

全面解析孕期疑点 帮助妈妈怀上完美一胎



40周 孕育 完美一胎



第三军医大学第一附属医院
妇产科教授

陈诚◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

40周孕育 完美一胎

第三军医大学第一附属医院

妇产科教授

陈诚◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

40周孕育完美一胎 / 陈诚编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5101-3694-8

I. ①4… II. ①陈… 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(2015)第231119号



40周孕育完美一胎

陈诚 编著

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京柏玉景印刷制品有限公司

开 本: 710毫米 × 1000毫米 1 / 16

印 张: 21

字 数: 280千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5101-3694-8

定 价: 29.80元

社 长: 张晓林

网 址: www.rkcbs.net

电 子 信 箱: rkcbs@126.com

总编室电话: (010)83519392

发行部电话: (010)83514662

传 真: (010)83515922

地 址: 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



致所有的准妈妈准爸爸

前言

F-----o-----r-----e-----w-----o-----r-----d

你是一名现代女性，你有不错的收入，你一直都能驾驭生活现在你想要有一个孩子，可你又害怕怀孕会改变你一贯的生活模式，你担心怀孕会使你失去这种生活的掌控力……

生儿育女是一项浩大工程，不能随意，更不能盲目，于是，“生还是不生？”、“现在生还是以后再生？”已经成为困扰现代女性的经典难题。有很多女性在怀孕期间依然尽力工作，也有很多女性怀孕后暂时告别工作的舞台。怀孕对一名职业女性来说，不仅是人生必经的一道门槛，甚至还会影响到自己对工作和生活的态度。因此，预约“怀孕”、“有计划”生育就显得尤为重要。

现代女性大多有自己的工作计划，并且按照计划一天天进步。其实，生育和工作一样，同样需要计划。在决定怀孕后，提前1年制订生育计划，可以使夫妻双方为宝宝的到来做好充分的心理准备、身体准备和物质准备。“有计划”生育可以让你有备而孕；让你成为一个有经验的孕妈妈；让你的整个孕产过程走得比别人更顺利。

编者



目录

CONTENTS

1

“有计划”生育， 做好孕前最佳准备方案

女性孕前准备计划一览表	2	不良习惯四：偏食	16
计划前提：选择最佳的怀孕时机	4	孕前7~8个月：	
高龄产妇问题多	4	注射风疹疫苗，做好孕前运动	16
不要错过最佳受孕时机	5	注射风疹疫苗	16
孕妈妈经验分享：哪些人不宜生育	6	孕前运动益处多	16
孕前12个月：做好孕前体检	6	运动的注意事项	17
孕妈妈孕前体检项目表	7	随时随地可运动	19
准爸爸的孕前体检	8	孕妈妈经验分享：怀孕能让妈妈更健康	19
做好孕前的健康咨询	9	孕前6个月计划：	
孕妈妈经验分享：		服药、停药要遵医嘱	20
这些孕妈妈必须暂离工作岗位	9	孕妈妈的用药须知	20
孕前11个月：注射乙肝疫苗	10	孕妈妈开始停服避孕药	20
乙肝疫苗注射时间表	11	准爸爸的用药须知	21
肝炎患者可以怀孕吗	11	孕妈妈要去看牙医	22
哪些疾病对怀孕有影响	12	孕妈妈经验分享：	
孕妈妈经验分享：		办公室久坐对身体不好	22
找什么样的医院进行孕期检查	14	孕前4~5个月：	
孕前9~10个月：戒除4种不良生活习惯	14	检测抗体，坚持孕前计划	23
不良习惯一：吸烟	14	检测乙肝和风疹疫苗的抗体	23
不良习惯二：嗜酒	15	避孕措施一定要做好	23
不良习惯三：吸毒	15	用基础体温测定法推算排卵期	25
		孕妈妈经验分享：	
		人工流产后多久可以怀孕	26

孕前3个月：补充叶酸计划	27	了解准爸爸的身体	30
补充叶酸	27	神奇的孕育之旅	31
暂时远离宠物	27	孕妈妈经验分享：怎样界定不孕不育	32
准妈妈不要频繁洗热水浴	28	孕前1个月：	
要开始控制体重了	28	备战最佳幸“孕”时刻	33
孕妈妈经验分享：		孕妈妈的最佳幸“孕”日	33
孕前可以节食减肥吗	29	准妈妈呵护精子的5条守则	34
孕前2个月：备战好孕前计划	29	孕妈妈经验分享：尽量少饮咖啡	36
了解孕妈妈的身体	29		

