

AIYINGGONGCHENG 中国爱 孕工程推荐



准妈妈

日记

杨琼宇
杨丹宇
编著

一本适合中国孕妇使用的书

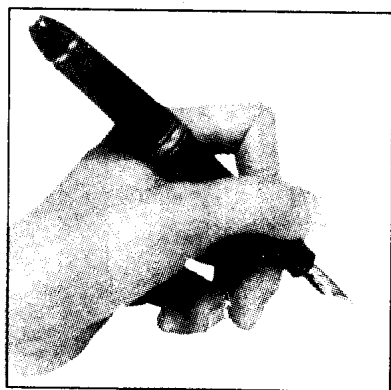
想做妈妈的心
情谁懂？为了宝宝，
记录下你的每一天吧！

内蒙古科学技术出版社

妈妈宝宝安康手册

准妈妈日记

杨琼宇 杨丹宇 编著



内蒙古科学技术出版社

妈妈宝宝安康手册

准妈妈日记

杨琼宇 杨丹宇 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924 8221329

邮 编/024000

责任编辑/欧东

封面设计/徐敬东

发 行/内蒙古科学技术出版社

印 刷/北京朝阳区小红门印刷厂

字 数/200 千字

开 本/850×1168 1/32

印 张/9

印 数/10001—20000 册

版 次/2000 年 10 月第 1 版

印 次/2001 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 7-5380-0808-X/R·177

总定价:118.80 元(全套六册) 本册定价:19.80 元



初孕的你，是不是比平时更多一些感受？即为人母的你，是不是比从前更加细腻？对于女性，怀孕，这个特殊时期的感受是最值得珍惜、回味的情感。多年以后，当你面对欢蹦乱跳的娇女憨儿，英俊美丽的少男少女，《准妈妈日记》——你在孕期亲手所记的点点滴滴，会让你打开尘封的记忆，回味身怀六甲时的酸、甜、苦、辣，咀嚼生儿育女的甜蜜与艰辛。你的内心一定充满了感激与幸福。

本书采取知识与记事相结合的方式，即可作为一本完整的孕期知识书籍，又可做为孕期的日记本。希望你能将孕期的感受记下来，作为你一生美好的留念。

你的妊娠一览表

17 周	年/月/日	18 周	年/月/日	19 周	年/月/日	20 周	年/月/日
		胎动感通常始于 18~22 周					
21 周	年/月/日	22 周	年/月/日	23 周	年/月/日	24 周	年/月/日
25 周	年/月/日	26 周	年/月/日	27 周	年/月/日	28 周	年/月/日
29 周	年/月/日	30 周	年/月/日	31 周	年/月/日	32 周	年/月/日

你的妊娠一览表

33 周 年/月/日	34 周 年/月/日	35 周 年/月/日	36 周 年/月/日
37 周 年/月/日	38 周 年/月/日	39 周 年/月/日	40 周 年/月/日
分娩通常在以 后几周			

Contents

目 录

准 妈 妈 日 记

前言 1

第一章 可能怀孕了 1

一、自我检验怀孕的四种方法 1

二、自我检验怀孕的药物 3

三、到医院检查 3

四、孕妇日记 5

第二章 孕妇要学会自我监护 7

一、子宫底高度 7

二、胎心监护 8



目 录

Contents

准 妈 妈 日 记

三、胎动监护 9

四、妊娠流水日记 9

第三章 孕期及产前检查 11

一、关于孕期检查及产前检查 11

二、孕妇日记 15

第四章 平安过孕期 16

一、怀孕 1 个月(0-3 周) 16

二、怀孕 2 个月(4-7 周) 18

三、怀孕 3 个月(8-11 周) 24

四、怀孕 4 个月(12-15 周) 60

五、怀孕 5 个月(17-20 周) 79

六、怀孕 6 个月(20-23 周) 95

七、怀孕 7 个月(24-27 周) 138



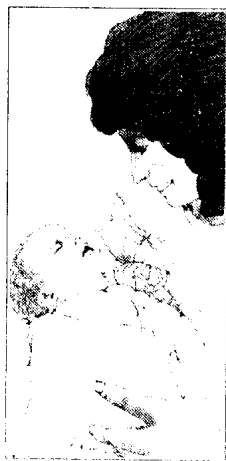
八、怀孕 8 个月(28 - 31 周)	147
九、怀孕 9 个月(32 - 35 周)	159
十、怀孕 10 个月(36 周以后)	177

第五章 产 后 209

一、产后生活	209
二、产后运动	214
三、宝宝的状况	215
四、孕妇日记	220
五、产后忧郁症	
——顺利地克服产后忧郁症	228

第六章 高龄初产妇 229

一、心平气和対生产有益	229
二、高龄初产妇面临的问题	230



目 录

Contents

准 妈 妈 日 记

- 三、生产时注意的事项 232
- 四、高龄产妇养育孩子时注意事项 233
- 五、孕妇日记 233

第七章 多胎妊娠 16

- 一、多胎怀孕 235
- 二、排卵诱发剂的效用及副作用 236
- 三、孕妇日记 236



第八章 职业妇女的 怀孕问答 238

- 一、上下班 238
- 二、孕吐对策 241
- 三、产后 242
- 四、孕妇日记 244

第九章 婴儿的最佳礼物 ——母乳 246

一、母乳好在哪里? 246

二、母乳产生的过程 247

三、如何使母乳分泌充沛? 248

四、母乳分泌不出来时的对策 249

五、什么时候应停止哺喂母乳 250

六、孕妇日记 251



第一章 可能怀孕了

一、自我检验怀孕的四种方法

1. 月经超过两周仍未来

月经超过两周未来,便会立即联想到“是否怀孕了?”此时的心情可能既期待又害怕,但是,没有月经或月经迟来,并不表示一定怀孕了。若受到环境变化的影响或压力过大时,也可能造成月经迟迟不来。

