



红袖母婴书坊
HONGXIU MU YING SHU FANG

主 编 陈 瑛 王 辉

- 这是生命之初的第一本日记，记录了胎儿在羊水内漂浮、成长的过程
- 胎儿充满智慧和勇气，他辛勤地工作，一步步搭建起属于自己的物质家园和精神家园
- 将此书献给每一位热爱生命、期盼生命、热爱生活的准妈妈

怀孕280天 必修课

第2版

——与胎儿共享怀孕每一天

HUAIYUN

280 TIAN BIXIUKE



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

(第2版)

怀孕 280 天必修课

——与胎儿共享怀孕每一天

HUAIYUN 280TIAN BIXIUKU

主 编

陈 瑛 王 辉

编 者 (以姓氏笔画为序)

丁 聪	于思南	卫 东	王 颖
王 薇	王宇明	王明华	冯 楠
冯丹丹	刘一夫	刘志松	汤丽萍
杜佳吉	杜翠芬	何 齐	邱 璐
邱笑			小洁
尚秋			林
徐 泳	贾海光	蒋佳琦	程 楠
程 霞	霍海波		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

怀孕 280 天必修课:与胎儿共享怀孕每一天/陈瑛,王辉主编.—2 版.—北京:
人民军医出版社,2014.4

ISBN 978-7-5091-7254-4

I. ①怀… II. ①陈… ②王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分
娩—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 306473 号

策划编辑:于 哲 文字编辑:王月红 陈 鹏 责任审读:黄栩兵

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8052

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:20·彩页 8 面 字数:316 千字

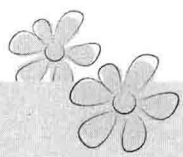
版、印次:2014 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:39.00 元

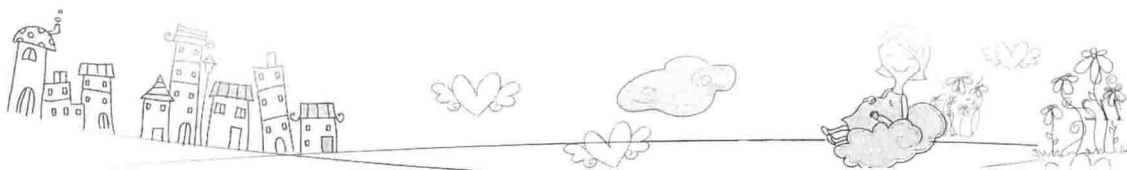
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

编者以时间为主线,将怀孕过程编排为五幕精彩的演出,从受精卵形成开始,讲述了胎儿的生长、发育,直至出生的过程,从日常生活的多方面阐述了有关孕前准备、孕期生活、分娩过程的知识。本书作者将人体科学知识巧妙地融合其中,并不时以深刻、优美的文笔论述生命的可贵、孕育的美好,以启发人们热爱生命、珍惜生命。本书在第1版的基础上有较大增删,使得内容更加全面、新颖、科学、实用。因此,本书既可作为孕期生活的指导用书,又可作为深入浅出的医学科普读物及歌颂生命的美文小品细细品读,特此推荐给正在期盼新生命的准父母们。





前言

恭喜您,即将度过一生中最为期待的幸福时光,将拥有一生中最美丽、最珍贵的孕育旅程。自然赋予我们生命,赋予我们孕育生命的权力,运用这一权力,享受孕育过程,就是在享受幸福。可是,您是否对即将发生在您腹中的变化有所了解,是否知道这一变化是人类孕育生命中最为惊天动地的变化?

成熟的卵细胞直径 0.2mm,比大头针尖还要小,而精子总长度只有 60 μ m,也就是 0.06mm,只有在显微镜下才能够看见。

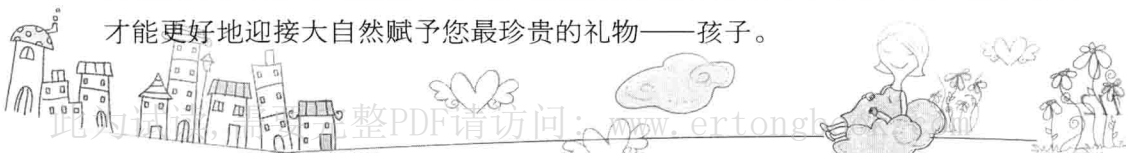
您是否相信,地球上的芸芸众生就是由这两个肉眼看不到的小不点创造的;您又是否知道,那个在肚子里一天天长大的小人儿和您有着非同一般的心灵感应和情感交流。据说,人潜意识里还有关于在羊水里漂浮的记忆,有人梦中在水里漂浮的感觉正是这种心灵感应和情感交流的反映。

从怀孕到分娩,对您来说是个辛苦而且漫长的过程,对胎宝宝来说更是如此。人们都以为,在温暖的子宫里生活真是既轻松又舒适,可是胎宝宝却可能面临一定的威胁甚至危险?从单个细胞长成一个招人喜爱的婴儿,他是如何在您的肚子里实施工程、一步步搭建起自己的小家,如何与您亲切相处而不被排斥,又是如何建构起这世界上最杰出的作品——新的生命体的?

