


The Pregnancy Journal


海天译丛 

怀 


[美]A·克里斯汀·哈里斯博士 著
(科桑尼斯河大学心理学教授)

孕 

莹璇 钟懿 译

日 

健康怀孕每一天

 记

A Day-to-Day Guide to a
Healthy and Happy Pregnancy



怀孕日记

——健康怀孕每一天

[美] A·克里斯汀·哈里斯 博士
(科桑尼斯河大学心理学教授)

莹璇 钟懿 译



海天出版社
(中国·深圳)

图书在版编目(CIP)数据

怀孕日记：健康怀孕每一天 / (美) 哈里斯著；莹璇，
钟懿译。 - 深圳：海天出版社，1999.9

书名原文：The Pregnancy Journal

ISBN 7-80654-068-7

I. 怀… II. ①哈… ②莹… ③钟… III. 妊娠期-保健
IV. R 715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 35508 号

©1996 by A. Christine Harris. All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books, San Francisco, California

Chinese rights intermediary: Tao Media International(USA) and Vantage
Copyrights Agency(China)

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

策划编辑：宋 城 责任编辑：谢 芳

封面设计：王晓珊 责任技编：卢志贵

责任校对：黄海燕

深圳建融印刷包装有限公司印刷 海天出版社经销

1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：10.5

字数：170(千) 印数：1-5000册

定价：39.00元

图字 19-1998-102号

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

目 录



前言	1
致谢	2
如何编制自己的怀孕日记	3
第 1 个月	4
第 2 个月	19
第 3 个月	35
第 4 个月	52
第 5 个月	69
第 6 个月	86
第 7 个月	101
第 8 个月	115
第 9 个月	130
足月之后	155
分娩细述	159

前 言

我有两个女儿，长3岁的大女儿希莎和小女儿温迪。想当初，我对怀孕过程中出现的种种变化充满了惊奇。我的感觉是那么的不同寻常，身体在许多方面比以前好了，并且因为体内有个小生命而变得“特别”起来；但身体同时也发生了许多出人意料的变化：我会感觉异常地疲惫，即使在有足够休息的情况下也是这样，而且我比想象中要忧虑得多。更让我吃惊的是，我发现自己对胎儿生长和人类行为的所知寥寥，以致对自身的怀孕帮助甚小。

我的医生对我照顾十分周到，但对于我提出的关于宝宝生长情况的种种问题，他们的答案总是让我不得要领。我问道：“我的宝宝怎么样了？”他们则回答：“很好，我可以听见他的心跳。”而我所期望知道的却是更多：“有什么特征出现了吗？他会动吗？他有感觉吗？他多重了？他现在究竟长到什么程度了？”

后来在为了一本关于儿童发展教科书的研究过程中我终于找到了这些问题的答案。这些答案就总结在这本书里，虽然它们对我了解自己孕程的发展为时已晚。所以，我希望这本《怀孕日记》对即将成为父母的人们会有所帮助，让他们对自己怀孕过程和未出世的孩子有充分的了解和认识，并且充满了信心。

此外，这本《日记》还可成为一件纪念品，留待孩子长大后和他一起共同分享，或是留着下次怀孕时作为参考，将后益无尽。

致 谢

正如怀孕一样，写作也是一种充满了爱、奉献和努力的劳动。我对以下这些出色的人所给予的支持、鼓励和建议充满了感激。他们是：我的妹妹，加州圣琼斯玛卓设计中心的玛洛琳·约翰逊，她设计的插图将毫无生气的文字变成了引人入胜的记录；我的同事凯瑟琳·惠普，谢谢她那及时的怀孕，她的热情和她的“切身体验”；科罗尼科图书公司的罗伯·舍费和凯伦·西尔维，谢谢他们对这本书的兴趣和所提供的极好的编辑意见；西部出版公司的主编小克莱德·佩利，谢谢他在这本书的长期策划过程中不懈的帮助和鼓励；谢谢约翰·戴维斯的许多优秀的意念和热情；社科/人文系的主任比尔·卡恩，谢谢他的关心和幽默；我的好朋友凯伦·安德鲁、凯茜·肯尼迪、芭芭拉·米歇尔、贝基·努恩·斯瓦泽以及科桑尼斯河大学的朋友和同事，谢谢他们的支持；最后，还要感谢鲍伯、希莎和温迪的耐心和理解。



