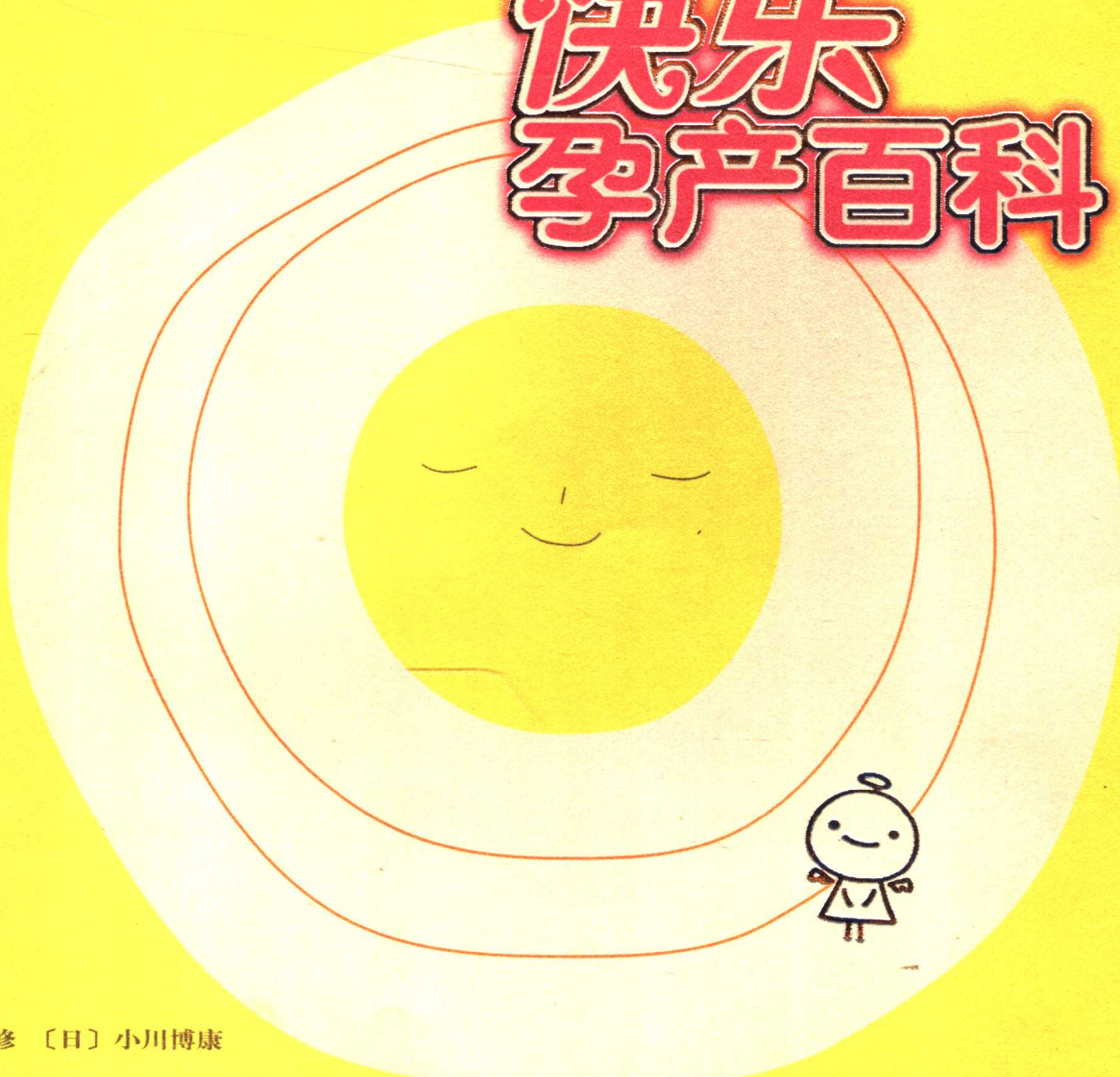


欢乐孕育系列

HUANLE
YUNYU

阳光小天使 快乐 孕产百科



监修 [日] 小川博康

 安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201284

图书在版编目(CIP)数据

阳光小天使快乐孕产百科/(日)小川博康主编;周逸之,翟志敏译. —合肥:安徽科学技术出版社,2006.9
(欢乐孕育系列丛书)
ISBN 7-5337-3451-3

