

★ 英国皇家学院妇产科主席权威力作 ★

怀孕日记

为孕妈妈精心打造的
280天日记

[英] 斯图尔特·坎贝尔 著
元英丽 李清波 译
方燕 编校

全程指导孕妈妈
每天最应该关注的那些事
影像记录胎儿成长每一天



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

英国皇家学院妇产科主席权威力作

怀孕日记



为孕妈妈精心打造的
280天日记

[英] 斯图尔特·坎贝尔 著
元英丽 李清波 译
方燕 编校

怀孕日记

为孕妈妈精心打造的280天日记

[英] 斯图尔特·坎贝尔 著

亓英丽 李清波 译

方燕 编校

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印务有限责任公司

地址：济南市世纪大道2366号

邮编：250104 电话：(0531)82079112

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：19.5

版次：2013年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5906-1

定价：49.80 元

图书在版编目 (CIP)数据

怀孕日记：为孕妈妈精心打造的280天日记 / [英] 坎贝尔著；亓英丽，李清波译. — 济南：山东科学技术出版社，2013

ISBN 978-7-5331-5906-1

I. ①怀... II. ①坎... ②亓... ③李... III. ①妊娠期-妇幼保健-通俗读物 IV. ①R715.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第128974号

Your Pregnancy Day by Day

Text and scans copyright © 2005 Professor Stuart Campbell

Compilation copyright © 2005 Carroll & Brown Ltd.

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Ltd.,

20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD.

All rights reserved.

Chinese translation copyright © 2006,2012 by

Shandong Science & Technology Press Co., Ltd.

图字：15-2005-063

前言

大约 280 天的孕期注定成为女性生命中最刻骨铭心的记忆！从她知道自己已经怀孕的那一刻起，一面怀揣着对美好未来的憧憬，一面却为如何安全度过这段非常时期并顺利产下健康的宝宝而惴惴不安。

本书不但告诉你怀孕期间需要注意的所有细节，而且还会让你了解宝宝一天天成长的变化。看！小家伙跟一个星期以前不一样了！他的小手儿会动了呢……哈！你知道再过些天小家伙肯定就要闹着出来了！

伴随着孕育新生命的紧张和兴奋，你将逐页接受我们对女性怀孕和分娩期间的不同阶段、甚至每一天的针对性指导：从现在开始该注意多吃哪一类食物了？该做什么样的锻炼了？

这些天你觉得不太舒服，有什么好的办法可以缓解呢？有哪些方法可以减轻怀孕和分娩时的疼痛？我们甚至对预产期以后两周内分娩的孕妇该注意哪些问题也提供了参考资料。本书并不是一本关于怀孕和分娩的指导性手册，而是以通俗易懂且容易掌握的方式告诉你所应该了解的事情。

在孕期的前几周里，你身体的变化是通过插图而不是照片的形式呈现的，因为这样能够把某一具体时期的变化表示得更清楚一些。在这之后，你将逐页看到通过超声扫描仪“拍摄”的宝宝每一天的“特写”以及相应的对宝宝发育状态的描述。在同一页里，你还会了解到在这一天你自己应该注意哪些事情。我们相信当你看到照片中小家伙各种有趣的神态和动作的时候，一定会心有所动，因为你自己的宝宝也正在与书中的小主人公一起成长！

当然，并不是所有的胎儿都按照同样的速度成长，他们的个头和体重也不可能一模一样。但是，胎儿在正常孕育过程中的成长规律基本都是一样的，医生们对此也颇有共识。所以书中对小主人公成长过程的“写实”记录完全可以作为你自己的宝宝的成长纪实，对小家伙的个头和体重的每周估测也能够为你提供参考。

一般来说，孕期的长短因人而异，当医生告诉你已经怀孕多少周的时候，通常是比实际的妊娠时间多算了两周（因为怀孕时间是从上次月经时间开始计算的，而受精过程却发生在两周之后的排卵期）。因此你需要注意的是，当书中写到孕期第某某周的时候，胎儿实际上要小两周。比如到了孕期的第 27 周，实际上你的宝宝只有 24 周大，直到该周结束时，才能说“我的宝宝已经 25 周大了！”。

Sarah Campbell

如何使用本书

当你看到测孕试纸上小小的加号时，脑子里一定已无暇想别的了。是的，你怀孕了！这时的你既兴奋又紧张，因为在接下来的 10 个月当中，你腹中的小宝宝和你自己都将发生极大的变化，不管是心理还是身体上。但是，不必过分担心，这本怀孕日记将伴随你平安地度过整个孕期。

