

郑凤峻◎编著 (妇产科医师)

* 本书由资深妇产科主任医师为您提供全面的、系统的、权威的孕期指导。



♥年*月*日

孕妈妈全程生活指导

怀孕

280天 日记

非常全面、
非常实用的准妈妈孕期必备读本



孕期每一天的变化、注意事项都有哦*

伴随准妈妈从妊娠第一天到最后一天*

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

孕妈妈全程生活指导

♥年*月*日

怀孕280天日记



郑凤峻◎编著 (妇产科医师)

非常全面、
非常实用的准妈妈孕期必备读本。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

怀孕 280 天日记 / 郑凤峻编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-80753-121-0

I. 怀… II. 郑… III. 妊娠期—妇幼保健—普及读物
IV. R715.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 158301 号

责任编辑: 王乃铮 孙小玉

封面设计: 红十月工作室

怀孕 280 天日记

郑凤峻 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs @ yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京华戈印务有限公司

开本 710×1000 毫米 1/16 印张 26.25 字数 300 千字

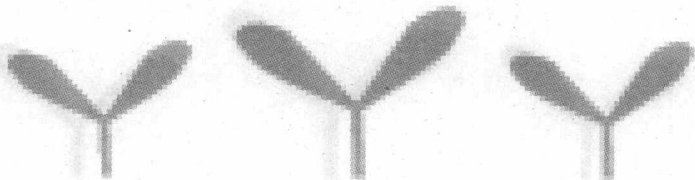
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-121-0

定价 39.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江太公律师事务所徐桂元 徐学滨



Pregnancy 280 day a Diary

前言

属于你一个人的怀孕日记

著名歌手孙悦在怀孕时,曾挺着大大的腹部,一脸幸福地说:“我们在怀孕期间,应该多吃一些值得回忆的事情,留一些纪念。从我知道怀孕那一天起,我就开始写日记,把每天做什么,胎宝宝何时踢我了,我紧张了没有都记下来。为胎宝宝做这些事情特别有意义,等孩子长大了之后,让他看看妈妈怀他的时候是什么样的心情。”

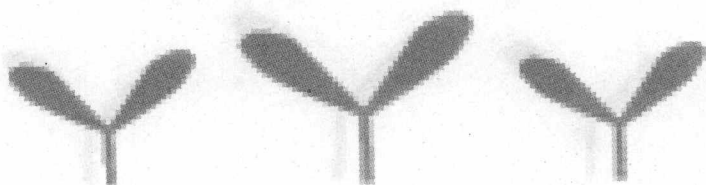
你是否也有一样的心情和想法?可是你知道怀孕日记究竟要如何写,记什么吗?

1、记下关于自己的关键时刻

(1)写下最后一次月经的日期(从月经第一天算起),以便判断子宫增大是否与停经月数符合;了解胎宝宝在宫内的发育情况,若有异常及时就医。另外,这也是计算预产期的重要依据,以便为临产作准备。

(2)记下妊娠反应的状况,一般妊娠反应从停经 40 多天开始,至 80 多天消失。一般情况下,若在怀孕 40~80 天时期,妊娠反应突然消失,则提示胚胎有停止发育之可能。若反应特别重,则有葡萄胎或双胞胎之可能,因此,需作好记录。

(3)记下产前检查的情况,停经后作过的任何一种检查都要记录下来,如妇科内诊检查、妊娠试验、B 型超声波的探测、X 线检查等各种结果,以便供医生参考。



Pregnancy 280 day a Diary

(4)你若发现下肢浮肿,自觉头晕、眼花、胸闷,请测量血压,化验尿有无“蛋白”,同时卧床休息,低盐饮食,观察症状的进展,记录发病时间、病情经过,若充分休息后仍不见好转或消失,则应及时去医院求治。

(5)孕早期若发现阴道出血,则要观察血色红或暗,有无血块,是否伴有腰酸、腹痛、下坠等症状,要考虑是否为流产先兆;若中期或晚期妊娠阴道出血,则要观察是否伴有排水,是量多,还是量少,是否伴有腹部阵痛,要记录下来发病时间及病程经过。去医院求治时,向医生介绍清楚,对诊断很有参考价值。

