



宝宝出生倒计时

〔英〕艾梅·彻斯 著
徐屹 徐丽叶 译

——准妈妈的孕期日志



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

你怀孕了吗？几时生宝宝？这一切你有数吗？

为了宝宝，坚持一分关注，记下一种感受，留下一段故事，
做一个心中有数妈妈。

每一天，你将从本书中找到：

- 胎宝宝有怎样的成长
- 你的身体又发生了怎样的变化
- 如何保证胎宝宝的健康
- 如何呵护你自己的身体
- 一段留白供你记录自己的心灵感受



本书中的留白部分，供妈妈们粘贴有纪念意义的照片，记录你的想法、对宝宝未来的期待和祝福。从宝宝第一次微弱的心跳，一直到第一次微弱的胎动，帮你保存下无数美好动人的难忘瞬间。

ISBN 978-7-5331-5454-7



9 787533 154547 >

定价：29.00 元

宝宝出生倒计时

——准妈妈的孕期日志

[英]艾梅·彻斯 著
徐 屹 徐丽叶 译

● 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝出生倒计时: 准妈妈的孕期日志/[英]艾梅·彻斯 编著;
徐屹, 徐丽叶译.——济南: 山东科学技术出版社, 2013.

ISBN 978-7-5331-5454-7

I. ①宝... II. ①艾...②徐... 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310549号

Countdown to baby

A day-by-day journal for moms-to-be

ISBN-13: 978-0-373-89221-1

ISBN-10: 0-373-89221-7

Copyright © 2010 by Aimee Chase

Translation copyright © 2012 by Shandong Science and Technology Press

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition is published by arrangement with Harlequin Enterprises II B.V./S.a.r.l..

Simplified Chinese rights arranged through CA_LINK International LLC (www.ca-link.com)

图字: 15-2012-130

宝宝出生倒计时

[英] 艾梅·彻斯 编著

徐屹 徐丽叶 译

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: 11.5

版次: 2013年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5454-7

定价: 29.00 元

本书简介

一个生命从最初的形成，到在子宫内经历非同寻常的孕育之旅，再到诞生，这一过程无疑是个奇迹。但更加不可思议的是，每位女性居然都能够经受住孕期里的各种不适，还有长达266天好像云霄飞车般的极限体验。情绪的瞬间崩溃、经常性的胃灼热、层出不穷的粉刺痤疮、间歇性溢奶、永不满足的食欲，以及时不时内脏像被揪住并且狠狠拧了一般疼痛的发作，这些都是孕期里再正常不过的事。体重在你的努力下与日俱增，你开始赋予它新的意义——抚育一个生命的养料。不仅如此，怀孕让你和配偶的关系更为密切，当你跨入为人父母的行列，你会感受到更深层次的富足。本书将告诉你，在这段神圣的日子里，每一天你的身体在上演着什么样的奇妙变化，你在不知不觉中完成了哪些伟大的壮举，用积极的力量协助你一同度过这段奇特、甚至能够改变命运的旅程。了解每一天你的身体有哪些变化，胎宝宝又经历了怎样的成长，给你和宝宝最贴心、最安全的守护。

本书不仅仅是一本孕期指南，它更是一本私人日记，你可以详细记录下孕期的各种体验，追踪你的身体信号，将注意力从焦虑和丧气中转移，给这段独一无二的美妙体验留一个美好纪念。本书将从你分娩前的倒数第266天（受精当日）到分娩前一天，每一天发生的标志性事件帮你标记出来。在你一步步走向成功的过程中，记录下你每一次的兴奋与崩溃，直到你最终见到日思夜想的宝宝。

这本书该怎么用

你应该从产科医生或助产士那里得知了你的预产期。将那个日期填到这本书最后的“第1天”，然后参照日历一直推算到最开始的“第266天”。这趟怀孕之旅就从宝宝的受精卵形成开始，而医学界定的你的怀孕过程是从末次月经的第一天开始的，即大约两周前。这两种算法都成立，只是多数女性前两周并不知晓自己怀孕，所以要告诉你这两周里你的身体发生了什么。你可以在本书的空白处将你所记得的怀孕最早期的感触写下来。如果你不记得了，那就把你最难忘的得知怀孕的当天的心情记录下来吧！



