

彩色珍藏版

献给幸福妈妈最权威的
孕期指导书



幸福妈妈 最想要的第一本 40^周怀孕书

最适合中国女性的优生优育宝典

{ 最详细的孕前准备方案, 最全面的孕期全程指导,
最科学的孕妇营养指南, 最权威的胎教方法精华,
最科学的分娩技巧介绍, 最有效的丈夫助孕行动。 }

林心育 主编

黑龙江科学技术出版社

幸福妈妈 最想要的第一本 40^周怀孕书

林心育 主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福妈妈最想要的第一本 40 周怀孕书/林心育主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6616 - 2

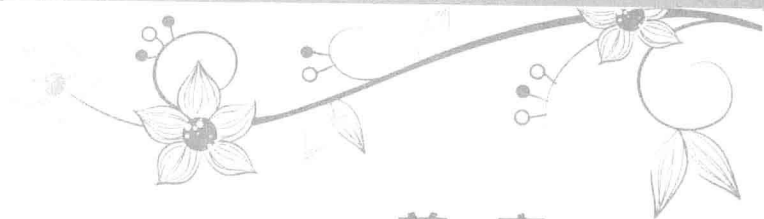
I. ①幸… II. ①林… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 071923 号

幸福妈妈最想要的第一本 40 周怀孕书

XINGFU MAMA ZUI XIANGYAO DE DIYIBEN 40ZHOU HUAIYUNSHU

- 作 者 林心育
责任编辑 苏凤霞
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 三河市骏杰印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 18
字 数 190 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版 · 2011 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6616 - 2/R · 1761
定 价 36.00 元



前言

怀孕生子是女性的天职，更是上天赋予女人的神圣使命。每一个女人都期盼、渴望拥有这样的幸福时光。

当得知自己体内正在孕育一个小生命时，内心的那种激动与自豪感便油然而生。从此，心头上有了一份牵挂，生活中有了一种希冀。在这漫长而又短暂的40周里，您和您的小宝宝将共同体验这个世界上最幸福而又特别的相处方式。每一天，您的小宝宝都会陪你一起走路，一起上下班，甚至感受着您身体和情绪的每一点变化，再没有谁能像你们这样亲密了。

在这美丽而又动人的40周里，给孕妈妈带来的不仅是为人母的喜悦和骄傲，同时也有烦恼和困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过这段特殊的“幸孕”历程，是每个将为人母者迫切想知道的。

本书以图文并茂的形式，为您提供系统的、权威的孕期指导，伴随孕妈妈从妊娠第一周到最后一周。告诉孕妈妈每周自身的身体变化、胎儿的生长发育，以及生活中的日常营养与饮食、胎教等各方面应注意的问题，细心呵护孕妈妈和胎宝宝成长的每一天。相信本书一定能打消您在孕育过程中的顾虑，为您的这段历程留下一生中最美好的回忆。

不一样的孕育，不一样的未来！我们与您共同期待一个健康、聪明的小宝贝！





第1个月 胎宝宝开始“着床”啦

第 1 周

孕妈妈的生理变化：依然处在月经期……002

胎儿的发育状况：还没影儿的胎宝宝……002

孕妈妈营养与饮食……003

孕妈妈生活保健……005

孕妈妈胎教有方……008

第 2 周

孕妈妈的生理变化：迎接宝贵的排卵期……009

胎儿的发育状况：精子与卵子还未相遇……009

孕妈妈营养与饮食……010

孕妈妈生活保健……011

孕妈妈胎教有方……014

第 3 周

孕妈妈的生理变化：受精卵诞生依然不知不觉……016

胎儿的发育状况：精子与卵子相遇了……016

孕妈妈营养与饮食……017

孕妈妈生活保健……018

孕妈妈胎教有方……020

第 4 周

孕妈妈的生理变化：会有类似感冒的症状……023

胎儿的发育状况：受精卵在妈妈身体里生根发芽……023

孕妈妈营养与饮食……024

孕妈妈生活保健……025

孕妈妈胎教有方……028

第2个月 心脏开始了有规律的跳动

第 5 周

- 孕妈妈的生理变化：初现妊娠反应……031
- 胎儿的发育状况：小苹果籽一样的胎宝宝……031
- 孕妈妈营养与饮食……032
- 孕妈妈生活保健……034
- 孕妈妈胎教有方……036