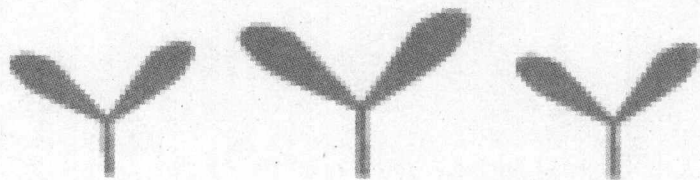
(6)记录产前检查次数、时间、结果,医院和医嘱等情况,孕期若患病,请记下病情诊断,用药时间、药名、药量,服后有无不良反应。

2、记下关于胎宝宝的关键时刻

胎宝宝的胎动日期和次数非常重要。一般第一胎发现胎动在孕19周左右,第二胎在孕18周左右;胎动次数在孕早期较频繁,以后逐渐减少,平均每小时胎动5~6次,一日之内以下午5~7时胎动最活跃,但也受各种因素的影响,如孕妈妈兴奋则胎动次数增多,睡眠时胎动次数减少。如果胎动在短时期内明显减少或消失,应及时记录下来并速去医院检查,以保证胎宝宝的健康。

3、记下每一天的所做所想

今天做什么事情,幻想胎宝宝的样子,给胎宝宝取了什么名字,进行了什么胎教方法,今天心情好不好,都可以记下来,以便调节自己的情绪。



Pregnancy 280day a Diary

4、记下丈夫的每一个爱的表示

细心观察他的每一个动作和眼神,认真体会他的心意,记下每一个让你感动的时刻,不仅可以增进夫妻的感情,稳定你的情绪,也让肚子里的胎宝宝体会到父母的恩爱和对他的爱,这是最好的胎教方法。

目 录

CONTENTS

第一章:孕早期

怀孕第1个月——生命悄然而至

- 怀孕第1天:孕前准备很重要 /3
- 怀孕第2天:把握最佳怀孕时间 /4
- 怀孕第3天:预产期的推算方法 /5
- 怀孕第4天:补充叶酸要趁早 /6
- 怀孕第5天:孕妈妈要谨慎用药 /7
- 怀孕第6天:孕前要作口腔检查 /9
- 怀孕第7天:孕妈妈的营养很重要 /10
- 怀孕第8天:孕妈妈的怀孕禁忌 /11
- 怀孕第9天:不能盲目补充维生素A /12
- 怀孕第10天:坚持每天测量基础体温 /13
- 怀孕第11天:食用大量奶制品 /15
- 怀孕第12天:生男生女自己掌控 /16
- 怀孕第13天:孕妈妈要多晒太阳 /17
- 怀孕第14天:避开有机溶剂,起居规律 /18
- 怀孕第15天:让宝宝远离X射线 /20
- 怀孕第16天:认识维生素 /21
- 怀孕第17天:增加蛋白质的摄入 /22
- 怀孕第18天:补锌很关键 /23
- 怀孕第19天:睡眠姿势影响胎宝宝健康 /24
- 怀孕第20天:孕妈妈要适当运动 /25
- 怀孕第21天:孕早期的饮食计划 /26
- 怀孕第22天:避免夫妻争吵 /28

目录

CONTENTS

- 怀孕第 23 天:外出散步益处多 /29
- 怀孕第 24 天:开始写妊娠日记 /30
- 怀孕第 25 天:产前检查不容忽视 /31
- 怀孕第 26 天:盛夏季节睡眠更要充足 /33
- 怀孕第 27 天:初次产检要选一个好医生 /34
- 怀孕第 28 天:哪些人要作产前诊断检查 /35