2

孕期40周， 专家指导孕育最棒一胎

♥ 欣喜在1月：真的怀孕了吗（第1~4周） ♥

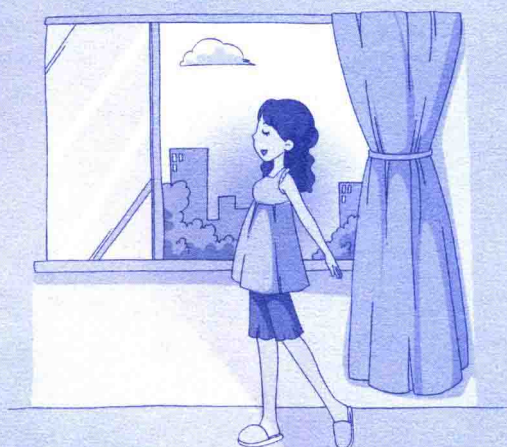
妊娠第1周	38	妊娠第3周	50
孕妈妈营养计划	38	孕妈妈营养计划	50
孕妈妈生活计划	39	孕妈妈生活计划	51
孕妈妈运动计划	39	孕妈妈运动计划	52
孕妈妈孕期防辐射计划	40	孕妈妈280天安产计划	52
孕妈妈心理调适计划	42	孕妈妈心理调适计划	54
准妈妈爱妻计划	42		
孕妈妈经验分享	43		
妊娠第2周	44		
孕妈妈营养计划	44		
孕妈妈生活计划	45		
孕妈妈运动计划	46		
孕妈妈10月胎教计划	46		
胎教方法要正确	47		
孕妈妈心理调适计划	49		
准妈妈爱妻计划	49		
孕妈妈经验分享	50		



准爸爸爱妻计划	54	准爸爸爱妻计划	59
孕妈妈经验分享	55	孕妈妈经验分享	59
妊娠第4周	56	孕妈妈1月疾病防治计划	59
孕妈妈营养计划	56	孕妈妈经:	
孕妈妈生活计划	57	QUESTION AND ANSWER	60
孕妈妈运动计划	57	孕妈妈1月孕事点滴	63
孕妈妈孕期性爱计划	57	孕1月孕妈妈胎宝宝变化对照表	64
孕妈妈心理调适计划	58	孕1月计划表	65

♥ 不安在2月：胎儿开始心跳（第5~8周） ♥

妊娠第5周	66	准爸爸爱妻计划	75
孕妈妈营养计划	66	孕妈妈经验分享	75
孕妈妈生活计划	67	妊娠第7周	76
孕妈妈运动计划	67	孕妈妈营养计划	76
孕妈妈孕期体检全计划	68	孕妈妈生活计划	77
孕妈妈心理调适计划	70	孕妈妈运动计划	77
准爸爸爱妻计划	70	双胞胎孕妈妈的双倍幸福计划	77
孕妈妈经验分享	71	孕妈妈心理调适计划	79
妊娠第6周	71	准爸爸爱妻计划	79
孕妈妈营养计划	71	孕妈妈经验分享	80
孕妈妈生活计划	72	妊娠第8周	81
孕妈妈运动计划	73	孕妈妈营养计划	81
孕妈妈应对妊娠反应全策略	73	孕妈妈生活计划	82
孕妈妈心理调适计划	74	孕妈妈运动计划	83
		孕妈妈预防溶血症计划	83
		孕妈妈心理调适计划	84
		准爸爸爱妻计划	84
		孕妈妈经验分享	85
		孕妈妈2月疾病防治计划	85
		孕妈妈经:	
		QUESTION AND ANSWER	87
		孕妈妈2月孕事点滴	88
		孕2月孕妈妈胎儿变化对照表	89
		孕2月计划表	90



