



等待天使的日子

——幸福孕育40周



陪你平稳度过全孕程
周周解疑
重点问题随时提醒

随书赠送胎动记录表和孕期体温记录表

中国医药科技出版社

等待天使的日子

幸福孕育 40 周

♥ 杨晓颖 著 ♥

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书用通俗易懂的语言、客观真实的数据、轻松幽默的写法讲述了女性从备孕起至生产的全过程。书中以日记的形式记录了笔者孕期的小故事，从母体变化、孕周改变、饮食营养、就医检查、准爸爸注意事项等方面逐一提示，帮助初产妇及家人尽快把握和控制孕期的重要问题，是一本极其必要的床头书。

图书在版编目（CIP）数据

等待天使的日子：幸福孕育40周 / 杨晓颖著. ——北京：中国医药科技出版社，2013.10

ISBN 978-7-5067-6344-8

I. ①等… II. ①杨… 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（2013）第203948号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020 mm¹/₁₆

印张 14

字数 206千字

版次 2013年10月第1版

印次 2013年10月第1次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6344-8

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

在爱与幸福中等待

怀孕，是女人一生中最美好、最幸福的日子，但凡经历过的人都会这样说。当我做了妈妈之后，我更是坚信，怀孕是一种奇妙的旅程，有陪伴小生命孕育的忐忑和激动，有等待小宝贝降临的期盼与幸福，还有老公陪伴在身边的甜蜜与体贴……这一切，都是我生命历程中最幸福的体验。

当你看到这段文字时，你或许即将或已经成为了一名孕妈妈，因为没有经历过，你也许不知道在你的身体里将会发生哪些变化，所以你会有些担心、有些焦虑，甚至是恐惧，那么，就让我和你一起聊一聊小天使降临的简单过程吧。

当你得知自己怀孕后，一定既紧张又兴奋，你甚至有些不敢相信，有一颗小小的“种子”正在你的身体里生根发芽。这时候，他虽然很小，但每天的变化都是日新月异的，只是你无法感知而已。由于他还很娇嫩，所以需要你好好呵护他。

现在，你可能被早孕反应折腾得七荤八素，但是请不要怪他，不要以为他什么都不知道，他可是和你母子连心呢，如果你不高兴，他也会不高兴，说不定还会影响他健康茁壮地成长！请对他微笑，告诉他，你很爱很爱他。

经过了痛苦的孕三月，现在你已经孕味初现，早孕反应慢慢消失了，你惊奇地发现你的胃口大了起来，一天要吃五六餐，还经常觉得饥肠辘辘，真是吃嘛嘛香啊！胃口好了，心情也跟着好起来。最最开心的是，小宝贝已经开始和你打招呼了，他会调皮地踢你的肚子、打嗝，甚至抓着脐带当玩具，真是个好

爱的小家伙！你开始每天幻想着他的模样，给他起个好听的乳名，悄悄地和他说话，你会发现怀孕是一件很有趣的事情，因为你从来都不孤单。

时间过得真快，转眼就到了孕晚期，你已经感觉到宝贝的头重重地压在你的骨盆上，小家伙是不是有些迫不及待了呢？虽然这个时候你会感觉到很多不适，比如尿频、腰酸背痛、呼吸不顺畅、下肢肿胀，但是一想到胜利就在眼前，你就会感觉特别有盼头、特别兴奋。十月怀胎，一朝分娩，与宝贝见面的日子一天天临近了。也许，就在明天，你就会听到那一声清脆的哭声，那是世界上最美妙动人的声音，这一声足以让你喜极而泣！

女人什么时候最美丽，我认为怀孕的女人最美丽，也许她没有了风度，没有了曼妙的身材，没有了最美的容颜，但是她却像清水塘中的那朵荷花，静悄悄地孕育着爱的种子，等待着天使的降临！

《等待天使的日子》是一本最温情、最全面的孕育书籍，在这里，不仅有母体变化、胎儿变化、孕期营养、孕期检查及胎教知识等内容，还有幸福的孕育日记、真实有趣的孕期笑话以及准爸爸守则。通过阅读本书，你学到的不仅是知识，更能获得一份好心情。本书将在脉脉温情、轻松潇洒的阅读氛围中，陪伴你走过幸福的40周，与你一同等待天使的降临！

