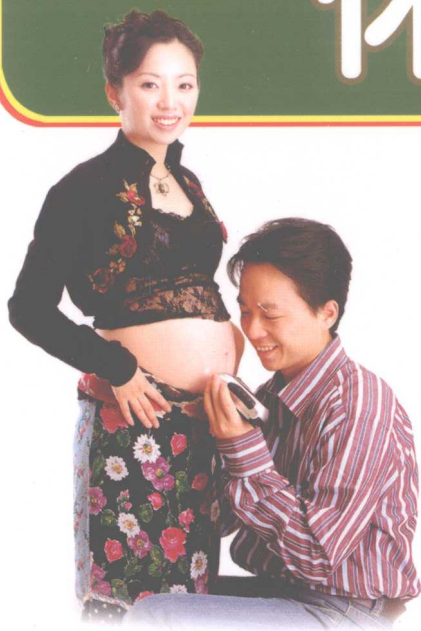


★ 警营图书角 ★ 警营好爸爸系列

丁建华 主编



快乐 怀宝宝



- ★ 胎教有什么作用
- ★ 如何避免流产
- ★ 如何避免情绪紧张
- ★ 回家探亲买什么补品

中国人口出版社

★ 警营图书角 ★ 警营好爸爸系列



快乐 怀宝宝

丁建华 主编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

警营好爸爸系列/丁建华主编. —北京: 中国人口出版社,
2009.7

(警营图书角)

ISBN 978-7-5101-0020-8

I. 警… II. 丁… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识—问答②分娩—基本知识—问答③婴幼儿—哺育—基本知识—问答
IV. R715.3-44 R714.3-44 TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第109853号

警营好爸爸系列

丁建华 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京海淀安华印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	7.25
字 数	120千字
版 次	2009年7月第1版
印 次	2009年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0020-8
定 价	24.00元(全6册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：刘 庆

编 委：武进赞 杨 成 陈丽娟 孟凡荣
杨达仁 丁建宏 何 军



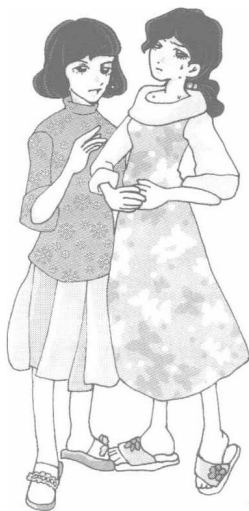
01 什么是胎教？	1
02 胎教能起到什么样的作用？	2
03 什么时候进行胎教最合适？	2
04 经过胎教的宝宝以后是不是 学习能力特别强？	3
05 美好的音乐有助于 宝宝健康成长吗？	4
06 孕期回家探亲给老婆买什么较好？ ...	6
07 老婆孕吐时应怎么补充营养？	7
08 孕期可以多补用人参、 桂圆等食品吗？	8
09 准妈妈吃得越多越好吗？	9
10 老婆怀孕期间应少吃哪些食物？	10
11 怀孕期间老婆要服用补充剂吗？	11
12 怀孕期间老婆能吃火锅吗？	11
13 我在家吸烟、喝酒对 准妈妈有影响吗？	12
14 老婆怀孕早期的心理变化有哪些？ ...	13
15 老婆怀孕后，情绪容易变化， 远方的我应该如何应对？	14
16 长期两地分居，怎么在仅有的 探亲假里关心准妈妈？	15

17 如何对待老婆的孕期抑郁症?	16
18 老婆快要生了, 我怎么帮助她 避免紧张情绪?	16
19 探亲假回家能和老婆进行性行为吗?	17
20 孕期性生活可采取什么样的姿势? ...	17
21 怀孕后什么时候不宜过性生活?	18
22 什么是流产?	19
23 怎么判断老婆有可能流产了?	20
24 有流产迹象的时候怎么保胎?	20
25 有什么食疗方法有助于预防流产? ...	22
26 流产后应该注意哪些调养?	23
27 流产后有什么食疗方法?	24
28 如何避免流产?	25



01 什么是胎教?

胎教一词源于我国古代。最早出现在汉朝，那时胎教的基本含义是准妈妈必须遵守的道德、行为规范。古人认为，胎儿在母体中能够感受准妈妈情绪、言行的感化，所以准妈妈必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，名为胎教。



《大戴礼记·保傅》：“古者胎教，王后腹之七月，而就宴室。”又说“周后妃（即邑姜）任（孕）成王于身，立而不跛（不踮脚尖），坐而不差（身子歪斜），独处而不倨（傲慢），虽怒而不詈（骂），胎教之谓也。”《列女传》中记载太任怀周文王时讲究胎教事例，一直被奉为胎教典范，并在此基础上提出了孕期有关行为、摄养、起居各方面之注意事

