

# 前 言 PREFACE

## 孕育生命的開始

做媽媽，是女人一生中最精彩的一次華麗轉身。這次轉身會脫去女人的稚氣，讓女人變得堅強、勇敢，擁有更純正的女人味，最重要的是，它會收穫更多的幸福。

以愛孕育一顆生命的種子，在身體裡生根發芽。然後這顆種子自己悄悄生長，內臟、指甲、頭髮，一切都按部就班的生長著。

寶寶自然生長的歷程裡，也是孕育生命的奇妙過程，需要付出很多的痛苦和心血，也會遇到很多問題。這些問題如果處理不好，就會讓整個懷孕期間覺得異常痛苦，甚至難以忍受。

懷孕前，未來的準爸媽無論在心理還是生理上都需要做很多的準備，以最好的狀態去創造最健康的生命。





懷孕中，準媽媽要保持良好的心情和健康的飲食結構，因為整個懷孕期間可能會遭遇痛苦的妊娠反應。準爸爸則要做一個最稱職的營養師、按摩師、心理醫師，給予準媽媽最好的照顧。

分娩那一刻，女人要忍受異常的痛苦，這種痛比你之前遭受的所有痛苦更令人難以忍受。有這樣一種說法：女人生孩子就是一隻腳踏進了鬼門關。

寶寶出生後，就會發現生活全然變了樣子，房子、開銷、時間甚至全部生活都被寶寶佔據了大半，生活從此不再是甜蜜的兩人世界，而是忙碌的三口之家，但在這樣的忙碌中會獲得之前全然無法想到的幸福。

迎接這份忙碌和幸福，你準備好了嗎？

這本書從孕前準備開始，以一個媽媽的親身經歷，帶你走過孕前、孕中、產後的美妙時光。讓我們一起去面對懷孕前後可能遇到的各種問題，把懷孕、生產當成一次快樂的人生經歷，讓媽媽更幸福，讓寶寶更健康。

前言  
孕育生命的開始……………002

## 你準備好迎接寶寶的來臨了嗎？



1 做好懷孕的心理準備……………008

先問自己想要一個怎樣的小孩／孕前的心理準備  
孕前準爸爸的心理準備

2 做好懷孕的生理準備……………018

懷孕前該如何調理經期？／懷孕前如何控制好體重？／懷孕前應該做哪些營養儲備？／孩子的性別，我能做主嗎？／備孕中常見的問題／生出健康寶寶的飲食習慣／我的身體夠健康嗎？／我該做些什麼樣的運動增強體質？／我的生活環境適合懷孕嗎？／影響生育的因素

## Part 2

### 十月懷胎的完美指導

1 懷孕初期（一至三個月）……………042

懷孕初期的妊娠反應／懷孕初期的營養儲備／懷孕初期的疾病與日常護理／職場準媽媽的備孕手冊／準媽媽、準爸爸的「性」福生活／懷孕初期的每月指南／懷孕初期的特殊情況