

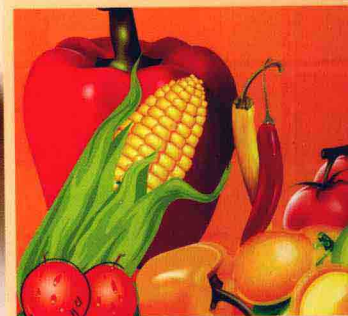
80后

谨以本书献给80后年轻的爸爸妈妈们

孕妈妈

40周 全程指导

芦长萍 主编



上海科学普及出版社

80后

孕

妈

妈

40
周

全程指导

主编 芦长萍

上海科学普及出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

80后孕妈妈40周全程指导 / 芦长萍 主编. —上海:
上海科学普及出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5427-4487-6

I. 8… II. 芦… 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 (2009) 第202731号

策 划 胡名正

责任编辑 徐丽萍

统 筹 刘湘雯

80后孕妈妈40周全程指导

芦长萍 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京蓝迪彩色印务有限公司印刷

开本720×1020

1/16

印张19.5 字数314000

2010年2月第1版

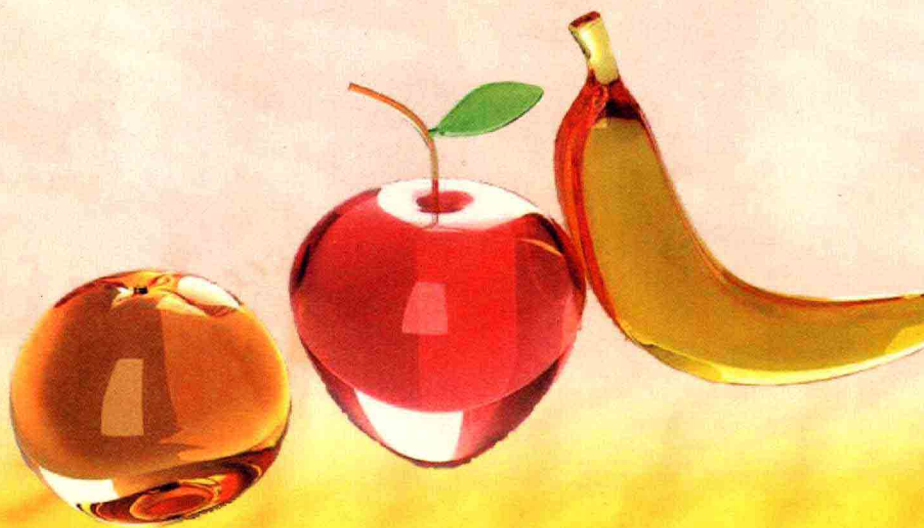
2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-4487-6

定价: 29.80元



Mother is the most
beatiful women





前言

Preface

相对于女人而言，男人是幸运的。因为，男人不会怀孕。

相对于男人而言，女人是幸福的。因为，男人不能怀孕。

怀孕是一个辛苦而又幸福的历程。男人永远无法亲自体验这种由于性别差异而未能享受的生活，只能在老婆的微笑中感受那份沉甸甸的幸福。

幸福。

我在日记中写下了上面这段话，没想到老公对此深有同感，对我似乎又羡慕又嫉妒。

是啊！生命是那么奇妙，而一个小生命的孕育、诞生历程更是奇妙无穷，这其中，我体会到了他人难以想像的辛苦和撕心裂肺般的疼痛，然而让我感受更多的却是无以形容、足以温暖我一生的幸福感。难怪有人说：怀孕的女人最幸福！现在，我拥有一生中最美丽、最值得骄傲的曲线，拥抱着一段最伟大、美丽的幸福时光！我就是那个幸福的女人！

怀孕前，我和老公做了很多准备，包括心理、生理和物质上的。在一切准备妥当，大约半年之后，我们拥有了自己的宝贝——我们爱情的结晶和未来的希望，他在我的腹中悄悄孕育着，从此，一种庄严神圣之感涌上彼此心头，我们心中多了一份牵挂，生活中多了一种希冀。于是，我们一家三口踏上了幸福而又艰难的孕育之旅。

孕初期，我感觉自己浑身软绵绵的，一点儿力气都没有。强烈的孕吐反应让我整天愁眉不展，心疼的老公总是想尽一切办法逗我开心。听说胎儿可以复制母亲的心态，甚至还原母亲的性格和情绪，于是我试图努力调整自己的心态，保持愉快的心境，因为我要给宝宝一个和谐愉悦的生长空间。

