

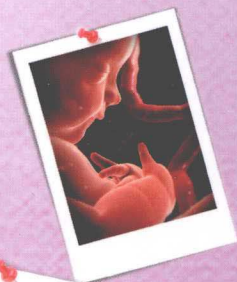
十月妈咪系列丛书

十月妈咪 幸福全攻略

陈乐迎 陈乐丛 著

王德芬教授 编审

闪



 文匯出版社

十月妈咪 幸福全攻略

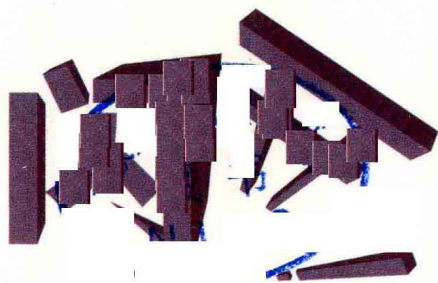
十月妈咪 幸福全攻略

十月妈咪 幸福全攻略

闪本



十月妈咪 幸福全攻略



十月妈咪驾到!

◎ 上海第一妇婴保健院妇产科主任王德芬教授亲自编审并作序

◎ 当代知名漫画家雪翎为本书定制“麻辣孕妈爆笑四格漫画”

◎ 国内首度引进高清版胎儿显微照，让你看到从一月到十月宝宝成长的真实画像



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月妈咪幸福全攻略 / 陈乐迎等主编. — 上海: 文汇出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5496-0096-0

I. ①十… II. ①陈… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第001702号



十月妈咪幸福全攻略

作 者 / 陈乐迎 陈乐丛

编 审 / 王德芬

图书策划 / 赵 浦 丁秀伟

责任编辑 / 竺振榕

装帧制作 / 逗句广告

封面设计 / 葛树云

统 筹 / 理 应

监 制 / 徐 冰

出版发行 / 文匯出版社

上海市威海路755号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海欧阳印刷厂有限公司

版 次 / 2011年5月第1版

印 次 / 2011年5月第1次印刷

开 本 / 787×889 1/16

字 数 / 280 千

印 张 / 14.25

印 数 / 1-30 000册

书 号 / 978-7-5496-0096-0

定 价 / 38.00 元

当一连串以“闪开！十月妈咪驾到！”为创意主轴，诉求为孕妇让座的Hip-Hop歌曲及动画flash，在北京、上海、杭州、深圳等地的公交车、地铁内不断传颂，大家渐渐明白这乖张无理的口号背后，其实潜藏着编者对孕妇最柔性体贴的尊重与关怀！

《十月妈咪系列丛书》企划之初，就是完全以孕妇的角度来思考，不论字体大小、图文编排，甚至包括孕期保健、宝宝电子显微照、诙谐四格漫画、孕期心情故事、星座宝宝、劳动法规等丰富内容，均着眼考虑让孕妇在愉悦的心情下轻松地汲取实用的孕期相关知识。

丛书之一《十月妈咪幸福全攻略》不仅有广大年轻准爸爸准妈妈们喜爱的精采内容，配上了全新的时尚插画，并且采用护眼的环保纸张，以更方便携带的小开本出版，希望能一如既往地为广大十月妈咪们提供在孕期间最有力的支持。我们也衷心期盼，这一次次理直气壮地为80后、甚至是90后的孕妈咪喊出她们的心声，能吸引更多人来关注这群正孕育着新生命的特殊群体！

序言



王德芬 教授

女，1965年毕业于上海第一医学院，现任上海市第一妇婴保健院妇产科主任医师，国务院特殊津贴获得者。在妇产科疾病诊治方面具有很深的造诣，擅长妇产科疑难杂症、产前诊断等疾病的诊治，具有丰富的临床经验。

拥有一个聪明、健康、漂亮的小宝宝是每一对年轻夫妇的共同心愿，而保持孕前美好的体形又是每一位孕妇的良好期望。

十月怀胎是一个相对漫长的过程，280个日日夜夜中的每时每刻都会遇到各种各样的问题。本书以周为时段，记录准妈妈怀孕40周期待、幸福、不安与恐惧的各种感受，系统而全面介绍孕期中身体的各种变化，包括孕前心身调养、自身变化、营养饮食、孕期常见疾病、小Baby生长发育、胎教点滴、生活注意事项、如何轻松应对孕期不适等。

