

妇产科专家权威指导

潘海英◎编著

孕妈妈知多少

✿ 280天孕期之旅

✿ 感受自己和孩子每时每刻的变化

✿ 帮助您健康康、快快乐乐地度过孕产期

新世界出版社



妇产科专家权威指导

潘海英◎编著

孕妈妈

知多少

★ 280天孕期之旅

★ 感受自己和孩子每时每刻的变化

★ 帮助您健康康康、快快乐乐地度过孕产期

新世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈知多少/ 潘海英编著. —北京:新世界出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5104-2934-7

I. ①孕… II. ①潘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识

IV. ①R715. 3②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 109695 号

孕妈妈知多少

作 者:潘海英

责任编辑:张建平

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号

总编室电话:十 86 (10) 68995424 68326679

发行部电话:十 86 (10) 68995968 68998705

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:十 86 (10) 68996306

印 刷:三河市文阁印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

字 数:210 千字 印张:15

版 次:2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月北京第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-2934-7

定 价:29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



前言

怀孕对女人来说是一种神奇而美好的体验，想想看，一个从未见过面的小生命即将来到这个世界上，确实是一件令人兴奋的事。他在你的身体内一天天长大，而你的身体也发生着奇妙的变化，这一切真的很神奇，足以让每个孕妈妈铭记一生并充满自豪感和幸福感。

但是，怀孕除了这些美妙的体验之外，也是一项艰巨的任务。在怀孕过程中，有可能面临各种不适甚至严重的问题，比如水肿、妊娠反应、胸部胀痛、先兆流产、早产等。当面临这些问题时，首先不要惊慌失措，明智的做法是找到合适的方法妥善地解决它，从而让自己顺利地度过孕期，直到你生下活泼、健康、可爱的宝宝。

这些问题乍听起来很让人害怕，特别是即将怀孕的女性，会莫名地感到紧张。毫无疑问，谁也不希望在自己的孕期内出现并发症或意外情况。这也是医学专家的共同心愿，他们所努力做的也正是帮助孕妈妈度过这一段难忘的时光。

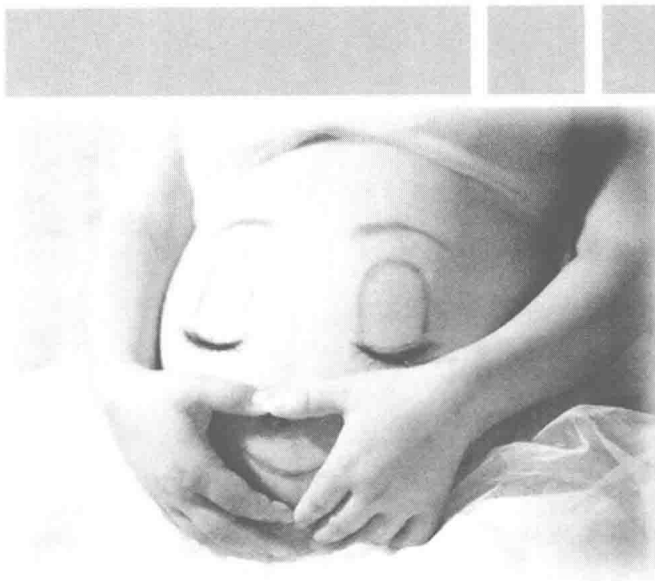
在《孕妈妈知多少》这本书中，我们将尽全力为您解答孕期中遇到的问题，为您排忧解难，让您的一切忧虑都烟消云散。一个明快而清晰的回答胜过千言万语。到时您将会发现，这是一本非常实用的



书，因为它不仅仅意味着妇产医院专家们的权威建议，而且既科学又见效，是非常值得信赖的。而且我们在书中为您分了六大节，全程跟踪孕妈妈从怀孕到临产的每一个阶段，您将会遇到的问题，有哪些禁忌需要注意，以及科学的解决方法都会在书中出现。

本书的内容系统而全面，对于孕妈妈而言，这本书可以称得上是不可多得的孕产指南。您想要知道的内容都可以在本书中找到相应的答案，孕期全过程的各种问题比如孕前的准备工作、孕妈妈在孕期中的身心变化、宝宝的生长发育、孕期可能出现的问题、疾病和用药对孕妈妈和宝宝的影响，临产和分娩等都会在专门的章节中给予详细的介绍。

