



孕妈咪 全程呵护手册

准妈妈篇

YUNMAMI QUANCHENG HEHU SHOUCHE

浙江少年儿童出版社

这是一套有关
胎教的读物，内容
涉及妈妈和即将降
生的小宝宝

①记述了妈妈从受孕的第
3个月到第10个月的每
一阶段

②优美的、充满爱的文字
和图片

③设有小知识栏，寓学寓
乐，丰富知识，爸爸与
妈妈、准妈妈给宝宝起
名，科学与思想呵护胎
儿的心灵

④附录了解我的一切附录



KYOWON

YUNMAMI QUANCHENG HEHU SHOUCE

孕妈咪

[韩] 闻桑华 李俊秀 许英殊 编著
朴姬福 译

全程呵护手册

准妈妈篇

浙江少年儿童出版社



图字：11—2003—81 号

图书在版编目(CIP)数据

孕妈咪全程呵护手册·准妈妈篇/(韩) 闻桑华,
(韩) 李俊秀, (韩) 许英殊编著; 朴姬福译. —杭州:
浙江少年儿童出版社, 2005. 2
ISBN 7-5342-3434-4

I. 孕… I. ①闻…②李…③许…④朴… II. 胎
教-基本知识 N. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 125264 号

文字编辑: 高 蕾

美术编辑: 陈 敏

封面设计: 宸 民

Copyright©2002 Kyowon Co., Ltd., Seoul, Korea

All rights reserved.

Simplified Chinese©2004 by Zhejiang Juvenile and Children's Publishing
House

孕妈咪全程呵护手册·准妈妈篇

浙江少年儿童出版社出版发行 杭州出版学校印刷厂印刷
全国各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 14.25 印数 1—12200

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7—5342—3434—4/G·1785 定 价: 20.00 元

(如有印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换)

目录

第3个月 爱

爱的对象	3	
人物旅行	热爱生命的马德·特雷莎	4
医学常识	妊娠检查	6
	孕期反应	9
孕妇常识	怎样怀孕	10
	了解预产期	12
爸爸胎教	和妻子一起度过妊娠期	14
怀孕经验谈	初期怀孕反应	16
旅行胎教	可以改善胃口的地方	18
饮食胎教	减轻反应的食物	20
胎教故事	幸福的王子	22
感性胎教	美丽的爱情故事	26

第4个月 健康

可爱的小腿和小脚	31
人物旅行 真正的棒球王“巴比”·鲁斯	32
医学常识 流产的类型和对策	34
妊娠期药物服用	36
孕妇常识 健康管理	38
爸爸胎教 创造好环境	42
怀孕经验谈 做些什么	44
旅行胎教 树林中的自然胎教	46
饮食胎教 利于胎儿中枢神经发育的含维生素食物	48
胎教故事 骗老虎的兔子	50
感性胎教 生命与健康	54

第5个月 梦想

为宝宝祈祷	59	
人物旅行	梦幻魔术师沃尔特·迪斯尼	60
医学常识	妊娠检查	62
孕妇常识	回到美丽的过去	66
	乳房护理和按摩	68
爸爸胎教	丈夫的责任	70
怀孕经验谈	最深印象	72
旅行胎教	到公园放松心情	74
饮食胎教	预防贫血的铁和蛋白质	76
胎教故事	医生登·索托	78
感性胎教	孩子的生活	82

第6个月 智慧

如果我重新养育孩子	87
人物旅行 中华民族的杰出女性——宋庆龄	88
医学常识 孕期可能出现的症状	90
孕妇常识 孕期旅行	94
汽车旅行	96
爸爸胎教 当妻子的好帮手	98
怀孕经验谈 胎教的方式	100
旅行胎教 获得精神食粮	102
饮食胎教 有利于胎儿发育的蛋白质	104
胎教故事 最宝贵的财产	106
感性胎教 生活智慧故事	110



