

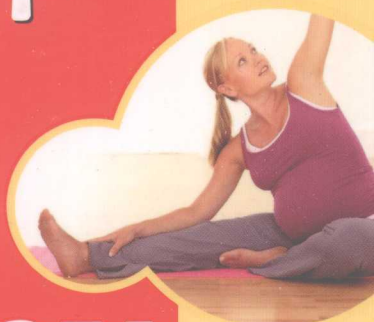
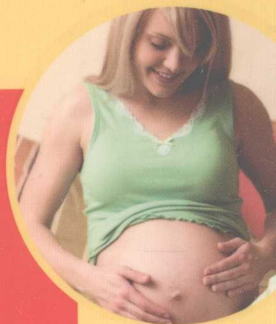
中国儿童中心研究员梅建主持审订

怀上最棒 的一胎 Pregnancy

孕前科学详细的备孕计划
孕期40周完全指导
产后护理及新生儿宝宝养育全攻略
父母的充分准备可以影响宝宝的一生

中国优生科学协会理事
王廷礼 主编

 中国市场出版社
China Market Press





怀上 最棒的 一胎

中国优生科学协会理事
王廷礼◎主编

中国市场出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀上最棒的一胎/王廷礼主编. —北京: 中国市场出版社,
2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5092 - 0281 - 4

I. 怀… II. 王… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 187061 号

书 名: 怀上最棒的一胎

主 编: 王廷礼

责任编辑: 宋 涛

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

规 格: 900 × 1300 毫米 1/32 12 印张 280 千字

版 本: 2008 年 2 月第 1 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5092 - 0281 - 4

定 价: 29.80 元

前

言

——致所有的准妈妈及准爸爸

想要怀孕，却对孕产知识一片空白，怎么办？

怀孕前需要作好什么准备，才能保证怀上一个最棒的宝宝呢？

怀孕了，却不知道该如何保证好准妈妈和胎儿的健康，怎么办？

怀孕了，不知道该在哪方面调理准妈妈的饮食，怎么办？

怀孕了，情绪起伏变大，经常会忧郁、焦虑，怎么办？

胎教好重要，可是要怎么才最科学，不会伤害到宝宝呢？

多么神奇啊！孕期的胎儿是如何一天天逐渐长大的？

去医院待产了，该准备什么东西才不会在关键时刻手忙脚乱，而能从容面对呢？

宝宝出生了，新手爸妈照顾好宝宝可不是一件简单的事情，谁来教教我们呢？

新妈妈好头疼，怎样才能恢复到以前的苗条身材呢？

.....

所有这一切，这里都有答案。

当你们决定要个孩子的那一刻起，一种油然而生的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。而同时，你的内心，惊喜和惊愕同在——惊喜于自己即将孕育一个生命，惊愕于对自己身体的无知。

如何才能轻松、平安、顺利地怀上最棒的一胎？生下最棒的一胎？养育最棒的一胎？这是每一位即将为人母者所迫切想知道的！

本书《怀上最棒的一胎》就是应这种孕育心理需求，在妇产科有丰富临床经验的专家的指导下编著而成的。它将告诉你在孕期中你不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在孕育过程中的全部顾虑，使您轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

这本书将是送给每一位初为人母者最好的礼物。

在此，要特别感谢给予我们指导和帮助的专家、妇产医师们！谢谢你们！并敬祝各位准爸爸、准妈妈：孕期快乐！宝宝健康！家庭幸福！

目录



孕产期孕妈妈与胎宝宝变化记录卡 1

1

孕前有计划

迎接最棒的一胎



怀孕，你准备好了吗？	6	孕前营养必读	25
在安全快乐中享受“性”福！	8	适当运动助好“孕”	29
孕前有个好环境	11	给身体作个健康评估	32
让亲友团成为你的孕期好帮手	14	谨慎用药，服药必须遵医嘱	34
这些不良生活习惯要远离！	18	为孕育作好长久的计划	37
应对孕产心理的巨大变化	21		

2

孕育最棒的宝宝

孕期40周全面指导



怀孕第1周

你是爱的结晶

43

应该了解的“受孕”知识 43

做爱做的事，怀上爱的小结晶 43

找到自己的排卵期 46

神奇的孕育过程	50
提前算算和宝宝见面的日子	51
是什么原因导致不孕？	53
怎样才能增加受孕的机会	54
特殊情况下的“人工助孕”	56
第1周准妈妈的自我护理保健	59

