

亲乐开怀

妇产专家向 **备孕女性** 和 **孕妈妈** 推荐的最佳图书

怀孕是个技术活

首都医科大学附属北京妇产医院
围生医学科主任医师、教授

王琪/编著



怀孕那些应当知道的或想知道的事 **这本书里都有！**

精卵相遇 ▶ **细胞分裂** ▶ **种子慢慢长大**

过程很神奇，本书都有大揭密。

怀孕了无需烦恼，专家逐月同步指导，让怀孕这件事变得简单、有趣……

权威专家
**孕期40周
全程指导**

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



怀孕 是个技术活

首都医科大学附属北京妇产医院
围生医学科主任医师、教授

王琪/编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕是个技术活/王琪编著. —北京: 中国
中医药出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5132-1455-1

I. ①怀… II. ①王… III. ①妊娠期-妇幼保健-基
本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098065号

怀孕是个技术活



中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 720×960 1/16 印张 16 字数 278千字

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1455-1

*

定价 26.80元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

前言 Foreword

技术令怀孕更轻松 ■ ■ ■

有太多的女性开始因为怀孕而担心，有的是因为备孕期间久久不孕，有的是因为怀孕期间要保胎，有的是因为第一次怀孕有种种未知的恐惧。

不要太紧张，其实怀孕并没有想象中那么复杂与困难。怀孕本是大自然为了人类繁衍而设计的奇妙一环，在大自然的设计中，生命是在非常愉悦的情况下开始的，从某种角度来说，天时、地利、人和往往会带来好孕。

在这本书里，技术活可以理解为：怀孕过程中如何更好地应用天时、地利、人和。假如你正因为房子或事业问题犹豫是否推迟怀孕，怎样权衡心里的疑虑？怎样的饮食与生活习惯会对怀孕更有帮助？假如怀孕了，怎样照顾自己……

一个人的经历与知识往往是有限的，不可能事事俱知，在怀孕的过程中遇到令人担心的问题是很自然的，这也意味着你需要尽可能掌握一些怀孕的技术，它们可以起到导航的作用，避开许多可能造成的弯路，让怀孕的过程变得更加轻松快乐。

愿这本书成为你最贴心的伙伴，伴随你度过奇妙而美丽的怀孕时光。



编者



目录

Contents

Part



01

技术到位，怀孕其实很简单

怀孕这件事，最重要是顺其自然	002
别为了房子耽误孩子	004
优秀的卵子和精子才能产生优秀的胚胎	006
受孕的良辰吉日	009
一步到位，找准排卵期	010
如果35岁以后再怀孕	011
你了解受孕与自己身体哪些方面有关吗	015
补叶酸不只是按时服叶酸片那么简单	018
疫苗提前打，牙病趁早治	021
怀不上？你的月经周期正常吗？	024
平日养成好习惯，怀孕其实很简单	027
如果没有避孕，一定要考虑怀孕的可能	029
孕期40周变化，从精卵相遇到小宝宝诞生的日子	031

★ 孕1月

第1周：记住这个新起点吧	031
第2周：做些浪漫的事情	031
第3周：精子与卵子的美丽奇遇	032
第4周：植根于子宫之中了	033

★ 孕2月

第5周：逐渐感觉到宝宝到来的信息	034
第6周：害喜的事来了	035
第7周：饿了，又饿了	036
第8周：已看得出是个小人儿	037

★ 孕3月

- 第9周：从胚胎到胎宝宝..... 038
第10周：被充实起来的感觉..... 039
第11周：生长的加速度..... 041
第12周：美丽的蜕变..... 041

★ 孕4月

- 第13周：迎来舒心美好的日子.. 043
第14周：哇，有点丰满了..... 044
第15周：日渐容光焕发..... 045
第16周：有些“显山露水”了.. 046

★ 孕5月

- 第17周：天哪，这就是传说中的胎动.. 047
第18周：默契的改变..... 049
第19周：有点做孕妇的感觉了.. 050
第20周：享受亲子时光的乐趣.. 051

★ 孕6月

- 第21周：胎宝宝也可以品尝味道... 053
第22周：皱巴巴的小老头..... 054
第23周：感觉胃变小了..... 055
第24周：打鼓一样的咳嗽..... 056

★ 孕7月

- 第25周：怀孕令你更加勇敢..... 058
第26周：听神经发育完全..... 059
第27周：开始记忆声音与味道.. 060
第28周：有了睡眠规律..... 061

★ 孕8月

- 第29周：变得光润又饱满..... 063
第30周：哎呀，子宫有点拥挤了... 064
第31周：具备了自主呼吸能力.. 065
第32周：进入神经系统完善关键期... 066

★ 孕9月

- 第33周：长胖仍然是首要任务.. 067
第34周：关注胎位是时候了..... 068
第35周：身体发育基本完成..... 070
第36周：胎脂与绒毛脱落..... 071

