

贴心婚孕育  
指导丛书

中国育儿新概念精编版

北斗  
DIPPER

# 贴心 怀孕 必读



权威 科学 全面 实用

主 编

中国优生科学协会理事 中国儿童医学研究中心主任 王廷礼  
山东省微山县人民医院妇产科主任 刘惠敏



山东省地图出版社

贴心婚孕育  
● 指导丛书 ●

中国育儿新概念精编版

# 贴心 怀孕 必读



主 编

中国优生科学协会理事 中国儿童医学研究中心主任 王廷礼  
山东省微 惠敏

山东省地图出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

贴心怀孕必读 / 王廷礼, 刘惠敏主编. — 济南: 山东省  
地图出版社, 2009. 4

(贴心婚孕育指导丛书)

ISBN 978-7-80754-262-9

I. 贴… II. ①王…②刘… III. 妊娠期—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043424号

责任编辑: 王怀宝

## 贴心婚孕育指导丛书



# 贴心怀孕必读

Intimate pregnancy reading



出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷有限公司

开 本: 710 × 1000mm 1/16

印 张: 17

版 次: 2009年6月第1版

2009年6月第1次印刷

定 价: 28.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)



## 前言

怀孕、生育是人生大事，是女性充满期待、渴望和一生中最骄傲、最美丽的时期，更是女性人生最完美的经历和体验。从两性之间完美的造物结合，到体内有一个新生命开始孕育，神圣责任感与激情感悟，满腔的希冀与昼夜牵挂，惊喜与手足无措的惶惑……种种复杂的情感会交织错杂在一起，始终陪伴在孕期的40周里。

从两情相悦的性爱到生命延续的孕育，作为一名即将“荣升”为人母亲新角色的准妈妈，需要了解的关于生育、胎儿、生理和心理方面的知识面极其宽广。面对即将来临的孕育大事，既没有心理准备，也缺乏相应的知识，迫切需要既系统科学地了解孕育知识，需要懂得怎么做，更需要相应的心理调整适应。

现代医疗保健条件相对发达，需要到医院解决的问题自有妇产科医生负责。所以，本书旨在深入浅出，概略阐释从女性怀孕到妊娠发生40周前后的保健知识，让读者一书在手，心中有数，懂得什么样的重大问题需要找妇产科医生，同时能对医生的指导有一定的基础理解——这正是本书编撰意图，让准妈妈们一书在手，指导日常生活起居胸中有数，能轻松快乐度过孕育关，轻松快乐做妈妈！

# CONTENTS 目录

## 贴心怀孕必读 Intimate pregnancy reading



### Part 1

### 助你好孕

#### 一、做父母，你俩准备好了吗

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 做母亲，女性生命更精彩完整..... | 002 |
| 延续生命、完成社会责任        |     |
| 作好怀孕前的准备.....      | 005 |
| 沟通讨论彻底             |     |
| 育儿的顾虑和收获.....      | 007 |
| 孕前心理准备             |     |
| 打消忧虑感.....         | 010 |
| 掌握规律胸有成竹           |     |
| 学会测量基础体温.....      | 012 |

#### 二、拥有最佳孕育条件

|                  |     |
|------------------|-----|
| 给胎儿更好的成长空间       |     |
| 优生计划让怀孕更容易 ..... | 014 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 烟酒、药物、辐射、不良饮食   |     |
| 准父母孕前健康忌讳 ..... | 016 |

#### 三、孕前营养准备怎样做

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 为健壮的宝宝打基础          |     |
| 孕前营养原则 .....       | 019 |
| 一日三餐怎么吃            |     |
| 膳食平衡的营养理念 .....    | 022 |
| 小小餐桌学问大            |     |
| 蛋、奶、肉、鱼、蔬菜怎么吃..... | 024 |
| 吃素准妈妈看过来           |     |
| 素食者需加强营养.....      | 026 |

