



80后辣妈的 快乐孕产手记

刘姍 著



面对妈妈这一新角色，80、90后的你们，
准备好了吗？

让本书作者——一位**80后辣妈**教你们在孕
育健康、聪明宝宝的同时，如何以最快的速度
调养身体、恢复美丽！



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

80后辣妈的 快乐孕产手记

刘珊 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

80后辣妈的快乐孕产手记 / 刘姗姗著. — 北京：电子工业出版社，2012.8
ISBN 978-7-121-17339-4

I. ①8… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第125207号

责任编辑：周 林

文字编辑：项 红 王 秀

印 刷：北京天来印务有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13.75 字数：198千字

印 次：2012年8月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录

★ 第一章 孕前3个月的光..... 1

1. 详细的造人计划是必要的..... 2
2. 戒掉不良的生活习惯..... 6
3. 不化妆不代表不保养..... 9
4. 叶酸一定要吃..... 11
5. 锻炼, 非一日之功..... 14
6. 美发店、美容院、牙科诊所, 提前做好准备吧..... 16
7. 查体, 了解自己和他的状况..... 18
8. 掌握最佳受孕时间..... 22
9. 加强皮肤护理, 准备做最美的孕妇..... 24
10. 接种预防疫苗的注意事项..... 26
11. 心情很重要..... 28
12. 烟酒咖啡饮料, 暂时放一放..... 31
13. 防辐射服的“是非”..... 33
14. 对待宠物的态度..... 36

★ 第二章 怀孕了, 0~8周的神奇变化..... 39

1. 造人计划的第一步成功了..... 40
2. 检视自己的工作环境..... 41
3. 老公的作用..... 44

4. 先保证精气神.....	47
5. 流产危险不可小觑.....	50
6. 维生素很重要.....	53
7. 准妈妈,要有“锌”.....	57
8. 又爱又恨的最初.....	59
9. 合理膳食,减轻呕吐症状.....	61
10. 洗澡,要注意时间和水温.....	64
11. 整理一下衣柜和鞋柜.....	67
12. 真的需要静养吗.....	70
13. 有些花草只可远观不可近玩.....	73
14. 让人难堪的便秘和尿频.....	76

★ 第三章 当肚子一天天变大, 9~27周的变化..... 79

1. 谨慎,有些食物会让你流产.....	80
2. 海鲜可不是越多越好.....	82
3. 补钙,要跟上.....	84
4. 食盐量一定要控制.....	87
5. 爱爱,但不要太猛烈.....	89
6. 睡觉的技巧.....	91
7. 胸部变大的背后.....	93
8. 家务适当做.....	96
9. 长斑了,怎么办.....	97
10. 定期产检,了解宝宝的每一个变化.....	100
11. 不要浮肿的“象腿”.....	103
12. 爱运动的宝宝.....	105

13. 解析宝宝传达的信息	109
14. 唐氏筛查, 过滤缺陷宝宝	111
15. 怀孕了, 绝对不能吃药吗	114

第四章 低头看不见自己的脚了, 美妙的妊娠后期... 117

1. 低头看不见脚了	118
2. 我的胎教宝典	120
3. 宝贝把自己“缠住”了	123
4. 产前焦虑	125
5. 摄入蛋白质要慎重	128
6. 你不可不知的前置胎盘是非	129
7. 吃好吃饱, 积蓄能量	132
8. 准备好了, 才有力气生孩子	135
9. 不可忽视的体重问题	138
10. 产假, 你搞定了吗	143
11. 小心痔疮作祟	147

第五章 最风光的时刻, 宝贝的到来 151

1. 剖腹产还是顺产	152
2. 为自己准备些什么	154
3. 为宝宝准备些什么	156
4. 孕满40周	158
5. 分娩进行时	160
6. 疼痛之后的美丽	164

7. 你给了他新生，其实他也给了你新生.....	166
--------------------------	-----

★第六章 产后，以最快的速度恢复美丽 169

1. 母乳喂养的好处.....	170
2. 乳房的心声.....	172
3. 催乳汤，又爱又恨呀.....	175
4. 纸尿裤的那些事儿.....	178
5. 照顾好“后花园”.....	181
6. 运动，要掌握好节奏.....	184
7. 爱爱，什么时候能开始.....	186
8. 不要忘了避孕.....	188