♥ 激动在3月：初具人形的胎宝宝（第9~12周） ♥

妊娠第9周	92	孕妈妈运动计划	101
孕妈妈营养计划	92	孕妈妈心理调适计划	101
孕妈妈生活计划	93	准爸爸爱妻计划	102
孕妈妈运动计划	93	孕妈妈经验分享	102
孕妈妈孕3月防流产计划	94	妊娠第12周	103
孕妈妈心理调适计划	95	孕妈妈营养计划	103
准爸爸爱妻计划	96	孕妈妈生活计划	103
孕妈妈经验分享	96	孕妈妈运动计划	104
妊娠第10周	97	孕妈妈24小时美白计划	104
孕妈妈营养计划	97	孕妈妈心理调适计划	105
孕妈妈生活计划	98	准爸爸爱妻计划	106
孕妈妈运动计划	98	孕妈妈经验分享	106
孕妈妈心理调适计划	99	孕妈妈3月疾病防治计划	106
准爸爸爱妻计划	99	孕妈妈经：	
孕妈妈经验分享	99	QUESTION AND ANSWER	107
妊娠第11周	100	孕妈妈3月孕事点滴	108
孕妈妈营养计划	100	孕3月孕妈妈胎儿变化对照表	109
孕妈妈生活计划	100	孕3月计划表	111

♥ 欣慰在4月：开始皱眉做鬼脸（第13~16周） ♥

妊娠第13周	112	孕妈妈心理调适计划	118
孕妈妈营养计划	112	准爸爸爱妻计划	118
孕妈妈生活计划	113	孕妈妈经验分享	119
孕妈妈运动计划	113	妊娠第15周	119
孕妈妈心理调适计划	114	孕妈妈营养计划	119
准爸爸爱妻计划	114	孕妈妈生活计划	120
孕妈妈经验分享	114	孕妈妈运动计划	120
妊娠第14周	115	孕妈妈妊娠纹防治计划	121
孕妈妈营养计划	115	孕妈妈心理调适计划	122
孕妈妈生活计划	116	准爸爸爱妻计划	122
孕妈妈运动计划	116	孕妈妈经验分享	123
高龄孕妈妈280天安产计划	116		

妊娠第16周	124	孕妈妈经验分享	127
孕妈妈营养计划	124	孕妈妈4月疾病防治计划	128
孕妈妈生活计划	124	孕妈妈经:	
孕妈妈运动计划	125	QUESTION AND ANSWER	129
等待期待中的胎动	125	孕妈妈4月孕事点滴	131
孕妈妈心理调适计划	127	孕4月孕妈妈与胎儿变化对照表	132
准爸爸爱妻计划	127	孕4月计划表	134

♥ 呵护在5月：胎儿在努力成长（第17~20周） ♥

妊娠第17周	135	孕妈妈运动计划	145
孕妈妈营养计划	135	孕妈妈心理调适计划	146
孕妈妈生活计划	136	准爸爸爱妻计划	147
孕妈妈运动计划	137	孕妈妈经验分享	147
孕妈妈心理调适计划	137	妊娠第20周	148
准爸爸爱妻计划	138	孕妈妈营养计划	148
孕妈妈经验分享	139	孕妈妈生活计划	149
妊娠第18周	139	孕妈妈运动计划	150
孕妈妈营养计划	139	孕妈妈心理调适计划	150
孕妈妈生活计划	140	准爸爸爱妻计划	151
孕妈妈运动计划	141	孕妈妈经验分享	151
孕妈妈心理调适计划	141	孕妈妈孕5月胎教计划	152
准爸爸爱妻计划	142	孕妈妈5月疾病防治计划	153
孕妈妈经验分享	142	孕妈妈经:	
妊娠第19周	143	QUESTION AND ANSWER	154
孕妈妈营养计划	143	孕妈妈5月孕事点滴	155
孕妈妈生活计划	145	孕5月孕妈妈胎儿变化对照表	156
		孕5月计划表	158

♥ 轻松在6月：皱巴巴的小老头（第21~24周） ♥

妊娠第21周	159	孕妈妈经验分享	162
孕妈妈营养计划	159	妊娠第22周	162
孕妈妈生活计划	160	孕妈妈营养计划	162
孕妈妈运动计划	161	孕妈妈生活计划	163
孕妈妈心理调适计划	161	孕妈妈运动计划	164
准爸爸爱妻计划	161	孕妈妈心理调适计划	165

准爸爸爱妻计划	165
孕妈妈经验分享	165
妊娠第23周	166
孕妈妈营养计划	166
孕妈妈生活计划	167
孕妈妈运动计划	167
孕妈妈心理调适计划	168
准爸爸爱妻计划	168
孕妈妈经验分享	168



