

<<怀孕是件美好的事>>

图书基本信息

书名：<<怀孕是件美好的事>>

13位ISBN编号：9787511222992

10位ISBN编号：7511222994

出版时间：2012-7

出版时间：光明日报出版社

作者：刘芳亦

页数：198

字数：137000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<怀孕是件美好的事>>

前言

为爱而“生”从走上婚礼的红地毯开始，我们告别了自己无忧无虑的少女时代，满是柴米油盐的生活开始考验我们。

特别是，设想一下，如果我们的二人世界里有一个小不点儿之后呢，会怎么样？

你期待小不点儿么？

就算你是最“爷们儿”的姑娘，也会被一个小不点儿天真烂漫的笑容所俘虏。

那一抹甜甜的笑，一定会勾出你隐藏在最深处的母爱。

如果你打算要带他(她)来，作为一个三岁孩子的妈妈，我一定要提醒你，你应该好好备备课了。

从浪漫的恋爱到幸福的婚礼，再到孕育新生命，我们因自己生为女人而感到骄傲，阴柔的女性之美正在我们生命中全面展开。

同时，想到未来的生活，我们又不免有些惴惴不安，曾经那娇娇柔柔、嘻嘻闹闹的小女生，就要孕育一个新的生命，真是有点不可思议啊！

是的，母亲这一角色是全新的，是无法预想的，的确不可思议！

生命的旅程中，我们已经到了这一站，不管你是什么情况，面对什么样的环境，该开始的就应该开始，我们应该以最负责任的态度，以爱的名义，认真地去牵他(她)的手，用爱，带他(她)来到这个美好的世界上来。

我意外而顺利地有了自己的宝贝。

这是上天的恩赐。

也许有人说这是自然而然，但我依然心怀感激。

她是我的宝贝、心肝，她有很多名字：甜蜜、蜜糖、依依、小老虎、吉熙、白雪、小歪、香香……每一个名字都表达着我们对她的爱。

她是我们生命里最伟大和神奇的礼物，她长得既像我又像他，传承着我和他的血液，综合着我们的性格，带着勃勃的生机，整天蹦啊跳啊，只有在睡着的时候，才安静地呼吸，小小鼓鼓的脸蛋上还有细密的小绒毛，长长的睫毛不住地吸引着你去亲她，去抚摸她。

这个最最可爱的宝贝！

翻开这本书的你，或许已经听过很多不同版本的孕育故事，我要跟你讲讲我的故事，我这275天以及它的前前后后，我的恶心、孕吐、变体形、失眠、眩晕、为胎位不正而趴着、为老公禁欲而调侃……看着以前的日记，一切好像就在昨天。

这275天已经和肚子上的那条疤痕一起，印在我心里，永远也抹不掉了。

感谢你翻开书，我保证，不让你失望。

-因为，我们都一样，是为爱而“生”！

<<怀孕是件美好的事>>

内容概要

没怀上宝宝忐忑，怀上宝宝更加忐忑！
身体不适、孕期焦虑以及逐渐滋生的坏脾气让我们越来越hold不住！
其实相信自己、找对方法你便no
problem！

翻开《怀孕是件美好的事——最特别的280天》一书，看新时代潮妈，如何完胜孕吐，如何在怀孕时不忘“购物狂”本色，尽显潮妈风范，悉心为你讲述传说中的顺产和剖宫产……

《怀孕是件美好的事——最特别的280天》由刘芳亦编写。

<<怀孕是件美好的事>>

作者简介

比较教育学硕士，毕业于河北大学教育学院。

天性热爱孩子，特别关注孩子在婴幼儿阶段的成长，在学习和研究中广泛涉猎幼儿教育、教育心理、比较教育学。

从事幼儿教育和高等教育工作多年，与多家教育机构合作追踪儿童、青少年成长。

为人母后，致力于怀孕和胎教的研究，在这两个领域颇有心得，并将其所学倾注于《怀孕是件美好的事——最特别的280天》一书，希望能给广大准备怀孕和正在怀孕的姐妹们带来些许的帮助。

