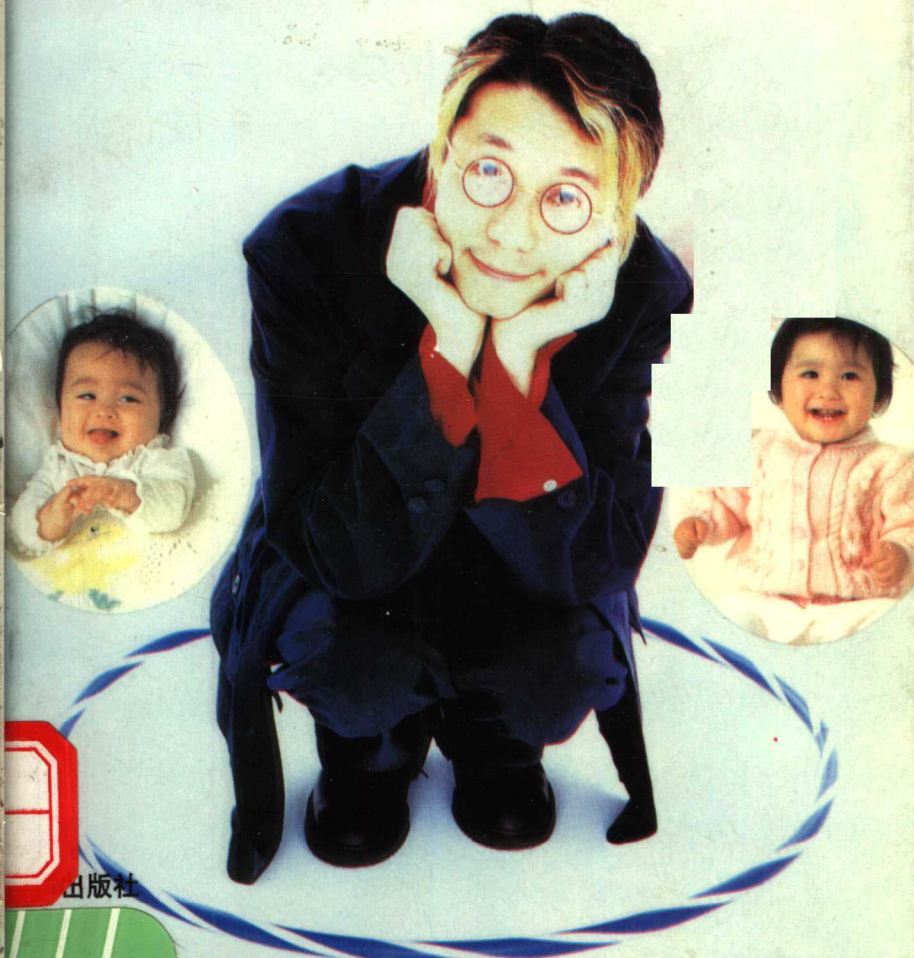


家庭生活万事通

爸爸小百科



出版社

A BA XIA BAI KE

爸爸小百科

李兴春 王丽茹 李雪梅 主编

本书编写组 编写

学苑出版社

(京)新登字 151 号

家庭生活万事通

爸爸小百科

主 编：李兴春 王丽茹 李雪梅

编 写：本书编写组

责任编辑：郑 远

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036

社 址：北京市海淀区万寿路11号

印 刷：北京银祥福利印刷厂印刷

经 销：各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：4.25

版 次：1994年9月北京第1版第1次

ISBN 7-5077-0415-7/G·193

全书定价：350.00 元

本册定价：5.05 元（平装）8.45 元（精装）

目 录

一、爸爸的神圣职责.....	(1)
妈妈不可以代替的角色.....	(1)
爸爸的职责.....	(2)
二、准爸爸.....	(5)
婚后不要急于做爸爸.....	(5)
准爸爸的饮食.....	(6)
准爸爸在疾病、用药及其他方面的注意事项.....	(7)
准爸爸吸烟和饮酒会给孩子带来危害.....	(8)
爸爸如何帮助妈妈在妊娠期注意饮食和营养.....	(10)
爸爸怎样参与胎教.....	(12)
爸爸帮助未来的孩子欣赏音乐.....	(14)
三、爸爸对儿女的教育.....	(16)
“知子莫若父”.....	(16)
爸爸的角色.....	(17)
爸爸要尊重孩子的羞耻心.....	(19)
爸爸要从小教育孩子热爱祖国.....	(21)
爸爸带领儿子做家务.....	(22)
爸爸要引导孩子参加体育活动.....	(25)
孩子生气爸爸怎么办.....	(25)
粗心的爸爸要学会抓住生活细节教育孩子.....	(27)
爸爸要给孩子讲故事.....	(29)
爸爸要注重言传身教.....	(31)
父亲要与子女多接触.....	(33)
爸爸的养育态度影响孩子的个性形成.....	(35)
爸爸要帮助孩子养成在家学习的良好习惯.....	(37)

爸爸对孩子智能发展负有重要责任·····	(38)
爸爸如何做孩子的榜样·····	(39)
四、爸爸如何实施惩罚与奖励·····	(42)
怎样对待惩罚与奖励·····	(42)
打孩子绝不是严父之举·····	(44)
树立榜样与惩罚相结合·····	(46)
五、不常在家的爸爸·····	(50)
爸爸经常不在家如何与孩子联系感情·····	(50)
爸爸要充分利用在家时间·····	(52)
父亲在外怎样给孩子写信·····	(54)
六、继父与养父·····	(56)
继父难当也易当·····	(56)
如果孩子提出“我是不是领养的”？·····	(59)
继父对孩子要宽容·····	(61)
不要逼着孩子称继父为爸爸·····	(64)
领养孩子注意事项·····	(65)
