

愿天下的母亲都能**避开**孕育的**误区**，平平安安地见证宝宝的出生！

ZOUCHU RENSHEN WUQU

* 编著 朱 维

走出 妊娠 误区



这里罗列着**准妈妈**在孕期容易步入的**误区**，
希望**准妈妈**们看到此书后，
能改变自己**不正确**的**想法**和**做法**。

世界图书出版公司

走出妊娠误区

编著 / 朱 维



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

走出妊娠误区/朱维编著. —西安:世界图书出版西安公司,
2007. 11

ISBN 978 - 7 - 5062 - 9039 - 5

I. 走... II. 朱... 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 167441 号

走出妊娠误区

编 著 朱 维
责任编辑 雷 丹
视觉设计 飞洋设计机构

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西省方志印刷厂
成品尺寸 230 × 170 1/16
印 张 16
印 字 数 280 千字

版 次 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 9039 - 5
定 价 25.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言

孩子是妈妈的命根子，在怀孕期间，准妈妈总是希望把最好的献给宝宝，让他茁壮成长。所以，准妈妈吃最好的、用最好的，这一切都是为了让宝宝平安、健康地出生。

可是，正因为爱子心切，准妈妈在生活中总会“因爱生错”。为了宝宝，吃得太多，变成了肥胖的准妈妈，引发孕期肥胖；为了宝宝，辞掉心仪的工作，在家无所事事，并逐渐开始焦虑；为了宝宝，翻遍黄历选择一个好日子让他出生，导致瓜未熟而蒂已落……这一切的一切，虽然都是为了宝宝着想，却走入了孕育的误区。

所以，笔者为这些爱子心切的准妈妈们创作了本书。此书罗列了许多准妈妈在孕期容易步入的误区，希望准妈妈们看到此书后能改变自己不正确的想法和做法。

所有母亲都不愿意看到宝宝因自己的失误受到伤害，在此，愿天下所有的母亲能避开孕育的误区，平平安安地看着宝宝出生，见证宝宝的成长！



目录

第1章 孕前准备别道听途说



这些观念有没有 / 3

- 误区1 丁克家庭也不错 / 3
- 误区2 早生孩子早享福 / 7
- 误区3 怀孕后一定会变丑 / 10
- 误区4 生男孩传宗接代 / 14
- 误区5 酸儿辣女 / 18
- 误区6 用孩子绑住丈夫的心 / 21



孕前检查做还是不做 / 23

- 误区7 孕前检查不重要 / 23
- 误区8 怕花钱, 不孕检 / 29
- 误区9 孕前检查是女性一个人的事 / 37
- 误区10 避孕后意外怀孕, 惊喜 / 40



孕前疾病很可怕 / 42

- 误区11 不孕不育 = 不能怀孕 / 42
- 误区12 有遗传疾病就不能生育 / 43
- 误区13 血型不合不能生育 / 48
- 误区14 心脏病病人不能怀孕 / 49

第2章 怀孕以后别标新立异



怀孕、生活两不误 / 55

- 误区1 性爱是孕育禁区 / 55
- 误区2 准妈妈不可乱动 / 58
- 误区3 外出旅游是梦想 / 60
- 误区4 所有宠物忍痛割爱 / 62
- 误区5 换个新家迎接宝宝 / 65
- 误区6 妻子怀孕,丈夫轻松 / 67



妈妈胖宝宝壮 / 70

- 误区7 一人应吃两人份 / 70
- 误区8 胖妈妈生育好宝宝 / 72
- 误区9 肥胖准妈妈要节食 / 74
- 误区10 孕期一定会长胖 / 77



孕期如何工作 / 79

- 误区11 工作与孩子不能兼得 / 79
- 误区12 根本没辐射那回事 / 81
- 误区13 上班路上不安全 / 83
- 误区14 工作餐没营养 / 86
- 误区15 必须早早休产假 / 88
- 误区16 孕妇权益没有保障 / 90

第3章 吃东西别贪心

怎样补充营养 / 97

- 误区1 多吃多营养 / 97
- 误区2 维生素越多越好 / 101
- 误区3 补钙要时刻进行 / 103
- 误区4 营养就是钙铁锌硒 / 105
- 误区5 高价营养品对身体一定好 / 107
- 误区6 喝水很简单 / 108
- 误区7 妈妈补叶酸宝宝一定聪明 / 111

日常饮食的学问 / 114

- 误区8 孕期吃水果多多益善 / 114
- 误区9 孕期远离茶叶 / 117
- 误区10 孕期饮食要清淡 / 120
- 误区11 牛奶怎么喝都有营养 / 122
- 误区12 水果可以代替蔬菜 / 124
- 误区13 蔬菜怎么吃都营养 / 127
- 误区14 准妈妈不能吃素 / 129