第7个月 感觉

为了感动	115
人物旅行 “歌曲之王” 舒伯特	116
医学常识 胎儿的家——羊水、胎盘	118
孕妇常识 体重管理	122
爸爸胎教 妻子的困难和丈夫的帮助	126
怀孕经验谈 可爱的宝贝	128
旅行胎教 让宝宝愉快	130
饮食胎教 促进骨骼和牙齿生长的钙	132
胎教故事 自私的巨人	134
感性胎教 影响生活的感性故事	138

第8个月 勇气

赐我好儿女	143
人物旅行 中国伟大的教育家——孔子	144
医学常识 几种分娩形式	146
孕妇常识 产后调理	150
爸爸胎教 请准备好用品	152
怀孕经验谈 做好迎接宝宝的准备	154
育儿经验谈 好想见到你	156
饮食胎教 请做好迎接宝宝的准备	158
胎教故事 预防妊娠中毒和早产的饮食	160
胎教故事 开心	162
感性胎教 勇气 and 希望	166

第9个月 礼貌

企盼宝宝保持纯洁的心	171
人物旅行 永远感动中国人民的外国人	172
医学常识 分娩的征兆和过程	174
孕妇常识 婴儿的形态	178
爸爸胎教 请提前准备住院用品	180
怀孕经验谈 赋予勇气的丈夫	182
旅行胎教 一样的幸福	184
饮食胎教 寻找祖辈的足迹	186
胎教故事 预防便秘的食物	188
胎教故事 不谦虚的梅花鹿	190
感性胎教 可爱的家	194

第10个月 出生

宝宝之歌	199
人物旅行 世纪宝宝带来的希望	200
医学常识 产褥期恢复及注意点	202
产后	206
申报出生	208
爸爸胎教 当真正的爸爸	210
怀孕经验谈 和宝贝在一起	212
育儿经验谈 宝宝第一次看到的世界	214
饮食胎教 促进乳汁分泌的健康饮食	216
胎教故事 巴拿比的礼物	218
感性胎教 诞生	222

第 3 个月
DI SAN GE YUE
爱



HAPPINESS





爱的对象

如果真正爱一个人

我可以爱所有的人

爱世界，爱生活

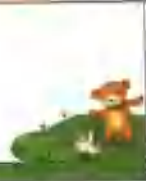
如果我可以对一个人说“我爱你”

我可以说通过你爱所有的人

通过你爱生活

通过你爱自己

LOVE



热爱生命的 马德·特雷莎

修女马德·特雷莎有一个称号“母亲(mother)”，人们称她是“活圣人”、“穷人的母亲”。有一位记者采访时问她什么是爱，她回答：“爱在于行动。”她的回答比名言更确切。她以跨越宗教和理念的行动展现了爱。



她小小年纪就开始思索人生

1910年马德·特雷莎出生在南斯拉夫，在当议员的建筑家父亲和信仰宗教的母亲保护下度过了富裕的童年。她小小年纪就开始思索人生。12岁时，她感悟到自己的天职是帮助穷人。17岁时，她发了初愿，到爱尔兰的劳莱德修女院学习，随后到印度大吉岭受训，27岁时她成为一名修女，结业后在加尔各答修女会办的圣马利亚女校教授地理和历史。加尔各答的贫民窟又多又脏，在世界大城市中是出了名的。她出于对受苦受难者的爱，出于帮助他们的愿望，1950年成立了“仁爱传教会”，以后相继设立各种机构，帮助将要去去世的人、孤儿、传染病人、艾滋病人、未婚母亲等，广泛撒下爱的种子。

马德·特雷莎用同一颗心爱上帝和人们

因为有这种爱心，她毫不犹豫地吻别人都不敢接近的传染病患者的手，抱着将要死去的艾滋病人。无数的人在她那里得到温暖，得到治疗，在那里他们毫无恐惧地面对死亡，明白了自己也是人而且是一个重要的人。

给饥饿的人饭吃，给有病的人治疗，给绝望的人希望，给将要死去的人安慰，是她和她的姐妹们爱的方式。

1979年，马德·特雷莎修女被授予诺贝尔和平奖，除此之外她还得了很多奖项，好几所大学授予她名誉博士学位和奖金。这些奖项她都用“不被爱的，被抛弃的人”的名义接受，奖金全部用在穷人身上。她的行动成了人类照看自己良心的镜子，成为关心他人生活的契机。



