



科技文献  
科学养生

# 怀孕40周

# 完美方案

中国中医科学院  
望京医院妇产科

邱宇清/编著

- ◆ 科学权威的孕育指导书
- ◆ 带您走进完美孕程，做幸福妈妈



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



# 怀孕40周 完美方案

邱宇清/编著



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕 40 周完美方案/邱宇清编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2016. 1  
ISBN 978-7-5189-0749-6

I. ①怀… II. ①邱… 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 237604 号

## 怀孕 40 周完美方案

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 宋红梅 责任校对: 张燕育 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038  
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)  
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)  
邮 购 部 (010) 58882873  
官方网址 [www.stdp.com.cn](http://www.stdp.com.cn)  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 北京建泰印刷有限公司  
版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 710 × 1000 1/16  
字 数 277 千  
印 张 19.75  
书 号 ISBN 978-7-5189-0749-6  
定 价 26.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



## FOREWORD

## 前言

关于“我从哪里来?”的回答。

当孩子三四岁的时候，他们充满了好奇心，会问各种各样稀奇古怪的问题，“我从哪里来?”就是这样一个让父母难以回答的问题。有的父母会笼统地说“从妈妈的肚子中来”，也有的干脆骗孩子“从垃圾堆里捡来的”，其实，父母应该完整真实地告诉孩子答案，满足孩子的好奇心。

“爸爸和妈妈相爱结婚后，除了拥抱和接吻，还要让爸爸的精子进入妈妈的卵细胞，在妈妈肚子里长成宝宝，从妈妈的产道里生出宝宝来。”

“宝宝是在爸爸和妈妈结婚以后，在妈妈的肚子里长成的。最初你很小很小，小到眼睛都看不见，只是一个细胞，叫‘受精卵’，后来它开始分裂，然后渐渐长大，形成了‘胚胎’。再以后就长出了头、颈、身体和四肢，形成了‘胎儿’；妈妈肚子里有一个专给胎儿准备的‘小房子’叫做子宫。你就在那间房子里住了10个月，长成一个6斤多重的孩子。后来，就像咱家的大猫生小猫一样，被妈妈生了出来。”

“爸爸身上藏着很多种子。有一天，爸爸把其中一个小种子放进妈妈的肚子里，它和妈妈肚子里的另外一个小种子结合在一起，那就是你。你在妈妈的肚子里慢慢生根，慢慢发芽，慢慢长大，慢慢能听到声音，也会动弹了。等到你快有小熊玩具那么大了的时候，你就会觉得妈妈身体里太黑了，开始又踢腿又晃脑袋，想要出来。当大脑袋的你长得足够大时，妈妈就会到医院里，请医生和护士阿姨帮忙，把你拿出来。”

以上答案其实都是本书内容的浓缩版，本书将这些内容扩大化，分为10个月40个孕周，逐一介绍孕期的相关知识，内容涵盖了备孕知识、孕期饮食、孕期保健、胎教、日常护理等方面的知识。在每一个月的开始，不仅介绍了古人的养胎方，还增加了专家的指导意见，古今对照，更能让读者对当月的怀孕注意事项有一个大致的了解，接着按照每一个孕周详细地介绍准妈妈（未准妈妈）和胎宝宝的变化以及需要注意的护理知识。在孕晚期详细介绍了分娩的相关知识，以减少孕妈妈的焦虑情绪，帮助孕妈妈顺利分娩。

希望本书对孕妈妈和家人有所帮助，让孕妈妈轻松顺利地度过40周的妊娠期。最后祝愿每个孕妈妈都能孕育一个健康可爱的宝宝！

编者



# CONTENTS

# 目 录

## 孕 1 月 (第 1 ~ 4 周)

### 第 1 周 完美的“baby 计划” ..... 002

- 001 备孕事项小测验 ..... 002
- 002 孕前检查 ..... 003
- 003 孕前身体调养三步走 ..... 007
- 004 准妈妈最好提前补充叶酸 ..... 009
- 005 特殊人群的孕产须知 ..... 011

### 第 2 周 把握“幸孕时刻” ..... 013

- 001 受孕避开十个“黑色时间” ..... 013
- 002 准确把握排卵日 ..... 015
- 003 关注细节，培养优质精子 ..... 018
- 004 掌握受孕规律与时机 ..... 019

