



一本轻松幽默的孕期绘本

手绘孕妈咪笔记

我的幸福 大肚生活

周训华/编著 金版文化/绘图

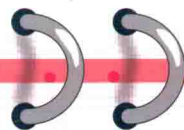
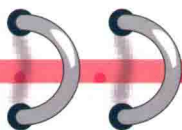
孕期烦恼巧妙应对



孕妈咪生活大公开




孕期家庭和谐秘诀



快乐
阅读

当一个小宝贝在肚子里开始发芽生长
我感受到了幸福的滋味

感动、开心、忧愁、困惑、满足
所有这一切都是为了你，宝贝！

 上海科学技术出版社




手 绘 孕 妈 咪 笔 记

我的幸福 大肚生活

周训华/编著 金版文化/绘图



 上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

手绘孕妈咪笔记：我的幸福大肚生活 / 周训华编著；
金版文化绘图. — 上海：上海科学技术出版社，2017.7
ISBN 978-7-5478-3466-4

I. ①手… II. ①周… ②金… III. ①孕妇—妇幼保
健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 034053 号

内容提要

从怀孕到分娩全过程，其中的欣喜、感动、焦虑、担忧、甜蜜和幸福，是很多准妈咪们正在共同经历的。这本手绘孕妈咪笔记，犹如最好的朋友，用幽默的文字和生动的漫画讲述孕产过程中有趣的故事，让准妈咪们能够在轻松愉快的阅读体验中放松心情，同时学到孕产相关知识，轻松度过人生中最重要的一段时光。

手绘孕妈咪笔记：我的幸福大肚生活

周训华 编著 金版文化 绘图

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)
上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.co
上海书刊印刷有限公司印刷
开 本：787×1092 1/16 印 张：12
字 数：180千
2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷
ISBN 978-7-5478-3466-4/R·1325
定 价：38.00元

.....

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向工厂联系调换

有一种幸福叫“怀孕”

当你得知怀孕的那一刻，是否有种说不清的感觉悄然溢满了整个身心？那种如潮水般涌来的感受，无论多久后想起，也总能令你备感激动和温暖，那就是幸福的感觉。

十月怀胎，是一个女人的平常经历，也是她一生中最为宝贵的财富。你可以用感性的文字，或是美好的图片将其记录下来，因为这不仅仅是一个新生命的孕育过程，更是一个对生育知识懵懂无知的少女真正成长为一位母亲的过程。

在这个过程中，你或许会有紧张，有疑虑，有恐惧，但更多的肯定是喜悦，是甜蜜，是期待。第一次早孕反应，吐得翻天覆地；第一次产检，各种各样的麻烦事儿；第一次做B超，看到孕囊中胎芽健康发育；第一次胎动，既惊奇又感动；第一次给宝宝起小名，翻阅各种古籍美文；第一次宫缩，那是种甜蜜的疼痛……

许许多多的“第一次”，凑成了无数个饱含辛苦与幸福的奇遇。可人生本就需要“奇遇”，不是吗？

这是一本记录从怀孕到分娩全过程的孕产漫画笔记，诙谐幽默的文字，萌萌可爱的漫画，让准妈咪们在轻松的阅读中，了解孕产相关知识。希望一个个生动有趣的孕产故事，能缓解准妈咪们的孕期焦虑，成为准妈妈们爆笑、快乐阅读、不忍放手的孕期科普书。

目录

Chapter 01 孕1月, 幸福突然降临



终于等到传说中的“两条杠”	010
宝宝真的在我肚子里了吗	011
从现在开始, 做什么事都要小心了	012
可怕的流血事件	014
怀孕头3个月补叶酸非常重要	016
关于营养补充剂的问题	018
跟大家分享好消息	020

Chapter 02 孕2月, 与妊娠反应 做斗争



肚子还没有大起来, 可是真的怀孕了	024
“小蝌蚪”开始长手和脚了	026
突然感冒, 真是又担心又难受	028
胃里翻江倒海, 吐得天昏地暗	030
容易生气和过度敏感	032
总之, 早孕反应也是一种“幸福病”	034
防辐射服有用吗	036
怀孕了, 怎么跟老板说	038

