

新编现代家庭必备丛书

王炜烨 〇 责编

育儿百科

Y U E R B A I K E

♥ 新生活DIY——从妊娠到生产 ♥

从怀孕到孩子出生的第一年，
把可能遇到的点点滴滴
都仔细的讲给你。消
除你在人生这一关键
期的所有疑虑。让
你享受这一段充满
期待和惊喜的
日子。



远方出版社

新编现代家庭必备丛书

育儿百科

王秀芝 编著

远方出版社

责任编辑:王炜烨

封面设计:源点书装+阿文

新编现代家庭必备丛书

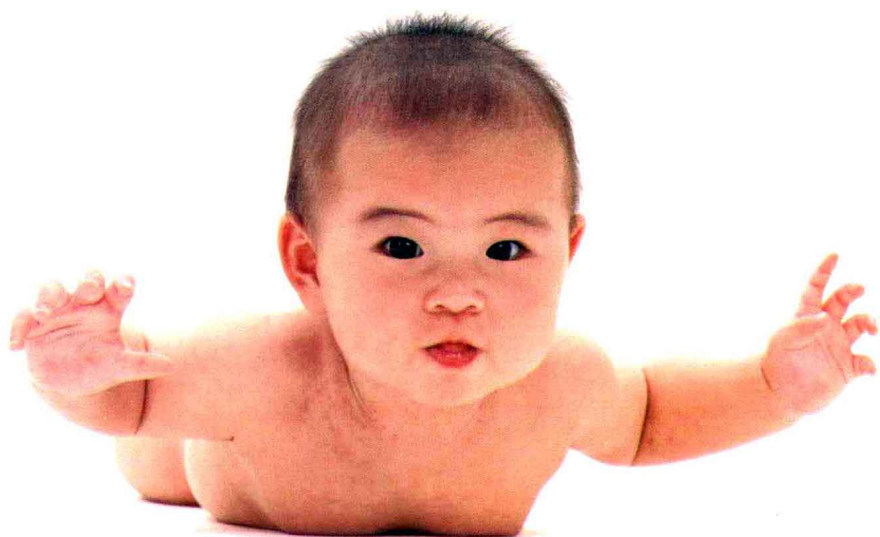
——育儿百科

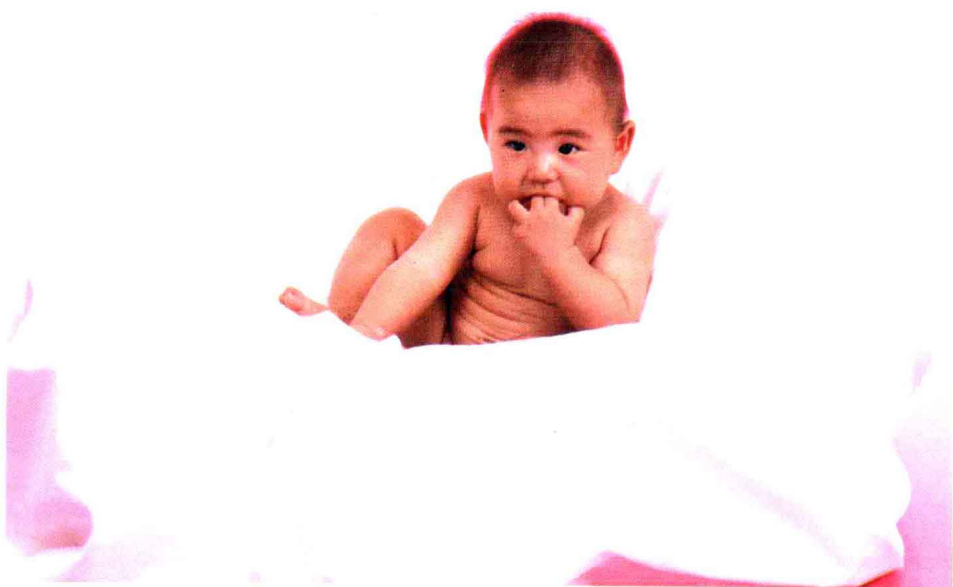
编 著 者 王秀芝
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京市施圆印刷厂
版 次 2003 年 6 月第 1 版
印 次 2003 年 6 月第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 12
字 数 290 千
印 数 1—10000 册
标准书号 ISBN 7 - 80595 - 153 - 5/G·61
总 定 价 69.60 元 本册定价 19.80 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。











