

全国数位知名妇幼保健专家倾情打造

张苗苗 | 北京医科大学人民医院妇产科专家
主编 | 卫生部远程教育中心主任

图解

科学育儿



8位 育儿专家倾情打造

49位 新妈妈新爸爸留下宝贵影像

81位 宝宝本色出镜

800张 情节照片演绎绚丽多彩育儿生活

2000余 育儿细节全面指导

河北科学技术出版社

全国数位知名妇幼保健专家倾情打造



图解 科学 育儿

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解科学育儿 / 张苗苗, 郑国权编著.
—石家庄: 河北科学技术出版社, 2008.12

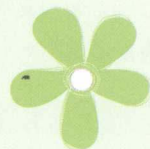


ISBN 978-7-5375-3948-7

I. 图… II. ①张…②郑… III. 婴幼儿—哺育—基本知识

IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203063 号



出版发行 / 河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编 / 050061

策 划 / 王辛卯 佟 伟

责任编辑 / 王辛卯 王丽欣

封面设计 / 北京水长流文化发展有限公司

美术编辑 / 慈向群

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1/16

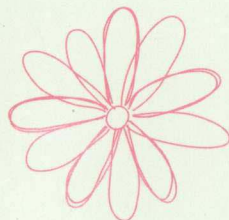
印 张 / 21.5

字 数 / 420千字

版 次 / 2009 年 2 月第 1 版

印 次 / 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价 / 49.80 元



在此诚挚地感谢

8位育儿专家倾情打造

感谢中华医学会、中国协和医科大学、北京医科大学人民医院、北京妇产医院、北京北海医院的8位育儿专家历时三年为本书所付出的艰辛努力！

他们是：张苗苗、郑国权、付燕君、陈秀英……



49位妈妈爸爸传授宝贵经验

这些妈妈和爸爸为该书的出版不仅提供了宝贵的影像资料，还将妈妈在育儿过程中积累的成功经验授于读者。在此我们对49位父母的支持表示最诚挚的感谢！

他们是：郭遇秋、刘波、张映、赵智敏、张旖、管明、马莉、杨帆、陈燕丁菁、仇媛媛、袁泉、何慧芹、肖飞、李超、杜颖、杨羽、乔冬、管晓伟、徐韦庆王阿芳、李晨、王昭颖、李爱国、赵庆磊、沈蕾、龚敏、吴迪、秦璐、曾雅敏武润琪、刘红、张博晴、黄艳秋、周玉洁、尹思源、周正昀、曾颖、江晖、王茜徐怡、陶月萍、郭玮、韩永强、丁珉……



81位宝宝本色出境，展现天真魅力

他们将天真稚嫩的表情毫无遮掩地展现给了读者。在此我们在感谢这些宝宝的同时，也祝愿他们能够健康快乐地茁壮成长！

他们是：琪琪、徐安城、刘姝儿、吕章煌、金梓滢、小西瓜、聂可心、王灏璇徐杨米多、管文博、陈欣然、李衍泽、方天爱、马雨沛、桂云龙、丁源、聂云涛陈志轩、傅艺涵、赵益、吴佳懿、黄捷政、张炜晨、朱弈文、刘缪希、夏雪宸李乃雅、于至言、武悠然、周峤益、杨新宇、何元棋、潘予涵、蒋兮乔、杨骐宇张景溪、陈可蓉、李明益、李昊炜、刘馨乐、张玉尧、王博阳、安逸然、梅钰涵安逸然、蒋加恒、肖昱婷、王玮含、汤陈玄彬、徐翊宸、沙思若、杨蕙瑄、郭玮王睿尧、文皓晗、张佳仪、吴祺宇、吴雨桐、贺瑞东、李宗正、沈悦岑、乔依依吴梓严、陈卓然、王少东、余植、墨墨、袁婧雅、吴寒、蒋天承、韩宇庭、沈莉莉王天享、赵润喆、黄天睿、刘致成、喻悦、赵宸……



800张情节照片演绎绚丽多彩育儿生活

全书配合正文所附的800张情节照片，将宝宝养育过程中所涉及到的前期准备、出生后的喂养、护理、习惯培养、能力训练、智能开发等加以诠释，使读者在阅读时可以一目了然。在此我们感谢摄影师陈广义先生的辛勤付出！你的精湛技术和负责精神，让我们由衷敬佩！

