



孕40周 同步指导 图解版

北京玛丽妇婴医院产科主治医师
刘欣欣 编著



国家级著名
孕产专家
权威奉献

中国优生优育协会 | 联合推荐
全国关心下一代工作委员会

千万个准爸妈的生活剪影，开心孕事见智慧。百余幅宫内图片，展示宝宝人生之初的旅程。



图解版

孕40周 同步指导

刘欣欣 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孕40周同步指导 : 图解版 / 刘欣欣编著. --北京:新世界出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5104-2214-0

I. ①孕… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第194435号

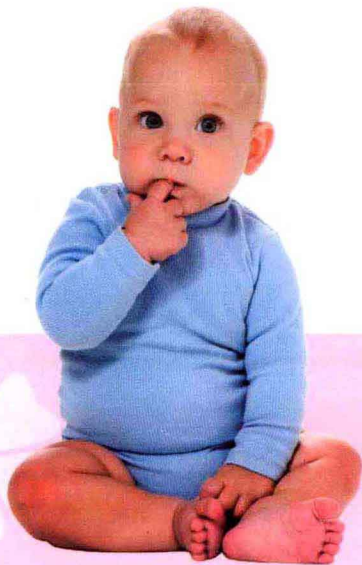
孕40周同步指导 : 图解版



作 者: 刘欣欣
责任编辑: 张建平
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 889×1194 1/24
字 数: 230千字 印张: 8.5
版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷
书 号: 978-7-5104-2214-0
定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638



PREFACE 前言

医学上往往将受孕之前的两周也算进孕周,也就是说,从受精前的末次月经开始,就进入了孕期。整个孕期有40周,共计280天。换作阴历月份,也就是人们常说的怀胎十月。这40周里会发生些什么样的美丽事件呢?

怀孕是生命中重要的一章,它给予准爸妈一份珍贵而独特的人生体验。当一个生命真的在准妈妈的腹中萌芽时,你们会为一些新鲜有趣的孕事所激扬,也可能因关切母婴安全而紧张,当然也会为家人之间温馨的互动而感动……这里充满着喜悦与期待,偶尔也会带给你们惶恐和不安。40周的美丽孕事,本书用另一种方式呈现出来,教准爸妈更能用平和、幽默之心来体会。

怀孕还是生命源起的一种展示。从一颗小小的受精卵到一个健康活泼的宝贝,生命机制的开展布满了神奇的细节——为何女子所能提供的卵子数目有限?胚胎如何暂停母体的月经周期?“害喜”具有什么样的生理保护意义?受精卵展现了什么样的生命活力?胎儿是如何“组装”起来的?胎儿有意识吗?让准妈妈望眼欲穿的胎动有什么样的奥秘?是妈妈还是宝宝决定何时开始阵痛?……这里,会为您“放映”一部胎儿生活纪录片。这一幅幅的胎儿图片,能为准爸妈揭示生命孕育的全过程,也揭开一个个孕育的秘密。

怀孕也是件需要科学指导的事。准爸妈如何优孕、优生？我们这少不了在孕期饮食、安全保健与胎教三大方面为您出谋划策。孕期的饮食品质，不仅影响到准妈妈的身体健康，也关系到胎儿的正常发育和出生后宝宝的体质和智力。而准妈妈膳食准备的关键便是根据其特殊的营养需要特点进行安排。孕期保健是保证母体的健康、维护胎儿的安全的关键因素。每一周的保健要点各有侧重，各有讲究。胎教的知识五花八门，准爸妈需要了解科学的胎教知识、明确的胎教方法、多样的胎教技巧和操作的注意事项，最终从饮食、环境、运动、着装、睡姿和心态等方面有条不紊地实施和胎儿的胎教互动。

为此，我们将这些凝结成了这样一本特别的孕育书。它没有枯燥的说理，也不是简单的孕期常识的罗列。它就像一位贴心的孕期“小管家”，用幽默的口吻为您化解孕期的担心，耐心地为您转述宝宝一点一滴的变化，帮助您打点饮食，提醒您生活的注意事项，它还很热心地告诉您如何“教育”宝宝更有效。当然，执行者还是准爸妈们！当你们抱着一种尊重生命的态度，认真地营造一种温馨舒畅的孕育氛围，科学地安排你们的生活。我们相信，一个乐观、感恩、健康、聪明的新生命就会在你们的用心经营中诞生！

