

# 好妈妈

HAOMAMA

留住女人一生中最幸福的孕期时光

## 怀孕日记

王经伦 主编

*Huai Yun Ri Ji*



吉林科学技术出版社



# 好妈妈

HAOMAMA

# 怀孕日记

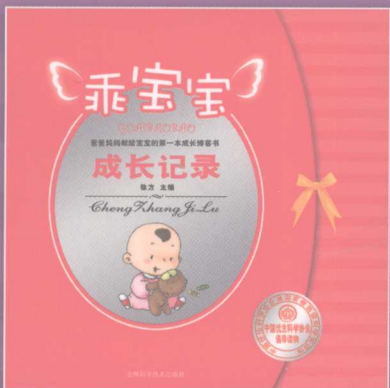
主 编 / 王经伦  
吉林科学技术出版社





## 王经伦：主任医师，辽宁省人口计划生育协会常务副会长

原辽宁省人口计生委副主任，正厅级巡视员。撰写论文百余篇在省部级报刊发表，获优秀论文奖 20 多篇。主编或合作主编科技著作、科普读物《人类生殖调节图谱》、《成才从这儿开始》、《性与生殖健康》等，参与编写《优生优育实验诊断学》、《中国优生科学》等计 15 部专著，有的多次获奖，有的被国家人口计生委发文件列为培训教材。



责任编辑 / 宛霞 周禹

封面设计 / 名騰設計



# 中国优生科学协会倡导读物

## 中国优生科学协会编写委员会 专家组

- |            |      |  |
|------------|------|--|
| <b>李崇高</b> | 教授   | 原兰州大学医学院遗传教研室 主任<br>中国优生科学协会学术部 主任<br>中国优生科学协会专家委员会 主任委员 |
| <b>李超林</b> | 副会长  | 原解放军总后卫生部 副部长<br>中国预防性病艾滋病基金会 会长<br>中国优生科学协会 副会长         |
| <b>王经伦</b> | 副会长  | 原辽宁省计划生育协会 常务副会长<br>中国优生科学协会 副会长                         |
| <b>杨梦庚</b> | 副会长  | 解放军第四军医大学 教授<br>原西安唐都医院 妇产科主任<br>中国优生科学协会 副会长            |
| <b>梁志成</b> | 教授   | 暨南大学生命科学院 生物工程系<br>中国优生科学协会 常务理事                         |
| <b>陈荔丽</b> | 处长   | 广西卫生厅 妇社处<br>广西优生优育协会 会长<br>中国优生科学协会 常务理事                |
| <b>李守柔</b> | 教授   | 原吉林大学第二医院 妇产科<br>中国优生科学协会 常务理事                           |
| <b>吴光驰</b> | 教授   | 原首都儿科研究所 营养室<br>中国优生科学协会 理事                              |
| <b>区慕洁</b> | 教授   | 中国优生科学协会 理事  |
| <b>梅建</b>  | 教授   | 中国儿童中心 科研处<br>中国优生科学协会 常务理事                              |
| <b>李苏仁</b> | 副秘书长 | 原中国人口宣教中心 负责人<br>中国优生科学协会 常务理事                           |
| <b>张峰</b>  | 主任   | 北京儿童医院 儿童保健科<br>中国优生科学协会 理事                              |
| <b>王素梅</b> | 主任   | 北京中医药大学东方医院 儿科主任<br>中国优生科学协会 理事                          |
| <b>徐方</b>  | 副教授  | 原北京宣武医院 妇产科<br>中国优生科学协会 理事                               |
| <b>许怡民</b> | 教授   | 北京复兴医院 妇产科<br>中国优生科学协会 理事                                |
| <b>崔满华</b> | 教授   | 吉林大学第二医院 妇产科主任<br>中国优生科学协会 理事                            |
| <b>邢杰</b>  | 主任   | 吉林大学第二医院 儿童保健科<br>中国优生科学协会 理事                            |
| <b>温岩</b>  | 主任   | 吉林大学第一临床学院二部 妇产科<br>中国优生科学协会 理事                          |