养父对领养的孩子与一般父母不同·····	(67)
七、离婚后的爸爸·····	(69)
离婚后的爸爸与孩子的关系·····	(69)
允许孩子同外婆家来往·····	(71)
和孩子一起找伴侣·····	(74)
八、爸爸与儿子·····	(77)
新型的父子关系·····	(77)
爸爸在培养儿子男子汉气质上应负的责任·····	(78)
爸爸要注意发现男孩子生殖器上的毛病·····	(81)
男孩子遗精爸爸应做哪些工作·····	(82)
九、爸爸与女儿·····	(85)
父亲在女儿生活中的重要性·····	(85)
女儿成才与父亲教养的关系·····	(87)
爸爸不要重男轻女·····	(88)
女儿的约会爸爸如何参与·····	(90)

女性的生理现象.....	(92)
十、爸爸与妈妈.....	(94)
爸、妈、孩子的三角关系.....	(94)
父母在教育孩子时的协调一致.....	(96)
爸爸不要在孩子面前同妈妈争吵.....	(97)
爸爸发现妈妈溺爱孩子时怎么办.....	(99)
十一、爸爸纠正孩子不好的习惯.....	(102)
偏食.....	(102)
食量过小.....	(103)
厌食.....	(104)
要大人喂食.....	(105)
进食过慢.....	(105)
有异食癖.....	(106)
入眠困难.....	(107)
夜啼.....	(108)
咬手指甲.....	(109)
不爱收拾东西.....	(109)
口吃.....	(110)
多动症.....	(111)
遗尿.....	(112)
电视迷.....	(114)
说谎.....	(115)
不愿去幼儿园.....	(116)
做作业过慢.....	(117)
早晨赖床.....	(118)
不爱刷牙.....	(118)
不喜欢洗澡.....	(119)
随时随地撒尿.....	(119)
说脏话骂人.....	(120)
不合群.....	(121)
爱告状.....	(122)

人来疯.....	(123)
爱破坏玩具.....	(124)
爱要别人东西.....	(125)
爱偷别人东西.....	(126)
玩弄生殖器.....	(127)

一、爸爸的神圣职责

妈妈不可以代替的角色

母亲在对孩子的教育和关怀照顾中，是重要的角色。但是，谁也不会否认，爸爸在关心子女生活，教育他们成材方面也起着重要的作用。

因此说，爱护、照顾、教育孩子是父母的共同义务，谁也不能代替谁。这就是说，父爱与母爱不能相互替代。

有人说，做母亲难，要照顾子女的饮食起居，以及说不全的一切一切，是难呀！难道做爸爸就那么简单吗？爸爸在儿女身上所用的心，所费的力，也不是像有些人说的那么简单。

在一个家庭中，有父亲、母亲和孩子，这种家庭中存在的三种关系：夫妻关系、父子关系和母子关系，这是三种相互联系、相互影响、相互制约的关系。如果父亲离缺了，剩下了母亲和孩子，那么就只剩下一种关系，即母子关系了。关系是少了，但问题更复杂了，教育、关照孩子的事，完全落在了母亲身上，不是负担更重了吗？问题不是更复杂了吗？

