

新手爸妈攻略第一篇-备孕全攻略				知乎ID：妥爸赵十三	
妥爸育儿攻略全集【exceI表格】： <a href="#">备孕全攻略</a>   <a href="#">孕期全攻略</a>   <a href="#">生产全攻略</a>   <a href="#">月子全攻略</a>   <a href="#">待产包全攻略</a>   <a href="#">新生儿哺喂睡眠全攻略</a>   <a href="#">新生儿护理全攻略</a> <a href="#">新生儿疾病护理全攻略</a>   <a href="#">宝宝早教全攻略</a> （分月龄版）   <a href="#">新生儿发展及护理全攻略</a> （分月龄版）   <a href="#">月嫂面试攻略+自制面试表</a>					
第一部分：写在攻略之前几句重要的话					
备孕，身心都要准备好		计划要宝宝各位，一定要意识到从计划备孕开始，“完美射中把心”不是结果，只是踏出第一步，后边还有好几万步呢。我们如若稍稍具备一点点“上帝视角”，把未来要面临的难点提前前置并沟通，未来的孕期、生产、育儿过程中，才会减少摩擦。 <b>话题如：应该准备些什么？宝宝出生后谁来带孩子？因为孩子，可能会增加哪些开销？双方老人能否给些经济支持？孩子该怎么教育，父母扮演怎样的角色？</b>			
提前让亲妈摘下母爱有色眼镜，妈好她好你才好		有娃之后，意味着婆媳关系即将走上台面，男主人具备小家的“主人翁”意识、敢于担责，才能处理好婆媳关系，有些话有些理，提前对妈妈挑明后，妈妈才能摘下伟大自私的母爱有色眼镜，婆媳关系才能更和谐。 <b>如“感情就像银行，先存钱才能连本带利的取钱，你养育我几十年，所以我才对你好尊敬你听你话，但你没对她任何付出，也没有什么感情积累，你要重新把她当成你的女儿，她才会把你当成真正的妈”</b> <b>“在您的眼里，我是您儿子，在家里怕我累着受委屈，但在我和XX成立的新家，我是男人、是丈夫、是爸爸，做家务、扛压力都是应该做的”</b>			
从备孕这一刻开始，你已经是孩子的爸爸和妈妈了		你们的身体里预备结合的精子和卵泡即将成为你们的孩子，为了我们以后的孩子更聪明健康，一定要戒烟戒酒、适量运动、健康饮食、规律作息..... 作为爸爸，身边人劝你喝酒、劝你吸烟时，一定要拒绝，别不好意思。因为他们不是孩子的爸爸，真出了问题他们也不负责。			
备孕别嫌烦，其实健康的生活方式本该这样		除了服用叶酸、禁忌一些药品外，戒烟戒酒、合理膳食、规律作息、适量运动这几项，其实都是我们本应该这样做的。 所有生命的终极奥义就是繁衍后代，所谓马上成为新爸爸新妈妈的我们，难道不想甩出一条最优秀的DNA，创造一个最能代表自己的后代么。			
第二部分：备孕好物推荐					
编号	品类	说明		品牌推荐	
1	温度计	<b>用途：</b> 检测基础体温，观测体温变化，辅助检测排卵 ----- <b>什么时候测？</b> 早上起床，排卵的女性有双向体温，基础体温在排卵当天及排卵前一天会比较低（0.3-0.5度）排卵后，体温升高，持续十余天，升高0.3-0.5度		<b>耳温枪（博朗）</b> <b>推荐理由：</b> ①时间快，两秒出体温数据 ②有娃后的必需品，提前买提前用 ③温度与水银实测差距很小0.1度~0.2度 <b>除耳温枪之外，也可以买常规水银温度计</b>	
