

北京大学深圳医院与首都医科大学妇产专家强强联手

# 40周孕期待 专家问答

北京大学第一医院儿科教授  
中国优生科学协会理事

**戴淑凤** 主审

中华预防医学会妇女保健分会常见病防治组成员  
广东优生优育协会围产期保健专业委员会委员  
北京大学深圳医院妇产科主任医师  
首都医科大学附属复兴医院妇产科主任医师  
产科主任

**樊尚荣**  
**姜桂英** 主编

健康孕妇真需要

最时尚的孕妈妈手册

细心呵护孕期的每一周

全面的	孕期	知识问答
权威的	产前	检查咨询
合理的	孕期	心理调试
贴心的	准爸爸	经验谈

权威专家为你解答孕期最关心的问题



之宝贝书系14

# 40周孕期 专家问答

北京大学第一医院儿科教授  
中国优生科学协会理事

戴淑凤 主审

中华预防医学会妇女保健分会常见病防治组成员  
广东优生优育协会围产期保健专业委员会委员  
北京大学深圳医院妇产科主任医师  
首都医科大学附属复兴医院妇产科主任医师  
产科主任

樊尚荣 姜桂英 主编

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

40 周孕期专家问答/樊尚荣, 姜桂英主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1484 - 1

I. 4… II. ①樊…②姜… III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 问答  
IV. R715.3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 080283 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 350 千字

版 次 / 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 母长新

---


图书出现印装质量问题, 本社负责调换

推

荐

序

美



《40周孕期专家问答》的作者都是在一线工作了20多年的医生，是本单位本专业的学科带头人，他们技术精湛，热心科普宣教工作。能在繁忙之余将心得经验奉献给准爸爸和准妈妈，这种精神和热情值得赞誉。在遇到问题时翻上几页，能为您解除困惑是本书出版的初衷。有了这样敬业的医师及其作品作为孕期指导，孕期将变成一生中最幸福的时光。

衷心祝愿您健康快乐，生一个健壮聪明的快乐宝宝！

北京大学第一医院儿科教授  
中国优生科学协会理事

戴淑凤

戴淑凤

作

者

序

美

满的人生会有数不尽的诠释，而品尝了当母亲的喜悦与富足的女人，肯定会自豪地说，或许世界上什么样的东西都可以舍弃，但唯一不能割舍的就是做母亲的权利。人的情感需求随着年龄的增长会有所改变，而永恒不变的是亲情，是儿女之情。从生物学角度讲，每个女人，只要得到男性生殖细胞，并与自己的卵细胞相结合，就可以完成体内孕育胎儿并使其顺利分娩的生物学使命，并由此获得最初做母亲的资格；但从社会学角度讲，并不是每一位生育了孩子的女性都是合格母亲；合格母亲的第一要素是具有奉献精神，生儿育女是女人的天职；合格母亲的第二要素是有良好的道德素养、生养和教育孩子的科学方法，两者缺一不可。

怀孕不仅是婴儿成长和发展的过程，对准父母来讲，这是一个从此走进父母时代的准备过程。如果准备好去面对所有的事情，一切就会很顺利，因而需从怀孕前就开始学习一些有关孕育的知识。本书介绍了准备怀孕妇女和孕产妇在计划妊娠、妊娠和分娩过程中所遇到的各种问题。包括去医院检查、饮食营养、疾病防治、孕期保健、胎教教程以及临产、产后注意事项等。本书还介绍了准爸爸在妻子怀孕前后需要了解和参与的事情。按妊娠40周排列，讲述胎儿发育、母亲变化，哪些是正常的生理现象，哪些是值得注意的异常情况，顺其自然，防患于未然。

怀孕是一个生理过程，不是疾病，出现一些妊娠的特殊情况，多数很快就会过去，出现并发症或缺陷的是极少数情况，定期检查是可以预防或者避免其发生的。每个准父母都可能担心宝宝是否正常，但过度担心将对妊娠有害，因此必须寻求医生的帮助。希望本书提供的方法能对准父母们有所裨益。