一个学龄前的孩子，往往更崇拜自己的父亲而不是母亲，以至他可能经常向人夸耀他的爸爸如何了不起。也许是由于母子关系比较敏感和微妙，也许是由于他们对妈妈了解得太多，而不足奇，所以容易表现为依恋纠缠。

孩子对父亲的感情并不那么微妙和敏感，也不那么复杂和多变。但是，父亲似乎象征着一种力量，一种精神上的支柱，当他能单独与孩子在一起玩耍时，他常是孩子最欢迎的伙伴。

父亲和母亲通常以不同的方式教养自己的孩子。母亲往往将注意力更多地放在照顾孩子的生活方面，相反，父亲的教育态度和方式常常截然不同。他们允许孩子随便玩，尽情闹，自己也像个大小孩似地一块玩，一起闹。他们有时让孩子骑在自己的肩膀和头顶上，并为孩子不惧

怕而感到高兴和欣慰；有时会跟孩子一起在地上翻滚，为孩子的一个不成样的跟头而喝采。他们的所作所为在母亲们的眼里简直是不成样子，是胡闹。但是，爸爸确实实地把孩子带入了“男人世界”。

孩子的种种与性别角色相符合的行为是与父亲的教养分不开的。男孩要逐渐学习“男子汉气概”；女孩则要学习“女子风度”。“男子汉气概”，常常是男孩从成人男子，特别是从父亲那里模仿和学习而来的，即便“女子风度”的形成也少不了父亲。有些孩子，由于某些情况由母亲一人抚养，他们基本上处于女性的环境之中，长此以往，当他们与男性接触时，往往会出现适应困难，不自然，无所适从，或者表现得异常的兴奋，因为他们发现自己处于一个不曾了解的新世界。他们对于一些男性的行为、性格不理解，并难以共事，出现人际关系障碍。

不少研究都已证实，父亲对孩子的影响是多方面的。他们也和妈妈一样，是孩子生下来的第一个老师。他们对孩子的影响，不仅仅只是在孩子性别角色的形成方面。

父亲对孩子的重要影响之一是孩子的成就感，也就是孩子对成就的追求。据对社会上有成就的和没有太大成就的人的调查，表明一个人的成就与父子关系有相当密切的关联，前者一般与父亲有亲密的关系，而且父亲在事业上有较大成就；后者则对父亲较疏远，虽然有的父亲成就显赫，但他对孩子不够关心；特别是早期父亲离缺的男孩在学业成绩方面大多发生障碍。这种低分数既表现在数学方面，也表现在语言和阅读能力方面。

此外，孩子的社交能力与父亲也有密切关系。父子关系好，经常带孩子外出参加一些公共场合的活动，这样的孩子就会活泼、开朗；父子关系不好，孩子在人际关系中有不安全感，自尊心低下，常表现为焦虑不安，不容易与他人和睦相处。

母爱不可少，父亲在孩子的教育中的角色是无人可以取代的，父亲和母亲的教育对于孩子的发展同样重要。

爸爸的职责

一个孩子从出生后，就需要父母进行各种投资，物质的和智力的。但是除了这些物质、智力投资之外，作为父亲，还应该重视以下几个方

面。

首先，父亲应该意识到自己能起到母亲所不能起的作用。像母亲一般温柔、细腻，给孩子以爱抚和安全感。如果没有父亲，无论是男孩还是女孩，从家庭、托儿所、幼儿园直至小学，几乎被一个女性世界包围了。这样，孩子的个性有可能偏柔，身体有可能偏弱。而父亲则往往比较粗犷、爽直，有可能弥补孩子个性的另一面。父亲爱带孩子外出旅游，扩大孩子的视野；父亲的朋友，可以给孩子了解和接触社会的机会；父亲很有可能把他开车、游泳、照相、装修家用电器等的兴趣和才能传授给孩子。父亲往往比母亲大胆放手，让孩子干些冒险的事，能培养孩子的胆量和独立性。而所有这些品质是作为一个文明社会的人所必须具备的。

