

育儿宝典



准妈妈日记

My
baby

李小娜 编



陕西旅游出版社

目 录

前 言	1
孕妇日历	2

十月怀胎

母体与胎儿的变化	5
怀孕 1 个月(0~3 周)	6
母亲的身体	6
胎儿的模样	6
第一个月的注意事项	7
怀孕 2 个月(4~7 周)	6
母亲的身体	8
胎儿的模样	8
第二个月的注意事项	10
医院地点的选择	12
初诊备忘录	14
相片·纪念册	16
怀孕 3 个月(8~11 周)	18
母亲的身体	18
胎儿的模样	18

第三个月的注意事项	20
妊娠初期的烦恼(妊娠呕吐)	22
流产及流产的预防	24
怀孕4个月(12~15周)	26
母亲的身体	26
胎儿的模样	26
第四个月的注意事项	28
胎教	30
关于母亲的保健工作	32
相片·纪念册	34
怀孕5个月(16~19周)	36
母亲的身体	36
胎儿的模样	36
第五个月的注意事项	38
胎动	40
顺产胎儿的体重管理	42
怀孕6个月(20~23周)	44
母亲的身体	44
胎儿的模样	44
第六个月的注意事项	46
妊娠中期的烦恼(贫血)	48
妊娠中的运动	50
怀孕7个月(24~27周)	52
母亲的身体	52
胎儿的模样	52
第七个月的注意事项	54
父亲讲座	56

预防早产	58
相片·纪念册	60
怀孕8个月(28~31周)	62
母亲的身体	62
胎儿的模样	62
第八个月的注意事项	64
妊娠后期的烦恼(妊娠中毒症)	66
立即准备分娩	68
怀孕9个月(32~35周)	70
母亲的身体	70
胎儿的模样	70
第九个月的注意事项	72
有关回娘家待产	74
关于胎位异常	76
相片·纪念册	78
怀孕10个月(36~40周)	80
母亲的身体	80
胎儿的模样	80
第十个月的注意事项	82
分娩开始和入院的时机	84
分娩过程须知①	86
分娩过程须知②	88
产后一周的备忘录	90
产后的身体和心理	92
相片·纪念册	94
妊娠中的禁止事项一览表	96
婴儿诞生准备用品清单	98

入院准备用品清单	100
妊娠中的饮食生活	102

分娩

婴儿诞生的整个过程与孕妇的注意事项	104
子宫口开始张开	104
破水	105
破水前的过程	105
孕妇的注重事项	105
子宫口的变化	106
在狭窄的骨盆中转动生出	105
从子宫口全开到露出胎头的过程	105
孕妇的注意事项	107
胎头露出	108
胎头娩出	109
肩膀娩出	110
婴儿的全身出来了	111
剪断脐带	112
难产时的分娩过程	113
何谓难产	113
剖腹产	113
倒产	115
吸引分娩	116
产钳分娩	117
即使初产也能安心——顺产体操	118
体操的注意事项	119

顺产呼吸法	120
恢复怀孕前的体型、体重——产后恢复操	125
产后第1天~第1周——子宫恢复体操	125
第1周~1个月——消除松弛脂肪操	127
第1个月~3个月——各部分线条体操	130

怀孕生活

○△×	132
-----------	-----

怀孕中夫妻的沟通——体贴的性生活

谨慎的性生活，不会导致流产	139
不要压抑求欢的心情	139
怀孕中妻子拒绝性爱是否会使夫妻之间形成一道鸿沟呢	139
避免深结合或激烈的抽送动作	140
怀孕中性生活的次数标准及体位	140
爱的变化	141
通过接触，能够传达双方的爱意	141
舒适度过孕期的要诀——有元气的度过冬天	142
舒适度过孕期的要诀——舒适度过夏天	145

怀孕中、产后——使母乳分泌顺畅的按摩

产前篇	148
0~15周	149
16~23周	150
24~36周	151

37~39 周	152
产后篇	153
哺乳前	154
母乳分泌顺畅 (练习 1)	155
母乳分泌顺畅 (练习 2)	156
母乳分泌顺畅 (练习 3)	157
哺乳后 (挤奶的方法)	158
哺乳的方法	159

胎教

胎教是迷信吗?如果是迷信,应该毫无意义才对!	161
现代的胎教是什么?真的具有意义吗?	162
胎儿在肚子里面一直聆听外界的变化吗?	163
夫妻进行的胎教该注意哪些事项呢?	164
促进脑发达的食品是什么?	164
前辈妈妈们的胎教秘诀是什么?	165

