

前 言

孕育健康宝宝是每一个家庭的期盼，但如何孕育一个健康宝宝的确是一门博大精深的学问，一个新生命的诞生是一项既复杂、精密，却又充满奥妙的过程。现今全面两孩政策的放开，孕产妇特别是高龄孕产妇会随之增多，如何才能拥有一个健康聪明的宝宝？这是所有未来爸爸妈妈最关心的问题。为此，市社联联合市卫生经济学会编写了《优生优育幸福一生》口袋书，旨在让广大的备孕夫妇更好地了解优生优育科学知识，国家计划生育方面的政策事项及育儿，保健常识等内容。《读本》以科学的优生优育知识和计生法规为依据，用图文并茂的形式，面向孕龄群体讲述了孕前、孕中、产后乃育儿方面的知识、技巧，破除了一些认识盒观

念上的误区。作为一本免费赠阅的社科知识普及读物，希望能够发挥潜移默化的作用，让广大适龄、高龄产妇孕育培养聪明健康的宝宝。



目 录

第一章	孕前必备知识·····	5
第二章	受孕最佳年龄和时机·····	29
第三章	孕期保健和注意事项·····	41
第四章	做好孕期胎教·····	56
第五章	产后康复与新生儿护理·····	71
第六章	坚持母乳喂养·····	82
第七章	宝宝成长发育须知·····	91
第八章	我市实施全面两孩政策解读·····	109

第一章 孕前必备知识



孕育健康宝宝，做好怀孕前准备工作非常重要！
孕育知识能够帮助你做好怀孕前准备工作，进入孕育宝宝的最佳状态。

一、怀孕前必知的十件事情

如何才能生个聪明可爱的宝宝？生聪明宝宝孕前必做的事情是什么？下面就为你详细介绍下。

怀孕前的准备工作 1：补充叶酸

补充叶酸是预防宝宝出生缺陷的一种重要方式，

准备怀孕的女性都需要叶酸。孕妇对叶酸的需求量比正常人高4倍，但即使日常饮食均衡，也很难保



证你从中能获得所有必需的营养物质。中国育龄妇女体内叶酸缺乏的现象比较普遍，很多人在怀孕以前或是怀孕以后，对叶酸的摄入量都是不够的。而叶酸从摄入到体内储备需要一段时间，因此如果你发现自己怀孕了再去补充叶酸显然就太晚了。所以，叶酸补充的最佳时间应该从准备怀孕前3个月至整个孕早期。

人体内叶酸总量约5~6毫克，但人体不能自己合成叶酸，只能从食物中摄取，加以消化吸收。孕妈妈每天需补充600~800微克叶酸才能满足宝宝生长需求和自身需要。补充叶酸，首先应从最天然的食物补充开始，动物肝、肾、绿叶蔬菜中叶酸的含量都很丰富，你可以让它们经常出现在你的餐桌上。此外，

可以每天小剂量的补充 0.4mg 叶酸增补剂，也是一种获得叶酸的最好途径，可以弥补食物中叶酸摄入的不足。但要注意的是，如果服用孕期专用多种维生素，要确定其所含的维生素 A 不超过每日允许的 0.77 毫克（2,565 个国际单位）视黄醇当量（RAE），除非它是以 β 胡萝卜素的形式存在的，因为摄入过量维生素 A 可能会导致新生儿缺陷。如果你不确定该吃哪一种，一定要先咨询医生。

怀孕前的准备工作 2：选择健康食品

从现在开始就选择健康食品，能够为未来宝宝的孕育环境储备有益的营养物质。每天尽可能多吃水果和蔬菜、大量谷物以及富含钙质的食品，如牛奶和酸奶等。但如果你非常喜欢吃鱼，注意鲨鱼、旗鱼、鲭鱼等油性鱼中的汞含量往往过高（汞通常以甲基汞的形式存在于鱼体内），而摄入大量的甲基汞对胎儿大脑发育有害。所以，你每周吃这类鱼的次数不要超过两次。

怀孕前的准备工作 3：制定并坚持一套健身计划

根据美国运动医学会的研究，一套健康的健身计划包括：（1）一周 3 ~ 5 天，每天 20 ~ 60 分钟的有氧运动，如步行或骑车；（2）一周 2 ~ 3 天的肌肉加强训练，如力量器材训练；（3）一周 2 ~ 3 天的柔韧性练习，如日常伸展和瑜伽运动等。

但如果你平常不爱运动，则应该循序渐进地开始你的健身计划。先从一些轻松的活动开始，如每天散步 10 ~ 20 分钟，或者在日常生活中加进一些运动量，如用爬楼梯代替乘电梯，或提前一两站地下车，然后步行。



怀孕前的准备工作 4：做孕前检查

孕前检查能帮助你在怀孕前发现异常、及时治疗 and 避免潜在问题，将身体和心理都调试到最佳状态，

并在医生指导下有计划地怀孕，以减少宝宝出生缺陷，平安度过孕期和分娩。

如果你没有做过婚前检查，孕前检查的作用就显得更为重要。



怀孕前的准备工作 5：计算出排卵日

在排卵日前后过性生活，能够提高你的受孕机会。你可以使用我排卵期计算器算出你的排卵日，也可以通过跟踪基础体温和宫颈粘液变化的方式计算排卵。



从月经到排卵前的这段时间，你的体温会比较低。等你开始排卵时，你的体温会迅速升高 0.3 ~ 0.5 左右，宫颈粘液的分泌也会变得旺盛。

怀孕前的准备工作之 6：避免病毒和细菌感染

准备怀孕期间避免感染非常重要，特别是那些可能危害未来宝宝的感染。饮食方面要注意卫生，生食和熟食要分开，食物变质后不要再吃。

尽量不要购买不符合卫生标准的食品或者在没有质量保证的饭店或排挡吃饭。不要吃生肉和未煮熟的鱼类和家禽。这些食物可能会使你感染李斯特菌病，这是一种可能导致流产或死胎的食物传染病。生鱼，特别是生贝，可能包含有害的微生物，最好也不要吃。

注意勤洗手，把冰箱冷藏室内的温度控制在 2 ~ 4 之间，冷冻室温度控制在 -18℃ 以下，以防止食品变质。另外，如果你需要换猫砂或者做园艺，最好戴上手套，以避免感染弓形虫病和其他对胎儿发育有害的传染病。

怀孕前的准备工作之 7：人生大事，从长计议

在决定要孩子之前，你和你的另一半要考虑好即将面对的一切，以及是否已经准备好承担这份责任了。



以下问题有助于你们重新审视自己要宝宝的决定：

· 你们两人都愿意要宝

宝吗？

· 你们都愿意为了宝宝而牺牲自己的休息和娱乐时间吗？

· 你们对孩子的养育方式是否观点统一？

· 你们是
否考虑过未来
让谁照顾孩子，
以及怎样协调
工作与家庭之
间的关系？

可能的话，
给自己预留出



至少 1 年的时间做准备，这包括身体、心理、经济等多方面的准备。在这段时间内，你要多留心周围新生宝宝的父母，从他们身上总结出以后你们可以用到的方法和经验，还可以了解一下你和他在孕前还应该准备些什么。

怀孕前的准备工作之 8：为“造人”制造情趣

一些专家认为，女性在做爱时若达到性高潮，则有利于提高受孕率。另一种说法则认为，两者之间并没有必然的联系。虽然此



观点目前尚无定论，但为什么要错过这一美妙时刻呢？买一件性感内衣，或者在房间里点上朦胧的烛光，再买几种特别的芳香按摩油。这样做不但没有什么坏处，还可能有助于消除一些夫妇“为孕而性”的形式感。

怀孕前的准备工作之 9：和避孕说“bye bye”

如果你以前一直避孕，现在为了要宝宝，就应该停止避孕了。如果你们使用的是避孕套或阴道隔膜，只要马上停止使用就行了。但如果你一直服



用口服避孕药，最好能够在停药后至少出现一次正常的月经周期后再怀孕。这个原则同样适用于使用避孕贴片和节育环的女性。需要提醒你的是月经周期恢复规律可能需要几个月的时间，但是很多女性的生育能力在停药后的第一个月就恢复了。

如果你使用的是激素注射避孕法，即使停止注射后月经能够提前恢复，也需要等上一年，当你再次正常排卵后再怀孕为好。

停止避孕后，你就可以开始记录月经周期了，这有助于你掌握自己的月经周期规律。按时在日历上标出月经开始和结束的具体日期，或者将经期的日子画

上圈。这能够帮助产检医生确定你的受孕日，并规划好头三个月的产检项目。

怀孕前的准备工作之 10：享受最后属于你的时光

做妈妈真的会让你进入另一种生活状态，所以如果你喜欢激烈、刺激的游戏，现在再去最后疯狂一次吧，很快你便很难再有机会享受这一切了。



二、让你容易受孕的十种方法

女人怎么样才能容易受孕？除了年龄，我们的卵巢功能、子宫环境、生活习惯、压力指数都关系到我们的孕力几何。如果



懂得维护的方法，即便到了 40 岁，我们丰饶的身体一样可以拥有健康的孕力。

1. 享受性运动——年轻 2.5 岁

调查发现，保持规律性爱女人的身体年龄比早早戒掉这一口儿的女人年轻 2.5 岁。除了更热爱生活，规律的高潮体验能增加阴道和子宫颈的分泌物，这些分泌物可以充当精子的护驾使者和开路先锋，减弱阴道内的酸性环境，使精子容易存活。而且，性兴奋时，宫颈口也会为精子打开方便之门，利于精子进入而使受孕成为可能。

2. 维持健康体重——太胖太瘦都是过

有运动习惯的女人少有超重，而体重也与女人的孕力有关。专家发现了两个极端——太重或者太轻的人都不容易怀孕。原因是体重过低会造成脑下垂体分泌促滤泡素及促黄体素不足，使卵巢减少卵子的生产，渐渐引发慢性不排卵及不孕症。而体重过重则会造成体内雄性激素增加，导致多囊性卵巢症及多毛症，进一步导致慢性不排卵及不孕症。

3. 吃素虽好——但最好不是全素

德国专家将参加试验的女性分成两组，其中一组除了吃少量乳酪和牛奶外，其他食物全部是素食；而另外一组则正常进食。在为期 6 周的减肥计划结束后，研究者发现，两组试验者的体重都下降了同等幅度，并且在运动量相同的条件下，吃全素的减肥女性中有 78% 的人出现了停止排卵的生理现象，而且几乎全组人的月经周期都比正常时间短。但是在正常饮食的一组中，67% 的女性排卵正常，月经周期也没有明显变化。

