



周慧婷

著



# 好孕自然来

✿ Tina's Guide for Healthy Pregnancy  
忙碌女白领的怀孕攻略

图书在版编目(CIP)数据

好孕自然来/周慧婷著, —上海: 上海科学普及出版社, 2008  
ISBN 978-7-5427-3864-6

I.好… II.周… III.妊娠期—妇幼保健—普及读物 IV.R715.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第032646号  
本书版权登记号:图字:09-2007-716号

**時報文化** 台北时报出版公司独家授权, 限在大陆地区发行。

责任编辑 徐林林

好孕自然来

周慧婷 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 北京尚唐印刷包装有限公司

开本 787×1092 1/16 印张11 字数137,000

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-3864-6/R · 364 定价: 25.00元

忙碌女白领的怀孕攻略

# 好孕 自然来

周慧婷◎著

Tina's Guide  
For Healthy Pregnancy

上海科学普及出版社





# Tina's Guide for a Healthy Pregnancy

## 目录

### 序

甜蜜的责任/004

### 第一部分 初孕时分

第一章 孕前准备/012

第二章 治疗不孕症/020

第三章 自然受孕还是人工受孕/025

第四章 我怀孕了/030

### 第二部分 怀孕进行时

第五章 害喜/040

第六章 情绪不稳与激素作怪/044

第七章 变形女主播/048

第八章 孕期不适/053

### 第三部分 孕妈妈注意了

第九章 孕妇禁忌知多少/066

# 好孕自然来

忙碌女白领的怀孕攻略

- 第十章 产前要孕检/071
- 第十一章 关于胎教/077
- 第十二章 生男生女DIY? /083
- 第十三章 睡出健康/087
- 第十四章 要不要旅行/089
- 第十五章 生病不紧张/096

## 第四部分 要健康 也要美丽

- 第十六章 只要健康不要胖/104
- 第十七章 大肚婆动起来/114
- 第十八章 美丽孕妇穿出来/136
- 第十九章 孕期的保养之道/144

## 第五部分 迎接新成员

- 第二十章 优秀准爸爸/152
- 第二十一章 自然产还是剖腹产/160
- 第二十二章 选个良辰吉时/164
- 第二十三章 临产心情/168

## 后记

金色的阳光/172



# 序

## 甜蜜的负担



2001年8月1日，我在台北医学院剖腹生下儿子，取名金毓轩。小宝宝离开我身体不久，护士阿姨就把他抱到我身边，这时他立刻停止哭泣，睁大了眼睛，拼命用嘴巴吸我的脸。从那一刻起，我被赋予了“母亲”这个头衔。

三年后，我再度怀孕，生下妹妹金灵。一晃，轩轩已满6岁，夏天过后，就要入小学了。他生性敏感早熟，

气质特殊。妹妹灵灵，则是我在这世上见过的最快乐、最迷人的小女孩。

对于一个整日忙碌于工作、家庭和两个孩子间的职业妇女来说，怀孕初体验，看似遥远的记忆，其实那份感动，未曾从心中离开过。回想两度拥抱新生命的过程，那是我人生最感成就、骄傲、谦卑、踏实的时候。

