

未来，从零岁开始

编 著：刘 金 花

参加编写的人员：庞 美 云

钟 华

安 秋 玲

马 丽 雳

陈 伟 民

上 海 科 学 技 术 文 献 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

未来,从零岁开始/刘金花著. —上海:上海科学技术文献出版社,2002.2

ISBN 7-5439-1776-9

I. 未... II. 刘... III. 婴幼儿—哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 036868 号

未来,从零岁开始

编著 刘金花

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

同济大学印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 14.25 字数 320 000

2002年2月第1版 2002年2月第1次印刷

印数:1—5 100

ISBN 7-5439-1776-9/G·451

定价:20.00 元

写给年轻父母的话

做一个父母容易，孩子生下来你便成了父母，可当一个合格的父母并不容易，而当一个0~3岁宝宝的合格父母就更不容易了。第一，这个年龄的父母往往是事业刚刚起步，许多新的任务正等待他（她）去完成，面对越来越激烈的竞争，他（她）常常处在工作与孩子的争夺战中；第二，初为人父人母，孩子的一切事情，哪怕是喂奶、换尿布、洗澡、穿衣服，对他们来说，也都是全新的，而当代人的教育理念又使他们无法全盘接受上一代父母的教养方法，但新的教养方法又在哪里呢？第三，0~3岁宝宝正处于人生身心发育最迅速的关键时刻，宝宝的身体和心理又都是特别的脆弱、特别的敏感，稍有不慎或疏忽就可能在孩子身上留下有形的或无形的伤痕，甚至终身的遗憾，这对年轻的父母实在是一个巨大压力；第四，0~3岁是宝宝充满生机和无限潜力的时期，他会向你发出许多身体的、动作的、表情的、声音的抑或语言的信息，可初为人父人母的您也许丈二和尚摸不着头脑，看不懂也听不懂，比如：干吗吃饱了还要啼哭？干吗日夜颠倒别人睡觉他却要爬起来玩？干吗给他的玩具一次次扔掉？干吗一看不见妈妈就大哭？干吗一洗脸就扭头？干吗一端起饭碗就围着桌子跑？干吗爱买玩具却又不爱玩玩具？干吗叫“外公”偏叫“阿姨”？干吗见到陌生人来就躲起来，而熟悉后又乱叫乱吵？哇！太多太多的问题接踵而来，让父母劳累了一天还要来解读这一个又一个的谜；第五，过去认为宝宝的教育从入学后才正式开始，但现在提倡优生优育，从零岁就开始早期教育，一个软绵绵的无助的小生命如何开始教育？！第六，过去认为0~3岁的宝宝除了要吃饱、身体好，其他的最多就是综合开发他们的潜力，使他们变得聪敏一点，将来学习成绩好一些即可，而现在要求除了身体好，还要求宝宝心理健康，心理健康当然不仅仅是聪敏，还应该活泼好动、开心快乐，常常挂着灿烂的微笑，喜爱爸爸妈妈和周围熟悉的人，喜爱探究并自己动手，喜欢小伙伴，喜欢与小伙伴一起玩，吃饭不挑食，睡眠好，精力充沛，逐渐学会用语言与人交流，并用身体和语言去表达自己的愿望、需要与情感……

上述种种对从小只会读书考试、然后求职上班并建立家庭不久的新人来说确

实是一场挑战，但这又是每个初为人父人母，或年轻的成年人必须面对的也必须解决的人生一大课题。

有欢乐就有痛苦，有成长就有烦恼，没有痛苦就无所谓快乐，没有烦恼也不可能有成长。孩子是如此，我们成人又何尝不是如此呢？孩子的成长之日，也是我们父母继续成长之时，望着孩子一天天地长大，从会抬头，到会翻身、会坐起、会站立、会走路、会说话；从只会嘴角的微笑，到发出银铃般的笑声，一个拥抱、一个亲吻、一个眼神，这一切的一切，都会让你砰然心动、感动无比，于是心中将燃起更加激烈、更加美好的希望，自己的和孩子的，家庭的和事业的，你与宝宝一起在成长，宝宝变得更可爱，而你将变的更成熟、更有魅力，真正的父亲或母亲。

