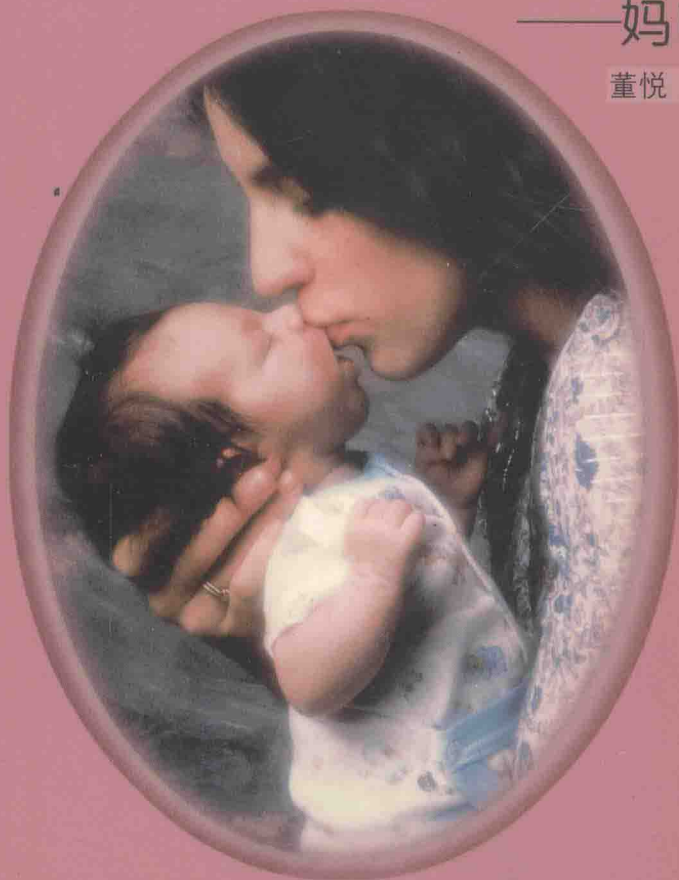


FOR A HEALTHY AND HAPPY BABY

宝贝，我和你

——妈咪胎育日志

董悦 主编 杨慧霞 副主编



中华书局

宝贝，我和你

——妈咪胎育日历

FOR A HEALTHY AND HAPPY BABY

董悦主编

杨慧霞 副主编

宝宝照片

留给我的宝宝



中华书局

图书在版编目(CIP)数据

宝贝,我和你:妈咪胎育日历 / 董悦主编.

—北京: 中华书局, 2002

ISBN 7-101-03798-4

I.宝... II.董... III.①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 109290 号

宝贝, 我和你

——妈咪胎育日历

主 编: 董 悦

副主编: 杨慧霞

责任编辑: 李 静

装帧设计: 牛茜茜

中华书局出版发行 (北京丰台区太平桥西里 38 号 100073)

北京华联印刷有限公司印制

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

版权所有·不准翻印

ISBN 7-101-03798-4

定价: 58.00 元



序 言

这是一本不同寻常的“日历”，它形式新颖、科学实用、内容详实、可读性强，是一本很好的孕产妇保健科普图书。

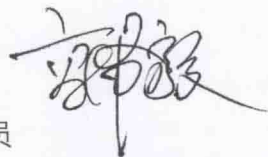
本书主编董悦教授、副主编杨慧霞副教授是北京大学医学院产科专家。她们两位长期从事产科临床、科研和教学工作，在妇产科学界享有很高声誉。

编者以科学理论为基础，结合妇产科多年的临床实践，有机安排全书体例，在相应的时间段为孕产妇提供必要的相应知识，直至婴儿出生两个月后；同时，留下空间给孕产妇记录自己的心情和身体变化。这种安排让孕产妇更科学地了解自己和婴儿每天的发展变化，为优生优育和产后保健提供了循序渐进的指导。