应该说,这些过程实在是世界上最为精彩的演出,因为它有序幕、有高潮、有结局、有尾声,中间高潮迭起,悬念丛生,充满了智慧,并不乏情感。

因此,对于怀孕过程及相关知识的阐述,不应该仅仅遵循客观的科学角度,而更应该是充满感情,赞叹大自然的独具匠心和美妙;越是对生命的发生过程怀有好奇和妙想,将要做妈妈的您越能体会到孕育的幸福和生命的奇妙。

在您安静地阅读这段文字的时候,外面的世界依然在快速、复杂地运转。但是,即将作为伟大母亲的您更需要一种平静、淡定的生活,至少需要一种平静、淡定的态度来了解腹中的宝宝,了解他的需要,感受他的情感,探寻他的神秘世界,这样才能更好地迎接大自然赋予您最珍贵的礼物——孩子。



本书由胎儿每日的生长发育和给准妈妈们的建议两大部分组成。为了使读者更好地了解和使用本书,现将本书的使用方法介绍如下。

1. 胎儿在母体内 280 天的发育是一个连续不断的过程,每个发育环节的完成在时间上也有着些许的个体差异。将此过程拆分开来、逐日阐述的原因是为了让读者能够清晰、准确地了解这一动态过程。

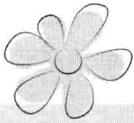
2. 给准妈妈的建议部分,读者不必机械地按照日程来阅读。实际上,这一部分的内容,特别是孕前准备,孕期营养、胎教等是贯穿整个孕期的内容,越早了解越有利。

3. 本书涉及组织胚胎学、生理学、毒理学、妇产科学、优生优育学、营养学、环境卫生学以及音乐、美术、文学等多方面的知识。

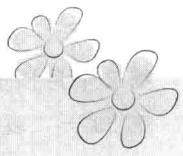
让我们一起静下心来,开始这段奇妙的生命旅程吧!

编 者





目 录



序幕..... 1

第 1 个月预览

第 1~14 天 写在孕前/从男女主人公的成长历程看大自然的奇妙安排/准
父母孕前培训 / 5



第一幕 生命的起点——受精 19

第 15 天(受精日) 大幕拉开之前的精子自白/值得纪念的一天——游泳
大赛开始了/怀孕是大自然的一部分 / 21



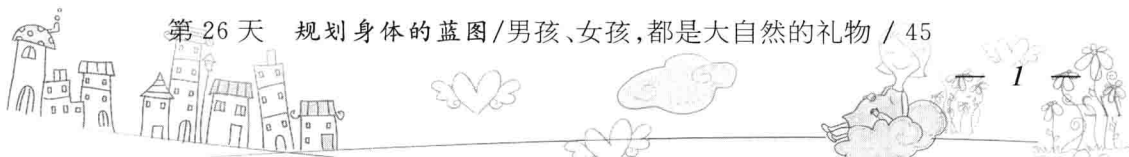
第二幕 安家落户——受精卵着床 27

第 16 天 第一次分裂/胎儿的伊甸园——子宫 / 29
第 17 天 变成 4 细胞/生命是如此偶然 / 30
第 18 天 变成桑椹胚/寻找排卵日的蛛丝马迹 / 32
第 19 天 改名为胚泡/没有水,就没有生命 / 34
第 20 天 回到伊甸园/我和卵子有一个约会 / 35
第 21 天 挣脱透明带,获得自由,开始植入/“住在我隔壁的兄弟”——话
说双胎的形成/第 3 周准妈妈的变化 / 36
第 22 天 勾画草图/孕龄和胎龄不是一回事 / 37
第 23 天 我还只是临时工/“默默无闻”的代价是危机四伏 / 38
第 24 天 胚盘就是我/最佳季节、最佳日期、最佳时刻 / 39
第 25 天 植入完成,申请居住证/深挖地、广积粮——解读胚胎着床 / 40



