

 幸福妈咪系列

每个准备迎接新生命的家庭
都不可或缺的科学指南

幸福妈妈三部曲 妊娠分娩育儿

专为新手妈妈打造的科学孕育实用宝典

姜桂英 主编

畅销
升级版

中国妇女出版社

幸福妈妈三部曲 妊娠分娩育儿

姜桂英 主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福妈妈三部曲:妊娠分娩育儿/姜桂英主编.

—北京:中国妇女出版社,2012.2

ISBN 978-7-5127-0347-6

I. ①幸… II. ①姜… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识

IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 231802 号

幸福妈妈三部曲:妊娠分娩育儿

作 者:姜桂英 主编

责任编辑:宋 罡

文字编辑:杨晓璐

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:19

字 数:300 千字

版 次:2012 年 2 月第 1 版

印 次:2012 年 2 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5127-0347-6

定 价:36.00 元

目录

CONTENTS

第一篇 妊娠篇——上天赐予妈妈的最好礼物

第一章 做好计划，准备迎接宝宝的到来

孕前准备，幸福妊娠的第一步 … (2)	孕前宜忌，优生知识帮你生个聪明宝宝 …… (12)
完美孕前计划生出健康宝宝 …… (2)	新婚者不宜马上怀孕 …… (12)
受孕前要了解自己的身体状况 … (4)	酒后不宜怀孕 …… (12)
和宠物保持一定的距离 …… (5)	女性抽烟不利于优生优育 …… (13)
孕前要适度休息 …… (5)	为高质受孕创造佳境 …… (13)
调整好作息规律 …… (6)	孕前检查与优生 …… (13)
职场妈妈该如何要个宝宝 …… (6)	孕前须注意哪些卫生常识 …… (14)
孕前要做的心理准备 …… (7)	早产及流产后不宜立即再孕 …… (15)
从经济上准备宝宝的到来 …… (8)	长期服用药物的女性不宜立即怀孕 …… (15)
胎儿的形成，昭示着生命的神秘 …… (8)	准爸爸如何呵护“种子”的质量 …… (16)
受孕过程 …… (8)	孕前饮食，保证营养很重要 …… (15)
自测排卵日期 …… (9)	孕前别忘补叶酸 …… (16)
女性最佳生育年龄 …… (10)	科学食补叶酸 …… (17)
最佳受孕季节 …… (10)	寻找叶酸食物 …… (17)
最佳受孕时间 …… (10)	孕前不宜食用棉子油 …… (17)
最佳受孕体位 …… (11)	孕前应停止食用辛辣和高糖食品 …… (17)
“酸儿辣女”并无科学依据 …… (11)	常服避孕药女性的饮食调养 …… (18)
生男还是生女由爸爸决定 …… (11)	

孕前先排毒····· (19)	孕前要补充微量元素····· (20)
根据自己的情况补充营养····· (19)	

第二章 孕早期，精心调理度过危险期

孕一月：不知不觉怀孕了····· (22)	孕妈妈的营养方案····· (27)
胎宝宝的生长发育····· (22)	孕妈妈的生活保健····· (28)
孕妈妈的身体变化····· (22)	孕三月：顺利度过危险期····· (31)
孕妈妈的营养方案····· (22)	胎宝宝的生长发育····· (31)
孕妈妈的生活保健····· (23)	孕妈妈的身体变化····· (31)
孕二月：真的要当妈妈了····· (26)	孕妈妈的营养方案····· (32)
胎宝宝的生长发育····· (26)	孕妈妈的生活保健····· (34)
孕妈妈的身体变化····· (26)	

第三章 孕中期，配合适当的运动与休息

孕四月：体重在稳步增长····· (36)	孕妈妈的营养方案····· (44)
胎宝宝的生长发育····· (36)	孕妈妈的生活保健····· (46)
孕妈妈的身体变化····· (36)	孕六月：孕妈妈腰部明显变粗了····· (52)
孕妈妈的营养方案····· (37)	胎宝宝的生长发育····· (52)
孕妈妈的生活保健····· (38)	孕妈妈的身体变化····· (52)
孕五月：肚子越来越挺了····· (43)	孕妈妈的营养方案····· (52)
胎宝宝的生长发育····· (43)	孕妈妈的生活保健····· (54)
孕妈妈的身体变化····· (44)	