从知道自己怀孕的那一刻，也就是距宝宝出生的大约 280 天开始，你可以记录下每天的变化，直到宝宝出生的最后一刻。这本书将给与您无限的帮助和鼓励，是孕妈妈们的良师益友。

这本书与其他图书不同之处在于，它详细记录了孕妈妈每天的变化，孕期需要注意的所有细节，而且还会逐页看到通过超声扫描仪“拍摄”的宝宝每一天的“特写”，以及对宝宝每一天发育状态的描述。同时。为读者留有足够的空间记录下自己当天的感觉和想法，比如：将宝宝每一天的成长记录下来，将自己的身体变化记录下来，将每天的心情记录下来，等等。另外，孕妈妈还会学到如何使腹中的宝宝更健康，如何照顾好自己等。

愿这本书能记录下您的点点滴滴，使您平安顺利地度过整个孕期，并留下一段美好的回忆。



目 录

- 一、孕前准备.....6
- 二、怀孕1个月(妊娠1~4周).....8
- 三、怀孕2个月(妊娠5~8周).....38
- 四、怀孕3个月(妊娠9~12周).....68
- 五、怀孕4个月(妊娠13~16周).....98
- 六、怀孕5个月(妊娠17~20周).....128
- 七、怀孕6个月(妊娠21~24周).....158
- 八、怀孕7个月(妊娠25~28周).....188
- 九、怀孕8个月(妊娠29~32周).....218
- 十、怀孕9个月(妊娠33~36周).....248
- 十一、怀孕10个月(妊娠37~40周).....278
- 十二、分娩前的准备.....308

英国皇家学院妇产科主席权威力作

怀孕日记



为孕妈妈精心打造的
280天日记

[英] 斯图尔特·坎贝尔 著
元英丽 李清波 译
方燕 编校

图书在版编目 (CIP)数据

怀孕日记：为孕妈妈精心打造的280天日记 / [英] 坎贝尔著；亓英丽，李清波译. — 济南：山东科学技术出版社，2013

ISBN 978-7-5331-5906-1

I. ①怀... II. ①坎... ②亓... ③李... III. ①妊娠期-妇幼保健-通俗读物 IV. ①R715.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第128974号

Your Pregnancy Day by Day

Text and scans copyright © 2005 Professor Stuart Campbell

Compilation copyright © 2005 Carroll & Brown Ltd.

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Ltd.,

20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD.

All rights reserved.

Chinese translation copyright © 2006,2012 by

Shandong Science & Technology Press Co., Ltd.

图字：15-2005-063

前言

大约 280 天的孕期注定成为女性生命中最刻骨铭心的记忆！从她知道自己已经怀孕的那一刻起，一面怀揣着对美好未来的憧憬，一面却为如何安全度过这段非常时期并顺利产下健康的宝宝而惴惴不安。

本书不但告诉你怀孕期间需要注意的所有细节，而且还会让你了解宝宝一天天成长的变化。看！小家伙跟一个星期以前不一样了！他的小手儿会动了呢……哈！你知道再过些天小家伙肯定就要闹着出来了！

伴随着孕育新生命的紧张和兴奋，你将逐页接受我们对女性怀孕和分娩期间的不同阶段、甚至每一天的针对性指导：从现在开始该注意多吃哪一类食物了？该做什么样的锻炼了？

这些天你觉得不太舒服，有什么好的办法可以缓解呢？有哪些方法可以减轻怀孕和分娩时的疼痛？我们甚至对预产期以后两周内分娩的孕妇该注意哪些问题也提供了参考资料。本书并不是一本关于怀孕和分娩的指导性手册，而是以通俗易懂且容易掌握的方式告诉你所应该了解的事情。

在孕期的前几周里，你身体的变化是通过插图而不是照片的形式呈现的，因为这样能够把某一具体时期的变化表示得更清楚一些。在这之后，你将逐页看到通过超声扫描仪“拍摄”的宝宝每一天的“特写”以及相应的对宝宝发育状态的描述。在同一页里，你还会了解到在这一天你自己应该注意哪些事情。我们相信当你看到照片中小家伙各种有趣的神态和动作的时候，一定会心有所动，因为你自己的宝宝也正在与书中的小主人公一起成长！

