

北京301医院妇幼保健科
北京协和医院妇产科

王捷
孙捷

联合
推荐

主 编/胡建军



10月孕期全程手册

对准妈妈孕期全程进行全方位的呵护
一本指导准爸爸、准妈妈孕期科学护理的全书

★孕期生理变化 ★孕期心理变化 ★宝宝生长情况
★孕期饮食★孕期运动 ★孕期医学检查 ★快乐胎教
★专家答疑 ★孕期笑话集 ★准爸爸爱心日记



吉林科学技术出版社



10月孕期
全程手册

10YUEYUNQI
QUANCHENGSHOUCE

主 编/胡建军

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

10月孕期全程手册 / 主编胡建军. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5384-3690-7

I. 1… II. 胡… III. 妊娠期-妇幼保健-手册 IV. R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第182681号

10月孕期全程手册

- | | |
|------------|---|
| 主编 | 胡建军 |
| 编者 | 胡建军 邳艳春 杨 果 金小根 刘双喜
霍利祥 肖永忠 陈群香 白婕妤 刘强艳
杨文忠 陈传武 聂志刚 李 彪 |
| 责编 | 赵 鹏 端金香 |
| 封面设计 | 一行设计 |
| 制版 | 长春市创意广告图文制作有限责任公司 |
| 出版 | 吉林科学技术出版社出版、发行 |
| 社址 | 长春市人民大街 4646 号 |
| 邮编 | 130021 |
| 发行部电话 / 传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| 编辑部电话 | 0431-85635175 |
| 电子信箱 | PinQiao6688@163.com |
| 网址 | www.jlstp.com |
| 实名 | 吉林科学技术出版社 |
| 印刷 | 长春新华印刷厂 |
- 如有印装质量问题, 可寄出版社调换
- 开本 720×990 16 开 20 印张 338 千字
- 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
- 书号 ISBN 978-7-5384-3690-7
- 定价 24.80 元

前言

最美的礼物——

爱

谨以此书献给我深爱的妻子蛟丽和儿子畔畔。

现在，我的宝宝已经半岁了。宝宝长得很可爱，特别会笑。每次回到家，宝宝就对着我微笑。他渐渐地学会了很多东西，侧身、注视新奇的玩具、和妻子咿咿呀呀地说话。

妻子已经恢复了正常上班，身体恢复得很快，心情也很好。

夜深人静的时候，妻子和宝宝都已经睡熟。聆听他们娘儿俩均匀的呼吸声，我很满足、很安心，也许这种感觉就是幸福。白天我的朋友们来看我们，都说宝宝和妈妈很好，宝宝非常健康，妻子心态和身体都不错。朋友们都夸我表现好，会照顾宝宝，懂得心疼妻子。我注视着微笑的妻子和孩子，幸福感弥漫全身。我庆幸自己能在经济状况很糟糕的情况下，都能给妻子快乐，让孩子在幸福中健康成长。

妻子刚怀孕的时候，我非常焦虑，无所适从，我不知道如何来照顾我的怀孕妻子，如何在艰难的环境中给她一个好的氛围。

当时我刚从以前的公司辞职出来，开始创业。妻子在一家私企工作，工资不高。我们家庭收入水平有限，也没有自己的房子。我想很多家庭在这种条件下不会要孩子，但我们选择了要孩子。

其实选择了要孩子，我心里并没有底，应该说很没有底。我在创业中，不但不能给家庭带来收入，反而需要资金投入，而妻子的收入并不高，也没有生育保险，房子也是租来的。我心里只有一个念头：勇敢面对，一定可以战胜困难！

