

随书附赠
VCD



中国优生科学协会

倡导读物

- 1 国内第一本专门舒缓孕产妇心理压力的权威科普读本
- 2 为孕产期女性解答5个最为疑惑的问题
- 3 专家给孕产期女性的6堂心理课
- 4 妊娠、分娩、产后全程打造孕产妇的愉快生活

枕边书 孕产期心理

是国家最高级别学术团体
中国优生科学协会

吉林科学技术出版社
李苏仁◎主编

孕产期心理问题是
对女性健康的
第一挑战

YUNCHANFUJINLI
ZHENBIANSHU



● 中国优生科学协会倡导读物

孕产妇心理 枕边书

主 编 李苏仁



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇心理枕边书 / 李苏仁主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5384-3554-2

I. 孕… II. 李… III. 围产期-妇幼心理学-基本知识
IV. B844.5 R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第100943号

孕产妇心理枕边书



主 编: 李苏仁
编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖
张 俊 宋学军 刘超平 董 梅
湛先余 湛先霞 罗 凌 郭丽娟
王玲玲 徐帮学

责任编辑: 王 皓 周 禹

封面设计: 崔 岩

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635186 邮编 130021

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

720×990 16开 11印张 150千字

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3554-2

定 价: 19.80元(含VCD)





每个人都有一片情绪的天空，准妈妈的这份天空，比起其他人来说可以用风云多变来形容。在女人的生命历程中，怀孕和生产当然是极其重要的事情。在这段漫长的时光里，你身体上所发生的变化并不亚于初潮或停经期，而你心理上所承受的压力和苦闷，却可能远远超过人生其他阶段。正因为如此，抑郁和焦虑等情绪症状往往不期而至。在孕期和产后的不同阶段，准妈妈心情会有不同的表现。

可能你现在还在盘算着什么时候怀一个小宝宝。但是你的忧虑可能已经提前到来了：担心自己怀孕后变胖变丑怎么办？担心肚子越来越大，行动也越来越不方便，生活规律受到影响怎么办？这时只有准妈妈自己才会真正体会到这种感受。

你准备好接受妈咪这个新角色了吗？经济上的付出你考虑到了吗？另外，如果你是一个职业女性，怀孕生孩子难免会会影响你的工作，对于家庭和事业如何兼顾或者取舍你也得先考虑好才行呢！

你是否出现过这种情况：刚才还好好的，突然一下子就变得莫名其妙地悲哀起来？或者因为一件很小的事情就朝老公大发脾气？让他感到很无奈……可能你会在整个孕期都受着这样情绪所控制。

怀孕后怎样做好心理保健，让胎儿健康地生长发育，在任何年代都是一件非常重要的事情。从怀孕之日起，每位孕妇已经开始了和自己孩子的心灵沟通，母亲情绪刺激能引起植物神经系统的活动和内分泌功能失调，从而过多地释放出乙酰胆碱和内分泌激素，所有这些物质都通过血液经胎盘和脐带进入胎儿体内，影响它的身心健康。现代科学证实，胎儿不仅能清楚地感受母亲情绪的变化，而且还会做出相应的反应。因此要尽量保持愉快的心情，与胎儿一起健康度过孕期。

当然，不同性格的准妈妈会在她的孕期有不同的心理反应。为了让自己快乐多一点，为了让宝宝健康多一点，准妈妈不妨先分析分析自己属于哪一种性格，再找到对症的好办法，让你的孕期一路好心情。

也可能你经过漫长的十月怀胎，刚刚生下了宝宝，做妈妈当然是一件高兴的事儿了，可是这同时也带给你的生活一种新的变化：几年来你和丈夫甜蜜的二人世界要被打破了，不仅是你和丈夫，全家人的注意力可能都要集中到新生命上，一贯娇纵的你，不仅失去了众人瞩目的中心的位置，还要每天喂奶，换尿布承担起照顾孩子的责任。睡眠没得保证不说，还会影响工作。这些苦谁能理解呢？

建议你不妨通过温暖和谐的家庭气氛，充足的休息和睡眠，适度的体育运动和兴趣爱好，使心理得到平衡。同时，丈夫此时更应该给妻子更多的关怀、体贴和温暖，为妻子分忧解愁，以实现优生。