北京大学深圳医院妇产科主任医师

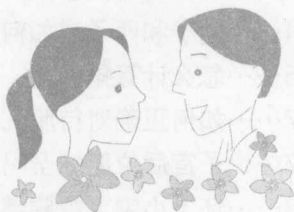
## 第一篇 美丽天使寻找健康爸妈

### ——孕前期

两个人手挽着手一起走向婚姻的殿堂，伴着相爱的浪漫，相知的幸福，时光如驹过隙，美好的生活开始渴望更多的快乐。看着一个个小天使纷纷投向母亲的怀抱，看着花园里追逐蝴蝶的小男孩和小女孩。年轻的爱人，在希望中张开怀抱为迎接自己的小天使做着细心的打算。

#### 怀孕第1周 准爸妈预约天使后的工作

- 22……孕妈妈的孕前检查有哪些
- 23……准爸爸的检查项目有哪些
- 23……准爸妈如何搭配孕前营养
- 24……为什么要补充叶酸
- 24……准爸爸也要补叶酸吗
- 25……怎样调节好孕前的心理
- 25……孕妈妈哪些担忧是没有必要的
- 25……什么样的习惯能孕育聪明宝宝



- 27……什么是定时妊娠法
- 28……什么样的工作不适宜准爸妈
- 29……准爸爸的年龄影响胎儿发育吗
- 29……怀孕后会有哪些心理变化
- 30……为什么要尽可能做好怀孕计划
- 30……什么是胎教
- 31……胎教成功的要素有哪些
- 32……如何正确认识胎教
- 33……什么是斯瑟蒂克胎教法
- 33……为什么准爸妈孕前要停止用药
- 34……为什么准爸妈要检查血型
- 35……Rh血型不合严重吗
- 35……Rh血型不合怎么办

- 36……为什么孕前要做血铅浓度检查
- 36……怀孕前应治疗的疾病有哪些
- 37……怀孕前应做哪些防疫方案
- 38……怀孕前孕妈妈需要检查口腔吗
- 39……导致不孕的因素有哪些

## • 怀孕第2周 美好的相遇来自精心的准备 •

- 41……什么年龄孕育最好
- 41……高龄结婚能顺利孕育吗
- 42……什么季节怀孕最好
- 43……春天和冬天不可以怀孕吗
- 43……什么时日受孕最佳
- 44……精子和卵子是如何结合的
- 45……怎么计算排卵期
- 47……如何正确对待胎儿的性别
- 47……子宫后位能怀孕吗
- 48……怀上小宝宝需要哪些条件
- 48……怎样做更容易怀上小宝宝
- 49……不同季节受孕需要注意什么
- 50……孕妈妈应怎样提高免疫力



## 第二篇 尾巴变没了，五官清晰了 ——孕早期

怀孕是一件多么让人幸福的事，小心翼翼地呵护着世间最珍贵的礼物。为此，不再忙碌，不再忧烦，与美食作伴，与健康为伍。在妈妈温暖安全的腹中，小宝宝慢慢地长大，他有时很任性，如果妈妈对他不好，他就会溜走；他有时很坚强，与妈妈一起抵抗生活中的挫折。

## • 怀孕第3周 母体中一场悄无声息的变革 •

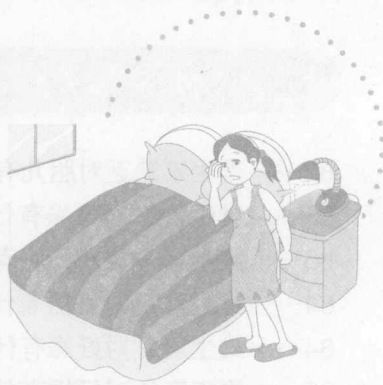
- 52……怎样知道是否怀孕了



- 53……胎盘对胎儿的作用是什么
- 54……脐带有什么作用
- 54……羊水有哪些作用
- 54……怎样检查胎儿的状况
- 55……什么情况下孕妈妈要做B超
- 56……孕妈妈不可缺少哪些营养素
- 57……孕早期的营养可以忽视吗
- 58……怎样搭配孕早期营养
- 59……怀孕后乳房会发生怎样的变化
- 60……预防妊娠纹的方法有哪些
- 60……为什么医生建议我写怀孕日记
- 61……怀孕日记的内容有哪些
- 61……不太会写怀孕日记怎么办

