

中华母婴保健联合会隆重推荐

怀孕十月专家方案

HUAIYUN SHIYUE
ZHUANJIA FANG'AN

- 第一个月：我怀孕了，我真的怀孕了
- 第二个月：老公，我感觉到怀孕了
- 第三个月：怎么样，像孕妇了吧
- 第八个月：准备进入分娩
- 第九个月：迎接新生命的诞生
- 第十个月：产后新生活



世界图书出版公司



怀孕十月

专家方案

丛书主编：妇幼保健课题专家组

执行主编：刘倩



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

怀孕十月专家方案 / 妇幼保健课题专家组编—广州:
广东世界图书出版公司, 2005. 1
(100 分妈妈宝宝丛书)
ISBN 7-5062-6487-0

I. 怀... II. 妇... III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
IV. R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133776 号

怀孕十月专家方案

出版发行: 广东世界图书出版公司
(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)
电 话: 020-84451969 84453623
<http://www.gdst.com.cn>
E-mail: pub@gdst.com.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司
版 次: 2005 年 2 月第 1 版
2005 年 2 月第 1 次印刷
开 本: 787 × 1092 1/16
印 张: 15.5
ISBN 7-5062-6487-0/R·0097
出版社注册号: 粤 014
定 价: 22.80 元

版权所有 翻印必究



目录

第一个月：我怀孕了，我真的怀孕了 / 1

胚胎着床，宝宝萌芽	/ 2
怀孕早期的心理感觉	/ 6
怀孕早期的生理征兆	/ 10
将怀孕疲倦感降到最小	/ 12
将晨吐不适减轻到最低	/ 16
让妈妈的子宫环境更安全	/ 19
孕早期夫妻节制性生活	/ 23
宝宝哪天降临：预产期	/ 24
小贴士：我的怀孕日记	/ 26

第二个月：老公，我感觉到怀孕了 / 31

第二个月胎儿的发育	/ 31
生理上的变化早知道	/ 34



孕妇怎样做家务劳动	/ 37
怎样踏踏实实睡个觉	/ 41
孕前三个月阴道出血	/ 43
十分必要的产前检查	/ 45
怀孕期间要注意用药	/ 48
职场准妈妈孕期工作	/ 53
一人吃,两人补	/ 60

第三个月:怎么样,像孕妇了吧 / 77

第三个月胎儿的发育	/ 77
生理上的感觉快知道	/ 80
孕妇体重增加有讲究	/ 82
衣橱改变:适时着装	/ 86

第四个月:向世人公布,你怀孕了 / 93

第四个月胎儿的发育	/ 93
生理上有些什么感觉	/ 96
胎儿先天性缺陷检查	/ 99
需要注意的几个问题	/ 103



告诉老板,说你怀孕了	/ 108
好好享受孕期性生活	/ 111
开始对腹中宝宝胎教	/ 118
水中畅游,受益多多	/ 125
孕妇雍容华贵话仪态	/ 126

第五个月:怀孕之路走了一半

第五个月胎儿的发育	/ 128
生理上有些什么感觉	/ 131
胎动,胎儿健康的晴雨表	/ 133
让准爸爸参与怀孕	/ 139
准妈妈孕期的旅行	/ 143
准妈妈护肤与美容	/ 145

第六个月:强烈感觉宝宝胎动

第六个月胎儿的发育	/ 151
这段时期不适怎么办	/ 153
怀孕期间的安全运动	/ 158
少吃苦头的分娩运动	/ 163



第七个月：一摇一摆的风韵 / 188

- 第七个月胎儿的发育 / 188
- 这段时期不适怎么办 / 170
- 不要遗憾：预防早产 / 176
- 选择怎样的分娩方式 / 177
- 准爸爸产前特别培训 / 180

第八个月：准备进入分娩 / 184

- 第八个月胎儿的发育 / 184
- 学习关于分娩的知识 / 187
- 怀孕晚期孕妇的活动 / 191
- 母乳喂养的产前准备 / 193
- 新生儿用具的准备 / 194

第九个月：迎接新生命的诞生 / 197

- 第九个月胎儿的发育 / 197
- 临产前丈夫要做的事 / 201
- 产前准备事项的检查 / 202



什么情况下该到医院	/ 205
分娩前产妇吃点什么	/ 207
令人激动的时刻:分娩开始	/ 208
产后护理与哺喂母乳	/ 216
 第十个月:产后新生活	 / 218
月子妈妈转换角色	/ 219
怎样照护顺产产妇	/ 222
怎样照护剖腹产产妇	/ 229
出院后走向新生活	/ 231
 附录	 / 234
孕产妇系统管理记录	/ 234
孕妇复诊记录	/ 235
孕妇产前诊断	/ 236
产妇分娩记录	/ 237
产妇访视记录	/ 238