给绝望的人带来安慰和希望

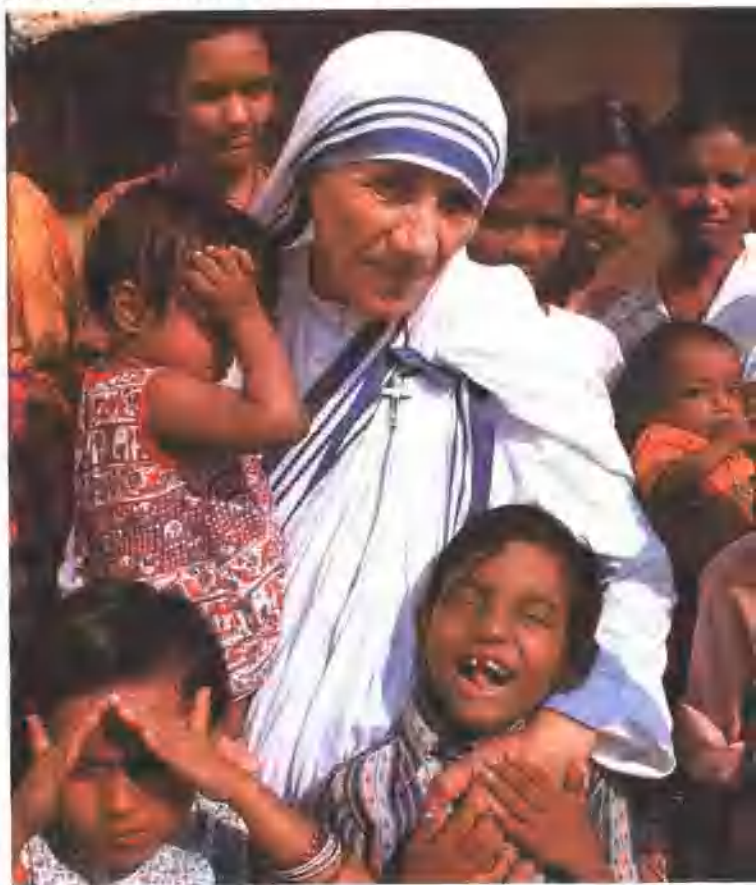
她经常说自己所做的事情是大海里的一滴水

她说：“我们所做的事情只不过是海里的一滴水，但如果我们不做，大海会少一滴。虽然我们做的事情很小很小，但是没有理由觉得失望、挫折或不幸。世上有很多穷人，可每次帮助穷人时，我只想着那个人。”

1997年87岁的马德·特雷莎修女离开了人世，她怕自己的住院费影响他人治疗，要求让她“就像我照顾过的他们那样去死。”

身高只有150厘米的马德·特雷莎修女，照顾被抛弃的生命，以她的方式告诉人们什么是爱。

让孤儿感受到母爱





妊娠检查

妊娠检查可以保证孕妇的健康,预防可能发生的妊娠合并症,可以确认胎儿的正常成长,发现异常可以迅速诊断并治疗。随着现代医学的发展,检查的种类越来越多,检查的结果也越来越精准。



产前管理

产前管理是指在生产婴儿之前施行多种检查,保护孕妇和胎儿。即提早发现孕妇已有的或可能出现的疾病等,进行预防。这对降低孕妇死亡率和新生儿死亡率非常重要。

产前管理可以预防妊娠性高血压;可以预防和治疗因糖尿病引起的巨大婴儿;预防或治疗胎儿出现的危险,可以预防早产,可以提早发现畸形儿,发现前置胎盘、子宫畸形和其他肿瘤。另外,可以预防分娩时出血,可以从各种危险中挽救孕妇和胎儿的生命。

妊娠初期管理

妊娠期可以分为初期、中期和晚期。妊娠初期指月经最后一天至16周,超过预定月经期10天或出现妊娠症状应到医院检查是否怀孕。如果怀孕超过8周可用B超确诊。有些孕妇只用药房买的试剂检查而不到医院检查,这是不可取的,应到医院确诊。去医院检查还可以帮助弄清可能发生的病情,如:出现出血时,是月经周期不规则引起的月经还是流产引起的出血。另外,如果怀孕不久胎儿死亡,也可以及早查明病情。