## • 怀孕第4周 成了名副其实的小“宫主” •

- 62……如何推算预产期
- 63……妊娠期间严重的并发症有哪些
- 64……哪些外界因素会伤害到胎儿
- 64……孕妈妈要避免哪些辐射源
- 66……孕妈妈该怎样防辐射
- 66……进行音乐胎教有用吗
- 67……孕早期适宜听什么样的音乐
- 67……孕妈妈服药了怎么办



## • 怀孕第5周 一匹可爱的“小海马” •

- 69……孕妈妈如何应对初孕呕吐
- 70……孕后第一次检查应做什么准备
- 70……为什么要进行盆腔检查
- 71……什么是孕期保健课程



- 72……孕妈妈能吃火锅与冷饮吗
- 72……孕早期常见现象的食疗有哪些
- 73……流产是怎么回事
- 73……如何防止流产
- 74……有可能导致流产的食物有哪些

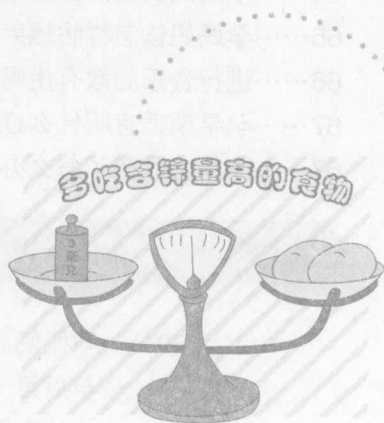
## 怀孕第6周 胎儿让妈妈变“懒”



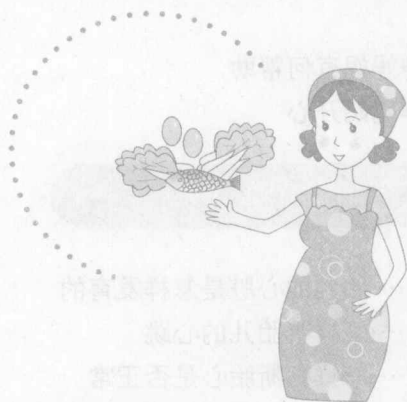
- 75……孕妈妈如何消除困倦现象
- 77……孕妈妈为什么不可睡软床
- 77……孕妈妈应怎样选择床上用品
- 78……孕妈妈感冒了怎么办
- 79……孕妈妈应怎样预防感冒
- 79……孕妈妈易患哪些口腔疾病
- 80……孕妈妈应如何注意口腔卫生
- 82……为什么孕妈妈要注意嘴唇卫生

## 怀孕第7周 快速跳动的小心脏

- 82……维生素缺乏对胎儿有影响吗
- 83……维生素C对妊娠有什么影响
- 83……维生素B族对妊娠有什么影响
- 84……维生素D对妊娠有什么影响
- 84……维生素E对妊娠有什么影响
- 85……维生素K对妊娠有什么影响
- 85……孕妈妈应注意摄取哪些矿物质
- 86……胎儿畸形都能检测出来吗
- 87……胎儿畸形怎么办
- 88……什么是胚胎萎缩
- 88……什么是葡萄胎
- 89……怀了葡萄胎怎么办



## 怀孕第8周 器官各就各位



- 90……孕妈妈怎样轻松入眠
- 92……孕妈妈都可能出现哪些疼痛
- 92……孕妈妈为什么会尿频、尿痛
- 93……怎样让胎儿的视力更好
- 94……孕妈妈眼睛保健的技巧有哪些
- 94……为什么孕妈妈鼻子会出血
- 95……孕妈妈可以喝茶吗
- 96……孕妈妈喝茶要注意什么
- 96……为何孕妈妈不宜去人多的场合

