

<<时尚妈咪宝贝计划>>

图书基本信息

书名：<<时尚妈咪宝贝计划>>

13位ISBN编号：9787503939310

10位ISBN编号：7503939311

出版时间：2009-10

出版时间：文化艺术

作者：蓝衫

页数：240

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>

## <<时尚妈咪宝贝计划>>

### 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，怀孕生孩子，把一个新生命带到世上，就是这么自然，这么简单。时至今日，按照权威统计，依然有高达68%的生命诞生“纯属意外”。

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。

人一生的健康，始于生命的最早阶段——受精卵的形成及在子宫内的发育阶段。

怀孕，是精子与卵子结合为受精卵，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。

所以专家倡导，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。

在优身、优情、优时、优境的最佳状态下，让最健康、最有活力的精子和卵子在天时地利人和俱佳之时结合，充分体现父母两人的容貌、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。”

”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。

把孩子保质保量地生下来，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，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。

生的漂亮，生的健康，生的智慧，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。

## <<时尚妈咪宝贝计划>>

### 内容概要

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。

## <<时尚妈咪宝贝计划>>

### 作者简介

蓝衫，80后准妈妈，巨蟹座，血型B，崇尚独立，热爱时尚，把经营家庭作为凭生最大理想。

资深策划人和自由撰稿人，酷爱文字，以文字为心灵寄托和生活依托。

## <<时尚妈咪宝贝计划>>

### 书籍目录

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 “你不是一个人在战斗” 不做“怕怕”的草莓族 身材呢？

还是身材呢？

多想想怀孕的馈赠品 不要让职业刺激到“事业” 越到最后越要沉住气 快乐可以遗传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 想念手指间淡淡的味道 拒绝“星期天宝宝” “割资本主义尾巴” 不犯“美丽”的错误 没有缘分的“喵呜陀佛” 提前为自己穿上“宝甲” 男人不能太HOT 牛仔裤事关子孙后代 岂能“坐”失良机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 受精卵是位挑剔的住客 关于宝宝模样的“哥德巴赫猜想” 会不会遗传个大近视眼呢 聪明宝宝归功于谁 是什么让宝宝先天不正常 孕前体检不是花冤枉钱 爸爸妈妈幸福，宝宝未必幸福 血型亦与优生有关 提前为大孕做点实事儿Part 4 营

养篇：唉，再也不能做“辣”妹了！  
再见，“变态辣” 大补不是多吃肉 父母越“复杂”，对宝宝越好 “食现”薄皮水嫩宝贝计划 “食现”爱因斯坦宝贝计划 早早为宝宝上“保险” 孕友的秘密武器惹恼我 做一个“洁身自好”的妈咪 享受“爱心营养特餐” 管好自己大嘴巴Part 5 运动篇：“干革命”需要好身体Part 6 病理篇：恐怖袭击，不识时务的病病们Part 7 实战篇：备战最佳幸“孕”，让人生没有遗憾跋：来了，来了，小鬼终于成了我的心腹之“欢”

## &lt;&lt;时尚妈咪宝贝计划&gt;&gt;

## 章节摘录

Part1心理篇：计划从“心”开始，我和宝宝有个约会关于受孕，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。

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”的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，所谓的优孕已经结束了，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，应该把自己的爱心释放在小生命还没有形成的时候，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认知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，让我找回了人生，孕育生命可不就是自己最伟大的事业吗？

## <<时尚妈咪宝贝计划>>

精心打造一颗生命，是世界上意义最大、最需要重视的宏大工程啦。

医生说，从临床来看，计划怀孕产下来的宝宝往往“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，怀孕又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。

