

姜淑清 著

从受孕到分娩全程指导
妇科专家助您轻松度过

孕期280天

30多年临床

护理经验大放送

给孕妈妈和胎宝宝最专业的

护理建议

辣妈最爱的 40周 怀孕书





辣妈最爱的 40周怀孕书



姜淑清 著

图书在版编目 (C I P) 数据

辣妈最爱的 40 周怀孕书 / 姜淑清著 . — 南京 : 译林出版社 , 2016.3

ISBN 978-7-5447-6131-4

I . ①辣… II . ①姜… III . ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV . ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 007296 号

书 名: 辣妈最爱的 40 周怀孕书

作 者: 姜淑清

责任编辑: 陆元昶

特约编辑: 岳慧琼

出版发行: 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

地 址: 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

电子信箱: yilin@yilin.com

网 址: <http://www.yilin.com>

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 710x1000 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 94 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5447-6131-4

定 价: 36.8 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录 CONTENTS



Chapter1

孕早期

孕育新生命

怀孕伊始

怀孕确诊.....	002
计算预产期.....	005

孕妈妈和胎儿变化及产检

受精卵安家落户，快速分裂形成不同器官.....	008
甜蜜的负担：孕早期身体不适.....	009
产前检查：孕妈妈和宝宝的健康保障.....	011

健康饮食孕育健康宝宝

孕早期饮食的意义.....	015
缓解早孕反应饮食方案.....	016
多吃富含叶酸食物.....	017
孕早期需要补充的九大营养素.....	020

健康孕育需要安全的吃，饮食卫生要牢记·····	021
膳食多样化防止孕期微量元素缺乏·····	024
孕早期一天食谱推荐·····	025

孕早期运动宜慢

孕期保持运动益处多·····	030
运动保护必不可少·····	031

孕期生活调整

如何缓解孕吐·····	033
孕期用药必须遵医嘱·····	034
注意周围“看不见”的伤害·····	036
洗澡安全须知·····	039

Chapter2

孕中期

安全和舒适



孕妈妈和胎儿变化及产检

宝宝的生长发育日新月异·····	044
------------------	-----

母性外现，浓浓孕味·····	045
家庭监测胎动、胎心，呵护宝宝平安·····	046
产前检查项目解读·····	049

孕中期营养不宜过量

管理孕期营养从监测控制体重开始·····	054
掌握正确的体重增加方法·····	056
常吃含铁丰富食物防止孕期贫血·····	057
增加奶类食品补足钙质需要·····	060
维生素作用大，食补安全易吸收·····	061
孕中期宜多吃鱼·····	065
孕中期一天食谱推荐·····	066

最适合运动的孕中期

最适合孕期的运动：散步（步行）·····	071
游泳是孕中期一种非常好的锻炼方式·····	073
孕期瑜伽练习量力而行·····	074
改善水肿的脚腕运动·····	080
从孕中期开始骨盆底肌肉练习·····	081
骨盆锻炼缓解孕期腰背不适·····	083

孕期生活调整

行动的安全姿势·····	087
家务劳动要注意安全·····	092
怀孕后开车的安全提醒·····	093
双胞胎孕妈妈需要更多照顾·····	094
孕期保健宜顺应季节特点·····	096



孕期“性”福

孕早期应节制性生活·····	101
孕中期可以快乐放松地适度性生活·····	101
孕晚期不宜性生活·····	102

Chapter3

孕晚期

即将分娩

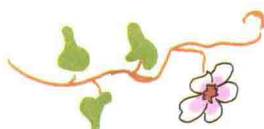


孕妈妈和胎儿变化及产检

胎儿各项器官加紧发育，为子宫外生活储备能力·····	106
身体为分娩做准备，孕妈妈的不适增加·····	107
孕晚期产检是宝宝安全顺利出生的保障·····	107

合理营养，控制体重

孕晚期饮食建议·····	112
多吃促进乳房发育的食物，为哺乳做准备·····	113
多吃含锌食物，分娩更顺利·····	114
孕晚期一天食谱推荐·····	115