### 第 3 周 一颗种子悄悄萌芽 ..... 021

- 001 孩子长大后会像谁 ..... 021
- 002 关注辐射与甲醛的危害 ..... 024
- 003 噪音对胎儿有什么危害 ..... 026

## 第4周 胎宝宝安家了 ..... 026

- 001 如何预防胎儿畸形 ..... 027
- 002 孕期用药指南 ..... 028
- 003 记得这些与怀孕有关的数字 ..... 032
- 004 准爸爸助力孕期攻略 ..... 033

## 孕2月 (第5~8周)

### 第5周 顺利进入孕2月 ..... 036

- 001 怀孕的自我检测 ..... 036
- 002 如何计算孕周及预产期 ..... 039
- 003 正确选购、穿着防辐射服 ..... 040

### 第6周 早孕感觉来临 ..... 042

- 001 早孕反应, 如何应对 ..... 042
- 002 关注准妈妈四季饮食 ..... 044
- 003 孕妇饮食中的禁忌 ..... 045
- 004 孕早期营养原则 ..... 049
- 005 孕早期菜单推荐 ..... 051

### 第7周 看不出来是孕妇 ..... 056

- 001 办公室污染要当心 ..... 056
- 002 孕期谨防感冒、发热 ..... 058
- 003 预防流产的对策 ..... 060



004 阴道出血需冷静对待 ..... 062

## 第8周 宝宝第一次活动 ..... 064

001 关于孕期检查 ..... 064

002 教你看懂化验单 ..... 067

003 为宝宝建档 ..... 068

004 远离孕期腹泻 ..... 069

005 准妈妈巧防便秘 ..... 071

006 孕妇应做好口腔保健 ..... 073

# 孕3月 (第9~12周)

## 第9周 小胚芽变成了小胎儿 ..... 076

001 孕妇在夏季的注意事项 ..... 076

002 孕妇在冬季的注意事项 ..... 078

003 孕期不可少的食物 ..... 079

## 第10周 度过流产危险期 ..... 082

001 孕妇外出旅游攻略 ..... 082

002 准爸爸要做好“护花使者” ..... 084

003 适当的运动对怀孕有利 ..... 085

## 第11周 快速奔跑的“小马” ..... 087

001 关键的第一次产检 ..... 087

002 孕期去医院的几种异常现象 ..... 089



003 B超检查大盘点..... 090

## 第12周 水上芭蕾舞家..... 094

001 巧用食物矫正遗传不足 ..... 094  
002 妊娠期看电视宜适度 ..... 096  
003 给需要开车的准妈妈几点建议 ..... 097

## 孕4月 (第13~16周)

### 第13周 一颗粉红的小桃子 ..... 100

001 不做“咸”妈妈 ..... 100  
002 孕妇如何补钙 ..... 101  
003 孕中期孕妈妈饮食原则 ..... 103  
004 孕中期菜单推荐 ..... 104

### 第14周 开始皱眉做鬼脸了 ..... 109

001 从现在开始每月做一次产检 ..... 109  
002 做好乳房保健 ..... 110  
003 妊娠期要注意外阴清洁 ..... 111

### 第15周 唐氏筛查，甜蜜的“恐慌” ..... 113

001 进行唐氏儿筛查 ..... 113  
002 缓解腰背痛的小妙招 ..... 114  
003 呼吸短促的化解之道 ..... 116



## 第16周 不停地打嗝 ..... 118

- 001 关于胎教 ..... 118
- 002 世界胎教的几大学派 ..... 123
- 003 适时选择胎教音乐 ..... 125
- 004 如何实施抚摸胎教 ..... 127

## 孕5月 (第17~20周)

### 第17周 发现好玩具——脐带 ..... 130

- 001 天气太热也不可贪吃冷饮 ..... 130
- 002 孕妈妈吃鱼好处多 ..... 131
- 003 可以开始美妙的性生活了 ..... 133
- 004 孕中期，练练瑜伽吧 ..... 133

### 第18周 胃口大开——吃原来可以这么肆无忌惮 ..... 135

- 001 上班族孕妇保健要点 ..... 135
- 002 准妈妈营养四大误区 ..... 138
- 003 不利于胎宝宝脑部发育的食品 ..... 139