2000余个育儿细节给新妈妈以全面指导

本书的编辑人员归纳总结了2000余个育儿细节，并将其用通俗易懂的语言逐一进行详尽的阐述，使本书在育儿方面极具帮助与指导意义。

温馨提示

1. 以上排名不分先后
2. 因出境模特多，署名可能有遗漏，望谅解

目录

CONTENTS



第一章

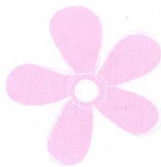
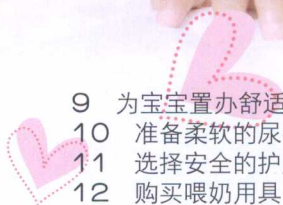
给宝宝一个健康的开端 ——宝宝降生前的准备

- 1 不要把做父母看的过于复杂 / 2
- 2 勇敢面对新生命 / 3
- 3 掌握分娩知识 / 4
- 4 谨慎选择医院 / 5
- 5 做好住院前的准备 / 6
- 6 了解各项医疗费用 / 7
- 7 创造良好的家居环境 / 8
- 8 购置宝宝的床上用品 / 9
- 9 为宝宝置办舒适的衣物 / 10
- 10 准备柔软的尿布 / 11
- 11 选择安全的护肤用品 / 12
- 12 购买喂奶用具 / 13
- 13 户外用品的选择 / 14
- 14 做好最后的产前检查 / 15
- 15 解除分娩恐惧心理 / 16

第二章

需细心呵护的新生儿期 ——第1个月

- 1 新生命降临的那一刻 / 18
- 2 新生儿特有的生理现象 / 19
- 3 对新生儿的健康检查 / 20
- 4 身体发育状况 / 22
- 5 感觉发育状况 / 23
- 6 新生儿的反射行为 / 24
- 7 母乳喂养的益处 / 26
- 8 各阶段母乳营养的差别 / 27
- 9 喂养需要掌握的要领 / 28
- 10 哺乳中应注意的事项 / 30
- 11 哺乳期乳房异常与预防 / 31
- 12 什么情况下采取人工喂养 / 32
- 13 乳类产品的选择 / 33
- 14 每天喂奶量的控制 / 34
- 15 混合喂养的最佳方案 / 35
- 16 人工喂养需适量补充水分 / 36
- 17 注意营养素的需求 / 37
- 18 妥善处理宝宝不吃母乳现象 / 38
- 19 重视早产儿的喂养 / 39
- 20 训练良好的睡眠习惯 / 40
- 21 正确穿衣与脱衣 / 41
- 22 给宝宝换尿布的方法 / 42
- 23 怎样为宝宝洗澡 / 44
- 24 进行身体局部清洁 / 46
- 25 宝宝头发的护理 / 47
- 26 宝宝指甲的护理 / 48
- 27 预防眼睛的斜视 / 49
- 28 不要挤压宝宝的鼻疔 / 50
- 29 注意宝宝的囟门 / 51
- 30 按时接种乙肝疫苗 / 52
- 31 突发呼吸困难的处理 / 53
- 32 耳聋的早期发现 / 54
- 33 皮肤疾病的防治 / 55
- 34 避免关节脱臼 / 56
- 35 消化不良与腹泻的预防 / 57
- 36 宝宝发热的处理 / 58
- 37 防止肺炎的发生 / 59
- 38 智能培育与开发 / 60



第三章

让宝宝在微笑中感受父母的爱 ——第2个月



- 1 身体与感觉发育状况 / 62
- 2 需要重点补充的营养 / 63
- 3 形成规律的喂养 / 64
- 4 配方乳的喂食 / 65
- 5 母体生病或上班时的喂养 / 66
- 6 宝宝吐奶现象的应对 / 68
- 7 喂食后打嗝的处理 / 69
- 8 掌握抱宝宝的正确姿势 / 70
- 9 按摩是最好的情感交流 / 71
- 10 适当地进行户外活动 / 72
- 11 选择性的给宝宝玩具玩 / 73
- 12 注意宝宝的排便 / 74
- 13 及时服用小儿麻痹糖丸 / 75
- 14 预防维生素D的缺乏 / 76
- 15 预防蚊虫的叮咬 / 77
- 16 父母需小心宝宝湿疹 / 78
- 17 注意宝宝腹股沟疝 / 79
- 18 给宝宝服药的正确方法 / 80
- 19 智能培育与开发 / 82

第四章

用爱抚使宝宝体会温暖 ——第3个月

- 1 身体与感觉发育特点 / 84
- 2 喂养不宜过饱 / 85
- 3 保证摄入足够的维生素 / 86
- 4 为宝宝添加果汁、菜汁 / 87
- 5 给宝宝补钙 / 88
- 6 夜间喂奶的注意事项 / 89
- 7 使宝宝保持正确的睡姿 / 90
- 8 让宝宝接受日光浴 / 91
- 9 给宝宝爱的抚摸 / 92
- 10 宝宝腹泻的处理方法 / 93
- 11 宝宝爱吮吸手指怎么办 / 94
- 12 第二次服用“糖丸” / 95
- 13 首次注射“百白破”疫苗 / 96
- 14 肥胖宝宝的预防 / 97
- 15 智能培育与开发 / 98