第四章 孕晚期，平静地等待宝宝的降生

孕七月：保持愉快的心情····· (61)	孕八月：身体越来越笨重了····· (70)
胎宝宝的生长发育····· (61)	胎宝宝的生长发育····· (70)
孕妈妈的身体变化····· (61)	孕妈妈的身体变化····· (71)
孕妈妈的营养方案····· (61)	孕妈妈的营养方案····· (71)
孕妈妈的生活保健····· (63)	孕妈妈的生活保健····· (74)

孕九月：常常感到喘不过气来	孕十月：迎接小宝宝的到来
..... (79)	(85)
胎宝宝的生长发育	胎宝宝的生长发育
(79)	(85)
孕妈妈的身体变化	孕妈妈的身体变化
(79)	(86)
孕妈妈的营养方案	孕妈妈的营养方案
(79)	(86)
孕妈妈的生活保健	孕妈妈的生活保健
(81)	(87)

第二篇 分娩篇——令人期待的感人场面

第一章 克服恐惧心理，做好分娩前准备

避免忙中出错，做好分娩前的物质准备	精神准备不足可能导致的不良后果 ...
(94)	 (96)
临产前孕产妇衣物的准备	怎样保持轻松的好心情
(94)	(96)
孕产妇日常生活用品的准备	了解分娩先兆，缓解紧张心理
(95)	(97)
入出院私人物品的准备	子宫降低
(95)	(97)
放轻松，做好分娩前的精神准备	子宫收缩
..... (95)	(97)
孕妈妈心情对胎宝宝有影响	见红
(95)	(98)
	破水
	(98)

第二章 配合医生，减轻分娩时的阵痛

自然分娩，最可靠的分娩方式	剖宫产，众多女性青睐的分娩方式 ...
(99)	 (103)
孕妈妈最好采用自然分娩	剖宫产术是怎么回事
(99)	(103)
哪种体位最有利于自然分娩	哪些情况需要做剖宫产
(99)	(103)
了解分娩全过程	剖宫产对妈妈可能造成的危害 ...
(100)	(103)
分娩时如何与医生配合	剖宫产对宝宝可能造成的危害 ...
(101)	(105)
难产的原因及预防	
(102)	

第三章 产后保健,做个漂亮妈妈

别紧张,产后总有一些生理和心理变化	户外活动要适宜	(107)	(115)
产后子宫收缩引腹痛	控制看电视、看书、织毛衣时间	(107)	(115)
月子里生殖器官的恢复	身体完全恢复后再工作	(107)	(116)
腹部硬块越硬越好	产后也要注意口腔卫生	(107)	(116)
产后多汗有原因	产后洗澡好处多	(108)	(117)
恶露的几种类型	坚持梳头有益无害	(108)	(118)
产后膳食调理,吃得对才恢复得好	亲友要暂缓探望新妈妈	(109)	(118)
产后最适宜吃的蔬菜	产后何时恢复性生活	(109)	(119)
产后最适宜吃的水果	产后最佳避孕方法	(109)	(119)
多吃鲤鱼排恶露	产妇不能用普通卫生巾	(111)	(120)
产后不宜立即吃老母鸡	剖宫产产妇在家该怎样保养	(111)	(120)
月子里不应完全忌食盐	产后健身与美容,有了孩子也能有好身材	(112)	(121)
红糖水别过量	剖宫产后的疤痕护理	(112)	(121)
最多每天只吃3个鸡蛋	新妈妈不可盲目使用腹带	(113)	(122)
正确的进餐顺序	产后如何再拥有苗条双腿	(113)	(123)
生活细节须注意,养出健康好身体	如何防止产后乳房下垂	(114)	(123)
坐月子没必要完全卧床休息	产后适当练习瑜伽	(114)	(124)
床上静养但别熟睡	坚持运动塑造美臀	(115)	(124)
	让大肚腩变平坦小腹		(125)

第三篇 育儿篇——为了让你健康地成长

第一章 0~1岁,小宝宝一天一天在变样

出生1个月:世界是黑白色的	宝宝的营养快线	(128)	(128)
了解新生宝宝	宝宝的日常护理	(128)	(133)