“你不是一个人在战斗”“老公，真的不敢相信，我们马上就要创造出一颗生命了，明年就做父母了耶。

”“放心好了，宝宝出来了，我会帮你带的。

”“什么叫帮我带啊？

！

”“那这之前，我也帮不上忙啊。

孩子没法长到我肚子里，我没法帮你生啊。

”“帮忙、帮忙、帮忙，你帮谁啊？

生育是我一个人的事情吗？

生育是全家的大事！

”满指望能从老公那里听到一句“你不是一个人在战斗”之类的人话，结果，他的思想如此不进步，我忍不住狠狠地给他一顿暴捶。

的确，生育不是女人一个人的事情，是夫妻乃至全家共同的事情。

孩子是夫妻爱情的结晶，是夫妇共同生命的延续。

要不要孩子，什么时候要孩子，这需要夫妻二人共同决定。

而一旦决定要孩子，那么，夫妻双方应该好好沟通，多为对方着想，多考虑自己目前的生活状况、夫妻双方的身体健康状况等，尤其是丈夫要更加的体贴妻子、照顾妻子。

当一个男人说“我会帮助带孩子”时，就意味着他是一个不合格的父亲，带孩子和教育孩子既是母亲的责任也是父亲的责任，做父亲的责任应该更大一些。

为孕妇创造一个愉快舒适的环境，让她用平和愉快的心态去迎接怀孕，并帮助她顺利度过孕期这是整个家庭都应该配合的大事。

LG听我长篇大论就是没有结论，无限委屈地说：“你的意思是，我对你还不够好？”

”“新婚夫妻吵架斗嘴，生个气儿，本来是给生活添油加醋的事情，但是……”我故意拖长腔，“备孕期间老公是不能惹老婆生气的！

不该参加的狐朋狗友聚会，该戒掉的不良习惯，该取缔的娱乐活动，都要自觉地执行，不要我分心、操心。

最重要的是，你要丢掉你的所谓原则，加大宽容度，不要为不必要的是非问题跟我较真儿。

当然，更关键的不是你——”“who？”

”我犹豫了半天，不知当讲不当讲。

人道是：家家有本难念的经，自古以来婆媳关系就紧张。

婆婆是夫家的“灵魂人物”，向来说一不二，无人敢忤逆。

## <<时尚妈咪宝贝计划>>

我从第一次见家长以来，见了婆婆便“不由自主”。

婆婆人其实蛮好的，对我也很好，但是她做生意出身，为人颇“精明”，所以神经大条的我，难免要时常努力表现自己。

“我想这段日子能在婆婆面前做自己！”

当我终于把自己的心底话放出去之后，第二天婆婆就找上门，跟我恳谈，表示非常支持我“做自己”，不要拘束，不要有压力。

之后，婆婆以实际行动证明了：我只管心情好好地调整身体即可。

果然是“怀孕的女人最大”，想我婆婆堂堂一个女强人，为了抱孙子，做牛做马，仿佛变了个人似的。

一个潜在的绊脚石就这样被轻易搬走了，让我觉得好有成就感。

而经我点化的老公，更是表现的乖巧如意，一改男子汉大丈夫的阳刚气盛，更加能屈能伸，温柔体贴。

还每天都挖苦心思地释放各种幽默烟雾呢。

比如，晚上临睡前我一遍遍地问他，厨房灯关了没有？

煤气关了没有？

门锁了没有？

照以前他肯定不耐烦，而此时的他却不紧不慢地说：“亲爱的，现在咱家除了你的嘴没关，别的都关好了耶。”

“有一点，LG让我刮目相看，他比我还高调地向周围的亲友宣布备孕的计划，像准备迎接“节日”般地等待受孕月的到来。

为了记录这段珍贵的岁月，他老人家开了专门的“计划生育”博客，每天笔耕不辍。

按照护士表姐的说法：这种迎接妊娠的情感建设，是一种优生智慧。

生育，是一种爱的传递。

优孕专家温馨提示：良好的心态、融洽的感情是幸福美满家庭的一个主要条件，也是孕妇达到优孕优生的重要条件。

父母心态良好，基因载体——精子、卵子、受精卵等就会被顺利地带到子宫内发育成长，生下的孩子就更健康、聪慧。

夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起做父母的责任，这是最基础的；要善于安排适宜的生活节律，以消除某种容易产生的心理失调；彼此都善于在特定情况下，加大自身处理与对方关系中的“容忍度”，平素尚可能要进行适当争论的非原则性问题，这时可先容忍下来，留待以后的适当时机解决。

而做婆婆的也要在关键时期给儿媳以支持。

不做“怕怕”的草莓族同城工作的大学同学梅梅在备战雅思考试、抢占单位公派出国名额的时候，不幸怀孕了，妊娠反映剧烈，惊动婆婆妈妈轮番伺候，最后干脆住进了医院。

周末去医院亲眼看着她高频率上吐下泻，我的心当时就凉凉的。

痛苦的梅梅不停地大骂肚里的孩子是“孽子”，“不孝”，“不识时务”，让自己遭罪。

虽为气话，却也是切肤之痛。

因为始料不及，毫无准备，本来就不胜娇弱的她，此时被孩子折磨得更加憔悴，堪比病中的林黛玉。

走廊里，间或传来推向产房的孕妇，分娩时撕心裂肺的叫喊声，仿佛是在为我上演一幕活脱脱的人间地狱。

梅梅的妊娠反应和产妇的分娩痛苦，综合起来让我脊背发凉。

我才新婚半年啊，有必要立即受这份大罪吗？

我离开医院就回了娘家，对老妈倾诉了自己的怕怕。

老妈当头批评了我：“怎么这就怕了啊？”

