



阿米 的快乐 孕期

阿米 著
胖子猫 绘





阿米的 快乐孕期



阿米
胖子猫
绘著

图书在版编目 (CIP) 数据

阿米的快乐孕期 / 阿米著; 胖子猫绘. — 南京: 译林出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5447-2818-8

I. ①阿… II. ①阿… ②胖… 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 (2012) 第087639号

书 名 阿米的快乐孕期

作 者 阿 米

绘 画 胖子猫

责任编辑 王振华

特约编辑 霍春霞

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京冶金大业印刷有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 20

字 数 456千字

版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-2818-8

定 价 45.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

题记

这本不太严肃的小书，我想严肃地送给以下的人——
我的妈妈，怀孕让我更加深刻地认识到她的辛苦与伟大；
我的爸爸，生养女儿终于让我理解了他含蓄的爱；
我的丈夫，感谢他与我一起制造并守护这个美丽的意外；
以及，亲爱的糯糯，你，就是我最美丽的意外。
并感谢所有在本书制作过程中给予无私帮助的朋友们，
你们让我的世界更美好。

序

准爸爸应该学会的事

张小糯来了！她像一个开心的小天使，彻底改变了我和阿米原有的生活节奏，她的成长过程也让我们重新思考很多的问题。在我看来，张小糯是个突然杀到的强力外援，从此阿米和小糯可以联手考验我，并创造一切机会让我搞明白那些听上去就很高级的口号，比如“做一个有责任感的男人”、“做一个好爸爸”，等等。现在，更要感谢阿米和小糯，能在这本新书中留一页给我，感谢你们能让这个长着理工科脑袋、有着文科生学历的爸爸有机会登场！太有面子了。

理科生不善言辞，以下都是写给即将成为新爸爸们的人的。

你要学会的几种角色：

一、成为善于适应环境和统筹规划的秘书

如果留意一下机场书报亭的畅销书榜单，肯定有很多本叫《卓有成效的管理者》、《高效能人士的7个习惯》之类的管理学名著，再配合正宗台湾腔真人演绎的成功学CD，被这场面熏陶几次后，连我都曾幻想过自己未来成为CEO的样子。

可惜，当老婆怀孕时，未来CEO也要委身给老婆当回秘书。

伪科学证明孕妇在怀孕期间记忆力会明显减退，而且反应能力也会变得迟缓。而现代产检是通过大量科技手段完成的，孕期每一个阶段都要做多种监测，得出许多数据，拿到许多报告，整个流程需要与很多人和机构打交道，这

时你的身份就是一个秘书。

要做的事包括：

1. 提前熟悉每一所医院的地理位置、交通信息、楼层信息（社区医疗站、地段医院、产检医院等），就是为了节约时间，让孕妇产少走冤枉路。

2. 养成快速分类和整理资料的习惯。产检中丢三落四的后果是毁灭性的，轻则医生发脾气，重则老婆发脾气，在医患关系紧张背景下，还是少为自己添麻烦为妙。

3. 制定清晰准确的时间表。从理工科脑子出发，把老婆从怀孕到生产看做一条完整的流水线比较靠谱，你要做的是了解每一个环节的时间节点，及时提醒自己和老婆下一阶段要做的事，并及时预约。你在整个流程的参与度和执行力直接影响到日后老婆对你人品以及道德的评价，被老婆称作“好老公”的男人往往从预产初期就十分重视自己口碑的建立。

二、成为善于活跃气氛及自我调节的心理医生

准妈妈都听说过某某某得了产前抑郁症（当然还有产后抑郁症）的恐怖故事，甚至在毫无征兆的情况下，姐妹之间会频繁交流彼此的“病情”。

阿米同学曾经不止一次以“小心我得产前抑郁症”为由要挟我，我不善言辞，尤其不善甜言蜜语，但发现唯一有效的应对原则就是“照她说的办”，让



她尽可能的开心是整个孕期都要做的功课；如果她已经很开心，就尽量让这个开心的过程持续时间久一些。

整个孕期，准妈妈的注意力都要集中在自己的身体变化和宝宝的成长上，肯定多少会忽略你的存在，请理解她，她是主角，而你也要尽快进入状态，适应未来三口之家的角色转变。

如果老婆忽略了你，或者欲求不满之时，我的解决办法是去踢《实况足球》或者打场篮球，科学研究表明，大脑在打游戏或运动时和OOXX时分泌的都是多巴胺，一样能让你兴奋。

三、成为态度友好且耐心细致的健身教练

女人最害怕因生产导致身材走样，为了防患于未然，阿米很早就开始做各种产前运动，好处是既可以锻炼身体，又能帮助顺产，有利于产后恢复。

我们从网上下载了很多产前瑜伽的动作教程，那段时间每晚9点，我就在床上把阿米摆成各种奇怪造型，而且还装作很专业的样子进行指导。这个过程有趣有益，运气好的时候还能听到肚皮里的张小糯在一起做运动。

