



时尚妈咪 宝贝计划

蓝衫◎著

80后小夫妻大方分享：

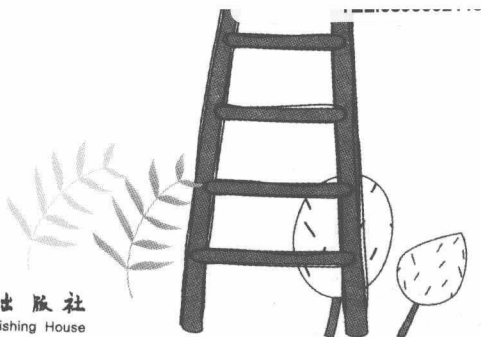
预约超优质宝宝的9个月
科学备孕之旅



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

时尚妈咪 宝贝计划

蓝衫◎著



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

时尚妈咪宝贝计划/蓝衫著. —北京:文化艺术出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5039-3931-0

I. 时… II. 蓝… III. 优生优育-基本知识

IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 177051 号

时尚妈咪宝贝计划

作 者 蓝 衫

责任编辑 李春阳

装帧设计 引文馆·蒿薇薇

封面设计 周 红

出版发行 **文化艺术出版社**

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346(总编室)

(010)64813384 64813385(发行部)

经 销 新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

版 次 2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

开 本 700×990 毫米 1/16

印 张 15

字 数 150 千字

书 号 ISBN 978-7-5039-3931-0

定 价 23.80 元

版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。

前言

难忘《秋菊打官司》里的经典台词：“一撇腿一个女娃，一撇腿一个女娃，一撇腿俩女娃！”曾经，在几代人的眼里，把一个新生命带到世上，就是这么自然，这么简单。按照权威统计，依然有高达68%的生命诞生“纯属意外”。也就是说，时至今日，对怀孕毫无计划者大有人在。

如果被批评“把生命当儿戏”，很多人肯定觉得委屈。“十月怀胎”，绝大多数的人会认为：从怀上的那一刻起，足够重视，足够奉献，把握这关键的十月，一直在对宝宝健康负责。事实上，生命的开始，宝宝的先天素质，早在你发觉自己怀上之前，就已经注定了。生命的形成，绝对不止十个月。

宝宝的健康，从受精卵的形成及其在子宫内的发育阶段就开始受影响了。怀孕，从科学上讲，首先是精子与卵子相遇，结合为受精卵，受精卵又被“种植”在营养丰富的子宫内膜里，生长、发育成为胎儿的过程。怀孕是个复杂的过程，而这最初的阶段发生在女性体内，因为看不见往往被人们忽略，所以专家倡导，关注“孕前”，而非“产前”，有计划、有准备地孕育，才能使宝宝更健康。

俗话说：“好种出好苗，好树结好桃。”优生在很大程度上决定于精子和卵子的质量。怀孕前，男女双方的不良习惯、身体资质、营养状况和心理情绪，都会影响到精子和卵子的质量，这一切都需要在决定“造人”之前进行自我调理。

凡是会影响精卵质量的,都应尽量改变;凡是利于优孕优生的,都应积极创造条件。

所谓天时地利人和,怀孕要在最佳体格、最佳心理、最佳年龄、最佳时机、最佳物质条件等最优状态下,让最健康、最有活力的精子和卵子以最理想的方式结合,充分遗传到父母两人的容貌、智慧、个性、健康等精良基因,这才是真正对生命负责。不要把为人父母的热情集中在生命形成之后释放,与其在肚子大了之后亡羊补牢,不如在更早的时候积极努力。

高尔基说:“世界上的一切光荣和骄傲,都来自母亲。”从我国汉字起源来讲女人的“女”是个象形字,意指“大着肚子的人”。孕育是女性的天职。把孩子生下来,只是完成了把生命带到世间的本分;而有计划有步骤地创造生命,才更能体现出女人的“光荣和骄傲”。

生命形成之后,基因就无法改变了。但是,在生命没有形成之前,父母却可以决定什么样的基因遗传给宝宝,这就是备孕的最大意义。孕前父母努力多一点,孩子的人生起点就高一点。后天努力一百,不如先天高人一点。生得漂亮,生得健康,生得智慧,这是上天无法剥夺的权利,我们可以尽情埋怨后天的种种不公,但是孩子的先天素质,父母在孕前是可以加分的。