怀孕第2周

“种下”一颗优良的“种子” 62

孕育时的天时地利人和	62
胎宝宝什么样?	65
准妈妈的幸“孕”表现	66
同步胎教进行时	66
第2周准妈妈的自我护理保健	67
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	70

怀孕第3周

你已进入妊娠期 73

胎宝宝什么样?	73
准妈妈的幸“孕”表现	73
同步胎教进行时	73
第3周准妈妈的自我护理保健	74
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	77

怀孕第4周

“小人儿”开始成形 78

胎宝宝什么样?	78
准妈妈的幸“孕”表现	79
同步胎教进行时	79
第4周准妈妈的自我护理保健	79
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	85
妊娠1个月记事表	87

怀孕第5周

“种子”在努力成长 88

胎宝宝什么样?	88
准妈妈的幸“孕”表现	88
同步胎教进行时	88
第5周准妈妈的自我护理保健	89
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	92

怀孕第6周

心跳是你的2倍 94

胎宝宝什么样?	94
准妈妈的幸“孕”表现	94
同步胎教进行时	94
第6周准妈妈的自我护理保健	95
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	100

怀孕第7周

准妈妈要有好心情 102

胎宝宝什么样?	102
准妈妈的幸“孕”表现	102
同步胎教进行时	103
第7周准妈妈的自我护理保健	103
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	107

怀孕第8周

孕妈妈变丰满了 108

胎宝宝什么样?	108
准妈妈的幸“孕”表现	108
同步胎教进行时	109
第8周准妈妈的自我护理保健	109
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	115
妊娠2个月记事表	116

怀孕第9周

终于长成了胎宝宝 117

胎宝宝什么样?	117
准妈妈的幸“孕”表现	117
同步胎教进行时	117
第9周准妈妈的自我护理保健	118
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	123

怀孕第10周

准妈妈的心脏负担加重了 124

胎宝宝什么样?	124
准妈妈的幸“孕”表现	124
同步胎教进行时	125
第10周准妈妈的自我护理保健	125
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	128

怀孕第11周

胎宝宝正在飞速成长 130

胎宝宝什么样?	130
---------	-----

准妈妈的幸“孕”表现	130
同步胎教进行时	130
第11周准妈妈的自我护理保健	131
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	134

怀孕第12周

胎宝宝皮肤有感觉了 136

胎宝宝什么样?	136
准妈妈的幸“孕”表现	136
同步胎教进行时	137
第12周准妈妈的自我护理保健	137
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	140
妊娠3个月记事表	141

怀孕第13周

准妈妈的肚子大起来 142

胎宝宝什么样?	142
准妈妈的幸“孕”表现	142
同步胎教进行时	143
第13周准妈妈的自我护理保健	143
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	147

怀孕第14周

在妈妈肚子里尽情活动吧 148

胎宝宝什么样?	148
准妈妈的幸“孕”表现	148

同步胎教进行时	148
第14周准妈妈的自我护理保健	149
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	152

怀孕第15周

可以确定胎宝宝的性别了	153
胎宝宝什么样?	153
准妈妈的幸“孕”表现	153
同步胎教进行时	154
第15周准妈妈的自我护理保健	154
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	157

怀孕第16周

脐带是胎宝宝的好玩具	158
胎宝宝什么样?	158
准妈妈的幸“孕”表现	158
同步胎教进行时	159
第16周准妈妈的自我护理保健	159
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	163
妊娠4个月记事表	164

怀孕第17周

听到胎宝宝的心跳	165
胎宝宝什么样?	165
准妈妈的幸“孕”表现	165
同步胎教进行时	166

第17周准妈妈的自我护理保健	166
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	169

怀孕第18周

准妈妈变得容易疲倦	170
胎宝宝什么样?	170
准妈妈的幸“孕”表现	170
同步胎教进行时	171
第18周准妈妈的自我护理保健	171
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	173

怀孕第19周

感觉到胎宝宝在动	175
胎宝宝什么样?	175
准妈妈的幸“孕”表现	175
同步胎教进行时	175
第19周准妈妈的自我护理保健	176
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	178

怀孕第20周

准妈妈食欲大增	179
胎宝宝什么样?	179
准妈妈的幸“孕”表现	179
同步胎教进行时	179
第20周准妈妈的自我护理保健	180
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	183