刘欣欣

2011.10



CONTENTS 目录

第1周

怀孕,不打无准备之仗

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

1. 从备孕期走来 015
2. 怀孕步入冲刺阶段 015
3. 这一周是一个新起点 015

二. 怀孕的身体准备探幽

1. 准爸爸的精子准备 017
2. 产前末次月经期间,新卵子待命 017

三. 准爸妈好孕应知应会

1. 每周饮食提案:孕前要科学合理地补充营养 018
2. 孕期保健要点:确认良好的身体情况 018
3. 胎教小指南:胎教,是大而无形的教育 019

第2周

为怀孕冲刺开始热身

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

1. 探测受孕雷区 020
2. 用最好的状态冲刺 020

二. 怀孕的身体准备探幽

1. 每月仅有一个卵泡发育成熟 021
2. 经期结束一周后,排卵期开始 022
3. “排卵障碍”的背后是什么 022

第3周

准爸妈妈们,冲刺吧

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

1. 找到最佳的受孕时机 025
2. 准爸妈最无间的合作 025
3. 期待的到底发生了吗 025

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 少数精子突破重围 026
2. 受精过程是如何发生的 027
3. 细胞迅速分裂显示非凡生命力 027

三. 准爸妈好孕应知应会

1. 每周饮食提案:加强微量元素的吸收 028
2. 孕期保健要点:受孕时期更应当心 028
3. 胎教小指南:把握好受孕瞬间的胎教 029

第4周

也许宝宝已开始安营扎寨

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

1. 疑惑:是否出现了早孕征兆呢 030
2. 沉淀的是为人父母的责任感 030
3. 换种方式安静等待 030

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 正在经历或完成着床 032
2. 不易觉察的着床降温 032



3. 小胚泡的变化:二胚层胚盘形成 032

三. 准妈妈怀孕应知应会

1. 每周饮食提案:坚持补充叶酸 033
2. 孕期保健要点:避免有害因素影响胚泡变化 033
3. 每周脂教指南:情绪胎教有益母婴身心 034

第5周

来报,尊贵客人已经驾到

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

1. 真的怀孕了 035
2. 孕早期,要多小心有多小心 035
3. 怀孕,准妈妈一起来挑担子 035

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 三胚层将分化为胎儿的身体 036
2. 呵护发育先锋——神经系统和循环系统 037
3. 胎儿生长的支持系统开始组建 037
4. 慢慢变得像小海马了 037

三. 准妈妈怀孕应知应会

1. 每周饮食提案:根据个人体质补充营养 038
2. 孕期保健要点:器官分化期注意安全 038
3. 每周脂教指南:形象意念胎教让梦想成真 039

第6周

显山露水的怀孕反应

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

1. 这些异常确证了怀孕的消息 040
2. 宝宝什么时候降临人间 040
3. 心里升起很多的担忧情绪 040

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 关键器官开始发育 041
2. 胚胎的身形越来越明显 042
3. 小生命在制造动静 042

三. 准妈妈怀孕应知应会

1. 每周饮食提案:莫忘从食物中摄取镁 043
2. 孕期保健要点:孕早期预防疾病与用药禁忌 043
3. 每周脂教指南:对宝宝进行美学胎教 044

第7周

饮食习惯大变化

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

1. 让人担心的孕吐反应 045
2. 睡个美美的觉是新追求 045

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 体内主要器官接近成形 047
2. 面部器官十分明显了 047
3. 手和脚看起来像小短桨一样 047
4. 神经系统的轮廓已接近完成 047

三. 准妈妈怀孕应知应会

1. 每周饮食提案:孕早期通过饮食调理孕吐 048
2. 孕期保健要点:警惕身体的异常情况 048
3. 每周脂教指南:优美音乐,孕育聪明的宝宝 049

第8周**安胎要慢慢做****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 孕吐反应加剧, 身体代谢加快 050
2. 为宝宝合理地担心 050

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 拳头大的子宫 052
2. 头面部感觉器官在萌芽 052
3. 内脏器官初具规模 052
4. 逐渐伸展的躯干与四肢 052

三. 准妈妈孕应知应会

1. 每周饮食提案: 多亲近安胎好食物 053
2. 孕期保健要点: 该准备去医院产检、建档了 053
3. 每周脂教指南: 营养供给是胎教基石 054

第9周**欢迎真正意义上的胎宝宝****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 从窈窕淑女到孕妈的转变 055
2. 家有“害喜”准爸爸 055

