

一本专为都市幸「孕」女性精心打造的孕育圣经

幸福好孕来

于姗姗 编著

不一样的孕育，
造就孩子不一样的未来！

XINGFU
HAOYUNLAI

助你“孕”气倍增 让好“孕”自然来

告诉你在孕期中你不知道的、想知道的、应该知道的一切，
打消你在孕育过程中的全部顾虑，
使你轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅！

黑龙江科学技术出版社

都市女性的怀孕攻略

幸福好孕来，

于姗姗

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福好孕来:都市女性的怀孕攻略/于姗姗编著.
-- 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5388-7384-9

I.①幸… II.①于… 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(2012)第288406号

幸福好孕来:都市女性的怀孕攻略

XINGFU HAORYUNLAI DUSHI NUXING DE HUAIYUNGONGLUE

作 者 于姗姗
责任编辑 赵春雁 李玄梅
封面设计 白立冰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001
电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143
网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 15.5
字 数 210千字
版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7384-9/R · 2080
定 价 29.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

妈妈，是一个亲切而伟大的称呼；妈妈，是爱、温暖、无私的代名词。很多人都认同这样的观念，一个女人，只有在做了妈妈以后，生命才称得上是完整和圆满。兴许就是如此，每一个女人的心底都有一个隐秘的愿望，那就是成为妈妈。作为妈妈，为了孩子，即使付出再多，也觉得幸福；即使失去自我，也无怨无悔。

生命是一个奇迹，而孕育生命则更是一段奇妙的旅程。你知道吗？在怀胎十个月的时间里，你将和自己的小宝贝一起体验这个世界上最特别而又最幸福的相处方式：再也没有一个人可以这样与你时刻相伴、亲密无间、形影相随；再也没有一个人可以如此“让你欢喜让你忧”。

“十月怀胎，一朝分娩”，当经历了既艰辛又幸福的孕期，终于迎来一个小生命响亮的哭声；当经历太多难言的辛苦，终于换得小宝贝一个微笑、一声“妈妈”，你会觉得所有的疲惫顿时烟消云散，所有的付出都是值得的。

在宝宝的成长历程中，他的一举一动、一笑一颦以及点点滴滴的进步都深深地牵动着你的内心，令你欣喜不已：宝宝会翻身了，会坐了，会爬了，会扶着东西站起来并迈步了，会奶声奶气地喊“爸爸”“妈妈”了，会把自己的东西分给妈妈吃了，会很兴奋地玩“躲猫猫”的游戏了，会很“臭美”地自己用手洗洗脸了……

孩子不仅给父母的生活带来了无限的乐趣和惊喜，而且也承载着父母殷切的希望，是父母的精神支柱、奋斗源泉。孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝是每个家庭的共同愿望，但是对于长期生活在都市中的女性来讲，环境、工作等因素有时候会对顺利怀孕造成影响，“好孕”变得不那么简单。那么，如何才能突破重重障碍，实现为人父母的心愿呢？

本书形式新颖、内容全面、可读性强，涵盖了积极备孕、孕期准妈妈身体及心理的变化、胎儿的生长发育蓝图、孕期饮食营养、生活保健，以及分娩过程中应该注意的问题等多方面的内容，是每一个幸福准妈妈不可不读的怀孕枕边书！

就像新生命带给你的无限欣喜和感动一样，相信本书也会助你“好孕”，并陪伴你顺利度过整个孕期，为你答疑解惑，带给你收获和惊喜！

第一篇 备孕：怀孕可以很简单

第一章	怀孕是生命的交响曲	02
	孕育小生命，你作好心理准备了吗	02
	生命最初的家——子宫	04
	孕育新生命的土壤——子宫内膜	06
	受精卵着床	07
	成功受孕所需要的条件	09
	提高受孕概率的方法	10
	智力具有遗传性	14
	关于双胞胎的秘密	15
第二章	生活在都市的无奈	18
	离开不利妊娠的工作环境	18
	警惕办公室“健康杀手”	19
	远离日常生活中的电磁辐射	21
	关于防辐射服的是是非非	22
	远离化学污染	24
	室内种植花草须注意的事项	26
	女性久坐易不孕	28