I. 阳… II. ①小…②周…③翟… III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 015778 号

TITLE:[てるてる天使の妊娠出産百科 ハッピー・マタニティ]
by [K. K. ファンタジー,小川博康]
Copyright ©K. K. Fantasy/Mie Tamura/GAKKEN TH/GAKKEN
Original Japanese language edition published by Gakken Co., Ltd.
All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.
Chinese translation rights arranged with Gakken Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 安徽新华印刷股份有限公司印刷

*

开本:889×1194 1/24 印张:9 字数:254千

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

定价:24.00元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

致《阳光小天使快乐孕产百科》的幸运读者

被早孕反应弄得疲惫不堪，因胎动而惊惶不安，
为内诊检查而提心吊胆……

您身处未曾体验过的痛苦的妊娠时期，
理所当然会感到非常紧张。

《阳光小天使快乐孕产百科》就是帮助您减少不安和
紧张、陪伴您一起去迎接令人激动的分娩的朋友。

首先，请您阅读书中的妊娠每个月的“检查要点”，
来掌握该月的要点和计划，
还能了解需要做的准备工作。
书中采用了大量插图和图解，
浅显易懂地解释深奥的孕产术语。

引导您顺利分娩的是阳光小天使，
不要紧张，请放心吧！
因为她无论何时都会守候在您身旁。
虽然您看不见她，但是她会陪伴着您，
一直默默地鼓励着您。

而且，您也许已经意识到了吧，
您未来的宝贝本身就是一个“天使”。
您的妊娠分娩，
一定会给您带来无比的幸福！

准妈妈☆ Be Happy！
快乐★孕产！

**如果孩子出生了，请买上
《阳光小天使幸福育儿百科》，
您可将它放在手边随时查阅。
阳光小天使会引导您这位新妈妈
轻松、快乐地养育孩子。**

关于“阳光小天使”



“阳光小天使”是随时都在您的身旁默默地守护着您的一位小小的朋友。她传递给您绝妙的信息，使您安之若素，使您心境平和。作者田村美枝开始画“阳光小天使系列”已经五年多了，在这期间已经有许多忠实读者结婚了，为人母了。

听说有很多读者给作者来信写到：“B超照片上的肚子里的宝宝就像您画的阳光小天使！”“我曾呼唤肚子里的宝宝‘阳光小天使’！”“刚生下来的宝宝和阳光小天使像极了！”正是在这些准爸爸、准妈妈的心声的鼓舞下，“阳光小天使”作为领航员，在这一套孕产、育儿的书籍中登场了。

监修·小川博康寄语

妊娠生产，无论古今都像一部性命交关的“连续剧”。在人生旅途中，这是一段最能体味生命力的喜悦的时期，另一方面，也是经常发生意外和令人担心的事情的阶段。

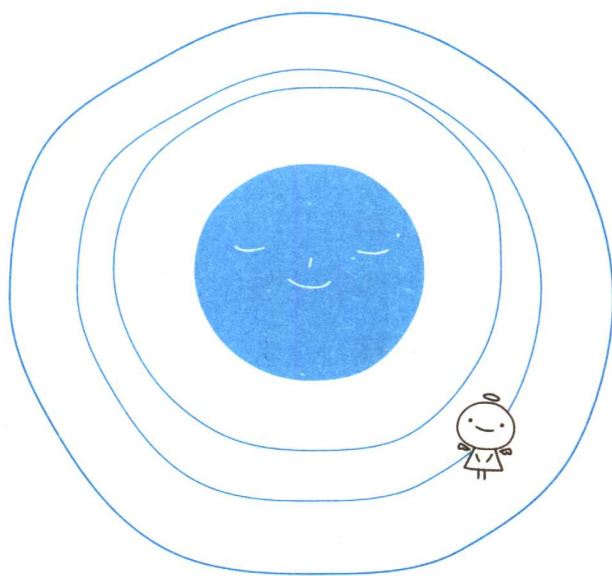
在这人生屈指可数的经历中，您固然想追求身体的舒适和心情的舒畅。但是，您最优先考虑的问题，无疑还应是妈妈和宝宝的健康和生命。