宝宝的早教课堂	(139)	宝宝的营养快线	(180)
宝宝的游戏时间	(141)	宝宝的日常护理	(181)
出生2个月：咿咿呀呀叫不停	(143)	宝宝的早教课堂	(185)
宝宝的新变化	(143)	宝宝的游戏时间	(186)
宝宝的营养快线	(143)	出生7个月：双手能同时握物	(187)
宝宝的日常护理	(146)	宝宝的新变化	(187)
宝宝的早教课堂	(150)	宝宝的营养快线	(187)
宝宝的游戏时间	(151)	宝宝的日常护理	(191)
出生3个月：偏爱大红和大绿	(153)	宝宝的早教课堂	(195)
宝宝的新变化	(153)	宝宝的游戏时间	(196)
宝宝的营养快线	(153)	出生8个月：学会坐着自己玩	(198)
宝宝的日常护理	(156)	宝宝的新变化	(198)
宝宝的早教课堂	(160)	宝宝的营养快线	(198)
宝宝的游戏时间	(161)	宝宝的日常护理	(201)
出生4个月：小手放到嘴巴里	(162)	宝宝的早教课堂	(204)
宝宝的新变化	(162)	宝宝的游戏时间	(205)
宝宝的营养快线	(162)	出生9个月：开始有记忆力了	(207)
宝宝的日常护理	(164)	宝宝的新变化	(207)
宝宝的早教课堂	(168)	宝宝的营养快线	(207)
宝宝的游戏时间	(169)	宝宝的日常护理	(208)
出生5个月：看到妈妈就高兴	(171)	宝宝的早教课堂	(213)
宝宝的新变化	(171)	宝宝的游戏时间	(213)
宝宝的营养快线	(171)	出生10个月：会叫“爸爸、妈妈”了	(214)
宝宝的日常护理	(174)	宝宝的新变化	(214)
宝宝的早教课堂	(176)	宝宝的营养快线	(215)
宝宝的游戏时间	(178)	宝宝的日常护理	(218)
出生6个月：叫自己名字有反应	(179)	宝宝的早教课堂	(220)
宝宝的新变化	(179)	宝宝的游戏时间	(221)



出生 11 个月: 迈出人生第一步	出生 12 个月: 就要一周岁了 ... (232)
..... (222)	宝宝的新变化 (232)
宝宝的新变化 (222)	宝宝的营养快线 (232)
宝宝的营养快线 (223)	宝宝的日常护理 (234)
宝宝的日常护理 (228)	宝宝的早教课堂 (238)
宝宝的早教课堂 (230)	宝宝的游戏时间 (238)
宝宝的游戏时间 (231)	

第二章 1~3 岁, 家里多了一个小大人

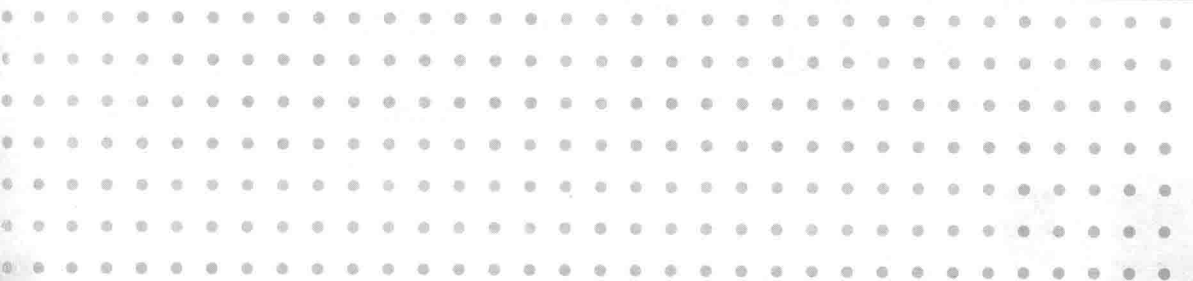
1~2 岁, 变得越来越“独立”了 ...	2~3 岁, 成了小小的“探索家” ...
..... (240)	 (271)
宝宝的新变化 (240)	宝宝的新变化 (271)
宝宝的营养快线 (243)	宝宝的营养快线 (275)
宝宝的日常护理 (256)	宝宝的日常护理 (279)
宝宝的早教课堂 (260)	宝宝的早教课堂 (285)
宝宝的游戏时间 (268)	宝宝的游戏时间 (291)



