

欢恩宝丛书·蓝绿孕育系列

丛书总策划 施 华

《欢恩宝丛书》编委会 编著

特邀专家 刘湘云 邵敬於

孕育宝典

全新**育儿主张**，能更好满足您和宝宝的需要：

“**蓝色**”孕育——优质**营养**、合理**运动**、科学**护理**、远离污染，一起享受健康的蓝色吧

“**绿色**”孕育——传递阳光**心情**，引导欢乐**性格**，一起呼唤绿色的快乐吧

(孕·0~3岁)

科学育儿好伙伴



复旦大学出版社



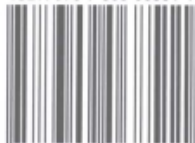
全国育儿咨询热线：800-8571-395或0571-87756335

宝宝俱乐部：<http://bbs.fineboon.com>

中国恩婴房网：<http://www.zgeyf.com>



ISBN 978-7-309-06851-1



9 787309 068511 >

定价：30.00元

欢恩宝丛书·蓝绿孕育系列

丛书总策划 施 华

《欢恩宝丛书》编委会 编著

特邀专家 刘湘云 邵敬於

孕育宝典

编委会主任 华春珍

编委会成员 (以姓氏拼音为序)

陈 健 程静红 华春珍

沈爱心 徐恩息 徐主明

(孕·0~3岁)

科学育儿好伙伴



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕育宝典/《欢恩宝丛书》编委会编著. —上海:复旦大学出版社,2009.9
(欢恩宝丛书·蓝绿孕育系列)
ISBN 978-7-309-06851-1

I. 孕… II. 欢… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识
③产褥期-妇幼保健-基本知识④婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R715.3
R714.3 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第150141号

孕育宝典

《欢恩宝丛书》编委会 编著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路579号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 魏 岚

出品人 贺圣遂

印 刷 杭州长命印刷有限公司
开 本 787×960 1/16
印 张 13
字 数 375 千
版 次 2009年9月第一版第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-309-06851-1/R·1109
定 价 30.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究



