



岁

宝 宝 健 康 快 车

方案

- 尊重孩童是前提
- 多元化学习是捷径
- 身心健康是保证
- 父母亲投入是基础
- 当代市场经济独立人格意识的形成是目标



吉林摄影出版社

和年轻的父母亲说话

(代序)

想同年轻的父母亲说说可爱的宝宝，本意是让天下所有的宝宝健康愉快幸福地度过幼儿期，在看到国内外专家学者的新论观念后，想集国内外科研、教育和实践之精华，从当代世人的生活综合环境出发，编著一套集时代特点，个性强烈，手段先进，理念超前，拾遗补缺的，较完整的，通俗易懂的，消化最新科研成果的宝宝育儿经典。在这一背景下，经我们不懈的努力，最终完成了《宝宝健康快车》——0岁方案、1岁方案、2岁方案、3岁方案、4岁方案、5岁方案，希望把它作为礼品献给年轻的父母亲和健康可爱的宝宝们。

要涉取知识、必须读书；要读书，必须读好书；要读好书，必须读懂书。这套《宝宝健康快车》正是根据这一思维定势编著而成的。这套书具备以下特点：

1. 有强烈的时代性

这套书吸纳了当代国内外最新的教学和科研成果，在总结国内外同仁和前辈成功经验的基础上，充分考虑了中国取得改革开放的巨大成功和社会进步，法制健全，综合国力增强及百姓安居乐业等综合因素，适时推出了这套书。

2. 有实用的可操作性

这套书充分考虑了中国当前的国情和未来发展的需要，从强壮宝宝体魄，建立独立人格意识和增加聪明智慧能力的可积累性入手，编排当代年轻父母亲认为实用的可具操作性的工具书。

3. 有通俗的可阅读性

当代年轻的父母亲，都是市场经济的主角，快节奏的生活，使读书阅刊的时间非常有限。因此，这套书采用了问答式的轻松短文，使用了适合快节奏生活人们阅读习惯的通俗语言。该套书内容明确，目的性强，语言通俗易懂，文章短小精练。

4. 有严谨的可指导性

系统严格地培训初为人父人母的年轻父母亲们，有诸多客观因素的限制，这套书在理论上，实践上，具体行为上，各项训练方法上，都视其具体困难，人为地回避了阅读该书将出现的障碍，在各项具体培训的方式、方法和手段上，给予了可具理念超前的可指导性介绍。

5. 有聪明的可娱乐性

宝宝来到人世间，应该从小享受社会生活的美好。为了全方面的开发宝宝智力，让游戏使宝宝越来越聪明，在娱乐中开始人生、开始积累、开始人生成功的初级阶段的基础准备。这就是这套书娱乐游戏的高度机密的要害所在。

最后，在这里向本套书提供资料、提供信息、提供支持、提供指导的专家学者们表达内心谢意。也为借鉴使用了同仁和前辈资料和有价值信息的发出寻音，见书后同我们联系，以表达我们对你的敬意。

祝阅读《宝宝健康快车》的朋友们，家庭幸福，生活美好，宝宝健康，万事如意。也希望你把阅读该书的敬言以各种方式告诉我们。

编者

2004年春节



生命的开始

一片蓝天，一朵白云。

一片草地，一湖碧水。

一片森林，一颗杉树，

一个生命，一个希望。

儿女不属于个人，属于自然，属于世界；

儿女不伴随个人，伴随自然，伴随世界；

儿女不同为个人，因为生命，因为未来；

儿女不逗留个人，逗留理想，逗留宇宙。

当爱情深入，必有生命延续，

当浓情结晶，必有火种延续。

把握住你，也把握住我，要把握住生命。



宝宝



岁方案

我很幸福

我幸福地触摸着
可爱的小脚丫，
我快乐地享受着
生命的交响乐。



辛苦了

你爱抚着我，
我爱抚着宝宝，
我们一起爱抚未来的生活。

BABY zero



希望

希望是成功的开始，
成功是希望的延伸，
我们一起拥抱成功和希望。



BABY zero

又蹬妈咪了

温馨时刻

我还不幸福吗

妈妈的日常

生活

SHENGHUO

目录

怀孕前的准备

讲究优生的健康通则	2
建议婚前检查	2
婚前检查的内容	2
遗传咨询	3
产前检查	5
什么是选择性流产	5
怀孕前应治好的疾病	6

怀孕必读

避孕与怀孕	10
性生活障碍	10
如何怀个健康的孩子	12
怎样计算生物钟	13
选择最佳的生育时机	14
注意孕前饮食和药物	14
饮食合理	15
注意饮食	15
有计划的生育	17
心理健康	17

经济准备	17
最佳生育年龄和季节	17
最佳怀孕时机	18
怀孕的生理过程	20
生男生女的奥秘	24
生男生女的原因	24
怀孕的基本知识	25
是否怀孕的判断方法	25
预产期的测算	27
不孕症的原因	27
母子血型不合的处理	28

怀孕期生活

怀孕期的生活	32
怀孕期间身体与情绪的变化	32
孕期日常生活安排	42
初孕反应及对策	42
晕眩和恶心	42
可供妊娠反应时食用的饭菜	44
日常生活注意事项	45
怀孕早期和晚期要控制外出	48
安全度过夏天和冬天	48
宠物在怀孕期中要托人照管	49
产前假中有规律的生活	49
检查住室	49
为了胎儿健康别蓄胡须	49