如何编制自己的怀孕日记

这本日记里所包含的内容都可以与你自己的预产期相适应，也就是说，这本书不仅仅是通用的怀孕大事记，而且也是属于你自己独特妊娠经历的时间表。把这本日记个人化最简单的方法就是从你的宝宝的预产期，也就是第 266 天着手。首先，翻到书本第 266 天，并写下宝宝的预产期。然后用日历作指南，从第 266 天往后数，按照相反顺序标明每一天。

例如，如果你的宝宝预产期是 1 月 2 日，那么，

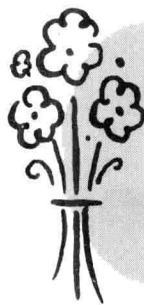
第 266 天 = 1 月 2 日

第 265 天 = 1 月 1 日

第 264 天 = 12 月 31 日

按照这个顺序倒数到日记第 1 天，也就是宝宝大概受孕的那一天。

现在，你就可以借助这个日程表来跟踪宝宝和自身孕程的发展细节了。你可以通过阅读了解到宝宝今天的发育情况，展望将来会有什么变化，或是回头看看都经历了什么。

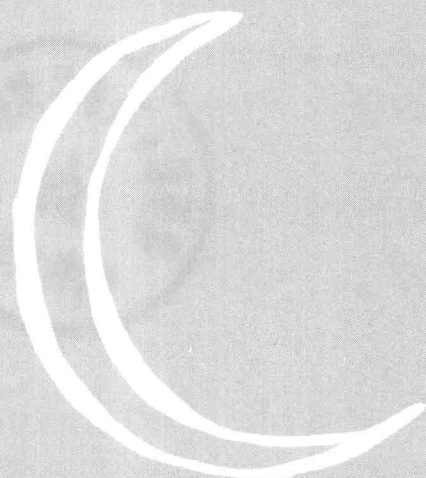


头 3 个月

● 整个妊娠过程以农历月来计算。

每一个月由 1 周 7 天的 4 周共 28 天组成。

第 1 个月




第 1 个月注意事项：

- * 少食多餐的平衡饮食，饮用大量的水。
- * 保证每天摄取 74 ~ 78 克的蛋白质及大量的钙。
- * 避免进食容易引起消化不良、胃灼热、胀气及其他不适的食物。
- * 远离酒类（包括啤酒及葡萄酒）。
- * 保证充足的休息。
- * 适量运动。
- * 及时小便。
- * 采用自然及非药物方法控制恶心及肠胃不适。
- * 选定一位医生，当出现阴道出血，类似月经痉挛或者下腹疼痛等症状时，及时与他联系。


第 1 周


第 1 天	还有 265 天
-------------	----------


第 2 天	还有 264 天
-------------	----------

 今天，你的卵细胞，或称卵子与你的伴侣的精子结合形成了一粒单细胞。

在未来的数月里，你的女儿或者儿子就由这个肉眼几乎看不见的称之为合子的单细胞发育而来。这个开始称为怀孕或受精。

 回想一下，你是否还记得这一天？有些妇女会感觉到，有一些则不会（两种情形都是正常的）。实际上精子得花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（连结卵巢与子宫之间的管道）。尽管有数百个精子会游向卵子，却只有一个能穿透卵子的外膜。虽然这个受精过程牵涉了有关细胞大量的活动，但你对此过程却毫无觉察，就像对你身体系统常规红血球的产生或其他的细胞活动毫无觉察一样。

 第一次的细胞分裂将在今天发生。由你的卵细胞与你的伴侣的精子结合而成的单细胞变成了一个两边的小球。

 一种被称作为早期怀孕因素（EPF）的免疫蛋白开始产生。如果没有 EPF，你的身体可能会把正在发育的胎儿误认为异物（例如细菌或病毒）并攻击它，有了 EPF，你的宝宝就能安全地发育了。

在此记录下你的腰围及体重。第一次的测量尤其重要。当你回头再看并且比较每一次记录时，你会发现很多乐趣。


腰围：_____ 体重：_____


个人记录 _____



没有什么比今天更有意义了。
——J·W·戈瑟


第 3 天	还有 263 天
-------------	----------


 在过去的 24 小时里那两个完全相同的细胞又经历了 3~4 次分裂。2 个细胞分裂成 4 个，4 个细胞分裂成 8 个，8 个再变成 16 个，全都被紧紧连结成一个固体小球。因为最开始的那个细胞分裂成了较小的单位，因此宝宝的总体大小并不会增加很多。

