

快乐妈咪育儿金典

宝贝，别踢我

怀孕期



快乐妈咪，育儿壮壮，枕边读物，“宝贝大学”！

从准备怀孕到宝贝上学，全程式科学育儿金典！

决定要baby的时候，需要从心理、生理和物质等各方面做好准备，



孕期的故事，也许充满曲折，但美好的时刻即将来临，你们做好准备了吗？

“胎教专栏”，帮你做好优生工作！

“准爸爸专栏”，共同迎接美好时刻到来！

“开心准妈妈”，轻轻松松做妈妈！



主编/谭地洲 王艳 编者/李越

世界图书出版公司

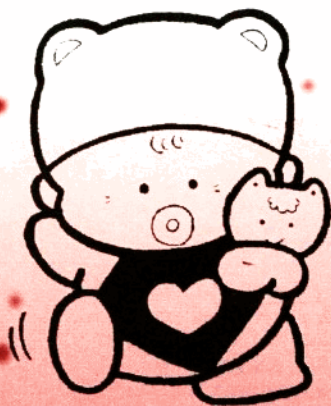


快乐妈咪育儿金典

宝贝 别踢我

怀孕期

主编 谭地洲
王艳
编者 李越



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

宝贝,别踢我:怀孕期/谭地洲 王艳主编. - 西安:世界图书出版西安公司,2005.7

(快乐妈咪育儿宝典)

ISBN 7-5062-7498-1

I.宝... II.①谭...②王... III.妊娠期-妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 055377 号

快乐妈咪育儿宝典 宝贝,别踢我(怀孕期)

主 编 谭地洲 王 艳

编 者 李 越

责任编辑 齐 琼

视觉设计 飞洋视觉设计中心

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001

电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)

029-87232980(总编室)

传 真 029-87279675 87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 西北大学印刷厂

开 本 880×1230mm 1/32

印 张 7

字 数 120 千字

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5062-7498-1/Z·118

定 价 15.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

目录



第一章 恭喜你啊，太太

一 怀孕的发生	3
1 准备怀孕	3
2 怀孕这样发生	7
3 最佳受孕时机	8
4 这些情况不宜受孕	10
二 早孕检查	12
1 你早孕了吗	12
2 确定怀孕的方法	15
3 推算你的孕产期	17
4 你的情绪检查	20
三 优生优育	21
1 生男生女都一样	21
2 重视优生咨询	22
3 别省略孕前检查	24
4 遗传病是无形杀手	27
3 性生活的满意度	28
四 胎教专栏	31
1 揭开胎教的面纱	31
2 善待你的宝宝	32
五 准爸爸专栏	34
1 优生老爸禁忌	34
2 营养饮食	38
六 开心准妈妈	40

第二章 那些难受的日子



一 妊娠开始	45
1 认识妊娠反应	45
2 胃部不适与失眠	48
3 解决乳房不适	49
4 这样应对尿频	51
5 其他症状及对策	54
二 妊娠过程	57
1 妊娠全过程	57
2 生殖器官的变化	61
3 循环系统的变化	63
4 消化系统及其他	65
三 妊娠终止	66
1 高龄妊娠	66
2 高危妊娠	70
3 终止妊娠	74
四 胎教专栏	79
1 养胎与教胎	79
2 胎教角色的扮演	80
五 准爸爸专栏	83
1 进入准爸爸的状态	83
2 准爸爸也有妊娠反应吗	85
六 开心准妈妈	88

第三章 妈妈，可别乱动

一 孕期的日常禁忌	92
1 生活禁忌	92
2 工作禁忌	99
二 孕期的特别禁忌	102
1 出行时要注意	102

2 装扮时要注意	105
3 起居时要注意	107
三 孕期的饮食	112
1 这些食物要当心	112
2 这些营养须补充	115
3 怎样补充营养素	118
四 胎教专栏	122
1 国内的胎教方法	122
2 国外的胎教方法	123
五 准爸爸专栏	126
1 理解她的“移情别恋”	126
2 调整你的“性”福	128
六 开心准妈妈	130



