

每天一页，听大宝读给孕妈妈的暖心“情话”

# 一封来自 大宝的“情书”

给孕妈妈的贴心好孕书



王晓梅 主编



280天孕程  
指导

给孕妈妈每日  
贴心呵护

江西科学技术出版社

# 一封来自 大宝的“情书”



王晓梅 主编

给孕妈妈的贴心好孕书



江西科学技术出版社  
江西·南昌

## 图书在版编目 (C I P) 数据

一封来自大宝的“情书”：给孕妈妈的贴心好孕书 /  
王晓梅主编. — 南昌：江西科学技术出版社，2018. 10  
ISBN 978-7-5390-6358-4

I. ①一… II. ①王… 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(2018)第097430号

选题序号：ZK2018201

图书代码：B18050-101

责任编辑：张旭 周楚倩

## 一封来自大宝的“情书”：给孕妈妈的贴心好孕书

YIFENG LAIZI DABAO DE QINGSHU; GEI YUNMAMA DE TIEXIN HAoyun SHU

王晓梅 主编

---

**摄影摄像** 深圳市金版文化发展股份有限公司  
**选题策划** 深圳市金版文化发展股份有限公司  
**封面设计** 深圳市金版文化发展股份有限公司  
**出 版** 江西科学技术出版社  
**社 址** 南昌市蓼洲街2号附1号  
邮编：330009 电话：(0791) 86623491 86639342 (传真)  
**发 行** 全国新华书店  
**印 刷** 深圳市雅佳图印刷有限公司  
**开 本** 720mm×1020mm 1/16  
**字 数** 120 千字  
**印 张** 13  
**版 次** 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷  
**书 号** ISBN 978-7-5390-6358-4  
**定 价** 39.80元

---

赣版权登字：-03-2018-143

版权所有，侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)

## 序言

二孩时代，有一位小姑娘，在妈妈的孕晚期亲手制作了孕程倒计时卡片，每张卡片都用文字或简笔画的形式记录下妈妈孕期生活点滴。正是这些笔触稚嫩却充满童真温情的卡片，陪伴妈妈度过了辛苦的孕育阶段，也顺利迎来了可爱的二宝。

怀孕如花开，当生命之花在妈妈肚子里悄然绽放，280天的孕育之旅便在这一刻启动。再为人母的喜悦与幸福、困惑与辛苦，你将在这280天里一一体会。沉浸在生命新体验的同时，你或许感觉到更多的是忧虑和困惑：“未知的十月孕程，孕期生活会有哪些变化？我该如何给宝宝最好的营养？”诸如此类的孕育困惑或许正萦绕在你心头。生命因孕育而圆满，也因无私的爱而伟大，跳动在妈妈胸腔中那一颗柔软的爱子之心，总是如此动人而美丽。

别担心，未来的280天孕程，我们将与您相伴。当您翻开此书，开启十月奇妙孕程，一张张来自大宝的贴心“情话”为您诉说孕程的甜蜜和温暖；每天一页，了解胎宝宝在妈妈子宫里的每一步成长，感受孕育生命过程的奇妙变化。在这难忘的280天里，我们将用爱和希望，守候孕妈妈和胎宝宝的每一步成长，给予您贴心而细致的孕育指导。