项。如除烦恼、禁房劳、戒生冷、慎寒温、服药饵、宜静养等节养方法，以达到保证准妈妈身体健康，预防胎儿发育不良，以及防止堕胎、小产、难产等。

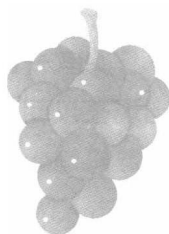




02

胎教能起到什么样的作用？

胎教是指母体对胎儿进行一系列的促进身心健康的措施。它是以调节孕期母体的内外环境、促进胚胎发育、改善胎儿素质为目的的一种科学方法。胎教的目的是创造适合胎儿生长发育的有利条件；同时利用现代科学技术，根据胎儿各时期的发育特点，有针对性地、积极主动的给予各种信息刺激，促进胎儿身心健康发育，为出生后早期教育打下良好基础。



03

什么时候进行胎教最合适？

怀孕头4个月应做好安胎的准备工作，从第4个月起，按准妈妈生活作息时间安排胎教，最好在早上起床后、下班后、晚上临睡前进行。

怀孕第4~5个月时，





可给胎儿音乐胎教，每日两次，每次3~5分钟。怀孕第5~7个月时，可用两首乐曲轮流播放，父母还可以和胎儿说话或唱歌，每日2次，每次5分钟。

怀孕7个月后可以正规上课，每日3次，每次5~10分钟，早上讲故事或唱歌，下班后听音乐或文字训练，晚上临睡前进行音乐和文字训练。

04

经过胎教的宝宝以后是不是 学习能力特别强？

胎儿具有惊人的能力，为开发胎儿这一能力而施行的胎教，愈来愈引起人们的关注。据美国著名心理学家对千余名儿童的多年研究，得出的结论是：人的智力获得，50%在4岁以前，30%在4~8岁获得，另20%在8岁以后完成。4岁以前完成的50%就包括胎教在内。

婴儿出生前形成的大脑旧皮质，是出生后形成的大脑新皮质的基础，只有在大脑旧皮质良好的基础之上才能使大脑新皮质得到更好的发育，以达到超常的智商水平，发挥其非凡的才能。

特别提醒

现代科学的发展已证明，胎儿不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力，而且能够感受母亲的情绪变化。



特别提醒

许多国家在胎教方面都做了大量研究，并成立了胎儿大学或胎教指导中心，推广普及胎教知识，以培养更多的早慧儿童。

在妊娠期间，采取适当的方法和手段，有规律地对胎儿的听觉和触觉实施良性刺激，通过神经系统传递到大脑，可促进胎儿大脑皮质得到良好的发育，不断开发潜在能力。使一个优秀人才所具备的丰富想像力、深刻洞察力、良好记忆力、敏捷的思维能力和动手能力等在胎儿期通过胎教得到潜在的培养。

古今中外大量事实也表明，胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。

05

美好的音乐有助于宝宝健康成长吗？

以音波刺激胎儿听觉器官的神经功能，从孕16周起，便可有计划地实施。每日1~2次，每次15~20分钟，选择在胎儿觉醒有



胎动时进行。

一般在晚上临睡前比较合适，可以通过收录机直接播放，收录机应距离准妈妈1米左右，音响强度在65~70分贝为度。



亦可使用胎教传声器，直接放在准妈妈腹壁胎儿头部的相应部位，音量的大小可以根据成人隔着手掌听到传声器中的音响强度，即相当于胎儿在子宫内所能听到的音响强度来调试。腹壁厚的准妈妈，音量可以稍大一些；腹壁薄的准妈妈，音量应适当小一些。

胎教音乐的节奏宜平缓、流畅，不带歌词，乐曲的情调应温柔、甜美。但要注意千万不能把收录机直接放在准妈妈腹壁上

给胎儿听。在胎儿收听音乐的同时，准妈妈应通过耳机收听带有心理诱导词的胎教专用磁带，或选择自己喜爱的各种乐曲，并随着音乐表现的内容进行情景的联想，力求达到心旷神怡的意境，借以调节心态，增强胎教效果。





