

欢乐孕育系列

HUANLE
YUNYU



留给孩子的永恒 纪念 我的孕产日记



〔日〕加藤季子 编著

安徽科学技术出版社

这些建议能使您快乐、安心地度过孕产40周

留给孩子的永恒纪念·我的孕产日记

请快乐地记录下怀孕期间每一天发生的事情
永恒纪念

[日]女性成人病医院 加藤季子 编著 周逸之 翟志敏 译



安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201285

图书在版编目(CIP)数据

留给孩子的永恒纪念·我的孕产日记/(日)加藤季子
主编;周逸之,翟志敏译. —合肥:安徽科学技术出版社,
2006.5

(欢乐孕育系列丛书)

ISBN 7-5337-3479-3

I. 留… II. ①加…②周…③翟… III. ①孕妇-妇
幼保健-通俗读物②产妇-妇幼保健-通俗读物 IV.
R715.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 032103 号

TITLE:《わたしの安産ダイアリー》

by “加藤季子”

Copyright ©Sueko Katou, Garden 2002 Printed in Japan

Original Japanese language edition published by Nihon Bungeisha.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions
thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Nihon Bungeisha, Tokyo through
Nippon Shuppan Hanbai Inc.

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 安徽新华印刷股份有限公司印刷

*

开本:889×1194 1/24 印张:4.75 字数:134千

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

定价:18.00元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

这些建议能使您快乐、安心地度过孕产40周

留给孩子的永恒纪念·我的孕产日记

请快乐地记录下怀孕期间每一天发生的事情
永恒纪念

[日]女性成人病医院 加藤季子 编著 周逸之 翟志敏 译



《留给孩子的永恒纪念·我的孕产日记》的使用方法

妊娠、分娩是人生重大而辉煌的经历。

请您务必将每天发生的事情和身心变化记录在这本日记册中！

以后重读会感到无比喜悦，待孩子长大后作为礼物赠送给孩子也很有意义，

这将是全世界唯一的、绝妙而珍贵的礼物。

1

日程安排 记录预定安排

记录定期健康检查和参加
孕妇游泳班等不能忘
记的预定事宜。



写下本周的目标
和问题等！

2

日记 记录每日发生的事情

把每天遇到的事情和
当时的心情记录在
日记中。

3

备忘录

记录重要的有纪念意义的内容

通过检查知道
怀孕的日子、感受初次胎
动的日子等。

20 妊娠中期 6个月
WEEK



本周一句话
注意不要
吃得太多！



	今日预定	日记·笔记
0	5月10日	最近吃饭特香，是否无意中吃多了？必须注意防止长胖噢！
1	月11日	因睡懒觉没能做早饭。孩子的爸爸，对不起噢！
2	月12日 ★定期健康 检查（11点之 前进行！）	去做了第6个月的健康检查，医生说一切正常，放心了。
3	月13日	晚上和爸爸说话时，感觉肚子有点痒……或许这就是胎动？
4	月14日 PM2:00 孕妇游泳班	在游泳池中漂浮着时感觉不到身子沉！感觉真好！🎵
5	月15日	傍晚感觉有点发热。早些睡吧！
6	月16日 和丈夫去 购物	今天早上清楚地感受到了胎动，爸爸也能早点听到该多好呀！ 

右页的使用由您自己决定，可以贴上健康检查的B超照片和家庭成员的合影。画上画也会很有趣呢。另外，也可以写上体会、感想和膳食的内容或记下应购的婴儿用品等。

※为了方便，本书将孕妇称为“妈妈”，将其配偶称为“爸爸”，将胎儿称为“宝宝”。



本周要做的事情

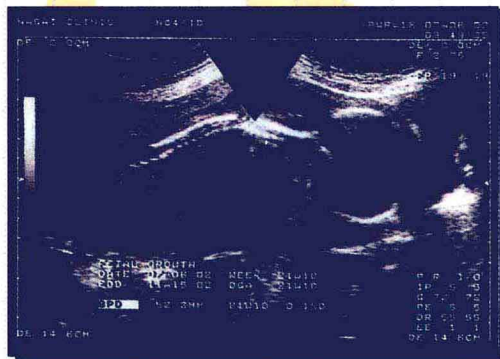
- 收集婴儿用品销售目录！
- 预约美容院！

游
泳
去
！



穿上游泳服显得鼓鼓囊囊的吧？

♡BABY♡



你在睡觉吗？
不管看多少次，都看不厌。
很想亲一亲你。
(天下父母心！)