第三幕 获得绿卡、开工..... 43

第 26 天 规划身体的蓝图/男孩、女孩,都是大自然的礼物 / 45



- 第27天 我是标准的双层汉堡包/好吃又开胃的水果甜品 / 46
- 第28天 我的孕1个月素描/孕1个月,早孕征兆/第4周准妈妈的变化 / 47
- 第2个月预览**
- 第29天 我变成三层夹心汉堡了/三胚层的七十二变 / 50
- 第30天 卷成重要的圆柱形/早期妊娠的诊断 / 51
- 第31天 做任何事都要先有方向/孕2个月,准妈妈可能有哪些反应 / 51
- 第32天 神经系统先动工/别忘记补充叶酸 / 53
- 第33天 心脏也不落后/和捏面人不一样 / 54
- 第34天 体节出现/孕2个月,请体谅性格改变的准妈妈 / 55
- 第35天 3条管子组装的我/第5周准妈妈的变化 / 56
- 第36天 心脏雏形出现/妊娠早期的营养原则 / 57
- 第37天 消化管道的曲折扭转/小小零食作用大 / 59
- 第38天 呼吸系统、泌尿系统开始发育/蔬果和维生素制剂不能相互代替 / 61
- 第39天 脑的分化发育/令人闻而生畏的宫外孕 / 62
- 第40天 四个肢芽,两个肺芽/胚胎演绎生物的进化 / 63
- 第41天 眼睛的草图/我知道怎样保护自己 / 64
- 第42天 心血管系统开始运转/孕6周准妈妈的变化 / 66
- 第43天 耳朵和鼻子的草图/轻度妊娠呕吐不要紧 / 66
- 第44天 生殖细胞的长途迁徙/重度妊娠呕吐要重视 / 68
- 第45天 本周大事——心脏阁楼搭好了/人类为什么要设计4个腔的心脏 / 69
- 第46天 我是一条鱼/推荐给孕妈妈的妊娠呕吐食疗方 / 70
- 第47天 鳃弓的演变和头颅的建构/孕妈妈应尽量少吃的食品 / 72
- 第48天 后肾形成/孕妈妈不能吃的食物 / 73
- 第49天 膀胱紧跟其后/孕7周准妈妈的变化 / 74
- 第50天 中肾旁管出现/孕妈妈应克服的饮食习惯 / 75
- 第51天 手足板出现/孕妈妈饮水有学问 / 76
- 第52天 改造大环境/孕妈妈饮什么水好 / 77
- 第53天 第一次“历险”/孕期B超检查对母婴有害吗 / 78
- 第54天 横膈长出/及早补充胎儿大脑发育所需的营养素(一) / 79
- 第55天 转移肠管、牙齿发育/及早补充胎儿大脑发育所需的营养素(二) / 80



