



TM

科学孕育更轻松

人文孕
期系列

怎样写孕期日记

“我”的自助分娩操

胎儿臀位不正怎么办

如何看待“过来人”的经验谈

让孕育成为享受

准妈妈手记

Zhunmama Shouji

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社



幸福 2+1
HAPPY FAMILY

准妈妈手记

Zhunmama Shouji

本册编著/徐心悦



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

准妈妈手记/徐心悦编著. -北京:中国人口出版社,2004.11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-067-0

I. 准… II. 徐… III. 妊娠期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第117025号

准妈妈手记

徐心悦 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 10.875
字 数 80千字
版 次 2004年12月第1版
印 次 2004年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80202-067-0/R·404
定 价 16.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编 委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面……

Happy Family

本书是一位白领准妈妈的妊娠日记精选。从她成为一位准妈妈的历程中，我们可以看到人生之辉煌、人生之痛与快，看到生命中的风风雨雨，看到人生之关键时期的特殊心态……

一切都随着一张小小的化验单改变了，准妈妈开始对着书本看宝宝应发育成什么模样了，也要知道宝宝什么时候有眼睛了，宝宝的眼睛是否像自己？她还要知道宝宝什么时候该长头发了，什么时候该长指甲了！准妈妈的心为宝宝的每一丁点儿的变化、成长而欢呼、激动不已！

准妈妈希望怀孕的每一天都能有好心情，但她也常常会为一些小事而烦心。在女性一生中，妊娠是一件重要的事情，可能要经历较大的情绪波动，常常表现为从抑制到兴奋的过程，这种情绪波动大多为暂时性的，通过亲朋好友共同关心及与其他准妈妈交流经验，这种情绪波动大部分能够自然消失。

十月怀胎终成正果，生命的凯歌奏响时，准妈妈痛并快乐着。我们也希望每一位正在怀孕或准备怀孕的女性朋友们写下自己的快乐和感觉，把您的好心情与大家一起分享。

“幸福 2+1”丛书编委会



[第 1 章] 孕早期

一切都随着一张小小的化验单改变了。我开始对着书本看宝宝应发育成什么模样了。我的心为宝宝的每一丁点儿的变化、成长而欢呼、激动不已！

第 1 天	十月怀胎的十月准备	3
第 15 天	妊娠日记	4
第 22 天	我中奖了	5
第 21 天	猫被送人了	6
第 22 天	健康的生活方式	7
第 24 天	该如何洗澡	8
第 25 天	不请自来的蜘蛛斑	9
第 26 天	妊娠斑的初期造访	9
第 27 天	做美容要谨慎	10
第 28 天	皮肤更好或者更坏	11
第 29 天	按摩的小窍门	12
第 30 天	早孕反应	13
第 31 天	合理安排饮食	14
第 33 天	不要太紧张	15
第 35 天	刷牙时容易出血	16
第 37 天	居住条件	16
第 39 天	哈哈,我是准妈妈我怕谁	17



第 41 天	我不喝酒	18
第 43 天	预防风疹	19
第 45 天	可以照X光吗	21
第 47 天	B超检查对胎儿有害吗	22
第 49 天	孕早期营养与食物	23
第 51 天	用药问题	24
第 52 天	准生证明	25
第 53 天	自行车还能骑吗	26
第 55 天	我需要远离电脑吗	26
第 56 天	早孕门诊	28
第 58 天	胎教	29
第 60 天	近视会遗传吗	31
第 62 天	四种食物导致“流产”	31
第 63 天	准妈妈用药原则	32
第 64 天	孕早期手机能用吗	33
第 66 天	不戴隐形眼镜	34
第 68 天	睡眠不好	35
第 70 天	睡眠时间	36
第 72 天	休闲游乐宜与忌	37
第 74 天	合理补充无机盐	37
第 75 天	晒太阳	38
第 76 天	鱼水之欢	39
第 77 天	职业形象	40

第 78 天	乳房小吗	41
第 80 天	准妈妈游泳非禁区	42
第 81 天	放松身心	43
第 82 天	纠正便秘	44
第 83 天	搬家	45
第 84 天	补充叶酸	46

