

山东大学齐鲁医院妇产科学博士生导师 刘培淑 教授主审

YUN FU ZHOU JI

孕妇周刊

40周孕育专家全程指导方案

您不知道的
想知道的
应该知道的
本书都会告诉您!

策划 纪康宝
主编 王玉玲 张珠凤



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

策划 || 纪康宝
主审 || 刘培淑
主编 || 王玉玲 张珠凤

YUN FU ZHOU JI

孕妇产周记

40周孕育专家全程指导方案



开心·做妈妈
孕育·小·宝宝

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

孕妇周记:40周孕育专家全程指导方案/纪康宝策划,刘培淑主审,王玉玲等主编.

—青岛:青岛出版社,2009.1

ISBN 978-7-5436-5128-9

I. 孕… II. ①纪…②刘…③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(2008)第205207号

书 名 孕妇周记——40周孕育专家全程指导方案
策 划 纪康宝
主 审 刘培淑
主 编 王玉玲 张珠凤
副 主 编 王玉杰 赵爱琳 张建伟 王小元
编 委 孙 丽 王 萍 唐长华 於 晶 李 群 刘建娜
王海宁 邹 彦 王立伟 张 平 刘 丽 段 平
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号,266071
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
特约编辑 谢 磊
封面设计 青岛出版设计中心·张伟伟
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
开 本 16开(700mm×1000mm)
印 张 19
书 号 ISBN 978-7-5436-5128-9
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:(0532)80998826



前 言

怀孕,给准妈妈带来最幸福的体验,让准妈妈拥有一生中最骄傲、最美丽的曲线;给准爸爸带来最美丽的企盼,让准爸爸拥有一生中最甜蜜、最温馨的等待。

自古以来,人们都将生儿育女视为人生中的一件大事。从一个受精卵生长发育成一个完整的生命,在这过程中的变化除靠自身的细胞分裂、器官发育外,还受很多外在因素的影响。具体说来怀孕每一周的情形都是不同的,无论是胎儿的变化,还是母体的改变,周与周之间虽然差别细微,但是变化无处不在。

在这美丽动人的40周中,相伴准妈妈的不仅是将为人母的骄傲与喜悦,还有许多孕育知识有待消化。怎样轻松、快乐、顺利地走过孕育宝宝的40周,相信是每一位准妈妈迫切想知道的。

妊娠全过程为40周,而本书内容就是按妊娠周次划分的,对孕妇和胎儿每周的变化逐一详细说明。本书提供了一个全面、系统、具体的囊括整个妊娠周期的生活指导。

本书旨在帮助您了解孕妇的行为和活动将对其自身和体内的胎儿产生怎样的影响。

如果您知道在妊娠的某一时期做某种检查会影响体内成长中的胎儿,您就会避免这种检查;如果您明白服用某种药物会对您的胎儿造成不良影响,甚至留下后遗症的话,您自然不会服用这种药物;如果您清楚不适宜的饮食会引起胃痛、恶心等不适,您就会慎重挑选食物;如果您明白在某一时期,某种饮食对胎儿是非常有益的,您就会有选择地去进食。

总之,明白了孕妇的行为和外界因素对妊娠的影响,你就可以作出明智

的选择,避免不必要的焦虑,从而较为安全、轻松地度过妊娠40周。

本书将通过不一样的视角,帮读者清楚地理解孕妇及胎儿的变化和发育。一些常见问题,诸如胎儿的大小、孕妇外形的改变等都将在每一周进行讨论。而对每周可能遇到的一些特殊问题也将逐一解答。

您不知道的、想知道的、应该知道的,本书都会给您一个最好的回答。



目 录

第 1 周：希望从这一周开始，天天收获惊喜

就像种子是春天的希望一样，孩子是夫妻的希望。从精卵结合的那一刻起，生命便开始孕育了，希望便开始延续了。一天天的变化，幸福的布袋里装满了惊喜。

一、精子与卵子——第一次亲密接触	(1)
(一) 故事的主角之一：卵子	(1)
(二) 故事的主角之二：精子	(2)
(三) 受精是怎么一回事	(3)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(3)
(一) 优生与遗传咨询	(3)
(二) 检查与防疫	(5)
三、妈咪营养——为了宝宝，我要这样吃	(5)
(一) 进行饮食调整	(5)
(二) 补充营养，从现在开始	(6)
四、备忘录：健康调整	(7)
(一) 看着磅秤的指针	(7)
(二) 运动好，身体好，宝宝好	(7)
(三) 停止避孕	(7)
● 孕妇周记	(8)

