

准备怀孕

《男人篇》

全程指导



赵晶媛 编著



生命只要有延续
便会产生新的轮回
一代一代
才是真正的永远
孩子是上天的礼物
是希望
是未来
是一切



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

准备怀孕全程指导：助你好孕 / 赵晶媛编著. — 北京：

北京科学技术出版社，2006.10

ISBN 7-5304-3402-0

I. 准... II. 赵... III. 妊娠期—妇幼保健—普及读物

IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 098376 号

准备怀孕全程指导：助你好孕



作 者：赵晶媛

策 划：曹 苗

责任编辑：曹 苗

责任校对：黄立辉

责任印制：韩美子

封面设计：卢 丹

图文制作：卢 丹

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街 16 号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱：postmaster@bkjpress.com

网 址：www.bkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/28

字 数：160 千

印 张：6.5

版 次：2006 年 10 月第 1 版

印 次：2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1-6000

ISBN 7-5304-3402-0/Z · 1167

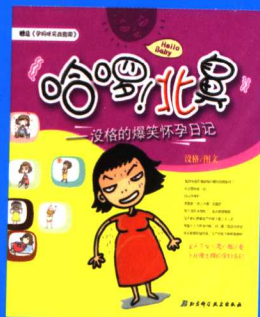
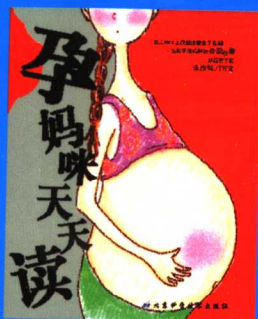
定 价：25.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

好书推荐



责任编辑：曹 苗

责任印制：韩美子

装帧设计：清之水设计工作室



赵晶媛，大连人，中国科学院管理科学与工程博士。曾学习和生活于加拿大，目前定居于北京，在大学教学、做科研工作和行业分析咨询顾问。因为颇多感悟，业余时间喜欢从事白领女性生活、情感和职场等指导丛书的写作。

准 备 怀 孕 全 程 指 导

(男人篇)

准 备 怀 孕 全 程 指 导

(女人篇)

助 · 你 · 好 · 孕

第1次在电话里问女儿是否准备生小孩
那时真不愿意相信我的孩子都该做妈妈了
而后来
当她班门弄斧地把准备怀孕的医学知识
讲得头头是道时
我真的无话可说了
我再也不能把她当成什么也不懂的孩子

女儿其实真的什么都不懂
但她好学 她做每一件事真的都很用心
出生在医学世家的她当年坚决不学医
说要游离于主流之外
零敲碎打做些自己爱做的事情
不成系统自成系统
呵呵 这孩子
可现如今为了怀上健康的宝宝
听她说几乎买来书店所有这方面的书
原来
这是她现在最爱做的事情

我的女儿很任性

事实证明 她有本事任性
也有本事坚强
总之
她要做什么我就放心地让她去做

每位母亲都会有这样的感受吧
庆幸自己当年没有畏惧艰难和疼痛
生下自己的孩子
而孩子会给予我们的成倍回报
那就是眼泪之后的开心和骄傲

祝愿每个准备怀孕的女性
都怀着最美丽的心情
来孕育做妈妈的梦想
最重要的是科学掌握有关的医学知识
怀上一个健康而聪明的宝宝
这是一位母亲
也是一位医生由衷的祝福

作者母亲、妇产科医生 赵凤芹

和 Jin 的相识要从初到北京说起
苦于找不到合适的房子 在很多失望之后
心不在焉地拨了一个电话
电话里 Jin 声音极为温柔和舒缓
Jin 说想找个 Roommate
职业缘故使我对声音极其敏感
知道对方是一个真诚的人

那是一座漂亮的大房子 Jin 帮朋友照看
我们的友谊也就从那里开始
如今我们都嫁人了 继续着“北漂”的日子
而听说 Jin 怀孕了
还真有点好奇她要做妈妈的样子呢
居然还把准备怀孕的日记拿来出版
喔喔 这丫头
还是那么细致入微 那么让人意想不到

好怀念我们在大房子里的日子哦
我以为 Jin 的书应该写

我们如何炮制男朋友的作战心得
因为 其实
她的网恋聊得最精彩那段
是她去洗手间时求我替班敲的呢
哈哈

我有老公的日子 很开心
只是遗憾 Jin 不在身边做我的军师了
只好读她写的书
看看这丫头和她老公过的是什麼日子
还有讨教她准备怀孕的三十六计
Jin 比我大几岁 又要先于我做妈妈
她总会教我一些
不一样的感悟