心理因素也会导致不孕	29
与宠物挥泪告别	31
关于产假	32
了解一下生育险	34

第三章 为了成为准妈妈而努力 36

不可忽视的孕前体检	36
选择最佳生育年龄	38
拥有好情绪，怀上健康、漂亮的宝宝	39
排卵期前后更要调理好情绪	41
怀孕的最佳季节	42
学会推算易孕期	43
夫妻双方一定要戒烟戒酒	45
醉酒后最好不要受孕	47
孕前一定要谨慎服用药物	48
什么是遗传性疾病	51
先天性疾病都是遗传性的吗	53
什么是遗传咨询	54
孕前运动好处多	56
从孕前就开始做凯格尔运动	57
男性适当运动可提高精子质量	58
补充叶酸，始于孕前	59
孕前贫血，补铁要及时	61
防治便秘是准妈妈的必修课	62
纠正不良的饮食习惯	64

纤瘦女性的孕前增肥食谱	65
如何确定怀孕	67

第二篇 怀孕：我和宝宝的甜蜜约会

孕1月	爱情种子初发芽	70
	孕妈妈的变化	70
	胎宝宝的状况	70
	孕妈妈营养与饮食	71
	孕妈妈生活保健	77
	完美胎教	83
孕2月	心脏开始规律跳动	85
	孕妈妈的变化	85
	胎宝宝的状况	86
	孕妈妈营养与饮食	86
	孕妈妈生活保健	91
	完美胎教	96
孕3月	顺利度过危险期	99
	孕妈妈的变化	99
	胎宝宝的状况	100
	孕妈妈营养与饮食	100
	孕妈妈生活保健	104
	完美胎教	112

孕4月	胎宝宝会打嗝了	114
	孕妈妈的变化	114
	胎宝宝的状况	115
	孕妈妈营养与饮食	116
	孕妈妈生活保健	124
	完美胎教	130
孕5月	孕味十足	131
	孕妈妈的变化	131
	胎宝宝的状况	132
	孕妈妈营养与饮食	132
	孕妈妈生活保健	139
	完美胎教	146
孕6月	胎宝宝模样初长成	148
	孕妈妈的变化	148
	胎宝宝的状况	149
	孕妈妈营养与饮食	149
	孕妈妈生活保健	152
	完美胎教	159
孕7月	胎宝宝睁开眼睛了	160
	孕妈妈的变化	160
	胎宝宝的状况	161

	孕妈妈营养与饮食	161
	孕妈妈生活保健	165
	完美胎教	172
孕8月	身体越来越笨重了	175
	孕妈妈的变化	175
	胎宝宝的状况	176
	孕妈妈营养与饮食	176
	孕妈妈生活保健	181
	完美胎教	188
孕9月	幸福地期待	190
	孕妈妈的变化	190
	胎宝宝的状况	191
	孕妈妈营养与饮食	191
	孕妈妈生活保健	193
	完美胎教	199
孕10月	就要见到宝宝啦	201
	孕妈妈的变化	201
	胎宝宝的状况	201
	孕妈妈营养与饮食	202
	完美胎教	208

第三篇 分娩：天使降临人间

第一章 调节好心情，作好分娩准备 210

缓解产前焦虑	210
提前选择好分娩医院	212
准备好入院待产包	213
产前必做的事	215
临产征兆有哪些	216
临产前的检查知多少	219
自然分娩的优点及其过程	220
为什么要进行会阴侧切	222
需要做剖宫产的情况	223
剖宫产存在哪些弊端	224
做好剖宫产产后护理	229
新式分娩方式面面观	231

第二章 分娩进行时，痛并快乐着 234

自然分娩的条件	234
自然分娩宜采取的姿势	235
分娩时如何与医生配合	236
分娩时的呼吸法	237

第一篇
备孕：怀孕可以很简单





第一章

怀孕是生命的交响曲

孕育小生命，你作好心理准备了吗

生活在节奏快、压力大环境下的都市女性，必须对孕育小生命有一个充分的心理准备，因为宝宝的降临不仅意味着你和丈夫目前生活方式的转变，而且也会使你们背负上更重的心理和经济压力。