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 初具雏型的小胎儿 056
2. 开始了身体的精雕细琢 057
3. 重要器官已各就其位 057
4. 越来越活跃的肢体 057

三. 准妈妈孕应知应会

1. 每周饮食提案: 孕期倡导低盐口味饮食 058
2. 孕期保健要点: 对症下药, 不可盲目安胎 058
3. 每周脂教指南: 孕期运动是种间接胎教 059

第10周**度过危险的流产期****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 准爸爸, 挑起重家务吧 060
2. 准妈妈的心情是晴是阴 060

3. 度过危险的流产期 060

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 长得像一个扁豆荚 061
2. 功能强大的胎盘 062
3. 基本的细胞结构已经形成 062
4. 进入“脑迅速增长期” 062

三. 准妈妈孕应知应会

1. 每周饮食提案: 黄金饮食助力胎儿大脑发育 063
2. 孕期保健要点: 远离电磁污染更健康 063
3. 每周脂教指南: 优化胎教环境孕育聪明宝宝 064

第11周**好状态又回来了****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 哇! 长出妊娠纹了 065
2. 一个职场孕妈的范儿 065
3. 回复好状态了 065

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 从安全期走来的小宝宝 066
2. 肚皮下的小小动作 067
3. 生命伴着血液流动 067
4. 神经系统开始成长 067
5. 骨骼细胞发育加快 067

三. 准妈妈孕应知应会

1. 每周饮食提案: 准妈妈要合理吃酸 068
2. 孕期保健要点: 孕早、中期的腹痛要看分明 068
3. 每周脂教指南: 手工胎教随心所欲 069

第12周**为圆满度过孕早期庆功****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 欢呼雀跃的一周 070
2. 我可以外出旅行了吗 070
3. 憧憬中的三人世界 070

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 小鼻子小眼的人儿 071

- 2. 胎儿活动十分频繁 072
- 3. 其他器官的功能不断健全 072
- 4. 开始出现反射动作 072
- 5. 为进食做多手准备 072

三. 准妈妈好孕应知应会

- 1. 每周饮食提案: 补充 DHA 让宝宝更机灵 073
- 2. 孕期保健要点: 孕期要小心贫血 073
- 3. 每周指教指南: 巧读书做胎教 074

第 13 周

安安然然做孕妈

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- 1. 更像美丽的准妈妈了 075
- 2. 放心地吸收营养吧 075
- 3. 对准妈妈的犒劳永不嫌多 075

二. 胎宝宝本周发育细节

- 1. 身体外观更加丰满了 076
- 2. 视听等感官发生作用 077
- 3. 开始更多的自主动作 077
- 4. 骨骼系统在发育 077
- 5. 消化系统在候命 077

三. 准妈妈好孕应知应会

- 1. 每周饮食提案: 孕中期要调整补充营养 078
- 2. 孕期保健要点: 有些身体变化无须紧张 078
- 3. 胎教小指南: 运动训练之抚摸胎教法 079

第 14 周

让紧绷的身心舒适一些

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- 1. 有得有失的孕期 080
- 2. 做个快乐阳光的准妈妈 080

二. 胎宝宝本周发育细节

- 1. 毛发渐生的胎宝宝 081
- 2. 胎儿味蕾开始形成 082
- 3. 呼吸、吞咽能力有益肺的发育 082
- 4. 不忙不乱的胎儿活动 082

三. 准妈妈好孕应知应会

- 1. 每周饮食提案: 孕期吃好“加餐食品” 083
- 2. 孕期保健要点: 孕期腹泻如何处理 083
- 3. 每周指教指南: 用音乐胎教活跃胎儿右脑 084

第 15 周

或者感觉到胎动了

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- 1. 好像感觉到了胎动 085
- 2. 有些身体负担与情绪负担 085
- 3. 吃的兴致此起彼伏 085

二. 胎宝宝本周发育细节

- 1. 进入快速发育周期 086
- 2. 打嗝是胎宝宝开始呼吸的前兆 087
- 3. 每天都在进行大小肌肉的锻炼 087
- 4. 各种身体细节开始发育 087
- 5. 听觉器官还在发育 087

