

彩读大生活

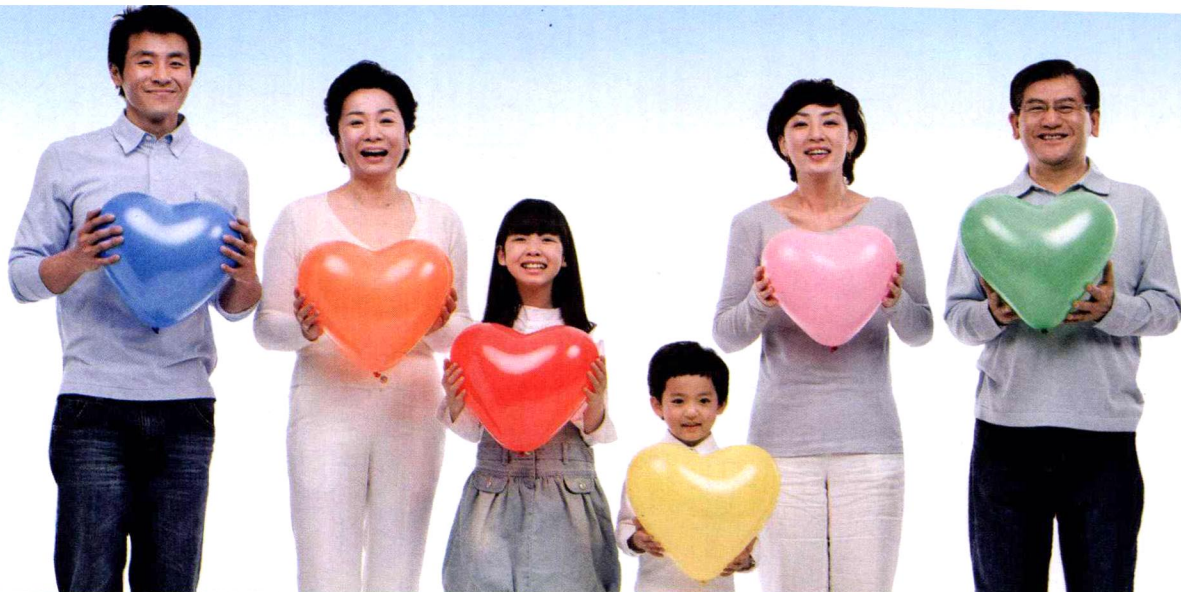
完美母婴系列

完美怀孕 每日一课

顾萍◎编著



 中国纺织出版社



本书使用说明

◎本月大事早知道：提早预知本月易发生的重要事情，教你及早做好防护措施

◎帮你了解自己的身体在每个孕周会有哪些变化

◎常规意义上的怀孕天数：一天不少，每日可查，悉心呵护您的280天孕程

◎医院的孕检档案天数：孕检时，医生在档案上的标注方法



◎三维立体精美生理解剖图：让你最直观、最形象地知晓自己与胎宝宝的生理变化

◎孕妈妈和胎宝宝的每周生理发育进程：化繁为简，只提炼核心的文字信息



◎今日美孕流水帐：孕妈妈可以在这里将每天发生的有意义的事情记录在册，迷你型的孕期日记更能坚持

◎每日一课：按照孕程需求，每日提炼出一个孕妈妈最关心最实用的主题，展开详解

◎准爸爸试着这么做：搜罗准爸爸应该为妻子和胎宝宝做的事情

“彩读大生活”的时代来临啦!

彩读大生活 —— 和谐社会的幸福生活彩色读本!

I 我们是谁 —— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队，我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

II 我们为您做了什么 —— Our Purpose

1 □ “彩读大生活”，从 美食 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 健康 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到立竿见影的西医理疗……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 孕育 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □ “彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚美丽话题，专为优质女性的优质生活……

□ 生活，从 “彩读大生活” 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活，一起精彩！

5

——耿潇男
(丛书策划人)

我们的期望

Our Specialty

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

在此荣幸地向读者朋友们介绍我们的创作团队——

□专家作者：康佳

感谢康院长在繁忙的科研工作和医务管理中拨冗写作、审阅；向您的敬业精神及专业水准致敬！

□特邀模特：陈春

春春是我大学同学的妹妹，十多年前见到她，瘦瘦的，麦色肌肤，眼眸灵动，正潜心报考艺术院校，让我们这些师姐们指点呢；十多年后，缘分安排身怀六甲的春春担任我的书模，这时的她早就从星海音乐学院毕业，说起来还是超女周笔畅的师姐呢；拍摄现场的春春挺着大肚子，穿着比基尼和超短裙，又跳拉丁舞、又跳新疆舞、又跳斗牛舞，让人叹为观止；这套书付梓之际，正是春春夫妇的宝宝——项朵花诞生之际，希望这套图书能成为春春宝宝最好的出生礼物，感谢春春！祝愿项朵花美丽成长！

