北京协和医院妇产科专家集40余年临床经验倾情奉献

图解40周优质怀孕全程指导

完美孕产必读

徐蕴华◎编著

TU JIE SI SHI ZHOU YOU ZHI HUAI YUN QUAN CHENG ZHI DAO

“爱”的种子悄悄播下，孕产专家贴心而至，陪你轻松、顺利地度过人生中最幸福、最美丽的40周。



中国人口出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图解40周优质怀孕全程指导

徐蕴华 编著







中国人口出版社





目录

怀孕周历 10

孕早期 12

Part 1 >>

美丽第1个月 12

爱情的种子悄悄落户在“房子”里 12

怀孕第1周 14

你中奖了吗 14
你们做好怀孕准备了吗 16
优生优育始于优孕 18

怀孕第2周 20

胎宝宝诞生记 20
胎宝宝的性别由谁决定 21
遗传的奥妙 22
远离这些伤害 23
科学推算预产期 24

怀孕第3周 26

给胎宝宝一个高的起点 26
营养胎教，叶酸先行 27
孕早期的饮食宜忌 28
保护好你的胎宝宝 30
要美丽也要安全 31

怀孕第4周 32

健康的生活方式是最好的胎教 32
警惕妊娠异常情况 34
黄体酮保胎要慎重 36
孕妈妈的护肤行动 37

Part 2 >>

美丽第2个月 38

幸福地迎接“害喜”吧 38

怀孕第5周 40

不要让宝宝输在起跑线上 40
应对孕吐有妙招 41
真正的胎教始于言传身教 42
准爸爸的爱妻计划 44

怀孕第6周 46

怀孕的女人最美丽 46
流淌在母婴间的爱之交流 47
做一个合格的孕妈妈 48
用心呵护胎宝宝 49
运动胎教进行时 50
孕6周的美食推荐 51

怀孕第7周 52

孕7周孕妈妈和胎宝宝的大事件 52
孕妈妈的四季美孕计划 53
环境胎教不可小觑 54
孕期瑜伽适当做 56
孕期各阶段需重点补充的营养素 57

怀孕第8周 58

孕期家务量力做 58
正确面对“害喜”和厌食 59
科学认识绒毛细胞检查 60
选择合适的孕期内衣 61
美丽心情，健康胎教 62
让“孕”动无处不在 63











Part 3 >>

美丽第3个月 64

勇敢地挺过关键期 64

怀孕第9周 66

孕妈妈和胎宝宝的变形记 66
警惕病毒感染 67
和胎宝宝一起玩折纸游戏 68
准爸爸行动起来 69
为胎宝宝的健康护航 70

怀孕第10周 72

科学认识和慎用孕期保健品 72
孕妈妈不用舍弃爱车 73
惊喜而又辛苦的双胎妊娠 74
职场孕妈妈的安全指南 75
营养胎教让胎宝宝健康与智力兼得 76

怀孕第11周 78

绽放最美丽的孕期风采 78
满足胎宝宝的营养需求 80
不可不知的产检项目 81
孕妈妈易犯的六大错误 82
在笔端留下你和胎宝宝的美好瞬间 83

怀孕第12周 84

第一次正式产检 84
动一动，更健康 86
孕12周的美味食谱 87
丰富多样的胎教方案 88

孕中期 90

Part 4 >>

美丽第4个月 90

孕妈妈和胎宝宝的“蜜月期” 90

怀孕第13周 92

孕13周胎宝宝的发育特征 92

需要全本请访问 www.ertongbook.com

科学补钙最重要……93
孕中期的运动须知……94
做爱妻的私人按摩师……95
怀孕第14周……96
科学饮食有讲究……96
孕妈妈的安全出行计划……98
为胎宝宝的大脑发育“加油”……99
怀孕第15周……100
切勿错过补钙的黄金时期……100
孕中期准爸爸的主要任务……101
美丽孕期需要“孕”动……102
怀孕第16周……104
孕妈妈要保证优质的睡眠质量……104
第二次正式产检……105
用心感受胎宝宝的“心理”……106
彰显无限孕味的孕期芭蕾……107