★第七章 辣妈，辣宝贝，相亲相爱的一家 191

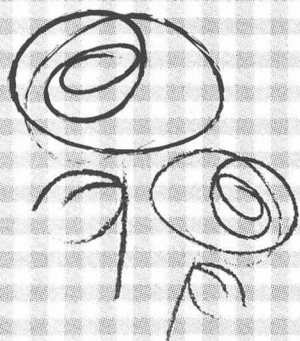
1. 请月嫂的纠结.....	192
2. 新手妈妈技能培训.....	194
3. 宝宝生命里的第一个笑容.....	196
4. 宝宝美，妈妈也要美.....	199
5. 巧妙淡去妊娠纹.....	202
6. 宝宝的营养均衡.....	205
7. 小家伙坐稳了.....	207
8. 当宝宝蹒跚学步，牙牙学语.....	210
9. 宝宝周岁记.....	212



第一章

孕前3个月的光

孕前3个月往往是一个女人最纠结的时光，特别是对于像我这种爱美到了极点，又喜欢玩喜欢吃喜欢睡但却懒得运动的女人来说，为造个小人所需要的一系列准备工作无疑是在挑战我本来就不够的毅力。但是看着老公那张总是让我“流口水”的脸，想到将来会有那么一个小东西照着他的模样慢慢长大，而这个小东西是由我生出来的，在这个世界上跟我最亲，我就觉得内心瞬间强大起来，无坚不摧。





1. 详细的造人计划是必要的

孕育一个小生命绝对是世界上最奇妙的事情之一。当我们在心里默默祈祷一个小生命的到来时，我们会有很多愿望，既希望宝宝聪明伶俐，又希望他美丽可爱，最好有老公的果敢，还要有自己的温柔……

然而最终我们的心愿只保留了一个，那就是希望宝宝健康。想要孕育一个健康的宝宝，那我们就不能马马虎虎地对待怀孕这件事，一个详细的造人计划对打算孕育宝宝的夫妻来说是必不可少的。有道是：有备则无患。在做事情的风格上，一向讲究从容不迫的我，面临造小人的“巨大工程”，当然还是需要一个造人计划表的……

怀孕前6个月：

• 带上老公一起到医院做一个系统的身体检查，这对宝宝来说至关重要。我们没办法排除先天就潜伏在遗传基因中的不良因子，只能最大限度地排除后天不良因素对宝宝的伤害。只有父母的身体健康，才能最大限度地保证宝宝的身体健康。有些隐藏在父母双方基因链中的隐性疾病也能够被及时排查出来，以免怀孕之后出现遗憾。趁此机会，你还可以咨询了解一下怀孕需要注意的各种事项，有专家解惑会让我们对孕育健康的宝贝更有信心。



• 特别需要提醒姐妹们的是，如果你患有牙病，最好在这个时候进行治疗。不少姐妹在怀孕之后会出现嗜酸嗜辣的偏好，酸性食物对牙齿的伤害非常大。同时，孕妇少食多餐的饮食习惯让进食的时间延长了不少，也会让牙齿负担加重。这些都是导致孕妇牙龈炎、牙周炎的罪魁祸首。最关键的是，怀孕期间，为避免药物对宝宝造成不良影响，很多治疗牙痛的药物我们都无法使用，所以就算牙痛也只能自己忍着，怎一个“惨”字了得啊！所以姐妹们一定要在孕前让自己的牙齿健康闪亮起来，避免这种凄惨的后果。

• 小心计算怀孕的季节，避开疾病多发的春季和冬季。天气的骤然改变会导致人体免疫力下降，不利于宝宝的生长。初春和初冬都是流感频发的季节，对成年人来说没有太大危害的病毒对幼小的胎儿来说却是致命的。选择蔬菜和水果丰富的夏末和秋初。此时的天气最为舒适，人体免疫力也处于较高水平，正是最适宜孕育的季节。

• 停止使用口服避孕药，并取出节育环。避孕药对身体有一定的副作用，及早调理也是对宝宝负责的表现。

怀孕前3个月：

• 调整心情，放松身体，让自己从繁杂的家务事和工作中解脱出来，不做太多的事，不让自己的身体或心灵感觉疲惫。每天对自己说一声，“今天要开开心心地等待宝宝的到来呀！”多想想开心的事，把那些烦心事都抛到九霄云外去吧！要知道，心情好了，身体的荷尔蒙才会平衡，才能更有利于宝宝的生长发育。