★ 孕10月

- 第37周：胎宝宝足月了..... 072
第38周：小手能紧紧地抓握..... 073
第39周：做好了出生的准备..... 074
第40周：哈喽，亲爱的妈咪..... 075

Part



02

掌握养胎技术，腹中宝宝更健康

- 怀孕后记得测一测孕激素水平..... 078
感受到生命的存在，令人激动的胎心音..... 081
第一次胎动，永生难忘的感动..... 083

“胎梦”，给自己一次自我审视的机会.....	086
B超检查对胎宝宝没有负面影响.....	088
流传于民间的生男生女“征兆”	089
宝宝长大后会像谁	091
想生个漂亮宝宝，你应该怎样做	094
让老公跟你一起做胎教，事半功倍	095
随便听听歌可不算胎教.....	098
胎教方法应该符合胎宝宝的成长规律	100
父母的声音是最动听的胎教.....	102
神奇，胎宝宝可以领悟你的想法	103
省心省力，好性格从娘胎里带来	105

Part



03

贴心技术活，根据身体变化照顾自己

关于孕期的体重增速问题.....	108
意外服药或喝酒了怎么办.....	110
奇怪，为什么我没有害喜.....	112
是怀孕令你头晕眼花吗.....	113
趁怀孕打理出一头美丽秀发.....	116
不小心感冒了，要慎重对待.....	118
在失眠时可以尝试的催眠方法	119
好尴尬，成了屁多的妈妈.....	122
见招拆招，解决尿频烦恼.....	124
是怀孕让你变得健忘吗？	126
逃不开的便秘，当妈不容易.....	128
控制血糖，不当“糖妈妈”	130

高龄妈妈要特别留心高血压	132
积极预防并改善妊娠纹	135

Part



04

把握吃的技术，才能保证孕期营养

孕吐期间吃点止呕的食物	138
不要强迫自己加大饭量	140
偏胖时怎么吃更好	142
吃酸吃辣要悠着点	145
复合维生素或孕期营养素不要重复吃	146
一天一把坚果，微量元素齐了	147
补铁可别忘了补维C	148
补钙对准妈妈来说非常重要	150
怎样喝水更健康	152
孕妇奶粉不喝也无妨	153
挑食会遗传	154
锌充足则分娩更顺利	156
临产时刻需要高能量食物	157





穿防辐射服不如尽量远离辐射源	160
只要一切健康，孕中期不用害怕Sex	162
孕期散步也有一点讲究	164
孕中期是安排旅游的黄金期	165
孕期出远门前应该做的准备	166
怀孕后坐飞机远行要注意什么	167
给自己开车的准妈妈一点建议	169
如果可以，去游游泳吧	169
在专业人士的帮助下练孕期瑜伽	171
大肚婆做家务时的注意事项	172
适当与阳光来一点亲密接触	173
姿势正确会让你少点腰酸背痛	174
总是不知不觉右侧卧睡怎么办	176
抽一分钟来练练凯格尔运动	176
练习拉梅兹呼吸法可以帮助顺产	178



咨询清楚，一次搞定准生证	182
别让怀孕成为老板炒掉你的借口	183
一些应该了解的孕妇权利与福利	185
让怀孕成为拉近同事关系的“利器”	186
办公室一族小腿消肿的小窍门	187

怎样在办公室里睡个美美的午觉	189
完美交接工作，为以后归岗做准备	190
何时停止工作最合适	192
准爸爸的“产假安排”	193

Part



07

等待添丁，精打细算技术帮大忙

选择医生要技术和医德并重	196
价格高昂的专家门诊有没有必要去	197
孕期开销规划提前做	199
为了腹中的宝宝开始理财	201
孕期衣装，要舒适漂亮又不浪费	202
DIY宝宝用品，胎教省钱两相宜	205
给宝宝准备东西以不浪费为准则	206
别拒绝亲朋好友送来的二手宝宝衣物	206
要不要花钱存脐带血	207
平常心会让你的孕期更顺心	208

Part



08

孕期抑郁，你需要学习战胜情绪的技术

是时候让老公有当爸的觉悟了	210
克服你的致畸幻想症	211
孕期抑郁原来是激素作怪	212
微笑就会有好事情发生	214

感受身边的小幸福.....	215
别忽视了老公的感受.....	216
可以在孕期尝试的几件浪漫事	217
把婆婆当亲妈，得到的自然会更多	219

Part



09

痛并快乐，分娩与新生的技术

如果宝宝没有“如约而至”	222
你做好待产的准备了吗.....	223
什么时候应该入院.....	225
分娩真的有传说中的那么疼吗	226
了解分娩过程会减轻你的恐惧	227
无痛分娩真的不痛吗.....	228
侧切是无法避免的吗.....	230
侧切会不会影响性生活	231
不要盲目选择剖腹产.....	232
强求自然分娩一样不可取.....	234
分娩开始的蛛丝马迹.....	235
分娩时宝宝与你在一起努力	237
产后忧郁并不是你的错.....	238
怎样喂养新生儿	239
怎样判断新生儿为什么哭.....	240
怎样根据尿、便判断新生儿健康	242
怎样让新生儿睡得更安稳.....	242
谁来照顾你坐月子.....	244
月子里别猛吃，除非你想增重	245