陈青

我的大学同学兼亲密的室友，外形酷似蒋雯丽，当年我的导演作业就常和青儿搭档；青儿在远嫁海外前是北京儿艺的当家花旦；十多年后，青儿已是5岁男孩的妈妈了，在我的力邀下重出江湖，和妹妹一起成为我的特邀书模，老同学，啥也别说了，感谢！

项顺

陈春先生，是一位年轻有为的骨科医师。汶川地震时，项顺和陈春两夫妇还自发飞抵灾区担任赈灾志愿者呢。项先生阳光、亲和、典型好丈夫风格的外形颇受读者欢迎，对太太的呵护和娇宠也是羡煞旁人；从广州飞赴北京参加拍摄，更是让我相当感动，向这位真正的绅士敬礼！

□时尚摄影：CHIQUÉ·王

多年的合作伙伴，对时尚一直保持着高度的敏感和热爱，我俩对模特的现场调度经常呈现高度的默契；在此衷心感谢这位年轻的、帅气的、才华横溢的、情商超高的、和我一起渡过了一个又一个辛苦拍摄日的海归摄影师！

□造型设计：元素造型 郭丽君 刘强

造型界的神仙伴侣和超级搭档，师从于化妆造型的大腕“石头姐”，妆容设计无论是飞扬前卫还是甜美亲和，都游刃有余，感谢你们的神奇技艺，让我们的每一位书模都光彩夺目！

□模特演出：陈菁 尚伟 肖佃华 唐丽丽 吴慧 ……

感谢来自全国各地的幸福美丽的孕妈咪书模们！

□插图绘制：王玉丽 熊伟 老八 杨培

□编创统筹：张秀丽 毛燕飞

□装帧设计：刘金华 旭晖 成馨

——耿潇男
(丛书策划人)





第1个月

怀孕，你准备好了吗

第1周..... 14

- 第1天 做好要宝宝前的准备..... 14
- 第2天 你了解产前遗传诊断吗..... 15
- 第3天 教你正确推算出排卵期..... 16
- 第4天 拟定一份合理的孕育流水账..... 17
- 第5天 高龄女性孕前健康法则..... 19
- 第6天 怀孕前，就要对它们说“NO”..... 20
- 第7天 预产期，你推算好了吗..... 21

第2周..... 22

- 第8天 烦恼并幸福着的怀孕征兆..... 22
- 第9天 确认你怀孕的验孕手法全解..... 23
- 第10天 我的产检医院我做主..... 23
- 第11天 容易被孕妈们忽视的污染..... 25
- 第12天 正确识别想象出来的假孕..... 26
- 第13天 手把手教你写妊娠日记..... 27
- 第14天 高度警惕宫外孕的发生..... 28

第3周..... 29

- 第15天 孕妈妈用药须小心..... 29
- 第16天 叶酸补充要跟上..... 30
- 第17天 孕妈妈要警惕腹部X线照射..... 31

- 第18天 不可小视的疫苗接种..... 32
- 第19天 乙肝孕妈妈的孕育宝典..... 33
- 第20天 孕妈妈不可忽视下腹疼痛..... 34
- 第21天 融入你身边的交际圈..... 35

第4周..... 36

- 第22天 怀孕了，还能养宠物吗..... 36
- 第23天 教你做个受医生欢迎的孕妈妈..... 37
- 第24天 打造舒适干净的休息环境..... 38
- 第25天 孕妈妈吃鱼有讲究..... 39
- 第26天 应对网痴丈夫的小招术..... 40
- 第27天 教孕妈妈看懂繁多复杂的化验单..... 41
- 第28天 维生素补充要适可而止..... 43



第2个月

全副武装对决妊娠反应

第5周..... 46

- 第29天 孕妈妈别忽视“戴首饰”的隐患..... 46
- 第30天 妙招帮你轻松缓解孕吐..... 46
- 第31天 对付孕期不适，让烦恼去无踪..... 47
- 第32天 严密监控孕期的体重变化..... 49
- 第33天 学学怎样降胎火..... 50
- 第34天 孕妈妈抗“甲流”刻不容缓..... 50