到了孕中期，孕吐反应完全消失了，渐渐地，我适应了孕期生活，感觉轻松了许多，变得又贪吃又贪睡。不过，我的责任心可是不容置疑的。在这期间，我每天坚持听音乐，数胎动，跟宝宝聊天，给宝宝讲故事，老公也会抽时间介入，而且对我关爱备至，家务活几乎全包了，而且从不忘定期陪我到医院做检查。

随着时间的推移，孕晚期如期而至，我每天都会利用一定的时间感受与宝宝一起心跳、一起呼吸、心连心的那种奇特感觉，感受他在我的身体里一天天地长大；也会想像他在我腹中美美地、甜甜地睡着，想像他降临时的样子，想像他第一声嘹亮的啼哭，甚至憧憬我们美好的未来。

后来，伴随着我一波胜过一波的阵痛，宝宝顺利降生了。那个可爱的小家伙仿佛对我充满了感激，竟然睁着大大的眼睛望着我，不知为什么，这时我的眼睛湿湿的……

编者

第一篇 孕早期

第一周 宝贝,爸妈期待你▶▶

- 01. 孕前检查,你做过了吗? 003
- 02. 孕前,调出健康来 005
- 03. 准爸爸的配合与协调 007
- 04. 孕前,与胎教接触 009
- 05. 你会记妊娠日记吗? 010

第二周 哪天才是好日子▶▶

- 01. 孕育优“质”宝宝 012
- 02. 今天是不是好日子测定排卵日 015
- 03. 生男生女的秘密 016
- 04. 早孕征兆先知 017
- 05. 如何推算预产期 018

目录

Contents



第三周 精子与卵子美丽相遇▶▶

- 01. 胎宝宝环境呵护 020
- 02. 防止害从口入 021
- 03. 日常呵护须知道 023
- 04. 恰当的装饰选择 024

第四周 躺在自己的“小床”上▶▶

- 01. 孕妈妈基本饮食方案 026
- 02. 打造健康生活方式 027
- 03. 谨慎保养与化妆 029
- 04. 准爸爸行动 030

第五周 一只可爱的“小海马”▶▶

- 01. 关注日常保健 034
- 02. 了解早孕期妊娠异常 035
- 03. 提前应对早孕反应 037
- 04. 饮食健康是关键 038
- 05. 胎宝宝需要爱的交流 039

第六周 视网膜开始形成▶▶

- 01. 根据需要合理饮食 042
- 02. 一人运动,两人受益 043
- 03. 关爱胎宝宝,你做到了吗? 044
- 04. 准爸爸课堂 046
- 05. 胎教补给站 047

第七周 又一颗跳动的心▶▶

- 01. 教你关爱胎宝宝 050
- 02. 孕妈妈护理学堂 051
- 03. 准爸爸,孕期检查先知 054

第八周 葡萄状的胎宝宝▶▶

- 01. 饮食原则知多少 060
- 02. 孕妈妈做运动 061
- 03. 做个美丽妈妈 065
- 04. 胎教大课堂 066



第九周 名副其实的胎宝宝▶▶

- 01. 饮食指数123 068
- 02. 孕妈妈护理知多少 070
- 03. 做个美丽妈妈 072
- 04. 做妻子的坚强后盾 073
- 05. 胎教空间补给站 074

第十周 稚嫩的手脚动作▶▶

- 01. 饮食要早点知道 078
- 02. 日常关爱不可少 080
- 03. 美丽孕妈妈:巧购孕妇装 082
- 04. 准爸爸出招:关爱,体贴妻子 083
- 05. 胎教时间补给站 083
- 06. 本月胎教 084



第十一周 小动作越来越多▶▶

- 01. 日常关爱 086
- 02. 孕期必需营养素 088
- 03. 美丽孕妈妈 090
- 04. 感觉胎教知多少 091

第十二周 向孕早期说“再见”▶▶

- 01. 出行安全要保证 094
- 02. 孕妈妈营养大全 095
- 03. 运动锻炼不可少 097
- 04. 好丈夫,好爸爸课堂 097
- 05. 抚摸胎教—帮助胎宝宝做“体操” 098



第二篇 孕中期

第十三周 烦人的妊娠纹▶▶

- 01. 均衡营养最重要 101
- 02. 锻炼身体要坚持 102
- 03. 日常关爱不可少 104
- 04. 准爸爸行动 106
- 05. 胎教大课堂 107