第一个月：我怀孕了， 我真的怀孕了



也许你一直迫切地“期待”怀孕，期待着由身体表现出的任何怀孕症状。你可能会感到轻度恶心、易饿、口渴、疲倦、燥热、虚弱或是头昏目眩；也可能你根本没注意到这些，最初你可能以为自己患了流感，直到医生或身体证明不是这样。也有可能当你怀孕的时候，甚至在未出现任何症状时，你就已经知道自己怀孕了。

不管怎样，我们要恭喜你，因为你的确怀孕了！

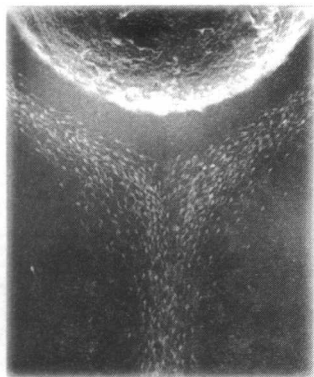
贴心提醒：

你准备开始怀孕的时候，需要采取许多行动，以保证孕育健康、聪明的宝宝。详细信息，可以参阅本丛书中的《准备怀孕专家方案》。



怀孕后，在未来迎接你的，将是你一生中最激动人心的经历，也是会带来重大变化的经历。当你开始准备迎接一个新生命降临前，你有许多事需要仔细考虑和操作——这是许多女人一生中极其重要的时刻。

说句悄悄话：“母亲”这个字眼听起来真的很美妙！



胚胎着床，宝宝萌芽

亲爱的妈妈，我是你可爱的小宝宝。我从单身的小精子，到与卵子“结婚”，直到成为你健康可爱的宝宝，我们曾一起走过多么艰难而幸福、漫长而值得纪念的日子啊。

妈妈，我曾经是爸爸体内的一只“小蝌蚪”，我与三亿多个竞争对手一同来到你的身体里。三亿，妈妈，那是一个很大的数字，反正我用手指头和脚指头一起数也数不过来。这是一场残酷的比赛，只有几百个小精子有机会到达输卵管，然后我们要接受卵子保护层释放出的一种酶的考试，它只允许我们其中的一个与传说中的卵子见面。不用介绍了，那个勇敢的优胜者就是我！我以自己出色的表现，穿过保护层，揭开了卵子神秘的面纱。就在那一瞬间，我与卵子结合成受精卵。接下来，我们住进了我们的“临时住所”——子宫。准确地说，现在的我还只是一个胚芽。



怀孕是指从女性的卵巢排出来的卵子和男性的精子结合，成为具有发



育能力的受精卵，女性停经，这受精卵在母体子宫内逐渐发育、长大，成为成熟的胎儿，然后出生。胎儿在母亲体内发育的过程就叫做怀孕。

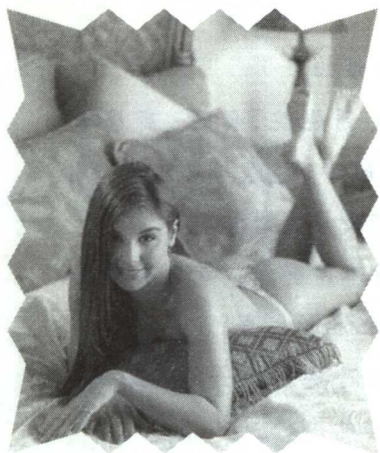
妊娠第一个月是指孕妇从末次月经第一天算起 4 周以内的时间。

怀孕后，当你工作、走路、吃饭和睡觉时，你的体内却在发生神奇的变化。



我们的说明：

在妇女的生殖周期中，子宫每个月都有月经周期为受孕做准备，月经来潮的第一天是月经周期的第一天。由于排卵通常发生在月经周期的第 14 天，两周后月经若没有按时来，可能你已经怀孕了。



受精时有多达 3 亿个精子射入阴道，但只有几百个到达输卵管。当精子细胞穿入卵子时，受精就发生了。受精的那一刻，胎儿的性别就已经确定了。在一开始，受精卵就拥有所有完整的遗传密码：23 对染色体来自父亲，另外 23 对来自母亲。

受精后的卵子称为受精卵。受精卵从输卵管进入到子宫，在子宫中继续生长。这个时候，孕妇本人往往还不知道自己已经怀孕了，而这时已是你怀孕的第二周了。

3 周末，宝宝的心脏开始跳动。第三周里，你可能会发现月经迟迟未来，或下体有少量的血水流出，这时候你可以到医院或自行做怀孕尿检、血检，如果结果是阳性，那么恭喜你，你怀孕了。