4. 补充维生素 E——给卵巢加油

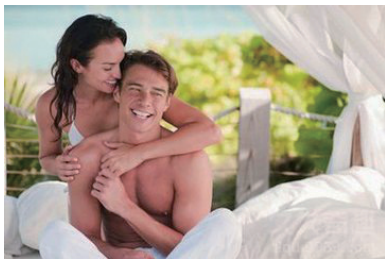
美容院用精油保养卵巢，但抹在皮肤上的精油是无法穿过皮肤、肌肉、腹腔等等到达深埋在体内的卵巢的。更好的保养卵巢的方式是增加食用油的摄入。因为各种食用油都含有大量的维生素 E，维生素 E，又叫生育酚，动物实验发现，适当补充维生素 E 可以推迟性腺萎缩的进程，起到抗衰老的作用。维生素 E 的每日摄入量为 150-300 毫克即可。

5. 少穿紧身衣——以防子宫内膜异位

英国科学家最新的研究报告指出，紧身衫裤在子宫及输卵管的周围产生极大压力，当除去紧身衣服时，对输卵管的压力会减弱，但比较厚的子宫却会保持一段时间的的压力。压力差使得子宫内膜细胞离开子宫进入卵巢，形成子宫内膜异位症。根据英国官方统计，目前英国约有10% ~ 15%的育龄女性罹患子宫内膜异位，而穿着宽松纱丽的印度女性患子宫内膜异位症的就较少。

6. 规律运动——孕力需要运动力

别要么不动，一动就恨不能把自己累到七窍生烟。专家说运动是细水常流的功课，长期久坐会导致淋巴或血行性栓塞，使输卵管不通。建议无限推迟孕育计划的女人更应保持每天30分钟左右的运动时间。或者至



少每 40 分钟站起来舒展一下身体。例如下班后的散步、游泳、瑜伽等都能有效改善因久坐造成的循环障碍，让你的孕力保持在良好状态。

7. 少穿高跟鞋——将健康风险降到最低

不是为了做妈妈就放弃了做窈窕美女的机会。在 PARTY 和职场外交场合还是需要高跟鞋的配合的。但专家提醒，长时间穿着过高的高跟鞋由



于会让身体倾斜，从而与地面形成的角度减小，骨盆也随之倾斜。时间一长，不但会让骨盆腔位移，还容易引起子宫位前倾，增加不孕发生的几率。所以，还是多备几双舒适的平底鞋吧。

8. 养成健康生活方式——自然孕育

培养健康的饮食习惯和生活习惯、保持良好的心情。男性体内锌缺乏，会导致睾丸激素分泌过低。减

少精子数量，所以男性应该多食富含锌的食物，例如精肉、鸡、海鲜以及所有谷物，钙和维生素 D 也能够帮助提高男性的生育能力，所以请多喝牛奶吧！而女性则可以经常喝清茶。研究表明，女性每天喝半杯清茶，怀孕的几率会提升 7 倍。此外，饮酒、抽烟、乱吃药或过量服用药物都有可能影响生育能力和未来宝宝的健康，为了百年大计，还是戒了吧。

9. 拒绝经期性生活——不让身体在最脆弱的时候受伤

关于经期是否可以做爱的争论仍在进行中。但如果你很在意自己的孕力的话，就不要冒险。专家发现，经期生殖道黏膜处于损伤状态，如果做爱，就会为精子及其抗原进入血液，精子与免疫细胞接触大开方便之门，容易产生 ASAb 抗体。一旦产生了这种抗体，就会让射入体内的精子凝集，失去活动力，也就无法成功受孕。在原因不明的女性不孕者中，约有 80% 的人在血清检查中发现了 ASAb 抗体。

10. 减少阴道冲洗——过犹不及

专家认为，阴道冲洗不能太频繁进行，因为频繁的冲洗会破坏阴道内环境平衡。调查发现，常用冲洗器具冲洗者，发生宫外孕的危险性是从来不做阴道冲洗者的3-4倍。另外，阴道冲洗还有可能会成为输卵管炎、盆腔炎的诱因。所以，患妇科炎症请及时就诊。

三、孕前准父母不能做的事情

(一) 孕前准父母不宜之饮食生活篇



1. 吸烟

尼古丁有降低性激素分泌和杀伤精子的作用，它会影响生殖细胞和胚胎的发育，造成胎宝宝畸形。

温馨提醒：准妈妈、爸爸最好在计划怀孕前3个月或半年改掉吸烟的不良嗜好。

2. 饮酒

较多的酒精能够影响精子和卵子的质量，酒精中毒的卵细胞可与精子结合形成畸形胎儿。而如果爸爸长期大量饮酒会发生性功能障碍，也会使70%的精子发育不全或游动能力差，不利于胎宝宝的发育。

温馨提醒：妈妈一般在孕前3~4周戒酒；爸爸在计划怀孕前2个月最好不要多喝酒，前一周内绝对别碰酒。

3. 喝咖啡

在怀孕前就有喝咖啡习惯的妈妈，即每天喝4杯以上的，宝宝的早产率就要上升30%，而发生流产的可能性也会增加20%。同时咖啡也会抑制精子的活跃度，打算要宝宝的准妈妈爸爸们还是少喝些好！

温馨提醒：孕前一个月最好不要喝，不过偶尔喝一点也是可以的，千万别过量。

4. 节食

减肥是种时尚，但想要宝宝的夫妻可不要随意节食，与偏食一样，这会造成某些营养素缺乏，使精子和卵子的活力下降。而且，孕前营养不足还会影响孕初刚形成的胚胎发育，也影响乳房发育。如果通过吃减肥药来减肥，则容易引起妊娠中毒和造成胎宝宝畸形，更是万万不可！

温馨提醒：想怀孕的准妈妈可不要随意节食哦！减肥？产后再说吧！

5. 偏食

为了生出漂亮健康的宝贝，孕前可不要偏食哦。如果准妈妈孕前营养不良，可能会导致不孕，或者导致孕初胎宝宝发育迟缓。而爸爸的精子生存更需要优质蛋白质、钙、锌等矿物质和微量元素，如果缺少这些营养素，会对宝宝生长不利。

温馨提醒：孕前一定要注意营养均衡哦！

(二) 准爸爸妈妈孕前不宜之情绪篇



1. 压力过大

来自工作和生活的压力可能造成卵巢不再分泌女性荷尔蒙及不排卵，月经会紊乱甚至闭经，这种情况下不易怀孕，即使怀孕也对宝宝的健康不利。

2. 情绪压抑

如果你处于焦虑抑郁或有沉重思想负担的精神状态下，最好暂时避孕，因为这不仅会影响精子或卵子的质量，也会使受孕后因情绪的刺激而影响孕妈咪激素的分泌，使胎儿不安、躁动，影响他的生长发育。



3. 过度疲劳

连续夜班、长途旅行、沉迷于夜生活、过度体力劳动、剧烈体育运动、过于集中并持久的脑力劳动等过度疲劳状况下不宜受孕，应选择双方精神饱满、心情舒畅之时受孕。

(三) 准爸爸妈妈孕前不宜之药物篇

准备怀孕的妇女在怀孕前也会生病，得了病以后，应根据情况合理用药。但药物对治病有利，对怀孕却极为不利。因此严防滥用药物，这对准备怀孕的妇女

及孕妇来讲特别重要。所以应以预防为主，尽量防止生病。

要绝对避免服用或接触以下各类不宜的药物：

一些化学毒物、药物或有害物质，可能导致精子、卵子的变异，会引起

胎儿的畸形。因此，为了能够孕育一个健康的宝宝，计划怀孕的夫妻双方，在开始计划怀孕前的6个月甚至1年，就应停止接触任何有害或有毒物质，如：油漆，农药，放射线等；避免长期用药，如抗结核药物；慎重服用各种药物尤其抗生素类药，如喹诺酮类药。激素之类的药物也应谨慎地使用，不管是雄激素、雌激素都会使胎儿男性化或女性化。有些激素可能导致男胎女化或是女胎长大后容易得阴道癌。抗癫痫的药我们也应当尽量减少使用，还有一些肾上腺皮质激素之类药物，也很容易使胎儿受到影响。



(四) 准爸爸妈妈孕前不宜之环境篇

1. 化妆、染发、烫发

某些化妆品中包含有害化学成分，如口红、指甲油等，而各种染发剂、冷烫剂及定型剂中也含有对胎宝宝有害的化学物质，计划怀孕之前最好少用。

2. 家电、办公用品

电视、音响、电脑、微波炉、电磁炉、复印机、手机都会产生电磁辐射，对胎宝宝发育极其不利。但电视、音响、手机只要保持一定的距离，影响不会太大；微波炉、电磁炉、复印机尽量不用；另外，你也可以使用防护罩来进行有效防磁。但如果接触工业生产放射性物质、从事电离辐射研究、电脑操作、电视机生产以及医疗部门的放射线工作人员，则应该暂时为了未来的宝宝调离这个工作。

3. 室内装修

我们知道一般新居装修完3个月或半年后才可入住，这是因为新建和新装修的房屋中含有多种有害物质，如甲醛、苯、甲苯、乙苯、氨等；而且新建房屋中

湿度较大，易使有害物质和粉尘微粒易滞留于室内，这样会增加胎宝宝的畸形率。因此装修时一定要注意选择有环保标识的产品，乔迁也不应操之过急，为了宝宝请多等一段时间，不要忘了提前2周~1个月将门窗打开通风透气。

第二章 受孕最佳年龄和时机

一、不要轻易错过最佳受孕年龄



最佳怀孕时机不可错过，也不可一拖再拖！未来宝宝的健康状况掌握在你的一念之间……

专家提醒，怀孕不要错过最佳生育年龄。人类的最佳生育年龄是25岁左右，最好别超过28岁。随着年龄增长，人的生育能力在不断下降，过晚怀孕，卵子质量下降，胚胎畸形的几率就会增高。同时，也不利于及时发现问题，从而增加了治疗难度。

法国遗传学家摩里士1989年的研究成果表明，年

龄在 30—35 岁的男人所生育的后代是最优秀的。男性精子素质在 30 岁时达高峰，然后能持续 5 年的高质量。

生理学家公认，女性在 23—28 岁之间是生育的最佳年龄段。这一时期女性全身发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，女性并发症少，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。



女性的生殖器官在青春期就基本发育成熟，理论上认为可以怀孕。但是 20 岁以前身体各部分仍处于发育时期，而且这时的精力、记忆力、时间等各方面都处于学习知识的最佳阶段。若过早怀孕的话，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不好，也会影响女性的身体、工作和学习等各个方面。从医学角度讲早育生产的婴儿先天性畸形的比率高。



现在提倡晚婚晚育，但年龄太大生育能力也会受到影响，35岁以上产妇，医学上称为“高龄初产妇”。这时的女性不但卵细胞老化，而且还易受到病毒感染、物理及化学的刺激、激素变化的影响等，导致人体卵子减数分

裂发生异常，受精后形成的个体就产生染色体病。

二、受孕最佳时间

任何一对夫妻都想生个既聪明又健壮的孩子。除日常男女对各自体质锻炼和健康的维护外，科学研究表明，选好受孕时间也是十分重要的因素。一个好的受孕时间是指夫妻双方的心理状态良好，特别是精神舒畅，无任何忧愁干扰时。双方身体无任何疾病时，长期口服避孕药的妇女应停用二个月后再受孕。

