

完·美·孕·育·丛·书

协和医院孕产科及儿科专家贴身指导

完美孕产 的 250 个 细节

李 洁◎编

关注职场女性孕育问题

从细节着手，涵盖其它孕产书籍很少提及的重要注意事项



化学工业出版社
生物·医药出版分社

给职业女性

完·美·孕·育·丛·书

完美孕产 250个细节

李 洁◎编
盖铭英◎审订



化学工业出版社
生物·医药出版分社
· 北京 ·

给职业女性

职业女性面临事业和孕育的矛盾，一旦决定孕育又面临使工作和孕育如何兼顾的问题，而且工作环境中又有许多影响孕育的不利因素，能否生一个健康、聪明的宝宝，在整个孕育过程中还存在许多不容忽视的重要细节等，而这些问题在一般的资料中又很难查询，本书力请协和医院孕产知名专家从细节着手，针对职业女性关注的各方面问题，按照从计划怀孕到最后生产的时间为序对职业准妈妈进行全程指导，帮助准妈妈全方位提升孕产知识、实现科学的完美孕产。

本书适合准备和正在孕产的准妈妈们、准妈妈的家人及朋友，尤其适合身在职场的准妈妈们参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

完美孕产的250个细节——给职业女性 / 李洁编.

—北京：化学工业出版社，2009.2

(完美孕育丛书)

ISBN 978-7-122-04585-0

I.完… II.李… 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.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第006340号

责任编辑：李 丽 蔡 红

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：宋 夏

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张14 字数280千字 2009年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言



白天快节奏的工作、生活，身为职业女性的你，是否在平凡与忙碌间充实快乐地生活着呢？

随着年龄的增长，在你婚后的生活中，似乎多了一些不得不面对的问题。你会听到公婆有意无意地说起邻家孙儿的可爱，听到父母的抱怨和催促，听到周遭朋友好心的提醒：年纪大了，该要个宝宝啦！

思量前后，你有没有准备好在发展事业的同时，迎接宝宝的到来呢？

《完美孕产的250个细节——给职业女性》是为职业女性精心奉献的一款“孕育知识套餐”。本书的文风轻松活泼，像一道阳光，洒进准备做妈妈的职业女性的心灵，让身在职场的女性，能怀着轻松的心情阅读，学到知识。

书中的内容详尽，包括在职业女性工作时的孕前计划、工作中的10个月妊娠保健、孕期如何减少工作给身体带来的不良反应，以及如何应对分娩及月子里的保健等。它的内容科学、丰富、全面，在普通孕妇的妊娠知识上，针对职场中的孕妇的特殊性进行贴心指导，针对性强，覆盖面更为广泛。

职业女性想到的，本书帮职业女性想得更周全；职业女性没有想到的，本书会给职业女性及时的提醒。总之，职业女性会从这本书中得到无微不至的关照。

不论职业女性是准备怀孕，还是已经怀上宝宝，能拥有这本《完美孕产的250个细节——给职业女性》，绝对会是个不错的选择。它会让职业女性轻轻松松地实现孕育，更安全、更健康的度过这一特殊的时期，引导职业女性成为一名职场好妈妈！



第一章

要事业也要宝宝

1. 事业和宝宝，孰轻孰重？ /1
2. 职业女性，如何在工作中完美孕育 /1
3. 别等年纪太大再生孩子 /3
4. 做了妈妈，女性才完整 /3
5. 准备怀孕时，危险岗位女性需要换一份工作 /4
6. 调整好心情，迎接宝宝的到来 /5
7. 别担心生宝宝会让妈妈的身材走形 /6
8. 要做好迎接孕期特殊反应的准备 /7
9. 有了宝宝，家庭和事业都会更上一层楼 /8



第二章

怀孕与工作一样，需要计划着来

10. 计划怀孕，请做好经济准备 /9
11. 有了宝宝给谁带 /10
12. 遗传咨询不能忘 /10

13. 常见的遗传疾病 /11
14. 遗传病其实可以预防 /12
15. 生一个聪明的宝宝的注意事项 /13
16. 做足孕前准备，避免宝宝缺陷 /14
17. 计划怀孕前，请调整好心理 /15
18. 坏情绪的不良影响 /16
19. 心理压力会影响受孕成功率 /17
20. 高龄孕妇注意事项 /17
21. 计划外怀孕，要还是不要 /18
22. 孕前体检，必不可少 /20
23. 为即将到来的孕期备好必需品 /21



