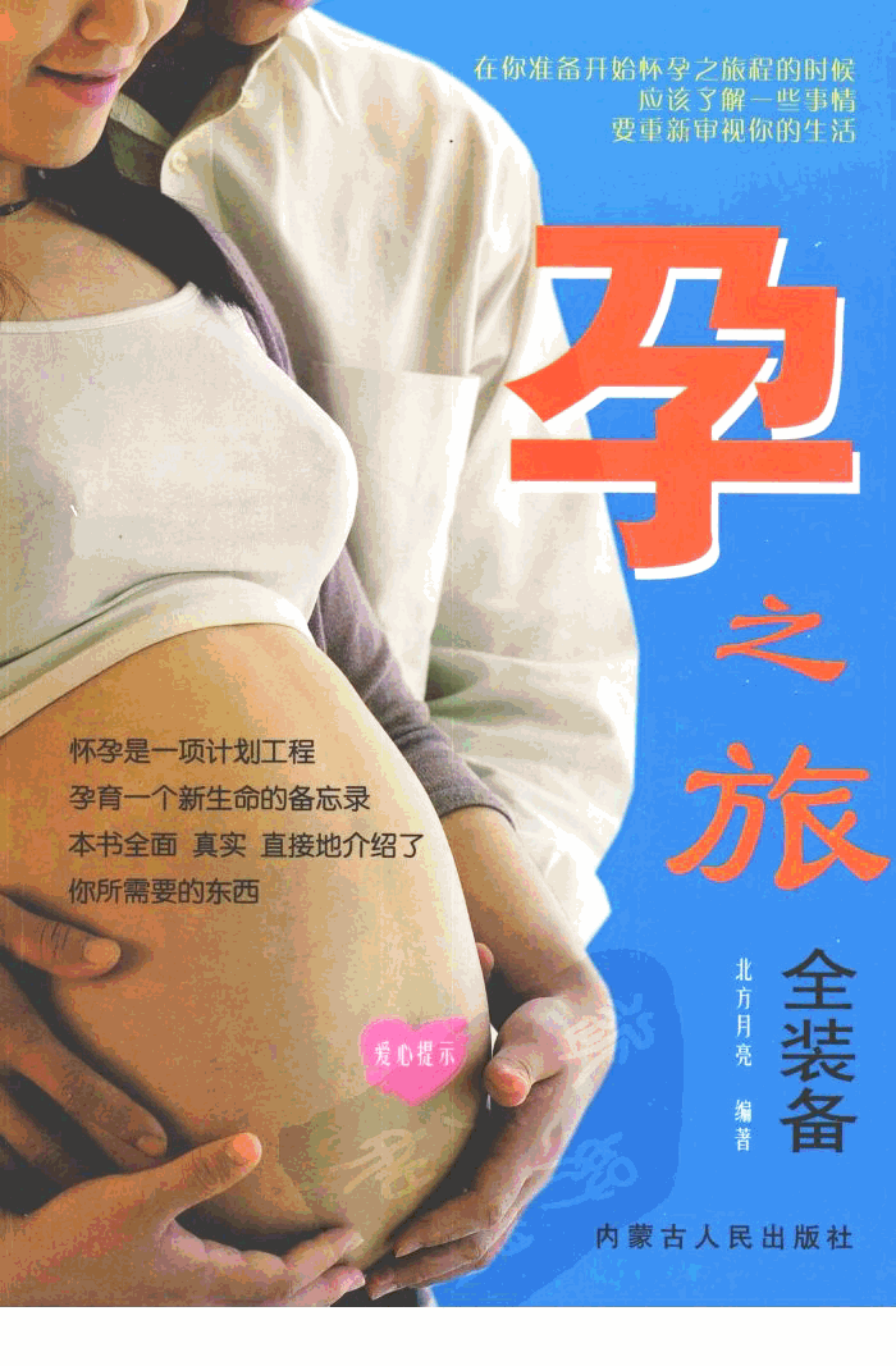




在你准备开始怀孕之旅的时候
应该了解一些事情
要重新审视你的生活

孕 之 旅

怀孕是一项计划工程
孕育一个新生命的备忘录
本书全面 真实 直接地介绍了
你所需要的东西

爱心提示

北方月亮
编著

全装备

内蒙古人民出版社

前言

在你准备开始怀孕之旅的时候,应该了解一些事情。

你的生活怎么样?你可能会从你的父母那里体会过为人父母的种种滋味。不知道你是在怎样的一个环境中长大的,你的父母也许很严厉,也许很和蔼,或许忙碌于繁杂的各种事情而无暇顾及你的成长。那么你准备上演他们的翻版吗?