重要的不是发生了什么疾病和意外后再去怎样治疗和处理，而是要加以预防不使其发生。

这本小巧精致的书一定会给您巨大的帮助。愿您充实地度过40周的妊娠期，成为一位气定神闲、漂漂亮亮的妈妈！

阳光小天使

快乐孕产百科



主编 小川博康
翻译 周逸之 翟志敏

安徽科学技术出版社

前言

突然，被赋予了孕育小生命的使命，
现在，您是感到骄傲呢？
还是对要做母亲怀有不安呢？
您不得不与现在的生活方式告别，
是否会感到有一些失落和惆怅？
前面会有什么事情在等待着您呢？
您也许会感到些许难以言喻的恐惧吧！

您，现在已经坐上了一辆“过山车”，
这也是世界第一绝妙而惊险的“孕妇过山车”……
一会儿向上高飞，一会儿向下俯冲，
一天中心情会有好多次变化，
不过，请您一定不要太担心。





从今以后这本书将会来引导您，
使您无比欢乐地搭乘这辆
人生少有的充满戏剧性的“过山车”！

事实上，有人在坐着一辆比您要惊险不知多少倍的“过山车”，
他，就是您腹中的宝宝，
您只要看B超的照片就明白了。
宝宝，最初只是个“单细胞生物”，
经过反复细胞分裂成为“鱼类”，
手脚长出来后又成了“两栖类”，
再经过“爬虫类”，变成了“哺乳类”的人。
这是一个长达40亿年的生物进化过程，
可是，在您腹中仅仅用280天就重演了这场神奇的魔术！
10个月后，他将神气十足地向您问候：“妈妈，你好！”

.....

喂，您准备好出发了吗？



前言	2
妈妈和胎儿的共用日历	10
这本书的特点和使用方法	16

妊娠第1个月 (0~3周)

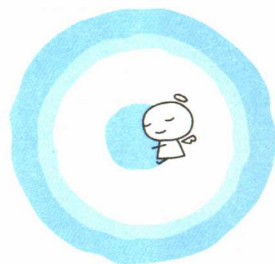
妈妈的身心·腹中的宝宝	18 · 19
-------------	---------

检查要点	20
身体状况失常/测量基础体温/用妊娠诊断试剂检验/要注意用药安全和避免X线照射	

热门问题解答	24
直到最近还喝过啤酒,对宝宝有影响吗?/大醉后性交怀孕了,对宝宝有影响吗?/吃了含汞的鱼会危害宝宝吗?/养猫会对腹中的宝宝有不利影响吗?/真的能决定生男生女吗?	

准爸爸要读懂妈妈的心声	25
爸爸要在精神上支持妈妈!	

有利于妈妈和胎儿的膳食 (制造良好血液的食物菜谱)	26
芝麻凉拌菠菜/凤尾鱼汁浇西兰花	



要早点注意到啊……

妊娠第2个月 (4~7周)

妈妈的身心·腹中的宝宝	28 · 29
-------------	---------

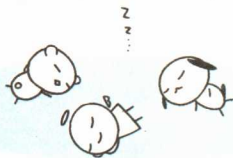
检查要点	30
调查产院/接受妇产科检诊/确定预产期/注意流产先兆/克服早孕反应/控制吸烟,禁酒!注意不要着凉	

热门问题解答	36
因不知道怀孕而吃了感冒药,不要紧吗?/曾经有过流产、人流的经历,要告诉医院吗?/可以转院吗?如果转院不用重做一遍检查吗?/没有接种风疹疫苗,会有问题吗?/能继续进行体育运动吗?	

准爸爸要读懂妈妈的心声	37
面对有早孕反应的妻子,丈夫在禁烟和家务活上,要发挥男子汉的作用!	

有利于妈妈和胎儿的膳食 (有利于胎儿大脑发育的食物菜谱)	38
卷心菜芹菜汤/葡萄柚子冻	

什么
都不要顾虑!



休息一会儿……

妊娠第3个月 (8~11周)

妈妈的身心·腹中的宝宝——40·41

检查要点——42

越过妊娠反应的高峰期/领取围生保健手册/接受孕妇健康诊断/要不要做产前诊断/制订分娩计划

热门问题解答——48

整天都疲倦、想睡觉,什么事也不想做,这是早孕反应吗?/医生说了有可能先兆流产,要静养,我该怎样做为好?/产假我都等不及了,什么时候能休假呢?/怀孕前就定了出国旅游的计划,还能去吗?