第三章

孕育宝宝进行时

24. 准妈妈孕前营养 /23
25. 运动助孕的5个理由 /23
26. 改掉抽烟喝酒的坏习惯 /24
27. 孕前运动的注意事项 /25
28. 适合准妈妈的运动方式 /26
29. 准妈妈请远离装修 /27
30. 避免接触放射线 /28

31. 孕前一定要避开的其他有害物质 /29
32. 黑色受孕期, 你知道吗 /29
33. 认识受孕的过程 /30
34. 如何推算排卵期 /30
35. 妊娠征兆 /32
36. 怀孕也有假性的 /33
37. 导致不孕症的因素 /33
38. 怀孕了, 应该注意些什么 /35
39. 预产期, 自己算 /35
40. 选最佳月份受孕, 生个健康宝宝 /36



第四章

准妈妈合理饮食方案

41. 怀孕2个月的饮食方案 /38
42. 怀孕3个月的饮食方案 /38
43. 怀孕4个月的饮食方案 /40
44. 怀孕5个月的饮食方案 /41
45. 怀孕6个月的饮食方案 /42
46. 怀孕7个月的饮食方案 /42
47. 怀孕8个月的饮食方案 /43
48. 怀孕9个月的饮食方案 /44
49. 怀孕10个月的饮食方案 /45
50. 让宝宝更聪明的妊娠饮食 /45
51. 准妈妈要忌口 /46
52. 准妈妈饮食, 盐糖要适量 /47
53. 提防准妈妈营养误区 /48
54. 准妈妈要喝牛奶, 也要喝豆浆 /49
55. 早起一点儿, 给自己和宝宝做早餐 /50
56. 切忌办公室里的暴饮暴食 /51
57. 拒绝提神的咖啡饮料 /52
58. 罐头食品要少吃 /53
59. 为了宝宝和自身健康, 请远离快餐 /53
60. 尽量远离火锅大聚餐 /54
61. 准妈妈必须要冷落冷饮 /55

62. 准妈妈如何选用蜂王浆 /55
- 职业准妈妈需要的微量元素

63. 铁 /56
64. 铜 /57
65. 锌 /58
66. 钙 /59
67. 钾 /59
68. 碘 /60
69. 锰 /61
70. 硒 /62

职业准妈妈需要的维生素

71. 维生素A /63
72. 维生素B₁ /63
73. 维生素B₂ /64
74. 维生素B₆ /64
75. 维生素B₁₂ /65
76. 维生素C /65
77. 维生素D /66
78. 维生素E /67
79. 维生素K /67

职业准妈妈需要的其他营养元素

80. 蛋白质 /68
81. 叶酸 /68
82. 脂肪 /69



第五章

工作、宝宝、美丽, 一个都不能少

83. 脱下职业装, 穿出“孕味”来 /71
84. 帮准妈妈挑选防辐射服 /72
85. 防辐射服应该怎样穿 /73
86. 妊娠期谨慎使用化妆品 /74
87. 准妈妈别忘了防晒 /76
88. 只要妊娠不要“纹” /77
89. 并非准妈妈都会有妊娠斑 /78
90. 长了妊娠斑怎么办 /79
91. 职业准妈妈, 不用化妆品也能很美丽 /79

- 92. 孕期面膜，请这样做 /80
- 93. 如何正确控制体形 /81
- 94. 别带着乱发走进办公室 /82
- 95. 请一定要控制体重 /84

第六章

职业准妈妈的完美“孕”动

- 96. 职业准妈妈更需要运动 /86
- 97. 准妈妈办公室忙里偷闲运动法 /87
- 98. 运动前后的舒展动作不能忘 /88
- 99. 准妈妈运动，把握量、度是关键 /88
- 100. 准妈妈可以这样散步 /89
- 101. 孕期有氧运动安全做 /90
- 102. 妊娠操，准妈妈学了吗 /91
- 103. 适当的工作及家务，没问题 /92
- 104. 训练产道肌肉的运动 /93
- 105. 训练腹部肌肉的运动 /94
- 106. 训练下肢肌肉的运动 /95
- 107. “孕”动环境需注意 /96

