



子宫日记

In the Womb

苏秋梅 著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



In the Womb



苏秋梅 著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

子宫日记 / 苏秋梅著. — 广州: 广东科技出版社,
2015.9

(辣妈育儿)

ISBN 978-7-5359-6216-4

I. ①子… II. ①苏… 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 (2015) 第 165773 号

Zigong Riji

子宫日记

责任编辑: 严 旻

封面设计: 韩慕华

责任校对: 梁小帆 盘婉薇 冯思婧

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京恒石彩印有限公司

(北京市大兴区西红门镇福兴路 19 号 邮政编码: 100076)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/16 印张 13 字数 210 千

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

2015 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

全球每年有1亿3千万名女性要走过这段怀孕、生产的道路。虽说怀胎十月在人的一生中很短暂，但是对于完全看不见、摸不到的这280天，绝大多数准妈妈难免要心怀忐忑，尤其面对现在日趋恶劣的生存环境：空气污染、食品安全、工作压力、装修危害、交通意外……我们常常忍不住地担心：孩子会健康吗？会不会意外流产？生孩子的时候又会否遭遇难产、大出血？孩子有无畸形、兔唇……这些疑问几乎伴随着整个孕程。准妈妈们都太想知道自己的宝宝在未出生之前是什么样子的。

怀孕是个神奇的过程，人们总是会充满好奇；怀孕也是个复杂的过程，即使经历过也不尽了解。你可能还从来不知道，胎儿原来会在妈妈的腹中微笑、打哈欠，用手玩鼻子，甚至还会做梦。

当精子遇上卵子，人类生命的神奇旅程就此展开：

卵子受精后约1天开始分裂。干细胞分裂成200多种细胞，发育成人的任何部位；

15天后，出现日后的脑部和脊椎部位；

第8周的时候，已经有了小人儿的模样；

第11周的时候，胎儿已经学会了踢腿，建立将来踏出第一步的基础；

第16周的时候，胎儿的动作开始受大脑控制；

第19周的时候，胎儿已经能感受到光线的存在；

第20周的时候，胎儿第一次睁开眼睛；

第25周的时候，胎儿已经能够品尝出食物的味道了；

第33周的时候，胎儿已经能够分辨出一首曲子并随之舞动；

……

虽然我们看不到他，虽然我们摸不到他，但这个活泼的小生命就这么鲜活地存在着：准妈妈一天一天变大的小腹告诉我们他正在健康地成长；准妈妈肚子偶尔会鼓起的小包告诉我们他现在正在做运动；当靠近准妈妈肚子的时候，会听到他“咕噜咕噜”打嗝的声音……怀孕的每一天都像一场充满欢乐的小冒险，每次都能够给我们无限的惊喜。

这本书会告诉你肚子里胎儿的每一个变化，带你领略生命在诞生过程中的每一个细节：从他还是显微镜下才能看到的细胞，一直到经历无数不可思议的变化而发育成为一个呱呱坠地的新生命。看到这些，你会发现怀孕时所有的胃灼热、所有因不断呕吐而频繁奔入卫生间的苦恼、所有的胀气、所有的疼痛、所有的失眠都是那么值得。

书中有的不仅是胎儿的变化，还有准妈妈的变化，从而让准妈妈知道自己处于怀孕的哪个阶段，并获得最恰当的指导，甚至还详细地讲述了在最后的大日子该如何准备——包括自然分娩或剖宫产的准备事项。

如果你刚刚怀孕或者正准备打算要个宝宝，那么请仔细阅读这本书——你将开始生命的一次“探险”。加油哦！祝你好“孕”！

苏秋梅

“我是从哪儿来的，你，在哪儿把我捡起来的？”孩子问他的妈妈。

她把孩子紧紧地搂在胸前，半哭半笑地答道——

“你曾被我当作心愿藏在我的心里，我的宝贝。

“你曾活在我所有的希望和爱情里，活在我的生命里，我母亲的生命里。

“你的软软的温柔，在我的青春的肢体上开花了，像太阳出来之前的天空上一片曙光。

“上天的第一宠儿，晨曦的孪生兄弟，你从世界的生命的溪流浮泛而下，终于停泊在我的心头。”

