

你是我们的天使，
你是我们的天使，
感谢你来到我们身边，
你让生命明亮又精彩，
你是我们最亲密的人，
血脉相连，息息相关。



好孕来临

倪红霞 著

预约一个健康宝宝



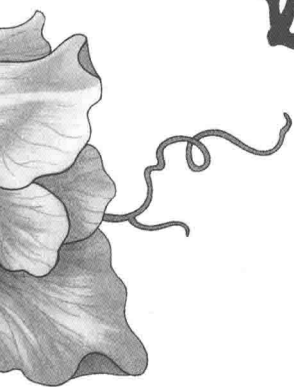
中国中福会出版社



好孕来临

倪红霞 著

预约一个健康宝宝



中国中福会出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

好孕来临: 预约一个健康宝宝 / 倪红霞著. -- 上海: 中国中福会出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5072-2346-0

I. ①好… II. ①倪… III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 251854 号

好孕来临 预约一个健康宝宝

倪红霞 著

责任编辑 梁莹
装帧设计 钦吟之
插图设计 倪红霞

出版发行 中国中福会出版社
社址 上海市常熟路 157 号
邮政编码 200031
电话 021-64373790
传真 021-64373790

经销 全国新华书店
印制 上海市新文印刷厂
开本 787mm × 1092mm 1/16
印张 15.5
字数 210 千字
版次 2017 年 1 月第 1 版
印次 2017 年 1 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5072-2346-0/R · 10
定价 38.00 元

序 一

中国福利会国际和平妇幼保健院院长
国家重大科学研究计划首席科学家



对孩子来说，妈妈的子宫是人生第一所学校，直接影响胎宝宝的性格形成和身心发展。子宫内环境虽然是黑黑的，但是那里温暖、祥和。

胎宝宝从一个受精卵到出生，在这所学校里学习约280天。每一个胎宝宝都是很勤奋的，日日夜夜在成长中。

对于国家来说，怀孕是一件关系到国家和民族未来盛衰的大事。

对于家庭来说，怀孕是夫妻爱的结晶，也是家族血脉延续的大事。

对于准妈妈来说，不仅是为家庭孕育生命，更是为国家孕育生命，使命光荣而伟大。

对于准妈妈来说，怀孕是你要成为一个妈妈的过程，怀孕了，还不能称为妈妈，只能称为准妈妈。真正的妈妈不仅要做好胎宝宝的老师，而且是孩子终身的老师。

预约一个健康的宝贝，是每个父母的心愿。世界卫生组织对健康有全面的诠释：健康不仅是没有疾病，包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。所以，为人父母，不仅要身体健康的孩子带到这个世界，更要将心智健康的孩子带到这个世界。

母亲是胎宝宝的第一位老师。母亲的身心健康影响着胎宝宝的成长发育。母亲思想和行为左右着胎宝宝今后成长为一个怎样的人。身为父母，要培养健康的宝宝，就要从教育自己、改变自己、成长自己开始，将胎教融合在点点滴滴的生活的细节里，父母的一言一行都会深深地印记在胎宝宝的潜意识里。

预约一个健康宝宝不是灌输知识，而是品质与性情的培养。爱是终身受用的财富，是世界上最美丽的东西，生命因为爱而丰富和生动，我们永远不能放弃。从现在开始，每一个准妈妈都应该抚摸着自已的肚子，把爱教给胎宝宝，告诉胎宝宝使人幸福的是爱。

感恩生命的美好，感谢孩子给予我们的改变。为了预约一个健康宝宝，准父母们心中充满喜悦，与胎宝宝同成长、共进步。

本书以书信的形式架起准妈妈和胎宝宝之间心灵沟通的桥梁。来自子宫的信是一种童话与写实相结合的表现形式。这些信不仅涉及了“好”孕知识，更表现了准妈妈与胎宝宝之间血脉相连的深情，表达了作者对生命之爱、孕育之爱的理解。这些信也承载了作者生命热爱教育理念与教育实践，是富有诗意的理论，是渗透知性与智慧的诗与散文。作者让枯燥的文字变得生动感人、富有情感，既让读者感受到了母子缠绵情意，又让读者学习到了孕期知识和胎教方法。