第一篇

妊娠篇

上天赐予妈妈的最好礼物





第一章

做好计划, 准备迎接宝宝的到来



孕前准备, 幸福妊娠的第一步

完美孕前计划生出健康宝宝

为了让你的身体以最佳的状态迎接新生命, 我们给你制订了一个一年期的受孕计划。不要太紧张, 不会很麻烦, 只要按照我们的时间表调整一下日程安排, 受孕的过程就可以开始了。

有人会觉得一年的时间太漫长, 准备怀孕也有那么多的事情要做吗? 事实上每个人的情况不同, 你可以针对自己的情况, 按部就班地慢慢进入准备怀孕的阶段。

提前1年开始记录体温变化

根据体温的变化周期, 你可以更好地掌握自己的生理周期。

提前1年做一次全面的身体检查

包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功、血压、口腔等。如果家里有宠物的, 还要进行特殊病原体的检测(弓形体、风疹、单纯疱疹病毒等), 另外, 还有艾滋病毒的检测。如果发现患有某些妇科疾病, 尤其是性传播疾病, 以及牙周疾病应该及时治疗。

提前11个月注射乙肝疫苗

我国目前还没有专为女性设计的怀孕免疫计划。但是专家建议有两种疫苗最好提前注射: 一种是风疹疫苗, 另一种是乙肝疫苗。



乙肝疫苗是按照0、1、6的程序注射的。即从第一针算起, 在此后1个月时注射第二针, 在6个月时注射第三针。因此至少应该在孕前9~10个月进行注射, 才能保证怀孕的时候体内乙肝疫苗病毒完全消失, 并且产生抗体。还有些人在3针注射完之后仍不能产生抗体, 或者抗体的数量很

少，还需要进行加强注射。所以最好将注射乙肝疫苗的时间提前11个月。

提前10个月改变不良的生活习惯

戒掉烟、酒、咖啡和软饮料等对身体有刺激的东西。给自己制订一套锻炼身体的计划。多吃新鲜的水果和蔬菜，增加维生素、钙等微量元素的吸收，为受孕做好营养储备。不仅是妻子，做丈夫的也要戒烟、戒酒。因为不论是自己抽烟，还是被动地抽“二手烟”都有可能影响到下一代的健康。长期吸烟、喝酒的人与不吸烟、不喝酒的人相比较，精子数量低17%左右，而且畸形率也会明显增多。

提前8个月注射风疹疫苗

如果在孕期感染了风疹病毒，很可能会导致胎儿畸形，所以这个环节不能省略。医生建议风疹疫苗至少应该在孕前3个月注射，这样才能保证怀孕的时候体内风疹疫苗病毒完全消失，不会对胎儿造成影响。为了保险起见，建议你给自己留出充足的时间，提前8个月注射风疹疫苗，并在2个月后确认体内是否有抗体产生。

提前6个月考虑停用某些有致畸作用的药物

一些药物中含有致畸成分，可能会引起胎儿畸形。因此要在怀孕前一段时间停药，使身体有充足的时间代谢掉这些有害物质。如果你患有慢性疾病，长期服用某种药物，停药前需要争得医生的同意。

提前6个月看牙

牙病不仅影响准妈妈的健康，严重的还会导致胎儿发育畸形，甚至流产或早产。孕期如果出现牙周和其他牙齿疾病，不管是治疗手段，还是用药方面都会有很多禁忌。因此应该在孕前防患于未然。

如果牙齿没有其他的问题，只需要在怀孕之前洁牙就可以了，也就是我们常说的洗牙。如果牙齿损坏严重，只剩下牙根或残缺不同的牙冠，虽然不痛，也应该在孕前拔除。另外，我们称为智齿的第8颗牙，大部分人都无法全部萌出，牙齿周围容易积存食物残渣，也是影响健康的隐患，应该在孕前尽早拔除。