第 6 周

- 孕妈妈的生理变化：基础体温持续升高……038
- 胎儿的发育状况：心脏开始跳动……038
- 孕妈妈营养与饮食……039
- 孕妈妈生活保健……040
- 孕妈妈胎教有方……042

第 7 周

- 孕妈妈的生理变化：常常是饥不择食……044
- 胎儿的发育状况：有了左心房和右心室……044
- 孕妈妈营养与饮食……045
- 孕妈妈生活保健……046
- 孕妈妈胎教有方……047

第 8 周

- 孕妈妈的生理变化：腹部会感到瞬间的剧痛……049
- 胎儿的发育状况：胚胎器官有了明显特征……049
- 孕妈妈营养与饮食……050
- 孕妈妈生活保健……051
- 孕妈妈胎教有方……053

第3个月 真正意义上的胎宝宝

第 9 周

孕妈妈的生理变化：乳房更加膨胀·····055

胎儿的发育状况：开始发育形成器官系统·····055

孕妈妈营养与饮食·····056

孕妈妈生活保健·····057

孕妈妈胎教有方·····059

第 10 周

孕妈妈的生理变化：情绪波动会很大·····061

胎儿的发育状况：长得像个扁豆荚·····061

孕妈妈营养与饮食·····062

孕妈妈生活保健·····063

孕妈妈胎教有方·····064

第 11 周

孕妈妈的生理变化：腰开始变粗了·····066

胎儿的发育状况：四肢可以自由活动了·····066

孕妈妈营养与饮食·····067

孕妈妈生活保健·····068

孕妈妈胎教有方·····070

第 12 周

孕妈妈的生理变化：开始出现妊娠斑·····072

胎儿的发育状况：像个小小舞蹈家·····072

孕妈妈营养与饮食·····073

孕妈妈生活保健：外出旅行要注意·····074

孕妈妈胎教有方·····078

003

目
录

第4个月 胎宝宝模样初长成

第13周

- 孕妈妈的生理变化：妊娠反应消失……080
- 胎儿的发育状况：条件反射能力加强……080
- 妈妈营养与饮食……081
- 孕妈妈生活保健……083
- 孕妈妈胎教有方……085

第14周

- 孕妈妈的生理变化：进入最舒服的孕中期……087
- 胎儿的发育状况：开始长胎毛了……087
- 孕妈妈营养与饮食……088
- 孕妈妈生活保健……089
- 孕妈妈胎教有方……091

第15周

- 孕妈妈的生理变化：体重继续增加……093
- 胎儿的发育状况：会在子宫中打嗝了……093
- 孕妈妈营养与饮食……094
- 孕妈妈生活保健……096
- 孕妈妈胎教有方……098

第16周

- 孕妈妈的生理变化：易发生消化不良和便秘……100
- 胎儿的发育状况：生殖器官已经成熟……100
- 孕妈妈营养与饮食……101
- 孕妈妈生活保健……103
- 孕妈妈胎教有方……105

