

快乐怀孕每一天

kuailèhuaiyun meiyitian



有喜了，怀孕啦

孕期变、变、变

孕期生活安排

孕期不适与异常

不良情绪的调控

安胎养胎与胎教

孕期检查

孕期用药

孕期小贴士

向快乐出发

夫妻幽默

孕期笑话

每天一份心灵鸡汤

让你感动的美文

触动心灵的小故事

经典的童话故事

全脑体操，奔向快乐极致

脑筋急转弯

考考你的智力

河北科学技术出版社

快乐怀孕每一天

kuailèhuaiyun meiyitian



有喜了，怀孕啦
孕期变、变、变
孕期生活安排
孕期不适与异常
不良情绪的调控
安胎养胎与胎教
孕期检查
孕期用药
孕期小贴士
向快乐出发
夫妻幽默
孕期笑话
每天一份心灵鸡汤
让你感动的美文
触动心灵的小故事
经典的童话故事
全脑体操，奔向快乐极致
脑筋急转弯
考考你的智力

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐怀孕每一天/丁海红编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.7

ISBN 978-7-5375-3566-3

I. 快… II. 丁… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101161 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/和英布

封面设计/陋室铭工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/787×1092 1/16

印 张/21

字 数/380 千

版 次/2007 年 8 月第 1 版

印 次/2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价/26.80 元

前 言

人们习惯把怀孕称为“有喜了”。确实，孕育生命是幸福的，是值得高兴的事。作为爱情的结晶，新生命的到来无疑是喜上加喜！对于初为人母者来说，得知新生命在自己体内生根、发芽、绽放，一种欲说还“羞”的心理多半还夹杂着莫大的喜悦——生命是如此的神奇，不知不觉欢乐即在心中静静地流淌，并感染着身边的每一位亲朋好友……

生命是值得赞美的，孕育生命更是应该快乐的。然而，当年轻夫妇还沉浸在初为人父母的喜悦之中时，各种琐碎的生活小事和烦恼就一齐袭来。特别是孕妇，在最初的喜悦之后，妊娠反应、不舒服的感觉、痛苦的嬗变、无名的烦恼让孕妇当初的快乐烟消云散了，担心、忧郁、紧张……一点一点地将快乐从心中挤走。生命是严肃的，却需要我们轻松面对。于是，《快乐怀孕每一天》就诞生了。每一位孕期妇女都应该有这样一种对待生命的态度——痛并快乐着！这也是我们在书中所提倡的一种人生态度。

这是一本有些特别的孕育书，它没有枯燥的说理，也不是简单的孕期常识的罗列，它以一种尊重生命的态度，为每一位孕期妇女营造一种温馨舒畅的氛围，为漫长的 280 天孕期增添更多快乐元素。

书中的美文可以洗涤我们的思想，净化我们的心灵，犹如一份心灵鸡汤，让我们用一种近乎孩童般的纯真去体味生命的美丽，幸福的感受。“孕期小贴士”适时地给出了一些温馨的提示，让我们可以在净化心灵的同时更加爱护新生命并与之对话，告诉宝宝这个世界有多么美好，有多少人的爱包围着他，

让宝宝在母亲体内快乐地健康成长。“没事偷着乐”就显得轻松多了，让我们在孕育生命的同时不忘经营快乐。因为生命的主旋律本该是欢乐的。特别是孕期这一段，更是收获喜悦的时期。为此，我们还安排了“全脑体操”，让快乐奔向极致。这不但锻炼了我们的智力，而且让快乐升华，让智慧传递，让每一个未出世的新生命都有一种快乐的体验和智商提高的机会。

如此，一个乐观、感恩、健康、聪明的新生命就会在你们的用心经营中诞生！

编 者



目

录

目 CONTENTS 录

每天一份心灵鸡汤

关于未来孩子的随想

论孩子	3
责任	6
关于生命的思考	10
我在哭泣	14
你不必完美	18
你悄悄地告诉我	25
孩童之道	29
春	32
花之歌	37
与花儿攀谈	40
美丽一次	43
如果你是天使	46

