

摩登父母系列 顾晨 编著



80妈妈 宝贝计划

远方出版社

摩登父母系列 顾晨 编著

80妈妈 宝贝计划

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

80 妈妈 宝贝计划 / 顾晨编著. - 呼和浩特: 远方出版社, 2009.1

(摩登父母系列)

ISBN 978-7-80723-383-1

I. 8… II. 顾… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 ②婴幼儿 - 哺育 - 基本知识

IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 190688 号

摩登父母系列

80 妈妈 宝贝计划

编 著	顾 晨
责任编辑	敖登格日乐
装帧设计	妍 妍
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号 (电话 0471-4919981 邮编 010010)
经 销	新华书店
印 刷	北京兴鹏印刷有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	16
字 数	240 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80723-383-1
定 价	28.00 元

远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换



第一章 准备要个宝宝吗?

1. 孕前心理准备,妊娠是爱情的升华

80后妈妈讲述 希望自己“好孕”吧!/(2)

宝宝有话说/(5)

Q&A 1.积极的心理暗示法,会使好孕降临/(5) 2.消除无谓的担心——妈妈快乐,所以宝宝快乐/(6) 3.做做这些自测题,看你是否准备好当母亲了/(7) 4.80后妈妈,来了解一下 ZZY 试纸和 PL 试纸/(9)

健康饮食秘笈/(10)

准爸爸自测课堂 你做好当父亲的心理准备了吗?/(12)

2. 孕前生理准备,要个聪明宝宝的必修课

80后妈妈讲述 愿我的宝贝如天使一般,飞入我的生命/(15)

宝宝有话说/(19)

Q&A 1.测量基础体温:一目了然的排卵期/(19) 2.准爸爸必读:在生活细节中休养生息/(21) 3.远离弓形虫:暂别亲爱的猫狗狗/(22) 4.防患于未然:乙肝、风疹疫苗注射要早/(22) 5.孕前3个月最好不要做的事情:烫发、吃避孕药/(23) 6.孕前3个月,开始储备叶酸/(24) 7.孕前检查不同于体检,孕检要做8项检查/(25)

健康饮食秘笈/(27)

准爸爸自测课堂 以宝宝之名,你健康吗?/(30)



3. 孕前物质准备,集天时地利与人和

80后妈妈讲述 就是要做个“物质妈妈”/(32)

宝宝有话说/(34)

Q&A 1.了解最佳受孕季节/(34) 2.孕前贫血,食补食疗效果好/(36)
3.备孕阶段,打造舒适的生活环境/(37) 4.远离隐形杀手:辐射/(38) 5.准妈妈喝水有讲究/(40) 6.选择最佳受孕时间,利于宝宝成长/(41)

准爸爸自测课堂 备孕,你了解多少?/(41)



第二章 爱的最好的礼物

1. 第一个月,妈妈,我来了,你知道吗?

80后妈妈讲述 不知不觉的“好孕”/(46)

宝宝有话说 第一个月,小精子冲锋陷阵/(48)

Q&A 1.保护宝宝,从戒酒开始/(49) 2.准妈妈对付孕期疲劳有妙招/(49) 3.怀孕了吗?注意身体的提醒/(51) 4.简单易学的方法,教你自测预产期/(53) 5.为了宝宝,远离空气污染/(53) 6.做好孕早期心理调整,当个快乐准妈妈的必修课/(54) 7.孕早期的情事,安全第一/(56) 8.细数孕早期乳房的变化/(56) 9.选择合适的内衣,为乳房打造舒适的环境/(57) 10.你的必修课——学会看药品包装上的药物成分说明/(58) 11.好孕日记,送给宝宝出生后的第一份礼物/(59)

健康饮食秘笈 了解六大营养素/(60)

准爸爸自测课堂 你是什么类型的准爸爸呢?/(64)

2. 第二个月,妈妈,让你难受了,对不起:)

80后妈妈讲述 “可怕的回忆”/(69)



宝宝有话说 第二个月,打实基础/(73)