目录 contents

备 孕

无比神圣的决定

1

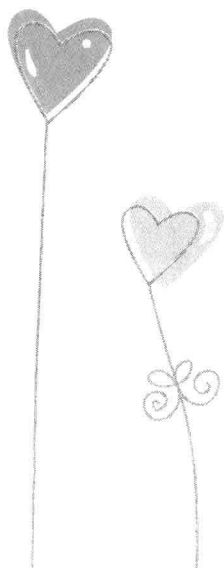
日记1: 10月5日 我们决定要一个宝宝	2
日记2: 11月12日 计划幸福的小未来	3
让宝宝赢在起跑线上	4
生男宝宝还是女宝宝	6
如何生出高智商的宝宝	9
怀孕前该补充哪些营养	11

第1个月

我“中奖”了

17

日记1: 5月4日 憨吃的妞	18
日记2: 5月8日 天呀, 这么快就中了	19
母体的变化: 精王子与卵公主相爱了	20
第1周: 你们准备好了吗	22
第2周: 选一个好日子	23
第3周: 一粒种子悄悄地诞生	25
第4周: 躺在自己的小床上	27
科学补充, 营养均衡	29
孕期检查是母婴健康的保障	31
环境胎教不容忽视	32



准爸爸的胎教：怀孕前，丈夫需要注意哪些问题？	33
孕早期，多做有氧运动	34

第2个月

辛苦的孕妈咪

39

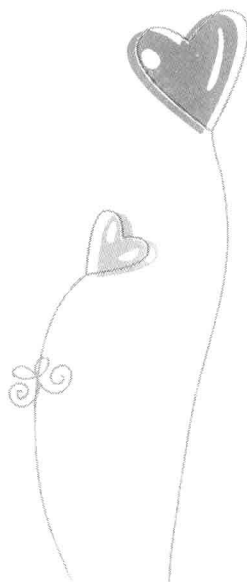
日记1：5月20日 孕妈妈不好惹	40
日记2：6月1日 虚惊一场	41
日记3：6月4日 甜蜜又辛苦的开始	42
母体的变化：生命的种子开始萌芽	43
第5周：可爱的苹果籽	45
第6周：弯弯的小豆子	46
第7周：宝宝开始心跳了	48
第8周：幸福遨游的“小海马”	49
加强营养，选择优质蛋白	50
排除宫外孕	53
妈妈的微笑是宝宝最好的胎教	55
准爸爸的胎教：准爸爸如何进行情绪胎教？	56

第3个月

咦，裤子变瘦了

59

日记1：6月10日 爱的呵护	60
日记2：6月20日 糗事一桩	61
母体的变化：“孕”味初现	62
第9周：小胎儿正式形成	63
第10周：牢牢地抓住妈妈	64
第11周：宝宝开始做运动	66
第12周：长成一个小小人	67



保证充足而合理的营养·····	68
做好第一次产检·····	71
爱宝宝，就多抚摩他吧·····	74
准爸爸的胎教： 准爸爸应积极参与胎教·····	75

第4个月

我变成了大胃王

77

日记1： 7月20日 尽情地享受美食·····	78
日记2： 8月2号 什么时候最辛苦·····	79
母体的变化： 早孕反应逐渐消失·····	80
第13周： 一条漂亮的小金鱼·····	81
第14周： 宝宝学做鬼脸·····	82
第15周： 宝宝会打嗝了·····	84
第16周： 妈妈手中的掌中宝·····	85
适当食用粗粮，保证铁元素的摄取·····	86
积极进行唐氏筛查·····	89
让宝宝在音乐声中快乐成长·····	90
准爸爸的胎教： 如何为宝宝准备音乐胎教用具？·····	91
孕中期，孕妈妈运动正当时·····	92

第5个月

和宝宝一起做游戏

97

日记1： 8月4号 哇塞，宝贝和我打招呼了·····	98
日记2： 8月16号 你在我眼里最美·····	99
母体的变化： 孕妈妈更加丰满迷人·····	100
第17周： 宝宝开始变得顽皮·····	101
第18周： 宝宝越来越活泼好动了·····	102



第19周：宝宝是个小窃听器	103
第20周：宝宝能感知光线了	105
营养全面均衡，合理控制体重	106
排查畸形，生育健康宝宝	109
呼唤未出世的天使	110
准爸爸的胎教：让宝宝记住爸爸的声音	111