在妻子怀孕和生产的全部过程中，在物质上，我能给予妻子的并不是很完美，甚至有很多缺憾。她想吃什么东西，如果特别贵，我买

不起，我心里就感觉很内疚。比如在她怀孕初期，想吃杨梅，那个季节市场上很少见到，价格昂贵，我只给妻子买过一次。我知道怀孕生产的过程需要很多钱，我必须特别小心地花钱。刚开始，我以为要给妻子最好的照顾，就必须赚大把大把的钱，送给她喜欢的任何东西。因此我拼命地挣钱，每天在外面奔波忙碌，早上很早就出门，晚上很晚才回家。虽然赚了一些钱，妻子也能够体谅我，但是我仍然能够感觉到妻子并不是特别开心。我很担心！因为我知道，在胎儿成长过程中，母亲的心情将直接影响孩子的性格。如果母亲长期郁郁寡欢，会影响孩子的健康，也会对孩子的性格产生不良影响。

有一天，妻子皱着眉头对我说：“老公，我们现在生活艰苦一点，我并不在意。我只希望我们幸福。”她的这句话震惊了我！原来幸福不只是物质生活的极大丰富，它更是一种感觉，一种被关心、被宠爱的状态！在这样的特殊时期，我必须让我的妻子时刻感受到我对她的关心和爱。从那一刻起，我才开始真正学习如何照顾怀孕的妻子。

在妻子怀孕的时候，我们比以往任何时候都更相爱，我们的宝宝是在甜蜜的笑声中出生的。回想起来，在妻子怀孕期间，最值得庆幸的事就是我给了她最珍贵的礼物——爱。

妻子总会回想起怀孕时候的情景，她说那是她最幸福的时光。清晨，我给她放轻松的音乐或者绘声绘色地讲一些小故事，就这样开始我们每天快乐的生活。晚上，我们一起读书，写怀孕日记，和肚子里的宝宝说话。周末的时候，我总是要抽出专门的时间陪妻子去有花有草的地方散步。我们旁边有一个大学，有很美丽的花园，我们一起去看花朵轻扬，看蝴蝶起舞，用相机捕捉很多精彩的瞬间。

如此普通的生活，成为妻子最美的记忆。

宝宝在妻子的身体里渐渐长大，妻子承担着身体的变化，承担了怀孕带来的种种不便，而丈夫则应当承担起关爱妻子和宝宝的最大的责任，承担起整个家庭的快乐与忧伤。生活当中难免有忧伤，那么丈夫应该把忧伤过滤掉，带给妻子最甜蜜的微笑！

爱是本书送给天下的准备爸准妈妈们礼物！希望能给您带来更多的欢笑，为您的家里增添更多的温馨。

胡建军

2007年2月于北京

目录

CONTENTS

10月孕期全程手册

前言：最美的礼物——爱

第一个月 爱情的结晶 7

- 8 爱的日记
- 12 爱妻的生理
- 14 爱妻的心理变化
- 17 宝宝的生长情况
- 19 爱妻的饮食
- 22 爱妻注意多运动
- 20 医学检查
- 29 快乐胎教
- 26 专家答疑
- 36 快乐之家

第二个月 宝宝的晨吐 39

- 40 爱的日记
- 42 爱妻的生理
- 44 爱妻的心理变化
- 48 宝宝的生长情况
- 50 爱妻饮食
- 54 爱妻注意多运动
- 57 医学检查
- 61 快乐胎教
- 64 专家答疑
- 68 快乐之家

第三个月 宝宝长成大儿 71

- 72 爱的日记
- 74 爱妻的生理
- 78 爱妻的心理变化
- 70 宝宝的生长情况
- 81 爱妻饮食
- 85 爱妻注意多运动
- 88 医学检查
- 92 快乐胎教
- 95 专家答疑
- 99 快乐之家

第四个月 调皮的宝宝 103

- 104 爱的日记
- 106 爱妻的生理
- 108 爱妻的心理变化
- 112 宝宝的生长情况
- 114 爱妻饮食
- 118 爱妻你要多运动
- 122 医学检查
- 125 快乐胎教
- 128 专家答疑
- 132 快乐之家