选择受孕季节。从优生优育的角度来说，早孕期应避开冬春季节，选择在7 - 9月这段时间内怀孕为好。在妊娠初期40 - 60天发生妊娠反应时，正好处在九月或十月，孕妇大多胃口差、爱挑食，但此时蔬菜、瓜果品种繁多，可以调节增进食欲，保障胎儿的营养需求。两三个月后正值晚秋，气候凉爽，孕妇食欲渐增，对胎儿的生长发育十分有利。此时日照充足，孕妇经常晒晒太阳，体内会产生大量维生素D，促进钙、磷的吸收，有助于胎儿的骨骼生长。且八九月份之间正值夏去秋来，孕妇夜间睡眠受暑热的影响小，休息、营养、各种维生素的摄入都比较充分，均有利于胎儿的大脑发育和出生后的智力发展。待多雪的冬天和乍

暖还寒的初春携带着流行性感、风疹、流脑等病毒姗姗而来时，胎儿的胎龄已超过了3个月，平安地渡过了致畸敏感期，而且，相应的预产期为次年



的5月份前后。分娩之时正是春末夏初，气温适宜，母亲哺乳、婴儿沐浴均不易着凉，蔬菜、鱼、蛋等副食品供应也十分丰富，产妇食欲好，乳汁营养也丰富，正是“坐月子”的最佳季节。保证母乳质量的同时，出生婴儿轻装上阵，衣着较少，便于四肢自由活动，有益于大脑及全身的发育。孩子满月后，时令已入夏，绿树成荫，空气清新，阳光充足，便于进行室外日光浴和空气浴。孩子半岁前后正值金秋十月，该增加辅食时又已避过夏季小儿肠炎等肠道疾病的流行季节。到了孩子学习走路，开始断奶的周岁，则又是春夏之交，气候温和，新鲜食品充足，为孩子的生长发育提供了有利的条件。而且，春夏之交，肠胃易于适应，断奶也易于成功。

选择受孕时机。同房时间宜选择早晨起床前，而不要在晚上入睡前，因为晚上都比较疲劳，而早晨经过休息，精力充沛。且早晨女性易测排卵期，男性激素水平高。但另据科学家对一天受孕机率的研究发现，如果想怀孕的话，做爱的最佳时间是下午5时-7时。

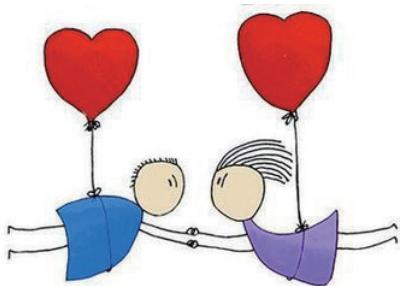
研究发现，无论是精子的数量还是质量一天中都变化很大，而在下午稍后的这段时间达到高峰，恰好也在此时女性最容易受孕。意大利卡尼奇博士和他的同事为了研究受孕的时间规律，请了 50 多名男性参加试验，每人提供两份样本，一份在上午 10 时 30 分提取，一份在下午 5 时 30 分提取，下午样本精液数量特别集中，而且快速运动的比例也比较大。卡尼亚尔又指出，科学研究早已发现荷尔蒙在影响妇女受孕上起着关键作用。它使大多数妇女在下午 3 时 -7 时这段时间排卵。将这两项研究合二为一，人类确实存在“幸福时刻”。研究人员相信，这对那些有生育问题的夫妇会有帮助。

三、受孕最佳环境

1. 性高潮时孕育的孩子更聪明

性高潮是夫妻间性生活和谐的标志。国外学者发现，性反应越好的女性在性生活后，子宫颈里的精子数目越多，怀孕几率也就越大。性高潮时子宫内出现

正压，性高潮之后急剧下降呈负压，精子易向内游入宫腔。同时，由于性兴奋，子宫位置升起，



使宫颈口与精液池的距离更近，有利于精液向内游入。

还有一个原因是，阴道正常 pH 值为 4 ~ 5，不利于精子生存活动，而在达到性兴奋时，阴道酸碱度发生改变，随着分泌的“爱液”增多，pH 值升高，便于精子向女性体内“突击”。

2. 巧用性交体位可增加受孕机会

性交姿势是指男女双方在性交时各自的体位。有些性交体位可增加快感，有些体位可增加生育机会，有些体位有利于优生，有些体位有利于卫生保健和预防疾病。因此，可根据不同的需要选择合适的体位。

巧用体位也可起到受孕的效果。医学界认为，受

孕体位就是男上女下、平躺仰卧位。因为女方平躺仰卧，双膝微弯稍分开，这样射出的精液积聚于宫颈口附近，形成一个精液池，宫颈口正好浸在池内，这样就有利于精子向子宫内游动。

一般认为，立位是最不容易受孕的性交体位。这是因为性生活时女性生殖器官下垂，阴道口开放，性交结束后绝大部分精液流出体外，受孕几率是极低的。其次是坐位可以减少受孕机会。此外，如采用女上位、侧位、蹲位、后位等体位都不利于精液池的形成，从而有可能造成不育。

不管何种体位，为了避免性交后精液外溢，增加怀孕的机会，性交后不宜立即排尿，应养成良好习惯，最好于行房事前排解小便。

3. 受孕需要浓情蜜意，避免坏情绪影响

性欲的顺畅高低与否，甚至关系到优生的成败。

古人认为，受孕必须以情欲高涨为前提。如果女子进入性兴奋，却因其他因素干扰了情欲，或女方情欲旺盛，而男子却无法“投桃报李”，或者只是为了“造



人”而性交，以致造成精神紧张等，都会影响优生。

现代医学研究表明，妇女精神紧张、焦虑等可能引起子宫收缩方式的破坏，并最终造成所谓原因不明性不育的原因之一。临床上有不少不孕不育症患者，心理背负沉重包袱，越想生，行房时反而越难达到高潮，因而影响受孕生育。他们在抱养一个孩子，断绝生育的念头后，精神一放松，反而无意中怀孕。

4. 性交频率与生育：过少过多都可致不孕

性交频率对生育力也有一定影响。若男性每月只

射精 1-2 次，精子的数量虽然会有所增加，但精子的活动度和存活率却会下降，“老化”的精子比率将显著增加，反而不利于受孕。

还有些求子心切的夫妇行房事过于频繁。精子的生成需要时间，这就导致精液变稀，精子数目显著下降，同样不利于受孕。如果在女性经期未完时便着急地行房，甚至可能会引起女方免疫性不孕，即把丈夫的精液当成侵入机体的“敌人”，产生抗精子抗体。而性交越频繁，女方吸收男方的精液越多，抗原激发抗体的程序就越强烈。因此，对性交过频而不孕的夫妇，最好暂停一段性生活，或使用安全套 3-6 个月，以利于受孕。

究竟性交频率保持在多少才合适？这是见仁见智的问题。通常卵子离开卵巢后的“寿命”在 1-2 天，而精子在阴道酸性环境中至多能生存 8 小时，进入子宫后则可生存 2-3 天。“一般来说，性生活以每周 1-2 次为适中，女子排卵期前后可适当增多。”

第三章 孕期保健和注意事项

终于怀上了期盼已久的孩子，那种喜悦感真是无法言喻，既高兴又激动。但是，孕期的十个月并不都是快乐度过的，有可能由于妊娠反应连一口水都喝不下去，有时腰疼的睡不着觉，有时腿还会肿胀，还有可能抽筋。所以，了解孕期和分娩方面的知识，有助于你能轻松愉快地度过这段美好而难忘的时光。

一、怀孕初期的症状

1. 月经停止

这是一般人最常注意到的怀孕征兆，只要是一般正值生育年龄的妇女，月经正常，在性行为后超过正常经期两周，就有可能是怀孕了，这是怀孕的最早信号，过期时间越长，妊娠的可能性就越大。不过，女性的生殖机能非常敏感，并不是月经没有来就是怀孕了，月经没有来的原因有很多，可能因为卵巢机能不佳，可能因为荷尔蒙分泌不正常，工作忙碌，考试紧张……等等，如果精神受到较大压力，或是周围环境有所变化时都会引起月经迟来的现象。

过正常夫妻生活的女性，一旦月经迟到，首先就要考虑自己是否怀孕，不过除了月经没来之外，观察自身生理的变化也很重要。尤其是在已经怀孕而不自知的情况下，误将出血当作月经来潮。在怀孕初期，有时会出现类似月经，但并非月经的经样出血症状，还有些女性会因受精卵着床而下体出血。经样出血虽是量少色淡的出血，但有时是流产的先兆，最好赶紧找医生诊断。

2. 乳房有刺痛、膨胀和瘙痒感



乳房有刺痛、膨胀和瘙痒感，这是怀孕早期的生理现象，此外，还会有乳晕颜色变深、乳

房皮下的静脉明显、乳头明显突出等变化。

3. 常有恶心、呕吐的感觉

几乎很多怀孕初期的孕妇都时常会有恶心、呕吐

的感觉，尤其是在一天的刚开始。这些症状都是因人而异的，有些人的症状相当轻微，有的则是很严重。除非是恶心、呕吐的非常厉害，才需要就医，否则这些都是怀孕初期的正常现象。



4. 皮肤颜色有变化

怀孕后，随着黑腿色素的增加，乳房、面部、腹部、外阴、腋下等部位黑腿色素开始沉着。怀孕后，黑痣和妊娠斑等会出现或者更加明显，眼睛周围也会出现黑眼圈。从肚脐到耻骨会出现与皮肤不同个颜色的线，这个线叫妊娠线。

5. 阴道黏膜变色

怀孕初期，阴道分泌物会增多，阴道黏膜可能会因充血而呈现出较深的颜色，这些由医师做判断。

6. 容易疲倦

疲惫、食欲不振、困倦等都是怀孕的表现。这是

受女性孕激素的影响所导致的，也是保护准妈妈身体的一种自然反应。

7. 频尿

怀孕的第三个月时，因为受到日益扩大的子宫的压迫，使得膀胱的容量变小，常会有频尿的现象发生。到怀孕中期症状就会减轻。到怀孕后期，胎儿的头下降压迫到膀胱，症状又会出现。

二、克服妊娠反应

妊娠反应是胎儿告诉妈妈自己存在的一种信号。怀孕初期，孕妇总是感觉身体会有些不舒服、胃难受、感觉想吐等，这就是妊娠反应，60%的准妈妈会有妊娠反应的经



历。这是怀孕前3个月左右，受生殖器官激素的影响和身体上的变化而出现的反应。一般妊娠反应从4周

前后开始，会持续1个半月到两个月左右，15--19周以后妊娠反应症状会逐渐减轻，但是也有的人整个孕期会一直伴随着。对怀孕有恐惧感、意外怀孕、胃有疾病、神经敏感、早产的人都容易出现妊娠反应。