第一阶段



第266天，日期_____

今天你的宝宝

今天，两亿个精子中的一个突出重围，到达你的卵子并与之结合，形成了一个独一无二的细胞，这个受精卵便是你们的小宝贝。当你的23条染色体和丈夫的23条染色体相结合，宝宝的头发颜色、瞳孔颜色、个性等特征也就相应形成了。

今天你的身体

今天，你的输卵管里上演了一场生命诞生的奇迹。但是，这一切的变化都是悄无声息的，你的身体还不准备通知你这个信息。乳房疼痛、痛经、恶心等典型的怀孕症状会在不久的将来等着你。

我的身体感觉

我的心理变化

第265天，日期_____

今天你的宝宝

这一天，你的“单细胞宝宝”完成了一个稍微复杂的任务。他（她）逐渐分裂成为两个细胞，这两个细胞将持续地每24小时分裂一次，直到最终形成宝宝的身体的各个部分。

今天你的身体

在这一天，你的身体开始产生一种名为“早孕因子”（EPF）的特殊蛋白质。这种免疫抑制因子可以确保你的小宝宝不会被你的身体视为外来入侵者而受到排斥。

我的身体感觉

我的心理变化

第264天, 日期_____

今天你的宝宝

今天, 你的“受精卵宝宝”的大小没有发生明显变化, 依然继续分裂成更多的细胞, 并开始缓慢地经由输卵管向子宫移动。到达子宫后, 宝宝将会在这里安居下来, 直到孕期的结束。

今天你的身体

如果你是通过人工授精的方式怀孕的, 那么今天也很可能是你那些成功受精的卵子着床的日子。

我的身体感觉

我的心理变化

第263天, 日期_____

今天你的宝宝

按照之前的速度, 到今天为止, 你的“受精卵宝宝”大概已分裂成为16个细胞。他即将或许已经进入到子宫里面了。

今天你的身体

因为体内孕激素水平的增长, 你的子宫内膜正在逐渐增厚, 以迎接小宝宝的到来。

我的身体感觉

我的心理变化

第262天, 日期_____

今天你的宝宝

目前, 你的宝宝还是太小, 无法用肉眼观察到。但接下来, 他在“个头”的

第1周体重记录: _____ kg



大小上会有突飞猛进的增长。这时候，你的宝宝正停留在你子宫的上半部分，着手为自己安家。

今天你的身体

在24小时内，你的受精卵宝宝会释放少量的人绒毛促性腺激素（HCG）到你的血液中。它会告知你的身体你已经怀孕了，并使月经停止（医生就是通过检测此种激素的存在来判断你是否怀孕）。这可以说是你和宝宝的第一次交流，这个时候，你才会发现自己真的怀孕了。

我的身体感觉

我的心理变化

妈妈心声

一天早上，4点我就醒了，我不知道是因为什么，我就是感觉我好像怀孕了。我冲下床，跑下楼，用验孕棒测了一下。果然如此！我赶快摇醒还在睡梦中的丈夫，我俩看着验孕棒呆坐了很久……

——托马斯（1岁）的妈妈米娅

第261天，日期

今天你的宝宝

在你子宫中，正发生着一系列变化。除了子宫内膜发生的蜕变以及增生，受精卵也在不断分裂着，最终内部细胞形成胎儿的各个器官，外部滋养层细胞形成胎儿的附属物，以支持胚胎的健康发育。

今天你的身体

当你的宝宝慢慢地贴近你的柔软的子宫内层时，部分子宫内膜可能会脱落。这就是为什么许多准妈妈在怀孕早期会少量出血，很多准妈妈这时会对自己究竟是否怀孕产生怀疑。不要担心，这属于着床期出血，并不是流产。

我的身体感觉

我的心理变化

第260天，日期_____

今天你的宝宝

35岁以下的女性怀上异卵双胞胎的可能性相对较高。如果你怀的是异卵双胞胎，今天大概是两个小家伙共同着床的日子。

今天你的身体

你的血容量在今天或早些时候便开始增加，以便提供充足的血液给你的胎宝宝和马上就会变为胎盘的宫内组织。你可能仍对之前由于血压降低引起的头晕乏力等种种不适记忆犹新。

我的身体感觉

.....