第35天 要警惕妊娠反应突然消失..... 51

第6周..... 52

第36天 孕早期的营养需求..... 52

第37天 饮食营养,你搭配好了吗..... 53

第38天 孕期和这些食物说“Bye-bye”..... 54

第39天 孕妈妈宜常吃的食物..... 55

第40天 专门的孕妇奶粉,你吃了吗..... 56

第41天 值得尝试的对付“害喜”的小运动..... 57

第42天 赶走孕期敏感综合征..... 57

第7周..... 59

第43天 驱走坏心情,迎接新生命..... 59

第44天 怎样有效地防止孕早期流产..... 60

第45天 远离三大病毒的侵袭..... 60

第46天 如何做好孕期的口腔保健..... 61

第47天 如何应对恼人的阴道出血..... 62

第48天 孕早期阴道出血原因全解读..... 63

第49天 教孕妈妈远离感冒困扰..... 64

第8周..... 65

第50天 不可不知的其他产检项目..... 65

第51天 孕妈妈要谨防电磁辐射..... 65

第52天 这样护肤让你更美丽..... 66

第53天 孕妈妈不得不规避的面部大敌..... 67

第54天 认识身边的安胎药..... 68

第55天 哮喘孕妈妈怎样安全度过妊娠期..... 69

第56天 坚强地面对“留”和“流”..... 69

第3个月

小心,不要流产哟

第9周..... 72

第57天 孕妈妈正确系安全带的方法..... 72

第58天 精心护理手部,从按摩开始..... 72

第59天 警惕安胎保胎的食物陷阱..... 73

第60天 为准爸爸减压支招..... 74

第61天 孕期B超查什么..... 75

第62天 职场孕妈妈的孕育守则..... 76

第63天 孕妈妈出差的好“孕”策略..... 77

第10周..... 78

第64天 让孕妈妈的餐桌上升起“彩虹”..... 78

第65天 教你对付食物中的农药残留..... 79

第66天 摄取食盐要适度..... 80

第67天 怎样打造安全舒适的家居环境..... 80



第68天	怎样使高龄产妇安全孕育.....	81
第69天	怀了双胞胎,孕妈妈该怎么保养.....	82
第70天	孕妈妈吃水果有门道.....	83

第11周..... 84

第71天	孕妈妈选择内衣须参照的标准.....	84
第72天	选择舒适文胸,塑造美丽曲线.....	84
第73天	孕妈妈的首选——棉质舒适内裤.....	85
第74天	挑选让你成为时尚妈妈的孕妇装.....	86
第75天	为孕妈妈挑选合适的鞋袜.....	87
第76天	孕妈妈春夏宜种与不宜种的花卉.....	88
第77天	远离你身边可怕的铅污染.....	89

第12周..... 90

第78天	开始第一次产检啦.....	90
第79天	准爸爸也会有“怀孕”现象.....	91
第80天	给心爱的宝宝起名喽.....	92
第81天	孕妈妈饮水有讲究.....	93
第82天	孕妈妈生病的非药物应对策略.....	93
第83天	中药滋补有门道.....	94
第84天	当心兔唇宝宝的出现.....	95



第4个月

终于进入安全期啦

第13周..... 98

第85天	孕妈妈的乳房护理很重要.....	98
第86天	孕妈妈别犯“美丽的错误”.....	98
第87天	掌控好炒菜放碘盐的时间.....	99

第88天	不要经常挂在网上.....	100
第89天	孕期长智齿了,怎么办.....	101
第90天	孕妈妈爱出汗的应对方法.....	102
第91天	孕妈妈烧心别犯愁.....	102

第14周..... 103

第92天	一人静坐,两人获益.....	103
第93天	超声波知多少.....	104
第94天	教你轻松应对家务活儿.....	105
第95天	孕妈妈节日饮料推荐.....	106
第96天	生理性腹痛,不要紧张.....	106
第97天	缓解乳房胀痛的妙法.....	107
第98天	教你如何吃出好的免疫力.....	108

第15周..... 109

第99天	该去做第二次产检啦.....	109
第100天	孕妈妈洗澡的安全防护秘诀.....	109
第101天	孕妈妈护理秀发的技巧.....	110
第102天	值得推荐的孕中期体操.....	111
第103天	你需要做羊水穿刺检查吗.....	112
第104天	保养得当可助你和妊娠斑说“Bye-bye”.....	113
第105天	孕期正确姿势大集合.....	114

第16周..... 115

第106天	孕妈妈出游衣食住行备忘录.....	115
第107天	助心脏病孕妈妈安全度过孕期.....	116
第108天	孕妈妈的日常行为禁忌.....	117
第109天	孕期做运动的注意事项.....	118
第110天	巧妙利用身边的家具做运动.....	118
第111天	孕期正确游泳指南.....	120
第112天	一起出去散散步吧.....	121



第5个月

宝宝，开始快乐的子宫漫步吧

第17周..... 124

- 第113天 准爸爸给妻子按按脸吧..... 124
- 第114天 教你科学营养地搭配孕中期饮食..... 124
- 第115天 别拿自己当女王..... 125
- 第116天 如何消除孕期多疑症..... 126
- 第117天 应对孕妈缺铁性贫血的良方..... 127
- 第118天 拍个漂亮的写真吧..... 127
- 第119天 胎动小常识，你了解吗..... 128

第18周..... 129

- 第120天 孕妈如何防止意外发生..... 129
- 第121天 教你排除孕期的各种干扰..... 130
- 第122天 孕期耳鸣的应对措施..... 130
- 第123天 测测子宫底高度吧..... 131
- 第124天 改善肌肤干燥的小技巧..... 132
- 第125天 孕妈健康过冬的三大守则..... 132
- 第126天 孕妈的护眼妙招..... 133