好妈妈

HAOMAMA  
怀孕日记

主 编 / 王经伦  
吉林科学技术出版社






图书在版编目(CIP)数据

好妈妈怀孕日记/王经伦主编.—长春:吉林科学技术出版社,2007.8

ISBN 978-7-5384-3544-3



I.好… II.中… 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(2007)第100947号

## 好妈妈怀孕日记

主 编:王经伦

责任编辑:宛霞 周禹

插图设计:孙明晓 张丛 周鸿雁

王舒 侯隽 徐晓凤

柳俏 魏巍 于通

赵婷 张虎 朱慧

出版发行:吉林科学技术出版社

印 刷:长春新华印刷厂

版 次:2007年8月第1版第1次印刷

规 格:889×1194毫米 20开本

印 张:11

字 数:100千字

书 号:ISBN 978-7-5384-3544-3

定 价:25.00元

社址:长春市人民大街4646号

邮编:130021

发行部电话:0431-85635177 85651759

85651628

邮购部电话:0431-85677817

编辑部电话:0431-85674016

传真:0431-85635185

网址:<http://www.jlstp.com>

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

# 目录

CONTENTS

## 第1章

### 我的孕前准备

- 9 我的幸福家庭
- 10 我的孕前计划
- 11 老公计划
- 12 孕前收支计划
- 13 我的经期, 排卵期
  - 13 月经周期
  - 13 行经期
  - 13 排卵期
- 14 我的身体检查
  - 14 "TORCH" 检查
  - 14 血常规(血型) 检查
  - 14 乙肝病毒检查
  - 14 妇科检查
  - 14 口腔检查
  - 14 尿常规
  - 14 ABO 溶血
- 15 老公的身体检查
  - 15 孕前检查, 男士先行
- 16 我要这样吃
- 17 这些东西不能吃
  - 17 西药
  - 17 中药
- 18 我的运动计划

- 19 宝宝的性别我决定
- 20 我怀孕了么——怀孕的反应
- 21 我怀孕了一检查结果帮助确诊
  - 21 自我判断是否怀孕的几种简易方法
  - 21 去医院作进一步的检查以确诊
- 22 我的预产期
  - 22 足月分娩的时间
  - 22 月经规律者预产期的算法
  - 22 月经不规律或忘记末次月经时间者的算法
- 23 孕前的我
- 24 我的 blog
- 25 老公的 blog

## 第2章

### 幸福的怀孕记录

- 27. 体重检查表

## 28 怀孕第一个月

- 28 我的靓照
- 29 孕妇健身操
- 30 我和宝宝都在变化
- 32 我要这样吃
- 34 请医生帮忙
  - 34 遇到早孕反应怎么办
  - 36 准妈妈腰背酸痛怎么办
  - 36 流产都有几种
  - 37 预防流产的6个注意
  - 38 准妈妈远离阴道炎
  - 39 怀孕以后的白带会正常增多
  - 39 准妈妈防治早期感冒
  - 40 准妈妈应多久去看一次医生
- 41 保护我自己
  - 41 第一个月应特别注意的问题
  - 44 适当运动, 母婴健康
- 45 胎教
  - 45 何谓“胎教”
  - 46 胎教的分类
  - 46 营养胎教
  - 47 音乐胎教
  - 47 怡情胎教
- 48 我的 blog
- 49 老公的 blog



# 目录

## CONTENTS

### 50 怀孕第二个月

- 50 我的靓照
- 51 孕妇健身操
- 52 我和宝宝都在变化
- 53 我要这样吃
  - 54 准妈妈营养早餐的挑选要坚持
  - 54 饮食禁忌
  - 55 孕早期虚弱的准妈妈要如何调补
- 56 请医生帮忙
  - 56 妈妈克服各种头晕的办法
  - 57 准妈妈为什么腹痛
  - 57 乳头内陷吗
  - 58 乳头内陷如何纠正
  - 59 哪些病毒对宝宝的成长有影响
  - 60 准妈妈应注意衣原体感染
  - 60 准妈妈用药要注意
- 62 保护我自己
  - 62 准妈妈鞋子与衣服的选择
  - 62 孕早期日常生活应该注意
  - 62 第二个月应特别注意的问题
- 64 胎教
  - 64 人脑发育的两个时期
  - 64 优境胎教
  - 65 情绪胎教
  - 66 音乐胎教
  - 66 联想胎教
  - 66 触摸胎教
- 68 我的 blog
- 69 老公的 blog