### Part 2

### 十月怀胎

#### 第1个月 判断你“有了”

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 好孕伴随 .....           | 030 |
| 身心调理 .....           | 031 |
| 掌控生理规律               |     |
| 月经周期、排卵期、预产期推算 ..... | 031 |
| 早孕的自我诊断 .....        | 035 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 准确、安心            |     |
| 到医院作检查 .....     | 036 |
| 均衡营养 .....       | 038 |
| “准妈妈”就任须知        |     |
| 怀孕280天营养原则 ..... | 038 |
| “能吃”好不好 .....    | 040 |
| “好孕”私房话 .....    | 040 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 预约健康宝宝       |     |
| 孕前检查 .....   | 040 |
| 了解原理不忧心      |     |
| 受孕过程简释 ..... | 042 |
| 唠叨几句 .....   | 043 |

## 第2个月 有“反应”了

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 好孕伴随 .....         | 044 |
| 身心调理 .....         | 046 |
| 怀孕后的身心调适           |     |
| 快乐度孕期 .....        | 046 |
| 有备无患，全家心安          |     |
| 妊娠天数、周数和月份对照 ..... | 048 |
| 均衡营养 .....         | 049 |
| 一个人吃，两个人补          |     |
| 孕早期饮食营养要点 .....    | 049 |
| “酸溜溜”的嗜好           |     |
| 怀孕后口味变化 .....      | 050 |
| 饮水无小事              |     |
| 孕期喝水有讲究 .....      | 052 |
| 健康活力的保障            |     |
| 注重肠道保健 .....       | 053 |
| “好孕”私房话 .....      | 056 |
| 了解、保养有原则           |     |
| 孕初期种种不适的应对 .....   | 056 |
| “孕美人”有理            |     |
| 孕期衣着与服饰 .....      | 058 |
| 唠叨几句 .....         | 059 |

## 第3个月 “孕味”妈妈

|              |     |
|--------------|-----|
| 好孕伴随 .....   | 060 |
| 身心调理 .....   | 061 |
| “小气”、“娇气”    |     |
| 孕妈妈的权利 ..... | 061 |
| 嗜睡，多梦        |     |
| 原来是这样 .....  | 062 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 经历也是财富         |     |
| 孕期的收获 .....    | 063 |
| 均衡营养 .....     | 065 |
| 一日三餐两点         |     |
| 规律饮食习惯 .....   | 065 |
| 指导日常食谱         |     |
| 营养补充的建议 .....  | 066 |
| 孕前和孕期不可或缺      |     |
| 了解叶酸 .....     | 068 |
| 烦扰人的“害喜”       |     |
| 孕吐的饮食调理 .....  | 070 |
| “好孕”私房话 .....  | 072 |
| 学会日常照护自己 ..... | 072 |
| 美滋滋选择孕装        |     |
| 该为自己准备了 .....  | 074 |
| 唠叨几句 .....     | 075 |

## 第4个月 进入孕中期

|                  |     |
|------------------|-----|
| 好孕伴随 .....       | 076 |
| 身心调理 .....       | 078 |
| 可以过得更舒适          |     |
| 安胎、养胎不难做 .....   | 078 |
| 蔬菜、水果            |     |
| 吃掉不反感 .....      | 079 |
| 预防加改变习惯          |     |
| 烦扰人的便秘 .....     | 080 |
| 均衡营养 .....       | 083 |
| 宝宝日渐长大           |     |
| 怀孕中期营养要点 .....   | 083 |
| 维生素，矿物质          |     |
| 补益其实很简单 .....    | 086 |
| DHA，补充的悬念 .....  | 088 |
| 吃饭，禁忌有那么多吗 ..... | 088 |
| “好孕”私房话 .....    | 090 |
| 教你调整小环境          |     |
| 居室有益经验谈 .....    | 090 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一举一动皆关孕          |     |
| 走、站、坐、卧在孕期 ..... | 091 |
| 私密话题             |     |
| 孕期两性需求 .....     | 094 |
| 唠叨几句 .....       | 096 |

