

潮妈

马 勤◎编著

56 最易忽略的 个细节

——时尚妈妈必须知道的这些事

CHAOMA
ZUIYI HULUE DE 56GE XIJIE

时尚辣妈怀孕、生产全攻略！

潮女华丽蜕变，轻松演绎漂亮好妈妈！

那些最容易忽视的细节，却关系到潮妈和宝宝的健康！



中国华侨出版社



潮妈

马 勤◎编著

最易忽略的 56个细节

——时尚妈妈必须知道的这些事

CHAOMA
ZUIYI HULUE DE 56GE XIJIE



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

潮妈最易忽略的 56 个细节：时尚妈妈必须知道的这些事/马勤
编著. —北京：中国华侨出版社，2011.10
ISBN 978-7-5113-1623-3

I. ①潮… II. ①马… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 148306 号

●潮妈最易忽略的 56 个细节：时尚妈妈必须知道的这些事

编 著 / 马 勤

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 李江亭

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张/16 字数/230 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2011 年10月第 1 版 2011 年10月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1623-3

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层
邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



历史性的时刻来临了。对我来说，得知了你的出现，比 LADY GAGA 发行新专辑更神圣；比站在国际大赛的领奖台上升国旗唱国歌更激动；可你的出现也让我感到比手捧核武器更担心；比柯南破案更紧张……这次让你我等了 10 个月的相逢，是喜悦，更是惴惴不安。

你不知道，为了你，我宁愿变成大肚婆；为了你，我每天对着表倒数着；为了你，我放弃了最爱的菠菜。只是，为什么你出现了，看都不看我一眼就号啕大哭？

你不知道，当我得知你要来到我身边的时候，我心里是多么地复杂，能让我说说吗？也许若干年后，你再翻看这段话，就会明白，作为一个妈妈的“痛并快乐”。

从最开始的恶心犯呕，再到忌口戒酒，再到给你擦屁股把尿，跟你玩，给你讲故事……这都是我美丽的经历，让人一生难以忘却。当然，我也会为这份记忆做一个完美的总结。

啊！宝宝；Ah! Baby darling……

好了，抒情完毕，下面转入庄严肃穆的潮妈大课堂！

听了一段催人泪下的感人告白，让我来讲解亲爱的姐妹们在那段时间该做些什么吧。

首先，作为一个 80 后潮妈，我们一定要有自己的原则。以前，你

可以说：我的原则只有三个字——看心情。可现在你不能这么说了，你的原则必须是另外三个字——看肚子！

刚怀孕的时候，看到妇产科走出来的大肚子女人，好害怕，有没有？！孩子要出生了，想出去逛逛街都不行。吃东西又恶心又难受，还不能抽烟、不能喝酒。不能KT那个V！有没有？！吃点东西这不行那不行，吃了菠菜怕动胎气，吃个苦瓜怕流产，吃个山楂都害怕吸收过剩，有没有？！

这些就忍了，可孩子出生了还要把屎把尿。为了奶水好，还要吃鸭梨、吃银耳，有没有啊有没有！为了买一罐好奶粉，我跑到进口商店排队一下午。

陪他玩皮球、玩铃铛，弱智就算了，可他玩了骑马还要玩翘翘腿。更要紧的是，孩子他那老爹天天不闻不问，我一个人教他叫妈，教他叫爹，教了汉语教英语。

咳咳，对不起，激动了。

那么姐妹们，当你走到了报名点的时候，做了什么准备吗？你知道准妈妈是绝对不能抽烟喝酒的吗？你知道菠菜是个营养杀手吗？你知道怎么分辨奶粉的好坏吗？这都不算什么，你知道自己的胸部要怎么换形象吗？知道家里那男人以后要洗衣、做饭、倒洗脚水了吗？还有还有，还有那远方的橄榄树，挤出来的橄榄油，以及餐桌上的鸡鸭鱼肉，都该怎么去搭配吗？