Part 5 >>

美丽第5个月 …… 108
感受胎动的美妙节律……108
怀孕第17周……110
感受第一次胎动的惊喜……110
对待妊娠牙龈炎要防微杜渐……112
孕妈妈的衣食住行……113
怀孕第18周……114
为母乳喂养做准备……114
镇定面对孕中期的常见病……115
孕中期常见病的饮食疗法……116
妊娠期缺铁性贫血……117
怀孕第19周……118
唤醒胎宝宝的视听潜能……118
合理运动更健康……119
孕期洗浴有讲究……120
满足口腹之欲……121
在细节上保护自己……122









怀孕第20周.....124

第三次正式产检.....124
给胎宝宝讲故事.....126
让胎教延续下去.....127
学会测量宫高和腹围.....128
胎宝宝会踢妈妈了.....129

Part 6 >>

美丽第6个月 130

享受亲子互动的黄金期 130

怀孕第21周.....132

和胎宝宝一起在阳光下散步.....132
你在我眼中最美.....134
呵护特殊的孕妈妈.....135

怀孕第22周.....136

营养胎教之孕22周饮食指南.....136
邀胎宝宝一起来赴音乐盛宴吧.....137
解析孕期皮肤瘙痒症.....138
幸福孕期需要准爸爸的热情参与.....139

怀孕第23周.....140

做个贤惠的孕妈妈.....140
沉静地应对肚子上的“幸福痕迹”.....141
美丽孕期丽人行.....142
给孕妈妈推荐的孕期食品.....144

怀孕第24周.....146

第四次产检——妊娠糖尿病.....146
孕期保健不可少.....147
语言胎教进行时.....148
胎心监护知多少.....149
孕24周的营养指南.....150



Part 7 >>

美丽第7个月 152

胎教总动员 152

怀孕第25周 154

和胎宝宝一起享受大自然 154
孕期理财很重要 155
对孕期浮肿和静脉曲张说“拜拜” 156

怀孕第26周 158

孕妈妈看电视须知 158
吃出健康与快乐 159
运动胎教小课堂 160
美丽好心情，健康胎宝宝 162

怀孕第27周 164

从上到下，远离疼痛 164
手工折蝉DIY 165
关注孕妈妈的身心健康 166

怀孕第28周 168

第五次产检 168
吃出健康胎宝宝 169
孕期出行，安全第一 170
谨防胎宝宝过早报到 171
美育胎教 172
小腿抽筋怎么办 173

孕晚期 174

Part 8 >>

美丽第8个月 174

体会“大腹便便”的美丽与甜蜜 174

怀孕第29周 176

你是一个合格的准爸爸吗 176
羊水过多或过少 177
孕晚期饮食原则大放送 178









积极应对不适.....180
做一个干净清爽的孕妈妈.....181

怀孕第30周.....182

科学的姿势最优雅.....182
产前运动大课堂.....183
孕30周胎教方案大盘点.....184

怀孕第31周.....186

胎位异常的自我矫正法.....186
连接孕妈妈和胎宝宝的桥梁——脐带.....187
购置宝宝用品.....188

怀孕第32周.....190

第六次产检.....190
保护好自己和胎宝宝.....191
妊娠高血压.....192
让准爸爸参与“孕”动.....193
孕晚期腹痛面面观.....194

Part 9 >>

美丽第9个月 196

保持美丽心情，备战快乐分娩.....196

怀孕第33周.....198

小心驶得万年船.....198
享受手工DIY的乐趣.....200
特别呵护多胎妊娠的孕妈妈.....201

怀孕第34周.....202

孕晚期睡眠讲方法.....202
小心子宫内感染伤害胎宝宝.....203
小细节，大健康.....204
轻松应对孕晚期水肿.....206

怀孕第35周.....208

让准爸爸继续发光发热.....208
补充水分有学问.....209
第七次产检.....210

怀孕第36周.....212

孕晚期这样吃.....212

产前准备倒计时……213
开始休产假了……214
体型和顺产难易程度的关系……215
放松心情，胎宝宝会顺利降生的……216

Part 10 >>

美丽第10个月……218

十月妈咪倒计时……218

怀孕第37周……220
分娩先兆早知道……220
把妊娠斑“吃”回去……221
将胎教进行到底……222

怀孕第38周……224
孕妈妈时刻做好分娩准备……224
做一个称职的“奶牛”……225
孕晚期必做的产检……226
胎宝宝“留级”怎么办……227
产程意外知多少……228
配合医生，顺利分娩……229

