

翻翻书

翻一翻书，大事细节全知道
保健·营养·胎教一本全

40周怀孕事事通

清华大学附属医院
妇产科知名专家 | 王艳琴 / 主编



畅销
升级
版

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

LOREERA®

权威机构专家审定
精品图书·品质保证

翻翻书， 40周怀孕事事通

清华大学附属医院 | 王艳琴 / 主编
妇产科知名专家



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

翻翻书：40周怀孕事事通/王艳琴主编. —北京：中国人口出版社，2016.1

ISBN 978-7-5101-3038-0

I. ①翻… 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(2014)第289085号

权威·全面·实用
精品读本 怀孕必备

翻翻书，40周怀孕事事通

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京睿特印刷厂大兴一分厂
开本	710毫米×1020毫米 1/16
印张	14
字数	240千字
版次	2016年1月第1版
印次	2016年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3038-0
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) 83519390
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

CONTENTS

目录



第1章

怀孕第一个月



第1周 一切才刚刚开始/2

做好一切准备 / 2

孕前检查 / 3

Tips 如何测量基础体温 / 7

避开受孕九大“雷区” / 8

第2周 抓住最佳时机/9

顺利完成幸福工作 / 9

准确把握排卵日 / 10

Tips 如何计算预产期 / 12

第3周 开始安营扎寨/14

只是第一步 / 14

营造安全的子宫环境 / 15

洗澡注意事项 / 17

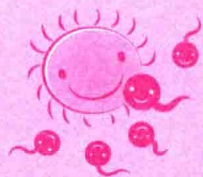
第4周 新生命起航了/18

谨防药物致畸 / 18

坚果为孕期加油 / 19

孕期饮食禁忌 / 21

真实故事——怀上的经过 / 23



第2章

怀孕第二个月

第5周 “大姨妈”没有来/25

孕早期的生理征兆 / 25

初步验孕 / 26

阴道出血并不少见 / 27

真实故事——早孕测试 / 27

第6周 早期反应来了/29

产前常规检查 / 29

产前检查重要提示 / 31

应对尿频 / 31

早孕反应 / 32

缓解呕吐 / 34

第7周 保持良好情绪/35

告别烦恼的方法 / 35

孕早期饮食指导（第1~3个月） / 37

Tips 不要乱服维生素 / 38

营养菜单 ——孕早期 / 39

第8周 适当调整生活节奏/42

睡好踏实觉 / 42

做家务注意事项 / 44

上班路上 / 45

让工作更舒适 / 46



第3章

怀孕第三个月



第9周 现在是胎儿了/48

冬季保健 / 49

夏季保健 / 50

穿鞋之道 / 50

内裤和胸罩 / 51

第10周 情绪不容易稳定/52

应对各种不良情绪 / 52

Tips 孕期好心情4招 / 54

舒缓压力 / 54

第11周 草莓那么大了/57

头发养护 / 58

指甲保养 / 59

口腔护理 / 60

第12周 孕早期本周结束/61

第一次B超检查 / 61

补充铁剂 / 62

补充钙剂 / 62

“吃”出健康宝宝 / 63

Tips 关于维生素D / 64

预防便秘 / 66



第4章

怀孕第四个月

第13周 孕中期开始了/68

孕中期饮食指导（第4~7个月）/68

Tips 食物过敏危害大 / 70

营养菜单——孕中期 / 71

第14周 胃口大开/75

性生活 / 75

头痛怎么办 / 76

Tips 让自己更性感 / 77

预防痔疮 / 79

预防尿失禁 / 80



第15周 留心体重/81

体重增加多少 / 81

Tips 不可强行减肥 / 82

不发胖的秘密 / 83

站、坐、行的姿势 / 85

第16周 孕味初显/88

穿出漂亮 / 88

留住美丽肌肤 / 90

让“蝴蝶”飞离 / 92

唐氏综合征筛查 / 93

Tips 皮肤问题应对方法 / 94



第5章

怀孕第五个月



第17周 留意第一次胎动/96

关于胎动 / 96

真实故事——最初的胎动感觉 / 97

与胎儿的沟通渠道 / 99

关于胎教 / 102

第18周 感觉到胎宝宝了/104

胎动的规律 / 104

了解胎教原则 / 105