三. 准妈妈好孕应知应会

- 1. 每周饮食提案: 孕中期加强营养满足所需 088
- 2. 孕期保健要点: 日常卫生护理有益胎儿 088
- 3. 胎教小指南: 逐步对宝宝实施音乐胎教法 089

第 16 周

宝宝在腹中呼应您了

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- 1. 准妈妈最享受的日子 090
- 2. 是男孩还是女孩 090

二. 胎宝宝本周发育细节

- 1. 骨骼继续钙化 091
- 2. 运动幅度大增 091
- 3. 胎动, 就像蝴蝶扇动翅膀 092
- 4. 和妈妈“争夺”铁 092

三. 准妈妈好孕应知应会

- 1. 每周饮食提案: 培养更健康的饮食习惯 093
- 2. 孕期保健要点: 进行第 2 次产检与做产前诊断 094
- 3. 胎教小指南: 准爸爸是胎教主力军 094

第17周**遮掩不住的孕味****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 开始准备宽松的衣服 095
2. 不要为没提出的问题苦恼 095

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 脐带长得更粗、更结实 096
2. 不断增多的反射行为 097
3. 胎盘肩担重任 097
4. 已有器官不断增大 097
5. 具备与外界呼应的能力 097
6. 骨架正从有弹性的软骨硬化为骨骼 097

三. 准爸妈好孕应知应会

1. 每周饮食提案:食物巧搭,打造孕期智力食谱 098
2. 孕期保健要点:做好孕期的身体养护 098
3. 胎教小指南:科学选择胎教音乐 099

第18周**准三口之家的趣味生活****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 开始三个人的沟通 100
2. 为准妈妈的生活加点料 100

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 动作很活跃,感觉起来很轻微 101

2. 持续雕琢的身体细节 102
3. 内外生殖器官发育成形 102
4. 胎粪开始积聚 102
5. 胎盘也在保护着准妈妈 102
6. 髓鞘是神经传递的功臣 102

三. 准爸妈好孕应知应会

1. 每周饮食提案:营养均衡的前提下控制体重 103
2. 孕期保健要点:准妈妈举手投足有要求 103
3. 胎教小指南:色彩胎教活学活用 104

第19周**孕期马拉松将过半了****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 孕程马拉松将过半了 105
2. 满脑子都是这个小生命 105

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 保持较快的生长速度 107
2. 进入感官发育关键期 107
3. 可以听到很多声音 107
4. 胎脂形成,开始保护宝宝 107

三. 准爸妈好孕应知应会

1. 每周饮食提案:补充宝宝视力发育所需营养 108
2. 孕期保健要点:腰酸背痛的原因很多 108
3. 胎教小指南:运动训练的拍打胎教法 109

第20周**为新的半程加油吧****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 加强运动,活跃身体 110
2. 画出胎宝宝的大致模样 110
3. 准爸妈一块进课堂 110

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 反复吞咽,锻炼消化系统 111
2. 能识别妈妈的声音了 112
3. 运动能力更加发达 112
4. 褐色脂肪开始长出 112



三. 准妈妈怀孕应知应会

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 每周饮食提案: 孕期补铁防贫血 | 113 |
| 2. 孕期保健要点: 做第3次产检和B超检查 | 113 |
| 3. 胎教小指南: 语言胎教之子宫对话法 | 114 |

第21周

前所未有的充实感

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 孕期让婚姻更甜蜜 | 115 |
| 2. 准妈妈需要一起做的事 | 115 |

二. 胎宝宝本周发育细节

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 谁都不知道他感觉到了什么 | 116 |
| 2. 爱动是他的乐趣所在 | 117 |
| 3. 消化系统更为健全 | 117 |
| 4. 最棒的游泳馆——羊水 | 117 |
| 5. 越来越强壮的心脏 | 117 |

三. 准妈妈怀孕应知应会

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 每周饮食提案: 孕中期要合理进补 | 118 |
| 2. 孕期保健要点: 注意腿部护理 | 118 |
| 3. 胎教小指南: 求知胎教让宝宝也爱动脑 | 119 |

第22周

慢下来, 让孕期喘口气

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 对准妈妈说“你很美” | 120 |
| 2. 让身体偷偷懒吧 | 120 |

二. 胎宝宝本周发育细节

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 皱巴巴的“小老头” | 121 |
| 2. 小牙尖出现在牙龈内 | 122 |
| 3. 大脑发育又开始加速 | 122 |
| 4. 只要您教, 他就能学 | 122 |