### 第19周 开始自我监测胎动 ..... 141

- 001 孕期如何防治缺铁性贫血 ..... 141
- 002 数胎动，感受怀孕的幸福 ..... 143
- 003 准爸爸学习听胎心音 ..... 146

## 第20周 做一个孕味十足的辣妈 ..... 148

- 20.1 001 孕妈妈的着装巧选择 ..... 148
- 20.1 002 大肚“潮妈”的四季着装小窍门 ..... 152
- 20.1 003 赶走难看的妊娠纹 ..... 153
- 20.1 004 孕妈妈不要忽视皮肤保养 ..... 154

## 孕6月 (第21~24周)

### 第21周 滑溜溜的“小泥鳅” ..... 158

- 21.1 001 美化居室,陶冶情操 ..... 158
- 21.1 002 做家务时,要注意姿势和动作 ..... 160
- 21.1 003 准妈妈练习游泳好处多 ..... 160

### 第22周 宝宝长出指甲了 ..... 162

- 22.1 001 正确的起居姿势 ..... 162
- 22.1 002 大肚准妈妈洗头有窍门 ..... 164
- 22.1 003 孕妈妈洗澡的注意事项 ..... 165

### 第23周 皱巴巴的小老头 ..... 167

- 23.1 001 想吃零食要选对 ..... 167
- 23.1 002 给孩子取名字 ..... 169
- 23.1 003 准妈妈最好少乘电梯 ..... 170
- 23.1 004 准爸爸的抚摸不可少 ..... 170



## 第24周 一不留神变成“糖妈咪” ..... 172

- 001 准妈妈饮水的8项注意 ..... 172
- 002 孕期奶粉不能随便吃 ..... 174
- 003 认清餐桌上的“隐形糖” ..... 175
- 004 孕期警惕妊娠糖尿病的出现 ..... 176
- 005 妊娠期糖尿病的防治措施 ..... 177
- 006 妊娠糖尿病的饮食原则 ..... 178

## 孕7月 (第25~28周)

### 第25周 大脑发育的高峰期 ..... 182

- 001 吃对食物，让宝宝更聪明 ..... 182
- 002 远离“铅毒”的危害 ..... 184
- 003 妈妈勤动脑，宝宝更聪明 ..... 185
- 004 和胎宝宝一起做游戏 ..... 186

### 第26周 睁开眼睛看“世界” ..... 187

- 001 准妈妈的饮食需有所变化 ..... 187
- 002 开心地拍大肚照 ..... 188
- 003 妊娠与腹型大小 ..... 190
- 004 根据情况可以使用托腹带 ..... 191

### 第27周 长出柔软细密的头发 ..... 193

- 001 孕妈妈怎样避免头晕目眩 ..... 193

- 002 如何应对呼吸困难 ..... 194
- 003 避免小便失禁带来的尴尬 ..... 195
- 004 缓解妊娠期疲劳的方法 ..... 195
- 005 注意饮食, 缓解胃灼痛 ..... 196
- 006 妊娠瘙痒症的病因及预防 ..... 197

## 第28周 宝宝的東西准备好了吗 ..... 198

- 001 宝宝物品购买指南 ..... 198
- 002 甄別宝宝物品必备大全 ..... 200
- 003 有害花草 ..... 203
- 004 不要用蚊香驱蚊 ..... 204

## 孕8月 (第29~32周)

### 第29周 远离妊娠高血压 ..... 206

- 001 怎样预防妊娠高血压综合征 ..... 206
- 002 妊娠高血压的饮食宜忌 ..... 208
- 003 重视孕晚期产检 ..... 209
- 004 居家防治静脉曲张 ..... 210
- 005 腿部抽筋的防治措施 ..... 210
- 006 防治孕期痔疮的措施 ..... 212

