

十月妈咪系列丛书



闪开！

十月妈咪驾到！

陈乐迎 陈乐丛 / 著

胎宝宝的神秘世界，国内首度呈现！

胎儿显微照+漫画+插图+心情故事+知识=史无前例的一本时尚轻松孕产读物！！

上海产科权威专业人士王德芬教授编审

中国妇女出版社

图书策划 赵 浦
封面设计 冰 儿

十月妈咪驾到 你们统统站到一边
十月妈咪驾到 你有什么问题？
十月妈咪驾到 我会先抬高自己
十月妈咪驾到 谁让我强过你



- ♥ 其实怀孕，也没啥了不起，自古以来这就是生存的道理
- ♥ 但是80后的女生多为独生子女，一不小心出点问题还不~吓死你~
- ♥ 所以女人怀孕也惊天动地的，全家护航也是合情合理合乎逻辑的
- ♥ 请怀孕的你千万不要委屈自己，在怀孕期间尽情享受放纵你自己。

ISBN 978-7-80203-593-5



9 787802 035935 >

定价：46.80元

闪开！

十月妈咪驾到！

陈乐迎 陈乐丛 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

闪开! 十月妈咪驾到! / 陈乐迎等著. — 北京: 中国妇女出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80203-593-5

I. 闪... II. 陈... III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165932 号

闪开! 十月妈咪驾到!

- | | |
|-------|---|
| 作 者 | 陈乐迎 陈乐丛 |
| 心情故事 | 文伟 |
| 四格漫画 | 雪翎 |
| 插 图 | 刘云志 |
| 总 策 划 | 赵浦 |
| 责任编辑 | 黄宾莉 |
| 版式设计 | 冰儿 |
| 出 版 | 中国妇女出版社 |
| 地 址 | 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010 |
| 电 话 | (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购部) |
| 网 址 | www.womenbooks.com.cn |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 上海盛隆印务有限公司 |
| 开 本 | 185 × 213 1/24 |
| 印 张 | 12 |
| 字 数 | 288 千字 |
| 版 次 | 2009 年 1 月第 1 版 |
| 印 次 | 2009 年 1 月第 1 次 |
| 印 数 | 00 001 — 20 000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-80203-593-5 |
| 定 价 | 46.80 元 |

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序言

拥有一个聪明、健康、漂亮的小宝宝是每一对年轻夫妇的共同心愿，而保持孕前美好的体形又是每一位孕妇的良好期望。

十月怀胎是一个相对漫长的过程，280个日日夜夜中的每时每刻都会遇到各种各样的问题。本书以周为时段，记录准妈妈怀孕40周期待、幸福、不安与恐惧的各种感受，系统而全面地介绍孕期中身体的各种变化，包括孕前身心调养、自身变化、营养饮食、孕期常见疾病、小Baby生长发育、胎教点滴、生活注意事项、如何轻松应对孕期不适等。

相信本书能对初为人母的各位准妈妈有所帮助，成为你孕期的好帮手。另外，年轻的丈夫会发现，从本书中能更加了解孕期中妻子的心理和生理变化，清楚自己的责任，更加懂得如何帮助、体贴爱妻，为她分忧、解难，并从中学会怎样做一个好丈夫。

最后祝愿每一位孕妇都能拥有幸福、快乐的孕期生活。

王德芬

这个温暖、柔软、灵动的小生命是我一生一世的牵挂，无论是她的微笑，还是她的啼哭都牵动着我心里最深处的悸动。

母爱，从准备孕育她的那天开始，直到我的生命结束，爱她的心每时每刻！

一个健康、活泼、聪明的宝宝要在母腹中安然度过 280 个日日夜夜。请即将成为母亲的你珍重每一天！

乐心

2008 年 11 月 上海



Contents

十月妈咪主题歌	1
孕女新经	3
孕一月	16
第1周：宝宝DIY一部曲	19
第2周：宝宝DIY二部曲	25
第3周：身体里发生了一件奇妙的事	30
第4周：哦！我要做妈妈了！	34
孕二月	38
第5周：期待我的星座宝宝	41
第6周：妈妈是保护宝宝的天使	54
第7周：改善孕期焦虑情绪	60
第8周：身体的变化让人心神不宁	66
孕三月	74
第9周：宝宝需要的营养	77
第10周：好饿啊！	82
第11周：对付恶心呕吐的办法	87
第12周：裤子好像都穿不下了	92
孕四月	98
第13周：我是孕妇我有特权	101
第14周：好像摸到宝宝了	105