第 2 周：千年等一回，最美丽的结合

千年的等待，万年的期盼，一个心仪已久的生命真的要来临了。为了那最美丽的时刻，痴情的男女露出了灿烂的笑容……

一、怀孕了，一颗悬着的心放了下来	(9)
------------------------	-------



(一)不妨用试纸一试	(9)
(二)生理上发生的变化	(10)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(11)
(一)走进内科	(11)
(二)走进神经科	(12)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(13)
(一)要因时因季择食	(13)
(二)饮食禁忌记心中	(14)
四、备忘录:选择最佳的受孕时刻	(14)
●孕妇周记	(15)

第 3 周:一颗诞生的种子,一颗牵挂的心

从打算怀孕的那一天起,准妈妈的心就从未平静过。某年某月某日的一天,一颗早已期盼的种子开始了生命的历程。那颗牵挂的心,一波未平,一波又起。

一、你看你看,母子都在变	(16)
(一)胎宝宝的变化	(16)
(二)准妈妈的改变	(16)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(17)
(一)解热镇痛药和镇静类药物	(17)
(二)谨慎用药	(17)
(三)选择有益的活动	(18)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(18)
(一)均衡脂肪与蔬菜的进食	(19)
(二)吃猪肝补维生素 A 合适吗	(19)
(三)嗜酸要讲究科学	(19)
四、备忘录:孕后检查	(20)
(一)初次产前检查记录	(20)
(二)第 3 周之后需做的检查	(20)
●孕妇周记	(22)



第4周：躺在自己的小床上，做着懵懂的梦

在天时、地利、人和的情况下，精子与卵子相遇后，开始了生命的故事。床是给予温暖和梦的地方，受精卵躺在他自己的小床上，吸收着营养，感受着关怀，做着懵懂的梦……

一、你看你看，母子都在变	(23)
(一) 胎宝宝的变化	(23)
(二) 孕妈妈的改变	(23)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(24)
(一) 必须进行的两种检查	(24)
(二) 避免接触环境污染	(25)
三、妈咪营养——为了宝宝，我要这样吃	(25)
(一) 吃的食物要杂一些	(26)
(二) 多吃些粗粮	(26)
(三) 多吃坚果类、豆类	(26)
(四) 不要忽略了吃水果	(26)
四、备忘录：推算预产期	(27)
(一) 按最后月经推算	(27)
(二) 按引起妊娠的性交日期推算	(27)
(三) 按初觉胎动日期推算	(28)
(四) 根据B超推算出预产期	(28)
● 孕妇周记	(28)

第5周：“小海马”，喜欢叶酸的到来

万物生长靠营养。胚胎虽小，却更渴望营养的到来，因为这样，他们才能更快地长大。怀孕第5周的时候，孕育的小胚胎看上去像个“小海马”一样，他有爱慕叶酸的嗜好。

一、你看你看，母子都在变	(29)
(一) 胎宝宝的变化	(29)
(二) 孕妈妈的改变	(30)



二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(30)
(一) 孕期床上用品的选择	(30)
(二) 小心宫外孕	(31)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(31)
(一) 少吃人工制造的甜食为妙	(31)
(二) 妊娠早期膳食要求	(32)
四、备忘录:怎样看懂检查单	(33)
(一) 看血型检查单	(33)
(二) 看尿常规检查单	(34)
(三) 看肝、肾功能检查单	(34)
(四) 梅毒血清学试验	(34)
(五) 艾滋病的血清学检查	(35)
● 孕妇周记	(35)

