



深海贝类的
好孕书

幸福孕事

惊喜着、感动着、盼望着……
10个月的艰辛与幸福，宝贝，我们在一起

网络达人 深海贝类
妇产科明星医师 贾慧思 编著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

深海贝类的
好孕书

幸福孕事

网络达人 深海贝类
产科医生 贾慧思 编著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福孕事 深海贝类的好孕书 / 深海贝类 贾慧思编
著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6405-4

I. ①幸… II. ①陈… ②贾… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第296623号

幸福孕事

深海贝类的好孕书

出 版 人 李 梁
编 著 深海贝类 贾慧思
编 委 杨 柳 张子璇 叶灵芳 党 燕 张信萍
赵嘉怡 王萃萍
责任编辑 许晶刚 端金香 冯 越
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
内文设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 150千字
印 张 8
印 数 1-10000册
版 次 2013年5月第1版
印 次 2013年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6405-4
定 价 35.00元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

准备着，盼望着，小天使如期而至……

生心澄公主的时候，就很想把孕期生活记载下来，但因为是第一次怀孕，总是有一些力不从心，所以没有太多的时间和精力完成我的梦想。而这一次，在享受孕期的同时，将我独有的生活状态降于笔端，用实实在在的文字见证一个新生命的孕育过程，这份珍贵的财富是送给二宝的第一份礼物。

当确认我已经怀孕，心情是紧张的，是激动的，更是幸福的，相信所有的孕妈妈都和我一样，感激着小天使的降临，用最温暖的母爱呵护着他成长的每一天。

心澄是一位懂事的姐姐，妈妈在独享孕育快乐的同时，她也尽职尽责地肩负着作为姐姐的“重任”，贴着我的肚皮说悄悄话，轻轻抚摸着妈妈的肚子，尽最大的努力照顾妈妈的起居，每每看到她忙前忙后的身影，感受着二宝奇迹般的发育，我想，幸福不过如此吧。

10个月，漫长又短暂，看着我的肚子一点点变大，辛苦的同时也满载着丰富多彩，从日常饮食到生活事项，从全面胎教到定期产检，每一项我都做到细致入微，当然，更不能落下我很重视的“美”，谁说孕妈不能当美人，看我如何做到最美孕妈。

2012年9月27日，我和小天使见面了，那一刻，所承受的一切辛酸与痛苦都化为乌有，剩下的只有满满的爱……

最后，感谢一如既往支持我，愿意和我分享生育经历的朋友，特别感谢在孕期一直帮助我、照顾我的贾慧思医生，感谢所有喜爱我、信任我的准爸爸、孕妈妈，愿你们拥有一个平顺、幸福的孕育过程。