运动，让分娩更容易

瑜伽静坐：最好的放松·····	121
腹式呼吸改善心肺功能，调适心情·····	122
助产运动·····	123

孕晚期生活调整

克服睡眠困难·····	126
预防早产·····	128
预防、减轻便秘从调整生活细节开始·····	130
产道护理很重要·····	131



Chapter4

分娩

痛并快乐着

不慌不乱应对分娩

孕妈妈分娩前的准备·····	136
准爸爸也需要做好准备·····	139
吃好才有体力分娩·····	140

自然分娩

临产信号·····	142
影响分娩方式的因素·····	144
自然分娩的三个产程·····	146

剖宫产

是否选择剖宫产应听取医生的建议·····	149
----------------------	-----

缓解分娩疼痛

缓解分娩疼痛拉梅兹呼吸法·····	154
放松能缓解分娩疼痛·····	156

Chapter5

美丽不打折

内外兼修

皮肤护理

孕激素对皮肤的常见影响·····	164
------------------	-----



选择纯天然的护肤品、化妆品·····	165
应对妊娠纹·····	167
脸部保湿按摩减轻妊娠斑·····	168

乳房护理

选好文胸，防止乳房产后变形·····	170
按摩帮助乳房二次发育·····	171
护理乳头，做好哺乳准备·····	172

护理双脚，防跌倒

保持脚部健康·····	174
选一双合适的鞋·····	175

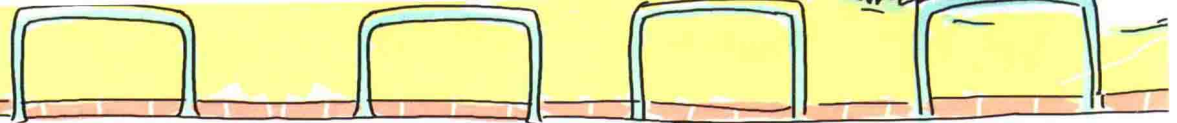
头发护理打造魅力形象

孕期发型·····	176
护发建议·····	177

爱护心灵之窗

魅力修炼

配饰为魅力加分·····	179
巧用丝巾·····	180
穿出时尚感·····	182



Chapter6

心理调适

妈妈好心情
宝宝好性格



孕期情绪多变化

孕早期情绪起伏大·····	186
孕晚期害怕分娩·····	186
孕期情绪对宝宝影响大·····	186

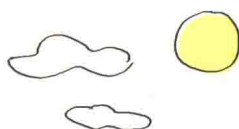
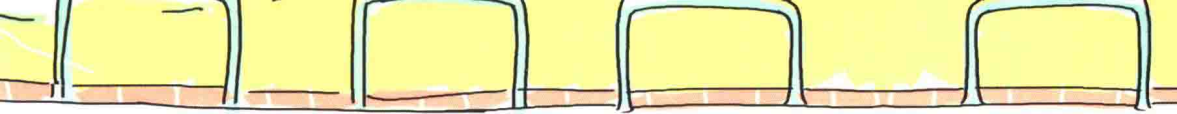
心理调适方法 abc

放松五感，平稳情绪·····	190
发现产前抑郁症·····	192

准爸爸的帮助作用大

当孕妈妈的听众，分享她的快乐与忧虑·····	193
自我牺牲·····	194
接受孕妈妈的改变·····	194
陪孕妈妈去医院做产检·····	194
主动承担家务，悉心照顾妻子的饮食和生活起居·····	194





