

权威机构精心打造 / 全新实用的母婴知识 / 科学系统的育儿宝典

YU ER BAI KE
QUAN SHU

育儿百科

—— 中华营养保健学会◎著 ——

全书

0~6岁



寻医问药
XYWY.COM

推荐

为全民健康导航

山东美术出版社

爱·生活 (978) 目录页码表



爱·生活 (978) 目录页码表

爱·生活 (978) 目录页码表

爱·生活 (978) 目录页码表

爱·生活 (978) 目录页码表

爱·生活 (978) 目录页码表

爱·生活 (978) 目录页码表

爱·生活 (978) 目录页码表

育儿 百科全书

中华营养保健学会 著

山东美术出版社

32.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿百科全书 / 中华营养保健学会著. — 济南: 山东美术出版社, 2009.9

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-2952-4

I. 育… II. 中… 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 (2009) 第 076745 号

育儿百科全书

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

装帧设计: 鲁美视线

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

[http: //www.sdmspub.com](http://www.sdmspub.com)

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 787×1092毫米 16开 19.25印张

版 次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

定 价: 32.00元

序——妈妈心语

结婚已经三年啦，看到亲戚朋友整天为各自的小宝宝忙得不亦乐乎，我和老公都渐渐感觉到二人世界的单调与乏味。但是要个宝宝对我们这两个大小孩儿来说，真的是一个巨大的挑战，因为仅仅拥有想当爸妈的激情和责任感是远远不够的。

生个宝宝其实并不难，但是怎么样才能生个健康聪明的宝宝，并且把他（她）健康地抚养长大，是一直困扰我跟老公的问题。虽然说我父母还有公婆都很乐意帮我们带孩子，但是我总觉得宝宝还是要我们自己来抚养才好，这样不仅有利于亲子沟通，也符合现在流行的科学育儿的理念。老一代人的经验固然重要，但是最新的育儿理念更有利于宝宝的发育成长。

但是生养宝宝毫无经验的我俩到底该怎么做呢？我问了许多已经有了宝宝的亲朋好友，大家给我们推荐了各种各样的方法，什么育儿学习班、准妈妈培训班之类的，育儿百科全书、全集也介绍给我们好几本。

因为上班时间的局限，我没有办法去参加学习班，所以就买了很多育儿书回家阅读。说实话，我生平第一次这么投入地读书，因为想



到马上就要把这些现学的知识应用到实践中，学起来十分带劲儿。

通过学习，我懂得了育儿方法对于宝宝成长发育的重要性，不同的育儿方法会产生不同的效果。最理想的育儿方法，不是生搬硬套的教条，而是一种多变的艺术，它需要爸爸妈妈们不仅要在宝宝的衣、食、住、行等日常护理中面面俱到，同时还要针对宝宝在成长阶段的各种需要，适时调整自己的育儿方法。

错误的育儿方法只能造成亲子关系的逐步恶化。如果爸爸妈妈使用方法不当，就会因为无法了解宝宝的需求而陷入慌乱无助的状态，而宝宝也会因为需求得不到满足而情绪低落，以致影响他们的健康成长。