1. 妊娠反应对胎儿有无影响

很多准妈妈都会担心，如果自己妊娠反应严重到无法吃东西，对胎儿是否有影响。其实怀孕初期，胎儿可以充分吸收准妈妈体内储存



的营养物质，所以不必过于担心。但是，如果妊娠反应十分严重，完全无法进食或剧烈呕吐，导致脱水或脱脂，不仅对准妈妈有影响，对胎儿也很危险，要接受治疗。由于妊娠反应导致准妈妈体重减少或是脱水严重，可能会诱发忧郁症、不安感甚至会导致流产，还会影响胎儿肝脏、心脏、大脑等器官的发育。

2. 妊娠反应的症状

妊娠反应时对食物的味道或烟的味道等特别的味道都非常敏感，在空腹的情况下最严重。如果妊娠反应严重，胃酸就会倒流回食道，从而腐蚀食道或出现胃痛。由于怀孕性激素的影响使胃功能低下，在胃里的食物停留的时间过长胃酸就会分泌过多，因此用餐过后就会感觉像噎着似的，胃胀或很堵的感觉。

3. 缓解妊娠反应的方法

吃凉的或酸的食物。对缓解妊娠反应有效的食物有很多，每个准妈妈都不一样。一般吃凉的或酸的食物可以减少妊娠反应症状。食醋或柠檬等酸的食物可以减少疲劳，凉的食物可以减轻食物的气味。



稍微吃一点辣的食物可以增加食欲，所以可以吃一点辣椒粉、芥末、咖喱等。五味子茶可以减少疲劳，对减轻妊娠反应也有效果。

摄取B族维生素。绿色蔬菜、大豆等都富有维生

素 B6, 可以激活神经传达物质——多巴胺, 减少呕吐症状。猪肉、牛肉、鱼贝类等富含维生素 B12, 有平衡神经的作用。

少食多餐。空腹的时候妊娠反应的症状会加重, 所以两餐之间可以吃点饼干或水果。晨起时妊娠反应最严重, 最好先吃点东西再洗漱。

多喝水。孕期容易水分不足, 要经常喝水。但是水喝得太多, 会造成胃功能低下, 妊娠反应就会更加严重, 因此平时少量多次地喝点凉大麦茶, 可以减少干渴症状, 但是在米饭中掺水或吃饭途中喝水对身体不好, 要避免。

不要吃油腻的和刺激性食物。平时少吃油腻的食物, 像泡菜这种有很多刺激性调料的食物也会引起呕吐。

进行穴位按摩。
张开手掌, 手腕横纹
向上 7.5cm 与前臂中



线交汇处为内关穴，用另一只手的大拇指按摩。一次5-10分钟，一天三四次。

三、怀孕饮食营养

怀孕后，准妈妈一定要形成认识，自己不是一个人了，而且胎儿所需要的营养是通过你的嘴巴摄入的。因此，各位准妈妈一定要掌握相应的营养知识。专家为孕妇在怀孕期间推荐的食物主要有：含蛋白质丰富的肉类、蛋类、奶类、新鲜的蔬菜水果、含叶酸丰富的绿叶蔬菜、深黄色的水果、坚果等。

1. 主食

米、面不要过分精白，尽量采用中等加工程度的米面。主食不要太单一，应米面、杂粮、干豆类掺杂食用，粗细搭配，有利于获得全面营养和提高食物蛋白质的营养价值。



2. 蔬菜

应多选用绿叶蔬菜或其他有色蔬菜。孕妇膳食中蔬菜的三分之二应为绿叶蔬菜。鲜豆类如豇豆、毛豆、四季豆

等蛋白质含量丰富，并且其中所含铁吸收率较好，也可选用。对竹笋一类无色、价高，且含草酸高的蔬菜应尽量少用或不用。



3. 水果

柑桔、枣、等含抗坏血酸丰富，价格相对低廉，尤其冬季蔬菜少时，可较多选用。

4. 肉类、蛋类

动物性食品：尽量选择蛋白质含量高，脂肪含量低的品种。由于畜禽内脏，尤其是肝脏维生素 A 和铁等微量元素含量丰富，孕中期和孕晚期妇女应多选用。禽肉脂肪含量低，肌肉细腻，蛋白质含量丰富，鸡肉炖汤味鲜美，有刺激消化液分泌的作用，适合孕妇食用。

鱼类肌肉纤维细嫩，含蛋白质丰富，脂肪以不饱和脂肪酸为主，含维生素 B2、锌、硒较丰富，尤其深海鱼类脂肪中有丰富的二十二碳六烯酸 (DHA)，对胎儿脑和神经发育有益，孕妇应多食鱼类。

鸡蛋的蛋白质中必需氨基酸的含量和组成较其他动物性食品更为理想，蛋白质的生物价值甚高，是已知天然食物中最优质的蛋白质，蛋黄中还含有丰富的钙、铁、维生素 B1 和 B2，故为孕妇比较理想的食物。

5. 奶类

奶类蛋白质主要成分酪蛋白为含磷复合蛋白质，具有足够的必需氨基酸，也是一种完全蛋白质。奶中脂肪

熔点低，颗粒细小，易于消化吸收；尤其是奶含钙丰富，易吸收，是膳食中钙的良好食物来源，为孕妇供钙更为适宜。粮谷和蔬菜虽含有一定量的钙，但由于同时



含有植酸、磷酸、草酸和纤维素，影响钙吸收。奶类几乎含有一切已知的维生素，尤以维生素 A 和 B2 突出，是孕妇理想的食品，每日应饮用 250g 以上。

6. 大豆类食品

大豆是植物性食物中含蛋白质质量最高，质量最佳的食物，其蛋白质中除蛋氨酸外，其他必需氨基酸的含量可与动物性蛋白质



相媲美，尤其大豆蛋白质的赖氨酸含量较高，与谷类同时食用可提高谷类蛋白质的营养价值。大豆脂肪含有丰富的亚油酸，对防止孕妇血脂升高和胎儿生长发育皆为必需。大豆食品钙、铁、维生素 B1 及 B2 含量较多，且价格低廉，每日最好能摄入 100g 以上。

温馨提醒:

孕妇不宜食用的食品：油炸食品不单营养在高温中大量损失，还难以消化，因其中含较多的铝及含苯环的芳香族化合物，而且在油炸过程中会产生亚硝酸盐或某些致癌物质；三文鱼、鳕鱼、生鱼片、牛排、生鸡蛋及未煮熟的鱼、肉、蛋等高蛋白食物，不仅含有大量的细菌和寄生虫，营养还不易吸收；奶油、肥肉、糕点、糖果、巧克力等高糖、高热量食品，孕妇如果多吃，不但会导致脂肪蓄积、体重上升，还容易引发糖尿病、高血压等孕期并发症；咸菜、大酱、香肠、腌肉、熏肉等腌制食品中，含有大量可致癌和致畸的亚硝酸盐。此外，山楂可促使子宫收缩加速，孕妇食用后易造成流产；桂圆性虚热，孕妇食用后，内热增加，血流加速，易导致胎动频繁、腹痛甚至流产；木瓜会干扰女性的内分泌，不利于女性分娩；热性作料，如八角、花椒等会加重便秘或肠道堵塞，影响孕妇和胎儿健康；久存的土豆生物碱含量高，会影响胎儿正常生长发育。

四、准爸爸的心理关怀

在妻子怀孕期间，丈夫的关怀是很重要的。尤其从孕中期开始妻子出现胎动，这时丈夫更应该关爱妻子，随时和她以及腹中的胎儿交流。尤其是在怀孕后期，为了健康分娩，准爸爸要有很多细心的准备呢……

1. 外出时告知目的地

怀孕后期是存在早产危险的时期。为了不让妻子过分劳累，丈夫应该帮助妻子做家务，特别是拎重物等对腹部产生压力的事情，应该由丈夫帮忙。为了防止分娩造成危险，外出的时候应提前将目的地告知对方。

2. 陪同散步 监督饮食

怀孕后期体重增长很快，丈夫应该陪同妻子到附近到公园散步，多消耗一些热量。这个时期很容易出现妊娠中毒症、浮肿等问题，所以很有必要有计划的进行饮食调理，丈夫对妻子的饮食正常摄取，应起到监督作用。

3. 准备分娩用品

提前准备好医疗卡、准妈妈手册、准妈妈内衣、新生儿衣服、襁褓等物品，还有提前检查出院后所需要的日常用品。

4. 陪同妻子做定期检查

妻子去医院做定期检查时，丈夫应尽量陪同，不仅可以在旁边安慰不安的妻子，还可以在旁边通过B超一起观看胎儿的动态，与妻子一起享受怀孕的喜悦。

5. 消除分娩的恐慌

临近分娩的最后一个月，妻子因畏惧分娩很容易产生不安和焦躁的情绪。丈夫应多陪伴妻子，经常给妻子按摩，减轻妻子身体上的不适，还应该包揽所有的家务，让妻子感觉到丈夫的关心和爱。

第四章 做好孕期胎教

为了使宝宝出生后有一个良好的基础，在胎儿期内，利用一定的方法，通过母体给胎儿以各种良性刺激，从而促使胎儿生理和心理上的健康成长是胎教的重要作用。一般的胎教都倾向于培养孩子的智商（IQ），但是近年来逐渐开始重视孩子的情感指数（EQ）。准妈妈在平和的状态下对胎儿进行胎教，胎儿通过自己的感受对脑部产生刺激，对胎儿的生长发育十分有益。对胎儿的智商，情商以及道德方面进行综合教育方法，就是完美的胎教方法。



一、胎教的好处



1. 受过胎教的宝宝对音乐敏感，有音乐天赋。受过胎教的宝宝一听见音乐就会非常高兴，并随韵律和节奏扭动身体。

2. 受过胎教的宝宝学发音较早。受过胎教的婴儿2个月时会发几个元音，4个月时会发几个辅音，5 ~ 6个月发出的声音就可以表达一定的意思。

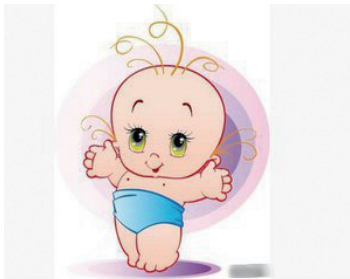
3. 受过胎教的宝宝心理行为健康。这些宝宝一般情绪比较稳定，总是乐呵呵的，非常活泼可爱，夜里很少哭闹。爸爸妈妈会觉得宝宝好带，与整天笑呵呵

