



怀孕妈妈需要的心理指导

本书描述了女性在孕育孩子过程中一系列的心理变化和困惑，给出适当的心理调适方法

ZhunMaMa

SHENGJI XINLI TIAOSHI

准妈妈

升级心理调适

主编 刘青

图例(110) 自拟就套件图

ZhunMaMa

SHENGJI XINLI TIAOSHI

准妈妈

升级心理调适

主 编 刘 青

指导专家 周 泉

参编人员 魏平兰 魏秀芳 田 辉

邓代业 刘文书 周 明

赵 红 高 青 陈 佳

曹 靖 张梦云

开本: 787mm×1095mm

印张: 8.2

字数: 141千字

版次: 2009年1月第1版

印次: 0001—4200

定价: 25.00元



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈升级心理调适/刘 青主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5091-2462-8

I. 准… II. 刘… III. ①妊娠期—心理卫生②产褥期—心理卫生 IV. R715.3
R714.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 210646 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 袁朝阳 主审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 8.5 字数: 141 千字

版、印次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



目 录



第1章 准妈妈孕前心理

001

你在担心自己不孕吗

001

你对怀孕和分娩好奇吗

003

你和丈夫的感情好吗

006

你有恐惧、焦虑的心理吗

008

重要提示：为了宝宝，请你先学会快乐

010

第2章 准妈妈妊娠早期常见心理

012

妊娠早期你为何总是情绪不稳定

012

你为何整夜无法入睡

014

你学会克制自己的情绪了吗

016

你渴望和孩子沟通吗

019

你为什么总在担心怀孕失败

021

重要提示：妊娠早期，准妈妈必学的心理保健

025

第3章 准妈妈妊娠中期常见心理

026

你为何突然感觉稳定安全了

026

为什么你不愿意插手一些家务

029

为什么你对家人的依赖更重了

031

为什么你对运动产生了兴趣

034

你害怕听到不利于婴儿的事情吗

036

胎动，能带给你幸福和自豪吗

038

你还在担心性生活对婴儿不利吗

041

你担心自己的身体影响到孩子吗

043

孕期，你是不是不敢吃药

046

不明白为什么咳嗽得如此厉害

048

重要提示：妊娠中期，准妈妈必学的心理保健

051

第4章 准妈妈妊娠晚期常见心理

052

妊娠晚期准妈妈的心理特征

052

如何减轻对分娩的焦虑和恐惧

054

妊娠晚期妻子对丈夫的心里话

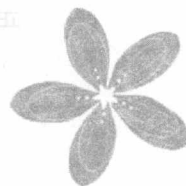
056

不知道自己该选择怎样的生产方式

058

总在担心生孩子会影响将来的性生活

061



不知道自己能不能顺利通过分娩关	063
不知道会不会早产	065
不知道生孩子时会不会疼痛难忍	068
不知道孩子生出来会不会不健康	068
不知道自己和家人为孩子做的准备够不够	071
不知道孩子什么时候降生	073
重要提示：妊娠晚期，准妈妈必学的心理保健	076
第5章 准妈妈分娩常见心理	077
做好哺乳的心理准备	077
做好分娩的心理准备	080
消除产时慌乱，做好“战前”准备	081
从医护人员那里寻找帮助和心理支持	084
减轻产前焦虑的对策	086
学会正确的呼吸方法利于顺产	088
树立自然分娩的信心	091
分娩心理止痛法	093
丈夫如何给分娩妈妈以心理支持	096
三个产程中的自我心理调适	098
重要提示：了解分娩步骤，保持轻松心态	101
第6章 产后心理	103
妈妈“产后抑郁”自我测试	103
为什么大多数妈妈会有产后抑郁的心理	106
产后抑郁及其对母婴健康的危害	108
怎样调节自己的心理	111
如何应对新妈妈的睡眠问题	113
积极治疗产后抑郁	116
寻找渠道排解产后心理压力	118
正确对待宝宝的性别——如何化解矛盾、压力和委屈	121
帮妻子刷盘洗碗是最好的“前戏”	123
爱孩子是夫妻鸳梦重温的切入口	125
重要提示：好爸爸帮助妈妈渡难关	129



