



父母在线
www.ifumu.com

关工委父母在线教育工程指导用书

《营养与优生》杂志
父母在线网站 编著

孕产期篇

再忙也要做个 好爸爸

男人应该知道的孕产期护理知识

幸福美满的家庭是事业成功的基础和动力，
所以做好“父亲”和“丈夫”
是男人最有价值的投资。

从孕期营养、胎教、产检到产后恢复，
产妇心理调节、新生儿护理等，

教男人怎样做好“丈夫”和“父亲”！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

再忙也要做个 好爸爸

男人应该知道的孕产期护理知识

《营养与优生》杂志
父母在线网站 编著



你如果想做一个称职的好爸爸，就要全心全意照顾孕期的老婆。努力学习一些妊娠常识，帮助老婆舒缓孕期紧张心情。本书将教会准爸爸们如何做好胎教，如何应对老婆身体的各种异常信号，如何让老婆孩子平安度过孕产期等。想要做个合格、称职的好爸爸，现在就开始行动吧！

图书在版编目（CIP）数据

再忙也要做个好爸爸（孕产期篇）——男人应该知道的孕产期护理知识 / 《营养与优生》杂志，父母在线网站编著. —北京：机械工业出版社，2013.7

ISBN 978-7-111-42832-9

I. ①再… II. ①营… ②父… III. ①胎教 - 基本知识
②早期教育 - 基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 122644 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：陈道雨

责任编辑：章 钰

版式设计：栗巧花

封面设计：吕凤英

责任印制：乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2013 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm × 239mm · 9.75 印张 · 195 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-42832-9

定价：26.80 元

凡购买本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

当一个小生命开始在妈妈身体里孕育、成长时，这是一个女人最幸福、最美丽的一段时光。每个准妈妈在孕期开始后，都会有种种神圣的感觉，时刻都在想象着宝宝出生时的场景。在激动、兴奋之余，准妈妈们也会紧张、担心，常常伴有各种不安和焦虑，毕竟要经过十月怀胎的漫长历程才能迎来宝宝的降临，此时就需要准爸爸们的积极配合与贴心呵护了。

如果准爸爸们想做一个称职的好爸爸，就要全心全意照顾好自己处于孕期中老婆，不要让她们为一点小小的不适而感到心神不宁。好爸爸要去努力学习一些妊娠常识，帮助老婆舒缓孕期紧张的心情。尤其是要懂得怎样进行胎教，怎样应对身体的各种异常信号等问题，然后准备好完美的应对方案，当好老婆孩子的保姆。

全书提供了全面、系统的孕期指导，讲解了孕期、分娩、新生儿时期，准爸爸应该怎样照顾好老婆与宝宝。书中文字通俗易懂，内容科学详尽，让好爸爸和准妈妈一起全面了解孕期科学育儿的知识，陪伴准妈妈一起度过幸福甜蜜的孕期生活。

爸爸们要仔细阅读本书，学着更好地照顾自己处于孕期中老婆，为她们送去更细心的呵护，使得准妈妈和宝宝开心度过妊娠中的每一天。没有了不安和焦虑，剩下的都是满满的幸福和快乐，每当好爸爸和准妈妈们回忆起这段日子，都会觉得这是人生中最美丽的一笔。

目录

※ 前言

孕期篇

第一章

好爸爸精心护理(孕1~3月)

第一节 好爸爸做厨师

- * 营养补充法则 /2
- * 孕妈妈1~3个月的营养需求 /2
- * 推荐食谱 /4

第二节 好爸爸做胎教老师

- * 警惕环境对胎宝宝的危害 /6
- * 步行是最好的运动胎教方式 /6
- * 胎教不要拘泥于形式 /6
- * 保证脑细胞发育的营养供给 /7
- * 为老婆选择合适的胎教音乐 /7
- * 优美的居室环境能促进胎宝宝发育 /8
- * 进行亲子对话训练 /8
- * 与胎宝宝聊天要讲究分寸 /8
- * 夫妻吵架影响胎宝宝 /9
- * 帮胎宝宝做体操 /9