第一章 准妈妈，你的心理健康吗



生男还是生女

10

生男生女有奥秘…………… 10 别再为生男生女而发愁…………… 11



能否恢复孕前身姿

12

怀孕会给爱美的你带来什么苦恼 12 学会做一个美丽的准妈妈…………… 15
孕期仍然可以做个漂亮的准妈妈 13 分娩过后的新妈妈可以变得更美 … 18



顺产还是剖宫产

19

她们为什么选择剖宫产…………… 19 准妈妈，拿出自然分娩的勇气… 21



宝宝像我还是像他

23

宝宝的外貌遗传谁…………… 23 准妈妈可以让将来的宝宝更漂亮 … 25



孩子生下来是否健康

26

准妈妈最关心的事情： 妈妈越乐观宝宝越健康…………… 27
宝宝的健康…………… 26

第二章 怀孕前，准妈妈的6堂心理课



准备好一颗做母亲的心

30

从女人到母亲的心路历程…… 30 良好生活方式孕育健康宝宝…… 31



情绪不好，难怀宝宝

33

不孕竟是负面情绪惹的祸…… 33 稳定、良好、健康的心理
影响准妈妈的不良心理…… 34 最宜受孕…… 36



孕妇远离坏情绪

37

准妈妈的坏情绪影响胎动…… 37 不良情绪是流产之罪魁祸首…… 40
妈妈的情绪决定宝宝的健康…… 38



妈妈心情好，宝宝问题少

41

别小看自己对宝宝的影响…… 41 孕期情绪好，健康问题不来找… 43
妈妈的情绪好，宝宝智商高…… 42 附：心理健康的情绪标志…… 44



怀孕给你带来的意外惊喜

45

丁克一族，受伤的是女人…… 45 怀孕带来的意外收获…… 47



当心孕前情绪过敏症

49

生孩子，无须做过多准备…… 49 顺其自然怀宝宝…… 51



第三章 妊娠期，准妈妈的心理保健操

怀孕最初三个月的兴奋与苦恼

54

- | | | | |
|--------------------|----|------------------|----|
| 当心孕早期的多事之秋····· | 54 | 怀孕后为什么会喜怒无常····· | 61 |
| 感受孕初期准妈妈的心情····· | 55 | 准妈妈多梦源于“心”····· | 63 |
| 告别孕早期的三种危险心态····· | 57 | 压力太大，亲情减压····· | 64 |
| 轻松面对早孕反应····· | 57 | 为孕期生活增加点小情趣····· | 68 |
| 准妈妈的紧张也会传染给宝宝····· | 59 | | |

孕中期，心情变化不用怕

70

- | | | | |
|-------------------|----|--------------------|----|
| 准妈妈心情变化的晴雨表····· | 70 | 最好的胎教：准妈妈的好心情····· | 85 |
| 学会改善孕中期的坏情绪····· | 72 | 妊娠焦虑带来的不良后果····· | 86 |
| 告别孕期抑郁症····· | 74 | 准妈妈的焦虑从何而来····· | 87 |
| 孕期用药应留心····· | 79 | 打好预防针，战胜焦虑症····· | 88 |
| 准妈妈当心患上营养恐惧症····· | 82 | | |

孕晚期，大肚也能拥有好心情

89

- | | | | |
|-------------------|----|------------------|-----|
| 孕晚期的心理调适····· | 89 | 分娩并不可怕····· | 99 |
| 产前抑郁偏爱白领女性····· | 91 | 进产房前的心灵鸡汤····· | 101 |
| BDC表····· | 94 | 丈夫陪产好处多····· | 106 |
| 产前消极情绪一扫光····· | 95 | 用心理能量打败分娩之痛····· | 107 |
| 赶走产前焦虑，准备要趁早····· | 96 | 用自我调节打败分娩之痛····· | 110 |

高危孕妇的心理调节

111

- 一不小心成了高危孕妇····· 111
- 高危妊娠产前评分标准····· 112
- 高危孕妇如何安度孕期····· 115



第四章 产后期，只要幸福不要抑郁

潜伏在不知不觉中的产后抑郁

118

- 揭开产后抑郁症的神秘面纱····· 118
- 测一测你是否患产后抑郁症····· 122
- 产后抑郁症从何而来····· 119
- 产后抑郁症危害多····· 123