看着baby纤弱的小手小脚，如何长出一圈圈的肌肉；他的眼睛如何渐渐聚焦，开始专注地停留在你脸上；如何在你对他唱歌、说话时，开始啾啾呀呀地回应……

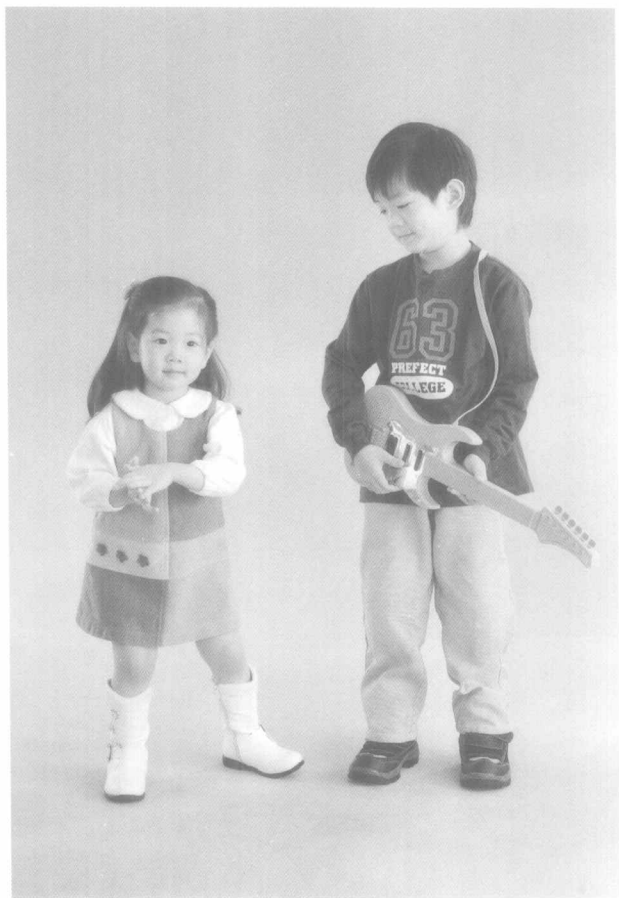


▶女、子，甜密的负担

你为他莫名的哭闹不知所措；为他7周大时绽放的人生第一朵灿烂笑容雀跃不已；为他突然没食欲，半天喝不到30毫升而担心；为他脸上被蚊子叮得红肿而自责……而现在，你刚了解，那一切都只是往后日子里，无止境的兴奋、满足、挂念、担忧的开始而已。

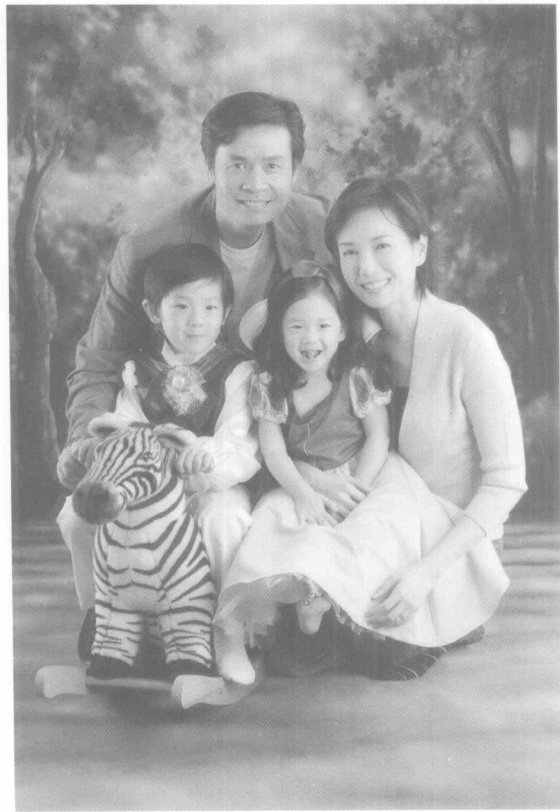
有时颇能理解周围一些朋友，打定主意不生孩子，不希望生活受到羁绊的心态，但也为他们惋惜，因为他们永远无法体会：拥有这份甜密的负担，是人生多么大的福报！

当初会写下这本书，除了想为自己怀孕过程留下记录，刚巧周围几位主播朋友，也在这段时间先后当了妈妈。每次交换心得，





总发现彼此在步入母亲这个新角色的过程中，都经历了相同的喜悦、期待、焦虑与惶恐。十几年新闻工作带来的专业训练，在这里完全派不上用场！怀孕生子，是大部分女人生命中最重要的一。不论她的教育程度如何，从事何种工作，职场表现再如何叱咤