第三节 好爸爸做按摩师

- * 保持情绪稳定按摩法 /10
- * 增强食欲按摩法 /10
- * 提高身体的御寒能力按摩法 /11
- * 缓解妊娠呕吐按摩法 /12
- * 缓解腹痛按摩法 /13
- * “浇灭”胃火按摩法 /14
- * 醒脑提神按摩法 /14
- * 减少粉刺按摩法 /15

第四节 好爸爸陪老婆做产检

- * 确认怀孕(孕5~8周) /17
- * 第一次产检(孕9~12周) /17

第五节 生活护理师

- * 准妈妈的睡眠很重要 /18
- * 老婆出游时要有全程陪同 /18
- * 准妈妈的运动量不要太大或运动不要太刺激 /18
- * 监督老婆远离辐射危害 /19
- * 缓解老婆孕期疲劳 /19
- * 哪些药物易致胎儿畸形 /20
- * 有哪些致畸的病原微生物感染 /20

第二章

照顾好孕中期的宝贝与小宝贝(孕4~7月)

第一节 好爸爸做厨师

- * 营养补充法则 /21
- * 孕妈妈4~7个月的营养需求 /21
- * 推荐食谱 /23

第二节 好爸爸做胎教老师

- * 胎动与胎宝宝的安全 /25
- * 让老婆保持好的心情 /25
- * 给胎宝宝良好的声音刺激 /25
- * 每天适当增加对话次数 /26
- * 对胎宝宝进行触压拍打 /26
- * 为老婆准备不同种类的音乐 /27
- * 为胎宝宝演奏乐器 /28
- * 教胎宝宝说话 /28
- * 与胎宝宝玩纸牌配对游戏 /28
- * 与胎宝宝玩踢肚皮的游戏 /29
- * 根据胎宝宝的性格选曲目 /29
- * 将生活中的衣食住行作为语言胎教的素材 /29
- * 给胎宝宝良好的触觉刺激 /30
- * 为老婆准备居室环境 /30
- * 用笑来缓解紧张情绪 /31
- * 讲故事能促进胎宝宝的语言学习能力 /31
- * 教胎宝宝学习语言文字 /31
- * 培养胎宝宝听语言的能力 /32

第三节 好爸爸做按摩师

- * 与宝宝“打招呼”按摩法 /33
- * 让鼻腔通畅按摩法 /33
- * 提高造血功能按摩法 /34
- * 改善肤质按摩法 /35
- * 缓解潮热汗按摩法 /36
- * 缓解腰困背痛按摩法 /36
- * 改善胸闷不适按摩法 /37
- * 减少妊娠纹按摩法 /38
- * 给双脚消肿按摩法 /38
- * 缓解小腿痉挛按摩法 /39
- * 驱除妊娠期头痛按摩法 /40
- * 改善睡眠质量按摩法 /41
- * 增强体质按摩法 /41
- * 预防骨质疏松按摩法 /42
- * 缓解小腿浮肿按摩法 /42

第四节 好爸爸陪老婆做产检

- * 第二次产检流程(孕13~19周) /44
- * 第三次产检流程(孕20~23周) /44
- * 第四次产检流程(孕24~28周) /44

第五节 生活护理师

- * 积极关心老婆的妊娠反应 /45
- * 陪老婆做适当运动 /45
- * 使用电风扇、空调要得当 /45
- * 注意脚的保健 /46
- * 提醒老婆多喝水 /46
- * 准爸爸要做好后勤工作 /47

第三章

站好孕晚期的最后一班岗

(孕8~10月)

第一节 好爸爸做厨师

- * 营养补充法则 /48
- * 孕妈妈8~10月的营养需求 /48
- * 推荐食谱 /49

第二节 好爸爸做胎教老师

- * 胎宝宝最喜欢哼歌谐振胎教法 /52
- * 系统性地对胎宝宝进行语言胎教 /52
- * 找个话题和胎宝宝聊聊 /53
- * 准爸爸对胎宝宝的常用招呼用语 /53
- * 陪老婆在家里享受“自然浴” /53
- * 充满感情地给胎宝宝讲故事 /54
- * 教胎宝宝背儿歌 /54
- * 和胎宝宝玩“藏猫猫” /54
- * 准爸爸要学会转移老婆的注意力 /55
- * 让胎宝宝感受爸爸妈妈的双重快乐 /55
- * 给胎宝宝倾听各种各样的声音 /55