抚育宝宝并不是一件容易的事，吃喝拉撒，事无巨细，你都要充分地照料到，不能有丝毫的闪失。这就意味着两个人自由自在的日子就要终止，随之而来的是时时刻刻为孩子而付出。也有很多夫妻一想到将为人父母时，很自然地就会为子女以后的教育、健康以及安全等问题而焦虑，这也是可以理解的。此外，抚育孩子的费用，母亲对事业权衡的取舍等因素也要加以考虑。

不过，一分付出，一分收获。从孩子出生后到幼年期间，你会觉得他不断占据你的时间，需要花费很大的心血，但从另一个角度来看，孩子也会给你带来无以名状的欢喜与乐趣。而且，当孩子逐渐长大后，你便会知道你为孩子付出得越多，所得到的回报也会越多。

把这些问题思虑成熟以后，就可以计划怀孕了。受孕之后，准妈妈的身体和心理都会发生较大的变化，为了能够很好地适应这个变化，也应该

提前作好心理准备。

首先应当消除忧虑感。一些年轻女性对怀孕抱有一种担忧心理，一是怕怀孕会影响自己优美的体型；二是害怕分娩时会产生难以忍受的疼痛；三是怕自己没有经验带不好孩子，或是担心产后上班工作后无人照料孩子。其实，这些顾虑都是没有必要的。毫无疑问，怀孕后，由于生理上的一系列变化，体型也会发生较大的变化，但只要注意按有关要求锻炼，产后体型很快就能得到恢复。事实证明，凡是在产前做孕妇体操，产后认真进行产后健美操锻炼的年轻母亲，身体的素质以及体型都很好地恢复了原状并有所增强。许多著名的女运动员、女演员都曾经生育过孩子，但是她们的体型并没有太大的变化，身材仍然非常好，其关键原因就在于认真锻炼。另外，分娩时所产生的疼痛也只是很短暂的一阵，只要能够很好地按要求去做，同医生密切配合，就能减少痛苦，平安分娩。

孩子是夫妻爱情的结晶，是夫妇共同生命的延续。为了夫妻间诚挚的爱，为了人类的不断繁衍，做妻子的应当有信心去承担孕育、生育的重担。有强烈的责任感和坚定的信念，就一定能够克服所遇到的一系列困难，迎来宝宝的诞生，从而体验到人类最美好的情感——母爱。

怀孕之后，为了胎儿的健康，需要注意的事项有很多，许多活动和娱乐都将受到限制，作为妻子对此应有充分的思想准备。只要能够生一个健康聪明的孩子，相信每一个妈妈都会乐于作出一些牺牲的。

如果做妻子的正在从事某个专业的学习或参与某项课题的研究，怀孕和分娩会对此带来一定程度的不便，对此要有充分的认识，要作好思想准备。

此外，妻子怀孕之后，由于生理发生变化，在心理上也会产生许多变化，比如会感到烦躁不安、爱唠叨、爱发脾气、对感情要求强烈或冷淡等。对于这些变化，丈夫应当理解和体谅，并采取各种方法来使妻子心情愉快，顺利地度过孕期和产期。尤其要主动从事家务劳动，对妻子更加体

贴，这既可减少妻子的疲劳，又可增加妻子的欢愉。妻子怀孕后，对食物的要求也会有所变化，为此，当丈夫的要有心理准备，作好频繁采购、挑选、更换的思想准备。

总之，想想自己即将为人父母，身边多出一个可爱的小生命的陪伴，那么一切付出，都是值得的。

生命最初的家——子宫

子宫是孕育胎儿的器官，是生命最初的家。没有了子宫，生命的胚胎也就没有了安营扎寨的场所。那么子宫的形态、结构、位置又是怎样的呢？所有的女性都应该对此有一个初步的认识和了解。

其实，早在我国明朝时期，张介宾《景岳全书·妇人规·子嗣类·辨古》中就引用朱丹溪之言云：“阴阳交媾，胎孕乃凝，所藏之处，名曰子宫，一系在下，上有两岐，中分为二，形如合钵，一达于左，一达于右。”意思是说，子宫是一个倒置的三角形，一系向下（宫颈），其上角左右各有一岐（输卵管）向两侧延伸，即“上有两岐”；宫体是中空的，故曰“形如合钵”。