尤其值得一提的，是书中每一章节都有一个童话故事，还有若干首童谣。无论是童谣还是童话故事都闪烁着人性爱的光芒。每一个童话故事、每一首童谣都意味深长，具有象征意义及启示的力量。

本书囊括了孕期生活及科学胎教的方法，实用性强、温暖、亲切，是准父母孕育胎宝宝的理想读物，让准父母轻松愉快地度过人生中最幸福的好孕时光。让生命热爱教育从胎宝宝开始，爱你、爱我、爱世界。

序 二

上海中冶医院院长

张建国

关于孕育知识的书很多、也很成熟，这样的书还有创作空间吗？带着这样的疑问我阅读了这本书。这次阅读，让我如饮心灵鸡汤，被震撼了。这虽然是一本关于孕育的书，但是书中的内容十分丰富，不同凡响，情真意切，适合广泛的阅读群体。作者把爱渗透在280天点点滴滴的孕期生活中。如果我不把这本书推荐给更多读者，着实遗憾。

这本书共10个章节，每个章节有6封信，总共有60封信，其中10封信是胎宝宝写给准妈妈的，50封信是父母写给胎宝宝的。这些信以爱为纽带，展开了母子缠绵恋情。信中的准妈妈热爱人、热爱生活，给人以勤劳、善良、孝顺、温柔、贤德的印象。读这些信，让人感动。

在每一章节中，除了信以外，还从孕期每个月，准妈妈与胎宝宝的身体变化、营养管理、日常生活管理、保健管理、胎教等方面给予准妈妈系统而全面的指导。

在《吉日冬至》信中，这样写道：“阳光充足，阳气上升，世界逐渐由阴转阳，由静转动，由衰转盛。”多美好的句子，就像孕育的过程一样。在作者描绘的冬至的氛围中，我被下面的句子感动，落泪了：“岁月沧桑，有时会面临生离死别，唯有如此，才能体会什么是刻骨铭心，才能理解造物主的深沉博大。我们应该把控好自己，做好每一件事，关爱每一个人，珍惜生命的每一天，感恩人与自然的恩惠。”

书中准妈妈写给胎宝宝的信，诗情画意、富有哲理，让我倍感激动与震撼，很多信

还让读者读到了传统文化、读到了孝道。正如作者所说，传统美德的核心精神，是弘扬崇高的道德，追求完美的人格，以及对于真、善、美的一种渴望。在胎教中融入传统文化教育对胎宝宝来说是春风化雨般浸润的过程。这种浸润，甚至会影响孩子的一生，对孩子将来做人立世是非常重要的。

这些信本身是朴素的，但却能震撼人心。

本书还有作者原创的诗歌、童谣、童话故事、插图。作者所用的语言是别具一格的，它来源于生活，又高于生活。具有高度的文学欣赏价值。这些作品语言活泼，诗意浓厚，故事生动。

作者是在用心灵创作。不会画画的她，为了给读者呈现最完美的插图，自己拿起笔绘画。每一幅插图，虽然不是最好的，但却是最珍贵的。作者说：“一切都是为了爱。”

