结合作者20年临床经验打造

真正适合中国人的孕育经



科学、全面、贴心的怀孕分娩产后知识

怀孕分娩产后大百科

★孕育健康聪明的宝宝★

高丽娟 主编
董瑞雪

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



怀孕分娩产后大百科

高丽娟　董瑞雪　主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

怀孕分娩产后大百科 / 高丽娟，董瑞雪主编．-- 长春 ：吉林科学技术出版社，2010.6
ISBN 978-7-5384-4732-3

Ⅰ．①怀… Ⅱ．①高… ②董… Ⅲ．①妊娠期－妇幼保健－基本知识②分娩－基本知识③产褥期－妇幼保健－基本知识 Ⅳ．① R715.3 ② R714.3 ③ R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 071065 号

怀孕分娩产后大百科

主　　编　高丽娟　董瑞雪
编　　委　王红霞　张丽梅　刘静波　郭　晶　邱慧鹏　赵海欧
模　　特　刘佩殊　张　丛
责任编辑　宛　霞　赵　沫
封面设计　一行设计　于　通
技术插图　于　通　王　舒　王廷华　苏秀英　邹吉晨　王泽良　苏秀梅
　　林　敏　梁　晶　苏秀芝　李双双　刘亚超　王　平　陈　阡
制　　版　长春市一行平面设计有限公司
出版发行　吉林科学技术出版社
社　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话　0431-85635177　85651759　85651628
　　85677817　85600611　85670016
编辑部电话　0431-85674016　85635186
储运部电话　0431-84612872
团购热线　0431-85674016
网　　址　http://www.jlstp.com
实　　名　吉林科学技术出版社
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

规格：720mm×990mm　16开　30印张
字数：380千字
版次：2010年6月第1版　2010年6月第1次印刷
书号：ISBN 978-7-5384-4732-3
定价：29.90元

版权所有　翻印必究
如有印装质量问题　可寄本社调换

前言
PREFACE

怀孕——对于初次怀孕的妈妈，都会十分渴望了解很多怀孕知识，比如：目前我的身体状态是否正常呢？我可爱的宝宝是否能健康发育呢？为了解答孕妈妈的各种疑问，本书将孕期分为40周分别进行系统介绍，提炼出怀孕期间每周的不同变化和需要注意的事项。此外还将共性问题按孕早期、孕中期、孕晚期的时间段划分，分别加以详尽解答。

分娩——经过10个月漫长又令人激动的等待，终于要见到自己的小宝宝了，但分娩是考验孕妈妈经受痛苦和忍耐力的艰难时刻。本书让孕妈妈了解新生命诞生的神秘过程，掌握分娩前后必须要了解的知识。只要正确地掌握分娩的相关知识，就会大大减轻分娩给孕妈妈带来的心理负担。选择最佳的分娩方式，能够使分娩变得更幸福、更有意义。

产后——产后调理是女人一生中重要的一环。分娩之后6周左右，新妈妈的身体才能恢复到正常状态，所以产褥期的新妈妈需要进行特别的护理，本书详细介绍了产褥期内新妈妈的身体变化和健康护理方法，以及照顾新生儿的方法及要领。

目录 CONTENTS

PART 1

怀　孕

准备怀孕 26

了解身体 ……26

了解女性身体……26
了解男性身体……28
了解孕育过程……29

提前3个月为怀孕做准备 ……31

营养储备……31
生活习惯……32
体重控制……36

选择受孕时间……37

最佳怀孕时间……37
排卵期的计算方法……38
如何计算预产期……40

孕前检查 ……41

准爸爸的体检……41
待孕妈妈的体检……42

孕前必须治疗的疾病……45

心脏病……45
高血压……46
糖尿病……46
肝　炎……47
贫　血……47
慢性肾炎……47
子宫肌瘤……48
性　病……48
结核病……48
膀胱炎……48
癫痫病……48
哮喘病……49
阴道炎……49