妊娠生活的基础知识
帮您检查各个时期必须做的事情是否已做好。



体重的变化



记入第9页的表中，以便严格控制体重。

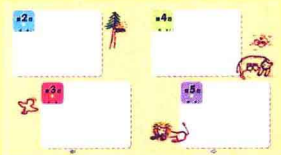
医院的地址、常用电话



记入到111页，非常方便。

宝宝出生以后

在106~110页，记录宝宝出生7天中的状况。



妊娠初期

[0~15周]

当知道腹中怀有宝宝时，
就要把生活的节奏减慢一点。
虽然从外形上还看不出您已怀孕，
但是身体已经开始发生巨大的变化。
要以舒畅、豁达的心情
过好每一天，
开始准备当妈妈吧！

* 为了丰富多彩的孕 妇生活 *

时而心情激动、时而情绪忧郁，怀孕期间是心理和身体都容易产生变化的时期。请注意做好以下这些事情，让每一天都过得充实而有意义。



要善于求得别人的帮助

要善于求得周围人的帮助，特别是要争取爸爸的支持，让他尽可能帮忙做些家务，特别是力气活。求人帮忙时不要忘记表示感谢。

怀孕的进程因
人而异哟！



首要的是以自己的节奏愉快地生活

怀孕虽然不是生病，但也不可忽视。怀孕的进程因人而异，不要与别人比较而自寻烦恼。如果有担心的事情，可以咨询医生以消除不安。



充分休息，适当运动

一天要睡8小时以上，另外，适当运动既可以锻炼体力，也有调剂精神的作用。活动身体要以不感到疲劳为度。



不要忘记接受定期健康检查

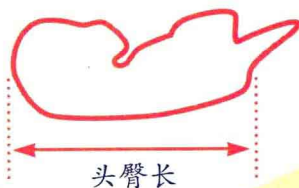
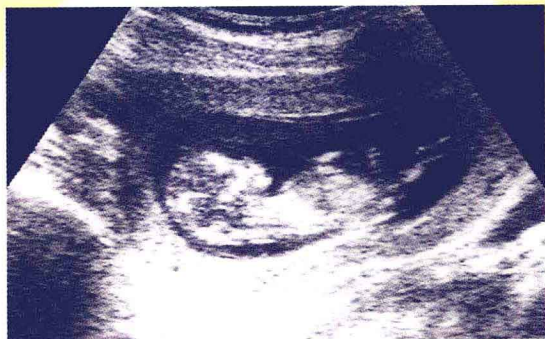
定期健康检查是妊娠生活的必修课，不要以“忙碌”或“没有感到有什么异常”为理由错过检查。为了早期发现异常以便早期治疗，一定不要错过检查。

* 预产期的推算方法和妊娠期间的计数方法 *

月经以28天为周期的孕妇，以最末次月经的开始日为“0周0日”，在其40周（280日）后为预产期。测量基础体温能知道排卵日，可用这一日再加上38周（266日），得出预产期。另外，根据妊娠初期的B超诊断测得胎儿的头臀长（从头到臀部的长度），也可以相当精确地推算出预产期，可根据这个结果对预产期加以修正。但是，预产期说到底只是个大致日期。从预产期前3周到预产期后2周出生都是正常分娩（足月产）。

为了尽量准确掌握妊娠经过，通常是用周数来计数妊娠期。下表中既使用周数又使用月数计数，更加明白、易懂。

妊娠第12周的B超照片



妊娠期间的计数方法

妊娠日数、周数以“0”为起点计算。如妊娠满8日相当于“1周0日”。

最后一次月经第1日

预产期

初 期																中 期																后 期																			
日 数	满0 6日	7 13	14 20	21 27	28 34	35 41	42 48	49 55	56 62	63 69	70 76	77 83	78 84	89 95	98 104	105 111	112 118	119 125	126 132	133 139	140 146	147 153	154 160	161 167	168 174	175 181	182 188	189 195	196 202	203 209	210 216	217 223	224 230	231 237	238 244	245 251	252 258	259 265	266 272	273 279											
周 数	妊娠满0周	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44						
月 数	妊娠第1月				第2月				第3月				第4月				第5月				第6月				第7月				第8月				第9月				第10月														
流 产																早 产																足 月 产				过期产															