第五章

增强与宝宝的情感交流 ——第4个月

- 1 身体与感觉发育特点 / 100
- 2 4个月宝宝的喂养特点 / 101
- 3 谨慎添加宝宝的辅食 / 102
- 4 蛋黄的添加方法 / 103
- 5 给宝宝补充维生素A / 104
- 6 宝宝发烧时的饮食 / 105
- 7 如何抚慰哭闹的宝宝 / 106
- 8 给宝宝量体温的注意事项 / 107
- 9 要和宝宝多说话 / 108
- 10 枕头与睡袋的选择 / 109
- 11 选择与使用婴儿车 / 110
- 12 女婴应慎用爽身粉 / 111
- 13 预防宝宝呼吸道疾病 / 112
- 14 如何防治水痘 / 113
- 15 智能培育与开发 / 114

第六章

激发宝宝的快乐情绪 ——第5个月

- 1 身体与感觉发育状况 / 116
- 2 有规律的进食 / 117
- 3 宝宝厌食牛奶的对策 / 118
- 4 不要忽视给宝宝补铁 / 119
- 5 菜泥、肉泥、水果泥的添加与制作 / 120
- 6 注意喂食中的卫生 / 121
- 7 保护好宝宝的乳牙 / 122
- 8 养成规律的睡眠习惯 / 123
- 9 宝宝内衣的挑选 / 124
- 10 选择合适的玩具 / 125
- 11 给宝宝喂药的注意事项 / 126
- 12 让你的宝宝爱上音乐 / 127
- 13 走出感冒用药的误区 / 128
- 14 痢疾的预防与护理 / 129
- 15 智能培育与开发 / 130



第七章

培养宝宝良好习惯 ——第6个月

- 1 身体与感觉发育状况 / 132
- 2 过渡性断奶的方法 / 133
- 3 给宝宝添加水果 / 134
- 4 注意宝宝饮食的多样化 / 135
- 5 学会制作一些婴儿小食品 / 136
- 6 让宝宝习惯于一个人睡觉 / 137
- 7 正确对待宝宝的恋物心理 / 138
- 8 训练宝宝有规律地大小便 / 140
- 9 宝宝学坐阶段的注意事项 / 141
- 10 6个月宝宝容易患上的传染病 / 142
- 11 预防佝偻病的方法 / 143
- 12 智能培育与开发 / 144

第八章

给予宝宝更细心的关怀与照料 ——第7个月

- 1 身体与感觉发育状况 / 146
- 2 7个月宝宝的喂养食谱 / 147
- 3 宝宝咀嚼固体食物的益处 / 148
- 4 如何增强宝宝的抵抗力 / 149
- 5 7个月的宝宝开始爬 / 150
- 6 训练宝宝学会自己吃东西 / 151
- 7 宝宝穿衣厚薄要适宜 / 152
- 8 宝宝口水长流的原因 / 153
- 9 教宝宝做操 / 154
- 10 宝宝长痤疮的护理 / 155
- 11 智能培育与开发 / 156

第九章

清除宝宝“探险”中的隐患 ——第8个月

- 1 身体与感觉发育状况 / 158
- 2 宝宝的断奶食谱 / 159
- 3 预防断奶综合征 / 160
- 4 宝宝不宜食盐过多 / 161
- 5 宝宝夜间哭闹的应对措施 / 162
- 6 宝宝爬行时的注意事项 / 163
- 7 消除宝宝活动时家中的安全隐患 / 164
- 8 带宝宝外出时的注意事项 / 165
- 9 宝宝消化不良怎么办 / 166
- 10 培养良好的卫生习惯 / 167
- 11 智能培育与开发 / 168

第十章

当好宝宝的第一任老师 ——第9个月

- 1 身体与感觉发育状况 / 170
- 2 出牙常见的问题 / 171
- 3 米、面食品搭配喂养 / 172
- 4 促进宝宝智力发育的饮食 / 173
- 5 如何矫正宝宝偏食、厌食 / 174
- 6 给宝宝穿衣服的学问 / 175
- 7 认识色彩让宝宝变得更聪明 / 176
- 8 培养宝宝欣赏大自然 / 177
- 9 宝宝打呼噜怎么办 / 178
- 10 口角炎的症状与治疗 / 179
- 11 智能培育与开发 / 180