第1章

准妈妈孕前心理

怀孕之前准妈妈的内心往往会有很多的想法，或者高兴，或者忧虑。我能怀孕吗？孩子将来会是什么模样？生孩子很痛吗？我做好要宝宝的心理准备了吗……

其实，不管你遇到了什么困难，也不管你是多么地想要孩子，你都要明白，有个好心情非常重要！



你在担心自己不孕吗

我一直都担心自己会不孕。这主要是因为以前有过一次流产的经历。那次经历其实并没有在我的身体上留下什么，然而，头脑中还是担心以后的不孕。现在我要准备怀孕了，我开始担心了，老公对我非常好，这让我更加焦虑，我想和他有个宝宝，想以后好好爱他、保护他，不让他受我曾经的痛苦。但是现在的我非常担心，我真的还能怀孕吗？因为听说流产可能导致不孕，但是也有人说，多次流产才会导致不孕。那么，我怎么办呢？

这是怀孕前女人都会有的担心。不想要宝宝的时候总是担心怀孕，想要个宝宝了却又开始担心不孕。实际上，这已经成为了一个非常普遍的心理问题。导致这个问题的根本原因是对自己的身体状况不够了解。因此首先要解决的问题是全面的身体检查。当然，主要是和怀孕有关的身体检查。

怀孕并生出健康的宝宝，必须具备以下四个基本条件：输卵管要畅通，并且形状要好；要有优质的卵子；要有优质的精子；子宫内环境要好。这几个条件一个都不能少，所以当发现自己应该怀孕而没有怀孕时，就应按以下四个方面进行检查及治疗：

1. **妇科常规检查** 生殖系统发育是否正常，是否有宫颈糜烂、炎症等。
2. **输卵管通畅度及形状的检查** 现有输卵管碘油造影及通液术等检查方式。
3. **生殖内分泌的检查** 在月经周期一定时间内取血测定性激素水平。
4. **生殖免疫的检查** 抗精子抗体、抗子宫内膜抗体、抗卵巢抗体及抗人绒毛膜促性腺激素抗体的测定。
5. **卵巢排卵情况的检查** 基础体温的测定是检测排卵最经济、最简便的方法，但最准确可靠的方法是用阴道B超监测排卵，在排卵期前后监测卵泡的位置、个数、大小及子宫内膜的厚度，并可检查是否有卵巢囊肿及子宫肌瘤。
6. **胚胎培养及染色体的检查** 尤其适用于不明原因流产或其他问题患者。

如果以上检查都没有问题，那么问题可能出在男方身上了，最好他也能做一些相关的检查。男性要做的检查包括：生殖系统的检查及全面可靠的精液分析。如果精液质量欠佳，可进一步做生殖内分泌激素的测定及睾丸活检等，以找到其病因所在。

此外，如果患有一些生殖系统外的比较严重的疾病，如心脏病、肾炎、高血压、糖尿病、子宫肌瘤等，怀孕是非常危险的。因为怀孕以后，这些疾病会因此而加重，甚至威胁到准妈妈的健康安全。应该经过治疗，病情缓解、稳定以后，得到医生的允许后再怀孕，这样做可以减少许多风险。

如果以上的检查中发现了问题，那么也不用着急，通过检查找到病因后，根据不同的情况，制定出有针对性的治疗方案也会很快解决问题。如果输卵管不通畅，可以在服用药物的同时，配合一些必要的措施保守治疗，或采用腹腔镜对输卵管施整形术；对于内分泌失调、月经不规律或继发性闭经，要首先调整内分泌水平；而对于排卵障碍，可使用药物来促排卵，并在B超监测下，观察卵泡的发育；对于生殖免疫因素问题，可用药物来治疗，以达到抑制或消除抗体的目的。