第十四周 独一无二的标志▶▶

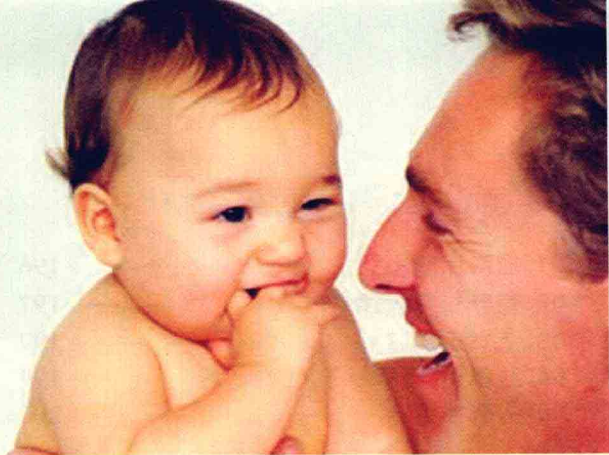
- 01. 饮食健康123 110
- 02. 日常关爱知多少 111
- 03. 准爸爸行动 113
- 04. 美丽孕妈妈:衣服丽人 114
- 05. 胎教天地 115
- 06. 妊娠4个月 116

第十五周 开始打嗝了▶▶

- 01. 饮食关注 118
- 02. 日常关爱少不了 119
- 03. 准妈妈做运动:解除便秘 121
- 04. 胎教天地 121

第十六周 拥有第一个玩具—脐带▶▶

- 01. 孕中期常见疾病 124
- 02. 日常关爱 125
- 03. 保持皮肤娇嫩 126
- 04. 做孕妇体操 127
- 05. 准爸爸安排第2项产前检查 128
- 06. 胎教大课堂 129



第十九周 胎宝宝开始呼吸 ▶▶

- 01. 日常关爱,帮你打理 148
- 02. 食补营养素 150
- 03. 孕妈妈运动起来 151
- 04. 美丽孕妈妈:面部按摩 152
- 05. 准爸爸行动 153
- 06. 胎教空间:加强交流 154

第二十周 感觉器官区域发育 ▶▶

- 01. 营养指南 156
- 02. 日常关爱全方位 157
- 03. 孕期运动知多少 159
- 04. 美丽孕妈妈 160
- 05. 准爸爸行动:测量宫高 161
- 06. 胎教补给站 162

第十七周 小小“窃听器”▶▶

- 01. 第一次胎动 132
- 02. 营养指南先知道 133
- 03. 孕5月合体孕妇装 135
- 04. 做个“孕动”妈妈 135
- 05. 准爸爸行动 136
- 06. 胎教补给站 138

第十八周 孕妈妈胃口大开▶▶

- 01. 吃,原来可以这么肆无忌惮 140
- 02. 日常护理很重要 141
- 03. 美丽孕妈妈:皮肤保养 144
- 04. 准爸爸行动 144
- 05. 胎教空间 146

第二十一周 眉清目秀的胎宝宝 ▶▶

- 01. 营养直通车 164
- 02. 日常关爱面面观 166
- 03. 准爸爸了解孕中期妻子的期望 168
- 04. 胎教大课堂 169
- 05. 抚摸胎教 170

第二十二周 初具人形的小人儿 ▶▶

- 01. 食疗天地 172
- 02. 日常小贴士 173
- 03. 美丽孕妈妈 175
- 04. 准爸爸决定生产医院 177
- 05. 行为胎教 178



第二十三周 皱巴巴的“小老头”▶▶

- 01. 孕妈妈大饱口福 180
- 02. 日常保健很重要 182
- 03. 孕期运动 184
- 04. 胎教空间 185

第二十四周 羊水中的“游泳小将”▶▶

- 01. 日常保健是大事 188
- 02. 营养指南 190
- 03. 美丽孕妈妈 191
- 04. 准爸爸:让妻子快乐孕育 193
- 05. 胎教空间:孕妈妈动脑胎宝宝增智 194

第二十五周 忙里忙外的小家伙▶▶

- 01. 日常保健不可少 196
- 02. 营养指南大课堂 197
- 03. 适当运动好处多 199
- 04. 准爸爸:理解妻子,让她依靠 199
- 05. 胎教补给站 200

第二十六周 喜欢甜甜的味道▶▶

- 01. 营养指南大学堂 202
- 02. 日常保健知多少 204
- 03. 美丽孕妈妈 205
- 04. 准爸爸行动 206
- 05. 胎教空间 207

