

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

®

写给 准爸爸的 怀孕书

徐文◎编著



这是一本专为准爸爸打造的孕期指导书
本书将带你去了解准爸爸如何度过“孕期”



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

芝宝贝 zhibabai

始于1995年

®



— 写给 — 准爸爸的 怀孕书

徐文◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

写给准爸爸的怀孕书 / 徐文编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5101-2307-8

I. ①写… II. ①徐… 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(2014)第031158号

写给准爸爸的怀孕书

徐 文 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1 / 16
印 张	10
字 数	120千字
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2307-8
定 价	26.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83514662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录



第一章 孕前，与准妈妈 要充分准备

做好成为爸爸的准备

你做好心理准备了吗	2
帮助妻子打消生育的顾虑	3
做好备孕计划	4
理好财，让妻子无忧	6
选择合适的避孕方式	8

养“精”保卫战（身体篇）

一定要进行遗传咨询	8
孕前检查，准爸爸也不能忽视	10
准爸爸在孕前要治愈这些疾病	12
准爸爸要小心的药物	14
想生育，就要动起来	15

养“精”保卫战（生活篇）		小心杀精的食物	21
		吃对食物养“精”蓄锐	23
警惕装修装饰污染	16	准爸爸也要吃叶酸	24
适宜生育的居家环境	17	<i>准爸爸补充叶酸的重要性</i>	24
远离杀精的生活习惯	17	<i>怎样补充叶酸</i>	25
远离导致不育的工作环境	19	牛奶可提高叶酸的利用率	25
不良的饮食习惯不可要	20		



第二章 孕期，做准妈妈的坚强后盾

孕1月，播下爱的种子		<i>了解受孕过程</i>	33
		和准妈妈做好心理调节	34
胎儿和准妈妈的身体状况	28	<i>预知你的生活即将发生变化</i>	34
胎儿发育状况	28	<i>认识并处理好你的情感</i>	34
准妈妈身体变化	28	<i>做好倾听的准备</i>	35
需要重点关注的问题	29	做好准妈妈的生活顾问	36
掌握妻子的排卵期	29	<i>调整生活，做个居家好男人</i>	36
把握最佳受孕时机	30	<i>营造一个舒适的居住环境</i>	36
采取有效措施成功受孕	31	<i>关注妻子用药安全</i>	37
了解受孕条件	32	<i>选择提高受孕概率的食物</i>	38

做胎教重要的参与者	39
什么是胎教	39
胎教的重要性	40
准爸爸也要参与胎教	41

孕2月，帮她应对孕吐

胎儿和准妈妈的身体状况	41
胎儿发育状况	41
准妈妈身体变化	42
需要重点关注的问题	43
怎样确认怀孕	43
如何推算预产期	44
帮助妻子应对早孕反应	45
预防准妈妈贫血	47
和准妈妈做好心理调节	47
准爸爸的“早孕”反应	47
做准妈妈忠实的保护者	48
了解孕早期妻子的心理状态	49
做好准妈妈的生活顾问	49
帮助准妈妈做家务	49
做妻子出门的随行“保镖”	50
不要让妻子成为卫生间的常客	50

摄取充足的水分	51
警惕出现营养不良和脱水	51
做胎教重要的参与者	52
智商与胎教的关系	52
著名的斯瑟蒂克胎教法	53

孕3月，陪她去做产检

胎儿和准妈妈的身体状况	54
胎儿发育状况	54
准妈妈身体变化	55
需要重点关注的问题	56
警惕妻子流产	56
陪准妈妈一起去产检	57
陪准妈妈参加准妈妈学校	58
孕早期性生活应注意的问题	58
和准妈妈做好心理调节	59
陪准妈妈外出散散步	59
让工作分散准妈妈的注意力	59
做准妈妈的“出气筒”	60
做好准妈妈的生活顾问	61
你是准妈妈的“美容顾问”	61
孕期感冒不可忽视	62

孕期营养餐要求高	62	摄取多种营养成分	73
准妈妈饮食禁忌	63	预防准妈妈肥胖	73
烹饪细节要注意	64	做胎教重要的参与者	74
做胎教重要的参与者	65	多让胎儿听听你的声音	74
准爸爸如何参与胎教	65	感受胎儿心跳	74
准爸爸在胎教中应充分发挥嗓音优势	66		