Tips 感受胎动的时刻 / 106

胎教方法大盘点 / 107

Tips 10首必听的胎教音乐 / 109

第19周 该穿孕妇装了/110

准爸爸辅助胎教4步曲 / 110

真实故事——我的胎教 / 112

乳房护理 / 113

第20周 快乐的孕期生活/115

细说B超检查 / 115

孕期旅行 / 117

孕期拍写真 / 119

第6章

怀孕第六个月

第21周 轻松愉快做胎教/122

爱抚胎宝宝 / 122

Tips 听胎心 / 124

和胎宝宝做游戏 / 124

第22周 胎动更频繁了/126

安全地做运动 / 127

分娩运动 / 128

Tips 怎样监控运动量 / 129

第23周 宝宝超过500克了/131

孕妇胀气 / 132

头晕目眩 / 132

第24周 孕味凸显/134

注意感觉胎动 / 134

Tips 如何把胎动数清楚? / 135

异常胎动信号 / 136





第7章

怀孕第七个月



第25周 身体越来越沉重/139

要做糖筛查 / 139

下肢静脉曲张 / 140

第26周 宝宝800克了/142

妊娠水肿 / 142

Tips 孕期水肿饮食宜忌 / 144

腿部抽筋 / 144

第27周 宝宝还会做梦呢/146

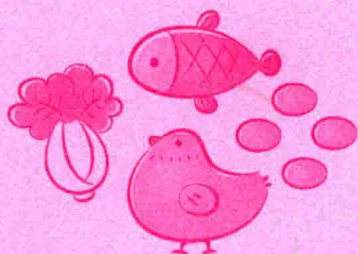
呼吸短促 / 146

皮肤瘙痒 / 147

第28周 孕程已过三分之二/148

孕晚期睡眠问题 / 148

妊娠期高血压疾病 / 149



第8章

怀孕第八个月

第29周 进入孕晚期/152

孕晚期饮食指导（第8~10个月）/152

营养菜单——孕晚期/154

预防早产/157

第30周 大肚凸显/158

胎位矫正/158

注意活动姿势/159

第31周 宝宝1500克重了/161

腹痛/161

背痛/163

腰痛/164

第32周 守候宝宝/165

孕晚期衣着/165

节制性生活/166

做好胎心监护/167





第9章

怀孕第九个月



第33周 宝宝有2000克了/169

产前运动操——腰、腿部运动 / 169

产前运动操——呼吸运动 / 170

Tips 孕晚期运动注意 / 171

第34周 让他做点具体事/172

准爸爸临产前怎么做 / 172

准爸爸陪产的利与弊 / 173

准爸爸陪产怎么做 / 175

Tips 哪些准爸爸不宜进产房 / 175

第35周 该准备分娩用品了/177

准备宝宝用品 / 177

检查产前准备工作 / 179

第36周 多了解分娩知识/182

放松和呼吸 / 183

“生”还是“剖” / 185

慎重选择剖宫产 / 186

了解分娩过程 / 188



第10章

怀孕第十个月

第37周 还有最后一个月了/192

安心在家待产 / 193

感到“快了” / 193

分辨“假临产” / 194

第38周 已是“足月儿”/196

什么时候该到医院 / 196

破水提前 / 197

真实故事——剖宫产的感受 / 198

真实故事——顺产的历程 / 200

第39周 离宝宝越来越近了/203

紧急分娩 / 203

紧急情况应对 / 205

第40周 终于和宝宝相见了/206

配合接生 / 207

Tips 分娩时吃点什么 / 207

新生儿阿普加评分 / 208

留住宝宝的第一次 / 209

母乳喂养 / 210

最后的叮咛（产后） / 211

第

1

章

怀孕第一个月

第1~4周 专家提醒

一旦计划怀孕，生活上就有了讲究。对于最初几周，建议如下：

1. 保持愉快的心情

夫妻双方放松身心，多做有趣有益的活动，尽量减轻各种心理压力。丈夫多分担一些家务活，多做一些让妻子高兴的事情。

2. 坚持良好的生活方式

- (1) 戒除烟酒。
- (2) 不要劳累，做轻松的活动和家务，把家布置得温馨一些。
- (3) 不穿紧身牛仔裤、化纤质地的内衣裤。
- (4) 起床、睡觉、上下班、工作，合理安排，并适当运动。
- (5) 不要熬夜，保证睡眠8小时以上，最好晚上10时以前睡觉。
- (6) 做好个人卫生，尤其是生殖器卫生。
- (7) 丈夫不要频繁洗热水澡，避免泡温度过高的温泉。

3. 营养充足均衡

- (1) 摄入多种优质蛋白质、维生素和微量元素，不偏食。
- (2) 少吃罐头、油炸、油腻之类的食物及冷饮，多吃蔬菜、瘦肉和豆制品。
- (3) 每天补充400微克叶酸。
- (4) 孕早期防止缺碘，可多吃含碘食物，如海藻、海鱼等。

4. 谨慎用药

夫妻双方都不要随意使用药物，服药一定要在医生指导下进行。

生命的前奏 怀孕第1周，实际上只是你的月经周期的第1周，与往常一样，此时你还谈不上怀孕与否。数周后当你知道自己怀孕时，根据妊娠期的算法，本周将被确认为怀孕第1周。妊娠期的算法是从末次月经第1天开始计算的，所以，在这一周里，夫妻实际上还处在怀孕前的准备阶段。