与一般孕产妇保健图书的不同之处还在于，本书充分体现了人文关怀，在孕产期的不同阶段适当设置心情调节的内容，又请两位主人公分别讲述作为丈夫或妻子在怀孕期的心理变化，与大家分享。这种邻家故事的风格，有助于舒缓孕产妇的紧张情绪，不失为科普图书的有益尝试。

这本精美而特殊的“日历”保健图书，值得准备或正在成为父母的家庭阅读，对于将要出世的孩子来说，也无疑是一份深具纪念意义的礼物。

中华医学会副会长
中华妇产科学会主任委员



目 录



孕早期

- | | | | |
|----|---------------|----|---------------|
| 2 | 1~2周 | 33 | 怀孕时的烟酒药对胎儿的影响 |
| 4 | 对生育有影响的遗传病 | 34 | 宝宝的出生日期如何推算 |
| 6 | 提倡准妈妈写日记 | 36 | 怀孕第6周 |
| 9 | 最佳受孕条件 | 37 | 孕吐的原因 |
| 10 | 如何推算排卵期 | 38 | 准妈妈用药要慎重 |
| 14 | 最佳生育年龄 | 40 | 妊娠剧吐的食疗药膳 |
| 15 | 怀孕第3周 | 42 | 孕吐的饮食对策 |
| 16 | 叶酸的补充 | 43 | 怀孕第7周 |
| 17 | 宝宝的形成 | 44 | 宝宝的血型 |
| 18 | 十月怀胎与四十周 | 45 | 什么是母婴血型不合? |
| 19 | 远离放射线 | 46 | 噪音也会影响宝宝发育 |
| 20 | 父亲对胎儿的影响 | 47 | 准妈妈面对怀孕 |
| 21 | 妈妈经之一 | 48 | 准爸爸面对妻子有孕 |
| 22 | 怀孕第4周 | 49 | 妈妈经之二 |
| 23 | 宝宝的性别由谁决定 | 50 | 怀孕第8周 |
| 24 | 怀孕的征兆 | 51 | 孕早期的性生活 |
| 25 | 孕期注意及时补锌 | 52 | 孕早期的营养建议 |
| 26 | 做阴道检查对胎儿有无影响 | 53 | 补铁可防止孕期贫血 |
| 27 | 爸爸经之一 | 54 | 妊娠与白带 |
| 28 | 去医院检查需做哪些准备 | 55 | 爸爸经之二 |
| 29 | 怀孕第5周 | 56 | 准妈妈留给宝宝的珍贵日记 |
| 31 | 孕早期是准妈妈的保护重点期 | 57 | 怀孕第9周 |
| 32 | 怀孕阶段的划分 | 59 | 孕早期丈夫应该注意什么 |
| | | 60 | 准妈妈洗澡的学问 |

- 62 孕期的皮肤变化
64 怀孕第 10 周
65 宝宝大小的估计
66 孕期的乳房变化及保健护理
68 孕期的心悸气短
69 孕期 B 超检查对胎儿有无影响
70 孕早期的阴道出血
71 怀孕第 11 周
72 怀孕反应持续多久
73 孕期的子宫底高度
74 孕期的腰背疼痛
75 便秘的对策
76 准妈妈不宜长期涂口红
77 妈妈经之三
78 怀孕第 12 周
79 孕期的皮肤瘙痒
80 准妈妈食物选择
83 爸爸经之三
84 孕期食姜有讲究