目 录

前言 001

Part 1 生命孕事·孕妈准爸篇

第1章 打造优质环境，迎接宝宝入住

——孕前准备（提前1年）

一、【孕知典】一年度的全方位备孕计划 004

二、【蓝色好身体】让身体做好优孕准备 006

孕前营养宝典 006

孕前健康评估 009

远离危害宝宝的环境 010

选择最佳的受孕时机 011

三、【绿色好心情】孕前的健康心理准备 011

四、【优秀爸妈】提前面对生育账单 014

沈爸爸观点：兵马未动，粮草先行 014

工作是财政的基石 014

第2章 让宝宝在肚子里安心住下去

——孕早期（1~3个月）

一、【孕知典】怀孕1~3个月孕妈妈和胎宝宝的变化 016





二、【蓝色好身体】健康孕早期 017

孕妈妈怎么保证均衡营养的摄入 017

孕早期运动建议 019

孕妈妈如何轻松面对早孕反应 020

孕妈妈居家、职场防辐射攻略 022

三、【绿色好心情】孕妈妈远离心烦，健康胎教 023

孕妈妈远离心烦 023

孕早期胎教的重点 025

四、【优秀爸妈】准爸爸角色转换 026

准爸爸如何很好地完成角色转换 026

准爸爸参与多一点，问题就会少一点 027

健康孕早期 027

第3章 尽情地和努力成长中的宝宝交流

——孕中期（4~7个月）

一、【孕知典】怀孕4~7个月孕妈妈和胎宝宝的变化 029

二、【蓝色好身体】健康孕中期 030

孕中期膳食巧安排 030

适度孕动，宝宝更健康 032

怀孕4~6个月健康体检，对胎儿状况心中有数 033

孕期好睡眠离你不远 034

穿衣打扮，做健康美丽孕妈妈 035

三、【绿色好心情】孕妈妈心理完全调适和健康胎教 036

孕中期的心理完全调适 036

胎动——胎儿健康的晴雨表 037

抓住孕中期的最佳胎教时机 038





四、【优秀爸妈】孕中期的经验点滴 039

养胎秘籍大搜索 039

丈夫在孕中期的任务 040

第4章 在精心准备中幸福等待

——孕晚期（8~10个月）

一、【孕知典】怀孕8~10个月孕妈妈和胎宝宝的变化 041

二、【蓝色好身体】健康孕晚期 042

孕晚期该如何合理安排膳食 042

孕晚期的休息和运动建议 044

孕晚期不适症状巧应对 045

孕晚期保健 048

三、【绿色好心情】做好准备，幸福等待 049

幸福孕晚期 049

孕晚期——胎教的巩固期 050

四、【优秀爸妈】孕晚期的经验点滴 052

孕晚期，安全第一 052

做个周到的好丈夫 052

第5章 迎接小天使的降临

——分娩及产后恢复

一、【孕知典】分娩准备、分娩方式和分娩秘籍 054

分娩前的准备 054

选择最合适的分娩方式 056

二、【蓝色好身体】产后调理与恢复，做美丽新妈妈 058

新妈妈饮食调理秘典 058



传统月子科学度过 060

迅速恢复窈窕身材 061

产后瘦身，小心步入误区 062

三、【绿色好心情】产后抑郁症自我调节法 064

四、【优秀爸妈】老公，你是我的“定海神针” 066

Part 2 新生喜悦·0~6个月育儿篇

第1章 悉心养育，“蓝色”呵护宝宝健康

一、【营养中心】0~6个月宝宝科学喂养方案 072

0~6个月宝宝的科学喂养方案 072

“奶水不足”？不成问题 079

奶瓶喂养新爸来 080

喂养中给宝宝补水很关键 081

“焦点关注”——患奶癣婴儿的喂养 082

宝宝喂养“两不宜” 083

“新手爸妈”——配方奶喂养疑惑专家来解答 083

二、【护理中心】呵护小宝宝的衣食住行 086

宝宝新生，护理先行 086

你会正确地抱宝宝吗 087

换尿布也有秘籍 088

包裹宝宝：美观、实用，一个都不能少 089

为宝宝做做“亲子抚触操” 090

知道怎么让宝宝乖乖地洗澡吗 091

那些便便告诉你的事情 092

买衣不随意 093

仰卧，侧卧还是俯卧？这是个问题 094



三、【保健医务室】时刻关注小宝宝的健康状况 096

做好定期检查 096

黄疸很常见，成因需分清 096

别让皮肤脓疱疮泛滥成灾 097

对抗鹅口疮，预防保健是重点 097

注意！别让耳部炎症“入侵” 098

宝宝常见病的防治 098

0~6个月的宝宝需要用哪些疫苗 099

放手不放眼，意外事故请绕行 100