### 70 怀孕第三个月

- 70 我的靓照
  - 71 孕妇健身操
  - 72 我和宝宝都在变化
  - 73 我要这样吃
    - 73 准妈妈要多吃的东西
    - 75 有益的酸味食物
    - 78 准妈妈不能多吃的东西
  - 79 请医生帮忙
    - 79 第三个月都应该注意哪些问题
    - 79 鼻子总出血是怎么一回事
  - 80 保护我自己
    - 80 在旅游中防止流产,要注意以下几点
    - 80 去浴室泳池要注意
    - 81 保护好牙齿
    - 81 准妈妈保持良好心境的方法
  - 83 胎教
    - 83 环境胎教
    - 84 音乐胎教
  - 86 我的 blog
  - 87 老公的 blog
- ### 88 怀孕第四个月
- 88 我的靓照
  - 89 孕妇健身操
  - 90 我和宝宝都在变化
  - 91 我要这样吃





# 目录

CONTENTS

## 93 请医生帮忙

- 93 安胎药该如何选择
- 94 什么是葡萄胎
- 95 如何预防宫外孕
- 97 怎样才能预防胎宝宝失聪
- 97 如何预防宝宝先天性佝偻病
- 98 心脏病对准妈妈的影响有多大
- 99 甲、乙型肝炎对胎宝宝的影响
- 100 了解、预防泌尿系统感染

## 101 保护我自己

- 101 日常生活应谨慎
- 103 和坏脾气说 BYEBYE

## 104 胎教

- 104 准妈妈和胎宝宝之间的感应
- 104 胎宝宝的心灵发育
- 105 宝宝无意识的记忆
- 105 光照胎教
- 105 营养胎教

## 106 我的 blog

## 107 老公的 blog

## 108 怀孕第五个月

- 108 我的靓照
- 109 孕妇健身操
- 110 我和宝宝都在变化
- 111 我要这样吃
  - 112 孕中期虚弱的准妈妈要如何调补
- 112 请医生帮忙
  - 112 阴道出血别惊慌

113 如何感受安危的信号——胎动

115 了解、预防和调理准妈妈便秘

## 116 保护我自己

- 116 准妈妈的胸部保养方案
- 116 准妈妈的坐式运动
- 117 远离化学物质
- 117 第五个月都应该注意哪些问题
- 118 准妈妈可以用空调、电扇吗
- 119 为什么准妈妈不宜睡席梦思床

## 120 胎教

- 120 准爸爸是教育胎宝宝的生力军
- 120 情绪胎教
- 120 呼唤胎教
- 120 唱歌胎教法
- 121 抚摸胎教法



## 122 我的 blog

## 123 老公的 blog



## 124 怀孕第六个月

- 124 我的靓照
- 125 孕妇健身操
- 126 我和宝宝都在变化
- 127 我要这样吃
- 129 请医生帮忙
  - 129 患了妊娠期脂肪肝如何处理
  - 130 先兆子痫与子痫如何防治
  - 130 准妈妈如何远离静脉曲张

# 目录

## CONTENTS

### 132 保护我自己

- 132 准妈妈床上运动
- 132 准妈妈不宜打麻将
- 133 准妈妈洗个安全健康快乐澡
- 134 准妈妈如何睡个好觉
- 135 怀孕期间能不能过性生活

### 136 胎教

- 136 胎宝宝思维发育与训练
- 136 感情胎教
- 136 情绪胎教
- 136 联想胎教
- 137 抚摩胎教
- 137 推动胎教法

### 138 我的 blog

### 139 老公的 blog

### 140 怀孕第七个月

#### 140 我的靓照

#### 141 孕妇健身操

#### 142 我和宝宝都在变化

#### 143 我要这样吃

#### 145 请医生帮忙

- 145 预防妊娠糖尿病
- 145 出现前置胎盘如何处理
- 146 如何预防血小板减少性紫癜
- 147 如何配置准妈妈的小药箱
- 148 怀孕期间能够动阑尾炎的手术吗
- 149 胎位都有哪些种类
- 150 如何测知胎位的种类
- 150 胎位不正该如何纠正