## 第5个月 活力重显多运动

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 好孕伴随 .....          | 097 |
| 身心调理 .....          | 099 |
| 情绪，母子健康的关键 .....    | 099 |
| 生理变化早知道             |     |
| 应对不适感 .....         | 100 |
| 控制体重，为自己也为宝宝 .....  | 103 |
| 新感受、新交流             |     |
| 胎动带来的喜悦 .....       | 104 |
| 均衡营养 .....          | 105 |
| 平衡膳食是“黄金”           |     |
| 食性“杂”，受益多 .....     | 105 |
| 孕期进食大原则             |     |
| 少食多餐 .....          | 106 |
| 每天这样吃饭有益            |     |
| 三餐两点 .....          | 107 |
| “好孕”私房话 .....       | 108 |
| 秀发更美丽               |     |
| 孕期护发为将来 .....       | 108 |
| 彰显母性之美              |     |
| 做一个漂亮自信的“孕美人” ..... | 109 |
| 唠叨几句 .....          | 110 |

## 第6个月 “孕味”十足重保健

|              |     |
|--------------|-----|
| 好孕伴随 .....   | 112 |
| 身心调理 .....   | 113 |
| 事关健康与健美      |     |
| 皮肤问题应对 ..... | 113 |
| 健康始于足下       |     |
| 脚下无小事 .....  | 115 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 做一个“孕美人”            |     |
| 孕期能化妆吗 .....        | 117 |
| 均衡营养 .....          | 119 |
| 通便、强化肠胃道、提供胎儿营养     |     |
| 全谷杂粮让孕妈妈健康吃不胖 ..... | 119 |
| 孕添“骨气”              |     |
| 补钙话题 .....          | 124 |
| 蔬菜水果加粗粮             |     |
| 维生素需要专门补吗 .....     | 126 |
| “好孕”私房话 .....       | 127 |
| 小腿抽筋的应对 .....       | 127 |
| 孕期感冒，克服有妙招 .....    | 128 |
| 唠叨几句 .....          | 130 |

## 第7个月 调理身心益“孕气”

|                |     |
|----------------|-----|
| 好孕伴随 .....     | 131 |
| 身心调理 .....     | 132 |
| 做人“双峰”和宝宝的粮仓   |     |
| 孕期乳房护理 .....   | 132 |
| 均衡营养 .....     | 134 |
| 提升免疫力          |     |
| 常需营养物质 .....   | 134 |
| 低盐、美味又健康       |     |
| 饮食预防妊高征 .....  | 135 |
| “好孕”私房话 .....  | 137 |
| 皮肤水亮、乳房紧实、腿部光滑 |     |
| 度孕完美大全 .....   | 137 |
| 孕妈妈心灵放松        |     |
| 职场减压轻松法 .....  | 142 |
| 唠叨几句 .....     | 144 |

## 第8个月 孕晚期来临

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 好孕伴随 .....      | 145 |
| 身心调理 .....      | 146 |
| 进入孕晚期           |     |
| 第二次妊娠反应来临 ..... | 146 |