<<怀孕是件美好的事>>

书籍目录

为爱而“生”

第一章 “甜蜜”备孕

第一节 孕前总动员

第二节 好心情，好“孕”气

第三节 好饮食，好储备

第四节 酿蜜中的爸妈

第五节 男娃女娃

第六节 遗传和优生

第七节 职场妈妈

第八节 跳脱的音符

第二章 美好的40周

第一周到第二周 美好起程

第三周 甜蜜时刻

第四周 安营扎寨

第五周 怀上了

第六周 我也“害喜”

第七周 第一次产检

第八周 不做粗心妈妈

第九周 第一次起名

第十周 借甜蜜之名去血拼

第十一周 里里外外的改变

第十二周 同学聚餐

第十三周 第一次听到甜蜜的声音

第十四周 甜蜜的附属四大件

第十五周 哪个孕妈不怀“春”

第十六周 让人激动的“胎动”

第十七周 甜蜜的“粮仓”

第十八周 甜蜜该有个“靓妈”

第十九周 甜蜜不爱上班

第二十周 你会胎教吗

第二十一周 我想去旅行

第二十二周 开车和假宫缩

第二十三周 说说甜蜜爸

第二十四周 虚惊一场

第二十五周 小毛病，大问题

第二十六周 “N”维彩超

第二十七周 脐带血和胎盘前置

第二十八周 进入“围生期”

第二十九周 甜蜜“倒立”

第三十周 早产

第三十一周 感知世界

第三十二周 假想生孩子

第三十三周 写给产前爸爸

第三十四周 那么多“如果”

第三十五周 真有“无痛分娩”吗

<<怀孕是件美好的事>>

第三十六周 产前的动静

第三十七周 自然的“顺产”

第三十八周 臀位的选择：“剖宫产”

第三十九周 准备好了吗

第四十周 甜蜜驾到

第三章 翻开崭新的生活

第一节 甜蜜是个“新生儿”

第二节 甜蜜妈是个“新妈妈”

后记

<<怀孕是件美好的事>>

章节摘录

从少女到新娘，从新娘到准备怀孕的准妈妈，我们一步步在生命旅程中前行，恭喜你到了准备迎接宝宝的时刻。

我的“甜蜜”是个健康活泼聪明的女娃娃，名副其实，甜蜜至极。

关于甜蜜的故事，就从我们制订“酿蜜计划”开始吧。

一、准备“酿蜜计划”并不是每一对夫妻都是有了完善的计划之后才要上宝宝。

不过，还是建议各位准爸妈及早了解一些孕育知识，有了准备，你们在做父母后才能轻松应对。

而且，每个家庭的条件、环境、习惯等千差万别，这更需要准爸妈制订一个适合自己小家庭的造人计划了。

二、酿蜜前的自问自查 第一问：月经正常么？

周期是多少天？

规律不规律？

血量多少？

有没有疼痛？

月经的周期范围在21-40天，出血量多少因人而异，经期有痛感或情绪不稳都是正常的。

你的月经周期就是你的排卵周期，每个人卵子成熟需要的天数不同，月经周期也就不同了。

如果月经周期不规律，那可能是身体存在问题，比如甲状腺问题、泌乳素或多囊卵巢综合症等，这要到内分泌科或妇科就诊或咨询。

出血量不一定每次都一样，但如果突然、大量地出血可能是子宫内有纤维瘤。

子宫内膜的代谢会让你感到不舒服或者疼痛，如果有剧烈的骨盆痛或腹部绞痛，那可能是子宫内膜异位症或是盆腔粘连，应到妇科检查。

如果两次月经期间有不明原因的出血，应该重视起来。

甜蜜的姑奶奶当年就是这样，那时医疗条件不允许，她并没细查，好几年都没有怀孕，后来经过两次清宫，非常顺利地有了我表弟，现在，她已经有一个胖孙子了。

刚工作的时候，因为压力大，我变得爱失眠，甚至轻微抑郁，结果内分泌失调，比较大学时，月经变得干、涩、稀少。

这种情况下，我和甜蜜爸不得不放弃当年怀孕。

如果你也在职场焦虑期，月经受到影响，一定要放松心情，其实没什么可怕的，多给自己充电，多学多干，把工作做好，对生活和工作都有足够的掌控能力，月经自然就会重新回到正轨上来。