第56天 我的2个月素描/孕8周准妈妈的变化 / 82

第3个月预览

第57天 本周大事——改名为胎儿/不得不防的早期流产 / 84

第58天 可以探测心跳了/令人陶醉的心跳声 / 85

第59天 卵巢内部的繁忙景象/相信生物界的自然淘汰机制 / 85

第60天 眼肌出现/别忘了第一次产前检查 / 86

第61天 肌肉的计划/清除果蔬农药的“十字方针” / 87

第62天 “面子工程”要继续/吸烟吸烟,胎儿受害 / 88

第63天 第9周总结/孕9周准妈妈的变化 / 89

第64天 肠道构型完毕,子宫开始发育/饮酒饮酒,胎儿遭殃 / 89

第65天 不平凡的大脑/勿喝浓茶 / 90

第66天 神奇的关节/孕早期,就不要外出旅游了吧 / 91

第67天 味觉斑的演变/孕妈妈可以用电脑吗 / 92

第68天 离不开雌激素、孕激素/孕妈妈使用电脑的防护妙计 / 92

第69天 我会对掌了/警惕环境激素的危害 / 93

第70天 70天总结——我是“微雕婴儿”了/第10周准妈妈的变化 / 94

第四幕 增重长肉 97

第71天 变成扁豆荚/关于产前检查的几点提醒 / 99

第72天 我喜欢按摩/给孕妈妈布置充满温馨的居室 / 100

第73天 神秘的指纹/消除污染迎宝宝——专业治理 / 101

第74天 我不是“软骨头”了/消除污染迎宝宝——自己动手 / 101

第75天 我开始长指甲了/消除污染迎宝宝——药用炭和净化器 / 103

第76天 驻扎美丽的新胎盘/胎盘——滋养胎儿生命的源泉 / 104

第77天 我的抵抗力增强了/第11周准妈妈的变化 / 105

第78天 开始加速生长/羊水——胎儿的生命之海 / 106

第79天 我得练习呼吸/脐带——母子生命的纽带 / 107

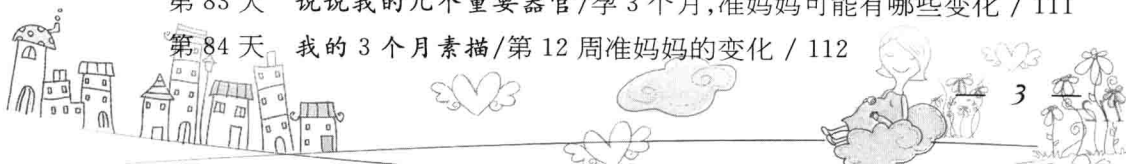
第80天 我是水上舞蹈家/羊膜囊——胎儿的保护袋 / 108

第81天 我的外生殖器开始发育/孕妈妈不宜服用哪些中草药 / 108

第82天 一直都在发育的大脑/家用电器的是与非 / 109

第83天 说说我的几个重要器官/孕3个月,准妈妈可能有哪些变化 / 111

第84天 我的3个月素描/第12周准妈妈的变化 / 112

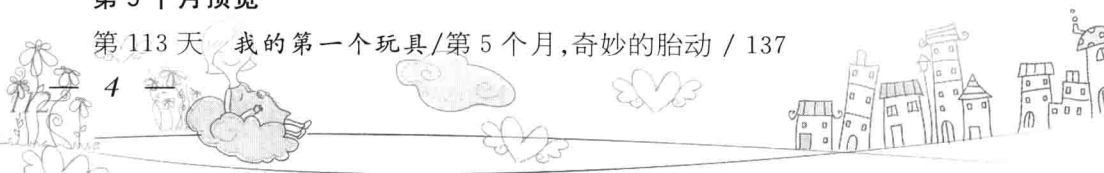


第4个月预览

- 第85天 妈妈,庆祝一下成功吧/第4个月,孕妈妈应学会测量腹围 / 114
- 第86天 鼻子向嘴巴说“再见”/孕4个月,开始注意鼻出血 / 115
- 第87天 练习握拳/孕4个月,可能出现黄褐斑了 / 115
- 第88天 声带要完工了/几个简便易做的祛斑食谱 / 116
- 第89天 乳牙牙体出现/孕4个月,开始防止下肢静脉曲张 / 116
- 第90天 皮肤增厚的过程/说给过分焦虑的孕妈妈 / 117
- 第91天 第13周总结/第13周准妈妈的变化 / 119
- 第92天 面积大才能有效吸收养分——说说小肠绒毛/孕中期营养原则 / 119
- 第93天 可分辨男女了/孕妈妈怎样应对便秘 / 120
- 第94天 心率最快的时期/便秘不好,腹泻更不好 / 121
- 第95天 腹壁增厚/孕妈妈做家务要注意 / 122
- 第96天 我的运动变得协调/准妈妈的正确姿势 / 123
- 第97天 胎毛出现/多晒太阳好处多 / 123
- 第98天 14周总结/第14周准妈妈的变化 / 124
- 第99天 练习出生后必备的功能/合适的寝具让孕妈妈更舒服 / 124
- 第100天 我有脖子了/孕妈妈不要睡软床,不铺地毯 / 125
- 第101天 我的表情更丰富了/孕妈妈要少用洗涤剂 / 126
- 第102天 来段踢踏舞吧/孕妈妈怎样选择睡觉姿势 / 127
- 第103天 加紧练习/孕妈妈睡觉时还应注意什么 / 128
- 第104天 胎毛、眉毛、头发,一个都不少/温水澡使孕妈妈放松 / 128
- 第105天 第15周总结/第15周准妈妈的变化 / 129
- 第106天 我喜欢妈妈的声音/美丽的孕妇装添心情 / 129
- 第107天 我会打嗝了/孕妈妈要不要戴胸罩 / 130
- 第108天 四肢比例协调了/孕妈妈怎样选择胸罩 / 131
- 第109天 骨化过程在继续/孕妈妈如何选内衣 / 132
- 第110天 男孩女孩,都是爸爸妈妈的天使/孕妈妈穿什么样的鞋子好 / 133
- 第111天 我不是没有反应/解读产前筛查和产前诊断 / 134
- 第112天 我的孕4个月素描/孕16周准妈妈的变化 / 135