第19周..... 134

- 第127天 教孕妈远离腿脚抽筋的小窍门..... 134
- 第128天 教你脱离妊娠糖尿病的“黑手”..... 135
- 第129天 孕妈预防贫血有窍门..... 135



- 第130天 孕妈必知的解“秘”妙招..... 136
- 第131天 孕妈要做好自己的体重管理..... 137
- 第132天 孕妈羊水过多怎么办..... 137
- 第133天 孕妈羊水过少怎么办..... 138

第20周..... 139

- 第134天 该去做第三次产检啦..... 139
- 第135天 揭秘体味改变所暗藏的玄机..... 139
- 第136天 DHA和ARA，一个都不能少..... 140
- 第137天 补钙要科学、适量、合理..... 141
- 第138天 做个“孕”动达人..... 142
- 第139天 孕妈要小心牙龈出血..... 142
- 第140天 危险动作，一览无余..... 143



第6个月

小心，开始出现丑丑的妊娠纹了

第21周..... 146

- 第141天 教你科学监听胎心音..... 146
- 第142天 手脚冰凉有“暖招”..... 146
- 第143天 阻击妊娠纹全攻略..... 147
- 第144天 孕期腿脚问题及其应对策略..... 148
- 第145天 教你如何让压力去无踪..... 149
- 第146天 教你正确释放忧虑和恐慌..... 149
- 第147天 教你平静地面对身体的变化..... 150

第22周..... 151

- 第148天 拥有良好的心态会让家庭更美满..... 151
- 第149天 孕期驱除嘴里怪味的妙法..... 151
- 第150天 开车族孕妈须注意的细节..... 152

第151天	孕期安全出行全攻略.....	153
第152天	孕妈妈社交问题大集合.....	153
第153天	婆媳关系巧处理.....	154
第154天	外出就餐怎么吃.....	155

第23周..... 156

第155天	孕中期三大心理疏导法.....	156
第156天	认识孕期低血压及防治小妙招.....	156
第157天	孕期胀气不要怕.....	157
第158天	三大妙招助孕妈妈击退皮肤瘙痒.....	158
第159天	教你利用贴身之物缓解下肢不适.....	159
第160天	孕期坚果总动员.....	160
第161天	解除孕妈妈白带增多的烦恼.....	161

第24周..... 162

第162天	开始第四次产检啦.....	162
第163天	春天到了,该防过敏了.....	162
第164天	小零食,大学问.....	163
第165天	别小瞧了发热.....	165
第166天	拯救孕妈妈的记忆力.....	165
第167天	纠正孕期食补常见谬论.....	166
第168天	巧妙遏止孕期可能出现的外遇.....	167



第7个月

孕妈妈要坚决跟早产说“不”

第25周..... 170

第169天	孕期早产早知道.....	170
第170天	新近流行的孕妈妈助产球操.....	171
第171天	简易手指操轻松消除脸部浮肿.....	172

第172天	告别孕期尿频的饮食攻略.....	173
第173天	孕妈妈预防尿失禁的大行动.....	173
第174天	缓解孕期腹胀的小锦囊.....	174
第175天	做一做提臀运动吧.....	175

第26周..... 176

第176天	孕期防撞小招术.....	176
第177天	让孕期生活多姿多彩起来.....	177
第178天	孕妈妈平安过年小提醒.....	178
第179天	超受孕妈妈欢迎的脑呼吸法.....	179
第180天	助孕妈妈安然入睡的食疗法.....	180
第181天	向你推荐深受孕妈妈欢迎的性生活方式..	181
第182天	产假计划提前做.....	182

第27周..... 183

第183天	一起来做孕中期夫妻运动操.....	183
第184天	帮你有效抵御头晕眼花的妙招.....	184
第185天	帮你看懂指甲上的健康暗语.....	185
第186天	孕妈妈除痘全攻略.....	186
第187天	孕期驱蚊记.....	187
第188天	公交车上巧找座的小策略.....	188
第189天	孕妈妈吃错药怎么办.....	189

第28周..... 190

第190天	开始第五次产检啦.....	190
第191天	选个好床,安睡整晚.....	190
第192天	孕妈妈应慎用热宝.....	191
第193天	孕妈妈的餐具大有讲究.....	192
第194天	换个枕头,留住健康.....	193
第195天	防治宫缩的妙招.....	194
第196天	孕妈妈自我矫正胎位法.....	195



第8个月

胎宝宝能准确回应宫外的风吹草动啦

第29周..... 198

- 第197天 孕妈妈的睡眠促进法..... 198
- 第198天 孕晚期必不可少的三大营养..... 199
- 第199天 孕期巧用食疗止咳..... 199
- 第200天 胎盘成熟度的认证方法..... 200
- 第201天 高龄孕妈妈要了解孕检与及时就医的重要性.. 201
- 第202天 巧用果蔬对抗孕期不适..... 201
- 第203天 孕期常见疑问解答..... 202