怀孕第 2 个月——胎宝宝的器官形成了

- 怀孕第 29 天:孕妈妈要注意补钙 /37
- 怀孕第 30 天:早孕反应别紧张 /38
- 怀孕第 31 天:碘和蛋白质不能缺少 /40
- 怀孕第 32 天:食疗缓解早孕反应 /41
- 怀孕第 33 天:孕妈妈要远离厨房 /42
- 怀孕第 34 天:孕妈妈洗澡要注意 /43
- 怀孕第 35 天:防止病毒感染危害胎宝宝 /44
- 怀孕第 36 天:调节和稳定情绪 /46
- 怀孕第 37 天:孕早期要当心先兆流产 /47
- 怀孕第 38 天:孕妈妈要提防宫外孕 /49
- 怀孕第 39 天:膳食的热量不能太高 /50
- 怀孕第 40 天:做孕妈妈体操 /51
- 怀孕第 41 天:孕妈妈必不可少的零食 /53
- 怀孕第 42 天:孕妈妈要远离电脑 /54
- 怀孕第 43 天:此时尤其要注意营养 /55
- 怀孕第 44 天:情绪影响妊娠反应 /56
- 怀孕第 45 天:孕妈妈要保持心情愉快 /57

CONTENTS

- 怀孕第 46 天:孕妈妈要保持身体清洁 /59
- 怀孕第 47 天:孕早期要禁止性生活 /60
- 怀孕第 48 天:孕妈妈要远离猫狗 /61
- 怀孕第 49 天:孕早期要预防腮腺炎 /62
- 怀孕第 50 天:孕期饮食要少盐少酸少糖 /64
- 怀孕第 51 天:爱是最好的胎教 /65
- 怀孕第 52 天:孕妈妈要少用手机 /66
- 怀孕第 53 天:孕妈妈适量运动好处多 /67
- 怀孕第 54 天:孕妈妈运动的注意事项 /68
- 怀孕第 55 天:孕期警惕牙病 /69
- 怀孕第 56 天:孕妈妈补钙食谱 /71

怀孕第 3 个月——胎宝宝是真正的小人儿了

- 怀孕第 57 天:色彩影响孕妈妈的情绪 /73
- 怀孕第 58 天:孕妈妈该穿平底鞋了 /75
- 怀孕第 59 天:更换合适的胸罩 /76
- 怀孕第 60 天:孕早期最好的运动是游泳 /77
- 怀孕第 61 天:孕妈妈要知道的数字 /78
- 怀孕第 62 天:孕妈妈不宜用电热毯 /79
- 怀孕第 63 天:孕妈妈要重视补碘 /80
- 怀孕第 64 天:工作要量力而行 /82
- 怀孕第 65 天:孕妈妈如何减少妊娠纹 /83
- 怀孕第 66 天:孕妈妈要及时疏导情绪 /84
- 怀孕第 67 天:孕期尽量避免染发、烫发 /85
- 怀孕第 68 天:孕妈妈严禁接触农药 /87