好吧，你不知道。那你知不知道怎么让孩儿变强壮？CUT！还是不问了，你通通不知道。那么，来让我们进入正文……



第一章 亲爱的，我怀孕了

医生说，恭喜你，女士！你怀孕了。那一刻，心情是喜还是忧？再夹杂点儿恐惧。相信多数女人都期待着这一刻的到来。

那么怀孕之后应该如何调整自己的心态呢？据说妈妈生气，肚子裡的宝宝也会发脾气的哦。

1. 天啊，意外怀孕怎么办 /2
2. 爱情结晶，多久显原形 /7
3. 我该做些什么 /16
4. 亲爱的，帮帮我 /23
5. 婆婆的话——听还是不听呢 /30
6. 好恶心，好烦躁，好乏力 /34

第二章 为了腹中的小宝宝，我得改变

天啊，都怀孕了你还在抽烟？还在熬夜打麻将，KTV？连隔壁的王奶奶都看不过去了，在跟你婆婆打小报告呢！

怀孕之后千万要注意自己的一举一动，不然随时都可能给宝宝造成不好的影响。当然，好好保养，生出来的孩子自然也像妈妈一样漂亮了。

1. 孕期防辐射与防辐射服 /38
2. “性福”生活有了“第三者” /40
3. 准妈妈们的眼睛问题 /43
4. 我爱听摇滚，我不听摇滚 /46
5. 购物逛街，小心宝宝累着了 /50
6. 夏天驱蚊，蚊香靠边站 /53
7. 宝宝为何“发脾气” /57
8. 哪些东西妈妈不能碰 /61



第三章 妈妈会吃，宝宝更健康

每周例行一次的冰激凌大餐？CUT！最爱的美酒、咖啡、爆米花？CUT！吃了有力气的菠菜？CUT！

银耳？鸭梨？YES！月子里的女人可要注意点了。有些东西吃了会让宝宝难受，而有些东西吃了自己难受；当然还有大量的美味等着孕妇们品尝，都交给男人们吧！

1. 孕妇爱“吃苦”，“降火”需谨慎 /68
2. 到底能不能喝茶呢 /71
3. 8种食物，孕妈妈STOP /73
4. 补铁很重要，怎么吃才好呢 /76
5. 补钙也不能落伍，到底该吃些什么呢 /79
6. 别了，我最爱的可乐 /84
7. 什么！作为孕妇你还不知道“叶酸” /87
8. 孕后减肥有“鸭梨” /91



第四章 顺产？剖腹产？我的两难

听说顺产的小孩们都聪明伶俐，又听说顺产的疼痛无人能受。苍天啊！孩子就要出来了，我该给他开哪道门？

下面来看看顺产和剖腹产的对比吧，看完之后再决定也不迟啊。

1. 顺产还是剖腹产呢？真纠结 /96
2. 快来看看顺产小诀窍 /99
3. 想要顺产？来运动吧 /103
4. 警惕分娩小意外 /108
5. 分娩镇痛方法集中对比 /112
6. 剖腹产如何“刀过无痕” /115
7. 剖腹产对 Baby 的影响 /119



第五章 我是无私的“奶牛”

知道不？许多大明星都是坚持用母乳喂养的。知道为什么吗？想知道为什么吗？还有牛奶、羊奶的营养价值。作为准妈妈的你，还有多少知识漏洞呢？

来来来，让我细细给你讲……

1. 牛奶 or 母乳，it's a problem /124
2. 轻松辨别新生儿的饥饱 /127
3. 奶水有颜色？别害怕，仔细看 /132
4. 哺乳要卫生，新妈要牢记 /136
5. 奶瓶，到底怎么选 /138
6. DHA？智慧因子？奶粉如何选 /139
7. 供不应求，“奶牛”的窘境 /143



第六章 孩子的那些小毛病

呱呱落地的宝贝们，刚刚看到眼前这个新鲜的世界，难免有些“抵触”与“抗拒”。于是，麻烦来了，今天发烧明天感冒，不能总是抱着孩子跑医院吧。

每个小孩都或多或少地会患上大、小疾病。有些是正常的反应，妈妈适当调整，宝宝就能康复。有些病要及时治疗，错过时机可就害了宝宝了。

1. 磨牙？别急着打虫 /148
2. 牙齿疾病大预防 /151
3. 又挑食又厌食，这是怎么回事 /157
4. 烧在你身上，痛在我心里 /162
5. 老爸近视，小孩会遗传吗 /167
6. 拉肚子，巧用药，用些小招见疗效 /170