- Q&A 1.阴道出血,许多准妈妈的担心/(73) 2.先兆性流产,准妈妈需要知道的小细节/(74) 3.孕早期的困惑,淡褐色的白带/(75) 4.不安稳的人生,尿频来袭/(75) 5.不好的感觉,口渴难耐/(75) 6.有何难解决,胀气全攻略/(76) 7.胃灼烧,请你这么做/(77) 8.3个小窍门,帮你缓解孕吐/(78) 9.精神胜利法,晨吐只是纸老虎/(80) 10.缓解恶心请谨记,吃东西要对得起自己的胃/(80) 11.食疗PK孕吐,狭路相逢勇者胜/(81) 12.音乐疗法,孕早期使心情平静的妙招/(82)

健康饮食秘笈/(84)

准爸爸自测课堂 你是陪老婆同进同退吗?/(86)

3.第三个月,妈妈,聆听我的心跳吧

80后妈妈讲述 命中注定的缘分/(89)

宝宝有话说 第三个月,基础工程完工!/(93)

- Q&A 1.做产检,你准备好了吗?/(93) 2.饮食习惯的改变,帮助准妈妈缓解便秘/(95) 3.5种小吃,让准妈妈身体轻松/(96) 4.为准妈妈支招,提高睡眠质量/(97) 5.为你分析孕早期种种疼痛的原因/(98) 6.腰疼怎么办?7招为你解忧/(99) 7.化妆?也不是不可以;美容?暂时算了吧/(100) 8.持之以恒,远离恼人的妊娠纹/(101) 9.了解孕期体重增加量,这样才会放心/(103) 10.控制体重,从生活细节着手/(104) 11.与众不同的梦境,生动而逼真/(105)

健康饮食秘笈/(106)

准爸爸自测课堂 你了解自己的妻子吗?/(107)



第三章

做妈妈,慢慢享受

4.第四个月,妈妈,你感觉好点了吧?

80后妈妈讲述 一条游来游去的鱼/(110)

宝宝有话说 第四个月,模样初长成/(114)

Q&A 1.宝宝健康,B超护航/(114) 2.孕期要好孕,着装需舒适/(116)

3.靓丽&孕期和平共处,准妈妈着装有妙招/(117) 4.细数孕检

注意事项/(119) 5.提高警惕:孕期容易闯祸的事/(119) 6.分

泌物增多,不可忽视亦不可太过紧张/(121) 7.准妈妈,你的牙

齿健康吗?/(121) 8.头晕目眩?小CASE,几招帮你搞定!/(122)

9.准妈妈,补钙你准备好了吗?/(124) 10.准妈妈美容按摩小秘

诀/(125) 11.储备战斗力,打造你的超级母乳喂养时光/(126)

健康饮食秘笈/(127)

准爸爸自测课堂 你是个称职的父亲吗?/(129)

5.第五个月,妈妈,和我说话吧,我能听到啦!

80后妈妈讲述 享受阳光生活/(132)

宝宝有话说 第五个月,开始感受世界!/(135)

Q&A 1.第一次胎动,请耐心等待/(136) 2.了解胎动小知识,掌握与

宝宝交流的密码/(136) 3.学会胎教,宝宝赢在起跑线/(138)

4.胎教进行时,这样做音乐胎教最有效/(139) 5.一个都不能

少,让准爸爸参与怀孕/(141) 6.了解自己的体能,不做伤害宝

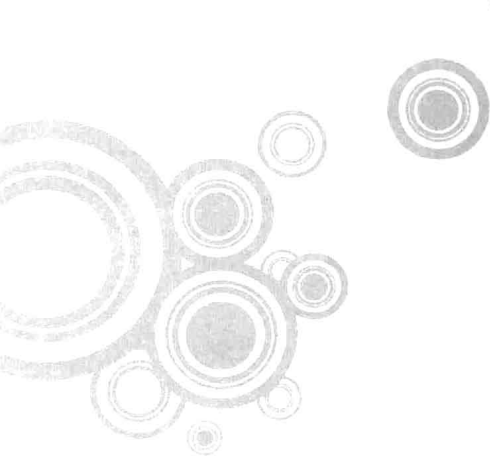
宝的运动/(143) 7.健康提醒,准妈妈运动有讲究/(143) 8.怀

孕也可以做爱做的事/(145) 9.妊娠瘙痒症&一般瘙痒,认真

鉴别区别对待/(146) 10.美丽好心情,从“头”开始/(147)

