

亲爱的， 我们一起怀孕吧！

闺中蜜友的中美
孕育交换笔记

韩雅君&李嘉音◎著



【备孕+怀孕】
坐月子
最实用的孕育指导及
购物指南

联袂
推荐

高端母婴网站“爱败妈妈”
知名育婴杂志《我和宝贝》
影视女星兼新手妈妈代乐乐
畅销书作家兼新手妈妈文怡

幽默有趣的实用孕育书

如何用中西医结合的方法愉快度过保胎期？

史上最实用的怀孕购物指导手册

怎么选择孕期用品？如何海淘育婴产品？

有价值的中美育产实录

中国妈妈如何顺利在美国待产生子？

答案都在

这本书里！

九州出版社
JIUZHOU PRESS

亲爱的，我们一起怀孕吧

韩雅君 & 李嘉音◎著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目（CIP）数据

亲爱的，我们一起怀孕吧 / 韩雅君，李嘉音著. — 北京：九州出版社，2013.12

ISBN 978-7-5108-2584-2

I. ①亲… II. ①韩… ②李… III. ①妊娠期—妇幼保健—指南 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第304374号

亲爱的，我们一起怀孕吧

作 者 韩雅君 李嘉音 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号（100037）
发行电话 （010）68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷
开 本 680毫米×920毫米 16开
印 张 16.5
字 数 120千字
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2584-2
定 价 35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★



怀孕是一个漫长的旅程，最初的期盼、看到试纸变化的喜悦、对未来的迷茫、孕吐的无助、孕检的紧张、大肚的不便、购物的烦恼、家庭的矛盾、感觉胎动的兴奋、生产的恐惧与疼痛、迎接婴儿的束手无策……一路走来，酸甜苦辣，冷暖自知。

怀孕是一个神奇的旅程，在9个多月里深切感受一个生命在自己身体里的成长，以及发现自己身体的各种变化。

以前总认为怀孕很简单，怀孕后才体会到人体的奇妙，头晕、恶心、贫血、血压、血糖、浮肿……原来怀孕与身体从头到脚各个器官都有关联，牵涉着体内每一个细胞。

我们是两位新手妈妈，几乎同时怀孕，同时生产。我们在怀孕期间彼此切磋、互相鼓励、携手迎接新生命。雅君（毛毛）在北京公立医院产检，后来转到北京私立医院生产，在本书出版时正在孕育第二个宝宝；嘉音在北京私立医院产检，后来转到美国纽约私立医院生产。

我们在怀孕期间做了大量功课，看了很多各类中英文书籍，但是没有找到一本特别实用的孕期读物，现有书籍理论偏多，内容繁杂、雷同，中西观点存在很多冲突。我们必须经常上网看其他孕妈妈发的经验帖，到处盘问生过孩子的朋友，最后要从不同的答案中提炼出精华，一路走来很辛苦。我们当时特别希望有一本书能告诉我们怀孕真实的感受和经验，如何应对怀孕中的各种常见问题，并

推荐一些值得信赖的母婴产品。生完宝宝后，我们摇身一变成了“过来人”，经常有刚怀孕的朋友向我们讨经。有一天我们头脑一热，一拍即合，决定为孕妇写一本最实用的书，写一本孕妇能看得懂的书，写一本孕妇都受益的书。

书稿完成的时候，我们的宝宝已过周岁，这一年是生命中最慌乱的时光。宝宝醒着，我们忙着；宝宝睡着，我们写着。我们这孕傻的脑子必须拼命回忆怀孕时的点点滴滴，搜集周围朋友的各种案例，深入研究很多医学理论，然后浅浅地娓娓道来。虽然写书这几个月很劳累，但这个过程能勾起我们很多美好的孕期回忆；能有机会记录自己生命中的这个重要里程碑，我们幸福满满。

真心感谢支持我们疯狂“转行”的所有亲人和朋友，感谢父母对我们和宝宝的精心照顾；感谢老公主动分担家务，他们时而对我们写书的冷嘲热讽反而更激发了我们的斗志！感谢美中宜和妇儿医院陈文山医护总监和北京大学第一医院姚彤副主任医师对本书部分章节的指导。感谢北医三院王洁净医生；感谢石国璧医生、张秀娟医生；感谢洪晃女士；还要感谢我们身边的美女妈妈们：曹诗南、王勃彤、冯静、钟煜、贺禧、魏雯娟、于立鑫、熊英、李婷、朱玉同、张薇、王惠、赵葳、王丽婵、梁雪君、谭雪、吴利雅、崔毛毛、张艳丽、李明晶、唐琳、冯蕾、葛芸、王晓佳、王锐.....你们无私分享亲身经历一定会让读过此书的孕妈妈度过一个更健康、轻松而愉快的孕程！