前言

你的身体里，正孕育着一条小生命。从此，在近十个月的时间里，你默默地、而且必须十分珍惜地爱护和孕育着这个小生命！

这幼小的生命，从平均1cm大、10克重左右开始发育，你的身体将明显地发生变化，你的心理也会慢慢地发生变化。幼小的生命使你朝着与以前截然不同——成为“母亲”这一目标变化，各种各样的事情也在无意间教育着你。

在小生命降临之前，你一直爱着他，并希望当你成为母亲时，将你们母子俩十个月戏剧性的“生命之旅”，那些神秘的变化，记录下来，作为你最心爱的礼物送给他……，当你重新回顾时，感觉多么幸福啊！你怀着这美好的想法，写下了这本日记。

这本书陪伴你度过每个怀孕的阶段……，你可以记载下来每一天的心得或感想——作为日后温馨的回忆。

孕妇日历

人类怀孕一般需280天,这是指从最后1次月经到出生为止,而真正的怀孕(即卵子受精到胎儿出生)为266天。只要记住末次月经的第一天为何日,就可以按照“月份够3便减3,不够3便加9,日期公历加7,农历加14,满30为1月”的公式来计算。

例如:末次月经为2002年4月11(农历)

月份4够3减3为1,日期11日加7为18日,那么,预产期为2003年1月18日。

末次月经为2002年2月28日(农历)月份2不够减3便加9为11,日期28,农历加14为42,够30为1月,即预产期为农历2002年12月12日。

以上公式适宜于月经规律(每月1次)者。

孕妇日历的使用方法

首先,将在医院算出的预产日填入表内的40周0日内。从这天开始,在日历上往前推算,将日期记下;今天是妊娠第几周,就一目了然了。这样,仅为你个人所拥有的孕妇日历就制成了。其次,再记下健康检查的日期,你分娩的健康目标也实现了。





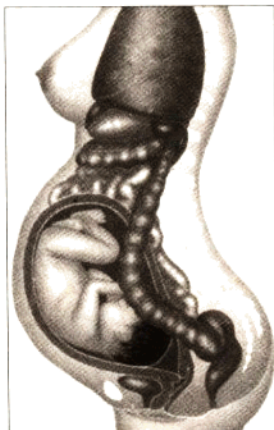
月	日	0	1	2	3	4	5	6
1个月	0							
	1							
	2							
	3							
2个月	4							
	5							
	6							
	7							
3个月	8							
	9							
	10							
	11							
4个月	12							
	13							
	14							
	15							
5个月	16							
	17							
	18							
	19							
6个月	20							
	21							
	22							
	23							
7个月	24							
	25							
	26							
	27							
8个月	28							
	29							
	30							
	31							
9个月	32							
	33							
	34							
	35							
10个月	36							
	37							
	38							
	39							
	40							
	41							

请填入预产日期

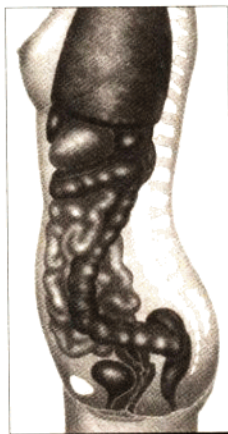


十月怀胎

母体与胎儿的变化



妊娠 10 个月



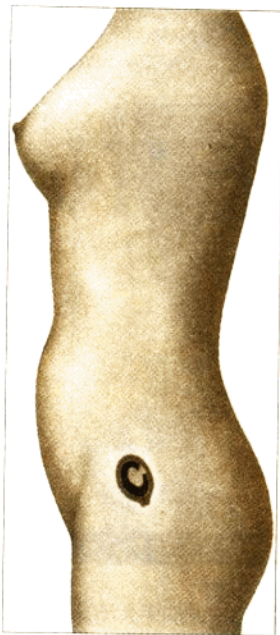
妊娠前

在妊娠的280天中,女性可认识到自身身体的伟大与神奇,这是女性独享的人生体验。

另一方面,胎儿迅速发育。从一个小小的受精卵,成长为重达3000克左右的婴儿,如细管状的脑发达到拥有1000亿个脑细胞。

这种神秘的变化,我们就按照母体、胎儿及胎儿的脑等项目来探讨一下。

怀孕 1 个月 (0~3 周)



母亲的 身体

- ◆ 月经停止。如果月经推迟一周以上，应考虑到可能受孕。
- ◆ 基础体温的高温期，持续出现两周以上。
- ◆ 身体倦怠、发热等，出现如感冒一样的症状。
- ◆ 恶心、想吐、不舒服，也有人开始出现妊娠呕吐。
- ◆ 乳房有发胀感，乳头颜色变深，并稍微增大。
- ◆ 子宫大小如鸡蛋。