## 怀孕第9周 妈妈的“宫廷”大了

- 97……如何进行产前检查
- 98……产前检查的内容都有哪些
- 100……孕妈妈洗澡时要注意什么
- 101……为什么会发生异位妊娠
- 102……异位妊娠都有哪些症状
- 102……异位妊娠者以后能孕育吗
- 102……不当妊娠对子宫有哪些危害
- 103……肿瘤对怀孕有哪些影响
- 104……孕后发现患上良性肿瘤怎么办
- 104……孕期肿瘤需要做手术吗



## 怀孕第10周 我不喜欢妈妈生气

- 105……孕妈妈心情不好会影响胎儿吗
- 107……孕妈妈为什么会出现头痛
- 107……孕妈妈如何保持良好的情绪
- 108……孕妈妈会有哪些不良情绪

110……孕妈妈过于依赖丈夫怎么办

110……怎样驱走孕妈妈的忧郁

111……什么是清静法

111……练习清静法对孕妈妈有何帮助

112……准爸爸怎样逗孕妈妈开心

## 怀孕第11周 听到宝宝的心跳了吗



113……胎儿的心脏是怎样发育的

114……怎样听胎儿的心跳

114……怎样判断胎心是否正常

115……怎样区分胎心音与其他杂音

116……“白领”孕妈妈需要注意什么

117……什么是多胎妊娠

117……多胎妊娠要注意什么

## 怀孕第12周 宝宝也爱做运动

118……妊娠期正常活动量应该有多大

119……是否有适合孕妈妈的特殊运动

119……运动时应该穿什么衣服

119……什么时候应该避免激烈的运动

120……做运动出现意外时如何应对

120……孕期性生活有什么变化

120……孕期性生活要注意什么

121……哪些孕妈妈不可过性生活

122……孕妈妈可以怎样降暑

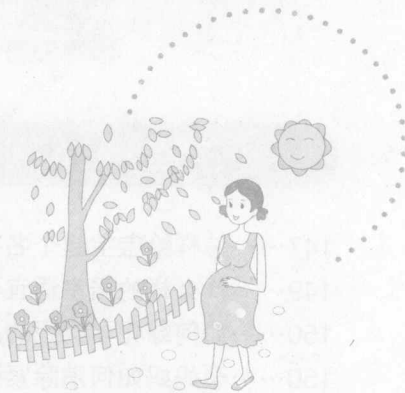


## 第三篇 头发指甲长出来，越来越好动 ——孕中期

看着小宝宝安安稳稳地住在妈妈的腹中，爸爸妈妈心里都轻松多了。显示屏上的小宝宝眯着眼睛甜甜地睡着觉，完全沉浸在妈妈温暖的港湾里。风和日丽的天空下，爸爸牵着妈妈的手，妈妈轻抚着腹中的小宝宝，一起郊游，一起唱歌。他们用微笑诠释着生活，用爱心编织着未来。

### 怀孕第13周 好喜欢跟妈妈一起散步

- 124……孕妈妈散步有什么好处
- 125……孕妈妈散步要注意什么
- 125……孕妈妈散步要做好哪些准备
- 126……大自然对胎儿有什么益处
- 127……孕妈妈应怎样走近大自然
- 127……孕妈妈可以化妆吗
- 127……孕妈妈怎样衣着打扮好
- 128……托腹带有什么作用
- 129……孕妈妈怎样选择托腹带



### 怀孕第14周 宝宝出现指纹了



- 130……孕妈妈如何做好胎教主角
- 131……孕妈妈是怎样影响胎儿性格的
- 132……宝宝是如何回应母亲情绪的
- 133……我国古代的胎教是怎样的
- 134……怎样理解我国古代的胎教
- 135……孕妈妈怎样科学吃鸡蛋
- 136……孕妇奶粉比鲜牛奶有营养吗
- 137……怎样选择孕妇奶粉
- 138……胎儿大脑是怎样发育的

