

爸爸·妈妈·
宝宝安心大百科

全书

郭成秀 译
天津科学技术出版社

妊娠、 产后 爱情生活



C913.13
24

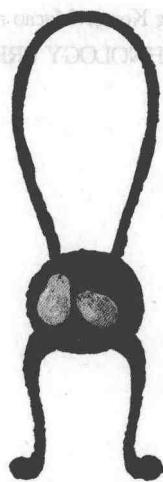
爸爸·妈妈·宝宝安心大百科

妊娠 ~
产后

爱情生活

全书

· 郭成秀 译



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠—产后爱情生活全书 / 郭成秀译,

- 天津: 天津科学技术出版社, 2002. 1 (2002. 5 重印)

ISBN 7-5308-3156-9

I. 妊… II. ①井…②郭… III. 婚姻—通俗读物

IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 067931 号

©1997 by SHOGAKUKAN INC.

All rights reserved

First published in Japan in 1997 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) © 2001 by TIANJIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

著作权合同登记号:

图字:02-2001-30 号

责任编辑:寇秀荣

武春莉

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 4.625 字数 107 000

2002 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

定价:12.00 元

目 录

CONTENTS

妊娠~产后 爱情生活全书



3 妊娠~产后夫妻互助的要点

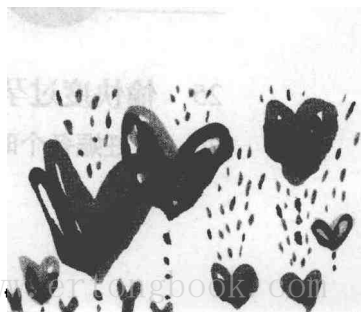
- 4 (妊娠 1~2 个月)统一认识 同步迈进孕早期生活
- 7 (妊娠 3~4 个月)携手共勉 度过艰难时期
- 10 (妊娠 5~6 个月)迎接宝宝 做好生活准备
- 13 (妊娠 7~8 个月)温柔做爱 夫妻生活更愉快
- 16 (妊娠 9~10 个月)准备分娩 夫妻共同努力
- 19 (分娩之后)宝宝之外的事情拜托你了 新爸爸



25 愉快度过孕期的性生活要点

- 26 妊娠各个时期有经验夫妇推荐的体位

- 26 妊娠早期(1~3个月) 在关心宝宝的同时选用惯用体位
- 30 妊娠中期(4~6个月) 性欲增加可是担心宝宝……
- 34 妊娠晚期(7~9个月) 用妻子的温馨使丈夫得到心理上的满足
- 38 临产期 (10个月) 以皮肤接触为中心寻求相互安慰的性交
- 42 精神与肉体得到满足与充实的表现方法
- 42 妻子的充足感——作为女性的要求能给予回应
- 46 丈夫的充足感——感觉到妻子内心的安定,我就得到了充分的满足
- 48 在担心腹中宝宝的日子里拒绝对方的技巧
- 48 妻子的拒绝技巧
- 52 即使如此还是要做——让妻子进入角色的方法
- 53 解除对妊娠中性生活不安与疑虑的问与答
- 53 对性器官形态变化和性交是否受影响的担心
- 55 性欲降低、性交次数剧减而引起的烦恼
- 61 担心性交引起疾病和流产、早产
- 66 由于丈夫对妊娠的不理解而产生的不满
- 71 为什么性交时没有感觉,没有快乐感
- 77 与妊娠前相比性欲更加旺盛的烦恼
- 81 (妊娠篇 告白)丈夫的真心话
- 86 平和性交——使夫妻获得满足的方法



- 86 放松程度以何为限要由妊娠中性生活的情况而定
- 89 按摩可以融化机体和心灵上的铠甲，使人自然地产生接触对方、感受性生活的愿望
- 91 身心交融、和为一体，美满的性生活从27分钟的结合开始



99 度过美妙的产后性生活的要点

- 100 重新开始性生活的契机与开始的方法
- 100 夫妻心心相通是克服性欲低下的良药
- 102 产后如何重新开始性生活
- 105 渴望进一步了解产后性生活的问与答
- 107 对性欲降低，次数减少以及疼痛的担心
- 112 由于丈夫的不理解而产生的不满
- 115 对性生活恢复时期和避孕问题的担心
- 119 对产后形体、性器官状态的担心
- 123 性欲比分娩前更加旺盛而产生的苦恼
- 125 (产后篇 告白)丈夫的真心话
- 127 夫妻性欲冷淡测试
- 127 夫妻满足程度测试
- 128 性欲冷淡或性生活美满程度测试
- 130 夫妻性生活时的相爱程度测试