孕前禁忌药品……49

避孕药……49
其他药物……50

需要全本请访问 www.ertongbook.com

孕早期妈妈必知 51

孕1～2周重点 51

决定怀孕的瞬间 51
子宫的变化 51
怀孕征兆 52
怀孕测试方法 53

孕3周重点 54

完成受精 54
受精卵进入子宫 54
观察基础体温的变化 54
孕妈妈阴道分泌物增多 55
谨慎用药 55
孕妈妈避免拍X光片 55
孕妈妈避免剧烈运动 55

孕4周重点 56

胎儿的神经管在此时形成 56
胎儿经由绒毛组织吸收养分 56
胎儿头和躯干分开 56
孕妈妈月经停止 56
孕妈妈开始出现呕吐现象 57
自我检测是否怀孕 57
自我预测预产期 57
做好怀孕的心理准备 57
一日三餐要均衡摄取营养 58
每日补充叶酸 59
超声波可以检测的事项 59

孕5周重点 60

胎儿大脑和脊柱形成 60
胎儿心脏开始跳动 60
孕妈妈出现类似感冒的症状 60
孕妈妈常常恶心、呕吐 60
孕妈妈出现尿频症状 61
孕妈妈乳房肿胀、刺痛 61
缓解呕吐可以这样吃 61

孕6周重点 62

胎儿开始形成雏形 62
胎儿大脑快速发育 62
孕妈妈出现消化不良的情况 62
孕妈妈头痛症状加剧 63
孕妈妈出现便秘症状 63
以愉快的心情记录怀孕日记 63
充分补充促进胎儿大脑发育的营养素 63
孕妈妈主要食物摄取营养成分表 64
用食物预防和缓解便秘 69
通过谈心缓解孕妈妈心理压力 70

孕7周重点 72

胎儿面部日渐清晰 72

胎儿心脏完全形成……72
孕妈妈很容易尿频……72
性生活应特别小心……73

孕8周重点……74

胎儿开始细分手臂和腿……74
胎儿开始形成耳朵和眼皮……74
孕妈妈子宫变大、体重增加……74
孕妈妈呕吐变严重……74
孕妈妈阴道分泌物再次增多……75
面部发生色素变化……75
是容易流产的时期……75
引起自然流产的主要原因……75
如何预防自然流产的发生……76
防止流产的生活准则……76
每月一次定期产检……77

孕9周重点……82

胎儿形成手指与脚趾……82
胎儿眼皮逐渐覆盖眼睛……82
孕妈妈乳房变大并可摸到肿块…82
孕妈妈会感到腰部酸痛……82
孕妈妈出现更多的皮肤疾病……83
孕妈妈应积极调整心情，避免孕期抑郁……83
孕妈妈要尽量通过食物摄取各种维生素……83

孕10周重点……84

全面进入胎儿期……84
胎儿生殖器官开始形成……84
孕妈妈应考虑是否进行绒毛膜取样检查……84

孕11周重点……87

胎儿头部约占全身的一半……87
胎儿外生殖器官开始形成……87
孕妈妈需重点增加蛋白质和热量的摄取……87
孕妈妈需大量补水……88
孕妈妈要听舒缓的音乐……88
记录对胎儿的感觉和想法……88

孕12周重点……89

胎儿迅速成长……89
胎儿开始形成手指甲……89
孕妈妈子宫上移到腹部……89
孕早期害喜症状逐渐消退……89
孕妈妈易出现眩晕症状……90
孕妈妈面部出现黄褐斑……90
孕妈妈在此时期如何做家务……90
孕妈妈忌暴饮暴食……91
孕妈妈应每天用温水洗澡……91