第5个月预览

- 第113天 我的第一个玩具/第5个月,奇妙的胎动 / 137



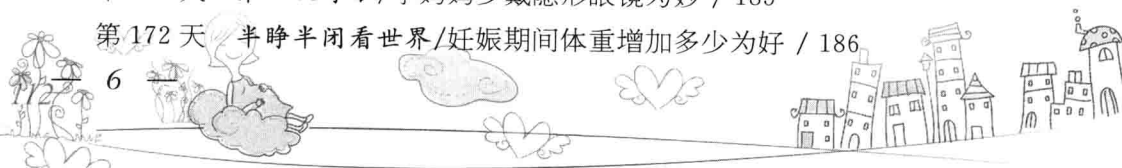
- 第 114 天 我身体里的“工作狂”——心脏/孕 5 个月,准父母应学会听胎心音 / 138
- 第 115 天 妈妈有没有感受到我呢/孕 5 个月,开始测量宫底高度了 / 138
- 第 116 天 味觉斑起作用了/体重和腹围并不完全代表胎儿大小 / 139
- 第 117 天 妈妈,唱歌吧/孕 5 个月,准妈妈要注意哪些问题 / 140
- 第 118 天 大小零件都齐备了/孕妈妈要保证足够的休息 / 141
- 第 119 天 第 17 周总结/第 17 周准妈妈的变化 / 141
- 第 120 天 我的“喧闹”世界/孕期营养,岂能轻视 / 142
- 第 121 天 我的高科技摄像机——眼睛/孕妈妈需要的糖类 / 143
- 第 122 天 我的第一件神奇“礼服”——皮肤/孕妈妈需要的脂类 / 143
- 第 123 天 说说胎粪/孕妈妈需要的蛋白质 / 145
- 第 124 天 我怎样吸收营养/孕妈妈和宝宝需要的矿物质——钙 / 146
- 第 125 天 髓鞘形成/孕妈妈和宝宝需要的矿物质——铁 / 147
- 第 126 天 神经系统更加完善/第 18 周准妈妈的变化 / 147
- 第 127 天 消化系统运转正常/孕妈妈和宝宝需要的矿物质——锌 / 148
- 第 128 天 气体交换的场所——肺泡/孕妈妈和宝宝需要的矿物质——碘和镁 / 148
- 第 129 天 胎盘完全成熟了/孕妈妈和宝宝需要的维生素 / 149
- 第 130 天 胎脂形成/控制饮食中有害的微量元素——铅 / 150
- 第 131 天 我有劲了/控制饮食中有害的微量元素——铝 / 151
- 第 132 天 分担着妈妈的悲伤/快乐自己,就是呵护宝宝 / 151
- 第 133 天 第 19 周总结/第 19 周准妈妈的变化 / 152
- 第 134 天 不要折腾我/准父母应慎重对待“胎教” / 152
- 第 135 天 出现褐色脂肪/什么是最好的胎教 / 153
- 第 136 天 我也有觉醒和睡眠/TORCH 测试,要在孕早期或孕前进行 / 154
- 第 137 天 建造房屋的大梁——骨骼/孕妈妈要预防弓形虫病 / 155
- 第 138 天 妈妈要留意我发出的信号/孕妈妈要预防风疹病毒感染 / 156
- 第 139 天 路程过半了/防治真菌性阴道炎 / 157
- 第 140 天 我的第 5 个月素描/第 20 周准妈妈的变化 / 158