诚将这本小小的书奉献给初为人父人母的您，让它带去对您全家新世纪的祝福，带给您自信和轻松，带给宝宝快乐和健康。

刘金花 于 2002 年元月

目录

0岁以前—准备 /1

满月前的宝宝 /21

2—4个月的宝宝 /35

4—6个月的宝宝 /51

6—9个月的宝宝 /61

9—12个月的宝宝 /73

12—18个月的宝宝 /83

18—24个月的宝宝 /105

2—3岁的宝宝 /125

咨询室 /183

附录 /207

参考文献 /217

估估屋



运动房



聪聪屋



乖乖屋



父母教室



0岁以前——准备

生活中少了什么?——我们需要一个孩子

当每对恋人建立起幸福的家庭之后,萦绕心头的就该是想有个健康、聪明、可爱的小宝宝了。但是,你知道吗:做父母是人类的天职,是一项光荣的责任,也是一种愉快的享受;但是要做合格的父母则是一门科学,是一门塑造人的艺术。必须要学习!第一次做父母的人都缺少经验,若不学习,不事先作好各种准备,就难免在养育和教育孩子方面发生失误。人生不能重演,若因为父母的无知而造成孩子身心发展的阻碍和损伤,这将对他一生带来不可挽回的后果。

准备母亲心——孕前的心理调整

在做母亲之初,你应该准备:换6800块尿布,做15000顿饭和饭后清洗,无数次擦拭沾满鼻涕的鼻子,花掉你生命中两个月的时间坐在候诊室里——



● 探寻自己的路

想象着把自己的新生婴儿温柔而小心地捧在手上,你是否感到一种心潮的涌动?你会觉得既幸福又责任重大。你自问:“我会成为一个好妈妈吗?我能做好吗?”实际上,这些问题从来就没有统一的标准答案,为人父母是一种个人经历,别人无法设定你的模式。你和你的孩子是独一无二的组合,你得自己去发现最适合你们的生活方式,每一个孩子都是与众不同的,“走自己的路”。

● 这是一种内在的体验

作为母亲常常会有不同寻常的体验。你将会拥有这样的感受:静静地躺在床上,看着你孩子的脸,感觉到你的心被甜蜜的爱所溶化;你也会拥有这样的经历:换6800块尿布,做15000顿饭和饭后清洗,无数次擦拭沾满鼻涕的鼻子,花掉你生命中两个月的时间坐在候诊室,并多少有些陶醉于此。

母亲的内在体验将指引你日后的生活,它来源于你對自己感觉的倾听,感受对孩子的关注。这就像是在做实验:随着你一天天进入角色,你会发现有些东西管用,有些东西不管用,于是你得改变;有些东西管用但感觉并不好,于是你就得放弃它(许多父母打孩子就是这样使孩子变乖了,可这值得么?)。当然,通常你不通过实验就知道什么是对的。但关键在于,你要作决定。孩子们会以各种方式成长,而正确的养育就意味着成功(换句话说,它不可重复)。也许,这是你一生中第一次听从和坚持自己的判断。

如今,绝大多数妇女都在社会上有一份工作,但同时,我们会由于成为“女强

人”而背上沉重的负担：集职业妇女、母亲和性象征为一体。在某种程度上，舆论已经给母亲们造成了一种社会压力：认为作母亲是生活的次要部分，甚至是一种灾难，孩子似乎是我们自身成功的障碍。然而，我们并不这样看。我们怀着热情坚信：为人父母确实很辛苦，但总的说来，生育孩子是十分重要的事情。这是大自然的恩赐。

● 母亲的角色重要吗

非常重要。做母亲不是你生活的全部，但却是它的一个重要部分。你养育孩子的方式将会影响孩子所有的人际关系。他们的自身素质，将影响他们接触的、师从的和共事的所有人，更会影响到他们未来的伴侣、他们的孩子以及孩子的孩子。