151 准妈妈要防止身体缺钙

152 准妈妈预防腿部抽筋

### 153 保护我自己

- 153 腹式呼吸
- 153 准妈妈的仰卧运动
- 154 了解怀孕时脸上的褐色斑点
- 154 公共电话要消毒

### 156 胎教

- 156 语言胎教
- 156 意念胎教
- 156 环境胎教

### 158 我的 blog

### 159 老公的 blog

### 160 怀孕第八个月

#### 160 我的靓照

#### 161 孕妇健身操

#### 162 我和宝宝都在变化

#### 163 我要这样吃

#### 164 请医生帮忙

- 164 孕腹小于孕月会对胎宝宝造成什么影响
- 164 羊水过多或过少怎么办
- 166 妊娠水肿是怎么回事
- 167 要重视妊娠并发甲亢
- 168 远离外阴发痒

### 169 保护我自己

- 169 准妈妈卧床易滞产
- 169 妈妈多保健, 宝宝少弱视

### 170 胎教

- 170 对话胎教



# 目录

CONTENTS

- 170 联想胎教
- 170 光照胎教
- 171 美育胎教
- 171 综合运动胎教
- 172 我的 blog
- 173 老公的 blog
- 174 怀孕第九个月**
- 174 我的靓照
- 175 孕妇健身操
- 176 我和宝宝都在变化
- 177 我要这样吃
- 178 请医生帮忙
  - 178 什么是胎盘早剥
  - 179 准妈妈胎盘早剥怎么办
  - 180 早产的的征兆都有哪些
  - 180 什么原因可造成早产
  - 180 前置胎盘会带来哪些危险
  - 182 难产易出现哪些症状
  - 182 处理难产有哪些措施
  - 183 B超都可检查的哪些范围
  - 183 准妈妈患阴部湿疹要注意
  - 184 准妈妈患红斑狼疮要注意
  - 185 准妈妈远离仰卧综合征
  - 185 战胜痔疮带来的痛苦
- 188 保护我自己
  - 188 劳逸结合做健康准妈妈
  - 189 准妈妈运动要当心
- 190 胎教
  - 190 对话胎教

- 190 环境胎教
- 191 行为胎教
- 191 怡情胎教
- 192 我的 blog
- 193 老公的 blog
- 194 怀孕第十个月**
- 194 我的靓照
- 195 孕妇健身操
- 196 我和宝宝都在变化
- 197 我要这样吃
  - 198 准妈妈告别甜食
- 200 请医生帮忙
  - 200 出现哪些症状为临产
  - 201 如何看待剖宫产
  - 202 准妈妈如何配合剖宫产
  - 203 生孩子“憋尿”有危险吗
  - 204 怎样减轻分娩疼痛
  - 205 产后不应马上回房
  - 206 配合接生、顺利生产的技巧
- 208 保护我自己
  - 208 第十个月都应该注意哪些问题
  - 209 去产房的箱子
  - 210 准妈妈产前运动很重要
  - 212 准妈妈紧张容易造成难产
  - 213 轻松走出“产前抑郁症”的泥潭
  - 216 克服焦虑心理
- 218 我的 blog
- 219 老公的 blog
- 220 我的新生宝宝



# 第1章

## 我的孕前准备

wodeyunqianzhunbei



怀孕和生育,对每一位女性来讲都是一种“历险”,充满了神秘与希望。在这短短的十个月中,准妈妈无论从身体还是心灵上都经历了万千变化,有孕育的辛苦,但更多的是即将为人母的欣喜和愉悦。

准备好加入孕妇这神圣的行列除了有对新生命的向往,还需要极大的勇气和坚定的信念,以及从孕前就做好的充分准备。现在就让准爸爸和我一起开始为宝宝的来临行动起来吧。



# 我的幸福家庭

爸爸

妈妈

姓名

.....

.....

身高

.....

.....

体重

.....

.....

爱好

.....

.....