目录

第一章

哇！肚子这样鼓起来

第一个月 肚子平平没变化

种下一粒小花生米

娃儿睡在自己的小床上

【贾慧思医生 助孕详解】
【保持一份好心情】
【算一算胎儿的生日】

第二个月 依然看不到凸起来

子宫变软了

小花生米变形小海马

【贾慧思医生 助孕详解】
【产检时间安排和具体项目】

第三个月 肚子不凸腰变粗

胸部胀成大奶牛

可爱的大头娃儿

【贾慧思医生 助孕详解】
【饮食要定时定量】
【尽量不要再化妆了】
【预防感冒的小方法】

第四个月 肚子凸凸在这月

肚子下坠了

脐带是娃儿的玩具

【贾慧思医生 助孕详解】
【有必要做唐氏筛查】
【开始控制体重增长速度】
【多和胎儿说说话】

第五个月 孕味十足

肚子一动一动

娃儿能看见光源了

【贾慧思医生 助孕详解】
【胎动了】
【要给胎儿健脑了】

第六个月 腰也粗粗，肚子凸凸

身子越来越沉了

皱巴巴的娃儿

【贾慧思医生 助孕详解】
【开始胎动监测】
【开始进行光照胎教】

第七个月 体重增长6千克

身宽体胖的孕妈妈

我的娃儿睁开了眼睛

【贾慧思医生 助孕详解】
【严重水肿就要去看医生了】
【不要忽视这些疼痛】

第八个月 变成懒妈妈

挺着大肚子真累

娃儿改变了睡姿

【贾慧思医生 助孕详解】
【去医院进行骨盆测量】
【开始制订分娩计划】

第九个月 极限大肚婆

行动越来越不便了

可喜可贺，娃儿是足月儿了

【贾慧思医生 助孕详解】
【为生产储备能量】
【注意临产信号】

第十个月 娃儿好像要出来了

坚持就是胜利

娃儿还在长大

- 【贾慧思医生 助孕详解】
- 【做好外阴清洁卫生】
 - 【排空大小便】
 - 【练习分娩呼吸法】
 - 【开始为产后哺乳做准备】

第二章

我在补营养，娃儿在成长

医生列出来的营养素清单

营养素补充，准确又到位

补钙我这样做

- 【贾慧思医生 助孕详解】
- 【孕期缺钙的症状】
 - 【孕妈妈需要多少钙】
 - 【补钙小窍门】
 - 【影响钙元素吸收的克星】

叶酸，娃儿成长的关键营养素

- 【贾慧思医生 助孕详解】
- 【什么是叶酸】
 - 【科学补充叶酸】

补铁，孕期营养重中之重

- 【贾慧思医生 助孕详解】
- 【为什么要补铁】
 - 【孕期铁的需求量】
 - 【缺铁的危害】
 - 【多吃有助于铁吸收的食物】

公开我的营养贴身秘籍

吃早餐，一天好体力

- 【贾慧思医生 助孕详解】
- 【早餐很重要】
 - 【最佳营养早餐】

一日三餐为主，零食为辅

孕妇奶粉，你一定要喝

- 【贾慧思医生 助孕详解】
- 【为什么要喝孕妇奶粉】
 - 【什么时候开始喝孕妇奶粉】

饮水科学，你知道吗

- 【贾慧思医生 助孕详解】
- 【这些水不能喝】
 - 【喝水时间有讲究】
 - 【科学的饮水量】

吃水果，我的娃儿水灵灵

一对一独家订制美食

- 青瓜拌玉米笋
- 虾皮紫菜蛋汤
- 彩色蔬菜汤
- 海鲜口蘑汤
- 彩色虾仁
- 黄豆莲藕炖牛肉
- 三丝炒豆芽
- 煎香虾莲藕盒
- 素什锦
- 山药番茄粥
- 芦笋鸡丝汤
- 香脆三丝



第三章 带着娃儿的安全生活

我生活中的点点滴滴

我记下了这些重要数据

我好像变笨了

《贾慧忠医生
助孕详解》【为什么变“笨”了】
【提高记忆力的方法】

胎动真奇妙

《贾慧忠医生
助孕详解》【胎动时，胎儿在做哪些运动】
【胎儿这时最活跃】
【胎动规律】

聊聊睡眠的秘密

《贾慧忠医生
助孕详解》【影响睡眠的因素】
【改善睡眠的方法】

甜蜜ooxx如是说

《贾慧忠医生
助孕详解》【孕期性生活的注意事项】
【采取安全的性爱姿势】

辐射没有那么可怕

《贾慧忠医生
助孕详解》【辐射无处不在】
【家电辐射强度排行榜】

乳房保养，护好娃儿的“粮袋”

《贾慧忠医生
助孕详解》【佩戴适合的内衣】
【保持乳房的大小平衡】
【不要刺激乳房】
【坚持乳房按摩】

控制体重，为顺产加油

《贾慧忠医生
助孕详解》【孕妈妈超重利少弊多】
【每周称一次体重，掌握体重走向】
【健康饮食，少食多餐】
【每天坚持散步1小时】

没乐找乐好心情

《贾慧忠医生
助孕详解》【寻求贴心支持与帮助】
【自我治愈】
【孕期抑郁症测验】

提前入手种种娃儿的用品

安全出行做到位

我不是罪犯，我要走出去

《贾慧忠医生
助孕详解》【散步好处多多】
【散步要选好时间】
【散步要慎择环境】
【逛街牢记安全准则】

给自己开车的大肚婆提个醒

《贾慧忠医生
助孕详解》【孕期开车危险多】
【开车的注意事项】

轻松又甜蜜的孕期旅行

《贾慧忠医生
助孕详解》【得到医生的许可】
【临行前的准备工作】

卫生清洁，做健康孕妈

口腔卫生——把好娃儿健康第一关

《贾慧忠医生
助孕详解》【孕期常见的牙周病】
【口腔保护全面开展】
【孕期牙齿诊疗注意事项】



洗澡，那可不简单

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【私处清洁三不可】
- 【家里洗澡需注意】
- 【不去公共浴室洗澡】
- 【舒服洗澡的3点要领】