孕5月，一起感受胎动

孕4月，关注她的体重

胎儿和准妈妈的身体状况	67	胎儿和准妈妈的身体状况	75
胎儿发育状况	67	胎儿发育状况	75
准妈妈身体变化	68	准妈妈身体变化	76
需要重点关注的问题	68	需要重点关注的问题	76
唐氏筛查很重要	68	宫底高度	76
了解侵入检查	69	腹围	77
关注准妈妈孕期体重增长	69	B超检查	77
和准妈妈做好心理调节	70	和准妈妈一起感受胎动	78
解决准妈妈产检的后顾之忧	70	孕中期性生活需要注意的问题	78
对准妈妈说她很美	71	和准妈妈做好心理调节	79
做好准妈妈的生活顾问	71	让她相信你的忠诚	79
做准妈妈的运动陪练	71	帮助准妈妈放松心情	80
一起防范牙病的侵袭	72	做好准妈妈的生活顾问	80
		帮助准妈妈改善睡眠质量	80
		孕中期饮食要点	81

孕中期科学安排膳食	82
做胎教重要的参与者	83
抚摸准妈妈的腹部	83
和未出世的胎儿建立感情	83

孕6月，共同出门旅行

胎儿和准妈妈的身体状况	84
胎儿发育状况	84
准妈妈身体变化	85
需要重点关注的问题	85
皮肤变黑、妊娠纹	85
妊娠期高血压疾病	86
妊娠期贫血	86
呼吸粗重、水肿和静脉曲张	87
和准妈妈做好心理调节	87
规划好今后的生活	87
分享准妈妈的感受	88
做好准妈妈的生活顾问	88
陪准妈妈一起旅行	88
保证准妈妈睡眠时间	89
缓解准妈妈胃部灼烧感	90
做胎教重要的参与者	90

和胎儿做互动游戏	90
胎谈胎教	91

孕7月，为她缓解疼痛

胎儿和准妈妈的身体状况	91
胎儿发育状况	91
准妈妈身体变化	92
需要重点关注的问题	93
葡萄糖耐量测试	93
先兆子痫	93
肋骨和腰部出现疼痛现象	94
预防早产	95
和准妈妈做好心理调节	95
体会做准爸爸的乐趣	95
时刻给予准妈妈关爱	97
做好准妈妈的生活顾问	98
帮助准妈妈保养头发和皮肤	98
防止准妈妈因劳累过度而早产	98
怎样为准妈妈做按摩	99
帮助准妈妈缓解疼痛	99
控制脂肪摄入	100
饮食缓解便秘	100

做胎教重要的参与者	101
给胎儿讲故事	101
情绪胎教	102

孕8月，克服产前焦虑

胎儿和准妈妈的身体状况	103
胎儿发育状况	103
准妈妈身体变化	103
需要重点关注的问题	104
再次开始尿频	104
消化不良和胃食管反流	105
根据胎动规律数胎动	105
你要了解胎位不正的情况	106
注意孕期几大危险信号	107
孕晚期可以进行性生活吗	108
和准妈妈做好心理调节	108
准爸爸也要学会调节心理压力	108
准爸爸也要克服产前焦虑症	109
社交活动能缓解准妈妈的情绪	110
做好准妈妈的生活顾问	110
按摩防止消化不良	110
按摩缓解水肿	111

按摩缓解手脚麻木	111
按摩预防失眠	112
孕晚期饮食原则	112
做胎教重要的参与者	113
给胎儿起个好听的名字	113
为胎儿做好物质准备	114

孕9月，制定分娩计划

胎儿和准妈妈的身体状况	115
胎儿发育状况	115
准妈妈身体变化	116
需要重点关注的问题	116
发现胎动异常怎么办	116
制定好分娩计划	117
提前选择合适的月嫂	117
陪准妈妈上分娩课	118
和准妈妈做好心理调节	118
做好应对夫妻关系变化的准备	118
给准妈妈积极的心理暗示	119
做好准妈妈的生活顾问	120
为准妈妈“鞍前马后”地服务	120
帮助缓解骨盆痛	120

帮助缓解坐骨神经痛	122	怎样预测胎儿体重	126
做胎教重要的参与者	122	假性宫缩	126
光照胎教	122	和准妈妈做好心理调节	127
森林浴胎教	123	克服心中离家出走的冲动	127
		不要担心亲戚参与到你的生活中	127
		妻子担心宝宝不健康怎么办	128
		做好准妈妈的生活顾问	128
		做好入院的准备	128
		做好食物储存	129
		帮准妈妈补充维生素	130
		做胎教重要的参与者	131
		胎教要坚持到底	131
		提前学习一下新生儿喂养知识	131
孕 10 月，准备迎接宝宝			
胎儿和准妈妈的身体状况	124		
胎儿发育状况	124		
准妈妈身体变化	124		
需要重点关注的问题	125		
胎动变少了	125		
孕 38 周 B 超检测的重要性	125		



第三章 分娩，和产妇 迎接新宝宝

你需要了解的分娩知识

影响分娩难易的因素	134	自然产与剖宫产的优缺点	135
产妇选哪种生产方式好	135	自然分娩要做哪些准备	137
		哪些情况需要做侧切术	138
		胎儿在分娩时的运动规律	138