孕中期

- 86 怀孕第 13 周
88 准妈妈的卧姿
89 舒适的孕妇装
90 每天散步好处多
91 孕期补钙
92 怀孕第 14 周
94 准妈妈鞋子的选择



- 95 孕中期的性生活
96 孕期旅行提示
98 准妈妈坚持做体操
99 怀孕第 15 周
100 准妈妈体操之足部运动
101 准妈妈体操之安产运动
102 准妈妈体操之骨盆运动
103 孕期锻炼提醒
104 准妈妈的口腔卫生
105 妈妈经之四
106 怀孕第 16 周
107 准妈妈护脚如护心
108 锻炼骨盆底肌肉
110 准妈妈的静脉曲张
111 爸爸经之四
112 玉米受青睐
113 怀孕第 17 周
115 音乐与胎教
116 推荐音乐胎教的曲目与方法
117 抚摸与胎教
119 对话与胎教
120 怀孕第 18 周
121 胎教可以激发潜力
122 准爸爸也要参与胎教
123 准妈妈的贴身内衣
124 准妈妈要控制体重
125 准妈妈美容之美肤篇
126 准妈妈美容之美发篇

- 127 怀孕第 19 周
- 128 羊水过多与过少
- 130 胎儿生活的海洋——羊水
- 131 准妈妈怀孕与工作
- 133 妈妈经之五
- 134 怀孕第 20 周
- 135 听到宝宝的心跳
- 136 促进胎儿智力发育的食品
- 138 宝宝需要哪些用品?
- 139 爸爸经之五
- 140 孕中期的营养建议
- 141 怀孕第 21 周
- 143 如何计算胎动
- 144 爱护母亲家居设计
- 146 准妈妈快乐照
- 147 孕期的下肢浮肿
- 148 怀孕第 22 周
- 150 数胎动的必要性
- 152 适当补充维生素
- 155 怀孕第 23 周
- 156 准爸爸对准妈妈
- 158 准妈妈的睡眠与休息
- 159 妈妈经之六
- 161 孕期失眠的原因
- 162 怀孕第 24 周
- 163 营养全面的花生
- 164 孕妻爱穿丈夫的衣服
- 166 多吃苹果一定能优生吗?

- 167 爸爸经之六
- 169 怀孕第 25 周
- 171 准妈妈远离过度肥胖
- 172 预防皮肤出现妊娠纹
- 174 母子的桥梁——脐带
- 176 怀孕第 26 周
- 177 科学饮水
- 178 准妈妈旅行慎选交通工具
- 180 给宝宝做件新衣服
- 181 准妈妈不宜久坐沙发
- 182 预防准妈妈营养性贫血
- 183 怀孕第 27 周
- 184 为何要入院安胎
- 186 准妈妈的自我调整
- 187 妈妈经之七
- 189 西红柿的营养可真多



孕晚期

- 191 怀孕第 28 周
- 192 宝宝像谁
- 193 准妈妈可以喝茶吗
- 194 刺激胎儿神经系统发育的外界环境
- 195 爸爸经之七
- 196 孕晚期的营养建议
- 197 怀孕第 29 周
- 199 准妈妈不宜做哪些工作
- 201 让自己放轻松
- 202 产假的相关规定