 现在宝宝的细胞就依靠储藏在卵子营




第 4 天	还有 262 天
-------------	----------


 这包含着 16 个细胞的固体小球到了你的输卵管末端并开始进入你的子宫。

 这个由卵子发育起来的细胞球仍然不能为肉眼所看见，它就在你的生殖系统产生的液体里自由地流动。

个人记录

第 5 天	还有 261 天
-------------	----------

 在细胞球里，一个重要的变化发生了。液体流入了细胞球的中间并把它分成了两组：外面的一组（这部分细胞将形成胎盘）和里面的一组（这部分细胞将形成胎儿）。胎盘是受精卵在子宫里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的同时并收集血液产生的废物。


 假如细胞球还没有进入你的子宫，那么今天它就会到达了。你的身体仍旧感觉不到宝宝的存在，因为细胞球开始分泌 EPF。


对任何一个社会来说，最有益的投资莫过于哺乳婴儿。
——温斯顿·邱吉尔

第 2 周

第
8
天

还有 258 天


 这周里，被植入的细胞球将迅速生长。当植入过程继续进行，这一组织称为胚胎。


 恭喜你！你（实际上是你的身体）终于和你正在发育的宝宝会面了，你们俩紧密地联系在一起，你的身体开始动员起来帮助宝宝的发育。

你知道吗？虽然你还没能觉察到宝宝的存在，但你已经怀孕 1 周了。

第
9
天

还有 257 天


 细胞植入过程到现在为止就完成了。胚胎已经植入子宫内膜表层下面。它生长得十分迅速：羊膜囊（水袋）与羊膜腔（位于子宫内包含着羊膜囊、羊水和正发育着的胎儿的地方）开始形成。卵黄囊将会出现（这部分组织将会发育成宝宝的消化道）这些组织需要花 6 天的时间才能形成。


 你可能会留意到更多淡淡的污迹，因为植入过程已经完成。

重要提示 即使你企盼着怀孕，但现在靠早孕测试来确定还为时过早。

第
10
天

还有 256 天


 胚胎继续迅速生长。羊膜囊、羊膜腔和卵黄囊都在生长发育着。


 良好的个人卫生习惯从来没有像现在这么重要。如果你已经属于那种饮食均衡、运动适量、休息充分、不喝酒、不吸毒的那类人，那么请保持下去。如果你需要一个借口更好地照顾自己，那么就让这个小小生命作借口吧。妊娠期内不论何时的任何积极的转变都会对你和宝宝有好处。

你知道吗？胚胎期的胎儿是一个为自身创造环境的独立个体。比如说，它娇嫩的组织必须经常在液体内被冲洗，不然的话就会干枯或破碎，你的身体早就预料到这种需求。在胚胎形成之前，一些细胞会聚集在一起形成一个透明的泡泡，液体从周围母体组织渗入泡泡，然后这些泡泡变成了包含着羊水的羊膜囊（amnion 这个词源自希腊语，意为“小羊羔”，因为小羊羔出生时大多被胞衣或羊膜所包裹住）。

第
13
天

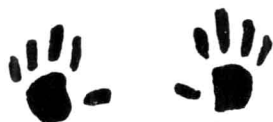
还有 253 天

 胚胎继续迅速生长。在接下来的两天里，羊膜绒毛开始出现（位于子宫的组织）。如果要进行羊膜绒毛测试（CVS 测试）的话，就是把它作为取样的标本。在头 3 个月里就是采用 CVS 这一诊断方法来评估宝宝的健康及发育情况。

 如果你想要肠胃舒服些，可以吃些饼干、烤面包片或是高淀粉的食物（例如烤土豆、蔬菜、谷物、全麦面包、干豆及豌豆等）。饮用大量的水。避免服用药物及食用令你觉得恶心的食物。

小资料 在这头一个月里，宝宝通过覆盖在羊膜囊上数百条一簇簇根状的组织从母亲体内吸取营养，再通过一根茎输送到宝宝体内，这就是最初的脐带。

分娩今昔 公元前 2 世纪，希腊一位名叫盖伦的医生提出了“emboitement”的胎儿发育理论，这个词是包裹或包装的意思。他认为，幼小且已成形的胚胎存在于“女性精液”里，它在与男性接触后，引起了胚胎外壳的脱落，于是胚胎不断增大直至出生。





