



孕产精品书系
YUNCHANQI JINGPIN SHUXI

邢禾
郭阳 ◇ 编著

孕产期夫妻 心理调适

YUNCHANQI FUQI
XINLITIAOSHI

关爱孕妈妈和准爸爸的心理
健康
用美丽的心情迎接宝宝的诞生

中国妇女出版社

孕产精品书系



孕产期夫妻 心理调适

YUNCANQI FUQI

XINLI TIAOSHI

邢禾 郭阳 ◇ 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期夫妻心理调适/邢禾, 郭阳编著. —北京: 中国妇女出版社, 2005

(孕产精品书系)

ISBN 7-80203-198-2

I. 孕… II. ①邢…②郭… III. ①妊娠期—心理卫生②产褥期—心理卫生 VI. ①R715.3②R714.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111324 号

孕产期夫妻心理调适

作 者: 邢禾 郭阳 编著

策划编辑: 廖晶晶

责任编辑: 廖晶晶

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 9.125

字 数: 180 千字

版 次: 2005 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 年 11 月第 1 次

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN7-80203-198-2

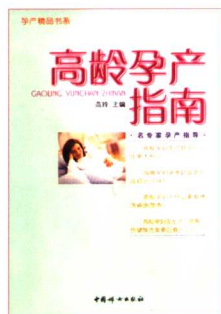
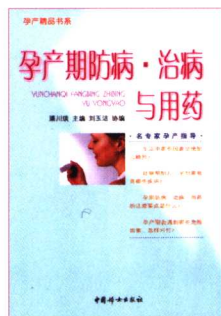
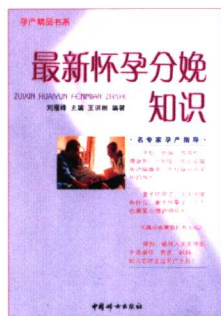
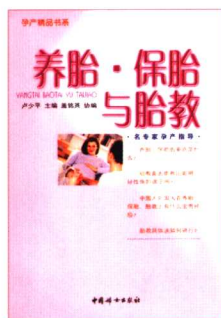
定 价: 16.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



孕产精品书系

YUNCHAN JINGPIN SHUXI



作者简介：

邢禾：中国协和医科大学硕士研究生，现就职于中国疾病预防控制中心。多年来致力于孕产期健康教育工作，曾担任《母子健康》、《妈咪宝贝》等多家畅销孕产保健杂志记者、编辑、撰稿人。主编、翻译多部健康教育著作，发表多篇论文。

郭阳：毕业于河南大学，现供职于某女性期刊。以性别视角策划、撰写过多篇报告文学和学术论文，作品多次荣获全国和省（部）奖励。

中国妇女出版社

- 网址：www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的中央级综合性出版社
- 核心产品：女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

策划编辑：廖晶晶

责任编辑：廖晶晶

装帧设计： 吴晓莉

目 录

第一部分 怀孕前的心理调适

- 是否要孩子，关键在沟通 / 2
- 谁来关心即将做妈妈的你 / 5
- 孕前心理准备是双方的事 / 8
- 打有准备之仗——怀孕前应做的心理准备 / 11
- 有心栽花花不开——怀不上孩子的苦恼 / 15
- 不育女性的心理调适 / 19
- 如何克服对怀孕分娩的恐惧心理 / 22
- 即将做父亲的心理压力 / 26
- 帮助准爸爸摆脱心理阴影 / 29
- 共同孕育宝宝——如何给妻子心理支持 / 31
- 工作 VS 生育——脱离“丁克族”前的思虑 / 34
- 更多责任与更多快乐——要孩子的好处 / 41
- 及早建立母子感情——你准备好做母亲了吗 / 44



第二部分 孕早期的心理调适

- 做阳光灿烂的孕妈妈 / 48
- 妊娠早期孕妈妈的心理变化 / 54
- 孕妈妈的心理问题将影响宝宝的健康发育 / 56
- 孕妈妈的 10 种常见心理问题及应对心法 / 60
- 减轻妊娠反应的方法 / 65
- 凡事不要总往坏里想 / 67
- 理性看待遗传疾病 / 70
- 孕妈妈的性心理 / 72
- 怀孕后的性生活——如何与丈夫互动 / 74
- 摆脱消极情绪 11 法 / 79
- 关注准爸爸的“妊娠反应” / 83
- 孕早期妻子对丈夫的 10 大期望 / 86
- 别做袖手旁观的准爸爸 / 88
- 相扶相携，顺利度过孕早期 / 91