第二十七周 胎宝宝萌出胎发▶▶

- 01. 饮食营养大事件 210
- 02. 日常保健是关键 211
- 03. 好丈夫,好爸爸 212
- 04. 胎教加油站 213
- 05. 胎儿也会发脾气吗 214

第二十八周 大脑的飞跃发展▶▶

- 01. 日常保健要重视 216
- 02. 准爸爸行动 217
- 03. 美丽孕妈妈 218
- 04. 胎教大教堂 219



第三篇 孕晚期

第二十九周 活泼可爱的胎宝宝 ▶▶

- 01. 合理饮食,科学营养 223
- 02. 日常保健不可少 224
- 03. 准爸爸行动 226
- 04. 胎教空间:阅读胎教 227

第三十周 头部开始下降 ▶▶

- 01. 日常保健,关爱生活 230
- 02. 营养指南 231
- 03. 产前运动,你会做吗 232
- 04. 胎教空间 233

第三十一周 胎动明显减少 ▶▶

- 01. 日常关爱不可少 236
- 02. 运动助产 238
- 03. 准爸爸培训 239
- 04. 胎教空间 240

第三十二周 生长快速的小家伙 ▶▶

- 01. 日常关爱,贴心指导 242
- 02. 饮食与健康:继续良好的饮食习惯 243
- 03. 准爸爸任务重大 244
- 04. 胎教加油站 244



第三十三周 日益丰满的小精灵 ▶▶

- 01. 疾病防治知多少 246
- 02. 生活指南针 247
- 03. 孕妈妈松弛操 248
- 04. 胎教空间:情绪与胎教 249

第三十四周 胎毛逐渐消退 ▶▶

- 01. 疾病防治面面观 252
- 02. 饮食促健康 253
- 03. 关注双胎和多胎妊娠 255
- 04. 准爸爸出招,调节孕妈妈情绪 255
- 05. 胎教空间:胎儿美育 256



第三十五周 肾脏发育完全 ▶▶

- 01. 应对不适:防治心法 258
- 02. 生活指南针 260
- 03. 运动促生产 260
- 04. 准爸爸备好婴儿床 261
- 05. 胎教空间 262

第三十六周 器官已经发育成熟 ▶▶

- 01. 日常健康不可少 264
- 02. 疾病防治 265
- 03. 助产运动 266
- 04. 洗脸水美容法 267
- 05. 胎教空间:综合胎教 268



第三十七周 胎宝宝足月了 ▶▶

- 01. 全面饮食,科学营养 270
- 02. 孕产课堂 271
- 03. 助产运动知多少 274
- 04. 准爸爸行动 275
- 05. 胎教空间:给宝宝讲故事 276

第三十八周 进入临产状态 ▶▶

- 01. 孕产课堂 278
- 02. 产前准备 279
- 03. 做做产前运动 282
- 04. 准爸爸行动 284
- 05. 胎教空间:现在还需要胎教吗? 286

第三十九周 宝宝蓄势待出 ▶▶

- 01. 选择分娩方式 288
- 02. 分娩时与医生配合 289
- 03. 应急救治 290
- 04. 准爸爸行动:细心呵护 291
- 05. 胎教空间:宫缩与胎教 292

第四十周 瓜熟蒂落宝宝出世 ▶▶

- 01. 为分娩储存能量 294
- 02. 分娩倒记时 295
- 03. 准爸爸出击:陪妻子分娩 296
- 04. 分娩之后 297
- 05. 胎教空间:呼唤胎教 300

第一篇

孕早期

DI YI PIAN YUN ZAO QI

爸爸妈妈，我可以这样叫你们吗？你们一定知道我是谁吧！不过现在我还不存在，就像一个虚拟的精灵。听到你们的呼唤，我也按捺不住了。你们知道吗？我特别期待你们的疼爱，期待成为家族的一员，成为你们引以为豪的宝贝。





第一周 宝贝,爸妈期待你



胎宝宝：看我七十二变

爸爸妈妈，我可以这么叫你们吗？你们一定知道我是谁吧，不过现在我还不存在，就像一个虚拟的小精灵。听到你们的呼唤，我再也按捺不住了。你们知道吗？我特别期待你们的疼爱，期待成为家族的一员，成为你们引为自豪的宝贝。