——泰戈尔·《开始》

胎儿长成周记 / 1

PART 01 怀孕第1个月： 冲锋陷阵，我打败了3亿个竞争对手

►孕1周 1月1日 我从哪里来

卵子首先出现 / 24

关键的排卵期 / 25

激烈的精子竞赛 / 26

►孕2周 1月8日 一段奇妙的旅程

从受精卵发育成胚泡 / 28

植入子宫 / 28

双胞胎和多胞胎妊娠 / 29

►孕3周 1月15日 我长得像爸爸还是像妈妈

遗传的基本规律 / 31

遗传对宝宝的影响 / 32

宝宝可以遗传什么 / 34

►孕4周 1月22日 我找到了温暖的小床

胚芽找到了“小床” / 36

警惕胚胎的异常情况 / 37

及时发现宫外孕 / 37

孕期生活全记录 / 38

PART 02 怀孕第2个月： 打实基础只为胎儿快快长大

►孕5周 1月29日 他们说我现在的样子
像个小海马

试纸能否准确测出是否怀孕 / 44

如何确认怀孕几周 / 44

►孕6周 2月5日 妈妈为什么总是想吐

正确认识孕吐 / 45

用饮食缓解早孕反应 / 46

减轻早孕反应的生活方式 / 47

►孕7周 2月12日 爸爸，请你容忍一下
妈妈偶尔爆发的小情绪

进行父亲角色的转变 / 48

照顾妻子要细心 / 49

不要强求性生活 / 49

准妈妈烦躁时，准爸爸要让她平静下来 /
49

►孕8周 2月19日 准妈妈开始人困体乏

如何缓解孕期疲劳 / 50

职场孕吐巧应对 / 51

遇到这些情况应暂时停止工作 / 51

孕期生活全记录 / 52



PART 03

怀孕第3个月： 终于告别了“美人鱼”时代

►孕9周 2月26日 勉强算个小人了

孕早期腹痛要注意 / 58

下腹部胀痛是否流产先兆 / 59

►孕10周 3月5日 准妈妈难挨的日子终于要结束了

饮食影响宝宝未来的寿命 / 60

怎样定期进行产前检查 / 60

防止病毒感染很关键 / 61

孕11周 3月12日 坐卧行走皆是学问

站立、坐、卧和行走 / 62

准妈妈能开车吗 / 63

开车出行的注意事项 / 64

►孕12周 3月19日 妈妈工作的地方安全么

怀孕后适宜工作吗 / 65

让工作变得轻松 / 65

谨慎使用电脑和手机 / 66

孕妇穿防辐射服管用吗 / 66

工作的准妈妈应注意的问题 / 67

孕期生活全记录 / 68

PART 04

怀孕第4个月： 吃手、翻跟头、扮鬼脸，看我的本领有多大

►孕13周 3月26日 谁在跟我打招呼

给胎儿起个名字 / 74

准爸爸要多和胎儿对话 / 74

音乐胎教的方式 / 75

选择合适的胎教音乐 / 75

►孕14周 4月2日 妈妈要穿谁设计的衣服

告别束身衣 / 76

内衣、胸罩和鞋子 / 76

选择孕妇装的细节 / 77

►孕15周 4月9日 便秘的烦恼

孕期便秘的原因 / 78

远离孕期便秘 / 78

便秘的食疗方法 / 79

正确饮食防痔疮 / 79

►孕16周 4月16日 天天运动身体好

适宜的运动 / 80

运动之前先热身 / 81

孕期保健操 / 82

孕期生活全记录 / 84



PART 05 怀孕第5个月： 我是一个活泼的孩子

►孕17周 4月23日 妈妈说我动起来的时候像条小鱼

胎动明显了 / 90

准妈妈情绪与胎动 / 91

寻找胎动异常的原因 / 91

►孕18周 4月30日 脐带，我的新玩具

脐带——胎儿的玩具 / 92

规律性爱调节紧张情绪 / 92

►孕19周 5月7日 超声波，你这是要给我拍写真吗

孕中期B超检查的内容 / 93

准妈妈需要做彩超吗 / 94

准爸爸要学会听胎心 / 94

►孕20周 5月14日 变胖，变胖，妈妈长出了水桶腰

了解控制体重的范围 / 95

体重管理 / 96

孕期生活全记录 / 98