一个真正的母亲是不完美的，这其实很好。因为这种“完美”将是一种痛苦：由于她对孩子无所求，孩子们便无可回报。于是她对孩子没有用。母亲有时是脆弱的，所以才需要学习，由此，她才变得可爱。

● 如何获得做母亲的技能

最终你都会掌握这些技能的。以下仅是它的三种主要来源：

★回忆自己的孩提时代

如果你有一个懂得和养育孩子的母亲，你就有了一个良好的开端。她可能也有她自己的生活、兴趣和天分，可能她已让你看到，她首先是她自己，然后是一个妻子，一个母亲。她作出了牺牲，接受了生活的种种延误，但没有为养育孩子而迷失自己。你会感觉到她在做她想做的事情。

★向能干的人学习

可以询问其他母亲或儿童保健医生，也可以看书或者观察别人的做法。通过与她们的交流，会丰富你为人母的体验，虽然有辛苦，但更多的是幸福与自豪。

★从经验和实践中学习

人有悟性，这是人类的一个令人鼓舞的特性，你也能做到。记下你作为一个母亲的不足，并下决心系统地研究它们。母性是一种改变世界的古老而强大的魔力。在每个母亲和孩子之间，都有一种微妙而强大的、足以愈合任何创伤的联系。母亲照料孩子的一举一动：你每次给孩子穿上小鞋子时流露出的温柔，你看着他走来时露出的灿烂微笑——都能增进你与孩子的感情。你正在做的是一件非常重要的事，这些小事铢积寸累，将使你的孩子成长为充满活力、有爱心和能干的人。

● 我准备好做母亲了吗

你想要一个孩子，但不知道什么时候要才合适？以下是你必须考虑的几个因素。在你认为与自己情况最接近的项目后打√，每一个主题至少要选择一项。

1. 你的职业或学业

- a. 在我的职业（或求学）生涯中，这是一个要孩子的好机会。
- b. 现在要孩子将使我中断学业。
- c. 现在要孩子将影响我的事业发展。
- d. 与其他事情相比，我更愿意要这个孩子，这个时候工作（或求学）没有那么重要。

2. 你和丈夫养得起一个孩子吗？

- a. 我们养育一个孩子没有问题。
- b. 近几年营造的家庭，在经济上是很容易负担的。
- c. 我不知道我们靠现在的收入能否生活得很舒适，孩子的开销怎么办？
- d. 这没什么关系，钱的多少对养一个孩子影响不大。

3. 你的年龄

- a. 我想在年轻的时候要一个孩子。
- b. 我年龄不小了，想要个孩子。
- c. 我还年轻，在被孩子“捆绑”之前，我还有很多事情要干。
- d. 我年纪已经大了（38岁）想马上要孩子。

4. 你的婚姻

- a. 我和丈夫关系十分稳定，经得起时间的考验。
- b. 我们的关系很不稳定，也许生一个孩子能使我们关系更稳定
- c. 我们的关系很不稳定，也许要过一段时间后才能决定要不要孩子。
- d. 婚姻不重要，我只想要一个孩子。

5. 角色与期待

- a. 我和丈夫都明白要分担家务，他说和孩子在一起会很愉快，并且和我一样想要一个孩子。
- b. 我的丈夫还没有考虑好，他看来不太热心，他很爱嫉妒。
- c. 我丈夫说了，如果我能看好孩子，不让他吵闹乱动，那我们就要孩子。

6. 你的健康

- a. 我已经开始清除体内各种有毒物种，戒烟，戒酒，停用药物，并已有6个月采用其他避孕方法，以清除体内的避孕药。我也食用很多新鲜水果、蔬菜和谷类。

- b. 以上事情我只作了一部分。
- c. 以上事情我一样也没有做。
- d. 我丈夫也这样做了，并避开了农药、工业污染源、石油化工产品 and 高压设备。
- e. 我丈夫说他的精子没有问题，我还担心什么？