妊娠5个月记事表 185

怀孕第21周

给胎宝宝讲故事 186

胎宝宝什么样? 186

准妈妈的幸“孕”表现 186

同步胎教进行时 187

第21周准妈妈的自我护理保健 187

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 189

怀孕第22周

和胎宝宝一起听音乐 191

胎宝宝什么样? 191

准妈妈的幸“孕”表现 191

同步胎教进行时 191

第22周准妈妈的自我护理保健 192

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 196

怀孕第23周

准妈妈要注意个人卫生 197

胎宝宝什么样? 197

准妈妈的幸“孕”表现 197

同步胎教进行时 197

第23周准妈妈的自我护理保健 198

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 200

怀孕第24周

警惕妊娠期糖尿病 201

胎宝宝什么样? 201

准妈妈的幸“孕”表现 201

同步胎教进行时 202

第24周准妈妈的自我护理保健 202

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 205

妊娠6个月记事表 206

怀孕第25周

帮助胎宝宝“散步” 207

胎宝宝什么样? 207

准妈妈的幸“孕”表现 207

同步胎教进行时 207

第25周准妈妈的自我护理保健 208

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 211

怀孕第26周

饮食清淡防止水肿 212

胎宝宝什么样? 212

准妈妈的幸“孕”表现 212

同步胎教进行时 212

第26周准妈妈的自我护理保健 213

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 215

怀孕第27周

胎宝宝会做梦了 216

胎宝宝什么样? 216

准妈妈的幸“孕”表现 216

同步胎教进行时 217

第27周准妈妈的自我护理保健 217

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 219

怀孕第28周

能够感知妈妈的情绪了 220

胎宝宝什么样? 220

准妈妈的幸“孕”表现 220

同步胎教进行时 220

第28周准妈妈的自我护理保健 221

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 224

妊娠7个月记事表 225

怀孕第29周

加强胎宝宝的语言胎教 226

胎宝宝什么样? 226

准妈妈的幸“孕”表现 226

同步胎教进行时 226

第29周准妈妈的自我护理保健 227

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 229

怀孕第30周

准妈妈会感到呼吸困难 230

胎宝宝什么样? 230

准妈妈的幸“孕”表现 230

同步胎教进行时 230

第30周准妈妈的自我护理保健 231

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 234

怀孕第31周

胎动变少了 236

胎宝宝什么样? 236

准妈妈的幸“孕”表现 236

同步胎教进行时 236

第31周准妈妈的自我护理保健 237

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 239

怀孕第32周

多学习辅助分娩的方法 241

胎宝宝什么样? 241

准妈妈的幸“孕”表现 241

同步胎教进行时 241

第32周准妈妈的自我护理保健 242

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 244

妊娠8个月记事表 246

怀 孕 第 33 周

胎宝宝头部降入骨盆 247

胎宝宝什么样?	247
准妈妈的幸“孕”表现	247
同步胎教进行时	247
第33周准妈妈的自我护理保健	248
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	250

怀 孕 第 34 周

看到胎宝宝在动 252

胎宝宝什么样?	252
准妈妈的幸“孕”表现	252
同步胎教进行时	252
第34周准妈妈的自我护理保健	253
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	255

怀 孕 第 35 周

准妈妈情绪变糟糕 257

胎宝宝什么样?	257
准妈妈的幸“孕”表现	257
同步胎教进行时	257
第35周准妈妈的自我护理保健	258
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	260

怀 孕 第 36 周

会出现轻微的宫缩 261

胎宝宝什么样?	261
准妈妈的幸“孕”表现	261
同步胎教进行时	261
第36周准妈妈的自我护理保健	262
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	265
妊娠9个月记事表	266

怀 孕 第 37 周

准妈妈开始减少运动 267

胎宝宝什么样?	267
准妈妈的幸“孕”表现	267
同步胎教进行时	268
第37周准妈妈的自我护理保健	268
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	269

怀 孕 第 38 周

把好心情传达给胎宝宝 271

胎宝宝什么样?	271
准妈妈的幸“孕”表现	271
同步胎教进行时	271
第38周准妈妈的自我护理保健	272
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	274