PART 06 怀孕第6个月： 不听肖邦的，我要莫扎特

►孕21周 5月21日 水肿的妈妈

不同的水肿和起因 / 104

吃掉水肿 / 104

不要长时间站立 / 105

缓解手水肿的运动方式 / 105

应对静脉曲张的按摩方法 / 106

►孕22周 5月28日 让我安睡的小夜曲

和胎儿一起听音乐、互动 / 107

尽情享受音乐浴 / 107

音乐胎教的注意事项 / 108

勤于哼唱别放松 / 108

►孕23周 6月4日 开心、不开心，我都要踢

了解微妙的胎动 / 109

测量胎动的方法 / 110

把胎儿当作懂事的孩子 / 110

向胎儿传递爱心 / 111

胎教要有规律 / 111

避免刺激胎儿的大脑发育 / 111

上班族准妈妈如何开展胎教 / 111

►孕24周 6月11日 我想尝尝羊水是什么味道

准妈妈羊水过多怎么办 / 112

准妈妈羊水过少怎么办 / 112

准妈妈爱出汗的应对方法 / 113

准妈妈胃灼热怎么办 / 113

孕期生活全记录 / 114

PART 07 怀孕第7个月： 妈妈，别说我不乖

►孕25周 6月18日 鱼我所欲也，有了它
我才能变得更聪明

多吃健脑食品 / 120

一周至少吃一次鱼 / 120

尽量少吃大鱼 / 121

少吃生鱼片 / 121

多吃容易消化的食物 / 121

►孕26周 6月25日 准妈妈的带球运动

日常动作需小心 / 122

最适合准妈妈的运动方案 / 123

准妈妈全身训练操 / 123

适当进行健走运动 / 124

►孕27周 7月2日 医生说我是个男孩儿
孕中期的性格胎教 / 125

音乐胎教 / 125

自然陶冶胎教 / 126

形体美学胎教 / 126

►孕28周 7月9日 听说妈妈在写一个叫
“生产计划书”的东西

准妈妈的睡眠护理 / 127

选择正确的睡觉姿势 / 128

此时期矿物质的补充很重要 / 128

妊娠水肿的调理 / 129

孕期生活全记录 / 130

PART 08 怀孕第8个月： 我的房子变小了

►孕29周 7月16日 我不是乱动，我只想
睁眼看看这个世界

这些水果对胎儿视力有益 / 138

定期检查，及时发现问题 / 138

准爸爸帮准妈妈提高睡眠质量 / 140

►孕30周 7月23日 完全符合国际审美标
准的完美体重

合理饮食避免巨大儿 / 141

本周准妈妈饮食原则 / 141

产前运动早知道 / 142

►孕31周 7月30日 玩过头了，我的头转
不过来了

胎位异常怎么办 / 144

臀位妊娠可以纠正 / 145

做操矫正胎位 / 146

通过数胎动与胎儿交流 / 147

妊娠晚期准妈妈心理调节 / 147

►孕32周 8月6日 一不小心踢到了妈妈
此时预防早产很重要 / 148

姿势正确防疼痛 / 148

缓解大腿疼痛的运动方式 / 149

孕期生活全记录 / 150

PART 09

怀孕第9个月：
最后的冲刺

►孕33周 8月13日 我是一个结实的棒小伙

检查胎儿的体重 / 156

加餐多点花样 / 156

预防孕晚期便秘的食物 / 157

孕晚期心理保健应注意 / 157

►孕34周 8月20日 老爸说我是个能花钱的小妖精

住院待产的物品准备 / 159

为宝贝准备哺喂所需物品 / 159

为宝贝准备衣物 / 160

►孕35周 8月27日 别纠结，我的出场时间还没有到

预产期前要补充维生素K / 161

富锌食物有助自然分娩 / 162

警惕胎膜早破 / 162

哪些情况下必须引产 / 163

►孕36周 9月3日 产检对我来说真的很重要

产前检查要加密 / 164

孕晚期应该做哪些检查 / 164

脐带绕颈怎么办 / 166

孕晚期为什么会有胃灼痛 / 166