第七章 会玩的宝宝更聪明

宝宝从小会玩耍，启蒙教育做得早、做得好，以后的全校第一名就手到擒来了。

可是呢，孩子只会玩不会选。那么选择好玩具、好玩法的任务就自然地落在了爸妈身上了。

1. 玩具总动员，妈妈注意选 /176
2. 模型玩具适合婴儿吗 /180
3. 爸妈齐上阵，亲子游乐园 /184
4. 寓教于乐，培养孩子的音乐才能 /188
5. 户外游戏，好处多多 /190
6. 爸爸要上班，妈妈要上班，谁来陪宝宝玩 /194
7. 儿童玩具是快乐的使者还是隐形的杀手 /196



第八章 我的孩子我做主

要貌美如花的小美，还是要强壮如牛的小刚？要能文善武的强子，还是要知书达理的雯雯？

这些，你就要尽早做准备了。如果有了一个目标，那么就 FIGHTING（加油）吧！我的孩子我做主，让我们一起为祖国的花朵绘出一幅美丽的轮廓图！

1. 启蒙教育切忌拔苗助长 /202
2. 请重视孩子的生活环境 /209
3. 如何培养宝宝的爱心 /215
4. 听说过吗？孩子的性格养成在一岁前 /220
5. 宝贝齐玩耍，从小不孤单 /223
6. 帮你的宝宝爱上阅读 /229
7. 听自己的还是听婆婆的 /237



第一章 亲爱的,我怀孕了

医生说,恭喜你,女士!你怀孕了。那一刻,心情是喜还是忧?再夹杂点儿恐惧。相信多数女人都期待着这一刻的到来。

那么怀孕之后应该如何调整自己的心态呢?据说妈妈生气,肚子里的宝宝也会发脾气的哦。

1. 天啊，意外怀孕怎么办

林甜刚从大学毕业没多久，有一份稳定的工作，有一个疼爱自己的男朋友，对未来充满希望。在未检查出怀孕之前，她以为爱情最高的境界不过如此吧，相看两不厌，但使岁月静好，现世安稳。然而一盘小小的花生酥打乱了她人生的轨迹。那天当男朋友端过甜甜最爱的花生酥时，她突然全无胃口，只觉得油腻得可怕，胃部一阵翻江倒海，直逼喉处。冲进卫生间一阵干呕后，她就预感到意外出现了。

去医院检查竟然已经怀孕两个月！80后的她觉得自己还是个孩子！惊喜、恐慌、神圣，说不明白，一种奇异的感觉一直伴着这个年轻的妈妈。

精子和卵子的结合怎么慢慢长成一个有血有肉的孩子？她怎么会意外怀孕呢？怀孕的话会出现哪些征兆呢？相信很多准妈妈都有这样的困惑吧。不用担心，现在就和我们一起来答疑解惑吧。

一个精子穿过营养细胞，披荆斩棘 PK 掉其他 5 亿多的精子，奋力开辟出一条道路终于进入卵子里，摘得桂冠、抢得沃土然后开心地和卵子结合形成了受精卵，当受精卵在母体顺利着床而怀孕后，母体就产生了新的生命。

准妈妈们可不要粗心大意哦，能尽早地发现怀孕并注意生活起居，是防止流产、保护母亲和胎儿健康的首要条件。嗯，对，不能输在起跑线。其实我们肚子里的宝宝很聪明，它要在妈妈肚子里生根发芽的时候就会给妈妈发信号。妈妈们要提高警惕，可不能糊里糊涂、不明所以。一起来看看身体的哪些信号会告诉我们有可能怀孕了。

怀孕的早期征兆

◎ 月经停止

一向准时的“好朋友”这次竟然失约没来，究竟是怎么了，是压力太大还是另有他因？不论是什么原因都要开始注意了哦。女性如果过着圆满的性生活而月经停止了（超过月经周期 10 天以上），这时的你可不能迷迷糊糊了，因为极有可能是你的身体在告诉你，你可能怀孕了！

停经是怀孕最早、最重要的信号。如果停经两个月，就要高度怀疑怀孕了。可是现代的 80 后女性们大多都是独立自主的职场女性，工作压力大，竞争激烈，闲暇时光还要约三五好友去 KTV 亮亮嗓，去酒吧小酌几杯，给心情放假的同时却也易造成睡眠不足，作息不规律。疾病、疲劳、紧张环境变化等因素导致很多女性经期不准，常常发生月经迟来的现象。