经过一段时间的知识积累，我和老公已经做好生养一个可爱宝宝的准备啦！让我们一起来实践这些最新的育儿知识吧！



目 录

序——妈妈心语

第一章 宝宝孕育中

第一节 积极准备的准爸妈

第二节 准妈妈的变化

第三节 宝宝的变化

第四节 准爸妈与宝宝

第五节 宝宝诞生啦

第二章 宝宝0~1个月

第一节 关于这一阶段的宝宝

第二节 宝宝的衣食住行

第三节 宝宝与父母

第四节 宝宝护理常识

第五节 宝宝不舒服

第三章 宝宝1~2个月

第一节 关于这一阶段的宝宝

第二节 宝宝的衣食住行

第三节 宝宝与父母

第四节 宝宝护理常识

第五节 宝宝不舒服

第四章 宝宝2~3个月

第一节 关于这一阶段的宝宝

第二节 宝宝的衣食住行

第三节 宝宝与父母

第四节	宝宝护理常识	70
第五节	宝宝不舒服	72
第五章	宝宝 3 ~ 4 个月	78
第一节	关于这一阶段的宝宝	78
第二节	宝宝的衣食住行	81
第三节	宝宝与父母	85
第四节	宝宝护理常识	87
第五节	宝宝不舒服	88
第六章	宝宝 4 ~ 5 个月	91
第一节	关于这一阶段的宝宝	91
第二节	宝宝的衣食住行	93
第三节	宝宝与父母	96
第四节	宝宝护理常识	98
第五节	宝宝不舒服	101
第七章	宝宝 5 ~ 6 个月	104
第一节	关于这一阶段的宝宝	104
第二节	宝宝的衣食住行	105
第三节	宝宝与父母	110
第四节	宝宝护理常识	113
第五节	宝宝不舒服	116
第八章	宝宝 6 ~ 7 个月	118
第一节	关于这一阶段的宝宝	118
第二节	宝宝的衣食住行	119
第三节	宝宝与父母	125
第四节	宝宝护理常识	129
第五节	宝宝不舒服	131
第九章	宝宝 7 ~ 8 个月	133
第一节	关于这一阶段的宝宝	133
第二节	宝宝的衣食住行	135

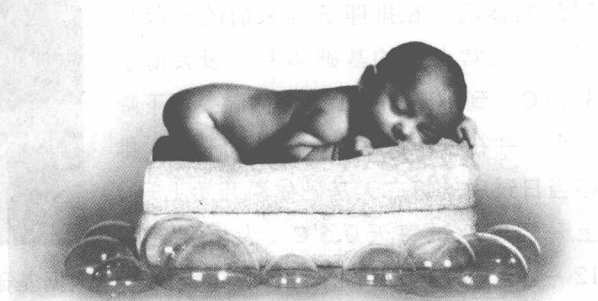
第三节	宝宝与父母	138
第四节	宝宝护理常识	141
第五节	宝宝不舒服	143
第十章	宝宝 8 ~ 9 个月	145
第一节	关于这一阶段的宝宝	145
第二节	宝宝的衣食住行	147
第三节	宝宝与父母	153
第四节	宝宝护理常识	156
第五节	宝宝不舒服	158
第十一章	宝宝 9 ~ 10 个月	160
第一节	关于这一阶段的宝宝	160
第二节	宝宝的衣食住行	162
第三节	宝宝与父母	167
第四节	宝宝护理常识	171
第五节	宝宝不舒服	175
第十二章	宝宝 10 ~ 11 个月	178
第一节	关于这一阶段的宝宝	178
第二节	宝宝的衣食住行	180
第三节	宝宝与父母	189
第四节	宝宝护理常识	194
第五节	宝宝不舒服	196
第十三章	宝宝 11 ~ 12 个月	197
第一节	关于这一阶段的宝宝	197
第二节	宝宝的衣食住行	200
第三节	宝宝与父母	205
第四节	宝宝护理常识	208
第五节	宝宝不舒服	210
第十四章	宝宝 1 ~ 2 岁	212
第一节	关于这一阶段的宝宝	212

第二节	宝宝的衣食住行	216
第三节	宝宝与父母	223
第四节	宝宝护理常识	226
第五节	宝宝不舒服	229
第十五章	宝宝 2 ~ 3 岁	231
第一节	关于这一阶段的宝宝	231
第二节	宝宝的衣食住行	235
第三节	宝宝与父母	241
第四节	宝宝护理常识	247
第五节	宝宝不舒服	252
第十六章	宝宝 3 ~ 4 岁	254
第一节	关于这一阶段的宝宝	254
第二节	宝宝的衣食住行	257
第三节	宝宝与父母	260
第四节	宝宝护理常识	262
第五节	宝宝不舒服	266
第十七章	宝宝 4 ~ 5 岁	269
第一节	关于这一阶段的宝宝	269
第二节	宝宝的衣食住行	270
第三节	宝宝与父母	275
第四节	宝宝护理常识	277
第五节	宝宝不舒服	279
第十八章	宝宝 5 ~ 6 岁	283
第一节	关于这一阶段的宝宝	283
第二节	宝宝的衣食住行	285
第三节	宝宝与父母	289
第四节	宝宝护理常识	294
第五节	宝宝不舒服	295