难道要不生了不成？

”我小心翼翼地点了一下头。

老妈看我确有此意，只好坐下耐心给我上课。



## <<时尚妈咪宝贝计划>>

“不要受梅梅的影响。

每个人的反应都不一样。

不一样的个体，反应的程度也不一样。

怀孕初期的妊娠反应是由荷尔蒙激素及一种叫做HCG激素共同作用所致，每个人根据身体素质上的差异则会对妊娠反应产生不同的身体变化。

梅梅本来就虚弱，所以反应比较大；你身体向来就比她好，到时候除非双胞胎啥的，否则反应应该不会太强烈。

而且反应严重表示胎儿的荷尔蒙新陈代谢正旺盛地进行，旺盛到影响妈妈的肝功能不能充分地进行新陈代谢作用，属于正常现象。

你二姨当时就吐得很厉害，人家医生判断她会生出非常健康的孩子，你看看你表弟多瓷实。

”我反驳说：“妈，你是没有看到梅梅吐得多严重，咯血呢。

吓死人了。

我走的时候，她都几乎算是要昏迷了。

”“哎，那是因为她一方面身体太弱，另一方面，可能食道的毛细血管破裂了。

这并不代表她孩子就会出什么状况。

你别担心了。

她这也怨自己没有提前计划，没有补充叶酸，什么都没有调理好。

你呀，要相信自己经过这么长时间的调整，一定没有问题的。

”我又问：“那你当时生我的时候，有没有医院的那个产妇那么痛苦啊？”

”“痛啊，当然会痛啊，当时我也是一想到分娩那刻就紧张害怕。

分娩时子宫收缩会引起阵痛，这是自然现象，与疾病、受伤引起的疼痛有本质上的区别。

你越害怕就会越疼。

人感觉到疼痛是大脑皮层中枢神经的作用，产妇的精神状态和产痛有很大的关系。

如果思想上对分娩怀着紧张、恐惧的心理，疼痛就会更厉害。

所以从现在起，你要及早了解分娩的相关知识，树立起对分娩的信心，学习并掌握分娩时如何减轻疼痛的技巧，保持平静的心态来迎接分娩的到来。

生孩子是一种享受痛苦的欢乐，是用自己的痛苦来交换孩子的快乐。

为了孩子，又有什么痛苦是不能忍受的呢？

当时啊，我一想起即刻就可以看到你了，就什么都不怕了。

”听了妈妈的切实感言，我觉得做母亲真伟大，我相信我绝对遗传到了妈妈的这份坚强，我向妈妈表决心：坚决不做不堪一击的草莓族，不在夫家丢脸。

记得以前听过一位叫陈安之的励志成功大师讲的课，当时觉得太夸张了。

但是现在每当备孕信心不足的时候，我都会喊叫他的那句：“我一定要！

我一定行！

”还挺振奋自我。

优孕专家温馨提示：不一样的个体，妊娠反应的时间、程度也不一样的。

孕前的营养摄取和身体锻炼，将有助于减轻妊娠痛苦。

正所谓“瓜熟蒂落”，分娩对女性来说是生命中的一个里程碑，也是最激动人心的时刻。

同时，分娩还是一种享受痛苦的欢乐。

准备怀孕的女士，不要把妊娠和分娩看得太可怕。

如果准备的够充足，基本都可以实现顺产。

## <<时尚妈咪宝贝计划>>

### 编辑推荐

《时尚妈咪宝贝计划》：一个个从备孕生活中拾拣的，或幸福甜蜜、或小小无奈、或惊、或幸的小事，为这一对夫妻的“造人大业”带来或大的波浪，或小的波纹。听着他们的孕前悄悄话，听着他们透彻的分析着自己的备孕历程，听着他们为生育优质宝宝的“处心积虑”，听着他们“费尽心机”得到的“幸孕锦囊”，每一对未准爸妈都开始不由自主，修炼自己的最佳孕力。事实上除了这些，没有什么更值得未准妈妈们阅读的了，因为他们遇到的，正是未准妈妈们应该关注的.....

<<时尚妈咪宝贝计划>>

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>