0~3周

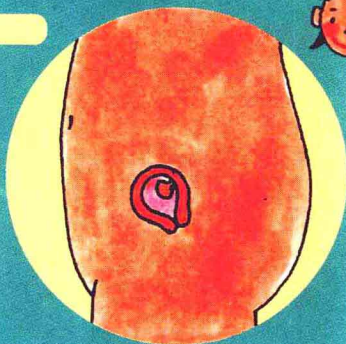
妊娠初期 1个月

自己还没什么感觉，但已加入了准妈妈的行列！



宝宝的状况

第3周，受精卵在子宫着床，幼小的生命开始孕育。因为其太小了，B超还不能照到其踪影，但是随着细胞反复分裂，宝宝会逐渐长大。



妈妈身体的变化

以最末次月经开始的日子作为妊娠的“0周0日”。约2周后排卵，如果受精，再过约1周后，受精卵在子宫内膜着床，妊娠开始。这时还没什么感觉。

● 记录好基础体温表，掌握现在的身体状态。



● 为了健康的妊娠、分娩，注意戒烟限酒。



● 不要随便服药。如果服药要认真记录服药过程。



● 接受X线检查等须在月经开始后10日以内。



检查这些



建议

从想要宝宝开始，就要注意的事项。

* 服药和照X线要注意时间

“妊娠第1个月”指的是从最末次月经到预定来下次月经之间的4周内。这段时期的前半段，肚子中还没有宝宝。到第3周左右虽然已经妊娠了，但是妈妈几乎没有什么感觉。

总之，可以说这是“没有感觉，但有可能怀孕了”的时期。有时无意的行为会给宝宝带来不利影响，所以，在生活中做任何事情都要考虑是否对怀孕有影响。

特别要注意的是，服药和照X线对怀孕有影响，末次月经开始2周以后不要随便吃药或者接受X线检查。



* “快食、快眠、快便”是孕妇生活的基本原则

为了安全生产，即将成为妈妈的您的健康非常重要，请借此机会重新审视您的生活习惯。

基本原则是“快食、快眠、快便”，每天进食三餐，注意营养平衡，养成早睡早起的习惯，多吃含粗纤维的食物和进行轻量运动以保持大便通畅。突然改变生活习惯可能比较困难，希望能和配偶同心协力，逐步养成健康的生活方式。



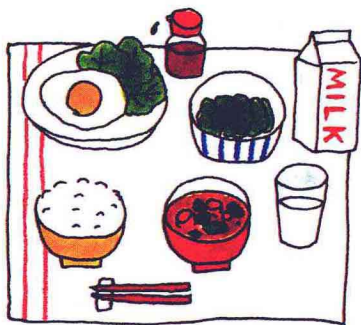
健康的
膳食生活

正正规规地吃早餐了吗？

吃早餐不仅可摄取营养，也可使体温升高，使大脑功能活跃。要保持大便通畅，早餐更是不可缺少。有调查结果显示，与一日三餐按时进食的人相比，不吃早餐的人反而容易发胖。不要借口早晨忙而随便凑合，要营养均衡地进食。

早餐要求摄取四类食物，即谷类、肉类或豆制品、奶制品、蔬菜和水果等。早餐营养质量的判断标准是：包含四类食物的为营养充足，包含三类的为较好，只含一二类的为较差。

虽然如此要求，但是一直不吃早餐的人可能难以一下子做到，这些人可以先从喝杯牛奶、吃个水果开始，以后再逐步做到所要求的标准。



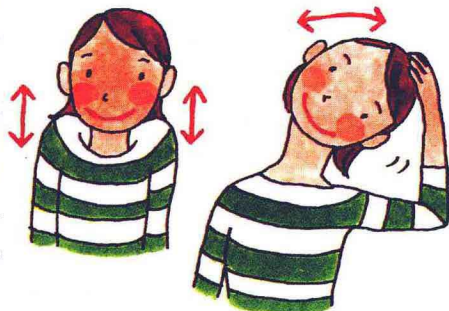
怎样不依赖药物治疗头痛？

妊娠初期有时会感到头痛，这是由体内激素的平衡发生改变引起的。我们来探索不使用药物治疗头痛的方法。

伴有肩部酸痛等的头痛，其原因是肌肉僵硬，有时精神紧张也能导致肌肉僵硬。如果从颈部到肩部感到局部有僵硬感，可以用热毛巾局部热敷。

肌肉僵硬缓解后，可以上下耸动肩膀或者颈部向左右缓慢摇晃，这样的伸展运动对缓解头痛有一定效果。

如果头部有与脉搏合拍地跳痛，则是偏头痛。这时热敷或活动身体是没用的。可以在额头、太阳穴等跳痛的部位进行冷敷以减轻疼痛。外出时买罐装冷饮做冷敷，也不失为应急的好办法。