的宝宝在一起，家人也会发现有无限乐趣。

4. 受过胎教的宝宝双手的精细运动能力发展良好。手的抓、握、拿、取、拍、打、摇、对击、捏、扣、穿等能力强。

5. 受过胎教的宝宝运动能力发展很好。他们抬头、翻身、坐、爬、站、走都比较早，而且动作敏捷，协调。

6. 受过胎教的宝宝不爱哭。受过胎教的婴儿虽然在饥饿、尿湿和身体不适时也会啼哭，但得到满足之后就会停止。另外，受过胎教的婴儿有较强的感应能力，所以，他们听到妈妈的脚步声、说话声便会停止啼哭。



7. 受过胎教的宝宝容易养成正常的生活规律。例如在睡觉前播放胎教音乐或妈妈哼唱催眠曲，婴儿就能很快入睡，满月后就基本形成了白天醒、晚上睡的习惯。

二、制定合理的胎教计划

1. 为胎教营造良好的环境

生一个健康聪明的孩子是所有父母的愿望。确认怀孕后营造一个良好的胎教环境非常重要，要避免吸烟、喝酒、喝咖啡等不良生活习惯，养成规律的饮食和生活习惯营造良好的胎教环境。

2. 收集胎教信息

为了能够正确地进行胎教，了解全面、准确的信息十分重要。在制定胎教计划之前要多看一些关于怀孕和分娩相关的书籍、杂志、网页等，对胎教的种类和相应的长处、短处都仔细的了解一下。也可以从身边的已孕妈妈那里取经，总结出一套适合自己的胎教方法。

3. 选择一套适合夫妻共同进行的胎教方法

什么时期进行什么样的胎教，都要制定相应的方法。根据夫妻所处的环境、怀孕的时期、母体的健康状况不同，胎教方法也有所不同。无论多好的胎教方法，如果不适合自身的状况，那就不能算好的胎教方法，

所以要选择适合自己的。而且夫妻双方共同参与胎教也是很重要的。因为怀孕会使很多准妈妈患忧郁症。如果夫妻一同胎教，可以互相交流，既能治疗忧郁症又可以减少分娩时的恐惧感。



4. 选择两种以上的胎教方法

要尝试所有的胎教方法不是很容易的事情，最好选择集中胎教和循环胎教等两种以上的方法。例如：



如果准妈妈的体重，增加很少就要以饮食胎教为主进行胎教，同时根据环境将冥想胎教、音乐胎教、对话胎教并行进行，对平稳准妈妈的身心非常有效。

5. 写胎教日记

开始胎教后最好写胎教日记。准爸妈最好一起写胎教日记。胎教日记是夫妻共同记录的怀孕过程，也是双方共有的经验册子，可以作为礼物送给将来出生的孩子。胎教日记不需写得很特别或很长，只是记录准妈妈每天身体变化和内心的喜悦，以及准爸爸想和宝宝说的话即可。

三、不同月份进行的胎教



1 个月

营造一个良好的环境和心情，全面制定一套胎教方案。

2 个月

这个时期会感到蓦然的不安，妊娠反应强烈，可以通过冥想和香气胎教来稳定心情。

3 个月

这个时期胎盘比较不稳定，所以不要剧烈运动，可以通过简单的体操或强度较小的运动等运动胎教来转换气氛。

4 个月

虽然胎儿的听觉系统没有完全形成，但是能够感觉到准妈妈的想法了。准妈妈可以通过趣味胎教与胎儿进行情感交流。

5 个月

能感觉到胎动，胎儿对声音有一定的反应，与胎儿进行交谈胎教比较有效果。

6 个月

胎儿对妈妈的感情想法以及日常生活习惯都能感觉到，为了丰富胎儿的情感，进行音乐胎教，美术胎教比较好。

7 个月

胎儿的听觉很发达，能够分辨准爸爸和准妈妈的的声音，可以一起给胎儿进行音乐胎教，歌曲可以丰富

孩子的感情。

8 个月

胎儿的感情不断丰富，能够听见外界的声音。由于对嘈杂、烦躁的声音很敏感，因此要尽量让胎儿听到温和、平静的声音，可以一边听舒缓的音乐，一边进行童话胎教。

9 个月

听觉已经很敏锐，所以尽量让胎儿听到优美、自然的声音。要与胎儿多交流，并且经常去公园，植物园等。

10 个月

准妈妈由于临近分娩会感到很害怕，身心不安且易疲劳。这个时期最好与准爸爸一起练习呼吸法使身心放松。

四、胎教的方法

1. 意念胎教

准妈妈在怀孕期间透过想象来勾勒宝宝的形象，



这个形象在某种程度上，将与即将出生的胎儿相似。有些准妈妈很担心胎儿出生后，是不是有身体上的残缺，经常忐

忑不安，不如在房间里贴一些可爱宝宝的画像或照片，可以帮助孕妇保持愉快的心情。

2. 美育胎教

经常欣赏艺术作品可以提高人的感受力。准妈妈可以带着肚子里的小宝宝，一同欣赏美丽的事物，当准妈妈感受到美的同时，也在无形中传达给宝宝了喔！

3. 抚摸胎教

特别要指出抚绕胎教必须长久坚持，有规律地做才会有效果，并且要注意让宝宝得到充分的休息，无休止的抚绕胎教也会累坏胎儿。各种胎教要相互交替使用，以利于胎儿劳逸结合。

4. 音乐胎教

在怀孕 16 周时，可以用声波来刺激胎儿的听觉器官，每日 1 ~ 2 次，每次 15 ~ 20 分钟，可以选择在胎动时进行，一般在晚上临睡前比较合适，声音强度以 65 ~ 70 分贝为适宜，音量大小相当于成人隔着手掌听到的声音强度。选择的音乐应该是平缓流畅、轻柔欢快的旋律，比如一些钢琴曲、古代名曲、大自然的声音等，最好选用经过医学界优生学会审定的胎教音乐，不宜用迪斯科、摇滚乐等太过刺激亢奋的音乐。还要注意千万不能把收音机直接放到孕妇腹壁上给胎儿听，一定要隔一段距离。

5. 对话胎教

在怀孕 20 周时，胎儿已具备听觉功能，父母温柔的说话声均可以传递给胎儿，特别是父亲低沉浑厚的声音，更容易给胎儿留下深深的印象。此时父母应该经常和胎儿交谈，可以呼唤胎儿的小名，希望宝宝听爸爸妈妈的话快快长大。这样婴儿出生后哭闹时再唤之小名，会给孩子一种安全感，使其很快安静下来。同时，这样也可以增进夫妻的感情，还能把父母的爱

传递给胎儿，对胎儿的感情发育有很大的好处。注意对话内容不要太过复杂，最好在一段时间内反复重复一两句话，便于胎儿的理解记忆。统计表明：经常与父母“交谈”的胎儿出生后的口语表达、演讲及社交能力都很好。

6. 光照胎教

孕 27 周后，胎儿的大脑可以开始感知外界的视觉刺激。怀孕 36 周后，胎儿对光照刺激就开始有了应答反应。所以在怀孕 24 周时，可以每天在胎儿觉醒时定时用手电筒照射孕妇腹部胎儿方向，每次 5 分钟左右，以利胎儿视觉的健康发育。但注意切勿用强光照射刺激，且照射时间不能过长。

五、胎教的误区

1. 谨慎拍打式“胎教”

从刚生下来宝宝的生活状态我们就可以了解到，小宝宝除了要吃东西填饱肚子睁开眼外，大部分时间都是在睡眠中度过，就连大小便他也可以闭着眼完成。

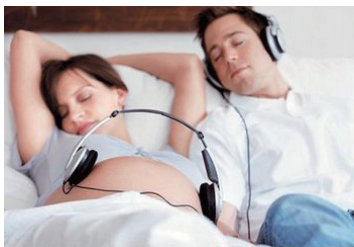


对新生的宝宝你会早晚两次每次3~5分钟地去拍打他吗？而且，当他还在腹中的时候，胎动并不是闲来无事在和

你做游戏，他可能是伸个懒腰，或换个睡姿。你对他的拍打很容易引起他的烦躁不安，这并不能起到胎教的作用。

2. 并非胎教音乐越大声越好

许多孕妈妈进行胎教时，是直接把录音机、收音机等放在肚皮上，让胎宝宝自己听音乐。这是不正确的。在现实生活中，有不少孕妈妈，把“胎



教音乐”当作培养“神童”智力的胎教法宝，这是一种认识误区，特别是不合格的胎教音乐磁带，将会给

母腹中的小宝宝造成一生无法挽回的听力损害，应引起准妈妈们们的警省。因此，进行音乐胎教时传声器最好离肚皮 2 厘米左右，不要直接放在肚皮上；音频应该保持在 2000 赫兹以下，噪声不要超过 85 分贝。另外对孕妈妈来说，最好不要听摇滚乐，也不要听一些低沉的音乐，多听一些优美舒缓的音乐，对孕妈妈、对胎宝宝才都有好处。

3. 胎教不可以随时随地进行

胎儿绝大部分在睡眠中度过，因此为了尽可能不打搅宝宝的睡眠，胎教的实施要遵循胎儿生理和心理发展的规律，不能随意进行。



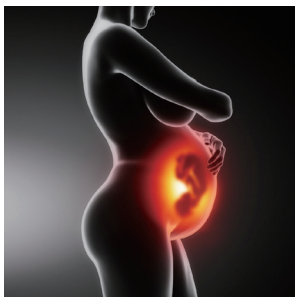
首先，胎教要适时适量。

要观察了解胎儿的活动规律，一定要选择胎儿觉醒时进行胎教，且每次不超过 20 分钟。其次，胎教要有规律性。每天要定时进行胎教，让胎儿养成规律生活的

习惯，为其它认知能力的发展奠定基础。第三，胎教要有情感交融。在施教过程中，母亲应注意力集中，完全投入，与胎儿共同体验，建立起最初的亲子关系。

4. 胎教不是越早开始越好

脑、神经系统和感官的活动是心理活动的基础，生理发展直接影响并制约着胎儿心理发生发展的过程。脑电科学研究表明，胎儿 6、7 个月时脑的基本结构才能具备，到胎儿 8 个月时才呈现出与新生儿



相同的脑电图，大脑皮层区域才有了各自特殊的功能，指挥胎儿听、嗅、发音等器官的活动，并具有连续性和初步的节律性，使得对胎儿实施相应的有规律的教育成为可能。据胎儿研究工作者研究证实，胎儿末期(8 个月左右)就已有了听觉记忆。所以，胎教的最佳时间应当是胎儿 8 个月(孕 32 周)以后。

第五章 产后康复与新生儿护理

十月怀胎，一朝分娩。新宝宝的诞生让新妈妈充满了幸福，同时又有一些紧张与担忧。娇嫩的宝宝如何来呵护，虚弱的产妇如何去恢复？下面，你要认真看了……

一、新妈妈产后调理



分娩后六周内调理的如何直接关系到产妇今后的身体健康。产妇需要保证充分的营养和睡眠，并寻找

适合自己的最佳产后调理方法。

分娩当日：产妇分娩后会很疲惫，所以要保证充分的睡眠，最好能睡 7-8 小时。分娩后 12 小时内轻微活动有助于身体恢复。一般分娩后由于腹腔压力降低，为了让膀胱尽快恢复正常，要尽早排尿，而且为了预防乳房肿胀，以便尽快下奶，最好做乳房按摩。