目录

CONTENTS

怀孕第 69 天:孕妈妈可以去作 B 超检查了 /88

怀孕第 70 天:孕妈妈要坚持保养皮肤 /89

怀孕第 71 天:孕期应避免吃的食物 /90

怀孕第 72 天:孕妈妈适当做些家务 /92

怀孕第 73 天:孕妈妈不要睡弹簧床 /93

怀孕第 74 天:噪音会导致胎宝宝脑受伤 /94

怀孕第 75 天:孕妈妈不要暴饮暴食 /95

怀孕第 76 天:4 种容易导致流产的食物 /96

怀孕第 77 天:适合孕妈妈读的书 /97

怀孕第 4 个月——小人儿会皱眉做鬼脸了

怀孕第 78 天:孕妈妈尽量不要化妆 /100

怀孕第 79 天:孕妈妈脸部按摩操 /101

怀孕第 80 天:孕妈妈要注意防晒 /103

怀孕第 81 天:孕妈妈做瑜伽好处多 /104

怀孕第 82 天:孕妈妈瑜伽——站姿 /105

怀孕第 83 天:孕妈妈瑜伽——坐姿 /106

怀孕第 84 天:孕妈妈瑜伽——呼吸法 /108

怀孕第 85 天:多吃鱼可减少抑郁症 /111

怀孕第 86 天:精心打扮做个魅力孕妈妈 /112

怀孕第 87 天:慎用祛斑祛痘产品 /114

怀孕第 88 天:孕妈妈看电视的注意事项 /115

怀孕第 89 天:孕妈妈如何减少妊娠斑 /116

怀孕第 90 天:孕妈妈头发的保养 /117

怀孕第 91 天:提防弓形虫感染 /119

目录

CONTENTS

怀孕第 92 天:为孕妈妈创造和谐的家庭环境 /121

怀孕第 93 天:抓住胎教的好时机 /122

怀孕第 94 天:孕期如何预防发热和感冒 /123

怀孕第 95 天:孕妈妈应警惕妊娠期糖尿病 /124

怀孕第 96 天:孕期预防宝宝佝偻病 /125

怀孕第 97 天:孕妈妈禁用的泻药 /126

怀孕第 98 天:对胎宝宝进行视觉训练 /128



第二章:孕中期

怀孕第 99 天:孕期产前检查的时间 /133

怀孕第 100 天:不可忽视的妊娠急腹症 /134

怀孕第 101 天:音乐胎教要慎重 /135

怀孕第 102 天:孕妈妈要警惕葡萄糖胎 /137

怀孕第 103 天:适当的性生活增进夫妻感情 /138

怀孕第 104 天:孕期浮肿别慌张 /139

怀孕第 105 天:为宝宝创造良好的内环境 /141

怀孕第 106 天:孕妈妈可以去旅游了 /143

怀孕第 107 天:享受数胎动的甜蜜时光 /144

怀孕第 108 天:孕妈妈不妨做做“白日梦” /145

怀孕第 109 天:对胎宝宝说说话 /146

怀孕第 110 天:孕妈妈要进行美感的熏陶 /147

怀孕第 111 天:动物性食物更有利 /148

怀孕第 112 天:孕妈妈最好自然生产 /149

怀孕第 5 个月——要开始自我检测胎动了

怀孕第 113 天:第 5 个月时要补铁 /152

目录

CONTENTS

- 怀孕第 114 天: 音乐胎教的意义 /154
- 怀孕第 115 天: 孕妈妈的补钙策略 /155
- 怀孕第 116 天: 孕妈妈减轻背痛的方法 /156
- 怀孕第 117 天: 孕妈妈要自我检测胎动 /158
- 怀孕第 118 天: 给胎宝宝取个名字 /159
- 怀孕第 119 天: 使用腹带更安全 /160
- 怀孕第 120 天: 妊娠期不宜仰卧 /162
- 怀孕第 121 天: 孕中期的饮食调理 /163
- 怀孕第 122 天: 运动时要注意心率 /164
- 怀孕第 123 天: 保护好你的乳房 /165
- 怀孕第 124 天: 音乐胎教是个好主意 /166
- 怀孕第 125 天: 小腿痉挛是缺钙 /168
- 怀孕第 126 天: 给胎宝宝唱支歌 /169
- 怀孕第 127 天: 根据孕妈妈性格选择音乐 /171
- 怀孕第 128 天: 孕妈妈不要睡太软的席梦思床 /172
- 怀孕第 129 天: 不同孕期选择不同音乐 /173
- 怀孕第 130 天: 孕中期的运动方法 /175
- 怀孕第 131 天: 孕妈妈皮肤瘙痒不可轻视 /177
- 怀孕第 132 天: 孕妈妈吃火锅要注意什么 /179
- 怀孕第 133 天: 准爸爸也是胎教的主角 /180
- 怀孕第 134 天: 爱抚你的胎宝宝 /182
- 怀孕第 135 天: 预防缺铁性贫血 /183
- 怀孕第 136 天: 学会测量子宫底高度 /184
- 怀孕第 137 天: 为自己和胎宝宝跳一曲舞 /185

