

夏秀娟 编著 王艳琴 审

附赠VCD盘



怀孕日记



THE DIARY OF PREGNANT

科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕日记 / 夏秀娟等编. —北京: 科学技术文献出版社,
2008.6

ISBN 978-7-5023-5996-6

I. 怀… II. 夏… 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 049550 号

出版者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部 (010)51501739
图书发行部 (010)51501720, (010)68514035(传真)
邮购部 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail stdph@istic.ac.cn
策划编辑 科文
责任编辑 科文
发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印刷者 北京朝阳新艺印刷有限公司
版(印)次 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 860x660 特 16 开
字 数 150 千
印 张 12
印 数 1—10000 册
定 价 26.80 元 (赠 VCD 盘)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

怀孕日记



作者：[作者姓名]

出版社：[出版社名称]

ISBN：[ISBN号]

定价：[定价]

ISBN：[ISBN号]

ISBN：[ISBN号]

ISBN：[ISBN号]

ISBN：[ISBN号]

ISBN：[ISBN号]



说明

■关于本书

这是一本快乐、科学的怀孕书，也是你自己的怀孕书。

怀孕的日子里，身体将会发生一系列变化，这会让您深刻地体会到为人父母的喜悦，当然也会增加许多担心。您会迫切地想了解很多问题，比如：宝宝情况怎么样了？宝宝什么时候会动？怎样让宝宝更健康、更聪明？自己应该注意哪些方面？如何顺利分娩？等等。

这本书不仅准确地“实时播报”您的宝宝每天的生长发育情况，更重要的是，能让您以十分轻松的方式，全面了解整个孕期的注意事项及有关营养、健康、胎教、分娩方面的知识。

同时，这本书还是您自己独特妊娠经历笔记，记下自己与宝宝，以及亲友们共同渡过的这一段不平凡的日子，这不仅是给宝宝、也是给您自己的一份特殊的礼物。

随书赠送的光盘中，**专家全程讲解了孕期的身体变化和注意事项。**如有疑问，还可发邮件向专家咨询。邮箱：wangyanqin337@163.com

■使用方法

这本日记里所包含的内容与您自己的孕产期相适应。

按标准的计算习惯，末次月经的第一天便是整个孕期的开始，那么就请从这一天开始记录吧！

接下来的日子，您就可以借助本书来跟踪记录宝宝的孕育过程和您自身孕育宝宝的一系列感动的心情和细节了。

请别忘记，每月与胎宝宝照一张“合影”贴在每月首页上，日后偶尔翻开时，您一定会有别样的惊喜和感触。

目 录

● 怀孕第1个月·····	4
---------------	---

■ 怀孕第2个月·····	16
---------------	----

专家讲座:孕期营养/34

■ 怀孕第3个月·····	36
---------------	----

■ 怀孕第4个月·····	54
---------------	----

专家讲座:科学胎教/72

■ 怀孕第5个月·····	76
---------------	----

■ 怀孕第6个月·····	94
---------------	----

专家讲座:孕期保健/112

■ 怀孕第7个月·····	114
---------------	-----

■ 怀孕第8个月·····	132
---------------	-----

专家讲座:安全分娩/150

■ 怀孕第9个月·····	152
---------------	-----

● 怀孕第10个月·····	170
----------------	-----

专家讲座:产后护理/188

附录一:美国优生圣经49条·····	190
--------------------	-----

附录二:迎接宝宝用品列表·····	191
-------------------	-----

● 怀孕第1个月

贴照片 (标准5寸)

横幅向右盖住文字

竖幅向下盖住文字

我与一个月里的宝宝

我与一个月里的宝宝



本月专家提示

- 远离烟酒
- 远离宠物
- 不要随意服用药物及接受放射检查
- 避免过度劳累和剧烈运动
- 及时排尿
- 不要盆浴、游泳，以避免泌尿系统感染
- 均衡饮食
- 保证微量元素及多种维生素的摄入
- 避免穿牛仔裤、紧身衣
- 保持愉悦的心情



末次月经第1天

年 月 日 ~ 月 日

按标准的医疗计算习惯,从末次月经第1日至第7日为孕1周。

☛ 预产期计算法

妊娠期从受精到分娩大约需要266天左右。但人们往往不能判断受精的准确日期,因此难以从受精之日开始计算。为了有一个明确统一的计算依据,所以一般以末次月经的第一天开始计算妊娠期。