孕期尿频怎么办 / 167

孕期生活全记录 / 168

PART

10

怀孕第10个月：
出场时间到

►孕37周 9月10日 最后的生长冲刺期

孕晚期应多吃的食物 / 174

孕晚期缺铁性贫血的食疗法 / 174

孕晚期何时停止工作 / 175

胎膜早破及预防 / 176

孕晚期乳头护理注意事项 / 176

►孕38周 9月17日 妈妈已经在为住院做准备了

为住院准备些食物 / 177

吃些点心防恶心 / 177

用香蕉提供能量 / 177

练习帮助分娩的运动 / 178

准爸爸应考虑是否陪产 / 179

►孕39周 9月24日 羊水破裂，一触即发

分娩前兆知多少 / 180

增加产力的饮食宜忌 / 181

姜饭、姜茶为生产打气 / 182

孕妇临产前体力准备 / 182

►孕40周 10月1日 我好像听到了他们在叫我的名字

缓解阵痛有办法 / 183

消除分娩时肌肉紧张的方法 / 184

孕期生活全记录 / 186

分娩，迎接天使的降临 / 190

胎儿长成周记

未出世宝宝的发育是一个极其复杂的演变过程，其生命开始于一个受精卵，然后发育生长成为身体健全的人，并具备了在母体外面的世界生存所必需的各种功能。



怀孕第1周

排卵

在月经的第14天前，一个成熟的卵子从一侧卵巢释放出来并有受精的可能。卵子被输卵管末端的输卵管伞抓住并收入输卵管内。卵子可以存活24小时，如果在此期间没有受精，它会在下一次月经时和子宫内膜一起从阴道排出。

怀孕第2周 受精

精子携带一种可以溶解卵子外层覆盖的物质，所以它可以透入卵子。当一个精子进入卵子后，其余的精子就不能再进入了。这个精子失去尾部，并且头部开始膨大，它与卵子融合在一起形成一个单一的细胞，称为受精卵。

怀孕第3周 细胞分裂

受精卵几乎即可开始细胞分裂，在沿着输卵管向下移动的同时，它分裂成为越来越多的细胞。

怀孕第4周 胚胎着床

这个时期胚胎已经在子宫内“着床”。胚胎着床后5天左右，在受精卵底部的中心部位形成一个管，这就是神经管。随着时间的推移，神经管分化为大脑和脊椎，最终形成完整的中枢神经。另外，血管、内脏和肌肉等重要器官和组织也在这一时期开始形成。怀孕4周时的胎儿头部和躯干分开，胎儿细胞也分为外胚叶、中胚叶及内胚叶。这些细胞最后形成不同的身体器官。最上层的外胚叶形成皮肤、毛发、手指甲、脚趾甲、大脑、脊髓和神经；中间的中胚叶形成肌肉、骨骼、泌尿生殖器、心脏以及其他器官；最下层的内胚叶形成各种脏器内部的黏膜、肺和肠管以及连接这些器官的分泌腺。





怀孕第5周

手脚逐渐伸展开来

在第5周的时候，子宫里的胚胎正在迅速生长。从形状上看，胎体可以分为身躯和头部。胎儿的背部有一块颜色较深的部分，这个部分将发展成为脊髓。神经管两侧出现突起的体节，体节将会发展成为脊椎、肋骨和肌肉。

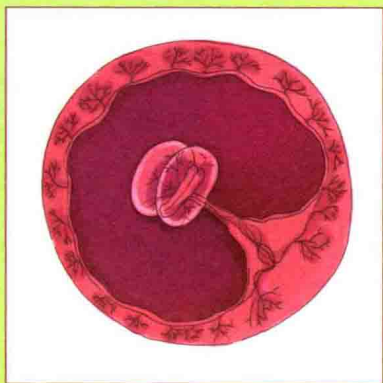


怀孕第6周

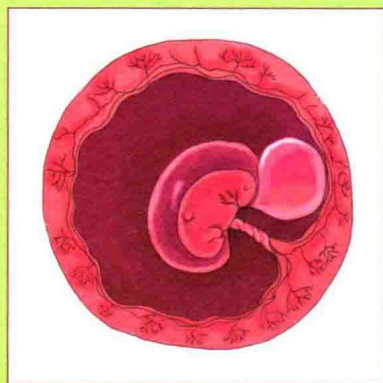
宝宝有心跳了

从怀孕第6周开始，胎儿逐渐成形。虽然后面还拖着小尾巴，但手脚和四肢已开始像植物发芽一样长出来，能看到明显的突起状。胳膊比腿生长得快，两只手和两条胳膊就像动物的蹼。

最重要的是胚胎的心脏在这时候已经可以跳到150次/分钟，相当于大人心跳的两倍。在怀孕6周的时候胚胎会发生轻微地转动，但是准妈妈无法感受到这一奇妙微小的变化。



怀孕第5周



怀孕第6周



怀孕第7周

脸部逐渐成形

进入第7周后，胎儿从头部到臀部的长度为4~5毫米。原先只是雏形的脸部轮廓更为清晰。现在，突起的鼻子已在一张一合地运动，可以清楚地看见小黑点一样的眼睛和鼻孔。胎儿的身体也在发生变化。头部位于脊椎的上方，尾巴变短。手脚变长，可以区分出胳膊和腿，手和肩膀也能够分辨出来。