第6周:两颗跳动的心,一样喜悦的情

从怀孕的第6周开始,已经能感觉到胎儿幼小的心跳了。胎儿无言,但是心跳对于他的意义重大,它传递着健康生命的喜悦,给准妈妈带来了一份最快乐的心情。

一、你看你看,母子都在变	(36)
(一) 胎宝宝的变化	(36)
(二) 孕妈妈的改变	(36)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(37)
(一) 情绪与妊娠反应	(37)
(二) 孕期可进行的运动	(38)
(三) 空气和阳光	(38)
(四) 运动的注意事项	(39)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(39)
(一) 本周三餐建议	(39)
(二) 能益智的食品	(40)
四、准妈妈:早孕症状与压力缓解	(41)
(一) 明确早孕症状	(42)



(二) 舒缓怀孕压力	(43)
● 孕妇周记	(44)

第7周：恶心呕吐，难过的日子开始了

没有风雨，怎么见彩虹；没有经历一番曲折的道路，怎么看见一片明媚的春光？孩子出生时带来的喜悦，也一定不会让我们忘记那段恶心呕吐的日子。

一、你看你看，母子都在变	(45)
(一) 胎宝宝的变化	(45)
(二) 孕妈妈的改变	(45)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(46)
(一) 消除过分担忧心理	(46)
(二) 让忧郁的心明朗起来	(46)
(三) 别让自己过度紧张	(47)
三、妈咪营养——为了宝宝，我要这样吃	(48)
(一) 蛋白质、脂肪和碳水化合物	(48)
(二) 补充矿物质也很重要	(49)
四、备忘录：双胎妊娠	(50)
(一) 双胎妊娠防贫血	(50)
(二) 双胎妊娠重休息	(50)
● 孕妇周记	(51)

第8周：一天天在变化着，好好呵护吧

不管你带着什么样的心情，不管外面的世界是怎样的变化，“宫”内的宝宝到了第8周的时候，已经开始了他迅速生长的过程。作为母亲，好好爱自己吧，呵护自己，就是在呵护宝宝。

一、你看你看，母子都在变	(52)
(一) 胎宝宝的变化	(52)
(二) 孕妈妈的改变	(52)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(53)



(一) 本周的美丽事宜	(53)
(二) 本能提醒:不要接种风疹疫苗	(54)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(54)
(一) 饮食对付孕吐	(54)
(二) 促进食欲的方法	(55)
四、备忘录:致畸因素	(56)
(一) 特殊阶段容易致畸	(56)
(二) 警惕噪声对胎儿的伤害	(56)
● 孕妇周记	(58)

第9周:走过胚芽期,依然辨不清是男是女

从第9周开始,胚胎已经可以称为真正的胎儿了,他(她)现在是真正意义上的小宝宝了。也许你急于想知道宝宝是男是女,遗憾的是这个时候依然辨不清。

一、你看你看,母子都在变	(59)
(一) 胎宝宝的变化	(59)
(二) 孕妈妈的改变	(59)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(60)
(一) 不要做个女烟民	(60)
(二) 不要成为酒仙	(61)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(61)
(一) 啃啃玉米	(62)
(二) 吃点红薯也不错	(62)
(三) 水要喝得科学	(63)
四、备忘录:面对流产	(63)
(一) 预防流产方法	(63)
(二) 是否需要保胎	(64)
● 孕妇周记	(65)

第10周:胚胎期结束了,一个新的开始到来了

一、你看你看,母子都在变	(66)
--------------------	------



(一) 胎宝宝的变化	(66)
(二) 孕妈妈的改变	(66)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(67)
(一) 控制厌恶和焦躁心理	(67)
(二) 消除心烦气躁之火	(68)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(68)
(一) 妊娠期节食不可取	(68)
(二) 准妈妈要饮食无偏	(69)
四、备忘录:电磁波的危害	(69)
(一) 电磁波安全标准	(69)
(二) 电磁波对孕妇和胎宝宝的危害	(70)
● 孕妇周记	(70)

第 11 周:可以好好享受一下孕育宝宝的乐趣了

这个时候,宝宝整天忙着在妈妈的肚子里边做伸展运动,一会儿伸伸胳膊,一会儿踢踢腿。而在本周孕妇基本摆脱了怀孕初期情绪波动大、身体不适等症状的困扰,可以好好享受一下孕育宝宝的乐趣和幸福了。