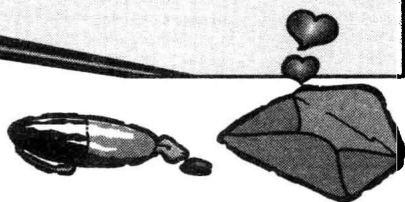
目 录

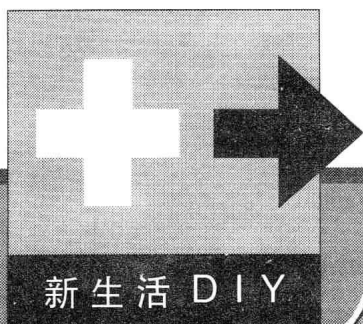
怀胎十月	2
第1个月 刚刚怀孕的感觉	4
第2个月 感觉到怀孕了	18
第3个月 看起来像孕妇	32
第4个月 感觉舒服了	44
第5个月 孕态明显	59
第6个月 感觉到胎动	70
第7个月 享受肚子变大的感觉	74
第8个月 进入分娩准备期	84
第9个月 新生命的诞生	88
第10个月 产生复原与妈妈的新角色	123
 宝宝的头一年	 128
婴儿的第一个月	130
婴儿的第二个月	161
婴儿的第三个月	184
婴儿的第四个月	208
婴儿的第五个月	227
婴儿的第六个月	247
第七个月的宝宝	269
第八个月的宝宝	291
第九个月的宝宝	307
第十个月的宝宝	325
第十一个月的宝宝	343
第十二个月的宝宝	363

LOVE STORY WILL START....

新生活 DIY 之 ——从妊娠到生产

从怀孕到孩子出生的第一年，把可能遇到的点点滴滴都仔细讲给你。消除你在人生这一关键期的所有疑虑。让你享受这一段充满期待和惊喜的日子。





新生活 DIY

从妊娠到生产

怀胎十月





新编家庭必备丛书

第 1 个月

刚刚怀孕的感觉



恭喜你！你怀孕了！这是许多女人一生中极其重要的时刻。你可能会感到轻度恶心、易饿、口渴、疲倦、燥热、虚弱或是头昏目眩；也可能你根本没注意到这些，最初你可能以为自己患了流感，直到医生或身体证明不是这样。以下是怀孕后准妈妈要面对的身心变化。

情绪上可能的感觉

◆ 感觉快乐

如果长期以来，你一直想要怀孕，到现在终于如愿以偿的话，更是如此。

◆ 感觉难以置信

有时候你又会怀疑，“我真的怀孕了吗？我一点异样的感觉都没有。”

◆ 感觉充满矛盾

一方面，你可能觉得兴奋、激动、骄傲，很渴望履行这个角色和所有相关的责任。另一方面，在生活方式、婚姻中和身体上所发生的一切改变，似乎会让你感

到害怕。

◆ 感觉情绪化

有时候你可能觉得站在世界的顶端，转瞬间又可能觉得如坠入深渊。这种情绪不稳定的现象通常有几个原因：一个原因是，因得知怀孕而情绪大幅度波动之后，通常随之带来低落的情绪，低潮总是伴着高潮之后而来，这是很正常的。另一个原因纯粹是生理性的：是那些激素的作用。使机体紊乱的孕期激素的变化也会引起情绪的改变。除情绪低落之外，怀孕早期还会有疲倦、恶心等反应，难怪大多数准妈妈甚至在一天之中的情绪也会大起大落、反复无常。心情的变化尤其见于怀孕的前三个月，此时激素水平的变化最显著；在孕期最后几周也是如此，此时期情绪波动较大且易出现疲劳。

◆ 感觉充满疑惑

自己是否能尽到做个好母亲的责任？是否能怀孕到足月并承受分娩时的痛苦折磨？是否能妥善照顾这个新生儿？如果你也有这些疑问，是很正常的，感到能力不够是准父母必有感觉。

◆ 感觉焦虑不安

对于未知的事物，能够坦然面对的人毕竟是少数。如果多年来你已经过惯没有孩子的成年人生活，一旦想到尿布、半夜喂奶和小婴儿占据你的生活，可能会让你感到非常焦虑。在怀孕早期，大多数人担心流产，但发生的几率很小。如果你能顺利度过第一个月，对大多数



新编家庭必备丛书

孕妇来说，流产的机率就会降到10%以下，怀孕的周数越长，就越不用担心流产。怀孕期间适当的担忧是正常现象。但是如果随着怀孕周数的增加，你的焦虑感却没有相对减少，或甚至已到了让你无法正常生活的程度，请你务必寻求专家的帮助。