06

孕期回家探亲给老婆买什么较好？

红糖

营养特点：含铁量高，给产妇补血。

营养作用：含多种微量元素和矿物质，能够利尿、防治产后尿失禁，促进恶露排出。

专家提醒：一般饮用不能超过10天，时间过长增加血性恶露，并且在夏天会使产妇出汗更多而体内少盐。

鸡蛋

营养特点：含蛋白质丰富而且利用率高，还含有卵磷脂、卵黄素及多种维生素和矿物质，其中含有的脂肪易被吸收。

营养作用：有助于产妇恢复体力。维护神经系统的健康。

专家提醒：每天吃4~6个已足够，过多会使蛋白质过剩而诱发其他营养病。

小米

营养特点：含较多的维生素B₁和维生素B₂，纤维素含量也很高。

营养作用：帮助产妇恢复体力，刺激肠蠕动，增进食欲。

专家提醒：小米粥不宜太稀，而且在产后也不能完全以小米为主食，以免缺乏其他营养。



芝麻

营养特点：富含蛋白质、脂肪、钙、铁和维生素E。

营养作用：可提高和改善膳食营养质量。

专家提醒：选用黑芝麻要比白芝麻更好。



鸡汤、鱼汤、肉汤

营养特点：含有易于人体吸收的蛋白质、矿物质。

营养作用：味道鲜美可刺激胃液分泌，增进食欲，并还可促进泌乳。

专家提醒：因产妇易出汗和分泌乳汁，需水量要高于一般人，因此大量喝汤十分有益。

07

老婆孕吐时应怎么补充营养？

姜味饼干和其他含姜的食物或茶有助于抚慰准妈妈的胃。

维生素B和维生素B₆：服用这些补充剂能减少孕期恶心或呕吐症状。

试着在早晨起床之前吃





些清淡食品，比如饼干等。如果一整天都觉得恶心，试试少食多餐，空腹分泌胃酸会让准妈妈感觉不舒服。低血糖也会引起恶心。

不要吃油腻的食物，不要喝奶制品。

如果不停地感到恶心，一点水或食物都吃不下去，就需要找医生了，医生会给开一些抗呕吐药。如果仍不能缓解，会让准妈妈住院，进行营养补充。

08

孕期可以多补用人参、桂圆等食品吗？

准妈妈久服或过量服用人参可产生或加重妊娠呕吐、水肿和高血压等症状，也可促使阴道出血而导致流产。胎儿对人参的耐受性很低，准妈妈服用过量有造成死胎的危险！

孕后应酌情选用清补之品，如太子参、北沙参、枫斗、百合、淮山药、生白术、白芍、藕粉、莲子等，或者食欲正常无恶心，呕吐和腹泻，也可适量服用阿胶，以养血安胎。

特别提醒

人参、桂圆、鹿茸、鹿胎胶、鹿角胶和胡桃肉等都属温热大补之品，准妈妈都不宜服用。



09

准妈妈吃得越多越好吗？

妇女怀孕后，必须适当增加营养，但也不能吃得过多。准妈妈能吃，未必是福，事实证明，体重过重的准妈妈，生产时将会比一般产妇要付出更大的代价。

第一，产科并发症增多。准妈妈过于肥胖会导致身体脂肪蓄积过多，造成组织弹性减弱，分娩时容易造成宫缩无力而滞产，或者发生大出血。另外，妊娠高血压综合征也明显增多，临床表现为高血压、水肿、蛋白尿。此外，还会并发糖尿病、静脉炎和肾炎等。

第二，难产发生率高。肥胖准妈妈多数是由于营养过剩造成，以致胎儿体重也过重。而胎儿体重越重，难产发生率越高。

第三，易生缺陷儿。过胖的准妈妈可能会因身体新陈代谢异常导致新生儿神经管缺陷危险的增加。与准妈妈肥胖有关的神经管缺陷包括脊柱裂和大脑畸形等，前者的脊柱闭合不全，结果往往会导致瘫痪；后者缺少大脑的大部分组织，大脑无法正常工作。





10

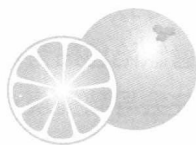
老婆怀孕期间应少吃哪些食物？

准妈妈在妊娠期间，一般情况下忌多吃肥肉、猪油、鸡油等动物性高脂肪食品；忌吃辣椒、丁香、茴香、洋葱、生姜、芥末、烟、酒等性属大热，味属辛辣刺激性的食品；忌吃柿子、柿饼、田螺、螺蛳、蟹、蚌、蚬以及各种冰镇冷饮等大凉性寒之物；忌吃咸鱼、腌菜、酱菜、咸肉等过咸高盐食品；忌吃槟榔、金橘饼、生萝卜、浓茶、可可、海龙、海马等耗气动血的食物。

妊娠恶阻阶段还应忌吃糖果、酒酿、蜜饯、饴糖、白糖、冰糖、蜂蜜、甜点等甘味之物；忌吃糯米饭、糍粑、龙眼肉、荔枝、大枣等黏糯滋腻食品；忌吃田螺、螺蛳、蚌肉等难以消化的食物。

胎动不安和胎漏下血者，还应忌吃莼菜、发菜、菠菜、茄子、芹菜、生黄瓜、生菜瓜、西瓜、地瓜、绿豆、田螺、螃蟹、柿子、柿饼、香蕉等性属寒凉生冷之物；忌吃萝卜、槟榔、山楂、金橘、海带、肉桂等耗气破气、活血动胎食品；忌吃辣椒、胡椒、茴香、生姜、花椒、芥末、榨菜等辛辣刺激性食品。

妊娠浮肿者主要是忌吃盐和过咸食物。





11

怀孕期间老婆要服用补充剂吗？

复合剂适用于多种营养素不足和摄入量不够或膳食不平衡的准妈妈；单剂适用于膳食比较平衡而个别营养素不足的准妈妈。比如有的人没有吃奶制品的习惯，摄入钙的量不足，且钙充分吸收受很多因素影响，所以当个别营养素不足时需要补充单剂。

12

怀孕期间老婆能吃火锅吗？

可以，但要注意一些问题，吃火锅时除了要注意食物营养外，准妈妈还需特别留意如下各项：

火锅太远勿强伸手：假如火锅的位置距自己太远，不要勉强伸手够食物，以免加重腰背压力，导致腰背疲倦及酸痛，最好请丈夫或朋友代劳。



加双筷子免沾菌：准妈妈应尽量避免用同一双筷子取生食