第5个月 开始感受外面的世界

第17周

孕妈妈的生理变化：小腹明显突出……108

胎儿的发育状况：长得像个“大梨子”……108

孕妈妈营养与饮食……109

孕妈妈生活保健……111

孕妈妈胎教有方……113

第18周

孕妈妈的生理变化：胃口出奇的好……115

胎儿的发育状况：胎宝宝活动越来越频繁……115

孕妈妈营养与饮食……116

孕妈妈生活保健……117

孕妈妈胎教有方……119

第19周

孕妈妈的生理变化：整天都很疲倦……121

胎儿的发育状况：神经细胞正在分化……121

孕妈妈营养与饮食……122

孕妈妈生活保健……124

孕妈妈胎教有方……125

第20周

孕妈妈的生理变化：身体越来越不平衡……127

胎儿的发育状况：对子宫外的声音有反应……127

孕妈妈营养与饮食……128

孕妈妈生活保健……130

孕妈妈胎教有方……132

第6个月 身体迅速协调生长

第21周

孕妈妈的生理变化：上楼梯有点气喘吁吁……135

胎儿的发育状况：长出指（趾）甲……135

孕妈妈营养与饮食……137

孕妈妈生活保健……139

孕妈妈胎教有方……141

第22周

孕妈妈的生理变化：走路要挺着肚子……143

胎儿的发育状况：眉毛与眼睑已清晰可辨……143

孕妈妈营养与饮食……144

孕妈妈生活保健……146

孕妈妈胎教有方……147

第23周

孕妈妈的生理变化：体重依然持续增加……149

胎儿的发育状况：牙胚开始发育……149

孕妈妈营养与饮食……150

孕妈妈生活保健……152

孕妈妈胎教有方……157

第24周

孕妈妈的生理变化：乳房偶有肿胀感……159

胎儿的发育状况：浑身覆盖着细小的胎毛……159

孕妈妈营养与饮食……160

孕妈妈生活保健……162

孕妈妈胎教有方……164

第7个月 努力长成聪明的宝宝

第 25 周

孕妈妈的生理变化：觉得越来越疲倦……168

胎儿的发育状况：味蕾正在形成……168

孕妈妈营养与饮食……169

孕妈妈生活保健……170

孕妈妈胎教有方……174

第 26 周

孕妈妈的生理变化：体态越来越臃肿……175

胎儿的发育状况：脊髓越来越坚韧了……175

孕妈妈营养与饮食……176

孕妈妈生活保健……178

孕妈妈胎教有方……179

第 27 周

孕妈妈的生理变化：乳房胀痛感加剧……181

胎儿的发育状况：长出了胎发……181

孕妈妈营养与饮食……182

孕妈妈生活保健……183

孕妈妈胎教有方……185

第 28 周

孕妈妈的生理变化：越来越感到活动不便……187

胎儿的发育状况：胎宝宝能睁开眼睛了……187

孕妈妈营养与饮食……188

孕妈妈生活保健……189

孕妈妈胎教有方……192

第8个月 胎宝宝获得完整的五官

第29周

- 孕妈妈的生理变化：出现假宫缩……194
- 胎儿的发育状况：会在妈妈的肚子里变换体位……194
- 孕妈妈营养与饮食……195
- 孕妈妈生活保健……197
- 孕妈妈胎教有方……198

第30周

- 孕妈妈的生理变化：下肢水肿，手指发麻……201
- 胎儿的发育状况：眼睛可以开闭自如……201
- 孕妈妈营养与饮食……202
- 孕妈妈生活保健……204
- 孕妈妈胎教有方……207

第31周

- 孕妈妈的生理变化：会觉得呼吸困难……209
- 胎儿的发育状况：体重增加，不太爱动……209
- 孕妈妈营养与饮食……210
- 孕妈妈生活保健……211
- 孕妈妈胎教有方……213

第32周

- 孕妈妈的生理变化：食欲有所下降……215
- 胎儿的发育状况：长得更像个小小婴儿……215
- 孕妈妈营养与饮食……216
- 孕妈妈生活保健……217
- 孕妈妈胎教有方……219