一封来自大宝的「情书」





# 目录

## Contents

### 孕前准备，好“孕”第一步 | 2

第 1~2 天 你真的准备好了吗 | 2

第 3 天 孕前常规检查，准爸妈都要做 | 3

第 4 天 炼成优质的精子要靠准爸爸 | 4

第 5 天 炼成优质的卵子要靠准妈妈 | 5

### 营养储备——为胎儿准备好“食物” | 6

第 6~7 天 孕前补充叶酸，预防神经管畸形 | 6

第 8~9 天 孕妈妈每日必吃的食物 | 7

第 10 天 孕妈妈体重要避免过重或过轻 | 8

### 孕期生活——完美备孕进行时 | 9

第 11~12 天 备孕夫妻要忌烟酒 | 9

第 13~14 天 排卵期在哪一天呢 | 10

第 15~16 天 别错过受孕好时机哦 | 11

第 17~18 天 生命的诞生，精子和卵子的相遇 | 12

第 19~20 天 家里的宠物，要暂时“失宠”了 | 13

第 21~22 天 孕妈妈服药时间有讲究 | 14

### 孕期课堂——准爸妈都要知道的孕期知识 | 15

第 23~24 天 注意！避开这四大黑色受孕时间 | 15

第 25~26 天 什么是试管婴儿 | 16

第 27~28 天 受精卵着床后，才算是正式安家 | 17

## Part 01

# 孕1月—— 准备着新生命的到来

## 宝宝，欢迎你的到来 | 20

第 29~30 天 真的怀孕了吗 | 20

第 31 天 胎宝宝，像一个可爱的小海马 | 21

第 32 天 早孕反应来报到 | 22

第 33~34 天 如何克服早孕反应 | 23

第 35 天 怀孕，好处可多着呢 | 24

第 36 天 算算预产期——和宝宝见面的时间 | 25

## 孕期营养——孕妈妈营养摄入有讲究 | 26

第 37 天 孕 2 月孕妈妈的饮食原则 | 26

第 38 天 孕早期 5 种关键营养素 | 27

第 39 天 孕 2 月孕妈妈的饮食禁忌 | 28

## 孕期生活——愉悦的心情，孕育健康的宝宝 | 29

第 40~41 天 胎教时光，温柔的诗篇 | 29

第 42~43 天 孕期，要穿得舒舒服服 | 30

第 44~45 天 写妊娠日记，记录爱的时刻 | 31

第 46~47 天 孕早期，孕妈妈可以做的运动 | 32

## 孕期课堂——准爸妈都要知道的孕期知识 | 33

第 48~49 天 孕妈妈日常起居须注意 | 33

第 50~51 天 葡萄胎的诊断 | 34

第 52 天 什么是绒毛细胞检查 | 35

第 53~54 天 孕早期感冒的防治 | 36

第 55~56 天 准爸爸必修课 | 37

# Part 02

孕 2 月

早孕来报到，  
喜悦难以言喻



# Part 03

## 孕3月—— 激动，第一次听到宝宝的心跳

### 胎宝宝和准妈妈快乐“成长” | 40

第 57~58 天 从小胚胎升级为“胎宝宝”了 | 40

第 59~60 天 孕 3 月，孕妈妈的生理变化 | 41

### 孕期营养——孕妈妈吃好还要吃对 | 42

第 61~62 天 孕 3 月孕妈妈的饮食原则 | 42

第 63~64 天 孕妈妈要适量摄入维生素 A | 43

第 65~66 天 孕妈妈要适量摄入维生素 C | 44

第 67~68 天 孕妇奶粉，现在就要喝吗 | 45

### 孕期生活——日常安胎保健知多少 | 46

第 69~70 天 孕妈妈生活里的正确姿势 | 46

第 71 天 孕妈妈洗澡的安全指南 | 47

第 72~73 天 孕期运动，做运动美孕妈 | 48

第 74 天 职场孕妈谨避上班路上的雷区 | 49

第 75 天 孕妈妈应注射哪些疫苗 | 50

### 孕期课堂——准爸妈都要知道的孕期知识 | 51

第 76 天 做第一次 B 超检查 | 51

第 77 天 孕妈妈去医院建档要趁早 | 52

第 78~79 天 准爸爸必修课 | 53

第 80~81 天 胎教时光，给宝宝唱首歌 | 54