Chapter 03 孕3月, 听到宝宝小心脏 的跳动了



睡不好又困得很	042
关于孕期罩杯升级那点儿事	044
第一次产检	046
第一次听到宝宝的心跳	048
早点建档, 早点安心	050
贫血妈妈一定要补血	052
少一点担心, 多一点快乐	054
怎样才算一个暖心准爸	056



Chapter 04 孕4月, 享受肚子 慢慢变大的幸福



肚子越来越明显了	060
胃口一下子变大了	062
给自己做个体重管理计划吧	064
多喝骨头汤就可以补钙吗	066
孕妇奶粉不是必需的	068
可以做保养, 但是最好别化妆	070
重新开始练瑜伽	072
每天都要抽空和宝宝聊天哦	076

Chapter 05 孕5月, 幸福孕程已经 度过了一半



这就是传说中的“孕傻”吗	080
宝宝越来越活跃了	081
通过四维彩超可以看到宝宝的样子啦	082
提心吊胆地等待“唐筛”结果	084
睡眠不好, 胃口也变差了	086
自己做蔬果汁, 补充维生素和矿物质	088
多吃富含胶原蛋白的食物, 对皮肤好	090
和宝宝玩“踢肚子”游戏	091
是时候穿出时尚“孕”味了	092
内衣一定要挑对	094
男孩还是女孩, 想知道吗	095
带“球”去旅行也不错	098



Chapter 06 孕6月，那些甜蜜的负担



宝宝好像总在动来动去	102
偶尔会觉得喘不过气	104
好可怕！打喷嚏都会尿出来	106
“大肚子”出门总有种微妙的感觉	107
明显觉得自己变胖了	108
腿又疼又累，不想走路	109
孕6月，得适当补点DHA	110
孕期便秘，可以吃点麦片	112
给宝宝取个小名真不容易	114
数胎动是件有趣的事儿	116
妈妈和宝宝的“悄悄话”	118

Chapter 07 孕7月，孕味越来越浓了



身体越发沉重，不适也多了	122
腿变粗了，脸也越来越圆	124
老公正式晋升为“按摩师”	126
可怕的OGTT，终于过了	128
血糖高的妈妈应选择低糖饮食	131
注意自己的血压	132
妊娠中晚期补血非常重要	134
最美不过是孕妈	136

Chapter 08 孕8月，大腹便便的日子不好过



胸闷气短，吃不香也睡不好	140
挺着个大肚子真是又窘又累	142
和老公一起上孕妇课	144
那些小心翼翼守护宝宝的日子	146
长毛什么的一点儿也不美	148
千万别让自己长得太胖了	149
肚子总是胀胀的，是不是要生了	150
异常的胎动一定要注意	152
做好分娩前的心理准备	154



Chapter 09 孕 9 月, 再坚持一下



- | | |
|------------------|-----|
| 该给宝宝囤货了 | 158 |
| 顺产还是剖宫产? 一定要提前想好 | 160 |
| 给老公安排点具体事 | 162 |
| 让人难受的胃灼热 | 163 |
| 适当做些助产运动 | 164 |
| 姐不是胖, 姐只是肿 | 166 |
| 患上如厕恐惧症怎么办 | 168 |
| 随时做好入院待产准备 | 170 |
| 为分娩储备好能量 | 172 |

Chapter 10 孕 10 月, 宝宝终于 要出生了



- | | |
|--------------|-----|
| 需要每周做 1 次产检了 | 176 |
| 要留心临产征兆 | 178 |
| 准妈妈入院待产包全清单 | 180 |
| 从宫缩判别真假临产 | 181 |
| 如何避免产前焦虑 | 182 |
| 分娩到底有多痛 | 183 |
| 阵痛来时可以适当活动 | 184 |
| 老公到底要不要进产房 | 186 |
| 分娩当天怎么吃 | 187 |
| 掌握分娩技巧, 事半功倍 | 188 |
| 我的分娩历程 | 190 |