遗憾的是，现在时机还未成熟，一旦时机成熟，我会毫不犹豫地满足你们的愿望。



孕妈妈：身体百变历程

为人父母是一件快乐的事，不曾亲身经历的人永远无法体会其中的乐趣。但同时，为人父母也是一件相当不容易的事，其中的辛苦同样是非亲身经历者难以想象的！快乐与辛苦同在，这种感受是多么神奇、多么令人向往啊！

宝贝，我想这么称呼你，尽管你还不存在。每当我和你的爸爸觉得彼此的世界好像缺少什么的时候，我们总是向往你——能同时让我们体验乐趣和感受辛苦的小精灵。现在我们做好了心理、生理和物质等各方面的准备，准备进入生命中一个全新的时期——孕育生命，为人父母。



爱心指导

真正的孕程

为了与标准医疗习惯相一致，40周即280天的怀孕历程以你末次正常月经的第一天为起始日，受孕被认为会在排卵期内发生——也就是孕程开始的两周后，即第三周。



One

孕前检查,你做过了吗?

孕育一个聪明健康的宝宝,是所有父母的愿望。然而,很多父母忽视了这样一个重要的前提:怀孕时父母的身体状况与未来宝宝的身体状况密切相关。这样,孕前检查便被提上了日程。

通过孕前检查,如果一切正常,你们就可以放心地孕育宝宝。但如果患有疾病,或体内携带某些病原体,就必须接受治疗,恢复健康后才能妊娠。建议你们通过下列检查避免意外发生。

 1.病毒检查TORCH

通过血清抗体检查,了解女性是否患有风疹、弓形虫、巨细胞病毒和单纯疱疹的感染,或在哪些方面有抵抗力。上述四种疾病可造成胎宝宝严重畸形,需提早检查防治。

 2.血常规、尿常规及便常规

血常规检查可提早发现贫血、凝血异常等血液系统疾病,如果女性贫血、易出血,不仅会出现产后大出血、产褥感染等并发症,还会殃及宝宝,使宝宝易感染、抵抗力下降、出血倾向、生长发育迟缓等;尿常规检查有助于肾脏疾患的早期诊断;便常规检查用于消化系统疾病、肠道寄生虫感染的诊断。

 3.肝肾功能

此项检查用于了解肝脏及肾脏功能。若女性肝肾功能不佳,可能无法承受怀孕的负担,不仅会加重原有疾病,甚至会危及生命。胎宝宝后果亦多不良,如胎死宫中、胎宝宝生长发育受限、早产甚至新生儿死亡。

 4.传染8项

主要了解将要做妈妈的女性是否患有传染病,多数传染病能够造成胎儿宫内感染,包括艾滋病、梅毒等。





5. 妇科检查及盆腔超声波检查

这项检查可了解女性子宫及附件情况。例如：子宫肌瘤、卵巢肿瘤等，即使肿瘤为良性，也应治愈后再怀孕，以免造成流产、早产等。



6. 白带常规

此项检查用于筛查滴虫、霉菌、细菌的感染，若患有性传播疾病，最好彻底治疗后再怀孕，否则会引起流产、早产、胎膜早破等。



7. 宫颈细胞涂片

了解女性是否患有宫颈癌或癌前病变。



8. 胸部透视

这项检查用于结核病等肺部疾病的诊断。



9. 口腔检查

如果牙齿没有其他问题，只需洁牙即可。如果牙齿严重损坏，则要进行修补或拔除。这样可以避免孕期牙病检查和治疗对胎宝宝造成不利影响。



10. 全身检查

有经验的医生往往可以从普通的全身检查中发现一些常见疾病，所以，全身检查很重要，可帮助医生作出生育能力评估。医生会根据检查结果，对准备怀孕的夫妻作出科学指导，并出具婚前医学检查证明。



爱心贴士

教你测量基础体温

建议使用专门的基础体温计。测量时需注意以下事项：

1. 必须在每天早晨刚睡醒未起床活动之前量体温。
2. 使用口腔体温计，并置于舌下5分钟后记录体温数字。
3. 必须不间断地测量，并排除感冒、值夜班或其他使体温上升的因素。
4. 一般排卵后的体温较排卵前平均高出0.5℃，故排卵前为低温期，排卵后为高温期。
5. 如某天体温超过低温平均线0.5℃以上，且持续三天以上，表示温度上的高温期出现。
6. 排卵通常发生在体温持续上升前低温的那天，但是有24~28小时的误差。
7. 配合B超诊断可更明确排卵日期。

通过测量基础体温，确定排卵日，可以帮助有效受孕，这是爸爸、妈妈得到宝宝的重要一步。