11.善待你的双脚,从点滴做起/(148)

健康饮食秘笈/(149)



准爸爸自测课堂 你是乐于分享的爸爸吗? /(151)

6. 第六个月,妈妈,我变得活泼好动了

80后妈妈讲述 胎动,不一样的感动 /(154)

宝宝有话说 第六个月,艰难岁月 /(158)

Q&A 1. 聪明宝宝,从抚摸胎教开始 /(158) 2. 安全抚摸胎教TIPS/(160) 3. 再次失眠,找个最舒服的睡姿 /(161) 4. 凯格尔运动,尿失禁的克星 /(162) 5. 腹泻,谨防病从口入 /(163) 6. 小方法帮你缓解静脉曲张 /(164) 7. 有助于分娩的运动之一,锻炼骨盆肌肉 /(165) 8. 修改生活细节,远离可恶的腿部抽筋 /(167) 9. 带着宝宝去旅行 /(168) 10. 护发素DIY,绝对纯天然 /(169) 11. 护肤达人,就算当妈了也一样要美丽!/(170)

健康饮食秘笈 /(172)

准爸爸自测课堂 你会进行胎教吗? /(175)

7. 第七个月,妈妈,我长大了好多

80后妈妈讲述 4分好感觉VS3分坏感觉 /(177)

宝宝有话说 第七个月,努力长成聪明宝宝 /(181)

Q&A 1. 准妈妈,一起来练习拉梅兹分娩呼吸法吧! /(181) 2. 拉梅兹分娩呼吸法,常练习效果佳 /(183) 3. 有助于分娩的运动之二,锻炼腰背肌肉 /(185) 4. 学会辨别正常肿胀与非正常肿胀 /(187) 5. 痔疮,准妈妈的尴尬事 /(188) 6. 三重压迫可怜的背部肌肉 /(189) 7. 做好职场准备,让产假后顾无忧 /(190) 8. 卧床休息,顺利度过强制性休假 /(191) 9. 吃出个未来,准妈妈防晒美食全攻略 / (193) 10. 准妈妈治疗感冒有妙方 /(194) 11. 准妈妈咳嗽,还是得食疗帮忙 /(195)

健康饮食秘笈 /(196)

准爸爸自测课堂 你处理生活难题的能力怎样? /(199)



第四章 和宝宝一起成长

8.第八个月,妈妈,我是个“小大人”了

80后妈妈讲述 完美的礼物/(204)

宝宝有话说 第八个月,开始耳聪目明/(208)

Q&A 1. 对话胎教,孕晚期胎教的不二法宝/(208) 2. 有助于分娩的运动之三,锻炼腿部肌肉/(210) 3. 假性宫缩——为真正的宫缩提早暖场/(211) 4. 呼吸急促,是因为一人呼两人吸/(212) 5. 预防早产,从细节处着手/(213) 6. 选择适合自己的分娩方式:剖腹产或顺产/(215) 7. 剖腹产,你准备好了吗?/(217) 8. 宫缩预警,分娩早知道/(219) 9. 坚持到底,孕晚期得到快乐的简单方法/(219) 10. 去异地待产的准妈妈,要提早动身了!/(222)

健康饮食秘笈/(223)

准爸爸自测课堂 你是个合格的爸爸吗?/(225)

9.第九、第十个月,妈妈,我们就要见面了,好期待呀!