第三节 好爸爸做按摩师

- * 预防妊娠期糖尿病按摩法 /56
- * 缓解肋骨痛按摩法 /56
- * 缓解腕管综合症按摩法 /57
- * 缓解坐骨神经痛按摩法 /58
- * 产前的胸部护理按摩法 /58
- * 治疗感冒按摩法 /59

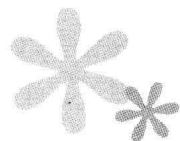
- * 缓解气促按摩法 /60
- * 改善静脉曲张按摩法 /60
- * 缓解心理焦虑按摩法 /61
- * 怀孕晚期食欲不振按摩法 /61
- * 缓解腹壁皮肤瘙痒按摩法 /62
- * 缓解第一产程阵痛按摩法 /62

第四节 好爸爸陪老婆做产检

- * 第五次产检流程(孕30周) /63
- * 第六次产检流程(孕32周) /63
- * 第七次产检流程(孕34周) /63
- * 第八次产检流程(孕36周) /64
- * 第九次产检流程(孕37周) /64
- * 第十次产检流程(孕38周) /64
- * 第十一次产检流程(孕39周) /64
- * 第十二次产检流程(孕40周) /65
- * 第十三次产检流程(孕40+3周) /65

第五节 生活护理师

- * 认真对待异常心理状况 /66
- * 抚慰老婆的不安和紧张 /66
- * 帮老婆洗脚、剪趾甲 /67
- * 小心搀扶老婆 /67
- * 帮老婆翻身 /67
- * 怀孕晚期更要注意饮食 /67



分娩月子篇

第四章

熟知的产后护理

第一节 好爸爸产后 24 小时护理

- * 观察出血量 /70
- * 多吃流质食品 /70
- * 多走走坐坐 /71
- * 剖腹产术后多翻身 /71

第二节 好爸爸熟知老婆产后变化

- * 产后妈妈要接受观察 /72
- * 出院时间看具体情况 /72
- * 产后检查很重要 /72
- * 了解老婆产后身体的变化 /72
- * 安抚老婆产后心绪波动 /73
- * 了解老婆产后头晕现象 /73
- * 老婆产后汗多是病吗 /73
- * 如何帮老婆改善色斑 /74
- * 如何减少产后脱发 /74

第三节 生活护理师

- * 产后先给老婆按摩再让其熟睡 /75
- * 产后第一次大小便很重要 /75
- * 产褥期防中暑 /75
- * 新妈妈怎么穿衣 /76
- * 月子期要注重清洁 /76

- * 最重要的就是阴部的护理 /77
- * 产后休养居室要注意 /77
- * 新妈妈看电视要有节制 /77
- * 新妈妈休养应少仰卧 /78
- * 产后不宜吸烟饮酒 /79
- * 剖腹产后应注意 /79
- * 产后何时恢复性生活 /80

第五章

帮老婆缓解月子不适

第一节 月子不适早知道

- * 提前预防产后便秘 /81
- * 哺乳性颈背酸痛症重在预防 /81
- * 如何预防乳腺炎 /82
- * 新妈妈和新生儿流感的防治 /82
- * 关节痛的解决方法 /83
- * 预防产后风 /83
- * 产后阴道炎症的预防 /83
- * 如何预防产褥感染 /83
- * 如何防治产后腰疼 /84

第二节 好爸爸做按摩师

- * 改善产后尿潴留按摩法 /85
- * 淡化伤口瘢痕按摩法 /85
- * 改善产后出血按摩法 /86
- * 预防产后恶露不下按摩法 /86
- * 缓解产后腰痛按摩法 /87

- * 防治颈肩部劳损按摩法 /88
- * 改善产后伤食按摩法 /88
- * 解除脱发危机按摩法 /89

第三节 好爸爸做心理指导员

- * 哪些新产妇更容易患产后抑郁症 /90
- * 如何辨别老婆产后抑郁症 /90
- * 爸爸如何对待老婆的抑郁症 /91
- * 哪些食物可以缓解忧郁 /91