7. 你的适应性

- a. 我一直很健康，已经开始做一些轻柔的运动，并且决定在孕期也这样做。
- b. 我明天开始这样做。
- c. 我很希望怀孕——可以看电视、受人伺候，吃自己喜欢吃的东西。

看看你打钩的项目：如果选了7个“(a)”，那么，你就可以怀孕了；如果选了7个“(c)”，那么你最好想想再做决定。

此时正当龄——选择最佳的生育年龄

选择最佳生育期很重要，对女性来说，早生或晚生都不好。从生理上看，我国地处亚热带和温带地区，女性生殖器官一般在20岁以后才能逐渐发育成熟，而全身骨骼如牙齿的钙化、出齐智齿等都要到23岁以后才能完成。因此，如果过早的生育，正在急速发育中的母体就不能及时供给胎儿发育所需要的大量营养物质，就会影响胎儿的体质和智力发育。

那么，是不是生育年龄越晚越好呢？当然也不是。事实证明，初孕年龄最好不要超过35岁。因为女子在出生前，卵细胞就已经储存于卵巢内，怀孕时间过晚，则卵子年龄过大，受环境污染的影响较多，导致畸形胎儿率增高。据统计，先天愚型胎儿的发病率在25~29岁的产妇中为1/1500；在30~34岁的产妇中为1/900；在35~39岁的产妇中为1/250；而在45岁以上的产妇中竟高达1/40。

同样对男性来说，早育或者年龄过大生育也不好。早育的男性所产生的精子数量少而且质量低，而婚育年龄过大时，精子基因突变率也相应增高，精子的数量和质量都得不到较好的保证，对胎儿的健康也十分不利的。近年来，有人认为父亲的生育年龄与先天愚型的发生也有关系，甚至认为先天愚型者中25%是由父亲的原因造成的。因此，从优生的角度来看，过早或过晚生育都是不适宜的。

那么，什么是最佳生育年龄呢？

从妊娠生理方面看，选择最佳生育年龄，女子在24~29岁最为适宜，男子在26~30岁最为适宜。告诫35岁以上的妇女，怀孕后应及早进行产科保健以及产前诊断。

灵机妙算——选择最佳受孕时机

受孕成功必须具备的条件有成熟的精子和卵子、运输精卵的通道畅通无阻、精卵顺利相遇以及适合受精卵种植及发育的子宫内环境。

已婚妇女可以根据自身的排卵规律,选择最佳受孕时机,创造最好的孕育条件,并对受孕有充分的心理准备,做到“计划受孕”。一般掌握自身排卵规律的方法有:

★按月经周期来推算

按月经周期28天计算,排卵一般在两次月经之间,月经周期的第14~15天。在排卵的前五天和后四天是最容易受孕的时间,称之为易受孕期,如果月经周期比较正确,则排卵的时间也比较准确。

★测试基础体温

测试基础体温能较准确的掌握排卵日期。基础体温又叫静息体温,就是在静息状态下测得的体温。其变化趋势是:月经后,体温维持在较低的水平(“低温期”);排卵时体温稍下降;排卵后,体温开始上升,上升幅度大约为0.2~0.5度,并维持至月经来潮前一日或来潮时(“高温期”);月经来潮,体温下降,又开始了下一个周期。在体温稍下降又上升的时期就是排卵期。测试基础体温的办法是:每天清晨醒后,不要起床和说话,立即用口表测口腔温,然后记录在体温单上,并将点与点连成曲线,排卵规律一目了然。一般要连测三个月。确定了排卵期,受孕期应安排在排卵的那一天或排卵的前两天(精子的生存时间为2天左右,而卵子只有24小时)。

★另外,应注意:

- ▲服避孕药者应停用半年以后再怀孕为宜。
- ▲男女任何一方有病时不宜怀孕。
- ▲夫妇双方有烟酒嗜好者,应在怀孕前至少3个月戒烟酒。
- ▲不宜将孕早期安排在冬季。
- ▲身心极度疲劳的情况下不宜怀孕。
- ▲注意孕前营养,增加蛋白质、矿物质和维生素的摄入。