妊娠第24周	169
孕妈妈营养计划	169
孕妈妈生活计划	170
孕妈妈运动计划	170
孕妈妈心理调适计划	171
准爸爸爱妻计划	171
孕妈妈经验分享	172

孕妈妈孕6月胎教计划	172
孕妈妈6月疾病防治计划	173
孕妈妈经:	
QUESTION AND ANSWER	174
孕妈妈6月孕事点滴	175
孕6月孕妈妈胎儿变化对照表	176
孕6月计划表	178

♥准备在7月: 睁眼看世界的胎儿 (第25~28周) ♥

妊娠第25周	179
孕妈妈营养计划	179
孕妈妈生活计划	180
孕妈妈运动计划	180
孕妈妈心理调适计划	181
准爸爸爱妻计划	181
孕妈妈经验分享	181

孕妈妈运动计划	187
孕妈妈心理调适计划	188
准爸爸爱妻计划	188
孕妈妈经验分享	188

妊娠第26周	182
孕妈妈营养计划	182
孕妈妈生活计划	184
孕妈妈运动计划	185
孕妈妈心理调适计划	185
准爸爸爱妻计划	185
孕妈妈经验分享	186

妊娠第28周 189

孕妈妈营养计划	189
孕妈妈生活计划	190
孕妈妈运动计划	190
孕妈妈心理调适计划	190
准爸爸爱妻计划	191
孕妈妈经验分享	191
孕妈妈7月胎教计划	192
孕妈妈7月疾病防治计划	192
孕妈妈经:	

妊娠第27周	186
孕妈妈营养计划	186
孕妈妈生活计划	187

QUESTION AND ANSWER	193
孕妈妈7月孕事点滴	194
孕7月孕妈妈胎儿变化对照表	195
孕7月计划表	197

♥ 艰难在8月：皱纹减少更圆润（第29～32周） ♥

妊娠第29周	198	孕妈妈心理调适计划	207
孕妈妈营养计划	198	准爸爸爱妻计划	207
孕妈妈生活计划	199	孕妈妈经验分享	207
孕妈妈运动计划	199	妊娠第32周	208
孕妈妈心理调适计划	199	孕妈妈营养计划	208
准爸爸爱妻计划	200	孕妈妈生活计划	209
孕妈妈经验分享	200	孕妈妈运动计划	210
妊娠第30周	201	孕妈妈心理调适计划	210
孕妈妈营养计划	201	准爸爸爱妻计划	210
孕妈妈生活计划	202	孕妈妈经验分享	210
孕妈妈运动计划	202	孕妈妈8月胎教计划	211
孕妈妈心理调适计划	203	孕妈妈8月疾病防治计划	212
准爸爸爱妻计划	203	孕妈妈经：	
孕妈妈经验分享	204	QUESTION AND ANSWER	213
妊娠第31周	204	孕妈妈8月孕事点滴	214
孕妈妈营养计划	204	孕8月孕妈妈胎儿变化对照表	215
孕妈妈生活计划	205	孕8月计划表	217
孕妈妈运动计划	206		

♥ 等待在9月：忐忑不安的时期（第33～36周） ♥

妊娠第33周	218	准爸爸爱妻计划	224
孕妈妈营养计划	218	孕妈妈经验分享	224
孕妈妈生活计划	219	妊娠第35周	225
孕妈妈运动计划	220	孕妈妈营养计划	225
孕妈妈心理调适计划	220	孕妈妈生活计划	226
准爸爸爱妻计划	220	孕妈妈运动计划	227
孕妈妈经验分享	221	孕妈妈心理调适计划	227
妊娠第34周	221	准爸爸爱妻计划	227
孕妈妈营养计划	221	孕妈妈经验分享	228
孕妈妈生活计划	223	妊娠第36周	228
孕妈妈运动计划	223	孕妈妈营养计划	228
孕妈妈心理调适计划	223	孕妈妈生活计划	229

孕妈妈运动计划	229	孕妈妈经:	
孕妈妈心理调适计划	230	QUESTION AND ANSWER	234
准爸爸爱妻计划	231	孕妈妈9月孕事点滴	235
孕妈妈经验分享	231	孕9月孕妈妈胎儿变化对照表	236
孕妈妈9月胎教计划	232	孕9月计划表	238
孕妈妈9月疾病防治计划	232		