第六章

巧做月子饮食

第一节 好爸爸必知的月子饮食细节

- * 月子里给老婆吃什么 /92
- * 产后有哪些忌口 /92
- * 如何科学喝生化汤 /93
- * 月子里能吃盐吗 /93
- * 月子里如何吃鸡蛋 /94
- * 月子里新妈妈补钙建议 /94
- * 产后如何喝红糖水 /94
- * 产后如何正确吃水果 /94
- * 新妈妈喝汤注意事项 /95

第二节 好爸爸必做的催乳饮食

- * 催乳蔬菜介绍 /96
- * 催乳食谱 /96

第三节 好爸爸必做的产后调理饮食

- * 产后虚弱调理食谱 /98
- * 产后疼痛食谱 /99
- * 产后减肥食谱 /100

新生儿篇

第七章

新生儿喂养

第一节 好爸爸必知的母乳喂养

- * 新生儿母乳喂养的益处 /102
- * 如何对新生儿按需母乳喂养 /103
- * 如何提高母乳质量 /103
- * 如何让新生儿正确含乳头 /104
- * 老婆用哪种姿势哺乳好 /104

第二节 好爸爸必知的人工喂养

- * 哪些情况不宜母乳喂养 /105
- * 什么情况下需要进行混合喂养 /105
- * 新生儿人工喂养的奶粉如何配制 /105
- * 人工喂养宝宝不宜喂高浓度的糖水 /106
- * 哪一种奶粉更适合宝宝 /106
- * 怎样安全选购配方奶粉 /106
- * 如何给新生儿选择奶嘴 /107
- * 怎么知道新生儿最喜欢哪个奶嘴呢 /107
- * 如何给奶瓶消毒 /108

- * 选用什么样的水冲奶粉 /108
- * 如何给新生儿冲奶 /108
- * 如何用量杯调配奶 /109
- * 如何掌控奶的温度 /109

第八章

新生儿护理

第一节 好爸爸必知的日常护理

- * 如何给新生儿换尿布 /110
- * 如何选择纸尿裤 /111
- * 如何制作棉尿布 /111
- * 如何给新生儿使用包巾 /111
- * 如何给新生儿裹包被 /111
- * 如何抱放新生儿 /111
- * 如何给新生儿洗澡 /112
- * 怎么读懂新生儿的哭声 /113
- * 新生儿的眼部护理 /113
- * 新生儿的眼屎如何清除 /114
- * 新生儿的鼻屎如何清除 /114
- * 如何清洗新生儿囟门 /114
- * 如何清理新生儿头上的乳痂 /115
- * 新生儿指甲要修剪吗 /115
- * 新生儿胎脂如何处理 /115
- * 皮肤护理最忌讳什么 /115

第二节 好爸爸必知的睡眠护理

- * 不要抱着新生儿睡觉 /117

- * 避免新生儿睡成偏头 /117
- * 如何避免宝宝睡觉时伤到自己 /117
- * 什么样的睡姿最好 /117
- * 如何调整新生儿睡姿 /118
- * 怎么哄新生儿入睡 /119
- * 如何给新生儿唱摇篮曲 /119
- * 怎样包裹才能让新生儿睡得更好 /120
- * 怎样将熟睡的新生儿叫醒 /120
- * 新生儿惊跳时该怎么办 /120
- * 什么样的床能让宝宝睡得安稳 /121
- * 选被褥应注意事项 /121
- * 为新生儿选择玩具注意事项 /122
- * 如何跟新生儿做游戏 /122
- * 如何增进亲子关系 /123

第九章

关注新生儿健康

第一节 好爸爸必知的新生儿生理特点

- * 健康的血液循环 /124
- * 宝宝小便了 /124
- * 宝宝大便了 /125
- * 了解宝宝的体温 /125
- * 小宝宝睡得香 /126
- * 新生宝宝的皮肤 /126
- * 新生宝宝的听觉 /127
- * 新生宝宝的视觉 /127