### 特殊妈妈的特殊护理 | 55

第 82 天 有过流产经历的孕妈妈要注意 | 55

第 83 天 高危孕妈妈的养胎指南 | 56

第 84 天 双胞胎孕妈妈的养胎指南 | 57





## 胎宝宝，在乖乖地“成长” | 60

第 85 天 胎宝宝的变化 | 60

第 86 天 读懂唐氏筛检报告 | 61

第 87 天 明明白白做 B 超 | 62

## 孕妈妈，体会美妙的孕中期 | 63

第 88~89 天 孕妈妈终于感到轻松些了 | 63

第 90~91 天 孕期松弛法，让孕妈妈放松一下 | 64

## 孕期营养——孕妈妈要抓紧补钙 | 65

第 92 天 孕 4 月的饮食原则 | 65

第 93 天 孕妈妈补铁造血正当时 | 66

第 94~95 天 孕妈妈爱吃酸，但要讲究 | 67

## 孕期生活——孕妈妈要呵护好自己 | 68

第 96 天 孕期穿着，穿得舒适也要好看 | 68

第 97 天 舒舒服服睡个觉吧 | 69

第 98 天 做好口腔保健，远离妊娠牙龈炎 | 70

第 99~100 天 呵护乳房，养好宝宝的“粮仓” | 71

第 101~102 天 提前准备，对抗妊娠纹 | 72

第 103~104 天 缓解便秘有妙招 | 73

第 105~106 天 注意控制体重增长速度 | 74

## 孕期课堂——准爸妈都要知道的孕期知识 | 75

第 107~108 天 孕 4 月的产前检查 | 75

第 109~110 天 解读新生儿溶血症 | 76

第 111~112 天 胎教时光，聆听声音的美妙 | 77

# Part 04

孕 4 月 | 轻松多了，  
美妙的孕中期



## Part 05

孕5月

肚子开始「显山露水」

### 胎宝宝，心跳声扑通扑通 | 80

第 113~114 天 胎宝宝在妈妈的羊水中“游泳” | 80

第 115~116 天 孕味初显，身心进入稳定期 | 81

### 孕期营养——及时补充营养素 | 82

第 117~118 天 孕 5 月的饮食指导 | 82

第 119 天 注意补钙，预防小腿抽筋 | 83

第 120 天 需要补充适量的铁 | 84

### 孕期生活——体会胎动的感动和喜悦 | 85

第 121 天 初次感受宝宝的胎动 | 85

第 122~123 天 掌握胎动的规律 | 86

第 124~125 天 学会数胎动，监测胎宝宝健康 | 87

第 126~127 天 小腿水肿，职场孕妈巧缓解 | 88

第 128~129 天 失眠烦心，都是荷尔蒙在作怪 | 89

第 130~131 天 孕期鼻出血的护理方法 | 90

第 132~133 天 孕妈妈看电视须知 | 91

第 134~135 天 孕中期，来一场快乐孕期旅行吧 | 92

第 136 天 给宝宝取个响亮的名字吧 | 93

### 孕期课堂——准爸妈都要知道的孕期知识 | 94

第 137 天 孕 5 月的产前检查 | 94

第 138 天 学会测量宫高和腹围 | 95

第 139 天 高龄孕妈，需要做羊膜腔穿刺吗 | 96

第 140 天 抚摸胎教——手心的交流 | 97

## 他爸，宝宝能听见你说话了 | 100

第 141~142 天 胎宝宝像个粉红色的“小老头” | 100

第 143~144 天 “孕”味渐浓的奇妙变化 | 101

第 145~146 天 录制胎心音，和准爸一起听 | 102

## 孕期营养——馋嘴妈妈饱口福 | 103

第 147~148 天 孕 6 月的饮食指导 | 103

第 149~150 天 DHA 的补充不可少 | 104

## 孕期生活——举手投足更要注意啦 | 105

第 151~152 天 锻炼骨盆底肌肉，助力分娩 | 105

第 153~154 天 小两口一块去上孕妇学习班 | 106

第 155~156 天 大肚孕妈的洗发妙招 | 107

第 157~158 天 准爸爸，这些错误要避免哦 | 108

第 159~160 天 孕期胀气，持续缓解的过程 | 109

