

坤华 著

超萌

女生
怀孕日记

Love Is...



超萌 女生 怀孕日记



坤华 著



法律出版社
LAW PRESS · CHINA

图书在版编目(CIP)数据

超萌女生怀孕日记 / 坤华著. —北京:法律出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5118 - 5597 - 8

I. ①超… II. ①坤… 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(2013)第 260904 号

超萌女生怀孕日记
坤华 著

编辑统筹 法规出版分社
策划编辑 孙 慧
责任编辑 孙 慧 冯高琼
装帧设计 贾丹丹

© 法律出版社·中国

出版 法律出版社
总发行 中国法律图书有限公司
经销 新华书店
印刷 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
责任印制 吕亚莉

开本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印张 18.25
字数 206 千
版本 2014 年 1 月第 1 版
印次 2014 年 1 月第 1 次印刷

法律出版社/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

电子邮件/info@lawpress.com.cn

网址/www.lawpress.com.cn

销售热线/010-63939792/9806

咨询电话/010-63939646

中国法律图书有限公司/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

全国各地中法图分、子公司电话:

第一法律书店/010-63939781/9782

重庆公司/023-65382816/2908

北京分公司/010-62534456

西安分公司/029-85388843

上海公司/021-62071010/1636

深圳公司/0755-83072995

书号:ISBN 978 - 7 - 5118 - 5597 - 8

定价:39.80 元

(如有缺页或倒装,中国法律图书有限公司负责退换)

自序

一直很想把自己怀孕和生产的过程用一种既幽默通俗又不失专业水准的方式写出来供姐妹们参考。在我怀孕的过程中，所看的孕产类书籍都是厚厚的且枯燥无味的，只是为了更详尽地了解宝宝每一步成长的需要才硬着头皮看下去，到实在看不下去的时候，就会逼着老公读给我听——当然他也不爱看，每次都向我“跪床”求饶。后来我们为了减少看孕产书的痛苦，商量了一条对策：怀孕几个月就看孕几月的书，依据下一个月宝宝的发育情况和需要进行准备，还离得远的月份就先不看。就这样，直到我生产前夕，才终于和老公看完了一整本孕产书。回顾整个孕产期，对我来说，看孕产书、搜索孕产资料是一件只比生产少那么一点点痛苦的事，可是，不看又不行。幸好有互联网，我加入了一些准妈妈群，经常在群里跟姐妹们交流经验，收获了很多。为了表达我的感激之情，也为了让其他正在怀孕的姐妹们能轻松地读上一本幽默、诙谐又有参考价值的孕产书，宝宝刚出生时我就打算把自己的亲身体验写出来了。

由于我这个人比较懒散，所以一拖再拖。直到我女儿都14个月大了，一天，我跟一位做编辑的朋友聊起我的怀孕、生产经历，她就极力建议我快写出来。我的怀孕、生产经



历，说平常很平常，说一般却又不一般，整个孕产过程可谓一波三折。开始怀不上宝宝，怀上了又先兆流产，宝宝保住了又发现是有单脐动脉问题，简直是一波惊魂未定，一波风云又起，像电视剧一样情节跌宕起伏，幸运的是经历了那么多曲折，我还是生下了一个白白胖胖、健健康康的小闺女。我想也许我所经历的可能就是一些准妈妈们即将或者正在经历的，所以，我希望准妈妈们既能在我的经历中了解到一些孕期和生产过程中该注意的事项，也能让和我一样有特殊症状的准妈妈们学习到如何处理特殊症状，以及遇到这些意外情况时，要用一种什么样的心态去面对，要怎样保护好宝宝和自己。还有更重要的一点就是首先得让准妈妈们能身心投入地将这本书看完。我会尽我所能，力求做到最好，但如果写得不够完美，还希望各位姐妹们多多包涵！

孩子是爱情的结晶！

孩子是生命的延续！

孩子是未来的希望！

孩子是妈妈一生中最大的成就！

对于这样一个既神秘又神奇的小可爱，我们如何忍心不把他/她带到这个世界上来，我们如何甘心看着别人享受天伦之乐而自己却还隐忍寂寞？有了他/她，你就一辈子不孤单，半生的辛劳和泪水都消弭在他/她给我们带来的快乐中，生养过孩子的人才能体会到：有一种幸福叫做“无与伦比”！