大肚婆的洗头妙招

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【孕期是保养头发的好时期】
- 【这样的姿势最省力】
- 【根据发质清洗头发】
- 【日常护理别忽视】
- 【洗发步骤和方法】

带娃儿一起做运动

游泳，好处多多

每天做操5分钟，孕期更轻松

孕期不适，医生教我坦然面对

孕吐来袭，击退之

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【激素增加，孕吐来袭】
- 【孕吐饮食原则】
- 【孕吐期间保证营养】
- 【孕吐的心理疗法】
- 【孕吐的饮食疗法】

便秘，着实恼人

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【为什么会便秘】
- 【便秘怎么办】
- 【药物治疗】
- 【搜罗“解秘”美食】

见招拆招，避开尿频尴尬

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【尿频情况找上门】
- 【应对尿频现象的办法】
- 【尿频可能是疾病的信号】

我不做水肿孕妈妈

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【应对小腿水肿】
- 【这些食物消水肿】

失眠、心烦——无敌对抗

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【是什么抢走睡眠】
- 【临睡前应注意的问题】
- 【拯救睡眠】

贫血——晕乎乎

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【缺铁会导致贫血】
- 【多吃富铁食物】
- 【口服补铁剂】
- 【多用铁炊具烹调饭菜】
- 【一对好搭档——铁与维生素C】

胸闷，呼吸沉重起来

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【孕晚期为什么会胸闷】
- 【如何改善胸闷】
- 【深呼吸训练，平复心绪】

分泌物增多，细心呵护私密部位

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【白带增多是正常现象】
- 【保证局部清洁】

胃里有一团火，少食多餐吧

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【胃灼热发生在孕晚期】
- 【缓解胃灼热的方法】
- 【这些食物会加重胃灼热】

还是感冒了怎么办

《贾慧思医生
助孕详解》

- 【缓解感冒不适小妙招】
- 【防范胜于治疗】
- 【感冒小偏方】



第四章 孕妈时尚，我的强项

产检——看看娃儿的照片

- 《贾慧思医生
助孕详解》
- 【唐氏综合征筛查】
 - 【妊娠糖尿病筛查】
 - 【羊水穿刺检查】

我是这样做胎教

每晚和娃儿进入音乐殿堂

- 《贾慧思医生
助孕详解》
- 【用音乐开发阳光宝宝】
 - 【音乐胎教开始时间】
 - 【音乐胎教实施方法】
 - 【怀孕不同时期的胎教音乐】

轻轻抚摸，柔情说

- 《贾慧思医生
助孕详解》
- 【抚摸胎儿的益处】
 - 【怎样进行抚摸胎教】

亲近阳光，晒晒大肚皮

- 《贾慧思医生
助孕详解》
- 【光照胎教适合的月份】
 - 【怎样进行光照胎教】

睡前的胎教故事

用文字写下对娃儿的期待

皮肤问题，我有我妙招

基础护肤最重要

- 《贾慧思医生
助孕详解》
- 【基础护理】
 - 【相对安全的化妆品】
 - 【孕妈妈禁用的化妆品】

拿什么拯救孕妇勋章——妊娠纹

- 《贾慧思医生
助孕详解》
- 【关于妊娠纹】
 - 【提前预防，拒绝妊娠纹】
 - 【按摩预防妊娠纹】

淡化妊娠斑的秘密

- 《贾慧思医生
助孕详解》
- 【妊娠斑的形成】
 - 【这些食物预防妊娠斑】

皮肤瘙痒，什么在作怪

- 《贾慧思医生
助孕详解》
- 【什么是肝内胆汁淤积症】
 - 【不可轻视肝内胆汁淤积症】
 - 【肝内胆汁淤积症红色警报】
 - 【防治肝内胆汁淤积症】

别让静脉曲张伤害美腿

- 《贾慧思医生
助孕详解》
- 【什么因素引发了静脉曲张】
 - 【孕妈妈要警惕静脉曲张】
 - 【预防静脉曲张的法则】



最美孕妈的衣着“孕”味

选对内衣，适时“淘汰”