三. 准妈妈怀孕应知应会

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 每周饮食提案: 孕期饮品精挑细选 | 123 |
| 2. 孕期保健要点: 区别对待各类型水肿 | 123 |
| 3. 胎教小指南: 饮食胎教培养宝宝好胃口 | 124 |

第23周

适当地控制体重

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 夫妻生活注重舒适度 | 125 |
| 2. 对任何食物“宽大为怀” | 125 |
| 3. 准爸爸不要频繁地外出应酬 | 125 |

二. 胎宝宝本周发育细节

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 他是粉嫩的小娃娃 | 126 |
| 2. 恒牙的牙胚开始发育 | 126 |
| 3. 肺部还在紧锣密鼓地生长 | 127 |
| 4. 时常在进行听力练习 | 127 |
| 5. 胎心给准妈妈奇妙体验 | 127 |

三. 准妈妈怀孕应知应会

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 每周饮食提案: 孕期补锌利于优生 | 128 |
| 2. 孕期保健要点: 正确认识眩晕的发生 | 128 |
| 3. 胎教小指南: 逐渐开始有意胎教 | 129 |

第24周

加强安全保健意识

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 气喘吁吁? 放慢您的动作 | 130 |
| 2. 体重增长过快了吗 | 130 |
| 3. 不要过分担心宝宝 | 130 |

二. 胎宝宝本周发育细节

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 会渐渐变得漂亮起来 | 131 |
|--------------|-----|



- 2. 现在的体外存活几率还很低 132
- 3. 肺得到进一步发育 132
- 4. 味蕾完全形成 132

三. 准妈妈好孕应知应会

- 1. 每周饮食提案: 用饮食对抗孕早期皮肤问题 133
- 2. 孕期保健要点: 第4次产检和糖尿病筛查 133
- 3. 胎教小指南: 光照胎教 134

第25周

怀孕生活更加精彩

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- 1. 让人又喜又忧的不适感 135
- 2. 孕期给准妈妈施的魔法 135
- 3. 宝宝聪明遗传谁的 135

二. 胎宝宝本周发育细节

- 1. 异常机敏的小家伙 136
- 2. 恒牙牙蕾继续发育 137
- 3. 还在练习条件反射动作 137
- 4. 血液循环系统更加健全 137
- 5. 视网膜发育完全 137

三. 准妈妈好孕应知应会

- 1. 每周饮食提案: 孕中晚期饮食更宜保健 138
- 2. 孕期保健要点: 准妈妈外出注意安全 138
- 3. 胎教小指南: 胎教也应关注性格培养 139

第26周

放松心情陪宝宝成长

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- 1. 准妈妈, 别让焦虑困扰您 140
- 2. 增加准爸妈之间的交流 140

二. 胎宝宝本周发育细节

- 1. 体内脂肪迅速累积 141
- 2. 宝宝的生殖器官已趋成熟 142
- 3. 持续的呼吸练习 142
- 4. 脊柱在变得更加强壮 142
- 5. 出现多种感知觉反应 142

三. 准妈妈好孕应知应会

- 1. 每周饮食提案: 孕中晚期更要补铁 143
- 2. 孕期保健要点: 不同皮肤瘙痒要区对待 143
- 3. 胎教小指南: 品格胎教使母婴受益 144

第27周

日新月异的感觉

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- 1. 一起来分享胎梦 145
- 2. 学习着, 充实着, 快乐着 145

二. 胎宝宝本周发育细节

- 1. 肺基本可以应对体外生活 146
- 2. 能觉察光线的变化了 147
- 3. 脑功能越来越复杂 147
- 4. 感官功能更加发达 147
- 5. 踢打得越来越有力了 147

三. 准妈妈好孕应知应会

- 1. 每周饮食提案: 合理饮食, 让体重均衡增长 148
- 2. 孕期保健要点: 留心宝宝的异常胎动 148
- 3. 胎教小指南: 语言胎教一步步来 149

第28周

心理上轻装上阵

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- 1. 听一听分娩课程 150
- 2. 应对更密集的怀孕反应 150

二. 胎宝宝本周发育细节

- 1. 身体越来越壮实了 151
- 2. 有“想法”有“性格”的胎宝宝 152
- 3. 胎宝宝也开始有梦了 152
- 4. 进入大脑发育的第二个高峰期 152