Chapter7

胎教

亲密关系的
起点

胎教有方

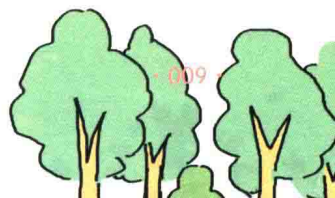
实施胎教的原则·····	198
走出胎教误区·····	199

四种常用的胎教方法

音乐胎教·····	200
语言胎教·····	201
光照胎教·····	201
抚摸胎教·····	202

孕期旅行是一种别样胎教

做好旅行计划·····	203
孕期旅行地点一定要方便就医·····	204
旅途中随时注意身体状况·····	204



Chapter8

疾病

精心呵护
积极预防



孕期疾病治疗与预防

感冒·····	210
宫外孕·····	212
早期先兆流产·····	213
孕期腰背疼痛·····	214
妊娠糖尿病·····	215
胎停育·····	217
葡萄胎·····	218
孕期贫血·····	219
痔疮及便秘·····	220
水肿·····	221
早产·····	222
孕期高血压·····	223
影响顺产的因素·····	224
脐带绕颈·····	224
脐带脱垂·····	225
胎盘问题·····	225
过期妊娠·····	226

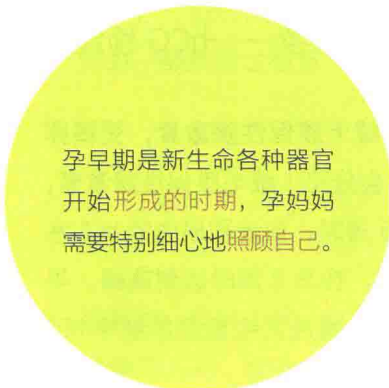
羊水问题.....	227
胎位不正.....	227
胎儿窘迫.....	228
附录：产前检查内容表.....	229



Chapter1

孕早期

孕育新生命



孕早期是新生命各种器官开始形成的时期，孕妈妈需要特别细心地照顾自己。



怀孕伊始



虽然生命的创造从精子和卵子的相遇就开始了，但大多数人确定自己将要为人父母则可能稍晚，往往是从确认怀孕开始的。

怀孕确诊

早孕试纸检测是判断是否怀孕的最常见方法。不过如果怀孕，身体会有明显变化，像影视剧里，只要女主角恶心呕吐，观众就知道她怀孕了，所以如果怀孕，身体会有信号告诉孕妈妈的。

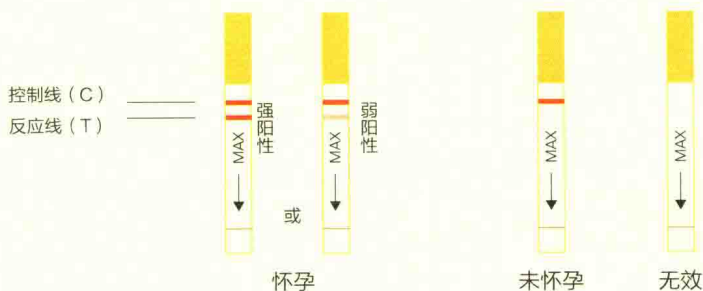
早孕试纸验孕——hCG 检测

hCG 即人绒毛膜促性腺激素，受精卵着床后，身体会分泌人绒毛膜促性腺激素，当妊娠 1~2.5 周时，血清和尿中的 hCG 水平会迅速升高，在孕 8 周时达到高峰。早孕试纸验孕就是通过试纸检测尿液中 hCG 值的高低来判断是否怀孕。



早孕试纸使用注意事项

- 使用早孕试纸时要仔细看看使用说明，按说明操作。
- 要注意检测时间。一般晨起尿液的 hCG 值最高，验孕最好在起床后。



医院验孕

判断是否怀孕，最可靠的途径当然是上医院做血和尿的 hCG 检查，血 hCG 检查是目前测试是否怀孕最准确的检查方式，一般性生活后 8~10 天就可查出是否怀孕。尿检和早孕试纸的原理是一样的，都是通过检查尿液中的 hCG 值是否升高来判断。

怀孕的身体信号

停经。停经是怀孕的第一信号。一般来说，月经正常，又没有采取任何避孕措施的育龄女性，如果超过 1 周仍然没有来月经，就有怀孕的可能。