

十月怀胎 & 十月开怀

送给·潮·萌·辣·妈的孕期减压书

辣妈！

孕妇 我最大

小哈的准妈妈日记

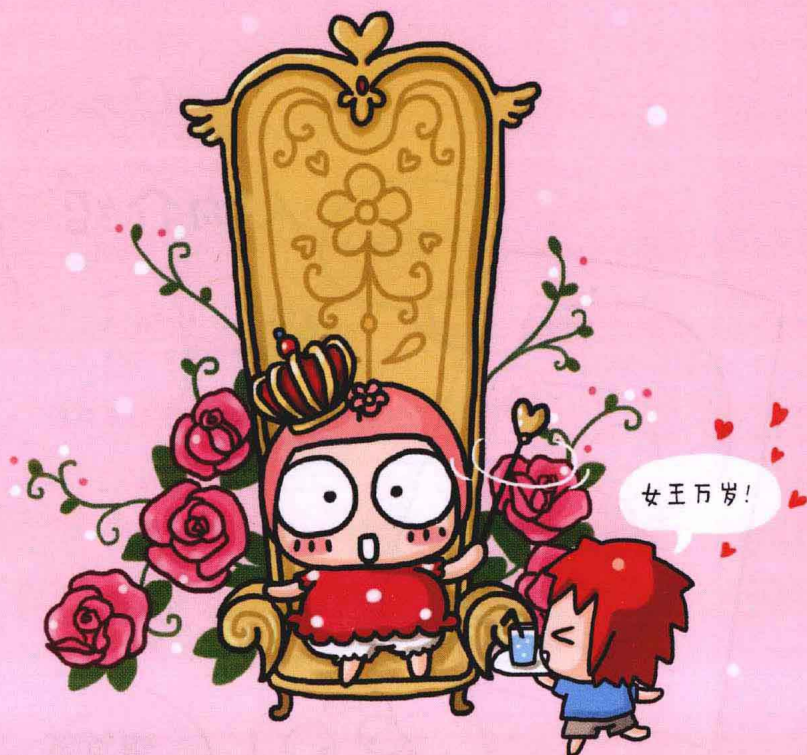
哈娜 编绘

大肚婆？

看，孕妇！



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



十月怀胎 & 十月开怀

送给·辣·妈的孕期减压书



小哈的准妈妈日记



哈娜 编绘



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇我最大 : 小哈的准妈妈日记 / 哈娜编绘, —
西安: 西安交通大学出版社, 2011. 11 (2013. 3重印)
ISBN 978-7-5605-3953-9

I. ①孕… II. ①哈… III. ①妊娠期—妇幼保健—普
及读物 IV. ①R715. 3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第117067号

书 名 孕妇我最大 : 小哈的准妈妈日记
编 绘 哈 娜
总 策 划 陈 丽
项目策划 张瑞娟
责任编辑 时雪皎 郭朝晖

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029) 82668851 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真 (029) 82668857
印 刷 西安新华印刷厂

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 7.5 字数 210千字
版次印次 2011年11月第1版 2013年3月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3953-9/R·174
定 价 29.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请与本社发行中心联系、调换。
订购热线: (029) 82667874 (029) 82668851
投稿热线: (029) 82664981 (029) 82668501
读者信箱: qsfs2010@sina.com

版权所有 侵权必究

人物介绍



小宝宝?



准妈妈：小哈
单纯又神经质的女生，
不太喜欢小孩，
对小宝宝的突然到来感到
不知所措。

小宝宝
尚未出生，性别未
知，偷偷来到妈妈
肚子里。



跟爸爸
一起玩吧!

准爸爸：小P
游戏电玩爱好者，
虽然自己像个长不大的孩子，
不过很努力地尝试当个好爸爸，
对小宝宝的到来很期待。





从活泼可爱的美少女转变成为漂亮温柔的时尚辣妈，这种过程到底是怎样的呢？

有的女生天生就喜欢小孩，母爱泛滥；有的女生却像小哈一样，永远是一个长不大的小孩。忽然有了小baby，更多的是担心和不知所措：将来的生活会是什么样子呢？还能像以前一样撒娇和玩耍吗？这样性格的我是否能做一个好妈咪？