第2章 用心培育，“绿色”打造欢乐宝宝

一、【早教中心】科学小游戏，激活宝宝发育潜能 102

科学小游戏，激活宝宝发育潜能 102

关注宝宝习惯和生活能力的培养 106

二、【优秀爸妈】读懂宝宝的肢体语言 107

我家宝贝是“游泳健将” 107

爱用肢体语言说话的朵朵 108

找个好保姆有多难 109

Part 3 咿呀学语·7~12个月育儿篇

第1章 悉心养育，“蓝色”呵护宝宝健康

一、【营养中心】营养升级，宝宝成长有保障 114

添加辅食是关键 114

帮宝宝温柔断奶 120

高矮胖瘦多讲究 122





补钙知多少 123

补锌重食疗 124

哪些食物让宝宝更“聪明” 125

二、【护理中心】7~12个月宝宝护理，我有高招 126

开开心心洗个澡 126

婴儿五官的护理方法 127

出牙期拒食，疼痛是根本原因 127

穿衣选鞋有讲究 128

良好睡眠促成长 129

爱流口水不是病 132

家中隐患需清除 132

三、【保健医务室】疾病防治，举重若轻 133

提升免疫力，健体应与接种同行 133

小儿感冒勿轻视，积极预防抗病毒 135

肠胃有问题，饮食来调理 135

运动分阶段，迟滞有问题 136

后脑勺掉发，同症不同因 136

第2章 用心培育，“绿色”打造欢乐宝宝

一、【早教中心】教育，从游戏开始 137

游戏是宝宝最好的学校 137

宝宝学步，循序渐进 142

婴儿学话有早有晚的原因是什么 146

教育宝宝适应社会 147

二、【优秀爸妈】家有快乐育儿故事 147

“80”后“潮爸”的别样育儿心经 147

我家育儿无分歧 148

爱的日记：Love Diary 148





Part 4 茁壮成长·12~36个月育儿篇

第1章 悉心养育,“蓝色”呵护宝宝健康

一、【营养中心】12~36个月宝宝的营养与科学喂养 154

12~36个月宝宝的营养与科学喂养 154

营养素与健康“连连看” 156

幼儿喂养勿入误区 157

让宝宝爱上蔬菜 158

“独立进餐”二三事 159

拆招不爱吃饭宝宝 160

二、【护理中心】四季护理必备攻略 164

让宝宝告别不良睡眠 164

轻轻松松学刷牙 165

宝宝视力问题大盘点 166

孩子“走对路”了吗 168

上厕所、坐马桶也要表扬 168

是时候告别尿床了 169

春季小儿护理必备攻略 169

夏季小儿护理必备攻略 170

秋冬宝宝护理必备攻略 172

三、【保健医务室】婴幼儿疾病的预防及护理 173

找病因治磨牙 173

怎样预防龋齿 174

“小”舌头上的“大”学问 174

腹痛也分缓急 176

小儿腹泻病因各不同 176

治感冒需要抗病毒 177

宝宝泌尿系统感染有什么特点 178





4类重大传染病的预防及护理 178

宝宝居家也应防伤害 180

第2章 用心培育，“绿色”打造欢乐宝宝

一、【早教中心】用游戏开发宝宝智能 182

让宝宝在游戏中快乐成长 182

智能表现多方面 185

早期教育内容 187

敏感期教育只是顺水推舟 187

哪些事该给幼儿自主权 189

勇士还是“醋坛子”——克服宝宝嫉妒心理 190

父母必须戒掉的N个坏习惯 190

老爸育儿不可或缺 191

感恩教育——让宝宝学会说“谢谢” 192

给宝宝最好的“礼物”——真诚、充满爱的家 192

让宝宝欢乐成长 193

二、【优秀爸妈】对付宝宝发难，爸妈有妙招 193

育儿小账本 194

我家宝宝为何不爱学习 195

对付宝宝发难，爸妈有妙招 196



前言

蓝，来自天空和海洋，纯净而无瑕。

绿，源于春天和嫩芽，积极又顽强。

在蓝绿之间，世间万物自由地徜徉，演绎着生命的律动。

人是万物之灵，能思能想。因此，便有了今天对蓝和绿的思考，这是对生命的感恩之思，更是对生命的自由之想。

孕育生命是一个奇妙、艰难而又充满幸福的过程。几年前，我们还在爸妈面前撒娇，习惯于爸妈的呵护和照顾，转眼间却到了谈婚论嫁的年龄。我们幸福地走过红地毯，被爸爸妈妈公公婆婆捧在手心，也被期望着赶快生一个可爱的小宝宝。可是，怀孕前要注意什么？怀孕后要怎么吃？准爸爸怎么做胎教？怎么护理娇嫩的新生宝宝？怎么照顾成长中宝宝的衣食住行？怎么做好早教开启宝宝发育的潜能……

