

我应该在什么时候宣布怀孕消息呢？

怀孕40周我的生理、心理会有哪些变化？

胎教从怀孕第几周开始最好呢？

我能从丈夫、家人那里获得什么样的支持？

入院之前我需要准备哪些东西？

坐月子期间我可以开始减肥吗？



孕妈妈

完全指导手册

（原著第4版）



孕妈妈应做的**88**件事



曾 婧 著



化学工业出版社



孕妈妈

完全指导手册

(原著第4版)

孕妈妈应做的88件事

曾婧 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈完全指导手册/曾婧著. —北京: 化学工业出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-122-02235-6

I. 孕… II. 曾… 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 (2008) 第024781号

孕妈妈应做100件事 曾婧著

ISBN 978-962-6723-29-6

本书中文简体字版由星岛出版有限公司, 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2007-6027

责任编辑: 马 骄
责任校对: 李 林

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张11 字数137千字 2008年5月北京第1版第1次印刷

图书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00元

版权所有 违者必究



目 录

第1章 你准备好了吗?

001

- 1 确定怀孕..... 002
- 2 宣布怀孕的最佳时间..... 004
- 3 怀孕预算..... 006
- 4 全家齐准备..... 008
- 5 忌口..... 010

第2章 怀孕进行时

011

怀孕前期：第1 ~ 12周

- 6 产前检查..... 012
- 7 注意糖分的摄取..... 015
- 8 定时检查体重..... 016
- 9 摄取各种营养..... 017
- 10 争取休息时间..... 020
- 11 止呕、止晕方法..... 022
- 12 保护胎儿..... 023
- 13 购买孕妇装..... 025
- 14 购买孕妇用品..... 027
- 15 产前进补..... 029
- 16 多饮开水，控制盐分..... 030
- 17 避免到人多烟多地方..... 031



18 预备摄影工具	032
-----------------	-----

心理、胎教

19 尽量笑	033
20 减轻工作负担	035
21 写妊娠日记	036
22 胎儿周进度	038
23 多听音乐	040
24 不宜过于敏感	041

怀孕中期：第13 ~ 24周

25 皮肤护理	042
26 产前运动操	045
27 护理脊骨、盆骨	050
28 提防尿频、漏尿	052
29 注意卧床姿势	053
30 痔疮的护理	054
31 处理妊娠纹	055
32 处理产前出血	056
33 行动不便要小心	057

心理

34 预防产前抑郁症	059
35 拍摄不同时期的大肚照	061
36 为婴儿准备初生纪念册	062

民间禁忌

37 怀孕期要尽快剪掉长头发?	063
-----------------------	-----

怀孕后期：第25 ~ 40周

38 反复想象生产过程	064
39 生产可用的止痛法	068
40 处理荷尔蒙引起之痕痒	070
41 处理初乳	071
42 上街的“三不政策”	072



43 留意子宫收缩 073

44 贴张生产备忘 075

心理

45 母乳喂养的好处 076

46 接受初生婴儿的样貌较丑 078

47 多想象婴儿出生后的生活 079

胎教

48 避看打斗、恐怖、血腥节目 080

49 和胎儿沟通 081

50 和胎儿玩打拍子游戏 083

51 替婴儿按摩 084

民间智慧

52 怎样缩短产程 087



第3章 全家人的幸福

089

53 让丈夫陪产 090

54 准爸爸的关系课程 092

55 准妈妈的关系课程 094

56 请丈夫和你一起参加产前班 096

57 请丈夫买一份产后礼物 098

58 尽早商讨照顾婴儿的工作 099

59 重新分配家中的工作 101

60 考虑产后的避孕方法 103



第4章 生产倒计时

105

入院生产

61 准备入院用品 106

62 保持伤口清洁 108

一切为了孩子



63	新生儿礼物清单	109
64	照顾初生儿的方法	111
65	准备奶粉及奶瓶	116
66	准备婴儿用品	118
67	准备婴儿服装	122
68	购买婴儿玩具	124
69	购买婴儿图书	127
70	初生婴儿常见问题及解决方法	130



第5章 健健康康坐月子

133

71	坐月子由谁照料	134
72	充分休息	135
73	坐月期睡姿	136
74	产后运动操	137
75	坐月期可以减肥吗?	140
76	喂母乳的姿势及秘诀	141
77	奶量增多的秘诀	145
78	怎样煲姜醋	147
79	适合自己的产后进补方法	149
80	一日三餐吃得好	151
81	现代坐月子方式	152
82	贴张坐月备忘	154
83	贴张育儿备忘	157
84	善用产假	159

民间禁忌

85	洗澡、洗头会受风?	161
86	不要站着吃饭, 不能搬重物?	163
87	坐月子不要哭?	165
88	不要上街, 注意保暖	168

后记



孕妈妈完全指导手册

第1章

你准备好了吗?