做好一切准备

精子和卵子的相遇、结合，这个创造神奇生命的重要过程，是在悄然无声中发生的。未出生的宝宝仿佛是一粒等待勃发的种子，准父母们正如在一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻。在父母内心里，每个宝宝的孕育、诞生和成长都是一个奇迹。为了孕育聪明、健康的宝宝，我们想在你即将实施的“造人”行动的第一周，回顾一下你应该提前做的准备工作，并根据情况给出一些建设性的意见。

1. 做了孕前的基本准备工作吗

在过去1年或者说就在受孕前的3~6个月，你做了什么准备工作，比如说，是否做过孕前健康检查和咨询，是否吸烟、饮酒，是否接受过辐射（如照射X线），是否在对人体有害（如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等）的环境中作业过，是否吃过禁忌药品，是否服用口服避孕药，哪种药物，停药时间，是否使用过含雌激素的护肤品，是否养过宠物，如此等等。如果这些基本的准备工作，你不了解，甚至什么都没有做，那么，我们建议你再铺垫一段时间，因为小宝贝最好不是偶然受孕“结下的果实”。

人生中很多大事要做计划，但在生育这件最重要的大事上，人们却往往疏于计划。因此，特别提醒，有计划的孕育关系宝宝的一生。

2. 身体调养好了吗

怀孕前的几个月，夫妻双方饮食要健康，营养要均衡充足，这是为整个孕育做准备。尤其是叶酸，在受孕的前3个月每天要补充400微克。如果这些工作没有到位，我们还是建议你推迟时间受孕，补上这一课。

3. 做好思想准备了吗

首先和老公沟通好。夫妻双方是否能接受孩子的到来，经济条件是否许可，居所是否存在问题，等等，都需要落实好。

如果所有的一切都准备就绪，那么我们就要恭喜你们了。新的生命的序幕即将拉开，祝你们好运！



孕前检查非常重要，如果此前未做检查，本周就要“临时抱佛脚”了。另外，人们往往有一个误区，只检查准妈妈而忽略了准爸爸。其实，宝宝是两个人的结晶，因此准爸爸孕前检查也一样重要。

1. 孕前检查的最佳时间

孕前检查最好在怀孕前3~6个月，这样就有充足的时间对发现的疾病进行治疗。夫妻双方要同时进行。女性一般月经干净3天后进行，注意最好是不要有性生活，通常妇科检查与化验抽血可在同一天进行。男性精液检查在未同房5天后，可以计划好，与女性同一天就诊。

检查当天，一些化验检查需要空腹抽血，自带一些方便食品和饮用水，一般抽血后即可进食。

2. 准妈妈孕前检查的一般项目

(1) 妇科检查

生殖器官肉眼所见是否正常，阴道分泌物常规检查，明确有无滴虫、真菌等阴道炎症，如有可疑淋病，将进一步进行淋球菌、衣原体等性传播性疾病的相关

检查。对于1年内未做过宫颈细胞学检查（TCT）的女性，需要行TCT，以排除宫颈病变。

目的：了解是否有妇科疾病，并进行必要的治疗。如患有性传播疾病，需要正规且彻底地治疗再怀孕，否则会有流产、早产等危险。

注意事项：妇科检查需避开月经期，检查前先排空膀胱。很多女性做妇科检查容易紧张，其实没什么可怕的。医生放置窥阴器时尽可能放松，双合诊检查时配合医生手部动作，深呼吸，使腹直肌松弛，感觉会好得多。

（2）血常规、尿常规的检查

目的：可以了解准妈妈有无贫血，有无泌尿系感染、肾炎、血液系统疾病等，并通过尿常规检查初步了解有无糖尿病的可能性。这有助于肾脏疾患的早期发现，孕期准妈妈的身体代谢会增加，会加重肾脏的负担。

注意事项：在家中清洗干净外阴，留取尿液标本前，不要吃含糖较高的食物。留取尿液时，需要感觉有一定的尿量，留取中段尿液。

（3）血型（ABO血型和Rh血型）

目的：明确夫妻双方血型，特别是发现稀有血型。如果妈妈的血型是O型，爸爸的血型是O型以外的其他血型，A型、B型或AB型，要警惕ABO溶血；Rh阴性者，要警惕Rh溶血。所以有类似情况的准妈妈，可以考虑做此项检查。既往曾有不良孕产史的女性，有必要进行此项检查。

注意事项：ABO血型和Rh血型一般属于常规检查，而溶血筛查有些医院不作常规筛查。既往曾有不良孕产史者建议进行筛查。

（4）肝、肾功能检查

目的：了解基本脏器功能。

注意事项：空腹，静脉抽血，检查前一天晚上避免进食高脂肪餐。

（5）空腹血糖

目的：了解有无糖代谢异常，特别是