2	体重秤	<b>用途：</b> 用于体重管理，过胖过瘦都不适合怀孕，不建议含有微电流的体重秤（体脂检测用的），怀孕后，也要用体重秤做孕期体重管理。 ----- 体重指数BMI=孕前体重kg/身高的平方m² BMI=（18.5~24.9）正常，理想体重BMI值为22 BMI<18.5低体重 BMI>29 肥胖		<b>小米体重秤2</b> <b>推荐理由：</b> ①数值精准，性价比高，颜值高 ②整个孕期都要用来做体重监测，提前买提前用 <b>※不要买带体脂测量的小米体脂称2（有微电流）</b>	
3	半定量试纸	半定量试纸比普通试纸更准确		<b>大卫排卵试纸</b> 推荐理由：性价比高，尿显清晰出结果快	
第三部分：备孕爸爸妈妈生活习惯建议					
编号	♀ 准妈妈版本（准备时间：提前6个月）		♂ 准爸爸版本（准备时间：提前3个月）		
1	告别烟酒和药物，远离不安全的环境，经常接触化学、辐射的工作，要调离岗位		戒烟戒酒至少三个月，不要长时间久坐、不要长时间骑行、不要长时间穿紧身裤		
2	了解生育保险和生育费用（各个地方不同）		不要穿紧身三角裤，要穿较为宽松的平角内裤，不要把笔记本放在腿上玩，条件允许的话，最好裸睡，小蝌蚪喜欢凉爽的环境		
3	保证睡眠，调整心理状态，不要紧张焦虑，放松心态，保持心情愉悦		保证睡眠，调整心理状态，不要紧张焦虑，放松心态，保持心情愉悦		
4	学习孕育相关知识，提前了解怀孕时可能出现的问题，出现问题合理应对		和老婆一起学习孕育相关知识，提前了解怀孕时可能出现的问题，出现问题合理应对		
5	互相体贴恩爱		互相体贴恩爱，多爱老婆一些，这样才能“情浓意浓水乳交融”		
6	每周保证适当的运动		每周保证适当的运动		
	<b>*爱运动的人</b> 1周3~5天，每天20~60分钟的有氧运动，如慢跑、跳舞、骑自行车等 一周2~3天韧性联系，如日常伸展、瑜伽等		<b>*爱运动的人</b> 1周3~5天，每天20~60分钟的有氧运动，如慢跑、跳舞、骑自行车等 一周2~3天肌肉加强训练，如力量器材训练		
	<b>*不爱运动的人</b> 先从一些轻松的运动开始，如散步10~20分钟 增加生活中的运动量如：用爬楼代替乘电梯；提前一两站下车，步行回家；每天简单深蹲3组，每组10个		<b>*不爱运动的人</b> 先从一些轻松的运动开始，如散步10~20分钟 增加生活中的运动量如：用爬楼代替乘电梯；提前一两站下车，步行回家；每天简单深蹲3组，每组11个		
第四部分：备孕爸爸妈妈饮食建议					
编号	板块	♀ 准妈妈版本	♀ 准爸爸版本		
1	多吃这些	<b>【补铁食物】</b> 促进造血的重要物质，缺铁容易引起贫血和排卵障碍。 富含铁的食物：动物肝脏、瘦肉、菠菜、木耳、海带等	<b>【富含精氨酸的食物】</b> 精氨酸是小蝌蚪的主要成分，缺乏精氨酸会引起少精症，多吃能够提升小蝌蚪活力 富含精氨酸的食物：鳕鱼、泥鳅、海参、墨鱼等		
2		<b>【补钙食物】</b> 钙可以强化骨骼，防止抽筋。 喝牛奶的时候补充一点维生素D，可以促进钙质吸收，也可以从虾皮、大豆、牛肉、蛋类等补充。	<b>【补充蛋白质的食物】</b> 小蝌蚪的重要原材料，合理补充优质蛋白质，有益于协调男性内分泌功能、提升小蝌蚪的数量和质量 主要食物来源：牛奶、鸡蛋、鸡肉、虾、牡蛎、鱼肉等		