孕期很艰辛，但你不是一个人在战斗；孕期很漫长，抓紧时间充实你自己；孕期也很短暂，望好好珍惜！

目 录

▶ 孕前准备阶段

我们已经做好了迎接宝贝的准备 / 002

孕前检查老公冲在前 / 005

好好备孕很重要 / 007

大吃一惊，怀孕先吃避孕药？ / 008

最是折腾的孕前检查 / 009

排卵，测测测！ / 012

一起努力造人吧！ / 015

如果我想要一个男孩…… / 017

对不起，我的宠物狗 / 020

▶ 怀孕早期

测出怀孕超紧张 / 024

怕做输卵管造影 / 026

我也怀孕了 / 027

怀孕的最初变化 / 028

不能忽视的孕早期注意事项 / 029
看到宝宝的心跳好激动 / 031
防辐射服防辐射吗? / 033
家用电器的辐射指数 / 035
心有余悸, 又出血了! / 037
高龄孕妇的烦恼 / 039
孕期谨防便秘 / 041
吐吐吐, 何时是尽头? / 044
中西医结合式保胎 / 047
孕早期饮食营养 / 049
因人而异的妊娠反应 / 052
中西孕早期运动理念大不同 / 053
好孕需要好心情 / 055
坚持服用孕期复合维生素 / 056
怀孕也要美美的 / 057
我要去度假了 / 059



孕中期

孕期产检里程碑 / 062
胎教真正的意义及方法 / 065
我得了妊娠甲亢 / 068
保胎成功, 顺利建档 / 070
B超? 不用怕 / 072
家用胎心胎教仪 / 074

孕中期营养计划 / 075

好孕、瘦孕一起来 / 077

孕期度假心情好 / 080

宝贝的第一张入世门票——准生证 / 082

好好护理宝贝的粮田 / 083

定期测量血压有必要 / 085

令人忐忑不安的唐氏筛查 / 086

大龄孕妇最担心的羊水穿刺 / 089

啊嚏，感冒了…… / 091

产检前好好休息很重要 / 094

第一次胎动的感觉 / 096

一个坏消息，我长皮疹了 / 098

又遇到新问题——胎盘前置 / 100

预测宝宝性别的方法 / 102

糖水喝得太快了也不行 / 104

最窝火的一次产检 / 106

我承认，我孕傻了 / 108

谁需要去做超声心动？ / 110

美国医疗体系与中国大相径庭 / 113

不可忽视的妊娠糖尿病 / 115

妈妈帮：产检经验分享 / 118

抗议，抗议，我要转院 / 119

在美国的第一次产检 / 121

公立医院 VS 私立医院 / 122

美国的孕期培训 / 126

令人紧张的胎动 / 128
美国坐月子中心面面观 / 129
找到称心的月嫂不容易 / 131
参观美国医院 / 133
大肚子也可以很时尚 / 135
应对腿抽筋 / 138
我居然长妊娠纹了 / 140
我们一起来做运动吧！ / 142
孕期最美的留念——孕妇照 / 145



孕晚期

开始采购婴儿用品 / 148
海淘其实并不难 / 149
在美国保留脐带血 / 151
在中国保留脐带血 / 153
孕晚期乳房保健 / 155
网上购物有技巧 / 156
自然而然排胎毒 / 158
顺产还是剖宫产？ / 160
好不踏实的产检 / 163
每日必修的胎心监护 / 164
小小的美国待产包 / 167
大大的中国待产包 / 168
胎儿体重预估有偏差 / 170
必知的新生儿护理常识 / 172

宝贝的美国私人医生 / 174
如何有效预防早产 / 175
长胖了，还是浮肿？ / 177
缓解腰痛的好睡姿 / 180
纠正胎位方法多 / 181
宝宝入盆了 / 183
超过预产期 超级焦虑 / 185
产前最后的体重冲刺 / 189
美国剖宫产 / 191
中国剖宫产 / 196
中国美国剖宫产区别 / 199