穿出“孕”味，穿出幸福

【甜美“孕”味风尚】

【波西米亚“孕”味风尚】

【慵懒“孕”味风尚】

第五章

期待和娃儿的面对面

临产前做最后的努力

放松，是假性宫缩

【贾慧忠医生 助孕详解】
【什么是假性宫缩】
【宫缩频繁时这样做】

摸摸看，娃儿的胎位正常吗

【贾慧忠医生 助孕详解】
【胎位不正的情况】
【这样纠正胎位不正】
【胎位不正的预防】

收到即将生产的通知书

阵痛，再忍一忍

【贾慧忠医生 助孕详解】
【阵痛的三种表现】
【子宫张开与阵痛的关系】
【如何对付阵痛】

见红，马上入“豪门”

【贾慧忠医生 助孕详解】
【见红不是要分娩了】
【出血和见红的区别方法】

破水，娃儿等不及了

【贾慧忠医生 助孕详解】
【破水才是要分娩了】
【区分羊水和尿液】
【破水后不能做的事】

医生带我入“豪门”

——产室全程大曝光

带进产室的行李包

【贾慧忠医生 助孕详解】
【妈妈用品】
【宝宝衣物】
【相关证件】

第一产程

【贾慧忠医生 助孕详解】
【潜伏期】
【活跃期】
【过渡期】

第二产程

【贾慧忠医生 助孕详解】
【屏气用力】
【胎头着冠】
【宝宝出生】

第三产程

【贾慧忠医生 助孕详解】
【胎盘娩出】
【剪断脐带】
【分娩结束】

宝爸爱的宣言

A pregnant woman is shown from the waist up, wearing a white dress. Her hands are placed on her belly, with her fingers interlaced to form a heart shape. The background is a light green floral pattern.

第一章

**哇！
肚子这样鼓起来**

第一个月 肚子平平没变化

腹中的一个奇迹

小生命经历了从无到有的过程，
最终在我的肚子里安营扎寨了！

种下一粒小花生米



月经迟迟未到，做什么事情都没有精神，我似乎有了预感，期盼已久的二宝是不是来了？买来早孕试纸，在等待测试结果的一分钟里我看到试纸上的第二条线渐渐出现，颜色由浅变深，我的预感变成了现实。因为此时还在旅行的途中，因此没有马上去医院做进一步的确定，这几天都是小心翼翼，

娃儿睡在自己的小床上

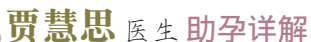
躺在床上，老公已安然入睡，他好像做着什么甜蜜的梦，嘴角都是翘起来的。我打开床头的小台灯，摸摸自己依然平平的肚子，想着我的娃现在已经安静地睡在自己的小床上了，幸福感倍增。

和孕妈们分享孕期小知识：怀孕可不是从精子和卵子的相遇开始的，而是从生成具有怀孕能力的卵子开始的。受精卵从输卵管进入子宫，同时进行细胞分裂，在到达子宫腔时分裂为16个细胞，经过6次细胞分裂变成64个细胞。受精卵在受精4~5天后到达子宫，但它并不能马上着床于子宫壁上，而是在子宫内游荡3天，充分做好着床前的准备。

得知二宝到来，旅途也变得更加愉快。

旅途归来，宝爸第一时间陪我去医院，一位非常和蔼可亲的医生——贾慧思医生给我做了详细的检查，进一步确定受精卵已在我的子宫里着床了，但我的身体没有发生任何变化，子宫像鸡蛋一样大小。我出现了类似感冒的症状，全身乏力的同时持续低热，贾医生告诉我，这都属于正常现象，不必担心。