• 是时候戒掉烟酒、咖啡因了！平时的应酬难免接触到烟酒，对于打算孕育宝贝的夫妻双方来说，戒烟戒酒都是必须坚决执行的。男性尤其需要注意，烟酒中的尼古丁、焦油和酒精堪称精子杀手。会对神经中枢造成刺激作用的茶叶与咖啡也最好减少饮用量，它们很可能会扰乱女性的排卵周期，使我们无法准确计算出最佳受孕时间。因此，要坚决拒绝含有咖啡



因的食物与饮料！再见了，我的卡布奇诺！再见了，我的德芙巧克力！好在老公也要暂别运动饮料与香烟，这多少让我的心理平衡了一点，并不是我一个人在为怀孕而努力啊！

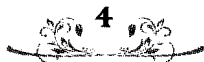
• 这时候就该开始吃叶酸了。叶酸的重要性就不用多说了，一句话，它就是优生优育必备的营养品！有的姐妹可能还不知道怎么获取叶酸，其实社区的医院就能够免费提供叶酸片。小小的一瓶就能吃好久了，赶紧去咨询一下吧！记住，叶酸不能不吃，可是也不能多吃。听医生的话，适度地服用叶酸是最好的！老公也陪我服用叶酸片，算是同甘共苦吧，医生说了，叶酸也能提升精子的活力与生命力。两人互相提醒，每天坚持服用叶酸片是最好的。毕竟要吃上3个月呢，要是没有老公的提醒，我恐怕没法做到每天不断地坚持服用3个月。此外，生病之后也要注意那些孕妇禁用的药品，抗生素之类的最好就不要服用了，能扛过去的小病小痛就扛着吧。药物进入人体之后，要完全消除它的影响起码要半个月呢！

怀孕前2个月：

• 该和宠物们说再见了。可怜我的猫猫狗狗、鱼儿和小鸟，都要和我暂时告别了……因为胎儿是非常脆弱的，家里养的小猫、小狗、小鸟身上携带的病菌都可能对胎儿造成致命的伤害。可不能心存侥幸，不把宠物当回事啊！宠物身上的绒毛散落在家里的边边角角，是防不胜防的病菌源，因此，最好提前把它们送到父母或朋友家代养。

• 房间格局也可以变一变了。卫生间、厨房等容易滑倒的地方应该铺上防滑垫。家里的零碎物品最好收起来，为大着肚子的你留出更多的活动空间。注意家具的摆放，椅子凳子使用之后一定要放回原位，千万不要给自己制造绊倒的隐患。把自己经常使用的物品放在适当的位置，不要放在高处，也不要放到低处，以方便取用为佳。改善房间的通风情况，保持室内空气流通。

• 适当的食补开始了。优质蛋白质、维生素、矿物质是必不可少的。



新鲜的蔬菜水果、牛奶鸡蛋、鱼肉、骨头汤都是不错的进补品。进补之前，也要小心避开那些不适宜孕妇食用的食物。当然，关于食谱，后面的内容中会有详细介绍。

怀孕前1个月：

- 素面朝天不是丑。这时候，各类化妆品特别是美妆品都不能再用了，最好用纯天然的护肤品。化妆品中的化学成分对宝宝来说简直就是毒药。

- 远离辐射源。不要以为只有办公室才有辐射，家庭使用的电视机、微波炉、电冰箱、电磁炉、手机等家用电器都是辐射的来源。防辐射服必不可少，早早地准备好吧！

- 心态很重要。在医学上有一个说法叫做“假孕”，就是说如果你太期待怀孕，就会产生怀孕的症状，比如没来月经、小腹疼痛、恶心、困倦，等等，这些症状和最初怀孕时一模一样，但是却怎么检测都没有怀孕迹象。这说明太过迫切反而达不到效果。所以，一定要调整心态，期待，但不要急迫。

