



最全面的孕期全程指导
最实用的养胎保健方法

给幸福妈妈的 第一本 40周怀孕书

最适合中国女性的优生优育宝典

郑玉梅 编著



最权威的
孕育方法
精华

- ◎ 最详细的孕前准备方案，最科学的孕妇营养指南。
- ◎ 最全面的分娩技巧介绍，最有效的丈夫助孕方案。

中国妇女出版社

目 录

孕程 40 周历之第 1 周 做好准备

孕妈妈生理变化	2
胎儿发育状况	3
营养与健康	4
孕前 3 个月开始进行营养储备	4
孕前 3 个月开始服用叶酸增补剂	4
怀孕初期对身体有益的饮食	5
优孕营养特餐	5
专家方案	6
婚检,孕检,产检	6
需要做产前诊断的情况	7
怎样写妊娠日记	8
准备生一个健康的宝宝	9
怀孕之前夫妻都要慎用药物	9
孕前积极调整不正常的体重	9
孕前积极进行各种体育锻炼	10
孕前去医院做一次身体检查	10
暂时离开有害的工作环境	10



孕妈妈孕期内衣应巧打点	11
特别提醒	12
减少食盐量	12

孕程 40 周历之第 2 周 测算排卵期

孕妈妈生理变化	14
胎儿发育状况	14
营养与健康	15
避免维生素 A 的过度摄取	15
孕妈妈要远离的饮食	15
专家方案	16
男女生育的最佳年龄组合	16
最佳受孕季节	16
最佳受孕时机	16
最佳受孕体位	17
最佳受孕环境	17
性高潮有助受孕	17
月经周期推算	17
基础体温测定	18
观察宫颈黏液	18
排卵测试纸	19
孕龄计算法	19
特别提醒	20
怀孕十天的症状	20

孕程 40 周历之第 3 周 怀孕真相

孕妈妈生理变化	22
胎儿发育状况	22
受精卵何以构建胎儿	23
精子是身材渺小的游泳健将	23
巨大、珍贵、高寿的卵子	24
受精卵预示新生命诞生	25
营养与健康	26
孕期营养全方案——孕妈妈每日必吃的食物	26
能量食品大聚会	27
有助于胎宝宝中枢神经系统发育的营养元素	28
多食海产品预防出生缺陷	29
专家方案	30
4 类食物帮助孕妈妈防辐射	30
羊水的来源	30
羊水的作用	31
专家详解:有关羊水的 4 个关键词	31
脐带让胎儿与妈妈血脉相连	34
孕期吃蔬菜要防叶酸流失	35
莴笋是叶酸的最好来源	36
特别提醒	37
胎儿性别的秘密	37
怀孕早期要谨防流产	37



孕程 40 周历之第 4 周 受精卵着床

孕妈妈生理变化	40
胎儿发育状况	40
营养与健康	41
有助于胎宝宝体格发育的营养元素	41
孕妈妈如何调胃才安全	41
孕妈妈不宜过量吃水果	42
专家方案	43
喝水治孕吐,胎儿不中毒	43
情绪与妊娠呕吐的关系	43
应从胎儿期开始育儿	44
胎教——好心情是关键	44
克服焦虑	45
准备你的孕期服装	45
适量运动	48
怀孕第 4 周胎教的种类和方法	48
怎样减轻妈妈脚底的不适	49
请降低你的高跟鞋高度	49

孕程 40 周历之第 5 周 面对怀孕征兆

孕妈妈生理变化	52
胎儿发育状况	52

营养与健康	53
怀孕第 5 周孕妈妈应适当多吃的食物	53
有助于胎宝宝视觉器官发育的营养元素	54
专家方案	55
别把早孕反应误当成感冒	55
怀孕期间感冒用药利与弊	55
孕期有效保暖可预防感冒	56
孕期应对常见病	56
怀孕第 5 周胎教进行时	57
妊娠呕吐不宜用止吐药	58
规律锻炼可助减轻孕吐	58
怀孕期能做放射检查吗	59
乙肝患者怀孕的注意事项	60
特别提醒	60
哪些药物会导致胎儿畸形	60

孕程 40 周历之第 6 周 宝宝开始心跳了

孕妈妈生理变化	64
胎儿发育状况	64
营养与健康	65
怀孕第 6 周孕妈妈不能多吃的食物	65
调整饮食结构	66
孕妈妈莫忘多呼吸新鲜空气	66
专家方案	67
维生素 A 对胚胎心脏发育影响大	67
培养 12 个孕期好习惯	68



孕妈妈要防骨软化病	70
孕妈妈上下楼梯请注意	71
B超危害孕早期胎儿	71
孕期何时做B超	72
别让胎儿太颠簸:减少外出旅行	72
特别提醒	73
为第一次产前检查做准备	73
读懂B超单	73