因此不能因月经停止就马上断定是怀孕了。此外还有一种现象就是，就是在怀孕初期的 2~3 个月，当该来月经时仍然有少量浅褐色的血流出，这叫假性月经。还有些女性会因受精卵着床而下体出血。出血量虽然比较少而且颜色比较淡，但有时可能是流产的先兆，最好赶紧找医生诊断。

温馨提示

月经的停止对判断是否怀孕很重要，可是粗心大意的 80 后女性们有几个能对自己的月经周期和状态一清二楚呢？为了避免不幸发生，准备生个健康可爱的小 Baby 的妈妈门不要偷懒了，养成一个把每月的“好朋友”记在日记本或者台历上的好习惯吧，为了我们的小宝宝，一切都值得！

另外，注意了，平时月经就不准的女性们，一次来迟也不要太紧张，因为较难以月经来潮作为怀孕的判断准则。所以最好还是要经过医师的诊断，才是最安全的。





◎ 恶心呕吐，胃口大变

“好朋友”没有准时来，奇怪的是连胃口都大变了：原来不喜欢吃酸的，可现在看见梅子、杏子就馋得有流口水的冲动，使劲咽口唾沫还是想吃；超爱的炸鸡腿为什么突然变得油腻不堪、难以入口，不甘心吃一口竟然想吐；大胃王的你竟然也有胃口不好的时候，早晨起来没吃东西但为什么胸口发闷就是想吐呢？天啊，这是怎么了，得什么怪病了？

年轻的准妈妈们不要惊慌，也许是个好消息呢。也许是你的身体在提醒你：注意哦，你可能怀孕了。上述的现象在医学上称为“早孕反应”。由于个人的体质差异，早孕反应的时间与程度也不同。大约有50%以上的女性在怀孕第6周时出现早孕反应，并且还伴着轻微的四肢无力、口水增加、胃疼、嗅觉灵敏等症状，你可能突然受不了厨房的油烟味，甚至某些香味也变得令人难以忍受，这都是早孕反应。一般情况下早孕反应会在妊娠第12周左右消失，有些女性可能还会再推迟些。另外孕吐不仅仅出现在早晨，在中午或晚上都有可能发生，只是早上表现得更为明显。

温馨提示

早孕反应的发生与荷尔蒙的分泌以及精神上的变化有关，到怀孕的第三、四个月会消失，不必过于担心。但如果情形过于严重，以致无法吃饭导致身体严重虚弱，就要乖乖去就医哦。身体是革命的本钱，也是孕育健康下一代的本钱呀。

◎ 乳房胀痛，色泽变深

乳房怎么胀胀的，有丝丝的隐痛，仿佛朋友说过的她在例假来的前后表现。有女孩子这么告诉医生。别担心，这是怀孕初期的另一征兆。

怀孕以后由于性激素（主要是雌激素和孕激素）的刺激，使得乳

房中的腺泡和乳腺导管不断发育，孕妇可以感到乳房发胀、变得坚实沉重，乳头疼痛。怀孕两个月后可发现乳房表面血管扩张，两乳头变大，呈深棕色，而且乳头周围的皮肤（乳晕）的色泽加深，乳晕上的小颗粒显得特别突出。随着怀孕月份的增加，这种特征也会越来越明显。但你会感觉在怀孕3个月之后有明显好转，这是因为你的身体到那时就已经适应孕期激素的改变。

◎ 皮肤发生变化

漂亮又爱美的你一大早又站在了镜子前，美丽可是女人一生的事业，能不尽职尽责吗？天啊，镜子中的你皮肤发黑，缺乏光泽，要命的是还有了小斑点，早已不是之前白雪公主般的你。亲爱的，没关系，为了小宝宝，外在的美牺牲一点也没关系，高高隆起的肚子才是最大的美。怀孕时，皮肤会没有以前那么光亮白皙，肤色会发黑，尤其是眼睛的四周发黑，斑点和粉刺也会增加。这是由于妊娠后女性体内激素分泌增加所引起的，分娩后会自然而然消失恢复正常，爱漂亮的美眉们不要太担心了。