你和准妈妈都不要嫌麻烦，一个人做什么都感觉没劲，两个人会好很多，但一定要坚持到底，否则你老婆一定会拿“曾经的你如何耐心”来说事。

四、成为随叫随到的24小时便利店

很多准妈妈都会在孕期突然想吃某

种东西，比如阿米一度痴迷的东西就有：石榴、樱桃、龟苓膏、莲雾，等等。

还是一个原则，能买到的东西尽量去买，第一时间反应是基本要求，不要以打完这场游戏就去之类当借口，否则就算你最后买了还是要被记下一笔。因为准妈妈之间交流的时候这是很重要的一个案例。既然要做就做得完美一点儿，也让老婆有点儿面子，何乐而不为。

假如老婆想吃的是某样不容易买到的东西，请记在心里，日后有机会买到的时候打个电话问问，是否需要买回来，这样的小感动还是有效果的。

老公在老婆孕期要像24小时便利店不打烊一样，随叫随到。我曾经每晚两三点爬起来给阿米做水蒸蛋，这也是除了煮水饺以外我唯一的拿手菜。如果这一点你做得足够好，还可弥补孕期太忙照顾不周的瑕疵，或许还可以入选经典案例——我现在就很想知道，阿米常念叨的那位“在冰天雪地里为老婆寻找西瓜的先生”是哪一位。