坐月子阶段

剖宫产后止疼与下地技巧 / 202
剖宫产后排气排尿 / 204
美国产后饮食把我惊呆了 / 206
巧用胎盘 / 207
涨奶怎么办？ / 209
吸奶神器 / 211
时尚妈咪月子观 / 214
新手妈妈坐月子禁忌 / 218
产后第一周饮食 / 221
月子餐讲究多 / 223
新手妈妈必备的下奶秘笈 / 225
泵奶 VS 胸喂 / 228

母乳喂养的压力与困惑 / 231

母乳的“神奇”用途 / 234

顺产吧，顺产吧！ / 236

观察产后恶露 / 238

宝宝黄疸越发严重了 / 239

月子里的宝宝像天使 / 242

请月嫂有必要 / 244

美国月嫂 / 247

不可忽视的产后抑郁 / 248

还我小蛮腰！ / 250

可恶的乳腺炎 / 252

孕前准备阶段





我们已经做好了迎接宝贝的准备

毛毛：

谢谢你参加我的婚礼！婚礼后我和老公就开始备孕了，婚礼那阵子总大吃大喝，真是最后的“疯狂”啊。之后这段日子，我们平静下来开始健康生活！为了怀上健康宝宝，我们还下了很多功夫：

我和老公调整了作息规律。以前每天睡觉太晚影响身体排毒，现在我们互相监督，保证在晚上12点之前睡下，争取11点入睡。另外，我们开始锻炼身体，我每天在健身中心做操、游泳，至少运动两个小时，周末老公加入一起游泳。听说怀孕和养育孩子要耗费很多体力，所以我要多攒一些体力资本！

我和老公戒酒了，偶尔馋了会喝一杯红酒或啤酒。大量的酒精容易生出“星期五婴儿”，就是父母在周末狂欢酗酒后怀上的孩子，他们显现畸形、发育异常、智力低下的几率相当高。我一个初中同学就是星期五婴儿，学习很差，就是他爸爸喝酒造成的。好在我老公不抽烟，我身边的很多男性朋友备孕，最大的烦恼就是戒烟了，真不明白戒烟为什么那么难？

老公也下决心不再喝可乐了。以前他几乎天天喝可乐，碳酸饮料本身就不是健康饮品，有很多危害。我在网上查到美国某大学医学院研究——男人如果经常饮用可乐型饮料，精子会直接遭到杀伤，从而影响男子的生殖能力。更可怕的是受伤的精子一旦与卵子结合，可能会导致胎儿畸形，或先天性不足。孕妇喝可乐也不好，因为咖啡因很容易被胎盘吸收进入胎儿体内，会危及胎儿的大脑、心脏等器官。可乐中还含有磷酸，大量磷酸的摄入就会

影响钙的吸收，造成孕妇缺钙。其实我也挺喜欢可乐的，但我们只能忍痛割爱，改喝碱性矿泉水了！

婚礼前烫发是最后一次了。我老公有不少白头发，以前总染发，现在也不去了。染发和烫发剂中含有许多化学毒性物质，会渗入头皮，被人体吸收。

老公也被我禁止洗桑拿了。精子必须在低于体温的条件下才能正常发育，睾丸的温度一般要比人体温度低 $3\sim 4^{\circ}\text{C}$ ，而桑拿浴的温度太高，会杀死精子。

我去诊所拔掉了一颗经常发炎的智齿。我有两个朋友怀孕期间牙痛得不行，但怀孕期间既不能吃药也不能打麻药拔牙，苦不堪言。她们说，由于怀孕容易缺钙，并且体内激素水平改变，原有口腔疾病容易加重。所以如果怀孕前哪颗牙齿不好或经常发炎，要尽早拔掉或根治好。另外，牙齿的一些病菌能进入血液循环，并有可能通过血液进入胎盘，影响胎儿的生长发育，或引发早产，所以我准备开始治疗我牙龈出血的老毛病。

我一直有乳腺增生问题，虽然不太严重，但现在也要重视起来，以免影响以后下奶。以前看过几个医生，都建议我吃中药，但我决定还是物理治疗，每周按摩两次，在饮食上多喝酸奶，多吃海带和蔬菜，坚持了几周，乳房里的小疙瘩就少多了，效果明显，而且肯定没有副作用。

我以前每天服用一些皮肤保健品，例如蜂王浆、辅酶Q10、葡萄籽等，现在都停服了，怕影响雌激素。现在市场上各类保健品太多，成分也比较复杂，所以还是停止服用比较保险。取而代之的是叶酸，我和老公现在每天服用叶酸片。叶酸是B族维生素的一种，由于它最初由菠菜叶中分离出来，所以习惯把它称为叶酸。如果准妈妈在怀孕前 $2\sim 3$ 个月每天服用 $400\mu\text{g}$ 的叶酸，