如果是男方的问题，比如精子数量较少、成活率偏低、活力较弱、液化不良等，可用药物等方法来治疗，以提高精子质量，从而达到能够受孕的水平。

以下是一些在药物治疗效果不佳甚至无效的时候能够采取的办法。

人工授精 即将精子优选后，在女方排卵时将精子直接注入宫腔。这种方法适用

于输卵管畅通、卵泡发育正常，但子宫位置欠佳、宫颈管畸形的女性及精子数量较少、成活率较低、活动力不够及液化不良等因素的男性。

配子移植 即将卵子、精子分别取出，经过处理后，同时注入宫腔受孕。这种方法适用于输卵管形状位置欠佳，伞端不通或输卵管蠕动功能不好，而不能自然吸卵受孕者。

试管婴儿 是针对那些双侧输卵管不通的女性，用超排卵的方法将成熟的卵子取出来，在试管内与精子结合，形成受精卵后，再移植到宫腔内发育。

显微注射 是用单个精子直接注入到卵泡中，与卵子结合后，移植到宫腔内着床受孕。这种方法适合少精症、弱精症。

有了这么多的解决办法，难道你还在为可能的不孕而担忧吗？为了减少过于担忧而产生的抑郁，平时可以多看一些喜剧电影，读一些科普读物，听一些舒缓的音乐；在饮食上的一些注意要点也能增加你的幸福感，比如平时多吃一些淀粉含量比较高的食品，如土豆、地瓜等，但要避免蔗糖含量高的食品，此外，一些零食，如巧克力，能在很大程度上提高幸福感，但是最好选择黑巧克力，避免过量脂肪堆积，而且，具有更香滑的口感。

此外，保持一个规律的生活方式也很重要，每天基本在固定的时间睡觉和起床，能够使生物钟保持稳定，同时稳定情绪，每天都要保证一定时间的户外活动，多和周围的人沟通，特别是那些心态比较好的亲人和朋友，他们能够用自己积极的心态影响你对生活的看法和态度。长期坚持这么做之后，你就能发现，自己的心态越来越平和稳定，这正是保证孕育一个健康宝宝的重要前提。



你对怀孕和分娩好奇吗

怀孕对于大多数女性来讲是喜从天降的事情，但是对于我来讲，却有着诸多的不快。准备怀孕之前，我每天都在想：怀孕是怎么回事？分娩会不会很痛苦？真的怀孕了，我会有哪些不良的反应呢？同事怀孕4个月了，还一直在呕吐，工作被耽误了很多……

对怀孕和分娩的疑问相信大多数准备怀孕的女性都有，要消除内心的这些疑惑和

心理障碍，最重要的还是首先从了解怀孕和分娩做起。

从生理学的角度分析，怀孕和分娩都是一种自然的生理现象。当然我们不能否定怀孕期间有诸多不适的感觉，但是这些并不是决定我们不快乐的主要原因。有一句话“痛并快乐着”，不知道有多少母亲愿意并乐意尝试这种感觉。

那么，女性应该学会从哪几个方面调适自己的心理呢？

一、营养心理调适

营养专家认为，人的各种不适都是可以通过营养来缓解的，诸如女性孕期产后的各种不适感受，都是可以进行调适的。诸如：

1. 孕吐 怀孕期间女性都有呕吐的感觉，此时可以尝试少食多餐的饮食方式，避免每餐吃得太饱；亦可减少进餐时饮用饮品，包括清水、汤、茶、牛奶，这些饮品可在两餐之间饮用。早上呕吐得特别严重的，适合吃多士或饼干作早餐。亦有准妈妈可能嗅到油烟味便有反胃呕吐的冲动，这可能就要由其他人代为下厨了！

2. 便秘 大多女性在怀孕期间有便秘的感觉，此时要多吃高纤维素食物，每天两个水果和两碗蔬菜是不可缺少的；特别推荐红米饭，不但纤维素较高，维生素和矿物质亦较白饭丰富。

煮红米饭前要浸泡最少2小时，最好混合一半白米同煮，比平日多放点水，煮出来的红米饭口感较佳。除此之外，别忘记每天饮6~8杯水，这分量并不包括含咖啡因的饮品，如茶、咖啡、汽水等，因为咖啡因是利尿剂，会增加水分流失，对便秘没有帮助。

3. 补钙 很多人认为补钙是为了胎宝宝，其实不然，准妈妈对钙的需求更是迫切，如果忽略了孕期的钙质补充，骨质密度会减低，对母亲的骨骼健康造成负面影响。

为此，就是那些孕前极讨厌饮牛奶的女性，怀孕期间都会强逼自己每天饮奶。每天2~3杯牛奶是比较适当的，也可以通过吃芝士或奶酪进行补充营养。除了牛奶以外，豆腐、白饭鱼、沙甸鱼、深绿色蔬菜的钙质含量亦甚丰富，不过这些食物的钙质含量一般都比奶类食品稍逊一筹，也没有牛奶的钙质那么容易吸收。

准妈妈除了注意均衡合理的饮食之外，万万不可忽视空气、水和阳光的重要性，它们所提供的营养是其他物质所无法替代的。还应注意平时的生活起居，一个良好的生活习惯会保证胎儿的正常发育。