- * 新生宝宝的触觉 /128
- * 新生宝宝的嗅觉 /128
- * 新生宝宝的知觉 /128
- * 新生宝宝的味觉 /129
- * 新生宝宝的语言能力发展 /129
- * 了解宝宝简单而重要的社会关系 /130
- * 解析宝宝的依恋情结 /130
- * 新生宝宝的气质 /131

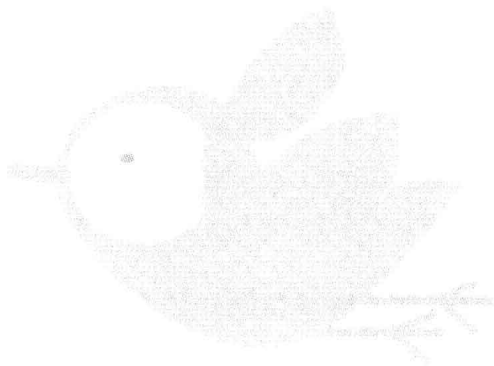
第二节 好爸爸必知的新生儿特殊生理现象

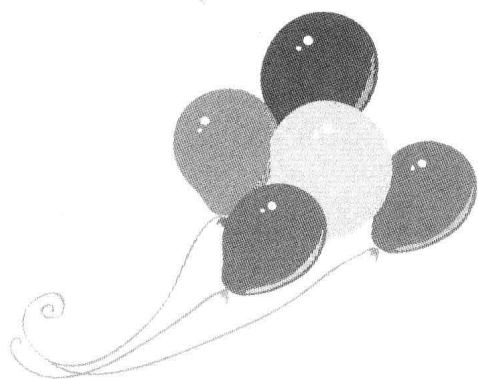
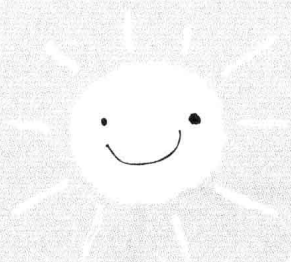
- * 新生儿溢奶 /132
- * 新生儿吐奶 /132
- * 新生儿打嗝 /133
- * 体重减轻了怎么办 /134
- * 新生儿脱皮 /134
- * 乳头发胀、泌乳正常吗 /134

- * 肢体蜷曲用矫正吗 /134
- * 肤色变化频繁怎么办 /134

第三节 好爸爸必知的新生儿常见疾病

- * 鹅口疮 /135
- * 黄疸 /135
- * 新生儿腹胀 /136
- * 新生儿发热 /136
- * 新生儿脐部疾病 /136
- * 新生儿红臀 /137
- * 新生儿便秘 /138
- * 新生儿湿疹 /138
- * 新生儿腹泻 /139
- * 新生儿麻疹 /140
- * 脓疱疮 /140







第一章 好爸爸精心护理 (孕1~3月)



好爸爸须知：

妻子怀孕的前三个月是十分关键的时期，这段时期如果稍有不慎，就会有流产的危险。从妻子怀孕那一刻起，准爸爸就应当时刻注意妻子的变化，担当起为妻子保驾护航的重任。

第一节 好爸爸做厨师



营养补充法则

孕1月，准妈妈每天只要保证能补充8400千焦的热量，就能满足自身和胎儿所需的营养。在此期间，准爸爸应为老婆准备一些富含蛋白质、脂肪、钙、铁、锌、磷，多种维生素和叶酸的食物，以确保胎儿的正常生长发育，否则易造成流产、早产、死胎和畸形。

孕2月，由于激素的作用，大部分准妈妈的早孕反应表现明显，喜食酸性食物，厌油腻，烹调口味宜清淡。这时候的营养补充原则就是能吃什么吃什么，只要不吐即可。

孕3月，初期胎儿体积尚小，所需的营养素重质不重量。11周以后，由于胎儿迅速成

长和发育，营养素的需求量也日渐增多，尤其是蛋白质、糖和维生素较多的食物供给。准爸爸应为老婆准备鱼、豆、蛋、奶等食物，以达到营养素的均衡。



孕妈妈1~3个月的营养需求

* 叶酸

叶酸会影响胎儿神经系统的发育。若缺乏叶酸，胎儿神经管易出现缺陷，如出现无脑儿或脊柱裂，并且，发生唇裂（兔唇）、腭裂的机会也升高。所以，在孕前和孕早期，准爸爸要提醒老婆摄入足量的叶酸。