可降低85%的新生儿神经管缺陷（NTDs）发生几率，也可降低婴儿出现兔唇和先天性心脏病的几率。胎儿神经管的闭合在怀孕之后的两周就已经基本完成，而那时我们才刚刚知道自己怀孕，已经错过了胎儿神经管发育的时机，所以在孕前补充叶酸非常重要。准爸爸服用叶酸可提高精子质量。当叶酸在男性体内呈现不足时，精液的浓度及精子活动能力下降，会减少受孕机会。

一总结，才发现，我们最近做了好多努力啊，看我们这架势，是不是能被评选为“最称职的备孕夫妻”？

对了，你注射乙肝疫苗了吗？我半年前就开始注射乙肝疫苗第一针了，乙肝疫苗要分三次注射，一个月后注射第二针，半年后第三针。现在进口疫苗能免疫10年了，你如果想怀孕，尽早去诊所打疫苗。乙肝病毒是有可能通过母体传给宝宝的，我们经常在外面大吃大喝，保证不了卫生，所以还是注射了比较安心！



孕前检查老公冲在前

嘉音姐：

看到你和姐夫认真备孕，做了这么多努力，我可真是鸭梨山大哇！虽说我们年龄比你们小，但结婚还要比你们早一年，近两年我们开始计划要宝宝，但一直忙忙碌碌没有正式进入备孕状态。我周围有很多朋友是意外怀孕的，生的宝宝也很健康，你说这意外怀孕多么省事儿呀！我一直没有太刻意要孩子，期待意外怀孕的惊喜，感觉就和中了头彩一样吧，可惜迟迟未成功，所以电视剧总是上演同房一次就怀孕的情节真是太骗人了，怀孕也不是那么容易的呀！

去年，朋友推荐了一位老中医，我吃了一冬天的汤药调理身体，每周都要去号脉、抓药、煎药，后来实在坚持不下去了。我平常晚睡晚起，也不爱运动。我老公没有刻意戒烟戒酒，只是尽量少抽少喝。我今天特意让他看了你的信，我们要向你和姐夫学习，开始认真备孕！国庆假期我们计划去香格里拉旅行，老公说从香格里拉回来就开始正式“封山育林”。我还没有开始吃叶酸，你吃的是哪个牌子？快给我推荐一下。我今年体检的时候验血检测有乙肝抗体，就不需要再注射疫苗了。

前天我们去北医三院生殖医学中心做了孕前检查，医生是朋友推荐的王洁净医生，我的两个朋友找她治疗后都是第一个月就怀孕了。王大夫说我们两年没有采取避孕措施还没有怀孕，肯定是其中一方有问题，需要做全面的检查。通常这样的情况下，要先排查男性因素，因为男性的检查非常简单，只需检查精液。所以我这次做的是最基本的检查，B超、激素六项等。医生

说等精液报告和我的基本检查结果出来之后再决定要怎样做进一步的检查和治疗。

以前我们都以为做孕前检查主要是女性做，原来男性的精子才是首先要检查的！我有个好朋友，婚后六年没有怀孕，她一直积极地检查治疗，可还是没有成功。迄今为止，她老公一次精子检查都没有做过！从医院回来，我就第一时间给她电话，提醒她必须让她先生去检查精子。为了说服我这位闺蜜倔强又害羞的老公，我特意查了一些精子检查的相关知识和注意事项发给她，也和你分享一下：

精子检查项目中影响怀孕的项目有：精液数量、活动精子比率、快速前进精子比率、正常形态精子比率、酸碱度PH、精子密度、液化能力、畸形率、存活率等。

如果检测到男性的精子有问题，不必着急，精子三个月就会更换一批。检查时的精子质量有可能和近期男性的心情、体能、饮食相关。

据说要想提高精子质量，日常饮食可多补充富含赖氨酸、锌等有利于精子形成的食物，如：鳕鱼、泥鳅、鱿鱼、带鱼、鳗鱼、海参、墨鱼、蜗牛、山药、银杏、豆腐皮、冻豆腐。这些食物中含赖氨酸高，是精子形成的必要成分。

这些信息要和姐夫分享一下哦！你们已经做了这么充分的准备，打算什么时候开始造人计划呢？