第 6 个月预览

- 第 141 天 我不会被羊水泡肿/孕 6 个月,孕妈妈要注意的问题 / 160



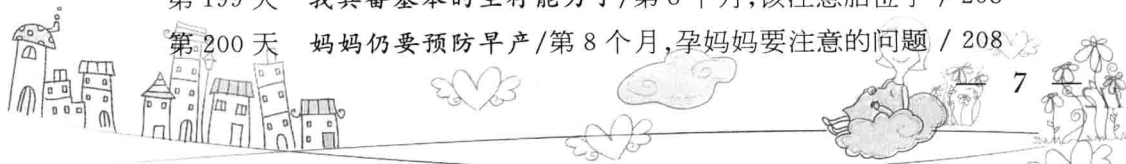
- 第142天 不能没有羊水/孕期贫血发生的原因 / 161
- 第143天 脐带循环/如何防治孕期贫血 / 161
- 第144天 我的心跳可以用普通听诊器听到了/控制体重,保养皮肤 / 163
- 第145天 睾丸下降了/使用防护产品淡化妊娠纹 / 164
- 第146天 我讨厌噪声/抵抗办公室污染 / 164
- 第147天 第21周总结/第21周准妈妈的变化 / 165
- 第148天 我的肠道/科学选择孕妇奶粉(一) / 166
- 第149天 说说脑回/科学选择孕妇奶粉(二) / 166
- 第150天 妈妈替我处理胆红素 / 167
- 第151天 进入胎动期/知“油”擅用最健康 / 167
- 第152天 我得储备脂肪/科学选油,安全用油 / 168
- 第153天 我是“白眉大侠”/孕期如何吃粗粮 / 169
- 第154天 第22周总结/第22周准妈妈的变化 / 170
- 第155天 牙胚发育/孕中期,可以走远一点了 / 170
- 第156天 我还有潜力/给出游孕妈妈的6项建议 / 171
- 第157天 我最喜欢踢妈妈的肚子/孕妈妈美发的学问 / 172
- 第158天 我有睫毛了/孕妈妈护肤的学问 / 172
- 第159天 大脑仍在生长/孕妈妈应注意全身的保湿 / 173
- 第160天 胰腺在工作/孕妈妈少用彩妆和特殊化妆品 / 174
- 第161天 第23周总结/第23周准妈妈的变化 / 175
- 第162天 好奇的我/孕期可以运动吗 / 176
- 第163天 妈妈安静我活跃/妊娠期防治糖尿病 / 177
- 第164天 记述我孕6个月的一天/什么是50g葡萄糖负荷试验 / 178
- 第165天 妈妈要远离噪声/容易被忽视的噪声污染 / 179
- 第166天 我的听觉世界/孕妈妈拍照无须担心 / 180
- 第167天 请爸爸来听听我的心跳/每天喝一瓶酸奶 / 181
- 第168天 我的第6个月素描/第24周准妈妈的变化 / 181
- 第7个月预览**
- 第169天 分辨熟悉的声音/第7个月,孕妈妈要注意的问题 / 184
- 第170天 还是小老头/孕妈妈要不要使用腹带 / 185
- 第171天 第一次睁眼/孕妈妈少戴隐形眼镜为妙 / 185
- 第172天 半睁半闭看世界/妊娠期间体重增加多少为好 / 186



- 第 173 天 我喜欢妈妈笑/两大指标自测胎儿健康情况 / 186
- 第 174 天 我的肺能够呼吸了/可不可以破戒——孕期性生活 / 187
- 第 175 天 第 25 周总结/第 25 周准妈妈的变化 / 188
- 第 176 天 我感受到了强烈的母爱/孕 7 个月,可能出现下肢水肿了 / 188
- 第 177 天 我的动作越来越强/饮食防治下肢水肿 / 189
- 第 178 天 嗅觉的秘密/有效防治水肿的食疗与药膳(一) / 190
- 第 179 天 空调机、加湿器和净化器——鼻子/有效防治水肿的食疗与药膳(二) / 191
- 第 180 天 我有毛细血管了/蜂蜜、牛奶好处多 / 192
- 第 181 天 肾上方的贝雷帽——肾上腺/运动饮料——不是最适合孕妈的饮料 / 193
- 第 182 天 第 26 周总结/第 26 周准妈妈的变化 / 193
- 第 183 天 我最需要休息/孕妈妈如何安然过春季 / 194
- 第 184 天 睾丸仍在途中/孕妈妈如何安然度盛夏——环境、空调和电扇 / 195
- 第 185 天 神经系统发育仍有一段漫长的路途/孕妈妈如何安然度盛夏——衣着鞋袜 / 196
- 第 186 天 我会做梦了/孕妈妈如何安然度盛夏——睡眠、饮食、运动 / 196
- 第 187 天 睡梦中的我很甜美/孕妈妈夏日的防晒攻略 / 197
- 第 188 天 自动冲洗的底片——视网膜/孕妈妈防蚊攻略 / 198
- 第 189 天 第 27 周总结/第 27 周准妈妈的变化 / 199
- 第 190 天 我的五官更精致了/孕妈妈如何安然过秋季 / 199
- 第 191 天 离开妈妈我也许能活下来了/孕妈妈如何安然过冬 / 200
- 第 192 天 脂肪还是不够多/孕妈妈感冒了怎么办 / 201
- 第 193 天 妈妈知道我在干嘛吗/防治感冒、咳嗽的食疗方 / 202
- 第 194 天 我的手更加有力了/孕妈妈怎样平安度过节假日 / 203
- 第 195 天 我的本事又有长进了/孕晚期,不宜远游 / 203
- 第 196 天 第 28 周总结/第 28 周准妈妈的变化 / 204