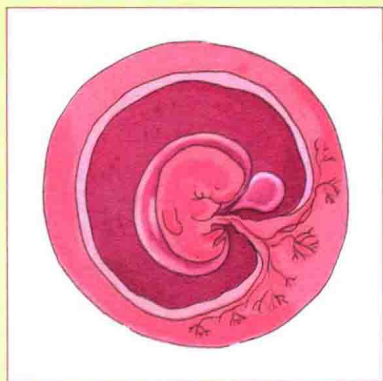
现在胎儿的心脏完全形成，内部器官在快速生长。心脏分为左心室和右心室，以150次/分钟的速度跳动。胎儿的肚子明显突起，这是肝脏的雏形。肺部形成支气管。胃和肠初显雏形，盲肠和胰腺也已形成。



怀孕第8周

可爱的“小葡萄”

这时候的胚胎长14~20毫米。从现在开始，胎儿将迅速生长，速度丝毫不亚于孕早期心脏和大脑的发育速度，并在几周中显现出明显的轮廓。皮肤像纸一样薄，血管清晰可见。耳朵的外耳也在逐渐成形，眼睑、鼻子和上嘴唇开始显露出来。睾丸或卵巢等生殖器官组织在这时开始形成。胎儿手指和脚趾之间隐约有少量蹼状物。由于骨髓还没有形成，肝脏来代替产生大量的红细胞，直到骨髓成熟后来接管肝脏的工作。



怀孕第7周



怀孕第8周



怀孕第9周

进入胎儿期

进入怀孕的第9周，胎儿的小尾巴逐渐消失，背部逐渐变直。胳膊渐渐变长，胳膊肘形成并能够弯曲，手指和指纹逐渐形成。可以区分大腿和小腿，脚趾也已形成。随着肌肉的逐渐发育，如果进行超声波检查，可以感觉到胎动。

胎儿基本的面部轮廓形成，面部肌肉逐渐发达。几周前开始生长的眼睑渐渐覆盖眼睛，外耳的轮廓清晰可见。上嘴唇开始形成，连接头和躯干的颈部越来越清晰。



怀孕第10周

胎盘开始形成

怀孕第10周的时候，胎儿的形状像扁豆荚。胎儿的眼皮还是黏合在一起，直到27周以后才能完全睁开。手腕已经成形，脚踝开始发育完成，手指和脚趾清晰可见，手臂更长而且肘部变得更加弯曲，耳朵完全成形。现在，胎盘开始形成，可以支持产生激素的大部分重要功能。胎盘具有五大功能，即气体交换、供应营养、排泄废物、防御及内分泌作用。足月妊娠的胎盘重500~600克，大约是新生儿体重的1/6，直径达16~20厘米，厚约2.5厘米。



怀孕第9周



怀孕第10周



怀孕第11周

骨骼逐渐变硬

进入孕11周，胎儿细微之处已经开始发育，他（她）的手指甲和绒毛状的头发已经开始出现。胎儿维持生命的器官如肝脏、肾、肠、大脑以及呼吸器官都已经开始工作。本周已能够清晰地看到胎儿脊柱的轮廓，脊神经开始生长。从现在开始，胎儿的骨骼细胞发育加快，肢体慢慢变长，逐渐出现钙盐的沉积，骨骼变硬。从本周开始，胎儿在今后的6个月中的主要任务就是让自己长得又结实又健康，为将来出生后能够独立生存做准备。



怀孕第12周

初具人形的胎儿

从怀孕第10周至第12周，胎儿的生长速度惊人。身体增大了将近2倍，面部的模样基本形成。这一时期虽然没有长成新的器官，但是巩固了几个星期前初长成的身体器官。胎儿的肌肉已经非常发达，可以在羊水里自由活动。借助多普勒仪可以听到胎儿心跳的声音。胎儿的手指和脚趾都已分开，长出手指甲与脚趾甲。胎儿身体各处的毛囊开始生成。另外，生殖器官完全成形，可以区分出胎儿的性别。



怀孕第11周



怀孕第12周