手 绘 孕 妈 咪 笔 记

我的幸福 大肚生活

周训华/编著 金版文化/绘图



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

手绘孕妈咪笔记：我的幸福大肚生活 / 周训华编著；
金版文化绘图. — 上海：上海科学技术出版社，2017.7
ISBN 978-7-5478-3466-4

I. ①手… II. ①周… ②金… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 034053 号

内容提要

从怀孕到分娩全过程，其中的欣喜、感动、焦虑、担忧、甜蜜和幸福，是很多准妈咪们正在共同经历的。这本手绘孕妈咪笔记，犹如最好的朋友，用幽默的文字和生动的漫画讲述孕产过程中有趣的故事，让准妈咪们能够在轻松愉快的阅读体验中放松心情，同时学到孕产相关知识，轻松度过人生中最重要的一段时光。

手绘孕妈咪笔记：我的幸福大肚生活

周训华 编著 金版文化 绘图

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)
上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.co
上海书刊印刷有限公司印刷
开 本：787×1092 1/16 印 张：12
字 数：180千
2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷
ISBN 978-7-5478-3466-4/R·1325
定 价：38.00元

.....

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向工厂联系调换

有一种幸福叫“怀孕”

当你得知怀孕的那一刻，是否有种说不清的感觉悄然溢满了整个身心？那种如潮水般涌来的感受，无论多久后想起，也总能令你备感激动和温暖，那就是幸福的感觉。

十月怀胎，是一个女人的平常经历，也是她一生中最为宝贵的财富。你可以用感性的文字，或是美好的图片将其记录下来，因为这不仅仅是一个新生命的孕育过程，更是一个对生育知识懵懂无知的少女真正成长为一位母亲的过程。

在这个过程中，你或许会有紧张，有疑虑，有恐惧，但更多的肯定是喜悦，是甜蜜，是期待。第一次早孕反应，吐得翻天覆地；第一次产检，各种各样的麻烦事儿；第一次做B超，看到孕囊中胎芽健康发育；第一次胎动，既惊奇又感动；第一次给宝宝起小名，翻阅各种古籍美文；第一次宫缩，那是种甜蜜的疼痛……

许许多多的“第一次”，凑成了无数个饱含辛苦与幸福的奇遇。可人生本就需要“奇遇”，不是吗？

这是一本记录从怀孕到分娩全过程的孕产漫画笔记，诙谐幽默的文字，萌萌可爱的漫画，让准妈咪们在轻松的阅读中，了解孕产相关知识。希望一个个生动有趣的孕产故事，能缓解准妈咪们的孕期焦虑，成为准妈妈们爆笑、快乐阅读、不忍放手的孕期科普书。

目录

Chapter 01 孕1月, 幸福突然降临



终于等到传说中的“两条杠”	010
宝宝真的在我肚子里了吗	011
从现在开始, 做什么事都要小心了	012
可怕的流血事件	014
怀孕头3个月补叶酸非常重要	016
关于营养补充剂的问题	018
跟大家分享好消息	020

Chapter 02 孕2月, 与妊娠反应 做斗争



肚子还没有大起来, 可是真的怀孕了	024
“小蝌蚪”开始长手和脚了	026
突然感冒, 真是又担心又难受	028
胃里翻江倒海, 吐得天昏地暗	030
容易生气和过度敏感	032
总之, 早孕反应也是一种“幸福病”	034
防辐射服有用吗	036
怀孕了, 怎么跟老板说	038

Chapter 03 孕3月, 听到宝宝小心脏 的跳动了



睡不好又困得很	042
关于孕期罩杯升级那点儿事	044
第一次产检	046
第一次听到宝宝的心跳	048
早点建档, 早点安心	050
贫血妈妈一定要补血	052
少一点担心, 多一点快乐	054
怎样才算一个暖心准爸	056



Chapter 04 孕4月, 享受肚子 慢慢变大的幸福



- | | |
|----------------|-----|
| 肚子越来越明显了 | 060 |
| 胃口一下子变大了 | 062 |
| 给自己做个体重管理计划吧 | 064 |
| 多喝骨头汤就可以补钙吗 | 066 |
| 孕妇奶粉不是必需的 | 068 |
| 可以做保养, 但是最好别化妆 | 070 |
| 重新开始练瑜伽 | 072 |
| 每天都要抽空和宝宝聊天哦 | 076 |