第9个月 胎宝宝渐渐发育成熟

第33周

孕妈妈的生理变化：宫缩次数增多……222

胎儿的发育状况：呼吸系统、消化系统接近成熟……222

孕妈妈营养与饮食……223

孕妈妈生活保健……224

孕妈妈胎教有方……227

第34周

孕妈妈的生理变化：腿脚肿的更厉害……229

胎儿的发育状况：胎宝宝头朝下了……229

孕妈妈营养与饮食……230

孕妈妈生活保健……231

孕妈妈胎教有方……232

第35周

孕妈妈的生理变化：会感觉腹坠腰酸……235

胎儿的发育状况：听力已充分发育……235

孕妈妈营养与饮食……236

孕妈妈生活保健……237

孕妈妈胎教有方……240

第36周

孕妈妈的生理变化：肚子相当沉重……242

胎儿的发育状况：肝脏可处理一些代谢物……242

孕妈妈营养与饮食……243

孕妈妈生活保健……244

孕妈妈胎教有方……246

第10个月 胎宝宝要准备见妈妈了

第37周

孕妈妈的生理变化：便意频繁增加……249

胎儿的发育状况：身体发育基本完成……249

孕妈妈营养与饮食……250

孕妈妈生活保健……251

孕妈妈胎教有方……254

第38周

孕妈妈的生理变化：有些紧张与焦急……256

胎儿的发育状况：皮肤变得光滑……256

孕妈妈营养与饮食……257

孕妈妈生活保健……258

孕妈妈胎教有方……261

第39周

孕妈妈的生理变化：体重基本稳定……263

胎儿的发育状况：胎宝宝还在长肉……263

孕妈妈营养与饮食……264

孕妈妈生活保健……264

孕妈妈胎教有方……267

第40周

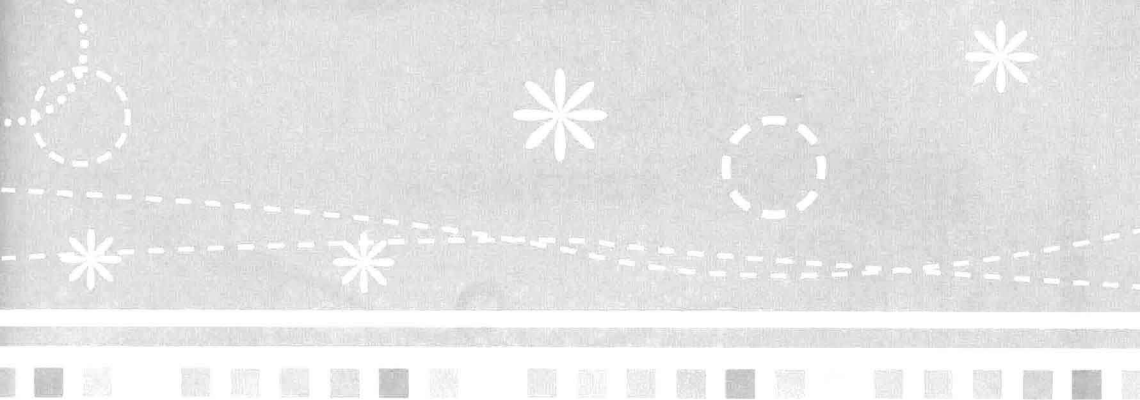
孕妈妈的生理变化：做好迎接宝宝来临的准备……269

胎儿的发育状况：胎宝宝就要出生了……269

孕妈妈营养与饮食……270

孕妈妈生活保健……271

孕妈妈胎教有方……274



第1个月

胎宝宝开始“着床”啦





孕妈妈的生理变化：依然处在月经期

此时的你，正处在月经期间。子宫每月“打扫”一次，为宝宝的到来做好准备。来月经是因为上个月没有宝宝来，所以子宫内膜就会脱落、出血，接着又会长出新的子宫内膜并逐渐增厚。如果这个月住进来了一个宝宝，那么下个月直到分娩都不会来月经了。

胎儿的发育状况：还没影儿的胎宝宝

我们通常所说的“十月怀胎”，是从末次月经的第一天开始算起的，因此，第一周实际上是为卵子的受精做最后的准备！在卵子和精子结合后的第5~6日，受精卵从输卵管游走到子宫，在子宫内着床，开始发育，就像种子埋进了土壤。

你体内的胚胎是很小的，只是一小群细胞，但它们生产繁殖得很快，如果你能看到的话，只有针头大小，而且这些细胞还根本看不出一个胎儿的模样。在第一个星期，胚胎大约0.15毫米长。

此时，你还感觉不到任何变化，因为还不到下一次月经，所以很少有人会知道自己已经妊娠。