孕程40周历之第7周 预防早期流产

孕妈妈生理变化	76
胎儿发育状况	76
营养与健康	77
孕妈妈不宜常喝汽水	77
夏天孕妈妈可否吃冷饮	77
忌食容易引起流产的食物	78
孕妈妈可以喝茶吗	78
应对孕吐的食疗食谱	78
苹果是孕妈妈最好的补锌水果	80
怀孕第7周孕妈妈不宜多吃的水果	80
专家方案	81
谨防兔唇	81
孕妈妈爱发脾气怎么办	81
食欲亢进的问题	82
头晕目眩要小心	82
孕妈妈化妆有讲究	82

不要忽视电话机消毒	83
预防自然流产	84
特别提醒	85
孕妈妈补充营养的小窍门	85

孕程 40 周历之第 8 周 宝宝像颗葡萄了

孕妈妈生理变化	88
胎儿发育状况	88
营养与健康	89
保证胎儿大脑发育的充足营养	89
怀孕第 8 周饮食禁忌	89
孕妈妈要科学吃酸	90
食欲不振的孕妈妈吃什么	90
孕妈妈一定要吃早餐	91
孕 8 周,这些食物别贪嘴哦	92
专家方案	92
风疹病毒对胎儿的影响	92
孕妈妈该打哪些防疫针	93
远离农药的侵害	94
小心煤气向你伸出的黑手	94
孕 2 月妈妈做运动	95
距离产生美——音乐胎教	95
怀孕第 8 周的胎教进行时	96
特别提醒	97
保护胎儿,孕妈妈们要严防病毒感染	97

孕程 40 周历之第 9 周 可以知道宝宝的性别了

孕妈妈生理变化	100
胎儿发育状况	100
营养与健康	101
孕 9 周孕妈妈饮食原则	101
怀孕后还能吃零食吗	101
专家方案	102
孕 9 周,胎儿与你一起做运动	102
孕 9 周,高龄孕妈妈须注意	102
避免生先天愚型、低能儿	104
怀孕期孕妈妈不宜做哪些工作	104
孕妈妈做 CT 检查会产生严重的不良后果	105
特别提醒	106
妊娠期阴道分泌物为何增加	106
孕妈妈打预防针对胎儿有无损害	106

孕程 40 周历之第 10 周 宝宝像一个扁豆荚

孕妈妈生理变化	110
胎儿发育状况	110
营养与健康	111
孕 10 周,能吃芒果吗	111

避免摄入影响胎儿发育的食品	111
孕妈妈饮水有学问	112
孕妈妈不要吃咸鸭蛋	112
专家方案	113
注意牙齿的保健	113
妊娠期消化不良怎么办	114
怀孕后得了乙肝怎么办	114
用信息传递法进行胎教	114
孕 10 周,教你识别应对葡萄胎	115
特别提醒	117
先天性疾病都是遗传性的吗	117

孕程 40 周历之第 11 周 游荡在欢乐的海洋

孕妈妈生理变化	120
胎儿发育状况	120
营养与健康	121
孕 11 周,孕妈妈饮食须知	121
孕妈妈所需维生素的来源	122
孕妈妈营养过犹不及	122
补充营养,不要误入歧途	123
专家方案	124
孕妈妈要预防腰背痛	124
怀孕期不宜过度静养	125
孕妈妈不要多闻汽油味	125
妊娠合并阑尾炎	125
孕妈妈仰卧须知	126



需要重视的两项孕检分析	127
特别提醒	128
孕期鼻出血,孕妈妈不要慌	128

孕程 40 周历之第 12 周 宝宝爱上运动

孕妈妈生理变化	130
胎儿发育状况	130
营养与健康	131
优质蛋白质的作用和来源	131
豆类和豆制品利于胎儿发育	131
专家方案	132
不要在居室地上铺地毯	132
孕妈妈旅行须知	132
保护胎儿:严防化学剂	133
特别提醒	135
孕妈妈的情绪影响胎儿	135

孕程 40 周历之第 13 周 生个聪明的小宝宝

孕妈妈生理变化	138
胎儿发育状况	138
营养与健康	139

妊娠 13~28 周, 补充营养的最佳时期	139
孕妈妈早餐不可缺少谷物	139
孕妈妈喝营养粥, 胎儿也受益	140
多吃增加胎儿脑细胞数量的食物	141
补充促进胎脑发育的食物	141
补充 $\Omega-3$: 能让宝宝聪明的最直接营养	141
汞会导致胎儿大脑神经细胞受损	142
避免营养过剩	142
补充蛋白质: 有助于胎儿脑细胞的完善	142
鸡蛋中的胆碱有助于增强记忆力	142
食物要熟透再吃	143
专家方案	143
孕妈妈清洁乳房要轻柔	143
如何预防与诊治神经管畸形	144
孕妈妈胃酸过多的应对方法	144
孕妈妈腹泻怎么办	145
孕妈妈头部沉重原因以及对策	146
本周胎教有新招	147
孕 13 周, 抓紧时机调整好	148
特别提醒	149
孕妈妈孕期乳房护理问答	149