调整怀孕后的姿势	50
选择孕妇装	56
孕妇禁忌	58
对胎儿明显有害的药物	58
孕妇生闷气的十大危害	59
孕妇饮水六忌	59
孕妇日常生活五忌	60
孕妇保健	63
怀孕期的营养措施	65
胎儿与母体对营养的需求	65
怀孕期间的饮食	68

胎儿生长

胎儿 0 周～4 周——1 个月	72
胎教要点	72
合子的形成	72
优生与保健	75
准父亲须知	77
胎儿 5 周～8 周——2 个月	82
胎教要点	82
胎儿发育	82
母体变化	83
优生与保健	84
准父亲必读	95
胎儿 9 周～12 周——3 个月	101
胎教要点	101

胎儿发育	101
母体变化	103
优生与保健	103
丈夫的责任	111
胎儿 13 周~16 周——4 个月	114
胎教要点	114
胎儿发育	114
母体变化	115
孕期保健	116
准父亲须知	125
胎儿 17 周~20 周——5 个月	129
胎教要点	129
胎儿发育	129
母体变化	130
优生与保健	131
准父亲须知	138
胎儿 21 周~24 周——6 个月	141
胎教要点	141
胎儿发育	141
母体变化	142
孕期保健	142
准父亲须知	149
胎儿 25 周~28 周——7 个月	154
胎教要点	154
胎儿发育	154
母体变化	155
孕期保健	155

为什么早产	156
孕妇的口腔和牙齿	157
预防皮肤出现妊娠纹	157
准父亲须知	158
孕产妇常见的心理症状	160
胎儿 29 周~ 32 周——8 个月	163
胎教要点	163
胎儿发育	163
母体变化	164
日常生活注意的事项	164
优生与保健	164
准父亲须知	170
药物成瘾与胎儿发育	170
胎儿 33 周~ 36 周——9 个月	173
胎教要点	173
胎儿发育	173
母体变化	174
优生与保健	174
产妇用品	177
准父亲须知	179
胎儿 37 周~ 40 周——10 个月	183
胎教要点	183
胎儿发育	183
母体变化	184
优生与保健	184
准父亲须知	199
分娩期的心理变化	200
产后的心理变化	201

怀孕期营养

胎儿 1 个月的母亲营养	204
孕期营养	204
怀孕一个月,多吃甘蔗会不会糖分过高	205
胎儿 2 个月的母亲营养	206
孕期营养	206
为防畸形需补充叶酸	209
怀孕 2 个月食谱	210
胎儿 3 个月的母亲营养	211
孕期营养	211
水果蔬菜与胎儿发育	213
碘与优生	214
胎儿 4 个月的母亲营养	214
孕期营养	214
孕妇不宜食用的食物	216
胎儿 5 个月的母亲营养	217
孕期营养	217
益智健脑食品	218
胎儿 6 个月的母亲营养	219
孕期营养	219
孕妇营养不良对胎儿的影响	220
妊娠期吃鱼好处多	221
胎儿 7 个月的母亲营养	221
怀孕 7 月食谱	221
孕妇营养过多对胎儿的影响	222

科学饮水有利于健康	223
胎儿 8 个月的母亲营养	224
孕期营养	224
胎儿 9 个月的母亲营养	225
怀孕 9 个月的食谱	225
胎儿 10 个月的母亲营养	227
怀孕 10 月食谱	227

胎 教

胎教的概念	230
优生受孕	230
优境养胎	231
胎儿教育	231
胎儿的发育特点	232
2 个月的胎教	234
听力训练	234
运动训练	234
3 个月的胎教	236
家庭和谐与胎教	236
胎儿情商的培养	237
对胎教进行良性刺激	237
4 个月的胎教	238
欣赏音乐	238
唱歌	238
说话	239
欣赏图画	239

阅读书籍	239
5 个月的胎教	239
胎儿的视觉训练	240
胎儿的性格训练	241
胎儿的行为训练	242
6 个月的胎教	244
运动与胎教	244
旅游与胎教	245
胎儿运动	245
进行语言胎教的内容	246
父亲与胎儿对话进行胎教	247
诗歌与胎教	247
父母的情绪与胎教	248
7 个月的胎教	249
文学与胎教	249
音乐与胎教	249
胎儿的记忆训练	250
胎儿的游戏训练	251
8 个月的胎教	252
算术与图形的胎教	252
语言沟通训练	252
9 个月的胎教	253
胎儿的美学培养	253
对胎儿的音乐熏陶	254
10 个月的胎教	256
新生儿教育是胎教的延续	256
视觉的训练	256

听觉和语言的训练	258
运动和触觉的训练	260
抬头的训练	260
生活自理能力的训练	262

生 产

产前检查	264
例行产前检查	264
特殊产前检查	266
产前准备	269
产妇及新生儿的物质准备	269
产前应警惕症状	271
产前最后准备	271
产检、产前教育课程、孕妇健康手册和医师	271
在医院生产需要准备些什么	272
为产前返家做好准备	273
分娩方式	274
自然分娩	274
手术分娩	274
自然分娩的基本原理	275
自然分娩的过程及注意事项	276
小宝宝的诞生	285
预产期	285
如何确认真的要生了	285
分娩过程	287
孩子出生了	289

产后的母体状况	290
分娩中镇痛	291
进行硬脊膜外麻醉术的利弊	294
自然分娩中的医疗手术	295
胎儿电子监测储藏(EFM)	298
分娩时易发生的异常	300
在医院或在家里生产	300
在医院生产的好处	300

祝 福

第一个孩子将完全改变你的生活	304
年轻父母的社会责任	305
年轻父母的家庭将会有何不同	305
用爱心去爱小宝宝	306