我的计划就罗列了这些，但愿能给已经决定“造小人”的你提供一些帮助。



2. 戒掉不良的生活习惯

迷上新开播的韩剧，追连载又怎么比得上在网上看通宵？睡眠不足？熊猫眼？没关系，来个烟熏妆掩盖就OK啦！还能增加性感指数呢。

于是乎，每天熬夜到凌晨一两点，早上被闹钟叫醒时，已经快要到上班的时间了。匆匆忙忙地洗漱之后，提着包包直奔公司。什么？没吃早饭？那是常事啦！最近又长胖了哦，为了那件美美的衣服，午餐省掉了，晚餐也可以取消了，一个苹果就是一日三餐的全部内容。减肥可是女人一辈子的事业呢！

你是否也是这样晚睡早起，把熬夜当成习惯，把节食挂在嘴边，把早饭忘在脑后呢？

不得不说，这确实是现代人习以为常的生活方式。但是，如果你和老公决定把孩子他娘与孩子他爹的名号变成事实的话，你首先需要改变的，就是你的不良生活习惯。

W 对早餐说YES！

“一日之计在于晨”，这句话用在早餐上最恰当不过了。经过一个晚上的消耗，身体内部的水分和营养都处于严重缺乏的状态。此时，身体却正处于耗能高峰期。沉睡的器官从睡眠中醒了过来，它们急需水分和营养

来唤醒活力。什么？你不给，那好吧，它们虽然不会出声抗议，但是无力的器官衰老的速度可是惊人的哦！器官的衰老意味着什么？意味着我们也会迅速地老下去，甚至等不到孩子长大的那一天。

所以，早餐一定要吃。

• 早上起床后喝一杯蜂蜜水，既能补充水分，又能达到通便排毒的效果。对于准备孕育宝宝的女性来说，这正是美好一天的开始。

• 一碗小米粥，能及时为身体补充碳水化合物，同时又不会给胃部增加负担，会保养的女性一定有同感吧！能与小米粥起到同样效果的还有牛奶与豆浆。

• 一份煎蛋三明治，既有充足的营养，又能填饱饥饿的肠胃。

• 最后再吃一个分量适当的水果，补充维生素。完美的早餐就打造完成了。调理身体，早餐是第一步。

W 对熬夜说NO！

丰富的夜生活大大延迟了人们的入睡时间，或许你已经习惯了在午夜12点之后入睡。但是对于准备孕育宝宝的女性来说，杜绝熬夜，是调整生物钟、保持内分泌平衡的必要保证。内分泌平衡是顺利受孕的关键。身体激素的活动时间各不相同，有的在白天工作，而其中影响内分泌平衡的几种重要激素却都在夜晚发挥作用。熬夜会减少这些激素的分泌，从而导致内分泌失衡。月经不调、失眠等疾病会成为受孕的拦路虎。

你看，咱总得为宝宝营造一个适宜生存的环境吧？所以，每天在11点左右入睡，是准备孕育宝宝的夫妻必须认真完成任务。

W 对节食说NO！

爱美是女人的天性，在以瘦为美的今天，保持苗条的身材是值得女性奋斗终身的事业。然而，对准备要宝宝的女性来说，节食减肥只能排在宝宝后面了。事实上，当我们的身体脂肪含量至少为身体重量的20%左右



时，宝宝才会安安心心地居住进来。

怀孕所需的巨大能量需要身体提前做好储备。体型偏瘦或超重的女性往往更难受孕，那是因为宝宝认为脂肪过少或过多都会阻碍他的生长，所以他本能地拒绝那些不适合的居住环境。

你想想，如果你自己都经常因为减肥饿得头晕眼花，身体虚弱，又怎么能指望宝宝健健康康地居住在你的肚子里呢？他一定会抗议，妈妈你太坏了，让我刚开始生长就饿肚子！这太残忍了，对不对？所以，你不但不能节食，反而应该注意保持均衡的营养摄入。

W 对运动说YES！

运动是保持身体健康的重要途径。对于长时间端坐在办公室的女性来说，适度的运动尤其重要。如果长时间保持坐姿，并且坐姿不正确的话，会给身体内部器官带来负面影响，如消化迟缓、便秘、腰椎间盘突出等。

长期不运动，身体机能就会下降，器官的活跃度也会降低，从而直接影响到受孕的顺利程度。身体不适或疲惫的时候，也不是受孕的好时间。所以，为了保持身体的最佳状态，不要迟疑，一起来运动吧！每周两三次的运动就能很好地唤醒身体活力，让你的健康更上一层楼！