德国伟大的诗人、思想家、政治家和科学家歌德，小时候就显示了他的聪明才智，这不能不归功于他父母的共同培养。母亲性格开朗、温柔，常用动听的声音给小歌德讲童话和《圣经》故事，赋予这位未来的诗人以丰富的想象力。父亲受过很好的教育，有才华，很早就教歌德识字、读书、写字。歌德8岁时就能写诗。父亲掌握了多种语言，他教会了歌德拉丁文、希腊文和英文。父亲有丰富的藏书，使歌德能够大量的阅读。父亲还教歌德骑马、击剑、打牌、跳舞、绘铅笔画和油画、弹钢琴、拉大提琴。在父亲的影响下，歌德对观察动植物、研究世界史和艺术史都有浓厚的兴趣。

其次，父亲要教育好孩子，先得关心孩子，了解孩子。父亲常常借口工作忙，不到幼儿园和学校去开会，难得和孩子交谈。孩子看到父亲也很畏惧。父亲有时怕麻烦，不高兴领孩子去散步、看书、聊天，不耐烦回答孩子的种种问题。当孩子渐渐大了，认识到应该和孩子接近的时候，已经太晚了，孩子已经和父亲疏远了。

因此，作父亲的要读一些关于儿童心理和教育的书，并且像母亲那样仔细观察、理解孩子的心理。

再次，父亲要注意自身的智力投资。要不断地学习各方面的知识，多读书多看报，要使自己有能力回答孩子的各种各样的问题。父亲的努力提高自身的修养，不但可以充实自己教育孩子的资本，也可以为孩子树立一个良好的榜样。

最后，还要提一下，父亲同孩子是长幼关系，同时，一些会作爸爸的人，还要有时把自己同孩子摆成平等的关系。同孩子一起聊天，同孩子心平气和地讨论问题，听孩子的意见和见解，不要以父亲的权威压制他们。这种做法，不仅仅是树立一个民主家庭的气氛，更主要的是可以真实地了解孩子，他们在想什么，他们想干什么，他们与你有何分歧。这些都是父亲应该做到的。

父亲的职责当然很多，也很重要，不是这几条所能概括的，这在全书中将尽可能地讲清楚，以对某些父亲和将要做父亲的人负责。

二、准 爸 爸

婚后不要急于做爸爸

有的男青年，结婚后就想要个孩子，急于当爸爸。这样的爸爸不是好爸爸，他会给下一代带来很多不利，使胎儿发育不良，甚至使生下的孩子体重不足、发育不全以及畸形等。因此我们奉劝一些男青年婚后不要急于做爸爸。这是因为：

1. 洞房怀孕后果严重。有的新婚夫妻洞房第一次过性生活时就使女方怀孕，出生的婴儿多数为智力不佳，有的为畸形儿、痴呆儿。原因为：①新郎新娘忙活一天，甚至几天，身体状况和精神状况均属极为不佳状态，有的甚至达到难以支持的状态。男性的精子也必然受到影响，质量降低，所以对怀孕不利。②在结婚宴席上新郎多喝了几杯酒。我们知道酒精会影响精子质量，这时受孕对胎儿不利。③新婚夫妻初次同房，双方都很难达到性高潮，男女双方都会感到精神紧张，这时受孕对胎儿不利。

2. 蜜月旅行怀孕导致流产、死胎和胎儿畸形。新婚夫妇蜜月旅游时，生活无规律，心情紧张，由于精神及体力很疲劳，机体抵抗力也随之下降，这些都会影响精子和卵子的质量。旅游期间难免要饮酒助兴，这会影响男性的精子的质量，导致胎儿畸形。旅途中各地气候差别很大，容易着凉感冒，加之疲劳、人群混杂、空气污染等因素，极易诱发疾病。旅游中往往缺乏良好的洗漱、淋浴设备，难保同房卫生，泌尿生殖系统感染也十分常见。由于吃住卫生条件差，有时又会发生呼吸道或消化道感染，常须应用各种抗菌药物。所以在旅游期间夫妻必须注意，不要怀孕，以免造成流产、死胎和胎儿畸形。