第七章

办公室里轻松度孕期的小窍门

- 108. 让领导和同事知道你怀孕了 /97
- 109. 工作期间，准妈妈如何照顾好自己 /98
- 110. 准妈妈应该回避的工作 /99
- 111. 再忙也要带着宝宝出去透气 /99
- 112. 办公期间，补水很重要 /100
- 113. 备好零食，减轻孕吐 /101
- 114. 条件允许，听听轻音乐 /102
- 115. 集中精力工作，妊娠反应能减轻 /103

- 116. 预防血栓，计算机前不久坐 /104
- 117. 肚子疼，立刻休息别耽误 /105
- 118. 准妈妈办公室营养充电 /105
- 119. 防止腰痛，随时变换姿势 /106
- 120. 准妈妈参加同事聚会，注意事项 /107
- 121. 办公室午间小憩小窍门 /108

第八章

8小时内请远离不利因素

- 122. 能不用电脑就尽量不用 /110
- 123. 用座机代替手机 /111
- 124. 一定要用手机的话，如何尽量减少辐射 /112
- 125. 请同事帮忙彻底清扫办公室 /112
- 126. 别让静电伤了准妈妈和宝宝 /113
- 127. 正确使用办公室里的微波炉 /114
- 128. 慎用复印机 /115
- 129. 耳塞子帮你隔噪声 /115
- 130. 慎重使用洗涤剂 /116
- 131. 不要接触油漆 /117
- 132. 如果办公室有空调，请准备小毛毯 /118
- 133. 摘下隐形眼镜，换上框架眼镜 /118
- 134. 别跟大家一起挤汽车 /119
- 135. 开车的准妈妈要注意 /119
- 136. 准妈妈的安全带佩戴方法 /121
- 137. 爬楼梯也有危险 /121
- 138. 准妈妈骑车注意事项 /122
- 139. 长期站立不可取 /123
- 140. 请同事别吸烟 /123
- 141. 准妈妈上下楼注意事项 /124
- 142. 准妈妈乘坐电梯的注意事项 /124

- 143. 准妈妈乘飞机的注意事项 /125
- 144. 准妈妈出差注意事项 /126
- 145. 准妈妈工作别逞强 /127
- 146. 只要开口, 同事会愿意帮助你的 /128
- 147. 受了委屈, 请讲出来 /128
- 148. 准妈妈发泄怒气的好方法 /129
- 149. 当心孕期抑郁症 /130
- 150. 准妈妈的办公室午餐不能糊弄 /131
- 151. 请准爸爸帮助准妈妈解压 /131
- 152. 准妈妈的解压餐 /132



第九章

别忘了请假去体检

- 153. 准妈妈一定要定期做产前检查 /134
- 154. 产前的特殊检查知多少 /134
- 155. B超虽好, 不要多做 /135
- 156. 产前诊断必修课 /136
- 157. 羊膜腔穿刺不可怕 /137
- 158. 第1次产前检查 /138
- 159. 第2次产前检查 /139
- 160. 第3次产前检查 /140
- 161. 第4次产前检查 /140
- 162. 第5次产前检查 /140
- 163. 第6次产前检查 /141
- 164. 第7次产前检查 /142
- 165. 第8次产前检查 /143
- 166. 第9次产前检查 /143
- 167. 第10次产前检查 /144
- 168. 第11次产前检查 /145



第十章

只要健康的母亲与孩子

- 169. 妊高征 /146
- 170. 妊娠合并心脏病 /147

- 171. 妊娠合并病毒性肝炎 /148
- 172. 妊娠合并糖尿病 /149
- 173. 妊娠合并甲亢 /150
- 174. 妊娠合并急性阑尾炎 /152
- 175. 妊娠合并胆囊炎 /152
- 176. 妊娠合并子宫肌瘤 /153
- 177. 妊娠期哮喘 /154
- 178. 妊娠期泌尿系统感染 /155
- 179. 妊娠期阴道炎 /156
- 180. 妊娠期贫血 /157
- 181. 巨细胞病毒感染 /158
- 182. 脐带缠绕 /159
- 183. 脐带脱垂 /160
- 184. 前置胎盘 /160
- 185. 多胎妊娠 /161
- 186. 胎位不正 /162
- 187. 臀位 /163
- 188. 葡萄胎 /164
- 189. 巨大儿 /164
- 190. 宫内生长受限 /165