我们想给宝宝最好的，却因为未曾经历，而被众多的问题困扰着。

在初为人母、初为人父的道路上有艰辛坎坷也有温馨幸福，而丰富的孕育知识和技能，以及时间、精力和爱心的付出，必能为宝宝营造一个良好的成长环境，让宝宝在成长和探索中体验最为异彩纷呈的生命旅程。曾经我们是被爸爸妈妈宠爱着的宝宝，现在，要用我们全部的爱去呵护我们的宝宝，这就是生命的轮回。

“蓝绿孕育”，让宝宝健康欢乐成长！本书特别推崇的“蓝绿孕育”理念，将简单明了地为您的孕育过程提供科学而有效的帮助。

第一层，“身体之蓝”：合理膳食、体育锻炼、专业护理、常规体检、远离污染等各方面的科学照料，就能让您和宝宝处在一个蓝色无瑕的健康环境中。营造身体的健康之蓝，是最基本的，也是最首要的。

第二层，“心灵之绿”：开朗的情绪、积极的态度、乐观的精神、充满爱的心态，就能让您和宝宝沉浸在绿色的欢乐里，就连呼吸的空气，都是满满的轻松和快乐。

本书以孕孕育时间轴为主线，从孕前准备、孕早期、孕中期、孕晚期、分娩，以及0~6个月、7~12个月、12~36个月的育儿各阶段为您提供全程指导；结合育儿热点，在内容上增设贴心的蓝看板、绿看板、小贴士，为您提供科学实用的小知识；并融合感恩、欢乐、爸爸参与育儿等理念做特色阐述，凸显了本书在众多孕育书籍里的独特性。