## 我的孕前计划



首先要有科学的饮食习惯,宝宝的健康主要取决于受孕时父母的健康,有健康及平衡的饮食习惯,才能生出一个健康的宝宝。

服用避孕药的准妈妈,最好在准备怀孕前6个月停药,让身体有时间恢复正常周期。若在正常周期前已怀孕,将会较难去计算预产期的时间。

吸烟是对胎宝宝最大的威胁之一,如果准妈妈是烟民,应计划在未怀孕前把烟戒掉。烟民妈妈的胎儿容易出现早产和体轻。吸烟也会令小产、难产和畸形胎儿的几率增大。若父母都是烟民,胎儿夭折的几率更大。酗酒会影响生育能力,也影响在子宫内成长的胎儿,这已经被社会广泛认同。因为现在并没有一个饮酒的安全限度,所以应尽量在准备怀孕前停止喝酒,或者做到最少限度的饮酒。

远离危险品也是十分必要的。若准妈妈或准爸爸的工作涉及化学物质、铅、麻醉药物,就会影响怀孕的机会或怀孕中的胎儿,准妈妈应向医生咨询。同时应避免吸入从清洁剂、漆油、电油和胶水中挥发出来的气体。

怀孕前应避免照射X光,否则可能会

导致胎儿畸形。无论任何原因,当有人建议您照X光的时候,您都应该声明已怀孕。若工作需要操作或靠近X光或者X光器材,应要求在怀孕期间调往对怀孕无影响的其它岗位。

有很多人认为计算机、复印机等会发出有害的辐射,但目前还没有确切的证据证明它们对怀孕的妈妈和胎宝宝构成危险。但是远离计算机、复印机等电子设备还是有必要的。

为了妈妈和宝宝的安全,建议在用药前向医生说明想要怀孕或已经怀孕。有些药物可影响怀孕的机会,或对胎宝宝造成伤害。如准妈妈患上某些慢性病,需要长期服用药物,在怀孕前应先和医生商量,以便完全避免那些已证实有危险的药物。

在怀孕前六个月,理想的体重应符合与身高的比例,所以严重的过肥或过瘦,都应该接受医生的建议进行调节以达到理想体重。除非有严重的体重问题,否则不应在怀孕期间节食,不然会使身体缺乏必需的营养,影响胎宝宝发育。

当准备怀孕时,为保护健康,应每天做大约20分钟的运动,如步行或游泳。





go ↓

宝宝的健康与准爸爸有很大关系,如果您与妻子准备要一个爱的结晶,那么,应该从现在做起:避免精神状态长期不佳,若长期处于压抑、沮丧、悲观、忧愁等状态,大脑皮层运作失调,全身神经、内分泌功能会出现异常,睾丸的生精功能和性功能都会发生障碍,有可能会产生质量不高的精子或导致不育。

避免饮食不良或偏食,食物中一旦缺乏钙、磷、维生素A、维生素E等物质,就会影响精子的质量。

避免性生活过频或不当,一次射精之后,一般需要5~7天才能使有生育能力的精子数量恢复正常。频繁的性生活,不仅使每次射精的实际精子数量减少,且会伴有不正常的精子产生,此时受孕,宝宝的健康不能得到保证。另外,性欲过频、性交中断,手淫或性生活不规则(如长期分居)等不当现象会导致慢性前列腺充血,发生无菌性前列腺炎,造成前列腺分泌异常,直接影响到精液的营养成分、数量、黏稠度等,可诱发不育或精子异常。

有些男性的身体对于烟酒中的毒素颇为敏感,尤其是睾丸中的生殖细胞更易受到这些毒素的危害,影响产生精子的数量和质量。导致不育或畸形儿的产生。

避免穿紧身裤,这类衣物会使阴囊和辜

丸紧贴身体,增加睾丸的局部温度,有碍健康精子的产生。

避免洗热水浴或桑拿浴给阴囊频繁加热,精子的数量会骤然减少。

受孕前3个月不能服药,精子的成熟周期大约为3个月。这期间服药会使得精子发生诱变,因为你所服用的药物很可能是一种染色体致畸剂。

注意居室环境,一般新居装修完三个月或半年后方可入住。如果想在新居室怀宝宝,还要注意房中是否有化学毒物的污染、石材的放射线是否超标,尽量避免计算机、微波炉的辐射。

适量补充维生素和微量元素,一般认为,维生素A缺乏可使精子能力减弱,维生素E缺乏会使睾丸受损。体内缺锌可以导致男性性功能低下,睾丸变小、质软,精子生成减少或停止;缺锰可使男性发生精子成熟障碍,导致精子减少;缺硒会减少精子活动所需的能量来源,使精子的活动力下降。