第十一章

别让疾病耽误了宝宝和妈妈

- 191. 准妈妈用药有原则 /167
- 192. 准妈妈应对感冒妙招 /167
- 193. 准妈妈不能服用的中药 /168
- 194. 准妈妈不能服用的西药 /169
- 195. 抗生素, 准妈妈如何选用 /170
- 196. 孕期乳房保养 /170
- 197. 如何处理羊水异常 /171
- 198. 孕期应该注意肾脏病 /172
- 199. 早孕期间当心发高烧 /173
- 200. 牙齿疾病 /174
- 201. 肺结核 /175
- 202. 乳腺癌 /176
- 203. 溶血症 /176
- 204. 癫痫 /177
- 205. 性病 /178

第十二章

睡眠好是母子健康的保证

- 206. 创造舒适的睡眠环境 /180
- 207. 准妈妈慎睡席梦思床 /181
- 208. 给准妈妈选张“舒睡床” /181
- 209. 准妈妈爱做“胎梦”是怎么回事 /182
- 210. 准妈妈的合理睡姿 /182
- 211. 提高准妈妈睡眠质量的方法 /183
- 212. 准妈妈，每天睡多久 /184
- 213. 缓解压力、促进睡眠的好办法 /184

第十三章

乳房呵护24小时

- 214. 给自己选好胸衣 /186
- 215. 合理饮食帮准妈妈呵护乳房 /186
- 216. 改善准妈妈生活方式，更利乳房健康 /187
- 217. 科学方式护理乳房 /188
- 218. 产后如何使乳房更富弹性 /188

第十四章

待产，现在准妈妈该离开工作岗位了

- 219. 准妈妈该离开工作岗位的时机与相关休假规定 /190
- 220. 分娩期也可以“选择” /191
- 221. 准备卫生用品，迎接宝宝降临 /191
- 222. 选择理想医院的方法 /192
- 223. 准妈妈入院后的检查和护理 /193

224. 准妈妈放松技巧 /194

225. 临产期的禁忌 /195

226. 预产期到了，未必一定生 /196

227. 慎打“催产针” /197

228. 准妈妈在火车或飞机上分娩怎么办 /198

第十五章

宝宝要来了，准妈妈准备好了吗

229. 啊，分娩开始了 /199

230. 剖腹产注意事项 /200

231. 发生急产，如何应对 /201

232. 分娩快慢，准妈妈心理状态很重要 /202

233. 分娩前后的饮食注意事项 /202

234. 分娩前要做的准备工作 /203

235. 产房不神秘 /203

236. 临产姿势，准妈妈必修课 /204

237. 产程中动作要领 /205

238. 第一产程注意事项 /206

239. 第二产程注意事项 /207

240. 第三产程注意事项 /207

241. 分娩过程中的呼吸技巧 /208

242. 当心分娩用力不当 /209

243. 分娩阵痛，不要喊出来 /210

244. 会阴切开术，不必紧张 /210

245. 分娩方式是否可以“我选择，我喜欢” /211

246. 关于无痛分娩 /212

247. 丈夫全程陪伴，顺利分娩 /213

248. 分娩后的注意事项 /215

249. 分娩后“坐月子”的饮食原则 /216



第一章

要事业也要宝宝

1. 事业和宝宝，孰轻孰重

作为职业女性，23岁左右大学毕业，27岁左右结婚，30岁就差不多该考虑生孩子的问题了。近年来，不少女性出于不同目的，选择辞职去生孩子。有人出于自愿，但也有人无奈的选择。

对于职业女性来说，生育与事业发展，就像鱼和熊掌一样，常常不能兼得。选择生育，准妈妈在孕期至少要离开工作岗位3个月甚至更久。很多女性担心在离开的这段时间里被别人替代。一旦被人替代，在生完孩子后就一切都得重新开始，更何况有些单位不愿意招收年龄大、生育过的女性。即使不会被替代，也意味着在职业生涯中有一个小小的断层。

选择事业，在事业有成时再生孩子，准妈妈就将步入高龄产妇的行列，高龄产妇生出畸形儿的概率相当的大，这也是准妈妈不得不考虑的问题。

那么，职业女性究竟如何面对事业和宝宝的问题呢？大多数职业女性认为，事业很重要。有了事业就能为以后的孩子创造出良好的生活环境，但别忘了，人的欲望是永无止境的，对于事业的经营也是如此，所以，一心扑在事业上的职业女性，当事业发展到一定程度时，就应该在保持现状的情况下，沉淀自己；当到了该要孩子的时候，就应该分配一定的时间在孩子身上。事业可以重新发展，孩子可不是你想要就能要得到的。



