

盛益文化

本书由经验丰富的妇产科
权威专家倾心打造

80后孕妈妈
优生宝典

怀孕 一本通

赖爱鸾◎编著



十月怀胎 既幸福又艰苦



本书帮你有条不紊地
安排孕期生活
优雅地享受属于你的“好孕”时光！

HUAIYUN
YIBENTONG

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

80后孕妈妈
优生宝典

怀孕 一本通

赖爱鸾◎编著

十月怀胎 既幸福又艰苦



HUAIYUN
YIBENTONG

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕一本通 / 赖爱鸾编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5381-8100-5

I. ①怀… II. ①赖… 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 (2013) 第 127678 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号

邮编: 110003)

印刷者: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 14.5

字 数: 237 千字

出版时间: 2013 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 卢山秀 邓文军 学识

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-8100-5

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

目录

第1章

孕前准备：助你好“孕”气

心理准备 想做妈妈但还有点…… ..8

开课啦 十月怀胎丈夫按摩别闲着 ..22

身体准备 精壮卵肥宝宝更健康 ..14

第2章

孕1月，精卵第一次亲密接触

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ..32

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ..42

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ..39

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ..44

第3章

孕2月，胎儿大小像葡萄

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ..52

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ..61

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ..58

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ..64

第4章

孕3月，胎儿大小像李子

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ..74

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ..81

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ..78

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ..84

第5章

孕4月，胎儿大小像枇杷

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...92

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...97

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...100

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...103

第6章

孕5月，胎儿大小像橙子

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...112

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...118

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...122

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...125

第7章

孕6月，胎儿大小像茄子

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...134

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...139

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...142

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...145

第8章

孕7月，胎儿大小像柚子

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...152

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...160

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...163

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...166

第9章

孕8月，胎儿大小像哈密瓜

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...174

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...179

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...182

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...184

第10章

孕9月，胎儿大小像南瓜

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...192

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...198

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...201

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...204

第11章

孕10月，胎儿大小像西瓜

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...212

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...217

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...220

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...223

80后孕妈妈
优生宝典

怀孕 一本通

十月怀胎 既幸福又艰苦

赖爱鸾◎编著



HUAIYUN
YIBENTONG

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



前言

十月怀胎，是女人一生中最特殊的阶段，伴随准妈妈走过的不仅有那些显而易见的生理变化，接踵而至的还有许多让孕妇们难以避免的烦恼：胎宝宝渐渐长大，自己也从窈窕淑女变成了类似发酵的“大面包”，那些先前花了很多钱精挑细选回来的时装成了摆设；皮肤变得粗糙，相继出现的色素沉着和妊娠纹也在原本白皙的身体上变得越来越明显；渐渐地，即使老公放假了，也只能宅在家中，出行不便自然交际圈缩小……第一次怀孕，我该怎么办？

如果说结婚是两个生命个体的“嫁接”，那么，新生儿就是夫妻恩爱的“果实”。为了“修成正果”，生一个健康、聪明的宝宝，很多孕妇慎之又慎，生怕有丝毫闪失，这也不敢做，那也不敢吃。第一次怀孕的“心结”还没能理出头绪，那些怀孕后的现实问题就已经摆在了面前：到底什么该做，什么不该做呢？哪些需要进补，哪些需要忌口？孕期不同的阶段有哪些注意事项？需要做好哪些疾病的防治工作？怀孕是不是真的就是孕妇一个人的事儿，是不是丈夫就真的插不上手，帮不上忙……第一次怀孕，我该怎么办？

面对镜子，唤醒母性，自然有对宝宝本能的期待，但打心底里还有“80后”乖乖女的不甘心 and 无奈。事实上，每个第一次怀孕的准妈妈心中都有一连串的问号，有一系列急切需要得到指导的“我该怎么办”。

