

# Be mom cares Journal

標題: 多吃蔬菜、水果跟蛋白質

內容: 每天3份蔬菜、2份水果和多吃蛋白質

週期: 4

日期: 2024-04-01

心情: 開心

標題: 有早孕情況

內容: 痞倦、月經沒來

週期: 4

日期: 2024-04-08

心情: 鬱悶



標題: 最近一直想像寶寶會長怎樣

內容: 希望長得跟我像一點

週期: 2

日期: 2024-03-24

心情: 開心



標題: 生命的萌芽

內容: 身體沒有明顯的變化，持續等待中

週期: 3

日期: 2024-03-26

心情: 開心

標題: 不能吃生食了

內容: 必須忍忍

週期: 7

日期: 2024-04-28

心情: 鬱悶



標題: 首次產檢

內容: 胚胎開始長大

週期: 6

日期: 2024-04-22

心情: 開心

標題: 持續吃保健食品

內容: 維生素A、B2、B6、B12..都要吃

週期: 4

日期: 2024-04-04

心情: 開心



標題: 確認懷孕了

內容: 做了孕婦測試，結果是陽性！這是一種無法形容的喜悅，感覺自己肩負著新的使命

週期: 5

日期: 2024-04-11

心情: 開心

標題: 準備懷孕

內容: 期待寶寶的到來

週期: 1

日期: 2024-03-11

心情: 開心

標題: 開始吃保健食品

內容: 聽說吃葉酸能降低寶寶神經上的缺陷風險

週期: 3

日期: 2024-03-28

心情: 開心



標題: 開始注重飲食！

內容: 現在開始不能吃油炸和太甜的食物，期待新生命的到來

週期: 1

日期: 2024-03-15

心情: 開心

標題: 準備好迎接新生命

內容: 真的很期待

週期: 2

日期: 2024-03-20

心情: 開心

標題: 疲憊的一天

內容: 今天感覺特別累，連簡單的活動都覺得消耗體力。希望這只是短暫的疲勞，身體需要更多休息。

週期: 7

日期: 2024-04-30

心情: 鬱悶

標題: 感覺乳房變得敏感

內容: 今天發現乳房變得更敏感，偶爾會有脹痛的感覺，對自己的身體更加小心了。

週期: 5

日期: 2024-04-16

心情: 鬱悶



標題: 寶寶有小手小腳

內容: 寶寶已經有了小手和小腳的雛形，想像著牠的小手指和腳趾，心中充滿感動。雖然孕吐和疲倦讓人有些難熬，但想到這些變化都是迎接寶寶的過程，就覺得值得。

週期: 9

日期: 2024-05-07

心情: 開心



標題: 最近會頻尿

內容: 是因為寶寶長大了嗎

週期: 8

日期: 2024-05-02

心情: 鬱悶



標題: 最近有點想吐

內容: 今天對肉類突然感到厭惡，想要吃些清淡的東西。這個變化讓我有些不適應，但身體似乎有自己的需求。

週期: 6

日期: 2024-04-19

心情: 想吐

標題: 晨吐的困擾

內容: 早晨起來總有想吐的感覺，尤其是聞到油煙味時，感覺特別不舒服。

週期: 11

日期: 2024-05-22

心情: 想吐



標題: 開始顯懷

內容: 今天發現肚子微微變大，感覺到寶寶的成長，真的好興奮！

週期: 11

日期: 2024-05-20

心情: 開心

標題: 產檢的好消息

內容: 今天聽到寶寶的心跳聲，真是無法形容的喜悅，寶寶健康就是最大的幸福！

週期: 12

日期: 2024-05-27

心情: 開心

標題: 身體的不適與反應

內容: 第十週，開始感到更多的不適，包括口中金屬味、噁心、頭痛，還有頻尿和經痛般的抽筋感。嗅覺變得極其靈敏，對食物的喜好也發生了很大變化。這些不適感有點折磨，但我知道一切都是為了寶寶的成長。