孩子和事业固然存在一定的矛盾，但事先合理的规划，并以积极的态度来应对一些难题，生孩子未必就是职业生涯的绊脚石。

2. 职业女性，如何在工作中完美孕育

一边怀孕，一边上班。准妈妈的幸福像花儿一样在脸上绽放。刚刚上手的事业她们不舍得放弃，肚子里的小生命，她们更不愿意抛弃。

那么，既要坚持工作，又要考虑到腹中胎儿的健康发育，职业女性该如何处理呢？下面就介绍一些过来人的经验之谈，也许会对准妈妈们有所帮助。



怀孕1个月：①一定不要乱用感冒药。回家后尽可能早些休息，以保证第二天有一个好的工作状态。②如果准妈妈在工作中仍感到疲倦不支，可向领导说明情况，在休息室小憩片刻，补充精力。

怀孕2个月：①如果准妈妈被派出差，一定要向领导请假，因为旅途的颠簸和疲劳会引起流产。②怀孕初期还会出现恶心、呕吐等妊娠反应，准妈妈要放松精神，不要给自己太大的压力。

怀孕3个月：①空腹易加重妊娠反应，上班时带些小食品，在不影响工作的情况下，随时吃一点儿。②如果准妈妈小便次数增加，不要不好意思，孕期随时排净小便很重要，否则可能引起泌尿系感染。③在工作中，若出现少量出血或下腹疼痛，应马上躺下休息，及时联系医生。

怀孕4个月：①这一时期准妈妈要注意增加营养，可以带些营养品在办公室里服用，也可以多备些水果。但要注意吃东西的时候，别影响其他人工作。②如果准妈妈开始感到腰痛，就要注意不能一种姿势保持太久，或者采取不正确的姿势进行工作。



怀孕5个月：准妈妈的肚子已经凸显出来了，身心也进入稳定期。这时准妈妈在工作休息时可以做些轻微的运动，如活动脚踝、伸屈四肢等。

怀孕6个月：准妈妈的下腹部明显增大，注意不要碰撞。如果感到疲劳，应该在工作间隙及时休息，哪怕几分钟也好，有条件最好躺下，尽量午睡。

怀孕7个月：①准妈妈的腹部继续增大，活动时要更加小心。②参加同事的聚会时，注意不要给别人添麻烦，不要过多谈论自己怀孕的事，以免使人尴尬。

怀孕8个月：准妈妈一定要警惕，因为这段时期非常容易出现早产，应该避免过度疲劳和强烈的刺激，并且不要使腹部受压。

怀孕9个月：现在准妈妈可以带着同事们的美好祝福休产假了，注意产假期间生活一定要有规律。

怀孕10个月：已顺利平安地度过了漫长的妊娠期，准妈妈一定做好了迎接宝宝的一切准备。



准妈妈在工作时，要注意自己身体的不适感，必要时及时去医院。不要为了工作而忽略了宝宝的存在。要随时保持积极健康的心态，迎接宝宝给自己带来的惊喜。



3. 别等年纪太大再生孩子

近年来，迫于生活与工作的压力，越来越多的女性在30岁以后才考虑怀孕。殊不知，年龄越大，怀孕所面临的麻烦事就越多。

职业女性在35岁以后怀孕，常会引发孕产期并发症，可能造成孕妇和围产儿预后不良，而且年龄越大，孕妇妊娠并发症也越多。专家提醒，大龄女性生孩子不宜再推迟，应该趁早。

① 高龄准妈妈体质差，再加上很多职业女性平时缺乏运动，到分娩时往往会体力不支。年龄越大怀孕越会感觉疲劳，同时在顺产时也没有足够的体力。不但如此，年龄越大，越会感到在体力方面育儿的负担重，比起年轻的女性来说，产后恢复得也较慢。

② 准妈妈年龄越大，自然疾病也越多。女性在35岁以后，容易有一些内外科疾病，比如说甲亢、高血压、糖尿病，这样也会使得孕期变得不那么顺利。因此，高龄准妈妈在妊娠早期，比年轻准妈妈容易发生流产。