新妈妈如何远离抑郁症

125

- 将产后抑郁症拒之门外····· 125
- 产后新妈妈需要家人的关心····· 127

轻松应对产后抑郁症

129

- 产后新妈妈的心理放松法····· 129
- 运动疗法大显神通····· 134
- 克服产后抑郁症，饮食来帮忙····· 130
- 产后新妈妈的心灵良药····· 131
- 将你的抑郁尽情宣泄出来····· 132
- 音乐····· 137

第五章 新妈妈，初为人母的心理调适

新妈妈寻找快乐的方法

140

- 放飞想象，拨开心灵纷扰…… 140 找时间睡好觉…… 143
心情不好，就洗个澡…… 141

拒绝压力，轻轻松松当妈妈

146

- 初为人母压力有多大…… 146 准妈妈会自我暗示吗…… 154
给你的心灵放个假…… 147 尽快地转移你的负面情绪…… 156
压力大时，到朋友中去…… 150 准妈妈压力转移指数测试…… 157
语言——自我暗示法宝…… 151

宝宝来了，爱情没了

160

- 巧妙应对宝宝出生后身份的变化 160 “拨”出更多时间维护你的婚姻 163
给丈夫机会就是给自己机会…… 161

产后的亲密接触

165

- 产后性爱遇难题：如何 产后性生活的心理调适…… 167
重拾自信…… 165

重返职场，你准备好了吗

169

- 新妈妈回归职场前的心理准备…… 169 产后，如何平衡家庭和工作关系 172
用法律武器保护自己…… 171 职场妈妈的职场压力测试…… 175

第一章

准妈妈，你的 心理健康吗



准妈妈在怀孕期间，由于体内激素水平的变化，容易出现情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。这些心理问题不仅影响准妈妈的身心健康，还可能对胎儿的发育产生不利影响。因此，准妈妈在怀孕期间应关注自己的心理健康，学会调节情绪，保持积极乐观的心态。

准妈妈在怀孕期间，由于体内激素水平的变化，容易出现情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。这些心理问题不仅影响准妈妈的身心健康，还可能对胎儿的发育产生不利影响。因此，准妈妈在怀孕期间应关注自己的心理健康，学会调节情绪，保持积极乐观的心态。

准妈妈在怀孕期间，由于体内激素水平的变化，容易出现情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。这些心理问题不仅影响准妈妈的身心健康，还可能对胎儿的发育产生不利影响。因此，准妈妈在怀孕期间应关注自己的心理健康，学会调节情绪，保持积极乐观的心态。

生男还是生女

生男还是生女？是人类自身很注意的一个问题。无论在体型结构、生殖器官、心理特征上男女之间都有很大的差异。生男生女历来是人们最关心的问题之一，许多人都希望能按照自己的心愿生男孩或女孩。



生男生女有奥秘

生男生女，自古以来就是人们很关注的问题，特别是在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，人们对此倍加关心。以正常的男女而言，在自然情况下受孕，生男孩和生女孩的机率各占50%。生男生女到底是由什么决定的呢？古往今来，曾经出现了许许多多的猜测。在古希腊，人们相信

在刮北风的晚上受孕，会生男孩；在刮南风的晚上受孕，会生女孩。在古巴比伦，人们普遍认为生男生女要取决于受孕那天月亮是否有光环。在17世纪法国贵族认为左侧睾丸管生女儿，为了得到男性继承人，他们在性交时系住左侧睾丸，或者干脆切掉它。科学家也为此曾作了不懈的探索。其实，男女最本质的不同，在于细胞内的染色体。

亲代和子代间的特征相象，就叫遗传。为什么亲代能将自己的特征传给下一代呢？人类学专家进行了艰苦的努力，直到20世纪初染色体被发现，才解开了这个谜团。而性染色体的被确认，决定男女性别的秘密才被揭示出来。生男生女是不由人们的意愿所改变的，也并非由女方决定的，决定性别的关键是男性精子的X型染色体和Y型染色体。这是因为人体细胞（包括精细胞——精子；卵细胞——卵子）中，有一种特殊构造的小体，叫染色体，染色体上有许多顺序排列的遗传物质，叫做基因，基因的化学成分是脱氧核糖核酸（DNA）。它像录像带



