

Huileyouhaoyun

贾月珍 编著

会乐 有好孕



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

会乐 有好孕

贾月珍 编著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

会乐有好孕/贾月珍编著.

武汉:湖北人民出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 216 - 05109 - 5

I. 会…

II. 贾…

III. 孕妇—心理保健

IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 067082 号

会乐有好孕

贾月珍 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉首壹印务有限公司
开本:890 毫米×1240 毫米 1/32
版次:2007 年 5 月第 1 版
字数:129 千字
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05109 - 5

经销:湖北省新华书店
印张:5.5
印次:2007 年 5 月第 1 次印刷
印数:1 - 6 000
定价:17.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

乐出完美宝宝来

神童蒋世瑾的事为大家所熟悉。

据报载,1988年2月24日晚济南市一名出生刚8天的女婴就喊出了人类最深情的语言——“妈妈”,成为世界上说话最早的神童。这名女婴叫蒋世瑾。自从出生8天会叫妈妈那天起,以后事态的发展更令人震惊:

满月前就会叫爸爸、妈妈、奶奶、姑姑;会数一、二、三、四、五;

百日内认识了鼻、耳、脸、口等10多个字。

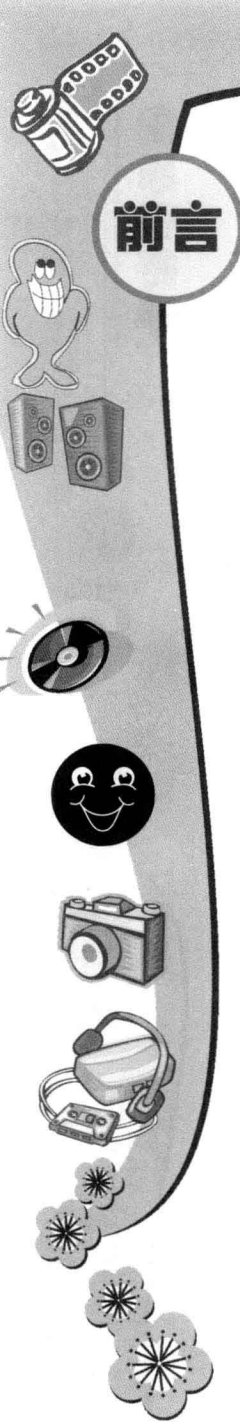
9个月时一听录音机播放英语歌便手舞足蹈起来,并还会How are you(你好吗)? Thank you(谢谢你)! Good bye(再见)!等几句简单的英语。

谈起胎教心得,蒋世瑾的父亲蒋焕如和母亲李进花介绍:

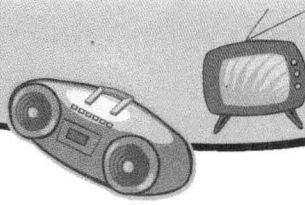
怀孕期间,他们严格遵守既定的胎教规则,注意心理调节。绝对禁读凶杀淫秽之类的书刊,阅读了《儿童心理学》、《儿童教育学》、《故事大王》等有益于心理健康的书刊,并念给腹中的孩子听。

每天早晨起床,母亲都会拍拍肚子,喊一声:“世瑾快起床吧,可不能做个懒孩子哟!”中午、晚上听音乐,把收音机或录音机放在肚子旁,让腹中的宝宝和自己一起欣赏。焕如下班回家,对着妻子隆起的肚子说:“世瑾,爸爸回来啦,叫声爸爸!”夫妻俩外出散步,看到好景好物,看到过往的车辆、人流也总要柔声细语地给腹中的孩子讲讲。





前言



蒋世瑾父母接受科研机构的调研,专家们一致认为这是胎教的结果。胎教并非单纯指胎儿直接由母亲那儿接受教育,而主要是指母亲的心理状态(心态)对胎儿生长发育的影响,倡导通过调整孕妇身体的内外环境,免除不良刺激对胚胎和胎儿的影响,以使胎儿的身心发育更加健康、成熟。