週期: 10

日期: 2024-05-17

心情: 想吐



標題: 體重上升

內容: 體重似乎上升了不少，雖然知道是正常的，但還是有些憂鬱。

週期: 12

日期: 2024-05-31

心情: 鬱悶

標題: 睡眠不好

內容: 最近總是睡不安穩，翻來覆去地醒來，心情難免有些煩躁

週期: 13

日期: 2024-06-04

心情: 生氣



標題: 寶寶的成長

內容: 今天照超音波看到寶寶的樣子，已經能辨認出小手小腳了，好神奇！

週期: 19

日期: 2024-07-16

心情: 開心



標題: 能吃更多了

內容: 似乎食欲回來了，開心地吃了不少水果，感覺寶寶也應該會很開心吧！

週期: 13

日期: 2024-06-08

心情: 開心

標題: 餐後不適

內容: 每次吃完飯總有點反胃，真的讓人有些困擾。

週期: 19

日期: 2024-07-21

心情: 想吐

標題: 飲食挑剔

內容: 最近好像特別容易想吐，一些平常喜歡的食物現在變得讓人反胃。

週期: 14

日期: 2024-06-13

心情: 想吐

標題: 孕吐變嚴重了

內容: 嗅覺很靈敏，情緒起伏更大

週期: 8

日期: 2024-04-29

心情: 想吐



標題: 寶寶的小眼睛與小耳朵

內容: 寶寶的成長真的很快，現在大約有三公分，像一顆草莓一樣。寶寶的小眼睛微微打開，對光線有反應，耳朵也慢慢成形。雖然身體和頭部的比例還很不成比例，但五官越來越明顯，讓我更加期待他/她的成長。

週期: 10

日期: 2024-05-13

心情: 開心



標題: 寶寶成長的腳步

內容: 寶寶大約有2.2公分，差不多是一顆櫻桃的大小。這一週感覺到寶寶的五官逐漸顯現，眼睛和眼瞼也清晰可見，這讓我覺得更加真實和感動。雖然孕吐依然困擾著我，但想到寶寶正在快速成長，心裡的喜悅超過了不適。