第四周, 胚胎已牢固地种植入子宫里。胚胎身长 0.5~1 厘米, 状如小海马。

医学上将怀孕 9 周之前的胎儿称为**胚胎期**(准爸爸妈妈们宁愿称它为“宝宝”), 9 周开始称为**胎儿期**。

贴心提醒:

1. 胚胎期是人体器官分化发育的时期, 许多导致胎儿畸形的因素都非常活跃, 大多数人的先天畸形产生在胚胎期。因此良好和持续的孕期保健是必不可少和至关重要的。

2. 妊娠第一个月大部分孕妇没有什么反应。

3. 知道自己怀孕后要马上到医院建立孕期身体检查病历卡, 并定期到医院进行孕期检查。



4. 孕妇须知

(1) 不要到剧院、舞厅、商店等
多人集聚的地方, 避免与患流感、风
疹、传染性肝炎等患者接触。

(2) 尽量不用药物。病毒和药物
都可能影响胚胎的发育。

(3) 远离电磁污染, 听音响、看电视时要保持一定的距离。
尽量少用电脑、微波炉、手机等。不要睡电热毯。

(4) 避免饮浓茶、浓咖啡及可乐型饮料, 孕妇最理想的饮料
是白开水。

(5) 洗衣要用肥皂, 不宜用洗衣粉。

(6) 切生肉后一定要洗手。炒菜、吃涮羊肉等时一定要把肉



炒熟焖透。

(7)洗碗、淘米、洗菜不要将手直接浸入冷水中。洗碗要选用不含有害物质的洗洁精。

(8)培养良好的饮食习惯，不挑食，不偏食，保持营养平衡。

5. 在医生指导下补充叶酸，它将最大限度地保护受精卵不发生畸形。

小贴士：宫外孕

宫外孕是由于受精卵在子宫外着床而造成的。宫外孕的症状，通常出现在受孕后第一周。但是有些妇女可能直到知道怀孕以后，才出现宫外孕的征兆。

1. 造成宫外孕的危险因素

- (1)曾有宫外孕的经历。
- (2)曾做过输卵管或靠近输卵管部位的手术。
- (3)曾有盆腔感染的病史。
- (4)子宫内膜异位。
- (5)曾服用己烯雌酚。
- (6)曾因使用子宫内避孕器而引起的相关感染。

2. 宫外孕的症状

以下任何一项症状发生都有可能预示宫外孕，如果全部情形都有，就确定是宫外孕了。

(1)疼痛：如果孕妇感到下腹部突然剧痛、绞痛、刺痛，有时会分散到与腹痛同侧的肩部。任何下腹部疼痛越来越剧烈，局部化和疼痛性质改变得快时，一定要马上就医。



(2) 出血: 子宫外孕引发大出血之前, 通常只有一点点出血甚至没有出血。如果出血的话, 血量可能多也可能少, 可能是一小块棕色的污渍, 或是不断地流出深红色的血。出血可能在感到疼痛之前或之后发生。

(3) 恶心、呕吐伴随昏眩: 当疼痛越来越剧烈, 疼痛的部位越来越集中, 出血量越来越多, 颜色也越来越红时, 孕妇出现恶心、呕吐及昏眩。孕妇会觉得越来越虚弱, 脉搏跳动也越来越快。

(4) 盆腔检查时有剧烈疼痛: 做盆腔检查时, 因子宫颈移动而产生的剧烈疼痛, 是提示子宫外孕的另一条线索。

(5) 输卵管部分压痛: 在妊娠部位处可能会有轻度到重度的压痛, 医生甚至可以触摸到胚胎。

3. 怀疑子宫外孕时, 怎么办

如果你有上述任何子宫外孕的体征和症状, 就应该及时就医。医生会做专门的超声波检查, 子宫外孕时, 检查结果或是子宫空无一物, 或在子宫外发现小小的胚胎。子宫外孕得到诊断与治疗后, 可以避免破裂导致大出血而产生的生命危险。

怀孕早期的心理感觉

怀孕后, 不安和甜蜜时刻相伴。从确定宝宝存在的那天起, 你就成为家人的“宝贝”。但对孕妇而言, 当她得知自己怀孕了时, 特别是第一次怀孕的妇女, 心理上有各种不同的感觉。

快乐:





我知道有个小人儿在我的体内生长，它是那么的依赖我、渴望得到爱和生命，这不仅是沉重的责任与负担，更是上苍赐给我的最珍贵的礼物。

怀孕了，这个消息让你心醉神迷，尤其是长期以来，你一直想要怀孕，到现在终于如愿以偿时，这个消息会让你的人生在瞬间充实了，生命完整无瑕。

难以置信：

“我真的怀孕了吗？我一点异样的感觉都没有。”