第四章 健康妈妈乖乖儿

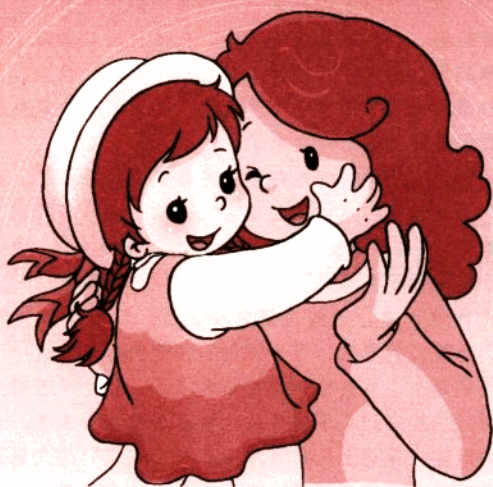
一 孕期日常保健	135
1 口腔的保健	135
2 眼睛的保健	138
3 情绪的保健	140
4 做做孕妇操	143
5 控制你的体重	145
6 冬季保健	146
二 孕期疾病防治	148
1 孕妇易患感冒	148
2 妊娠期脚气病	150
3 妊娠期肾脏病	152
4 心脏病病人怀孕	153
5 留意五官病变	156
三 孕期慎用药物	158
1 孕期慎用的西药	158
2 孕期慎用的中药	160



3 并非绝对不用药	163
四 胎教专栏	165
1 常规的胎教方法	165
2 新式的胎教方法	167
3 随意的胎教方法	170
五 准爸爸专栏	173
1 孕中期这样做	173
2 赞美你的妻子	175
六 开心准妈妈	178

第五章 低头看着你成长

一 胎儿发育	182
1 胎儿发育全过程	182
2 胎儿的感觉发育	186
3 胎儿的附属物	189
二 胎儿保健	191
1 胎儿监护	191
2 产前检查	192
3 产前诊断	195
4 家庭监护	198
三 监产准备	199
1 产前准备	199
2 请产假了	202
3 产前焦虑	205
四 胎教专栏	208
1 十月胎教要点	208
2 孕晚期胎教特点	210
五 准爸爸专栏	213
1 男人也须体验“怀孕”	213
2 准爸爸的“临产”准备	215
六 开心准妈妈	217



1 恭喜你啊，太太

8月12日

今天我和老公去医院检查确定到底是三口还是两口的
问题（外人看见的就只有我和我老公两个人）。起先我们都特别不好意思。有做了亏心事的感觉，虽然有法律保障着，但是还是不能昂首挺胸。我们假装去看牙医，在牙科门口磨蹭了半天，最后才做贼似的溜进了妇产科。经过医生问诊、检查、化验，最后化验报告上那个的“+”号证实了我们家新的成员已经存在——我们是真正的三口之家了！

那一刻，我只觉得有些眩晕，走路都有些不稳了。我“战战兢兢”地向站在门口的老公走去——他一直陪着我在医院走进走出地忙活，到了拿报告那一刻，他却不敢进来了，像是个可怜的犯了错的孩子在等着“法官”的“宣判”一样不敢见人。

我走到他面前，不知道该怎样说话，他也不敢问我。半天，我咧开嘴傻笑起来，再也抑制不住地笑起来。这一下，他也跟着傻笑起来，他突然变得自信起来了，脸上洋溢着光芒，仿佛经历了从奴隶到将军的跨越，得意之情溢于言表。当我移动脚步的时候，他马上又从将军回到了“奴隶”的角色——轻轻地搀扶着我，生怕我摔着。我也下意识地步履蹒跚起来，哈哈，其实还什么都看不出来呢！

我怎么没有任何反应呢？印象中怀孕的妇女都是呕个不停，闻到油烟都恶心，我还是吃嘛嘛香，睡嘛嘛甜。外婆说，这才开始呀，哪来的反应啊，再过一段时间，你可吃不到这么香啰！是这样的啊，那趁这个机会，我把我想得到的东西都让老公千方百计地弄来了，现在我可有充足的理由享用它们了。

现在是八月，桂子飘香的季节，宝宝，我的孩子，我们在等待着你……

——摘自一个孕妈妈的日记





怀孕的发生

准备怀孕

一个新生命的降临将彻底改变你的生活：你将转移“爱的精力”，房间将变得拥挤，丈夫将为半夜吵闹烦恼等，你，准备好了吗？一个健康的宝宝来源于你和他的身体健康：健康环境、标准体重，戒掉烟酒，运动适宜等，你，准备好了吗？一个聪明的宝宝还来源于合理的营养搭配：蛋白质、脂肪、糖、维生素一样都不能少，你，又准备好了吗？

要孕育一个健康聪明的小宝宝真的很不容易！要做的事太多，那么就从今天开始，认真做好你身为一个准爸妈的功课吧！

(1) 怀孕的心理准备

医学研究发现：胎儿的发育与母亲怀孕期间的心情关联甚大。准妈妈孕期的心理状态和情绪还将影响着孩子长大成人后的性格发展。因此，在你和丈夫决定要孩子的时候，必须调整好自己的心理状态和情绪，为孕育健康快乐的宝宝奠定良好的基础。准妈妈的心理准备包括以下几个方面：