总之，我觉得等待张小糯的过程真的很奇妙，在伟大的独生子女政策之下这种体验更加珍贵，如果错过了将终生遗憾。

最后我想对阿米说：这本书，如果卖，请大卖！

张户主

阅读提示

本书所有关于病症的知识都只能作为参考，
不能作为自我诊断的全部依据，具体情况请遵医嘱。

Contents

目录

001 | 题记

002 | 序 准爸爸应该学会的事

PART I

001 怀孕早期 1—12周

003 | 第1周 你孕前检查了吗？

孕前检查是必须的吗？
孕前检查没做怎么办？

007 | 第2周 可怕的疫苗

本周注意事项：健康生活是关键
疫苗的注射对胚胎有什么影响吗？
抽烟、喝酒对胚胎有什么影响？

011 | 第3周 早孕征兆：这是病了吗？

本周注意事项：营养要跟上
怀孕会有征兆吗？

014 | 第4周 啊！我中招了！

本周注意事项：房事需谨慎，别忘了
补叶酸
意外怀孕怎么办？

018 | 第5周 流血事件：宝宝生气了？

本周注意事项：弄清细节问题
怀孕早期的流血，是否就一定是一定是流产
先兆？
保胎药，吃还是不吃？

022 | 第6周 叶酸是什么

本周注意事项：早孕反应别慌张
孕妇必须补充叶酸吗？

026 | 第7周 情绪与胎儿唇腭裂

本周注意事项：让腰部解放吧！
唇腭裂是由什么引起的？
孕妇为什么情绪多变？

031 | 第8周 小动物和弓形虫

本周注意事项：准生证开办！
什么是弓形虫？
弓形虫通过什么途径传染？
为了避免弓形虫传染，孕期是否应该
远离猫狗？
如何避免孕期被弓形虫感染？

036 | 第9周 爱放气的孕妇们

本周注意事项：呵护你的胸
特别提醒：1. 清洗乳房用清水
2. 缺陷乳头正确矫正
为什么孕妇爱放屁？
为什么孕妇爱打嗝？
为什么孕妇会便秘？

040 | 第10周 孕妇都是瞌睡虫

本周注意事项：第一次产前检查
特别提醒：缺铁犯困要当心
为什么孕妇都爱困？

044 | 第11周 吐与不吐，是个问题

本周注意事项：别忘了补钙
身体变化：妊娠线的出现
孕吐是什么原因造成的？
孕吐会不会影响胎儿健康？
不吐正常吗？

049 **第12周** 孕妇的十万个不可以

本周注意事项：提防头晕
身体变化：黄褐斑
特别提醒：慎选护肤品
孕妇真有那么多种禁忌吗？
辐射可怕吗？
饮食需要忌讳吗？

PART II

055 **怀孕中期 13—28周**

056 **第13周** 前三个月是危险期吗？

本周注意事项：第一次正式产检
身体变化：肚子开始变大了
前三个月真是禁忌期吗？
前三个月后需要注意流产吗？

086 **第19周** 睡不好的孕妇觉

本周注意事项：提防妊娠高血压
身体变化：睡不好啦
孕妇为何睡不好？

060 **第14周** 那些爱做的事

本周注意事项：阴部清洗别过头
身体变化：皮肤偶有瘙痒
孕期一定要节欲吗？

090 **第20周** 男孩or女孩

本周注意事项：学着测量宫高吧
身体变化：有点腰疼
特别提醒：禁用膏药
生男生女谁决定？
能在孕期通过非B超方式预测男女吗？
B超一定准吗？

065 **第15周** 抽筋与腹痛

本周注意事项：牙龈健康
身体变化：妊娠性鼻炎
特别提醒：不要憋尿
抽筋是因为缺钙吗？
普通腹痛是什么原因引起的？

094 **第21周** 大排畸不是大盘鸡

本周注意事项：贫血多发期，补充铁质
身体变化：有时喘不过气
特别提醒：维生素勿乱补
什么是大排畸？

071 **第16周** 第一次胎动

本周注意事项：唐筛检查
身体变化：静脉曲张
特别提醒：胎儿性别已分清
第一次胎动发生在什么时候？
胎动时宝宝都在做什么？

098 **第22周** 挨踢人士爱挨踢

本周注意事项：开始数胎动吧！
身体变化：觉得轻松了些
胎动减少可怕吗？
胎动减少都是因为脐带绕颈吗？
胎动异常减少有别的原因吗？
如何诊断胎动是否异常？

076 **第17周** 不好了！感冒了！

本周注意事项：保护腹部
身体变化：重心前移
感冒发烧会影响胎儿吗？
孕妇生病该吃什么药？
孕妇应该怎么服药？

102 **第23周** 带球去旅行

本周注意事项：尿失禁怎么办？
身体变化：明显变胖啦
特别提醒：慎用卫生护垫
孕妇可以出门旅游吗？
孕妇什么时候最宜出游？
可以坐飞机吗？

081 **第18周** 我不要长胖

本周注意事项：控制体重
身体变化：偶尔会头晕
特别提醒：孕妇瑜伽不可随意练习
怀孕还能运动吗？
孕妇可以游泳吗？

108 | **第24周** 孕妇的贪吃与口馋

本周注意事项：眼部保健
身体变化：易疲劳
特别提醒：慎用隐形眼镜
为什么孕妇会“害口”？
怎么吃才算营养全面？
什么东西不能吃？

114 | **第25周** 胎教，还是让它睡觉？

本周注意事项：腰粗不用愁
身体变化：头发易出油
胎教真的有用吗？

119 | **第26周** 孕期不能“甜蜜蜜”？

本周注意事项：别因噩梦而焦躁
身体变化：乳头分泌物
特别提醒：该做糖筛啦
糖筛筛什么？
什么是孕期糖尿病？
孕妇还能吃甜食吗？
得了孕期糖尿病怎么办？

PART III

137 | **怀孕晚期 29—40周**

138 | **第29周** 肚子变硬了！

本周注意事项：仰卧位综合征
身体变化：出现假性宫缩
特别提醒：听点孕妇课吧
假性宫缩有什么明显的特征？
假性宫缩对胎儿会有影响吗？
如何避免假性宫缩？

142 | **第30周** 向左睡，向右睡？

本周注意事项：别因麻烦而停止运动
身体变化：胃部再度不适
特别提醒：是时候确定月子细节啦
为什么提倡孕妇朝左睡？
一定得朝左睡不可吗？

146 | **第31周** 胎宝宝知道我生气了吗？

本周注意事项：小心走路
身体变化：胎动减弱
特别提醒：该收拾待产包了
孕妇的情绪会影响胎儿吗？
什么是产前抑郁症？

125 | **第27周** 严防死守妊娠纹

本周注意事项：尿频要警惕
身体变化：胎动幅度加大
特别提醒：吃药遵医嘱
妊娠纹是怎么形成的？
妊娠纹能预防吗？
如何治疗妊娠纹？

130 | **第28周** 不能弯腰的娇气鬼

本周注意事项：孕晚期，要节欲
身体变化：分泌物增多
特别提醒：不如给胎动录个相吧
如何缓解孕妇的腰酸背疼？

156 | **第32周** 孩儿哎，你慢些长

本周注意事项：脐带绕颈别着急
身体变化：体重增长迅速
胎儿体重越大越好？
产前如何确定胎宝宝的重量？
如何预防巨大儿的出现？

162 | **第33周** 生个孩子傻三年？

本周注意事项：胎头开始下降啦
身体变化：关节疼痛
特别提醒：记得买汽车安全座椅
生孩子真会变笨吗？

166 | **第34周** 姐不胖，姐只是肿

本周注意事项：可疑的瘙痒
身体变化：肋骨痛
特别提醒：用药遵医嘱
孕妇为什么容易水肿？
水肿何时能痊愈？

172 | **第35周** 123, 数胎心
本周注意事项: 洗澡须当心
身体变化: 关节疼痛
胎心仪会对宝宝有影响吗?
胎心快是因为缺氧吗?
可以自己在家检测胎心吗?