“养眼”有道

让黑眼圈、浮肿、皱纹通通消失 .....147

均衡营养 .....149

储备体力，迎接宝宝降临

怀孕后期饮食营养须知 .....149

吃对了褪水肿

这样做摆脱水肿 .....152

“嚼”出健康

膳食纤维的功效 .....154

“好孕”私房话

.....156

一颦一笑皆关孕

自我身心保健 .....156

失眠的原因

睡不好，这样做 .....157

胎动频频

胎心音和计数胎动 .....159

唠叨几句 .....161

## 第9个月 适度运动迎宝宝

好孕伴随 .....162

身心调理 .....163

隐隐作痛不舒服

孕期腹疼 .....163

准爸爸为感情加温

孕期按摩，浪漫又减压 .....166

均衡营养 .....168

吃得好，不如吃得巧 .....168

吃掉难受，吃出舒适

蔬菜食疗改善不适 .....170

“好孕”私房话

.....174

烦人的事

孕期皮肤变化与对策 .....174

医嘱休养的情况

卧床安胎 .....177

动一动更健康

有助分娩和康复的锻炼 .....180

唠叨几句 .....182

## 第10个月 妊娠倒计时

好孕伴随 .....183

身心调理 .....185

孕期要多开心

“产前忧郁症”有害母子 .....185

临近分娩不要怕

孕晚期心理保健 .....186

均衡营养 .....188

怕缺铁吗

孕期必知的补血妙方 .....188

临产前，有些东西不能吃 .....191

好吃也要适量

水果吃太多易肥胖 .....195

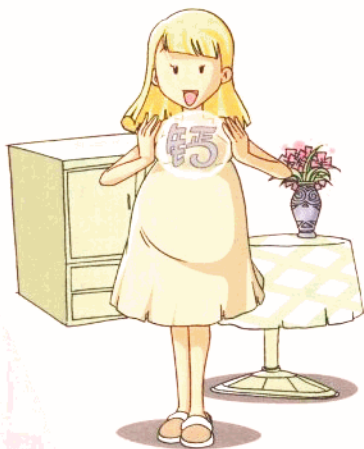
“好孕”私房话 .....197

产前体操，助产有益 .....197

顺产又减痛

学习拉梅兹呼吸法 .....200

唠叨几句 .....205



## 一、分娩临盆早知道

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 了解分娩的先兆           |     |
| 临产前的生理征候.....     | 208 |
| 依据具体情况作决断         |     |
| 入院前后.....         | 209 |
| 顺产，多数宝宝这样降生.....  | 210 |
| 了解产程              |     |
| 胸有成竹配合好.....      | 212 |
| 剖宫产，并非有利于母子.....  | 214 |
| 产痛，原来可以减轻.....    | 216 |
| 无痛分娩，预先了解的课程..... | 217 |

## 二、亲近宝宝

|              |     |
|--------------|-----|
| 红彤彤的新生命      |     |
| 新生儿概要.....   | 219 |
| 与宝宝和谐相处      |     |
| “月月娃”照护..... | 221 |

|              |     |
|--------------|-----|
| “新手”爸妈看过来    |     |
| 家庭照顾新生儿..... | 223 |

## 三、产后康复

|               |     |
|---------------|-----|
| 早知道早有权        |     |
| 坐月子&产褥期.....  | 228 |
| 亲情交流          |     |
| 哺乳有利母婴健康..... | 235 |
| 还我靓丽          |     |
| 不要孕斑和妊娠纹..... | 239 |
| 瘦身辣妈          |     |
| 体形康复再塑.....   | 240 |
| 健康美丽这样做       |     |
| 产后运动操.....    | 244 |
| 重享“性福”动一动     |     |
| 学会凯格尔运动.....  | 248 |

## 附录

## 母乳喂养DIY

|               |     |                  |     |
|---------------|-----|------------------|-----|
| 母乳喂养能做得到..... | 252 | 催乳按摩法.....       | 257 |
| 产后怎样催乳.....   | 255 | 挤奶，职业妈妈的哺喂经..... | 259 |



# Part 1

## Zhu Ni Hao Yun 助你好孕

相爱的青年男女步入婚姻的神圣殿堂，组成家庭，就要面对生儿育女这个全新的命题。怀孕、生育是人生大事，也是女性充满期待、渴望幸福和最骄傲、最美丽的时刻，更是女性完美人生历程的体现。

从两情相悦的性爱，到生命延续的孕育，需要了解的知识面极为宽广。从完美的造物结合，到体内有一个新生命出现和逐渐发育，神圣感与激情交织，希冀与牵挂交融，惊喜与忙乱交汇，会始终伴随在孕期的40周里。