- ★ 正视心理和生理的变化 比如怀孕期间你的体态将越来越臃肿，你的饮食情况不比寻常，情绪波动很大，对丈夫的依赖性会增加，生活习惯也会发生很大的变化等。
- ★ 接受未来生活空间的变化 宝宝的诞生会使你和你的丈夫感觉生活空间变得狭窄，交际自由也受到很大的限制，这些变化会使你们一时难以适应，慢慢地就会习以为常了。
- ★ 接受夫妻间情感的适度转移 宝宝出生后，不论是你还是你的丈夫，都会自觉或不自觉地将部分情感转移到孩子身上，从而



减少了对对方的关注。很多年轻的准妈妈对这种变化感到恐慌，觉得自己不被重视。因此，你事前就要做好这方面的准备。

- ★ 做好责任与义务增加的准备 怀孕的你更需要丈夫的理解与体贴，尤其平时你可以做的体力劳动，在孕期大部分都会转移到丈夫身上。孩子出生后，夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都在随着时间的迁移而增加。

总之，怀孕也好、分娩也好，都是正常的生理过程。这个生理过程会带来一些变化，只要你以一种平和、自然的心态去对待，就能够适应孕期的生活，保持乐观开朗的心情，迎接健康宝宝的到来。

(2) 怀孕的身体准备

俗话说：龙生龙，凤生凤。也只有身心健康的父母才能孕育出健康的宝宝。未来的宝宝是否健康，与营养有关、与遗传有关，与父母亲在受孕前的生活方式也密切相关。因此，准爸爸和准妈妈在准备要宝宝的时候，一定要克制一些不良的生活习惯，保持健康的体格。具体来讲，应该注意以下几个方面：

★ 停止抽烟喝酒

抽烟的害处众所周知，对于孕育宝宝来说，更是百害而无一益。丈夫抽烟会造成精虫数目减少或不足，最终可能导致妻子流产、胎死腹中、胎盘受损。这样，新生儿体重过轻、畸形儿的几率就相应增加。此外，孕妈妈长期吸入二手烟，也会影响胎儿健康。相关医学研究证实，“老烟枪”的子女大多有较高比例的缺陷，比如生长迟缓和智力障碍等。

此外，女性的酒精耐受性低于男性，酒精容易集中于滋养胎儿的血液中，造成胎儿酒精症候，增加心智障碍、生长迟滞、危及大脑神经发育症状的几率。根据研究，酒精对胎儿的影响，差异极大，有些严重酗酒者竟可逃过危害，少量者反而不能。最保险的做法就是远离酒精。





★ 保持适度的运动配合

怀孕时，妈妈的骨盆会逐渐扩大，韧带及软骨会变得比较迟钝，肌肉和关节的负担会加重。因此，你必须要加强身体锻炼，以此来适应这些变化。比如，如果每天做1分钟连续的仰卧起坐加强腹肌，不但可能消除小肚腩，增加自身的美感，而且为顺利生产打下坚实的基础。因为在未来生产时，有力的腹肌可以帮助宝宝从母体中顺利“脱离”。

★ 有意识地清理体内毒素

在临近怀孕这一阶段，不要让有害物质危及宝宝健康。准妈妈不要多次染发、化浓妆、随意吃减肥药、涂抹丰乳产品等，避免铅激素或其他化学物质在身体内沉积。要尽量少用手机，远离电脑、电视、微波炉等放射性物品。不要在新装修过的新房内受孕，因为家中的苯、甲醛等物质尚未完全散尽，它们会对身体造成侵害，增加胎儿畸形和白血病的发病率。

★ 不要养宠物

如果准妈妈有养宠物的爱好，现在开始要放弃了。要知道这些家养动物身上带着各类弓形寄生虫和病菌，母体内的寄生虫会感染到胎儿体内，可致流产、早产、胎死宫内、胎儿发育缺陷等。寄生虫潜伏时间很长，所以要尽早远离宠物，多花一些时间净化家中环境和自身身体环境。

★ 停止避孕

如果你决定要宝宝了，就应该在准备受孕前一个月停止服用避孕药或停止使用子宫内避孕器。某些避孕药含有高量的黄体素，会干扰胎儿前几周的发育。子宫内的避孕装置会通过刺激子宫内膜来影响受精卵的着床。如果你是在服用避孕药期间受孕，请立即向医师咨询。若你是带着子宫内避孕器(IUD)受孕，不要急于把它取出来，因为这样很容易造成流产。医生建议继续让IUD留在子宫中，它会在胎儿出生时随着胎盘一起排出。