二、和丈夫沟通的心理调适

除了营养之外,怀孕期间的很多细节都会影响到女性的心情变化。为保持一个好的心理环境,女性需要对自己的身体变化充分了解,以缓和心理压力。怀孕早期,因为内分泌的改变,女性会对性生活没有太大的兴趣,常常表现出厌倦或对丈夫不满意,自然很容易引发夫妻间的一些小矛盾。而这种情况,女性最好在准备怀孕之前就让丈夫了解到,以应对当你心情不好时丈夫的配合工作。因为一旦你们之间有了不愉快的隔阂,这种不愉快的情绪对宝宝的影响也不容小觑哦。

另一个方面,由于妊娠头3个月里胚胎正处于发育阶段,特别是胎盘和母体子宫壁的连接还不紧密,如果进行性生活,很可能由于动作不当或精神过度兴奋,使子宫受到震动,很容易使胎盘脱落,造成流产。即使性生活时十分小心,由于准妈妈盆腔充血,子宫收缩,也可能会造成流产。

因此,无论男性有多大的需求,都要学会忍。对于女性来讲,怀孕期分泌物增多,外阴部不仅容易溃烂,而且对细菌的抵抗力也减弱。如果被细菌感染,就可能有流产的危险。所以,平时要注意保持局部清洁,如果进行性生活,则一定要特别注意。

三、生活习惯的心理调适

女性良好的日常生活习惯能起到很好的调适心理的作用,生活的规律化可以使肚子里的小宝宝也养成良好的习惯。

1. 勤刷牙 怀孕之前养成勤刷牙的好习惯,将带给你更舒适的孕期生活。由于孕吐反应,女性怀孕期间需要勤刷牙,以避免牙齿遭呕吐残留物的摧残;另外,刚怀孕的孕妈妈喜欢吃酸的食物,而这些酸的食物最容易把牙齿弄坏了。

2. 走路小心 怀孕前养成走路小心的好习惯,则使你能更适应怀孕后的步调。因为怀孕最初的3个月,最容易引起流产,孕期女性出行、上下楼、进出浴室时一定要当心,避免摔倒。不宜剧烈运动,也不宜搬重物和长途旅行,上下楼梯要平稳,尤其应随时注意腹部不要受到压迫。

3. 吃药遵医嘱 怀孕前也不要乱吃药,因为药品或许会对你的怀孕不利。而当你怀孕之后,也一定要按照这个原则去吃药。如果身体有什么异样、不适,最好去妇产科就诊,绝不可以自己随意用药。以前一直服用的药物,也需要在医生同意后才能

继续服用。

4. 不接触烟酒 不接触烟酒，不仅仅是指自己不抽烟不喝酒，还包括平时不在有烟环境内久呆，被动吸烟也会对孩子造成伤害。

你和丈夫的感情好吗

虽然我和他已经商量好了打算要个孩子，可是，我不知道他是不是真的在心理上接受了孩子。而且我担心我在怀孕期间，他会忍受不了寂寞，我也担心，有了孩子之后，他会感觉到我忽视了他的存在。虽然他同意要个孩子，可是他是否真的在心理上做好了充分的准备了呢？我非常担心。我和他也曾经谈到过这个问题。他向我保证，一切都不会有问题的。但是我还是忍不住担心……

案例中这名女性的担心其实也不是没有理由的。实际上，很多年轻夫妇出现的婚姻问题都和怀孕、孩子有一定关系。在怀孕的初期，准妈妈是要避免性行为的，不然的话，很容易因为子宫过度兴奋而导致感染或流产。在怀孕晚期这个阶段，腹部已经隆起非常明显了，性生活很容易对腹部形成压迫，也容易导致流产，甚至导致胎儿呼吸困难和黄疸。

此外，在整个怀孕期间，准妈妈的生理会有很大的改变，比如在怀孕早期产生的恶心和呕吐，很容易让准妈妈产生烦躁情绪，也很难有性欲。所以，如果准爸爸不体谅这些话，不仅容易导致准妈妈发生问题，也可能导致婚姻问题。