确认怀孕后,孕妇应告知医生健康状态、病史、家族病史及特别要告知的事项。医生提前了解孕妇健康情况可预防今后发生的危险,也可以用最好的治疗方法进行治疗。



应告知医生的病史

应仔细说明现在身体健康状态并如实地回答医生的询问。一般有几项：

1. 饮酒、吸烟；
2. 膀胱炎或性病；
3. 高血压；
4. 过去是否输血及原因；
5. 曾用过的有过敏或副作用的药品；
6. 病毒性疾病(风疹、疱疹等)；
7. 过去做过的手术；
8. 最近服用的药物。

妇产科需要的病史

1. 到目前为止流产的次数，自然流产还是人工流产，最后一次流产的日期；
2. 过去妊娠、生产过程中出现的出血、高烧、胎盘等产前、产后合并症；
3. 过去妊娠中是否出现过早产及其原因，是否顺产；
4. 家族是否有多胞胎、畸形儿、糖尿病和高血压史。

定期检查

妊娠期间要进行定期检查。如果没有大问题，初期和中期每月检查一次，晚期根据医生的要求一星期检查一次。

初期主要进行全身检查，检查血压，体重和乳头并检查骨盆，确认是否有子宫或外生殖器畸形。中期以后主要检查腹部尺寸和子宫高低，晚期进行非收缩检查等。

1. 血压检查

确认孕妇是否高血压。当收缩压超过 18.62kPa (140mmHg)，或舒张压超过 11.97kPa (90mmHg)可能是妊娠中毒，以后每次检查都要测血压。

2. 体重检查

确认体重增加是否正常。妊娠初期会因孕期反应出现体重减轻的情况。中期以后

每星期增加 500 克以上可能会引起妊娠中毒或妊娠性肥胖，应经常监测且注意护理。

3. 外诊和内诊

外诊是通过抚摸腹部诊断子宫及胎儿的姿势、位置、大小的诊断方法。内诊是医生把手伸进体内确认子宫状态的诊断方法。初期检查主要确认子宫大小、位置，晚期检查确认子宫颈的柔软性。

4. 浮肿检查

腿部浮肿是妊娠中毒症的主要症状之一，情况严重时用手按腿部后会有凹陷，不能恢复原状。如果有浮肿要及时告知医生，有疑问或担心可以在定期检查时询问医生并做记录。



血压计



磅秤

妊娠期检查

是指妊娠期间为孕妇和胎儿的健康进行的多种检查。

1. 血型检查

进行ABO式检查和Rh式检查,确认孕妇和胎儿血液是否适合。

2. 血液检查(贫血检查)

一般在妊娠初期和晚期进行检查。孕妇妊娠初期根据检查结果服用含铁营养品,妊娠晚期如孕妇严重贫血可能在分娩时需要输血,以免影响产后恢复。贫血检查不仅仅是为孕妇,也是为胎儿。

3. 梅毒血清反应检查

梅毒螺旋体通过胎盘会感染胎儿,增加流产、早产、先天性梅毒婴儿出生的概率,应及时发现并治疗。

4. 乙型肝炎抗原检查

检查是否有乙型肝炎。如果抗原属于阳性,婴儿一出生就要打防疫针。

5. 风疹抗体检查

如果妊娠初期孕妇患风疹,胎儿得先天性风疹的概率会很高,应加以小心。6个月以后孕妇得风疹不会影响胎儿,风疹得过一次会产生终生抗体,不会再复发。

6. 小便检查(小便细菌培养检查)