权威儿科专家刘湘云、妇产科专家邵敬於，医学博士华春珍，以及《欢恩宝丛书》编委会、复旦大学出版社联合精心推出的这本书，一定会给即

将成为或已经为人父母的您带来极大的帮助！同时，本书的出版

还要感谢中国恩婴房网的大力支持。最后，祝愿所有

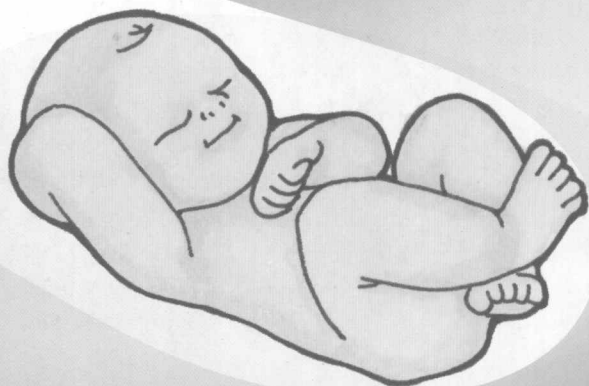
家庭幸福和谐，宝宝们健康欢乐成长！

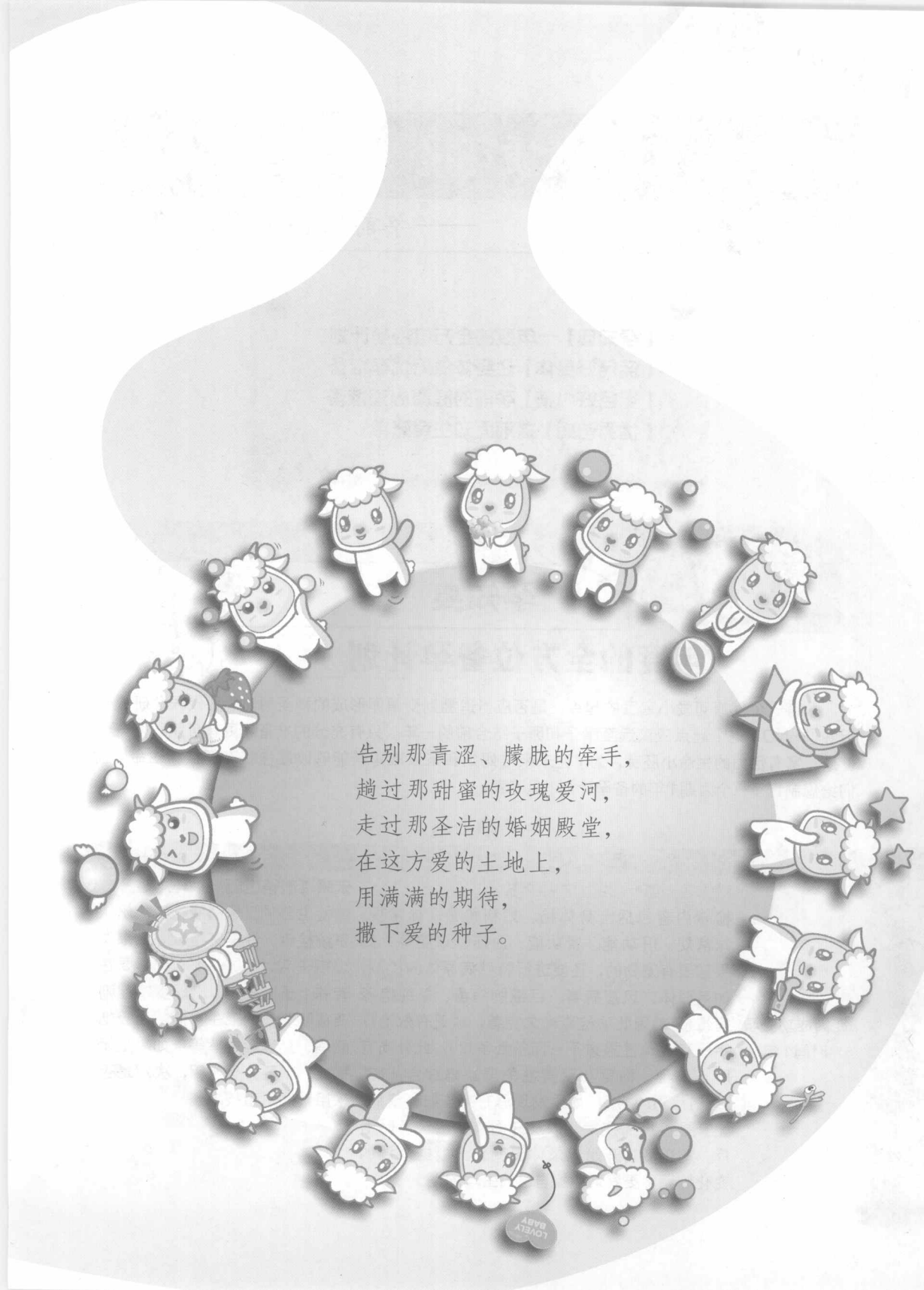
Part

1

生命孕事。

孕妈准爸篇





告别那青涩、朦胧的牵手，
趟过那甜蜜的玫瑰爱河，
走过那圣洁的婚姻殿堂，
在这方爱的土地上，
用满满的期待，
撒下爱的种子。



第1章 打造优质环境，迎接宝宝入住

——孕前准备（提前1年）

- ◎【孕知典】一年度的全方位备孕计划
- ◎【蓝色好身体】让身体做好优孕准备
- ◎【绿色好心情】孕前的健康心理准备
- ◎【优秀爸妈】提前面对生育账单



孕知典



一年度的全方位备孕计划

孕育一个健康可爱小宝宝的起点，是否应当追溯到受精卵形成的神圣时刻？现代医学研究告诉我们：NO！这个起点应该远至精子和卵子结合前的一年。只有充分的准备才更有可能获得一个健康、富有活力的生命小胚芽，为了让未来准妈妈和未来准爸爸能够以最佳状态迎接新生命，我们给您制订了一个为期1年的备孕计划（见下表）。