第6个月

大肚子妈妈驾到

113

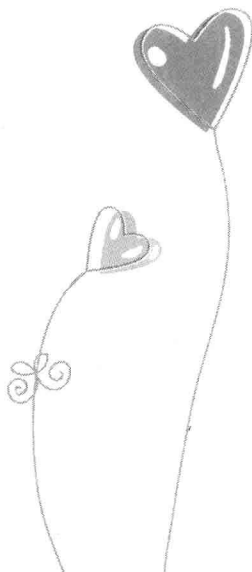
日记1：9月16号 孕妈妈的特权	114
日记2：10月1号 甜蜜的忙碌	115
母体的变化：大腹便便，步履蹒跚	116
第21周：小小运动健将	117
第22周：皱巴巴的小老头	118
第23周：宝宝会撒尿了	120
第24周：宝宝已经很健壮	121
讲究营养搭配，严格控制体重	122
不做“糖”妈妈	124
和宝宝一起做光照游戏	127
准爸爸的胎教：当好光照胎教的助手	128

第7个月

甜蜜的小负担

131

日记1：10月12号 自制孕妈妈裤	132
日记2：10月29日 虚惊一场	133
母体的变化：身体负荷越来越大	134
第25周：宝宝越来越丰满了	135



第26周: 宝宝的听力越来越好	136
第27周: 宝宝变聪明了	137
第28周: 宝宝有了自己的睡眠周期	139
膳食多样化, 保证营养素和热量供给	140
常规检查不可少	143
宝贝, 我们来听故事喽	144
准爸爸的胎教: 细心照顾好妻子, 减轻她的不适	145

第8个月

宝宝, 我们一起加油

149

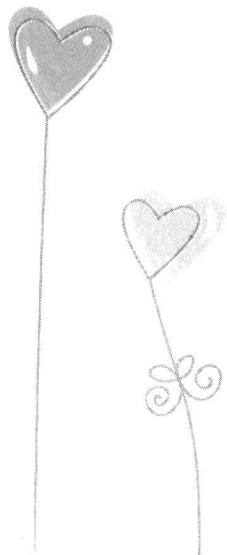
日记1: 11月6日 幸福的偷懒	150
日记2: 11月25日 “宝宝”叫醒了爸爸	151
母体的变化: 身体负荷越来越大	152
第29周: 漂亮的宝宝	153
第30周: 宝宝有了记忆	154
第31周: 宝宝能辨别颜色了	156
第32周: 宝宝已经非常像一个小婴儿	157
孕妈妈的食物要量少、种类丰富、多样	158
纠正好胎位, 做好冲刺准备	161
和宝宝一起感受一切的美	162
准爸爸的胎教: 远离胎教的误区	163
孕晚期要“慢”运动	164

第9个月

“漫长”的等待

169

日记1: 12月20日 难以入眠	170
日记2: 1月1日 抉择	171



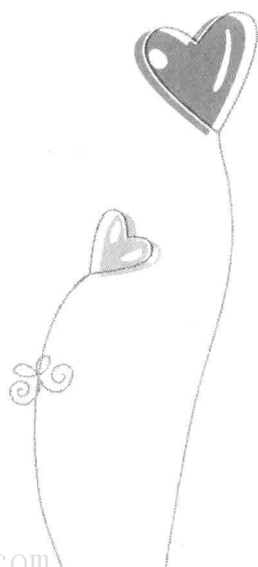
母体的变化：身体不适增加·····	172
第33周：宝宝开始为出生做准备·····	173
第34周：宝宝可以成活了·····	174
第35周：宝宝喜欢和父母交流·····	176
第36周：淘气的宝宝·····	177
饮食多样化，有针对性地增加营养·····	178
预估胎儿体重·····	181
尽情地想象你的宝宝长什么样子·····	182
准爸爸的胎教：了解胎教的3个关键期·····	184

第10个月

幸福真的来了

187

日记1：1月3日 写给即将出世的宝宝·····	188
日记2：1月7日 痛并幸福着·····	189
母体的变化：如释重负的时刻就要来临·····	190
第37周：身体发育基本完成·····	191
第38周：滑溜溜的宝宝·····	192
第39周：宝宝变乖了·····	193
第40周：宝宝搬家了·····	194
限制热量摄入，增加蛋白质、脂肪酸摄入·····	195
孕37周起，每周1次产检·····	197
将胎教进行到底·····	199
准爸爸的胎教：陪妻子、宝宝度过每一个快乐的时光·····	200
附录一：胎儿发育指标一览表·····	202
附录二：40周孕期产检表·····	204
附录三：建档流程·····	205
附录四：胎动记录表·····	206
附录五：孕期体温记录表·····	210