第30周..... 203

- 第204天 孕期止鼾大行动..... 203
- 第205天 孕妈妈鼻塞的应对妙招..... 203
- 第206天 孕期静脉曲张居家防治..... 204
- 第207天 孕期肋缘疼痛的“止痛药”..... 205
- 第208天 呼吸困难缓解术..... 205
- 第209天 防治耻骨疼痛的小妙招..... 206
- 第210天 正确饮食控制妊高征..... 207

第31周..... 208

- 第211天 教你正确排解孕期痔疮的困扰..... 208
- 第212天 孕期尿道感染杀菌攻略..... 208
- 第213天 防治下肢水肿的妙招..... 209



- 第214天 孕期肩背疼痛缓解操..... 210
- 第215天 巧治孕妈妈的腰痛..... 211
- 第216天 孕期手脚麻木疼痛的缓解术..... 211
- 第217天 自我疏导产前忧郁..... 212

第32周..... 213

- 第218天 夫妻背对做操..... 213
- 第219天 开始第六次产检啦..... 213
- 第220天 打造胎宝宝的“安乐窝”..... 214
- 第221天 为迎接宝宝的到来重新布置家居..... 215
- 第222天 助产一——拉梅兹放松法..... 216
- 第223天 助产二——拉梅兹呼吸法..... 216
- 第224天 胎宝宝大小异常的应对策略..... 217



第9个月

胎宝宝终于成熟啦

第33周..... 220

- 第225天 促进分娩的夫妻互动保健操..... 220
- 第226天 缓解阵痛的小窍门..... 221
- 第227天 胎膜早破的紧急处理..... 221
- 第228天 教你区别真假阵痛..... 222
- 第229天 孕期合理安排工作停止的时间..... 222
- 第230天 消除产前焦虑的妙方..... 223
- 第231天 该给胎宝宝购买衣物啦..... 224

第34周..... 225

- 第232天 动一动双足，轻松缓解腿脚酸痛..... 225
- 第233天 孕妈妈该上分娩课啦..... 225
- 第234天 孕妈妈应掌握的正确洗脸法..... 226

第235天	纠正孕妈妈的三大用油误区.....	227
第236天	母子血型不合的应对方案.....	227
第237天	孕妈妈绝不可忽视骨盆测量.....	228
第238天	秋冬季节,孕妈妈如何防治流鼻血.....	229

第35周..... 230

第239天	弹性袜——助孕妈妈保持完美腿形....	230
第240天	绝不可择日分娩.....	230
第241天	孕妈妈口腔护理产品大PK.....	231
第242天	孕期救护常识知多少.....	232
第243天	临产前六大难事巧应对.....	233
第244天	孕妈妈分娩时呼吸有讲究.....	234
第245天	错误生产观念大集锦.....	235

第36周..... 236

第246天	分娩征兆早知道.....	236
第247天	孕妈妈该上医院啦.....	237
第248天	正确选择适合自己的分娩方式.....	238
第249天	分娩时最常见的四种意外.....	239
第250天	孕妈妈分娩前的禁忌.....	239
第251天	分娩时可能遇到的尴尬事.....	240
第252天	做好完善的分娩计划.....	241



第10个月

做好迎接新世界的准备

第37周..... 244

第253天	开始做第7~10次产检啦.....	244
第254天	分娩医院提前找.....	244
第255天	入院准备提前做.....	245

第256天	孕妈妈应做好的产前准备与适应.....	246
第257天	紧急应对“家中急产”.....	247
第258天	分娩时与医生配合的技巧.....	248
第259天	分娩用力技巧.....	249

第38周..... 250

第260天	分娩前的基本检查.....	250
第261天	给孕妈妈营造人性化的分娩环境.....	251
第262天	分娩中突发状况的合理应对.....	252
第263天	多种多样的非药物镇痛法助分娩.....	252
第264天	新妈妈一周住院生活清单.....	253
第265天	挑选专职月子服务.....	255
第266天	夏季产后调养要点.....	256

第39周..... 257

第267天	冬季产后调养要点.....	257
第268天	产后在娘家或婆家调养的利与弊.....	257
第269天	产褥期的卫生护理.....	259
第270天	会阴侧切术后的基础护理.....	260
第271天	自然分娩后的基础护理.....	261
第272天	剖宫产后的基础护理.....	262
第273天	妙招处理产后恶露.....	263

第40周..... 264

第274天	适宜的家居环境助新妈妈产后恢复....	264
第275天	新妈妈产后调养的两大错误.....	264
第276天	新妈妈月子里的三个“要”.....	265
第277天	新妈妈月子里的十个“不”.....	266
第278天	宝宝养护培训课堂.....	267
第279天	过期了,快去做最后一次产检吧.....	268
第280天	略施小技,促进分娩.....	269