许多食物都含有丰富的叶酸，如各种绿色蔬菜（菠菜、生菜、芦笋、小白菜等）及



动物肝肾, 豆类, 水果(香蕉、草莓、橙子等), 奶制品等。

* 蛋白质

在孕早期增加的体重中, 蛋白质占将近1千克, 其中一半贮存于胎儿体内。另外, 孕早期蛋白质的贮存量会随孕周的增长而增加, 妊娠第1个月平均每日贮存0.6克。

蛋白质分动物蛋白和植物蛋白两种, 动物蛋白包括肉、鱼、蛋、奶等, 其中畜禽肉类和鱼类蛋白质含量一般为15%~25%; 蛋类含蛋白质11%~14%; 奶类为1.5%~3.8%。植物蛋白主要是豆制品, 包括黄豆、大青豆和黑豆等, 营养与动物蛋白相仿, 但是更易于消化。

* 糖

糖可供给热量, 尤其葡萄糖是胎儿能量的主要来源。因胎儿耗用母体葡萄糖较多, 准妈妈需要及时补充。孕早期每日应至少食用150克糖(相当于300~350克的粮食), 才能保证母体及胎儿的正常需要。富含糖的食物有5大类, 即谷物、蔬菜、水果、奶和糖。

* 矿物质

准妈妈在日常饮食中, 还应注意补充一些富含矿物质的食物, 尤其是锌和铜。

胚胎早期缺锌, 容易导致胎儿生长迟缓, 骨骼和内脏畸形, 还可使中枢神经细胞发育受到干扰, 严重缺锌者可致胎儿发生脊柱裂、脑积水等畸形。铜摄入不足, 也可导致胎儿的骨骼、内脏畸形。海产品、红肉类、动物内脏含锌极其丰富, 干果类、谷类胚芽和麦麸也富含锌。含铜丰富的食物有贝

类、动物肝肾、鱼类、坚果及干豆类, 牡蛎含铜量尤其高。建议, 准妈妈锌的推荐摄入量为每日16.5毫克, 铜的适宜摄入量为每日2毫克。

在孕早期, 准爸爸应为老婆准备含有铁、钙、磷、镁等胎儿发育所需微量元素的食品。在动物内脏、蔬菜、肉类、鸡蛋等都含有丰富的铁, 其中以猪肝的含铁量最高, 另外, 在瘦肉、紫菜、海带等也含有一定量的铁。在奶和奶制品、豆类及豆制品中钙的含量比较丰富, 另外, 虾皮、海带、芝麻酱、发菜、银耳也能补充一定的钙元素。肉、鱼、蛋、牛乳、乳酪和硬壳果等蛋白含量丰富的食物中含磷较多。色拉油、绿叶蔬菜、坚果及大豆、南瓜、甜瓜、葵花籽和全麦食品中都含有镁, 准妈妈可以适当进食。

* 维生素 A

胎儿的健康发育都离不开维生素A。维生素A对胎儿的皮肤、胃肠道和肺的健康发育尤其重要。怀孕初3个月, 胎儿自身还不能储存维生素A, 准爸爸要为老婆多准备些南瓜、菠菜、芒果等富含维生素A的食物。

* 维生素 B₆

大多数准妈妈难逃孕吐的困扰, 而维生素B₆便是妊娠呕吐的克星。维生素B₆在麦芽糖中含量最高, 适当食用麦芽糖不仅可以抑制妊娠呕吐, 而且能使准妈妈精力充沛。另外, 香蕉、马铃薯、黄豆、胡萝卜、核桃、花生、菠菜等植物性食品也富含维生素B₆, 动物性食品中以猪瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鱼等维生素B₆含量较多。



● 什锦粥

〈材料〉小米200克，粳米100克，绿豆、花生仁、大枣干、核桃仁、葡萄干各适量。

〈做法〉

1. 小米、粳米、绿豆、花生仁、大枣、核桃仁、葡萄干分别用水淘洗干净。
2. 饭锅内加适量的水，放入绿豆，煮至七成熟时，加入开水，将小米、粳米、花生仁、大枣、核桃仁、葡萄干放入，烧开后再改用小火煮至熟烂即可。