目 录 Contents

前言

Part 1 心理篇:计划从“心”开始,我和宝宝有个约会

☁ 结婚了,有什么不一样 / 003

☁ “你不是一个人在战斗” / 006

☁ 不做“怕怕”的草莓族 / 009

☁ 身材呢? 还是身材呢? / 012

☁ 多想想怀孕的馈赠品 / 015

☁ 不要让职业刺激到“事业” / 018

☁ 越到最后越要沉住气 / 021

☁ 快乐可以遗传 / 024

Part 2 生活篇:为了“意中人”,我开始改变生活方式

- ☁ 宝贝计划之养精蓄锐行动 / 029
- ☁ 想念手指间淡淡的味道 / 033
- ☁ 拒绝“星期天宝宝” / 036
- ☁ “割资本主义尾巴” / 039
- ☁ 不犯“美丽”的错误 / 043
- ☁ 没有缘分的“喵呜陀佛” / 046
- ☁ 提前为自己穿上“宝甲” / 050
- ☁ 男人不能太 HOT / 053
- ☁ 牛仔裤事关子孙后代 / 056
- ☁ 岂能“坐”失良机 / 058

Part 3 知识篇：用知识武装头脑，一切尽在掌握中

- ☁ 养得优不如生得优 / 063
- ☁ 受精卵是位挑剔的住客 / 066
- ☁ 关于宝宝模样的“哥德巴赫猜想” / 069
- ☁ 会不会遗传个大近视眼呢 / 072
- ☁ 聪明宝宝归功于谁 / 074
- ☁ 是什么让宝宝先天不正常 / 077
- ☁ 孕前体检不是花冤枉钱 / 080
- ☁ 爸爸妈妈幸福，宝宝未必幸福 / 082
- ☁ 血型亦与优生有关 / 085
- ☁ 提前为大孕做点实事儿 / 090

Part 4 营养篇:唉,再也不能做“辣”妹了!

- ☁ 再见,“变态辣” / 097
- ☁ 大补不是多吃肉 / 100
- ☁ 父母越“复杂”,对宝宝越好 / 103
- ☁ “食现”薄皮水嫩宝贝计划 / 107
- ☁ “食现”爱因斯坦宝贝计划 / 111
- ☁ 早早为宝宝上“保险” / 115
- ☁ 孕友的秘密武器惹恼我 / 119
- ☁ 做一个“洁身自好”的妈咪 / 122
- ☁ 享受“爱心营养特餐” / 125
- ☁ 管好自己的大嘴巴 / 127

Part 5 运动篇：“干革命”需要好身体

- ☁ 动起来,为新的生命喝彩 / 133
- ☁ 原来并不是越卖力越好 / 136
- ☁ 用意念与子宫对话 / 140
- ☁ 打造完美生育通道 / 145
- ☁ 生命不堪承受之轻重 / 149
- ☁ 拒绝莫名其妙的糖妈妈 / 152
- ☁ 就是要鱼和熊掌兼得 / 154
- ☁ 对分娩有帮助的运动 / 158

Part 6 病理篇:恐怖袭击,不识时务的病病们

- ☁ 上半身美人的秘密 / 163
- ☁ 婆婆妈妈的纠纷 / 166
- ☁ 风疹惊魂 / 169
- ☁ “意外怀孕”的恐惧 / 172
- ☁ 我不能奶孩子? / 176
- ☁ 红屁股娃娃的根源 / 178
- ☁ 小小牙周炎留给赵姐的惨痛经验 / 182
- ☁ 先种疫苗后怀孕 / 184
- ☁ 等待花开的“追孕族” / 187
- ☁ 自作主张乱吃药真“要命” / 190