温馨提示

不化妆出不了门的美眉们，最关心的是怀孕时可不可以化妆的问题了，医生建议如果能不化妆尽量不要化。因为怀孕早期是胎儿发育成形的关键时期，属于高度致畸敏感期，而且化妆品中的化学成分如铅、汞之类的可以通过孕妇的皮肤渗透到胎盘，因此尽量避免使用含有化学物质高的化妆品。如果避免不了，可以适当化淡妆，指甲油、唇彩类的尽量不要用。

专家提示：孕妇在早上用凉水洗脸后涂上儿童用的护肤霜，尽量不施“粉底”，晚上用不含去垢剂的洗面奶洁面后，用凉水冲干净，并涂抹儿童用的护肤霜。



◎ 排尿次数增多

啊，不行了，一个小时跑了三次卫生间！怎么回事呢？怀孕后，你可能就会发现自己总是往卫生间跑。为什么呢？

主要是因为子宫与膀胱比邻相关，在怀孕期间，子宫充血、增大，压迫位于前方的膀胱，引起尿频。另外孕妇体内的血液以及其他体液增加，这样就导致更多的液体经过肾处理，再排入膀胱，成为尿液。

尿频可能会早在你刚刚怀孕6周时，就已经开始出现了。随着孕期的推进，不断长大的宝宝会给你的膀胱施加更大的压力，不要偷懒，勤跑卫生间哦。

◎ 体温升高

怀孕后由于激素（主要是黄体酮）对体温调节中枢的影响，体温会一直比较高。对于月经规则的女性，一般在经期排卵后基础体温会上升 0.5°C 左右，一直到下次月经来潮才会降下来。所谓基础体温是人睡眠6小时以上，不吃不动的安静状态下测出的体表温度。一般清晨醒来后，躺着不动时立即测量的体温可作为基础体温。

温馨提示

黄体酮通常被称为孕激素，临床上一般用它保胎。孕激素在怀孕时必不可少，首先在卵子受精时与雌激素共同作用，使女性生殖器发生变化，有利于精子的通过及受精。另外，黄体酮与雌激素协同作用，使乳房的腺细胞、腺小叶增生发育，促使了乳汁的分泌，为哺乳婴儿做好准备。如果妊娠黄体功能不良，孕激素不足，则会造成流产和其他不良后果，所以医生常用它保胎。但孕激素并非多多益善，一般情况下孕妇的孕激素是足够的，无须补充，所以不要盲目打“保胎针”。孕激素过多的话，会造成胎儿生殖器畸形，使女胎男性化。

◎ 早孕自测呈阳性

早孕检测结果呈阳性应该是最确凿的怀孕征兆了。怎么用早孕测纸呢？下面会详讲。一般而言，没有停经的话，一般就不用做测试；月经推迟7天以上，便可以进行测试有没有怀孕。

具体测试方法：取晨尿的中段尿（就是早晨起来的第一次小便出来的尿，取中间段的一点）来测试，这样准确度会相对比较高的。

测试之前，应先明确试纸条中每条线的意义：最上面的那条红线，称为对照线；对照线再下来的那一条红线，称为检测线；最下面还有一条黑线。

具体操作如下：持试条将有箭头标志的那一端浸入到装有尿液的容器中（就是箭头的第一条黑线），大约过3秒后取出放平，5分钟内观察结果（若在15分钟后观察的结果可为假阳性）。如果只出现对照线，即为阴性结果，意味着没有怀孕；如果对照线与检测线均显色清晰，即为阳性结果，意味着怀孕；而如果检测线显色弱于对照线，即为弱阳性，表示可能怀孕，建议在隔天再用晨尿重测；当检测线显色明显强于对照线，此为强阳性，表示已经怀孕一段时间了。

2. 爱情结晶，多久显原形

自从林甜知道自己怀孕了之后，她和老公杨超的二人世界从此就多了一个“第三者”。虽然甜甜依然每天准时上下班，可是闲下来的时光她的脑海里就蹦出一个小婴儿的形象，可爱而粉嫩的小脸带着两个小酒窝冲她微笑。

她开始常常不自觉地摸摸自己平坦的小腹，在心里和宝宝对话：