孕早期胎教方案 92

孕1月胎教重点 92

环境胎教 92

孕1月胎教内容 99

音乐胎教 99

怡情胎教 100

孕2月胎教重点 102

情绪胎教 102

孕2月胎教内容 116

音乐胎教 116

联想胎教 117

孕3月胎教重点 117

抚摩胎教 117

孕3月胎教内容 120

音乐胎教 120

联想胎教 121

怡情胎教 121

孕早期症状 122

害喜症状 122

如何改善害喜症状 122

不需担心的症状 124

身体容易疲倦 124

乳房肿胀 125

子宫变化 125

体重变化 125

容易忧郁 125

尿　频 125

阴道分泌物增多 126

异常情况的征兆 126

呕吐并伴随少量出血 126

阴道出血 126

腹痛加重伴有出血症状 127

尿液混浊且排尿后有疼痛感 127

流产的原因及预防方法 127

常见原因 127

预防方法 128

孕早期饮食营养 129

孕1月营养重点 129

细胞形成的关键时期 129

胎儿的饮食与母亲有关…… 129
情绪和营养的关系…… 129
孕妈妈要养成良好的饮食习惯 131
孕1月营养食谱 …… 134

孕2月营养重点 137

孕妈妈可少食多餐…… 137
孕妈妈饮食要卫生…… 137
孕妈妈要少吃糖…… 138
不吃罐装食品…… 138
科学补充叶酸…… 138
鱼肉是胎儿大脑发育的催化剂 138
孕2月营养食谱 …… 139

孕3月营养重点 140

要增加能量的摄入…… 141
注意碘元素的补充…… 141
要保证优质蛋白质的供给…… 141
要保证全面合理的营养…… 142
保证无机盐的供给…… 142
注意维生素D的补充 …… 142
注意铜、锌元素的补充…… 143
孕3月营养食谱 …… 143

孕中期妈妈必知 147

孕13周重点..... 147

胎儿已具备完整的脸部形态 … 147
胎儿对腹中的声音有了反应 … 147
胎儿身体各器官开始归位…… 147
孕妈妈胸部变大，出现静脉曲张 148
孕妈妈的体型看上去有了明显变化 …… 148
孕妈妈在此时期开始出现妊娠纹 148
进入孕中期，孕妈妈要学会在怀孕中休息…… 148
孕妈妈要提早做预防腰背痛的运动 …… 148
孕妈妈要在此时期增加铁质的摄取量…… 149
孕妈妈可在此时期尝试丰富的音乐胎教…… 149

孕14周重点..... 150

胎儿可以区分出性别了…… 150
胎儿的全身长出了汗毛…… 150
孕妈妈食欲开始增加…… 150
孕妈妈应确保手脚暖和…… 151
孕妈妈可以进行有规律的运动或体操…… 151
孕妈妈要避免食用高热量食物 151
怀孕中的牙齿管理…… 151

孕15周重点..... 153

胎儿皮肤薄且透明，开始长出眉毛和头发…… 153

胎儿在15周时完成胎盘的形成 153
胎儿已经可以活动肌肉，还能吸吮自己的大拇指…… 153
孕妈妈的基础体温仍然保持在低温状态…… 154
孕妈妈开始分泌乳汁…… 154
孕妈妈腹部和髋部开始感到疼痛 154
孕妈妈可以开始为自己准备孕妇装…… 154

孕16周重点…… 156

胎儿达到三等身的比例…… 156
胎儿出现呼吸的征兆…… 156
孕妈妈下腹部明显增大…… 156
孕妈妈能够感受到第一次胎动 156
孕妈妈可以在本周进行畸形儿检查…… 157
孕妈妈要从本周开始全面开展胎教…… 157

孕17周重点…… 158

胎儿开始生成脂肪…… 158
胎儿通过胎盘吸收氧气…… 158
胎儿的听觉器官在此时开始变得发达…… 158
孕妈妈开始在全身形成皮下脂肪…… 158
孕妈妈的呼吸在此时期会变得比较困难…… 159
孕妈妈有时会出现鼻子或牙龈出血…… 159
孕妈妈进入孕中期要特别注意控制体重…… 159
孕中期可选择对孕妈妈有益的运动…… 159
怀孕中应避免的运动…… 160

孕18周重点…… 161

胎儿心脏跳动更加活跃…… 161
胎儿进入全面胎动…… 161
孕妈妈通过第一次胎动推断预产期…… 161
孕妈妈此时期易患痔疮…… 162
孕妈妈应坚持与胎儿交流…… 162
孕妈妈要控制甜食的摄取量… 162
孕妈妈要继续补铁…… 162
孕妈妈减轻腰痛的方法…… 163