第十一章

为宝宝创建良好的语言环境 ——第10个月

- 1 10个月宝宝的发育特点 / 182
- 2 强化食品的种类与选择 / 183
- 3 10个月宝宝的营养需求 / 184
- 4 宝宝吃粗粮的好处 / 185
- 5 预防宝宝缺锌 / 186
- 6 早期音乐熏陶的好处 / 187
- 7 享受宝宝语言的乐趣 / 188
- 8 如何让宝宝的头发长得好 / 189
- 9 成长环境与宝宝的智商 / 190
- 10 关于学步车 / 191
- 11 女婴的阴道疾病 / 192
- 12 预防宝宝出现猝死 / 193
- 13 智能培育与开发 / 194



第十二章

重视与宝宝的亲子交流 ——第11个月

- 1 成长发育特点 / 196
- 2 含铁较高食品的制作方法 / 197
- 3 纠正宝宝不爱吃菜的习惯 / 198
- 4 养成良好的进食习惯 / 199
- 5 保护宝宝的嗓子 / 200
- 6 锻炼宝宝的模仿性 / 201
- 7 宝宝学走不宜过早 / 202
- 8 宝宝不宜穿开裆裤 / 203
- 9 宝宝饮食禁忌 / 204
- 10 与宝宝一起做游戏 / 205
- 11 智能培育与开发 / 206

第十四章

培养宝宝独立的生活能力 ——第13~15个月

- 1 身心发育特点 / 222
- 2 为宝宝准备适合的点心 / 223
- 3 如何为周岁宝宝合理搭配营养 / 224
- 4 养成良好的饮食习惯 / 225
- 5 宝宝的餐具与健康 / 226
- 6 让宝宝学会自己吃饭 / 227
- 7 训练宝宝自己大小便 / 228
- 8 让宝宝养成良好的作息时间 / 229
- 9 培养清洁卫生习惯 / 230
- 10 预防蛲虫、蛔虫的方法 / 231
- 11 智能培育与开发 / 232

第十六章

增强宝宝肢体的协调能力 ——第19~21个月

- 1 宝宝的基本发育状况 / 246
- 2 宝宝常吃胡萝卜的好处 / 247
- 3 别给宝宝滥用营养品 / 248
- 4 宝宝不宜多吃果冻 / 249
- 5 不要给宝宝剪睫毛 / 250
- 6 注重锻炼肢体协调能力 / 251

第十三章

帮助宝宝迈出人生第一步 ——第12个月

- 1 宝宝的发育状况 / 208
- 2 以谷类为主食 / 209
- 3 宝宝应该多吃水果和蔬菜 / 210
- 4 12个月以前宝宝不能吃的食品 / 211
- 5 周岁宝宝日常饮食4个要点 / 212
- 6 宝宝裸睡的好处 / 213
- 7 做好学走路的保护 / 214
- 8 教宝宝迈出人生第一步 / 215
- 9 让宝宝学习走步的诀窍 / 216
- 10 预防宝宝上火的办法 / 217
- 11 不要忘记去医院进行周岁检查 / 218
- 12 谨防流脑的侵害 / 219
- 13 智能培育与开发 / 220

第十五章

善于理解宝宝的表达方式 ——第16~18个月

- 1 1岁半宝宝的发育状况 / 234
- 2 1岁半宝宝的饮食安排 / 235
- 3 油炸食品不宜多吃 / 236
- 4 多喝酸奶有益宝宝健康 / 237
- 5 锻炼宝宝的语言能力 / 238
- 6 与1岁半宝宝共读的技巧 / 239
- 7 如何防治宝宝口吃 / 240
- 8 宝宝不听话的应对措施 / 241
- 9 宝宝感冒鼻塞了怎么办 / 242
- 10 别让宝宝习惯于咬嘴唇 / 243
- 11 智能培育与开发 / 244

- 7 用益智玩具提高宝宝的智商 / 252
- 8 带宝宝看病的学问 / 253
- 9 宝宝跌伤的治疗 / 254
- 10 宝宝烫伤的防治方法 / 255
- 11 智能培育与开发 / 256

第十七章

提高宝宝的观察力 ——第22~24个月

- 1 宝宝的身体心理发育状况 / 258
- 2 谨防蔬菜的错误吃法 / 259
- 3 适当添加益智小食品 / 260
- 4 宝宝发脾气的应对办法 / 261
- 5 教宝宝学会穿衣、脱衣 / 262
- 6 在生活中培养宝宝的观察力 / 263
- 7 在运动中让宝宝健康成长 / 264
- 8 发展宝宝的记忆力 / 265
- 9 宝宝蹬被子的对策 / 266
- 10 宝宝的用药小手册 / 267
- 11 智能培育与开发 / 268