提前5个月抗体检测

检查一下注射乙肝和风疹疫苗后，是否有抗体产生，如果没有应该补种。

提前3个月补充维生素，尤其是叶酸

提前补充叶酸，可以预防神经管畸形儿的发生。

提前3个月停用避孕药

尽管现在有些避孕药声称停药后可立即怀孕，但也应该谨慎为妙。改变一下避孕方式，让自己的内分泌环境恢复一下，会对受孕有帮助。

提前1个月洗牙

医生建议应该定时清洁牙齿（也就是我们常说的洗牙），才能保证牙齿的健康。一般来说，早孕期的3个月不宜看牙和洗牙，所以怀孕前清洁



一下，整个孕期都没有牙病来捣乱。

提前1个月放松心情

尽量不再出差、加班或者熬夜，注意饮食和营养。最好能安排一次轻松的旅行。很多小宝宝都是在假期里孕育出来的呦！

● 受孕前要了解自己的身体状况

1. 是否患有长期的疾病

假如你患有长期疾病，例如糖尿病或癫痫，在你打算怀孕之前就应告诉医生，医生可能要更换给你治疗所用的药物。因为这些药物可能对胎儿有影响，或者会使你较难受孕。



2. 是否正在或曾经服用避孕药丸

若你想要受孕，此前就要完全停止服用避孕药丸，使身体恢复到正常的月经周期。最好等到有三次月经周期后再怀孕，在此期间可用避孕套或子宫帽。如果在规律的周期尚未重新建立前就受孕的话，比较难算出婴儿的

预产期。

3. 你和丈夫有无遗传性疾病的家族史

有些疾病是遗传的，例如血友病及囊性纤维变性。如果你丈夫的近亲中，有患遗传性疾病的人，就有可能传给你的宝宝。在你打算怀孕前先去问医生，必要时医生会介绍你去看遗传学专家，他能估计出你妊娠的危险性有多少。有一点也许会使你放心，即多数情况下，只有当父母双方都有这种疾病的遗传基因时，宝宝才会真正有遗传到这种病的危险。

4. 在工作中是否接触到化学品、铅、麻醉剂或X光

化学品、铅、麻醉剂或X光都会影响你受孕的机会，或者给胎儿带来危害，所以要告知医生。在你怀孕前调换一个较为安全的工作是合乎情理的，或者至少要尽量避免这些危害。你一旦怀孕了就应有进一步保护自己的措施，如果你的职业包括抬举重物，医生会建议你调动工作。

5. 是否吸烟或饮酒

一旦打算怀孕，你和丈夫就应停止吸烟和饮酒，因为烟草及酒精对男性和女性的生育力都有影响。此外，吸烟、饮酒对生长中的胎儿以及出生后的婴儿的健康都有损害。

6. 你有足够的运动吗

为了保持身体健壮，你应有目的地进行某些运动，例如，每周至少有1~2次慢跑或游泳。

7. 你的饮食是否有益健康

如果你吃的是由丰富的新鲜食物合理搭配而成的饮食的话，将会增加你受孕的机会并且也会有一个健康的婴儿。

8. 你的体重有多少

理想的情况是：至少在受孕前的6个月内保持与身高相称的正常体重。为此，如果你是严重的超重或体重过轻的话，要去看医生并听取如何获得正常体重的意见。除非你有严重的体重问题，否则在妊娠期间千万不要节食。因为节食会使身体失去维持生命所必需的营养。

和宠物保持一定的距离

如果决定怀孕，最好不要饲养宠物。因为，弓形体原虫感染就是由宠物引发的。弓形体原虫是一种寄生虫，病原体很微小，主要寄生在网状内皮细胞之中，也可侵袭除了成熟红细胞以外的任何组织细胞。

许多宠物，特别是猫、狗身上，很容易寄生弓形体原虫，感染弓形体原虫后会排出弓形体卵囊，当卵囊污染食物被人误食，就会感染人体；人与小动物逗着玩，或手、脸被小动物舔后，也可能会受到感染。原体进入人体后，通过血液播散到全身，引起弓形体病。由于侵犯部位不同，症状表现也不一样，一般多为隐性感染，或有乏力、低热、头痛、肌肉关节酸痛，易被忽视；重者则会引起高热、淋巴结肿大或非典型肺炎、心肌炎、