Part 7 实战篇:备战最佳幸“孕”,让人生没有遗憾

☁ “广种薄收”的适得其反 / 197

☁ 我明白了生男生女咋回事 / 200

☁ 我的宝宝我做主 / 204

☁ 战前检查“武器装备” / 207

☁ “搞清楚自己的状况” / 209

☁ 有所为有所不为 / 212

☁ 结婚一年后才布置新房 / 214

☁ “人生”怎能错过高潮 / 216

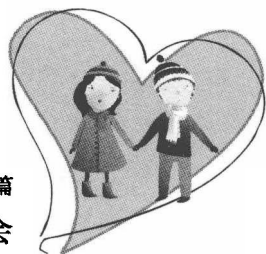
☁ 有多少姿势不可以胡来 / 219

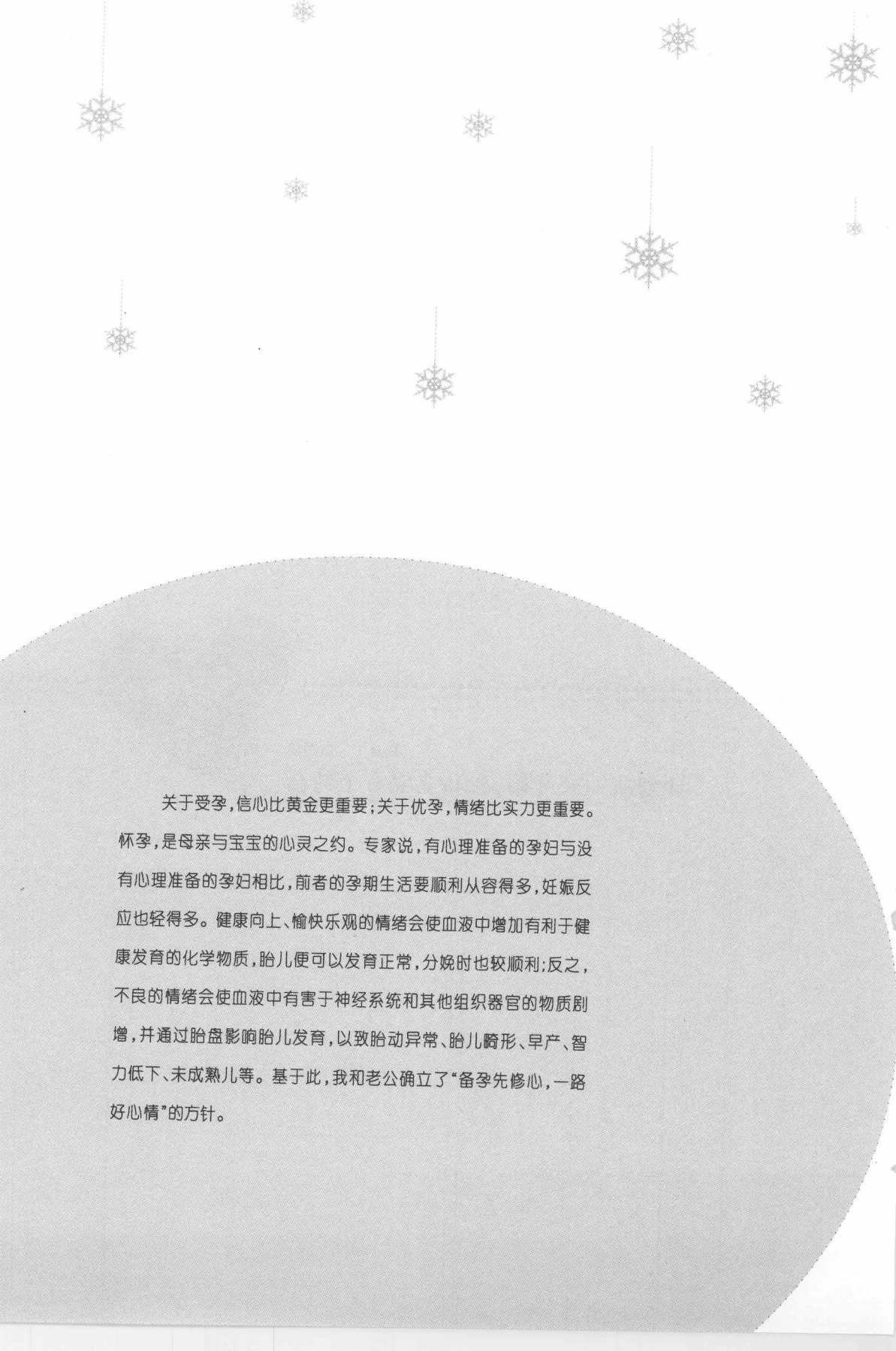
☁ 捕捉怀孕的微弱信号 / 222

跋:来了,来了,小鬼终于成了我的心腹之“欢” / 224

Part 1 心理篇

计划从“心”开始,我和宝宝有个约会



The page features several small, stylized snowflakes scattered across the top half. A large, light-grey semi-circle occupies the bottom half of the page, serving as a background for the text.