怀 孕 第 39 周

准妈妈要消除害怕心理 275

胎宝宝什么样?	275
---------	-----



怀孕第40周

我们终于见面了 278

胎宝宝什么样? 278

准妈妈的幸“孕”表现 278

同步胎教进行时 278

第40周准妈妈的自我护理保健 279

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 282

准妈妈的幸“孕”表现 275

同步胎教进行时 275

第39周准妈妈的自我护理保健 276

准爸爸对准妈妈的同步护理方案 277

3

产后护理

漂亮妈咪100



新妈妈身体会发生什么变化 284

新妈妈的“月子”护理方案 288

“月子”里的饮食进补要合理 292

合理运动对产后恢复有益 296

“坐月子”休息要合理，不可完全卧床 298

全家动员，打造产后休养好环境 299

常见“月子病”的防治 302

将美丽恢复进行到底 308

避免产后不良心理，别让坏情绪找上你! 312

产后第一次“亲密接触”要小心! 314

“坐月子”新旧观念大PK：究竟孰是孰非! 317

新妈妈重回工作岗位 319

4

0~1个月宝宝养护全攻略

赢在生命的起点



献给新生命的贺词	322	警惕0~1个月宝宝可能发生的疾病	348
宝贝的第一张档案卡	323	作好0~1个月宝宝的安全防护	350
新生宝宝身心发育标准对照表(0~1个月)	324	对0~1个月宝宝进行智能开发	352
在生活上照顾好新生宝宝	328	1个月宝宝智能水平测试表	356
要为宝宝作好基本的健康护理	344		

5

附录

最有价值的参考知识



附录一：儿童计划免疫疫苗接种表	359	附录四：怎样看孕期B超检查单	364
附录二：孕期必做的检查项目	360	附录五：孕产期6大必备用品清单	365
附录三：孕期须作的一些专项检查	362		

1~12周 孕早期

孕早期胎宝宝生长缓慢，每日体重只增加1克左右，孕妈妈的营养需要量较小。不少孕妈妈会在孕早期出现妊娠反应，往往食欲不佳，易偏食、呕吐等，常导致营养吸收较差。孕早期是需要营养的关键时期，准爸爸一定要在孕早期鼓励孕妈妈尽量进食，多补充蛋白质、维生素、卵磷脂等营养素。注意饭菜应做得清淡爽口，尽量让孕妈妈有个好胃口。

呕吐的孕妈妈要及时补充水分。平常也多备些干点心，饿了就吃点。呕吐严重的孕妈妈，要及时去医院就诊，通过输液补充营养。

0个月 (1~4周) 神奇的精子与卵子相遇并着床的时期，这段时间可以称做怀孕的0个月		胎宝宝还只是一颗受精卵形成的小小胚芽，身长约0.4毫米，体重增加至0.5~1克。胎盘、脐带、心脏、脑和脊髓的原型开始出现。此时的胎宝宝身体外形就像一只小海马，已经开始作蚯蚓状爬行蠕动了。 事实上，在前半个月，准妈妈的身体并未受孕。到了后半个月，胚芽着床后，孕妈妈才开始出现恶心、呕吐的“孕吐”症状。
1个月 (5~8周) 	胎宝宝	胎宝宝长约0.5厘米，大脑、眼睛、嘴、内耳、消化系统、手、脚开始发育，心脏也开始跳动了。
	孕妈妈	会出现恶心、呕吐的“孕吐”症状。同时，由于胎宝宝成长，子宫胀大，压迫膀胱，会有尿频的现象。
2个月 (9~12周) 	胎宝宝	胎宝宝长约3厘米，重约1克。胎宝宝的面部、肘、膝、手指及脚趾已开始成形，骨骼也逐渐强健了。此时的胎宝宝开始出现一些轻微的动作。
	孕妈妈	会觉得乳房胀满、柔软，乳头有时还会有刺痛和抽动的感觉。这时，大多数的孕妈妈会感到异常疲倦，需要更多的睡眠。

13~28周 孕中期

孕中期胚胎发育阶段完成，是母亲和胎儿都已安定的时期，孕妈妈机体代谢加速，食欲大增，胃口极佳；胎宝宝生长速度加快，每日可增10克。所以，孕妈妈应进食更多营养丰富的食物，以保证各种营养素的需要。下午的加餐也是非常必要的。



应注意多摄入蛋白质，保证每天脂肪摄入量，以补充生理需要，为分娩和产后哺乳作好储备。但要注意动、植物脂肪的比例，要平衡摄入。过多摄入脂肪和糖，易造成难产，孕妇本人也有发生妊娠高血压综合征的危险。