第二问：以前得过什么病？

子宫纤维瘤、子宫内膜异位、多毛卵巢综合症等妇科疾病会影响怀孕。

不过你不要担心，疾病虽然存在，但它们的比例相对于整个人群来说是非常低的。

身边还有这样一个同事，非常顺利地经过了一个孕期，因为脐带绕颈决定剖腹产，没想到的是竟然一起取出了两个纤维瘤，看来某些问题对怀孕造成的影响并没有我们想象中那么严重，在第一次怀孕之前，放松心情是最重要的。

患有慢性疾病，如糖尿病、甲状腺疾病或是高血压吗？

慢性疾病本身和对它的治疗有可能会造成不孕或是高危妊娠。

如果有姐妹正在经受这些疾病的困扰，那请你们不要冒险，要听医生的安排，耐心等病情稳定后再考虑怀孕，不要因为心急当妈妈让自己的身体负担更重。

治疗阶段总要吃药，药物包括中草药都对怀孕有影响。

为了安全，所有药物应在停药6个月以上再考虑怀孕。

中草药的调养和要孩子也需要间隔一段时间。

第三问：夫妻生活怎么样？

使用过宫内节育器吗？

对于第一次做妈妈的女性来说，宫内节育器比较陌生，放置宫内节育器就是我们常听到的“上环”，这会增加感染性盆腔疾病的发病率。

<<怀孕是件美好的事>>

感染过性病吗？

已经痊愈了吗？

必须在痊愈后再考虑怀孕。

和老公亲密时，会不会疼？

会不会流血？

如果有痛感可能是子宫内膜异位症，也可能是盆腔粘连引发感染性盆腔疾病。

如果爱爱后流血，那可能是生殖道感染或是子宫或子宫颈的问题，宫颈炎、宫颈息肉或宫颈发育异常等会引发生性生活后出血，也需要痊愈后再考虑怀孕。

第四问：有没有家族病史？

这件事通常都会因为不怎么阳光而让人不愿谈起，但还是应该侧面地或者坦诚地了解清楚，打听一下。

平常家长里短的闲聊中你就可以知道八竿子打得着的这些亲戚的情况了，如果心存疑虑，可以进行产前遗传疾病监测。

第五问：生活习惯怎么样？

现在的医学经常公布各种新发现，据说每天喝多少茶、咖啡、苏打水之类都会影响孩子的性别，我自己感觉没有那样“草木皆兵”。

大多数人的生活习惯都是比较健康的，因为我们都必须按照一定的作息时间工作、生活、休闲，没有人会故意“过度摄取”什么，少量喝点淡茶或咖啡不会让我们的宝宝变成外星人的。

尽管如此，还是要特别把烟酒提出来强调一下。

生活中有人爱酒，工作上有人需要酒，但我们的宝宝并不喜欢它，也不需要它。

因为精子和卵子的成熟都需要一定的时间，饮酒会影响精子质量，降低受孕的几率，也可能影响胎儿器官的分化。

电影里所有的坏爸爸都是酒鬼，我就是这么对甜蜜爸说的，有那样爸爸的孩子，还怎么叫甜蜜呢？

不过，你也无须为不知情下的一点啤酒或白酒给已经到来的宝宝判死刑。

我有好几位朋友意外怀孕，犹豫在“要”和“不要”之间，就是因为准爸或准妈在那段特殊时间喝过一次酒，但不是烂醉如泥那种，他们都留住了孩子，我们都庆幸他们的坚持，孩子很好。