准爸爸要读懂妈妈的心声——49

利用宝贵的没有早孕反应的日子,两口子找点乐子!

有利于妈妈和胎儿的膳食(含大量铁的食物菜谱)——50

羊栖菜和蔬菜的色拉/蛤仔上海青菜奶汤



这可是件大好事哟!

妊娠第4个月 (12~15周)

妈妈的身心·腹中的宝宝——52·53

检查要点——54

不要吃得太多/改善饮食生活/准备孕妇装和内衣/去看牙科/开始去步行吧

热门问题解答——60

还有妊娠反应该怎么办?/白带很多不要紧吗?/不穿孕妇专用的内衣没关系吧?/洗了头还是有头屑、头痒,该怎么办?/不想走路,可以骑自行车吗?

准爸爸要读懂妈妈的心声——61

准爸爸为了孩子也要善待妻子!

有利于妈妈和胎儿的膳食(有利于大脑发育的食物菜谱)——62

煮笋子油菜花/南法国风味的煎竹荚鱼



从自己喜欢的事情开始吧……

妊娠第5个月（16~19周）

妈妈的身心·腹中的宝宝 ————— 64 · 65

检查要点 ————— 66

感受到胎动了吗/开始胎教/决定产院/防止便秘和贫血/严格控制体重/享受运动的乐趣

和宝宝进行交流 ————— 67

要积极回应胎动

热门问题解答 ————— 74

因为便秘导致痔疮，可以自己买药治疗吗？/医生说我有轻微贫血，我能喝补铁药剂吗？/还没有感到胎动，宝宝没事吧？/特别烦内诊检查，怎么办？/怀孕后就不想过性生活了，怎么办？

准爸爸要读懂妈妈的心声 ————— 75

准爸爸也要协助妈妈控制体重！

有利于妈妈和胎儿的膳食（促进排泄的食物菜谱） ————— 76

红烧荤素什锦/柠檬焖红薯



喂……您听见了吗？
宝宝也在做准备哟！

妊娠第6个月（20~23周）

妈妈的身心·腹中的宝宝 ————— 78 · 79

检查要点 ————— 80

开始护理乳头/怎样护肤美容/注意妊娠高血压综合征/参加双亲学校、孕妇学校/夫妇要更多地交流/性交时不要压迫腹部/预防和改善妊娠纹

和宝宝进行交流 ————— 87

听和唱喜欢的歌曲

热门问题解答 ————— 88

母亲有高血压，我会得妊娠高血压综合征吗？/医生说我的胎位异常，要做剖宫产吗？/可以不参加孕妇学校吗？/皮肤很粗糙，可以去美容吗？/护理乳头时乳汁流出来了，不要紧吧？

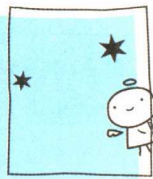
准爸爸要读懂妈妈的心声 ————— 89

准爸爸也要尽可能去孕妇学校学习！

有利于妈妈和胎儿的膳食（减盐食物菜谱） ————— 90

烤鱼卷/鸡肉煮卷心菜

★ 无论什么时候都



陪伴在
您的身旁哟……

妊娠第7个月 (24~27周)

妈妈的身心·腹中的宝宝——92·93

检查要点——94

更严格地控制体重/每两周进行1次健康检查/注意先兆早产的征兆/该慢慢准备宝宝的用品啦/做孕妇体操

和宝宝进行交流——99

给宝宝取小名了吗?

热门问题解答——104

乳房和胸部感到痒,怎么办?/大夫说我尿中有糖,不要紧吗?/打喷嚏时有尿流出来,怎么办?/做B超真的安全吗?/大夫说我有早产的可能,要我不要太累了,但是我工作忙,该怎么办呢?

准爸爸要读懂妈妈的心声——105

和妈妈一起备齐分娩的用品。

有利于妈妈和胎儿的膳食 (含大量钙质、有利于骨骼生长的食物菜谱)—106

干虾炒豆腐/素杂烩

真温暖

好好睡吧……



妊娠第8个月 (28~31周)

妈妈的身心·腹中的宝宝——108·109

检查要点——110

开始进行住院的准备/可以开始考虑宝宝的名字啦/做好迎接宝宝的准备/消除妊娠后期的不适

和宝宝进行交流——113

给宝宝读连环画

热门问题解答——116

说是宝宝发育迟,不要紧吗?/会阴部痒得厉害,该怎么办?/肚子一阵阵发胀,这是不是宫缩呢?/分娩后还打算工作的人,怎样才能使工作不脱节?/性生活后有点出血,该怎么办呢?