脑膜炎等，还会因此而引起眼部病变，如脉络膜炎、视网膜炎、玻璃体混浊等。由于没有什么特异性症状，在临床上一般难以确诊。

如果孕妇不小心感染了弓形体原虫，弓形体原虫会通过胎盘感染胎儿，或者通过血液、子宫、羊水感染胎儿，其中通过胎盘传给胎儿的概率高达40%，直接影响到胎儿的正常发育，造成流产、早产、死胎及胎儿畸形，如脑积水、小眼、兔唇、智力发育迟缓、肝脾肿大、无耳廓、无肛门、两性畸形等一系列严重后果。有些婴儿出生后虽然没有明显症状，但是如果不予及时的治疗，数月或数年后便会出现智力低下、癫痫等中枢神经系统损害以及斜视、失明等眼部损害。据调查，感染弓形体病的孕妇孕育畸形胎儿的发生率是未感染者的27倍，死胎的发生率是未感染者的3倍。另外，感染了弓形体病的儿童，弱智的发生率是未感染者的5倍以上。

孕前要适度休息

准备怀孕时，在日常生活中，要多加注意休息，以保证身体处于最佳状态。即使正在工作中，并不感到疲劳，也要稍加休息，哪怕是休息5分钟、10分钟也好。条件允许的话，到室外或阳台、屋顶上去呼吸新鲜空气，活动一下身体；做事务性工作的人，如话务员、打字员，长时间保持同一姿态是很难受的，容易感到疲



劳，要不时地改变姿势，伸伸四肢，以解除疲劳；冬季办公室或卧室暖气过热，空气不新鲜，会使人感到不舒服，这时应注意常打开窗户换换空气；在卧室晚睡前、早起后都应开窗开门，以交换室内的空气，保证室内气流的通畅。

孕前到底应该比平时多休息多少，采取何种休息方式，是否参加体育锻炼，这要因人而异。对于从事体力劳动的女性，下班后就应该以休息为主，少做或不做家务劳动，不必再进行额外的体育锻炼；对于从事脑力劳动的女性，在注意多休息的同时，应该适当地多活动些，可以做一般的（非笨重的）家务活儿，也可参加平时经常参加的不剧烈的体育活动。为了怀上宝宝什么活动都不参加，反而会对身体不利。

调整好作息规律

孕前有各种各样的准备工作需要去做，其中很重要的一项就是调整好作息时间，使之符合健康自然的生活规律，辅以适量锻炼，使自身的健康状况达到一种良好的状态。

当机体处于极度疲劳或患病的状况下，加上营养不足，免疫功能下降，会使精子和卵子的质量受到很大的影响，同时也会干扰子宫的内环境，不利于受精卵着床和生长，导致胎萎、流产或影响胎儿脑神经发育。因此，最好不要在疲劳状态下受孕，孕前应调整好作息时间，保证有充分

精力。

女性一旦怀孕，胎儿便开始通过母体来区分白昼和黑夜，孕妇自身正常的作息对于胎儿的影响力很大。孕妇早睡早起，那么，宝宝出生后，会比其他的小朋友更加活泼健康。所以，从计划怀孕开始，准妈妈应该培养起自己良好的作息习惯。

职场妈妈该如何要个宝宝

职业生活已经不光是男性的专利，大多数女性也已进入职场，工作场所成了她们待的时间最长的地方，工作中的压力、成就等带来的心理、情绪变化也成了她们如影随形的“伙伴”。不可否认，工作中确实会有很多“不得已”，准备怀孕的夫妇双方一方面需要注意从孕前准备的阶段开始就要避免或预防职业环境带来的危害，另一方面也要学会调整心态，最大程度地降低职业压力、发挥职业生活带来的积极乐观方面。



心态的调节，主要依靠自身，凡事往积极的方向考虑、多与朋友交流、寻找到可以舒缓压力的适合自己的方式等，必要时也可以寻求专业人士（如心理咨询师）的帮助。

那么，对职业环境有什么要求呢？我们要认识到在从事工农业生产、科学技术活动及其他职业活动的过程中，都有可能接触各类职业有害因素（或称职业危害），例如农药、各类有机溶剂、麻醉剂气体等化学物质以及噪声、电磁辐射、高温等。当某些职业有害因素具有生殖毒性（或称发育毒性）时，可对生殖细胞造成损伤，影响正常发育，其结果可能会出现不孕、流产，胎儿先天畸形、生长发育迟缓、低体重，或在出生后逐渐发现婴儿有视力听力异常、智力低下等功能发育障碍。

