

孕妇漫画

轻松幽默

—未来妈妈丛书

小豬俱樂部 著
吳淑麗 譯



广东科技出版社

出 · 版 · 缘 · 起

在现今科学日益昌明的时代，衍生而出的有噪音、空气、水质等等的污染，身处于这样的环境，时间久了就容易罹患一些慢性疾病，是值得人们省思的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题，千百年来，人们一直都在探讨养生保健方面的问题，均抱持着：“有病治病，无病强身”的态度，多增加一些保健知识，以防不测之需，为本社服务读者的目的。

现今社会的新趋势，证明了人们不会一味地重视治疗方法了，而是更强调平时保健的重要性，本社有鉴于此，并以出好书为宗旨，期盼读者与本社共同跨出对生活保健的一个新的里程碑，使读者活出自信与美丽的健康。

前 · 言

从怀孕的那一刻起，你的身体就起了奇妙的变化。刚开始，你会有点高兴又不好意思，渐渐地，随着孕吐、瘙痒及妊娠纹等的现象接踵而来，你的烦恼也会跟着而来。

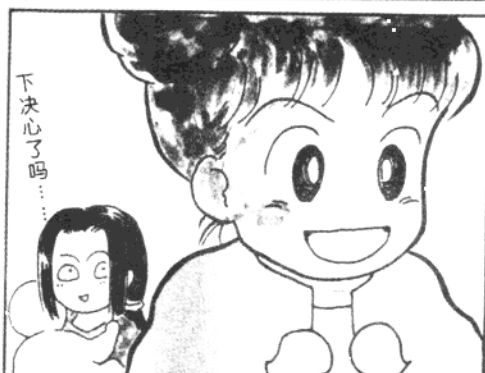
当你去医院看医生的时候，又常会因为不好意思而不敢发问。有一些电视台或书报刊物，虽然也开设了为孕妇回答有关问题的节目，但你寄出去的询问信函，通常都没有下文，想跟怀孕过的朋友请教一些问题，也因为不好意思而难以启齿。

像这样的烦恼及困扰，我们都想到了，所以特别为各位准备了这本书，使你能解决这方面的烦恼，并为你将来的生活，也就是怀孕、生产及照顾小宝宝的一些问题，提供最好的答案，使你能以快乐的心情迎接这崭新的生活。

烦恼会因人而异，每个人怀孕、生产的过程，以及生下来的小宝宝都不同，所要面对的问题当然也不同。但是，面对这一连串的问题，请你不要灰心，只要心想着“一定有解决的办法”，你的心情就会变得比较轻松。现在就请你以轻松的心情来阅读本书吧！

小猪俱乐部





目·录

1

变化中的身体

- 3 虽然胸部变大，但乳头却变黑，令人不安
- 7 怀孕之后腹部的体毛会很明显……
- 9 为何小腿上的青筋很明显？
- 11 体重在一天之内有很大的变化，我是瘦了？还是胖了？
- 15 身体变得好痒，怎么办？
- 17 孕妇可以和宠物一起生活吗？会不会有危险？
- 19 孕妇可以继续做身体的保养吗？
- 22 分泌物增加是不好的讯号吗？
- 24 咖啡不能饮用过量，改喝药茶可以吗？
- 26 虽然下了很多工夫，为何尾骨还是会痛？
- 32 产后体形恢复的具体方法
- 31 ◆恢复动人身材的方法

2

孕妇的欲望

- 35 一有空就学英语，但 ABC 字母看起来却像蚯蚓在爬
- 39 我很喜欢喝酒，但怀孕之后还能喝吗？
- 41 我很喜欢到 KTV 唱歌，怀孕之后还能继续吗？

- 43 泡温泉、跳舞等活动在怀孕之后要禁止吗？
47 像怀孕之前那样保养乳头会有危险吗？
49 我是个孕妇，却经常静不下心来，该怎么办？
53 ◆怀孕中的压力消除法

3

孕妇的日常生活

- 57 想缝件婴儿服，却不知不觉睡着了
59 自行车是我的代步工具，怀孕之后还能骑吗？
61 虽然要注意营养，但我还是懒得下厨而出外用餐
65 担心喝牛奶和优乳酪会引起过敏
67 不穿胸罩和束裤会不会使身材走样？
71 ◆让穿着打扮变快乐的方法

4

孕妇的忧郁

- 75 一定要常常和肚子里的宝宝说话吗？
79 怀孕是好事，但看到腹部日渐隆起，我却不禁悲从中来
81 我很不喜欢先生叫我“孩子的妈”！
83 如果生下来的小宝宝不可爱怎么办？
87 我经常担心在上厕所的时候不小心生下小宝宝，如果这样该怎么办？
89 我不会区分腹胀和便秘胀，我是不是不够资格做妈妈？

5

到医院的心情

- 93 照超声波是否会被画面所感动？
97 护士对增加的体重冷言冷语，真令人灰心
99 为何每家医院的内诊布帘都不同？
101 内心很焦急，但却迟迟无法决定要在哪家医院生产？
105 我有贫血的毛病，这样可以做抽血检查吗？
109 ◆享受住院生活的诊断法