怀孕的日子一天天过去，随着肚子慢慢变大，忽然发现自己好像不知不觉爱上了这个尚未出生的小生命，忽然开始有那么一点期待这传说中的三口之家的幸福感觉。

有苦恼却很温馨，有不如意却很幸福，这就是小哈的准妈妈日记。

希望我的故事能让你感到开心、快乐！

要幸福哦！



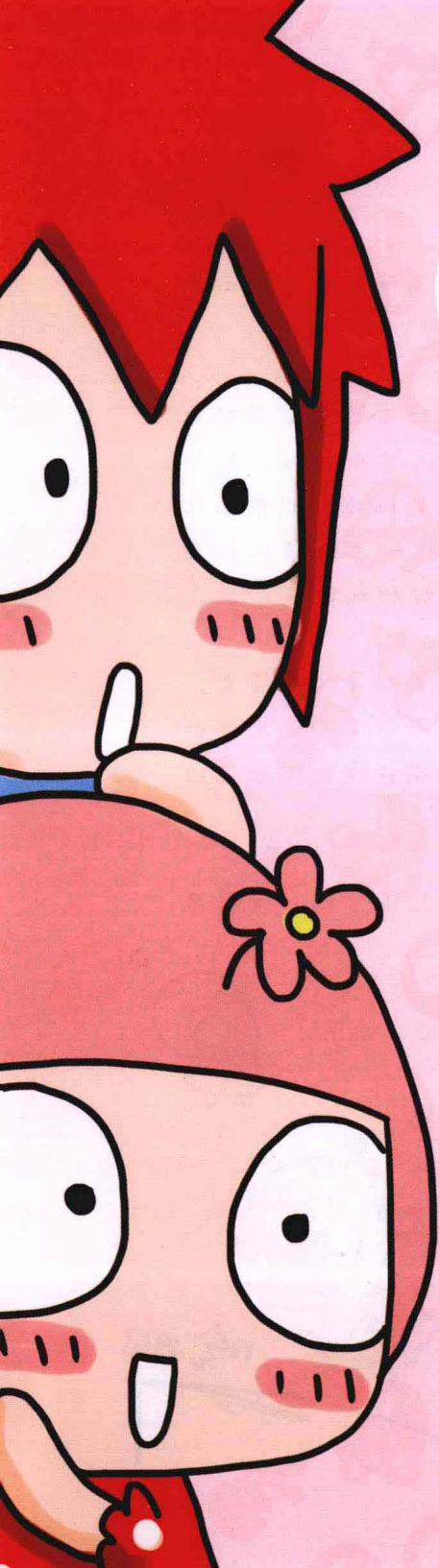
作者的话



哈娜

痛来??