3		<b>【补锌食物】</b> 改善食欲、促进造血，从而提升受孕能力。 富含锌的食物有牛肉、牡蛎、蛤蜊锌含量丰富，可以多吃	<b>【补锌食物】</b> 当人体锌不足时，会影响小蝌蚪的质量和数量。 主要食物来源：牛肉、牡蛎、蛤蜊锌含量丰富，可以多吃		
4		<b>【补充雌激素食物】</b> 雌激素能够促进卵泡生长。 植物雌激素多存在于豆类中，如黑豆、黄豆、豆浆、豆腐等	<b>【补硒食物】</b> 有“男子体内黄金”之成，可适当增加补硒类食物的日常摄入。 主要食物来源：牡蛎、虾、贝类、桑椹、猕猴桃、牛奶豆类		
5		<b>【补充维生素E食物】</b> 增强女性卵子的活性、调节内分泌。 动物肝脏、菠菜、芦笋、西瓜、樱桃、玉米、山楂等。	<b>【补充维生素E食物】</b> 又称“生育酚”，能促进性激素分泌，提升性欲 动物肝脏、菠菜、芦笋、西瓜、樱桃、玉米、山楂等。		
6		<b>【补充维生素C食物】</b> 增加卵子抗氧化力，保持卵泡活力 橙子、苹果、猕猴桃、火龙果、香蕉、西蓝花、菠菜等			
7		<b>【补充叶酸食物】</b> 叶酸可促进造血，降低胎儿神经管畸形发生率。 富含叶酸的食物有绿叶蔬菜、胡萝卜、柠檬、豆类、坚果类等			

8	少吃这些	【烧烤油炸类食物】含有丙烯酰胺，平时的时候也要少吃	【烧烤油炸类食物】含有丙烯酰胺，平时的时候也要少吃。可导致男性少、弱精
9		【含有反式脂肪酸的食物】反式脂肪酸停留人体时间较长，如未及时排出，会 “喂” 给胎儿，对胎儿的中枢神经系统发育产生不良影响，还会造成大脑脂质缺乏，从而影响宝宝智力发育。	【含有反式脂肪酸的食物】摄入过多反式脂肪酸会减少男性荷尔蒙分泌，影响精子生成活性和发育，从而降低生殖能力。 重灾区：反式脂肪酸的食物，如部分奶茶、植物奶油的蛋糕饼干等
10		【高糖的食物】会扰乱体内的激素水平，女性就比较容易出现经期紊乱的现象，造成脱水或是钙质流失。	【咖啡】含有大量咖啡因，刺激人的交感神经，降低性欲
11		【辛辣的食物】重口味食物会引发便秘。辛辣食物可以引起消化功能紊乱，如：胃部不适、消化不良、便秘食物太刺激会导致痛经等问题，月经不调多少会影响受孕。	【豆制品】含植物雌性激素，摄入过多影响体内激素分泌
12			【动物内脏】过量食用会摄入过量重金属，影响小蝌蚪活力
13			【大蒜芹菜】抑制睾丸酮生成，不利于小蝌蚪生长
14			【瓜子】抑制睾丸酮生成，不利于小蝌蚪生长
15	营养品	【叶酸】孕前孕后三个月，每日摄入400微克叶酸	【叶酸】备孕期的男性，也要补充叶酸
16		【复合维生素】可以适量补充复合类维生素	【维生素E】又称生育酚，可以调节激素分泌，一般配合叶酸片吃

第五部分：备孕前要做这些检查

编号	♀ 准妈妈版本	♀ 准爸爸版本
1	【血常规】明确是否贫血，若有贫血需及时纠正，以免影响宝宝正常发育	【精液常规检查】检查男性的精子密度、活力；建议停止papa 2-7天左右再做这一项检查
2	【尿常规】怀孕后肾脏负担加重，检查肾脏是否存在问题。	【肝功能】乙型肝炎检测为主，诊断各类肝炎、肝脏损伤等
3	【妇科检查】检查是否有导致流产或早产的危险	【血常规】排查败血症、白血病等，以及可能影响生育能力的疾病
4	【肝功能】怀孕后肝脏负担加重，需检查肝脏是否有问题，以免危及准妈妈的健康。如有传染性肝病，也可在孕期做好病毒阻断，防止宝宝通过母体传染。	【尿常规】检查尿道是否影响生育的生殖系统疾病
5	【血糖】糖尿病是可能给妊娠带来致命性灾害的疾病之一。孕前血糖检查必不可少。	【染色体】检查是否有传染性疾病，或者家族遗传性疾病