胎儿的 模样

- ◆ 身高约 1 cm，体重约 1 克。
- ◆ 头占身高的一半大小，有长长的尾巴，像海马的形状。
- ◆ 最初的神经管出现，从这儿分化出脑和脊髓。接着，出现血管、循环器官等。
- ◆ 心脏在第二周结束时形成，第三周左右开始搏动。
- ◆ 像人的特征还未出现，这期间生物学上叫做“胎芽”。

第一个月的注意事项

这时期,很多人没有妊娠的自我感觉,没有发觉自己已怀孕,即使怀孕以后也不要后悔,继续保持妊娠状态,应注意自己的妊娠期生活,这样有利于优生。

◆不应忘记排卵后就有怀孕的可能。测量基础体温;知道自己月经的周期,选择最佳时机受孕。

◆孕妇一旦患上风疹,巨细胞病毒症等疾病,都有可能使胎儿发生严重的先天性畸形……因此,一定要讲究卫生,提前预防各种传染病;室内要经常通风换气,保持空气流通;根据气候变化加减衣服;疾病流行季节应尽量避免到公共场所;家中有患者应注意隔离。

◆有老毛病的人,在妊娠前应找医生咨询。

◆有妊娠的可能性时,服药、照X光请遵医嘱。

◆为了避免蛋白质、铁、钙、维生素的不足,应好好保持饮食的平衡。

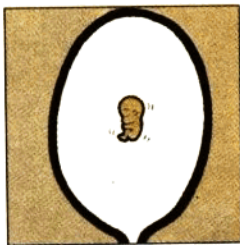
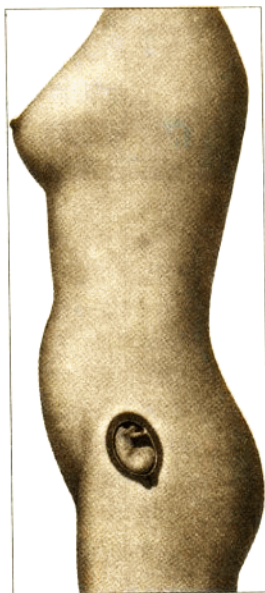
◆烟草会妨碍婴儿的发育,有极大的危害,妊娠前开始应禁烟,节制饮酒。



怀孕 2 个月 (4~7 周)

母亲的身体

- ◆ 胃口不好，对气味敏感，唾液多，恶心呕吐。妊娠呕吐的现象出现。
- ◆ 身体偏热、懒倦、嗜睡。
- ◆ 因稍稍变大的子宫压迫膀胱，故感觉腹部、腰部都发胀。
- ◆ 乳房发胀，有些人也有乳头敏感的错觉。
- ◆ 阴道分泌物增加。频尿。
- ◆ 子宫的大小如鹅蛋大了。



当母亲察觉到妊娠时，胎儿有原始的活动，不过胎儿早就开始活动了，而脊髓也已形成。

胎儿的模样

- ◆ 身高约 2.5cm，体重约 4 克。
- ◆ 第五周(这儿表示的周期是妊娠周数)左右手脚的原形部分已出现。
- ◆ 到第七周后，尾巴已很短，头和躯干、手脚的区别明显，指尖出现指甲。
- ◆ 眼、鼻、耳也已形成。
- ◆ 大约 80% 的脑及脊髓的神经细胞，在这一时期形成。
- ◆ 胃及肝脏等的分化也已开始。

月/日 (星期日)	
月/日 (星期一)	
月/日 (星期二)	
月/日 (星期三)	
月/日 (星期四)	
月/日 (星期五)	
月/日 (星期六)	

记事:

体重: _____ kg

第二个月的注意事项

月经推迟，发觉怀孕时，多数人已进入第二个月，妊娠呕吐也已开始。这时，孕妇每天生活应注意以下事项：

◆ 预计的月经来潮日如果推迟两周以上，应到妇产科去接受医生诊断。如果这期间生病，应慎重用药。

◆ 即使是患内科、牙科等疾病，也应将妊娠的可能性告诉医生。

◆ 以前有流产、早产史的人，也应告诉医生。

◆ 妇产科开的铁剂，可以服用，没有关系。

◆ 请不要过度疲劳，不要睡眠不足。每天保证睡眠8小时，最好保证1~2小时的午睡。

◆ 妊娠呕吐期间，请保持良好的心情，应尽量食用自己想吃的食品，还应多喝水。

◆ 刷牙难受时，可用漱口液漱口。

◆ 轻微妊娠呕吐的人，应注意不要过多活动。

◆ 应避免与宠物有过多的接触。