检查小便中的蛋白质和糖分。小便中若出现蛋白质有可能是妊娠中毒症,应及时治疗。在小便检查中出现一次高糖并不成问题,但连续两次以上出现就要进行仔细检查。

7. B超检查

通过影像确认胎儿的大小、心脏跳动等,可以发现宫外孕、前置胎盘、双胞胎、卵巢和子宫异常。有的医院每次都检查,但如果没有异常,检查2~3次就可以。



孕期反应

怀孕初期发生的孕期反应是胃和肠部不适并不是病，它与孕妇体质、情绪有密切关系。孕妇应把反应当成胎儿健康的表现，通过自己的努力减轻症状。



反应症状

70% 的孕妇会出现恶心、呕吐等孕期反应。早上空腹时反应特别厉害，所以叫孕妇晨吐，类似消化不良或胃炎的症状。

每个人的孕期反应都有所不同，也许泡菜味或特定食物味、烟味影响食欲，

引起恶心呕吐。有些孕妇喜欢吃平时不爱吃的食物，口水多，气急等都属于孕期反应。

感的孕妇。太胖的孕妇容易出现孕期反应。孕期反应原因并不清楚，但就像晕车一样，个人的体质、情绪对反应有很大影响。很多在国外滞留的孕妇反应比较大，这可能是国外生活的孤独和对妊娠的不安引



克服反应的方法

孕妇的意志对克服孕期反应有很大作用。但是一个人克服因怀孕引起的身体变化和痛苦的反应并不容易，周围的人应为孕妇创造一个安静的环境，不以语言、行动刺激孕妇，协助孕妇克服反应。

反应的治疗

大部分孕妇在妊娠初期吃自己喜欢吃的东西，保持安静就可以克服反应。水果对克服反应有一定帮助，但如反应加剧连水都不能喝就应根据情况通过注射补充水分和葡萄糖。恶心和呕吐特别严重的，可根据医生的处方服用药物。

反应原因

平时有胃炎、胃酸过多等胃部不适的孕妇、瘦而敏

起的。从这种意义上说，社会学者或心理学家可以参与治疗。



怎样怀孕



知道怀孕是怎么回事吗？一次射精的精子有2~3亿个，但到达卵子并受精的精子只有一个。

女性的身体

女性的生殖器官由卵巢、输卵管、子宫、阴道、大阴唇、小阴唇构成。女性出生时在两个卵巢内装有约200万个卵子，在成长过程中其总数逐渐减少，青春期留有20~50万个卵子。卵巢有排卵子的卵泡。排卵是卵巢内的成熟卵泡破裂排出卵子的过程，由两个卵巢轮流进行，女性一生大约进行400次左右的排卵。在排卵之前卵巢分泌卵泡激素，子宫内膜稍微变厚，排卵以后卵子被送到输卵管最下部，通过输卵管运动再移动到子宫。卵泡分泌黄体激素，子宫内膜吸收营养和水分变得更厚更软，准备接受受精卵。如果不怀孕，卵子和子宫内膜会脱落，血管破裂发生出血，脱落的卵子和子宫内膜通过阴道排出，这就是“月经”。

卵子包含了所有的女性遗传基因，遇到精子会通过一系列反应变成含父母遗传物质的受精卵。

男性的身体

男性的生殖器官由睾丸、副睾丸、输精管、

精囊、阴茎等构成。男性性器官的中心是睾丸，它有两种重要作用：第一是制造精子；第二是生产男性激素。睾丸在比体温低摄氏3~4度的温度下生产精子，所以温度与精子有密切的关系。

精子产生从青春期开始，40岁以后其数量和性能大大减少，但生产过程持续一生，约生产15兆个精子。精子像蝌蚪，摇晃尾巴移动，精子的头部有遗传父亲特征的遗传基因，非常重要。副睾丸是被遮住一半的部分，输精管是副睾丸尾部的输送精子的器官。精子通过输精管移动到精囊储存在那里。阴茎是男性生殖器在外面突出的部分，平时排小便，受刺激会膨胀至平时的两倍。