现代医学研究也得出结论，子宫位于盆腔中部，膀胱与直肠之间。其位置可随膀胱与直肠的充盈程度或体位而有变化。直立时，子宫体几乎与水平面平行，子宫底伏于膀胱的后上方，子宫颈保持在坐骨棘平面以上。成年女性正常的子宫呈轻度前倾、前屈姿势，前倾即子宫轴与阴道轴之间呈向前开放的角度，前屈为子宫体与子宫颈之间的弯曲。子宫的正常位置主要依靠子宫诸韧带、盆膈、尿生殖膈及会阴中心腱等结构维持，这些结构受损或松弛时，可以引起子宫脱垂。

怀孕后，母体为适应胎儿的生长发育会出现一系列的变化，其中尤以

子宫的变化最为显著。一般在怀孕前，子宫只有小鸭梨一般大，重50克。到足月妊娠时，子宫约重1 000克，增加了20倍左右，可容纳胎儿、羊水等5 000毫升的内容物。足月子宫长35厘米，宽25厘米，厚22厘米左右，子宫随着胎儿增长的需要而增大，妊娠3个月（停经13周），在耻骨上2~3横指处可摸到子宫底部；妊娠4个月（停经17周），子宫底部位于脐与耻骨的中间；妊娠5个月（停经21周），子宫底部平脐，这时从外观可见腹部隆起；妊娠31周，子宫底部在脐与胸骨剑突之间；足月时，子宫底在剑突下2~3横指；当胎儿头入骨盆后，子宫底可降低。产妇在分娩之后，因子宫颈充血、水肿，会变得非常柔软，子宫颈壁也很薄，7天之后才会恢复到原来的形状。7~10天后子宫颈内口会关闭，一直到产后4周左右，子宫颈才会恢复到正常大小。

小小的子宫担负着孕育生命的重任，又容易遭受疾病（如子宫炎、子宫肌瘤、宫颈糜烂）的侵袭，因此平日里的护理也就显得尤为重要了。

1. 避免流产

据相关研究资料显示，堕胎流产3次以上，子宫患病及发生危害的可能性会显著增加。如果反复多次进行人工流产，很容易造成宫腔感染、宫颈或宫腔粘连，导致继发性不孕。

2. 不要纵欲乱性

性生活放纵，尤其是与多个男子发生两性关系，子宫则是首当其冲的受害者，如不洁的性交，病原体可经阴道进入子宫腔内，引起子宫内膜感染。

3. 时常观察白带、月经是否正常

白带和月经是子宫的“晴雨表”，女性要及时注意其变化。如发现白带增多，经期出血异常要及时就医，并作相关的检查，做到早发现早治疗。

4.减少高脂肪食物的摄入

高脂肪食物可以促进某些激素的生成和释放，而子宫肌瘤的形成与大量雌激素刺激有关，因此，一定要坚持低脂肪饮食，按照最新推出的4+1金字塔膳食结构来摄取必要的营养，并忌食辛辣、酒类、冰冻等食品。

5.适当运动，促进新陈代谢

新陈代谢过程中产生的代谢废物和毒素经过长时间的积累，会形成堵塞，影响子宫正常的生理健康，因此可以通过适当的运动来改善新陈代谢，排出毒素，使子宫更加健康。

孕育新生命的土壤——子宫内膜

就像种庄稼需要肥沃的土壤一样，受精卵的着床也需要条件适合的“土壤”，这层土壤就是子宫内膜。最适宜的子宫内膜厚度为9毫米以上，若是小于这个厚度，种子就像撒在贫瘠的土地上一样，很难生根发芽，更不要说茁壮成长！

女性的子宫内膜覆盖于子宫体腔面，可分为致密层、海绵层和基底层3层。内膜表面2/3为致密层和海绵层，统称为功能层，受卵巢性激素影响发生周期变化而脱落。基底层为靠近子宫肌层的1/3内膜，不受卵巢性激素影响，不发生周期变化。

子宫内膜的厚度在女性月经周期的不同时间会有一定的变化，主要是由于不同时期受到激素分泌的影响而导致的。如果是由于流产等因素导致子宫内膜变薄的话，会使受精卵难以着床，从而导致不孕。

造成子宫内膜变薄的原因有很多，最常见的原因分别是：

①内分泌失调。女性的情绪对子宫内膜有很大的影响，长期紧张而担忧的心理往往会导致内分泌失调，从而影响子宫内膜的厚度。