我们来
试一试！

小问题解答！

Q & A

Q 丈夫抽烟很厉害，我不抽烟，对我会有影响吗？

A 孕妇抽烟会导致流产、早产、娩出低出生体重儿等的概率增加。另外，即使本人不抽烟，而周围有人抽烟，孕妇也会被动吸入含有高浓度的有害物质的烟雾。所以最好是向丈夫说明吸烟不利于宝宝的发育，请他戒烟，至少也要让他抽烟时避开你。

Q 我非常喜欢喝咖啡，为了宝宝需要限制咖啡因的摄入吗？

A 一天喝一两杯咖啡不会有太大的问题，只是，不要喝得太多以免导致失眠、食欲不振。

Q 家中养了只猫，我会传染上疾病吗？

A 宠物能传染给人类弓形虫疾病，但是实际感染的病例并不多见，不必太神经质。注意不要口对口地喂食，也不要用手去接触宠物排泄物。

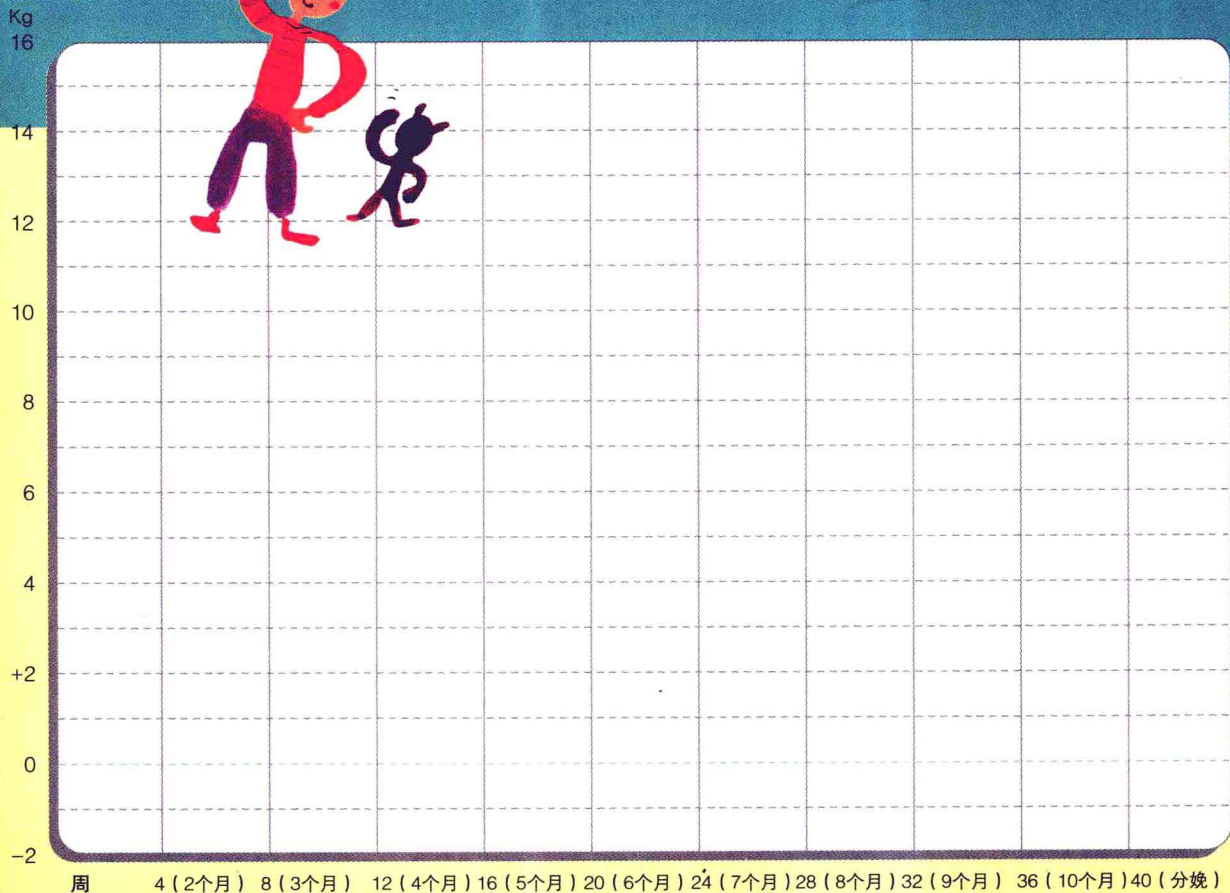
妊娠初期 1个月
WEEK

请在日记的“0周0日”部分记下末次月经开始的日子，这一天成为安产日记的开始。请持续记录基础体温表。知道排卵日的人也要把这一天记下来。这个时期还没有怀孕的感觉，所以一般都是事后补记，可以根据回忆把当时身体的变化和出现的问题记录下来。

	0 WEEK	1 WEEK	2 WEEK	3 WEEK
0	☆末次月经开始日 月 日			
1				
2				
3				
4				
5				
6				

严格控制体重

控制体重是保证顺利生产的重点，过于肥胖是导致妊娠高血压综合征和难产的原因。要严格控制体重，不要吃得过多并适当活动身体。每周在同一时间测量体重并记录在表中。每周增加体重控制在200~300克，如果增加了500克以上就必须注意了。



* 检查体重增加的指数 *

根据妊娠前体重不同，怀孕后可以增加的体重的上限（目标体重）也有变化。一般体重的人可以增加8千克以内，而本来就偏胖的人需要控制在5千克以内。首先要计算BMI，以检查你妊娠前的体格，推算出目标增加体重，并开始控制体重。

BMI和目标体重