孕妇的营养与胎儿的发育关系密切。孕妇营养差,胎儿就受害,尤其在妊娠早期和晚期,营养不良胎儿受害就更大。孕妇营养好不仅胎儿健康和妊娠也比较顺利。营养不良会出生不足月的孩子或体重较轻,还会影响孩子的智力或更严重的情况。所以,即使怀孕早期的妊娠反应让你难受,但想想为了你腹中的胎儿和你自己明天的灿烂,想方设法让自己多吃一点,吃好一点,避免营养不良。当然,也不是越多越好,孕妇营养过剩,可能会生出巨大儿(体重在4000克以上)。

顺天时而育之——选择最佳生育季节

孩子在什么时候出生最好,可能各人有各人的想法。有的认为8月31日出生最好,刚巧挤进入学年龄而9月1日则最倒霉,恰恰挤出入学年龄。有一种考虑是,从养护胎儿,有利于胎儿成长发育,以及孩子出生后的护育出发的认为6、7、8月受孕最佳,3、4、5月出生最好,理由如下:

▲科学家查核了《美国科学人物》上有姓名的科学家，他们大部分在4、5月出生。

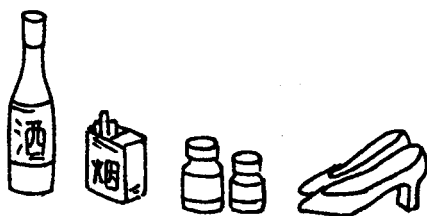
▲六、七、八月怀孕正值各种蔬菜、鲜果上市季节，为孕妇提取充足的营养提供了条件，即使有妊娠反应也有充足营养在体内储备，胎儿不会受影响很大。

▲秋冬来临正值流感、风疹流行季节，而此时胎儿已在体内渡过了最易致畸的敏感期。

▲临产时正值冬春之交，气候凉热适宜，对母体康复以及小宝宝生长都十分有利。不必受蚊虫叮咬以及闷热的煎熬，也不用担心流感的袭击整天关在空调房间里。

千万要注意，宝贝妈妈的保护——孕期警惕点

虽说妊娠不是病，但是妊娠期间容易发生一些疾病，胎儿也会因为受母体环境的影响，或生长发育迟缓，或突然缺氧窒息面临危险。所以，孕妇在孕期一定要注意：



★病毒感染

已知19余种病毒，可通过胎盘进入胎儿体内，造成胎儿畸形，如风疹病毒、巨细胞病毒、水痘病毒、肝炎病毒、

疱疹病毒和腮腺炎病毒等。

★药物

药物对胎儿可能造成的损害有：流产，器官发育异常，生长发育迟缓，视听障碍和行为异常等。孕期用药一定要慎重、合理和适量。肯定致畸的药物有抗癌药，可能致畸的药物有抗癫痫、抗甲状腺药、降血糖药、维生素类、镇静安神药、苯妥英钠和奎宁等，潜在致畸的药物有抗生素类、利福平、呋喃坦丁、心得安、眠尔通、利血平、糖皮质激素、利尿剂、苯海拉明、非那根、水杨酸类、苯丙胺和抗凝血药。

另有研究提示，为防止流产而服用的某些激素可能会引起部分性征颠倒。如黄体酮会使男婴过分男性化，使女婴假男性化等，一些雄性激素和合成雌激素也会使女性胎儿男性化。

★放射线和放射线同位素

X射线对胚胎的发育有不良影响，越是在胚胎发育早期，影响越大。因此，孕早期要避免做X射线检查或治疗。各种放射线同位素如碘钠，钾，磷等都可使胎儿致畸。

★烟酒

孕妇吸烟，在孕早期，可使胎儿分化不良发生畸形，孕中晚期则可使胎儿发育不良。孕妇饮酒对自身与胎儿都不利，若孕妇酗酒，胎儿还可能会智力低下、面部畸形和生长迟缓。

★环境污染

孕妇在怀孕期间，要尽可能避免接触有害物质。在孕早期应少去公共场所。厨房居室要保持良好的通风，避免接触农药，吃水果要削皮，不宜常时间近距离看电视。另外，噪声也是一种污染，若孕妇生活在充满噪声的环境中，会发生内分泌失调，进而危害胎儿。