133 第二胎 再次妊娠的技巧





1

丈夫应如何关心妻子

妊娠~产后

夫妻 互助 的要点

妊娠、分娩不仅仅是妻子一个人的事情，它需要夫妻之间相互帮助，携手共同来完成。在妻子妊娠的各个时期以及产后的一段时间里，作丈夫的一定要处处关心妻子，并对她给予生活上的照顾。祝愿你们在不断加深夫妻感情的同时，共同探索出一条安全度过孕产期的道路。



统一认识

同步迈进孕期生活



丈夫应该关心的事情



夫妻共同制定一个添宝宝计划

尽管妻子还没有妊娠，但是如果有添宝宝的念头的话，夫妻俩应该就何时添宝宝为好，资金应该如何筹划等问题进行一次认真的谈话。

如果对妊娠时间没有特别要求的话，可以在两个人希望妊娠的时候终止避孕。

但是，终止避孕并不意味着立刻就可以怀孕，所以要有耐心地慢慢等待自然妊娠的思想准备。作为丈夫，渴望妻子妊娠的心情固然可贵，可是这种期望不可过于急切。不要总是对妻子说：“怎么还没怀上？怎么还没怀上？”

作为丈夫还要注意来自婆母方面对于妻子的压力，因为有报道说精神上的过度紧张可以造成不孕。

此外，还要小心，不要把衣原体感染等性传播疾病带入家庭。

当知道妻子妊娠后

当知道妻子妊娠之后，对妻子说一句“真是太好了”，“我太高兴了”，以表达喜悦之情。

用语言来表达您的喜悦这一点非常重要。只是内心高兴，信息并不能传递给妻子。所以希望作为丈夫的您在此时，特别是在

妻子今后漫长的妊娠过程中，能够牢记这一点。

因为仅仅是这一点点的关爱或怀着感激之情所道出的几句话就会使您的伴侣心境平和，身心愉悦，使由于妊娠而产生的不安心情得以平息。

夫妻在一起共同分享这一份喜悦，会使您真实地感觉到妊娠的伟大，同时也可以借此机会对今后妊娠期间的生活方式进行探讨。

夫妻双方对妊娠、分娩在认识上的统一，能够使妻子心平气和地度过孕期。

适应妻子身体状况的要求而改变生活方式

首先，作为丈夫的您如果有吸烟习惯的话，应该特别注意在住室内禁烟，至少在妻子的面前不要吸烟。

要知道，尽管妻子不吸烟，但是，仅仅是呼吸了您喷出的烟雾也有可能对胎儿产生不良影响。

妊娠初期，不少孕妇暂时不能适应体内激素的急剧变化而出现恶心、呕吐的情形。即孕吐。孕吐的程度因人而异，会有很大差别。对于妻子来说妊娠剧吐是非常痛苦的。妻子孕吐期间做丈夫的应该尽量承担一些烹饪之类的事情。