### 第30周 行动吃力、呼吸困难——艰难时期 ..... 214

- 001 孕晚期饮食指南 ..... 214
- 002 孕妈妈水肿的调理 ..... 217



003 职场准妈妈应对小腿水肿妙招 ..... 218

004 孕晚期菜单推荐 ..... 220

## 第31周 宝宝的“房子”变小了 ..... 224

001 警惕孕晚期腹痛 ..... 224

002 安全家居，保护大肚肚 ..... 226

003 压力性尿失禁的预防方法 ..... 227

004 羊水异常的处理 ..... 228

## 第32周 做个好梦吧，小宝贝 ..... 231

001 预防早产的饮食对策 ..... 231

002 练习爬行有利于生产 ..... 233

003 做做孕妇体操 ..... 233

# 孕9月 (第33~36周)

## 第33周 圆润可爱的小宝贝 ..... 236

001 孕晚期失眠怎么应对 ..... 237

002 准妈妈的习惯也是胎教 ..... 238

003 孕晚期最适合语言胎教 ..... 239

## 第34周 做好准备，头朝下 ..... 241

001 孕晚期可多吃菌类 ..... 241

002 选择适合自己的分娩医院 ..... 242

003 孕晚期宫缩的鉴别与应对 ..... 243

## 第35周 忐忑不安的时期 ..... 245

- 001 会阴侧切并不可怕 ..... 245
- 002 警惕产前抑郁 ..... 247
- 003 胎儿会发生脐带绕颈吗 ..... 248
- 004 练习稳定情绪的呼吸法 ..... 249

## 第36周 宝宝的小家还安全吗 ..... 251

- 001 早产的原因及预防 ..... 251
- 002 学会辨别真假宫缩 ..... 253
- 003 及时纠正胎位不正 ..... 254

# 孕10月 (第37~40周)

## 第37周 了解一些分娩知识 ..... 258

- 001 注意临产征兆 ..... 258
- 002 自然分娩的益处 ..... 260
- 003 不要轻易选择剖宫产 ..... 261
- 004 分娩三部曲 ..... 263
- 005 练习拉梅兹分娩呼吸法 ..... 265
- 006 分娩时产妇如何配合 ..... 266

## 第38周 孕妈妈待产物品全攻略 ..... 268

- 001 准爸爸应为妻子准备一个待产包 ..... 268
- 002 适时休假待产 ..... 271



003	关于住院那些事儿 .....	272
004	产前运动 .....	273
005	减轻分娩痛苦的秘诀 .....	275

## 第39周 充分休息，迎接随时可能来临的见面 ..... 277

001	临产产妇的饮食安排 .....	277
002	有利于分娩的几种营养元素 .....	281
003	临产前的注意事项 .....	283

## 第40周 天使降临 ..... 285

001	难产的原因及预防 .....	285
002	过期妊娠莫忽视 .....	287
003	产后护理 .....	288
004	母乳喂养 .....	290

## 附录 ..... 293

001	孕期检查时间表 .....	293
002	健康新生儿身体发育特征 .....	296
003	新生儿抚触过程全解 .....	298





## 孕1月（第1~4周）

“一月之时，血行否涩，不为力事，寝必安静，无令恐惧。”

解读：意即孕妇从怀孕后第一个月起，就应注意睡眠的环境要安静，无噪声打扰，更不能受到惊吓。

“饮食精熟酸美，受御宜食大麦，无食腥辛，是谓才正。”

解读：这是说饮食上应稍细熟烂，在主食上可多吃点大麦，副食调味方面以酸味为主。因为孕妇多喜食酸，而中医学认为，酸味入肝，能补肝以养胞胎。对于辛辣腥臊的食物宜少食或不食，以免影响胎气。



### 专家叮嘱

宝宝健康与否，与父母亲在受孕前的生活方式也有很大的关系。为此，准爸妈应遵守以下优生准则。

**1 准爸爸的优生准则** 要发育成正常的胚胎，精子首先应具备能使卵子正常妊娠的条件：精子必须成熟和发育正常，必须有足够的数量。因此，要想优生，丈夫与妻子同样肩负着重任。

为了有一个健康聪明的宝宝，准爸爸要避免种种人为的不利于生育机能的不良因素，嗜烟、酗酒、吸毒、服药不当、过多接触有害物质等，并注意摄入对精子发育有利的营养物质，做好身体保健，提高精子的质量。

**2 准妈妈的优生准则** 胎儿生长发育所需的营养成分，是由准妈妈血液循环通过胎盘提供的，准妈妈不良的情绪变化影响营养的摄取、激素的分泌和血液的化学成分。健康、愉快、乐观的情绪有利胎儿正常发育，分娩时也较顺利。因此，准妈妈应当保持乐观稳定的情绪状态，以利于优孕、优生，确保胎儿的健康成长。