- | | | | |
|-----|--------------|-----|-------------|
| 204 | 怀孕第 30 周 | 240 | 临产的信号 |
| 205 | 准爸爸善于调节家庭气氛 | 241 | 学会分娩时的用力 |
| 206 | 可爱的宝宝装 | 242 | 分娩时缓解疼痛的呼吸法 |
| 207 | 补品不能滥用 | 243 | 安心去分娩 |
| 208 | 红枣补血又补气 | 244 | 分娩时心情要放松 |
| 209 | 如何避免紧张情绪 | 245 | 妈妈经之九 |
| 210 | 孕晚期为什么会感到胃灼痛 | 246 | 怀孕第 36 周 |
| 211 | 怀孕第 31 周 | 247 | 当今分娩两大误区 |
| 212 | 孕晚期的性生活 | 249 | 准备分娩 |
| 213 | 提倡人性化分娩 | 251 | 爸爸经之九 |
| 214 | 孕晚期妻子对丈夫的期望 | 252 | 战胜分娩阵痛 |
| 216 | 孕晚期的阴道出血 | 253 | 怀孕第 37 周 |
| 217 | 妈妈经之八 | 255 | 能否顺产的因素 |
| 218 | 怀孕第 32 周 | 257 | 无痛分娩 |
| 219 | 孕晚期的胎教 | 258 | 自然分娩 |
| 220 | 住院物品的准备 | 259 | 剖宫产 |
| 222 | 准妈妈请注意 | 260 | 怀孕第 38 周 |
| 223 | 爸爸经之八 | 261 | 产钳不可怕 |
| 224 | 早产怎么办 | 262 | 手术以后 |
| 225 | 怀孕第 33 周 | 264 | 天然的防疫针——初乳 |
| 227 | 练习分娩的辅助动作 | 266 | 会阴切开恢复快 |
| 228 | 高危妊娠 | 267 | 怀孕第 39 周 |
| 230 | 孕晚期的产前检查 | 268 | 健康宝宝吃母乳 |
| 232 | 怀孕第 34 周 | 270 | 判断妈妈的奶汁是否充足 |
| 233 | 何时去住院 | 272 | 妈妈经之十 |
| 234 | 分娩过程早知道 | 274 | 怀孕第 40 周 |
| 236 | 准妈妈六忌 | 275 | 喂奶的学问 |
| 239 | 怀孕第 35 周 | 277 | 哺乳期注意的问题 |



新生儿

- 2 产后前几天宜卧床
3 做一个开心的月子
4 月子中可以刷牙、洗澡吗?
6 妈妈的内衣穿着
7 月子里的眼睛护理
8 产后乳房护理
10 产后外阴护理
11 产妇易得痔疮与便秘
12 产后补血
13 产后锻炼
14 漂亮妈妈
15 宝宝回家了
16 漂亮的婴儿床
17 我可不要“蜡烛包”
18 小小铺盖卷儿
19 抱起我的宝宝来
20 舒服的新衣服
22 圆圆的小肚脐
23 干爽的小屁股
24 我爱洗澡
26 保暖的学问
27 和宝宝交流
28 按摩小宝宝
30 玩具总动员
31 成药偏方不适合宝宝

4

- 32 女婴阴道出血怎么办?
33 满月去打预防针
34 宝宝睡觉
36 宝宝哭了
38 宝宝撒尿
39 宝宝喝水
40 宝宝的大便
42 宝宝的黄疸
43 宝宝的皮肤
44 宝宝的视力
46 宝宝的其他感觉
47 宝宝的体重和身高
48 宝宝的大脑
49 宝宝的囟门
50 宝宝的牙齿
52 宝宝的体温
53 宝宝的神经
54 宝宝的消化
56 宝宝的儿斑和胎痣
57 宝宝心跳比妈妈快
58 宝宝呼吸比妈妈快
59 宝宝的心理
60 宝宝笑了