第五个月 宝宝的肚子 135

- 136 爱的日记
- 138 爱妻的生理

140 爱妻的心理变化
143 宝宝的生长情况
145 爱妻饮食
148 爱妻注意多运动
152 医学检查
156 快乐胎教
159 专家答疑
162 快乐之家

167

168 爱的日记
171 爱妻的生理
172 妻子的心理
175 宝宝的生长情况
177 爱妻饮食
181 爱妻注意多运动
184 医学检查
187 快乐胎教
191 专家答疑
194 快乐之家

197

198 爱的日记
200 爱妻的生理
202 爱妻的心理变化
205 宝宝的生长情况
207 爱妻饮食
211 爱妻注意多运动
216 医学检查
219 快乐胎教
222 专家答疑
226 快乐之家

229

230 爱的日记

232 爱妻的生理
234 爱妻的心理变化
237 宝宝的生长情况
239 爱妻饮食
243 爱妻注意多运动
246 医学检查
249 快乐胎教
252 专家答疑
256 快乐之家

259

260 爱的日记
262 爱妻的生理
264 爱妻的心理变化
267 宝宝的生长情况
269 爱妻饮食
273 爱妻注意多运动
276 医学检查
279 快乐胎教
282 专家答疑
286 快乐之家

289

290 爱的日记
292 爱妻的生理
294 爱妻的心理变化
297 宝宝的生长情况
299 爱妻饮食
304 爱妻注意多运动
307 医学检查
311 快乐胎教
314 专家答疑
318 快乐之家

第一个月

爱情的结晶



爱的日记

A I D E R I J I

第一节

1月28日 可爱的小表妹

今天是哥结婚的大喜之日。

这几年我们哥儿俩在北京成家了，但是忙于工作，没有回老家办喜事。在爸妈的建议下，哥今年在老家办喜事。

在老家办喜事，和在北京比起来，总是特别地热闹。所有的亲属都来祝贺。平常很清静的老房子，挤满了从各地赶回来庆贺的亲戚。

多年不回家，很多面孔都显得有些陌生，小表弟表妹们都长大了。小孩们总是让人来不及反应，一不留神就长大了。



众多的小孩中，有一个明星：那就是舅舅家刚出生半年的小表妹。

所有人都在逗可爱的表妹。她实在太可爱了，大大的眼睛，就像童话中的小女孩。小表妹一点儿都不怕生，愿意和每个人玩耍，特别愿意和妻子闹。

妻子特别喜欢小孩子，甚至对于挺着大肚子的孕妇们都崇拜得不得了。在她心里，世界上最美丽的女人就是挺着大肚子，被丈夫搀扶着，在大街上散步的孕妇。

想要孩子的妻子，把所有的心思都写在脸上。

但是我工作并不久，事业无所成，而且心理也没有做好充分的准备。因此我一直反对早要孩子。

白天，在妻子的影响下，我渐渐喜欢上了小表妹，我们尽情地带她照相。有一张相片是我和妻子与小表妹的合影，妻子的表情，就好像我们是真正的一家三口呢！

妻子抱着数码相机，看我们拍的照片，看得入迷。瞧她那样儿，恨不能现在就做妈妈！

1月27日 被孩子们的天真包围着

哥哥的婚宴刚刚结束，我和妻子、大哥急忙赶到岳母家。

岳母家离我家不远，有半天路程。

我和妻子一路颠簸，一起欣赏久违的家乡风景。路边的小草，山坡的小树，田野里的野鸭，乡间的小桥流水，无不勾起无限的回忆。妻子靠在我的肩上，看着车外的风景，我陷入回忆……

我们在高中相识，在有太多禁锢的中学时代，当时彼此只是有单纯的好感。高中毕业后，各自在大学里追逐着自己的梦想。一个偶然的机会，我得知妻子的学校地址，就写了一封信过去。那天是5月6日。

这封信，成了我们爱情的起点。之后的大学时光，我们通过鸿雁传书，开始了浪漫爱情之旅……

“你在想什么？”