温馨提示：大枣富含维生素C及优质蛋白质等多种成分，被称为“天然维生素丸”；葡萄干有补气血、强筋骨、宁心神和止渴安胎的作用；核桃仁是健脑益智的食品；小米含维生素B₂较多。怀孕早期的准妈妈食用此粥，有利于胎儿各器官的生长发育。

● 乌鸡糯米葱白粥

〈材料〉乌鸡腿1只，圆糯米45克，葱白1根，盐适量。

〈做法〉

1. 乌鸡腿洗净，切成块，开水烫，洗净沥干。
2. 乌鸡腿放入锅中，加4碗水熬汤，大火煮开后转小火，约煮15分钟，再倒入圆糯米煮开。
3. 葱白去头须，切细丝，待糯米煮熟后，再加入盐调味，最后放入葱丝焖一下即可。

营养提示：乌鸡被人们称做“名贵食疗珍禽”，与一般鸡肉相比，乌鸡肉含有10种氨基酸，其蛋白质、维生素B₂、烟酸、维生

素E的含量更高，而胆固醇和脂肪含量则较少；而糯米含有蛋白质、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸及淀粉等成分，营养丰富。

● 鲜奶煮鸡蛋

〈材料〉鲜牛奶1袋，鸡蛋1枚，盐少量。

〈做法〉

1. 鲜牛奶放入碗中加热。
2. 鸡蛋打入碗内，拌匀，慢慢加入鲜牛奶，轻轻搅匀，以免出现气泡。
3. 蒸锅倒入适量的水，放入蛋液碗，大火烧沸后蒸10分钟左右，出锅时放盐少许即可。

温馨提示：牛奶和鸡蛋含有大量蛋白质、脂肪、钙质和维生素等多种营养素，能促进胎儿的大脑发育。准妈妈常吃，不但能保持皮肤细腻光滑，将来的小宝宝也会白胖可爱。

● 土豆烧牛肉

〈材料〉肉300克，土豆2个，植物油、盐、葱段、姜片各适量。

〈做法〉

1. 土豆去皮，洗净，切块；牛肉洗净，切成滚刀块，切好后放入沸水锅中后煮熟透捞出，沥干水分备用。
2. 炒锅洗净，倒油烧热，放入土豆块，炸成金黄色捞出，沥油。
3. 锅内留余油，下牛肉块、葱段、姜片煸炒出香味，加盐和适量水，汤沸时撇净浮沫，改小火慢炖。
4. 火炖约1小时，最后下土豆块炖熟即可。

温馨提示：土豆富含淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C等，牛肉富含铁，可预防孕期贫血。



● 香脆三丝

<材料>圆白菜100克,胡萝卜、青椒、姜末、葱花、香油、盐各适量。

<做法>

1. 圆白菜、胡萝卜、青椒洗净,沥水,切成细丝,撒上盐腌制5~10分钟去生味,然后去除余水,撒上姜末、蒜泥拌匀后装盘。
2. 香油烧热,倒入姜末、葱花爆香,淋到菜丝上即可。

温馨提示:这道菜富含维生素,低糖、低脂,口感香脆、清爽,百吃不腻,是孕早期厌油腻准妈妈的好选择。

● 牛蒡炒肉丝

<材料>牛蒡75克,猪瘦肉45克,黑芝麻15克,盐适量。

<做法>

1. 牛蒡削去外皮,洗净,切细丝。
2. 猪瘦肉洗净,切细丝。
3. 锅内倒油烧热,放入肉丝翻炒几下,再放入牛蒡,加盐调味炒匀,待肉熟后即可盛盘,撒上黑芝麻即可。

营养提示:牛蒡富含大量的胡萝卜素,每100克鲜菜中的含量比胡萝卜高280倍,除此以外,牛蒡还含有维生素C、钙、铁营养素;猪肉性味甘咸平,含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、铁等营养素;黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质,还有糖、维生素A、维生素E、卵磷脂等营养素。