.....

我的心理变化

.....

.....

在你知晓怀孕之前

怀孕第2周，距末次月经4周

第259天，日期_____

今天你的宝宝

今天，胎宝宝的细胞转移到了三个不同的层面，每个部分有着不同的分化任务。第一层细胞是形成宝宝的大脑、脊髓、神经与皮肤。

今天你的身体

你的子宫完成了一个伟大的举动——形成了一个具有保护功能的孕囊（胎盘的母体部分）来保护胎宝宝正在发育的身体。这应该是你献出的第一份母爱。

我的身体感觉

.....

.....

我的心理变化

.....

.....

第2周体重记录：_____kg



第258天，日期_____

今天你的宝宝 今天，由三层细胞组成的胎宝宝的身体变成一个类似于盾牌的形状。这种上宽下窄的造型，就是胎宝宝第8天的样子。

今天你的身体 得知怀孕后，你的身体开始储备更多的铁。这些还不够，每天你仍需要摄入约30mg的铁元素，来支持胎宝宝的成长。

我的身体感觉 _____

我的心理变化 _____

第257天，日期_____

今天你的宝宝 整个完整的细胞网络今天已陆陆续续准备就绪，开始形成宝宝的消化系统、肝脏以及胰腺。

今天你的身体 这一阶段，你可能需要经受一些轻微的疼痛，还要忍受阴道分泌物的增加。出现这些现象，是身体开始向你透露怀孕的消息。

我的身体感觉 _____

我的心理变化 _____

第256天，日期_____

今天你的宝宝 今天，一个“专业”的细胞团队正式形成了，开始着手打造胎宝宝的心脏、血管、肌肉以及骨骼。

今天你的身体 你的身体开始从食物中“贪婪”地吸收钙质。如果必要的话，你的身体也会从自身的钙供给中转移出一部分来支持宝宝的生长。

我的身体感觉

我的心理变化

第255天，日期

今天你的宝宝 宝宝的身体变得比以前健全多了。如果你可以看到他，他会看起来像一个倒过来的泪滴。圆形的顶部将会发育成他的头部。

今天你的身体 这些天你可能会感到特别地疲倦，因为你的身体在忙着培育一个小生命。

我的身体感觉

我的心理变化

第254天，日期

今天你的宝宝 胎宝宝的各个组织细胞组合在一起，沿着宝宝的身体形成一条神经通道。从现在起，胎宝宝早期的大脑和神经系统渐渐形成。

今天你的身体 目前为止，你可能会感觉到在嘴里时常会有种金属的味道，你的乳房常常感到酸痛，并且疲劳感和恶心感加剧。不过，也有一些孕妇在孕早期不会觉察到她们身体有任何变化。

我的身体感觉

我的心理变化



第253天，日期_____

今天你的宝宝

今天你的宝宝的**心脏**将会成型。一些细胞将移动到胎宝宝已形成的胸腔中，其中有一片U形构造区域。再过几周，宝宝的小心脏便会在这里开始跳动。

今天你的身体

在你怀孕之后，你的身体开始分泌更多的雌激素，这会令你患尿路感染的风险增加。不管因为什么原因，当你在孕期感到阴道发痒、发炎、分泌物异常，或是在小便时有灼烧感，要立即通知你的产科医生。

我的身体感觉

我的心理变化

怀孕第3周，距末次月经5周

第252天，日期_____

今天你的宝宝

胎宝宝的血液系统开始逐渐形成，不过仅仅是一种最初级的形态。一大组细胞汇聚成数不清的管道，用来往宝宝体内输送血液。

该为宝宝做什么

一定要远离香烟。在孕期吸烟的妇女产下低体重儿和有心脏缺陷宝宝的比例和不吸烟的女性相比高很多。

今天你的身体

如果你有一个规律的28天的月经周期，并且你还没有来月经，那么你就有可能怀孕了。

该为自己做什么

药店销售的很多怀孕试纸可以在你月经迟到的第一天就可以测出你是否怀孕。你想不想试一下？尿检的最佳时间是在刚刚起床的时候，因为那时你的尿液浓度最高。

我的身体感觉

我的心理变化

第251天, 日期_____

今天你的宝宝

你的宝宝目前还是一组正在发育的细胞, 他的大小还没有罂粟籽大。你的胎盘正在积极地努力中, 逐渐形成一个不可思议的支持系统, 为了在接下来的孕育过程中给胎宝宝提供源源不断的养分和氧气做着准备。