第三部分 孕中期的心理调适

- 妊娠中期是孕妈妈的心理“黄金期” / 98
- 警惕“产前抑郁症” / 101
- 孕妈妈如何预防“产前抑郁症” / 104
- 夫妻恩爱对胎儿发育很重要 / 106

- 准爸爸的行动准则 / 109
- 准爸爸如何为孕妈妈创造好心情 / 112
- 孕妈妈的良好心境利于胎教 / 116
- 胎教也是准爸爸的责任 / 120
- 孕妈妈多梦怎么办 / 122
- 工作对于孕妈妈好处多多 / 125
- 怀孕后如何应对工作中的心理压力 / 127
- 孕妈妈如何应对丈夫的“网恋” / 131
- 怎样预防准爸爸的“花心” / 135
- 丈夫有了外遇，孕妈妈怎么办 / 139
- 提高抵御家庭突发事件的心理应急能力 / 143
- 孕期怎样妥善处理婆媳关系 / 147
- 准爸爸如何与妻子的家人相处 / 154

第四部分 孕晚期的心理调适

- 妊娠晚期孕妈妈的心理特征 / 160
- 恐惧——影响分娩的大敌 / 163
- 如何减轻对分娩的焦虑和恐惧 / 165
- 妊娠晚期妻子对丈夫的心里话 / 167
- 帮助孕晚期的妻子做好心理调适 / 169
- 做好哺乳的心理准备 / 171
- 乐观看分娩：了解“导乐分娩” / 173
- 提前安排，消除慌乱 / 176



坦然面对分娩之痛 / 178

第五部分 分娩期的心理调适

减轻产前焦虑的对策 / 182

正确的呼吸方法利于顺产 / 186

应对分娩恐惧的心理准备 / 190

树立自然分娩的信心 / 193

从医护人员那里寻找帮助和心理支持 / 197

分娩心理止痛法 / 200

分娩妈妈临产时对丈夫的期望 / 202

丈夫如何给分娩妈妈以心理支持 / 204

三个产程中的自我心理调适 / 207

对自然分娩的几个误解 / 209

正确对待宝宝的性别——如何化解矛盾、
压力和委屈 / 212

第六部分 产褥期的心理调适

产后抑郁及其对母婴的健康危害 / 216

产后抑郁的六大原因 / 218

妈妈“产后抑郁”自我测试 / 221

消解产后忧郁 / 223

产后如何进行自我的心理调适 / 225

- 新好爸爸帮助妈妈渡难关 / 229
- 积极治疗产后抑郁 / 234
- 寻找渠道排解产后心理压力 / 236
- 找到压力根源才能放松心态 / 238
- 如何应对新妈妈的睡眠问题 / 241
- 新爸爸也有“产后抑郁” / 245
- 新爸爸如何调适心理压力 / 248
- 找回“激情燃烧的岁月” / 251
- 帮妻子刷盘洗碗是最好的“前戏” / 255
- 爱孩子是夫妻驾梦重温的切入口 / 259

第七部分 年轻父母的心理调适

- 重返职场的心理压力 / 264
- 新妈妈的职场智慧经 / 267
- 家庭经济问题导致的心理压力 / 270
- 家有病童，父母更应释放压力 / 277
- 逆风飞扬，单亲母亲也灿烂 / 281



试读结束，需要全本请下载完整版PDF文件



是否要孩子，关键在沟通



关于生孩子的问题，不同的夫妇会有不同的考虑：有些男女一走进婚姻殿堂，就把生育下一代纳入议事日程；一些夫妻则要等等看，准备过几年再要小孩；还有一些夫妻打定主意不要孩子，要做“丁克族”。

对现在的夫妻来说，其实生不生孩子，什么时候生孩子，都不是问题，关键在于夫妻俩对此一定要有良好的沟通，一定要达成共识。孩子是夫妻双方爱情的结晶，如果一方不愿意要小孩，另一方却非要孩子的话，极有可能滋生分歧和争端，影响到夫妻之间的和睦。如果在双方的意见未能达到一致的情形下，“阴错阳差”地生了孩子，容易为夫妻关系埋下隐患，进而导致小孩在成长过程中出现心理问题。

在生育问题上，不同的夫妻一般会有以下几种不同的心态：

1. 女方想要孩子，男方不想要

婚后，妻子非常希望生个宝宝，而丈夫因为工作等原因并不急于生育。遇到这种情况，妻子应主动将内心的想法与渴望毫无保留地告诉丈夫，与丈夫心平气和地讨论要孩子的利与弊，帮助丈夫消解担心和疑虑，进而获得丈夫的理解与心理支持，并使丈夫渐渐做好生育下一代心理准备。