第一章

宝宝孕育中

虽然我现在就跑出来讲话显得有点不合时宜,但是作为这本书的主角,我还是要出来介绍一下两位必不可少的配角:我的爸爸和妈妈。因为没有他们也就没有我以后的故事啦!我的爸爸今年28岁,妈妈27岁,两个人结婚已经两年了。最近不知道是两个人过腻了二人生活,还是爷爷、奶奶、姥姥、姥爷催得紧的缘故,他们开始积极准备要个宝宝,嗯,就是后来的我。由于目标已经明确,爸爸妈妈的宝宝孕育计划就正式开始啦!



第一节 积极准备的准爸妈

经验不足的小两口们,当他们决定要宝宝的时候,需要从心理、生理和物质等各方面做好孕前准备,从现在起他们将经历生命中最大的变化。准爸爸、准妈妈,你们准备好了吗?

可能大部分准备做爸爸和妈妈的青年朋友都会说,有什么好准备的,奶奶做了衣服,外公买了小床,家里请了小保姆等等,一切准备就绪了呀。

当然这些方面的准备有些是必要的,但更重要的是生理和心理的准备,以保证自己的身体和心态在受孕前达到最佳状态。

受孕时机有讲究

从生理上来讲,怀孕其实也并不像电视上演的那么轻而易举。

男性的精子随时都在生成,一名成熟健康的男性,每秒能生成1000多个精子,每一天能够制造一亿多个精子。

跟男性比起来,女性生产的卵子数就少得可怜了。正常的成熟女性每个月仅有一个卵子发育成熟,一年所能排出的成熟卵子数约12个,即女性一年仅有12次左右的机会受孕。所以,能够准确地抓住排卵日期从而安排性生活,就是抓住了受孕的时机。

在绝大多数情况下,女性只能从下一次月经的到来,知道自己这个月又排



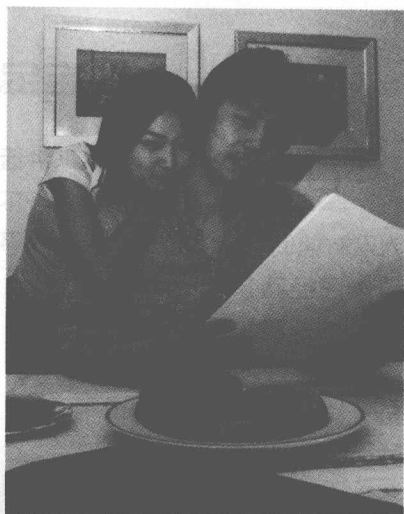
过一次卵了，自己是无法天天这样进行观察的。不过，只要掌握一些简单的相关知识，女性是完全可以判断自己是否正在排卵，以及知道自己何时会排卵的。

基础体温法 基础体温一般是指经过充分睡眠，清晨醒来后未起身即测量得到的体温。在排卵日到来前的一段日子里，正常女性的基础体温一般会低于 36.5°C ，到排卵日前1天，体温会再下降一点，并在排卵日这天体温达到最低，排卵当日过后的第二天基础体温开始上升，上升幅度超过每天 0.5°C ，大概要经过12~16天，直至月经来潮。每位女性可以根据基础体温的这种规律性，测算出基础体温最低的那一天就是自己的排卵日期。

宫颈黏液法 人的许多脏器（空腔脏器）有一种非常奇妙的自我开启和闭合的能力，子宫也是一样。从表面上看来，子宫颈与阴道相互连接，应该畅通无阻，但事实上并不是如此，在经期中它允许月经自由排出，而在月经周期的后半段，子宫分泌的黏液会又黏又稠，从而形成一个“栓子”堵住了子宫颈口，此时即使是再强有力的精子也无法通过子宫颈口设置的这一“关卡”。但到了排卵期，子宫分泌的黏液变得又清又薄，子宫颈开启，精子也就很容易通过，顺利进入子宫。24小时后，子宫颈又会自行关闭。所以只要注意观察自己子宫颈的黏液状况，就可以判断自己是否正处于排卵期，此时流出的白带状态有如清鼻涕的样子。