分娩后第 2 天：要吃无刺激温和性食物，努力打起精神；为了预防乳腺炎要对乳房进行按摩，并让孩子吸吮。

分娩后 3-5 天：大部分产妇都会分泌出乳汁，自然分娩的产妇可以用淋浴清洗身体，分娩后会引起排便不畅，所以要多吃蔬菜，严重者可服用通便药。

分娩后 6-7 天：不要总是躺着，最好适当的活动一下。躺着的时候多活动一下手腕和脚踝，排便的时候不要太用力。

分娩后第 2 周：身体还是虚弱，要尽量避免干重活或长时间外出。不要总是躺着，可慢慢增加坐起来的时间，同时要多亲近孩子。需哺乳的产妇会经常感

到饥饿，因此要多摄取营养丰富、水分充足的食物。适度的散步也有助于身体恢复。

分娩后第3周：身体逐渐好转，可以恢复正常的生活节奏。给孩子洗澡或做家务等要量力而行。仍然要保证晚上8小时左右，白天2小时左右的睡眠。如果患有产后抑郁症，最好咨询医生。

分娩后第4周：没有恶露，身体状态完全恢复的产妇，这时可以在浴缸里洗澡了，但是不要在水里泡太久。要去医院做定期检查，妈妈检查子宫恢复情况，以及血压、贫血状况，孩子去小儿科检查一下发育情况，并接种必要的疫苗。这时虽然身体恢复，但也要避免干重活，尽量开始做产妇体操。

分娩后第5-6周：如果身体恢复顺利，并经检查得到医生许可，可以开始性生活，虽然还没有月经，也有怀孕的可能，所以要注意避孕。此时要注意调整饮食，预防产后肥胖。

温馨提醒:

月子里要注意保暖，避免寒凉。女人在生孩子的时候体力损耗较大，体质明显下降，稍微受到寒凉侵袭，就容易感冒，更容易致使关节受到风、寒、湿的入侵，形成难以治愈的生育性风湿、关节痛。所以在月子里，产妇最好不要接触凉水，不能吃寒凉性食物，如果需要洗头和洗澡的话，要及时擦干、避免着凉。产妇所居的环境，室温以 25-26 度为宜，切忌忽高忽低。对于气候干燥的北方来说，保持室内适宜的湿度也非常重要，一般来说，室内湿度以 55%-65% 为宜。

此外，由于气血虚弱的缘故，产妇在月子内最好也不要吃生冷食物，否则易产生腹泻，影响产妇身体的康复，也会通过母乳影响到宝宝的肠胃功能。妈妈高烧难受时可暂停哺乳 1--2 日，服用有碍宝宝身体健康的药物时也要暂停哺乳，但要坚持把乳汁挤空，这样就不会由于停乳造成乳汁分泌减少甚至断奶，或者由于乳汁淤积诱发的乳腺炎。

二、新生儿的护理

对于新手爸妈来说，新生儿护理是一件具有挑战性的事情。新生儿护理涉及到新生儿生活的各个方面，父母如果准备不够充分，到时可能会手忙脚乱。那么新生儿护理的基本知识你了解吗？新生儿护理需要注意哪些要点呢？下面一起看看吧。

（一）新生儿的生长特点

孩子初到世上，刚刚展露头脚，生命力脆弱，需要父母的精心照顾才能在风吹雨打中茁壮成长。父母在照料婴儿前，应先提前了解新生儿的生长特点。



1. 新生儿的皮肤特点

新生儿的皮肤娇嫩，皮肤表层覆有胎脂，显得光滑柔软。由于新生儿皮肤薄嫩，皮下布满血管，所以

皮肤显现轻微红色。出生后初遇阳光，婴儿身上会有红斑，这种红斑叫做婴儿斑，一个星期左右便会消失。

2. 新生儿的呼吸特点

新生儿会有两种不同的呼吸方式，一是腹式呼吸，二是胸式呼吸。婴儿呼吸时会有腹部起伏和胸部起伏的两种表现，以前者为主，婴儿呼吸急促时会表现为小腹起伏加快。婴儿清醒时一般的呼吸频率在每分钟40-50次，睡眠时呼吸频率快慢不一，但婴儿若是呼吸过快或者过慢，都应该及时送医查看。

3. 新生儿的心跳特点

婴儿刚出生的时候心跳较缓，随后会越来越快，一般在出生一周左右心跳达到最快，每分钟140次上下都属正常。在婴儿时期，心跳普遍快于长大后，随着年龄增长，心跳速率也趋于稳定。

4. 新生儿大便的特点

一般新生儿会在出生后5-7个小时内排第一次小便，在11-12个小时内排第一次大便，若24小时内都未排便，甚至有呕吐，胃痛等病症时，需及时就医。

（二）新生儿护理的基本知识

1. 喂养知识

新生婴儿喂养，以母乳最佳，而且越早喂养越好。在婴儿出生半小时内，如果妈妈的乳房中还未分泌出乳汁，也需让婴儿吮吸乳头，以促进乳汁分泌。



同时，母乳喂养也可增进孩子和母亲之间的感情。

在母乳喂养宝宝时，喂养姿势也十分重要，其中专家公认的最符合人体科学的喂养姿势是“竖抱位”，即让婴儿在喂养时头部微微向上抬起。婴儿在喝奶时还可以看着母亲，增进感情。喂养婴儿前，妈妈要保持乳头的清洁，喂完后，最好将乳房中剩余的奶水挤掉，防止乳汁淤积，促进乳房正常分泌乳汁。

2. 衣服和尿布

新生儿皮肤娇嫩，衣服和尿布都应该采用吸水性能好的纯棉衣物。其次，衣服颜色应选淡色系，既防

止婴儿因漂染色素感染，也方便父母及时发现衣物上的脏污，为婴儿保持清洁。婴儿头发稀疏，头部散热快，头部也就容易着凉，气候寒冷或在室外有风吹的情况下，最好给婴儿戴上小帽。

尿布需要经常更换，妈妈要勤快并且细心地洗尿布，每天白天至少要换4次，晚上也应该换2次以上，每次更换尿布，都要把婴儿的小屁屁洗净擦干，最好擦上少许护肤油。倘若使用尿不湿也需选择透气柔软，不宜包裹太紧，要保证婴儿屁屁干爽透气。



3. 睡眠和睡姿

新生儿一天的睡眠时间长达18-20小时之久，但新生儿不宜睡眠过长时间，父母需要每隔2-3个小时就把孩子弄醒，让孩子活动活动或者给孩子喂奶。

新生儿睡觉的姿势会影响呼吸、头颅的发育，良好的睡姿配上一个舒适柔软的枕头，对新生儿的生长

发育有利。

新生儿以平躺睡姿为好，这样不会压迫肺部，导致呼吸不畅。在喂完奶后，最好采取侧睡，防止平躺时压迫胃部，奶水外溢。

4. 疾病护理

新生儿免疫力低，护理时十分需要注意卫生。父母或者他人触碰婴儿前要洗手，细菌接触婴儿皮肤，有可能导致皮肤感染。给婴儿洗澡后要用干毛巾将水擦干，难以清理的皮肤褶皱部位要敷爽身粉，或者用吹风机小风慢慢吹干，潮湿的皮肤也易使皮肤感染。

若新生儿有便秘、发烧、感冒等症状，要及时就医，不要自行处理。

5. 洗澡和清洁：

宝宝皮肤娇嫩，为避免宝宝皮肤烫伤，宝宝的洗澡水温应控制在 38-41 摄氏度之间。应先放冷水再放热水（这个顺序希望每个父母都应特别注意，如果先放热水忘记放冷水，很容易引起宝宝皮肤烫伤），然后用手背或手腕部试水温。因为这两个部位皮肤较娇

嫩，更接近于宝宝的娇嫩皮肤，水温以不觉得烫为宜。也可以使用专门的水温计测量水温，更加准确。

先洗脸、头，然后再洗躯干和四肢，最后洗臀部。洗头 and 脸的时候，宝宝的头向前，爸妈用左前臂支撑着宝宝的肩背，左侧腋窝夹住孩子的臀部，左手托住宝宝的头，拇指和中指从身后向前将其耳郭耳朵堵住，以防止进水。右手先给宝宝洗脸（不需要沐浴露），然后洗头，把头擦干。然后开始洗躯干、四肢以及臀部。应该特别洗干净肘窝、腋窝、颈部、大腿根部。

第六章 坚持母乳喂养

母乳是专门为宝宝量身定制的，而且成分会随着个体的发育情况和生长阶段自动调整，这一特点是其他任何食物都无法替代的。《中国居民膳食指南(2007)》建议，母乳喂养最好到2岁。



一、为什么要坚持母乳喂养

1. 母乳营养全面丰富

母乳中含有种类多样的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等，一些成分是奶粉不具有的，一些成分的含量远高于奶粉。在奶水充足的前提下，妈妈们要做到

至少纯母乳喂养 6 个月，其间一般不添加其他食物。

2. 初乳量少而珍贵

从分娩当日到产后第 5 天期间的乳汁为初乳。初乳色黄量少浓度高，脂肪较少，蛋白质较多，有一定的导泻作用，有利于减轻新生儿黄疸。产房里母婴同室的好处之一是保证宝宝吃到初乳。

3. 母乳喂养有利于消化吸收

与牛乳相比，人乳的营养成分更适合婴儿的需要，更利于婴儿的消化吸收。

4. 母乳喂养能增强宝宝抵抗力

母乳含有多种维生素、免疫细胞，以及有利于宝宝免疫系统发育的成分，能提供给宝宝体内缺乏的多种酶，可以提高宝宝的非特异性免疫能力。妈妈体内的一些抗体和其他抗病因子也能随着乳汁进入宝宝体内，使得宝宝在呼吸道、消化道、过敏性疾病等方面的发病率大大降低，故母乳喂养的宝宝出生后 6 个月内不易生病。

5. 母乳喂养能防止咬合错位和蛀牙

与吮吸奶瓶相比，吮吸妈妈的乳头需要宝宝花费更大的气力，母乳喂养的宝宝上下颚的发育更好，龋齿发生率相对较低。

6. 母乳喂养有利于向固体食物阶段平稳过渡

奶粉味道恒定，而母乳的味道会随母亲所吃食物的味道不同而不同，因此母乳喂养的宝宝更容易接受新味道的固体食物。

7. 母乳喂养方便卫生

母乳无菌无污染，温度适宜，可以随时随地哺喂，最适合日夜兼食、不愿等待的婴儿。

8. 母乳喂养是增强母婴依恋的纽带

哺乳时妈妈对宝宝的爱抚和亲昵有利于宝宝心智、情感和安全依恋的发展，且高质量的亲子关系能够维持家庭的幸福感和稳定性。

9. 母乳喂养还有利于妈妈的健康

哺乳能通过神经传导刺激妈妈的脑垂体分泌催产素，有利于子宫收缩，减少产后出血，推迟重新受孕的时间，并降低妈妈患卵巢癌、乳腺癌的几率。

温馨提醒：

妈妈高烧难受时可暂停哺乳 1-2 日，服用有碍宝宝身体健康的药物时也要暂停哺乳，但要坚持把乳汁挤空，这样就不会由于停乳造成乳汁分泌减少甚至断奶，或者由于乳汁淤积诱发的乳腺炎。