6

孕妇的爱恨剧场

- 113 自从怀孕之后就没有性生活了，对于想做爱的老公要如何对待？
117 对怀孕表现热心的老公觉得很烦
119 对老公的一切都看不顺眼，在怀孕期间离婚是不是比较好？
121 和公婆同住，听到的总是一些闲言闲语
125 婆媳问题要如何解决？
127 被讨厌的人摸肚子觉得很厌烦
131 ◆用来区分母亲和女人的身份

7

社会的波澜

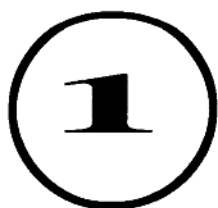
- 135 未婚生子可以吗？

- 137 怀孕后仍想待在工作岗位上，是否会给别人添麻烦？
- 139 我想继续工作，但如果上司发现我怀孕了怎么办？
- 141 在公共汽车上站得很辛苦却没有人让座！
- 145 二手烟是否对胎儿不好？
- 147 工作时觉得很疲倦，要如何忙里偷闲休息一下？
- 151 ◆你是属于何种母亲

8

孕妇的未来

- 155 与其灌肠，我宁愿忍受阵痛之苦。便秘非得要通便不可吗？
- 159 “破水”是何种感觉？如何与小便和分泌物区分？
- 161 生产前要做什么准备？
- 165 对各种婴儿用品和孕妇用品该如何选择？
- 167 如何才能阻止别人为未出生的小宝宝取名字？
- 169 我的房间很窄，可以做哺育房吗？
- 171 ◆怀孕·生产是非题
- 176 结语



变化中的身体



再没有比怀孕女性的身体更神秘的了，因为她会创造出新的生命。从试管婴儿到现在的克隆动物，科学家也开始向我们女性的身体挑战。所以，因为怀孕而变化的身体，是值得加以探讨的。



虽然胸部变大，但乳头却变黑，令人不安

自从怀孕以后，我的乳房就变大了，连我先生也很高兴。但是，最近我的乳头附近不仅变大，颜色也变浓了，我很担心它会恢复不了原状。

乳房周围开始变黑，产生妊娠纹，有着像茶色和黑色线条，这些都是受到黑色素的影响所致。

所谓的妊娠纹，除了在腹部形成一条一条的皱纹外，也会因黑色素沉淀而变黑。和体毛变深一样，这是孕妇的身体特征，也是你已经怀孕的指征。所以，不妨把颜色变深当作是孕妇才有的特权。但是，随着体内荷尔蒙的变化，色素也愈容易沉淀，这是无法否认的事实。不妨换个角度







来看，把观察每天身体的变化当作一种享受，不是也挺有趣的吗？

乳房之所以会变大，是为了要储存乳汁。因此，生产之后，如果经过数小时后你都没有喂食乳汁的话，你的乳房就会涨得圆圆的。

但也不用担心，只要过了授乳期，你的乳房就会渐渐变小，乳头的颜色也会变淡，请放心。至于能不能恢复到和怀孕前一模一样呢？就只能恢复到一定程度而已，无法和未怀孕前一模一样。



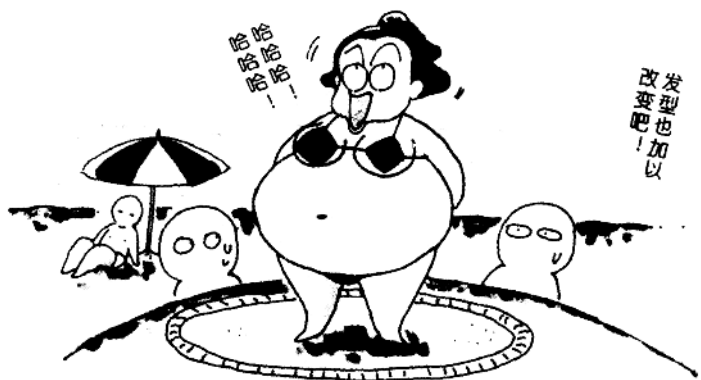
怀孕之后腹部的体毛会很明显……

虽然腹部日渐隆起，但我还是想穿着比基尼泳装去游泳。但腹部毛的颜色非常明显，我可以脱毛吗？

穿着比基尼泳装，会使腹部体毛看起来非常明显。怀孕时体毛颜色会变深，就和乳头的颜色会变深的道理是一样的。不妨使用脱毛霜来脱毛，并不会有太大的影响的，至于腋下和手脚的毛，离腹部很远，即使用脱毛霜也没有关系，不用担心。

但是，这些部位最好还是不要接受激光手术等激烈的脱毛方法，尤其是腹部，更是不能被激光光线照到。

孕妇的身体因为受到荷尔蒙的影响，色素比较容易沉淀，也因此，身体某些部位的颜色会变深，而体毛也会变得更黑，但这也意味着你的怀孕过程非常顺利。其实，你



不妨试试非比基尼式的泳装，建议你不妨采用比较自然，如豹纹、熊或大象纹路的泳装，使自己看起来更加的自然。

虽然现在你可能因为身体的变化，而无法享受穿着最新服装的乐趣，但是，你也可以将这个缺点转换成优点，想出最适合现在体形的搭配方法。这可是活在 21 世纪的人们所必备的智慧唷！