妻子打断我的思绪。

只见车窗外站了很多，岳父岳母，几位哥哥几位嫂嫂，以及一大堆孩子们。

妻子的父母都是湖南移民，那个残酷的年代响应党的号召，在没有任何支援的情况下，来到这片荒地开垦生活。他们比当地人更加勤奋谨慎，活得也更加单纯。



妻子的家在一个小山坡的脚下，最近的邻居也相隔近百米。如此小家园，如同一个世外庄园。现在都市里富翁们所追求的生活也不过如此。

妻子的兄弟姐妹特别多。三个哥哥和一个姐姐。妻子是最小的，她的哥哥和姐姐都已经结婚生子了。所有的孩子聚集在一起，欢天喜地地一起玩耍，嬉闹，那气氛就像一个幼儿园正在欢度节日。

卸下按部就班的工作，置身于老家的天然和孩子们的天真中，如同置身天堂。

我和妻子，尽情地和孩子们玩耍。孩子们受大人的影响，讲的都是湖南话，虽然语言不通，但是我们使用湖南话、普通话甚至英语单词交流，竟然可以畅谈无阻。我肯定是上了妻子的圈套，因为我竟然

第1个月 爱情的结晶

特别喜欢起孩子们来，是不是我们真该要一个孩子了。

3月10日

妻子可能怀孕了！

当做出这个判断的时候，我的心里竟然充满了慌张，无限的忐忑不安。我这是怎么了？

今天早上妻子起来，刷牙的时候，竟然吐了。我当时笑话她，说她这么大了，刷牙还不会。可是妻子告诉我，她说可能有了。

每月的例假没有来，昨天她偷偷用从药店买的试纸也测试过了，加上早上的反应，这些现象已经足够说明问题了。现在只待去医院检查核实了。



我心里的感觉很复杂。也许兴奋多一些，也许紧张多一些。但是可以肯定的是妻子完全是兴奋的：因为她已经等这一天等了很久了！

上班的时候，我开始查阅相关资料。

我打开IE，往百度中输入的词竟然是“爸爸”。

我自己吓了一跳，为什么下意识地打出了这两个字。

第三天带妻子去医院作检查。很快结果就要出来了。很紧张，或许，或许，我现在就已经是准爸爸了！

3月12日 早孕

一大早，那个一向爱睡懒觉的妻子就在那辗转反侧。她一定很激动吧。我突然意识到，现在的妻子和以前不一样了，现在她是两个人，在她的体内正孕育着一个新生命呢！

想到这里，我立即起床，我要为妻子做早饭吃。长久以来，一直享用妻子做的精美早餐，现在这个举动竟然让妻子有点诧异，她好奇地看看我。在我做早饭的时候，她突然出现在我的身后，她开心地笑着说我这个样子特别像一个爸爸！

不到八点，我们就坐车来到医院妇产科。

这是一家军队医院，干净整洁，很明亮，人并不多，不像普通的医院那么拥挤，到哪里都是长长的队伍。

妻子进去和医生交谈，我被“男宾止步”的牌子挡在外面。坐在外面等候，旁边是几个同龄的男人。其中一个也是陪同妻子来检查，不过他妻子已经怀孕3个月了，他们这次来是为以后生产办理相关的手续。他已经适应了准爸爸的角色，很坦然地和我聊如何照顾妻子的心得体会。是不是当了爸爸的男人都这么啰嗦呢？我心里这么想。这位准爸爸谈起他的经历如数家珍，但是有些话还挺有道理，他说时间很重要，做丈夫的要多花时间陪妻子。怀孕的时候，妻子最希望得到的是丈夫的关心。