BMI是世界通用的体重指数。从统计学上看，BMI值在22左右是最标准的，而超过这个数值的人需要特别注意不能让体重增加太多。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI	目标增加体重
18岁以下的人	+12kg
19~24岁的人	+8kg
25~28岁的人	+5kg

4~7周

妊娠初期 2个月

清楚地知道
已经怀孕了。



宝宝的状况

能够区分头和躯干了，手脚也在生长，头和身子的比例是1:2，血液循环开始了。到第6周能够用B超确认心脏搏动，这时身长约2厘米，体重约3克。



妈妈身体的变化

持续呈月经不来、基础体温高的状态。出现恶心、欲吐等早孕反应的症状。疲倦、嗜睡、乳房胀、乳头发硬都是妊娠的征兆。

- 月经比预定推迟10天以上，请去妇产科接受检查。 ☐
- 事先了解怀孕期间的各种检查和定期健康检查。 ☐
- 与丈夫商谈怀孕期间的生活安排。 ☐
- 这是容易流产的时期，生活中要注意身心不要太劳累。 ☐

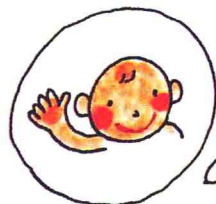


检查
这些



建议

如果怀疑有身孕了，
要尽早去妇产科。



可能怀
孕了!



* 这样捕捉妊娠的征兆

这是可以察觉是否妊娠的时候。如果您至今为止月经一直很有规律，而这次过了7~10天还没有来，就要考虑有怀孕的可能性。另外，每天都记录了基础体温的人，如果高温期持续2周以上，怀孕的可能性较大。

最近，越来越多的人从药店买妊娠试纸来检查自己是否怀孕了。不要仅仅依靠妊娠试纸而不去医院做进一步的检查。因为有些妊娠会发生宫外孕等异常。如果过了2个星期还没来月经，应该及时去妇产科就诊，不要再拖延。

* 激素的变化是引起早孕反应的原因

早孕反应是因妊娠导致激素的平衡发生变化引起的，有个人差异，一般可见欲吐、低热、嗜睡、食物的嗜好改变、烦躁等症状。

这是妊娠初期特有的症状，请不必太担心，一般在4个月时会停止。



健康的
膳食生活

怎样吃能减轻早孕反应?