坤华

2013年8月



第一章 有备而孕很重要

耐心学习孕产知识 / 002

孕前体检不可少 / 003

不适宜怀孕的情况 / 003

女性孕前检查项目 / 004

男性孕前检查项目 / 009

想“好孕”，要这样做！ / 010

不要等到年纪太大生孩子 / 010

怀孕前后绝对不能做X射线照射 / 011

不要蒸桑拿 / 011

躲避污染源从孕前开始 / 012

从备孕期开始谨慎用药 / 012



怀孕前后要纠正不良生活习惯 / 014

父母酗酒胎宝宝易得酒精综合征 / 014

吸烟和喝酒一样可怕 / 015

改掉懒惰的习惯 / 015

孕前后营养摄入要重视 / 016

营养要均衡，必要时吃补充剂 / 016

叶酸不可缺 / 016

防止农药、激素的摄入 / 017

防辐射服穿还是不穿 / 018

防辐射服到底需不需要 / 018

如何挑选防辐射服 / 018

第二章 我的试孕过程——不平凡

雌激素不足，卵泡就长不大 / 021

雌激素低都会导致哪些疾病 / 021

B超监测卵泡成长 / 022

选对治疗方法很重要 / 022

努力奋进地播种 / 025

有位专家治疗不孕症很拿手 / 026

有条不紊监测排卵 / 028

基础体温测排卵 / 028

比林斯法测排卵 / 030

排卵试纸测量 / 031

我和老公那晚的糗事 / 032

N种姐妹试用过的助你好孕小偏方 / 034

第三章 怀孕第一个月——忙活

漂亮的两道杠杠——何时现 / 041

验孕 / 041

又验孕 / 042

几经蹉跎的结局——完胜 / 044

原来医院测试早孕也是用试纸 / 044

我走过的弯路 / 045

孕产书——可以轻松读 / 046

怀孕第1周——受精卵的形成 / 047

怀孕第2周——风平浪静下的暗度陈仓 / 048

怀孕第3周——如同一颗小桑葚 / 048

怀孕第4周——宝宝有了温暖的家 / 049

准妈妈需要重视的——我都重视 / 050

怀孕期间创造舒适的环境很重要 / 050

睡眠对准妈妈的重要性 / 053

准妈妈洗澡有要求 / 055

准妈妈穿衣需谨慎 / 057



第四章 怀孕第二个月——刺激

怀孕第5周——三胚层的奥秘 / 060

胎盘开始工作了 / 060

晨起恶心——幸福的呕吐 / 061

姐妹传经验——我也做“皇后” / 061

流产史——令准妈妈肝儿颤的回忆 / 062

宫外孕——像魔咒一样可怕 / 064

怀孕第6周——宝宝长鼻孔了 / 068

子宫像个“葡萄柚”——我开始变得有点懒 / 068

孕吐莫惊慌，咱有防治孕吐小偏方 / 069

准妈妈情绪敏感——家人需体谅 / 071

心烦——折腾老公玩 / 073

怕什么来什么——孕酮不足出血 / 077

盲目保胎不可取 / 078

先兆流产 / 079

中药保胎——效果有点慢 / 082

想要保胎效果好——良好心态少不了 / 082

保胎膳食要升级——老公小心服侍 / 083

怀孕第7周——宝宝是个大头娃 / 083

准妈妈的身体变化——对怀孕状态依然不适应 / 084

我的身体变化——出血越来越多 / 084

我的心情——糟透了 / 085

吃了黄体酮——孕吐更严重 / 085

不屈不挠——再来几副强效止吐小偏方 / 086

保自己的胎——不能全听医生的 / 088

怀孕第8周——宝宝有葡萄那么大了 / 089

准妈妈的身体变化——尿频、肚子痛 / 090

我的身体变化——白带掺着血 / 090

我的心情变化——烦躁不已 / 090

孕酮上去了——为什么依然出血 / 092

我的噩梦——午夜血腥 / 092

第五章 怀孕第三个月——庆幸

怀孕第9周——胚胎长成了小胎宝宝 / 095

准妈妈的身体变化——子宫膨胀着 / 095