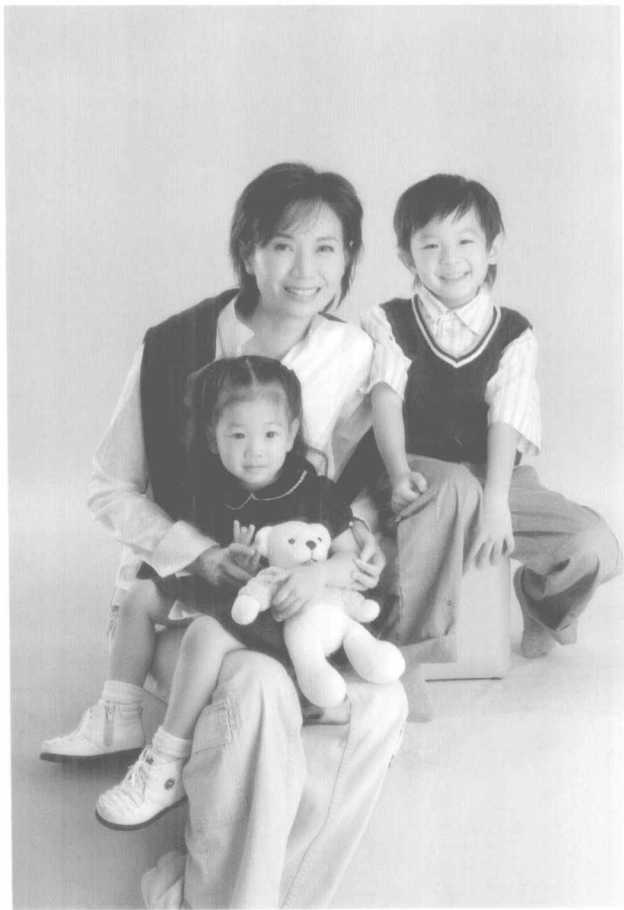


风云、八面玲珑，面对这项人生新课题，也只能谦卑地战战兢兢、诚惶诚恐。周围朋友都羡慕我怀孕生子的过程平顺。我想，除了好运气外，比别人多一点解决问题的用心，少一点面对问题的焦虑，应该是我能安然迎接这些小生命不同阶段的最大原因吧！

书中，我分享了自己初次怀孕的280天所经历的种种喜悦、不安与感动以及一些实用的信

息，也希望这些信息能提供给有心步入这个人生重要阶段的准爸爸准妈妈们参考。

这本书只记录到生产前，如今重新再版，编辑希望我能加入当年产后恢复和宝宝照护的经验。不过现在回想起来，坐月子过程真要谈，恐怕要另辟专书才行。如果简单地浓缩成十六字箴言，就是“遵循古礼、中西合并、束腹要绑、母乳要喂”，保证能让产妇以最快速度恢复产前的亮丽动人。这点，台湾观众可以见证，我在两个月产假期满后，可是“美美



瘦瘦”地回到主播台上的。

3年前，我怀二胎，孕期体重增加了9千克，宝宝出生时3100克，我则在坐完月子就回到产前的体重，至今维持同样数字，这证明我的养生方式应该还颇有参考价值吧！

常遇到读者告诉我，这本书是她们怀孕时的床头宝典，她们都按表操练，顺利地度过孕期，每次听到这些回响，都特别开心。很荣幸这本书也将在内地出版。

迎接新生命的喜悦，普天下父母皆同。期待这本书，也能陪您度过这个生命中的特殊阶段。您会发现，这280天经历的所有复杂心情，都只是开始，这个孩子，将是老天爷这辈子给你最珍贵的礼物，最甜蜜的负担。



de for  
pregnancy

第一部分 初孕时分

告別三人世界  
Welcome a New Life

# 第一章 孕前准备

## 一、孕前的心理准备

老公的工作忙，我的作息时间又日夜颠倒，什么时候才能要孩子啊？怀上宝宝后，上班还是辞职？自己的事业会不会因为宝宝而受到影响呢？

我们家打从一开始，就是三人世界。

结婚前，老公当了两年的单亲爸爸，因此婚后，我等于立刻多了个现成的儿子。当时，金小弟刚上小学二年级，正是古灵精怪、人小鬼大、又还不致“惹人嫌”的年纪！所以，虽然是新婚，但是家里一开始就充满了小孩天使般的笑声和魔鬼般的作为，我倒是甘之如饴，自然也没有一般丁克族“到底要不要生小孩”的挣扎；相反，“继续添个小宝宝”，一直被我们视为婚后理所当然的人生步骤。

只是话说回来，在想生孩子的夫妻中，像我们这样如此不积极的，倒也少有。三年下来，虽然送子娘娘迟迟不愿眷顾，但金溥聪的工作忙，我的作息又是日夜颠倒，所以，“我们什么时候生孩子”就和“我们什么时候去欧洲度假”、“什么时候换个大点儿的房子”一样，被当做一个“有待执行”，却“不知何时会实现”的梦想。

## 婷主播的压箱宝

## 怀孕前的心理准备

- \* 与另一半取得怀孕生子的共识。
- \* 吸收关于怀孕的知识。
- \* 从怀孕、生产到养育孩子，花费不少，应及早做好家庭经济规划。
- \* 初生婴儿由谁来照顾？保姆、长辈，还是自己，夫妻俩先取得共识。
- \* 将你的忧虑和快乐与他人分享。