第1个月 怀孕， 你准备好了吗

自从精子王子与卵子公主相遇后，新的人生便揭开了序幕，也许这个月的你还没有任何感觉，但你的身体内却正在经历着翻天覆地的变化。那么，面对这样的惊喜，你做好心理准备了吗？

本月大事早知道

→当你感觉自己好像是怀孕了，但又不是很肯定的时候，可以去购买验孕试纸或者验孕棒来检测一下。

→如果你出现类似感冒的症状，不要草率地认为就是感冒而进行治疗，因为这种症状很可能是一种妊娠反应。

→不要进行剧烈运动，不要做拉伸腰腹部的动作，以防不经意间造成流产。

→出现腹痛时应提高警惕，因为这多是宫外孕的征兆。



孕1周

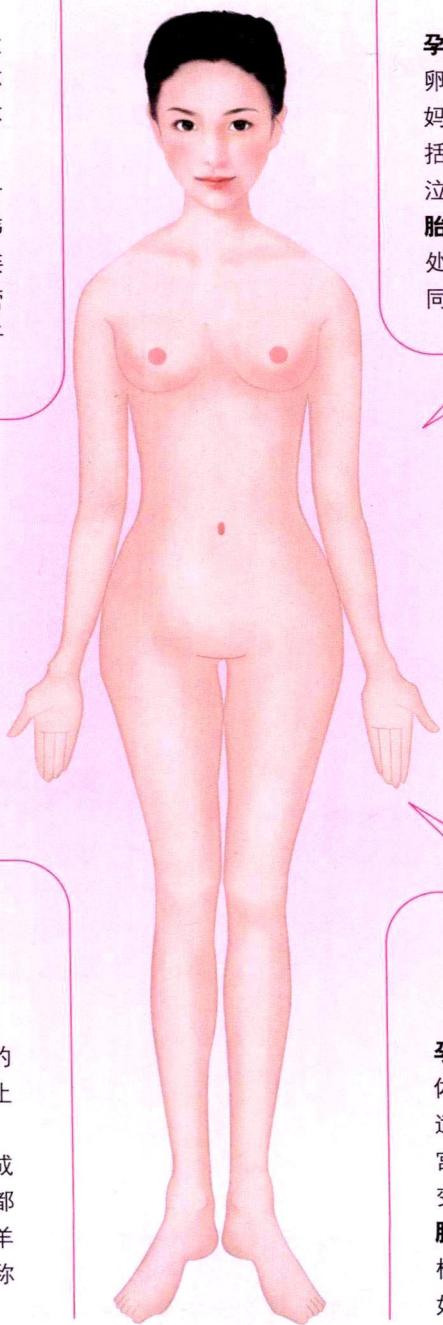
孕妈妈的样子：这个阶段，孕妈妈没有什么特别的感觉，子宫的大小与怀孕前也几乎没有什么差异，往往还不能够确定自己是否怀孕。

胎宝宝的样子：在排卵期同房的第一周，精子和卵子结合了，这是一个伟大的时刻，受精过程约需24小时。接着受精卵开始细胞分裂，并由输卵管逐渐向子宫腔移动，约4~5天到达子宫腔并着床。

孕2周

孕妈妈的样子：本周子宫壁因为受精卵的着床而变得柔软并稍微增厚。孕妈妈可能会出现情绪不稳的情形，包括易怒、情绪不佳、缺乏理性、爱哭泣等。

胎宝宝的样子：本周在受精卵植入处，胎盘开始形成，来自母体的血液同时也开始在胎盘内循环。



孕3周

孕妈妈的样子：当细胞团发育成熟，成为囊胚时会分泌物质，使孕妈妈的体内发生极大的变化，包括月经停止等现象。

胎宝宝的样子：细胞团开始分裂成外胚层和内胚层。两层细胞分裂都很快，并各再形成一个空腔，即羊膜腔与卵黄囊，两者之间的组织称为胚盘。

孕4周

孕妈妈的样子：如果确认怀孕，在黄体酮的影响下，孕妈妈会感到腹部不适，并出现呕吐等现象。同时由于子宫内膜在卵巢分泌的激素影响下，会变得肥厚、松软，而且富有营养。

胎宝宝的样子：本周胚胎已牢固地种植入子宫里。胎芽0.1~1厘米，形状如小海马，被称为胎芽期。

做好要宝宝前的准备

孕检档案标注法说明: XW+XD是你在医院孕检档案上的一种标注方法, D为Day的缩写, 即“天”; W为Week的缩写, 即“周”, 所出现的XW+XD, 表示为X周+X天。

什么时候是怀孕第1天: 怀孕第一天即末次月经开始的第一天。这是因为子宫内膜周期性变化是形成月经周期的主要原因, 只有子宫内膜发育到一定的程度才能使受精卵在子宫内膜上着床, 着床后才能形成胚胎, 此时才是真正的受孕成功。所以, 科学地说, 怀孕第1天指的就是受精卵着床的那一天, 即末次月经的第一天。