你的身体怎么样?你是否经常感到疲倦、紧张,你经常不适,你有某种药物依赖情况,种种状况会让你的孕之旅受到挫折。

你的工作怎么样?大概你不希望怀孕而失去工作,或者等着实现一个目标后再考虑生儿育女。

你们的感情如何?恩恩爱爱,甚至不打算接受孩子的介入,或者夫妻不和,经常发生口角,为一些鸡毛蒜皮的事产生分歧。

你悟到这些问题了吗?这些事情都是与孩子相关的,所以,我在这里不是枯燥地讲一些生理知识,也不企图教你重新审视你的生活,我想,还是以较明了的方式进入话题,向你讲述怀孕这个“伟大的工作”。

我要告诉你的是怀孕是一年的计划工程,要考虑的因素可谓方方面面。为此,我开设了揭开秘密、查找原因、合理解决、数字提示等栏目,有助于你了解怀孕的整个过程。

《孕之旅全装备》可以成为你孕育一个新生命的备忘录,因为它全面、真实,它最直接地提供了你需要的东西。

希望你喜欢这本书。如果你对本书的观点持有反对意见,我们会辩证地接受。

编著者

目 录

前言

观望:怀孕的有利条件

条件一:把握最佳时机	1
最佳年龄	2
最佳季节	3
最佳心态	3
最佳情绪	4
条件二:计划家庭理财	5
养一个孩子的预算	6
发展规划	9
事业冲突	9
条件三:要回避的职业	10
视频工作	11
飞来飞去的工作	12
金融分析工作	13
化学及放射性工作	13
条件四:更新穿衣观念	14
忌穿紧身衣裤	15
高跟鞋换平底	16



条件五:优雅而清洁的住所	17
自然环境	17
建筑装饰材料	19
室内环境	21
室内灭螨	22
室内灭蟑螂	23
条件六:充足的知识武装	25
精子加工厂	25
副性腺	27
卵子贮存库	28
阴道	29
最优精子	31
最健康卵子	33
基因病	34
性别测定	35

热身:深层次的准备

准备一:准妈妈的身体检查	37
乳房	38
子宫	40
体重	41
基础体温	42
血液	44
血压	46
口腔	47
准备二:准爸爸的身体检查	48
性能力	48
精液	49
体重	51
体温	52



准备三:需要补充的营养	53
蛋白质	53
脂类	55
碳水化合物	56
维生素	57
水	60
纤维素	61
钙	62
铁	63
锌	64
碘	65
硒	66
专题:夫妻八项膳食禁忌	67
准备四:遗传病咨询	68
染色体异常	68
高胆固醇血症	70
贫血	71
糖尿病	72
肥胖	74
准备五:改变生活方式	75
停止吸烟	75
停止饮酒	76
停止养宠物	77
不随意用药	78
谨慎化妆	79
适度睡眠	80
久坐成疾	81
心理平衡	81
准备六:扩大亲友团	83
婆媳之间	84





翁婿之间	85
同事之间	85
与对方的亲戚之间	87
准备七:练就健康体态	88
跳绳	88
快步行走	90
慢跑	91
爬楼梯	92
骑自行车	93
瑜伽	94
腰臂运动	94
强性锻炼	95
准备八:排毒一身轻	96
饮水	96
碱食	97
饮茶	99
发汗	100
通便	101
呼吸	102

实战:孕育生命胜券在握

胜券一:实实在在的性保健	105
月经调理	105
摒弃手淫	107
生殖器卫生	108
严谨性生活	109
胜券二:掌握规律预测排卵	110
基础体温预测法	111
推算法	111
观察子宫黏膜	112