③ 高龄准妈妈容易发生各种妊娠并发症，其中以妊娠高血压综合征（妊高征）最为严重。妊高征的准妈妈会有高血压、蛋白尿、浮肿等症状，严重时还会出现抽搐，这种疾病也是引起孕产妇和宝宝死亡的主要原因之一。

④ 准妈妈年龄越大生育畸形、痴呆儿的概率越高。因为随着年龄增长，卵巢和睾丸逐渐衰老，它们所产生的卵子及精子自然老化、蜕变和发生染色体畸形的机会就会增多。



一般来说，女性的最佳怀孕年龄为25~30岁，随着年龄的增长，生育力逐渐下降。上班族女性最重要的是要了解自己，把握身体机能衰退前的最佳时间，才有可能在事业有成后，做个幸福妈妈。

4. 做了妈妈，女性才完整

一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的过程，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。

现在，许多职业女性说起孩子会感到恐惧，她们认为，有了孩子就会使自己的身材受到影响；有了孩子会疏远两个人之间的亲密关系。所以，她们不去过早的选择生孩子，甚至会决定永远的“丁克”下去。

孩子是上天赐给两个相爱至深的恋人的最珍贵的礼物。有了孩子，两个人的感



情道路才会越走越平坦、越长久。



女性做了母亲，最柔弱、最温情的部分才会被开启；做了母亲，更会觉得每个孩子都是那么惹人怜爱，甚至可以为他们的一幅画、一段语言而感动得泪流满面。对孩子不屑一顾的女性，要知道，年轻并不能永恒。而经历一次完整的孕育过程，还会使女性的身体更加健康。

※增强免疫力

完整的孕育过程，能增加女性的免疫力。同时还可以预防子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢良性肿瘤及卵巢癌等妇科疾病。

※延长寿命

女性的排卵年限大约是30年，随着排卵的停止，绝经期的到来，女性将步入老年时期。研究表明，生育过的女性更年期可能被推迟，从而延长女性的寿命。

※生理、心理更趋成熟

孕育儿女不仅可以使女性的生理更趋成熟，同时其心理也将更加健康。女性在孕育生命的过程中可以体会更深刻的人生哲理，从养育子女的辛苦中感悟父母、师长的恩情。



做了母亲才会因无私的爱和无悔的奉献变得博大、宽容；会因对生命的感悟和思考变得智慧、从容；会因母性的润泽变得温柔、美丽，就像被月光浸润的珍珠一样的迷人！

5. 准备怀孕时，危险岗位女性需要换一份工作

随着社会的不断发展，越来越多的女性加入到各行各业成为职业女性。有部分女性工作的环境中含有较高浓度的化学物质或其他有害物质，能影响女性的生殖机能，进而影响胎儿的健康发育，因此，为提高人口素质，实现优生优育，有些职业岗位的女性应在考虑受孕时暂时调换工作岗位。

① 有受放射线辐射危险的工作，如医院的放射科，单位的计算机房等。因为X射线对孕早期的影响最大，会导致胎儿发育障碍或畸形。

② 接触刺激性物质或有毒化学物品的工作，如油漆工人，农药厂、石油化工

厂的工人，施撒农药的农民等。这些对人体有害的刺激性气体被孕妇吸入体内，会引起流产或早产。

③ 接触动物的工作，动物常携带有病菌，可通过孕妇传染给胎儿，导致胎儿发育异常。如猫携带的弓形体可以侵入胎儿的中枢神经，形成脑积水、无脑儿或出现视网膜异常。

④ 接触传染病人的工作，以及高温、高噪音环境的工作。孕期的抵抗力很低，当孕妇接触到病毒时有可能被感染，从而导致胎儿畸形。

⑤ 需频繁做上下攀高、弯腰下蹲、推拉提拽、扭曲旋转等动作的工作。这样的工作伴随着摔伤的危险因素，会引起流产及早产。

⑥ 高强度的流水线工作，过度的疲劳也会导致流产。

⑦ 伴有强烈的全身和局部震动的工作，如纺织女工。

⑧ 野外作业或单独一人的工作，发生意外时，无条件抢救、无人相助。

这些工作不适宜怀孕的女性，有可能对胎儿和妈妈本身产生伤害，应该暂时转岗回避。



女性长期服用激素、止吐药、安眠药等，会对生殖细胞有一定影响。因为，从初期卵细胞长到成熟卵子需要大约14天时间，而且在此期间最易受药物的影响，因此，女性长期服药后，不要急于怀孕。一般来说，停药后少则20天、多则半年后方可怀孕。