我们衷心地祝福所有的孕妈妈顺利度过孕产期，带着明朗快乐的心情解决孕期中的各种问题，最终生下一个可爱聪明活泼的宝宝！



目

录

知道一 妈妈我要长大

7天，我开始在妈妈肚里生长 / 2

14天，小小的一个我 / 2

21天，我又长了 / 3

28天，我长大了2倍 / 4

35天，我的变化 / 4

42天，我继续成长 / 4

49天，我又增长了一倍 / 5

56天，我有20毫米长了 / 6

63天，我的样子 / 7

70天，我的“分量”很大了 / 8

77天，我的快速成长 / 9

84天，妈妈的肚子膨胀了 / 9

91天，我在妈妈肚里3个月啦 / 10

98天，我的成长 / 11

105天，手掌大的我 / 12



- 112天，贫血面面观 / 13
- 119天，宝宝的快速增长 / 13
- 126天，我的体重达到 200 克 / 14
- 133天，孕期后半段的开始 / 15
- 140天，我的大小 / 16
- 147天，胎脂的出现 / 16
- 154天，我又长大了一点 / 17
- 161天，我的体重达到 450 克了 / 18
- 168天，我的体型更丰满了 / 18
- 175天，最后一个三月期的开端 / 19
- 182天，我的变化 / 20
- 189天，我的体重继续增长 / 21
- 196天，我的长度达到 26 厘米了 / 22
- 203天，我的持续成长 / 22
- 210天，我还有 10 个星期就要出生了 / 24
- 217天，我在持续成长 / 25
- 224天，我的体重达到 2000 克了 / 25
- 231天，我的大小 / 26
- 238天，我的身体很健康 / 27
- 245天，我的体重与“身高” / 28
- 252天，我又长“高”了 / 29
- 259天，我的样子 / 29
- 266天，我的成长 / 30
- 273天，我接近足月了 / 31
- 280天，我出生的日期到啦 / 32



知道二 妈妈你的身体怎么啦

- 7天，妈妈你感觉到了吗 / 34
- 14天，妈妈的体型没有变化 / 34
- 21天，妈妈的身体开始变化 / 34
- 28天，妈妈的身体增加了1千克 / 35
- 35天，别人还是没有发现妈妈的变化 / 35
- 42天，妈妈的腰身变粗了 / 36
- 49天，妈妈的子宫在膨胀 / 36
- 56天，变化在一点点发生 / 37
- 63天，第一个三月期的尾声 / 37
- 70天，妈妈开始变胖了 / 38
- 77天，妈妈又重了不少 / 38
- 84天，妈妈穿上了孕妈妈装 / 39
- 91天，妈妈的小腹明显变化 / 39
- 98天，妈妈感觉到了我的活动 / 40
- 105天，妈妈的肚子更加明显 / 40
- 112天，妈妈的体重增加了4千克 / 41
- 119天，妈妈感觉到晕眩 / 42
- 126天，孕期的中间点 / 43
- 133天，孕期后半段的第一周 / 43
- 140天，妈妈晨吐的症状消失 / 44
- 147天，妈妈的肚子滚圆了 / 44
- 154天，妈妈的身体出现问题了 / 45
- 161天，妈妈的肚子更大了 / 46
- 168天，妈妈开始侧卧睡 / 47



- 175天, 胎动的频繁出现 / 49
- 182天, 妈妈要住院了 / 49
- 189天, 妈妈你要卧床休息 / 50
- 196天, 爸爸的工作 / 51
- 203天, 妈妈的重量又增加了 / 51
- 210天, 妈妈的改变 / 52
- 217天, 妈妈的产检 / 52
- 224天, 妈妈需要注意的问题 / 53
- 231天, 妈妈开始变得暴躁 / 53
- 238天, 妈妈的分娩计划 / 54
- 245天, 爸爸要照顾好妈妈哦 / 55
- 252天, 怀孕后期的检查 / 55
- 259天, 妈妈又闹情绪了 / 56
- 266天, 妈妈的注意事项 / 56
- 273天, 孕期接近尾声了 / 57
- 280天, 孕期的最后 / 58

知道三 妈妈我要发芽

- 7天, 小小的我 / 60
- 14天, 基础体温法 / 60
- 21天, 精子和卵子的结合 / 60
- 28天, 我在妈妈身体里扎根了 / 61
- 35天, 宝宝的发育情况 / 61
- 42天, “小蝌蚪”的生活 / 62
- 49天, 宝宝有了人的模样 / 63
- 56天, 胚胎迅速成长 / 63