备孕计划

怀孕倒计时	未来准妈妈	未来准爸爸
距离成功受孕 时间1年	首先应当做一次全面的身体检查 检查内容包括全身体检、妇科检查、血常规、尿常规、肝功能、肾功能、血压、口腔等；如果家里有宠物的，还要进行特殊病原体的检测，如弓形体、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒（目前因此项检查尚欠完善，缺乏有效治疗手段和致畸性报道不一而备受争议），此外尚有肝炎病毒、梅毒和获得性免疫缺陷综合征（艾滋病）病毒的检测。如果发现患有某些妇科疾病，尤其是性传播疾病，以及牙周疾病应该及时治疗。您还应当开始记录体温变化，根据体温的变化周期，更好地掌握自己的生理周期	未来准爸爸也应当参与体检 体检主要项目是精液检查、泌尿系统检查、传染病检查。如果发现精子活力不够，那么就需要在营养上予以补充；出现少精症则要戒除不良的卫生习惯，如吸烟酗酒、穿过紧内裤等；如果是无精症，则要分析原因，决定是否采用辅助生殖技术





续表

怀孕倒计时	未来准妈妈	未来准爸爸
距离成功受孕 时间11个月	这一时期的首要任务为乙肝疫苗注射 乙肝疫苗是按照0、1、6个月的程序进行注射的。即从第一针开始计算,间隔1个月时注射第2针,再间隔6个月注射第3针,但是有部分人群在三次疫苗注射后仍然没有产生抗体,或者抗体数量较少,这时候就需要进行再次加强注射。因此,将注射乙肝疫苗的时间提前11个月较为合理	应该在这段时间内调整好工作和生活 远离高温、辐射、噪声、避免过多地接触汽油、硫酸、二甲苯,预防精子畸形
距离成功受孕 时间10个月	是时候改变那些不良的生活习惯了 为了未来的宝宝,烟、酒、咖啡和软饮料等对身体有刺激的东西都应当避免。日常饮食中需要多添加新鲜的水果和蔬菜,补充维生素、钙等微量元素。再辅以适当的身体锻炼计划,养成健康的生活方式	戒除对健康不利的坏习惯 吸烟很可能影响下一代的“质量”,而喝酒也会导致精子活力下降,畸形率增多。所以尽管医生通常要求男性在准备怀孕前6个月开始戒烟,不过为您的妻子和孩子,尽早开始戒烟、戒酒肯定是利大于弊的
距离成功受孕 时间9~8个月	是时候注射风疹疫苗 孕期感染风疹病毒可能会导致胎儿畸形,所以这一环节不可遗漏。医生建议,为保证怀孕时体内的风疹病毒已完全消失,风疹疫苗至少应在孕前3个月注射,这样才不会对胎儿造成影响。我们建议提前8个月注射,是因为你需要给自己留出充足的时间确保体内已有抗体产生	如果您需要换一个居所,现在已经是最后的机会 记住,新家距离装修期至少应在半年以上,家具也要在入住前至少通风3个月
距离成功受孕 时间7个月	应当考虑停用某些有致畸作用的药物了 这些药物中含有致畸成分,可能引起胎儿畸形,您的身体需要有充足的时间代谢这些有害物质。当然,如果您患有慢性疾病而不得不长期服用某种药物,那么您在停药前需要先征求医生的意见	为了宝宝养成健康生活习惯 开始改变自己的某些饮食习惯,多食用高蛋白、高纤维和富含钙、锌、维生素C、维生素D的食物,并积极参加体育锻炼。进一步摒弃那些诸如熬夜、桑拿、穿过紧的内裤等的不良癖好
距离成功受孕 时间6个月	提前解决您的牙齿隐患 牙病不仅影响准妈妈的健康,严重的还会导致胎儿发育畸形,甚至流产或早产。牙根、牙冠、龋齿等都可能是在孕期内出现各种疾病,到时候不管采用何种治疗手段都会遇到用药方面的禁忌,所以防患于未然是最明智的选择	营造温馨的家庭氛围 这时候您应当多陪伴妻子去听音乐会,逛公园,遇到矛盾应该多忍让,不要让妻子的情绪有太大的波动