6. 调整好心情，迎接宝宝的到来

对于白领女性来说，要不要孩子真是一件很难决定的事情。尤其是对很多年龄比较大一点儿的。要，一定会耽误事业的发展，还要忍受孕期的不适与生产的剧痛；不要，人生又不完整，所以她们心里非常的矛盾。

的确，对女性来说，生孩子是一辈子的大事。抛开生孩子时女性要承受的种种生理变化及孩子出生时所承受的剧痛不说，光是孩子出生后对孩子的照料就会给女性带来很大的精神压力。

那么，面对着这些情绪上的压力，女性应该怎样缓解呢？

※不要担心自己能不能做一个好母亲

因为人们永远无法等到万事俱备，也不可能修炼成完人。如果非要达到接近于满意的程度，那么到那时女性恐怕已经错过抚养孩子的最佳年龄。将做母亲作为使自己接近完美的一个机会，这样认识才是正确的。站在孩子的立场上，过于自信、主观的母亲并不一定是好母亲，那种能同孩子一道成长的母亲才是好母亲。



※不要害怕自己将来会手足无措，不知道怎样养育宝宝

不必因为缺乏育儿经验而不敢要孩子，世界上没有不经育儿就具有经验的父母。育儿技术并不需要全程试验，婴幼儿身上的问题是由其月龄决定的。1个月婴儿的母亲，只知道养育1个月婴儿有关的知识即可。育儿是母亲的本能，通过学习，母亲完全能够很好地掌握现代育儿技巧。即使母亲做得不那么完美，也不一定会给宝宝带来不良影响，母亲会从宝宝身上感受到蓬勃的生命力和成长的惊喜。

※不要借口工作太忙……没有精力养育宝宝

也许父母会在某一段时间忙于“紧急”的事情，而忽略“重要”的事情。与生命本身相比，还有什么更紧要的呢？有了孩子的女性很少会后悔，她们通常会发现，孩子教会她们提高效率、平衡生活和工作；教会她们放弃，在劳累时放松自己的神经；教会她们更加努力和负责任，无所畏惧……父母会有多忙？最忙碌的女首相都能有时间养育自己的孩子、享受家庭生活。



如果职场女性和丈夫已经开始计划要宝宝了，那么就不要再犹豫了。把当前的生活习惯、身体状态调整到最佳；做好心理准备，要调整好心理、精神状态，准备迎接新生命的诞生吧！



7. 别担心生宝宝会让妈妈的身材走形

职业女性不愿意要孩子，她们总认为生孩子后身材就会变得十分臃肿。所以，许多职业女性宁可做“不婚族”、“丁克族”，也不愿意怀孕，以免破坏了自己的体形。

其实，这种担心完全没有必要。女性生完孩子后，身体会发胖，乳房会变大，但这并不会影响她们的外形。某些女性身材走形不是生孩子本身造成的，而是由于生育前后补充营养过度，产后锻炼不够引起的。

有些孕妇在怀孕的初期总担心孩子会营养不良，长得身材矮小，所以就毫无限量地补充营养，使自己的体重在怀孕阶段竟然增长30~40斤，生下的孩子重8斤多。可想而知这样的女性在产后恢复起来当然就困难得多了。而且产妇产前身体被过分撑大，产后又迅速变小，会让皮肤变得松弛，而且会由于产前过度肥胖，致使皮下纤维组织断裂，进而形成妊娠纹。

因此，女性要想在产后保持体形就要注意以下两点。

※孕期的营养控制

孕期就应该控制营养补充量，不能让体重增加过多。在怀孕第4个月后，体重可增加4~5公斤；在怀孕第7个月后，体重可增加约5公斤；每周体重约增加0.35公



斤，最多不超过0.5公斤，整个孕期体重增加不应超过12.5公斤。

※产后的塑身计划

产后不宜立即瘦身，一般顺产应在4~6周后，剖腹产在6~8周后开始为宜。这时可以开始一些局部性的瘦身运动，不仅能消除腰、腹、臀及大腿的赘肉，还能有效缓解产后的焦虑和不安。