在人的胚胎发育期内,母亲的心态与胎儿的生长发育关系密切。母亲的心态,还将直接影响胎儿出生后的外表、生理功能、智力、情绪及行为等。

大量研究表明:女性怀孕期间的心理状态与情绪变化直接影响着体内胎儿的发育,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妇,而更重要的是对孩子的直接影响。

一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程,才算是拥有了一个完整的人生,才称得上是一个完整而成熟的女性。

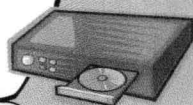
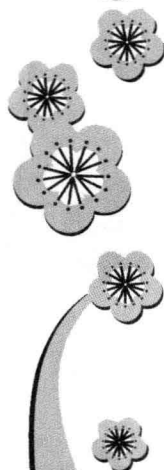
不论你是正在盼望着怀孕,还是你对此抱有随遇而安的想法,或是对可能发生的事情感到困惑、担忧、恐惧,甚至在你还没来得及做任何基本准备时已经怀孕,即使这样,一旦怀孕成为事实,就要愉快地接受它。要知道,怀孕、分娩不是疾病,而是一个正常的生理过程,天下绝大多数的女性都经历了或正在经历或将要经历这个阶段。以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来,以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化,坚信自己能够孕育一个代表未来的小生命,完成将他平安带到这个世界上的使命,就是我们需要做的心理准备。这种心理准备是

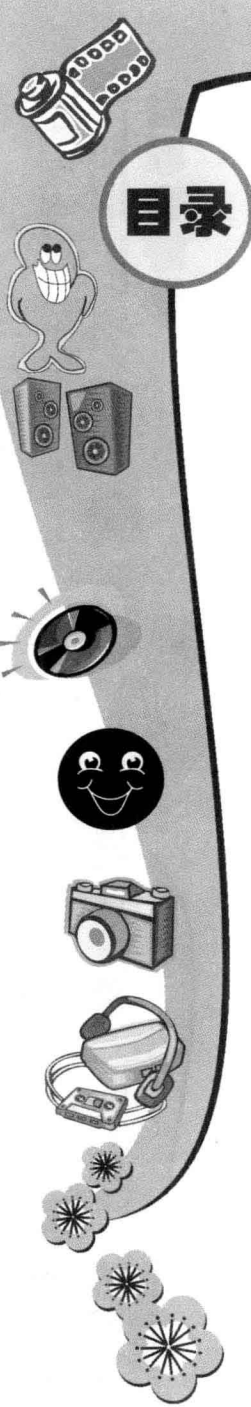
夫妻双方的。丈夫充分的心理准备可以帮助妻子顺利度过孕期的每一阶段,并对未来孩子的生长发育奠定坚实的基础。

加油!美丽的孕妈咪,请保持轻松愉快的心情,努力生出一个新的“神童”,刷新8天叫“妈妈”的世界纪录吧!

作者

2007年1月





目录

目 录

第一章 孕早期(1 ~ 3 个月)

孕妈咪的心情 /7

宝宝怎么样了 /9

孕期快乐拼盘 /10

A 50 则童趣笑话帮你减压 /10

B 每月一篇心动美文 /27

C 必看五部好影剧 /33

D 好心情来自于好音乐 /37

E 快乐的音乐胎教 /41

心情沙拉:不同性格的孕妈咪心理调整 DIY /43

第二章 孕中期(4 ~ 7 个月)

孕妈咪的心情 /46

宝宝怎么样了 /47

孕期快乐拼盘 /49

A 50 则童趣笑话帮你减压 /50

B 每月一篇心动美文 /66

C 必看五部好影剧 /74

D 好心情来自于好音乐 /77

E 语言胎教, 另类沟通 /81

F 几首适于胎教的儿歌 /82

G 胎教故事 /83

**心情沙拉: 孕期是夫妻的第二蜜月期还是夫妻疏
远期 /88**

第三章 孕晚期(8 ~ 10 个月)