当然，并不是所有的胎儿都按照同样的速度成长，他们的个头和体重也不可能一模一样。但是，胎儿在正常孕育过程中的成长规律基本都是一样的，医生们对此也颇有共识。所以书中对小主人公成长过程的“写实”记录完全可以作为你自己的宝宝的成长纪实，对小家伙的个头和体重的每周估测也能够为你提供参考。

一般来说，孕期的长短因人而异，当医生告诉你已经怀孕多少周的时候，通常是比实际的妊娠时间多算了两周（因为怀孕时间是从上次月经时间开始计算的，而受精过程却发生在两周之后的排卵期）。因此你需要注意的是，当书中写到孕期第某某周的时候，胎儿实际上要小两周。比如到了孕期的第 27 周，实际上你的宝宝只有 24 周大，直到该周结束时，才能说“我的宝宝已经 25 周大了！”。

Sarah Campbell



如何使用本书

当你看到测孕试纸上小小的加号时，脑子里一定已无暇想别的了。是的，你怀孕了！这时的你既兴奋又紧张，因为在接下来的10个月当中，你腹中的小宝宝和你自己都将发生极大的变化，不管是心理还是身体上。但是，不必过分担心，这本怀孕日记将伴随你平安地度过整个孕期。

从知道自己怀孕的那一刻，也就是距宝宝出生的大约280天开始，你可以记录下每天的变化，直到宝宝出生的最后一刻。这本书将给您无限的帮助和鼓励，是孕妈妈们的良师益友。

这本书与其他图书不同之处在于，它详细记录了孕妈妈每天的变化，孕期需要注意的所有细节，而且还会逐页看到通过超声扫描仪“拍摄”的宝宝每一天的“特写”，以及对宝宝每一天发育状态的描述。同时。为读者留有足够的空间记录下自己当天的感觉和想法，比如：将宝宝每一天的成长记录下来，将自己的身体变化记录下来，将每天的心情记录下来，等等。另外，孕妈妈还会学到如何使腹中的宝宝更健康，如何照顾好自己等。

愿这本书能记录下您的点点滴滴，使您平安顺利地度过整个孕期，并留下一段美好的回忆。



目 录

- 一、孕前准备.....6
- 二、怀孕1个月(妊娠1~4周).....8
- 三、怀孕2个月(妊娠5~8周).....38
- 四、怀孕3个月(妊娠9~12周).....68
- 五、怀孕4个月(妊娠13~16周).....98
- 六、怀孕5个月(妊娠17~20周).....128
- 七、怀孕6个月(妊娠21~24周).....158
- 八、怀孕7个月(妊娠25~28周).....188
- 九、怀孕8个月(妊娠29~32周).....218
- 十、怀孕9个月(妊娠33~36周).....248
- 十一、怀孕10个月(妊娠37~40周).....278
- 十二、分娩前的准备.....308

一、孕前准备

准备怀孕的女性，在孕前的3~6个月，应先去医院做一次有针对性的体检，确信身体没有问题了再怀孕。

1. 查体必查项目

①血常规；②尿常规；③血型（ABO和Rh）；④肝功能；⑤肾功能；⑥空腹血糖；⑦乙肝五项；⑧梅毒螺旋体；⑨HIV筛查；⑩宫颈细胞学检查（1年内未查者）。

2. 查体备查项目

①TORCH筛查；②宫颈分泌物检查（阴道分泌物常规、淋球菌、沙眼衣原体）；③甲状腺功能检测；④地中海贫血筛查；⑤75g口服葡萄糖耐量试验（OGTT，针对高危妇女）；⑥血脂检查；⑦妇科超声检查；⑧心电图检查；⑨胸部X线检查。

3. 补充叶酸

可以多吃富含叶酸的食物，如樱桃、桃、李、杏、山楂等新鲜水果中都含有丰富的叶酸。叶酸是人体三大造血原料之一，促进红细胞的生成，怀孕早期如果缺乏叶酸，会影响胎儿神经系统的正常发育，导致脊柱裂或无脑儿等神经管畸形。

怀孕前3个月开始补充叶酸，剂量为0.4~0.8毫克/天，或经循证医学验证的含叶酸的复合维生素。

既往发生过神经管缺陷的孕妇，则需每天补充叶酸4毫克。

4. 注意事项

既往有内外科合并症的（如心脏病等）需经相关科室医师会诊确认病情稳定可以怀孕后才能怀孕。

我的血型：..... 我的体重：..... 我的血压：.....