孕19周重点…… 165

胎儿大脑持续发育 …… 165
胎儿开始有丰富的表情…… 165
孕妈妈乳房变大并分泌出乳汁 165
孕妈妈白带增多…… 166
孕妈妈要多摄取钙质…… 166

孕妈妈可在此时准备孕妇专用内衣 …… 166
孕妈妈应该使用腹带或专业塑身裤 …… 167

孕20周重点 …… 168
胎儿的皮肤表面分泌出胎脂 …… 168
胎儿的感觉器官快速发育 …… 168
孕妈妈腰部线条完全消失 …… 168
孕妈妈出现尿频症状 …… 169
预防妊娠纹的方法 …… 169
记录胎儿的心脏跳动 …… 169
孕中期的夫妻性生活 …… 170
与丈夫一起参加培训班 …… 170
孕妈妈要注意日常起居 …… 170

孕21周重点 …… 171
胎儿的消化器官开始发育 …… 171
胎儿的胎脂分泌量增加 …… 171
孕妈妈呼吸有些困难 …… 171
孕妈妈出现脚部浮肿 …… 172
孕妈妈出现水肿或静脉曲张 … 172
孕妈妈预防静脉曲张的方法 … 172
孕妈妈怎么吃能够减少热量的摄取 172

孕22周重点 …… 174
胎儿的眼皮和眉毛基本形成 … 174
胎儿的骨骼和关节日渐发达 … 174
孕妈妈此时容易引起贫血 …… 174
孕妈妈关节开始松弛 …… 175
孕妈妈应开始进行乳房按摩 … 175
孕中期的B超检查 …… 175

孕23周重点 …… 176
胎儿身体和脸部逐渐成形，开始长出小牙根 …… 176
孕妈妈出现皮肤瘙痒症状 …… 176
孕妈妈情绪波动很大 …… 177
孕妈妈应积极寻找改善心情的各种方法 …… 177
孕妈妈可以通过子宫底高度推测出胎儿大小 …… 177

孕24周重点 …… 178
胎儿肺部血管进一步发育 …… 178
胎儿对外界声音更加敏感 …… 178
孕妈妈腿部出现抽筋现象 …… 178
孕妈妈会出现牙龈出血 …… 179
孕妈妈要进行糖尿病检查 …… 179
孕妈妈要注意出行安全 …… 179
孕妈妈应适当运动 …… 179

孕25周重点 …… 180
胎儿皮肤开始红润 …… 180

需要全本请访问 www.ertongbook.com

孕妈妈开始出现紫色妊娠纹… 180
孕妈妈出现眼干症状…… 180
孕妈妈要精心保养皮肤…… 181
孕妈妈要坚持做孕妇操…… 181
孕妈妈应减少远途出行…… 181
孕妈妈的日常运动…… 181

孕26周重点..... 182

用手电筒可检测到胎儿的视神经是否开始作用…… 182
胎儿开始有呼吸…… 182
孕妈妈出现肋骨疼痛及下腹部疼痛 182
孕妈妈身体重心发生前移，加重腰痛…… 183
孕妈妈睡眠中会做噩梦…… 183
孕妈妈应预防妊娠高血压综合征 183
孕妈妈要养成良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠…… 183

孕27周重点..... 184

胎儿视觉、听觉逐步发育 184
胎动越来越明显…… 184
孕妈妈血压会上升…… 184
孕妈妈如何缓解疲劳…… 184
孕妈妈要预防早产…… 185
孕妈妈要保持心情愉快…… 185
孕妈妈要防止缺钙…… 185

孕28周重点..... 186

胎儿大脑组织迅速发育…… 186
胎儿会有规律地睡觉、醒来… 186
孕妈妈妊娠纹更加明显…… 186
孕妈妈乳房中形成初乳…… 187
孕妈妈感到明显疲劳…… 187
孕妈妈如何预防浮肿…… 187