妻子从医生那里出来的时候，手里拿着一张检查单。

这张单子，我用数码相机照下来，存在电脑里。

上面有的医学术语看不懂，但是最后的检查结果两个字很清晰：早孕！

这两个字宣告了妻子成了准妈妈，而我就是准爸爸了。我怎么看我们俩，都像两个小孩子，怎么一下子为人父母了。

晚上，我注视着妻子，娇小的妻



子和以前没什么两样，但眼神好像发生了变化，闪耀着母性的光芒，表情多了一些母性气质。我把我的感觉和妻子讲，她笑我心理作用。此刻，我心里荡漾着无限温馨和幸福，因为此刻，一个小生命正在妻子的肚子里成长。

但是，在我的内心深处，我心里还是有很多担忧。我如何做更多，如何赚更多的钱，来给妻子最好的条件。我的工作不稳定，压力很大，收入不高。妻子在一家私企做出纳，薪水也很微薄。我们的幸福还需要两个人一同奋斗。可是此时，妻子怀孕，担子就更多地落到我的肩上，我一定要拼命工作，为妻子创造好条件。

2 爱妻的生理



妻子怀孕第一个月几乎在没有察觉中度过

刚刚怀孕后的准妈妈大多数没有自觉症状，即感觉不到身体的变化和异常，我的妻子也一样。但也有一部分准妈妈感到有类似感冒的症状：浑身无力、发低烧、打瞌睡等等。此时从子宫、乳房的大小和形态上也都看不出有什么差异，几乎和没怀孕时差不多，子宫仍和孕前一样，只有鸡蛋那么大。因此，准父母要及时到医院检查，以确定是否怀孕。因为宝宝有可能在不知不觉中已经在迅速发育成长，不要因为一时的疏忽大意而伤害到宝宝。准爸爸这时要特别注意噢，一定多留意一下爱妻是否有以下一些生理变化。

第一，是否停经？停

经是早孕的最早、最重要的“信号”。如果妻子的月经一向很规律并且近期有过性生活，如果经期晚来超过10天，就应考虑到怀孕的可能。

第二，准妈妈小便次数是否逐渐增多？如果准妈妈生理上没有其它的病而又经常光顾厕所，这也有可能是怀孕。

第三，乳房是否发生变化？在妊娠第一月末，触摸乳房，会有胀感和轻微疼痛之感。那么就on应该带妻子去医院检查一下，以确认是否怀孕。

第四，有无早孕反应？有些人怀孕后，很容易感到头晕目眩、发热、腹部下面疼痛或感到不安，易怒、食欲不好、疲乏、嗜睡等。由于体内激素分泌的失衡，有些准妈妈这时就出现了恶心、呕吐症状。



感觉到这些变化，很有可能是宝宝呼唤妈妈的信号，准爸爸就要陪爱妻到医院化验晨尿，如果得到阳性反应，您就确定要

当爸爸了。这个时候，准妈妈无论是工作、生活还是学习，一定要以孕妇的标准来要求她，多为肚子里的宝宝着想。准爸爸

要更多地关心和体贴准妈妈，保证准妈妈的营养丰富，心情舒畅，和准妈妈分享这幸福的40周。

细节体现准爸爸的爱心

应当提醒的一点，一些细节要特别注意，在怀孕这件事情上细节就是大事。若是夫妻原本没有要宝宝的计划，或是根本不了解身体的反应，容易把怀孕初期的一些症状误以为是感冒或其他病，胡乱买药吃，这样不仅不能达到治疗的效果，说不定还可能生出畸形儿呢！这后果可就严重了。所以准爸爸一定要注意，最安全最有效的办法是带爱妻去医院做检查，准爸爸一定不能疏忽了这些细节，否则很可能对宝宝和爱妻产生不良的影响。

一旦确定怀孕了，准爸爸就应更好地照顾体谅爱妻，不能让爱妻做剧烈运动，过度劳累，以免意外流产。同时要尽量减少x光照射。千万不要小看

这些生活细节，在正常情况下，偶尔误犯些小错误无关紧要，但对已经怀孕的爱妻来说，就很可能是一大致命的伤害，准爸爸必须谨慎行事。更重要的是，要给爱妻补充合理的营养，因为准妈妈的营养不仅要维持自己的新陈