第4章 做个健康俏妈妈



怀孕后变难看了吗 / 135

- 误区1 怀孕的女性与美容院绝缘 / 135
- 误区2 产后再护理乳房 / 137
- 误区3 怀孕后不化妆会很丑 / 141
- 误区4 孕期不必进行日常皮肤护理 / 143
- 误区5 我不需要皮肤特别护理 / 146
- 误区6 孕期穿戴如常 / 149
- 误区7 孕妇装不好看 / 153



孕期用药不要怕 / 159

- 误区8 孕期不能吃药 / 159
- 误区9 生一个孩子,掉一颗牙 / 164
- 误区10 感冒难预防 / 169
- 误区11 吃粗粮身体好 / 171
- 误区12 我的肾脏很健康 / 173
- 误区13 五官不会犯病 / 176



孕期异常别担心 / 179

- 误区14 先兆流产 = 流产 / 179
- 误区15 胎动频繁 = 胎儿健康 / 181
- 误区16 胎动异常也许没什么 / 182
- 误区17 孕期小毛病不要紧 / 184



产检是否需要 / 189

- 误区18 产前检查没必要 / 189
- 误区19 产前诊断没必要 / 192
- 误区20 产检是准妈妈一个人的事 / 195

第5章 胎教别用错方法



胎儿到底教不教 / 199

- 误区1 胎教只是迷信 / 199
- 误区2 胎儿没有感知 / 201
- 误区3 胎教可有可无 / 204
- 误区4 胎教是准妈妈一个人的事 / 206
- 误区5 胎教 = 教育 / 209



选择正确的胎教方法 / 211

- 误区6 胎教就是听音乐 / 211
- 误区7 传统胎教好 / 215
- 误区8 跟着音像资料做胎教 / 219



第6章 分娩时别有压力



关于分娩的传言 / 227

- 误区1 好时辰生出好孩子 / 227
- 误区2 肚子太大会难产 / 229
- 误区3 胎儿健康,不会早产 / 231



待产的准妈妈 / 234

- 误区4 选择名牌医院备产 / 234
- 误区5 不吃东西利于分娩 / 236



选择合适的分娩方法 / 238

- 误区6 我要选择剖宫产 / 238
- 误区7 自然分娩一定好 / 241
- 误区8 不愿尝试分娩新方法 / 243

结束语 / 246



第1章

孕前准备别道听途说

- 你想当妈妈了，可是怎么有点心慌意乱呢？
- 你是否有足够的能力抚养未来的小宝宝？
- 你是否因为“孕妇要变丑”的传言而忧心忡忡？
- 你是否正在为自己有遗传疾病不能当妈妈而懊恼？
-

做母亲的决心会让一位柔弱的女性变得坚强，只要你别道听途说，用科学的方法解决所面临的问题，又有什么可以难倒你的？

这些观念有没有

误区1 丁克家庭也不错

你的观点

恋爱时,两人如胶似漆,就算现在已经结婚了也不例外。空闲时约几个朋友到茶楼喝喝茶,到郊外爬爬山、呼吸呼吸新鲜空气,这些真是人生的乐事。生孩子? NO! 如果有了孩子,这样的生活如何才能继续,我们的人生可不能就此荒废在尿布堆里。所以,我们不要被孩子捆绑在家里,我们要享受生活,我们要丁克。

解决方案

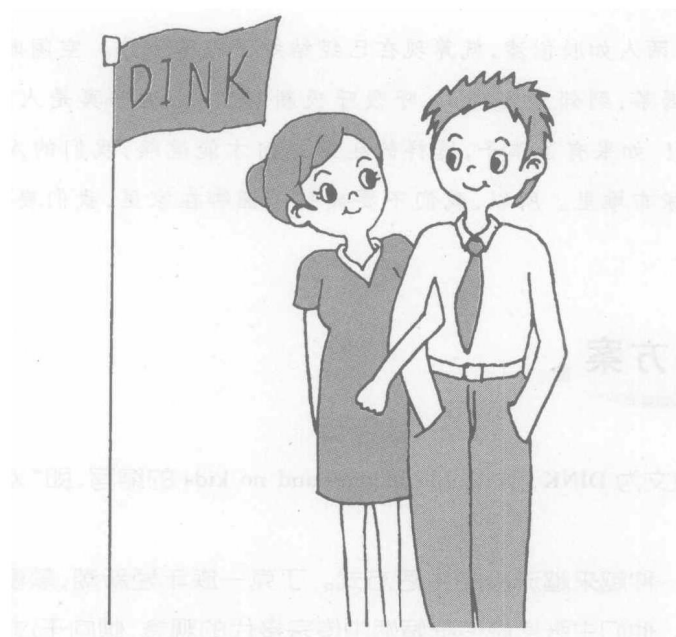
丁克,英文为 DINK,是 double income and no kids 的缩写,即“双收入无子女”的意思。

丁克是一种越来越流行的生活方式。丁克一族年轻新潮,颠覆了最传统的家庭结构。他们主张摆脱传统婚姻中传宗接代的观念,倾向于过有质量的、自由自在的二人世界的生活,从而忽视了这种能使生命得以延续的方式。