1

确定怀孕

现代的避孕方法很多，而且避孕的成功率亦很高，所以除非你和伴侣没有避孕，或者避孕方法不对，否则成孕机会其实是不大的。无论怎样，当准妈妈发现经期迟迟不来，便可以考虑自己是否怀孕。

上一辈或者会看你有没有呕吐、会不会头晕、皮肤的色泽是否有改变、胃口有没有改变或者什么都吃不下等来判断是否有孕；另外，有些朋友又说怀孕初期的症状犹如感冒一样……然而这种种都只是推断，准确度当然不及验孕那么高。其实，只要你遇到经期姗姗来迟，就可以自行测试有否怀孕了。

现在市面上有许多种类的验孕方法，如中医把脉、验孕试纸、验血及验孕棒。首推验孕棒，因为可自行用尿液测试，而且检查的准确度较高，大可安心使用。不过，最好在早上醒来时检查，而且是取尿液的中段来测试，这样便最准确了。

通常验孕棒都有两个窗口，其中一个浸入尿液的，另一个是显示是否怀孕的窗户。“-”号的出现，代表检验成功，但你没有怀孕。如果你怀孕，窗户便有“+”的符号显示；否则，便会一直只出现“-”号。整个测试过程不过两三分钟，如果过了十分钟还没有看到任何符号出现的话，则可能是尿液还没有浸透验孕棒，或是验孕棒过期了，需要进行再次测试。

虽说验孕棒检验的准确度很高，我在一次自行检验过程中，发现验孕棒呈现很淡很淡的“+”号，淡得令我怀疑究竟那个“|”是否是影子而已，还是我真的怀了小宝宝。结果，我隔了几天到医



院另做检查，发现自己真的怀孕了。我把在家使用过的验孕棒给医生看，她告知我原来怀孕期过早，验孕棒可能测试不出来的。所以，大家在自行检验后感到怀疑时，除了可隔几天再测试外，也可以请教医生。当然，如果发现有喜，便要尽快找医生确定一下，再安排做产科检查了。





2

宣布怀孕的最佳时间

恭喜你，你快要当妈妈了。你或者会因这个消息感到兴奋和震惊，一方面因肚里怀着小生命而喜悦，充满盼望；但另一方面又可能因为担心生产的痛楚、身材因怀孕而变了样，或者是自己能否当称职的妈妈等想法而忧心忡忡。无论如何，你怀孕已是铁一般的事实了，与其担心这担心那，倒不如积极学习这段期间要注意的各种事项，以及如何当一个称职的妈妈。

当然，证实自己有孕后，一般来说，第一个要通知的人都是另一半，因为这个在你腹中的小生命，正是你俩的爱情结晶，是爱的见证。让对方越早知道你怀孕，可让他有更好的心理准备去迎接小生命的诞生。也许你的另一半会对消息感到抗拒，可能是由于他一时还未能接受要当爸爸的事实，给他时间消化一下吧，千万不要与他争吵，这样只会损害你和胎儿。就算是计划中的怀孕，也要好好和他商讨接下来生活、财务、工作等安排，以免加重日后，尤其是怀孕后期的心理负担。

除了另一半外，相信你们也很希望告诉双亲你们快要当爸爸妈妈的消息。对亲人来说，早一点让大家知道这个令人振奋的喜事，分享你俩的喜悦，大家便会早一点给你呵护，并对你和小宝宝做出各样的关怀。

至于公司、朋友等，一般人都会等三个月后才宣布有孕。不过建议早一点通知，这样公司无论安排出差、各样工作的调配，都可以尽量安排、迁就。而且同事亦会小心地与你相处，并注意日常生



活各样细节，诸如替你搬重物、让你坐较宽松的位置、让你较少走动……

这段时间，你要注意的，现代人的生活节奏加速，精神压力很大，而且常常熬夜，如果你怀孕期间没有好好放松自己，让你和胎儿得到充分的休息的话，头三个月也是很危险的，小产的概率还是不低。所以请你好好注意，放松心情、注意休息和进食有营养的食物，当个开心的孕妇啰！





3

怀孕预算

说到生孩子，大家还是要考虑财政上的准备。因为孩子一出生，如何安排居住环境、照顾等各项需要、教育开支等，都需要金钱来支持。况且，都市人要考虑生孩子，已经不单是衣食住行四方面的需要了。

怀孕到生产期间的开支

有一点值得一提的是，在你怀孕到生产期间，其实也有很多开支需要筹划。以下，试列举一些要考虑的因素，让你有预算：

(1) 怀孕期开销：妇产科检查费用、孕妇装、额外车费（因为肚子越大，行动越不便，乘坐出租车的次数也可能相对增加；当然如果一向是坐私家车的话，便另当别论了）、补身食品等。