备孕

无比神圣的决定

凡事预则立，不预则废。做好备孕四部曲是成功关键：一，做孕前检查；二，加强营养；三，积极锻炼；四，保持身心愉悦。



• 日记 1 •

10月5日
我们决定要一个宝宝

今天是结婚三周年纪念日，我和老公没有像以往那样去外面庆祝，而是躲在家里享受着温馨而又清静的二人世界。午后暖暖的阳光下，我们懒散地躺在椅子上，品着优质的下午茶点，悠然自得。房间里很安静，只有我们啜饮时发出的细碎声响。

“太安静了，安静得我都有点狂躁了。”老公从椅子上站了起来，继而又谄媚地看着我，“娘子年方二十八，夫三十有一，结婚三年，工作稳定，事业小成，生儿育女正当时，娘子意下如何？”

“看来你早有预谋！”我嗔怪地看着老公。

老公窃喜：“娘子脸上红霞飞，定是早有打算，既然你我不谋而合，不如就这么定了。”

• 我的日记 •

11月12日 计划幸福的小未来

自从决定要宝宝之后，一向懒惰地老公变得勤快起来，一大早就起来为我准备丰盛的早餐，让我找不到不吃早餐的借口；卫生也搞得十分彻底，不留一点死角；每天晚上，还抽出半个小时学习孕期保健知识，学习后还不忘对我谆谆教诲一番。

本来很轻松的氛围被老公搞得有些紧张，“老公，你不用那么认真好不好？我自己就是学医的，这些东西不用你教，我整天泡在医院里面，听都听会了，看就看懂了。”可老公却一本正经地说：“那可不行，十年树木，百年树人，要早计划、早安排。”

看到老公情不自禁之中流露出的幸福，我既感动又甜蜜，原来皇后不止是当10个月哦。

当皇后的感觉真好！



让宝宝赢在起跑线上

每对夫妇都希望生一个健康聪明的宝宝，让宝宝赢在起跑线上，这就要求备孕的夫妇应该“从长计议”——做好孕前的优生健康检查，它可以降低或消除导致出生缺陷等不良妊娠结局的风险因素，从源头预防出生缺陷的发生。另外，也能让准妈妈做到心安，少一些紧张和焦虑，这既是对自己的健康负责，也是对未来宝宝负责。

一般建议孕前优生健康检查在孕前4~6个月内进行，当然也应根据具体的项目而定，检查的项目主要包括血常规、尿常规、肝功能、生殖系统检查、妇科内分泌检查等9项内容。具体项目可以查看下表。

孕前优生健康检查项目表

检查项目	检查内容	检查对象	检查目的	检查时间	注意事项
血常规	通过血液查看血红蛋白及红细胞数量反应	女性	是否贫血	孕前3个月	
尿常规	尿液一般性状检查、尿液化学检查、尿沉渣显微镜检查	女性	是否患有肾脏疾病或糖尿病	孕前3个月	留中段尿，避免阴道分泌物污染尿液
肝功能	乙肝两对半检查、甲肝丙肝抗体测定	夫妇	是否患有肝病	孕前3个月	空腹检查
生殖系统	筛查滴虫、霉菌、支原体衣原体感染、阴道炎症，以及淋病、梅毒等疾病	夫妇	防止疾病传染给胎儿	孕前任何时间	检查前不宜进行性生活和阴道灌洗
妇科内分泌	促卵泡生成激素、促黄体生成素、垂体泌乳素、孕酮、雌二醇、睾酮	女性	是否患有不孕或月经不调等卵巢类的疾病	孕前任何时间	
脱畸全套	风疹、弓形虫、巨细胞病毒	女性	预防流产和胎儿畸形	孕前3个月	
ABO溶血	血型 and ABO溶血滴度	女性血型为O型，男性为A型、B型，或有不明原因的流产史	避免婴儿发生溶血症	孕前3个月	
染色体异常	检查遗传性疾病	有遗传病家族史的夫妇	排除遗传病	孕前3个月	
精液检查	精液颜色、数量、液化时间、密度、精子1小时存活率、精子活力、畸形精子百分比、精液中白细胞数等	男性	判断男性生育能力情况	孕前3个月	禁欲3~5天

