\text{C} \sim 36.5^{\circ}\text{C}$ ；排卵后，卵泡分泌孕激素，基础体温不断上升，到高温段，一般在 36.8°C 左右。

从低温段向高温段移动的几日，可视为排卵日，这期间性交，容易受孕。

◎排卵期前应减少性生活

在排卵期前应减少性生活的次数，使丈夫养精蓄锐，以产生足够数量的高质量精子。

◎注意夫妻双方的衣着

在计划受孕的日期以前，夫妻双方均不宜穿紧身裤，如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些织物透气性差，容易形成病菌滋生地，使太太阴道细菌增多，直接影响受孕成功；丈夫则使睾丸压腹部，提高了睾丸的温度，从而使生精功能减退。在这种情况下受孕，畸形儿或有先天性缺陷的出生率会增高。

受孕条件小贴士

想生儿育女的夫妇，首先要具备成熟的卵子和正常的精子，这是基本的条件。