经间痛感觉法 女性的卵子每个月一次会从一侧卵巢中发育成熟，并“挤”出卵巢，释放出来，游向输卵管。这是一个动力学的过程。卵子离开卵巢的这个过程大约需要1~2分钟。此时卵泡会破裂，卵子从而挣脱出来，这时会造成轻微的出血。如果这时的出血部位正好是对着腹膜，就有可能产生一种不舒服的感觉，即一种隐隐约约的疼痛，这种疼痛被称为经间痛。每个人的经间痛感觉是不完全一样的，有的女性只感到腰部一侧会有一阵阵发酸，也有的女性感到腰部酸胀。有这些感觉体验的女性，可以根据自身以往的经验，在估计的排卵期前后注意体会自己的感觉，预测自己的排卵日，从而成功安排受孕时机。

日程表法 月经比较规律的女性，可以通过使用月历卡来推算自己的排卵期。一般来说，排卵日是在下一次月经来潮前的第14天。经期规律的女性



可以在月历卡上标出这个日期，按此规律安排夫妻性生活，就会很容易成功地受孕。

以上介绍的这些方法虽然简单，但必须熟练正确运用才能有很好的效果。建议采用自我测定的女性朋友要注意以下几点：

1. 最好几个方法联合使用，从而提高准确性；
2. 月经不规律的女性使用自我测定会比较难测准；
3. 有内分泌紊乱或慢性病长期服用某些药物等情况干扰时，自我测定不容易测准；
4. 有其他器质性病因造成不孕的，应先针对病因进行治疗后，再配合使用这些方法。

受孕期间的准妈妈生活上要注意的事

刚想要宝宝的时候，准爸爸准妈妈都会想着要生一个漂亮、聪明、基因优秀的完美宝宝，但是一旦怀孕以后，准爸爸准妈妈们只是单纯地希望自己的宝宝健康顺利出生就够了。其实，想要生出健康的宝宝，孕前就要开始做好充分准备啦！

在这里要提醒一下准妈妈们，孕前服用叶酸是十分必要的。叶酸能够有效防止神经管畸形，但是由于神经管闭合发生在胚胎发育的早期，所以当女性获知自己怀孕时再补充叶酸就为时已晚了。

中华营养保健学会专家建议，女性在准备怀孕前3个月就要开始注意摄入适量叶酸。每年我国新生儿出生缺陷高达100万~120万例，其中新生儿神经管畸形列在第一位。神经管畸形会导致新生宝宝的脊柱裂和无脑缺陷两种疾病，而这些宝宝大部分在出生前、出生时或出生后一年内死亡，而导致神经管畸形的的主要原因就是体内缺乏叶酸。面包、面条、白米和面粉等食物，以及牛肝、橙汁等都是“天然叶酸大户”。

不过营养学专家认为，从食品中获得足量的叶酸并不容易，烹调还会造成食物中50%~90%的叶酸损失。准妈妈要听从医生建议，通过孕妇奶粉等途径摄入叶酸。通常妇女获知自己怀孕时，孕周已超过4周，届时再补充叶酸，也只能防止胎儿的贫血问题，对于神经管畸形已经无法补救。专家们建议，妇女在计划怀孕前3个月就要开始摄入足量叶酸。育龄妇女每天摄入的叶酸不低于400微克，计划怀孕以及哺乳期的妇女每天叶酸摄入量不低于600微克。





受孕期间的准爸爸生活上要注意的事

一直以来，大家一谈起优生优育这个问题，好像那都是女人的事，孕前检查、孕期保健、胎教、产后保养等，这些似乎都与男人沾不上边，其实这是一个认识误区。男性对于优生优育问题是责无旁贷的，在生育前的相当长一段时间里，丈夫“表现”的好与坏，对宝宝有着不可低估的影响。