(3) 怀孕的营养准备

无论男女，饮食习惯和营养都与生育能力息息相关。因此，一旦有了孕育宝宝的计划，你和丈夫就要提前对饮食结构进行调整。提前时间是3个月到1年，越早越有利于宝宝的健康孕育。

★ 合理的营养结构

胎儿是借由母体的营养来生长发育的。因此，如果孕妈妈机体营养失衡，会严重影响体内宝宝的发育。因此，你需要在怀孕前全面了解自己的营养状况，必要时可请医生帮助评估，以做到有针对性地调整饮食。目前，有很多爱美女士为了控制体重，减少饮食量，靠各类胶囊来补充营养，成了“胶囊一族”，还有一类享受糖类的“吃糖一族”，这都是不可取的。常常吃胶囊会让身体产生依赖性，降低了自身的营养摄取能力。对于后者来说，专家提醒你还是早点和甜食说再见吧！有关实验表明，大量服用糖类代用品会导致胎儿先天畸形。另外，即便你患有肥胖症或体重严重超标，也不要急于在妊娠期间通过节食来减肥。节食会使身体缺少维持生命所必需的营养。

★ 孕前3个月开始补充叶酸

叶酸对胎儿的重要性是众所周知的，但很多孕妈妈却不知道怎样补充叶酸。一般来讲，孕前的3个月就应该补充叶酸，以每





天补充 0.4 毫克为宜。补充叶酸最简便的方法是有意识地食用一些富含叶酸的食物，包括绿叶蔬菜、柑橘、坚果、豆类、强化营养面包、谷类等。当然，顺便说一句，即便没有怀孕的女性，在日常生活中多吃上述食品也是很有好处的。

★ 实现标准体重

孕妈妈的体重过重或过轻都不是件好事。很多孕妈妈常常为体重困惑，她们不知道什么样的体重在孕期才算标准。其实大可不必为此焦虑，你只需要在受孕前的 6 个月内保持与身高相称的正常体重就可以了。当然，如果你是严重的体重超重或过轻的话，应去咨询医生，调整你的身体状况。

2 怀孕这样发生

对于沉浸在新婚幸福中的你来说，或许自己还是一个大孩子，暂时你还不想要 Baby，但是因为一时疏忽，小宝贝却有可能与你期而遇，让你措手不及。或许，你和丈夫一直盼望能有个小宝宝与自己绕膝而乐。但当这一天来临，一个小生命已经睡在了你腹中的温床上时，你还一无所知……因此，关于怀孕，你一定要早知道。

人们常常把婴儿的呱呱坠地称之为“人之初”，认为这是生命的真正起点。其实不然，一个人的生命，应该是精子和卵子结合成受精卵的时候开始的。

那么，一个受精卵是怎样形成的呢？

一般来讲，成熟女性每隔 28 天会有一次排卵，正常情况是在月经的第 14 天左右排卵。每次会有有一个卵细胞成熟排出卵巢，也有一次排出两个甚至两个以上的卵子的情况，但较少见。当这个成熟的卵子被排出以后，它很快进入到输卵管上端，即子宫。子宫内壁会在这时候变得较厚。一个成熟卵子排出后可以在子宫内存活 1 天，但它只有半天有受精的能力。因此，如果在这个半天发生性交，就有 200 个左右的精子包围卵子，受孕的机会就来了。如果卵



子没有受精，它就会在一两天内化解。变厚的子宫内壁也随之崩溃和血液一起排出体外，这就是月经。排经是一个新周期的开始。

一个成熟健康的男性射精一次可以排出3~5毫升的精液。精液是由精子和精浆两部分组成的，前者即精子对受孕起作用。这3~5毫升的精液中，大约有几千万个甚至几亿个精子。这些精子一旦射出，都会“拼命”地游向那颗成熟的卵子。当然，只有一部分活泼、健壮精子能够顺利到达目标。它们经过宫颈口进入宫腔，然后进入输卵管，游得最快的精子获得和卵子结合的机会。精子和卵子一旦结合，即成为受精卵。

必须说明的是，受精卵并不是胚胎。也就是说，有了受精卵，并不代表受孕成功和怀孕开始。一个受精卵要变成胚胎，还必须完成以下过程：

首先，受精卵在受精后的30个小时开始进行细胞分裂，1变2，2变4……受精卵边分裂边经由输卵管进入子宫腔。受精卵到达宫腔的时间大约是在受精后的72小时。

然后，受精卵在宫腔内的分泌物中游离1~2天。

最后，受精卵进入到子宫内膜去，并把自己埋在子宫内膜中开始发育。这个过程叫做着床。一般来讲，从受精到着床相隔6~8天。受精卵着床以后，就形成了胚胎。而这个过程也就是常说的受孕，标志着一个新生命的开始。