准爸爸要读懂妈妈的心声——117

准爸爸要多体贴、帮助妈妈,妈妈会感谢、感激您!

有利于妈妈和胎儿的膳食 (含大量蛋白质、增进健康的食物菜谱)—118

芝麻汁浇肉片/煮鱼片

不要着急,

我们一起前进吧。



妊娠第9个月（32~35周）

妈妈的身心·腹中的宝宝——120·121

检查要点——122

打消对分娩的不安/预先了解分娩过程/练习呼吸方法/为丈夫留守在家所做的准备

和宝宝进行交流——125

亲手制作宝宝的小用品

热门问题解答——126

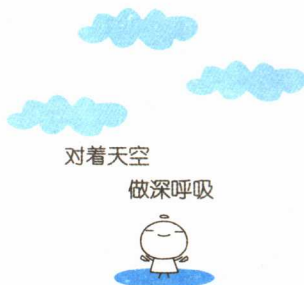
听说促进宫缩药有副作用，我不想使用可以吗？/丈夫想在场亲眼目睹分娩，可以吗？/开始分娩的预兆是什么呢？/我是过敏体质，会遗传给宝宝吗？/用什么标准来选择托儿所呢？

准爸爸要读懂妈妈的心声——127

操持产后的家务活，爸爸要担任主角！

有利于妈妈和胎儿的膳食（使身体发热的食物菜谱）——128

大白菜夹煮肉片/南瓜豆奶汤



妊娠第10个月（36~39周）

妈妈的身心·腹中的宝宝——130·131

检查要点——132

直到临产前都要严格控制体重/以轻松的心情等待分娩/最后检查一下住院的准备工作/注意临产的征兆

和宝宝进行交流——133

坚持散步

热门问题解答——136

有点儿便秘，上厕所屏气用力不会把宝宝生下来吧？/分娩前想去美容院烫发、染发，可以吗？/医生说宝宝头很大，需要摄X线片，不要紧吗？/痛得太厉害时大声喊叫，万一昏过去了怎么办？/痛得厉害时惊慌失措，会忘记呼吸方法，怎么办？

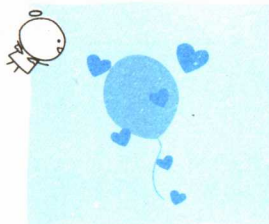
准爸爸要读懂妈妈的心声——137

要和妈妈一起做好随时入院的准备！

有利于妈妈和胎儿的膳食（易于消化的色拉食谱）——138

萝卜熏鲑鱼色拉/虾仁芜菁色拉

请放心！



分娩时的妈妈的身心 · 分娩时的宝宝	140 · 141
--------------------	-----------

检查要点	142
------	-----

进产院的程序/正式分娩开始时怎样 我该怎么办/分娩时的处理/难产的处理/过了预产期还未生产该怎么办/关于无痛分娩

热门问题解答	155
--------	-----

痛三天还没生下来,听别人说这是常事,但是老这么痛怎么办?/怀孕时一切都顺利,但最后用了产钳,是异常分娩吗?/朋友因宫缩太厉害曾引起过度呼吸,这是一种什么状态?/产道太狭窄了,宝宝会感到难受吗?/剃阴毛是不是要全剃光呢?

出生了哟……



准爸爸要读懂妈妈的心声	156
-------------	-----

宝宝诞生的瞬间,男子汉哭哭也无妨!

产后

产后妈妈的身心 · 刚诞生的宝宝	158 · 159
------------------	-----------

检查要点	160
------	-----

住院期间的日程安排/妈妈产后要注意保养/照料宝宝——喂奶/照料宝宝——换尿片、洗澡

热门问题解答	168
--------	-----

生孩子后小便时非常疼,这是怎么回事?/我想用母乳喂宝宝,又担心不够,怎么办为好?/原以为宝宝会睡得很久,但老是哭,这是为什么呢?/照说生了孩子会喜悦,但是我的情绪非常忧郁低沉,我该怎么办?/刚生了孩子,丈夫就要过性生活,我该怎么办?