我的身体变化——血迹还存在 / 095

我的心情变化——当皇太后也不开心了 / 096

孕酮值正常了——血还没止住 / 096

怀孕第10周——宝宝度过了危险期 / 097

准妈妈的身体变化——子宫堪比拳头大 / 098

我的身体变化——终于不出血了 / 098

我的心情变化——踏上希望之路 / 099

怀孕第11周——胎宝宝会吞咽羊水了 / 099

准妈妈的身体变化——子宫填满盆腔 / 100

我的身体变化——头发、指甲长得飞快 / 100

我的心情变化——为建档纠结 / 100



怀孕第12周——胎宝宝会打呵欠了 / 104

准妈妈的身体变化——不要被吓到 / 104

我的身体变化——鼻子有点变大了 / 105

我的心情变化——满怀新鲜感 / 105

第六章 怀孕第四个月——贪食

怀孕第13周——宝宝有了反射能力 / 107

准妈妈的身体变化——子宫像个圆球了 / 107

我的身体变化——渐现水桶腰 / 107

挑选衣物——留个心眼 / 108

孕期感冒——可大可小 / 109

怀孕第14周——宝宝的下巴能抬起来了 / 111

准妈妈的身体变化——内裤脏得快 / 112

我的身体变化——食欲太好要小心 / 112

孕期养胃食谱——科学饮食确实好 / 114

孕中期饮食——条条框框多 / 117

补营养不要过量 / 118

怀孕第15周——宝宝是个小毛孩了 / 120

准妈妈的身体变化——子宫位又上升了 / 121

我的身体变化——有点痒 / 121

怀孕第16周——宝宝会打嗝了 / 123

准妈妈的身体变化——子宫软化了 / 123

我的身体变化——身上更加痒了 / 124

常规产检要重视（13~16周） / 124

准妈妈得了荨麻疹——只能挠吗？ / 125

准妈妈荨麻疹食疗方 / 126

第七章 怀孕第五个月——有趣

怀孕第17周——宝宝会玩脐带了 / 130

准妈妈的身体变化——子宫跟肠胃抢地盘 / 130

我的身体变化——为什么鼻子越来越大！ / 131

我的心情变化——有美食就高兴 / 133

孕中期每日配餐方案 / 133

怀孕第18周——宝宝有了指纹 / 136

准妈妈的身体变化——子宫像香瓜了 / 136

我的身体变化——胯骨疼 / 136

缺钙要引起重视 / 137

我的心情变化——天天乐哈哈 / 138

怀孕第19周——宝宝长脂肪了 / 139

准妈妈的身体变化——感受胎动 / 139

我的身体变化——感觉不到胎动 / 140

宝宝能感受到我的心情了 / 143

怀孕第20周——宝宝的头发又长长了 / 148

准妈妈的身体变化——子宫稳步增长 / 148



- 我的身体变化——是典型的准妈妈了 / 149
- 我的心情变化——控制在平稳和喜乐中 / 149
- 常规产检要重视（17~20周） / 149
- 羊膜穿刺——要了解 / 151
- 医院办的孕产课程——听听有好处 / 154
- 胎教是一门学问 / 158
- 每月一种胎教方法——抚摸胎教法 / 161

第八章 怀孕第六个月——麻烦

- 怀孕第21周——宝宝喜欢摸自己的脸蛋 / 167
- 准妈妈的身体变化——能摸到自己的子宫了 / 167
- 我的身体变化——得了阴道炎 / 168
- 孕期可能得的几种阴道炎 / 168
- 我的心情——自娱自乐 / 172
- 怀孕第22周——宝宝有指甲了 / 173
- 准妈妈的身体变化——挺起肚子走路 / 174
- 我的身体变化——说贫血就贫血了 / 174
- 孕期贫血 / 174
- 我的心情变化——阴晴圆缺 / 176
- 怀孕第23周——宝宝有牙蕾了 / 176
- 准妈妈的身体变化——肚子圆滚滚 / 177
- 我的身体——没什么变化 / 177
- 我的心情——胎教牵动我的心 / 177