80后妈妈讲述 爱的倒计时/(228)

宝宝有话说 第九、第十个月,万事俱备/(232)

Q&A 1. 自助者天助之,应对长时间的分娩疼痛有妙方/(233) 2. 放松,再放松,这样做妈妈更轻松/(236) 3. 准妈妈应该知道的分娩的几个阶段/(238) 4. 待产包里的秘密/(239) 5. 积极应对分娩前的心理恐惧/(240) 6. 分娩前,准爸爸要做的一些事情/(242)

健康饮食秘笈/(244)

准爸爸自测课堂 你能做好孕晚期的准爸爸吗?/(246)

一个无依无靠的孤儿，作为一个时代的受害者，虽然成家立业，有了孩子，也有责任心和责任感，但生活中还是会不自觉地把自己当成一个无依无靠的孤儿，会感到孤独，会感到无助。——这是整个时代的问题，这个时代的问题都带有强烈的悲剧色彩，让人感到无助和孤独。但不可回避的是，我们有了责任和担当，我们有了爱和温暖。——这是整个时代的问题，这个时代的问题都带有强烈的悲剧色彩，让人感到无助和孤独。但不可回避的是，我们有了责任和担当，我们有了爱和温暖。

在现实生活中，我们经常会遇到一些让人意想不到的事情，这些事情可能会让我们感到无助和孤独。但不可回避的是，我们有了责任和担当，我们有了爱和温暖。——这是整个时代的问题，这个时代的问题都带有强烈的悲剧色彩，让人感到无助和孤独。但不可回避的是，我们有了责任和担当，我们有了爱和温暖。



第一章

准备要个宝宝吗？

现在，不论你是天堂里的小天使，还是大地上的一粒尘，你已经是我们的这一生中最爱的人——我们的宝贝。

1

孕前心理准备,妊娠是爱情的升华

美国医学专家指出,心理因素是导致不孕的一个重要原因。通过研究发现,女性的心理状态与受精成功率关系极为密切。

希望要宝宝的妈妈们,你们准备好迎接小天使了吗?也许你会抱怨无论怎么努力“造人”,你的小宝贝依旧和你失约。你考虑了各种因素,身体的、物质的、工作的等等,可能偏偏漏掉了一个重要环节:你的心做好准备了吗?下面就一起看看“小老鼠的妈妈”的好孕经历吧!说不定会对你有重大启示哦!



80后妈妈讲述

希望自己“好孕”吧!

| 讲述人:小老鼠的妈妈

我和老公在2005年结婚,也许自己骨子里是个非常要强的女人,也许是自己对未来有太多的不安全感,总之,在结婚近两年的时间里我一直采取避孕措施。多少次,因为快节奏的生活使得心情放松不下来。每当遇到月经推迟的时候,都特别害怕是怀孕了;只有当月经到来的时候,才会感觉紧张的心情得到放松。直到去年,因为工作上的一些变故,我的生活节奏没有先前那么快,静下心来才发现也许自己太忽略生活了。想,是不是真的应该要个宝宝了。

其实我和老公都是80后,作为第一代独生子女,虽然成家立业,在工作中有责任心和直面压力的勇气,但生活中总会不自觉地把自己当成个“大孩子”,会在家撒娇,会心疼自己,会任性地吵闹。一旦把要个宝宝提上日程,这些生活中的问题都需要做出修整和调适,于是心理压力陡然增加。但不可避免的是真的有了想当妈妈的意识,开始重视要宝宝的事情。

在要宝宝之前,我和老公做了很长时间的心理建设,考虑再三,确定我们已经做好了充分的思想准备——因为孩子可能会改变我们的生活习惯、生活态度,甚至是我们的一生!生宝宝可不是买东西,到时候可没法子找人“退货”。三思而后“生”的第一个结果就是买很多的书去读,学了很多优生优育的知识,用试纸啊、量体温啊、测排卵期啊……单纯地以为这样做就一定可以有宝宝了。好多次都怀疑是已经怀孕了,可是每个月还是见到“老朋友”,于是不断地从希望到失望。那时候的我从来没想过是心情紧张的缘故,后来感觉到怀孕的事情已经成为了每个月的压力,就连ML(编者注:ML即“make love”之意)也变得那么有目的性,老公说我太紧张了。开始的时候我怀疑是由于我和老公的身体状况出了问题,去医院做过系统检查之后,一切OK。但是医生的话给了我一些启迪:

“准妈妈过于忧虑和紧张会引起植物神经功能失调,也会影响性激素的分泌而造成生殖功能失调,降低正常受孕率。”

低气压的我终于找到了症结所在,正是由于我对怀孕这件事太过在意了,所以宝宝才会迟迟不来。于是接下来的日子里,医生帮我设计了很多自我调节、心理暗示、放松心情的方法。我告诉自己:放松再放松,保持一颗感恩的、快乐的心,一切顺其自然吧!

心态调整期间,发生了一些情况,我是这么处理的:

1.莫名其妙地拉了两天肚子,以为吃坏了,心情放松了很多,没有像以前一样紧张地不吃药硬撑着,只是做了一点饮食上的调整。

2.每天都会出去慢走、散步,看到别人家的孩子由衷地欣喜,虽然依旧渴望自己能有个宝宝,但不再像以前一样心急,而是满心快乐地等待这个老天赐予的礼物。

3.心情有了变化,对饮食也有影响。我变得特别能吃,胃口奇好无比,我都佩服自己,居然能在吃完正餐之后,再加餐若干番茄、山楂……

4.我还很注意锻炼身体,提高身体素质,为宝宝打造一个最健康的“居住环境”!

.....

就这样等啊等啊。2008年3月6日,真是个激动人心的日子!由于上个月的“老朋友”没有来,老公接我下班回来时顺便在药店买了一个ZZY试纸。当了太多次小队长,所以这次对升职为中队长不是很有幻想。但不知道怎么回事,嗜睡的我清晨5点就醒了,迷糊状态下去卫生间测试。没过一分种,我就看到了非常清晰的两条线!我激动无比地跑到床上,抱着老公使劲摇起来。老公被我弄醒了,迷迷糊糊地问:“怎么了?”我使劲亲了他一口:“老公,我是中队长了!”老公一下子清醒了,立马坐起来:“真的?那就是有了啊?老婆你真棒!”于是我和老公再也没睡觉,关于宝宝叫什么名字才好、长得像谁、男孩女孩……一直聊天到天亮,分别请了假去医院做检查确定一下。这毕竟是我们盼望好久才来的宝宝啊!这时的我觉得身边有老公、肚子里有宝宝,真是别样的幸福。

现在我的预产期快到了,宝宝一直健康地成长着。虽然不知道是男孩女孩,但是我和老公确定的是我们会很爱很爱他。回想准备怀孕期间的紧张状态,真的有点想笑,草木皆兵地小心提防,给自己背负了一个多么大的心理包袱啊。根据我的怀孕经验,放松心情才是最重要的。

所以姐妹们,你们也要开心地去面对这件事情,我们追求个性的80后其实最崇尚的是自由,要“好孕”,就先给自己的心灵free一下吧!

相信我,也相信你自己:下一个“好孕”的就是你!

“小老鼠的妈妈”如愿以偿,将在鼠年的岁末迎接她的宝贝。她也曾有过紧张,有过失望,但经历了“山穷水尽”之后,她的轻松,她的快乐是不是给备孕的你一种“柳暗花明”的感觉呢?呵呵,这就对了!备孕,图的就是一个乐呵!



宝宝有话说

你好啊,亲爱的妈妈,我是你可爱的小宝宝。我从单身的小精子,到与卵子“结婚”,直到成为你健康可爱的宝宝,我们会一起走过很多艰难而幸福、漫长而值得纪念的日子的。这段日子,我想为妈妈讲述我的成长故事。

妈妈,你一定要听医生阿姨的话,你要是很紧张不开心的话,我会害怕,也不愿意来到你身边。所以你用微笑迎接我哦!