胜券三:正确的性生活方式	113
停止避孕	113
性生活频度	114
性生活时机	115
男性性功能障碍	116
女性性功能障碍	118
唤起激情	119
最佳姿势	120
专题一:助性食品十一种	121
专题二:败性食品十一种	122
胜券四:测试与确认	123
妊娠反应	124
尿液检查	126
受孕失败	126

呵护:轻轻松松孕之旅

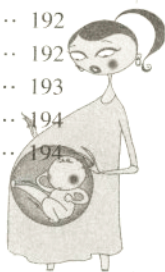
孕一个月(1~4周)	129
营养供应	130
心理调适	132
孕期保健	133
孕期运动	134
胎教的选择	136
早孕反应	137
孕两个月(5~8周)	138
营养供应	138
心理调适	143
孕期保健	143
孕期运动	144
胎教的选择	145
孕三个月(9~12周)	146



营养供应	147
心理调适	149
孕期保健	149
孕期运动	150
胎教的选择	151
专题一:妊娠的主要日期与数字	153
孕四个月(13~16周)	154
营养供应	154
心理调适	155
孕期保健	156
孕期运动	156
胎教的选择	157
生活提示	158
小常识	159
专题二:推荐胎教音乐	159
孕五个月(17~20周)	160
营养供应	160
心理调适	162
孕期保健	162
孕期运动	163
胎教的选择	164
生活提示	165
孕六个月(21~24周)	167
营养供应	168
心理调适	169
孕期保健	169
孕期运动	170
胎教的选择	171
生活提示	171
小常识	171



孕七个月(25~28周)	172
营养供应	172
心理调适	174
孕期保健	174
孕期运动	175
胎教的选择	176
生活提示	177
孕八个月(29~32周)	177
营养供应	178
心理调适	179
孕期保健	180
孕期运动	180
胎教的选择	182
生活提示	183
孕九个月(33~36周)	183
营养供应	184
心理调适	185
孕期保健	185
孕期运动	186
胎教的选择	186
生活提示	188
孕十个月(37~40周)	188
营养供应	189
心理调适	190
孕期保健	190
孕期运动	192
胎教的选择	192
生活提示	193
宝宝如期来临(产褥期)	194
营养供应	194



心理调适	195
产褥期保健	196
孕期运动	197
早教选择	198
生活提示	199
专题三:母乳喂养及乳房护理	201
专题四:新生儿护理	202

意外:可能发生的事

遭遇变故	205
车祸、地震、火灾等突发事件	205
夫妻感情危机	206
疾病突发	208
便秘	209
感冒	210
体虚和眩晕	211
疲劳	211
失眠	212
腿部抽筋	213
痔疮	214
异常怀孕	215
早产、流产、习惯性流产	216
宫外孕	217
葡萄胎孕产	218
死产	219

观望：怀孕的有利条件

(孕前 12~6 个月)

怀孕作为造人的一个阶段，会受到方方面面的影响，其中包括身体、心理、经济等等。想怀孕的夫妻至少要预留出一年的时间做准备，在这段时间内，你们要多留心周围新生宝宝的父母，从他们身上总结出以后你们可以用到的方法和经验，还可以了解一下你们在孕前还应该准备些什么。同时，要做父母还要先调理好身体，如果可能，准备好需要的钞票。当然，这一切不可能立即做好的，它需要一段时间，需要你投入一些精力。

条件一：把握最佳时机

29 岁的王小姐结婚快一年，前几天发现怀孕了。这本是一件值得高兴的事，然而小生命的突然到来并没有给夫妻俩带来丝毫喜悦，相反，夫妻俩却满腹愁苦：现在两个人的工作都不稳定，手里也没什么积蓄，又没有房子……想想真是没办法要这个孩子，但有点舍不得。思前想后，还是决定不要这个孩子，理由是时机不成熟。

在我们身边有很多这样的例子，不是经济条件不允许就是工作条件不允许，总想等条件成熟了再要。有许多研究披露这样一个事实：如今，由于流产导致不孕的比例在上升，已占到了不孕症

的三分之一。这和现代人生活压力大、思想观念开放有直接的关系。看来,对于最佳的生育时机许多夫妇有错误的理解。那么什么时候才算是最佳时机呢?