每个人都期望自己的家庭拥有健康快乐的小宝宝, 而夫妻双方, 在要宝宝之前一定要做好心理和物质等各方面的准备。因为新生命的到来可能会给家庭带来一系列的问题, 夫妻一定要提前考虑周到, 这样才能使家庭生活更加美满幸福。



明确自己要宝宝的动机

首先, 夫妻双方要明确要宝宝的动机是什么。是因为夫妻双方很喜欢孩子并且到了生育的适当年龄, 还是因为迫于双方父母的催促和压力, 或者看到别人的孩子而希望自己也有个宝宝, 或者是为了延续自己的血脉, 或者巩固夫妻之间的感情, 给家庭带来新生机和希望。总之, 不管什么动机, 这都会给未来的生活带来翻天覆地的变化。因此, 在要宝宝的问题上夫妻双方一定要想清楚。



明白自己要承担的责任

有了宝宝, 意味着家庭的责任就重了一些。所以, 夫妻双方一定要齐心协力地共同分担家庭的责任, 把自己的宝宝抚养好。在具体分工上, 情况不同的家庭可能也各不相同。人们通常认为妈妈在抚养宝宝的问题上, 责任和负担要重一些。但是, 实际情况没有那么绝对, 不要认为当爸爸就可以理所应当当地做“甩手掌柜”。其实, 爸爸除了不能亲自给宝宝哺乳外, 其他日常照顾宝宝的工作都是可以做的。



做好增加开支的准备

时代在发展, 人们的生活也在改变。如今, 抚养一个宝宝不仅需要投入大量的时间和精力, 而且在开支上

要宝宝前, 夫妻双方要做好各方面的准备。

也是一个大问题。夫妻双方要认识到宝宝的降临必然会给家庭的经济增加一定的负担,因为宝宝的日常开支也是一个不小的数目。所以,必须做好充分的准备。



要为宝宝牺牲更多的时间

宝宝降生之后,夫妻双方就要抽出更多的时间关怀和照顾宝宝。随着现代生活节奏加快,如果夫妻两人工作都很忙,就要重新安排一下各自的时间,尽量抽出更

多的时间照顾宝宝。妈妈要做些轻松的工作,抽出时间关怀自己的宝宝,爸爸也要尽可能多留一些时间陪陪妻子,尽量减少出差和加班的次数,这样才有利于分担妻子照顾宝宝的工作。

今日美孕流水账

第
1
周

第
2
天

孕检档案标注法: 2D

你了解产前遗传诊断吗

通常情况下,如果某些父母的遗传基因存在着先天性的缺陷,那么就有可能生出有遗传病的孩子。如多指、唇腭裂、脊柱裂等先天畸形儿。目前,对于很多的遗传病仍然没有较好的治疗方法,因此,孕前预防就显得尤为重要了,而产前诊断就是预防的一个重要措施。



了解产前诊断

产前诊断又可以称为出生前诊断或宫内诊断,是一种产前的选择性检查。与产前检查不同,产前诊断主要是根据孕妈妈的具体情况采取不同的方法,检查胎儿是否患有严重的遗传病、代谢病或先天畸形,一般在妊娠的第14~18周进行检查或诊断。

随着医疗条件和技术水平不断的提高,如今的医院已经可以诊断出近百种遗传病和胎儿的先天畸形。一旦明确诊断,就可以对一些患病的胎儿进行产前治疗。如果无法治疗,应该及时采取终止妊娠的手段,减少先天缺陷儿的出生。

存在高危因素,医生可对孕育方面提出切实可行的建议及对策。需要做产前诊断的情况主要包括以下方面:

- ◎夫妻双方有近亲婚配者。
- ◎有家族遗传病史者。例如,家族有遗传病或本人有遗传病,或先天性智力低下者。
- ◎生育过先天缺陷儿或遗传病儿,以及有生育过染色体畸变患儿的病史者。
- ◎性器官发育异常,必须确定性别才能决定是否结婚生育者。



夫妻双方要宝宝前要向医生进行遗传咨询。



需要做产前诊断的人群

产前最好请专业的医生帮助推算复发风险率,如果

- ◎反复自然流产或闭经不孕的育龄女性。
- ◎怀孕早期有高热、服药、接受过X射线检查、患风疹及其他对胎儿不利因素者。
- ◎曾经发生过不明原因死胎或死产的育龄者。
- ◎高龄产妇，一般指孕妇年龄大于35岁者。
- ◎孕妇羊水多、胎儿发育迟缓者。
- ◎咨询医生认为需要做产前遗传诊断的孕妇。