目录

Contents



NO.1 OH, NO! / 001

小贴士：验孕棒的使用

NO.2 孕妇不宜 / 011

小贴士：小哈的准妈妈守则

NO.3 哦！我“滴”女神 / 021

小贴士：准妈妈也要加油哦

NO.4 “呕吐ing” / 029

小贴士：对抗孕吐大作战

No.5 孕妇心情 / 037

小贴士：准妈妈的好心情

No.6 宝宝妈咪 / 045

小贴士：感谢你们对宝宝的关心，不过……

No.7 快乐的事 / 053

小贴士：孕妇内衣的选择

No.8 孕妇VS孕妇 / 061

小贴士：爱漂亮的准妈妈

No.9 I ♥ MILK / 069

小贴士：孕期补钙的知识



No.10 我雪当辣妈 / 077

小贴士：别因怀孕失去自我

No.11 爱的胎教 / 087

小贴士：小心胎教误区

No.12 孕妇的娱乐 / 095

小贴士：传说中的电脑辐射

No.13 第一次胎动 / 103

小贴士：奇妙的胎动

No.14 起名记 / 113

小贴士：给宝宝起名

No.15 重量级孕妇 / 123

小贴士：不要做超重孕妇



No.16 B计划 / 133

小贴士：男女宝宝的区别

No.17 变傻的孕妇 / 145

小贴士：孕傻怎么办

No.18 孕妇感 / 153

小贴士：孕晚期的睡眠困扰

No.19 孕妇出没请注意 / 163

小贴士：准妈妈散步好处多

No.20 有你在身边 / 173

小贴士：准爸爸的产前准备



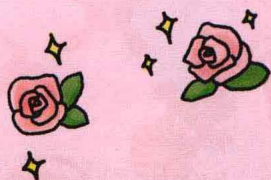
准妈妈日记《番外篇》 / 185

花样美男的诞生

花样美男真的诞生了

我们的幸福生活

完全辣妈手册 / 201



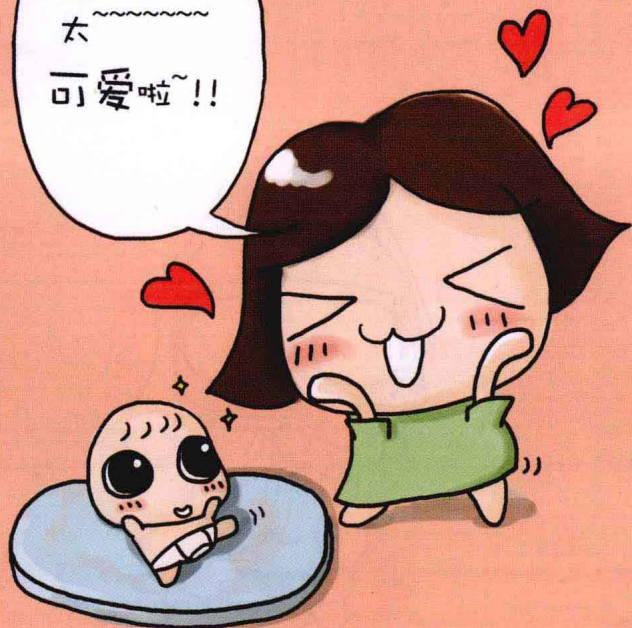


No. 1 OH,NO!



母爱，是女人的天性。

哇~~ 真是
太~~~~~
可爱啦~!!





No. 1 OH, NO!





哇

噪音



对我来说，
小孩子就是不可控制、
不可理解的恐怖地球生物！！

邪恶

哈哈哈哈！



Yummy!

一想到小baby，
就会让人忍不住
打个冷颤...



没那么糟吧！
不会吃屎的！！





No. 1 OH, NO!



总之，小孩就是很恐怖动物！

珍惜生命，远离小孩！！



你现在这么说，
以后有了自己的
baby怎么办？

凉拌！



根本没
考虑过……



可是，这个月例假居然还没来……

怎么办？

完蛋了

女人的直觉

不祥的预感

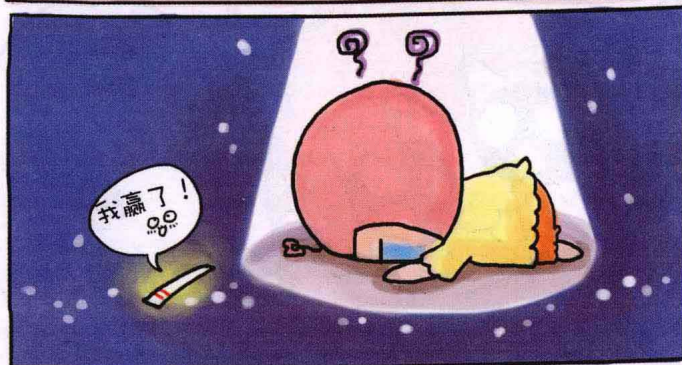
自己吓自己，自己吓自己……

阿弥陀佛





No. 1 OH, NO!





就这样，伴随着惶恐、不安的心情，
我开始了做一名准妈妈的生活……

傻掉

怎么办……

我还年轻啊

哦耶，当
爸爸了！
帅呆了！

不过另一方面，
准爸爸似乎很开心。

小哈の

孕期小贴士

Pregnancy Tips

验孕棒的使用

恶心想吐，胸部发涨，大姨妈没来？虽然这些都是怀孕的征兆，但千万不可仅仅因为这些征兆，而确信自己已经怀孕。想要确认自己是否怀孕，最准确方便的还是使用验孕棒来检查一下。

你也有了？

吃多了，好想吐……

大特写哦~
好羞涩！

♥ 使用时间：月经延迟大概7天后

♥ 市场价格：几元钱到几十元钱不等
(品牌不同价格也会不同)

♥ 使用方法：

打开包装，尿液在验孕棒的接尿口上，等待3~5分钟便可查看结果。

查看结果：

一条线——未怀孕
两条线——已怀孕
没有线——测试失败

不同牌子的验孕棒~
可能会稍有不同哦

♥ 特别说明 ♥

正规品牌的验孕棒准确率大约在85%~95%左右。

一般来说，用晨尿来测会更准确！当然，想要100%确定是否怀孕，还是去医院做个尿检吧！

接尿口