FOR A HEALTHY AND HAPPY BABY

孕早期



怀孕第 1 天

第一周

年 月 日

星期 天气





怀孕第2天

第一周

年 月 日

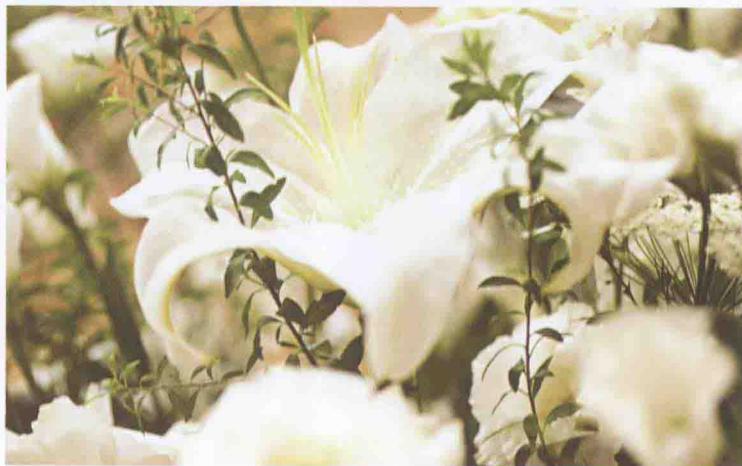
星期 天气

1~2周

1~2周是指从最后一次月经来潮之日算起。

夫妻浪漫温馨的生活少不了宝宝，也许这早就在您的计划之中了。

为了有一个健康、快乐的宝宝，至少几个月前，夫妻双方就应戒烟，避免过度饮酒，不服用不必要的药物，不接触有毒物质，远离或少接触放射性物质。在身体的轻松状态下准备受孕，从外部环境到身体状况，一切的准备都为了能有一个健康聪明的宝宝。



宝贝，我向你

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

在第2周的后期，如果幸运的话，排卵期会如约而至。也许就在那一瞬间，宝宝便植落于母亲体内。

植于母体的胚胎，要依靠母亲的血液供应营养，因此准妈妈不仅要吃得更多，更重要的是吃得好。少吃油腻和含糖食品，多吃新鲜水果和蔬菜；每天至少喝六杯水，以供给循环和消化的需要，并保持皮肤健康；多补充蛋白质和钙，这两种物质是组成新组织必不可少的；注意补充铁，因为胎儿血容量的增加依赖您的饮食中铁的补充；叶酸是预防胎儿发生神经管畸形不可缺少的物质，怀孕时尤其要注意补充，甚至在孕前3个月就应开始。请教一下医生关于怀孕期间维生素的摄取，以确保您得到这些重要的营养物质。

