

《孕媽媽應做的100件事》目錄

前言	015 購買孕婦用品	36
第1章 你準備好未？	016 閱覽生產及育兒書籍、雜誌及網頁等資料	38
001 檢查有孕	10	
002 宣佈有孕的最佳時間	12	
003 財政上的準備	14	
004 夫婦和家人的準備	16	
005 生男生女的疑惑	18	
006 戒口	20	
第2章 關於懷孕		
懷孕前期：第1-12周		
007 產前檢查	22	
008 注意糖分的攝取	24	
009 定時檢查自己的體重	25	
010 攝取各種營養	26	
011 爭取休息時間	28	
012 止嘔、止暈方法	30	
013 學會保護胎兒	32	
014 購買孕婦服裝	34	
	民間禁忌	
	022 懷孕期間不要口蛇，也不要在家釘釘子？	44
	心理、胎教	
	023 盡量笑	46
	024 減輕工作負擔	47
	025 寫妊娠日記	50
	026 查看胎兒每月進度	52
	027 多聽音樂	54
	028 忘卻旁人的說話	56

4

懷孕中期：第13-24周	懷孕後期：第25-40周		
029 皮膚護理	57	045 重複聯想生產過程	86
030 產前運動	60	046 了解生產時可用的止痛法	90
031 護理脊骨、盆骨	64	047 處理因賀爾蒙影響之痕癢	92
032 提防尿頻、漏尿	66	048 處理初乳	93
033 注意臥床姿勢	67	049 行房／其他方式表達愛意	94
034 痔瘡的護理	68	050 上街時的三不政策	95
035 處理妊娠紋	70	051 留意子宮收縮	96
036 處理產前出血現象	71	052 張貼生產備忘	98
037 盡早通知公司懷孕及遞交妊娠通知書	72	053 申請不同的會籍，取得最多優惠	100
038 慎選生產醫院	74	054 認識餵哺母乳的好處	102
039 注意自己行動不便	76	心理	
心理		055 趁假期到郊外散步	104
040 聽從長輩的建議	78	056 接受初生嬰兒的樣貌較醜	106
041 預防產前抑鬱症	80	057 多想像嬰兒出生後的生活	107
042 拍攝不同時期的大肚相	82		
043 為嬰兒準備初生紀念冊	83		
民間禁忌			
044 懷孕期要盡快剪掉長頭髮？	84		

5

胎教		070 如有哥哥、姐姐，應事先照顧他們的心理需要	134
058 避看打鬥、恐怖、血腥節目	108	071 考慮產後的避孕方法	136
059 和胎兒溝通	110	第4章 產前準備	
060 和胎兒玩打拍子遊戲	112	入院生產	
061 學習替嬰兒按摩	113	072 準備入院用品	140
民間智慧		073 保持傷口清潔	142
062 怎樣可縮短產程	116	為孩子準備一個安樂窩	
第3章 丈夫及家人的支持		074 列出新生兒禮物清單	144
063 讓丈夫陪產	120	075 學習照顧初生兒的方法	146
064 準爸爸如何與懷孕妻子維持良好關係	122	076 準備奶粉及奶瓶	150
065 準媽媽如何與丈夫維持良好關係	124	077 準備嬰兒用品	152
066 請丈夫和你一起去產檢及參加產前班、講座	126	078 為嬰兒改名	155
067 請丈夫買一份禮物於產後獎勵自己	129	079 準備嬰兒服裝	158
068 早與丈夫及家人商討分擔照顧嬰兒的工作	130	080 購買嬰兒玩具	160
069 重新分配家中的工作	132	081 買嬰兒圖書	164
		082 認識初生嬰兒各種問題及解決方法	167

6

第5章 坐月子需知		094 張貼坐月備忘	195
083 坐月子由誰照料	172	095 張貼育兒備忘	197
084 充分休息	173	096 善用產假	199
085 坐月期睡姿	174	民間禁忌	
086 產後運動	175	097 洗澡、洗頭會入風？	201
087 坐月期可以減肥嗎？	178	098 坐月子時不要站口吃飯和不能搬重物？	203
088 餵母乳的姿勢及秘訣	180	099 坐月子不要哭，否則以後會眼瞓？	205
089 奶量增多的秘訣	185	100 不要上街，注意保暖	208
090 怎樣煲薑醋	187	附錄：各區母嬰健康院	209
091 尋找合適自己的產後進補方法	189	後記	
092 一日三餐吃得好	191		
093 現代坐月子方式	193		

7

前言

香港出生率連年下降，現已成為全世界最低生育率的地區之一。2003年，平均每名婦女，生育約0.9名嬰兒。有朋友笑說：「自己生了一個孩子，是超額完成任務了。」

香港生育率奇低，這不外乎經濟因素。某大雜誌曾就台北、上海及香港三地作出調查，認為未來一年會有失業壓力的人口比例，香港人的擔憂比其餘兩地為高。這是因為本港經濟連續多年下滑、失業率攀升、公司裁員等消息經常見報，以致港人對未來前景亦失信心。在這樣的心理及財政壓力下，生育率下降自是必然的。香港生育再創新低，除與經濟掛口外，也與現代人追求自由生活、不敢輕易承擔等情況有關。

縱使政府已提出要調高子女免稅額來利誘大家生育，但是成效卻未見很大。對於今天肯生育的人，通常都被譽為「好勇」。但另一方面，仍有不少男女認為女性不生育，會有負女性天生的職責。

所以無論你現在是否正在懷孕，能拿起這本書來看，證明你也是考慮生育或正在懷孕的一份子。在此，為口要更好地度過這段人生高尚而獨有的階段，好好地預備一下，以迎接約40周的懷孕期，與及期待口和你密不可分的新一生命的誕生。

3