为了帮初为人母的你解答孕育之旅中的种种困惑，我们精心编写了这本书。本书着力细节，以孕育时间为主线，对妊娠过程中孕妇最困惑、最关心的问题作了说明，同时从日常保健的角度，对怀孕过程中的宜忌作了科学阐述。此外，怀孕了该





怎么吃，本书不仅有原则性指导，还针对各个阶段胎儿发育及母体生理变化精挑细选了一些孕期食谱。

尤为值得一提的是，本书以为准妈妈做按摩的方式，将准妈妈情感上最需要的“盟友”——丈夫，融入到了十月怀胎的全过程，通过按摩消除准妈妈的不适。一次次温暖入心的陪伴，一次次无微不至的细心关爱，一次次通过按摩传递的实实在在的抚爱，一路孕程，孕妇少了焦虑，多了幸福的期待。同时，丈夫在感受孕期胎宝宝成长与孕妇变化之中，体会到了十月怀胎的艰辛，体会到妻子对自己炽烈而执着的爱。

怀孕是一次奇妙的“旅行”，希望本书能成为你有力的“导游”；怀孕是年轻夫妻的一次成长，希望能给你实用、贴心的忠告。请相信，那些你最想知道答案的困惑，那些你不可不做的知识储备，那些可能遭遇的孕期不适问题，那些你心底没有说出来的焦虑，本书从女性“第一次怀孕”的角度，将心比心为你支招，铺就“幸运”之路。

来吧，跟着本书的节奏，对照自身情况——“照章行事”，即使第一次怀孕，你也照样可以把每一件迎面而来的“孕事”做得游刃有余，底气十足地做一个人见人夸的漂亮孕妇，优雅地享受属于你的“好孕”时光……

编者

2013年2月



目录

第1章

孕前准备：助你好“孕”气

心理准备 想做妈妈但还有点…… ..8

身体准备 精壮卵肥宝宝更健康 ..14

开课啦 十月怀胎丈夫按摩别闲着 ...22

第2章

孕1月，精卵第一次亲密接触

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...32

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...39

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...42

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...44

第3章

孕2月，胎儿大小像葡萄

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...52

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...58

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...61

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...64

第4章

孕3月，胎儿大小像李子

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...74

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...78

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...81

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...84



第5章

孕4月，胎儿大小像枇杷

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...92

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...97

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...100

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...103



第6章

孕5月，胎儿大小像橙子

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...112

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...118

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...122

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...125



第7章

孕6月，胎儿大小像茄子

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...134

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...139

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...142

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...145



第8章

孕7月，胎儿大小像柚子

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...152

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...160

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...163

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...166

第9章

孕8月，胎儿大小像哈密瓜

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...174

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...179

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...182

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...184

第10章

孕9月，胎儿大小像南瓜

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...192

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...198

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...201

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...204

第11章

孕10月，胎儿大小像西瓜

你问我答 准妈妈本月怀孕疑惑 ...212

饮食参考 准妈妈怀孕了该怎么吃 ...217

除烦解忧 准爸爸按摩助你“好孕” ...220

轻松怀孕 明明白白孕后那些事儿 ...223



第1章

孕前准备： 助你好“孕”气

单身贵族、二人世界、三口之家。婚后，生一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是每对年轻夫妇的热切愿望。而怀孕前的准备工作对日后宝宝的成长至关重要，夫妻双方需要从心理、身体等各方面为生命中最重大的“造人”计划做好准备。做了二三十年儿子、女儿，就要体验做父母的甘与苦了。孕育，你们准备好了吗？

想做妈妈但还有点……

“80后”乖乖女就要做妈妈啦！从小被视为掌上明珠的她们，基本上没受过苦，因此，在跨过工作坎和结婚坎之后，面对孕育，内心深处有对宝宝的期待和兴奋，也难免还会有很多在母辈看来不用担心的焦虑。例如，怀孕会影响优美的体形、分娩时产生的疼痛、初为人母时照料宝宝的经验不足等。其实，这些问题都不用担心，完全可以通过学习与锻炼得到很好的解决。准妈妈需要做的是，把身心调整到最佳状态，获得优质精卵，孕育出一个“高质量”的小宝贝。