6	【染色体】有遗传家族病史的，要检查遗传性疾病，以免给自己的宝宝带来缺憾。	
7	【血压】高血压会给准妈妈和胎儿带来危险，此项检查能够排除妊娠高血压的危险。	
8	【优生四项】家里有宠物的，要进行特殊病原体的检查，如巨幼细胞病毒、弓形虫、风疹、单纯性疱疹病毒等，排除易引起流产或畸形的因素。	

第六部分：这些问题要暂停怀孕

编号	板块	项目	详细说明	
1	过胖或过瘦	体重过胖	说明	肥胖往往伴随代谢紊乱、胰岛素抵抗、脂肪肝等；很多肥胖者吃得多，但摄入不均衡，缺乏维生素和微量元素，会导致人体贫血、缺锌、缺钙等。会影响受孕，也会增加怀孕时贫血、妊娠期糖尿病、妊娠高血压等情况。
			减重策略	<b>饮食策略</b> 【少油少盐】每天烹调油摄入在25~30克为宜，盐控制在6g以内，远离油炸、油煎食物 【一份肉配三份菜】多吃蔬菜，特别是难咀嚼的蔬菜，吃肉时优选鱼肉、去皮鸡肉、瘦肉。三餐之外选择水果和奶类当零食 【一半主食换粗粮】精白米面中增加粗粮杂豆、薯类。主食建议原味烹饪，不加油盐糖。
				<b>运动策略</b> ①30~45分钟有氧运动，如快走、慢跑等，以消耗能量、减少脂肪 ②运动强度以平均心率达到120次/分钟为好 ③也可每周3次增肌运动，主要是锻炼大肌肉群力量，帮助提高基础代谢率
2	过胖或过瘦	体重过瘦	说明	瘦弱的妈妈容易生出低体重儿和早产。将来宝宝可能出现肥胖、糖尿病等风险。所以要做好体重管理
			健康增重策略	<b>饮食策略</b> ①增加富含优质蛋白质的鱼、瘦肉、蛋类，保证摄入足够的蛋白质 ②适当增加主食 ③两餐之间增加坚果当零食，选择鸡蛋汤、小米粥等易消化的食物当夜宵。 ④饮食规律，细嚼慢咽，少食生冷硬油腻的食物。
				<b>运动策略</b> ①每天坚持15~20分钟的中低强度运动（散步、做操等），感觉身体发热即可，以改善血液循环、促进消化吸收 ②每周做3次20分钟的增肌运动，以提高肌肉力量，帮助提升代谢率 ③增肌运动后，额外补充一杯牛奶，增加蛋白质摄入
3	孕前疾病	贫血	①严重贫血，不仅使孕妇妊娠痛苦，而且影响胎儿的发育，还不利于产后恢复。 ②（药补+食补）如有贫血症状，要在食物中充分摄取铁和蛋白质，以及适当补充铁剂，贫血得到治疗后再妊娠	
4		糖尿病	①患糖尿病的女性容易出现妊娠高血压、羊水过多等症状，或出现流产、早产、胎死宫内等情况，此时怀孕会增加难产率、或生出巨大儿、畸形儿等。 ②医生会建议至少在血糖控制好3个月之后再怀孕，同时要保证肾功能和血压都正常。 ③避免摄入过多糖分，控制全天总能量，含糖量较高的水果要慎重食用，如香蕉、荔枝、芒果等。同时要保证维生素、铁和钙的摄入。	
5		高血压	①容易出现妊高症，而且会发展成重症。要在经过系统治疗后，血压恢复正常或接近正常，并听取医生意见后再考虑怀孕。 ②低盐饮食、合理膳食，每天盐摄入小于6克，增加富含钾的新鲜蔬果和豆类食物的摄入。 ③适量增加水果、蔬菜、低脂奶制品，富含膳食纤维的全谷物，减少饱和脂肪的摄入和胆固醇摄入。	
			高血压必读 a、避免过度劳累、睡眠不足 b、控制体重：使体重指数BMI<24、腰围<85厘米 c、不吸烟、不饮酒、尽量避免被动吸烟 d、多运动（高危者运动前需要评估）：除日常生活活动外，每周进行3~5天，每天30~60分钟的中等强度运动（如：步行、慢跑、骑自行车、游泳等）。 e、减轻精神压力：保持心理平衡，避免情绪波动	