心理小贴士

男性的精子数会随着年龄的增加而减少，同样，女性的年龄越大，由于老化作用的影响，会使子宫内的碱性分泌物逐年降低，生女孩的机会也大幅提高。夫妇年龄每增加5岁，生女孩机会增1%，丈夫年龄过高生男孩机会减少。所以，一般来说年纪较大的夫妻生女儿的几率比年轻夫妻高。

大家都应发现这样一种客观现象：父母和孩子之间总有有些相似的地方。这种



一样，把父母的特征全部记录下来，又巧妙地传给下一代。遗传就是由基因控制的。在染色体上贮存着人的全部10万个遗传基因。

每一个细胞内都有46条染色体，配成23对。其中，1~22对染色体称为“常染色体”，是男女所共有的。第23对是“性染色体”，显示出男女的不同。每对染色体中的一条来自父亲，另一条来自母亲，因此形成的新生命就具有父母双方的遗传信息。女性的“性染色体”是由两条“X”染色体组成，即“XX”型；而男性的性染色体是由“X”和“Y”两条不同的染色体组成，即“XY”型。

人类性别是在受精的一刹那由精子决定的，而卵子是被动的，中性的。受精卵发育成男胎或女胎，关键要看同卵子结合的精子是“Y”型还是“X”型。“X”型精子和“Y”型精子与卵子的结合是随机的，即生男生女的可能性各占50%。当精子与卵子结合成为受精卵后，就可能有两种选择：

1. 卵子与带“X”染色体的精子结合，产生“XX”型受精卵，发育成女性胚胎。

2. 卵子与带“Y”染色体的精子结合，产生“XY”型受精卵，发育成男性胚胎。

怀孕后检查胎儿性别的方法很多，其中一种方法就是羊膜腔穿刺法，具体做法是在怀孕16周左右，做羊膜腔穿刺，抽出羊水进行特殊培养，如果性染色体是“XX”配

对时，说明怀的是女孩；若是“XY”配对，说明怀的是男孩。不过这个方法要等准妈妈怀孕后的16~17周左右进行，否则就会影响到胎儿。在预测胎儿性别的同时，还可发现其他染色体病，只要及时采取措施，同样可以达到优生的目的。



别再为生男生女而发愁

从优生的角度讲，生男生女都一样，关键是要“优生”，生出一个聪明、健康的孩子。

每当婴儿降生之时，父母和亲戚朋友，问的第一句话往往是：“是男孩子还是女孩？”世世代代的人都希望能自由选择后代的性别，但是迄今为止，决定人类性别基本上还是“听天由命”，靠自然选择。但是在现实生活中，有人易得男孩，有人总生女孩，这是因为精子



心理小贴士

一般在4~5个月的时候，胎儿的外生殖器已经可以鉴别了，这时用胎儿镜直接观察，也可判断胎儿的性别。但是终止妊娠目的是为了阻断遗传病，特别是伴性、隐性遗传病的延续和发生，切忌滥用。会失去一个陪伴你一生的天使。

和卵子结合受许多因素制约，这是极为复杂的，目前还不能按人们的愿望随心所欲地控制性别，但在女性受孕的过程中有许多自然因素会对精子与卵子的结合产生微妙的影响，而因此影响宝宝的性别。

考虑到“X”精子与“Y”精子的性质，有目的地选择性交日，也许在某种程度上可以达到控制性别的效果。一般“Y”染色体的精子活动力强，但耐力差，易受外界不良因素伤害，存活时间短，在接近排卵日同房，男胎可能性大。而带“X”染色体的精子活动力较差，对不良环境耐力好，存活和保持受精能力的时间较长，所以在排卵前数日同房，女胎可能性大。

“Y”精子耐碱不耐酸，碱性环境中“Y”精子活跃易与卵子结合；“X”精子在酸性环境中活跃，容易受精。若夫妻俩真的很想生一个男孩或者女孩，那么为了提

高这种几率，夫妻双方就应该多吃一些相应酸碱性的食物，因为食物可以在一定程度上平衡人体的酸碱度，使得人体呈现出相应的状态。一般来说，碱性食物包括新鲜的蔬菜、牛奶、豆制品、香蕉、海带等。酸性食物有甜点、白糖、猪肉、牛肉、花生等。另外，女性通常呈现酸性的阴道，会在接近排卵时呈现碱性。