週期: 9

日期: 2024-05-10

心情: 開心

標題: 和寶寶的連結

內容: 雖然還沒感覺到胎動，但已經覺得和寶寶有了很深的連結，期待他的到來。

週期: 14

日期: 2024-06-16

心情: 開心

標題: 買了孕婦裝

內容: 今天買了幾件孕婦裝，穿起來超舒服，感覺可以更自在地度過孕期了。

週期: 15

日期: 2024-06-17

心情: 開心

標題: 皮膚變差

內容: 最近皮膚變得乾燥，還長了幾顆痘痘，有點小鬱悶。

週期: 15

日期: 2024-06-21

心情: 鬱悶



標題: 吃東西有點困難

內容: 吃到一半總是覺得噁心，好希望這樣的狀況快點結束。

週期: 16

日期: 2024-06-26

心情: 想吐

標題: 可能的胎動？

內容: 今天感覺到肚子裡有輕微的波動，像是小魚在游動，不知道是不是胎動。

週期: 16

日期: 2024-06-29

心情: 開心

標題: 胎動確認

內容: 醫生說那真的是胎動，寶寶真的開始動起來了，心裡無比興奮！

週期: 17

日期: 2024-07-01

心情: 開心

標題: 心情不穩

內容: 最近情緒波動很大，總是忍不住生氣，可能是荷爾蒙作祟吧！

週期: 17

日期: 2024-07-05

心情: 生氣

標題: 生活不便

內容: 小腹逐漸明顯，有時走路或坐下來都不太方便，感覺有點沮喪。

週期: 18

日期: 2024-07-09

心情: 鬱悶



標題: 家人送的禮物

內容: 媽媽送了我一些孕期保養品，好感動，感覺自己被照顧得很好！

週期: 18

日期: 2024-07-13

心情: 開心

標題: 到達一半

內容: 今天是懷孕的一半了，寶寶越來越真實，迫不及待想見到他！

週期: 20

日期: 2024-07-24

心情: 開心



標題: 開始準備嬰兒用品

內容: 開始研究嬰兒用品的清單，感覺充滿期待，迎接新生命的到來！

週期: 20

日期: 2024-07-25

心情: 開心



標題: 感受到小生命的存在

內容: 這週的胎動更加明顯了，有時候會感覺到小腳輕輕踢一下，忍不住會笑出聲。每次感受到胎動，真的覺得好幸福。現在肚子開始有點隆起了，讓我更期待未來的變化。

週期: 21

日期: 2024-07-29

心情: 開心



標題: 放鬆身心的時刻

內容: 開始研究一些適合孕期的伸展動作，幫助放鬆腰部和背部。最近身體變得比較容易疲勞，所以也開始注意保持充足的休息，給自己和寶寶最好的狀態。

週期: 21

日期: 2024-08-03

心情: 開心



標題: 與寶寶的產檢互動

內容: 這週做了產檢，醫生說寶寶一切正常，心跳很有力，聽到這些心裡就踏實多了。拿到寶寶的超音波照片，看著小小的身影，內心滿滿都是愛。

週期: 22

日期: 2024-08-05

心情: 開心



標題: 和寶寶一起散步

內容: 這幾天和寶寶一起散步，感覺肚子裡的寶寶好像也在享受這種時光。雖然走路時間變短了，但每天小小的運動讓我心情更好。

週期: 22

日期: 2024-08-09

心情: 開心



標題: 小挑戰：適應身體的變化

內容: 最近晚上睡覺時覺得肚子有些沉重，翻身不太方便。雖然身體不適感增加，但想到寶寶在肚子裡慢慢長大，還是覺得很幸福。

週期: 23

日期: 2024-08-13

心情: 鬱悶



標題: 享受泡腳時光

內容: 這週末特地安排了泡腳時間，放鬆一下疲憊的雙腳。懷孕後覺得自己需要更多的時間來休息和自我照顧，期待寶寶到來的同時，也要善待自己。

週期: 23

日期: 2024-08-18

心情: 開心



標題: 寶寶的存在越來越真實

內容: 寶寶的胎動越來越頻繁，現在能清楚地感受到他的存在，每天感覺都不一樣。這些動作讓我感覺到他也在努力成長，讓我感到非常安慰。

週期: 24

日期: 2024-08-19

心情: 開心



標題: 開始準備迎接寶寶的小物品

內容: 這週和伴侶開始準備寶寶的用品，挑選了一些小衣服和玩具，心裡感覺很溫馨。看著小小的衣服，忍不住想像他穿上後的模樣，真的很期待他來到這個世界。

週期: 24

日期: 2024-08-25

心情: 開心



標題: 寶寶的夜間活躍

內容: 最近隨著肚子漸漸變大，睡眠變得不太好，翻身時會有點吃力。晚上會感覺到寶寶在活動，讓我又想笑又有些睡不著。不過想到是因為他在成長，心裡就平衡多了。

週期: 25

日期: 2024-08-26

心情: 鬱悶



標題: 感受到家人的支持

內容: 今天和家人一起吃晚餐，大家都很關心我和寶寶的健康，心裡感到非常溫暖。懷孕以來家人的支持讓我特別感動，覺得自己很幸運。

週期: 25

日期: 2024-09-01

心情: 開心



標題: 佈置寶寶的小床區

內容: 開始有些小準備，例如給寶寶佈置小床區，選擇適合的顏色和裝飾。每一個小細節都讓我滿懷期待，想像他來到這個世界的那一刻。

週期: 26

日期: 2024-09-03

心情: 開心

標題: 給自己放鬆的時刻

內容: 今天去做了一些舒緩背部的按摩，懷孕後才發現背部負擔變得越來越重。按摩後感覺整個人都輕鬆了很多，真的好舒服！

週期: 26

日期: 2024-09-08

心情: 開心

標題: 日常胎動帶來的小驚喜

內容: 感覺寶寶的動作越來越有力，像是給我傳達信號一樣，每次都讓我覺得很神奇！最近也越來越注重均衡飲食，想給寶寶最好的營養。

週期: 27

日期: 2024-09-09

心情: 開心



標題: 和伴侶拍下幸福的回憶