这一篇，从优生优育的角度出发，帮助你了解怀孕前需要作的精神和物质准备，解答一些实用、可操作的问题。

# 一、做父母，你俩准备好了吗

## 1 做母亲，女性生命更精彩完整 >>>



一位女性，只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的全部过程，才是拥有了完整的人生，才称得上是一位完整而成熟的女性。

在当今城市生活中，有不少家庭崇尚单身或“二人世界”的生活，拒绝生儿育女。为此，“丁克”族家庭屡见不鲜，生活得自得其乐。但需要注意的是：年轻女性如果仅仅为了保持身材或惧怕衰老等原因而拒绝生育，反而可能给自己的未来埋下隐患。

一位成熟女性，经历一次完整的孕、产、育历程，能够从中得到的好处不胜枚举。

### 感悟生命

在自己做儿女时，可能对别人的孩子不屑一顾，甚至会讨厌。一旦自己做了母亲，就会觉得每个孩子都那么惹人怜爱，甚至会被孩子的一幅画、一句话而感动得泪流满面。做母亲的历程，能磨炼人的耐力、韧性，充分体味到从生命初始到呱呱坠地的全过程，享受无数次欣喜的回报，对于生命、生活的意义获得独有感悟，激发最伟大的感情——母性之爱，重新定义自己的人生坐标，完成人一生最伟大的事业——延续生命。

### 改掉不良习惯

当自己开始孕育新生命的时候，为了

宝宝的健康，女性便会强制自己培养正确的健康观念，或是改善原有的不良生活习惯（譬如抽烟或偏食）。在育儿阶段，当新妈妈发现孩子相当容易受自己的行为影响时，为了给孩子树立正确的观念，做出言传身教的榜样，也会变得比较注意自己的行为举止是否合乎规范，进而让自己远离旧有的不良生活习惯。

### 提升脑力

一般传统观念认为，女性在怀孕期间会变笨，记忆力也会衰退和变得迟钝。

而现代医学研究显示，女性在怀孕和养育孩子这两个阶段中，不仅脑力增加，而且学习与记忆技巧也会变得更加卓越！

当母亲的大脑必须适应因生殖带来的挑战时，脑部就像处于备战状态一般，会更加灵敏。还有人发现，凡是嗅觉健全的母亲，一旦与自己的新生儿相处一小时以后，仅仅依靠气味，就能辨认出自己的宝宝。由此可见，新增加的潜力，包括孕妈妈产后的感知能力，让女性可以凭着微弱的味道和声音，辨识自己的宝宝在何处。

有研究显示，当人到达中年时，记忆力会开始衰退，而怀孕能提升女性脑力，不仅能促进心智健康，对于延年益寿也有功效。



### 变得勇敢

怀孕不但让孕妈妈更聪明，也变得更加勇敢。对必须哺育幼儿的妈妈来说，为了宝宝的安全，即便是以前特别害怕的蟑螂、蜘蛛、老鼠，都能毫不迟疑地给予迎头痛击。

哺乳类生物在生育哺育下一代时，不仅能锻炼大脑，进而改变谋生技能和感知行为。由功能性磁共振造影研究显示，新妈妈在哺育宝宝时，掌管奖赏感觉的脑区活性增加，脑活动增加的直接效果，就是全面脑活力增加，尤其是对于自己宝宝的呵护功能变得敏感，会毫不迟疑做出许多以前不敢做的事，来保护孩子。



### 耐心加倍

在现代社会中，许多女性虽然身兼数职，但作为职业女性的她们，因为自己“升级”当了妈妈，在照料宝宝及家人的

同时，对协调沟通和耐心的能力会无形中大幅度增加，使自己更能体谅自己和别人的心态，而且变得更加富有责任感。这些经过生活不断磨炼出来的技能，譬如在庞大压力下同时处理多项事务、具有领导能力、能照顾他人等，更能让自己在职场上得以大放异彩。