● 蛋花豆腐汤

<材料>豆腐300克,鸡蛋半枚,醋、香菜末、淀粉、香油、盐各适量。

<做法>

1. 豆腐洗净,切成宽条。
2. 锅中倒入适量水煮开,把豆腐条放入,水再开后,放少量盐、醋,用淀粉汁勾芡,泼鸡蛋花儿。
3. 出锅前淋入香油,撒上香菜末即可。

营养提示:此汤清淡可口,适合孕早期妈妈食用。

● 奶油鹌鹑蛋汤

<材料>鹌鹑蛋6个,虾仁50克,葱姜末、香油、盐适量。

<做法>

1. 虾仁加黄酒、盐、水淀粉拌匀;鹌鹑蛋打入碗内,加少许盐打匀入油锅中翻炒。
2. 将蛋炒熟后,加水煮10~15分钟,再放入虾仁,加葱姜末,并调味淋上香油即可。

营养提示:鹌鹑蛋被认为是“动物中的人参”,含有丰富的蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、胱氨酸、维生素A、维生素B₂、维生素B₁、铁、磷、钙等营养素;虾营养丰富,含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍,并含有丰富的钾、碘、镁、磷等成分,虾的通乳作用较强,并且富含磷、钙,对准妈妈尤有补益功效。



第二节 好爸爸做胎教老师



警惕环境对胎宝宝的危害

胎宝宝对各种危险因子极其敏感。他不仅对水质污染物质极为敏感，而且对食品添加剂、汽车排放的废气、放射线等危险因子也都非常敏感。如果准妈妈平时吸入废气中的铅，或是摄入铅元素，都可能会使腹中的胎宝宝受到伤害。放射线或电磁波等也会使精子与卵子受损，导致胎宝宝畸形。另外，荧光灯、电视、微波炉、冰箱、计算机等电器都会释放出大量对人体有害的电磁波。因此，准妈妈最好要远离上述电器。另外，城市中交通繁忙的十字路口，有害气体更多，准妈妈也要避免长时间停留。如今，随着现代化进程的发展，噪音污染也越来越引起人们的关注。汽车、拖拉机、飞机和各种机器的轰鸣声已对优生优育构成了严重的威胁。加拿大蒙特利尔大学的1个研究组对131名4~10岁的男女儿童（他们的妈妈在身怀他们时曾在声音嘈杂的工厂里工作）进行检查，结果发现，那些出生前在母体内每天接受最大噪音的儿童对400赫兹的听力感觉比那些没有接受过噪音的儿童差3倍。美国相关研究也证实，胎宝宝和婴幼儿的内耳受到噪音的刺激还能使大脑的部分区域受损，阻碍蛋白质合成，某些酶的代谢水平减慢，严重影响大脑的发育，并使孩子的智力受到严重影响。因此，准妈妈要警惕噪音，不宜在有高分贝

噪音的环境中工作、居住，也不应听震耳欲聋的刺激性音乐，更不应乘坐拖拉机等噪音大的车辆。



步行是最好的运动胎教方式

运动可以增强肺活量、疏通经络、促进血液循环、提高免疫力、改善人的精神状态，对于准妈妈来说，适当的运动同样是大有好处的。多活动可以增加准妈妈子宫、腰部、腿部等处肌肉的弹性和耐受能力，减少难产，有利于顺利分娩，也有利于产妇产后身体的保健和迅速恢复。因此，准爸爸每天要陪老婆走半小时，这样可促进老婆的血液循环，增加呼吸量，促进胃肠蠕动，增强腹部血液循环，有利于宝宝的成长。



胎教不要拘泥于形式

胎教是自由的，不必拘泥于形式。只要你把孕期生活过得多姿多彩，给你将来的小宝宝传达最愉悦的情绪，就能让他健健康康、快快乐乐地成长。胎教的方式方法有很多，准爸爸可以选择自己喜欢的，并完全可以按照自己的习惯，发挥自己的想象，与腹中的小宝宝互动，这样才更有效果。人在轻松的环境中学习东西会非常快，胎宝宝也是一样。胎宝宝不是一个无感觉的物质，而是一个有各种感觉的、鲜活的生命，他的感