[第 2 章] 孕中期

我希望怀孕的每一天都能心情舒畅,但事实上也不容易做到,常常会为一些小事而烦心。幸好有家人、亲戚朋友关爱我,支持我,使我每天都有好心情。

第 86 天	按摩甜蜜蜜	51
第 88 天	保持愉快的心情	52
第 90 天	乳房卫生	53
第 91 天	胎心音	53
第 92 天	孕中期的生理、心理变化	54
第 94 天	不宜长时间吹电风扇	55
第 96 天	准妈妈忌涂清凉油、风油精	56
第 98 天	儿童节	57
第 98 天	轻松一下	57
第 100 天	不用做饭了	58



第102天	缓解腰酸背痛	59
第103天	远离舞厅	60
第105天	保持舒适	61
第106天	口腔护理	62
第107天	勤洗脸防斑点	62
第108天	建卡	63
第110天	化妆与按摩	64
第112天	吃什么好	64
第114天	控制体重	66
第116天	选择饮料	67
第118天	维生素D	67
第120天	怎样补充钙剂	68
第122天	含铁食物	68
第123天	休息和运动	69
第124天	偏食的坏处	70
第125天	不睡软床	71
第127天	噪声	72
第129天	穿鞋	72
第130天	感受胎动	73
第131天	正确的姿势和动作	74
第133天	音乐胎教	75
第135天	语言交流	76
第137天	踢肚游戏	78



目录

CONTENTS

○ 第138天	幸福	78
第139天	是男孩还是女孩	79
第141天	脚的保健	80
第143天	我该穿什么	81
第145天	感动	82
第147天	我变丑了吗	83
第149天	干活时注意什么	85
第151天	胸罩	86
第153天	担心	87
第155天	沐浴	88
第156天	梦话	89
第157天	内衣	90
第158天	B超	91
第159天	饮食和运动	91
第160天	面对情绪波动	93
第161天	母子连心	94
第163天	我成了低血压	95
第165天	按摩	95
第169天	粗粮也好吃	97
第171天	英语启蒙教育	98
第173天	少盐	99
第175天	合理安排休息	101
○ 第177天	预防妊娠纹	102



○ 第178天	吸氧	103
第180天	胎心监护	104
第182天	虚惊	104
第184天	母亲、我和宝宝	105
第186天	我和宝宝常交流	106
第188天	母子平安	107
第190天	防暑非小事	108
第192天	静脉曲张	109
第194天	白带增多	110
第196天	头晕	111

[第3章] 孕晚期

十月怀胎，终成正果，生命的凯歌奏响时，我痛并快乐着……

第198天	洗浴	115
第200天	搭乘飞机	116
第202天	衣着变化	116
第204天	老公出差	117
第206天	牙龈发炎	118
第208天	心慌、气短	119
第210天	不宜久站	120
○ 第212天	腿痛	121

○ 第214天	做个快乐准妈妈	122
第216天	胎儿臀位	122
第218天	住院用品	124
第220天	宝宝用品	125
第222天	更加小心	126
第224天	例行检查	127
第226天	参加婚礼	128
第228天	写真	129
第230天	几个小窍门	129
第232天	预产期	131
第238天	体重没有增加	131
第243天	歇假	132
第245天	心理保健	133
第246天	公公婆婆来了	134
第247天	自我保健	135
第249天	自然产还是剖宫产	136
第250天	留长发	137
第251天	早产	138
第253天	乘飞机或火车	139
第255天	助分娩体操	140
第257天	过期妊娠	140
第259天	轻易不做剖宫产	142
○ 第261天	了解接生过程	143



○	第263天	分娩准备	144
	第265天	盼望与期待	145
	第267天	足月准妈妈如何安排生活	146
	第269天	练习呼吸	146
	第271天	停止上班	147
	第273天	养精蓄锐	147
	第275天	产假前的准备	149
	第276天	住院待产	149
	第278天	进产房(1周后回家补记)	150
	第279天	出生(回家补记)	152
○	第280天	产后(回家补记)	158



第 / 章

孕早期

一切都随着一张小小的化验单改变了。我开始对着书本看宝宝应发育成什么模样了。我要知道宝宝什么时候有眼睛了,宝宝的眼睛是否像我的。要知道我可有双大大的眼睛的,而且是双眼皮!我要知道宝宝什么时候该长头发了,什么时候又该长指甲了!我的心为宝宝的每一丁点儿的变化、成长而欢呼、激动不已!

- ◆ 第1天 十月怀胎的十月准备
- ◆ 第15天 妊娠日记
- ◆ 第22天 我中奖了
- ◆ 第21天 猫被送人了
- ◆ 第22天 健康的生活方式