## 孕前收支计划



收支上要做好安排:要本着勤俭节约的精神来添置所需物品。做到合理安排经济支出,以免关键时刻手头拮据。管理家庭财务首要任务是编制家庭预算,这种“先算后花”的原则可以保证家庭收支大体平衡,防止陷入前松后紧、入不敷出的窘境。明确预算周期,一般分为月预算和年预算。月预算的目标通常是日常生活开销,比较详细,年预算的目标主要是家庭大件物品的购置和较大的家庭设施的改善等。

一、月预算包括两部分:固定开支和非固定开支。

固定开支是指在一定时期内数目基本不变,无法省略的费用,包括房租、水、电、煤气、老人赡养费以及宝宝出生后的奶粉费等。

非固定开支是指弹性较大,可多可少的支出项目,基本类别包括:食物、服装、日用品、报刊、美容、医药、娱乐、交际、储蓄、临时杂用和准妈妈的营养费用。

预算时固定开支部分必须留足,非固定开支中的前三项应规定一个基本数额,再根据每月的实际情况予以调整。储蓄一项可以开列一个固定数目,也可在年预算中予以计划。其余各项可视实际情况作合理的规划。

二、年预算的重要作用:保证计划得以完成。

年预算要对家庭的一些大目标进行计划,比如购置大件家用家器、更换家具、装修房屋、较远距离的旅行等,准妈妈更是要在孕期进行例行的检查,生产期间还会有一笔住院费用。也就是说,在宝宝健康的出生以前,就会有数千到上万元的花销。这还不包括胎教相关的费用。

宝宝降生后,涉及到的费用更多。为此进行储蓄筹款,或在月预算中注意压缩某些开支,以保证目标完成。

预算的原则是根据情况,宽紧适度,尤其是非固定开支部分,一定要计划运用得当,打得太宽,容易造成浪费;太紧则难以做到,甚至影响夫妻感情。同时,要考虑大项目,压缩一些可支可不支的项目,以达到花钱的整体效益。

有些夫妻认为编制家庭预算过于复杂,所以宁愿凭直觉花钱,然而凭直觉花钱是非常容易失败的,采用预算方式是一种花钱习惯的手段,如果运用得当,它能使你生活得更好。





## 月经周期

出血的第一天为月经周期的开始, 两次月经第1天的间隔时间称为月经周期, 因此月经周期的计算应包括月经来潮的时间, 正常的月经周期为28~35天。只计算月经干净的时间, 这是不对的。排卵发生在月经开始之时的两周之后和下一次月经开始的两周之前。但是, 几乎任何事情都会导致月经周期不规律, 包括紧张, 疾病, 最近所服的药物或采用激素避孕方法等。周期长短可因人而异, 提前或错后7~10天都可视为正常范围, 只要能保持一定的规律性就不能认为是月经不调。

## 行经期

月经来临也称行经期, 持续时间一般为3~7天, 出血量在100毫升之内。一般行经的规律是第一天经血不多, 第二三天增多, 以后逐渐减少, 直到经血干净为止。这是因为第一天子宫内膜脱落刚刚开始, 第二三天子宫内膜脱落增多, 出血量也增多了, 子宫受到刺激, 加强收缩, 把大量经血排出的缘故。



有的人经血干净了以后, 过一两天又来了, 俗称“经血回头”, 这也不是病, 而是一种正常现象。但是, 有的女子经期长达10~20天; 有的经期极短, 只是“一晃”即过, 这两种现象都是不正常的, 应及时就医。

## 排卵期

1. 月经周期推算法。这种方法只适用于月经周期较规律的女性, 利用下面公式, 经过一段时间的测试, 很容易计算出来的。计算公式为:

排卵期第一天: 月经周期天数减去18天

排卵期最后一天: 月经周期天数减去11天

2. 通过体温找出排卵日。排卵前基础体温较低, 波动在 $36.2^{\circ}\text{C}$ ~ $36.6^{\circ}\text{C}$ , 排卵时是基础体温的最低点, 排卵后基础体温升高, 大约回升 $0.3^{\circ}\text{C}$ ~ $0.5^{\circ}\text{C}$ , 一直持续到下次月经来潮前开始下降。

每天早晨醒后测量体温, 并把每个月经周期的基础体温连成线, 并制作成图表, 一般来讲需要测量3个月经周期以上, 从图表上看排卵期一般在双相体温改变前的2~3天里。