相信本书能对初为人母的各位准妈妈有所帮助，成为你孕期的好帮手。另外，年轻的丈夫会发现，读过本书能更加了解孕期中妻子的心理和生理变化，清楚自己的责任，更加懂得如何帮助、体贴爱妻，为她分忧、解难，并从中学会怎样做一个好丈夫。

最后祝愿每一位孕妇都能拥有幸福、快乐的孕期生活。

王德芬

作者序

宝宝纤小柔嫩的身躯蜷缩在妈妈的怀里，专注地吸吮着乳汁，小肚子填饱后仰起满足的小脸望着妈妈，那是我人生长河里最动容的记忆。

当她第一次清楚地喊妈妈，第一次说“我爱妈妈”，第一次说“我长大给妈妈洗头洗澡”……每每想起这些，我的心里就充满温暖，充满感激，不求任何回报的付出收获是无穷的快乐！

一个健康、活泼、聪明的宝宝要在母腹中安然度过280个日日夜夜。为了让那些感动你的画面如期而至，请即将成为母亲的你珍重每一天！

陈乐



陈乐迎

市名陈从丛，毕业于上海东华大学，从事服装行业，服务品牌包括国内知名孕装品牌十月妈咪、UKI，婴童品牌丽婴房。工作之余为育儿杂志撰稿专栏。十多年的工作经验，积累了丰富的孕婴专业知识。
E-mail: sisi@octmami.com



陈乐丛

毕业于上海外国语大学，从事公共关系行业，公关项目包括上海新天地、外滩中心、南锣鼓巷、世通华纳、天唱声场和IMART创意市集。2008年投入公益事业，创办乐创公平贸易发展中心，任总干事一职。
E-mail: chenlecong@gmail.com

闪开！ 十月妈咪驾到！

闪开，十月妈咪驾到

爸妈岳父岳母全家和我一起报到

全家，一起拉起警报

等待着一个新生命的来到

老婆最近的心情，很是不错，因为所有家务都变成，我来做

可以耍赖，可以撒娇，因为怎么做都不是她的错

闪开，十月妈咪驾到

每逢出门，全家开道，就连可爱的小姑子

也要帮她提包，这份享受，别提多么骄傲

身为老公，必须出任前锋，就算披荆斩棘舍身忘己委屈了自己

还要路见不平一声吼“前面的都闪开”

其实怀孕，也没啥了不起，自古以来这就是生存的道理

但是80后的女生多为独生子女，一不小心出点问题还不吓死你

所以女人怀孕也惊天动地的，全家护航也是合情合理合乎逻辑的

请怀孕的你千万不要委屈自己，在怀孕期间尽情享受放纵你自己

十月妈咪驾到 你们统统站到一边

十月妈咪驾到 你有什么问题

十月妈咪驾到 我会先抬高自己

十月妈咪驾到 谁让我强过你

SHAN KAI SHI YUE MAMI JIADAO

闪开，十月妈咪驾到
一上公车发现根本就，没人让道
你占着座位不让真是没天理，
难道不知孕妇也是享受国家待遇的
就忍心看着孕妇，站在这里
难道不怕我们全家，噎死你
要知道我老婆，享受太后待遇的
其他人对我来说根本算个“虾米”（什么）
在我讨债眼神下，终于有人站起
恭恭敬敬地说了声“对不起”
老婆毫不客气扶着肚子坐上去
还礼节性地回敬一句“我谢你”
虽然很累但是我很得意
起码我的眼神总算有点意义
为自己的夫人出一份力
才能换来健康的小生命



其实怀孕，也没啥了不起，自古以来这就是生存的道理
但是80后的女生多为独生子女，一不小心出点问题还不吓死你
所以女人怀孕也惊天动地的，全家护航也是合情合理合乎逻辑的
请怀孕的你千万不要委屈自己，在怀孕期间尽情享受放纵你自己