助产	139	如果妻子分娩时只有你在身边	
		怎么办	143
妻子分娩你需要做的事		到了医院以后你需要做什么	144
怎样才能知道妻子临产了呢	140	帮助妻子减轻产痛的方法	144
怎样把握入院时间	141	只要医生允许，你应该陪产	145
哪种情况应及早住院	142	了解分娩进程	146
什么是急产	142	向亲友宣布喜讯	148
		为新妈妈和宝宝拍照	148

感谢汤若炜、刘长坤夫妇为本书提供封面照片。



第一章

孕前，与准妈妈要充分准备

相信孕育一个聪明、健康的胎儿是你和妻子最大的心愿。孕育生命是一件奇妙的事情，每个女性怀孕、分娩的经历都是独一无二的，期间充满了各种酸甜苦辣，因此你俩在准备孕育下一代之前做好各方面的准备是很有必要的。



做好成为爸爸的准备

你做好心理准备了吗

妻子想怀孕了，你做好成为爸爸的心理准备了吗？成为一位好爸爸，不是只需要给孩子买零食、买衣服就可以了，养育孩子是需要付出精力和心血的。不仅妻子要考虑好这个问题，你也一样，这样才能确保你在孕前有一个良好的心理状态，从而使情绪常保舒畅。以便促进精子健康发育成熟，使妻子生出聪慧健康的胎儿。

在没有怀孕时，你和妻子要对今后要面临的问题思考清楚，并问问自己内心的想法，然后和妻子进行探讨，看看你们是不是已经做好准备面对今后一切因孩子的到来所出现的困难。这样，在怀孕后，你和妻子才能在心理上接受这个胎儿，更好地为迎接胎儿做准备。



那么，在怀孕前，你应该考虑好哪些问题呢？

- 你想要孩子的原因是什么？是因为自己的年龄原因，还是自己十分喜欢孩子，或者是因为家人的催促？
- 准备好做爸爸了吗？
- 你现在的存款和薪资水平足够养育孩子吗？
- 有了孩子，妻子的很大一部分精力会放在孩子身上，你能接受妻子对你的关注越来越少吗？
- 如果孩子生病了或者想让你和他一起玩，你愿意抽出时间陪伴他吗？
- 如果孩子的性别不如你愿，你会不会失落？会不会因为

孩子的性别而减少对他的爱？

- 你真的喜欢和孩子在一起生活吗？

- 你的童年是什么样子的？有没有觉得自己的童年很美好？希望自己的孩子可以拥有一个什么样子的童年？

如果你在看到上面的问题时，可以轻松地、不加怀疑地说出理想的答案，并且得到了妻子的认可，那么恭喜你，你已经做好当爸爸的心理准备了。

帮助妻子打消生育的顾虑

受孕，并不是一个简单的过程，它不仅需要很好的物质准备，还需要做好心理准备。当你已经做好了成为爸爸的准备，欢天喜地地喊着想要胎儿时，一定要仔细观察你的妻子。因为在孕育胎儿的问题上，你只需在某一天提供精子，而你的妻子将在10个月中带“球”生活，她所发生的变化不只是心理的，还有身材、容貌等。她会对孕期感到非常担心，如果你不闻不问，你绝对不知道她的担心竟然和你想象的大不一样。

那么，你的妻子究竟在担心什么呢？及时了解这一点，你就可以为妻子解除担忧。

首先，你的妻子最担心的问题就是无法养育好胎儿，由于社会等因素的影响，现代大部分女性的心理成熟时间都较晚，不仅依赖人，心理承受能力还低，总是觉得自己还是一个孩子，还没有能力养育孩子。

这时，你需要对妻子进行开导，自己没有长大并没有关系，不会对养育孩子造成影响。等你们的胎儿出生了，可以和胎儿一起玩，一起学习，一起长大，这样还可以增加和胎儿的感情。你还要告诉妻子，你喜欢三个人一起成长，让妻子对未来一家三口的生活充满美好的憧憬，这样妻子的担心就会消除不少。

其次，大部分女性都会担心怀孕后身材可能变得臃肿，面部可

能爬上很多小斑点，曾经滑嫩的肌肤也可能会出现一些小细纹。所以，恐惧怀孕。

这时，作为丈夫的你就要及时劝慰妻子，告诉妻子这种变化只是暂时的，如果在怀孕时多加锻炼，注意饮食，并在产后积极锻炼身体，产前的美丽肌肤和好身材很快就能恢复。还可以让妻子向周围身材好的妈妈取取经，问问她们如何在孕期做好保养工作。