138……孕期营养会影响胎儿脑发育吗

139……胎儿大脑发育需要哪些营养

### 怀孕第15周 和高龄孕妈妈的悄悄话



140……孕妈妈应怎样搭配孕中期营养

143……为什么会出现高龄孕妈妈

143……为什么高龄孕妈妈受孕难

144……高龄孕妈妈有哪些优势

144……高龄孕妈妈应注意什么

145……怎样调节高龄孕妈妈的心理

146……高龄孕妈妈怎样能平安分娩

### 怀孕第16周 眉清手巧的小宝宝

147……怎样给宝宝起个名字

149……什么样的居室适宜孕妈妈居住

150……如何绿化孕妈妈的居室

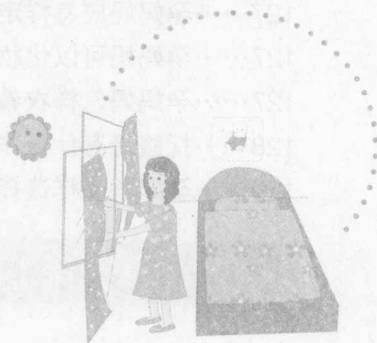
150……孕妈妈如何消除紧张情绪

151……漂亮孕妈妈的美容技巧有哪些

151……孕期中夫妻感情会影响胎儿吗

152……孕妈妈怎样让准爸爸有参与感

153……怎样调节孕期中夫妻感情



### 怀孕第17周 爸妈的声音真好听



154……为什么要多与胎儿亲切讲话

154……怎样与胎儿亲切讲话

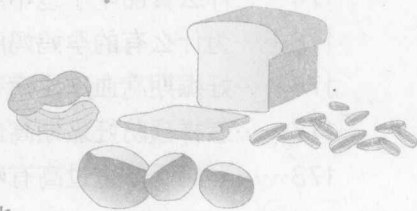
155……孕妈妈能边干活边做胎教吗

156……准爸爸与胎儿讲话有什么好处

157……准爸爸应怎样与胎儿讲话

## 怀孕第18周 告诉妈妈怎样“挑食”

- 158……孕妈妈应怎样选择饮食
- 160……孕妈妈不可选择的零食有哪些
- 161……适宜孕妈妈的零食有哪些
- 162……孕妈妈怎样防治痔疮
- 163……为什么孕期要多摄取纤维素
- 163……孕妈妈应怎样科学食用水果
- 163……孕妈妈不适宜吃哪些水果
- 164……孕妈妈不宜多食的水果有哪些



## 怀孕第19周 妈妈运动，宝宝健康



- 165……怀孕期间可以游泳吗
- 166……孕妈妈游泳前有哪些特殊准备
- 166……孕妈妈游泳需要注意什么
- 167……孕妈妈游泳后应怎样做
- 167……孕期如何进行腿部伸展练习
- 167……孕期怎样进行胸部和上臂伸展
- 168……孕期怎样进行乳房按摩
- 168……怎样纠正乳头凹陷

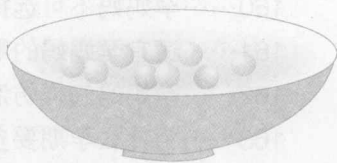
## 怀孕第20周 和爸爸妈妈做游戏

- 169……触摸胎教有什么好处
- 170……孕妈妈应怎样触摸胎儿
- 170……抚摸胎儿有哪些积极作用
- 171……胎儿也会做游戏吗



## 怀孕第21周 体重增加的喜与忧

- 173……孕妈妈体重增加多少是正常的
- 174……怀孕中如何进行体重控制
- 174……什么食品吃了也不胖
- 176……为什么有的孕妈妈肚子特别大
- 176……妊娠期高血压疾病有哪些症状
- 177……怎样预防妊娠期高血压疾病
- 178……孕妈妈体重过高有哪些危害