十月妈咪驾到 我会先抬高自己
十月妈咪驾到 谁让我了不起

目录

CONTENTS

前言
序言
作者序
十月妈咪主题歌
孕女新经

孕 1 月



健康：锻炼身体，早睡早起，少喝饮料，多喝水，提高体质，让自己更健康。

- 013 孕 1 周：宝宝 DIY 一部曲
- 017 孕 2 周：宝宝 DIY 二部曲
- 021 孕 3 周：身体里发生了一件奇妙的事
- 024 孕 4 周：哦，我要做妈妈了！

孕 2 月



心情：刚知道自己怀孕，会紧张、焦躁、心神不宁，这时候心情调节很重要。

- 029 孕 5 周：期待我的星座宝宝
- 044 孕 6 周：妈妈是保护宝宝的天使
- 047 孕 7 周：改善孕期焦虑情绪
- 050 孕 8 周：身体的变化让人心神不宁



孕3月



营养：妈妈在这时候会出现呕吐的现象，通常都吃不下东西，但这时候也不能不吃，所以要注意营养。

- 057 孕9周：宝宝需要的营养
- 060 孕10周：好馋啊！
- 064 孕11周：对付恶心呕吐的办法
- 068 孕12周：裤子好像都穿不下了

孕4月



关爱：有宝宝了，多给宝宝和自己一些关心，可以听听宝宝的心跳，可以享受潮水般涌来的关爱。

- 075 孕13周：我是孕妇我有特权
- 077 孕14周：好像摸到宝宝了
- 082 孕15周：清爽美丽的大肚婆
- 087 孕16周：像潮水般涌来的关爱

孕5月



锻炼：虽然肚子变大了，给行动带来了很多不方便，但是可不能不运动。适量适当的运动对妈妈和宝宝都很有益。

- 093 孕17周：“孕”动起来
- 100 孕18周：不能口渴
- 105 孕19周：宝宝和妈妈打招呼了
- 109 孕20周：和宝宝一起听音乐看电影

孕6月



生活：鞋子、服装、睡眠、营养。宝宝六个月了，一定要从各个方面关心自己和宝宝

115 孕21周：要买双舒服的鞋子

118 孕22周：享受美好的夜晚

122 孕23周：要买更多的衣服了

126 孕24周：享受美食

孕7月



安全：七月的孕妈妈身体会出现新的状况，宝宝也比以前更好动了，妈妈一定要注意自己和宝宝的安全。

137 孕25周：身体的新状况

141 孕26周：安全旅行

143 孕27周：妈妈的白日梦

146 孕28周：笨拙的妈妈和活泼的宝宝

孕8月



调节：多吃瓜果蔬菜，多做产前训练，多和宝宝沟通交流，调节身心，为分娩做准备。如果生病了，一定要去医院哦。

155 孕29周：为分娩做准备

163 孕30周：让宝宝认识爸爸

165 孕31周：水果大餐

169 孕32周：感冒了，不必紧张

孕 9 月



时尚：孕妈妈这时候虽然体型很特殊，但是也可以很美丽，拍套写真集留个纪念也是个不坏的想法呢！

175 孕 33 周：留下美丽孕影

178 孕 34 周：让小哥哥认识胎宝宝

180 孕 35 周：布置婴儿卧室

186 孕 36 周：剖腹产 PK 自然分娩

孕 10 月

妈妈是关心你，好好照顾你坐月子。



待产：宝宝就要出生了，这时候该为宝宝的到来做准备了，不然可就来不及了。

193 孕 37 周：产前准备

197 孕 38 周：为哺乳做准备

200 孕 39 周：生孩子到底有多疼

205 孕 40 周：坐月子

麻辣孕妈四格漫画

026 054 071 089 111

134 151 172 189 209

附录

212 产科专有名词

214 生育证件的办理

215 关键词检索



孕女新经

我想要个宝宝，一个活泼可爱健康的孩子

- A. 孕前检查
- B. 疾病治疗
- C. 锻炼身体
- D. 改变生活习惯
- E. 补充叶酸
- F. 饮食禁忌
- G. 接种疫苗
- H. 宝宝与宠物
- I. 防电磁辐射