孕妈咪的心情 /92

宝宝怎么样了 /95

孕期快乐拼盘 /95

A 50 则童趣笑话帮你减压 /96

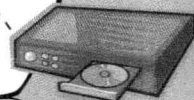
B 每月一篇心动美文 /110

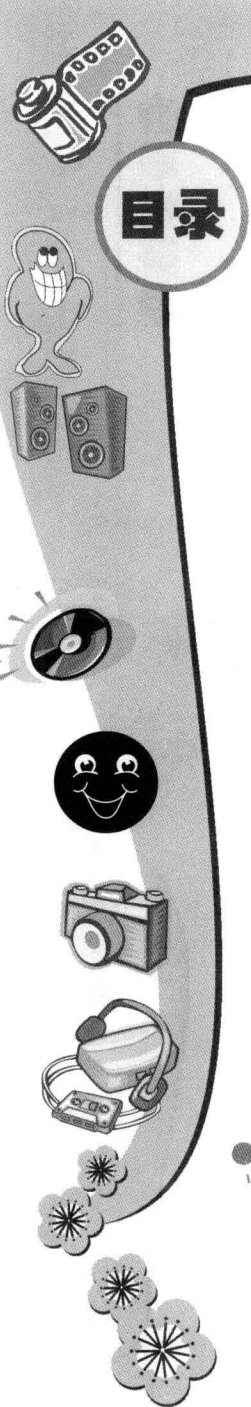
C 必看五部好影剧 /118

D 好心情来自于好音乐 /120

E 爱抚, 充满爱意的胎教 /123

心情沙拉: 孕期, 不要对婆婆要求太多 /124





目录

第四章 产褥期(临产~产后1个月)

新妈咪的心情 /126

宝宝怎么样了 /127

产褥期快乐拼盘 /128

A 50 则童趣笑话帮你减压 /129

B 五篇关于家的温馨美文 /146

C 新妈妈要学会给宝宝念儿歌 /161

D 可看的五部感人影剧 /164

E 让音乐与母子相伴 /168

F 新生儿教养方案 /170

心情沙拉:请笑着与婴儿相处 /171

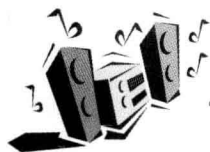
后记 /174



第一章 孕早期(1~3个月)

Yun Zao Qi(1 ~ 3 Ge Yue)

通常情况下把怀孕的前三个月划分为孕早期,这个时期孕妈咪的情绪起伏很大。



孕妈咪的心情

怀孕的最初三个月是令人兴奋的时期,但也是准备应付在这期间最易发生的任何问题的关键时刻。

早期怀孕对每个妇女来说有各自不同的经历。生理上的巨大变化会导致心情上的起伏不定,或焦虑,或恐惧,或烦躁。

频繁地小便。这是由于子宫正在扩大并压迫膀胱,加上体内荷尔蒙的变化,使体内充满大量孕酮,释放更多的水。这一切都是正常的反应,可是在公司频繁上厕所会担心同事们的目光,甚至老板的反感。

胸部的变化。由于奶腺的发育,胸部可能增大,出现麻刺、悸动或刺痛。不论是上班坐公交车,或者在人多的地方,都很惧怕轻微的碰触,这个时候会产生厌恶情绪。



第一章

孕早期(1-3个月)

疲劳。这是孕初期的一大症状。瞌睡、疲劳、没有精神，尤其是在单位，看上去对工作没有热情，对什么事都不关心的样子。

昏晕和便秘。昏晕的发生是因为孕酮扩大血管平滑肌使血液流到腿部。它可能让孕妈妈时时处在恐慌的状态中。而便秘则会令人感到腹胀而心烦气躁。

恶心呕吐。在怀孕早期绝大多数孕妇几乎都要经历恶心呕吐。由于某些原因，反胃和呕吐起始于你最后一次经期6~8周，大约持续两个月。每每呕吐来临都会极端厌食，甚至有痛不欲生的感觉。

体重的增加。体重是关注的中心，技术上你在“为两个人而吃”，但要记住在你里面正在成长的胎儿，很快就会使你增加10磅。有的年轻孕妈妈最担心的是增加太多的体重，再难瘦下去。