Q & A

1.积极的心理暗示法,会使好孕降临

Q:我有过生育史,小孩状况不好没有保住,当时就是通过 PL 试纸测试后得知怀孕。但是现在每次用这个就紧张,快到排卵时就兴奋,我怀疑是这种情绪导致自己多月未孕,不知该怎么办……

A:首先建议你和你的丈夫去医院做一个全面的身体检查,排除身体因素导致不孕之后,可以从心理和饮食两方面着手调整你的状态。在心理方面,过度紧张会造成内分泌失调,因此建议你在排卵前后转移注意力。可以采取旅游、听音乐、看电影、练瑜伽、散步等方式使自己放松心情。多与朋友聊天,多点微笑,时刻保持乐观随和的心态,想 ML 就 ML,不为怀孕而 ML,尽情享受过程。在饮食上,可以多吃一些缓解压力的水果,如香蕉、桃子等。甜味水果可以帮助人安神,消除紧张情绪。无论是否在排卵期,都不要一直惦记着要宝宝,觉得紧张的时候深呼吸,做积极的心理暗示。下面介绍两种积极心理暗示的方法,希望可以帮助你缓解紧张的情绪。

·冥想放松法。你可以用一件真实的物件,如某种球类,某种水果,或者手头可以找到的小块物体,来发挥自我想象的能力,具体做法是:

(1)凝视手中的橘子(或其他物体),反复、仔细地观察它的形状、颜色、纹理脉络;然后用手触摸它的表面质地,看是光滑还是粗糙,再闻闻它有什



么气味。

(2)闭上眼睛,回忆这个橘子都留给你哪些印象。

(3)放松肌肉,排除杂念,想象自己钻进了橘子里。那么,想象一下,里面是什么样子?你感觉到了什么?里面的颜色和外边的颜色一样吗?然后再假想你尝了这个橘子,记住它的滋味。

(4)想象自己走出了橘子的内部,恢复了原样,记住刚才在橘子里面所看到的、尝到的和感觉到的一切,然后做

5遍深呼吸,慢慢数5下,睁开眼睛,你会感觉到头脑清爽,心情轻松。

·自主训练法。又叫适应训练法,其中较简单的一种方法如下:

(1)取坐姿,把背部轻轻靠在椅子上,头部挺直,稍稍前倾,两脚摆放与肩同宽,脚心贴地。

(2)两手平放在大腿上,闭目静静地深呼吸3次;排除杂念,把注意力引向两手和大腿的边缘部位,把意念排导在手心。

(3)不久,你会感到注意力最先指向的部位慢慢地产生温暖感,然后逐渐地扩散到手心全部。这时,你心里可以反复默念:“静下心来,静下心来,两手就会暖和起来。”

(4)做5遍深呼吸,慢慢数5下,睁开眼睛。

感觉到了吗?是不是紧张的情绪有了一些放松?如果真的有了轻松的体会,请你多坚持。希望有一天不用借助外界的方法,你也可以从心底平静下来。

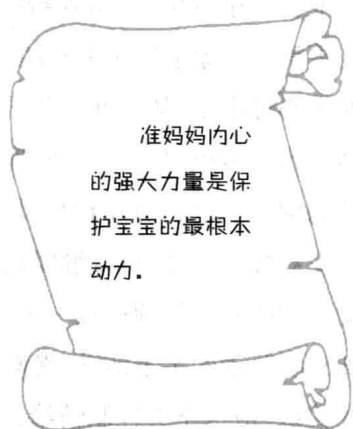
总之,好孕的过程是不可操之过急的。相信,幸福之神很快向你招手,一个健康的宝宝会随时降临在你身上。祝你好孕!

2. 消除无谓的担心——妈妈快乐,所以宝宝快乐

Q:我结婚有两年多了,现在特别想要一个小宝宝,可是又害怕我怀的宝

宝出生后是畸形或有其他什么毛病,所以又拒绝怀孕,我该怎么办?