增加摄入叶酸、维生素C及B族维生素。由于子宫逐渐增大，肠道受压，肠管又较松弛、蠕动差，容易发生便秘。孕妈妈要多吃些富含纤维素和果胶的蔬菜、水果，防止便秘。

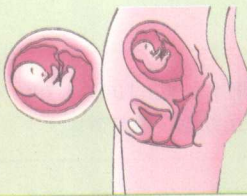
摄入足量的锌，保证宝宝宫内发育正常，增强免疫力（中国营养学会建议，孕妈妈每日的锌摄入量为20毫克）。

多吃含铁质丰富的食物，预防贫血，为胎宝宝生长发育和分娩失血及产后哺乳储存足够的铁（中国营养学会建议，孕中期每日铁的供给量为25毫克）。

补充足够的钙质，防止孕妈妈小腿抽筋、骨质疏松，为胎宝宝生长发育补充足够钙质（中国营养学会建议，孕中期每日应摄入钙1 000毫克）。

此外，饮食要偏淡一点，因为孕中期孕妈妈的血容量及心脏负担明显增加，从而导致水、钠潴留引起的水肿。

13~28周 孕中期

3个月 (13~16周) 	胎宝宝	胎宝宝长约7厘米、重约28克，牙齿、嘴唇和生殖器开始发育。此时的胎宝宝已经会踢脚、握拳、转头、眯眼和蹙眉。
	孕妈妈	恶心、呕吐现象逐渐消失。
4个月 (17~20周) 	胎宝宝	胎宝宝长约18厘米，重约113克。胎宝宝的头发、眼睫毛、指（趾）甲开始生长，声带及味蕾也已长成。
	孕妈妈	乳头可能会分泌出少量黄色或浅白无色的“初乳”。乳晕的面积也会逐渐增大，颜色变深，乳头的四周还会呈现凸起的暗色小点，这是乳房的皮脂腺。
5个月 (21~24周) 	胎宝宝	胎宝宝长约25厘米，重224~500克，身体各部分的器官也逐渐成长。胎动的感觉会愈来愈强烈。胎宝宝已长出了头发，并会吮吸自己的拇指。
	孕妈妈	由于子宫愈来愈大，压迫大肠，孕妈妈可能会产生便秘。腿部开始出现静脉曲张，到怀孕后期，这种情况可能会变得更严重。
6个月 (25~28周) 	胎宝宝	胎宝宝长29~35厘米，重560~680克，手纹和脚纹已形成。此时的胎宝宝已可以开闭眼睛和听到母体内的声音。
	孕妈妈	尿频症状也逐渐好转。腹部开始出现妊娠纹，乳房和大腿也许也会出现妊娠纹。妊娠纹会在婴儿出生后逐渐消失。

29~40周 孕后期

最后3个月为孕晚期，即所谓的围产期。这时应着重注意母亲和胎儿的安全，所以孕妈妈必须定期接受产前检查，生活要有规律，情绪要稳定。

应增加蛋白质及钙、铁、锌等微量元素的摄入，并适当限制碳水化合物(糖、淀粉)及脂肪的摄入，以免造成孕妈妈过重或胎儿偏大，导致难产。还要多补充水溶性维生素，尤其是维生素B1，否则容易引起呕吐、倦怠，并在分娩时子宫收缩乏力，导致产程延缓。忌食过咸、过甜或油腻的食物，以免引起或加重水肿；忌食刺激性食物，如浓茶、咖啡、酒及辛辣调味品等，以免加重痔疮。

7个月 (29~32周) 	胎宝宝	胎宝宝长35~42厘米，重1 100~1 300克。此时的胎宝宝皮肤呈红色，略带皱纹。
	孕妈妈	会出现痔疮。本来有痔疮的孕妈妈，怀孕后情况会加重。
8个月 (33~36周) 	胎宝宝	胎宝宝长42~46厘米，重2 000~2 700克，骨骼更为强健。胎宝宝已可听到母体外的声音。
	孕妈妈	孕妈妈可能会感到呼吸短促。这是因子宫的逐渐胀大，影响到胸部的呼吸肌肉所致。另外，此时的胎宝宝体重不断增加，加上孕妈妈的背痛及肠胃等不适，可能会导致孕妈妈失眠。
9个月 (37~40周) 	胎宝宝	胎宝宝长50~55厘米，重2 700~3 200克，发育已达到完成阶段，皮肤光滑。胎宝宝的位置会下移至下腹部，并且转身，准备诞生。
	孕妈妈	胎宝宝的胎头进入骨盆，也许会再度出现尿频的症状，同时，孕妈妈呼吸短促的情况会因此而好转。孕妈妈要每星期去作一次产前检查。