其实，不曾生育的女性更容易衰老，因为女性在一生之中一般会排出相同数量的卵子，并在每个月排出一颗，卵子排完，女性便会进入更年期。而在怀孕期间，女性不会排出卵子，给胎儿进行母乳喂养，还能推迟卵子的排出，这样就会比未生育的女性晚进入更年期。

最后，你的妻子在决定要不要怀孕时，还会担心自己的工作问题。怀孕肯定会影响工作，甚至需要辞掉工作，在家中待很长时间养育胎儿。所以她会非常焦虑，觉得自己会得不到升职的机会，甚至还有可能变成唠唠叨叨的妇人。

这时，你就应该耐心地 and 妻子在一起聊天，问问她的工作情况，一起分析升职的可能性是多大，若是这个机会十分难得，也可以推迟怀孕计划，在升职后再计划怀孕。如果自己的年龄已经超过了最佳生育年龄，那就果断放弃升职机会吧，毕竟升职的机会会有很多。

在怀孕前，你的妻子可能出现以上三种担心，你对此不要烦躁，要耐心地安慰她，给她足够的信心和爱，告诉她你的爱不会因为她容貌、身材的变化而出现变化，这样她才能调整好心理状态，准备怀孕。

做好备孕计划

如果你和妻子都已经做好了成为爸爸妈妈的准备，最好提前一年制订备孕计划。可能你会说，用一年的备孕时间，是不是太长了？但是你觉得在很短的时间内，就能调整好自己的身体状态吗？

每个人的生活方式和饮食习惯不一样，所以身体状况也不相同，如果想将身体调整到一个良好的状态，你和妻子最好能提前一年就计划自己的生活、饮食等事宜，这样才能确保身体状况良好，然后顺利怀孕。

准爸爸的备孕计划表		
时间	需要完成的事项	详情
提前1年	告诉妻子坚持每天记录自己的基础体温	在测量基础体温前，不要让妻子喝水、上厕所等，要在刚起床时就测量。坚持测量3个月以上
提前1年	做身体检查	将你和妻子的检查时间分开，比如，陪妻子在上半月检查，自己在下半月检查
提前11个月	陪同妻子注射乙肝疫苗	该月注射的为第一针，从该月算起，此后的第1月、第6月开始注射第2、3针
提前10个月	改掉自己不好的生活习惯	从此月起，改掉抽烟、饮酒、喝咖啡等对身体有害的生活习惯，常吃果蔬，增加营养的摄入
提前8个月	陪同妻子注射风疹疫苗	医生建议至少在孕前3个月注射风疹疫苗，这样在怀孕时，体内的风疹疫苗病毒才能完全消除，不对胎儿产生影响。为安全起见，你还是提醒妻子提前8个月就注射风疹疫苗吧。还要注意在2个月后确认体内是不是出现了抗体
提前6个月	提醒妻子停药致畸药物	若妻子患有慢性病，一定要提前咨询医生会不会对怀孕有影响
	陪同妻子检查牙齿	如果妻子在孕期患有牙病，不仅会影响她的身体健康，还可能导致胎儿畸形，甚至出现流产
	和妻子一起锻炼身体	每天运动的强度或量都不用很大，但要注意每天都坚持

提前 5 个月	陪同妻子做抗体检测	检查之前注射的乙肝和风疹疫苗是不是在妻子的体内出现了抗体，若没有出现，需补种
提前 3 个月	和妻子一起吃叶酸，补充其他维生素	补充叶酸，可以预防胎儿出现神经管畸形
	提醒妻子禁服避孕药	可选择避孕套避孕
提前 1 个月	陪同妻子去洗牙	提醒妻子定期洗牙，因为在孕早期不宜看牙，所以，在孕前要让妻子定期洗牙以保持牙齿健康
	和妻子一起调整状态	你和妻子最好规律起居，规律饮食，避免出差

♥ 理好财，让妻子无忧

一旦妻子怀孕了，准爸爸就会感觉身上的钱包越来越瘪，尤其是在胎儿出生前后，手里的钱抓都抓不住。而在胎儿出生以后，你们的钱将大部分都花在宝宝的身上。所以，作为一家之主的准爸爸要在备孕期间将一切的花销都做好预算，特别是怀孕至生产这段时间的花销。

那么，这段期间的花费都有哪些呢？

首先，就是怀孕期间的生活费用。从你得知妻子的怀孕消息时，就要开始给她增加营养了，要在妻子怀孕的不同阶段给她调整饮食，满足她的营养需求。在给妻子准备美食时，要注意多样性。

孕期的生活费用除了妻子的饮食外，还有日常用品方面，准爸爸不妨咨询有经验的人，以免在这方面出现浪费。

其次，还要考虑妻子在孕产期的检查费用。在孕期按时进行检查，可以确保胎儿和准妈妈的安全。

最后，你还要计算一下妻子在生产时所需要的费用，这部分费