准爸爸要读懂妈妈的心声	169
-------------	-----

产后的许多事主要由爸爸去操办!

孕产用语小词典	171
我的分娩计划检查表	187
体重检查表	188
进食食物检查明细表	190
孕妇日记	194
备忘录	200
索引	206

母子能够相逢太好了!



妈妈和胎儿的 共用日历



我会一直
陪伴着您哟！

妊娠改变了生活，从怀孕起，您开始了一种新的生活。

不需要有太多的顾虑。

为了做妈妈，您有许多必须做的事情。

您也许会有疏忽健忘和忙得不可开交的时候，

请您用这个日历检查一下。

不要慌张，沉着冷静地来做必需的准备。

一切为了腹中的宝宝……

- ★ **已经完成了吗** 将每个月的检查要点特别是“本月必须要做的事情”列成清单。您是否遗忘了什么？请检查一下。
- ★ **健** 的标记的数量是指应该定期去做产前检查的次数。根据妊娠月份和各产院要求的不同以及是否有孕产危险等，检查次数可有差异。
- ★ **身体状况检查** 对于检查项目如回答“是”，就说明正常，如回答“否”或者感到反常、不安，这时即使不是定期检查日也要去妇产科就诊。
- ★ **生活中应注意的事情** 做了这些事情吗？有时要善待自己，有时要严格要求自己，这些都是为了自己的孩子。
- ★ **腹中的宝宝** 有上个月胎儿的B超照片，感到难受的时候，想想腹中的宝宝，您就会得到安慰，度过这段时光。

*孕产过程有个人差异。本书所述孕妇症状和胎儿发育状态指的都是通常情况。

第一个月 (0~3周/妊娠前期)

已经完成了吗?

- ☐ 检查身体的微妙变化
- ☐ 持续测量基础体温
- ☐ 如怀疑怀孕, 去妇产科医院确诊

身体状况检查

- ☐ 没有发热吗?
- ☐ 没有不舒服吗?
- ☐ 乳房不胀吗?

生活中应注意的事情

- ☐ 不要随便服药
- ☐ 避免X线照射
- ☐ 注意饮食营养的均衡

腹中的宝宝

细胞反复分裂、在子宫内膜着床
3周的受精卵大小: 约0.2mm
细胞数: 约200个



妊娠第3周末
为B超所见的子宫内部。
刚好是受精卵在子宫内膜
着床时期。到3周末通过
尿检能确定妊娠, 但是胎
囊(装胎儿的“袋子”)
还不清晰。

第二个月 (4~7周/妊娠前期)

- ☐ 去妇产科医院
- ☐ 控制喝酒
- ☐ 禁烟

*妊娠确定前每周就诊一次

健

- ☐ 没有出血吗?
- ☐ 肚子不痛吗?
- ☐ 早孕反应不严重吗?

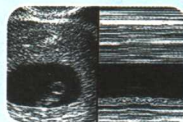
- ☐ 不拿重物
- ☐ 不要着凉
- ☐ 不积累焦虑等负面情绪
- ☐ 停止激烈运动
- ☐ 不要挨饿
- ☐ 注意要多喝水
- ☐ 多摄取富含叶酸的食物

脑、内脏和手脚的“雏形”都显现出来了, 心脏开始跳动

7周的头臀长(从头到屁股的长度): 约12mm
体重: 约4g



妊娠第4周
在子宫内可看见一个
小圆黑洞, 这就是胎
囊。这里面装着胎儿,
但是还看不见。



妊娠第6周
左: 小白圈是卵黄囊, 胎
儿最初从这里获取营养,
吊在卵黄囊下的就是胎
儿。右: 心脏的搏动。



第三个月 (8~11周 / 妊娠前期)

已经完成了吗?

- ☐ 去领取围生保健手册
- ☐ 考虑产院和分娩方法
- ☐ 有孕产危险, 须考虑是否进行产前诊断
- ☐ 有工作的妈妈向单位报告怀孕的事
- ☐ 决定要辞职的妈妈考虑辞职时间

健

身体状况检查

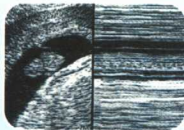
- ☐ 没有出血吗?
- ☐ 肚子不痛吗?
- ☐ 早孕反应不严重吗?