如果母亲孕期接触可经胎盘致癌的物质，其子女在儿童期还有发生恶性肿瘤的危险。因此，建议准备怀孕的夫妇可以在专业人士的帮助下，对自己的职业环境先有个认识，识别一些有害因素。接下来，便是积极寻求这方面的信息，针对性地采取一些预防或减少危害的措施了，自己处理不了的就需要寻求工作伙伴、老板的支持了，比如暂时离开有害的职业因素、调换岗位或要求采取一些预防措施等。



孕前要做的心理准备

女性怀孕期间的心理状态与情绪

变化，对胎儿的发育会造成直接的影响，影响着孩子成年后的性格、心理素质的发展。由此看来，怀孕期间女性良好的心理状态不仅影响着孕妈妈，而且更重要的是影响着宝宝未来的发展。如果夫妻双方都希望尽快要宝宝，就必须从心理和精神上做好准备，内容包括：

1. 平静心态面对孕期各种变化

怀孕会使女人在体形、情绪、饮食、生活习惯、对丈夫的依赖性等诸多方面发生变化，所有这一切都是生育一个健康小宝宝必经的历程。所有想当妈妈的人都应以平和自然的心境来迎接怀孕和分娩的到来。

2. 接受未来家庭心理空间的变化

小生命的诞生会使夫妻双方的二人世界从此变为三人世界，宝宝不仅要占据父母的生活空间，而且要占据夫妻各自在对方心中的空间。这种心理空间的变化往往为年轻的夫妇所忽视，从而感到难以适应。

3. 认识家庭责任与应尽义务

女性一旦怀孕了，不只是生理上发生了变化，心理的变化更应受到家人的关注。这时候，怀孕的妻子与往日相比更加需要丈夫的理解与体贴，尤其平时妻子可以做的体力劳动，在孕期大部分都落到了丈夫的肩上。宝宝出生后，夫妻双方对宝宝的义务与对家庭的义务都在随着时间的推移而增加。所以，事先认识到这些问题对整个家庭都有好处。

从经济上准备宝宝的到来

养育宝宝需要一定的物质基础，若是夫妻双方计划好要宝宝的话，那么就要学会有计划地消费，为宝宝的出世做一定的积蓄。可以先将每月基本的开销清楚地记录下来，如住房贷款、食品、日常用品、交通费用、医疗和其他一些消费等，这样能够让你

更清楚地知道钱都花在什么地方了，从而了解收入和开销是否能够达到平衡。

在这个基础上，如果想让家庭预算平衡，那么就需要制订一个实际的节约计划。只要每次节省一点儿，你就会发现节约其实没有你想象的那么困难，而且还能够体会到积少成多的乐趣呢！



胎儿的形成，昭示着生命的神秘

受孕过程

精子和卵子结合的过程叫做受精或受孕，受孕就是怀孕的开始。

性交时，男子每次排出约2亿~5亿个精子，其中部分精子随精液从阴道内排出，其他精子依靠尾部的摆动前进，先后通过子宫颈管、子宫腔，最后到达终点站——输卵管，在那里等待和卵子结合。精子从阴道到达输卵管最快时间仅需数分钟，最迟4~6小时，正常情况下在1~1.5小时。精子在和卵子受精前还要在女性生殖腔内经过一段时间的孵育后，才具有受精能力，这个过程称为精子获能。精子在女性生殖腔内前进过程中，沿途要受到宫颈黏液的阻挡和子宫腔内白细胞的吞噬，最后到达输卵管的仅有千百条而已。

在女子育龄期，卵巢每月排出一

个成熟的卵子，排卵日期在下次月经来潮前14天左右。卵子从卵巢排出后立即被输卵管伞部吸到输卵管内，并在输卵管壶腹部以等待精子的到来。

精子在女性输卵管内能生存1~3天，卵子能生存1天左右，如在女子排卵日前后数天内性交，精子和卵子可能在输卵管壶腹部相遇，这时一群精子包围卵子，获能后的精子其头部分泌顶体酶，以溶解卵子周围的放射冠和透明带，为精子进入卵子开通道路，最终只有一条精子进入卵子，然后形成一个新的细胞，这个细胞称为受精卵或孕卵，这个过程称为受精。

受精卵从输卵管分泌的液体中吸取营养和氧气，不断进行细胞分裂。与此同时，受精卵逐渐向宫腔方向移动，3~4天后到达宫腔时已发育成为一个具有多个细胞的实体，形状像桑