既然我们在关心这个问题，那么就不要让这个问题成为困扰我们心理的障碍了吧！调适自己的心理，需要丈夫的配合。那么，也更需要女性和丈夫的沟通了！

怀孕之前，女性可以和丈夫讲好你担心的问题，并要求丈夫做好心理准备。同时，不管在什么时候，只要你的内心感到不舒服了，你都可以告诉丈夫，取得他的爱抚和体谅。诸如，你可以留这样的字条给他：

我希望你能随时安慰我，不要把我独自甩在一边，随时给我一个拥抱。

我的身体变化很大，我有时候很难受，可能会发脾气，你一定要宽容、谅解我。

我真的没胃口，我也不想进厨房，尽量帮我准备一些可口的食物。

我的身体太不舒服了，心情烦躁，我不想做爱，但请你给我一个温暖的拥抱，这

样会让我好过很多。

请你耐心一点儿，多花一点儿时间陪我，即使我们不说话，只是拉着手，我也会感觉到你的存在。

陪我一起做胎教，不要仅仅只是买些胎教的书给我。

陪我出去走走，看看绿野和蓝天。

我们一起去采购将来宝宝要用到的一切，包括衣服和床上用品、玩具等。

我可能会变得很胖，甚至水肿，肯定不如以前漂亮了，告诉我，你一如既往地爱我。

当我忧虑的时候，抓紧我的手，告诉我，你在我身边，这样我就知道，有什么困难，你都会和我一起度过。

不要告诉我，你只想要一个男孩；无论男孩女孩，我们都喜欢。

我们一起讨论用什么方式分娩。

在怀孕晚期的时候，要尽量多地陪着我，因为我会非常害怕，我担心意外，担心我会提前分娩。

有了宝宝之后，请相信我，我不会忽视你，我会更爱你，我们的爱只会更牢固。我们一起面对未来。

在女性最需要心理关怀的特殊时期，丈夫的作用就显现出来了。妊娠早期，胎儿未定形，丈夫要多引导准妈妈接触一些美好的事物，多有一些美好的想法，多做一些有益的活动。妊娠中除了让她多看一些能激发母子感情的书籍或影视片外，还要多谈谈胎儿的情况。比如询问胎动，提醒她注意胎儿的各种反应；与她一起描绘宝宝的形象；一起猜想孩子的小脸蛋是那么漂亮逗人，体形是那么健壮完美。这对增加母子生理心理上的联系，增进母子感情都是非常重要的。丈夫要明白，母亲与胎儿有着密切的心理联系，母亲对胎儿有任何厌烦情绪或流产的想法，都不利于胎儿的身心健康。

在情绪上，丈夫要理当先克制自己，疏通妻子心中的郁闷。要尽量避免让妻子受到强烈刺激，多创造缓解她紧张情绪的外环境，引导她学会自我放松和自我平衡。妊娠反应时，丈夫要多方面对妻子体贴和照料，这是消除女性烦躁心理的一剂良药。准爸爸和准妈妈都要明白，爱，能战胜一切困难。

事实上，聪明的女性很懂得运用这一关键时期加强夫妻之间的感情。你只要懂得如何将自己的体会和需求告诉给丈夫，丈夫都会满足你的。你要告诉你的丈夫，这个时期你会小心眼儿，你会多心，你需要体谅和理解，需要丈夫的宽容。丈夫自然不会

和你计较一些小事，同时也更懂得如何去引导你，让你快乐起来。尽量要求丈夫做一些开心的事情，和你一起读一些书籍，欣赏夜景，或者一起到户外重温一下恋爱时的感觉，这样既可以增进夫妻之间的感情，也会使你心里充满爱意和甜蜜，你的这种感觉会随时传递给腹内的胎儿，使胎儿在一片爱心中茁壮成长。

即将分娩前，可以要求丈夫多一些关怀和爱护，如果可能，丈夫尽量自己下厨房，按妻子平时最喜欢的菜谱，用自己的爱做出可口的饭菜，不要担心自己没有好厨艺，只要用爱心去做，任何饭菜都会非常可口。如果有条件的话，丈夫也可以尝试每天帮助妻子洗澡，这既可以增进两个人之间的感情，同时也能减轻你行动不便的烦恼……