怀孕第39周……230
寻找一个合格的导乐……230
产前知识加油站……231
选择适合自己的分娩方式……232

怀孕第40周……234
确定分娩方式……234
做好入院准备工作……235
待产准爸爸备忘录……236
为最后分娩补足能量……238
宝宝诞生记……239











怀孕周历

孕一月	第1周初 体重（　）千克	第2周初 体重（　）千克	第3周初 体重（　）千克	第4周初 体重（　）千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第1周末 体重（　）千克	第2周末 体重（　）千克	第3周末 体重（　）千克	第4周末 体重（　）千克	
孕二月	第5周初 体重（　）千克	第6周初 体重（　）千克	第7周初 体重（　）千克	第8周初 体重（　）千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第5周末 体重（　）千克	第6周末 体重（　）千克	第7周末 体重（　）千克	第8周末 体重（　）千克	
孕三月	第9周初 体重（　）千克	第10周初 体重（　）千克	第11周初 体重（　）千克	第12周初 体重（　）千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第9周末 体重（　）千克	第10周末 体重（　）千克	第11周末 体重（　）千克	第12周末 体重（　）千克	
孕四月	第13周初 体重（　）千克	第14周初 体重（　）千克	第15周初 体重（　）千克	第16周初 体重（　）千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第13周末 体重（　）千克	第14周末 体重（　）千克	第15周末 体重（　）千克	第16周末 体重（　）千克	
孕五月	第17周初 体重（　）千克	第18周初 体重（　）千克	第19周初 体重（　）千克	第20周初 体重（　）千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第17周末 体重（　）千克	第18周末 体重（　）千克	第19周末 体重（　）千克	第20周末 体重（　）千克	

需要全本请访问 www.ertongbook.com

孕六月	第21周初 体重（　）千克	第22周初 体重（　）千克	第23周初 体重（　）千克	第24周初 体重（　）千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第21周末 体重（　）千克	第22周末 体重（　）千克	第23周末 体重（　）千克	第24周末 体重（　）千克	
孕七月	第25周初 体重（　）千克	第26周初 体重（　）千克	第27周初 体重（　）千克	第28周初 体重（　）千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第25周末 体重（　）千克	第26周末 体重（　）千克	第27周末 体重（　）千克	第28周末 体重（　）千克	
孕八月	第29周初 体重（　）千克	第30周初 体重（　）千克	第31周初 体重（　）千克	第32周初 体重（　）千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第29周末 体重（　）千克	第30周末 体重（　）千克	第31周末 体重（　）千克	第32周末 体重（　）千克	
孕九月	第33周初 体重（　）千克	第34周初 体重（　）千克	第35周初 体重（　）千克	第36周初 体重（　）千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第33周末 体重（　）千克	第34周末 体重（　）千克	第35周末 体重（　）千克	第36周末 体重（　）千克	
孕十月	第37周初 体重（　）千克	第38周初 体重（　）千克	第39周初 体重（　）千克	第40周初 体重（　）千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第37周末 体重（　）千克	第38周末 体重（　）千克	第39周末 体重（　）千克	第40周末 体重（　）千克	

Part 1 美丽

第1个月

爱情的种子悄悄落户在“房子”里

每月必来的“好朋友”忽然失约了，时不时觉得身体疲乏，老想睡觉，偶尔还会恶心呕吐，有没有想到爱情的种子已经开始在你的身体内“安家落户”了？好奇妙的感觉，从今天起，胎宝宝就和孕妈妈心贴心，手牵手，一起呼吸，一起上路了。

孕妈妈的变化

孕早期……



孕妈妈的身体变化

此时的孕妈妈几乎觉察不到自己的变化，外表也没有发生特殊的变化。受孕初期，一般孕妈妈的基础体温会稍高，且持续3周以上。比较敏感的孕妈妈会出现类似感冒的症状，比如嗜睡、低烧等。50多天后，多数孕妈妈会出现恶心、呕吐等妊娠反应。