该为宝宝做什么

当你决定要宝宝的时候, 你就应该开始服用孕妇维生素。如果你现在每天的饮食中还没有注意服用, 那么就从今天开始。如果你的记性不够好, 可以把它放在显眼的地方或者放到牙刷旁边等那些你每天都能看得见的地方

今天你的身体

女人每个月只有20%~30%的几率怀孕。因此, 如果你想要怀孕, 可能要花上数月甚至一年多的时间来实现它。假如你检测过的怀孕试纸呈阳性, 那你真该为你争气的身体喝彩! 开心地接受小生命的到来吧!

该为自己做什么

如果你还没有一位了解并且信任的妇产科医生, 可以听从周围朋友的建议。不要害怕去找专家, 多了解, 可以帮你找到一个能使你百分百信任的好医生。

妈妈心声

我首先找了一位让我放心的医生, 我觉得这是最让我心安的方法。无论孕期、分娩或是胎儿有什么问题, 有医生在会让我觉得踏实。

——哈敏(8个月)的妈妈玛琪

我的身体感觉 _____

我的心理变化 _____

第3周体重记录: _____ kg



第250天，日期_____

今天你的宝宝

胎宝宝的头部开始快速生长，在一段时间内可能会大得离谱，跟身体不成比例。现在，他看起来有点像个“小蝌蚪”。

该为宝宝做什么

拥有宝宝之后，你可能会急着想要看医生。但是，在你停经之后的8周之内，医生给不了你太多实用的建议，这段时间内你要做的就是照顾好自己。

今天你的身体

目前为止你的体重可能还没有显著增加。你可能很好奇接下来会发生什么事情。通常来说，孕期准妈妈的体重会增加11~18kg，但这差不多要到怀孕后期才会发生。

该为自己做什么

这段时间里好好珍惜现有的好身材吧，因为马上它就会发生很大的变化。你可以定期用相机记录下孕期里身材每一天的变化，在日后拿出来时刻激励自己。



我的身体感觉

我的心理变化

第249天，日期_____

今天你的宝宝

胎宝宝上半部分的神经管开始在他的大脑中蔓延开来，为日后形成脑神经系统做准备。

该为宝宝做什么

如果你有一只猫，在照顾它的时候戴上手套或者让别人来帮你做这些日常杂务。被污染的猫的排泄物会携带弓形体病，这种疾病可以引发胎儿死亡、早产或先天性缺陷。

今天你的身体

如果此时你对晨吐已经深有体会，你会发现这个名称形容得并不准确。它会发生在一天中的任何时间，有时甚至会持续一天。约有半数的妇女在孕期会经历不同程度的孕吐。

该为自己做什么

现在有许多关于如何消除孕吐症状的理论和研究，但是你会发现几乎没有能够让孕吐症状完全消失的方法。充足的睡眠，加上尽可能避免空腹（用饼干等保证胃里始终有食物），就是缓解孕吐的最有效方法。

我的身体感觉

.....

我的心理变化

.....

第248天，日期_____

今天你的宝宝

胎宝宝的眼睛和耳朵开始逐渐形成。形成之后，宝宝瞳孔的颜色也依然未知，要等到他出生几个月之后才能知道。

该为宝宝做什么

虽然没有确凿的证据表明在孕期染头发会对你的宝宝产生伤害，但绝大部分医生还是会建议你在生宝宝之前不要考虑这些事情。

今天你的身体

说到头发，你可能已经注意到头发的浓密度和亮度的变化，孕期激素分泌的增加会改变头发的粗细和光泽度。

该为自己做什么

如果你的头发变得粗又亮，享受这种自然所赐予你的美丽吧！如果你的头发看起来变得更加稀疏和干燥了，你可以试着增加铁和蛋白质的摄入量，并且每天做10分钟头皮按摩，情况就会慢慢得到改善。