最佳年龄

人类生殖要遵循生物钟的安排。

女子的生殖器官在 20 岁时完全发育,若过早怀孕生育,胎儿与发育中的母亲争夺营养,对母亲健康和胎儿发育都不好。同样,年龄越大,遗传物质发生突变的机会也越多,导致先天愚型和各种畸形儿产生的机会增加。随着年龄的增长,怀孕的概率会下降,大龄妈妈生的孩子比年轻妈妈生的孩子更容易得染色体疾病。



男性年龄过大时,精子的基因突变率相应增高,精子的数量和质量都得不到保证,对胎儿的健康也会产生不利影响。

合理解决

生理学家公认:女性在 25~29 岁年龄段为最佳生育年龄,男性则为 27~35 岁。25 岁以下孕妇应注意营养补充及心理调节,如果是 35 岁以上才怀孕,在怀孕早期应该进行唐氏筛查,或者是在孕中期 20 周左右抽取羊水做染色体检查,这样可以排除胎儿先天愚型。

数字提示

先天型愚胎儿的发病率

产妇年龄	比率
25~29 岁	1 : 5000
30~40 岁	1 : 1800
35~39 岁	1 : 900
45 岁以上	1 : 120

最佳季节

在我国,许多人安排在春节或元旦结婚,婚后又马上怀孕,而此时正值冬春交替之际,很容易受感染,导致畸形胎儿。如果母亲在早孕、中期患了风疹,病毒可通过胎盘进入胎儿体内,引起耳、脑、心脏和神经系统的损害。选择好受孕季节,有助于婴儿获得最好的大脑发育。

另外,季节对精子的影响也很大。春夏季精子尾部缺损出现频率较高,冬季男性精子尾部最容易出现缺陷。尾部缺陷的精子活动性差,难于接触到卵子并使其受精。

排忧解难

春季怀孕应警惕春季风疹病毒、戊肝病毒的传播。做好个人卫生,饭前便后洗手,避免不洁饮食;

冬季怀孕应注意预防感冒,多食新鲜蔬菜,补充维生素,以利于胎儿的发育。

合理解决

选择在七月上旬到九月上旬这段时节受孕比较合理。

数字提示

空气污染对孕早期胚胎致畸影响显著

季 节	空气质量	出生缺陷率
冬 季	二氧化硫、总悬浮颗粒浓度最高	7.8‰
夏秋季	二氧化硫、总悬浮颗粒浓度最低	5‰~5.8‰

最佳心态

父母对于孕育的心态直接影响孩子的性格以及心理素质。担忧卵子难以受精,导致不孕不育。经常担心、发愁、心情压抑的女性卵子会比乐观开朗的女性更难受精,因而她们不孕的几率会更高。很多男性不育现象,都跟精神抑郁、精神状态不佳有很大关系。



孕

合理解决

以一种平和和自然的心境迎接孕期的到来,以愉快、积极的心态对待怀孕,坚信自己能够孕育一个健康活泼的小生命,完成将他平安带到这个世界上的使命。这样的心态是夫妻双方应具备的。

数字提示

一项对 151 名接受试管受精的女性进行调查显示了心态与怀孕的关系。

心态与怀孕的关系

心 态	对怀孕的影响
担心生孩子时 身体疼痛	卵子受精成功率比正常人低 19%
担心怀孕会令自己失业	卵子受精成功率比正常人低 30%
担心接受试管受精 手术花销太高	容易流产
担心生产之后身 材、容貌不如从前	卵子受精的成功率降低

最佳情绪

情绪是人的反映性心理活动的表现,善于协调情绪是保持良好的孕前心态的前提。

不良情绪会刺激母体激素的分泌,使胎儿不安、躁动,影响胎儿的生长发育,甚至造成流产。

男子整日情绪不佳,可直接影响神经系统和内分泌系统的功能,使睾丸生精功能发生紊乱,精液中的分泌液成分受到影响,极不利于精子存活,大大降低了受孕成功几率。严重者因情绪因素可造成早泄、阳痿,甚至不射精。