孕育是一个复杂而神圣的过程。爱是孕育期间最好的陪伴。十月怀胎因为有爱，家庭幸福和谐，准妈妈身心健康，适合胎宝宝成长的内外环境因爱而诞生了。

这是一本爱意满满的书，是一本完全有必要去读的书，阅读这本书，你不仅能够收获孕期所需的知识，更会有意想不到的心灵收获。

预约一个健康胎宝宝，从阅读这本书开始吧。



目 录

CONTENTS

第一章

好孕来临——孕1月

第一节 你是我原创的一首诗	3
一、好孕来临——来自子宫的信	3
二、好孕来临——准妈妈写给胎宝宝的信	5
三、贴心小护士	7
第二节 准妈妈的营养管理	8
一、均衡营养——准妈妈写给胎宝宝的信	8
二、贴心小护士	10
第三节 准妈妈的日常生活管理	13
一、早睡早起身体好——准妈妈写给胎宝宝的信	13
二、贴心小护士	14
第四节 准妈妈的身体保健管理	16
一、像一尾鱼儿在水中游——准妈妈写给胎宝宝的信	16
二、贴心小护士	17
第五节 胎教	19
一、大自然的声音是最好的胎教音乐——准妈妈写给胎宝宝的信	19
二、贴心小护士	21

第二章

忐忑的幸福——孕2月

第一节 神圣的小胚芽	27
一、神圣的小胚芽——来自子宫的信	27
二、你是一棵树——准妈妈写给胎宝宝的信	29
三、贴心小护士	31
第二节 准妈妈的营养管理	32
一、人生似苦瓜——准妈妈写给胎宝宝的信	32
二、贴心小护士	33

第三节 准妈妈的日常生活管理	35
一、第一次感冒——准妈妈写给胎宝宝的信	35
二、贴心小护士	36
第四节 准妈妈的身体保健管理	38
一、立冬——准妈妈写给胎宝宝的信	38
二、贴心小护士	40
第五节 胎教	42
一、大自然是胎教的最好场所——准妈妈写给胎宝宝的信	42
二、贴心小护士	44

第三章

水中舞蹈——孕3月

第一节 你是我幸福的源泉	53
一、快乐的胎宝宝——来自子宫的信	53
二、我的小人儿——准妈妈写给胎宝宝的信	54
三、贴心小护士	56
第二节 准妈妈的营养管理	57
一、做个好人就这样简单——准妈妈写给胎宝宝的信	57
二、贴心小护士	58
第三节 准妈妈的日常生活管理	60
一、第一次产检——准妈妈写给胎宝宝的信	60
二、贴心小护士	61
第四节 准妈妈的身体保健管理	62
一、吉日冬至——准妈妈写给胎宝宝的信	62
二、贴心小护士	64
第五节 胎教	66
一、平儿，圣诞节快乐——准爸爸写给胎宝宝的信	66
二、贴心小护士	67

第四章

茁壮成长——孕4月

第一节 你是我的小顽皮	75
一、我喜欢踢腿运动——来自子宫的信	75

二、大肚子的妈妈——准妈妈写给胎宝宝的信	76
三、贴心小护士	77
第二节 准妈妈的营养管理	79
一、爱在心中，感恩前行——准妈妈写给胎宝宝的信	79
二、贴心小护士	80
第三节 准妈妈的日常生活管理	82
一、产前检查——准妈妈写给胎宝宝的信	82
二、贴心小护士	83
第四节 准妈妈的身体保健管理	85
一、腊梅花好香香——准妈妈写给胎宝宝的信	85
二、贴心小护士	87
第五节 胎教	88
一、一棵受伤的树——准妈妈写给胎宝宝的信	88
二、贴心小护士	89

第五章

爱在跃动——孕5月

第一节 我们的天使	97
一、我是妈妈的小顽皮——来自子宫的信	97
二、我们的天使——准妈妈写给胎宝宝的信	99
三、贴心小护士	101
第二节 准妈妈的营养管理	102
一、爱在跃动——准妈妈写给胎宝宝的信	102
二、贴心小护士	103
第三节 准妈妈的日常生活管理	105
一、预约一个健康宝宝——准妈妈写给胎宝宝的信	105
二、贴心小护士	106
第四节 准妈妈的身体保健管理	108
一、除夕夜——准妈妈写给胎宝宝的信	108
二、贴心小护士	109
第五节 胎教	111
一、踏雪寻梅——准妈妈写给胎宝宝的信	111
二、贴心小护士	112