★缺碘

孕妇母体缺碘，将会使胎儿甲状腺发育不全，出现甲状腺机能减退而致病。

★缺铁

孕妇缺铁可造成早产、新生儿体重过轻和胎儿宫内发育迟缓。

★缺锌

孕妇缺锌，胎儿出生时体重轻，畸形发生率高，妊娠期常并发症多，自然流产率高，围产期死亡率高。

★孕妇心境

胎儿生存的胎内环境在很大程度上取决于母亲的心理状态。不同心理状态的母亲其血液中的化学成分、全身循环流动的激素以及对腹内胎儿的营养都不同。

孕妇大惊、大怒、大悲和大喜都会引起内分泌的变化，进而影响胎儿的生长发育。孕妇在妊娠7~10周时，情绪紧张不安，可能会导致胎儿唇鄂发育异常，出现兔唇和鄂裂畸形。妊娠晚期，孕妇受到强烈的精神刺激时可能会引起胎盘早期脱落。

开开心心做妈妈——孕妇情绪谈

出生后的胎儿为什么一个个各不相同，除了先天遗传因素不同之外，他们一开始（主要指胎儿未出生时）的环境就已有很大差别。

在整个的怀孕期间，孕妇应保持良好的心理状态，保持平和、宁静、愉快的情绪。这是一个孕育生命的过程，其中孕妇会出现一些情绪的变化，这是正常的，关键在于应意识到孕妇情绪对胎儿发育的重要性，及时调整自己的心态。

★害怕

既使所有怀孕的征兆都出现了，既使你对此极为渴望并已期盼许久，但在证实

怀孕的那一刻，你仍然会清楚地感受到心的震颤。无论你花多长时间才有了这个孩子，无论这是否在你的计划中，都无法避免。

这种感觉的出现说明，你正意识到一个易被我们所忽视的真理——是自然在操纵着我们的生命，而你正在创造生命！所以别感到害怕。

★脆弱

怀孕的最初几个月是脆弱的。你可以把突然闯入你心中的害怕和担忧记下来，或告诉别人。这些忧虑乍看没有来由，实际上它们可能出于对自己担当父母重任的能力以及对那些未知事件（如孩子的将来等）的担心。

不要简单地把这类恐惧心理都归结为激素的作用，妇女怀孕是更情绪化的诱因，这可能帮助你清除过去的积淀，转而面对现实。

要有一个真正关爱自己的好丈夫，让他更清楚地了解自己的身体状况，了解自己的喜好，向丈夫公开自己所有的感受和恐惧，或者至少把它们暴露出来。这样，你就能自如地沉醉于生育孩子的美妙体验中了。

★发怒

发怒是孕妇们熟悉的另一种情绪。发怒一般出现在怀孕的前三个月中，孕妇早



晨感到恶心，这也能成为发火的原因。此时你周围的人都在对你说：太好了，祝贺你，你一定很高兴。而你却只感到恶心。当然，还有另外的原因——你控制不了的事情越来越多了。你的身体里多了一个时刻伴你左右的小精灵。你可能会有一些经历：因为膀胱受到挤压而经常性去卫生间，乳房疼痛，消化困难，排便也发生了变化；所有的感官，尤其是嗅觉变得特别敏感，炒菜的味儿、鱼腥味儿和强烈的

香料味儿，都会使你随时冲出去，想换换新鲜空气。如果你发现自己常发火，这就提醒你需改变环境，你就去改变它好了，就像对待恐惧一样，要让人们知道你需要什么。你是孕妇——去享受这特权。你和你体内的新生命就是你的真实世界。