第十九章

开发宝宝的创造力 ——第28~30个月

- 1 宝宝的各方面发育状况 / 282
- 2 注意宝宝“含饭” / 283
- 3 宝宝也要注意防燥润肺 / 284
- 4 注意呵护宝宝娇嫩的脸 / 285
- 5 开始教宝宝识字 / 286
- 6 快乐刺激的玩水游戏 / 287
- 7 激发宝宝的创造性思维 / 288
- 8 提高宝宝数学能力的建议 / 289
- 9 让“左撇子”的宝宝自由发展 / 290
- 10 宝宝长痱子后的护理 / 291
- 11 智能培育与开发 / 292

第二十一章

在学习促进宝宝的 潜能发展与人格的完善 ——第34~36个月

- 1 宝宝的发育特点 / 306
- 2 少带宝宝吃火锅 / 307
- 3 呵护感情脆弱的宝宝 / 308
- 4 和宝宝一起说真话 / 309
- 5 培养宝宝的动手能力 / 310
- 6 合理安排宝宝看电视的时间 / 311
- 7 正面宝宝的嫉妒情绪 / 312
- 8 帮助宝宝克服任性 / 313
- 9 培养宝宝乐观快乐的情绪 / 314
- 10 宝宝上幼儿园的准备 / 315
- 11 父亲也要关心宝宝成长 / 316
- 12 智能培育与开发 / 318

第十八章

锻炼宝宝的思维能力 ——第25~27个月

- 1 宝宝的基本发育状况 / 270
- 2 教会宝宝分清事物属性 / 271
- 3 宝宝运动后的营养餐 / 272
- 4 通过穿着培养宝宝的审美观 / 273
- 5 练就一个巧嘴好宝宝 / 274
- 6 帮助宝宝思考 / 275
- 7 宝宝进入“反抗期”的应对 / 276
- 8 锻炼宝宝的思维能力 / 277
- 9 打针未必比吃药好 / 278
- 10 使宝宝养成刷牙的习惯 / 279
- 11 智能培育与开发 / 280

第二十章

教会宝宝从错误中吸取经验 ——第31~33个月

- 1 宝宝的生长发育状况 / 294
- 2 根据宝宝的体质选择食物 / 295
- 3 不要让宝宝多吃巧克力 / 296
- 4 避免食物过敏 / 297
- 5 宝宝营养不良的信号 / 298
- 6 维护宝宝的心理健康 / 299
- 7 耐心教导言语粗鲁的宝宝 / 300
- 8 戒掉宝宝的恋物癖 / 301
- 9 别让你的宝宝成为小懒虫 / 302
- 10 宝宝尿床的原因与防治 / 303
- 11 智能培育与开发 / 304

附录

专家提示

- 1 专家提示之——新妈妈的待产包 / 320
- 2 专家提示之——宝宝出生前的母爱清单 / 321
- 3 专家提示之——宝宝的预防接种时间表 / 322
- 4 专家提示之——哺乳期的7种最佳避孕法 / 324
- 5 专家提示之——为宝宝准备的家庭小药箱 / 326
- 6 专家提示之——谨防育儿中的安全隐患 / 328
- 7 专家提示之——8种宝宝意外急救措施 / 330
- 8 专家提示之——0~3岁宝宝的每日营养素需求表 / 332
- 9 专家提示之——婴幼儿身高、体重标准参照表 / 335

第1章

给宝宝 一个健康的开端 ——宝宝降生前的准备



终于要做爸爸妈妈了！这对于每一对走进甜蜜婚姻生活的夫妻来说，无疑是一件激动人心的事情。抚摸着肚子里的小宝贝，想象着他（她）乖巧玲珑的样子，准爸爸与准妈妈们自然会感到无比的幸福。可是，在宝宝还没有诞生之前，你是否已经做好充分的准备迎接这个小天使的到来呢？



1 不要把做父母看得过于复杂

每个宝宝都是父母一把屎一把尿带大的，说起育儿的艰辛，也许会让准父母们觉得很害怕。自己从来没有带过小孩，做父母是不是很复杂呢？这是很多人都会担心的问题。

准妈妈要调节好心理状态

妊娠和分娩是正常的生理现象，准妈妈不必过于忧虑和紧张。宝宝诞生之后，虽然需要细心照料，但这也是一种体验幸福的过程，夫妻可以分工合作，看着宝宝一天天长大。因此，准妈妈一定要在心理上做好充分的准备，保持乐观的心情，这样可减少疼痛，使产程进展顺利，从而愉快地迎接宝宝的降临。要坚定母乳喂养的信心，用自己的乳汁培育宝宝健康成长。