♥ 杨大夫答疑：怀孕前，要不要做口腔检查？

不少备孕的女性都不会选择做口腔检查，一来它只是孕前检查的推荐项目，不是必要项目，二来有很多人觉得怀孕与口腔没有多大的关系。

那么，真的是这样吗？

患有牙周疾病的女性怀孕后，由于体内雌激素水平升高，血管通透性增强，会使牙龈血管增生，牙周组织对牙菌斑的局部刺激反应增强，这样就会使原有的牙龈炎加重，也就是医生们常说的妊娠期牙龈炎。

此外，其他牙周问题，如牙周炎、牙齿松动、牙周脓肿等也比非孕期易发生。因此，建议准备怀孕的女性朋友在怀孕前6个月进行一次全面的口腔检查，去除牙菌斑，消除牙龈炎症。

♥ 杨大夫答疑：怀孕前，智齿要不要拔掉？

智齿是位于口腔最后部的牙齿，上下共4颗，一般在18~20岁萌出。长有智齿的人平时可能没有什么症状，但是在怀孕的时候，却很容易发生“智齿冠周炎”，甚至产生更为严重的疾病时导致流产也是有可能的。

因为怀孕期间，女性体内雌激素分泌增加，抵抗力和局部免疫、抗感染能力降低，对细菌的抵抗力也随之下降，最终导致了炎症的易发性。如果是平常，用些抗生素可能很快就好了，但怀孕就有很多禁忌了，稍不注意，就有可能影响到胎儿。所以，最好还是未雨绸缪，怀孕前若发现智齿存在隐患，就应该立即拔掉，不留后患。



胎教音乐

一朋友怀孕了，对老公说：“现在流行胎教，我是不是也该给宝宝唱首歌呢？”

“那必须的！”老公答。

可朋友刚唱了两句，就跑到卫生间狂吐不止，站在一旁的老公笑得眼泪都出来了，“这么小都能听出五音不全啊？”



生男宝宝还是女宝宝

经常听到怀孕的朋友谈论胎儿的性别问题，有人说男孩是家里的顶梁柱，长大了可以保护妈妈，也有人说女孩好，女孩贴心，是妈妈的小棉袄。可是生男生女不是我们能说了算的，那要看老天的恩赐，靠缘分。

虽然我们不能自己决定胎儿的性别，但我们可以想办法提高选择的机会。众所周知，决定生男生女的因素主要在于精子，那我们就先从精子的特征说起。研究发现：精子X和精子Y各有特点。

精子X的头大，活动比精子Y慢，对酸性的耐受力和对宫颈黏液的穿透力更强，寿命较长。精子Y头小且圆，比精子X速度快，对酸性的耐受力和宫颈黏液的穿透力要弱于精子X，寿命较短。精子少的精液中Y的比例低，精子多的精液中精子Y的比例高。

了解了精子X和精子Y的特点，我们就可以采取相应的措施，适当调节胎儿的性别，心想事成。主要从以下几个方面努力。

1. 饮食调节法

我们知道精子X和精子Y对酸性的耐受力是不一样的，通过饮食可以调节人体内的酸碱度，从而创造一个适宜精子X或精子Y的环境，达成生男生女的心愿。

若想生男孩，女方应多吃偏碱性食物，或含钾、钠、钙、镁等含金属离子较多的食物，使体内的代谢产物为碱性物质，比如蔬菜、水果、牛奶、豆类食品，还有杏仁、栗子等食物。

若想生女孩，应多吃偏酸性的食物，或经代谢会产生磷酸、乳酸、硫酸等酸性物质，比如肉类、五谷杂粮、蛋类、水产品，以及花生、核桃、榛子等。

采取饮食调节的方法，可以从准备怀孕的前1个月开始。不过，我们不提倡这种饮食方法，合理均衡的饮食才有助于优生。

2. 排卵期法

如果在接近女方排卵的时候同房，容易生男孩，因为精子Y比较脆弱，不能像精子X那样长久等待，且排卵期越近，宫颈黏液就越稀薄、偏碱性，有利于精子Y与卵子的相会机会。

若想生女孩，距离排卵期越远越好，此时宫颈黏液越黏，且偏酸性，对精