排忧解难

夫妻之间要主动协调相互的心理平衡,当一方由于气质或性格上的原因而心态失常时,另一方要善于引导使其摆脱困境;安排

年 月 日



好适宜的节律;加大与对方关系中的“容忍度”,将平时易引起争论的非原则性问题暂时搁下,留待适当的时机进行解决。

数字提示

德国心理学家对第二次世界大战前后出生的婴儿进行了调查。

第二次世界大战前后出生的婴儿调查

时间	神经畸形的发生率
1933 年希特勒上台之前 7 年内	0.125%
希特勒执政 7 年内	0.238%
1940~1945 年第二次世界大战时期	0.258%
1946~1950 战后困难时期	0.65%

分析其原因,一是战争时期人们流离不定,严重营养不良,另一个原因就是由于受战争的影响,人们长期处于焦虑状态引起的。

条件二：计划家庭理财

方莹和志强两个人月薪都不算低,可是结婚一年多了却没有一点积蓄。年届三十,准备要一个孩子,又担心经济问题。

为了财务支出问题,两人不止一次地争吵,志强生气地对方莹说:“我根本不信任你。你老是在花钱,完全没法控制你自己。我应该把你所有的信用卡拿走,因为你根本不会理财!”这些话像一把刀割过方莹的心,她觉得被屈辱了。于是反击志强:“你总是把钱拿去给你的朋友。时刻忘不了显示你阔绰,人家结婚、过生日,你不要命地随礼。既然这样,你还不如去跟你的朋友们过一辈子。”

他们一度因争吵而觉得对方不太适合自己,甚至懊悔选错了人。

后来,他们想出了一个双赢的理财方法。



观望：怀孕的有利条件



年 月 日

们列了一个月账收支清单:

收支清单表

收 入	支 出	节余额
志强 5000 元	公共支出 房屋贷款 1800 元; 水费 20 元; 电费 100 元; 煤气 40 元; 物业 200 元; 饮食等其他生活费 400 元。总计 2560 元	2440 元
	单项支出 上下班车费 100 元; 用于亲朋好友聚会等 (包括共有朋友) 400 元	500 元
方莹 3000 元	单项支出 上下班车费 100 元; 亲朋好友聚会 (不包括共有朋友) 200 元; 化妆品 200 元; 服饰 (包括为志强购买) 800 元	1500 元
总计 8000 元	收支核算 $8000 - 4650 = 3350$	3350 元

每月初各自支出单项预计费用, 超出与剩余部分都由自己分配或解决。公共支出部分月底以票据核实。

实施这项计划后, 二人都开始有意地节省开支, 最后发现, 每月能剩余 4500 元左右, 超出了计划存钱数。这笔钱足够他们支付有了宝宝后增加的开销了。

养一个孩子的预算

许多人在要孩子之前都会就养育孩子费用向许多人咨询, 得到的答案各不相同, 因为这是一项弹性很强的问题, 根据每个家庭状况不同, 数字就不会相同, 所以他们的回答也就没的普遍性可

言。



根据中国社会科学院在全国各地进行的小型调查,在普通工薪家庭中,无论是城市还是农村,孩子的花销占家庭总支出的平均比例都在 50% 以上。孕前经济衡量的必要性可想而知。如我在前面的例子中讲的,像方莹和志强那样做一个收支预算是一个家庭经济所必需的。在要孩子前,必须做好经济方面的预算,因为养一个孩子将是一个家庭中的重要支出。

排忧解难

如果在此之前你没做过其他家庭预算,那么你太有必要制作一个家庭预算表了,你一定会觉得很吃惊——想不到开支项目如此复杂,到处都要用钱。

一旦有了预算表,花钱的手就会被捆起来了:有件衣服很漂亮,你很动心,但想想预算中并没有这笔钱,还是忍痛割爱吧;今天有急事只好乘出租车去办,可是交通费的预算肯定要超出了,那就需要在其他项目中节约一点,几乎这样来平衡。消费不再是简单的量入为出了,新的原则是“一切以预算为准”。

合理解决

每个月终结了,对照收支报表和预算实现表,好好分析自己的收支。当然,最愉快的感觉是清点自己的战果——剩余的钱,这时就能感到理财不只是“抠小钱”,能够在顺利养育一个孩子之余有一些积蓄是一门既有乐趣又有成就感的艺术。

参考数据

这里,我们根据大中城市有关双亲家庭抚养一个孩子费用计划支出的调查,整理出的是相近数据,仅供参考。