受精

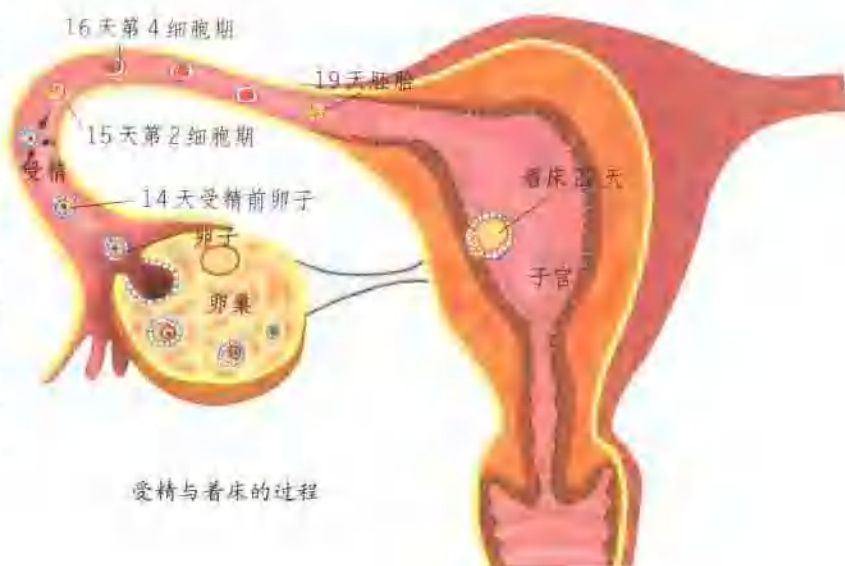
男性射精一次会排出2~4亿个精子，其中约150~200个精子穿越子宫腔后进入输卵管。这时如有成熟的卵子排出，精子被卵子吸引，但只有一个精子可以进入卵子中，而且精子的身子和尾部被丢在外面，只有头部进入卵子受精。从卵泡排出的卵子寿命一般

为一天，射入的精子寿命一般为2~3天，如果要受精，精子要提前进入预定场所等待卵子。所以可以受精的时间是排卵前2~3天至排卵后一天。已受精的卵子叫“受精卵”，它会制作厚厚的膜，防止其他精子的侵入。

着床

受精卵从输卵管到子宫后反复进行细胞分裂繁殖。受精卵到达子宫内膜表层，融化内膜后进入并渐渐地固定下来，这叫做“着床”，妊娠从此开始。排卵至受精需要24小时，受精卵着床需要7~8天。通过这一过程怀孕形成，受精卵通过胎盘和母体联系。

这一时期的受精卵可区分形成胎儿部分和形成胎盘部分，已确定性别、肤色、头发形状等大部分遗传。这是因为受精卵里面23对父母遗传的染色体已结束遗传基因的排序。



了解预产期

孕妇都想知道生宝宝的具体日期。预产期可以解除这种好奇，让孕妇有充分的时间做准备，它还是确认胎儿是否健康的标准之一。



确定预产期

根据月经周期的规则，计算预产期的方法也有不同。月经周期规则就可以利用末次月经的日期进行计算，否则就要用B超确定。

末次月经日期算法

一般利用简单的公式计算。末次月经的第一天为A

月B日时，预产期如下：

1.(A-3)月(B+7)日

2.(A+9)月(B+7)日

当末次月经第一天在4~12月期间时用第1公式，在1~3月期间时用第2公式。如果B日加7天的数字超过那个月时预产期在下一个月。比如，计算结果为6月35日，其预产期为7月5日。

B超检查法

月经周期不规则或不清楚末次月经的时间，可通过B超确定。怀孕4~7周可通过胚囊的大小来判断，怀孕8~11周可通过胎儿头部至臀部的长度判断，11~12周可以通过听胎儿的脉搏确认。另外还有利用胎动、子宫高低、基础体温曲线等测算预产期的方式。

预产期计算表

1月	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
2月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
3月	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		
4月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5			
5月	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
6月	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	1	2	3	4	5	
7月	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	
8月	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	
9月	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	
10月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
11月	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	
12月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
1月	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	1	2	3	4	5	
2月	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	
3月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
4月	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	
5月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
6月	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	
7月	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	
8月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
9月	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	
10月	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	
11月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
12月	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	
1月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	

未次月经第一天

预产期

末次月经第一天加280天计算预产期。
表上面日期表示末次月经第一天，下面日期表示预产期。
表如有闰月减一天。