二、母乳喂养的时间

母乳是宝宝出生后最佳黄金食粮，是其他牛奶、奶粉都无法替代的，但是宝宝生长速度也很快，母乳喂养也有一个时间度，那么一般母乳喂养多久最好？母乳吃多久最好呢？来一起看看。根据世界卫生组织、联合国儿童基金会倡导，宝宝一般至少要母乳喂养 6 个月以上，能达到 2 岁的则更佳。但是中国人有自己的体质情况，根据我国儿童发展规划纲要和实际情况：母乳喂养至少 6 个月，宝宝断奶最好在 8 个月；如果宝宝在吃母乳的同时，添加了辅食，并且接受辅食情况良好，也可以推迟断奶。

三、母乳喂养的正确方法

1. 孕前积极进行乳房保养

从怀孕第5个月开始,经常用香皂和清水擦洗乳头、乳晕,并在清洗后的乳头及乳晕上涂一层油脂,以使乳房皮肤逐渐坚韧;用热毛巾敷盖乳房并轻轻按住,用指腹在乳房周围以画圈方式进行按摩;戴宽松的胸罩,防止过紧使乳腺发育不良及胸罩上的纤毛阻塞乳腺管;每次洗澡后在乳头上涂上油脂,用拇指和食指轻轻抚摩乳头,及早向医生请教矫正内陷或扁平乳头的有效方法。

2. 分娩后尽早给宝宝开奶

按照世界卫生组织和联合国儿童基金会的新规定,产后30分钟尽可能给宝宝开奶,新生儿与妈咪同室同床,以便以不定时、不定量的哺乳原则按需喂养,使宝宝得到最珍贵的初乳。虽然妈咪可能是身心疲惫,乳房也不感到胀,但一定要及早让宝宝吸吮乳房,以免失去最佳时机。

3. 随时给宝宝喂母乳

一开始不必硬性规定喂母乳的次数、间隔和喂奶量，应该是每当宝宝啼哭或觉得该喂了就抱起喂母乳，宝宝能吃多少就吃多少，这样可使妈咪体内的催乳素的分泌增多，从而使泌乳量增加，并且还可预防妈咪发生乳腺炎，避免影响宝宝吃母乳。如果妈咪身体虚弱或伤口疼痛，可以采用侧卧位喂奶，但日后不宜经常躺着给宝宝喂奶，否则会影响宝宝下颌发育，日后引起畸形。

4. 掌握正确的喂奶技巧

喂养姿势：摇篮抱



在喂奶的过程中，妈咪要放松、舒适，宝宝要安静。妈咪坐在低凳上或床边上，

如果位置较高可把一只脚放在一个脚踏上，或身体靠在椅子上，膝上放一个枕头抬高宝宝；把宝宝放在腿上，头枕着妈咪的胳膊，妈咪用手臂托着他的后背和

小屁股，使小脸和小胸脯靠近妈咪，下颌紧贴着乳房；妈咪用手掌托起乳房，先用乳头刺激宝宝口周皮肤，待宝宝一张嘴，趁势把乳头和乳晕一起送入宝宝的嘴里；让宝宝充分含住乳头及乳晕的大部分，这一点非常关键，否则光靠叼住奶头吸吮是不可能得到乳汁的，而且宝宝为得到乳汁会拼命去吸吮乳头，妈咪会感到阵阵钻心的疼痛，乳头也容易被宝宝吮破，如果引起乳腺炎就会使母乳喂养难以顺利进行下去；妈咪一边喂一边用手指按压乳房，以便于宝宝吸吮，又不会使他的鼻子被堵住。

5. 科学合理摄取丰富的营养

要想乳汁分泌旺盛并营养成分优良，妈咪的热能及营养素的需要也相对增加，所以每日应多吃几餐，以4~5



餐较为适合；要特别注意多喝一些能催乳的汤类，如炖排骨汤、炖鸡汤、炖猪蹄、豆腐汤、青菜汤等；在两餐之间最好饮水或其他饮料。如果少奶或无奶，千万不要轻易放弃，不妨请医生推荐一些催乳特餐或药膳。但并非进食得越多就越好，因为在坐月子时卧床时间多而活动减少，而摄入的却主要是高热量或肥甘的食物。如果摄入太多，不仅不能增加泌乳量，反而会造成胃肠不适而使乳汁减少。

第七章 宝宝成长发育须知

经过艰苦的努力，终于当爸爸妈妈了。面对小小的生命，一点异常的举动和哭声都会让新手爸爸妈妈们操碎了心。育儿真是一件不容易的事，为了宝宝们的健康快乐成长，爸爸妈妈们要努力学习喽！

一、开发宝宝的智力

俗话说：“三岁定八十”。0～3岁是一个人智力发育最关键的时期，但是这段关键时期应该如何把握，很多家长



并不清楚。不少家长以为孩子吃得好就行，或者在孩子很小的时候就迫不及待地让孩子识字、做数学题等。专家指出，玩耍是孩子的天性，养育0～3岁幼儿的正确方法是让孩子在游戏中学习，多与孩子交流、做游戏。

1. 培养孩子的学商

学商是指宝宝拥有较高的学习能力，有主动、积极学习的兴趣和习惯。高学商宝宝的学习能力能帮助他比其他宝宝学得更快、更多。接受同样的知识时，理解更全面，学习时间更短。



父母都希望自己的宝宝在竞争激烈的社会中率先出发，赢在起跑线上。但大部分父母却忽略了对宝宝学商的培养，只关注于让宝宝不断吸收知识，却忽略吸收的方法。就好像在宝宝面前摆上丰富的佳肴，却没有教会宝宝使用餐具一样。低学商的宝宝容易对学习产生厌倦，面对挑战容易产生恐惧和无助感；而高学商的宝宝却可以自然而然地接收信息的信息。因此，缔造高学商，是宝宝更好成长的前提。无论是提高语言能力，还是增进艺术修养，这些在宝宝拥有高学商



的前提下，都会变得更加轻松自如。

父母是提高宝宝学商的第一关键人。大多数父母只是提出让宝宝学习的目标和内容，往往忽略了自己

才是培养宝宝、教会宝宝学习的那把钥匙。从宝宝有了语言意识起，父母的每一个互动行为，都对宝宝日后的习惯和学习产生着影响。陪宝宝做游戏，与宝宝谈话，带他熟悉外界，接触新的知识或领域，只要把握好 0-3 岁黄金时期，巧妙引起宝宝的好奇心，引发他们学习、发问的习惯，就能很好地启蒙培养学商之路。

2. 有效开发宝宝智力的 5 个办法

把知识融入到游戏中（方法启用的年龄段：1 岁左右）

在游戏中学习是最好的学习方式，也最容易达到

效果。父母不妨把学习内容编成有趣的游戏，和宝宝多玩几次，宝宝玩的同时也从中获得相关知识。把数字、英语、颜色等化为游戏道具。如谁先拿到红色的球谁

就赢，拿到黑色的球就算输。几次下来宝宝自然会分辨出红色和黑色，下次不妨再换种颜色。同时适当的鼓励也很重要，不要让



宝宝觉得学习是很挫折的事情，建立宝宝的成就感及正确的学习动机，才能让他产生学习欲望，发挥本身具有的潜能。轻松的游戏方法更适合学商的初级启蒙，尤其是小宝宝，一开始给他看图书可能不是很感兴趣，但如果结合角色扮演的游戏就容易接受了。此方法可以让宝宝不知不觉就学会很多词汇和颜色等知识。

积极回答宝宝问题（方法启用的年龄段：2岁

左右)

宝宝问东问西，你千万不要感觉不耐烦，这可是培养宝宝学商的关键时刻。宝宝提问说明他有了好奇心，好奇心是推开学习大门的力量，正确引导宝宝的好奇心，积极回答宝宝的问题，能让他从一点一滴中感觉到学习的乐趣。知识是在一个又一个疑问中积累起来的。不要打消宝宝提问的积极性，这会阻碍他们学习的欲望，你回答的越多，宝宝的学商就越高哦。

带宝宝出行、旅游，扩大知识面（方法启用的年龄段：2岁左右）

俗话说，读万卷书，行万里路。不妨多带宝宝出去走走，天气好时可以去郊外，等宝宝大点了可以带出去旅行。世界很大，有很多是宝宝不了解、不知道的，接触这些他所未知的事物，会让他对探索世界奥秘产生更大兴趣。不妨在假日带宝宝去科技馆、动植物园、海洋馆，这都是提高宝宝学商的好地方。视野开阔的宝宝回答问题和思考问题都更全面，带他去开拓眼界，你会发现回家后他读的书会更广、更多。

抓住宝宝的兴趣点（方法启用的年龄段：2岁半左右）

宝宝突然对发亮的电灯感兴趣？父母不妨用简单而有趣的方式将原理告诉宝宝，这样宝宝会觉得神奇而有趣，既不知不觉学习到了许多以前不知道的知识，又可以保持他对世界的探索欲。不要认为宝宝还小，不能明白其中的知识点，要知道你的解说可是他继续探索的动力。只要对某一事件或物体有了兴趣，宝宝就会更有动力去学习相关知识。当兴趣点越来越多，宝宝自然会觉得学习是件有意思的事，从而增加了主动学习的欲望，提高了学商。

让宝宝学会自己看图画书（方法启用的年龄段：3岁左右）

学会阅读图书对提高宝宝的学商很有益处，妈妈们不仅要



让宝宝养成自己阅读的习惯，还要引导他发挥想象力，

鼓励他讲故事、编故事。一开始妈妈可选择宝宝喜欢的故事讲给他听，然后鼓励宝宝讲给妈妈听，不论宝宝讲得好还是不好，都要给予大大的鼓励，这样宝宝的积极性和表现欲都会被激发，他会慢慢地喜欢上这个游戏。之后，你可以要求宝宝自己改编故事，激发他的想象力，让他学会思考。如“你要是喜羊羊，会用什么方法逃脱灰太狼的追捕呢？”“白雪公主要是不吃那个毒苹果，会发生什么事情呢？”等等。让宝宝自己阅读图画书，等于给了宝宝学习的“主动权”，让他有独立的学习和思考机会，并且学会用自己的方式去了解和吸收知识。这能让宝宝和书本建立起更亲密的关系，让他喜欢上阅读，喜欢上书籍。