178 | **第36周** 孩子, 别急着出来
本周注意事项: 夫妻生活需小心
身体变化: 肚脐突出来了
特别提醒: 需要每周做一次产检了
什么是早产?
哪些人容易早产?
什么叫胎膜早破?
早产能预防吗?
非早产不可怎么办?

182 | **第37周** 入盆与胎位
本周注意事项: ABO溶血
身体变化: 胸、腹压力减小
特别提醒: 请勿独自在家
什么时候入盆最正常?
什么叫胎位不正?
胎位不正是什么原因引起的?
胎位不正如何纠正?

186 | **第38周** 我的名字叫不紧张
本周注意事项: 见红
身体变化: 小便困难
特别提醒: 修整头发
小宝宝在预产期出生的可能性大吗?
学习临产知识能缓解紧张吗?
出现临产症状怎么办?
什么样的孕妇需要提前生产?
超过预产期还不生怎么办?

190 | **第39周** 顺还是剖, 是个问题
本周注意事项: 破水需平躺
身体变化: 大便次数也可能增加
特别提醒: 准备现金
顺产有哪些好处?
为什么要侧切?
能等宫颈口撑大吗?
坚持不切会怎么样?
为什么以前都不用侧切, 而现在都要切了?
切了之后会有什么变化?
用什么缝?
无痛分娩真的不痛吗?
什么情况下必须剖腹产?

194 | **第40周** 来吧, 我准备好了
本周注意事项: 了解产程
身体变化: 羊水稍有浑浊
特别提醒: 过了预产期没生也正常

205 | PART IV 后记 你好, 糯小妹儿

214 | **我的顺产心得**
顺产到底有多痛?
无痛分娩有多“无痛”?
无痛分娩有后遗症吗?
拉梅兹呼吸法有用吗?
侧切会有后遗症吗?
顺产会影响夫妻生活质量吗?
丈夫应该进产房吗?
顺产中是否还有其他需要注意的事项?