- 63天, 宝宝成为胎儿了 / 64
- 70天, 妈妈度过了危险期 / 64
- 77天, 宝宝成型了 / 65
- 84天, 宝宝开始打哈欠了 / 65
- 91天, 孕早期结束 / 66
- 98天, 宝宝长头发了 / 66
- 105天, 宝宝呼吸的前兆 / 67
- 112天, 手掌大的宝宝 / 67
- 119天, 宝宝懂得保护自己了 / 68
- 126天, 宝宝的频繁小动作 / 68
- 133天, 宝宝的感觉器官开始发育 / 69
- 140天, 妈妈走过了一半孕程 / 69
- 147天, 小小运动健将 / 70
- 154天, “小人儿”形成了 / 70
- 161天, 胎宝宝继续发育 / 71
- 168天, 宝宝对外界作出反应 / 71
- 175天, 宝宝的体重大大增加 / 72
- 182天, 宝宝对声音的感知 / 72
- 189天, 宝宝会睁眼了 / 73
- 196天, 孕晚期开始 / 73
- 203天, 宝宝形成皮下脂肪 / 74
- 210天, 脑部的发育 / 74
- 217天, 宝宝会识别颜色了 / 75
- 224天, 宝宝在努力成长 / 75
- 231天, 宝宝又重了 / 75
- 238天, 宝宝的中枢系统开始发育 / 76
- 245天, 宝宝的肾脏发育完全 / 76



252天, 宝宝的肺发育完全 / 77

259天, 宝宝在练习呼吸 / 77

266天, 宝宝长出了指甲 / 77

273天, 宝宝发育成熟 / 78

280天, 宝宝要出生了 / 78

知道四 妈妈, 你别打扰我

7天, 疾病对宝宝的影响 / 80

14天, 卵子的成熟 / 80

21天, 需要回避的环境 / 82

28天, 妈妈的情绪对宝宝的影响 / 83

35天, 妈妈你别感冒 / 84

42天, 维生素补得越多越好吗 / 85

49天, 妈妈忌用的中药和中成药 / 86

56天, 流产注意事项 / 87

63天, 调整膳食 / 87

70天, 妈妈生水痘了怎么办 / 88

77天, 散步的好处 / 89

84天, 孕妈妈应注意的三种饮食误区 / 90

91天, 盲目贪图房事的后果 / 91

98天, 孕妈妈不可接触农药 / 93

105天, 维生素的妙用 / 94

112天, 乙肝病毒携带者妈妈的防护 / 95

119天, 碘的妙用 / 96

126天, 孕妈妈因摔倒而受伤 / 97

133天, 孕妈妈身上的异常现象 / 99



- 140天, 药物是怎样影响到胎宝宝的 / 100
- 147天, 妈妈发生贫血了 / 101
- 154天, 维生素 K 的应用 / 102
- 161天, 肥胖妈妈 / 103
- 168天, 父母的情绪对胎宝宝的影响 / 104
- 175天, 农药对胎儿健康的影响 / 105
- 182天, 维生素也有害处 / 108
- 189天, 前置胎盘对母婴的危害 / 109
- 196天, 孕妈妈的情绪会波及胎宝宝吗 / 110
- 203天, 早产的四个征兆不可忽视 / 113
- 210天, 羊水超标怎么办 / 114
- 217天, 矫正宝宝的头位 / 116
- 224天, 自我监护的重要性 / 117
- 231天, 宝宝即将来临 / 118
- 238天, 羊水的奇妙作用 / 119
- 245天, 正确认识你的疼痛 / 120
- 252天, 妊娠期糖尿病的类型 / 124
- 259天, 足月妈妈注意事项 / 124
- 266天, 小王的苦恼 / 125
- 273天, 剖宫产 / 127
- 280天, 乳胀的处理方式 / 129

知道五 妈妈我要吃东西

- 7天, 妈妈开始补充叶酸了 / 132
- 14天, 妈妈需要补水 / 133
- 21天, 治疗孕早期恶心的方法 / 134



- 28天, 我的成长需要维生素 / 136
- 35天, 妈妈可不要多食辛辣哦 / 140
- 42天, 妈妈要减少食盐量了 / 141
- 49天, 我的钙吸收 / 143
- 56天, 妈妈要少食多餐 / 144
- 63天, 妈妈的食欲增加了 / 147
- 70天, 妈妈的营养套餐 / 148
- 77天, 妈妈的注意事项 / 150
- 84天, 核桃的作用 / 151
- 91天, 我要吃早餐 / 152
- 98天, 继续补充营养 / 154
- 105天, 维生素 A 的奇效 / 155
- 112天, 继续补充维生素 A / 157
- 119天, 我要吸收铁质了 / 159
- 126天, 牙龈出血怎么办 / 160
- 133天, 禁忌食品 / 162
- 140天, 便秘时注意事项 / 164
- 147天, 维生素 B₁₂ 的作用 / 165
- 154天, 妈妈不宜多食精制食物 / 166
- 161天, 孕妈妈的营养关注 / 167
- 168天, 孕妈妈消化不良怎么办 / 168
- 175天, 6 个月的孕妈妈 / 169
- 182天, 维生素 B 好处多多 / 170
- 189天, 增加谷物和豆类的摄入 / 171
- 196天, 鱼的好处 / 172
- 203天, 西瓜富含维生素 / 173
- 210天, 多喝牛奶好处多多 / 174