孕妈妈的子宫变化

子宫的大小与怀孕前没有太大差异，如鸡蛋般大小，只是由于受精卵着床，子宫壁变得稍微柔软且增厚一些。

孕妈妈的心情变化

多数孕妈妈的心情为新生命的到来而感到兴奋、紧张。少数未做好准备的孕妈妈可能会觉得太突然。

好孕小叮咛

□确定怀孕事实

有正常性生活的育龄女性月经过期一周左右，除了用早孕试纸检测外，还需到医院去进一步确诊是否真的怀孕了。

□选定医院

为了得到全面而又系统的呵护，孕妈妈在确定怀孕后就应该选择一家固定的医院。从早孕确诊、产前检查、分娩到产后随诊，尽量在一家医院进行。

胎宝宝的发育历程

胎芽期

受精卵经过约1周时间，逐步移到子宫腔，种入子宫内膜，这称为着床。一个新生命的孕育就此开始了，此时的胎宝宝被称做胎芽。胎芽表面被绒毛组织（细毛样突起组织）覆盖着，这个组织不久将形成胎盘。



胎宝宝的大小

在这个月里，胎宝宝只有针尖般大小，身长0.5厘米，体重不足1克，相当于一块饼干的重量。

胎宝宝的身体各项发育

此时胎宝宝的身长和头部的比例为2：1，有长长的尾巴，整体形状像小海马，这时还看不出和其他动物的胎芽有什么区别；胳膊和腿大体上有了，但因为太小还看不清楚；脑、脊髓等神经系统、血液系统和循环系统的原形几乎都已出现；眼睛和鼻子的原形还未形成，但嘴和下巴的原形已经能看到；与母体相连的脐带，从这个时期开始发育。

胎宝宝的心脏

胎宝宝的心脏从第2周末开始形成，从第5周左右开始搏动，而且肝脏也从这个时期开始明显发育。





怀孕 第 1 周

美丽孕事周周记

日期 _____ 重要检查和数据 _____

孕妈妈心情 _____

胎宝宝表现 _____



你中奖了吗

for my baby

在排卵期同房的第一周，精子与卵子相遇并结合……这是一个伟大的时刻，但孕妈妈和准爸爸可能还觉察不到。那么，怎么知道期待中的Baby已经入住“宫”内，怎么确定孕妈妈中奖了呢？下面这些方法告诉你。

“好朋友”未如约而至

正常健康女性的月经一向是按月来潮，如果过了期还不来，首先应想到有怀孕的可能。一般来说，如果月经过了1个星期，医生大致能查出怀孕征象；如果过了1个月，怀孕就比较容易确定了。

有正常性生活的女性，在月经周期过期1周以后仍不来潮，就应去医院检查尿液，确定是否怀孕。

嗜睡、乏力

在怀孕初期，许多孕妈妈会感到浑身疲乏，没有力气，只想睡觉。不过这个时期不会太长，很快就可以过去。

出现尿频

在怀孕初期，许多孕妈妈有尿频的情形，有的甚至每小时一次，这是一种正常现象。因为膀胱位于子宫前侧，子宫逐渐增大会压迫膀胱，从而容易产生排尿的意识。

胃口的改变

女性在怀孕后，通常会发生胃口的改变。有些人平常喜欢吃的东西，突然变得不爱吃了；有些人是吃过一次的食品第二次就不爱吃了；有些人简直不想吃或甚至看到食物都想吐；还有些人很想吃些酸味的东西等等。一般经过半个月至1个月，这些症状就会自然地消失。

乳房的变化

在怀孕初期，乳房会增大一些，并且会变得坚实和沉重一些。此外，孕妈妈还会感觉到乳房会有一种饱满和刺痛的感觉，而乳头周围深黄色的乳晕颜色加深，其上小颗粒则显得特别突出。

试纸检测

早孕试纸是帮助女性检测怀孕最常见

的小工具，其自测怀孕原理是检测HCG值。受精卵在子宫着床后，胎盘会分泌出一种人体绒毛膜促性腺激素，即HCG，一般在怀孕几天后它就会出现在尿液里，但由于量少，开始不易测验出来。因此，虽然很多试纸上说女性在正常经期过期1天即可使用，但最好在经期延迟1~2周再自测。

□测试对象

早晨起床后的第一次尿液。

□检查方法

把尿液滴在试纸上的检测孔中，若在检测区出现两条明显的色带（阳性），就表示已经怀孕了；若在试纸的对照区只出现一条有色带（阴性），就说明没有怀孕；若未出现任何色带，说明操作失误或试纸已变质。