♥收获在10月: 迎接小天使的到来 (第37~40周) ♥

妊娠第37周	239	孕妈妈经验分享	245
孕妈妈营养计划	239	妊娠第39周	245
孕妈妈生活计划	240	孕妈妈营养计划	245
孕妈妈运动计划	240	孕妈妈生活计划	246
孕妈妈心理调适计划	240	孕妈妈运动计划	247
准爸爸爱妻计划	241	孕妈妈心理调适计划	248
孕妈妈经验分享	242	准爸爸爱妻计划	248
妊娠第38周	242	孕妈妈经验分享	249
孕妈妈营养计划	242	妊娠第40周	249
孕妈妈生活计划	243	孕妈妈营养计划	249
孕妈妈运动计划	243	孕妈妈生活计划	250
孕妈妈心理调适计划	244	孕妈妈运动计划	251
准爸爸爱妻计划	244	孕妈妈心理调适计划	251
		准爸爸爱妻计划	251
		孕妈妈经验分享	252
		孕妈妈10月胎教计划	253
		孕妈妈10月疾病防治计划	254
		孕妈妈经:	
		QUESTION AND ANSWER	255
		孕妈妈10月孕事点滴	257
		孕10月孕妈妈胎儿变化对照表	258
		孕10月计划表	260



♥特别篇: 孕妈妈的分娩计划 ♥

孕妈妈营养计划	261	宝宝出生了	267
常见的分娩方式	261	准爸爸爱妻计划	268
分娩三产程	262	孕妈妈经验分享	269
分娩时最重要的三要素	266	孕妈妈分娩计划表	270

3

产后计划， 工作育儿两者皆可兼得

月子期间新妈妈新生儿变化对照表 272 新妈妈月子计划表 273

♥ 守护健康 守护幸福 新妈妈的月子计划 ♥

新妈妈月子营养计划	274	新爸爸爱妻计划	287
新妈妈生活计划	277	新妈妈经验分享	288
新手妈妈运动计划	278	常见月子病防治计划	289
新妈妈心理调适计划	280	月子里新旧观念的是非之争	292
新妈妈的美丽恢复计划	281	宝贝的第一张档案卡	293
呵护会阴伤口	283		

♥ 白领变妈妈：新妈妈的新生儿护理计划 ♥

新生儿的营养计划	294	新生儿常见疾病防治	300
新妈妈的生活计划	295	新生儿用药易出现的不良反应	307
新爸爸爱妻计划	299	新妈妈育儿日记	308
新妈妈育儿经	300	新妈妈重返职场计划表	309

♥ 爱生活爱工作：新妈妈重返职场计划 ♥

给重返职场新妈妈的三大建议	310	新妈妈的心理调适计划	312
做家庭和工作之间的天平	311		

附录一：孕期需做的一些
检查 314

附录二：新生儿测评标准 316

附录三：十月怀胎日程表 317

附录四：孕期40周身体变化 320

1

“有计划”生育， 做好孕前最佳准备方案

孕育一个最棒的宝宝，要求孕妈妈、准爸爸的身心都处于最佳状态。因此，笔者为你制订了一个一年期的受孕计划。有人可能觉得一年的时间太漫长，准备怀孕哪有那么多的事情要做？其实不会很麻烦，每个人的情况不同，你可以针对自己的情况，按照笔者的计划一步步地走，慢慢地进入准备怀孕的阶段，受孕的过程就可以开始了。