即便是第二次怀孕，贾医生依然对我叮咛许多孕早期需要特别注意的事项，未来10个月的幸福孕期，贾医生都会全程指导我，有贾医生的专业贴心助孕，我会安心享受完美孕期。



乐观的孕妈妈总是看事情的光明面，或总是预期最好的状况。而且在怀孕期间比较注重养成健康的饮食和运动习惯，这样在无形中就会大大降低早产的风险。随着胎儿一天天长大，胎儿和孕妈妈的心灵感应也会日渐明显，因此孕妈妈要时时刻刻注意自己的情绪，即便是遇到人生的低谷，也要懂得随时调整自己的心态，尽量排除不良情绪，保持一颗乐观的心，这样也可使腹中的胎儿情绪愉快，健康成长。

B超检测法

通过B超检测可以预算出预产期。具体做法是：通过做B超测得胎头双顶间径、头臀长度，并可依此推算出预产期。



月数	第1月			第2月			第3月			第4月			第5月			第6月			第7月			第8月			第9月			第10月															
周数	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
																												早产						足月产期			过期产期						
	最后月经开始的第1天																	体重约1 000克										体重约2 500克 预产期(第280天)															

12





第二个月 依然看不到凸起来

时刻保持愉快的情绪

只要保持好心情、好身体
就是孕育健康宝宝的良好开端



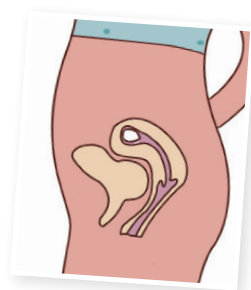
小花生米变形小海马

阳光明媚的下午，我去医院做产检。坐在医院等候的长椅上轻轻摸摸我的肚子，有怀心澄的经验，我知道，此时娃已经有了一个与身体不成比例的大头。面部器官开始发育，眼睛就像一个明显的黑点，鼻孔大开着，耳朵有些凹陷，当然，眼睛还分别长在两个侧面，看起来像一个可爱的小海马。

我见到了贾医生，做了检查，医生说一切正常，可以完全排除宫外孕的可能，但是现在的确是保胎的关键时期，注意疾病的预防和保持愉悦的心情是最重要的。晚上，我躺在床上想象着二宝的样子，他长到小海马的大小，手脚看上去就像两个可爱的小桨，他的心开始跳动……

子宫变软了

清早醒来，我用手抚摸小家伙，小家伙或许还没有醒，正在里面舒舒服服地享受他温暖的小床。随着他的成长，我的子宫会变得越来越柔软，给他越来越多的空间，由一张小床变成一片小运动场，让他不仅可以



在柔软的环境里安眠，还可以抬抬手、动动腿，来一场隔着肚皮的“亲子球赛”。这个月是胚胎脑部发育的关键时期，如果我的情绪过分不安，会影响娃的发育，所以我一定要保持一份好心情。



贾慧思 医生 助孕详解

从末次月经开始计算的第二个月，从医学上计算，以怀孕第二个月了。这个月是流产的高发时期，同时也是胚胎发育分化的关键时期，避免感染和各种不良因素的影响。在这段时期，体重会增加400~750克；外腹部仍无明显的改变；子宫略为增大，如鸡蛋般大小。早孕反应出现，食欲则可能突然改变，从前一直爱吃的东西却不爱吃了，一直不想吃的东西倒想尝一尝。鼻子变得敏感，有时会对平时没有任何反应的某种食物或者做饭的气味感到一阵阵的恶心、想吐，尤以晨起为重，可伴有食欲减退、消化不良。有些孕妈妈还会感觉到乳房格外发胀，稍一接触内衣，就感到针扎似的疼痛，常伴有乳晕色素沉着，发黑。同时小便频数，腰部有压迫感。由于激素的作用，有些孕妈妈可能出现心绪不佳，感到什么事情都懒得做，希望家人多一些关心理解，帮助调整情绪。