每个女人都想做妈妈吧
可是下定这个决心和准备怀孕
如蚕蛹变化出美丽的翼
那是一个历程



我没有想过不生宝宝
只是不知不觉就到了不生就来不及的年龄
野日子就这样结束了
结束得真有点儿措手不及
说真的 准备怀孕是个有点儿孤独的事情
但境由心造吧
于是把老公的爱当作调味的蜜
加上自己的用心和努力

感谢我的农民风格的老公Wu
说他农民风格希望他不要介意哦
因为人家在读 Harvard Business Review
他却在看《资治通鉴》和《论语》

一天我拿出我的收藏
是所有和他一起看电影的票根 一张不缺

他感叹 女人真是感情动物
 希望每位准妈妈的老公都向他学习哦
 默默地给他们所爱的女人
 ——感情动物
 以理解和支持
 而不是压力

要感谢出版社给我这个机会
 出版平凡人平凡日子的流水账
 很幸运把这些平凡的生活琐事和大家分享
 特别是和准备怀孕的姐妹们

一位名人说
 一生真正可以称为快乐的时光加起来
 不过个把月
 那么人生多数时间是
 介于快乐和痛苦之间的平凡岁月喽
 在平凡的日子里
 能做的是和相爱的人
 细细品味和细细把握
 相信会得到很多

老公的告白是我帮他整理的
 准备怀孕的时候

和老公看了《星战前传III》
 所以我们的网恋+姐弟恋
 算是宝宝的前转吧
 见笑啦

作者 赵晶媛

目 录

准爸爸告白——从不婚族到吴小猪爸

Date.2005.02.18	众里寻她千百度	2
Date.2006.03.01	娶藏羚羊姐姐回家	4
Date.2006.03.07	当空瓶子遇到空镜子	6
Date.2006.03.16	和哥们在后海	8
Date.2006.03.30	同事做妈妈啦	10
Date.2006.04.08	不敢想哦	12
Date.2006.04.14	孩子是美好牵挂	14
Date.2006.04.16	幻想着有个儿子	16
Date.2006.05.12	各负一半责任	18
Date.2006.06.30	发发牢骚	20
Date.2006.07.21	别老在我面前晃	22
Date.2006.08.18	要当爸爸了	24

目 录

前 转

Date.05.03.09	呵呵，你死定了·····	2
Date.05.03.12	我快输了·····	4
Date.05.06.05	天要塌下来啦·····	6
Date.06.02.14	情人节·····	8
Date.06.03.01	终成眷属·····	10
Date.06.03.14	两个人的日子是这样的·····	12

Part I

准备怀孕——路漫漫篇

Date.06.03.17	妈妈是妇产科医生·····	16
	孕妈咪学前班 1：把握最佳生育年龄·····	17
Date.06.03.20	是“升”还是“生”·····	18
	孕妈咪学前班 2：夫妻压力大不易怀孕·····	19
Date.06.03.21	我有点儿烦！！！·····	20
Date.06.03.22	“苦大愁生”的小媳妇儿·····	22
Date.06.03.27	周末聚餐·····	24
	孕妈咪学前班 3：做好充分的心理准备迎接宝宝·····	25
Date.06.03.29	不生孩子的 N 个理由 1·····	26
Date.06.03.30	不生孩子的 N 个理由 2·····	28
Date.06.04.02	生孩子不能承受之重·····	30

目 录

Date.06.04.03	礼拜天	32
Date.06.04.05	吴的最爱	34
	孕妈咪学前班 4: N 个理由成功拒绝做丁客	36
Date.06.04.10	生活就是这样平常	38
Date.06.04.12	师哥·离婚·孩子	40
Date.06.04.13	单身妈妈再婚攻略	42
Date.06.04.16	女人与小孩 1	44
Date.06.04.16	女人与小孩 2	46
Date.06.04.20	两个小可爱	48
	孕妈咪学前班 5: 沉着应对双胞胎	49
Date.06.04.24	老情儿 1	50
Date.06.04.25	老情儿 2	52
Date.06.04.26	生不生由你	54
Date.06.04.27	你想当爸爸吗?	56
	孕妈咪学前班 6: 吸烟酗酒不利于生育	57
Date.06.04.28	给宝宝选亲家	58
	孕妈咪学前班 7: 选择最佳受孕季节	59
Date.06.04.30	别是不会生蛋的鸡	60
	孕妈咪学前班 8: 努力多久才能怀上宝宝	61
Date.06.05.01	幸福是一种感觉	62