能否恢复孕前身姿

从怀孕开始到宝宝娩出，准妈妈的身体会发生一系列戏剧性的变化。身体变得笨重、妊娠纹的出现，乳房下垂等等，都会让爱美的准妈妈担忧。



怀孕会给爱美的你带来什么苦恼

多数女性在25~30岁之间怀孕生子。这个时候人体的新陈代谢率已经开始降低，生育后锻炼减少，工作的强度也降低，即使饮食数量不变，发胖的可能性也必然增大。特别是许多女性让老人或保姆帮助带孩子，家务负担不重，怀孕期、月子里积累的脂肪无处消耗，积累起来，身体发福也就在所难免了。这是一种产后的正常现象，准

妈妈不必过分提心，只要适当运动就会改变。

一般女性分娩后体重会增加10~12千克，这是正常的，但有很多女性怀孕期没做好饮食控制，产后体重却增加了



心理小贴士

产后体形和体态的恢复，大约需要半年至一年的时间。在怀孕期，必须合理地安排自己的饮食，并且多进行锻炼和运动，以控制脂肪的堆积。

15~20千克，这样就很难恢复昔日的曼妙身材了。在怀孕期间，腰围大约增加了50厘米，因此产后你会感到腹部是如此地伸张与松弛。

怀孕期间的体型变化，并非单纯只是变大一号而已，以怀孕期间体重增加9千克为例，上胸围约会增加10厘米，下胸围则约增加9

厘米，腰围约23厘米，臀围10厘米，可见三围明显地变大，甚至连大腿尺寸也会增加约3厘米，而肩膀、脖子也在不知不觉地“增肥”。妈妈怀孕的时候，为了满足宝宝成长发育的需要，吃饭和补充营养，是每天常做的事。这时过多的脂肪就囤积在腹部，而产后缺少运动和营养过剩，就会造成腹部肥胖。

许多女性产后瘦不下来，其一与其孕前的体质有关，一般的状况是产后6~8周体重会从增加的十几千克掉至4~5千克；通常怀孕时增重10~15千克的女性，大约要1~2个月才能瘦回来，而产前增重超过20千克的女性，则需3~4个月的时间才能瘦回来。但如果新妈妈在半年左右身材没有恢复的话，以后想要恢复身材恐怕就难上加难了。

乳房，是女性的性别象征，是所有女性最为关心和重视的话题。可以说，任何影响乳房的问题，都会让女性特别担忧。怀孕2个月后，在女性激素的作用下，乳腺开始发育并使乳房逐渐增大，乳房变大的情形也并非一直往前膨胀，而是向腋下扩展开来，直到产后授乳时，为了便于宝宝吮吸，才会向前变高约1.5厘米。体积变大，左右乳头之间的距离变宽，且乳房的底部，也会向腋下扩展，而使得整个呈圆锥状的乳房向腋下扩展开来。乳头、

乳晕颜色加深，呈棕色或黑色，同时有发胀或刺痛感。怀孕后期可从乳头挤出乳汁。

很多现代女性迟迟不愿怀孕或惧怕怀孕的原因之一就是害怕妊娠纹。随着胎儿的成长、羊水的增加，准妈妈的子宫也会逐渐地膨大。当腹部在快速膨胀的情形下，超过肚皮肌肤的伸张度，皮肤变薄变细，因经不起扩张而断裂，腹壁皮肤会出现一些宽窄不同、长短不一的粉红色或紫红色的波浪状花纹，即妊娠纹。据统计，约70%~90%的女性在首次怀孕时，会出现妊娠纹，让爱美的女性懊恼不已。

孕期仍然可以做 个漂亮的准妈妈

爱美之心人皆有之，无论是少女、准妈妈、新妈妈，还是我们身边的他，都希望自己美丽、年轻并具有魅力。孕期是女

人生命中一段特殊的日子，注重自己形象的准妈妈不仅会在这段时期体现一贯的高贵品位，还会流露出一种特别的美丽。

在整个孕期，准妈妈的身体会发生明显的改变。从乳房变大到腹部隆起，这些变化让准妈妈们伤透了脑筋。谁说大肚婆就可以不顾及形象？在一切以宝宝的健康为前提下，孕妇也应该适当地照顾自己的面子，做一个有魅力的准妈妈。怎么让自己忽略身材的变化？怎么让自己远离沮丧的心情？怎么让自己发现怀了孕的你，依然美丽？