有这样一个数据，也可以说明以上问题的存在。美国学者对 200 对蜜月旅游受孕夫妇调查发现，其先兆流产率达 20%，胎儿畸形达 10%，

都大大超过正常情况。由于在旅途中患病得不到及时处理，有10%以上的人，将继续不孕，从而抱憾终生。因此，从优生的角度看，蜜月旅游的夫妇宜采取避孕措施。你要做一个好爸爸，这一方面是不可忽略的。

3. 婚后不要急于怀孕。有的年轻夫妻虽然没在洞房怀孕，也没在蜜月旅行中怀孕，但婚后不到一年或刚刚一年就怀了孕，或当上了爸爸妈妈。结果不但影响了夫妻的工作、学习和生活，而且还会出现一系列问题。比如：婚前男女双方为结婚的事必然有相当一段时间操劳，休息不好吃不好，可谓精疲力尽。特别是为了结婚添置家具攒钱，在饮食营养上受到了影响，体质有明显下降，要想恢复双方的身体健康状况，需要在婚后一个相当长的时间内才能实现。因此，结婚后不久就怀孕，因孩子的先天条件不够理想，难以使小宝宝健康、聪明。

婚后不久就生小宝宝，爸爸还很年轻，正是学习的好时机，加之没有经验，生活也很忙碌，又没有教育孩子的时间和办法，就难以当一个好的爸爸。因此，为了做一个好爸爸，还是不要急于要小宝宝为好。

准爸爸的饮食

青年夫妻准备要一个孩子了，这时在丈夫一方，就要提前重视饮食，保证身体的健康。在畜牧业中，人们不仅特别注意雌性动物的营养需要，同时还注意雄性动物的营养，雄马、公牛、公猪及公羊都能吃得上好的饲料。那些专门养公畜为他人雌畜配种的人，总是把公畜养得壮壮的，以招来更多的配种者。

人也同理。作为一个男人，在青春期生殖系统成熟阶段的营养就更为重要。假如你营养不良或多食用劣质饭菜，或者经济困难受空腹之苦，你的生殖系统就会严重受损。反之，如果营养过于丰富，你身体过重，你的生殖系统也会受到影响，你的精子产量就会减少。

什么才是最健康的体重呢？一般说来，如果自己感觉良好，饮食丰富，营养充足，好动，每天工作劳动完毕不感到很疲劳，不致因爬一层楼梯而上气不接下气，那么你的体重很可能是正常的。

当然，你可能不满或不大相信这个定义，你想得到更精确的技术数字。比利时人魁特莱特在上个世纪末，通过许多人测量身高体重，他得

出了一个极为有用的计算身高与体重比例的公式，这就是人们所说的魁特莱特指数。这一指数等于你的体重（用公斤计算）除以你的身高的二次方，即

$$\text{魁特莱特指数} = \frac{\text{体重(公斤)}}{[\text{身高(米)}]^2}$$

假如你的指数在 20~25 之间，那么你的体重就属于正常范围内，可以受精。如果你的指数稍高于 25，问题也不大，而且比低于 20 要好。你的指数低于 20，就说明你的体重偏低，你的指数高于 30，那就过胖了。如果你的妻子不怀孕，可能与你过胖有关。

女人的怀孕是要靠男人的精子与卵子结合。因此，为了生一个健康聪明的宝宝，男人需要保护好睾丸，这需要提供养分；男人需要生产出健康的精子，这也需要养分；精子形成后伴它们游动的各种营养成分液也需要养分。这一切都需要高质量的食物。