Chapter 05 孕5月, 幸福孕程已经 度过了一半



- | | |
|-------------------|-----|
| 这就是传说中的“孕傻”吗 | 080 |
| 宝宝越来越活跃了 | 081 |
| 通过四维彩超可以看到宝宝的样子啦 | 082 |
| 提心吊胆地等待“唐筛”结果 | 084 |
| 睡眠不好, 胃口也变差了 | 086 |
| 自己做蔬果汁, 补充维生素和矿物质 | 088 |
| 多吃富含胶原蛋白的食物, 对皮肤好 | 090 |
| 和宝宝玩“踢肚子”游戏 | 091 |
| 是时候穿出时尚“孕”味了 | 092 |
| 内衣一定要挑对 | 094 |
| 男孩还是女孩, 想知道吗 | 095 |
| 带“球”去旅行也不错 | 098 |



Chapter 06 孕6月，那些甜蜜的负担



宝宝好像总在动来动去	102
偶尔会感觉喘不过气	104
好可怕！打喷嚏都会尿出来	106
“大肚子”出门总有种微妙的感觉	107
明显觉得自己变胖了	108
腿又疼又累，不想走路	109
孕6月，得适当补点DHA	110
孕期便秘，可以吃点麦片	112
给宝宝取个小名真不容易	114
数胎动是件有趣的事儿	116
妈妈和宝宝的“悄悄话”	118

Chapter 07 孕7月，孕味越来越浓了



身体越发沉重，不适也多了	122
腿变粗了，脸也越来越圆	124
老公正式晋升为“按摩师”	126
可怕的OGTT，终于过了	128
血糖高的妈妈应选择低糖饮食	131
注意自己的血压	132
妊娠中晚期补血非常重要	134
最美不过是孕妈	136

Chapter 08 孕8月，大腹便便的日子不好过



胸闷气短，吃不香也睡不好	140
挺着个大肚子真是又窘又累	142
和老公一起上孕妇课	144
那些小心翼翼守护宝宝的日子	146
长毛什么的一点儿也不美	148
千万别让自己长得太胖了	149
肚子总是胀胀的，是不是要生了	150
异常的胎动一定要注意	152
做好分娩前的心理准备	154



Chapter 09 孕 9 月, 再坚持一下



该给宝宝囤货了	158
顺产还是剖宫产? 一定要提前想好	160
给老公安排点具体事	162
让人难受的胃灼热	163
适当做些助产运动	164
姐不是胖, 姐只是肿	166
患上如厕恐惧症怎么办	168
随时做好入院待产准备	170
为分娩储备好能量	172

Chapter 10 孕 10 月, 宝宝终于 要出生了

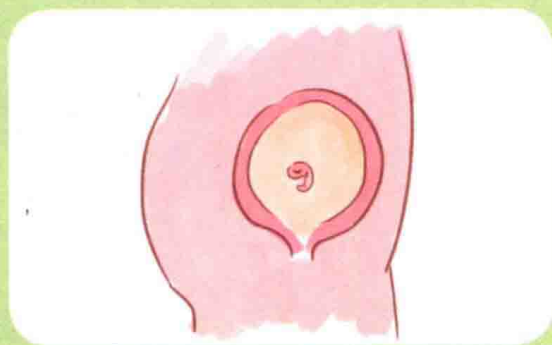


需要每周做 1 次产检了	176
要留心临产征兆	178
准妈妈入院待产包全清单	180
从宫缩判别真假临产	181
如何避免产前焦虑	182
分娩到底有多痛	183
阵痛来时可以适当活动	184
老公到底要不要进产房	186
分娩当天怎么吃	187
掌握分娩技巧, 事半功倍	188
我的分娩历程	190



Chapter 01

孕1月, 幸福突然降临



我发现我创造了一个人——
为这地球上最为复杂且聪明的种群
增添了一名新成员。
那种幸福突然降临的感觉，
我肯定会终生难忘，
虽然现在，
我还没有什么特别真切的感受。