第 8 个月预览

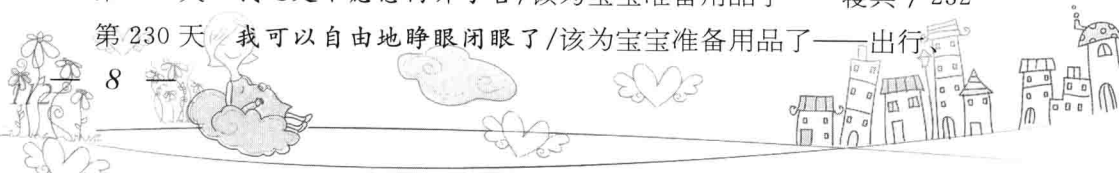
- 第 197 天 进入孕晚期/孕 8 个月,应该正式记录胎动了 / 206
- 第 198 天 我能够感觉到太阳的光亮了/第 8 个月,关于睡眠的建议 / 207
- 第 199 天 我具备基本的生存能力了/第 8 个月,该注意胎位了 / 208
- 第 200 天 妈妈仍要预防早产/第 8 个月,孕妈妈要注意的问题 / 208



- 第201天 贴近子宫壁/什么是绿色食品和有机食品 / 209
- 第202天 感受日升月落的奇妙变化/转基因食品的安全问题 / 210
- 第203天 第29周总结/第29周准妈妈的变化 / 210
- 第204天 体重的动态观察/孕妈妈应遵守哪些饮食原则 / 211
- 第205天 布满房间的写字楼——大脑/减轻添加剂危害的办法 / 212
- 第206天 我只对妈妈的声音感兴趣/职场妈妈如何解决午餐 / 213
- 第207天 血细胞的发源地——骨髓/现代厨房小家电,孕妈妈的好帮手 / 214
- 第208天 胎毛脱落/吃饱,又能控制体重的小秘诀 / 214
- 第209天 宰九到达目的地了/享受美味肉食的八大秘诀 / 215
- 第210天 第30周总结/第30周准妈妈的变化 / 216
- 第211天 小心脐带打结/孕晚期营养原则 / 217
- 第212天 子宫显得小了/吃鱼对胎儿大脑发育有好处 / 217
- 第213天 消化脂肪的液体——胆汁/讲究方法,安全吃鱼 / 218
- 第214天 我要固定在倒立姿势了/孕妈妈不能吃火锅吗 / 219
- 第215天 有时候我喜欢和医师开个玩笑/多吃点味精没关系吗 / 220
- 第216天 还是拒绝早产/骨头汤补钙吗 / 221
- 第217天 第31周总结/第31周准妈妈的变化 / 222
- 第218天 说说虹膜/孕妈妈应了解围生期的概念 / 222
- 第219天 脑回仍在折叠/外地分娩早打算 / 223
- 第220天 身体还在调整比例/孕妈妈日常交通注意事项——汽车 / 224
- 第221天 活动受限了/孕妈妈日常交通注意事项——自行车 / 224
- 第222天 练习小便/孕妈妈可以乘飞机吗 / 225
- 第223天 肺成熟/准妈妈应远离厨房 / 225
- 第224天 我的第8个月素描/第32周准妈妈的变化 / 226

第9个月预览

- 第225天 请妈妈享受收获之美——写在孕9个月的第1天/第9个月,孕妈妈要注意的问题 / 228
- 第226天 我要快速增重了/重视妊娠高血压综合征 / 229
- 第227天 血液的净化、回收装置——肾/烹饪少盐又美味的九大秘诀 / 230
- 第228天 羊水达到最多/该为宝宝准备用品了——房间和环境 / 232
- 第229天 我还是不愿意离开子宫/该为宝宝准备用品了——寝具 / 232
- 第230天 我可以自由地睁眼闭眼了/该为宝宝准备用品了——出行