你的孩子并不只是属于你，他们是生命自身所渴望的儿女们。

——卡尔·桑德伯格

第
14
天

还有 252 天

 羊膜绒毛已完全形成。羊膜囊、羊膜腔和卵黄囊也已发育完毕。

 你可能会觉得要比平时疲倦。你的身体需要更多的休息，因为所有的身体内部活动都牵涉到妊娠。

你知道吗？你或许还没有意识到，到今晚你上床睡觉时，其实你已经怀孕 2 周了！

饮食配合 保护好你和胎儿的健康。不要吃生鸡蛋，或蛋壳已经破裂后才煮熟的鸡蛋，因为细菌（例如引起食物中毒的沙门氏菌）会从裂缝渗入并穿透鸡蛋的内膜。

今天感觉如何？

情绪：

体感：

食欲：

晨吐：

愿望：

第 3 周

第
15
天

还有 251 天



“最初的线条”出现了（这是大脑及脊髓的前身）。现在已经可以分辨得出胎儿的头部及尾部了。



到了第 3 周末，你大概第一次错过了月经。现在可以用一杯冒泡的苹果汁或葡萄汁，或者是姜啤酒来庆祝啦。怀孕期间不应饮用任何带酒精的饮料，因为不管酒精含量多么少，都会导致生育缺陷。

重要提示 在美国，导致新生儿智力迟钝的头号原因就是孕期饮酒。你的宝宝需要所有你能给予的积极因素。酗酒正是带有潜在并发症的主要负面因素。如果你实在无法戒掉，那么试着用不含酒精的啤酒代替。

你知道吗？包围着胎儿的羊膜囊或水袋由两层组成，里面的那层膜称为羊膜，外面的那层被称为绒毛膜。绒毛膜提供组织以形成胎盘。

记录下你的腰围及体重：

腰围：_____

体重：_____



第
16
天


还有 250 天



在最初的线条里有一条“沟”正在形成，细胞在其内部移动并形成三层组织：内胚层、中胚层及外胚层。胎儿的所有细胞及组织都将由这三层组织形成。细胞底层（内胚层）将形成腺体、肺的内层、舌头、扁桃体、尿道、副腺体、膀胱及消化道。中间层细胞（中胚层）将形成肌肉、骨骼、淋巴组织、脾脏、血细胞、心脏、肺，以及生殖系统和排泄系统。顶层细胞（外胚层）将形成皮肤、指甲、头发、眼睛晶状体、内耳外耳的内层、鼻子、鼻窦、嘴唇、肛门、牙齿珐琅质、脑下垂体、乳腺及神经系统的所有部分。另外，中间层的细胞将开始转移并为发育中的器官形成网状的支持系统。另一组细胞形成一丛丛称作为“血岛”的东西，它将开始形成胎儿最早的血细胞。每一个细胞里的遗传指令都会教它怎么做并命令它移动到宝宝身体将要发育的地方。这真是个令人吃惊的过程。

当我靠近一个孩子时，他激发起我的两种情感：
一种是对他现在的温情，另一种是对他将来成才的尊敬。

——路易斯·帕斯特

 如果出现阴道出血，类似月经痉挛或下腹疼痛等症状时，一定要与医生联系。


都是采用测试尿液来进行的。


饮食配合 怀孕期间，胡萝卜是获得维生素 A 的最佳来源。把胡萝卜做熟、剁碎、磨烂或榨汁后服食，都会使其中的维生素 A 更易于吸收。

饮食配合 妊娠期间要小心进食成品食物。一个标签上注明“全肉”的热狗并不代表着它全是肉做成的。根据美国农业部的解释，其实大部分含有 10% 的水分和 5% 的其他成分，包括香料及化学物质。

第 19 天 还有 247 天

个人纪录

 现在已经可以辨认得出将要发育成胎儿头部组织上的皱褶了。胎儿的身体正开始展开，从头部到尾部的长度为 0.4 ~ 0.6 英寸 (1.0 ~ 1.5 毫米)。

 由于妊娠，乳房也发生了变化。怀孕早期你可能会感觉乳房有麻刺感或些许疼痛。

健康常识 现在采用怀孕测试法就可以测试出你是否怀孕了，因为在血液及尿液里都可以找到 hCG，即受精卵植入时所释放出来的荷尔蒙。现行的妊娠测试方法都是通过测试 hCG 来确定的。血液测量法要比尿液测量法更敏感地测试出少量的 hCG，即使是这样，hCG 也要在埋入后的 8 至 9 天才能上升到可以测试出的水平。血液或尿液测量法都可以在诊所里或者药房里进行。家居测量法



儿童今日之所受，就是他们将来对社会之回报。
——卡尔·门宁格