一、你看你看,母子都在变	(71)
(一) 胎宝宝的变化	(71)
(二) 孕妈妈的改变	(71)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(72)
(一) 不要忘了看牙医	(72)
(二) 别埋下小儿佝偻病的祸根	(73)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(74)
(一) 多吃水果的好处多	(74)
(二) 别忘了孕期补锌	(75)
(三) 孕早期食谱举例	(76)
四、备忘录:超声与妊娠	(76)
● 孕妇周记	(77)



第12周：一个小小的水上芭蕾舞者

芭蕾舞的高雅、曼妙，让许多人为之赞叹。胎儿在自己的芭蕾表演中，宣告了孕早期的结束。妈妈长舒一口气，准备迎接下一个孕期的到来。

- 一、你看你看，母子都在变 (78)
 - (一) 胎宝宝的变化 (78)
 - (二) 孕妈妈的改变 (78)
- 二、本周小喇叭——准妈妈健康计划 (79)
 - (一) 影响胎儿生长的三大因素 (79)
 - (二) 妊娠期安全带保护 (80)
- 三、妈咪营养——为了宝宝，我要这样吃 (80)
 - (一) 蔬菜和维生素制剂 (80)
 - (二) 饮食调配和谐 (81)
- 四、备忘录：安全旅行 (82)
 - 孕妇周记 (83)

第13周：轻轻地碰碰你，慢慢地蠕动着

看着渐渐大起来的肚子，准妈妈会习惯性地抚摩自己的大肚皮。如果有一天在你轻轻触摸腹部的时候，胎儿突然蠕动了起来，你会不会惊喜地尖叫一声呢。

- 一、你看你看，母子都在变 (84)
 - (一) 胎宝宝的变化 (84)
 - (二) 孕妈妈的改变 (84)
- 二、本周小喇叭——准妈妈健康计划 (85)
 - (一) 孕期的动作姿势行为规范 (85)
 - (二) 锻炼骨盆肌肉 (86)
- 三、妈咪营养——为了宝宝，我要这样吃 (87)
 - (一) 远离咖啡因 (87)
 - (二) 莫贪吃冷饮 (87)
- 四、备忘录：照相与拍X光 (88)



(一) 不要为照相担忧	(88)
(二) 慎重照 X 光	(88)
● 孕妇周记	(89)

第 14 周：大腹便便的美丽妈妈

早已经买好的孕妇装，总是看了又看，现在终于可以把它拿出来，穿在身上。你突然间会发现，以前那些花枝招展的衣服也比不过孕妇装的美丽。

一、你看你看，母子都在变	(90)
(一) 胎宝宝的变化	(90)
(二) 孕妈妈的改变	(90)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(91)
(一) 留意尖锐湿疣	(91)
(二) 做家务适可而止	(91)
三、妈咪营养——为了宝宝，我要这样吃	(92)
(一) 孕期不要多吃菠菜	(92)
(二) 孕妇慎吃黄芪炖鸡	(93)
(三) 孕妇忌盲目吃酸食	(93)
四、备忘录：进行家庭监护	(94)
● 孕妇周记	(95)

第 15 周：打嗝了，这是开始呼吸的前兆

胎儿每一周都有着惊人的变化，到了这一周，他(她)最大的变化就是居然能打嗝了。不要小看这个变化，它可预示着你的宝宝要开始自由呼吸了。

一、你看你看，母子都在变	(96)
(一) 胎宝宝的变化	(96)
(二) 孕妈妈的改变	(96)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(97)
(一) 化妆要科学安全	(97)



(二) 洗澡不要水温过高	(97)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(98)
(一) 孕妇不能缺少维生素 A	(98)
(二) 孕妇要多吃含维生素 C 的食物	(99)
(二) 孕妇不能缺乏维生素 B ₆	(99)
四、备忘录:怎样做活检	(99)
● 孕妇周记	(100)