首先要注意保持“精良育种”。近年来，由于人们生存环境的恶化，男性生育能力在不断下降。世界卫生组织已发出警告：人们面临着“生育危机”。

一些男性的精子质量与数量都出现了问题，产生了不少滥竽充数的“残兵败将”。在这样的情况下怀孕，形成的胚胎很容易发生自然流产。

夫妻双方打算生育之前，男性最好做一个全面的查体，排除疾病嫌疑，看看精子状况，以免发生问题再采取亡羊补牢的行动。从临床来看，男性精子数量减少、活力偏低，经治疗后，可使因精子质量问题而发生的自然流产大为减少。

要提前及时地治疗身体疾病。如果患有乙型肝炎，抗精子抗体阳性，以及各种性传播疾病，都会影响优生优育。比如乙型肝炎，凡是 HBVDNA、HBeAg 阳性，就有可能通过精子的携带，发生胎儿感染，比率在 31% 左右，故患有乙型肝炎者，应经治疗转阴后生育；对于抗精子抗体阳性者，也要治愈后 3 个月以上方可生育，因为常用的强的松、地塞米松都对生育有不良影响；只要检测到性传播疾病，就应该认真治疗，治愈之后方可生育。

准爸爸们要注意远离有害环境。在不良的环境下生活和工作，会使敏感的睾丸受到影响。研究证实：铅、汞、镉、锡、砷、镍、钴等元素，对男性生育能力都会产生恶劣影响。接触农药可使精子发生异常，导致流产、死胎和新生儿缺陷，如苯菌灵、二溴氯丙烷、甲基汞、环氧七氯等，都具有这样的杀伤力。资料显示，喷洒农药的丈夫的妻子怀孕后很容易发生意外，生出畸形的胎儿。放射线、同位素、电磁波均可使男性精子出现异常，造成不同程度的新生儿出生缺陷。



在打算生育的时候，丈夫应该暂时远离以上环境。实在无法离开的，工作时要注意防护，按照规范操作，提高自我保健意识。一旦在无保护状态下有了宝宝，则应注意孕期检查，发现异常及时采取措施。

其次，准爸爸们要注意纠正生活习惯。生育前要保持良好的身体状态，熬夜会降低人体免疫能力，应注意合理休息；一些食物，如芹菜、木耳、棉籽油，会减低精子的活力与数量，应该少量进食；烫水、高温不利于精子生成，注意洗澡水不要过热，更别去洗桑拿浴；男性吸烟不仅影响精子的质量，还会使妻子被动吸烟而影响胚胎正常发育，应在妻子孕前孕后相当长一段时间内不抽烟。

大量饮酒，对男性的生殖系统有毒害作用，使精子数量、活力不正常。研究显示，妻子怀孕前一个月，如果丈夫每日饮酒量折合酒精 30 毫升，或一个月内饮酒 10 次，每次 50 毫升以上，或一个月内饮酒 1 次，而酒量大于或等于 125 毫升，其妻子生下的新生儿出生体重较对照组下降 236 克。这样的低体重，不仅会给喂养宝宝带来困难，而且宝宝在抗病能力、生长速度、智力发育等方面，都会受到不良影响。

此外，营造和睦气氛也是十分必要的。准爸爸准妈妈们要重视准妈妈的情绪对胎儿的影响，须知恶劣的家庭环境、紧张的工作压力、恐惧的生存境地都不利于生育。资料表明产妇在情绪不佳的情况下孕育的宝宝，容易出现孤僻、变态的性格。因此，在妻子怀孕时，丈夫的责任就是保持良好的家庭氛围。夫妇恩爱和睦，是人生的一大乐事，也是优生所不可缺少的。

最后要提醒的是，请千万要三思而后用药。“是药三分毒”，在打算生育之前，用药更应该谨慎行事，切忌滥用。临床研究资料表明，很多药物对男性的生殖功能和精子质量会产生不良影响，常见的有抗组胺药、抗癌药、咖啡因、吗啡、类固醇、利尿药物等。这些药物容易导致新生儿缺陷，如宝宝发育迟缓、行为异常、颅脑肿瘤等。有人认为，即将生育的时候，男性大补一些中药会有好处。其实这种观点是错误的。