洗浴用品 / 233

第 231 天 第 33 周总结/第 33 周准妈妈的变化 / 234

第 232 天 皮肤的一部分——指甲/该为宝宝准备用品了——尿布和衣服 / 235

第 233 天 说说视野/该为宝宝准备用品了——哺乳用品 / 235

第 234 天 免疫系统的发育/该为宝宝准备用品了——其他用品 / 236

第 235 天 我可以调整头型 / 237

第 236 天 妈妈不要一个人吃两个人的饭/孕妈妈的汤汤水水 / 237

第 237 天 妈妈的头等大事——预防早产/说说孕期皮肤瘙痒 / 238

第 238 天 第 34 周总结/第 34 周准妈妈的变化 / 239

第 239 天 我的睡眠规律可能和妈妈不一样/和宝宝拉拉家常吧——
呼唤胎教 / 239

第 240 天 关于铁的传递/读一本好书——阅读胎教 / 240

第 241 天 妈妈抓紧时间和我交流吧/走进图画书的美好世界 / 241

第 242 天 脂肪储备不断增加/与伟大音乐家的对话——音乐胎教 / 242

第 243 天 说说胰岛素/步入艺术的殿堂——视觉胎教/如何选择名画 / 242

第 244 天 我得储存体力/一针一线体现至诚母爱——自己动手实施胎教 / 244

第 245 天 第 35 周总结/第 35 周准妈妈的变化 / 244

第 246 天 我越来越好看了/孕期准爸爸的责任重大 / 245

第 247 天 身体构建工程圆满结束/孕晚期心理保健 / 245

第 248 天 消化系统仍在“开张”准备之中/评说剖宫产 / 246

第 249 天 我身体的防御体系——免疫系统/自然分娩与会阴侧切 / 247

第 250 天 妈妈能看到我在动吗/过期妊娠 / 248

第 251 天 妈妈的腹壁越来越薄了/生个孩子要花多少钱 / 249

第 252 天 我的第 9 个月素描/第 36 周准妈妈的变化 / 250

第 10 个月预览

第 253 天 子宫太挤了/第 10 个月,孕妈妈应密切关注胎儿状况 / 252

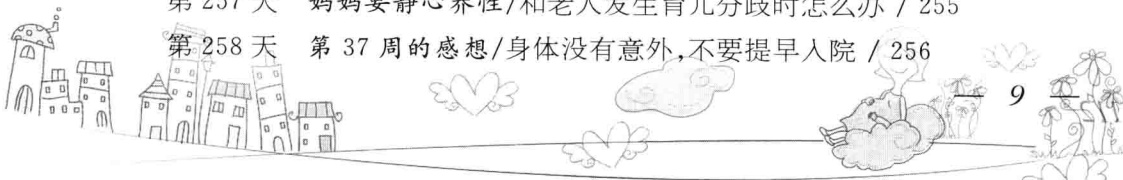
第 254 天 我的肺已经具备了呼吸功能/给宝宝和妈妈请个月嫂 / 252

第 255 天 我就是这样一步步长大的/职场妈妈产后的长远打算 / 253

第 256 天 吸收抗体/做父母是一项工作 / 254

第 257 天 妈妈要静心养性/和老人发生育儿分歧时怎么办 / 255

第 258 天 第 37 周的感想/身体没有意外,不要提早入院 / 256



- 第259天 第37周总结/第37周准妈妈的变化 / 256
- 第260天 改名为足月儿/注意容易忽视的产前征兆 / 257
- 第261天 我说不定哪天出生/胎位异常和矫正的方法 / 257
- 第262天 越到最后越要小心/什么是胎心监护 / 259
- 第263天 胎毛脱落/何谓母儿血型不合 / 259
- 第264天 和焦灼等待的妈妈说说心里话/决定分娩顺利进行的四大要素 / 260
- 第265天 “出厂条形码”打好了/临产信号 / 262
- 第266天 妈妈要多睡觉/第38周准妈妈的变化 / 262
- 第267~268天 临行前的感想/准备好分娩物品 / 263
- 第269~270天 妈妈肚子里的最后一张素描/临产前容易忽视的11个细节 / 264
- 第271~272天 和胎盘说“再见”/产后饮食,没有诸多禁忌 / 265
- 第273天 第39周总结/第39周准妈妈的变化 / 267
- 第274~275天 妈妈的状态可以帮我/新妈妈四季如何休养 / 268
- 第276~277天 最后一次验收我的身体工程/月子里可以洗澡、刷牙、看书吗 / 269
- 第278~279天 万事俱备,只欠东风/第40周准妈妈的变化 / 270

第五幕 分娩..... 273

- 第280天 投奔人世的冲刺 / 275

第六幕 尾声——新生儿感言..... 279

- 亲爱的妈妈,我终于见到您了 / 281
- 我也为自己感到骄傲 / 281

后记——在宝宝的下一步自述里相遇..... 283

- 看一看我们的新生儿 / 283
- 如何喂养新生儿 / 286
- 如何护理新生儿 / 287

附录A 产前检查一览表..... 289

 附录 B 胎教名画推荐 291

- 一、以风景、静物为主题 / 291
- 二、以人物肖像或人体为主题 / 291
- 三、以儿童、母爱、家庭生活为主题 / 292
- 四、以爱情、生命为主题 / 292
- 五、描绘日常生活的风俗画卷 / 293

 附录 C 胎教音乐曲目推荐 294

- 一、民族音乐部分 / 294
- 二、外国乐曲部分 / 295
- 三、胎教音乐的选择 / 299

 附录 D 推荐给准妈妈哼唱的歌曲 300

- 一、中国部分 / 300
- 二、外国部分 / 300