【产检时间安排和具体项目】



产检频率	产检次数	怀孕周数	例行产检项目	定期/特殊产检项目（在方框里打钩记录已检查项目）	备注
每月一次 （孕28周以前）	第一次	12周	了解病史（年龄、职业、推算预产期、月经史、手术史、孕产史、本次妊娠过程、家族史、丈夫健康状况等） · 体重 · 腰围 · 身高 · 四肢水肿情况 · 血压 · 胎心 · 宫高	☐ 尿常规 ☐ 血液检查（验血） ☐ 血常规 ☐ 梅毒抗体 ☐ 凝血功能 ☐ 肝肾功能 ☐ 血型（ABO、Rh） ☐ 风疹病毒 ☐ 甲乙丙肝抗体 ☐ 弓心虫抗体 ☐ 艾滋病抗体 ☐ 风疹病毒抗体 ☐ 白带化验 ☐ B超检查：胎儿大小，胎盘位置、胎儿颈透明带厚度 ☐ 心电图	建卡
	第二次	16周	· 体重 · 血压 · 宫高 · 腹围	☐ 唐氏综合征检查（怀孕14~20周进行） ☐ 羊膜穿刺（检测胎儿唐氏综合征，怀孕16~22周进行）	有些医院会合并进行一次产检时的血液检查和唐氏综合征检查
	第三次	20周	· 四肢水肿情况 · 听胎心	☐ B超（清除胎儿畸形，怀孕20~24周进行）	
	第四次	24周	· 血常规 · 尿常规	☐ 糖尿病筛查（一般在怀孕24周进行，如有高危因素可提前至孕早期） ☐ 糖耐量测试（糖尿病筛查测量值超过标准时进行）	我应该多长时间感觉到一次胎儿的胎动
每两周一次 （孕28~36周）	第五次	28周	· 体重 · 血压 · 宫高 · 腹围 · 四肢水肿情况 · 听胎心 · 血常规 · 尿常规		
	第六次	30周		☐ B超（检查胎儿发育情况并进一步排畸，怀孕30~32周进行）	
	第七次	32周			
	第八次	34周			
	第九次	36周		☐ 胎心监护（从怀孕36周开始每周一次）	
每周一次 （孕36周以后）	第十次	37周	· 体重 · 血压 · 宫高 · 腹围 · 四肢水肿情况 · 胎心监护 · 血常规 · 尿常规	☐ 骨盆测量 ☐ B超（检查胎儿大小、胎位和羊水状况。为分娩做准备。怀孕36周或以后进行） ☐ 心电图（可以门诊做，无特殊情况也可在入院待产时做）	与医生讨论分娩方式
	第十一次	38周			
	第十二次	39周			
	第十三次	40周			
每周二次 （孕40周以后）	第十四次	41周			

特别提示：当确定怀孕后，应该到医院做一次检查，孕6~8周时，如月经准确，超声波可以帮助确定宫内孕位置，排除宫外孕。如有下腹痛和阴道出血，更应到医院检查。



第三个月 肚子不凸腰变粗

娃长成了名副其实的胎儿

娃的心脏开始跳动，是不是很好奇？

他正在我的肚皮下悄悄成长。

胸部胀成大奶牛

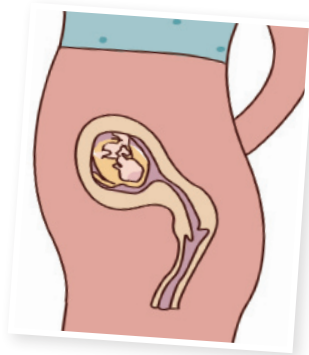
阳光，蓝天，白云，大叶子的绿色树木和鸡蛋花环绕，时时刻刻浸泡在清新的空气和隐隐约约的海浪声里，在皇家彼特曼的这几天实在是太悠闲了。

除了吃饭需要到山上去以外，其余时间我们全部是在自己的宾馆度过，白天就看心澄在泳池边戏水，心澄爸爸来了雅兴就陪她游会儿泳，我不能下水，看着他们玩，就很容易在躺椅上睡着。现在对我来说躺椅和床没什么区别，因为睡觉不敢大幅度地翻身了，胸部胀成了大奶牛，乳房有时会有刺痛或者抽动的感觉，每个大幅度的动作都可能会引起强烈的胀痛。

