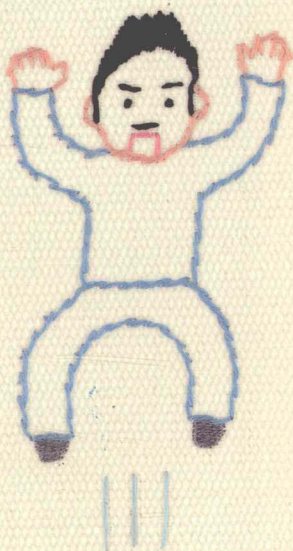


40岁 妊娠日记



[日] 大田垣 晴子 著 安潇潇 译



高龄产子：风靡日本的职场女妊娠记录
与高木直子同登畅销书榜

黑龙江科学技术出版社

40 岁妊娠日记

[日]大田垣晴子 著
安潇潇 译

黑龙江科学技术出版社

原书名：40 SAI! NINSHIN-NIKKI

Copyright © 2011 OTAGAKI Seiko

All rights reserved

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., 2011

Chinese (in simplified character only) translation rights in PRC reserved by Lightbook(Beijing) Co., Ltd, under the license granted by OTAGAKI Seiko, arranged with Bungeishunju Ltd., through EYE Beijing Representative Office.

图书在版编目 (C I P) 数据

40 岁妊娠日记 / (日) 大田垣晴子著 ; 安潇潇译 .

— 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社 , 2014.12

ISBN 978-7-5388-8120-2

I . ① 4… II . ① 大… ② 安… III . ① 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV . ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 298807 号

40 岁妊娠日记

40 SUI REN SHEN RI JI

作 者 (日) 大田垣晴子

译 者 安潇潇

责任编辑 焦 琰

封面设计 番洋树

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 880mm × 1230 mm 1/32

印 张 5

字 数 90 千字

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8120-2 / R · 2430

定 价 32.00 元

怀孕？！

- | | |
|------------------|-------------|
| 10 验孕棒微微呈阳性？ | 第 4 周 第 4 日 |
| 12 在妇产医院的检查 | 第 4 周 第 5 日 |
| 14 还是没有结果 | 第 5 周 第 4 日 |
| 16 复诊 | 整第 6 周 |
| 18 能看到胎芽啦？！ | 第 6 周 第 5 日 |
| 20 流产 | 第 6 周 第 6 日 |
| 24 流产之后 | |
| 26 专栏 关于早期流产 | |
| 28 再次出现吉兆 | |



怀孕前期

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 30 再次出现阳性! | 第 3 周 第 7 日 |
| 32 超声波检查 & 尿检 | 第 4 周 第 5 日 |
| 34 打针 | 第 5 周 第 5 日 |
| 36 最近的变化 | 第 7 周 第 1 日 |
| 38 能看到胎儿啦 | 第 7 周 第 5 日 |
| 40 出血?! | 第 8 周 第 1 日 |
| 42 最近的身体状况、生活 | 第 9 周 ~ 第 10 周 |
| 44 小脚的剧烈运动 | 第 11 周 第 5 日 |
| 46 又是一年年终会 | 第 12 周 第 4 日 |
| 48 有点小抑郁 | 第 14 周 第 5 日 |
| 50 饮食习惯的各种变化 | 第 14 周 ~ 第 15 周 |
| 52 清晰可见的胎儿! | 第 15 周 第 5 日 |
| 56 唐氏筛查 | 第 16 周 第 2 日 |
| 58 专栏 高龄分娩的不安 | |
| 60 我所在的医院 | |

怀孕中期

- 62 慵慵懒懒 | 第 17 周第 2 日 |
- 64 唐氏筛查的结果 | 第 19 周第 5 日 |
- 68 最近的生活 | 第 19 周 ~ 第 20 周 |
- 70 在戌日里 | 第 20 周第 3 日 |
- 72 冲绳旅行 | 第 20 周第 7 日 ~ 第 21 周第 3 日 |
- 74 时不时地动一下 | 第 22 周第 6 日 |
- 76 肚脐突起啦 | 第 23 周第 2 日 |
- 78 看到缝隙啦 | 第 23 周第 5 日 |
- 80 真实的侧脸 | 第 25 周第 5 日 |
- 82 函馆旅行 | 第 26 周后 3 日 ~ 第 27 周第 1 日 |
- 84 | 专栏 | 孕妇的生活
- 86 即将步入怀孕后期



怀孕后期

- | | | |
|-----|--------------|-----------------|
| 88 | 累僵的双脚 | 第 27 周 ~ 第 29 周 |
| 90 | 胎位不正的问题 | 第 29 周第 3 日 |
| 96 | 体重 1800 克 | 第 31 周第 5 日 |
| 98 | 清晰的脸庞 | 第 32 周第 6 日 |
| 102 | 骨盆外旋转术 | 第 33 周第 1 日 |
| 110 | 抱枕 | 第 34 周第 4 日 |
| 112 | 咬手指的照片 | 第 34 周第 5 日 |
| 114 | 吐水事件 | 第 34 周第 5 日 |
| 116 | 很久没去取材料了 | 第 36 周第 1 日 |
| 118 | 足月后，我所在意的问题 | 第 36 周 |
| 120 | 无刺激试验 | 第 36 周第 5 日 |
| 122 | 水肿与尿频 | 第 37 周第 5 日 |
| 124 | 工作没完没了 | 第 38 周第 1 日 |
| 126 | 子宫口打开了？ | 第 38 周第 5 日 |
| 128 | 用 X 线片检测骨盆大小 | 第 39 周第 5 日 |

130 子宫口降低了?

| 第 40 周第 1 日 |

132 明明一切准备就绪

| 第 40 周第 2 日 |

134 | 专栏 | 如果胎位不正 ~

136 每天都要运动

终于要生啦!