二、培养孩子的情商

以往我们认为，一个人在一生中能否取得成就，主要依靠的



是智力水平，即智商越高，越容易取得成功。但是现在心理学家普遍认为，一个人能否取得成功不仅仅依靠智商，还取决于情商，甚至情商的影响要超过智商。那么，到底什么是情商呢？

1. 情商

情商 EQ(EmotionQuo-tient) 即情绪商数，也就是我们平时所说的非智力因素，它包括自我认识、情绪管理、自我激励、了解他人和社会交往。在评价情商高低时，一般将其具体分为“自信心”、“爱心”、“独立性”、“竞争意识”、“乐观”、“诚实”、“交往合作”、“意志力”、“目标性”这九项。

长期以来，人们把成功和智力因素的关系绝对化了，使得对孩子进行的整个教育都是针对智力的教育。然而我们在无数成功者的案例中发现，他们具有一些共同的非智力因素的特征，如清醒的自我认识、稳定的情绪和不屈不挠的勇气等，这些共同的素质就是情商。

现代心理学研究表明，一个人成功的 80% 在于情

商，智商只占 20%。

2. 情商与智商的联系

虽然情商概念产生于对智商的反思，但是，情商并不是智商的反义词，相反，两者无论是在概念上还是在现实中都是相辅相成、相互促进的。杜克大学的巴勃教授说过：“如果一个人在智力和社会情感两方面都很出色，那么他想不成功都很困难。”在儿童成长过程中，虽然智力因素作为操作系统每时每刻都起着一定的作用，但非智力因素即情商往往在关键时刻起着决定性的作用！高情商的人能将自己有限的天赋发挥到极致，罗斯福就是一个典型的例子。罗斯福“智力一般，但极具人格魅力”。他之所以能当上美国总统，带领美国走出经济萧条，在第二次世界大战中成为真正的赢家，这与他积极乐观的性格有着极大的关系。他真诚、坚强、富于人情味。在罗斯福走向成功的过程中，情感因素起到了非常典型的作用。情商中的各项能力在他身上得到了近乎完美的体现。

3. 如何培养情商

（1）帮助孩子发展负面情绪的管理技巧

在美国有些中小学，在课程中加入冥想的练习，让孩子坐下，闭上眼睛，意念集中静坐 20 分钟。而最近的实验发现，静坐冥想有助降低一个人的焦虑感，而且能够强化注意力的集中，进一步地提升学习效率。像这些设计得当，适合孩子的放松技巧，早早学会，对他们未来的抗压能力就会有所帮助。另外，父母也可以鼓励孩子培养健康的兴趣和嗜好，来帮助他们排解压力，例如带孩子一起体育锻炼，画画、唱歌等。心理学上的研究显示，做运动是极佳的疏压方法之一，持续做有氧运动 20 分钟以上，会促进大脑中脑内啡的分泌，因而在生理上起到舒缓压力的作用。



（2）帮助孩子树立自信



自信是情商能力的基石。自信的孩子，在面对别人的恶意攻击时能沉稳以对，并拥有良好的抗挫及抗压能力，在人际关系上也会得心应手。

父母亲该如何着手，培养孩子的自信？事实上，父母亲对孩子的评价，对其自信有着直接的影响，因此，若平时只是批评而极少给予表扬，父母亲就会在不知不觉中，塑造了孩子心目中不佳的自我形象。所以建议父母亲可以坐下来，写下孩子值得欣赏的优点。而在这里特别提醒家长的是，这些优点不该是孩子和别人比较的成果，而是孩子他本身所具有的特质。比如，“很有爱心，对小动物很好；很有礼貌，会主动和朋友打招呼”等等这些人格特质，而并非“每次都名列前茅”等建立在比较之上的结果。如果要称赞孩子的学习表现，“学

习很认真、负责，会自我督促念书”就会是更好的理由。多鼓励和肯定孩子，让他对自己有着合适的自信，会让他的情商能力大幅度提高。

（3）培养孩子乐观积极的态度

对孩子来说，父母可以给他们的最佳的礼物就是：一份无可救药的乐观心态。心理学的研究发现，只要孩子对自己持正面的看法，对未来有乐观的态度，那父母就大可放心，这孩子这辈子不会离幸福太远。乐观孩子的重要表现之一，就是懂得对事情做正面的思考。为了帮助孩子学会看到事情的优点面，父母亲应常常用正向发问的方式启发孩子的思考，比如“今天认识的这个新同学，你觉得他有什么优点？”而在碰到挫折时，例如孩子上台演出不理想，爸妈不该说：“你今天怎么回事，表现得一塌糊涂。”而该用：“这次可



能让你自己失望了，那你觉得有没有什么值得肯定的部分呢？”如此一来，孩子就有能力去思索正面的答案，例如“比起上次还是略有进步”，或者是“学到了重要的经验，下次上台该做更充分的准备。”正向思维能力是在日积月累中形成的，只要平时多花点心思，父母亲就能帮助孩子培养出乐观的正向思考习惯。

（4）培养孩子的人际互动能力

现在的孩子都是独生子女，所以父母应该要多安排些机会，欢迎孩子的玩伴来到家里和孩子一起玩耍、学习，以及共同度过生命中的重要时刻（如生日等）。重视情商的父母亲在孩子参加这些团体



活动时，关注的焦点不会是孩子与他人的比较结果，例如“我的孩子个头比别人高多少？”，或者念着“我的孩子学习比别人快还是慢？”父母亲该观察的是，

孩子在和别人的互动当中，他是主动和他人说话？还是害羞不开口？当别人跟他说话的时候，他是什么反应？而万一与他人发生矛盾，他又是如何回应的？为了防止自己又落入“与他人较量”的惯性思维中，家长们不妨准备个小的笔记本，提醒自己观察的重点，并做记录。

同时，也别忘了鼓励孩子主动向他人提供协助，这是团队协作能力中很重要的一个特质。父母亲该多鼓励孩子观察别人的需求，而主动提供帮助。不妨常问孩子：“你有注意到有谁特别需要帮忙吗”，“你觉得你能够做些什么去帮助别人吗”而在孩子提供他人协助时，例如帮家人提东西，则该立刻给予及时的表扬，如此一来，孩子就能够培养出团队意识及协作能力。日后无论对工作还是生活，皆会大有助益。

14、15岁之前，是情商能力培养及形成的重要时期。家长若能积极地进行情商教育，从而培养出孩子良好的情商能力，就能让其心理免疫力大大增强，得以应付学习和生活中的低潮与挑战，让孩子有能力去经营

一个成功与快乐并存的美好人生。

三、强健孩子的身体

孩子身体

弱，那么抵抗力自然较低，很容易受到病菌的侵蚀，让不少父母忧心不已。毕竟每个父母都会希



望自己的孩子身体健康，茁壮成长。那么，应如何让孩子变得强壮起来？

1. 首先要看病

如果孩子免疫力低，经常生病的话，父母们要带孩子去医院检查到底是什么缘故，病因在哪里。这样才能够对症下药，孩子才能早日恢复健康，变得强壮。

2. 注重孩子运动

孩子免疫力低，需要多进行锻炼。这会促进孩子身体的新陈代谢，让孩子体内的毒素及时得以排除，并且还能够让身体体能得以提高、身体抵抗力增强，避免经常生病。

3. 关注孩子饮食健康

父母们要尤其关注孩子的饮食健康，这就如同给幼苗浇水施肥一样。每天孩子需要摄入维生素、蛋白



质等营养元素，所以需要吃些牛奶、鸡蛋、鱼肉、豆制品之类的营养物质，这些会让孩子的身体变得更加健康。另外父母们要注意合理的喂养孩子，不要让他们暴饮暴食，或者是挑食偏食，这些都不利于孩子的身体健康发育。妈妈们可以采取少吃多餐，食物相互搭配的方法让孩子吃饭，这样可以让孩子更加喜爱饮食，不会挑食或者是多吃。

4. 养成健康作息习惯

父母们要培养孩子养成合理的作息习惯，每天正常的三餐饮食不能少，要按时进行。另外午休、晚上睡觉的时间也需要控制，充足的睡眠会有助于孩子的身体健康，可以促进孩子的发育。所以家长们要注意不能让孩子熬夜，那只会干扰孩子的内分泌，让他们机能失调，从而影响健康。

第八章 我市实施全面两孩政策解读



2016年3月30日江苏省人大常委会审议通过了《关于修改〈江苏省人口与计划生育条例〉的决定》。2016年4月6日我市印发《连云港市实施全面两孩政策工作方案》。有关政策解读如下：

一、我市什么时候开始实施全面两孩政策？

2015年12月27日，全国人大常委会审议通过了《关于修改〈中华人民共和国人口与计划生育法〉的

决定》，自 2016 年 1 月 1 日起，全国统一实施全面两孩政策。

2016 年 3 月 30 日，江苏省人大常委会审议通过了《关于修改〈江苏省人口与计划生育条例〉的决定》，自公布之日起施行。

二、生育第二个子女还需要审批吗？

生育两个以内子女的，由夫妻自主安排生育，不需要审批。我省按照国家有关规定实行生育登记服务制度，做好相关服务工作。



三、哪些夫妻生育子女仍需要审批？

双方合计已有两个及以上子女的夫妻，符合规定条件的，可以要求安排再生育子女，并办理再生育审批手续。具体包括三种情形：

(一) 一方婚前未生育，一方婚前已生育过一个子女，且双方婚后共同生育一个子女的；

(二) 双方婚前合计生育两个及以上子女，且没有共同生育子女的；

(三) 已生育的两个子女中，有经病残儿医学鉴定机构鉴定为病残儿，医学上认为可以再生育的。

“符合规定再生育一个子女后，其中一个子女死亡，夫妻仍符合上述规定的，可以要求安排再生育子女。”

四、如何办理生育登记？

生育第一个或第二个子女的夫妻，可凭身份证、结婚证，到一方户籍所在地或现居住地乡（镇、街道）、受委托的村（居），填写婚育情况承诺书，免费办理生育登记。

五、如何办理再生育审批手续？

要求安排再生育子女的夫妻，可向一方户籍所在

地的乡（镇）人民政府或者城市街道办事处书面提出再生育要求，受委托的村（居）或社区也可以接受再生育申请材料。申请人需提供夫妻身份证、结婚证、户口簿原件及复印件，夫妻婚姻状况、生育情况承诺书，夫妻近期两寸合影照2张，经县（区）卫生和计划生育行政部门批准后生育。所有程序30个工作日内完成。

六、婚假、产假和男方护理假是怎么规定的？



依法办理结婚登记的夫妻，在享受国家规定婚假

的基础上，延长婚假十天。自 2016 年 1 月 1 日起，符合规定生育子女的夫妻，女方在享受国家规定产假的基础上，延长产假三十天，男方享受护理假十五天。国家法定假日不计入假期，假期视为出勤，工资照发，不影响福利待遇。