准爸爸要积极迎接宝宝的到来

父亲是一家之主，在宝宝出生前的关键时刻，准爸爸要发挥好主心骨的作用。丈夫要多关心妻子，让妻子体会到比平时更多的爱和关怀，如在生活上更加照顾妻子，协助妻子做好孕期监测，与妻子一起勾画未来家庭的蓝图，给未出世的宝宝起名字等。这样，妻子会对未来的生活充满憧憬，对腹内的胎儿也充满了爱意。更重要的是，由于妻子不再认为怀孕和分娩是一种负担，会十分珍惜这一段充满温馨的岁月，对未出世的宝宝才能转怨为爱。丈夫也不要表现出对胎儿性别的偏好，否则会加重孕妇的心理负担。

丈夫要多关心妻子。丈夫刘波让妻子郭遇秋体会到了比平时更多的爱和关怀。

夫妻共同学习育儿知识

做父母并不是一件很复杂的事情，对于没有育儿经验的夫妻来说，可以在宝宝未出生之前，一起了解相关的育儿知识。丈夫可以为妻子买来各种育儿的书籍，夫妻二人共同探讨，一起交流，也可以请有经验的人介绍经验，比如说双方的母亲。总之，丈夫要与妻子一起学习有关的科学知识，了解抚养宝宝的一些常识，这样在宝宝生下来之后就不会很盲目，同时也可以减少夫妻在宝宝降生之前的担忧和焦虑，保证良好的家庭气氛。



2 勇敢面对新生命

有人说：“没有做过母亲的女人，这一辈子都不是完美的女人。”因为她们没有经历过十月怀胎，因为她们没有亲身感受到生命孕育的奇妙。但是新生命要到来时，您可以勇敢地去面对吗？

★ 情绪乐观最重要

在怀孕的过程中，孕妈妈要尽量放松自己的心态，及时调整和转移自己的不良情绪，有效而便捷的做法是：夫妻俩要经常谈心，相互鼓励。给胎儿唱唱歌，共同欣赏音乐也是不错的方法。如果孕妈妈真的出现了激烈的情绪反应，可找心理医生咨询，进行心理治疗。

★ 生男生女都一样

我国传统的“重男轻女”思想，不仅深深地影响着老一辈人，对当代的年轻人也同样有影响。对于这一点，不仅需要准妈妈和准爸爸必须要有正确的认识，而且还应该成为所有家庭成员的共识，特别是老一辈人要从“重男轻女”的思想桎梏中解脱出来，这样才能从根本上解除孕妈妈的思想压力。

专家答疑



准妈妈要保持良好情绪

长期情绪紧张的孕妇，会使身体变得衰弱，而身体衰弱的人很容易感染疾病。因为这种情绪会对免疫力产生不良影响，引起大脑发生一系列反应。当下丘脑受到紧张情绪刺激后，垂体也随之受到刺激，促使肾上腺分泌糖皮质激素增高，导致抗体产生减少，大大削弱孕妇对疾病的免疫力。

★ 体育锻炼很关键

为了你和宝宝的健康，你应该根据自身的实际情况，选择适宜的运动。如果自己拿不准，可以与有生育经验的熟人、朋友聊一聊，请过来人现身说法，或者咨询医生，总之一定要重视户外活动，创造机会尽可能多地做些户外活动，这样不仅有利于血液循环和内分泌的调节，还可以放松紧张与焦虑的心态。积极的体育活动，加上户外的阳光和清风，能够让你振奋精神，帮助你摆脱胡思乱想和郁闷情绪，为胎儿的健康发育营造心理支持。



为了宝宝的健康，孕妈妈张映经常进行户外运动。

3 掌握分娩知识



分娩，对每一位产妇来说，都是既高兴而又紧张的事。妊娠经过280天，胎儿发育成熟，就要自然脱离母体，这就是人们常说的“十月怀胎，一朝分娩”。正确认识分娩是必不可少的一步。

★ 分娩种类

通常分娩分为三种方式：自然阴道分娩；产钳助产；剖宫产术。

自然阴道分娩：胎儿经阴道自然娩出，称为自然阴道分娩。自然阴道分娩是最理想、对母婴最安全的分娩方式。

产钳助产：当子宫收缩乏力，第二产程延长；或产妇患有某些疾病，不宜在第二产程过度用力；或胎儿在宫内缺氧，医生建议用产钳助产。

剖宫产术：经腹部切开子宫，将胎儿取出，称为剖宫产术。当母亲或胎儿或胎盘等出现异常情况，不宜阴道分娩时，剖宫产是处理难产的重要手段，但剖宫产不是最理想的分娩方式。有手术并发症发生的危险，可能对新生儿产生一定的影响。