目录

CONTENTS

怀孕第 138 天:孕妈妈如何预防痔疮 /187

怀孕第 139 天:胎教不能操之过急 /189

怀孕第 140 天:与胎宝宝玩玩“踢肚游戏” /190

怀孕第 6 个月——与胎宝宝进行互动

怀孕第 141 天:胖妈妈的孩子易患先天性心脏病 /193

怀孕第 142 天:胎教实施的注意事项 /194

怀孕第 143 天:孕妈妈要开始测量腰围 /195

怀孕第 144 天:双胎妊娠的注意事项 /197

怀孕第 145 天:孕妈妈宜穿背带裤 /198

怀孕第 146 天:孕期为母乳喂养作好准备 /200

怀孕第 147 天:参加分娩培训班 /201

怀孕第 148 天:有助于减轻背痛的运动 /203

怀孕第 149 天:孕妈妈站坐有讲究 /204

怀孕第 150 天:孕妈妈别忘了自我监护 /205

怀孕第 151 天:给胎宝宝来场“音乐浴” /207

怀孕第 152 天:给孕妈妈做个按摩 /208

怀孕第 153 天:孕妈妈要少吃的食品 /210

怀孕第 154 天:孕妈妈要少吃的蔬果 /211

怀孕第 155 天:孕妈妈要少喝的饮料 /213

怀孕第 156 天:胎宝宝也会发脾气 /215

怀孕第 157 天:别让抑郁症困扰你 /217

怀孕第 158 天:好好享受你们的亲密时光 /219

怀孕第 159 天:不用药物解决便秘 /220

怀孕第 160 天:孕妈妈如何保护牙齿 /221

目录

CONTENTS

- 怀孕第 161 天: 注意自己的心理变化 /223
- 怀孕第 162 天: 让胎宝宝在宫内“散散步” /224
- 怀孕第 163 天: 学会听胎心音 /226
- 怀孕第 164 天: 这周要注意脂肪的摄入量 /227
- 怀孕第 165 天: 孕期静脉曲张的防治 /228
- 怀孕第 166 天: 孕妈妈要克制自己的脾气 /229
- 怀孕第 167 天: 穿孕妈妈专用的弹性袜 /230
- 怀孕第 168 天: 和胎宝宝做触压拍打游戏 /231

怀孕第 7 个月——胎宝宝睁开眼睛了

- 怀孕第 169 天: 抚摩胎教的注意事项 /235
- 怀孕第 170 天: 孕妈妈做家务要注意什么 /236
- 怀孕第 171 天: 用托腹带减轻重力负担 /237
- 怀孕第 172 天: 准爸爸要常和胎宝宝说话 /238
- 怀孕第 173 天: 记好胎教日记 /239
- 怀孕第 174 天: 孕妈妈常卧床易造成滞产 /240
- 怀孕第 175 天: 让准爸爸参与睡前胎教 /241
- 怀孕第 176 天: 孕妈妈要注意早产的先兆 /243
- 怀孕第 177 天: 数胎动和胎宝宝交流 /245
- 怀孕第 178 天: 孕中后期要防止情绪抑郁 /246
- 怀孕第 179 天: 胎宝宝有记忆能力吗 /247
- 怀孕第 180 天: 孕中后期小心小腿抽筋 /248
- 怀孕第 181 天: 孕妈妈可以骑自行车吗 /249
- 怀孕第 182 天: 孕妈妈不要自己吓自己 /250