关于受孕,信心比黄金更重要;关于优孕,情绪比实力更重要。

怀孕,是母亲与宝宝的心灵之约。专家说,有心理准备的孕妇与没有心理准备的孕妇相比,前者的孕期生活要顺利从容得多,妊娠反应也轻得多。健康向上、愉快乐观的情绪会使血液中增加有利于健康发育的化学物质,胎儿便可以发育正常,分娩时也较顺利;反之,不良的情绪会使血液中有损于神经系统和其他组织器官的物质剧增,并通过胎盘影响胎儿发育,以致胎动异常、胎儿畸形、早产、智力低下、未成熟儿等。基于此,我和老公确立了“备孕先修心,一路好心情”的方针。



结婚了，有什么不一样

磨了五年，终于结婚了。结婚的时候，好多人都打趣说：是不是喜从天降、奉子成婚啊？问的人多了，我和老公都有点后悔让大家失望了。

我最铁的姐妹淘、长我 8 个月的护士表姐听完我的“忏悔”后，立刻表示极大的庆幸：“幸亏你们没有那样，不然可是作孽啊。”

大好喜事怎么就跟作孽扯上了关系？

“你总是计划来计划去，计划考大学考研究生，计划找工作爬格子升职，计划拍婚纱照结婚，计划减肥，甚至每天上超市都列一个计划清单，可独独没有想过计划生孩子。孕育生命是女人一生最大的事业，你凭什么就没有这个计划？任一个生命就这么意外地诞生，这不是作孽是什么？”护士表姐向来说话雷死人不偿命。不过，不得不承认，她说的话总是很实际。

正如专家所言，“意外宝宝”难保“质量”，由于先天准备不充分，精子和卵子在不健康的情况下结合成受精卵，胚胎从根上就有问题，发育自然就不正常，据说严重者还会引起死胎、流产呢。这一点都不惊奇，除了惊喜可以允许意外，啥敢意外呢？可是现实上，很多人喜欢“顺其自然”地把一个生命带到这个世界上，以为怀上了再倾尽母爱就是负责任。实际上，在受精卵形成的时候，所谓的优生已经结束了，下一阶段的努力都是为优生服务。



我问表姐：“要是意外怀上，怎么办呢？”

表姐想都不想就说：“要是我的话，坚决处理掉。”

我知道“心狠手辣”、凡事都讲究科学的表姐这么说也一定会这么做，我也知道自己一定不会这么做。不管生命怎么走进我，我都会把“它”带到这个世界上的。不过，现在既然知道了“喜从天降”未必是好，我就暗下决心竭尽全力避免这一切的发生。

是啊，在这样一个什么都可以按照计划来的时代，生命怎么还能允许“纯属意外”？女人的“女”本来就是象形字，意指“大着肚子的人”，祖先造字，就是寄望女人来孕育生命繁衍后代的。女人是生命之源、力量之源、智慧之源，生育是女性的天职。人一生的完美健康始于生命的最早阶段——受精卵期及在子宫内的发育阶段。一个真正负责的母亲，应该从小生命还没有形成的时候就开始释放自己的爱心，有计划、有准备地生育。

结婚后，我和老公第一次感觉到真正“成人”了，尽管还有双方父母在宠着，但是明显觉得享福“不再是那么回事了”，一个之前一直都没有真正了解的词汇开始真正介入我们的人生——责任心。老公一直在想，总是给别人打工不是办法，开始琢磨并准备着做点属于自己的事业。而我呢？一个典型的小女人，对所谓的事业一点没有感觉。倒是表姐的这番话，让我找到了方向，孕育生命可不就是自己最伟大的事业吗？精心打造一个生命，是世界上意义最大、最需要重视的宏大工程啊。

医生说，从临床来看，计划怀孕生下来的宝宝往往“质量”更好，他们不容易流产或在胎儿期经历母亲孕期并发症，不容易遇到发育迟缓等“事故”。对于准备怀孕的女性来说，如何在怀孕前做有计划的优生怀孕，实在是一个不得不引起重视的问题。

对于我来说，怀孕实在是一件很陌生的大事。我甚至连怀孕究竟是怎

么一回事都不甚了了,更别说优孕了。计划怀孕,需要准备什么、了解什么、做什么,一切都是未知数。也正因为如此无知,我才更加坚定了决心:坚决不要“意外宝宝”,一定要在各方面完全准备好的情况下才把宝宝带到这个世界。备孕之旅,路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。

::: 优孕专家温馨提示 :::

从科学生育的角度来说,非计划怀孕,对于胎儿确实不公平。因为父母如果在身体没有调整到最佳的状态,一些不良的生活方式没有戒掉的情况下怀孕,精子和卵子的质量会受到影响。而一些有害元素还可能通过胎盘遗传到胎儿身上,影响新生儿智力和身体发育。不过,意外宝宝并不是百分百不可靠,一旦意外发生了,不要轻率处理,而是要在孕检的前提下,遵循医生的建议做出决定。