有上述情况者，孕前去专业医生那里进行遗传咨询是十分必要的。遗传咨询一般是请教专门从事遗传学的医生，在医生那里进行详细的咨询和检测。包括婚前咨询、产前咨询及一般遗传咨询等，特别是有遗传病高危因素的育龄男女，通过详细询问病史，从而做好完整的家系调查。同时还要对发病者的直系亲属（两代以上）查清楚，然后再进行必要的实验室检测，最终确认是否有遗传病，以此做出正确的诊断。

准爸爸试着这么做

适当给爱妻打气，增加她的信心

虽然怀了宝宝会给女性带来莫大的喜悦，但毕竟生育宝宝的过程也是一个特殊的阶段。在这个过程中势必会影响孕妈妈的工作，甚至可能需要长时间地在家休假。所以丈夫要及时对妻子进行开导，不要让她对自己以后的工作能力和工作机会失去信心，要让她知道，孕育新生命是人生的一个伟大而美丽的过程，以增加爱妻对怀孕的信心。

今日美孕流水账

第1周

第3天

孕检档案标注法：3D

教你正确推算出排卵期

对于每个月经周期正常的女性来说，每月只有一个排卵期。预测排卵期对帮助受孕有很重要的作用，特别是对于某些不易受孕的女性来说，选择在排卵期过性生活，可以大大增加受孕概率。因此，每个打算怀孕的女性，都应该通过正确的方法算出自己的排卵期，其方法通常有以下几种：



宫颈黏液推算法

正常的育龄女性在经期后，宫颈黏液经常有稠厚而量少的现象，甚至没有黏液，这其实提示人体正处于非排卵期。月经周期中期，随着内分泌的改变，黏液增多而稀薄，阴道的分泌物也相应增多。在一个完整的月经周期中，会先后出现不易受孕型、易受孕型和极易受孕型3种宫颈黏液。接近排卵期的黏液会变得清亮、润滑而

富有弹性，如同鸡蛋清状，拉丝度高，不易拉断，出现这种黏液的最后一天±48小时之间就是排卵期。



月经周期推算法

月经规律的女性可以根据月经周期进行推算，一般排卵期大多在下次月经前的14天左右。如一位女性月经周期为28天，那么她的排卵期就应在月经周期的第14天左右。根据精子和卵子的存活时间，一般在排卵期前后1周内最容易受孕，因此可在排卵期前后1周内进行性生活，以保证精子和卵子的正常结合。



基础体温推算法

测定基础体温可以准确地掌握自己的排卵期。基

基础体温测定是指经过6~8小时睡眠后,醒来未进行任何活动(如说话、进食或起床等)所测得的体温。按日期将所测得的体温记录相连成曲线,称为基础体温曲线。通过基础体温曲线可以总结出规律,即月经前半期体温较低,月经后半期体温上升。这种前低后高呈上下波动的双相变化的体温曲线就称为双相型体温曲线。双相型体温曲线表示卵巢有排卵,而且排卵一般发生在体温上升前或由低到高上升的过程中。排卵期体温变化不太明显的女性可以多测几个月经周期,这样就可以掌握自己排卵的规律。此外,如果有感冒发热或应用孕激素等因素,应在测定基础体温时加以排除。



通过测量基础体温,可测算出自己的排卵期。



B超检测排卵法

以上所述方法的准确度不是很高,如果想准确地知道自己的排卵期,可利用B超测出排卵期。在每月的第12天开始用B超连续观测排卵,这样便可以准确地确定是何时排卵及卵泡的发育情况等。建议大家可采用此方法进行观测,B超测排卵期准确度高,既经济又方便。

准爸爸试着这么做

减少爱妻对生产的恐惧和疑虑

许多女性对孕育宝宝和生产的知识都是听亲朋好友讲述的,由此增加了许多心理负担和对怀孕的苦恼。觉得生宝宝真的是“痛不欲生”,把生宝宝看成是一件令人恐惧的事情。丈夫要及时纠正孕妻的这种心理,和她一起学习妊娠、分娩和胎儿生长发育等方面的知识,了解妊娠和分娩中常见的生理现象,以避免不必要的紧张和恐慌。多给她安慰和鼓励,让她保持愉快的心情。

今日美孕流水账

第1周

第4天

孕检档案标注法:4D

拟定一份合理的孕育流水账

随着人们生活水平的不断提高,抚养宝宝的费用也在不断升高。合理安排家庭的财务支出显得尤为必要。那么,如何合理地安排在妻子怀孕不同阶段的财务呢?



孕前的准备阶段

孕前的准备阶段至少要在孕前3个月或更早些时候就

开始了。准备阶段最大的支出是夫妻双方的健康和饮食等方面的支出。

◎要加强夫妻双方的饮食营养,应多增加奶制品、蛋类、维生素类等的摄入。同时如果有条件的话,还可以适当地补充营养品。

◎夫妻双方要经常参加一些体育锻炼,购买一些运动服装和鞋帽。同时,也可参加一些俱乐部之类的健身