我最关心的事：.....

改变生活方式，必须戒掉的习惯是：.....

产科就诊记录：.....

第一次身体检查，我的感觉是：.....

检查结果和我的反应：.....

二、怀孕1个月

(妊娠1~4周)

1. 胎宝宝的成长记录

此时的胎宝宝被叫做“胚芽”，身长约1厘米，体重约1克。

胎宝宝的性别及长大后的肤色、身高、长相都已经确定了。

神经系统、血液系统及循环系统的原形都已经出现。

2. 准妈妈的身体变化

有些准妈妈可能会感到类似感冒一样的症状，甚至会出现恶心、呕吐等妊娠反应。

乳房可增大，肿胀疼痛，乳头乳晕着色加深，乳头周围出现蒙氏结节。

3. 产前检查

去医院进一步确认是否怀孕。一般受精后7天即可在血清中检测出绒毛膜促性腺激素(HCG)。最早可在怀孕5周时通过超声做出早期妊娠的诊断。

产前检查具有三项主要作用：高危因素的评估；有利于孕产妇、胎儿及新生儿的健康；有利于必要的医疗、精神治疗和随访。

产前检查从确诊早孕时开始，首次检查无异常者，应于妊娠20~36周期间每4周检查1次，自妊娠36周起每周检查1次，共做产前检查9次。凡属高危孕妇，应酌情增加产前检查次数。

为了保健工作系统周密，应尽量在一家医疗单位进行早孕确认、产前检查、分娩及产后随访。

4. 健康指导

①保持良好的精神状态。②不能随意用药和进行身体检查，戒除烟、酒、浓茶、咖啡等。③出现类似感冒的症状，不要草率治疗，因为它可能是一种妊娠反应。④不要进行剧烈运动，远离放射线辐射，更不要在超过40度的水中洗澡。⑤整个孕期都不要食用甲鱼、螃蟹、薏米等容易导致流产的食物。⑥在整个早孕期都要仔细观察身体的变化，时刻保护身体健康，避免感冒、受凉，多吃有营养的食物，并及时去医院做早孕检查。

月末体重：..... 末次月经日期：.....

验孕时间及结果：.....

妊娠反应开始的时间：.....

妊娠反应的症状：.....

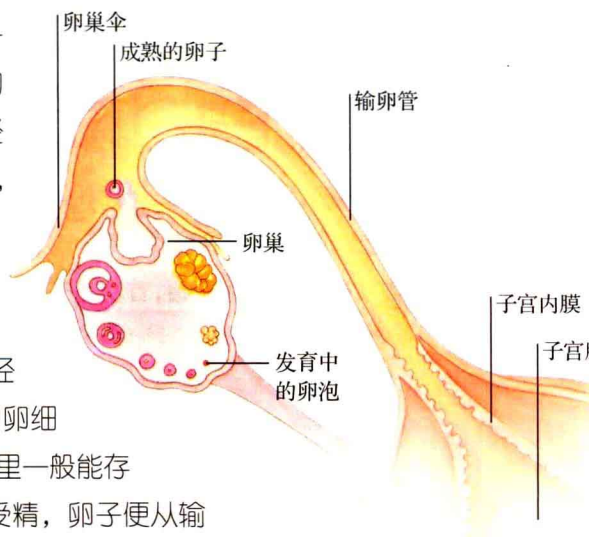
本月异常情况：.....

我最严重的问题：.....

第1天

了解你自己的月经周期

女性从月经出血的第一天开始，到下一次行经，这叫做一个月经周期，月经周期的长度大约为 28 天。怀孕时间是从上次月经周期的第一天开始计算的。女性有两个卵巢，大约在经期的第 5 天，一个卵子开始在其其中一个卵巢的卵泡（充满体液的囊泡）里逐渐发育成熟，同时子宫内膜增厚，为可能发生的受精卵着床做准备。排卵发生在经期的第 14 天左右，排卵后，卵巢伞将帮助卵细胞进入输卵管内，准备受精。卵子在输卵管里一般能存活 12 ~ 24 小时，如果在这一期间内没能受精，卵子便从输卵管中排出，子宫内膜脱落。同样的过程会在下一个月经周期里重复进行。从理论上说，如果成功受精，在下一个经期开始的时候，你就已经怀孕 4 周了。



备忘录：补充叶酸：..... 准妈妈的体重：.....

最开心的事：.....

最烦恼的事：.....

身体有何不适：.....