三. 准妈妈好孕应知应会

- 1. 每周饮食提案: 优生必需物质铜 153
- 2. 孕期保健要点: 第5次产检和了解早产信号 153
- 3. 胎教小指南: 用彩色卡片教数字 154

第29周

“挺”进孕晚期

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 该为母乳喂养做准备 | 155 |
| 2. 准妈妈不妨拍个艺术照 | 155 |
| 3. 假宫缩是谎报军情 | 155 |

二. 胎宝宝本周发育细节

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 大脑在迅速地成熟 | 156 |
| 2. 还不能看到色彩 | 157 |
| 3. 每天都在修炼各种本领 | 157 |
| 4. 什么也不能阻止他活动 | 157 |

三. 准妈妈孕应知应会

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 每周饮食提案: 准妈妈吃粗粮有讲究 | 158 |
| 2. 孕期保健要点: 重视围产期保健 | 158 |
| 3. 胎教小指南: 用彩色卡片教语言和文字 | 159 |

第30周

快快长吧, 宝宝

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 准妈妈像搂着大西瓜 | 160 |
| 2. 共同被失眠困扰 | 160 |

二. 胎宝宝本周发育细节

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 皮肤在变得光滑 | 161 |
| 2. 骨髓已承担主要造血任务 | 162 |
| 3. 大脑在持续发育 | 162 |
| 4. 让宝宝继续感受声音 | 162 |
| 5. 前孕晚期的飞速成长 | 162 |

三. 准妈妈孕应知应会

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 每周饮食提案: 降低早孕的饮食 | 163 |
| 2. 孕期保健要点: 第6次产检和疾病预防 | 163 |
| 3. 胎教小指南: 实施哼歌谐振法音乐胎教 | 164 |

第31周

“孕味”十足的准妈妈

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 准备爸是忠实的听众和助手 | 165 |
| 2. 重点保护不夸张 | 165 |

二. 胎宝宝本周发育细节

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 胎动还是频频发生 | 166 |
| 2. 颜色奇怪的瞳孔 | 167 |
| 3. 每天都在看东看西 | 167 |
| 4. 也许已经有了意识 | 167 |
| 5. 男孩的外生殖器官将最终完成 | 167 |
| 6. 不断地丰满和完善自己 | 167 |

三. 准妈妈孕应知应会

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 每周饮食提案: 有的放矢地“进膳” | 168 |
| 2. 孕期保健要点: 孕晚期运动要小心 | 168 |
| 3. 胎教小指南: 阅读胎教的最佳时机 | 169 |

第32周

有滋有味的胎儿生活

一. 豆爸豆妈欢乐孕事

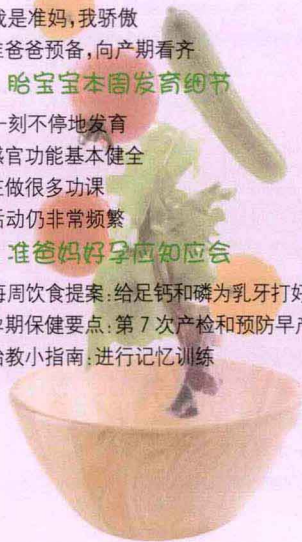
- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 我是准妈妈, 我骄傲 | 170 |
| 2. 准备爸预备, 向产期看齐 | 170 |

二. 胎宝宝本周发育细节

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 一刻不停地发育 | 171 |
| 2. 感官功能基本健全 | 172 |
| 3. 在做很多功课 | 172 |
| 4. 活动仍非常频繁 | 172 |

三. 准妈妈孕应知应会

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1. 每周饮食提案: 给足钙和磷为乳牙打好“地基” | 173 |
| 2. 孕期保健要点: 第7次产检和预防早产 | 173 |
| 3. 胎教小指南: 进行记忆训练 | 174 |



第33周**圆润可爱的宝贝****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 痛与快乐并存的时刻 175
2. 控制体重, 拒绝超重宝宝 175

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 羊水量达到高峰 176
2. 头骨是全身最软的骨头 176
3. 活动空间在逐渐变小 177
4. 变成漂亮宝宝了 177
5. 倒立多有趣 177