孕育生命的喜悦

生命	53
黎明的眼睛	59
我喜欢	65
呓语	70
人生像一首诗	76



赎回你的灵魂	79
行善	84
真正的勇敢	90
最美的彩虹	94
生命之曲	98
活出意义来	102
学会享受生活	106
每一个生命都值得感动	
一滴水	117
感动	120
温暖	123
给警察的诗	127
绿色的心	130
芦苇为什么是空的	134
牡丹的拒绝	140
未上锁的门	145
你就是一道风景	149
君子兰	152
瀑布与石头	155
靠自己	160
紫藤萝瀑布	163
让自己感动自己	168
幸福是悄悄流过心田的一道甘泉	
心的楼层	175
心灵的轻松	180
温馨	186
宁静	190
日子每天都是新的	196
幸福	202
幸福是什么	205
寻找幸福	210
溪水	214
树木	218



幸福的底线	222
交叉圆	225
心灵的气质	228
通向友人之路	231
先寂寞后孤独，还是先孤独后寂寞	235
人生小酌	239
多好啊！活得很美	243
做命运的朋友	248
愿生命恬淡如湖水	253
向着快乐出发	
春天吹着口哨	259
快乐	263
寻找快乐	266
快乐无所不在	270
快乐的钥匙	275
从一个微笑开始	279
快乐的奥秘	282
笑声	286
善待生活，播种快乐	289
享受生活	292
倾诉	295
梦	298
好乐	300
良心的微笑	303
人生旅程	306
只为今天	309
闭上眼睛看到的爱情	312
孕期小贴士	
制订一个家庭计划	4
生一个聪明健康的孩子	8
自己感觉到怀孕	12
受孕过程	15



环境污染对优生的影响	20
烟酒与优生	23
怀孕后出现的妊娠反应	26
妊娠的判断方法	30
怎样找医生去诊断	34
推算预产期	38
怀孕早期胎儿的发育状况	41
了解并接受身体变化	44
注意防治异位妊娠	48
孕妇的营养与健康	54
孕妇的饮食调理	61
正确对待早孕反应	67
避免流产	72
妊娠早期要注意的异常情况	77
孕早期预防感冒	81
日常保健应注意的问题	86
适量活动促保健	91
孕妇的着装选择	96
合理的睡眠和休息	99
日常生活姿势与安全	104
家庭环境养胎	109
慎用化妆品	117
妊娠期性生活保健	121
远离烟雾	125
远离危险工作	128
自我监测胎动	131
妊娠异常的诊断与检查	137
妊娠期用药的利与弊	142
孕妇不宜盲目大量补充各种维生素类药物	146
妊娠期用药原则	150
如何在孕期更添美感	153
贫血的原因及预防	157
工作环境养胎	161



大自然环境养胎	164
智慧养胎	169
认识胎盘、羊水、脐带	176
孕期提高免疫力是保胎良方	181
保胎需注意不利于胎儿的情况	187
孕妇静坐安胎法	191
孕妇放松冥想法	196
胎教的目的	203
胎教的意义	207
胎儿具有学习能力	211
胎儿的大脑发育情况	215
胎儿的性格与习惯	219
如何进行胎教	222
孕妇是胎教的主角	226
丈夫是胎教的助手	226
实施胎教应注意的问题	229
父亲与胎教	232
规范行为与习惯的胎教	237
塑造性格的胎教	240
美育胎教法	245
家庭其他成员在胎教中的作用	250
科学的胎教观	254
最佳怀孕情绪	260
不良情绪对胎儿的危害	263
调节不良情绪的方法	268
调节情绪的几个技巧	270
使情绪稳定的音乐和色彩	276
戒除烦躁心理	280
戒除恐惧心理	284
戒除依赖心理	287
戒除忧郁心理	290
戒除暴躁心理	293
戒除羞怯心理	296



戒除热切心理	298
戒除备物心理	301
戒除怀疑心理	304
戒除焦急心理	307
戒除紧张心理	310
轻松迎接分娩	313

没事偷着乐

大事和小事	5
本能反应	5
巴黎归来	6
做主	6
婚前检查	8
不是近亲	9
结婚	9
不得了啦	9
刚刚怀孕	13
制止生育	13
喜欢哪部分	13
怀孕	14
生日	17
婚礼太晚	17
的确是迟了	18
过分要求	18
诅咒谁	22
不白之冤	22
夫妻对话	22
难喝死了	24
怕死才吸烟	24
节省开支	24
夫妻之间	28
还要回来	28
头痛	28