在这一时期要注意避免将感冒等疾病带入家庭。



孕妇生活注意事项

● 末次月经的第一天对于计算预产期和妊娠周数非常重要。所以，每个月的月经来潮日都应做好记录。

● 希望妊娠者注意测基础体温。每天起床前用口表测试。如果高温相(超出自己正常体温值的情形)期持续两周以上，那就有可能是妊娠了。

● 月经该来潮时如果没有来，实际上可能已经妊娠4周。所

以，不仅要在月经延期后警惕是否妊娠，而且应该在排卵期过后就引起注意——当需要用药或X线检查时应向医生讲明有妊娠的可能性。

● 对于乏力、低热等微妙的身体变化要做好详细记录。

● 基础体温持续在高温相，并出现月经推迟未来的情况时，应该及早去看医生，明确是否妊娠和进行必要的检查。同时开始每四周一次的定期检查。

● 绝对禁止吸烟，酒也最好不饮，不要抱有“饮一杯不要紧”的侥幸心理。

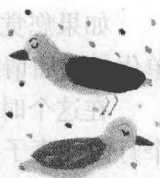
● 在此时期容易流产，有工作的女性在确诊妊娠后应立即告知工作单位。

● 应避免剧烈运动。但是，也不必过于紧张，可以散散步，做一些轻巧的家务。





携手共勉 度过艰难时期



丈夫应该关心的事情



怀孕是对孕吐的最好治疗

在这个时期母体尚没有适应急剧的激素水平的变化，对妊娠不适应。同时怀孕的最初3个月也是容易发生流产及孕吐比较严重的时期。

在生活上首先要考虑母体的需要，孕吐不是可以由意念、理智等来控制的，妻子因为身体不舒服不能起床要给予安慰。作为丈夫应该千方百计地帮助情绪容易低落的妻子度过难关。

可以借一些喜剧录像带；身体条件许可外出时不妨以两个人初恋时的心情相邀相约；也可以带妻子到餐馆选一些她想吃的东西一同品尝。

孕吐不重的孕妇往往容易大意，所以要注意，不要勉强去做一些不能做的事情。特别是有工作的孕妇更要注意。做丈夫的不要看着妻子在精神上好像不错就对家务事袖手旁观。

丈夫对家务的分担

当购买一些较重、较大物品时，丈夫要随同妻子一起去，帮助妻子提拿、搬运，并且要主动去做一些像收藏被褥、房间大扫除、换季衣物整理等需要腹部用力的或像清扫浴室等存在容易滑倒等不安全因素的家务劳动。

如果您觉得承担起来有困难时，像大扫除这样的劳动可以简单化，或雇请社区服务人员帮忙。

在这个时期您应该开始学习下厨房做饭。在宝宝生后的三个月内，妻子往往会被宝宝所缠，所以产后大概时常需要您为她做一些想吃的东西。

如果宝宝出生前您打算搬家换换环境的话，此时应该着手选房。

商量分娩事宜

从对初为人母的产妇调查结果来看，有70%以上的产妇希望分娩当日丈夫守候在身边。

即使不能终日相陪，至少希望在经历最难以忍受的阵痛时能够有丈夫在身边给以鼓励。

对于分娩当日丈夫能否向单位告假、是否要陪伴分娩等问题，夫妻双方应该在一起认真地进行沟通。

夫妻经常在一起阅读一些与妊娠、分娩有关的书籍、杂志。

如果打算回原籍分娩的话，应该商量一下回去的时间和产后生活的安排。



孕妇生活注意事项

● 由于孕吐的原因容易出现情绪低落，可以通过读书、散步等积极的方法转移注意力。冬天散步最好在上午11时至下午3时这一较暖和的时间段内进行。

● 抬重物时要蹲下以后再站起来，养成以膝着地的习惯。不要猫腰抬物，这样会引起腰痛。有出血和腹痛现象时要引起注意，立即与医生取得联系。

● 妊娠后内裤最好换成白色，这样即使有点滴的出血也很容易被发现。

- 自这一阶段开始应穿低跟鞋，且以防滑的胶底鞋为最好。
- 由于激素的原因妊娠中容易精神不集中。如果您驾车外出，时间应限制在1小时左右。午饭后容易发困，最好不要驾车。
- 有工作的孕妇请考虑好产假和产后应该如何安排。
- 孕吐阶段过后，很快会食欲大增。这时应注意不要饮食过量。在此阶段每个月体重增加1千克为许可范围。
- 平时要注意正确姿势，背要挺直。随着腹部的逐渐增大，姿势不正确会加重腰部负担。从此时起就要注意预防腰痛。
- 即使流行，也不要穿比基尼式的内衣，防止腹部着凉，尤其要注意脐以下部位的保暖。
- 在这个时期白带会增多，要勤换内衣，每天洗澡，保持身体清洁。
- 对妊娠生活要有一个全面的计划。例如，是否要搬家换一个适合哺育宝宝的环境等。
- 尽量不要去人多的地方。妊娠期间不要去特卖场所。



妊娠

5~6个月

迎接宝宝

做好生活准备



丈夫应该关心的事情

与娘家打个招呼

妻子的腹部越发引人注目。当进入安定期后身体状况趋于稳定。但是，精神上的不稳定在妊娠过程中还将持续下去。所以，应该提醒您注意，当与妻子发生争吵时要让一步，不要使用刺激性语言。在这个时期妊娠前的衣服不能穿了，不妨陪妻子去购一套孕妇服，有您的推荐，妻子会很高兴地买下。不便外出的孕妇，看到丈夫亲自挑选买来给自己的孕妇服肯定会喜出望外。刻意带回的商品目录上专门有宝宝服的介绍，夫妻两人一起来挑选如何？

对于是否要回娘家分娩，准备在哪一家医院分娩等等问题，此时是夫妻两个人应该在一起好好商量决定的时候了。因为孕妇从这时起应当到将来准备在那里分娩的医院做产前检查。如果准备回娘家分娩，作为丈夫您应该主动到娘家打个招呼。

分清分娩费用

在这个时期对今后还需要多少费用，从国家可以得到多少资助等资金方面的收支应该有所考虑。根据资金情况做出相应计划。分娩费用、宝宝生活所需费用等要比预算准备得充足一些。

希望您与妻子充分协商，尽量减少不必要的支出。