以上所举六项都有可能影响孕妈妈得知怀孕的喜悦，使兴奋之情昙花一现，陷入隐隐的忧郁中。



小贴士

很好的孕期身心放松法

闭上双眼,深吸气,屏气并慢慢数到5,然后呼气。

使全身肌肉放松:双肩下垂,尽量放松眼部和前额的肌肉,也有助于精神的放松,放松右手、右上肢、右肩,然后是左侧,随后向外转膝,放松髋部、腹部、胸部。

保持深呼吸,并尽可能地把呼吸放慢而且要匀速。把精力集中在呼吸运动上,倾听自己的呼吸,还可自言自语“吸气、屏气、呼气”,这样可消除紧张不安及焦虑的情绪。

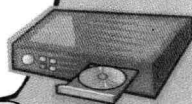
最好每天能做1~2次,每次15分钟,但要在饭前或饭后1小时进行。

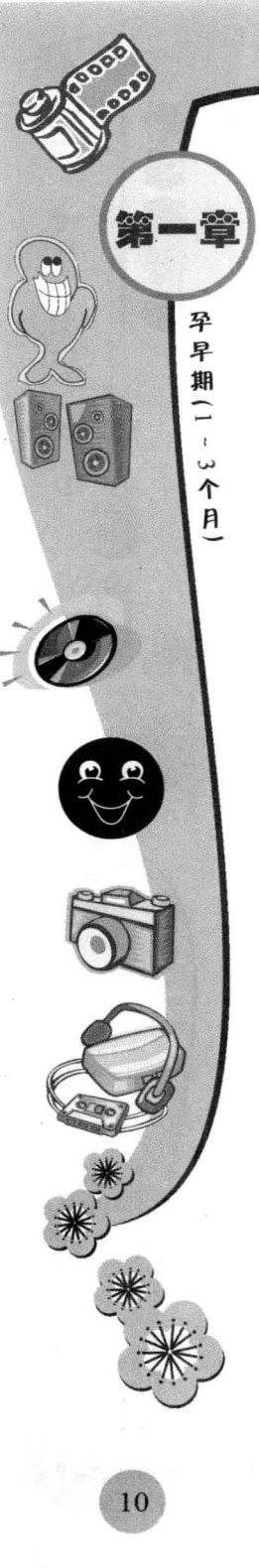


宝宝怎么样了

孕1个月的小宝宝眼鼻耳原基出现,心血管有收缩的举动,肝脏开始发生。

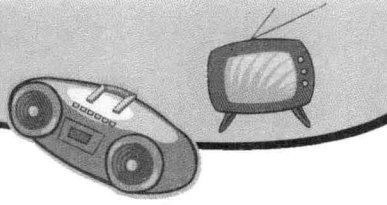
妊娠2个月时,胎儿已发育成人的形状,已能辨别出头、躯干的轮廓了,尾巴也小了一些,手指、脚趾都有了,眼睛、耳朵、嘴也大致出现,胃、肠、心脏、肝脏等内脏已初具规模,神经管鼓起,大脑急速发育。因此,孕初期即可开始有计划的胎教。



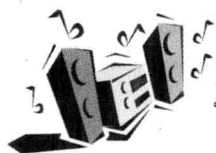


第一章

孕早期（1-3个月）



到妊娠3个月，胎儿尾巴完全消失，躯干和腿都长大了，眼睛上已长出眼皮，心脏、肝脏、胃、肠等更加发达，肾脏也渐发达，已有了输尿管。因此，胎儿可进行微量排泄了。



孕期快乐拼盘

医学新发现：母亲如果经历过离婚或暴力之类的事件，生下的孩子相对更容易患胰岛素依赖型糖尿病。这是因为心理压力可能是与糖尿病相关自体免疫反应的一个触发因素。母亲承受压力，她的孩子或许也会承受压力，因此体内特定激素的生成量增加，在2岁半以前出现自体免疫反应风险的几率大约上升3倍，进而对生成胰岛素的特定细胞产生抑制作用，导致孩子长大后易患糖尿病。所以，不仅孕妈咪需要“减压”，腹中的宝宝更需要减少所承受的压力。