2. 出现反胃、呕吐现象

怀孕的第二个特征,即是呕吐。在怀孕最初期,早一点有反应的人,会于月经未来一星期后,就开始有呕吐现象。

其症状是:在早晨起床或空腹时,会有反胃呕吐的感觉。不过,有些人即使怀孕了也没有呕吐现象,症状因个人体质不同,



月经没来

而有不同。



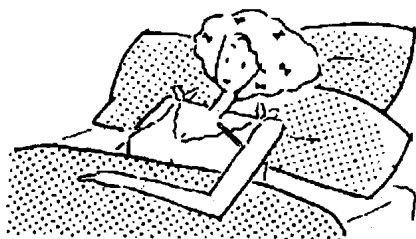
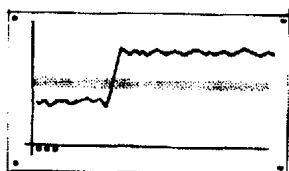
反胃、呕吐

3. 乳房胀痛、颜色变暗

怀孕的另一个特征,是乳房有胀痛感,而且乳头会变得很敏感,只要稍稍触摸便会觉得疼痛。

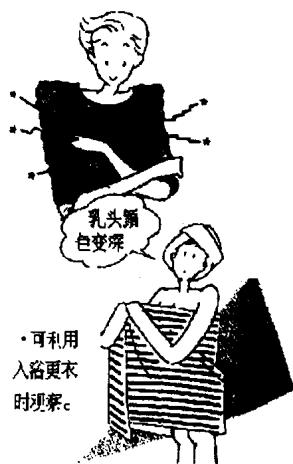
从外观上可发现乳头和乳晕颜色会变深,呈褐色。这是由于怀孕时,自卵巢分泌的黄体素对乳腺所产生的影响造成的。

4. 月经没来,基础体温又持续高温达二星期



基础体温持续升高

一旦怀孕,基础体温会持续高温。通常高温期在持续两星期后即会转为低温期,此时便开始有月经,除了服用激素类药物



•可利用
入浴更衣
时观察。

乳头的变化

外,高温期在持续两星期以上时,即可怀疑是怀孕了。

以基础体温的变化来判断是否怀孕,是一种极简易的自我检验方法,而且准确率很高。

二、自我检验怀孕的药物

在前往妇产科之前,可自行在家作简易的检查,而检查用的药物可在药店里买到。这种药物检查,和医院里的验尿一样,都是检验尿液中是否含有“胎盘性腺激素”,而检验的时间则在月经迟来十天~两星期时,准确率较高。

使用方法是在装有试验药物的试管里,滴入三滴一天中最早排出的尿液,充分摇匀后,放置二十分钟~两个小时后,再看反应。

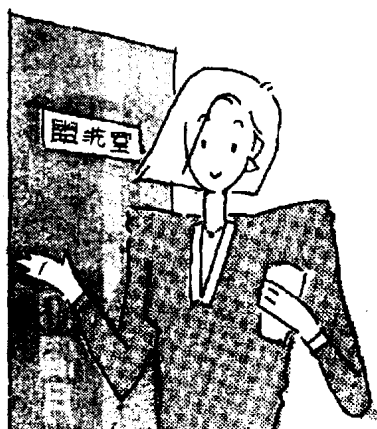
不过,在作完简易的自我检验后,请务必到妇产科再作更确实的诊断。因为有时可能会有宫外孕等足以致命的情况发生。所以只靠自己的判断是相当危险的。

三、到医院检查

到妇产科做验尿检查只要三分钟。一旦怀孕,孕妇的血液会出现一种“胎盘性腺激素”——HCG,经由肾脏排出到尿液中。因此,即使在怀孕最初期,也可能从尿中检查出是否怀孕了。

月经迟了二周未来,且又有呕吐、乳头颜色变化等现象,而自己也怀疑怀孕时,应到妇产科作验尿检查,以确定是否已怀

孕。若无怀孕时,则会在排卵后二星期内呈现低温期,此时即可赴妇产科检查。到妇产科检查只要三分钟,与其担心是否可服药、开车、旅行,不如到妇产科去验尿确定。月经若迟了两星期未来,即可验尿确定。



四、孕妇日记

你发现自己的变化了吗?

你是否认为自己可能怀孕,你有什么感觉?

1. 月经没来:上次月经时间_____已超过_____
2. 呕吐:清晨 重轻 午后 重轻 晚上 重轻
3. 乳头的变化:刺痛_____,颜色变深_____
4. 基础体温:温度_____,持续时间_____

如果你有上述感觉,请去医院妇产科确诊是否有喜。

1. 去医院时间_____

谁和你同去_____

2. 检查方法及结果_____

3. 当你得知怀孕后,你感觉如何?

4. 得知怀孕后,你首先告诉谁? 说了些什么? 对方感觉如何?

5. 你把怀孕的消息第二个告诉谁? 对方反应如何?

6. 有无不愉快的事情发生?

7. 得知怀孕后,你打算干什么? 买几本关于怀孕、分娩、育儿的书,或是请假好好休息一下?

8. 有没有什么知心话,送给刚刚在你身体里落户的小宝贝?

妈妈: _____

爸爸: _____

日期 _____