怀孕第3天

第一周

年 月 日

星期 天气





怀孕第4天

第一周

年 月 日

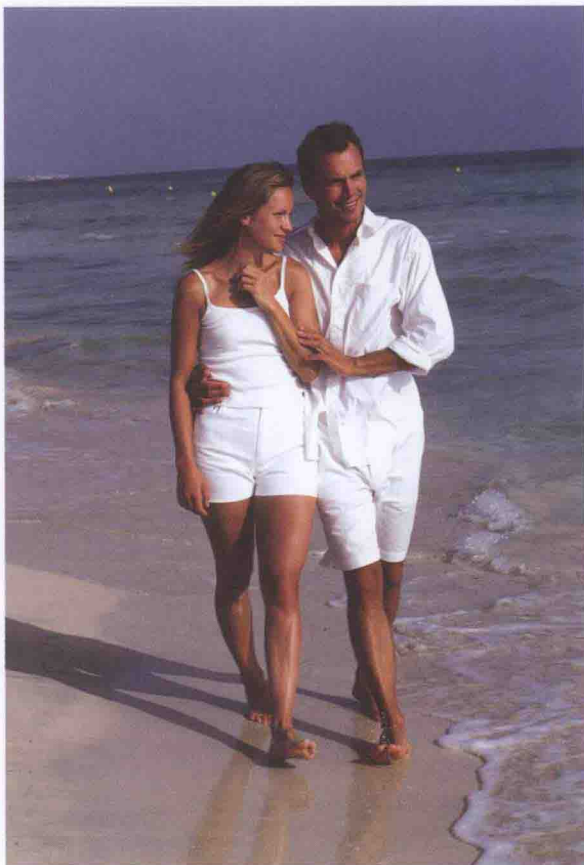
星期 天气

对生育有影响的遗传病

遗传性疾病不仅给病人带来终生病痛，还会危及后代，有遗传病史家族者应避免生育，以确保后代不受遗传病之苦，利己利他。

不宜生育的常见染色体显性遗传病主要有以下几种：

1. 进行性肌营养不良。这是原发于肌肉组织



5. 遗传病

的遗传病，其特点为进行性肌肉萎缩。

2. 马凡氏综合症。患者表现为身材细长，且四肢特别长，呈蜘蛛状，可伴发有心血管畸形，并且合并高度近视和青光眼，容易突然死亡。

3. 软骨发育不全。是全身性软骨发育不良的遗传病。

4. 成骨不全。患者常发生骨折，因骨折而可能导致上、下肢弯曲、脊柱侧突，还可能发生耳聋。

5. 视网膜色素变性。患者表现为夜盲，而且越来越严重，最终可能失明。

上述遗传病均为垂直传递，代代遗传，患有上述病症者，应采取绝育措施，已怀孕者，应及早终止怀孕。

此外，还有伴性遗传病，如血友病等，在怀孕后需作胎儿性别鉴定，以决定是否要终止怀孕。



怀孕第5天

第一周

年 月 日

星期 天气





怀孕第6天

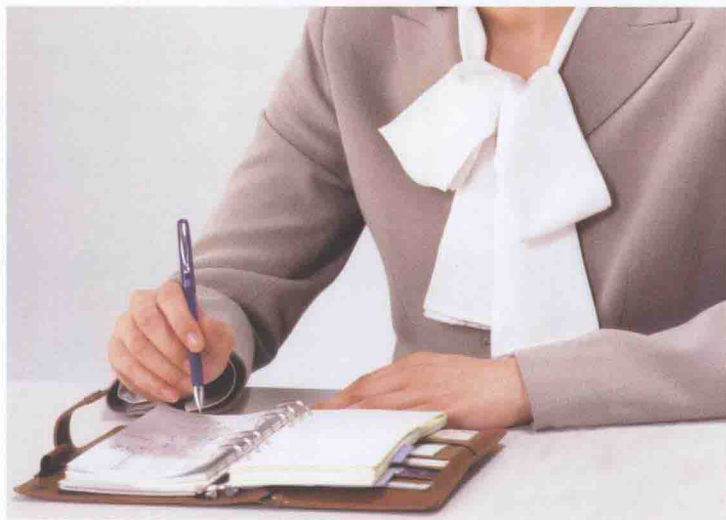
第一周

年 月 日

星期 天气

提倡准妈妈写日记

每一个妇女从怀孕第一天起，就要担负起母亲的职责，怀着一颗充满母爱的心情对待腹中的小宝宝，怀孕日记就是母爱之心和母亲责任的表现。如果您把自己在孕期感觉到的事情，发现的新变化等有关保健方面的重要事项记录存档，为医生提供有价值的医疗参考。您可以根据自己的特点和兴趣进行记录，文字



要简洁，内容要有侧重。入院检查时，随身带上日记，以供医生参考。

准妈妈日记的主要内容有：1. 末次月经日期。准妈妈通过回忆记下末次月经的时间。2. 怀孕反应开始的日期和症状。记录第一次怀孕反应的日期、每日反应的时间、反应程度、消失时间、治疗与否等情况。3. 胎动。正常的胎动是胎儿健康的标志，记下第一次胎动时间、每日胎动次数。4. 准妈妈患病情况。记录下所患疾病名称、症状、起止时间。5. 孕期用药情况。准妈妈患病应及时去医院诊治，由医生决定用药。记录下所用药物名称、剂量、用药时间等。6. 接触放射性物质情况。孕期

怀孕第7天

第一周

年 月 日

星期 天气





怀孕第8天

第二周

年 月 日

星期 天气

禁止接触放射线和放射性物质，如若接触，应记下接触时间、次数、部位等。

7. 孕期并发症。怀孕中后期常有下肢浮肿、静脉曲张等疾病，症状严重的，要随时治疗，并将症状和治疗情况记录下来。

8. 产前检查。准确记录下怀孕后各次检查的时间、项目、结论。如停经后的妇科检查、化验检查、超声波检查等。

9. 性生活情况。孕期可以同房，但应该节制，同时注意有先兆流产、早产及严重合并症者禁止性生活。有性生活的应做记录。

另外，重要的是，要记录准妈妈对宝宝的心情变化，留存孕期的心路历程。这不仅会加深妈妈宝宝的感情，也是将来留给宝宝的一份珍贵礼物。