第 16 周:胎动,带来近在咫尺的感动

拥有一个自己的宝宝,这个梦想原来似乎那么遥远;但现在会感到近在咫尺,因为就要真切地感到胎动了。

一、你看你看,母子都在变	(101)
(一) 胎宝宝的变化	(101)
(二) 孕妈妈的改变	(101)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(102)
(一) 甲胎蛋白测定	(102)
(二) 羊膜穿刺	(103)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(104)
(一) 孕中期膳食营养要求	(104)
(二) 孕中期营养素供应量	(105)
(三) 孕中期秋冬季一日营养食谱	(105)
四、备忘录:不要睡弹簧床	(107)
(一) 不利于翻身	(108)
(二) 易致脊柱的位置失常	(108)
● 孕妇周记	(109)

第 17 周:对第一个玩具,爱不释手地玩弄着

游戏是孩子的天性,这一点从孩子还未出生就能看出来。母亲的脐带,是孩子的第一个玩具,可爱的宝宝总是摇来摇去,拉来拉去。

一、你看你看,母子都在变	(110)
--------------------	-------



(一) 胎宝宝的变化	(110)
(二) 孕妈妈的改变	(110)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(111)
(一) 孕妇盛夏健康保健	(111)
(二) 吸收阳光的健康营养	(112)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(113)
(一) 不要过量服用鱼肝油	(113)
(二) 别缺了维生素 E	(113)
四、备忘录:疼痛面面观	(114)
(一) 孕期头痛	(114)
(二) 缓解胸痛	(114)
(三) 腹痛不能小视	(115)
● 孕妇周记	(116)

第 18 周:胎儿的心音,令人沉醉

经过了 18 周痛并快乐着的日子,如果有一天,你在做检查的时候,借助小小的仪器,居然听到了宝贝心跳的声音,你会觉得,那是世界上最美妙的音乐。

一、你看你看,母子都在变	(117)
(一) 胎宝宝的变化	(117)
(二) 孕妈妈的改变	(117)
二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(118)
(一) 唐氏综合征	(118)
(二) 孕妇睡眠的姿势	(119)
三、妈咪营养——为了宝宝,我要这样吃	(120)
(一) 此三大维生素不能缺	(120)
(二) 鸭肉	(121)
四、备忘录:美丽自己妙招	(122)
(一) 做好皮肤护理	(122)
(二) 保持皮肤清洁	(122)
(三) 做好头发的保养	(122)



(四) 合适的穿衣打扮	(123)
-------------------	-------

● 孕妇周记	(123)
--------------	-------

第19周：带着满怀的成就感，继续上路

从精卵结合到感觉到胎动这一历程中，准妈妈感慨万千。不过还好，只要宝宝健康成长，只要每天都能感觉到调皮的宝宝在动，准妈妈的成就感便悄然而来。

一、你看你看，母子都在变	(124)
--------------------	-------

(一) 胎宝宝的变化	(124)
------------------	-------

(二) 孕妈妈的改变	(124)
------------------	-------

二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(125)
------------------------	-------

(一) 使自己精神焕发的方法	(125)
----------------------	-------

(二) 常见的头晕症状	(126)
-------------------	-------

三、妈咪营养——为了宝宝，我要这样吃	(127)
--------------------------	-------

(一) 人参虽好，不宜多吃	(127)
---------------------	-------

(二) 桂圆营养丰富，选择食用	(128)
-----------------------	-------

(三) 调料虽少，吃也应该有讲究	(128)
------------------------	-------

四、备忘录：睡电热毯	(128)
------------------	-------

● 孕妇周记	(129)
--------------	-------

第20周：终于有了感觉，相互联通开始增多

20周是妊娠期一半的标志。幸福的种子已经开始进入了生长阶段，虽然他(她)有时会让你坐卧不安，可那是他(她)在和你打招呼呢，这时候的你可不要对他进行限制哦！

一、你看你看，母子都在变	(130)
--------------------	-------

(一) 胎宝宝的变化	(130)
------------------	-------

(二) 孕妈妈的改变	(130)
------------------	-------

二、本周小喇叭——准妈妈健康计划	(131)
------------------------	-------

(一) 及时解除疲劳	(131)
------------------	-------

(二) 孕中期性生活	(131)
------------------	-------