第 161 天 静脉曲张的预防和缓解方法 | 110

第 162 天 举手投足要更注意啦 | 111

第 163 天 如何应对职场中身体出现的状况 | 112

## 孕期课堂——准爸妈都要知道的孕期知识 | 113

第 164 天 孕 6 月的产前检查 | 113

第 165 天 妊娠糖尿病的防治 | 114

第 166 天 音乐胎教正是好时机 | 115

第 167 天 准爸妈该知道的孕程数据 | 116

第 168 天 办理准生证，要趁早 | 117

# Part 06

孕 6 月

『孕味』十足的美好时光



# Part 07

孕7月

照护好大腹便便的日子



## 胎宝宝，做着甜甜的梦 | 120

第 169~170 天 胎宝宝有了自己的睡眠周期 | 120

第 171~172 天 奇怪，胎动好像不一样了 | 121

## 孕妈妈，小心度过“围产期” | 122

第 173~174 天 孕 7 月孕妈妈的生理变化 | 122

第 175~176 天 警惕妊娠高血压综合征 | 123

第 177~178 天 发生假性宫缩时别紧张 | 124

## 孕期营养——补充有益胎宝宝发育的食物 | 125

第 179~181 天 孕 7 月的饮食指导 | 125

第 182 天 补充 DHA 和 EPA，促进宝宝大脑发育 | 126

第 183 天 偏食孕妈妈的营养补偿方案 | 127

## 孕期生活——忙碌孕期精彩多 | 128

第 184~185 天 练习拉梅兹呼吸法 | 128

第 186~187 天 不适宜再到马路上散步了 | 129

第 188~189 天 去拍摄“大肚婆”纪念照 | 130

第 190 天 买宝宝物品，幸福的忙碌 | 131

第 191 天 经常做做孕妇放松体操 | 132

## 孕期课堂——准爸妈都要知道的孕期知识 | 133

第 192 天 孕 7 月的产前检查 | 133

第 193 天 上分娩课，预习分娩大作战 | 134

第 194 天 测测看，孕期抑郁知多少 | 135

第 195 天 走出孕期抑郁，做快乐孕妈 | 136

第 196 天 胎教时光，视觉胎教 | 137



## 胎宝宝，完成了胎头入盆 | 140

第 197~198 天 胎宝宝的“房子”变小了 | 140

第 199~200 天 转成头位的几种胎位纠正法 | 141

第 201~202 天 脐带绕颈孕妈妈先别着急 | 142

## 孕期营养——营养补充不要停 | 143

第 203~204 天 孕 8 月的饮食指导 | 143

第 205~206 天 可以多吃的黑色食物 | 144

第 207~208 天 孕妈妈补水有学问 | 145

## 孕期生活——见招拆招，巧解孕晚期不适 | 146

第 209~210 天 孕晚期尿频尴尬小支招 | 146

第 211~212 天 产前抑郁症，别来困扰孕妈妈 | 147

第 213~214 天 准爸上阵，舒缓孕晚期焦虑 | 148

第 215~216 天 孕晚期腹痛巧辨别 | 149

第 217~218 天 布置安全家居，保护大肚肚 | 150

## 孕期课堂——准爸妈都要知道的孕期知识 | 151

第 219 天 不要巨大儿 | 151

第 220 天 孕 8 月的产前检查 | 152

第 221 天 预防早产的发生 | 153

第 222 天 胎梦的秘密 | 154

第 223~224 天 胎教时光，给胎宝宝讲故事 | 155

# Part 08

孕 8 月

步履蹒跚，  
快乐养胎



## Part 09

### 孕9月—— 与宝宝见面指日可待

#### 胎宝宝，做好了来到世界的准备 | 158

第 225~226 天 胎宝宝长得更圆润可爱了 | 158

第 227~228 天 坚持吧，幸福就在眼前 | 159

#### 孕期营养——吃点有利分娩的食物 | 160

第 229 天 孕 9 月的饮食指导 | 160