总之，在怀孕时期你要有能力和信心调适好你们夫妻之间的感情，培养丈夫的爱心，如此你才能享受到丈夫之爱对你孕期心情的呵护。

你有恐惧、焦虑的心理吗

怀孕之后，特别是刚刚确定怀孕的时候，女人的心理都会变得比较复杂。一个值得注意的心理问题是恐惧。导致这种恐惧的原因通常都是多方面的。首先，生理对心理的影响也是毋庸置疑的，特别是怀孕早期。很多怀孕导致的生理问题也会导致心理上的恐惧。所以缓解或消除这些生理问题也能改善怀孕期间的心理问题。大多数的女性都没有想到怀孕后的种种不适会如此令人难以忍受，如头晕、乏力，嗜睡、恶心、呕吐，有的甚至不能工作，不能进食。要减轻这些症状，可以从改变生活习惯开始，比如早晨起床，可以先吃一些饼干或点心，吃完后休息半小时再起床，无论呕吐轻重，都不要不吃东西。要选择清淡可口的蔬菜、水果，少吃油腻、太甜的食物，以少吃多餐为好。呕吐发作的时候，可以做深呼吸来缓解症状，注意不要被呕吐物噎着。如果呕吐过于频繁，就要找医生诊治。

另一个导致怀孕期间精神恐惧的原因就是对分娩过程的过度反应。由于各种媒体的误导，很多准妈妈都认为分娩过程是一个非常漫长和痛苦的过程，而且可能导致各种问题，甚至并发症。实际上，正常的分娩过程虽然不可能一点痛苦都没有，但是如果准妈妈的生理和心理素质都非常好，而且能够积极配合医生，那么这个过程可能很快就结束了。生理素质的提高要在怀孕之前进行，比如营养饮食，多吃一些含维生素

和微量元素丰富的新鲜蔬菜水果，积极补充优质蛋白质；再比如适当的锻炼，提高新陈代谢率和肌肉的力量，特别是腹肌的锻炼，腹肌力量越强，分娩的过程就越容易和轻松。心理素质的提高要从认识了解分娩过程入手，对分娩的过程有所了解之后，心理素质自然也会提高。

另外，要学习和掌握一些关于妊娠、分娩以及胎儿在宫内生长发育的知识，了解如何才能适应或消除怀孕过程出现的某些生理现象，如早期的怀孕反应等，并且接受怀孕期特殊的变化：体形变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化以及对亲人特别是对丈夫的依赖性增加等。

重视产前检查，了解自己怀孕的具体情况，并接受医生指导，减少对一些生理问题的担忧，比如宝宝的成长过程是否健康，是否有发育畸形的问题？尤其是怀孕期间遇到疾病，如果需要药物治疗的话，会不会影响到宝宝？将来出生的宝宝是否漂亮，是否聪明，是否健康等。定期的产前检查是保证母子平安的重要措施，有利于对怀孕具体情况的掌握。

体育活动对调节心理状态也非常重要。适当参加体育锻炼和户外活动，放松身心，而且，运动能够在一定程度上提高心理承受能力，甚至能够提高幸福感。无论是孕前、孕后女性都要有适当的体育活动。即便是在妊娠中晚期，准妈妈体形变得臃肿、沉重，这时候适当的运动还能减轻水肿程度。所以根据自身实际情况，选择适宜的运动，有利于血液循环和新陈代谢，帮助放松紧张与焦虑的心态。

和亲人朋友多沟通交流也能在一定程度上减少恐惧感。把你的问题告诉亲人和朋友，并且请求他们的帮助。如果可能的话，和一些有过分娩经验的朋友多交流沟通一下，问一问她们有什么经验能够减少恐惧的心理状态以及分娩的痛苦。这时候的准爸爸要注意多呵护准妈妈，比如多承担一些家务，采购一些准妈妈爱吃的食物等，最好每天都能对她保持一个阳光笑脸。

总之，每一位准妈妈都必须明白，从怀孕的那天起就意味着责任随之而来，这是作为一名女性最重要的时刻。它是人生角色的重要改变，未来孩子的养育和成长从现在开始就由自己承担了。虽然身体、生理将发生很大的变化，精神上 and 体力上也会有很大的消耗，但是要时刻保持幸福和自豪感，用积极的态度去战胜困难，排除烦恼。有了这样的精神状态就会很快地适应身体的变化，迎接宝宝的到来。



重要提示：为了宝宝，请你先学会快乐

专家认为，女性在怀孕前后的情绪波动很大，这种情绪的波动会造成女性内心的不愉快，而这种不愉快将会给宝宝的健康带来一定的威胁。比如孕早期是胚胎肺部发育的关键时期，如果你的情绪过分不安，会影响胚胎的发育并导致唇裂或唇裂。