目录

第 15 周：清爽美丽的大肚婆	112
第 16 周：像潮水般涌来的关爱	121

孕五月

第 17 周：好孕动起来	126
第 18 周：不能口渴	137
第 19 周：宝宝和妈妈打招呼了	144
第 20 周：和宝宝一起听音乐看电影	150

孕六月

第 21 周：要买双舒服的鞋子	157
第 22 周：享受美好的夜晚	161
第 23 周：要买更多的衣服了	169
第 24 周：享受美食	174

孕七月

第 25 周：身体的新状况	187
第 26 周：安全旅行	191
第 27 周：妈妈的白日梦	194
第 28 周：笨拙的妈妈和活泼的宝宝	198

孕八月

第 29 周：为分娩做准备	207
第 30 周：让宝宝认识爸爸	220

Contents

第31周：水果大餐	223
第32周：感冒了，不必紧张	229

孕九月

第33周：留下美丽孕影	235
第34周：让小哥哥认识胎宝宝	239
第35周：布置婴儿卧室	241
第36周：剖腹产PK自己生	250

孕十月

第37周：产前准备	258
第38周：为哺乳做准备	262
第39周：生孩子到底有多疼	266
第40周：坐月子	271

麻辣孕妈四格漫画

37 73 97 123 154 184 204 232 255 275

附录：

产科专有名词	277
生育证件的办理	279
关键词检索	280

闪开！十月妈咪

驾到！



闪开，十月妈咪驾到

爸妈岳父岳母全家和我一起报到

全家，一起拉起警报

等待着一个新生命的来到

老婆最近的心情，很是不错，因为所有家务都变成，我来做
可以耍赖，可以撒娇，因为怎么做都不是她的错～

闪开，十月妈咪驾到

每逢出门，全家开道，就连可爱的小姑子，

也要帮她提包，这份享受，别提多么骄傲！

身为老公，必须出任前锋，就算披荆斩棘舍身忘己委屈了自己
还要路见不平一声吼 “前面的都闪开”



其实怀孕，也没啥了不起，自古以来这就是生存的道理

但是80后的女生多为独生子女，一不小心出问题还不～吓死你～

所以女人怀孕也惊天动地的，全家护航也是合情合理合乎逻辑的

请怀孕的你千万不要委屈自己，在怀孕期间尽情享受放纵你自己。

十月妈咪驾到 你们统统站到一边

十月妈咪驾到 你有什么问题？

十月妈咪驾到 我会先抬高自己

十月妈咪驾到 谁让我强过你



SHAN KAI! SHI YUE MAMI JIADAO!



闪开，十月妈咪驾到

一上公车发现根本就，没人让道
你占着座位不让真是没天理，
难道不知孕妇也是享受国家待遇的
就忍心看着孕妇，站在这里
难道不怕我们全家，瞪死你？
要知道我老婆，享受太后待遇的
其他人对我来说根本算个“虾米”（什么）
在我讨债眼神下，终于有人站起
恭恭敬敬地说了声“对不起”
老婆毫不客气扶着肚子坐上去
还礼节性地回敬一句“我谢~你”
虽然很累但是我很得意
起码我的眼神总算有点意义
为自己的夫人出一份力
才能换来健康的小生命

其实怀孕，也没啥了不起，自古以来这就是生存的道理
但是80后的女生多为独生子女，一不小心出问题还不~吓死你~
所以女人怀孕也惊天动地的，全家护航也是合情合理合乎逻辑的
请怀孕的你千万不要委屈自己，在怀孕期间尽情享受放纵你自己。

十月妈咪驾到 我会先抬高自己
十月妈咪驾到 谁让我了不起



孕女新经

我想要个宝宝，一个活泼
可爱健康的孩子……

- ♥ 孕前检查
- ♥ 疾病治疗
- ♥ 锻炼身体
- ♥ 改变生活习惯
- ♥ 补充叶酸
- ♥ 饮食禁忌
- ♥ 接种疫苗
- ♥ 宝宝与宠物
- ♥ 防电磁辐射