三. 准妈妈好孕应知应会

1. 每周饮食提案: 巧烹调, 锁住食物中的营养 178
2. 孕期保健要点: 羊水浑浊要小心 178
3. 胎教小指南: 健康的生活方式使宝宝受益 179

第34周**可长舒一口气了****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 为顺产做好充分准备 180
2. 不要“轻举妄动” 180
3. 确定准妈妈的坐月子方案 180

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 能够体外生仔了 181
2. 只有少数胎儿将“臀先露” 181
3. 不知道眼中的景物是什么样 182
4. 手指甲已经长到指尖 182
5. 无法继续在羊水中漂浮 182
6. 大脑在抓紧时间变聪明 182

三. 准妈妈好孕应知应会

1. 每周饮食提案: 远离过敏性食物 183
2. 孕期保健要点: 第8次产前检查和B超检查 183
3. 胎教小指南: 多种方法帮宝宝学数学 184

第35周**是时候“养精蓄锐”****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 分娩当前, 心安才好 185
2. 应对突然分娩要有准备 185
3. 开始阅读育儿资料 185

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 发育基本完成 186
2. 子宫快容不下了 186
3. 努力地吸收营养 187
4. 建立起每天的活动周期 187
5. 喜欢听人说话 187

三. 准妈妈好孕应知应会

1. 每周饮食提案: “止血功臣” 维生素 K 188
2. 孕期保健要点: 胎位不正莫慌张 188
3. 胎教小指南: 活泼生动的语言胎教更有效果 189

第36周**加强保健, 远离早产****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 准妈妈体重到达峰值 190
2. 准备一个待产包 190

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 姿势和运动在发生变化 192
2. 肠胃系统在幼年时才完全成熟 192
3. 在“生长完成期”囤积脂肪 192
4. 马上就要成为足月儿 192

三. 准妈妈好孕应知应会

1. 每周饮食提案: 全面营养为分娩做准备 193
2. 孕期保健要点: 第9次产检和防治脐带绕颈 193
3. 胎教小指南: 大自然的熏陶也是胎教 194

第37周**足月准妈妈****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 计划在先很重要 195
2. 静待临分娩的反应 195

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 可以称得上是完美小宝贝了 196
2. 胎儿分泌的激素引起了分娩 197
3. 免疫系统已初步发育 197
4. 骨化过程依旧在进行 197
5. 出现向光反应 197
6. 胎位已最后确定 197

三. 准妈妈孕应知应会

1. 每周饮食提案:平衡饮食巧妙应对水肿 198
2. 孕期保健要点:准妈妈职场保健 198
3. 胎教小指南:进行图形的胎教 199

第38周**临盆开始“预演”****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 请好产假,妥善安排工作 200
2. 准妈妈难得的安逸时间 200

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 紧紧蜷缩在子宫中 201
2. 胎盘进入成熟期 202
3. 胎头进入骨盆腔 202
4. 具备多种多样的原始反射 202
5. 胎儿之间的体重差距很大 202

三. 准妈妈孕应知应会

1. 每周饮食提案:分娩前饮食要有收有放 203
2. 孕期保健要点:了解产兆 203
3. 胎教小指南:放松心灵的手工胎教 204

第39周**翘首以待新生活****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 不知道宝宝会在哪一天来 205
2. 了解医护程序,安心待产 205
3. 准爸爸也要做好心理准备 205

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 吞食妈妈怀孕激素的结果 207
2. 还有细微的生长变化 207
3. 皮肤的颜色发生改变 207
4. 似乎安静了不少 207

三. 准妈妈孕应知应会

1. 每周饮食提案:分娩前的有益食物 208
2. 孕期保健要点:待产室准爸爸要做好五件事 208
3. 胎教小指南:讲讲幽默小故事 209

第40周**幸福来敲门****一. 豆爸豆妈欢乐孕事**

1. 提前了解准爸妈的未来 210
2. 待产是一场“持久战” 210
3. 期待中的分娩时刻 210

二. 胎宝宝本周发育细节

1. 宫内环境在发生变化 212
2. 宝宝随时准备出生了 212
3. 胎儿与妈妈之间的感应 212
4. 产道挤压不会损坏大脑 212
5. 第一次呼吸很费劲 212