□注意事项

◎如果早孕试纸检测结果为阳性，1周之后月经仍未来潮，就要再做一次自测。如果第二次检测还是阳性，建议去医院复查。
◎使用前要注意早孕试纸包装盒上标明的生产日期，如果在有效期内，就可使用；若已经过了有效期，就说明试纸上的化学药剂已经失效了，不宜再用。

必要的医学检查

在早孕试纸显阳性之后，一定要去医院接受医生的专业检查。虽然根据一些生理征兆，就可以判断已经怀孕了，但是要知道更加确切和详细的情况，还是要去医院接受医生全面、专业的检查。

□除怀孕外许多情况下也会呈阳性

一味相信早孕试纸的结果是比较危险的。因为早孕试纸的阳性结果并不能完全证实就是怀孕。在医学上，除了怀孕之外，还有很多因素会导致早孕试纸显阳性，比如绒毛癌、支气管癌、卵巢肿瘤和肾癌等病症。另外，如果发生葡萄胎的情况，女性体内的HCG水平就会升得过高，早孕试纸则不显示阳性。此时，如果不及时接受医学检查，对孕妈妈来说，将是十分危险的。所以及早去医院检查，以排除一些对身体不利的因素。

□需要特别警惕的两种情况

绒毛癌是威胁育龄女性健康的疾病之一，在用早孕试纸检测的时候会呈阳性。绒毛癌是一种与妊娠有着密切关系的恶性肿瘤，可能发生于葡萄胎、流产或正常分娩之后。据调查显示，患绒毛癌的女性，至少50%有葡萄胎病史。

若是宫外孕，在用早孕试纸检测的时候也会呈阳性。宫外受孕后受精卵并不在子宫里，并且随着胚胎的生长发育，会出现破裂出血等现象，严重的将会危及生命。在接受妇科内诊时，医生就会发现阴道和子宫颈变软，呈紫蓝色，这样你就能确切地知道这种情况，而这是早孕试纸做不到的。所以，为了避免这种潜在危险出现的可能性，及早接受检查是必要的。



早孕试纸是检测怀孕与否最直接的方法，但为了孕妈妈安全着想，最好再去医院进行专门的检查。





你们做好怀孕准备了吗

for my baby

爱情的结晶在妈妈的体内安营扎寨，这让每一对计划要宝宝的夫妻都无比兴奋。但是，你们做好要宝宝的准备了吗？妻子现在适合怀孕吗……要想要个健康的宝宝，就要避开下面这些受孕的“雷区”。

旅途中受孕

旅游途中往往生活起居没有规律，饮食失调，饥饱无常，营养偏缺不匀，睡眠不足，大脑皮质经常处于兴奋状态。加上过度疲劳和旅途颠簸，可影响受精卵生长或引起孕妈妈子宫收缩，易导致流产或先兆流产。

新婚期受孕

新婚前后，既要操办婚礼又忙于应酬，都很劳累，男女双方自身状况难免有所下降；再加上在新婚蜜月里，精神兴奋，性生活频繁，男方的精子和女方的卵子质量都不高，如果这时怀孕，势必造成胎宝宝的发育不良。



新婚夫妻不宜立即受孕。

酒后受孕

酒的主要成分是酒精，医学证明，酒精可使生殖细胞受到损害，受酒精毒害的精子和卵子很难迅速恢复健康，酒精还可使受精卵发育不健全。酒后受孕会造成胎宝宝发育迟缓。所以，酒后不宜受孕。一般在受孕前3个月就要停止饮酒。

未戒烟怀孕

从优生角度来说，女性应在怀孕前半年就开始戒烟，而且准爸爸也应该戒烟。因为香烟在燃烧过程中所产生的苯丙蒽昆有致细胞突变的作用，对生殖细胞有损害，卵子和精子在遗传因子方面的突变，会导致胎儿畸形和智力低下。如果夫妻双方计划要宝宝，就应该怀孕前半年，最少三个月就开始戒烟。

孕前接触过放射性透视或有毒物质

一般说，接受过X射线透视的女性，过4周后怀孕较安全。X射线能穿透人体组织，使人体液的组织细胞产生物理与生物化学变化，引起不同程度的损伤。医学

需要全本请访问 www.ertongbook.com