想做一个美丽的准妈妈，首先要有好的心态，要关爱自己，成为别人眼中羡慕的准妈妈。很多准妈妈觉得孕期不做打扮没有关系，只要宝宝健康就可以了，其实不然。现在很多准妈妈在孕期仍然会坚持工作，即便是为工作考虑，也应该做个时尚的准妈妈才是。

大胆自信地秀出你的线条来。不是所有的准妈妈都会选择穿孕妇装。但是你的服装一定要让自己感觉与众不同。去选几件漂亮的衣服吧，它会让你更容易爱上现在的自己！不要试图用那些宽松的衣服来掩饰自己日

渐隆起的腹部——这样做，只会让你看起来更加臃肿笨拙。实际上，这个时候，你的体型有一种特有的雍容优雅，为什么不让它自然地显现出来呢？

怀孕时，肤色会较平时更为容光焕发，应该善于运用这一点，选择适合肤色的衣服，以衬托出女性美。在选择鞋子时，别忘了先看看要搭配的孕妇装的色彩，再

决定购买的鞋子的颜色。

怀孕后，注意适当控制体重增长的速度。

运动能让你的身材在产后容易恢复，还有助于减轻因腹部增大而带来的脊背疲劳。可以每天早晨起床后和晚饭后散散步，当然距离和时间可以根据自己的实际情况来调整。散步时要慢慢地走，以免对身体震动太大或造成疲劳，在妊娠早期和晚期要格外注意。

坚持做孕妇柔软体操、骨盆收缩运动。松弛腰部和骨盆的肌肉，为将来分娩时胎儿能顺利通过产道做好准备。做操时动作要轻，要柔和，运动量以不感到疲劳为宜。

保证充足的睡眠、良好的精神状态对准妈妈的外在形象也有很大影响。熟睡的时候皮肤细胞格外活跃，皮肤表面的新陈代谢使皮肤能够吸收更多的营养，清除表皮的多余物质，保证肌肤细胞的再生。

为减少腹部妊娠纹，



心理小贴士

孕期选择的护肤品一定不要含有激素类的和对胎儿有害的化学成分，最好选择性质温和的纯植物的产品。孕早期是胎儿最不稳定时期。在这一期间，对于护肤品和化妆品等的使用要格外注意。



怀孕前应注意适当的锻炼，增加腹部肌肉和皮肤的弹性。孕期应多吃富含维生素C的食物，如柑橘、草莓、蔬菜等，还应多吃富含维生素B₆的牛奶及其他奶制品。

少女、准妈妈、新妈妈，无论处在哪个阶段，我们都要爱护自己、珍惜自己、美化自己，保持自己的青春活力与美丽。



学会做一个美丽的准妈妈

爱美的女性怀孕了，娇美的体形起了很大的变化。很多准妈妈难免为此而痛苦、烦恼，认为从此便失去了娇美的身材和光洁的皮肤。其实大可不必这样。怀孕几乎是每一位女性一生当中都要经历的，你可以观察到大多数女性分娩后不久就会像以前一样体态轻盈、姿容美丽，而且还会增添几分女性的成熟美。

随着妊娠月份的增加，准妈妈的身体会出现许多特殊的变化。专家告诉我们：孕妇注意给自己保持妊娠之美，不但能调节心情，有利于身心健康，同时，还能起到胎教作用。所以，准妈妈不可以因为怀孕了就省略了装扮美丽这一课。虽然身心变化不断，你照样可以光鲜亮丽。只要不是身体感到不舒服，还是可以费些心来打扮自己的。