实际上这时精子和卵子还没有结合呢,真正的受精时间要在此后的14天左右。真正的妊娠期为266天,加上前面14天,共是280天。所以,医生都是按280天来计算预产期的,1周7天,1月四周,共10月或40周。这已成为标准的医疗计算习惯。

阳历每月的天数都不相同,如果从末次月经开始一个月一个月地相加就有些麻烦,于是人们制定出一个公式,即:

从末次月经的第一天算起,月份减3或加9,日指数加7。

如:末次月经第一天为2003年6月26日,月份减3便是3月,天数加7便是2日(26加7等于33,减去3月的31天得2),预产期即为4月2日。

☛ 精子大军历险会卵子

新生命孕育是从精卵结合开始的。精子与卵子结合不是一帆风顺的。

男性一般每次射出精液约2~6毫升,每毫升约有0.6~1.5亿个精子。这么庞大的队伍途经阴道、子宫颈、子宫腔,到输卵管壶腹部时,仅仅只剩下“精兵”数百,而最终只有一个与卵子拥抱结合,其余精子都“牺牲”了。

分秒必争——精子借助尾部摆动及阴道壁和子宫壁肌肉的收缩,作螺旋式运动,大约每分钟1毫米,到达受精目的地约需4个多小时。一路上“敌人”众多。生殖道的白细胞、炎症,阴道酸碱度不正常,都会吞噬、破坏精子。精子停留在阴道内会在2小时内死亡,进入子宫后能生存6~8小时,闯入输卵管后也才可活1~3天。精子和卵子“相会”,必须分秒必争。

逆流而上——精子经阴道来到子宫颈。这是一个狭小的管道，平时分泌粘液“堵”着入口，排卵期间才会有些“间隙”，而且管道内壁的纤毛使劲朝阴道摆动，使粘液不停地流向阴道。精子必须逆流而上，找到“间隙”闯入子宫。

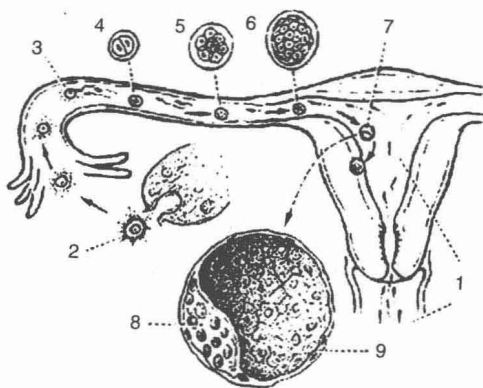
乘虚而入——穿过宫颈到达宫腔，终于来到一个舒适的环境。但不可久留，必须“马不停蹄”向输卵管进发。因肌肉的收缩与舒张，输卵管“入口”时开时闭。精子只得“焦急”等待，在开启的一瞬间蜂拥而入，进入输卵管。

亲吻结合——卵子离别卵巢经输卵管伞部进入壶腹部后，外围保护层中排列紧密的冠状细胞渐渐松散，以等待精子的到来。当精子冲破重重障碍来到输卵管与卵子相遇时，两者结合需经过两个重要的过程：

1. 第一过程是破除保护层。精子必须释放一系列酶，消化卵子保护层的粘多糖与蛋白质，溶解保护层。当精子越过卵丘和放射冠后，便同透明带表面疏松地粘着。经过识别后，透明带分解，允许精子进入卵细胞内。

2. 第二个过程是融合。卵子膜上的绒毛先将精子抱合，两者的细胞膜逐渐融合。精子进入卵细胞后形成雄原核，卵细胞的细胞核形成雌原核。雌雄原核融合形成一个新细胞，恢复46个染色体，这个过程就是受精。

结合以后——一边迅速分裂一边向子宫移动，受精后4~5天到达子宫腔。因卵巢激素的影响，子宫内膜成为肥沃的“土壤”，生命的种子在此着床成长。



卵子受精与着床全程示意图

1精子 2排卵 3受精 4合子 5卵裂球
6桑椹球 7胚胎 8内细胞群 9原始滋养层



妈咪，你知道吗？
我已经悄悄地来了！

第3周

体重: _____ kg

腰围: _____ cm

第 1 天

年 月 日 星期

兴许就在今天，你的卵细胞与你伴侣的精子结合并形成了一粒单细胞。这个肉眼看不见的称之为合子的单细胞，将在未来的数月里，慢慢成长为一个可爱的宝宝。今天是你真正开始孕育宝宝的第一天。