生活中应注意的事情

- ☐ 不拿重物
- ☐ 不要着凉
- ☐ 不要积累焦虑等负面情绪
- ☐ 不要挨饿
- ☐ 不要吃得太多
- ☐ 注意喝充足的水
- ☐ 多摄取富含叶酸的食物

腹中的宝宝

开始像个人的模样了, 他(她)喝羊水, 也拉小便。
11周的身长: 约7cm 体重: 约20g



妊娠第8周

左: 胎儿的头和躯体已很明显, 手脚也在长。胎儿的身体在发育。右: 心脏的跳动也变得很有规律了。



妊娠第10周

看见了可爱的宝宝正头朝左上方躺着。手脚还很短, 但是身体已经在活动。

第四个月 (12~15周 / 妊娠前期)

健

- ☐ 准备孕妇服装
- ☐ 乳罩要用宽大的, 不要系得太紧
- ☐ 去牙科治疗
- ☐ 考虑并决定产院

- ☐ 没有出血吗?
- ☐ 肚子不胀吗?
- ☐ 肚子不痛吗?
- ☐ 早孕反应减小了吗?

- ☐ 不要吃得太多
- ☐ 控制零食和甜食
- ☐ 不要着凉
- ☐ 注意预防龋齿
- ☐ 多摄取蛋白质、铁、钙等营养素
- ☐ 注意饮食营养的均衡

胎盘已经发育完成! 胎儿不断地在发育。
15周的身长: 约18cm 体重: 约120g



妊娠第12周

这是三维的B超照片。胎儿手脚已经伸长, 可清楚地看见眼、鼻、口等脸部器官以及耳的形状。



妊娠第14周

胎儿为头向左方俯卧的姿势。这是二维的B超照片。胎儿背脊明亮、清晰地被照出来, 显示骨骼已经形成, 还可看见内脏和头盖骨中脑的情形。

- ☐ 每天测量、控制体重
- ☐ 考虑胎教事宜
- ☐ 决定产院
- ☐ 准备回娘家的孕妇在娘家附近物色产院

健

- ☐ 没有出血吗?
- ☐ 肚子不胀吗?
- ☐ 肚子不痛吗?
- ☐ 不便秘吗?
- ☐ 没有贫血的症状吗?
- ☐ 感到胎动了吗?

- ☐ 多摄取膳食纤维
- ☐ 多摄取铁
- ☐ 多摄取钙
- ☐ 控制零食和甜食
- ☐ 不要吃得太多
- ☐ 注意防止便秘
- ☐ 不要着凉

长肌肉了, 胎儿开始活跃地动, 孕妇开始感觉到胎动。
19周的身长: 约25 cm 体重: 约350 g



妊娠第16周

这是三维的B超照片。因背朝上方, 可轮廓分明地看见脊椎骨和肋骨。手腕较细小, 与头和身体相比较显得纤细, 但是已经能够很好地进行弯曲、伸展运动。



妊娠第18周

胎儿为头朝左上方躺着的姿势。脚伸到了肚子的上面。头、颈、躯干都很分明。现在的头身比例是1:4。

- ☐ 开始护理乳头
- ☐ 参加孕妇学校
- ☐ 按摩以防止出现妊娠线

健

- ☐ 每天感到胎动吗?
- ☐ 没有出血吗?
- ☐ 肚子不胀吗?
- ☐ 肚子不痛吗?
- ☐ 不便秘吗?
- ☐ 没有贫血的症状吗?
- ☐ 手脚不肿吗?
- ☐ 血压正常吗?
- ☐ 没有尿糖、尿蛋白吗?

- ☐ 多摄取膳食纤维
- ☐ 多摄取铁
- ☐ 多摄取钙
- ☐ 不要摄取过多盐分
- ☐ 不要着凉
- ☐ 保持皮肤清洁
- ☐ 外出要防止紫外线照射
- ☐ 每天检查体重

胎儿各种感觉功能也开始发达了! 可在羊水的海洋中神气地游泳。

23周的身长: 约34 cm 体重: 约800 g



妊娠第21周

从下方照的胎儿的腕和手掌的照片。可清楚地看见肘关节和5根手指。左边是躯干。



妊娠第23周

胎儿为侧卧、脚抬起的姿势。他是不是正在用这个姿势踢腿呢? 可清楚看见鼻、口、下颌的轮廓线。

已经完成了吗?

身体状况检查

生活中应注意的事情

腹中的宝宝