孕程 40 周历之第 14 周 宝宝开始做鬼脸了

孕妈妈生理变化	152
胎儿发育状况	152
营养与健康	153



最重要的营养任务:补碘	153
孕期第14周补铁方案	153
孕妈妈身边的补血食物	154

专家方案 154

孕妈妈不宜久坐久站	154
孕妈妈不可以睡席梦思床	155
孕妈妈不宜长时间仰卧或右侧卧	155
孕妈妈运动不宜过于剧烈	156
怀孕第14周最尴尬的事:尿失禁	156
铁质不足会导致胎儿智商低	157
孕妈妈贫血危害及治疗	158

特别提醒 159

孕14周不宜做的事	159
孕14周注意事项	159

孕程40周历之第15周 “我”的性别不重要

孕妈妈生理变化 162

胎儿发育状况 162

营养与健康 163

孕妈妈补锌食谱	163
蛋黄可助孕妈妈“好孕”	164
孕15周饮食黄金四准则	164
不吃冰激凌,孕妈妈还能吃什么解暑	165

专家方案 167

孕妈妈午睡的必要性	167
孕妈妈营养好,宝宝眼睛亮晶晶	168

特别提醒	170
孕妈妈运动注意事项	170

孕程 40 周历之第 16 周 脐带做玩具

孕妈妈生理变化	172
胎儿发育状况	172
营养与健康	173
孕妈妈缺钙的危害性	173
孕期补钙遵循五大金标准	174
孕期补钙食谱	175
专家方案	176
孕妈妈当心缺碘	176
孕妈妈不宜拔牙	176
孕妈妈常见的牙周问题	177
脐带脱垂	177
脐带绕颈	178
特别提醒	179
孕期检查可减少溶血病发生	179

孕程 40 周历之第 17 周 心动与胎教

孕妈妈生理变化	182
----------------------	-----

胎儿发育状况	182
营养与健康	183
孕妈妈不宜多吃动物肝脏	183
孕期喝牛奶好处多	183
馋嘴孕妈妈不宜多吃月饼	184
专家方案	185
胎动是和妈妈最初的交流	185
胎心母心,心心相印	185
专家教孕妈妈正确数胎动	187
捕捉胎儿宫内缺氧的信号	187
孕妈妈最有效的4种胎教	188
击退静脉曲张	188
孕17周:孕期按摩益处多多	188
乳头有淡黄色液体溢出	189
感觉呼吸不畅	189
特别提醒	190
胎心监护的意义	190

孕程40周历之第18周 控制孕期体重

孕妈妈生理变化	192
胎儿发育状况	192
营养与健康	193
孕妈妈要多摄入蛋白质	193
孕妈妈忌食用过敏食物	193
专家方案	194
孕期应谨防体重异常	194

孕期控制体重可预防妊娠纹	195
孕妈妈要坚持 3 个健康习惯	195
孕妈妈应该如何挑选和使用护肤品	196
孕妈妈须避免使用美容产品	196
特别提醒	197

孕程 40 周历之第 19 周 乳房护理很重要

孕妈妈生理变化	200
胎儿发育状况	200
营养与健康	201
孕妈妈这样吃豆腐最健康	201
孕妈妈在春天的饮食原则	202
孕妈妈吃夜宵坏处多多	202
专家方案	203
细心呵护乳房	203
不建议孕妈妈使用卫生护垫	204
孕期高血压不容轻视	204
孕 5 月是监测血压的关键期	204
特别提醒	205
纠正和弥补、调整和补充营养的最佳时期	205

孕程 40 周历之第 20 周 做美丽孕妈妈

孕妈妈生理变化	208
胎儿发育状况	208
营养与健康	209
猕猴桃对孕妈妈有特殊保健功效	209
水果作用大揭秘	210
专家方案	212
孕妈妈美丽妙招	212
妊娠期注意头发护理	213
别让可怕的黄褐斑爬到脸上	213
要当妈了还会长青春痘	213
孕妈妈的肌肤护理	214
孕期能否戴首饰	214
孕妈妈为何易得痔疮	215
特别提醒	216
孕妈妈用化妆品须谨慎	216

孕程 40 周历之第 21 周 宝宝长出指(趾)甲了

孕妈妈生理变化	218
胎儿发育状况	218
营养与健康	219