### 增强免疫力

研究数据表明，一位女性如果经历一次完整的孕育过程，能增加至少10年的免疫力，而未生育的女性则容易发生子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢良性肿瘤及卵巢癌等疾病。因为不生育的女性，往往得不到孕激素及时有效的保护。



## 生理、心理更趋成熟

孕育儿女，不仅能使女性的生理更趋成熟，同时也会让女性的心理更加健康。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理解父母、师长的恩情，面对生活中的种种变化，会变得更加拥有感恩之心。

## 推迟更年期

一个女性的排卵年限大约为30年，随着排卵的停止，绝经期的到来，女性将会步入老年期。有的女性认为，生育过的女性更年期会早于未生育的女性，而事实恰恰相反，生育过的女性，更年期会被推迟。

因此，作为已婚女性，最好选择在自己最适合生育的年龄，孕育属于自己的宝宝。不要错过了最佳生育时期，才想起自己还有一件最伟大的工作——延续生命的大

事没有来得及去做，那时体力、精力，还有自己孕育宝宝的温床，只怕已经力不从心。



## \* 祝你好孕

丁克，是英文DINK (Double Income No Kids)的音译，意思是双收入却不要孩子。丁克家庭的夫妇主张摆脱婚姻生活中传宗接代的传统观念，更倾向于过有质量的、自由自在的“二人世界”生活。近年来，DINK家庭在城市青年尤其是白领夫妇中的比例有逐渐增加的趋势，不要孩子的主要理由，是不愿意一辈子为子女操劳，奉献一切，希望尽情地享受二人世界。

丁克家庭的成员一般夫妻双方都有收入（较高收入），双收入（较高的双收入）成为做丁克的主观理由和客观原因。他们中有很多人认为养育孩子是一件非常麻烦的事，会妨碍夫妻生活。自20世纪80年代起，丁克一族开始在中国出现，以前这样的家庭会被别人议论，甚至会被别人怀疑有“生理问题”。而现在，丁克作为现代人生活的一种方式，已从“另类”成为普遍现象，这一类家庭已经开始被人们理解和接受。

## 2 延续生命、完成社会责任 作好怀孕前的准备



孩子是夫妻爱情的结晶，是夫妻生命的共同延续，为了夫妻间诚挚的爱，为了人类的不断繁衍，应当有信心去承担怀孕和生育的重担。有了强烈的责任感和坚定的信念，就一定克服所遇到的一切困难，迎接小宝宝的诞生，从而体验到人类最美好的情感——母爱、父爱，家庭、天伦之乐。

一个新生命的诞生，是卵子和精子结合的结果。它的遗传物质一半来自丈夫，一半来自妻子。为了生一个健康聪明的宝宝，就需要计划怀孕的夫妻，尤其是女性，作好当妈妈的心理准备，并从优生方面认清母亲的责任，对未来的孩子负责。如果说男女双方商量妥当，要怀孕迎接宝宝的到来，首先要做好两件事，一是停止避孕，二是作好健康调整。



### 停止避孕

当停止服用长期口服避孕药后，最好再配合使用避孕套、杀精剂、子宫帽等器具避孕措施，等到月经周期恢复正常几个月后，再试行怀孕。停用口服避孕药以后立即怀孕，这样不容易估算正确的怀孕日期，更不利于正确估算预产期，因此对怀孕后期相当重要。而取出宫内节育器的最佳时间，是在月经净后3~8天。如果有妇科炎症，一定要先治疗痊愈后再怀孕。皮下植入缓释避孕药物的，取出药物后，要经过好几个月才能恢复正常的月经周期。因此，不管是采用哪一种避孕措施，最好都在停止3个月到半年以后再受孕。



### 健康检查

作为准妈妈，应该在身心健康的良好状态下受孕，这里要特别提醒的是，身体健康状况不能只凭自我感觉。年轻人体力好，往往在大病初期或患有某些遗传性疾病及潜匿性疾病时，不会出现明显的自觉症状。因此，准备受孕的女性，应该去医院进行一次系统的健康检查。