## 怀孕第22周 喜欢听音乐的小精灵

- 179……孕妈妈如何进行音乐胎教
- 180……胎儿有记忆能力吗
- 182……音乐胎教与胎儿智力有什么关系
- 183……音乐胎教的心理作用有哪些
- 183……音乐胎教的生理作用有哪些
- 184……孕中期适宜听什么样的音乐
- 184……孕妈妈怎样听音乐最有效
- 185……什么是哼歌谐振法
- 186……孕妈妈拍照时应做什么准备
- 187……孕妈妈拍照要注意什么
- 187……孕妈妈拍照有哪些小技巧



## 怀孕第23周 “返老还童”开始了

- 188……胎儿是怎样认识世界的
- 190……孕妈妈有哪些妊娠生理现象
- 191……孕妈妈常会忽视哪几种营养素
- 192……孕妈妈不可喝哪几种水
- 193……孕妈妈怎样选择B超检查



194……三维 B 超的检查项目有哪些

194……孕妈妈做 B 超越越多越好吗

## • 怀孕第 24 周 宝宝喜欢轻柔的声音 •



195……为什么说胎儿听得到外界声音

197……噪音对胎儿有哪些影响

197……不同孕妈妈对胎儿有哪些影响

198……胎儿能感知孕妈妈的心理吗

198……孕妈妈哭泣后的胎动因何不同

199……孕妈妈打麻将会有哪些危害

## • 怀孕第 25 周 孕妈妈依然美丽十足 •

201……孕妈妈皮肤干燥怎么办

202……孕妈妈面部出现色斑怎么办

203……孕妈妈怎样做美容按摩

203……为什么有的孕妈妈会出现妊娠纹

204……孕妈妈如何护理肌肤

205……孕妈妈皮肤瘙痒怎么办



## • 怀孕第 26 周 “糖”多“铁”少，可不妙 •



206……孕妈妈贫血怎么办

207……孕妈妈只吃素食品补铁行吗

207……妊娠期糖尿病对母胎有哪些危害

208……“糖妈妈”怎样生出健康宝宝

209……孕妈妈吃口香糖好吗

209……孕妈妈可以吃蜂蜜吗

210……孕妈妈用铁锅做饭能补铁吗



## 怀孕第27周 和妈妈一起学习

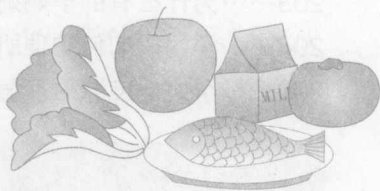
- 211……孕妈妈怎样进行艺术胎教
- 212……胎儿有学习能力吗
- 212……为什么孕妈妈要阅读好的书籍
- 213……怎样纠正胎教误区

## 第四篇 圆滚滚的小人在等妈妈的召唤 ——孕晚期

希望越来越近，幸福越来越浓，辛苦的妈妈与腹中的宝宝一起运动着、学习着、准备着，可爱的小宝宝虽然还不曾看到外面的世界，但却听得见妈妈动听的歌声和温暖的话语；虽然居住的“宫殿”很小，却从不寂寞，因为有爸爸和妈妈的爱萦绕在身边。那是怎样的一种感动，婴儿发出的第一声啼哭让世界为之动容！

## 怀孕第28周 妈妈吃好，宝宝聪明

- 216……孕晚期营养应怎样搭配
- 217……孕妈妈药补应注意什么
- 218……孕妈妈饮食最忌哪些
- 218……孕晚期适宜听什么音乐
- 219……妊娠期可以戴隐形眼镜吗
- 219……如何判断能否顺产



## 怀孕第29周 头朝下很舒服的哟



- 220……什么是胎位不正
- 220……什么是胎儿臀位
- 221……胎儿臀位要剖宫产吗
- 221……哪些指征需行剖宫产
- 222……胎儿臀位怎么纠正