精子要花上好几个小时才能遇上卵子，当精子到达时，卵子通常还在输卵管里。尽管会有数百个精子游向卵子，但最终却只有一个能穿透卵子的外膜并与之结合。虽然这个受精的过程牵涉了有关细胞的大量的活动，但你却对此毫无察觉。

营养贴士

注意多种维生素和微量元素的摄入，特别是叶酸的补充。

第 2 天

年 月 日 星期

今天会发生第一次的细胞分裂，一种被称作早期怀孕因素的免疫蛋白开始产生。如果没有它，你的身体可能会把正在发育的宝宝误认为是细菌或者病毒，并开始攻击它，所以有了它，你的宝宝就能安全地生长发育了。

营养贴士

在怀孕前后补充足够的叶酸，可以预防先天性神经病变的发生。准备怀孕或已经怀孕的妇女，除了注意多摄取富含叶酸的食物，最好每天再添加服用0.4毫克的叶酸维他命，一直到怀孕13周左右。

8

贴心提醒

咖啡、浓茶、辛辣食品、饮酒、丈夫吸烟等均会对胎儿产生不良刺激，影响正常发育，甚至导致胎儿畸形。

昨天的两个完全相同的细胞又经历了三、四次分裂，所有这些被分裂开的细胞紧紧连成了一个固体的小球，这个小球到了你的输卵管末端并开始进入你的子宫。

✿ 胎教知识

胎教是一种优生优育的方法之一，为了使宝宝出生后有一个良好的基础。在胎儿期内，利用一定的方法，通过母体给胎儿以各种良性刺激，从而使胎儿生理和心理上的健康成长。

到目前为止，这个由卵子发育起来的细胞球仍然不能被肉眼所看见。虽然你依然感觉不到宝宝的存在，可他已经开始依靠储藏在卵子里的营养不断生长了。

✿ 营养贴士

鸡蛋含有较多的蛋白质，所以怀孕期间应该每天吃2~3个，但如果吃得太多，不仅浪费，还造成蛋白质吸收不了，引起消化不良。

回忆记录

：) 当您通过检查确认自己怀孕时，应该已经在第四周以后了。
翻回到本页，在这里记下一些值得回忆的点滴吧！

细胞球被分成了两组，外面的那部分细胞将形成胎盘，里面的部分将形成胎儿。胎盘是受精卵在子宫里的着床处发育起来的器官，血液在胎盘里循环，为宝宝输送氧气和营养物质，并收集血液所产生的废物。

✿ 健康常识

孕期应经常洗头洗澡，勤洗外阴，勤换内衣，以保持体表的清洁，促进周身血液循环和皮肤排泄作用。

现在的细胞球里已经包含着几百个细胞了，它充满着液体，并开始着床在你的子宫表面，在这个植入过程中，细胞球粘附在子宫的表面，藉此得到保护并从血管里吸取所需要的营养物质和氧气。

✿ 营养贴士

几种好吃又营养的坚果：核桃、花生、杏仁、瓜籽、松籽、榛子。这些无论是对准妈妈还是对宝宝，都是既补脑又益智的。

✿ 胎教知识

从受孕开始，你就应该积极地设计孩子的形象，把美好的愿望具体化、形象化，想像着孩子应具有什么样的容貌、性格、气质等。常看一些喜欢的儿童画和照片。久而久之，你所希望的东西将潜移默化地变成胎教，为胎儿所接受。



 健康常识

内衣要选择透气性、吸湿性、保温性好的材料。纯棉制品为最佳。化纤制品应尽量不用。新衣服应先洗一下再穿。

●凉拌鸡丝——

将100克鸡肉煮熟撕成丝，400克黄瓜和100克胡萝卜分别洗净切丝，用盐略腌去水，再把100克金针菇用开水烫熟。最后，把上述原料放在盘中，加入2粒剁碎的蒜头，淋入适量麻油、酱油和醋调味拌匀即可。

回忆记录



别小瞧我的。
我的大脑开始发育了！

第4周

体重: _____ kg

腰围: _____ cm

第8天

年 月 日 星期

虽为第四周的开始,但整个孕期刚进行了一周。不过,在接下来的这周里,细胞团将会迅速生长,这个组织被称为胚胎。你的身体与你正在发育中的宝宝终于会面了,此时,你的身体会尽一切努力来支持宝宝的发育。