因此，从准备怀孕之前女性就应该培养自己的快乐心态。

有一位作家说过：“如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜。”快乐也许只是一种生活态度，一种生活习惯。心理学博士凯伦·撒尔玛索恩女士说：“我们的生活有太多不确定的因素，你随时可能会被突如其来的变化扰乱心情。与其随波逐流，不如有意识地培养一些让你快乐的习惯，随时帮助自己调整心情。”

那么，我们该如何调适自己的心态，使之更快乐呢？

1. 每天拍几张照片 心理学家建议，每天用相机拍下一些身边的人和事，如窗外的树木、路边的小花、邻居家的孩子和朋友的婚礼等。将这些随时可能被遗忘的片段记录起来，当你不定期整理照片时，你会觉得所有的细节都是美好回忆，没什么可抱怨的，于是人会很容易变得快乐起来。

2. 看悲伤的电影 看一部令人伤感的电影，如《当男人爱上女人》，情难自禁时，不妨尽情地放声哭出来，然后安慰自己说，还好这只是电影情节，并不是真实的生活，心情便会大有改观。这是一种反向思考的方法，常运用在心理学中，帮助人们换角度思考问题。

3. 定期写邮件 和相识多年的朋友定期以邮件的形式保持联系。有写日记习惯的人，只是在纸上随手涂鸦或草草地写上几句，便能反映出潜意识中的心理状态，写邮件也是如此。而定期与朋友通邮件，聊聊最近的生活，不仅能帮助你放下心里的事情，还能帮助你拾起被淡漠的友情。

4. 在水边散步 有研究指出，因为在婴儿时期便置身于羊水，因此人与生俱来就是亲水的。在水边散步，能有效地帮助人放松身心，即使烦恼再多，在有绿树有流水的环境中，你也能暂时抛开一切，为自己“偷”得片刻悠闲。

5. 给朋友寄卡片 挑选 10~15 张别致的卡片，放在包中随身携带，在等公共汽

车、排队结账、等人时，随手拿出一张写上只字片语，如“想念你”、“愿你的心情和今天的天气一样灿烂”、“一定要幸福哟”、“想起我们上大学的日子”等，然后邮寄给你的朋友。当所有的卡片都被一一写完并邮寄出去后，一想到朋友们收到卡片时惊喜的表情，你会露出发自内心的迷人笑容。

6. 罗列使自己感激不尽的事 与人为善，不要怀恨，用童心拥抱生活，用成熟理解生活，懂得感恩，善待曾善待过你的人。

7. 保持兴趣 发展你的兴趣爱好，保持强烈的好奇心和求知欲，保持健康的体魄和心理。

8. 与他人建立联系 多和亲朋好友谈心，人的精力有限，想做的事却很多，减少不必要的人际约束。

9. 喜欢并爱护自己 别老想给别人好印象而刻意改变自己，有意栽花花不开，无心插柳柳成荫。

对于准备怀孕的女性也是如此，遇到问题的时候，不是去逃避，而是去解决。快乐可以放飞我们的心情，尽情地欢笑是一种享受。而要在每时每刻都保持一种快乐的心态，那岂不是更好了？



第2章

准妈妈妊娠早期

常见心理

女性在妊娠早期（怀孕早期）心理会出现诸多的困扰，诸如想着很多问题而难以入睡；心情焦虑而无法控制；渴望和肚子里的宝宝进行沟通，但是却不知道该如何去做；看到有人怀孕流产的先例，一直在担心自己……

诸多的心理困扰是因为她们不懂得如何做才能真正地保护自己和肚子里的宝宝，不知道如何调适自己的心理障碍造成的。

妊娠早期你为何总是情绪不稳定

情绪不稳定是大多数准妈妈会出现的情况，很多人认为准妈妈情绪的大起大落，是因为怀孕期间体内激素（荷尔蒙）分泌失调所造成的。其实，这样的心情起伏不定，只是反映出一个重要事实——怀孕。

很多准妈妈知道情绪不稳定可能会对孩子不好，但是究竟怎样不好，可能了解得不清楚。很多准妈妈想控制自己的情绪，但是又不知道该如何控制……

很多准爸爸并不了解妻子为什么变化如此之大，有的忍气接受了，有的不能接受，就和妻子争吵起来……