事实证明，很多丈夫在没有切身体验教养孩子的乐趣之前，对生小孩都是持否定的态度，但这并不代表丈夫真的不想要孩子！

2. 男方想要孩子，女方不想要

在有些家庭里，丈夫非常渴望尽快抱上爱情的结晶，而妻子因种种原因则希望缓后生育，甚至是不生育。如果妻子抱有上述想法，更应该主动与丈夫沟通，详细解释你的理由，动之以情，晓之以理，获得丈夫的理解与认同，从而使双方在心理上达成一致。

需要特别强调的是，身为女人，既不要因为拒绝生育而影响到夫妻之情，同时更不要委曲求全，背弃自己的真实想法而勉强生孩子，否则你的委屈情绪不仅会扰乱自己的生活，也很可能影响到孩子的健康成长。



3. 双方都不想要孩子

即便如此，夫妻双方也应该进行良好的沟通，从心理上相互理解与支持，并选择有效的避孕方法。

4. 双方都想要孩子

如果双方都希望尽快孕育下一代，你们最需要做的就是充分掌握优生优育知识，做好充分的心理准备和物质准备，迎接爱情结晶的到来。

5. 双方父母的态度也值得考虑

要不要孩子，什么时候要孩子……诸如此类的问题，本应该由夫妻双方协商后决定。但是，因中国传统文化习俗的影响，生孩子往往是一项至少关乎两个家族的大事，势必要引起双方父母的高度关切。当你们的计划与双方老人的意见相悖时，尽管最终可以不按他们的思路行事，但不能不重视他们的想法，并要尽力做通他们的思想工作。毕竟，和谐温馨的家庭氛围，对生育健康快乐的宝宝也是至关重要的。

谁来关心即将做妈妈的你

在你成为母亲的过程中，从怀孕前的计划、准备到怀孕，从分娩到养育孩子，这一系列的经历会伴随着不同的心理变化。在孕产期的每个阶段，随着身体的变化，你都会产生微妙的心理反应，兴奋、担心、焦虑、希望、快乐、憧憬……各种心理感受总是交替出现，影响着你和宝宝的身心健康。因此，在决定孕育宝宝之前，你应该了解一些孕产期常见的心理反应和情绪变化，并掌握一些调适心情的方法和应对变化的策略，这样才能与宝宝共同应对日新月异的变化，一起成长。

1. 怀孕之前一定要做好心理准备

国内外专家的研究显示，女性怀孕期间的心理状态与情绪变化，不仅影响自己的身心状况，而且对体内胎儿的发育以及孩子成年后的性格、心理素质发育都有直接影响。有心理准备的孕妈妈与没有心理准备的孕妈妈相比，前者的妊娠生活较后者更为愉悦、顺利、平和。同时，有



心理准备的孕妈妈的妊娠反应轻，孕期中并发症的出现几率较低，胎儿的生长发育也更健康，分娩时一般也比较顺利。因此，夫妻俩在决定怀孕之前就应该从心理和精神上做好各种准备。一般说来，这些准备包括：

- 从心理上接受怀孕期特殊的变化，如形体、饮食、情绪、生活习惯等的变化；
- 接受小生命诞生后夫妻生活空间和自由度必然比以前变小的变化；
- 接受孩子出生后夫妻双方都会自觉或不自觉地将自己的情感从专注于对方转移到孩子身上的变化；
- 接受在妻子怀孕后，丈夫对家庭和妻子比任何时候都要尽更多责任的变化，如理解、体贴、呵护、照顾等等，甚至充当妻子的“出气筒”，承受无来由的“窝囊气”。

只有适应了这些变化，夫妻俩才能以平和、自然的心情和愉快、积极的态度，迎接怀孕和分娩。

2. 妊娠态度对胎儿的身心发育影响最大

法国医学专家指出，在孕妈妈诸多的心理状态中，她们对胎儿的态度和心理压力总是最大程度地影响到胎儿的生长和发育。

专家通过对数千名孕妈妈的调研结果发现，希望分娩的孕妈妈所生的孩子与不希望分娩的孕妈妈所生的孩子相比，无论从心理上还是身体上，在出生时和出生后前者都比后者更健康。比如：后者发生早产和低体重儿比率高，

精神行为异常者多。特别是那些心理上拒绝生育的妈妈所生的孩子，很多都易患消化系统疾病，而且这些孩子大多感觉迟钝，体弱无力。因此，如果你想生个身心健康的孩子，对待胎儿的态度一定要愉快和积极，不应是拒绝和不愿意的，否则会影响胎儿的身心健康。

总之，准妈妈和准爸爸在孕育宝宝的过程中，面对意料之中和意料之外的心理挑战，一定要学会心理调适，为孕育出身心健康的宝宝打下基础。