(2) 生产时开销：入院用品、入院费用（顺产及剖腹的收费不同，要预留多一点金钱作准备啊！）。

(3) 产妇用品：如蓝垫纸、网裤、产妇卫生巾、消毒瓶等。

(4) 初生婴儿用品：和尚袍、羊毛内衣、包被、尿片、手套、脚套、棉花等。

(5) 坐月子期开销：除补品等支出外，另要考虑是否聘请月嫂或保姆以照顾自己和宝宝等。

(6) 婴儿用品：婴儿衣服、尿片、奶瓶、蒸奶瓶器、洗奶瓶煲、婴儿洁衣液、婴儿衣物柔顺剂、婴儿洗涤剂、棉花、湿纸巾、



尿布垫等。

(7) 家居布置：婴儿床及床上用品、婴儿车、背带、衣柜、杂物柜等。

(8) 照顾婴儿的费用：请保姆、亲人托管、托儿所托管。

有些朋友还希望生产后可当个全职妈妈，全面照顾小宝宝的需要。当然，我们应对放弃工作、全职带小孩和持家的女性鼓掌，因为一定要有很大的勇气和爱心才可以有如此的决定。倘若情况不容许，或者你不想放弃工作，也绝对不是件坏事，也无须为此内疚，因为家庭多一个经济支柱，其实对小宝宝也是个保障呢！

整体的规划

无论如何，当你计算了各项开支后，最好还加上首三年的开支，然后再有目标地储蓄、投资，这样你当孕妇时的压力自然会减低。现在有很多投资手段，也可请教银行界或保险业人士，让你和先生按自己的需要安排。

不过，很多过来人都会觉得，一个小生命的诞生是一件多么神奇和有意义的事呀，既来之，则安之。就算目前没有很好的财力，往后再努力储蓄，总比从来没有计划好呢！





4

全家齐准备

除了要解决财政的问题外，还要记着宝宝一出生后，你和丈夫便会花很多时间在小宝宝身上，你们相处的时间、工作的时间、与朋友相聚的时间等便可谓近于零了。因此除要好好筹划财务外，也要考虑时间及你和丈夫的心理上是否已有预算，已做准备。

你和丈夫是否适合当妈妈、爸爸？

有些夫妇可能在此前相处时已经有些磨擦，又或双方关系已经有问题，其中一方可能会希望生个孩子来“绑”住对方的心。这个想法是很危险的，因为孩子并不是你们任何一人的筹码，况且如果你们的关系已经不稳定，孩子出生后一定会有更多问题。

坦白说，要当个父母并不是想想、说说那么容易的，当问题来临时，如果你们没有好的关系，又怎样迎接这些新挑战？到孩子出生后才后悔，倒不如想清楚才决定是否要宝宝。

还有，你们双方是否都希望有小孩子呢？有些人与小孩相处没有问题，但是就是怕负责任，这时，就不是要小孩子的适当时候了。倘若遇上另一半不希望有小孩子，也不要勉强为之，情愿花时间多做沟通，再做决定。

除此之外，你有没有考虑过以下问题，以致很难抽时间照顾小宝宝，甚至没有时间和小宝宝相处？

（1）你或你先生的工作不定时；



- (2) 你或你先生的工作很忙碌，经常加班；
- (3) 你或你先生正在进修；
- (4) 你或你先生正在争取升职机会；
- (5) 你或你先生的工作需要经常到外地出差；
- (6) 你或你先生很喜欢热闹，每个周末都要和朋友见面、应酬，而那些场合又不适合带小宝宝前往；
- (7) 你或你先生有一些嗜好，若有小孩的话便可能要放弃；
- (8) 你或你先生有抽烟的习惯；
- (9) 你有饮酒的习惯；
- (10) 你的健康状况未必能承受怀孕及生产的压力。

家人的情况

另外也要考虑家人的期望，例如：

(1) 老人家可能会否执着于生男或生女。他们倘有这倾向时，孕妇也不要给自己太大压力，以免影响自己和胎儿。

(2) 家人是否支持你们生育？他们能否协助带小孩呢？有了家人的支持和实际协助，你的怀孕和生育过程便会较为轻松、快乐了。





5

忌口

胎儿是靠胎盘和脐带从母体中吸取营养和氧气。而香烟中的尼古丁、一氧化碳及其余有毒物质，会经由胎盘传送给胎儿。吸烟会增加孕妇早产、胎死、新生儿体重过轻的概率。二手烟同样会伤害胎儿，请你及家人立即戒烟吧！

另外，孕妇应停止喝酒，倘若真有需要时，也要避免喝烈酒，而且只能喝极少量。

怀孕时要特别小心用药，因为胎儿很易受药物影响，所有药物也必须经医生处方才可服用。若你长期服用药物，便应在计划怀孕时与医生商讨，或改变治疗方式。

未经煮熟的蔬菜、瓜类也要避免，以防病毒感染。法国软乳酪、急冻食物及鹅肝酱等，因含有李斯特氏菌所以准妈妈也要避免进食。进食未经煮熟的鸡蛋、家禽和肉类，则可能感染沙门氏菌，故孕妇要忌吃这些食物。

胎儿六七个月大时，免疫系统正在发育中，故有过敏体质的母亲应减少食海鲜、花生、牛奶等，以免宝宝成为过敏儿童。此外，整个怀孕期，你都要减少吃刺激性的食物，如辣椒、咖啡及可乐，而太甜及脂肪含量太高的零食，如朱古力、虾条及薯片等，也应避免进食。