受孕成功以后，大约10个月的时间内，女性的卵巢不再排卵，自然也不会排经，到10个月足时，胎儿就准备出世了。

如果你与老公已经有了这个甜蜜计划，想要一个小宝宝加入你们的二人世界，那么，你就要开始为怀孕做准备了。但是，如果你还没有生育孩子的打算，那可千万别冒险。你得向你的医生请教，或到邻近的妇科保健医院去咨询，进行合适的避孕。

3 最佳受孕时机

孕育一个健康、聪明的小宝贝需要具备优越的先天条件。夫妻





精卵结合的时间、地点和双方的健康状况都会影响到孩子的先天发育和后天发展，所以，你和丈夫应提前做好计划，选择在最佳的条件下受孕。

(1) 最佳受孕年龄

孕育一个健康智慧宝宝，夫妻俩都要做长期而周密的计划，选择最佳的受孕年龄就是其中一个。准妈妈生育时年龄过大或过小都不利，最黄金的生育年龄是 24 ~ 30 岁之间。在这一年龄段，准妈妈具有优质的生殖细胞和身体素质，生育能力和子宫收缩力都处于最佳状态，早产和难产的几率很低。

(2) 最佳受孕季节

受孕的最佳时期是八九月份。因为这两个月正值秋高气爽，睡眠受暑热影响小，又是蔬菜、水果的丰收季节，孕妇的休息、营养和维生素 C 的摄入，均有利于胎脑的发育和孩子出生后的智力发育。八九月怀孕，临产时正好是春末夏初，气候温和，蔬菜、鱼、肉、蛋等副食品供应丰富，乳汁营养好，衣着也日趋单薄，婴儿搽身沐浴不易受凉，还能到户外多晒太阳，呼吸新鲜空气。周岁断奶时已春暖花开，无论是阳光、空气，还是农副产品的品种等，都有利于婴儿的优生。

如果四五月份怀孕，早孕三个月（是胎脑开始形成、分化的时期）正值高温季节，孕妇易患“厌暑症”，进食少、营养摄入不足。一月份怀孕，正值冬末春初，这个季节多雨、湿度高、光照少、蔬菜瓜果缺、维生素 C 摄入少，从而影响胎脑发育。

(3) 最佳受孕温度

温度对人类生殖的影响比白昼阳光的影响要大。有人研究证实，在 45℃ 的温度中，人类就不会追求性交，室外温度在 18℃ 左右时受孕率最高，及至 21℃ 以上时，逐步降低。

(4) 最佳受孕节日

每年的节日也大大影响了受孕和生育率，在西方，圣诞节与新



年前后都有一个大高潮。这时，人们比较悠闲自在，心情欢畅，因而性交机会增加。而在我国，国庆节前后及春节是两个受孕高峰。

(5) 最佳受孕地点

家中比较安定、卫生，夫妻对家庭环境又比较熟悉和放心，能做到精神放松、情绪稳定，利于优生。旅游怀孕不可取，因为旅途劳累、生活不定，卫生条件得不到保障，一旦怀孕，易出现先兆流产和胎儿畸形。

(6) 最佳健康状况

夫妻双方的健康是后代健康的保证，尤其是准妈妈的身心健康对胎儿的生长发育更为重要，所以，选择受孕时机时必须在双方身体都健康的时候。为了保证身体健康，你应根据自身状况在孕前进行某些运动，例如，每天至少有 20 分钟的散步或游泳时间。

(7) 最佳受孕心情

好了，如果一切准备就绪，你就要挑一个你和丈夫心情最为放松的时候了。情绪与健康息息相关，还可影响精子质量，同时不良的情绪刺激可影响母体激素分泌，使胎儿不安、躁动，从而影响生长发育，甚至流产。因此，精神不愉快时可暂避免受孕，待精神愉快时受孕为佳。夫妻双方都应保持精神饱满、情绪愉快、身体健康。尽量不再出差、加班或者熬夜，注意饮食和营养。

4 这些情况不宜受孕

因为对生活细节的不注意，或者对受孕知识的欠缺，有些年轻夫妇往往没有选择正确的方式和时机受孕，因而造成了遗憾。受孕是一件必须慎重的事情，除了要做好上文所述的一些准备之外，还必须牢记以下一些禁忌：

(1) 远离放射性或有害物质

受孕前要尽量避免直接接触放射线或有害物质，如进行过放射治疗，进行过腹部透视等。也就是说，如果你在放射科工作或接触了有害物质后，不宜马上受孕，最好间隔一个月以后再受孕。