期盼——宝宝

我一个人久久地站窗前，望着天边那一抹晚霞，不肯离开。我想那晚霞是有生命的，尽管它们行踪飘忽不定，时有时无，时隐时现，但它们总是在我想看的时候出现。

告别了带洞的牛仔裤，渲染的发彩，远离了深夜舞厅的狂躁，似乎就在这一夜之间，还有些懵懂的我步入了有家的生活。随着年龄的增长，我慢慢褪去青涩和稚嫩，开始慢慢成熟，每到夜深人静一个人在家的时候，我突然渴盼能有个小生命为伴……

宝宝，是一朵鲜花，充满渴望地绽开我的梦想；我猜想天空一定懂得我为之期盼的呓语，大地不再笑我癫狂；生活，让我懂得皱纹是一部无字的书，而生命的孕育需用心灵去辨识、去体会、去咀嚼、去玩味……

一阵风吹过，送来花的清香，月色摇曳着树影，我的宝宝，你在哪里？

A 孕前检查

如果把孩子比作漂亮的大苹果，那爸爸妈妈就是培育大苹果的种子与土壤。要种出红通通、圆乎乎的大苹果，种子与土壤品质是关键。因此孕前的体检非常重要！

孕前检查有哪些项目呢？一起来看看吧。

生殖系统：通过白带常规检查，确定有无滴虫、霉菌或其他病原体感染。另通过性器官检查和必要的一些实验室检查，了解子宫和两侧附件的情况，尽早发现有无隐匿的妇科疾病。如患有妇科疾病或性传播疾病，最好先彻底治疗，否则会引起流产、早产等危险。

肝功能：肝功能检查，若发现异常应先行治疗，恢复健康后再考虑怀孕。

尿常规：有助于肾脏疾病的早期诊断。

口腔检查：如果牙齿没有问题，只需洁牙就可以了。最好是请牙科医生检查一下，若有龋齿要及时修补，必要时给予拔牙。

妇科内分泌：有月经不调者，要进行相关内分泌激素测定。

血型检查：包括血型和特殊抗体的检查。

染色体异常：有遗传病家族史的育龄夫妇应做遗传性疾病检查。

有糖尿病、高血压、过度肥胖的孕妇还要进行相关的特殊检测，以保证顺利地度过整个孕产期。

检查项目还挺多，看来要一整天待在医院里啦！带上杂志和MP4，还有大包小包零食，拉上老公一起接受一系列土壤达标的测试吧！

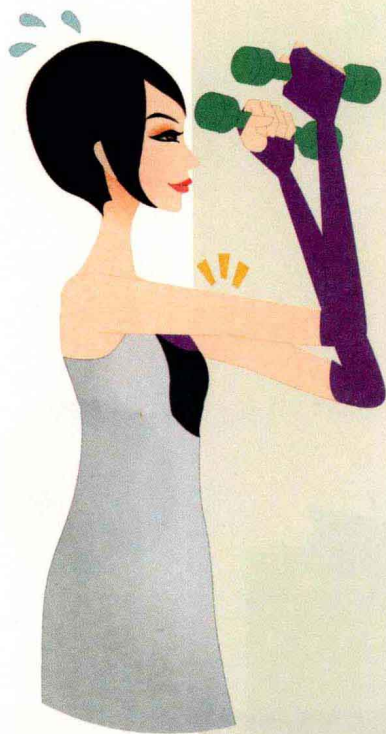
常规体检不能代替孕前检查。常规体检内容主要为心、肺、肝、肾功能，血常规，尿常规，心电图等，以最基本的身体检查为主，但孕前检查除上述项目以外，还包括生殖器官以及与之相关的免疫系统、遗传病等检测。



13 疾病治疗

9种在孕前必须治疗的疾病：

1. 严重贫血
2. 心脏病
3. 结核病
4. 高血压
5. 肝脏病
6. 肾脏病
7. 糖尿病
8. 生殖泌尿系统炎症
9. 生殖系统肿瘤（如子宫肌瘤、卵巢囊肿等）



14 锻炼身体

经过孕前检查和疾病治疗，哇！身体好得真是没话说。

不过现在还不能休息哦，因为接下来还有一件很重要的事，就是锻炼身体。特别是平时整天坐办公室的白领，现在可不能继续做沙发土豆了。通过锻炼可以增强身体的免疫力，防止孕期病菌感染，锻炼还可使全身肌肉更有力，特别是骨盆肌，有助于日后顺利分娩哦！