目录

CONTENTS

第三章:孕晚期

怀孕第 183 天:别错过保养头发的好时机 /255

怀孕第 184 天:孕晚期的饮食营养 /256

怀孕第 185 天:孕晚期应作哪些检查 /257

怀孕第 186 天:孕期尿频不是病 /258

怀孕第 187 天:孕晚期要禁止性生活 /259

怀孕第 188 天:缓解孕妈妈的烧心 /261

怀孕第 189 天:心跳气喘别慌张 /262

怀孕第 190 天:对胎宝宝进行光敏感训练 /264

怀孕第 191 天:每周测量体重 /265

怀孕第 192 天:孕晚期如何应对睡眠 /266

怀孕第 193 天:孕妈妈要预防早产发生 /267

怀孕第 194 天:孕晚期腹痛的原因 /269

怀孕第 195 天:孕妈妈不要开灯睡觉 /270

怀孕第 196 天:保持外阴清洁 /271

怀孕第 8 个月——胎宝宝的“房子”变小了

怀孕第 197 天:孕晚期也要经常散步 /275

怀孕第 198 天:防止仰卧综合征的发生 /276

怀孕第 199 天:前置胎盘要留意 /277

怀孕第 200 天:孕妈妈远离家电噪音 /278

怀孕第 201 天:什么是妊娠高血压综合征 /279

怀孕第 202 天:避免胎宝宝过大 /280

怀孕第 203 天:不要久坐沙发不动 /282

怀孕第 204 天:胎位不正怎么纠正 /284

目 录

CONTENTS

- 怀孕第 205 天:对胎宝宝进行呼唤训练 /285
- 怀孕第 206 天:高危妊娠要加强自我监护 /286
- 怀孕第 207 天:孕晚期胎盘早期剥离怎么办 /287
- 怀孕第 208 天:羊水过多或者过少怎么办 /288
- 怀孕第 209 天:孕妈妈要注意安全 /289
- 怀孕第 210 天:你的骨盆正常吗 /291
- 怀孕第 211 天:早进行助产训练易早产 /293
- 怀孕第 212 天:孕妈妈要培养广泛的情趣 /294
- 怀孕第 213 天:顺产与剖宫产优劣比较 /295
- 怀孕第 214 天:孕期不要擅自进补 /296
- 怀孕第 215 天:孕晚期注意预防肾盂肾炎 /298
- 怀孕第 216 天:孕期做 B 超不要超过 3 次 /299
- 怀孕第 217 天:孕妈妈要正视自己的焦虑 /300
- 怀孕第 218 天:为了宝宝健康坚持数胎动 /302
- 怀孕第 219 天:胎盘分级是怎么回事 /303
- 怀孕第 220 天:助产训练——训练下半身肌肉 /304
- 怀孕第 221 天:助产训练——产时用力 /306
- 怀孕第 222 天:助产训练——腹式深呼吸 /307
- 怀孕第 223 天:助产训练——松弛练习 /308
- 怀孕第 224 天:助产训练——短促呼吸 /309
- 怀孕第 9 个月——最后的冲刺**
- 怀孕第 225 天:及早准备宝宝的用品 /313
- 怀孕第 226 天:需要为宝宝准备的衣服 /314
- 怀孕第 227 天:给宝宝准备的铺盖 /316

目 录

CONTENTS

- 怀孕第 228 天: 宝宝需要的哺育用品 /318
- 怀孕第 229 天: 宝宝需要的清洁保养用品 /319
- 怀孕第 230 天: 帮孕妈妈控制体重 /321
- 怀孕第 231 天: 脐带缠绕要当心 /322
- 怀孕第 232 天: 孕晚期要多为妻子作按摩 /324
- 怀孕第 233 天: 如何应对孕晚期的疼痛 /326
- 怀孕第 234 天: 分娩方式有几种 /327
- 怀孕第 235 天: 分娩时的止痛方式 /328
- 怀孕第 236 天: 4 种方法摆脱不健康情绪 /329
- 怀孕第 237 天: 孕晚期坚持音乐胎教 /330
- 怀孕第 238 天: 分娩需要多长时间 /332
- 怀孕第 239 天: 孕晚期孕妈妈对丈夫的期望 /334
- 怀孕第 240 天: 接触花粉宝宝易患哮喘 /335
- 怀孕第 241 天: 新的分娩方式——无痛分娩 /336
- 怀孕第 242 天: 入盆多久可分娩 /338
- 怀孕第 243 天: 真假临盆的区分 /339
- 怀孕第 244 天: 巨大宝宝形成的原因 /340
- 怀孕第 245 天: 6 种方法帮孕妈妈顺产 /341
- 怀孕第 246 天: 备齐住院用品安心待产 /344
- 怀孕第 247 天: 作好分娩前的心理准备 /345
- 怀孕第 248 天: 做好分娩前的软工作 /346
- 怀孕第 249 天: 光照胎教的好时机 /348
- 怀孕第 250 天: 孕妈妈何时住院合适 /349
- 怀孕第 251 天: 分娩时如何与医生配合 /350