① 健胸运动：怀孕期间由于荷尔蒙的作用，促使乳腺发育，乳房增大。每天利用一点点时间进行“美胸体操”，除了可使胸部更为健美外，还可以刺激乳腺，使乳汁分泌更为顺畅。

② 臀部运动：分娩前后，产妇因长期缺乏运动及卧床卧床，使得臀部变得松垮下垂，这时，产妇不妨多做一些抬腿提臀的动作，使臀部肌肉紧缩，同时也有利于子宫、阴道复原。

③ 腿部运动：女性怀孕时期所增加的脂肪会聚集储存在大腿上，造成腿部肥胖。想要拥有一双令人称美的美腿，除了勤做腿部健身操外，每晚睡觉时，不妨抬高两脚，使腿部血液能够回流，以消除水肿现象。

④ 腰部运动：产妇可在不增加腰部负担的情形下，做做腰部体操，以锻炼腰部肌肉、消除腰痛，同时也可练就细细的小蛮腰，重现凹凸有致的身材。



产后恢复完美体形是每一个女性都非常关心的话题。可是有下列情况之一的产妇，产后短期内不宜进行身体锻炼：体虚、发热；血压持续升高者；有较严重的心、肝、肺、肾疾病者；贫血及有其他产后并发症者；会阴严重撕裂者；产褥感染者。

8. 要做好迎接孕期特殊反应的准备

在准备怀孕时，女性就要做好迎接孕期特殊反应的准备。

① 恶心呕吐：一般在停经40天左右，大部分孕妇都会出现恶心呕吐现象，尤其是早晨空腹时更为明显。多数人会有食欲不振、消化不良等症状，轻的表现为厌油腻，重的表现为厌食；有些孕妇还会突然特别厌恶某种气味，觉得不可忍受；有些则表现出对某种食物的特别偏爱，如喜欢酸、辣食物等；也有的产妇特别想吃某种食物，但真正吃到，又可能不想吃了。

② 倦怠嗜睡：女性怀孕时虽然身体健康却总感到疲惫、乏力，或没有兴趣做事情，整天昏昏欲睡，提不起精神。



③ 乳房变化：此时乳房发胀、痛，逐渐增大，乳头感到刺痛，乳晕变大、开始着色（色泽加深），乳房皮下可见静脉扩张。

④ 尿频：平时排尿很正常，由于怀孕后子宫增大，逐渐压迫膀胱，而产生频频有要小便的感觉。

⑤ 基础体温升高：女性正常的基础体温呈双向曲线，即排卵前较低，排卵后升高，如月经到期未来潮，体温升高后不再下降，并保持在18天以上，则受孕的可能性较大。受孕后体温持续比平时升高0.5℃，但需排除其他可致体温升高的因素，如全身感染性疾病等。



准妈妈提前掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识，在出现这些生理现象时，才能够正确对待，泰然处之，避免不必要的紧张和恐慌。

9. 有了宝宝，家庭和事业都会更上一层楼

现在越来越多的夫妻把孩子看作是他们婚姻幸福的一个障碍。他们一想到要承担起做父母的责任和义务，就会越来越感到紧张不安。于是，他们选择了“丁克”。尤其是职业女性，由于生活压力过大，生活成本高，以致被迫进入丁克一族；还有些人从小生活安逸，心理年龄过小，不能承受传统的生活方式，主动加入丁克一族；另有一种高收入人群，他们追求个性的生活，也成了丁克一族。

没有孩子的家庭是不完整的。有了孩子会给平淡的生活增添无尽的乐趣。孩子是两个人爱情的结晶，有了孩子的婚姻才会更加坚不可摧。有了孩子女性会变得更加宽容，男性会变得更加沉稳。孩子那灿烂的笑容会驱散父母所有的烦恼，孩子一句轻声的问候会让父母感到无比地欣慰与自豪。

有了孩子后，妈妈才会全身心地投入到工作中去，不会再为要不要孩子，什么时候要而苦恼。由于有了孩子，心境和从前大不相同，哪怕生活中遇到一些琐事，也不会影响到她们的工作。

总之，女性有了孩子后，家庭和事业都会比较稳定，孩子并不会给家庭带来很多麻烦，相反，还会在父母疲惫之余为父母带来些许快乐。当然，这些只有在家庭有了孩子之后才能真正体会得到。



孩子其实就是家庭的重心，没有了重心，家庭就摇摇晃晃，因此，再也没有比养育一个孩子所带来的“同舟共济”的感受，更有助于婚姻、家庭的稳定了。