孕中期胎教方案 188

孕4月胎教重点 188

对话胎教…… 188

孕4月胎教内容 191

光照胎教…… 192
性格胎教…… 192
情绪胎教…… 192
营养胎教…… 193
环境胎教…… 195

孕5月胎教重点 197

运动胎教…… 197
让宝宝动起来…… 198
怎样认识运动胎教…… 198
深情款款的拍打运动…… 199
有益胎教的运动有哪些…… 200

孕5月胎教内容 202
抚摩胎教 202
音乐胎教 203
对话胎教 204
语言胎教 204
光照胎教 205
情绪胎教 205
环境胎教 206
孕6月胎教重点 206
求知胎教 206
孕6月胎教内容 207
抚摩胎教 207
呼唤胎教 208
联想胎教 209
运动胎教 209
情绪胎教 210
孕7月胎教重点 210
光照胎教 210
孕7月胎教内容 212
抚摩胎教 212
语言胎教 212
情绪胎教 213
环境胎教 213
孕中期症状 215
腰　痛 215
手指、手腕发麻酸痛 215
严重的便秘 215
痔　疮 216
静脉曲张 216
腹部发痒 216
眩　晕 217
流　产 217
孕中期饮食营养 218
孕4月营养重点 218
合理安排孕妈妈的饮食 218
孕妈妈身边常备零食 220
孕4月营养食谱 220
孕5月营养重点 224
合理摄取营养 224
健脑食品 224
合理使用补品 225
孕5月营养食谱 226
孕6月营养重点 228
培养良好的饮食习惯 228

孕妈妈要做到规律饮食…… 229
孕妈妈的合理营养组合…… 229
孕妈妈应采取保持食物原味的烹调方式…… 232
孕妈妈要注意铁质的摄入…… 232
其他饮食注意事项…… 233
孕6月营养食谱 …… 233

孕7月营养重点 236

提倡食物的多样化…… 236
孕妈妈三餐的营养对胎儿发育的重要性…… 236
孕7月营养食谱 …… 238

孕晚期妈妈必知 241

孕29周重点..... 241

胎儿能够看到子宫外的亮光… 241
孕妈妈出现规律性子宫收缩… 241
孕妈妈出现肋骨疼痛…… 241
孕妈妈分泌物增多，容易导致外阴瘙痒…… 242
孕妈妈每两周要接受一次定期检查…… 242
孕妈妈要减少盐和糖的摄取… 242
孕妈妈要留意体重的突然增加 242

孕30周重点..... 243

胎儿的头部变大 243
胎儿的生殖器区分更加明显… 243
孕妈妈感到胸闷、胃痛…… 243
孕妈妈出现呼吸急促…… 243
孕妈妈在饮食上应遵循少食多餐的原则…… 244
孕妈妈饭后最好躺下休息半小时 244
孕妈妈为避免疲劳可适当做些活动…… 244
孕妈妈在孕晚期要严格控制体重增长…… 244

孕31周重点..... 245

胎儿的肺和消化器官基本形成 245
胎儿能分辨黑暗与光明…… 245
孕妈妈腰部和肩部疼痛…… 245
孕妈妈易出现出血症状…… 246
孕妈妈可能出现尿失禁现象… 246
孕妈妈应做好定期检查，预防妊娠高血压综合征…… 246
购买婴儿用品，布置儿童房… 246

孕32周重点..... 247

胎儿的活动变得迟缓…… 247
胎儿已长成新生儿模样…… 247
孕妈妈体重快速增长…… 247

孕妈妈胸部疼痛，呼吸急促… 247
孕妈妈感到胸闷恶心…… 248
孕妈妈应重视产前检查…… 248
不要过度劳累，做家务时要避免长时间弯腰…… 248
孕妈妈开始做有助于哺乳的乳房护理…… 248

孕33周重点…… 249

胎儿器官基本发育完全，每天从膀胱中排出尿液…… 249
男性胎儿的睾丸已下移到阴囊 249
孕妈妈在孕晚期会出现尿失禁现象…… 249
孕妈妈性欲下降…… 249
孕晚期的性生活要特别小心，否则易造成早产…… 250
孕妈妈要注意出行安全…… 250
孕妈妈应避免高危动作…… 250

孕34周重点…… 251

胎儿头部开始朝向子宫…… 251
胎儿头骨变硬…… 251
孕妈妈腿部疼痛…… 251
孕妈妈对分娩恐惧不安…… 251
开始确定产后护理的人选…… 252
让丈夫帮助按摩…… 252
保持愉悦的心情…… 252