224 | PART V 孕期食谱40款

1 虾皮焖娃娃菜 227



准备时间:10分钟
制作时间:10分钟

6 菌菇炒西芹 237



准备时间:5分钟
制作时间:8分钟

11 豆豉蒸排骨 247



准备时间:10分钟
制作时间:30分钟

16 酸辣牛肉焖粉丝 257



准备时间:10分钟
制作时间:20分钟

2 胡萝卜烧山药 229



准备时间:5分钟
制作时间:15分钟

7 大蒜烧猪肚 239



准备时间:30分钟
制作时间:10分钟

12 番茄焖鲜虾 249



准备时间:10分钟
制作时间:10分钟

17 菊香排骨 259



准备时间:10分钟
制作时间:20分钟

3 鳕鱼蒸豆腐 231



准备时间:10分钟
制作时间:10分钟

8 简易扁豆焖面 241



准备时间:10分钟
制作时间:15分钟

13 青花鱼味噌煮 251



准备时间:10分钟
制作时间:20分钟

18 番茄丸子 261



准备时间:10分钟
制作时间:15分钟

4 双笋炒带子 233



准备时间:10分钟
制作时间:10分钟

9 香干青笋丁 243



准备时间:5分钟
制作时间:10分钟

14 辣酱鱿鱼 253



准备时间:10分钟
制作时间:8分钟

19 黄酒焖鸡翅 263



准备时间:10分钟
制作时间:15分钟

5 丝瓜烩鸡肉 235



准备时间:10分钟
制作时间:10分钟

10 芝麻酱拌牛肉丝 245



准备时间:15分钟
制作时间:10分钟

15 红烧鲳鱼 255



准备时间:10分钟
制作时间:20分钟

20 清炒洋葱鸡丝 265



准备时间:10分钟
制作时间:8分钟

21 醋香牛肉丝 267



准备时间:10分钟
制作时间:15分钟

26 柠汁豆腐 277



准备时间:15分钟
制作时间:10分钟

31 海底椰
无花果煲雪梨 287



准备时间:15分钟
制作时间:1小时

36 牛尾松茸汤 297



准备时间:10分钟
制作时间:1小时

22 浓汤芥菜百叶包 269



准备时间:15分钟
制作时间:10分钟

27 清炒荷兰豆 279



准备时间:5分钟
制作时间:5分钟

32 雪豆花生猪蹄汤 289



准备时间:10分钟
制作时间:40分钟

37 冰糖银耳 299



准备时间:20分钟
制作时间:40分钟

23 酸菜鲈鱼 271



准备时间:10分钟
制作时间:15分钟

28 鸡肉豆腐丸子汤 281



准备时间:10分钟
制作时间:5分钟

33 萝卜丝鲫鱼汤 291



准备时间:10分钟
制作时间:20分钟

38 鸡丝木耳燕麦羹 301



准备时间:10分钟
制作时间:15分钟

24 咸蛋蒸冬瓜 273



准备时间:10分钟
制作时间:20分钟

29 白果猪肚汤 283



准备时间:10分钟
制作时间:3小时

34 石斛螺肉煲乌鸡 293



准备时间:10分钟
制作时间:2小时

39 鸡丝凉面 303



准备时间:15分钟
制作时间:10分钟

25 芦笋清炒虫草花 275



准备时间:15分钟
制作时间:5分钟

30 花胶炖仔鸡 285



准备时间:15分钟
制作时间:2小时

35 鸳鸯梨煲海底椰 295



准备时间:15分钟
制作时间:40分钟

40 素烧豆腐盖浇粉 305



准备时间:10分钟
制作时间:10分钟



PART I
怀孕早期

1—12 周

从现在开始
你的身体便不只属于你一人
那是小生命的第一个家
ta将成为你一生的牵挂
你
准备好了吗

第1周 你孕前检查了吗？

“根据闭经的周数，从最后一次月经第一天算起，就是怀孕第一周的时间，这个时候并没有真的怀孕，而是为卵子的受精做最后准备。”



怀孕这事儿完全没有写在2009年我的人生发展规划之中——好吧，我承认其实没什么规划，但要是知道两周之后会有一个小生命入住身体，应该还是要好好准备一下的吧！

至少——做个孕前检查？

想想看，一位红着脸蛋儿的小媳妇儿扭扭捏捏地坐在医生面前，眼帘低垂，双手搓着衣角小声说道：“那个，医生啊，我，我，我想生孩子，你给看看呗。”然后，她被领到某间小屋中，噤里啪啦一阵狂响后，她出来了，戴着小红花奔向了幸福的生娃之路……

嗯，我知道编得稍有些离谱。

但真心觉得检查身体是一件奇妙的事情呀——从小到大，每一次体检都有着古怪而热烈的期待，或许是出于对现代医学极高的崇敬，或许是从某个角度来讲医生知晓我的一切而我又将通过他们而找到答案的过程太神奇。总之，所有复杂的程序只为从他们手上领到一张通行证：好，没问题，你的身体完全没问题！然后我就可以春风得意地行走在马路上，心里充溢着无上的自豪感：看，我多么健康！

然而，这一次，我连半句话都没得到，就——怀——孕——了！

这对一个体检爱好者来讲是多么可怕的事情！

我太慌张了！

我不知道一直不规律的例假有没有问题，不知道心脏有没有问题，肝脏有

没有问题，肾脏有没有问题。

“说不定我贫血，怀孕会很困难。”躺在床上，我做虚弱状，跟张户主也就是娃他爹说道，“今天早上起来头很晕，连吃了两个三明治和一大杯牛奶才好些。”

“那是饿的，谁让你睡到10点才起床。”

“啊心跳突然变得好快，我会不会心脏有问题根本无法承受独立生育这件事！”出气稍有不畅的我按住胸口，咳了两声，想起电视剧中那些正在分娩的孕妇突然心脏病发的镜头，“万一医生问你保大人还是保小孩，你保谁呢？”

“不开窗睡觉当然不舒服。”户主哼了一声推开窗户，一大团新鲜空气涌进来。我深吸一口气，看着如此镇定的户主，突然想起来，呀，他也没有孕前检查呢！

“你也没有检查！”我气愤极了，“万一有问题怎么办！”

户主哭笑不得地看着我说：“我能吃能喝爱运动不抽烟不喝酒能有什么问题啊！”

“说不定我们检查出来其实是近亲呢。”我扯着被子天马行空地幻想着，“很多年前我们的爷爷其实是一家，但是由于战乱大家在火车站走失……”

话还没说完，一个枕头就砸了过来：“少说废话，睡觉睡觉。”

捏着枕头，突然想道：要是现在去孕前检查，还来得及吗？