每月一种胎教方法——音乐胎教法 / 177

怀孕第24周——宝宝的听力完全形成 / 179

准妈妈的身体变化——出现了初乳 / 179

我的身体变化——挤了半天也没有初乳 / 180

我的心情变化——意外惊喜 / 180

常规产检要重视（21~24周） / 180

第九章 怀孕第七个月——惊魂

怀孕第25周——宝宝能睁开眼睛了 / 183

准妈妈的身体变化——子宫已经足球般大 / 183

我的身体变化——排畸检查出了问题 / 184

惊惶下的镇定——了解单脐动脉 / 187

怀孕第26周——宝宝紧握小拳头 / 199

准妈妈的身体变化——体态越来越臃肿 / 200

我的身体变化——体重飞速增长 / 200

我的心情变化——隐忍着恐惧 / 200

每月一种胎教方法——孕妇体操 / 201

怀孕第27周——宝宝眨眼睛了 / 204

准妈妈的身体变化——子宫压迫心脏 / 205

我的身体变化——有点呼吸困难 / 205

先天性单肾 / 207

怀孕第28周——宝宝会吃手指了 / 208



准妈妈的身体变化——可能出现水肿 / 209

我的身体变化——走不动路了 / 209

我的心情变化——期待每次产检顺利通过 / 210

乙型肝炎检查时的小插曲 / 210

第十章 怀孕第八个月——盼望

怀孕第29周——宝宝越来越聪明了 / 213

准妈妈的身体变化——偶尔会有假宫缩 / 213

我的身体变化——体验假宫缩 / 214

我的心情变化——担忧的事情更多了 / 214

单脐宝宝也有非常健康的 / 214

做超声波检查的牛人 / 219

怀孕第30周——宝宝烦噪音 / 219

准妈妈的身体变化——肚子大得看不到脚 / 220

我的身体变化——腿脚“不利索”了 / 220

我的心情变化——晴转阴 / 221

怀孕第31周——宝宝能追踪光源了 / 221

准妈妈的身体变化——开始有饱胀感 / 222

我的身体变化——胎宝宝超重了 / 222

我的心情变化——想要顺心不容易 / 222

怀孕第32周——宝宝的脚能踢到妈妈的胸了 / 224

准妈妈的身体变化——一周长500克是正常的 / 224



我的身体变化——内裤总是湿乎乎的 / 225

我的心情变化——满怀期待 / 225

常规产检——要重视（29~32周） / 225

第十一章 怀孕第九个月——忧虑

怀孕第33周——小宝宝变成了粉红色 / 227

准妈妈的身体变化——心律不齐 / 227

早产的常见因素 / 228

我的身体变化——尿路疼 / 229

我的心情变化——总有忧虑的事 / 230

怀孕第34周——胎位很重要 / 230

准妈妈的身体变化——呼吸变顺畅了 / 231

我的身体变化——腿又肿了 / 231

每半月一次常规产检——要重视 / 231

怀孕第35周——宝宝变成胖娃娃了 / 236

准妈妈的变化——肚子在下坠 / 236

我的身体变化——哪都不舒服 / 237

我的心情变化——胎心仪解烦恼 / 237

怀孕第36周——宝宝伸出小脚丫 / 238

准妈妈的身体变化——连肚脐也突出来了 / 238

我的身体变化——夜里不能睡觉了 / 239

每半月一次产检——要重视 / 239



第十二章 怀孕第十个月——急切

怀孕第37周——宝宝已经算足月了 / 243

准妈妈的身体变化——准备迎接分娩 / 243

我的变化——多种痛苦同时来袭 / 244

每周一次常规产检——要重视 / 244

怀孕第38周——宝宝像泥鳅一样滑 / 245

准妈妈的身体变化——没有太多变化 / 245

我的变化——为临产忙慌 / 246

怀孕第39周——小脑袋往外钻 / 246

准妈妈的身体变化——为分娩做准备 / 247

我的身体变化——宝宝不动了 / 247

孕晚期课程——很有必要听 / 249

产前需要准备的N件事 / 251

怀孕第40周——进入分娩倒计时 / 254

准妈妈的身体变化——没有什么变化 / 254

我的心情变化——焦急万分 / 255

第十三章 怀孕第十一个月——震撼

怀孕第41周——宝宝还不愿出来 / 257

怀孕第42周——顺、剖别勉强 / 257

催产，疼不起啊！ / 257