第六章

孕味十足——孕6月

第一节 古典音乐是我的最爱	121
一、我是个拳击手——来自子宫的信	121
二、我们健康地去散步——准妈妈写给胎宝宝的信	123
三、贴心小护士	124
第二节 准妈妈的营养管理	125
一、春天，绿色可餐——准妈妈写给胎宝宝的信	125
二、贴心小护士	127
第三节 准妈妈的日常生活管理	129
一、植树节——准妈妈写给胎宝宝的信	129
二、贴心小护士	130
第四节 准妈妈的身体保健管理	131
一、我要自然分娩——准妈妈写给胎宝宝的信	131
二、贴心小护士	132
第五节 胎教	134
一、爱在一杯水中——准妈妈写给胎宝宝的信	134
二、贴心小护士	135

第七章

幸福的守护者——孕7月

第一节 我的房间变小了	143
一、我像一个小老头——来自子宫的信	143
二、变笨拙的妈妈——准妈妈写给胎宝宝的信	144
三、贴心小护士	145
第二节 准妈妈的营养管理	147
一、与春天融为一体——准妈妈写给胎宝宝的信	147
二、贴心小护士	148
第三节 准妈妈的日常生活管理	149
一、水面桃花弄春脸——准妈妈写给胎宝宝的信	149
二、贴心小护士	150
第四节 准妈妈的身体保健管理	152
一、谷雨——准妈妈写给胎宝宝的信	152

二、贴心小护士	153
第五节 胎教	155
一、体验银杏树——准妈妈写给胎宝宝的信	155
二、贴心小护士	157

第八章

1+1=3的幸福——孕8月

第一节 1+1=3的幸福	165
一、我像个新生儿——来自子宫的信	165
二、享受待产假——准妈妈写给胎宝宝的信	166
三、贴心小护士	168
第二节 准妈妈的营养管理	169
一、生命的五月——准妈妈写给胎宝宝的信	169
二、贴心小护士	171
第三节 准妈妈的日常生活管理	172
一、立夏——准妈妈写给胎宝宝的信	172
二、贴心小护士	173
第四节 准妈妈的身体保健管理	175
一、出产准备——准妈妈写给胎宝宝的信	175
二、贴心小护士	177
第五节 胎教	179
一、母亲节——准妈妈写给胎宝宝的信	179
二、贴心小护士	181

第九章

饱满结实——孕9月

第一节 像个足月的新生儿	187
一、饱满结实——来自子宫的信	187
二、感谢一切的发生——准妈妈写给胎宝宝的信	188
三、贴心小护士	189
第二节 准妈妈的营养管理	190
一、行走在脚上的“太阳”——准妈妈写给胎宝宝的信	190
二、贴心小护士	191

第三节 准妈妈的日常生活管理	192
一、活着是一种幸运——准妈妈写给胎宝宝的信	192
二、贴心小护士	193
第四节 准妈妈的身体保健管理	195
一、枇杷树结什么果——准妈妈写给胎宝宝的信	195
二、贴心小护士	197
第五节 胎教	198
一、中国饺子——准妈妈写给胎宝宝的信	198
二、贴心小护士	199

第十章

瓜熟蒂落——孕10月

第一节 准备分娩	207
一、时刻准备着诞生——来自子宫的信	207
二、抽筋的攻击——准妈妈写给胎宝宝的信	208
三、贴心小护士	209
第二节 准妈妈的营养管理	210
一、端午节——准妈妈写给胎宝宝的信	210
二、贴心小护士	212
第三节 准妈妈的日常生活管理	213
一、微笑着，行走在时光里——准妈妈写给胎宝宝写信	213
二、贴心小护士	215
第四节 准妈妈的身体保健管理	218
一、会奔跑的香蕉——准妈妈写给胎宝宝的信	218
二、贴心小护士	220
第五节 胎教	221
一、生命中的阳光——准妈妈写给胎宝宝的信	221
二、贴心小护士	223
第六节 分娩	228
一、准妈妈分娩日记	228
二、我是这样出生的——胎宝宝娩出的历程	231
三、贴心小护士	233