只要你不是嗜酒成瘾或大醉之后爱爱中彩，孩子还是会平平安安的。

我对抽烟没有一点好感，特别是女性吸烟，烟里的烟碱会大大降低女性体内的雌激素水平，影响受孕。

如果你是一个有吸烟嗜好的备孕妈妈，我想你最好克制一下，你带来的天使不该在这么早就吸二手烟。

<<怀孕是件美好的事>>

后记

“妈妈，我原来住在哪儿？”

” “住在我肚子里啊。”

” “我爱住吗？”

” “爱啊，住了275天，你长得太大了，我的肚子装不下你了，你就出来了。”

你在肚子里就不听话，别的小朋友都是头朝下自己钻出来，你呢，一直坐着，不肯钻，只好让医生把妈妈肚子划开抱你出来啦。

你看，还有缝针的疤呢！

” 这就是如今已经3岁的甜蜜和我的对话。

她经常在调皮之后用别有深意眼神看着我，明知故问地问我：“妈妈，我是听话的孩子吗？”

” “你在肚子里的时候就不听话！”

” 每次我这么回答，她都哈哈大笑，真是迷人的小家伙。

甜蜜每晚都要我给她讲故事，而且总让我讲她小时候的故事。

老天，才3岁，就有小时候！

是啊，她有更小的时候：出生之前，刚出生时，怎么吃奶，怎么尿床……讲着讲着，她就撒娇，钻到被子里去找我肚子上的那道刀痕。

这是爱和荣耀的印记，我承受了巨大的痛苦，带她来到我身边，从此以后，我不再是一个人了，有一个小家伙，与我息息相关，从此，我背上了甜蜜的责任！

我常常回想自己的经历，进而又想到自己的妈妈、姥姥、奶奶，以及每一位做母亲的女性。

每一个妈妈都有自己的故事，在回忆的时候，甜的、苦的、酸的、辣的，酿在一起，成了一坛岁月和情感相互交融的浓香老酒。

经常在某一个瞬间，我忽然感受到自己在精神和肉体上的蜕变。

我慢慢品味着这种成熟的滋味，感叹着生命的轮回和生生不息。

感谢你读完我的记录，感谢你关注我和甜蜜的生活。

愿我和甜蜜的经历能给你一点帮助，让你在备孕、怀孕的日子里多一点儿乐趣。

有了孩子，我们就拥有了另一个自己，未来的路还很长，这永远是一条美好的路，也许，我们会在下面的某一站再相逢！

再见！

<<怀孕是件美好的事>>

媒体关注与评论

《怀孕是件美好的事-最特别的280天》一改孕产书厚重、枯燥的风格，用幽默的语言将枯燥的理论讲得有声有色，且书中配有美妙有爱的插图，让孕妈妈在学习理论知识的同时，保持愉悦的心情，不失为一本好书！

——太平洋亲子网主编 胡俊琼 本书的不同之处在于，将怀孕的“特别”定义为“美好”。

孕育生命是多么神圣的事，孕期的不适和对生产的恐惧，也不能使其减去分毫。

然而却很少有图书引用这样的概念，本书独树一帜，又有全面的内容、幽默的语言和权威的审读，相信必定能引起很好的反响。

——北京育儿网主编 王瑞兰

<<怀孕是件美好的事>>

编辑推荐

生男生女可以自己定？

有了宝宝，该不该辞掉工作，回家待产？

孕早期吃药宝宝会不健康吗？

孕吐不停，宝宝会受影响吗？

胎动怎么动才正常？

怀孕期问生病了怎么办？

怎样减少甚至避免电脑辐射？

怎样避免早产和意外？

如何进行胎教？

孕期吃什么宝宝才健康？

孕期该如何进行身体锻炼？

顺产还是剖宫产？

怎样缓解产痛？

.....翻开刘芳亦编写的《怀孕是件美好的事——最特别的280天》这本孕产指南，它将为你的孕期保驾护航！

<<怀孕是件美好的事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>