想顺产，担心自己受不了分娩那份痛

人们都说：没做过母亲就不算是完整的女人。虽然自己也很期待宝宝的到来，但一想到怀孕后必须面对分娩，满脑子就全是电视剧中女人生孩子时大喊大叫的恐惧画面，开始担心自己受不了那份痛。本来一直都打算剖宫产，但听朋友说虽然麻醉了，但还是有刀在肚子上划开、有线在肚子上穿过的感觉，只是感觉不到痛。我觉得好可怕，孕前该怎样克服这些心理障碍？

专家在线：

虽然第一次怀孕毫无经验可言，但准妈妈千万不要让这种恐惧心理、负面情

绪持续下去。一般来说，顺产的疼痛是大多数人都可以忍耐的，而电视里面看到产妇满头大汗、双手抓住床单、声嘶力竭号叫等镜头往往带有艺术夸张成分。至于剖宫产，手术前会打麻药，会有专业的人员陪护你，她们会想办法聊一些你关注的问题，来克服你的害怕、紧张情绪。比如，要做母亲了，想给孩子起个什么名字呀，生完孩子后的培养计划和个人计划等。手术后也会有止痛泵，不会像影视剧里看到的痛得死去活来。

准妈妈要记住，生孩子是一个自然而然的过 程，通过子宫一阵一阵地收缩，产道一点点张开，胎宝宝也由此一步步地“走”出母体。整个分娩过程中，母亲的承受力、勇敢表现和积极乐观的态度，都会传递给宝宝，让宝宝接受降生

过程中为生存而努力的第一次教育。研究表明,分娩过程中孕妈妈的承受能力、勇敢性格,对孩子的性格形成有直接关系。克服焦虑心态也是为宝宝变得更坚强上了一堂“示范课”。

以前做过人流,孕育宝宝有顾虑

刚结婚时怀过孕,但当时还年轻,不想太早要孩子,和丈夫商量后做了人流。一年后再次怀孕,但我俩事业都刚刚起步,没有精力养孩子,于是我第二次做了人流。直到今年打算要孩子,却一直不能如愿。听别人说,人流做多了就不容易怀孕了,这可怎么办?

专家在线:

作为一种人为的终止妊娠手段,人工流产会干扰正常妊娠带给母体的一系列生理变化,使女性的身体和心理都受到不同程度的损害,特别是生殖系统,至少休养半年才能再次受孕。如果上次流产是因孕卵异常或患病所致(如葡萄胎、宫外孕等),尽可能间隔一年以上再做怀孕打算。同时,去做更全面、细致的身体检查,在医生的指导下做好营养调理和必要的锻炼。

此外,丈夫应在孕前三个月就远离烟酒,以将风险降到最低。

年过 30, 大龄妈妈的生育风险大

这些年一直在外打拼事业,不知不觉就跨进了 30 的门槛,如今特期待有个宝宝笑盈盈地向自己怀里跑来,期待听到那声亲切的“爸爸、妈妈”的呼唤,期待能一家三口去草坪嬉戏、捉迷藏……但随便一“百度”,到处都在说大龄孕育的风险。风险!我该怎么办?虽然在单位一副运筹帷幄的样子,其实,想起要孩子这事儿,心里就好担心、好害怕……



专家在线：

从医学上讲，30 岁以上的初产妇随着机体功能处于下滑趋势，先天痴呆儿和畸形儿的发病率升高，其中最多的是唐氏综合征。据统计资料显示，在 20 岁的孕妇中，唐氏综合征发病率为 1/1530；在 35 岁孕妇中，发病率高达 1/360；40 岁时更高达 1/100。对此，很多没生过孩子的女人，怀孕前以及临产前都会出现明显的恐惧、焦虑等情绪，年龄大一点的，往往因为客观风险加大，加上有“好不容易才怀上”的心理，自然恐惧、焦虑情绪更大。