生理上可能的感觉

◆ 感觉疲倦

因怀孕产生的疲倦，与你过去经历过的疲倦感完全不同，尤其在怀孕的前三个月里，你的身体会强迫你睡觉。常常在白天，你会感到极度的疲惫，让你渴望好好睡上一觉。

这种异常的疲倦通常过了前三个月就会消退。当你的身体渐渐习惯于怀孕时，你就会恢复正常的精力。你可以把怀孕前期的疲倦当成是一种讯号而不只是一种症状，它是机体的警示灯，它告诉你：“慢慢来，不要急，要好好休养。”因为你体内新生命的快速成长需要来自你体内大量的能源补养，所以你要休息。你要常常为自己补充能量，为自己储备足够的精力供宝宝的成长所需，这是怀孕期间保证精力充沛的关键。

◆ 怀孕早期征兆

在你怀疑自己可能怀孕后不久，身体就会自动验证你是不是真的怀孕了。身体如何告诉你已经怀孕？这些

征兆出现的顺序常常因人而异。以下是怀孕早期常见的征兆：

你可能会经历的

疲倦——你不再有足够的精力应付平常的活动，走上小山或是晚餐后就会疲惫不堪。体内的变化正在耗尽身体的大量能量。

恶心呕吐（晨吐）——恶心可能会让人误以为是流感或是得了什么不大对劲的疾病。有时只是有些心烦不安或很轻微的略略作呕，但有时可能会一整天都干呕或呕吐。

月经过期——有些非怀孕原因也会引起月经失调，例如紧张。

下部微量出血——在胚胎着床时造成的轻微出血，常常会被误认为是月经。少数妇女在怀孕早期，会在她们原先该来月经的时候出血。

厌恶某些气味，如酒精或是烟味——此时胎儿自动保护机制启动。你开始早晨不喝咖啡，接触烟味会让你觉得不舒服。

特别偏爱某类食物——你可能开始在所吃的每样东西中都加盐，或是总是觉得喝不够橙汁。奇怪的是，你开始特别想要吃某些以前从来不碰的食物或以前认为没有味道的食物。

乳房改变——很像月经前乳房的变化，只是变化更明显了。乳头感到刺痛，乳房变得更加柔软丰盈，乳晕



新编家庭必备丛书

变暗，乳晕上细小的乳腺变大。

骨盆腔有不适感——你可能整个下腹部到骨盆腔都感到不适，但是如果你感到一侧有剧烈疼痛，就必须向医生报告。

腹部不适，有腹胀感——你可能感到腹部胀气和痉挛，如果同时感到恶心，你可能会以为自己得了什么病。

尿频——在怀孕早期，你会因为怀孕的激素改变而变得尿频（怀孕后期尿频则是因为膀胱受到增大子宫的压迫）。

以下是如何将疲倦感降到最小的建议

多为自己着想：对孕妇而言，有一个重要原则恒久不变，那就是“照顾好自己，才能照顾好宝宝。”你首先要解决的问题就是认清自己需要好好休息的事实。

改变生活中的优先次序：你不可能指望自己既是一个全能的家庭主妇，又是一个完美的职业妇女，同时又能24小时扮演好情人的角色，你已经没有那个精力了。会有那样的时候，你发现自己丢三落四，或是有打不完的盹。但是切记，你正在做全世界最重要的一件事——孕育一个婴儿！尽可能多地将影响你充分休息的事情暂时放下。

像婴儿般渴睡：把睡觉当成是最重要的一件事，只要一觉得疲倦，立刻上床。可能的话，一直睡到自然醒来。或是利用中午休息时间在你的办公桌上小睡15分钟。大部分孕妇都发现，她们中午若不休息，根本没有

办法从事下午的工作。

让家人知道你的感受：怀孕对于一个女人来说是多么消耗精力，特别是在怀孕的早期。你一定要让他们知道你有多疲倦，和他们一起阅读本章，利用图片告诉你的家人。一旦你向丈夫解释，你为什么不再能精力充沛地工作，他可能会对你倾注更多的感情，并给你更多的帮助。

倾听身体的信号：总会有些时候你认为最好找些事来做，期待自己投入工作，或是满心喜悦地开始做家务。但是你会常常感觉到，身体告诉你该休息了——不仅是停下你忙碌的双脚，而是从整个社交活动、家务和人际间的责任范围内停下来——完完全全暂停！而且很遗憾的是，你可能无法预先知道明天乃到今后你会感觉如何。千万别让自己过于疲惫，你可能需要不时地请一或两天“病假”；如果工作让你感到很吃力，你可能需要一个比较轻松的工作时间。

维持一个温馨平和的家：在怀孕期间心情放松与让身体得到休息一样重要。尽量在你居住的环境中布置能让心情感到平静的摆设，同时尽可能减少那些会让你感到不快的东西。试着聆听古典音乐、看能帮助你放松的录像带，或是泡个热水澡（但温度不可太高）。

享受美好的户外活动：外界环境对缓解疲倦是非常有好处的。如果你的身体状况允许，不妨做些户外运动。这包括在公园散步、逛逛街、放松式的游泳等。景