A 50 则童趣笑话帮你减压

胎儿爱听妈妈笑。平时，胎儿在子宫内只能听到低沉而单调的心跳声和沙沙的血液流动声。孕妇爽朗的笑声、愉快的谈话声或歌唱声，会引起胎儿的特别注意和精神兴奋。久而久之，胎儿不仅记住了母亲的声音，而且对胎儿的智力发育与心理健康发展有良好的启迪作用。

这里,为孕妈妈精心准备了五十余则幽默笑话,希望每一位孕妈咪都开心地笑出来。

胆小的妈妈

一天,爸爸问小明:“明明,你觉得谁最胆小?”

明明回答说:“妈妈!”

爸爸又问:“为什么呢?”

明明说:“因为每次过马路妈妈总会紧紧地拉着我的手不放。”

特别喜欢

“孩子,老师喜欢你吗?”

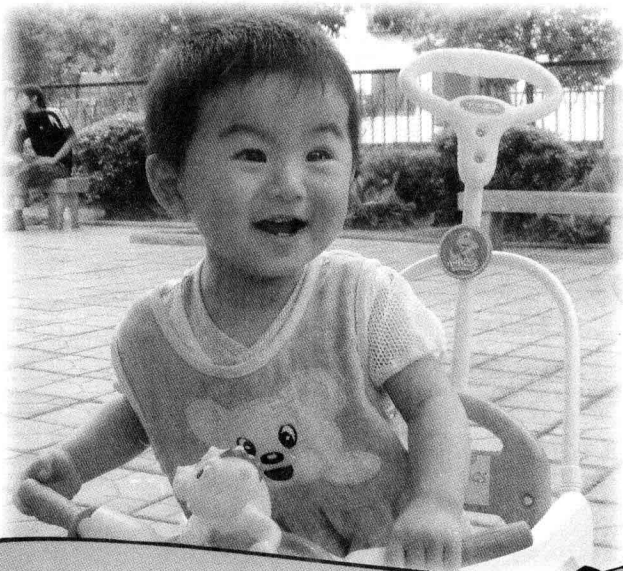
“特别喜欢!”

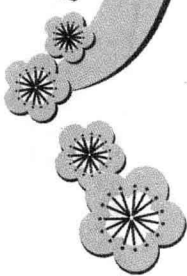
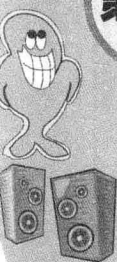
“你怎么知道?”

“老师说过,要是我还这样学习,明年就还留在她的一年级班里!”

不用害怕

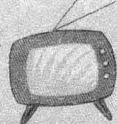
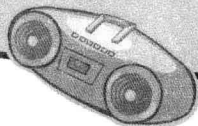
加州一个小镇上的警察发现有个小女孩在大街上独自徘徊,她只有2岁半,长得非常迷人,但她既说不出叫





第一章

孕早期（1-3个月）



什么名字，也弄不清家住在什么地方，最后无可奈何的警察开始翻她的衣兜，希望能找到有关身份的线索，小女孩没反抗，却嫩声嫩气地说：“别害怕，我没带枪！”

为什么不像奶牛

有一年轻妈妈逗她的孩子玩，说：“你是我捡来的。”

“那为什么我长得很像你？”孩子立刻反问道。

年轻妈妈毫不犹豫回答：“因为你是吃我奶长大的，当然像我。”

孩子摸摸头很奇怪地道：“那喝牛奶长大的小孩子为什么长得不像奶牛？”

最准的预测

两个小孩在议论着。

甲孩说：“张阿姨的肚子现在变得好大啦！妈妈说，她已经怀了孩子，而且怀的是女孩。”

乙孩说：“我乡下的伯伯肚子现在也变得好大啦！这么说，他也怀了孩子。但是，我不知道伯伯怀的是男孩还是女孩？”

甲孩说：“这还用问吗？张阿姨是女人，怀的是女孩；你伯伯是男人，怀的当然是男孩喽！”