剖宫产术是经腹部切开子宫，将胎儿取出，是处理难产的重要手段。

★ 掌握分娩先兆

在即将生产的前一个星期，准妈妈会感到胎头下降或少许的轻快感，不过还是必须等到以下三种情况发生时，才是生产的征兆。

见红：即杂有鲜红色或褐色血丝的黏液分泌物，一般发生在阵痛和破水的前一两天，这是子宫颈正在扩张的征兆，可以引发分娩。

破水：突然感到一大股水自体内流出，大部分破水之后在12小时之内，就会开始阵痛。

阵痛：分为假阵痛和真阵痛。假阵痛多在夜间出现、清晨消失，腹痛持续时间短且不固定，间隔长但不规律腹痛程度不增加。

★ 避免意外情况

因意外情况导致早产而发生危险分娩的事也时有发生。如严重的肠道疾病、暴力外伤、外出旅行车船颠簸等。因此，凡妊娠7个月以后，有肠炎、痢疾、严重咳嗽等病，要及时治疗；平时行动宜轻缓，避免暴力外伤、剧烈运动，没有十分必要不要外出旅行与探亲。

4 谨慎选择医院

当您惊喜地知道您已经成为一名准妈妈时，您就一定要开始选择产科医院了。而针对现在数不清的大小医院，到底什么样的医院才是首选？服务最佳的还是价钱最实惠的？

医院类型

是选择妇幼保健院，还是去大型综合性医院，对于准妈妈来说确实是个问题。选择生产医院，首先要考虑自己的身体情况，如果有妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、胎膜早破等产科并发症，适宜在妇产专科医院分娩。孕妇如果合并有如胰腺炎、心脏病等内外科疾病，适宜在综合医院的产科分娩。

服务与技术同样重要

选择医院时，能否随时与自己的主诊医生随时沟通也很重要，因为现在虽然有很多渠道了解孕期知识，但万一碰到一些意外情况还是会特别紧张，可是也许这些所谓的意外在医生眼中只是无关紧要的，医生的一句话就能消除这种紧张，也不用再大老远地排队挂号。

衡量医院水平

医生的水平如何，这一点对于外行人来说是很难判断的。可以先从多种渠道收集一下有关信息，再做选择。比如可以听听自己的同事和亲戚当中已经做了妈妈的人的介绍或者护士的介绍，以及了解医院的相关情况，如硬件设施、医生的技术水平等。有关住院条件、床位是否紧张，配餐、病房是否可以自由选择，紧急抢救设备或血源是否充足，能否选择分娩方法，分娩时能否家人陪伴，产后有无专人护理和剖宫产率是否很高，新生儿的检查制度是否完善等，这些都是评判一个医院医疗和服务水平高低的重要指标。

分娩期临近，选择合适的分娩医院也是一项重要的工作。



5 做好住院前的准备



孕妇在妊娠37周后就算妊娠足月，随时可能临产而住院。故在此之前应该做好各项准备，以免临时手忙脚乱。

精神准备

俗话说：“十月怀胎好过，一朝分娩难熬。”这就是说分娩对于产妇是一项艰巨的任务，要做好充分的心理准备，不要着急，不要怕腹痛，要有勇气，树立信心，分娩才能顺利完成。另外，注意个人卫生，保证有充分营养及充分睡眠，以积蓄体力。

住院准备

联系好交通工具，临产时能及时送往医院，最好做上几手准备，以备不时之需。准备好日用杂物，包括洗漱用品、水杯、汤匙、餐具、消毒的卫生纸及卫生巾、月经带和乳罩等。最好再准备少量鸡蛋、红糖和点心供产程中或产后食用。

准备好婴儿用品。衣服要选择具有吸湿性、保暖性（冬季），手感好，通气好，对皮肤没有刺激性，而且易洗涤的织物。要穿脱方便（最好前开襟），样式宽松，使宝宝能自由活动。不要缝制纽扣，以系带为妥。尿布及尿布垫选用吸水性强，耐洗的材料。

出院准备

包括宝宝的衣服、尿布、包单、被子，天冷时还要准备帽子以及产妇的衣服、鞋、袜、头巾（或帽子）。

家中准备

产妇和宝宝即将出院时，家中要给母子准备好卧室，室内要清洁，温度、湿度要适宜，通风（但不要让风直接吹着），冬季要有良好的取暖设施，有条件的家庭应为新生儿单独准备一张小床，以木板床为好。