- 217天, 为了宝宝增加营养 / 176
- 224天, 少食多餐 / 177
- 231天, 大脑需要的营养 / 179
- 238天, 食物多样化 / 181
- 245天, 氨基酸的作用 / 182
- 252天, 铁质的摄入要足 / 184
- 259天, 保证孕妈妈足够的营养 / 185
- 266天, 继续少食多餐 / 187
- 273天, 多吃能量高的食物 / 189
- 280天, 多吃蛋白质 / 191

知道六 妈妈别忘记了

- 7天, 需要做产前诊断的情况 / 196
- 14天, 怎样减轻怀孕初期的症状 / 196
- 21天, 不要经常夜半入睡 / 198
- 28天, 重要注意事项 / 199
- 35天, 妈妈的孕期反应 / 200
- 42天, 孕早期的注意事项 / 200
- 49天, 先兆流产怎么办 / 201
- 56天, 孕期性生活安全吗 / 202
- 63天, 准妈妈疲劳 / 203
- 70天, 孕期感冒 / 204
- 77天, 弓形虫 / 204
- 84天, 是谁在威胁胎儿的成长 / 205
- 91天, 孕期腹泻 / 206
- 98天, 莱姆症 / 207



- 105天, 唐氏筛查 / 207
- 112天, 孕妈妈喝水有讲究 / 208
- 119天, 孕期口腔问题 / 208
- 126天, 妊娠纹 / 209
- 133天, 乳房护理 / 210
- 140天, 孕期如何控制体重 / 211
- 147天, 妊娠期静脉曲张 / 211
- 154天, 孕期缺铁性贫血 / 212
- 161天, 乙肝妈妈能生健康宝宝吗 / 212
- 168天, 妊娠糖尿病 / 213
- 175天, 孕期下肢水肿 / 214
- 182天, 什么是高危妊娠 / 215
- 189天, 系统性红斑狼疮 / 216
- 196天, 如何预防胎儿巨大 / 217
- 203天, 妊娠高血压综合征 / 218
- 210天, 如何监测胎动 / 218
- 217天, 监测羊水量 / 219
- 224天, 脐带绕颈 / 220
- 231天, 慎重选择剖宫产 / 220
- 238天, 孕晚期早产的预防及应对 / 221
- 245天, 脐带血 / 222
- 252天, 临产信号及应对 / 223
- 259天, 无痛分娩绝对无痛吗 / 223
- 266天, 了解分娩过程 / 224
- 273天, 使产程顺利的技巧 / 225
- 280天, 过了孕产期没有动静怎么办 / 226

The background of the page is decorated with various heart patterns. On the left side, there are several vertical columns of small, faint heart outlines. In the top right corner, there are three large, overlapping circles with different shades of gray. The main title is written in a large, bold, vertical font on the right side.

妈妈我要长大

知道一

妈妈，我已经悄悄地来到了你的身边，
并且在一点一点的长大，我每一周，每一
个月都会有不同的变化哦！



7天，我开始在妈妈肚里生长

这个时候，妈妈肚里的胎宝宝还非常小，只是一些细胞，但这些细胞快速分裂并生长着。胚胎很小，就像针尖一样，肉眼勉强可以看得见。这些细胞看起来一点都不像宝宝，7天之内，宝宝也只有0.15毫米。

现在，妈妈应该为身体的内环境与生活的外环境做准备了呢。

良好的内环境是指健康的身体和心态，这时应不要再吸烟酗酒，因为过度的烟酒会影响精子和卵子的健康，妈妈一定不愿意让宝宝生存在异常的状态下吧。

在有计划的受孕过程中，一些如麻醉剂、农药、铅、汞、镉等有害物质不要接触，也不要接触X射线等。这时还要彻底放松身心，不要在强烈运动和过度疲劳时受孕。

良好的外环境是指要保持清新明快的生活居室，尽量把小家庭布置得整洁温馨，营造一种和谐愉悦的家庭氛围。

这时，妈妈可以自己测算排卵周期，即月经周期。基础体温法是一个不错的方法，即每天早晨醒来后不做任何运动，用体温表量体温。这样一个月之后，就可以绘成一个曲线的基础体温表格。一般情况下，排卵期的体温会升高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，从基础体温来看，在排卵期你就可以做好怀孕的准备了。

14天，小小·的一个我

进入第14天，根据基础体温表，孕妈妈进入了排卵期。现在，