A:你如果不是近亲结婚,夫妻双方身体健康,直系亲属中没有遗传病患者,且年龄在35岁以下,没有长期接触过放射性物质,在打算要孩子之前做好身体和心理的准备,没有吃一些抗生素或者孕妇禁忌的药物,就不必担心会怀上一个畸形娃娃。针对你目前这种紧张焦虑的状态,建议先做一个心理建设。从现有的医疗设备上讲,定期的产前检查是保证母子平安的重要措施,它已形成了一整套程序。产前检查有利于对妊娠情况的循序掌握,发现新的问题可及时得到解决。坚持定期做产前检查,能够科学地保护你的宝宝。而你内心的强大力量是保护宝宝的最根本动力,在要宝宝之前,可以和你的丈夫一起做心理调节,把生宝宝看作是幸福快乐的事情,要充满期待而不是恐惧。一定要保持乐观稳定的情绪状态。



怀孕是每个女人几乎都要历经的人生过程,是件喜事,作为女性能体会到十月怀胎的艰辛滋味也不愧母亲这一光荣称号。不要把生产想得那么可怕,不要担心宝宝不健康或者畸形,千万不要因为害怕而背上思想包袱。在准备怀孕的过程中,你们夫妻双方除了做好身体的调整之外,要尽量放松自己的心态,及时调整和转移由于担心而产生的不良情绪,可以采用夫妻谈心、共同欣赏绘画艺术作品、欣赏优美的音乐等方式给自己解压。

有句话说得好:“妈妈快乐,所以宝宝快乐。”希望能对你有所启迪,祝你好孕。

3. 做做这些自测题,看你是否准备好当母亲了

Q:我今年24岁,结婚一年了,上周和老公回家看望老人,又一次被逼供“什么时候开枝散叶”这个老问题,心里有点烦躁。我还没玩够呢,怎么能要

娃娃呢？再说我现在工作压力大，每天面对各种各样的客户，在外面陪了笑脸回家就和老公吼，有的时候家庭气氛被我搞得很紧张，这种情况下怎么要孩子呢？真是一点心理准备都没有……

A：老人的心情可以理解，但你目前的这种状况的确不适合要宝宝。如果“开枝散叶”不可回避，那么建议你现在就做出心态调整。首先，做好当母亲的准备。孕育生命，培养新的良好的生活习惯是必须要进行的，但是心理计划更重要。除了快乐平和的心态外，还要看你们夫妻是否都已做好了角色转换的心理准备，从容迎接孩子的出生。在没有准备的时候建议你和你的丈夫多看带有婴幼儿照片的画册、画报；参加婴幼儿爸爸妈妈组织的活动，多与他们沟通、交流，分享他们从女人到妈妈、从男人到爸爸这一过程中的快乐，减少对怀孕的恐惧；接触婴幼儿的同时，培养对小孩子的感情，渐渐熟悉对婴幼儿的喂养及护理过程……毕竟孕育宝宝是夫妻双方的事情，所以两人多参加一些互动的亲子活动，慢慢就会在心底接受宝宝。其次，缓和你同丈夫之间的关系。应该学会控制情绪，工作中的问题不要带到家里。你可以倾听音乐或者找朋友倾诉，力不从心时请你回想过去成功的时刻，想胡乱发脾气时请你慢10秒再说话……在生活中，应特别注意和丈夫之间的情感交流，要让浓浓的爱意始终荡漾在彼此的心间。只有你们夫妻在感情和睦、情绪稳定的情况下受孕，才会孕育出可爱健康的宝宝。希望你尽快拥有自己的宝宝哦！

下面的10道题没有标准答案，但是可以帮助你自测是否真的准备好做母亲了。

Q1：你对人生的最大愿望是什么？（这个问题需要你认真考虑，记住不要让目前的各种因素限制自己。重要的是，如果你的头5个愿望都与家庭和子女无关，你就要慎重决定现在是否该要孩子。）

Q2：你喜欢和孩子相处吗？（虽然对待别人孩子的态度和对待自己的不尽相同，但仍具有参考价值。）

Q3：你觉得怎样才能成为好父母？（这可能是你为人父母的重要指引。）

Q4：你的童年时期最美好的回忆有哪些？（很多调查研究显示，童年生活