

宋华 / 著

第一次

做孕妈咪



第一次当孕妈咪，
就是一场奇遇，
一场饱含着辛苦与幸福的奇遇！

一本妈妈版孕期指导书，
让无数妈妈爱不释手的孕期甜蜜小读本！

原来一个生命的诞生如此幸运、美妙、神圣！
原来孕育生命的奇迹可以从自己的身体开始发生！

新锐作家宋华从备孕到生产的点滴心路历程！

一定是我上秤的方式不对！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

宋华 / 著

第一个人 孕妈咪



图书在版编目 (CIP) 数据

第一次做孕妈咪 / 宋华著. — 青岛 : 青岛出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5552-2931-5

I. ①第… II. ①宋… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第195101号

书 名 第一次做孕妈咪
著 者 宋 华
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 尹红侠 赵慧慧
封面设计 祝玉华
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1010mm)
印 张 12.5
字 数 200千
书 号 ISBN 978-7-5552-2931-5
定 价 35.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532 - 89083828

目录



PART 1 孕前准备——不打无准备之仗

别错过了怀孕的好时机——16

最佳生育年龄和理想受孕时间——17

检查，还是不检查？——18

女性孕前主要检查内容——18

男性孕前主要检查内容——20

孕前检查很必要哦！——20

你负责养“蝌蚪”，我负责养“池塘”——21

备孕三个月做些啥？——22

今天是我的排卵日，你必须回来——24

如何计算排卵期？——26

如果生个龙凤胎多好——26

宝宝性别如何决定的？——28

备孕指南——有备无患，顺其自然——28



怀孕第一个月—— **PART 2** 怎么看都不像孕妇，但确是孕妇

迟来的月经，谎报了“军情”—— 32

怎么判断怀孕啦？—— 33

影响月经来潮的因素—— 33

老公，你当爸爸了—— 34

怀孕了，先告诉谁？—— 36

还长着小尾巴呢—— 37

8 周的宝宝什么样？—— 39

孕期的超声检查大致分为三个时期—— 39

可怕的先兆流产—— 40

小心先兆流产—— 42

一个人吃，两个人补—— 43

孕早期饮食原则：简单、清淡、易消化—— 45

一月胎教指南——环境胎教—— 45



怀孕第二个月—— **PART 3** 一边享受，一边难受

该死，这个时候感冒—— 48

孕妈咪患感冒怎么办？—— 49

孕妈咪预防感冒的方法—— 50

敢碰我，就把你踢下床—— 50

孕早期要暂停性生活哦！—— 52

需要避免在孕期进行性生活的情况—— 53

“小蝌蚪”开始长手和脚了—— 53

难熬的孕二月—— 54

文科生算预产期—— 55

在日历上标注重要的日子吧！—— 57

预产期的计算方法—— 58

有人给我下了“迷魂药”—— 58

爱睡觉的孕妈咪—— 60

二月胎教指南——情绪胎教—— 61

孕期胎教的主要内容—— 62



怀孕第三个月—— 终于进入了妈妈的角色

宝宝真的在我肚子里吗？—— 64

孕妈咪多注意补钙哦！—— 65

今天我就抱着马桶睡了—— 65

孕吐怎么办？—— 67

再见了，我的长发及腰—— 68

孕妈咪发质为何变化？—— 70

宝宝的“粮仓”要保护好—— 71

孕妈咪乳房会有什么变化？—— 72

早点建档，早点安心	74
趁早建档哦！	77
三月胎教指南——抚摩胎教	77



怀孕第四个月—— 第一次不担心小腹变大

到处显摆我的肚子	80
孕四月指南	81
素颜就很美	82
孕妈咪要暂时告别化妆品哦！	83
上辈子我一定是“饿死鬼”	84
孕妈咪也要控制体重哦！	85
重新开始练瑜伽	86
孕妇瑜伽好处多多哦！	88
妈妈带你去旅行	89
孕妈咪也可以去旅行哦！	90
四月胎教指南——言语胎教	91



怀孕第五个月—— 肚子里养了一条小鱼

活泼好动的宝宝	94
孕五月的宝宝	96

提心吊胆等待唐筛结果	96
唐氏筛查	99
我好像变笨了	99
真的会“孕傻”吗?	102
离家出走的孕妇	103
孕妈咪一定要淡定哦!	106
就让我解解馋吧	107
孕妈咪要忍得住馋虫子哦!	108
五月胎教指南——运动胎教	109



怀孕第六个月—— 多么甜蜜的负担

腿疼到不想走路	112
孕妈咪耻骨疼痛怎么办?	113
仙贝，天堂没有车来车往	114
孕妈咪一定要情绪平稳哦!	116
多喝牛奶就不抽筋了	116
孕妈咪小腿抽筋怎么办?	118
取个什么名字好呢?	118
怎样给宝宝起名字?	121
老公，你想吃猪蹄吗?	122
孕妈咪水肿怎么办?	125
六月胎教指南——求知胎教	126