第 230 天 补充维生素 K，预防产后大出血 | 161

第 231 天 补锌，帮助分娩更顺利 | 162

#### 孕期生活——为分娩做准备 | 163

第 232~233 天 职场孕妈，要暂别工作岗位 | 163

第 234~235 天 摆脱孕晚期痔疮烦恼 | 164

第 236~237 天 羊水早破，紧急处理 | 165

第 238~239 天 真假临产巧辨别 | 166

第 240~241 天 分娩的疼到底有多疼 | 167

第 242~243 天 孕晚期可能出现的异常症状 | 168

第 244~245 天 骨盆测量，为分娩做准备 | 169

第 246~247 天 准爸也有可能患上产前焦虑 | 170

第 248 天 最后一个月，避免性生活 | 171

#### 孕期课堂——准爸妈都要知道的孕期知识 | 172

第 249 天 孕 9 月的产前检查 | 172

第 250 天 要给宝宝保存脐带血吗 | 173

第 251 天 准爸爸支招：帮孕妈摆脱致畸幻想 | 174

第 252 天 胎教时光，和胎宝宝欣赏名曲《献给爱丽丝》 | 175



## 小家伙，快跟妈妈见面了 | 178

第 253~254 天 从胎宝宝长成足月儿了 | 178

第 255~256 天 超全待产包，恭候分娩 | 179

第 257~258 天 何时到医院待产 | 180

第 259~260 天 如何缓解产前宫缩疼痛 | 181

第 261~262 天 自然分娩，妈妈对宝宝的无言之爱 | 182

第 263~264 天 真的考虑好剖宫产了吗？ | 183

第 265~266 天 了解无痛分娩 | 184

第 267~268 天 了解分娩三大产程，有序迎接生产 | 185

第 269~270 天 如何躲过“温柔一刀”会阴侧切 | 186

第 271 天 分娩当天，给孕妈妈备点巧克力 | 187

## 孕期课堂——准爸妈要了解的分娩知识 | 188

第 272~273 天 孕 10 月的产前检查 | 188

第 274 天 跟宝宝见面进入倒计时 | 189

第 275~276 天 临产前六忌 | 190

第 277 天 准爸爸是陪产时的最佳配角 | 191

第 278 天 父爱流淌，亲自为宝宝剪脐带 | 192

第 279 天 新妈妈产后 3 天坐月子护理 | 193

第 280 天 剖宫产妈妈术后护理要点 | 194

## Part 10

孕 10 月

宝贝，  
欢迎你的到来



---

## 孕 1 月—— 准备着新生命的到来

从决定在腹中安置一个“秘密”开始，

你将迎来难忘的十月孕程。

新生命在腹中正式着床“安家”之前，

需要孕妈和准爸做好万全准备：

健康的身体、平稳的情绪、科学的孕育知识……

现在准备，等待生命之花的悄然绽放吧。

# 孕前准备， 好“孕”第一步



第1~2天

## 你真的准备好了吗

从为人妻到为人母，不只是人生角色的转变，也包含着一份责任和包容。如果你已经决定迎接一个新生命，那么就要着手准备怀孕计划了。

### • 受孕，从哪一天开始算起

从一个卵子遇到精子直到胎宝宝分娩出来，这个过程实际上是266天左右，但整个孕程一般按40周或280天计算，这是从未次月经的第一天算起的，因为大多数孕妈妈都说不清楚受精具体是在哪一天，却能记得每个月“好朋友”来临是哪一天。因此，按照惯例，以末次月经第一天作为孕期的开始（第1天），每4周计为1个孕月（28天）。

### • 心理准备——完成为人父母的角色过渡

宝宝的降临，意味着目前生活方式的转变，从享受甜蜜的二人世界到“三人行”，准爸妈真的考虑好了吗？在孕前做好心理准备，不仅能更快完成为人父母角色的转变，也有利于孕妈妈在孕期保持轻松、平和的心态，孕育聪明健康的宝宝。

### • 身体准备——健康的父母，孕育健康的宝宝

孕前注意调理身体，积极治疗一些慢性病或其他疾病，才能在怀孕时给予宝宝有利的生长环境。女性要学会缓解压力，合理安排自己的工作和生活，保证充足的睡眠，保持良好的情绪，为孕育宝宝提供良好的基础。