其他

整理住院所需的证件，包括双方的身份证、社保卡、生育保健卡、结婚证、有关病历等。还要准备足够的钱或者一张可以透支的信用卡。为了办宝宝的出生证，要提前想好宝宝的名字，但不要准备很多。这些东西要放在家中醒目、方便拿取的地方，在出现状况时可以随时拿到医院。



温馨的病房。

6 了解各项医疗费用

孕妇在整个怀孕过程中，从妊娠初期到分娩，所需的几项主要费用是诊疗费、检查费、分娩费和住院费。如果没有异常症状，其间所需的各项医疗费用没有太大差别。但这也是因人而异的，尤其在住院费方面，要求档次不同，费用也自然有悬殊。



透过彩超的屏幕，准妈妈在检查的同时也能看到胎儿的样子。

★ 诊疗费

不管是综合性医院、专科医院，还是私人医院，基本诊疗费没有大的差异。妊娠初期或中期，一月一次进行定期检查，这时只需要支付诊疗费即可。只是其间若增加超声波检查或羊水检查则需要追加费用。

★ 检查费

这里主要是指特殊检查费。预产期临近，为保证安全顺利分娩，还需要做各种检查，当然定期检查的次数也比初期或中期多，还有检查产妇或胎儿有无异常的各种检查。如超声波检查、WST、胎盘机能检查、畸形儿检查、通过胎儿监视装置进行的胎儿安全检查等。这类检查比一般妊娠初期或中期的检查费用昂贵些，但必要时也一定要接受检查。

★ 分娩费

分娩费因分娩方式及分娩时间的不同而稍有差异。孕妇分娩包括自然分娩、剖宫产分娩、无痛分娩三种方式，分娩方式不同，收费也不同。夜间分娩和白天分娩的费用也不同，这是由医院工作人员的正常上班时间所决定的。此外，若分娩过程中出现意外状况，就需要采取各种措施来应对，这样，费用自然又会增加。

★ 住院费

孕妇分娩前后的住院费是依据住院时间长短支付，这也是由分娩方式以及分娩顺利与否决定的。一般说来，自然分娩，住院的时间是三天两夜；如果是剖宫产分娩，则时间为七天六夜。根据所住的病房不同，住院费也有很大差别。与私人医院相比，综合性医院费用相对贵些，而单人病房又比多人病房贵。



7 创造良好的家居环境



新生儿宝宝从妈妈温暖的、恒定的腹部来到多变的、复杂的外部世界，环境发生了翻天覆地的变化。为新生儿宝宝营造一个安全、舒适的家居环境，帮助宝宝逐渐适应生活环境，对其一生的成长都是非常重要的。



为了防止疾病的发生，务必要保持居室的环境清洁。

★ 宝宝居室的基本条件

宝宝居室尽量选择朝南向阳、光线充足的房间。有条件的话，最好给新宝宝和新妈妈留有专用的房间，也可把房间的某一处合适位置列为宝宝和妈妈的专用活动区域，摆放婴儿床。婴儿床的四周要留出足够的余地，以免大人做家务影响宝宝或者发生隐患；同时远离灯座和任何挂有悬垂线圈的物品；四周铺上厚地毯，万一宝宝掉落，可以避免更大的伤害。

★ 去尘防灰，清洁卫生

新生儿宝宝对外界病菌的抵抗能力很弱，因而要特别注意室内环境的清洁。婴儿居室不论春夏秋冬，每天应定时开窗通风，保持空气清新；室内应禁止抽烟。一个月以内，尽量避免众多亲朋好友的来访探视，当心室内空气污染和细菌侵入。家人外出归来，应清洗双手并更换外衣后再接触宝宝。家中最好不要养宠物。

★ 保持室内的温度和湿度

宝宝房间的温度以18~22℃为宜，湿度应保持在50%左右。冬季，可以借助于空调、取暖器等设备来维持房间内的温暖。为了保证房间内空气的新鲜和湿度的适宜，一定要注意定时开窗通风换气。保持室内的湿度是父母常常疏忽的，可以在室内挂湿毛巾，或使用加湿器等。夏季，新生儿的居室要凉爽通风，但要避免直吹“过堂风”。

★ 柔和的音乐和明快的色彩

宝宝居室要保持安静，避免嘈杂喧闹。优美柔和的音乐可定时交替播放，但要注意控制音量，声源不要靠近宝宝。研究表明，在明快的色彩环境下生活的宝宝，其创造力远比在普通环境下生活的宝宝要高。因此，有意识地增加各种明快的色彩，给宝宝形成良好的刺激，有利于身心发展。