W 对美丽“冻”人说NO！

无论天气如何变化，我们总希望自己展示出的外形是窈窕纤细的。一年四季都穿着丝袜短裙的白领丽人比比皆是。在平常的日子里，冷一点忍忍就过去了，也没什么大不了的。但在备孕的日子里，姐妹们绝不能把温度抛之脑后。要知道，绝大多数女性的体质都偏寒性，不少爱靓的姐妹即使在夏天手脚都是冰凉冰凉的，这就是寒性体质最大的特征。体质寒凉的女性受孕会比一般女性更加困难。

所以，为了求得“好孕”，姐妹们绝不能忽视身体保暖，千万不要为了美丽牺牲温度。在衣着上，要注意为腹部保暖，不穿露脐装，最好穿上

长裤护住膝盖。在饮食上，要多喝热汤热水，少吃寒凉食物。不能用蔬菜水果代替正餐，适当补充红肉，让身体由内而外地暖和起来。

刚开始的时候，习惯确实很难改变，甚至一度让我变得暴躁，不过孕育健康宝宝的决心最终战胜了种种坏习惯。坚持了一段时间之后，改掉坏习惯就让我尝到了甜头。从前千方百计想要减掉的小肚子消失了，不时冒头的痘痘没了，脸色红润了，黑眼圈也没了。看到容光焕发的我，同事都开玩笑说：“知道的说你备孕备得好，不知道的还以为你正在热恋呢。”哈哈！都是准备当妈妈的人了，当然要为宝宝树立一个学习的好榜样，对不对？



3. 不化妆不代表不保养

虽然女人爱美的天性摆在哪里都说得过去，但是准备要宝宝的时候，还是应该有所“收敛”。梳妆台上那些花花绿绿、造型可爱的瓶瓶罐罐，该清理的还是应该适当地清理一下。这么说可不是要让辣妈们苦着一张毫不修饰的脸内心悲催，纠结无比，只是说需要注意化妆品的使用。不涂脂抹粉，不代表咱就不能保养出一张光鲜亮丽的脸，对吧？

不过还是先说说，为什么不能化妆这个问题吧。



大家都知道，宝宝在妈妈肚子是需要通过母体来吸收营养的，而大部分的化妆品里面都含有化学物质，这些物质会通过皮肤渗透到血液里，再随着血液循环进入宝宝体内。特别是美白类和祛斑类的化妆品，大部分都含有铅，而铅是一种具有神经毒性的重金属元素，它对宝宝的危害是巨大的。要知道，妈妈吸收的铅，有超过90%会通过胎盘传输给胎儿，对于宝宝来说，过量的铅会阻碍神经系统的发育，再严重一些，也可能导致死胎、流产等危险。

除此之外，有些化妆品里面的汞元素对胎儿的影响也不小，有致使胎儿畸形的危险。

以上内容绝非危言耸听，但是也不要把大家都吓到了。咱就算不用那些制作精良的化妆品去装点我们的脸，也能找到好的办法。用点纯天然的东西吧，不单是为了将来宝宝的健康，也算是给我们自己一个机会，让长期被化妆品包裹的“面子”彻底地解脱一下。

相信很多女性都有喝酸奶的习惯。虽然不喜欢酸奶的人怎么闻那个味道都是馥馥的，但不得不承认酸奶是个好东西，它富含益生菌，能够调节身体的代谢平衡。除此之外，它的美容功效也不错，每次喝酸奶的时候，酸奶杯上面残留的那些奶渍，其实就是最好的面膜，也省得我们眼花缭乱地去到处挑选适合备孕女性的面膜了，还要担惊受怕，怀疑广告噱头作祟……

酸奶可以直接涂抹在脸上，当然，也可以加上些别的东西，比如香蕉，再加入点蜂蜜，然后全部搅拌在一起，在洗过脸之后，厚厚地敷上一层，这样足够对抗冬日的干燥了。

酸奶那么好，牛奶自然也不会示弱。为了让脸蛋白白的，我曾经把面膜纸直接泡到牛奶里，然后舒舒服服地贴在脸上，闻着那股浓浓的奶香，想着自己揭下面膜后嫩嫩的脸，那种感受非常不错，令人心情愉悦。

牛奶不但能够敷脸，还能代替身体乳。当然，不是让姐妹们奢侈地在浴缸内装满半缸牛奶那样去泡澡，只需要使唤一下老公，在沐浴后用牛奶