我们要从可以得到的数不清的食物中选择一个比较合适、能给你提供平衡养分的饮食结构，最简单的方法就是把食物分成四大类。这四类是：

(1) 肉、鱼、蛋和豆类：蚕豆、沙丁鱼、羊肉、干果、豌豆、肝、蛋、猪肉、牛肉、鸡、肾、鲱鱼、扁豆等。

(2) 奶和乳品类：纯奶、奶酪、酸奶等。

(3) 蔬菜、水果、果汁类：胡萝卜、水芹、洋葱、香蕉、苹果、梨、土豆、韭菜、瓜、橙子、莴苣、葡萄、西红柿、菜花、柚子、果脯、白菜、菠菜、蘑菇等。

(4) 面包、谷物类：黄米、粗面粉饼干、粗面面条、粗面包、粥、面包、馒头、烧饼等。

以上这四类互相都不能代替，在你平时的饮食中，必须注意到从这四类食品中均衡选择。每一类中所举食物不一定全吃，但必须选食几种，以保持养分的全面和平衡。只有这样，你才会有一个健康的身体。

准爸爸在疾病、用药及其他方面的注意事项

人们多注意女性怀孕前的各方面条件，而忽视男子的患病、用药、环境危害等方面的条件，其实，男性这方面的条件也很重要，它会影响

到不育，或虽然怀孕，但婴儿不健康，甚至出现畸形婴儿。因此，你想做一个合格的爸爸，在以下方面必须引起注意。

1. 疾病与失调。有些传染性疾病，如成人流行性腮腺炎和性病，还有身心机能失调症和糖尿病，都能影响男性的生育能力及精子的质量。对有些男人来说，这些病可能造成不育症，也有的虽然能使妇女怀孕，但由于精子质量不高，也会造成胎儿畸形。糖尿病、高血压可能造成精子量少，患癫痫病的男人产生的精子量肯定比一般男人少。

2. 药物的影响。一些人有病，就要用药。有些药物具有损害精子、降低生育能力的潜能。受害精子并不是不可使卵子受精，正因为如此，往往形成坏胎。因此，男士们要特别注意，不要在用药期间造成妻子受孕，这样会影响胎儿的正常发育。

3. 化学品及工作中遇到的危害。有报告说，某些工业用化学品对男性的生育功能有影响。这些影响包括由氯丁二烯、乙稀基氯化物和无汞造成的性欲减弱甚至阳痿，以及由二溴氯丙烷和有机铅等造成的睾丸损伤及生育率下降。还有人认为，化学制品可能会造成婴儿出生体重下降，还会增加孕妇流产的危险。如果青年夫妇计划要生孩子，双方对以上化学品都应该避免接触。

4. 保持睾丸的正常温度。睾丸之所以长在体外，是因为它需要保持在低于体温的温度中。用尼龙等合成材料制成的紧身马裤、牛仔裤、过紧的便裤都会压缩睾丸，并使阴囊的温度高于合适的温度，这就会造成精子量减少。最好穿些宽松的裤子，以及松软的棉内裤，有利于保持睾丸的适合温度。平时在洗盆澡或淋浴时，也不要使用过热的水。

5. 性交的频率要适当。当青年夫妇准备要孩子时，最好在受孕前几天停止性交，然后在计划的受孕期间进行性交。有的认为频繁性交可以增加怀孕机会是不对的。事实上刚好相反，男性如果射精太频繁，精液内的精子便会减少，甚至少到不可能达到受孕的要求。

准爸爸吸烟和饮酒会给孩子带来危害

烟酒对人体的危害，已为越来越多的世人所了解。妇女特别是孕妇吸烟和饮酒对胎儿的不良影响，也众所周知。但是，作为男性吸烟和饮酒，其对下一代的危害，还往往被人们忽视。这就使一些准备做爸爸的

男性，在稀里糊涂中给下一代造成了不可挽回的危害，遗憾终身。

据科学分析，人在抽烟中所产生的烟雾里，含有数百种有害物质，如尼古丁、烟焦油、一氧化碳、氢氰酸等。尼古丁能使体内儿茶酚胺含量升高，增加心脏负担，加上一氧化碳能与血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，减弱了红细胞的带氧的能力，造成心肌缺氧，导致心绞痛、心肌梗塞。烟焦油中含有很强的致癌物质，可造成多种癌病。吸烟的烟雾中含有3~5%的一氧化碳。这些有害物质可阻碍体内的新陈代谢、损害大脑功能，使人的身体健康受到损害。