代谢，还要为宝宝生长准备充足的养分。有了充足的营养，宝宝才会在母体内健康而愉快地度过幸福的十个月。而且从现在开始，就意味着准爸爸的生活增添了一分责任，在不久的将来，一个健康的宝宝就要出世了……



3 爱妻的心理 变化



爱妻怀孕了！我要当爸爸了！当我从大夫那里得到这个消息的时候，虽然心里有准备，但是一旦这个消息得到确认，还是高兴得不知所措，和爱妻紧紧相拥在一起。我们手挽着手走出了医院，漫步在回家的路上。不经意间，我发现爱妻满腹心事的样子。想到爱妻从未有过怀孕体验，又对新生命充满期待的既紧张又兴奋的复杂心理，我似乎能够体会到她此刻的心情。这时，爱妻突然问我：怀孕了，我怎么办呢？我的饮食应该注意些什么呀？我们应该什么时候开始胎教呀？怎样教育宝宝？爱妻的一连串问题，问得我不知所措。同时也深深体会到了做准爸爸身上所肩负

的责任，怀孕不是爱妻一个人的事，我必须陪爱妻一起好好地分享这幸福而充满未知的十个月。

在得知怀孕的时候，其实大多数准爸爸准妈妈都一样，在充满惊喜与期待的同时，也增加了无助和求教的心理负担。这种担心是很正常的，但若不能及时做出调整，则对准妈妈和宝宝的健康生长极为不利。因此，准备怀孕之初，准爸爸准妈妈就应该拥有良好的心态，特别是准爸爸，在心态、行动上都应该起到引领的作用，给准妈妈好的带头作用，这是十分重要的。

如果在没有作好孕前准备工作的情况下就已经怀孕，准爸爸准妈妈也不要担心！这时，准妈妈首

先要调整好心态，认识到妊娠反应是一种正常的生理现象，要正确对待，努力保持心情舒畅，只要采取一定的措施，就会减轻妊娠的不良反应。其次，了解怀孕过程。要听取专业医生对妊娠知识的介绍，了解宝宝的孕育过程，尽量在思想上和心理上作好准备。再次，互相交流。准爸爸准妈妈还可以经常与做了妈妈的人交流经验体会，做了妈妈的人对妊娠都积累了一些宝贵的经验，听取这些经验是十分有益的。

了解准妈妈的心理负担，对准爸爸来说，具有很好的参考作用。总的说来，准妈妈的心理方面负担大致有以下三种：

第一，心理焦虑。大

部分准妈妈盼子心切，但是又对将来的生活茫然无知，对住房、收入、照料婴儿等诸多问题的担心，导致准妈妈心理上空前的高度紧张。

第二，妊娠反应。严格说来，妊娠反应（孕吐）是一种躯体和心理因素共同作用而产生的症状。但医学家发现，孕吐与心理因素也有密切的关系。如果准妈妈讨厌怀孕，则绝大多数会孕吐并伴有体重减轻，如果准妈妈很喜欢孩子，对怀孕怀着一种高兴、希望的态度，心情就比较舒畅，一些不适的妊娠反应就相对较轻。

第三，过分担心。担心大多是因为准妈妈缺乏怀孕知识造成的，对怀孕容易产生既高兴又担心的矛盾心理。她们对自己的身体能否胜任孕育宝宝的任务、宝宝是否健康总是持怀疑态度。

上述这些不良心态，造成准妈妈情绪不稳定，依赖性强，甚至会表现出轻微的神经过敏。这对准妈

妈和宝宝是十分不利的。改进的原则是，准妈妈本人要尽可能做到凡事豁达，不斤斤计较；遇有不顺心的事，也不要钻牛角尖。这时候，准爸爸应投入很多的爱心，关心和照顾爱妻，不要让爱妻受到过多的不良刺激。准爸爸还要多注意言行举止，不要引起爱妻的不必要猜疑，使爱妻的心情愉快。