总之，在整个怀孕期间，你要主动扩大生存空间，清除空间中的废弃物——不仅是身体上的，也是心理上的。

★情绪调试

▲自我鼓励 感觉不好没有关系，放开一点。不入虎穴，焉得虎子？更何况还有家人照料、医生指导、母亲、同事以及还有与你日夜相依为命的小生命。这样你就容易在自己扩展的空间里，产生轻松、兴奋和快乐情绪。

▲自我暗示法 在怀孕期间，孕妇要经常告诫自己：不要生气，不要着急，不要因为自己的情绪而影响胎儿的健康。我们应该了解人类有很强的生命力，包括自

己和腹中的小生命。

▲转移法 在遇到烦恼时，消除烦恼的最好方法就是离开不愉快的环境。可以通过听音乐、看画册、郊游等方式改变焦虑的情绪。

▲释放法 孕妇可以通过写日记，给好朋友写信，参加朋友的聚会，或向丈夫、好朋友诉说自己的处境和感情，使自己的烦恼烟消云散，得到令人满意的“释放”。这是最有效的情绪调剂方法。

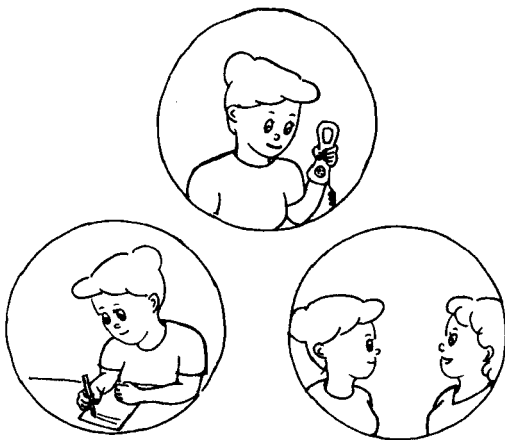
▲社交法 在孕期的日子里，孕妇不要闭门索居，应广交朋友，将自己置身于乐观向上的人群中，充分享受友情的欢乐，从而使自己的情绪得到感染，从中得到满足和快乐。

▲协调法 每天用30分钟到住家附近草木茂盛的宁静的小路散散步，做做操，有助于消除紧张情绪，使心情舒畅。

▲美容法 孕妇不妨经常更换形象，如变一下发型，换一件衣服，点缀一下周围的环境，使自己保持良好的心境。

▲想象法 平时多看一些婴儿的画册或在房间内挂一些小可爱的图片和照片。休闲时或不适时看看这些“小可爱”，想象一下自己脑中的小天使，美美地品尝一下抱着他（她），亲着他（她）小脸蛋的那份快乐与喜悦……“哇！什么烦恼都没有了”。

请牢记在心——这只是一种暂时的状态，你不会一辈子都怀孕的。为了最后的结果，这值得，不久后的一天，你怀里就会有有一个小小的，皮肤柔柔的、软软的小婴儿。常想想吧，你们母子会健健康康、轻轻松松、快快乐乐地生活着，充满爱心和活力，并且心满意足。



你的魅力依旧——孕期卫生说

★衣着打扮

一般从妊娠5个月以后，孕妇就需要特制的“孕妇服”了。孕妇服可选用颜色明快、质地轻柔、容易洗濯的衣料，腹部宽松，腹围最大为99~110厘米，胸部及腹部为筒式，保温适度，穿脱方便。

胸罩应该选用质地轻柔的宽带行，借以托扶乳房，但不压迫它。从妊娠中期起，乳房明显增大，下垂，这就要求选择合适的胸罩来支持它。腹带并非必不可少，但使用时，应以舒适为好，这样才不会影响胎儿的发育。

袜子应该选用弹性大的，有利于血液循环，减少下肢和足部浮肿，不宜使用窄紧的袜带。

孕妇不宜穿高跟鞋。鞋跟超过3厘米的高跟鞋会使孕妇重心不稳，容易跌倒，还会增加腹坠和腰酸等不适。过于平薄的鞋底也容易使人疲惫。皮鞋过于板脚，一