孕前准备计划

1

女性孕前准备计划一览表

孕前12个月	确定怀孕计划，设计适合自己的最佳怀孕时间表	这一计划要根据你和你爱人的工作情况、经济情况等来决定，一旦决定，便要坚持实行下去
	孕妈妈与准爸爸一起去医院做一次全面的孕前体检	根据自己的需要、经济条件、居住地点及医院所提供的医疗服务水平为自己选定一家正规医院，还可以咨询前辈或亲自去医院参观了解情况
孕前11个月	调离工作岗位	适用于某些会对母婴身体产生危害的特殊工作岗位的孕妈妈
	注射乙肝疫苗	适用于孕前体检查出体内没有乙肝抗体的孕妈妈
孕前9~10个月	治疗疾病	适用于患有某些不利于孕产的疾病的孕妈妈
	戒除吸烟、喝酒、吸毒、喝咖啡等对孕产健康不利的坏习惯	要改掉一个习惯是不容易的，但为了确保宝宝和孕妈妈的健康，一定要坚持下去。只要有坚定的决心，在医生帮助下，一定可以让你戒掉这些不良习惯
孕前7~8个月	注射风疹疫苗	孕期感染风疹会导致胎儿畸变。因此，为了保险起见，最好在孕前8个月注射风疹疫苗，并在2个月后确认体内是否有抗体产生
	制订孕前运动计划	孕前运动可以打造出最佳的孕育状态，也为孕妈妈10月怀胎打好健康基础，还有助于分娩

(续表)

孕前6个月	准爸爸孕妈妈用药需谨慎	一些药物中含有致畸成分，可能会引起胎儿畸形。计划怀孕的夫妻，应按医嘱慎重服药。如果患有慢性疾病，长期服用某种药物，停药前需要征得医生的同意
	停服避孕药	停药后1~3个月，机体即可恢复排卵。为了优生优育最好在停药6个月后再怀孕。停药后必须立即改用其他避孕方法
	孕妈妈去看牙医	牙病不仅影响孕妈妈的健康，严重的还会导致胎儿发育畸形，甚至流产或早产
孕前4~5个月	检测风疹和乙肝疫苗抗体	若没有形成抗体，则必须补种疫苗
	实施基础体温测定法	该方法可以比较明显地显示出孕妈妈的排卵日，从而可以更好地制订出最佳怀孕的日期
孕前3个月	补充叶酸	孕妈妈和准爸爸都要一起加入到这个计划中来
	远离宠物	把宠物送到别人家去，避免感染弓形体
	控制体重	体重超标不利于优生优育
孕前2个月	了解奇妙的怀孕过程	一个宝宝的诞生是一个非常复杂的过程
孕前1个月	把握怀孕最佳时机	在最好的状态和在最佳时刻迎接宝宝的到来

孕前准备计划

2

计划前提： 选择最佳的怀孕时机

职场女性承受的工作压力丝毫不亚于男性，工作的压力让越来越多的女性将做妈妈的日程一推再推。养不起孩子或者是给不了孩子最好的成长环境等，都成了她们推迟怀孕的最佳借口。尤其是职场白领们，她们有着甚至比同龄男性更重要的工作岗位，她们把全身心都投入到了自己的学习与工作当中，即便结婚仍不放弃继续深造，致使生育年龄偏晚。还有一些新潮的职场女性，喜欢享受独立自主的生活，不想过早受到婚姻的束缚，因此晚婚进而造成晚育；或者即使结婚了，也决意不生孩子，只想享受甜蜜的二人世界。

各种各样的原因造成了越来越多的高龄孕妈妈，同时，也造成了越来越多的育龄夫妇不孕的现象。



高龄产妇问题多



高龄产妇通常是指年龄超过35岁的孕妈妈。相对而言，她们往往要面临更多的孕期问题和风险。首先就表现在受孕上。女性卵子数目会随着年龄的增长而逐月递减直至绝经期完全消失。随着卵子数目的逐渐减少，卵子质量虽可不断更新，但活力却会有所下降。这是高龄女性难以受孕的原因。根据统计，30岁的女性平均要在7个月经周期后怀孕，比25岁的女性多两个周期。因此，在受孕这个问题上，不要操之过急。

其次，胎儿出现问题的概率比年轻孕妇大。分娩时间越迟，越容易生下畸形儿。在孕期，高龄女性的并发症（如心脏

病、高血压、糖尿病等）可能增多，会对母婴产生一定的影响。而且，高龄孕妇在整个孕期更易发生妊娠并发症（如妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病等），容易造成复杂的高危妊娠状况。同时，由于女性随着年龄的增长，子宫的收缩力和阴道的伸张力也变差，高龄产妇还容易发生大出血和难产。这些潜在的风险，可能造成高龄孕妇更多的紧张和焦虑。

除了上述生理上的风险，高龄产妇生育后还要面临一个养育和教育宝宝的问题。孕妈妈和准爸爸年龄都已不小，孩子却需要十几年的成长时间，这些都会带来一系列的连锁问题。