孕妇如果不像所想的那样能吃时,往往担心是否会影响到宝宝。其实,这个时期的宝宝还不太需要什么营养。这时您只需在能吃的时候吃下想吃的东西就行了。至于营养平衡、控制体重什么的,都到早孕反应过去后再考虑。

即使没有食欲,也要吃些容易吃下去的东西,如布丁、果冻、豆腐这些滑溜溜的食物。我们也推荐柑橘类、西红柿等有酸味的果蔬。另外,很多人说凉面等冷食能引起食欲,不妨一试。

空腹时容易引起呕吐,所以最好是随时准备一些零食,如椒盐饼干、脆米饼、甜点心等。另外,呕吐会导致体内水分和电解质不足,所以要喝一些运动饮料以补充水分和电解质。喝点冰冻果汁也是个好办法。如果属于进食过后早孕反应严重的人,应少量进食易消化食物,饭后躺下稍事休息。



做初诊的准备

初诊时医生大多会首先验尿以检查妊娠反应。随后会按下表进行问诊,所以事先做好笔记会比较方便一些。特别是最末次月经开始日是推算预产期的重要参考依据,一定要弄准确。另外,一直记录基础体温表的人要把表带去。



我们来
试一试!

问诊的内容

- ①初潮年龄
- ②结婚年龄(年 月 日)
- ③平时的月经周期和天数
- ④最后一次月经的开始日和天数
- ⑤现在的健康状态以及曾患过何种疾病
- ⑥既往妊娠经过和分娩的情况
- ⑦是否有过流产和人工流产
- ⑧丈夫和近亲是否有遗传性疾病

接下来会做触诊,触诊包括外诊和内诊。外诊是触摸腹部以检查子宫的状态。内诊检查是用手指或阴道镜插入阴道检查以了解子宫的位置、大小、形状、弹性等。

内诊检查不仅可确认妊娠,对检查是否有异常妊娠也是必要的。请不要害羞,要放松地接受检查。

检查时所穿的服装以易脱易穿的为宜,可以穿短外套等。

小问题解答!

Q & A

Q 我一点早孕反应都没有,是不是不正常?

A 早孕反应的症状、时间、程度因人而异,其中也有的人几乎没有什么症状,所以不必担心。

Q 该来月经的前后几天,与平常不同地有少量出血,不要紧吗?

A 有的人即使怀孕了,到该来月经的前后几天,还可见到颜色较淡的少量出血,这称为“着床期出血”,不要特别担心。不过,出血也是流产的前兆之一,还是请医生检查为好。

Q 怀孕期间能过性生活吗?

A 如果医生没有特别要求,在怀孕9个月之前可以性交。但是切忌勉强,注意阴茎不能插入太深,动作不要太激烈,时间也要短一点。另外,还要注意清洁,性生活之前要淋浴。性交时要戴上避孕套。



4

妊娠初期 2个月

WEEK

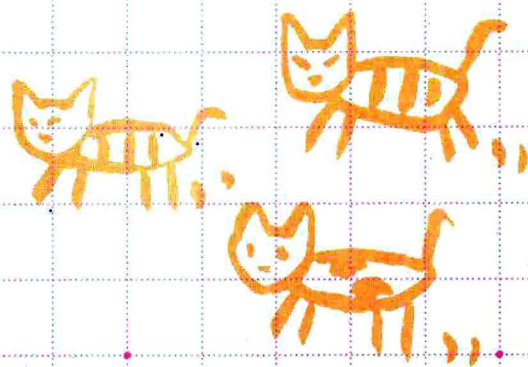
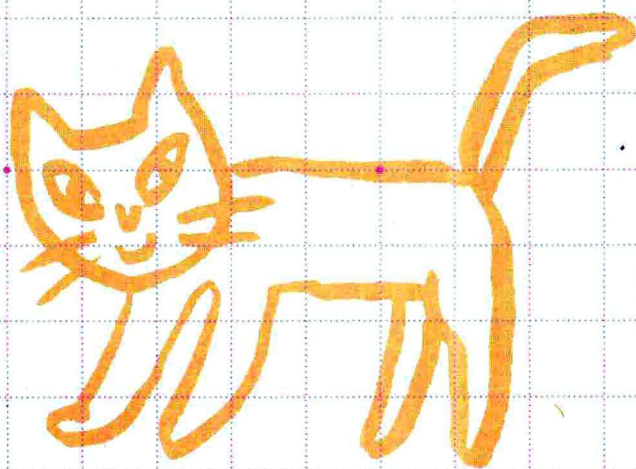


本周一句话



	今日预定	日记·笔记
0 月 日		
1 月 日		
2 月 日		
3 月 日		
4 月 日		
5 月 日		
6 月 日		





5

妊娠初期 2个月

WEEK



本周一句话



	今日预定	日记·笔记
0 月 日		
1 月 日		
2 月 日		
3 月 日		
4 月 日		
5 月 日		
6 月 日		