### 调整健康

给自己留出3个月到一年的时间，用来调整健康，对男女双方的健康与生育能力都密切相关，确保怀孕概率，更是确保孕育健康小宝宝的必要阶段。

从优生的角度来说，应当做到：

1 管理体重：准备怀孕前，首先要注意自己的体重，过重或过轻都可能会导致不孕。如果体重低于正常值，应适当增加饮食，储备足够营养，为将来的胎儿生长发育打下良好基础。体重超重的女性最好孕前适度减肥，降到接近标准体重后再怀孕。因为孕期体重还要增加12.5千克左右。过于肥胖，身高（米）与体重（千克）的平方比大于24，则易引发高血压、糖尿病、巨大儿、难产等症状。

2 运动习惯：养成规律的运动习惯，是保证孕育的前提之一。只要把生活习惯稍加调整，养成有规律的运动习惯，对怀孕期间控制体重也会有帮助。当然，也不必过度锻炼身体，更不必突然增加运动量或从事高难度运动。可以选择一种自己喜欢，能持续，适合于任何季节的运动，最好能同时进行强化背部和腹部肌肉，对怀孕会有很大帮助。

## 影响受孕的客观因素

影响受孕的客观因素包括两个方面：

一是如果从事的工作与有害、高温、射线及电离辐射物质密切相关，就应当调换工作岗位以保障卵子的质量；二是应该对受孕时间、地点有所选择。一般来说，应该避开10~11月份或3~4月份，避免宝宝在酷暑或严冬时出生。

## 了解孕产知识

作为未来的妈妈，在孕前了解一些孕产方面的知识，对增强信心、平安顺利度过整个孕期会有很大帮助。因此，应该弄清楚自己适宜在什么情况下受孕，什么情况下不宜受孕，怎样受孕有利于优生，受孕后怎样才能早发现、早确诊，以及如何做好孕期保健，怎样才能保护好自身健康才有利于胎儿的生长发育，如何配合助产人员顺利分娩等，都是需要了解和掌握的孕产知识。

另外，作为一名合格的母亲，在赋予宝宝生命的同时，还应该为他（她）创造一个良好的成长环境，所以，在决定要一个宝宝之前，请先好好审视一番自己和家庭，看看是否有供宝宝健康成长的良好氛围，包括物质生活条件、经济能力和心理上的充分准备。

## ★ 祝你好孕

孕前6个月，夫妻双方都要慎服药物。由于部分药物会对受孕和胎儿的形成与发育产生影响，并且在体内停留和发生作用的时间较长，因此，孕前6个月需要服用药物时，最好向医生咨询并选择适当的药物。

# 3 沟通讨论彻底育儿的顾虑和收获



在决定要生养孩子前，夫妻间应当深入、慎重地讨论：养孩子对自己的工作、事业有多少影响？生孩子会影响两人的感情吗？会不会“有了孩子，忘了爱人”？诸如此类的问题都应该仔细认真地考虑周到，探讨彻底。

现代城市生活中的育龄家庭，在是否要孩子的家庭讨论中，夫妻双方所担心的重点各不相同。男性一般担心多偏向于是否会影响工作、是否有足够的能力供养孩子等理性的问题，而女性对于家庭的负担并不过于担心，更倾向于考虑孕育以后是否能保持家庭稳定、是否能一如继往得到丈夫的疼爱、身材会不会变形等感性问题。作为家庭大事，夫妻双方最好能够多次沟通、详细讨论，彻底打消各自的顾虑，把可能出现的问题想得更周到一些。



## 他的担心



### 1 担心事业会受影响：

25~35岁的最佳育龄男性，一般正处在事业的黄金时期，为了让自己钟爱的女性过得好，会把时间和精力主要耗在事业上。而孕育孩子，则必须要挪出大量的时间和精力来照顾爱妻和宝宝，留给事业的时间难免要大幅度减少。孩子出生之后，还必须把更多的精力转移到孩子教育方面。这样的负担，可算不轻呢！