可爱的大头娃儿

今天又是做产检的日子，第三个月，我的二宝贝，你好么？

贾医生今天给我看了一张怀孕三个月的胎儿图片，图片中的胎儿已经有了小人儿模样儿，整个身体中头显得格外大，小尾巴也完全消失了，躯干和腿都长大了，头部已经长出鼻子、嘴唇、牙根和声带等，更像人的脸面，眼睛上已长出眼皮。看完图片，贾医生又和我说，这个月仍是容易流产的时期，还是妊娠反应最重的阶段，是要我一定要多注意。贾医生还给我介绍了一个抚摸胎教法。因为这个月胎儿已经能够开始活动了，如踢腿、转身等，所以妈妈可以抚摸胎儿与其沟通信息、交流感情，就像帮助胎儿做“体操”。方法是：平躺在床上，全身尽量放松，用一个手指轻轻按一下胎儿再抬起，胎儿会有轻微胎动以示反应。做抚摸胎教的最佳时间是早晨和晚上，每次5~10分钟即可。





此时，孕妈妈的基础体温仍然保持升高状态。由于胎儿不断成长，子宫逐渐增大，由于膀胱受压，孕妈妈常出现小便频繁和便秘、腰部沉重感，乳头及外阴部位色素沉着加重，白带可能增多。这时用多普勒超声法都已经可以听到胎心。多数孕妈妈在8~10周时，妊娠反应的各种不适好像达到了顶点，到10周以后则逐渐减轻，大多12周后渐渐消失。到妊娠12周时，孕妈妈体重可以增加0~3千克。

妊娠3个月内容易发生流产，孕妈妈做任何事情都必须量力而行，并要避免精神过度紧张。孕12周左右，应该到医院做第一次产前检查。度过了妊娠最初的3个月后，孕妈妈会感到舒服很多，准备迎接妊娠的黄金时期。

【饮食要定时定量】



对于孕妈妈来说，定量饮食更为重要。如果，孕妈妈吃饭不知道控制，饥一顿，饱一顿，对胎儿的营养供给也会随之出现不正常状况，这样会影响胎儿的均衡、正常发育。

所以，孕妈妈在怀胎10个月内的饮食最好定量。但定量不是要求不分各种情况始终保持一个固定的量，而是指给自己的饭量规定一个范围，一般维持在这个范围内，也要随着胎儿的发育逐渐微量地增加。饭量变动的范围应该尽量小些，加倍的食量是绝对不应该出现的现象。尤其是有些人对自己的饮食很难控制，比如遇到过年过节或遇上自己爱吃的饭菜都会比平时多吃一些，这可不应该。饮食不仅要定量，还要定时，孕妈妈养成准时吃饭的习惯，这样可避免因饥饿而导致血糖下降到较低的程度。如果孕妈妈经常出现类似情况，无疑会发生胎儿营养供给不及时的情况。孕妈妈担负着向胎儿提供营养物质的任务，所以，必须按时进餐！

【尽量不要再化妆了】



妊娠初期，皮肤变油性，容易长粉刺或痘痘，这时随便使用化妆品反而会适得其反，日后留下痕迹。妊娠中期以后，有的孕妈妈皮肤会变得粗糙，使用一些不含激素的基础护肤品是可以的，同时应该在饮食方面注意。多吃含蛋白质和维生素丰富的食物，保证充足的营养和休息。气色不好时，为了不致让人感觉到自己憔悴，可以薄薄地施些胭脂、口红，但尽量避免化浓妆。

【预防感冒的小方法】



怀孕后感冒有很多弊端，不能吃药打针，身体感到很不适。所以，为了预防感冒，要注意以下四点：

1. 保证口腔清洁。
2. 保持脚部温暖。
3. 手是感冒的主要传播途径，要勤洗手，不用脏手摸脸。
4. 饮食清淡。高脂肪、高蛋白、高糖食物会降低人体免疫力。所以，预防感冒的饮食方法是荤素搭配，注意营养平衡。
5. 多饮水。
6. 注意休息。

特别提示：妊娠3个月内，孕妈妈有各种反应，疲乏、无力现象严重时，不要忘记到医院检查一下甲状腺功能。甲状腺功能低下会影响胚胎生长发育，所以孕早期发现并调整就可以了。