第一章

好孕来临——孕1月

你是一个小精灵

喜欢捉迷藏

在那潺潺的爱河边

你悄悄地躲进母亲船



第一节 你是我原创的一首诗

——准妈妈与胎宝宝的心灵沟通

一、好孕来临——来自子宫的信

嗨！嗨——听得到吗？妈妈！妈妈！你好！

我是你未来的宝宝。前一阵子，我忙着“着床”来着，现在抽空给你写信，你知道吗？别看我小，我也有名字，我叫胚芽。

妈妈，妈妈，你想知道我现在的样子吗？

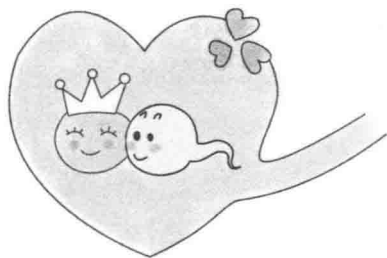
我现在如同一条晶莹剔透的小鱼，还有腮弓和尾巴呢。

我藏在一个毛茸茸的小球里，小球像海底的一颗好大好大的夜明珠，啦啦啦，我在夜明珠中游来游去，游来游去。

那一天，爸爸发射出好多好多的精子，成群结队、争先恐后地像小蝌蚪一样摇着小尾巴奋力前行，依次游过阴道、子宫颈和子宫，一直向妈妈的输卵管壶腹部游去，沿途要受到子宫颈黏液的阻挡和子宫腔内白细胞的吞噬，最后到达输卵管的屈指可数。到达的小伙伴们集合在输卵管壶腹部，等待和卵子结合。

精子还要在你的生殖腔内经过一段时间的精子获能过程，要经过形态、生理、生化的改变，才具有受精能力。等啊等啊，卵子终于在输卵管壶腹部出现了，它立刻释放出诱精物质，获能精子马上就对卵子形成包围态势，发起猛

烈地攻击，在小尾巴拍打的驱动下，就像一个个钻头不断地旋转。最后，终于有一个最棒、最强壮、最充满活力的获能精子钻进了卵子，战胜了其他获能精子，取得了胜利！



妈妈，我来告诉你接下来我是怎样变身的。获能精子完全进入卵子体内以后，通过核的融合，来自父母的各 23 条染色体结合成为 46 条（23 对）染色体，然后形成一个新的细胞，就是受精卵，这个过程就叫受精。一个新的生命就这样开始了。

决定性别的是第 23 对染色体，如果是 XX，我就是女孩；如果是 XY，我就是男孩。妈妈，你猜猜我是男孩还是女孩呢？不管是男孩还是女孩，你都要全心全意地爱我，我也全心全意地爱爸爸、妈妈，这是我们的约定。

亲爱的妈妈，你可别小瞧我，虽然我现在所有器官还没长成形，但我可是天生有智慧的噢。着床后的我，要形成大脑和神经组织。如果妈妈不小心让我遇到了放射性或毒性物质，我有可能会长成畸形的。

妈妈，这个时候，是脑细胞和神经系统的形成的关键时期，为了我的健康，下面的这些事项你一定要多多注意：

1. 避免腹部 X 线照射：怀孕初期如果拍摄 X 片，胎宝宝有可能发生小头、痴呆、脑水肿、眼睛过小等缺陷。
2. 远离小动物：动物身上寄生着一种弓形体原虫，通过动物的身体和排泄物有可能传染给准妈妈，通过胎盘传染给胎宝宝。为了胎宝宝的健康，妈妈尽量不要和小动物近距离接触，以免感染。
3. 尽量少去人多的地方，比如剧院、舞厅、大商场等，妈妈在拥挤的人群中会