Part
技术到位，
怀孕其实很简单





● 怀孕这件事，最重要是顺其自然

现代人的生活越来越有规划，怀孕生子也成了其中一项计划，这样一来，似乎一切都在掌控之中：

提前半年至一年来备孕，就连哪个月份让自己怀上都是有科学依据的；备孕期间的饮食、运动、工作等大小事宜都有安排，按照日程表一步一步走；到了计划好的怀孕月份，一切具备，只欠着排卵这一天临门一脚了。

这样的怀孕计划显然是需要精心策划的，和所有悉心策划的事情一样，看上去很完美，但问题是，这么详细的计划到底是帮助你还是阻挠了你获得一个健康聪明的孩子呢？

💡 怀孕本是大自然的设计

人属于大自然的一环，万亿年来，人类之所以生生不息，就在于大自然神奇的基因传递现象，在大自然的设计中，人类的怀孕是这样发生的：在一个安全的环境中，当然，还要有一点私密的空间，大家都心情放松，甚至非常愉悦，伴侣间有一些小小的浪漫活动，调动情绪，然后达成基因传递的任务。

💡 轻松愉悦才好生育孩子

人们在放松、愉悦的情况下，副交感神经会比较兴奋，人全身的相关系统都被调动起来，全面支持有益身心的活动，这时像生育这样的功能才能顺利进行。

当人们处于交感神经兴奋状态时，身体会很紧张，一般是遇到困难、思考问题，或是人身安全等受到威胁时才会发生，此时身体会调动所有精力去处理这些困境，而无法顾及到生育活动。

所以，如果你将全部精力都集中到安排一张怀孕规划表，像饥饿的狮子一样等待猎物到



来的话，很可能会竹篮打水一场空。因为你做这些事情时，身体接收到的并不是传宗接代的信号，它以为你受到了威胁，这种错误的信号令神经系统一直处于交感神经兴奋状态，准备好战斗或是逃跑，而不是促成精子和卵子结合。

这也就是为什么许多人在放弃怀孕计划后突然怀孕了。怀孕应顺其自然，一策划再策划并不会对怀孕起到多大帮助，你要做的，就是和爱人建立良好的亲密关系，放松情绪。

别太介意最佳怀孕季节和黑色受孕期

在孕育读物上你可能会发现“最佳怀孕季节”这个常被提及的概念，每年的七八月份被认为是最佳怀孕期，理由是此时怀孕，早孕期恰好气候宜人，并且果蔬丰富，能让母亲和胎宝宝更好地度过关键的孕早期；来年分娩时正值春末夏初，不热亦不太冷，妈妈能舒适地坐月子，孩子也不怕受凉，并且避开了疾病高发的春季。

这个说法有道理，但我们无需机械遵从，可以规避的问题可能并不是大问题，气候、水果、温度这些都不是主要问题，至于疾病，如果不注意预防，任何情况下都可能受到困扰。对人类来说，其实任何季节都是可以生育的。

不论是最佳怀孕季节还是黑色受孕期，都是相对而言的，人在状态不好时很少会进行生育活动，而太阳磁暴这样的自然环境也并不是可以自由控制的，不要因此让怀孕变成一种身心负担。事有轻重缓急，如果你还未怀孕，可以适当考虑规避，若已经怀孕，也不应武断地因此而放弃妊娠。

如果婚后2年仍未怀孕

在有正常的夫妻生活而不采取任何避孕措施的情况下，绝大多数的女性都能在婚后2年怀孕。如果你和爱人婚后2年内未作避孕措施，却仍不能怀孕，建议你们一起去医院做相关的检查，确认是否有不孕不育症。导致迟迟怀不上的原因很多，及早发现并治疗身体方面的异常，能帮助你更早怀上宝宝。

生养一个孩子，更像一种天赐的缘分

于千百人中，不早不晚，你恰好遇到了相爱的另一半，于是人生不再孤单；

于亿万个精子中，恰好有那么一只“小蝌蚪”脱颖而出，与卵子结合而成你们的骨肉，更是一种生命的奇迹……

不妨珍视这样的奇迹，但也绝不要因此而惶惶不可终日，就好比重担压身，平白损失了孕育的乐趣，得不偿失。

● 别为了房子耽误孩子

现代人生活水平越来越高，但生孩子这件事却越来越延后，过去人们说三十而立，30岁前早就成家生孩子了，现如今人们结婚越来越晚，受到诸多事业和经济上的制约，生孩子更是越来越晚，很多人到了30岁才开始想孩子的问题。