男性生育之前不可滥用药物，不得使用药物的时候，应该咨询医生，即使是补药，也要确定没有副作用时才可服用。

第二节 准妈妈的变化

都说母爱是伟大的，的确如此。打从宝宝开始孕育的那一刻起，准妈妈们就开始忍受各种身体以及心理上的变化，甚至可以说是折磨，但是准妈妈们却很少抱怨，反而大多数都在幸福地享受着这个难得的时刻，真是痛苦而又甜蜜



的经历啊！

准妈妈的身心变化

影响感觉器官

为了让胎儿有个舒适的成长环境，准妈妈的身体机能，比如内分泌、血液、心血管、免疫乃至新陈代谢等，都会在不知不觉中发生种种改变，这些改变会对准妈妈的眼耳鼻等感觉器官造成程度不同的影响，甚至带来一些似是而非的“病症”。

眼角膜水肿 正常人眼角膜含有 70% 的水分，但准妈妈因黄体素分泌量增加及电解质的不平衡，易引起角膜及水晶体内水分增加，形成角膜轻度水肿，其眼角膜的厚度平均可增加约 3%，且越到怀孕末期越明显。由于角膜水肿，敏感度将有所降低，影响角膜反射及其保护眼球的功能。这种现象一般在产后 6 ~ 8 周即恢复正常。

屈光不正 眼角膜的弧度在妊娠期间会变得较陡，使得检查时有 0.25 ~ 1.25 屈光度的改变，产生轻度屈光不正现象，在怀孕末期更加明显。其结果可导致远视及睫状肌调节能力减弱，看近物模糊就是其中的一种情形。若原本近视的话，此时眼睛的近视度数则会增加。这种异常现象也多在产后 5 ~ 6 周恢复正常。因此，准妈妈若出现远视或近视度加深情况，不必忙于配换眼镜，可在分娩 1 个多月后再验配，如此验出的度数才相对准确。

干眼症 正常眼睛有一层泪液膜，覆盖在角膜及结膜之前，起保护眼球及润滑作用。在妊娠末期，约 80% 的准妈妈泪液分泌量会减少，怀孕期间受激素分泌的影响，泪液膜的均匀分布遭到破坏。泪液膜量的减少及质的不稳定，很容易造成干眼症现象。因此准妈妈应注重孕期的卫生保健、合理营养，多摄入对眼睛有益的含维生素 A、C 等营养素丰富的食物。

听力变化 怀孕后，准妈妈机体的细胞内外液中雌激素浓度差异加大，引起渗透压改变，导致内耳“水钠潴留”，进而可影响听力。有研究显示，从怀孕早期开始，准妈妈的低频区听力（125 ~ 500 赫兹）即有所下降，并在孕期的中、晚期继续加重，至产后 3 ~ 6 个月又恢复正常。

血管舒张性鼻炎 怀孕后，体内雌激素水平增高，引起鼻黏膜的超敏反应，可导致小血管扩张、组织水肿，腺体分泌旺盛，出现鼻塞、打喷嚏、流涕等症状，这种“妊娠期鼻炎”可在约 20% 的准妈妈身上发生，怀孕后 3 个月更为明显。一旦分娩，致病因素消除后，鼻炎会随之痊愈，不留后遗症。目前，对“妊娠期鼻炎”尚无十分有效的预防措施，但可通过适当的治疗减轻症状。



口腔改变 准妈妈还可出现牙齿松动，易生龋齿，牙龈充血、水肿、增厚，刷牙时牙龈易出血等症状，有的准妈妈还有唾液增多和流涎等，这些改变都会随着妊娠的终结而恢复。但孕期应特别注意口腔的清洁卫生，因为口腔感染会殃及胎儿和自身的健康，造成种种危害，不利于优生优育。