乌龟死了	31
孩子的将来	32
叫爸爸	32
唯一的关心	36
月大之祸	36
嫁的原因	39
爱唠叨	39
特别漂亮	39
第三者	42
最爱是妈妈	42
提供选择	44
无以实行	45
抬扛	45
谁运气好	45
结婚纪念树	49
我们的	49
共同与不同	50
怨言	58
父亲和母亲	59
同一时刻	59
基本票	63
好商量	64
只等太太同意	64
头和脖子	64
黑暗中的一吻	69
教育机会	69
剥洋葱	70
人人庆幸	75
不喜欢耗子	75
起名	75
鲜花道歉	78
粗鲁的后果	79
受宠若惊	82



杞人忧天	83
原因	83
连连倒霉	83
长远考虑	89
足球迷的妻子	89
母乳的缺点	89
护理	93
受二茬罪	93
事与愿违	93
第二志愿	94
真正目的	97
教育得法	98
妙解	98
妙语	101
过桥喷嚏	101
结婚纪念日	102
不许做此梦	105
复婚	106
在乎名誉	106
展开疗程	112
这事怪不怪	112
也来一对	112
寻找情趣	118
理智情话	119
你也是我的	119
必要的提醒	122
补裤子	123
生气	123
吸烟费钱	126
体会	126
戒烟	126
重新做人	127
他是谁	129



目
录

爸爸能得到·····	129
想了办法·····	129
怎么知道的·····	133
跟谁换·····	133
真运气·····	134
不幸中的大幸·····	134
总统与女王·····	138
怎么会游走呢·····	139
我不是本地人·····	139
绝招·····	144
赶他回去·····	144
重复不得·····	145
生跳蚤·····	145
还不熟悉·····	147
马打来电话·····	148
寻妻绝招·····	148
气球不见了·····	151
经验·····	151
节省过日子·····	152
“先天”与“后天”·····	155
幸福·····	155
谁说了算·····	159
白天不敢骂·····	159
说梦话·····	160
名字不同·····	162
抖地毯·····	162
回心转意·····	163
烦恼依旧·····	167
爱的信诺·····	167
妻子的微笑·····	167
读书佐餐·····	171
味道·····	172
度日如年·····	180



快乐怀孕每一天

发病	180
美妙身材	185
陪太太逛街	185
能容人	189
奇怪的病	189
在你方便的时候	194
烤熟了	194
饶舌的鹦鹉	195
不敌而亡	195
辩解	201
我老公不在	201
美丽和愚蠢	205
没脑筋的父亲	205
出于体贴	209
字条	209
找门	212
别往前走	213
勤快过头	213
找声音	216
如何收场	216
你赢不了女人	217
胡缠	217
般配的夫妻	221
乱加评论	221
偏爱	221
弄巧成拙	223
一只鞋	224
女人的自尊	224
气愤的理由	224
互相妥协	227
她太了解你了	227
称赞过早	230
任君选择	230



目

录

没有任何问题·····	231
诺言? 威胁? ·····	234
和好一半·····	234
爸爸收碗·····	238
可怜的爸爸·····	238
一家之主·····	238
俘虏了他的儿子·····	242
惊讶的礼物·····	242
捉弄 ·····	247
省钱 ·····	247
惹出大麻烦·····	252
夫妻看电影·····	252
礼尚往来·····	255
和你一道去·····	255
婚前婚后·····	262
变动 ·····	262
婚后的变化·····	262
悲伤 ·····	265
乐观的人·····	265
先有先生·····	269
不得要领·····	269
先去上厕所·····	273
何处许愿·····	274
好女子 ·····	274
忠告 ·····	274
认错也不行·····	277
停战绝招·····	278
再次沉默·····	278
仍为奴隶·····	278
事不关己·····	281
新鲜事 ·····	281
整夜在琢磨·····	281
君子动口·····	282



使人高兴的字·····	285
把握·····	285
自白·····	288
言下之意·····	288
漂亮皮毛·····	291
道理相同·····	291
夫妻分工·····	294
搞清楚再说·····	295
模范丈夫·····	297
另有企图·····	297
噩梦·····	299
答应了没有·····	300
河马·····	302
反应良好·····	302
餐厅的苦衷·····	305
催眠·····	305
恰当的铁婚·····	308
妻子的脑袋·····	308
对策·····	308
原因·····	311
各有所思·····	311
秋风落叶·····	314
补心肝·····	314
附 全脑体操答案·····	315