干嘛？

有一天小骆驼问爸爸：“爸，我们的背上为什么要有驼峰？”

“因为我们在横越



沙漠时要储存脂肪和水分呀！”骆驼爸爸说。

“那我们为什么要有长睫毛呢？”

“因为沙漠风沙大呀，可以保护我们的眼睛呀！”

“那我们的脚底为什么要长肉垫呢？”小骆驼又问。

“这样比较容易横渡沙漠呀！”骆驼爸爸很自豪地说。

最后，小骆驼问：“那……那我们现在在动物园干嘛？”

不跟陌生鸭子说话

山山养了一只小鸭子，每天跟它说话，周日还带它到楼下散步。

出门前妈妈叮嘱安安：“要注意安全。”

山山认真地说：“放心吧，妈妈，我已经告诉它，现在治安不好，不能跟陌生鸭子说话。”

宝宝会用抹布了

宝宝拿着一块抹布，高兴地说：“妈妈，我学会用抹布了！”

“那你擦什么了？”

“我刚用它擦过桌子，又擦了马桶，还擦过地，现在正准备去擦碗。”

苹果与西瓜

弟弟：“苹果为什么一边红，一边青呢？”

哥哥：“那是因为一边被太阳晒着了，一边没晒着。”

弟弟：“我懂了，西瓜瓤是红的，一定是因为太阳钻进西瓜啦！”

哪个好学

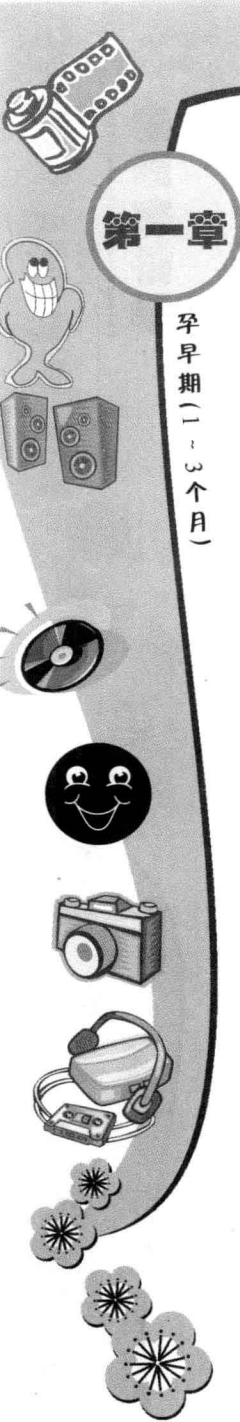
妈妈：“娃，上学半年啦，你觉得语文和算术哪门课好学？”

儿子：“当然是算术。”

妈妈：“为啥？”

儿子：“语文课生字多，算术只有十个数字。”





第一章

孕早期（1-3个月）

证据

一个男孩儿向他的同学炫耀说：“有一次，我爸爸不小心掉进水里，眼看就有生命危险，他急中生智，抓住水中游着的两条鱼，这才安全地上了岸。”

同学们都不相信，要他拿出证据来。

“难道还需要证据吗？”男孩儿不解地说，“我爸爸现在好好地活着，这就是最好的证据。”

我也跟你结婚

宁宁长到了七岁。

一天，很不服气地说：“为什么你们总叫我晚上一个人睡？”

妈妈：“你已经是我们家的小大人了！”

宁宁讲：“爸爸也是大人，怎么还跟你睡？”

“我们是结婚了的，就得一起睡。”妈妈回答道。

宁宁想想说：“妈妈，我也跟你结婚。”

小贴士

孕妈咪的担忧和焦虑会使孩子胆小怕事

担忧和焦虑的情绪来自于准妈妈在孕育新生命的同时，可能会为宝宝和自己的未来担心忧虑，比如，为宝宝的生育费用担心，为怀孕可能丢失工作而担心，为自己的体形日益臃肿而烦恼，等等。这些不良情绪很容易使准妈妈陷入无休无止的焦虑中。这种情绪容易使孩子形成胆小怕事的性格，同时心理承受能力也降低，做事容易情绪化，可能