胎教知识

胎教可以改变、强化胎儿素质。经过胎教的婴儿学走、学话较早,反应灵敏,记忆力强。而且,在智能、个性、感情、能力等方面的发育都有突出的表现。每位准妈妈都可以为自己的宝宝实施胎教。

第9天

年 月 日 星期

胚胎已经植入子宫内膜表面下面,细胞的植入过程到现在为止就完成了。羊膜囊与羊膜腔开始形成,羊膜腔位于子宫内,它包含着羊膜囊和羊水,是正在发育胎儿的地方。卵黄囊也将会出现,它会发育成宝宝的消化道。这个过程大概需要六天的时间才能完成。

健康常识

早孕期(妊娠1~3个月)是胎盘形成和胚胎各器官分化形成的关键时期,若患感冒对胎儿危害较大。轻度感冒一般不需用药,应多饮开水,充分休息。必要时要在医生指导下用药。

贴心提醒

避免到通风不良、人员拥挤的场所,如公共卫生差的商店、街道、影剧院,噪音污染大的地方及有化学气味、烟味等刺激性气味的地方,以免影响胎儿发育。

羊膜囊、羊膜腔和卵黄囊都在生长发育着，胚胎迅速生长。此时你任何积极的转变都会对你和宝宝有很大好处，所以，请保持你的一切好习惯。

健康常识

常规孕前体检项目：血常规、尿常规、肝功能、身高、体重、血压、口腔、妇科检查、微量元素、乙型肝炎、丙型肝炎、艾滋病、梅毒。

胎盘开始形成，来自你循环系统的血液开始在胎盘内循环。羊膜囊、羊膜腔和卵黄囊继续生长发育。

你身体内的荷尔蒙会渐渐升高，有时你可能会感到乏力，这是因为你的身体为了适应荷尔蒙而做出调整的原因。

营养贴士

日常膳食中应该经常变换着吃各种蔬菜，如：萝卜、菜花、茭白、莲藕、黄花菜、黄豆芽、莴笋。

回忆记录

胚胎现在的长度约为0.15~0.20毫米。卵黄囊虽然被称为卵黄囊，可它里面并没有类似于蛋黄的物质和营养。

或许你已经感觉到轻微的恶心，所以此时你应该少食多餐。

✿ 胎教知识

在宝宝五个月之前，孕妇听音乐主要是用来调节自己的心情，此时应以宁静为原则。可通过欣赏音乐，产生宁静、舒适的感觉，使胎儿也很快安静下来。同时，声波还可直接通过母亲腹壁传导给胎儿的听觉系统，促进胎儿的智力发育。如《梅花三弄》、《二泉映月》、《渔舟晚歌》、《仲夏夜之梦》等。

接下来的两天，羊膜绒开始出现。宝宝通过覆盖在羊膜囊上数百条根状的组织从妈妈体内吸取营养，再通过一根茎输送到宝宝体内，这根茎就是最初的脐带。

✿ 健康常识

如果你的肠胃不舒服，应避免服用药物及食用一些令你觉得不舒服的食物，最好吃些饼干、烤面包片或谷物、全麦面包等高淀粉的食物，同时多饮水。



在你毫无觉察的情况下，羊膜囊、羊膜腔和卵黄囊已经发育完毕，羊膜绒毛也已经完全形成。如果你没有怀孕的话，今天也许该来月经了。

健康常识

怀孕过程中营养供给不足，易发生胎儿发育受限。营养过剩，胎儿过大，不利于宝宝顺利生产。所以，在合理控制自己体重的同时要注意营养，合理搭配、平衡膳食。

营养贴士

在嫩玉米的胚乳中，含有丰富的维生素E，维生素E有助于安胎，可用来防治习惯性流产，还含有丰富维生素B₆。维生素B₆能增进食欲，促进发育，提高神经系统的功能，使胎儿的大脑发育得更加完善。

开心 营养菜

●冬菇菠菜汤——

50克冬菇用清水浸软切片，
250克菠菜切段，热锅下油爆香姜
片，放入冬菇及上汤煲滚，文火煲
约15分钟后，下入菠菜滚熟，最
后放入适量盐糖调味
即可。

回忆记录