每个人都有选择自己如何生活的权利,没有人会逼你,也没有人能逼你选择或放弃丁克生活。可是,在选择丁克之前,有几件重要的事情你一定要了解。先不说没有孩子的婚姻生活会失去多少乐趣,这样的婚姻能维持多久,单从身体健康的角度出发,小夫妻也须慎重考虑。因为,许多没有怀孕的女性在以后的生活中,发生疾病的几率将会大大增加。如:

❁ 子宫内膜异位症

子宫内膜异位症是一种较常见的妇科疾病。它的发病机理非常复杂,一般认为与激素依赖有关。相关数据显示:没有孕育经历的成年女性发病人数,比有过完整孕育经历的女性高出 1.5 ~ 2.5 倍。特别是年龄在 35 周岁以上仍未生育的女性最容易患上这种疾病。





此外,具备生育条件而选择不孕的女性很有可能在意外怀孕后选择人工流产,而流产恰恰是导致子宫内膜异位症的重要因素之一。相反,由于女性在妊娠期间的性激素水平很低,发生异位的子宫内膜会自然萎缩、瓦解,子宫内膜异位症就算不能因此不治而愈,至少能够得到缓解。

❁ 子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的良性肿瘤。一份权威医学数据表明:子宫肌瘤多发生在30~50岁的成年女性身上,发病率高达30%左右。这份资料同时指出:如果这个年龄段的女性有过完整的生育经历,患病的可能性为15%左右;而没有完整生育经历的女性则为25%~35%。为什么会有这么大的差距呢?专家解释说:子宫肌瘤是一种依赖于雌激素生长的肿瘤,特别是在高雌激素环境中生长十分明显,而30~50岁的女性恰好处于高雌激素状态,如果有一次完整的孕育过程,体内激素水平就会降低,其罹患子宫肌瘤的可能性就会减少很多。

❁ 卵巢肿瘤及卵巢癌

高龄未育的女性容易患上卵巢良性肿瘤及卵巢癌,患病的原因与女性的心理有关。一般来讲,35岁以后还没有孩子的女性,容易精神空虚,找不到寄托。因此,她们的性格会慢慢发生变化,变得孤僻、冷漠、尖刻、忧郁。这种性格在医学上被称为“C型人格”,它的另一个名字就叫“肿瘤人格”,顾名思义,这类人容易患上肿瘤。

❁ 乳腺癌

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,发病率仅次于子宫颈癌,其真正的病因尚不清楚。但通过基础与临床研究,大量流行病学调查、分析,已知许多因素能影响乳腺癌的发生发展,如研究较为广泛深入的内分泌、遗传和病毒这三种致病因素。特别是雌激素中雌酮与雌二醇已证实和乳腺癌的发病有明显



关系,孕酮可刺激肿瘤的生长。催乳素在乳腺癌的发病过程中也有促进作用,而哺乳可减少乳腺癌的发生,因此没有生育经历的女性更容易患病。

颠覆理由

享受生活固然重要,可生儿育女也同样是女人一生的必经阶段。事实证明,无数最初选择丁克生活的夫妻不是不欢而散,就是在而立之年放弃了丁克。所以,趁着现在还年轻,好好考虑孩子的问题。不要固执地认为有了孩子就不能再享受二人世界,三口之家的二人世界也会让你感觉到别样的情趣。当你听到有的夫妻抱怨“自从有了孩子之后,我们就再也没有两人一起去逛过公园”时,你可以用以下的方法让他们不再抱怨。



☼ 多一点相处的时间

有了孩子之后,并不是你所想象的那样要天天守在家里照看着他,随时喂奶、换尿布,你们一样可以享受二人世界。你们可以找个适当的周末,让孩子与保姆呆在家里,而你们两个人可以一起到外面吃顿饭;或者将孩子送到爷爷奶奶家住1周,让你们有足够的时间外出旅游一次。到时你也许会发现,久违的单独相处,真的远比每天只有两个人的生活要好很多。

☼ 把感情放在第一位

有了宝宝之后,夫妻俩很长时间都会把重心放在宝宝身上,就算一边准备着烛光晚餐,一边还得盯着宝宝是不是饿了或者渴了。在孩子刚出生的几个月,新妈妈和新爸爸都处于与宝宝相互熟悉的过程中,夫妻俩的感情交流少了。可是,在照顾孩子的同时,不要忘记你的另一半同样是你生命中很重要的人,把感情放在第一位才能让你们的夫妻感情天长地久。

☆ 误区2 早生孩子早享福

你的观点

古人云:“成家立业”,古人又云:“齐家治国平天下”。这两句话中,“家”都被首先提及,由此可见家对于一个人的一生是多么得重要。如今,虽然我们提倡晚婚晚育,但仍有不少人告诉你,早生孩子利于身材恢复,父母岁数也不太大,可以帮你带孩子……思量至此,你开始动摇晚育的决心,而开始接受早生孩子早享福的观点。