若是因为没有找到合适的伴侣而晚生孩子，这无可厚非，若是打算要孩子，却因为还没有买房子或是事业没有达到预期的高度，一而再再而三地延后生孩子，这样的决定就太不明智了。房子和事业耽误了还有更多的机会，而耽误了生孩子，这种遗憾可能只有经历过的人才能体会。

💡 孩子的到来，真的会花掉你很多钱吗

决定要不要孩子时，你一定也认真列了一笔清单，详细地计算了生一个孩子你需要花多少钱吧。从准备怀孕一直到孩子大学毕业，这个数额往往高达十几上百万，一下子就让人寒到心里了，所以你索性决定先攒钱，再生孩子。

其实，这多少有点自己吓自己，且不说这个清单年份跨度长达二十多年，孩子从怀上到出生两三年内其实花不了太多钱，再者每个人每天都在靠双手劳动而创造财富，即便孩子需要用很多钱，摊到每一天，也是有很多办法去解决的，钱是赚不完的，够用就好。

💡 房子和事业并不是孩子的对立面

现在的人工作压力大，如果你打拼了多年，你的位子是没人可以轻易顶替的，而生孩子更像是你职场生涯中的一次中场休息。过一段别样的独特日子，体会生子的幸福感，下一次出场，你会更有力量、更加华丽。

房子也并不是必需品，在你有经济条件时，房子可能不是什么问题。如果经济条件有限，房子可能成为一种沉重的负担，房子现在买不起以后还可以买，但孩子不生，将来可不是想生就能生的。

在恰当的年龄做恰当的事情

大自然是睿智的，它安排人在不同的阶段去完成不同的任务。在婴孩阶段，是身心成长以及与父母在一起的好时光，十几岁的时候头脑正好，记性正强，适合在学校里好好读书，增长知识。如果等到三四十岁再去上学，会比年轻人辛苦很多倍。

生孩子也是如此，二十多到三十多岁之间身体最好，最容易受孕，体力也好，胎宝宝的问题也会比高龄孕妇的宝宝少，如果非要等到三十好几四十多岁再生，那个时候即便事业有成，房产齐全，可是身体已经回不到从前了。负担大不说，对宝宝也不公平，孩子先天条件较差，以后身体条件也会受影响，以后要和别的孩子站在同一起跑线上，他需要付出更多的努力。

很多妈妈生孩子前希望晚点生，除了经济、事业条件制约外，也想多过过二人世界，怕带不好孩子等，但等生完了后，却还是觉得早点生好。在体力最好的时候生完孩子，身体恢复快，带孩子也有精力。有了孩子自己的心态也会发生变化，很多父母是和孩子一起成长的。看着孩子成长是一件很快乐的事情，当孩子会说话了、懂事的时候，你的成就感是无法用语言来形容的。

生孩子是要赶趟的，不要在自己能生的时候没有生，拖到后来却遭遇生子的压力。



☀ 岁月不饶人，生孩子应趁年轻

女人一过了28岁，身体状况是呈抛物线般下降（还附赠加速度）。比如，25岁前，很多女孩子可以通宵看电影，第二天照旧神采奕奕地上班；或者整个周末都去登山，周一也从不迟到早退……但28岁之后，哪怕前一夜少睡两小时，第二天也必定神情萎靡。周末也只盼宅在家中多睡一个上午……

除此之外，30岁之后的女人，除非身体条件保持得特好，一般身体的抵抗力都在下降，患其他疾病的几率也在相应增加。而在孕期，因为要分担胎宝宝的营养供给、负担胎宝宝的生长，孕妇的抵抗力会更弱，若再加上高龄因素，孕期并发一些妊娠疾病的风险都会大大提升。比如妊娠高血压综合征和糖尿病。

娱乐八卦消息中，虽然也能看到一些明星或者名女人40岁上下才怀孕生子，其中很多人也不乏怀孕艰辛的事迹，身边也常常看到、听到高龄姐妹生育的难题。

时间，可以是资本，也可以是负担。还是那句老话，岁月不饶人。生孩子真的应该趁早，决定要孩子的话，就应该放下包袱。



● 优秀的卵子和精子才能产生优秀的胚胎

一个人生命的最初状态是一颗受精卵，而生命最初状态的缔造者，则是一颗按时等待在妈妈子宫里的卵子，和一尾在爸爸身体里蠢蠢欲动的“小蝌蚪”——精子。

在精卵结合的那一刻，那一尾获得卵子青睐的“小蝌蚪”就带来了爸爸的基因，与卵子身上妈妈的基因结合，孩子的遗传信息和基因密码就确定了，所以说，孩子的先天条件取决于精子和卵子的质量。