內容: 這週末決定和伴侶一起拍幾張肚子成長的紀念照，想留住每個成長的瞬間。照片紀錄了每週的變化，這些瞬間都充滿愛和期待。

週期: 27

日期: 2024-09-14

心情: 開心



### 標題: 初學孕婦瑜伽

內容: 這週嘗試了一堂孕婦瑜伽課，動作不難但很舒緩，尤其對於放鬆背部和肩頸特別有效。每一個伸展動作都讓我感覺到身體的舒適，像是與寶寶一起做運動！

週期: 28

日期: 2024-09-16

心情: 開心



### 標題: 準備母嬰用品的清單

內容: 和伴侶一起列出母嬰用品的清單，從尿布到嬰兒推車，一項一項地細心準備。想到不久後這些物品將陪伴寶寶成長，心裡滿滿的幸福。

週期: 28

日期: 2024-09-21

心情: 開心



### 標題: 胎動頻繁的驚喜

內容: 最近寶寶的胎動越來越頻繁了，有時候我會輕輕拍肚子，感覺像是他在回應我一樣，真的好神奇。每次這樣互動都讓我和伴侶感到特別感動。

週期: 29

日期: 2024-09-23

心情: 開心



### 標題: 母嬰課程的收穫

內容: 參加了一堂母嬰課程，學到了許多關於嬰兒照護的知識，包括餵奶、換尿布的技巧，讓我對即將來臨的生活充滿信心。這堂課也讓我更有準備去迎接寶寶的到來！

週期: 29

日期: 2024-09-28

心情: 開心



### 標題: 為寶寶佈置房間

內容: 這週和伴侶開始佈置寶寶的房間，選擇柔和的色調和可愛的小擺設。每一件佈置都包含了我們滿滿的愛與期待，等不及看到寶寶住在這裡樣子！

週期: 30

日期: 2024-09-30

心情: 開心



標題: 產檢報告正常，安心了

內容: 今天的產檢一切都正常，看到寶寶健康成長，感到非常欣慰，心裡踏實了不少。

週期: 31

日期: 2024-10-09

心情: 開心

標題: 寶寶的動作越來越明顯

內容: 今天感覺到寶寶動得很頻繁，似乎在肚子裡玩耍似的。這種感覺讓我覺得生命的奇蹟就在身體裡發生。

週期: 30

日期: 2024-10-05

心情: 開心

標題: 對於分娩的期待與不安

內容: 距離分娩的日子越來越近了，心裡有些期待，但也有些緊張，怕自己應付不來。

週期: 32

日期: 2024-10-15

心情: 鬱悶



標題: 寶寶的胎動開始有規律

內容: 今天發現寶寶的胎動越來越規律，甚至可以預測何時會開始動。覺得很神奇！

週期: 31

日期: 2024-11-17

心情: 開心



標題: 為寶寶準備的衣物和玩具

內容: 今天整理了一些準備好的寶寶衣物和玩具，看著這些可愛的東西，覺得當媽媽的感覺越來越真實了。

週期: 33

日期: 2024-10-21

心情: 開心

標題: 寶寶的體重增加了

內容: 今天的產檢，寶寶的體重增加了！醫生說這是好現象，覺得很滿足。

週期: 33

日期: 2024-10-29

心情: 開心

標題: 睡眠變得不太穩定

內容: 最近晚上睡覺變得不太安穩，時常被寶寶的胎動吵醒。白天總是有點疲累。

週期: 33

日期: 2024-10-25

心情: 鬱悶

標題: 感覺身體沉重

內容: 隨著週數增長，感覺身體越來越沉重，走路都需要小心翼翼。

週期: 34

日期: 2024-11-01

心情: 鬱悶

標題: 寶寶今天在肚子裡翻滾

內容: 今天寶寶似乎在肚子裡「翻滾」，很像在跟我玩捉迷藏一樣，真的很好玩。

週期: 32

日期: 2024-10-18

心情: 開心

標題: 開始準備待產包

內容: 今天開始準備待產包，這讓我覺得分娩的日子真的快到了。希望一切順利！

週期: 35

日期: 2024-11-06

心情: 開心

標題: 感覺有點想吐

內容: 今天感覺有些噁心，或許是飲食上出了問題。希望只是暫時的。

週期: 35

日期: 2024-11-10

心情: 想吐

標題: 充滿期待與忐忑

內容: 距離預產期越來越近，心情越來越複雜，既期待又忐忑。希望寶寶平安健康地到來。

週期: 36

日期: 2024-11-11

心情: 開心



標題: 孕婦寫真

內容: 今天去拍了孕婦寫真，攝影師說我的肚子保養得很好。

週期: 36

日期: 2024-11-15

心情: 開心

標題: 產檢顯示一切正常

內容: 產檢結果一切正常，醫生說寶寶隨時可能來到世上，讓我又興奮又緊張。

週期: 37

日期: 2024-11-18

心情: 開心

標題: 開始有微微的陣痛

內容: 今天出現微微的陣痛，可能是身體在準備分娩，感覺很特別！

週期: 37

日期: 2024-11-21

心情: 鬱悶

標題: 倒數計時中

內容: 距離預產期只剩不到兩週，每天心裡都在數著日子，很期待寶寶的到來！

週期: 38

日期: 2024-11-26

心情: 開心

標題: 產檢顯示寶寶的位置準備好

內容: 醫生說寶寶已經「就位」準備生產，這讓我感到又緊張又期待。

週期: 39

日期: 2024-12-03

心情: 開心

標題: 肚子的壓力感增加

內容: 最近肚子的壓力感明顯增加，站立時間一久就會感到不適。

週期: 38

日期: 2024-11-29

心情: 鬱悶

標題: 身體越來越沉重

內容: 今天感覺身體異常沉重，稍微走動一下就覺得很累，現在只想休息。

週期: 39

日期: 2024-12-08

心情: 生氣

標題: 規律運動生產才會順

內容: 必須規律走路

週期: 40

日期: 2024-12-11

心情: 開心

標題: 快要生了好緊張

內容: 祝一起順利

週期: 40

日期: 2024-12-14

心情: 開心