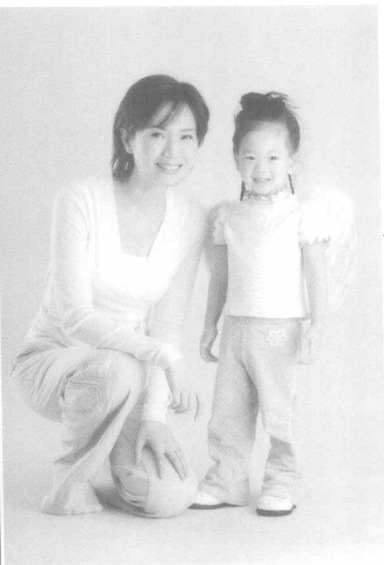
不过，算算自己年龄不小，虽然现在医学发达，高龄产下健康娃娃的妇女比比皆是，不过这么拖下去毕竟不是办法，于是我们下定决心，在我已届医学界定的高龄产妇前最后一年，把它当件正事认真来办。

孕育宝宝对于一个家庭来说，是一件浩大的工程，身为父母，早早地制定好一套详细周密的计划，是非常有必要的。在这份计划表中，我觉得孕前的心理准备是一个很重要的环节，而这个环节往往又容易被忽视。

身为一名女主播，和大多数都市白领女性一样，我每天面对的是繁重的工作、巨大的心理压力还有不规律的生活作息时间。一旦考虑要一个小宝宝，我面临的第一个选择是：上班还是辞职？依我的性格，我毫不犹豫选择前者，这样的话，另一个问题又接踵而来。

作为上班族，怀孕后至休产假前的9个月时间里，我们还得和别的白领一样，坚持在工作前线。这时候要应付的，除了平日里工作上的重压之外，还有妊娠反应所带来的种种身体不适，并且有些白领准妈妈们还得担心“自己的事业是否会因为孕育宝宝而受耽误”。这些严峻的考验，都是现代社会的白领孕妇们所要面对的。

以我个人而言，新闻工作压力大，作息又不正常，常常需要干到很晚，通常回家都是深夜了。第二天起来，已经接近中午。因此，三餐的



◀我们在1998年结婚，婚后金溥聪就一直希望添个女娃娃。

饮食，不能保证像一般人那样有规律。我必须按照自己的作息规律，制定一套讲究的饮食菜单，保证我和宝宝的健康。

面对有形的疲劳、无形的压力，我们需要根据自己的实际情况，适当地调整工作节奏，订出合理的作息时间，尽量给自己多点减压的方式，比如保健、做运动、看喜剧、听音乐。多吃一些自己喜欢的事，保持身心愉悦舒适的状态。

## 二、孕前家人的准备

对于我们的怀胎计划，金小弟的态度是：“我觉得一个小孩比较好，我不想要弟弟妹妹。”

在我们计划要为家庭添一位新成员的时候，时任台北市市长马英九





### 名医咨询室：工作压力对胎儿的不利影响

- \* 怀孕期间，因为工作紧张，很可能阻断胎盘、子宫间供血，致使胎儿缺氧，而长时间的缺氧会导致胎儿死亡。这需要学会自我调节心理压力，适当地放松一下心情。
- \* 长时间坐在电脑前操作，保持一个姿势，这样很容易导致腹部受压，影响胎儿血液循环，胎儿生长发育也势必受到阻碍。因此，工作的时候适时地起身走动和调节姿势，是很有必要的。

先生热心推荐了他在哈佛大学念书时的同学，现任职台北医学院，专治不孕的曾启瑞医生，于是我们决定跑一趟医院。

只是，在还没面对“孕还是不孕”的问题之前，我们要先解决另一个问题。

不知从什么时候起，金小弟对我们的怀胎计划，突然变得很有意见。他以前总会催促着：“你们要生就赶快，不然等我长大，都来不及陪他（她）玩了！”不过，最近他的态度，有了180°的改变。

有一天，老公和我在车上聊起生育大计，平常坐在后座总是拉长耳朵，然后适时加入我们谈话的金小弟，突然开口了：“我觉得一个

- ▶ 享受惯独子的“特权”，金小弟对接受一个弟弟或妹妹，颇为排斥。