目 录

Date.06.05.02	营养攻略 ·····	64
	孕妈咪学前班 9: 孕前营养怎么补充 ·····	65
Date.06.05.05	不打没有准备的仗 ·····	66
Date.06.05.07	卧谈会变成培训班 ·····	70
	孕妈咪学前班 10: 健康检查很重要 ·····	71
Date.06.05.08	打疫苗 ·····	72
	孕妈咪学前班 11: 准妈妈正确应对打疫苗 ·····	73
Date.06.05.10	开始服用斯利安 ·····	74
	孕妈咪学前班 12: 孕前适时增补叶酸 ·····	75
Date.06.05.11	好想喝咖啡 ·····	76
	孕妈咪学前班 13: 孕前禁忌食谱 ·····	77
Date.06.05.13	情感准备 ·····	78
	孕妈咪学前班 14: 情感交流很重要 ·····	81
Date.06.05.15	运动计划 ·····	82
	孕妈咪学前班 15: 坚持锻炼身体有助受孕 ·····	83
Date.06.05.17	吴小猪妈 ·····	84
Date.06.05.18	猫咪情结 ·····	86
	孕妈咪学前班 16: 绝对远离宠物 ·····	87
Date.06.05.19	清规戒律 ·····	88
	孕妈咪学前班 17: 准爸爸为优生要做充足准备 ·····	89

目 录

Date.06.05.21	学习测排卵期 1 ·····	90
	孕妈咪学前班 18: 按月经周期来推算排卵期 ·····	92
	孕妈咪学前班 19: 超声波检查法判定排卵期 ·····	93
Date.06.05.24	学习测排卵期 2 ·····	94
	孕妈咪学前班 20: 利用基础体温测量法测定排卵期 ·····	95
Date.06.05.25	学习测排卵期 3 ·····	96
	孕妈咪学前班 21: 利用宫颈黏液观察法测定排卵期 ·····	97
Date.06.05.28	和大龄准妈妈一起盖楼 ·····	98
Date.06.06.01	生男生女 ·····	100
	孕前健康饮食 DIY1: 猪尾凤爪番茄汤、茄汁排骨 ·····	101
	孕妈咪学前班 22: 生男生女的小秘笈 ·····	102
Date.06.06.02	我真多事儿 ·····	104
	孕前健康饮食 DIY2: 虫草鸭汤、红糟鸡 ·····	105
Date.06.06.04	心情不好 ·····	106
	孕妈咪学前班 23: 水果不能当正餐 ·····	109
	孕妈咪学前班 24: 保持好心情很重要 ·····	109
Date.06.06.10	30 岁以上的高龄好孕楼 ·····	110
Date.06.06.14	我的体温记录表 ·····	112
Date.06.06.28	肚子好痛 ·····	114
	孕妈咪学前班 25: 什么是中期排卵痛 ·····	115

目 录

Date.06.07.03	总是失眠	116
	孕前健康饮食 DIY3: 参归炖鸡、红豆红枣饮	118
	孕妈咪学前班 26: 孕前禁服安眠药	119
Date.06.07.10	肥嘟嘟好孕报告	120
	孕妈咪学前班 27: 孕前夫妻用药要谨慎	121
 Part II 失败经历——练兵篇		
Date.06.07.14	练兵	124
	孕妈咪学前班 28: 不能用增加性生活次数的方法受孕	125
Date.06.07.20	教你放松	126
	孕妈咪学前班 29: 放松肌肉小秘笈	127
Date.06.08.05	馋则思变	128
	孕前健康饮食 DIY4: 蜜桃胡萝卜茶	129
Date.06.08.11	焦急等待的排卵后到怀孕前	130
 Part III 好孕报告——成功篇		
Date.06.08.15	好孕报告	134
Date.06.08.18	分享好孕经验	136
	孕妈咪学前班 30: 准备怀孕流程指南	138
Date.06.08.19	九月规划 (结束语)	140
	孕妈咪学前班 31: 计算预产期	141

准爸爸告白

——从不婚族到吴小猪爸