怀孕第七个月——越来越有孕味，幸福感与日俱增

- 好怪异的梦——128
- 胎梦是怎么回事？——130
- 谁说一定是孙子——131
- 生男生女都是宝！——133
- 第一次看心理医生——133
- 孕妈咪焦虑怎么办？——136
- 抑郁症者变身购物狂人——137
- 孕妈咪提前准备的清单——139
- 放在口袋里的避孕套——141
- 孕妈咪会与社会脱节吗？——145
- 七月胎教指南——光照胎教——145



怀孕第八个月——女王般的日子不好过

- 在肚子里横着睡觉——148
- 宝宝胎位有几种？——149
- 唐筛 or 糖筛，傻傻地分不清楚——151
- 解读糖筛检查——153

是不是要生了?	154
早产反应有哪些?	156
时尚的斑马条纹肚皮	157
如何避免妊娠纹?	158
“孙悟空”不翻跟头了	159
教孕妈咪数胎动	160
八月胎教指南——艺术胎教	161



怀孕第九个月—— 快了快了，再坚持一下

迫不及待想见面	164
孕九月为分娩做准备	165
婆婆的分娩课	166
顺产还是剖宫产?	168
患上上厕所恐惧症	169
孕妈咪腹泻怎么办?	171
我的脸不能看了	172
孕妈咪如何避免妊娠斑?	174
慢动作家务活	174
孕晚期做家务要小心哦!	176
九月胎教指南——音乐胎教	177



怀孕第十个月—— 宝贝，我们终于见面了

最后的二人世界	180
孕十月指南	182
宝宝是不是不想出来了	183
宝宝迟迟不出生怎么办？	185
万一我有什么不测	185
生产时的考验	187
My God！要痛十多个小时	189
如何减轻分娩疼痛？	192
又一位辣妈诞生了	193
妈咪辛苦啦！一定好好坐月子哦！	197
十月胎教指南——冥想胎教	198



宋华 / 著

第一个人 准妈妈

要做妈妈啦！



图书在版编目 (CIP) 数据

第一次做孕妈咪 / 宋华著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5552-2931-5

I. ①第… II. ①宋… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第195101号

- 书 名 第一次做孕妈咪
著 者 宋 华
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 尹红侠 赵慧慧
封面设计 祝玉华
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1010mm)
印 张 12.5
字 数 200千
书 号 ISBN 978-7-5552-2931-5
定 价 35.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532 - 89083828



内容简介



我一直以为自己还是一个小女孩，喜欢撒娇，喜欢依赖，不懂得持家，也不懂得照顾自己，直到决定怀孕的那一刻，我的人生进入了另一个阶段，只是一夜的时间，我似乎长大了。

第一次当孕妇，喜悦、紧张、恐惧、焦虑、幸福……各种情绪纷至沓来，这对天下所有第一次当孕妇的女人而言，就是一场奇遇，一场饱含着辛苦与幸福的奇遇。

为了让每一位准妈妈都能拥有一个顺利的怀孕历程，我将从备孕到分娩的过程写了下来，不管是正在怀孕的，还是准备怀孕的姐妹们，你们会发现其实怀孕并没有我们想象中那么难。

作者简介



宋华，新锐两性关系学专家。专注于女性成长、婚恋、两性关系的研究。曾参与策划、编辑《爱情炼金术》《女人零伤害秘笈》《心灵解毒》《幸福女人修炼术》等作品。《第一次做孕妈咪》是作者本人正处孕期之时，以一个亲历者的身份，真实记录了一个孕妇从怀孕到分娩的全部过程。

主要人物介绍



苏小妹（苏眉）——也就是我，家中排行最小，又有点文采，故昵称苏小妹。性格开朗活泼，有些可爱，有些马大哈，老公宠爱，父母疼爱，27岁仍以为自己是18岁。孕育宝宝的这段时间是我学着当妈妈的过程，也是成长的过程。

程家乐——我老公，说他木讷，他也会搞怪；说他不善言辞，他也会常常把我气得半死。得知自己当了爸爸后，他一边努力挣奶粉钱，一边照顾被他封为“皇太后”的我。

老妈——史上无敌最可爱最潮的老妈，麻将桌上的无敌手，唯一的老大就是女儿我，事事对我百依百顺，唯独在怀孕这件事情上总是与我作对。

老爸——厨艺精湛，人人都说严父慈母，而在我们家偏偏是慈母又慈父。我常常觉得很遗憾，因为这个世界上最爱我的男人娶了我妈。

婆婆——性格和我有点像，我怀孕后，与我相处的时间更多了，我们之间偶尔也会发生一些小矛盾。她唯一不好的一点就是喜欢男孩，但最后在我的思想引导下，终于明白生男生女一样好。

小乔——大名乔晴贝，是我的闺蜜，从小到大，相伴着长大，就连怀孕的事情都赶在一起，只是她比我早怀孕两个月。

其他人物介绍



公公——十分沉默寡言，真正的严父，真正的一家之主。

小乔老公——姜鹏，有才又有财，也是典型的花花公子。

仙贝——萨摩耶犬，我养了两年的宠物，最大的优点是懂事听话，最大的缺点是总仗“势”欺人和狗。