总的来说，这些身体上的变化以及不适，对于准妈妈来讲是巨大的考验和挑战。在这个时候准妈妈们一定要注意放松自己的心态，缓和一些极端的情绪。

准妈妈放轻松

由于孕期身体的各种变化和不适，准妈妈往往会出现一些极端化的情绪。极端化的心态其实对准妈妈和胎儿都有害无益。有证据表明，准妈妈的情绪紧张会加重孕吐及胎儿发育不良，也是诱发孕后期早产的重要原因之一。而宝宝生下来后，也容易在3~8岁间罹患多动症。

但准妈妈的心态也不要过于“自然主义”，过度放松，则完全可能因为产前检查不力，准妈妈的妊娠高血压及妊娠糖尿病发现过晚而威胁母子健康；可能使高危准妈妈错过从容准备剖宫产的时机，加重生产的痛苦和危险性，也可能因饮食及运动不当引发流产或早产……

综上所述，孕期的极端化心态是准妈妈急需调整的身心状态。我们提倡准妈妈依据自己的体质条件在孕期适当安排工作、生活与娱乐，既以平常心对待怀孕这件再自然不过的事，又不能忽略身体发出的警示信号。

准妈妈生活习惯的变化

性生活如何过

孕期性生活是否有害？怀孕后是否还应该有性生活？性生活是不是会对胎儿有害处？性生活会造成流产和早产吗？这些问题往往困扰着每一对就要有小宝宝的夫妇，然而他们又不好意思去问别人，因而会有意无意地影响两人的家庭生活。

孕期的性生活不是被禁止的，健康而适度的性生活不仅是可以的，还能大大增进自己和丈夫的亲密感情。而且怀孕后不必担心避孕的问题，可以使夫妻更放松，提高了两人的性快感，可能更能体验到房事的快乐。害怕性生活对胎



儿造成危害是没有科学根据的。由于宝宝生活在一个有厚壁的子宫腔里，周围又是温暖的羊水，羊水可以减轻震荡和摇摆，所以不必担心自己的宝宝会受到干扰。子宫颈在孕期是紧闭的，而且还有许多黏液封闭着，能够防止病原菌的侵入。但孕妇应该了解孕期中性欲的一些变化，绝不可因性生活而影响妊娠。

据专家介绍，怀孕后由于性激素的作用，准妈妈的生殖器官血流更加丰富，血管充血而粗大，容易受伤和出血。阴道变得湿润而容易进入，生殖器和乳房更加敏感。如果准妈妈对自己的体形很欣赏，又不用担心避孕的问题，就可能会发现怀孕后性欲加强。但也有的准妈妈由于早孕反应较重，或担心自己不再有吸引力，或过于担忧肚子里面的宝宝，可能会出现性欲低下。这时作为丈夫，一定不能显得气恼或沮丧，应该理解妻子，并多给予妻子一些感情上的支持和身体上的爱抚，千万不可因孕期性生活的减少而影响夫妻感情。

最后，提醒准爸妈们一定要注意孕期性生活的方式。专家指出，怀孕后性生活的原则一定要记住，首先不能压迫或撞击肚子，再者不要给子宫以直接的强烈的刺激。当准妈妈子宫还没有明显增大的时候，同房时仍可取正常位，即男在上女在下的体位，但不要压迫准妈妈的肚子，且男性的生殖器不要插入过深。肚子越来越大以后，千万别压到肚子，可采取前侧位、侧卧位或前坐位，动作不要过于激烈。到怀孕偏后期的时候，也可取后侧位同房。如果准妈妈自己不愿同房，绝不可勉强，要记住性生活不仅仅是指性交本身，还包括性爱抚等许多范围，因此在怀孕期间，夫妇双方一定要相互体谅、相互体贴，共同度过这一生中的特殊时期。



正确调节起居

有些妇女怀孕后十分害怕早产或流产，因而活动大大减少，不参加文体活动，甚至从怀孕起就停止做一切工作和家务，体力劳动更不敢参加。其实，“我有了！”并不能成为准妈妈心安理得窝在家中一动不动的原因，适当的运动对自己与宝宝的健康都是有益的。