一般说来，在妊娠期间，准妈妈对人生的态度会有很大的变化，快乐的变得更快乐，忧愁的变得更忧愁。因此，大多数快乐的女人，会觉得怀孕时

期的欢乐更多。但是有时候，连她们也会毫无根据地忧虑起来。如果妻子能够了解心情的突变是正常而无害的，那么，只要丈夫体贴安慰一下，让妻子知道有人在关心她、爱护她，做她的后盾，就可以使她心情开朗了。准爸爸的责任也不少哦，要体会到爱妻的诸多心理，给爱妻最贴心的关怀。

孕期的全过程为40周，共计280天，从闭经开始到第三个月末为早期妊娠，也称早孕，第四个月到第六个月为中期妊娠，第八个月到宝宝出世



第1个月 爱情的结晶

为晚期妊娠。准妈妈在心理上要经过：不能耐受期、适应期、过度负荷期三个过程的反应。在不能耐受期（早孕阶段）反应为胃肠道不适的较多，如妊娠流产也有不适的反应，需要调适。

准妈妈也因情况的不同，表现出不同的心理变化。因为头晕、嗜睡、恶心、挑食、偏食、厌油腻、食欲不振、呕吐等现象，让爱妻有焦虑、不安、懊悔、埋怨等情绪。这个时候准爸爸要多陪着爱妻，多给爱妻一些鼓励，并且做一些力所能及的事情，真正帮助爱妻度过艰难时期。

如果是多年不孕的女性“意外”受孕了，以前的那种压抑和自卑会得到很大解放，她的妊娠尤其会受到人们的关注。从自卑压抑到一下子成为众人注目的焦点，成为家里的中心，准妈妈的心情自然就好多了，但也要科学、合理地关心准妈妈。

如果是计划之内怀孕，特别是求之而得，妊

娠自然会给女性带来难以言状的自豪和安慰。但周围亲人的特别照顾和期望又可能会使准妈妈变得十分“娇气”，由此产生很多不适。准爸爸一定要有耐心哦。

当然，临床上也不乏见到一些不孕夫妇，经过检查并未发现患有特殊疾病。然而，一经解除思想顾虑和焦躁情绪，后来不期而孕。因此，对于受孕无论是哪种情况，最好采取“既来之，则安之”的策略。过多的精神负担对身体及生理过程无疑是一种不良干预。这个过程尤其需要准爸爸的精心照料。

最让人哭笑不得的是“假妊娠”。有的女性盼子心切，想尽各种办法，月经竟然真的不来了，腹部也饱满起来，甚至还感觉到了“胎动”。于是，心里美滋滋地去医院检查。可医生用手摸、用超声波扫描后，都未发现子宫增大的现象。其实，她并没有怀孕，由此可见，心理活动有多么巨大的

“威力”。如果爱妻属于这种情况，丈夫一定要有耐心，多给爱妻安慰、鼓励。并且，要想办法，将爱妻的注意力从怀孕上转移到其他的事情上。

现代技术发达，可以监测出准妈妈情绪变化对宝宝发生的影响，如忧虑、焦躁、悲痛会使胎动增加，影响胎盘血液循环和氧提供。可以肯定，准妈妈愉悦、豁达的心情有益于宝宝的生长发育。准爸爸一定要尽力想办法，让爱妻在怀孕及生产的整个过程中，都尽量地保持心情舒畅。

在此提醒准爸爸们，爱妻是否快乐直接影响宝宝的健康。如果你准备要个健康的小宝宝，那么，无论爱妻变得如何娇宠和霸道，在家中无意识地以自我为中心，还是因妊娠反应感到惶惑和紧张，准爸爸都要有耐性，细心照顾爱妻，给爱妻一个最好的环境。