这些感觉在刚开始怀孕的几周内特别强烈，尤其当你没有出现任何症状的时候。没关系，这一切忐忑不安很快都会随着日渐增加的腰围而消失。放心，真的有一个小宝宝在你的体内生长。

充满矛盾：

在情感上，我对自己感到矛盾。某一天我可以对怀孕感到兴奋，但第二天几乎忘了我已经怀孕。某一天我可以兴冲冲地去挑选新款孕妇装，但在第二天，我又为我那逐渐走样的身材而感到悲哀！

对当妈妈的前景感到高兴，但对要经历的事情感到悲伤或忧虑。一方面，你可能觉得兴奋、激动、骄傲，很渴望履行这个角色和所有相关的责任。另一方面，在生活方式、婚姻中和身体上所发生的一切改变，似乎会让你感到害怕。怀疑自己是否已准备好成为一个母亲，或是否能够成为一个称职的母亲。

你可能因怀孕而散发出的温柔的女性特征而感到骄傲，你可能期待着穿上孕妇装。另一方面，你可能无法接受原来熟悉的身躯因怀孕而变宽变大。绝大多数怀孕的女人都担心对丈夫不那么有吸引力了。

好好站在镜子前欣赏自己的身体吧，因为你可能一辈子不会再看到这样的身材了。

情绪化：



当怀孕的喜悦渐渐淡去，即将为人父母的里程是快乐与苦涩交织的。有时候你可能觉得站在世界的顶端，转瞬间又可能觉得如坠入深渊。这种情绪的变化是很正常的。

除情绪低落之外，怀孕早期还会有疲倦、恶心等反应，难怪大多数准妈妈甚至在一天之中的情绪也会大起大落、反复无常。

充满疑惑：

自己是否能尽到做个好母亲的责任？是否能怀孕到足月并承受分娩时的痛苦折磨？是否能妥善照顾这个新生儿？如果你有这些疑问，是很正常的。当你开始有疑虑时，你可以学会应付即将到来的改变。

一年后当你的小宝贝对你粲然一笑，仿佛告诉你：“你是全世界最棒的妈妈！”这时你对自己会更有信心。

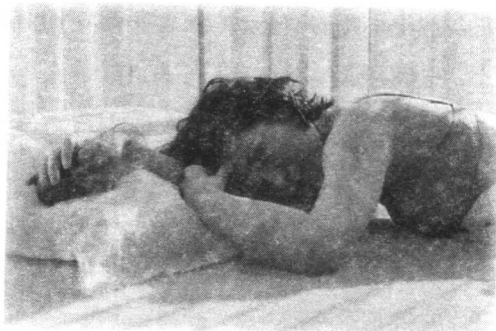
焦虑不安：

怀孕早期，大多数人担心流产，但发生的几率很小。如果你能顺利度过第一个月，对大多数孕妇来说，流产的几率就会降到10%以下，怀孕的周数越长，就越不用担心流产。

对怀孕期间的痛苦和分娩时的疼痛的惧怕也使人产生忧虑，但每个母亲都挺过来了，甚至许多妈妈还愿意再承受一次。

一旦想到尿布、半夜喂奶和小婴儿占据你的生活，可能会让你感到非常焦虑。

怀孕期间适当的担忧是正常现象。但是如果随着怀孕周数的增加，你的焦虑感却没有相对减少，或甚至已到让你无法正常生活的程度，请你务必寻求心理专家的帮助。





贴心提醒：

想一想怀孕后“我终于要成为某个人的妈妈了”的那种感觉，你会摆脱忧虑、不安……

小贴士：为宝宝写日记

我期待有一天，孩子们也即将为人父母时，让他们看看我的日记。我相信他们读到有关他们在母体中、婴儿时期，甚至孩提时代的记录时，



他们一定会非常激动。我希望日记能成为另一种让孩子们与父母间联系更亲密的渠道。

你的怀孕日记会成为你最珍贵的财产之一。你可以把想法记在装帧精美的特制怀孕日记本或任意一种笔记本上。

要写些什么或是怎样写完全由你自己决定。写下你每一天的感受——欢乐、担心，或是做些什么会让自己感觉更舒服些。重点是你想写什么就写什么。你可能想要强调一些特别的事情，比如说发现怀孕了、第一次胎动、第一次买婴儿衣物、第一次子宫收缩等。告诉宝宝在这些重要时刻，你有什么样的感受。

我觉得怀孕是作为女人最伟大的一部分。在我怀孕期间，常觉得我的生活近乎完美，就好像我正在做我想要做的。在我一生中，从未像现在这样，感觉身为女人竟是如此美好，即使用全世界来交换这种感觉，我也不愿意。我更加感激我的母亲，我希望能够完全了解，她在怀我时