准妈妈在孕期怎样才能与美丽结缘呢？

1. 充足的营养是关键。皮肤能否随时获得充分的营养，这与你的肤质变化有很大的关系。准妈妈宜食用适宜的、营养丰富的食物，如经常吃些瘦肉、动物肝脏、鸡蛋、木耳和新鲜蔬菜等，以满足孕期生理上对蛋白质、维生素以及铁质的需要。自己制作一个科学营养的孕期食谱，保证又营养又均衡的饮食习惯，这不仅对你自身的健康和对胎儿的发育有利，也能帮助你滋养皮肤，起到一举两得的效果。常常可见准妈妈皮肤比往日还要娇嫩，这当然因为孕

期雌激素的作用，但充足的营养确实也起了很大的功效。

2. 呵护娇嫩的肌肤。

怀孕后，你会发现，除了日渐隆起的腹部，自己的身体还发生其他种种变化，比如皮肤会比以前更加敏感。为了保证拥有娇好的肌肤，准妈妈需要格外照顾自己，从健康舒适出发，给皮肤一些精心护理。

怀孕期间皮肤黑色素本来就比较活跃，你应尽量避免长时间暴露在紫外线下。白天外出上班或散步时，应戴上遮阳帽或涂上防晒霜，以免强烈的阳光照射。即使是冬天，阳光并不强烈，但紫外线的长时间照射，依然会对肌肤造成伤害。防止日晒在冬天也是必修课。

每次洗脸后，要搽些滋润和有营养作用的护肤霜。此外，经常做面部按摩，可以促进血液循环，刺激神经系统，使面部疲劳的神经得到休息和恢复，使发白的脸色变得红

润而有光泽，又有利于产后皮肤功能的早日恢复。

很多准妈妈，特别担心自己的肌肤会遭殃，因为黄褐斑、妊娠纹会让她们胆战心惊。其实，更多的准妈妈在整个孕期里，因为雌激素的作用，肌肤达到空前的滋润。只要准妈妈精心呵护自己的肌肤，相信在这个特别的时期，你的肌肤会比往日更娇嫩更滋润。

3. 精心打理你的头发。怀孕了，准妈妈身体的各部分都会发生变化，当然，头发也不例外。体内雌激素量增加，延长了头发的生长期，很多原本应该脱落的头发开始继续生长。所以在妊娠期，准妈妈的头发会看起来格外浓密亮泽。

孕期如何打理自己的头发？有没有既不伤害头发，更不会伤害到宝宝的方法？

妊娠期间，头发易脏、发黏、蓬乱，于是心情也容易变得焦躁不安。为使头发舒散、清爽，要勤梳洗头发，可促进头皮的血液供应，若再配上适宜的发型，则更加“锦上添花”。为了梳洗方便，孕妇最好选择舒适方便的短发型。至少每3天洗1次头，如果因为腹部的挺起而导致不方便的话，上美容院或是请丈夫代劳也是不错的选择。

准妈妈的皮肤十分敏感，为了防止刺激头皮影响到

胎儿，准妈妈要选择适合自己发质且性质比较温和的洗发水。

4. 适当地化妆。随着妊娠月份的增加，准妈妈受体内激素和精神因素的影响，面部皮肤会显得粗糙、苍白等。

5. 准妈妈孕期化淡妆。但是怀孕期间，皮肤非常敏感，所以不要轻易改用化妆

品，如随意改用化妆品可能会使皮肤粗糙或产生斑点。而且在使用下列化妆品时应慎重：

(1) 染发剂对胎儿有致畸作用。因此，孕妇不要使用。

(2) 烫发剂的刺激对母体和胎儿均不利。

(3) 增白霜中含有无机汞盐(氯化汞或碘化汞)和氢醌等有毒的化学药品，很容易被正常皮肤吸收，并有积聚作用，经常接触汞，染色体畸变率升高。更可怕的是，有毒物质可经母体胎盘转运给胎儿，导致胎儿蛋白质分子变性和失活，使细胞生长和胚胎发育速度减慢，导致胚胎异常。

(4) 口红是由多种油脂、蜡质、颜料和香料等成分组成，含羊毛脂较多，羊毛脂是一种天然的动物脂肪，是从漂洗羊毛的废液中提取回收的。它能渗入人体皮肤，具有较强的黏合性，可以吸附空气中飞扬的尘埃，各种金



心理小贴士

爱美的准妈妈们要注意了，应调整一下自己的梳妆台，把美容品、化妆品暂时放在一边，留下护肤品。因为孕妇原则上只护肤不美容。