138 出现阵痛了?

| 第 40 周第 3 日 ~ 第 6 日 |

146 终于要生啦!

| 第 40 周第 6 日 |

156 | 专栏 | 各种分娩方法

158 结束语



40 岁妊娠日记

[日]大田垣晴子 著
安潇潇 译

黑龙江科学技术出版社

写在最前

2009年9月，我发现自己怀孕了。
为了记录自己身体出现的变化，我开始写起了日记。



呜哇~~



毕竟只是个人日记，
画风和文笔都普普通通。
但是呢~

在拿给编辑井上小姐看了之后



年龄相仿的女性读了之后，
一定会有不小帮助的~

唔！
这种普普通通的
绘画日记也能帮
到别人吗？



她是这么告诉我的。

负责内页设计的番先生在看了之后……



这样的描写很真实
很有渲染力嘛~



嘛~
描写那么好咯~

他也是这么告诉我的。



我打算把日记汇总成一本书

哦哦~
听起来还挺有意思的~



这位是我的老公
相森英二。

最终呢……

《40岁妊娠日记》



我给书起了这么一个
简单直白的名字。



在日记里
我把他写得
一点也不可靠……

希望这本我的真实
写照能成为一本对
各位有帮助、
为各位带去乐趣的书。

怀孕？！

10 验孕棒微微呈阳性？ | 第 4 周 第 4 日 |

12 在妇产医院的检查 | 第 4 周 第 5 日 |

14 还是没有结果 | 第 5 周 第 4 日 |

16 复诊 | 整第 6 周 |

18 能看到胎芽啦？！ | 第 6 周 第 5 日 |

20 流产 | 第 6 周 第 6 日 |

24 流产之后

26 | 专栏 | 关于早期流产

28 再次出现吉兆



怀孕前期

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 30 再次出现阳性! | 第 3 周 第 7 日 |
| 32 超声波检查 & 尿检 | 第 4 周 第 5 日 |
| 34 打针 | 第 5 周 第 5 日 |
| 36 最近的变化 | 第 7 周 第 1 日 |
| 38 能看到胎儿啦 | 第 7 周 第 5 日 |
| 40 出血?! | 第 8 周 第 1 日 |
| 42 最近的身体状况、生活 | 第 9 周 ~ 第 10 周 |
| 44 小脚的剧烈运动 | 第 11 周 第 5 日 |
| 46 又是一年年终会 | 第 12 周 第 4 日 |
| 48 有点小抑郁 | 第 14 周 第 5 日 |
| 50 饮食习惯的各种变化 | 第 14 周 ~ 第 15 周 |
| 52 清晰可见的胎儿! | 第 15 周 第 5 日 |
| 56 唐氏筛查 | 第 16 周 第 2 日 |
| 58 专栏 高龄分娩的不安 | |
| 60 我所在的医院 | |

怀孕中期

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 62 慵慵懒懒 | 第 17 周第 2 日 |
| 64 唐氏筛查的结果 | 第 19 周第 5 日 |
| 68 最近的生活 | 第 19 周 ~ 第 20 周 |
| 70 在戌日里 | 第 20 周第 3 日 |
| 72 冲绳旅行 | 第 20 周第 7 日 ~ 第 21 周第 3 日 |
| 74 时不时地动一下 | 第 22 周第 6 日 |
| 76 肚脐突起啦 | 第 23 周第 2 日 |
| 78 看到縫隙啦 | 第 23 周第 5 日 |
| 80 真实的侧脸 | 第 25 周第 5 日 |
| 82 函馆旅行 | 第 26 周后 3 日 ~ 第 27 周第 1 日 |
| 84 专栏 孕妇的生活 | |
| 86 即将步入怀孕后期 | |



怀孕后期

- | | | |
|-----|--------------|-----------------|
| 88 | 累僵的双脚 | 第 27 周 ~ 第 29 周 |
| 90 | 胎位不正的问题 | 第 29 周第 3 日 |
| 96 | 体重 1800 克 | 第 31 周第 5 日 |
| 98 | 清晰的脸庞 | 第 32 周第 6 日 |
| 102 | 骨盆外旋转术 | 第 33 周第 1 日 |
| 110 | 抱枕 | 第 34 周第 4 日 |
| 112 | 咬手指的照片 | 第 34 周第 5 日 |
| 114 | 吐水事件 | 第 34 周第 5 日 |
| 116 | 很久没去取材料了 | 第 36 周第 1 日 |
| 118 | 足月后，我所在意的问题 | 第 36 周 |
| 120 | 无刺激试验 | 第 36 周第 5 日 |
| 122 | 水肿与尿频 | 第 37 周第 5 日 |
| 124 | 工作没完没了 | 第 38 周第 1 日 |
| 126 | 子宫口打开了？ | 第 38 周第 5 日 |
| 128 | 用 X 线片检测骨盆大小 | 第 39 周第 5 日 |

130 子宫口降低了? | 第 40 周第 1 日 |

132 明明一切准备就绪 | 第 40 周第 2 日 |

134 | 专栏 | 如果胎位不正 ~

136 每天都要运动

终于要生啦!

138 出现阵痛了? | 第 40 周第 3 日 ~ 第 6 日 |

146 终于要生啦! | 第 40 周第 6 日 |

156 | 专栏 | 各种分娩方法

158 结束语



怀孕?!