但是，家庭的和谐不仅要事业成功，拥有爱情的结晶，无疑是巩固和延伸感情的最好办法。想象一下，一个全新的生命，体内流着两个人共同的鲜血，夫妻俩的生命会在宝宝的身上延续下去。为了这个理由，难道不值得把一心扑在事业上的心智，让妻儿共享一些吗？

其实，做“准爸爸”并不是要放弃自己的事业，只要好好安排时间，两者兼顾并不是难事。



### 2 担心妻子“移情别恋”：

在“二人世界”中，女性每天的生活除了上班，心智和时间安排大多围着丈夫转，男性的衣食住行在女性的照料下无不全。如果一旦有了宝宝，女性的注意力会转移到孩子身上，孩子的发育、孩子的营养、孩子的教育……而先前享受同等“待遇”的丈夫，难免会觉得很失落。做丈夫的会有“有了孩子老婆就不再疼爱我”的想法，在孕育孩子的问题上很矛盾。

也有男性认为，有了孩子之后，家里的琐事也会翻倍地增加，以前惬意、自由的两人生活，会因为孩子的“介入”而变得琐碎复杂。以前琴棋书画、寄情山水的

充裕生活也会变成尿布、奶瓶……完全丧失了舒适生活的完美感。

妻子之所以关心宝宝，是因为宝宝是两个人爱情的结晶，孩子的身体里流着两个人共同的血，是两个人生命的延续。而做妻子的不遗余力地照顾宝宝，也是为了减少丈夫的后顾之忧，减少男性在工作中为家事的烦恼，是男性的坚强后盾。

换一个角度来说，如果不是因为爱，又有哪个女性愿意放弃优雅舒适的生活，整天与尿片和脏衣服为伍？做丈夫的应该为有这样的妻子而感到骄傲。

## 她的担心

### 1 担心自身美丽不再：

爱美，是女性的天性，而做母亲是女性的天职。孕产育期间，做妈妈的身体会发生很大的变化：体形会变得臃肿、皮肤变得粗糙……爱美的女性因此会害怕怀孕，甚至拒绝怀孕。

其实不必担心，这种变化是暂时的，并非像所想象：做了妈妈的女性就老了，

靓丽的容颜、曼妙的身材会一去不复返。只要孕期注意保健，产后积极锻炼，女性的美丽就会很快得到恢复，而且会比孕前更有风韵、更有魅力！

没有生育经历的女性，会比有过生育经历的女性“老”得更快，确切地说是会提前进入更年期。

更年期指的是从生育期到老年期的过渡期。女性的更年期包括月经完全停止前几年最后一次月经后一年的一段时期，平均从40岁左右开始到60岁左右结束，历时10~20年。女性进入更年期时间的早晚，与其卵巢功能的衰退程度直接相关。一名成熟健康女性，一生中成熟的卵子会在400~500个左右，正常的排卵年限为30多年。而女性在妊娠期和哺乳期，卵巢暂停排卵，直到哺乳开始后的第4至第6个月才恢复。这个阶段中，大约会有20个卵子推迟了排出时间，换句话说，会延迟月经周期，卵巢机能衰退时间相应推迟，让更年期延迟。

婚姻状况良好且有完整生育经历的女性，更年期出现的最早年龄是45岁，最迟52岁左右才进入更年期；婚姻状态良好、

有正常生育能力却坚持未育的女性，更年期出现的最早年龄是44~46岁左右；没有结过婚、离异或与丈夫长期分居，且没有生育能力或从未生育的女性，更年期则在36~39岁之间就会出现。

### 2 担心影响家庭稳定：

新婚的感觉很幸福、甜蜜，夫妻之间无微不至的关心和呵护，细心程