孕35周重点…… 253

胎儿皮肤呈现出粉红色…… 253
胎儿手指甲可以覆盖到手指尖 253
孕妈妈子宫底上移…… 253
通过B超检测胎儿大小 …… 254
准备住院用品…… 254
提前准备好婴儿必需品…… 255
孕妈妈要进行适度活动…… 257

孕36周重点…… 258

胎儿身体器官发育成熟…… 258
孕妈妈的子宫增大到极限…… 258
孕妈妈感到胎动明显减少…… 258
孕妈妈出现腹部下坠感…… 259
孕妈妈下腹部和大腿感到疼痛 259
孕妈妈每周要接受一次定期检查259
孕妈妈要远离家务…… 259
孕妈妈要避免攀登到高处…… 259
孕妈妈决定是否进行剖宫产… 260
孕妈妈要预防便秘…… 260
孕妈妈要注意休息…… 260
孕妈妈会产生色素沉着…… 260

孕37周重点…… 261

胎儿仍在继续成长…… 261
胎儿从母体得到抗体，形成免疫能力…… 261

孕妈妈下腹部有收缩和疼痛感 261
孕妈妈子宫口变软，分泌物增多 262
孕妈妈在孕晚期应避免独自外出 262
临近分娩，孕妈妈更应注意防止过食 262
孕妈妈应准备好紧急联系电话 262
孕妈妈应勤洗澡，保持身体清洁 262

孕38周重点 263
胎儿身体各部位骨骼均匀发育 263
孕妈妈出现假阵痛宫缩 263
孕妈妈要测试自然分娩的可能性 263
怀孕最后一个月要做好胎教 264
坚持怀孕最后的定期检查 264

孕39周重点 265
胎儿肠道内充满胎便 265
胎儿分泌荷尔蒙，有助于出生后第一次呼吸 265
孕妈妈出现有规律的子宫收缩 265
孕妈妈出现破水 265
了解分娩当天的过程 266
孕妈妈要充分做好分娩的心理准备 266
密切关注身体变化 266
孕妈妈此时期须注意 266

孕40周重点 267
胎儿正在为出生做准备 267
孕妈妈开始阵痛 267
调节心情 267

孕晚期胎教方案 268

孕8月胎教重点 268
性格胎教 268

孕8月胎教内容 270
对话胎教 270
音乐胎教 271
光照胎教 271
联想胎教 272
美育胎教 272

孕9月胎教重点 273
音乐胎教 273
音乐胎教的注意事项 278

孕9月胎教内容 279
抚摩胎教 279
音乐胎教 279
光照胎教 280
情绪胎教 280
美育胎教 280

孕10月胎教重点 283
联想胎教 283
孕10月胎教内容 287
临近分娩应减少恐慌 288
多与胎儿沟通减少恐慌 288
语言胎教 288
游戏胎教 291
音乐胎教 293
行为胎教 293
习惯胎教 295

孕晚期症状 296
孕晚期心跳加快 296
腹部胀痛难忍 296
腿部出现痉挛 296
出现浮肿 296
出现尿频现象 297
活动时腹部抽痛 297
肩膀疼痛 297
早　产 298
胎儿臀位 299

孕晚期饮食营养 300
孕8月营养重点 300
饮食要以量少多样为主 300
选体积小、营养高的食物 300
脂肪性食物应少食 300
摄取足够蛋白质和脂肪酸 300
孕8月营养食谱 301
孕9月营养重点 304
孕妈妈要继续少食多餐 305
要保证蛋白质的摄入量 305
要控制脂肪摄入量 305
孕妈妈严禁饮食过度 305
促进胎儿大脑发育的食物 306
孕9月营养食谱 307
孕10月营养重点 309
孕妈妈营养要跟上 309
补充较完善的蛋白质 310
多吃预防便秘的食物 310
少食多餐仍是孕妈妈需要坚持的饮食原则 310
孕妈妈需增补DHA类食物 310
孕10月营养食谱 310

需要全本请访问 www.ertongbook.com