虽然如此，但话说回来，晚育的危险与优势并存！研究表明，女运动员一般生育年龄都比较大，但很少有唐氏综合征患儿出生，这是因为运动使血管中胆固醇含量减少，卵子不易老化。此外，大龄准妈妈一般具有良好的经济条件、稳定的性格、丰富的阅历，不会再出现诸如“都是因为你，我才要这个孩子”这样的冲动埋怨，会对孩子有积极的影响。正是从这个角度，我们说，准妈妈的健康因素比她的年龄更重要。

为了生一个健康聪明的宝宝，建议大龄准妈妈经常做体检，除了要进行心、肝、肾等常规检查，还要重点检查生殖系统。

照章行事，如果还是怀不上怎么办

现如今，“80 后”已经进入了生育高峰期，周围朋友也都开始“计划生育”，“中奖”的好消息接踵而至，在替他们高兴的同时，又免不了有点黯然。毕竟自己年龄也不小了，老人那边一直在催，可备孕三个月了，还是不能顺利怀上。问题到底出在哪里呢？

专家在线：

这种焦虑很多女性都会有，只是大多数人没有说出口而已。那么，如何才能怀上一个健康、可爱的天使宝宝呢？找准排卵期是关键。女性排卵期一般在两次月经周期的中间几天，排放后的卵子可存活 1 ~ 2 天，精子在子宫内可存活 3 天左右，因此，在排卵日当天及前 3 天同房，受孕率较高。

测排卵期的方法主要有以下几种：

❁ 1. 测量基础体温

一般情况下，女性由于受到排卵的影响，基础体温会像月经周期一样，呈现出周期性的变化。在排卵以前，体温一般在 36.5℃ 左右；排卵时体温稍下降，排卵后就会上升到 36.6℃ ~ 37℃，一直持续到下次月经来潮，再恢复到原来的体温水平。计划怀孕的准妈妈只要通过连续 3 个月



的基础体温测量，就能较准确地推算出自己的排卵期。

方法如下：每天早晨醒后，不要做起床、说话、大小便、进食等任何活动，立即将体温表放在舌头下，闭紧嘴巴，测量3~5分钟，并将测得的数值标在基础体温表上（每日在同一时间进行测量最好）。基础体温表可自己绘制：横轴为日期，纵轴为体温，原点为本月的月经开始日。坚持测量一个月后，就可以制成一个曲线的基础体温表。根据连续3个月的基础体温表，就能够推测出较准确的排卵日期。注意：从低温段向高温段转变的几日，即排卵期。一般排卵期的体温会比平日高 0.3°C ~ 0.5°C 。

2. 看宫颈黏液

女性的白带随着月经周期的变

化，可分为干燥期、湿润期、干燥期。当白带出现较多且异常稀薄时，为湿润期，这样的情况一般会持续3~5天，在此期间，分泌物会像鸡蛋清一样清澈、透明，能够拉出很长的丝，这段时间很可能是排卵期。

3. 感知排卵痛

较为敏感的女性，在排卵日当天会感到下腹部，尤其是右侧下腹部有隐痛感，甚至在卵子从卵泡中排出的瞬间出现剧烈的疼痛，这种疼痛感叫做排卵痛，是排卵的信号。

不管用哪种方法，确定排卵日后，就要做好身心的双重准备，抓住“造人”计划的最佳时机。



一句话提醒 怀孕这种事最重要的是顺其自然，准妈妈要放松心情，吃好、喝好、休息好，不要有任何心理负担，相信你的小宝贝会在“最佳时间”悄悄来到你身边。

怀孕生孩子，自己成了“三无”人员

大学同学聚会上，看到同学“有子万事足”的神情，再看看她们身边的老公，说起“育儿经”来津津有味，不由得流露出几许羡慕，似乎有一种“母爱”的情愫