如果男性嗜烟如命，就会使男性激素——睾丸酮明显少于不抽烟的男人，精子大量减少，并出现多种畸形怪状的精子。按照不合格的精子要被淘汰的规律而言，吸烟的男性合格的精子就会减少，其后果是带来不能生育或生育有先天性畸形的子女的后患，智力低下的孩子更不少见。有的人，把女人不育一律归罪女人，孩子畸形问题在于妈妈，这都是不公平的，有相当一部分原因在男性身上。孩子的愚昧或畸形，也有相当数量是爸爸造成的。妈妈不吸烟，爸爸吸烟的，妈妈被动吸烟，对胎儿也十分不利，使婴儿出生时死亡的危险有所增加。有人检验了120名吸烟在一年以上男子的精液，发现其中畸形精子的比例与每天的吸烟量有关。每天吸烟30支以上者，畸形精子超过20%（正常人的精子畸形率在5.5~19%）。吸烟时间越长，畸形精子越多；同时发现，随着精子数量的减少，精子的活动性也降低。又有人对5200名孕妇进行了分析，发现如果孕妇的丈夫每天吸烟10支以上，则胎儿产前死亡率大大增加；丈夫吸烟越多，胎儿死亡率越高，同时先天性畸儿出生比例也增高。

当然，不是说只有爸爸吸烟影响孩子，妈妈的吸烟对孩子的影响也更直接，更严重。因此母亲在怀孕前和怀孕后都不应该吸烟，也不要长期在吸烟的环境中生活。只有父母都注意不吸烟，才会避免对下一代的伤害，出生一个健康聪明的小宝宝！

酒的主要成分是酒精。酒精进入到体内，首先使大脑的抑制过程减弱，兴奋过程相对增强；体内酒精再增加，整个大脑就会受到抑制，人就会酩酊大醉。长期饮酒会使心肌变形，心脏扩大，以致使肺的防御功能减弱、引起酒精中毒肝硬化等。

男性饮酒后发生性行为,对未来的孩子有较大的不良影响。因为酒精能使精子细胞受到损伤,这种有缺陷的精子细胞与卵细胞结合以后,往往造成胎儿发育迟缓,有智力低下、出生的孩子体重较低、心血管病发生率高等现象,甚至生下的婴儿成为白痴。西方国家常把在假日夫妇纵酒以后怀孕而生的有缺陷的孩子称作“星期日婴儿”。中国的古代大诗人李白、杜甫都与酒结下不解之缘,尽管他们才智过人,后代却是平庸之辈。

如果你准备要一个健康聪明的孩子,你要做一个合格的准爸爸,你就要在准备要孩子前的几个星期或几个月内戒酒或不大量饮酒;在一年以上的时间里戒烟。

爸爸的健康同母亲的健康一样,是子女健康的先天之本,为了孩子的健康,爸爸就必须下决心戒烟和禁绝酗酒,切不可忽视烟酒的危害,祸及子孙后代。

爸爸如何帮助妈妈在妊娠期注意饮食和营养

孕妇比怀孕前需要更多的营养,这是因为除了维持自身的营养需求外,还要供给胎儿生长发育的需要。一个好爸爸,在妻子怀孕期间就应帮助妻子注意饮食与营养,这对男人来说,不仅尽了丈夫的义务,同时也尽了爸爸的责任。饮食营养得当,胎儿才会健康成长,生下的孩子才会健康、聪明。那么,在整个孕期,爸爸应给孕妇做些什么食物吃呢?

1. 多吃瘦肉、鱼、蛋以及各类豆制品

蛋白质是保证孕妇乳腺发育和胎儿健康孕育的最重要的“原材料”,而瘦肉、鱼、乳类、鸡蛋等当中含有丰富的动物蛋白,各类豆制品中含有大量的植物蛋白。因此多吃瘦肉、鱼、牛乳、鸡蛋及豆腐、豆浆等豆制品,对保证孕妇蛋白质的需要十分重要。还要注意,肉、鱼、蛋等动物蛋白和豆制品等植物蛋白要混合食用,以使二者互相补充,更好地满足孕妇的需要。怀孕后期更要注意这一点。

2. 多吃谷类、豆类及各种水果、蔬菜

谷类、豆类及各种水果中含有丰富的糖类,这是人体热量的主要来源。孕妇所需的热量比怀孕前增加,因此,适当多吃些主食及水果、蔬菜对孕妇也很重要。但要注意,主食不要吃得太多,如谷类每天平均