三. 准妈妈孕应知应会

1. 每周饮食提案:分娩前准妈妈怎么吃 213
2. 孕期保健要点:准爸爸应知的“产后”事 213
3. 胎教小指南:用最美的心情迎接宝宝 214

附录1:待产包清单

215

附录2:了解生产时的医护程序

216

第1周 怀孕，不打无准备之仗



一、豆爸豆妈欢乐孕事

1 从备孕期走来

豆儿爸：亲爱的，结婚两周年了……
给你看个东西。

豆儿妈：啊？宝贝一计一划！！

眼下要孩子是准爸妈的共同希望吗？在养育态度和观点上，你们有不同的意见吗？你们是否考虑过将来如何承担照顾孩子的责任，以及如何平衡工作与家庭？

由于一个孩子需要父母付出长期的爱、庇护、教育、关注等等，准爸妈会考虑很多事情，有时甚至要制定出一份“宝贝计划”，它包括怀孕计划实施的时长和预算、孩子的培养计划、工作与生活的安排等。日后还要不断地丰富这份计划。可以说，这就是责任的开始！

2 怀孕步入冲刺阶段

豆儿妈：我们的备孕计划执行到哪了？

豆儿爸：我们要开始冲刺啦！

一份备孕计划的履行期可能至少需要半年



的时间，理想的时间为一年。

这是为了尽量维护最优越的身体内环境，实现绝对的优生。下面这份备孕计划表只列举了几个关键事项。准爸妈，每一天请为你们的健康与快乐努力吧！

备孕倒数计划表		
- 12月	- 11月	- 10月
开始记录体温变化	一次全面体检	注射乙肝疫苗
- 9月	- 8月	- 7月
培养健康的生活习惯	注射风疹疫苗	自我检视身体状态
- 6月	- 5月	- 4月
停药	禁烟忌酒	自我检视身体状态
- 3月	- 2月	- 1月
开始补充叶酸	自我检视身体状态	放松心情

3 这一周是一个新起点

豆儿爸：亲爱的，你在写什么？

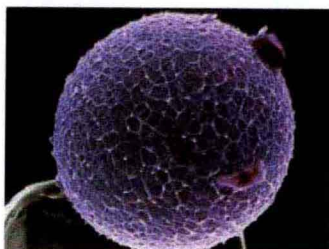
豆儿妈：宝宝日记第一篇——宝宝的未来世界。

如果你们拟定在本月怀孕，从准妈妈经期的第一天算起，便是怀孕的第一周了。也就是说，从这个时候开始，准妈妈也就进入了通常所说的“十月怀胎”阶段。

二、怀孕的身体准备探幽



精子



卵子

怀孕第1周,其实准妈妈还未怀孕。胎儿也还未形成,它以精子和卵子的“前体”状态,分别存在于您和准爸爸体内。精子和卵子的质量,与准爸爸和准妈妈的身体状况息息相关。所以,在你们受孕之前,需做好各方面的孕前准备。

精子

【精子的形态】精子是人体中最有运动能力的细胞,它像一只“蝌蚪”,分为头、体、尾三部分,其中头部参与受精,细胞核在头部,含有人类一半的遗传物质,即23条染色体,尾部通过摆动使精子有活动能力。

【精子的形成】成年男性睾丸是制造精子的工厂,有巨大的生精能力,精子是从睾丸的曲细精管中产生的。精原细胞通过二次分裂形成精子细胞,精子细胞经过变态成熟过程,即发育为精子。

【精子的排出】精子成熟后,如果有射精动作,精子即通过35~45厘米长的输精管,到达末端膨大的壶腹部,最后经射精管排入后尿道,将精液排出体外。

【精子的存活时间】通常男性精子在女性的生殖道中存活的平均时间是48小时,但也有生命力强的精子可以存活5~6天甚至更长时间。

卵子

【卵子的形态】卵子是人體內最大的细胞,呈圆球形,直径约140微米。内层为细胞核与细胞质,外层有透明带和放射冠,有保护卵子的作用。

【卵子的形成】女子到了青春期,在脑垂体所分泌的激素刺激下,卵巢在每个规则的月经周期内,都有一个成熟卵子排出。

【卵子的排出】排卵期常在月经来潮后14天左右,但有时也受环境改变、健康状况、情绪、性交刺激等因素影响,出现排卵推迟、提前或额外排卵的情况。

【卵子的存活时间】排出的卵子只能存活12~14小时,此时如未能受精,往往随月经排出体外。如与精子相遇,即在宫内发育,成为生命的开始。