闪开！十月妈咪驾到！



孕
前



期 盼 —— 宝 宝

我一个人久久地站在窗前，望着天边那一抹晚霞，不肯离开。我想那晚霞是有生命的，尽管它们行踪飘忽不定，时有时无，时隐时现，但它们总是在我想看的时候出现。

告别了带洞的牛仔裤，渲染的发彩，远离了深夜舞厅的狂躁，似乎就在这一夜之间，还有些懵懂的我步入了有家的生活。随着年龄的增长，我开始慢慢褪去年少的青涩和稚嫩，开始慢慢成熟，每到夜深人静一个人在家的时候，我突然渴盼能有个小生命为伴……

宝宝，是一朵鲜花，充满渴望地绽开我的梦想；我猜想天空一定懂得我为之期盼的呓语，大地不再笑我癫狂；生活，让我懂得皱纹是一册册无字的书，而生命的孕育需用心灵去辨识、去体会、去咀嚼、去玩味……

一阵风过，传送着花的清香，月色摇曳着树影，我的宝宝，你在哪里？





闪开！十月妈咪驾到！



孕前检查

如果把孩子比作漂亮的大苹果，那爸爸妈妈就是培育大苹果的种子与土壤。要种出红彤彤、圆乎乎的大苹果，种子与土壤品质是关键。因此孕前的体检非常重要！



孕检时间计划

专家意见

常规体检不能代替孕前检查。常规体检内容主要为心、肺、肝、肾功能、血常规、尿常规、心电图等，以最基本的身体检查为主，但孕前检查除上述项目以外，还包括生殖器官以及与之相关的免疫系统、遗传病等检测。



孕前检查有哪些项目呢？一起来看看吧。



生殖系统

通过白带常规检查，确定有无滴虫、霉菌或其他病原体感染。另通过性器官检查和必要的一些实验室检查，了解子宫和两侧附件的情况，尽早发现有无隐匿的妇科疾病。如患有妇科疾病或性传播疾病，最好先彻底治疗，否则会引起流产、早产等危险。





闪开！十月妈咪驾到！



孕前

♥ 肝功能

肝功能检查，若发现异常应先行治疗，恢复健康后再考虑怀孕。

♥ 尿常规

有助于肾脏疾病的早期诊断。

♥ 口腔检查

如果牙齿没有问题，只需洁牙就可以了。最好是请牙科医生检查一下，若有龋齿要及时修补，必要时给予拔牙。

♥ 妇科内分泌

有月经不调者，要进行相关内分泌激素测定。

♥ 血型检查

包括血型和特殊抗体的检查。

♥ 染色体异常

有遗传病家族史的育龄夫妇应做遗传性疾病检查。

有糖尿病、高血压、过度肥胖的孕妇还要进行相关的特殊检测，以保证顺利地度过整个孕产期。

检查项目还挺多，看来要一整天待在医院里啦！带上杂志和MP4，还有大包小包零食，拉上老公一起接受一系列土壤达标的测试吧！^_^





闪开！十月妈咪驾到！



疾病治疗

9 种在孕前必须治疗的疾病

1. 严重贫血
2. 心脏病
3. 结核病
4. 高血压
5. 肝脏病
6. 肾脏病
7. 糖尿病
8. 生殖泌尿道炎症
9. 生殖道肿瘤（如肌瘤、卵巢囊肿）



个人病史记录





闪开！十月妈咪驾到！



孕
前



锻炼身体

经过孕前检查和疾病治疗，哇！身体好得真是没话说。

不过现在还不能休息哦，因为接下来还有一件很重要的事，就是锻炼身体。特别是平时整天坐办公室的白领，现在可不能继续做沙发土豆了。通过锻炼可以增强身体的免疫力，防止孕期病菌感染，锻炼还可使全身肌肉更有力，特别是骨盆肌，有助于日后顺利分娩哦！



适合孕前锻炼的运动



游泳



散步



韵律操



自己喜欢的运动项目：

