·完美孕育系列·



图解一本全

40周孕期保健

郑国权◎编著

- 全新的保健理念
- 全面的保健指导
- 孕产专家同步陪伴
- 安全健康的孕育方案







中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

·完美孕育系列·

图解一本全

40周孕期保健



郑国权◎编著

中国纺织出版社

目录

CONTENTS

第一篇 孕前保健：预约一个优质宝宝

别让隐患蒙住你的双眼…… 032

做好孕前检查…… 032
提前咨询避免遗传病…… 032
孕前需治疗的疾病…… 032
进行必要的疫苗接种…… 032

为优孕打好基础…… 033

将体重调整到最佳状态…… 033
合理饮食均衡营养…… 033
恰到好处补充叶酸和碘…… 034
制订适宜的健身计划…… 034
避开不利因素影响…… 034
调整性生活频率…… 034
保持孕前心理和谐…… 034

成功受孕的4个要素 …… 035

功能正常的卵巢…… 035
畅通无阻的输卵管…… 035
健康良好的子宫…… 035
质和量俱佳的精子…… 035

怀得早不如怀得好…… 036

新婚初期莫怀孕…… 036
停服避孕药不宜马上怀孕…… 036
取节育环后不宜马上怀孕…… 036
人工流产后不急于怀孕…… 036
子宫肌瘤术后1～2年再要宝宝 ……037
不要在身体疲劳时怀孕…… 037
小心妇科病的影响…… 038
有严重显性遗传病者不宜生育…… 038
夫妇患同种隐性遗传病不宜生育… 038
夫妇有多基因遗传病不宜生育…… 038



第二篇

孕1周：新生命从这里开始

健康妊娠周报…… 040

胎儿发育情况…… 040

孕妇身体状况…… 040

饮食保健指南…… 041

吃得多不如吃得好…… 041

继续补充叶酸…… 041

适当多吃海产品…… 041

不宜吃罐头食品…… 041

吃熟透的食物…… 042

避免“污染”食品…… 042

丈夫要补充叶酸和维生素…… 042

日常健康护理…… 043

了解受孕的过程…… 043

掌握怀孕时间…… 043

学会计算排卵期…… 043

避免照X射线 …… 045

注意经期卫生…… 045

受孕前要先戒酒…… 046

保证充足的睡眠…… 046

本周健康胎教…… 047

了解间接胎教…… 047

认识直接胎教…… 047

间接胎教与直接胎教的区别…… 047

应对不适与疾病…… 048

用药需经医生指导…… 048

预防阴道炎…… 048

警惕传染病的影响…… 048

能否接种疫苗…… 048

什么时候停用口服避孕药…… 048

第三篇

孕2周：即将过渡到准妈妈

健康妊娠周报…… 050

胎儿发育情况…… 050

孕妇身体状况…… 050

饮食保健指南…… 051

吃得多不如吃得好…… 051

适当增加热量和脂肪…… 051

不宜再吃方便食品…… 051

不要贪吃冷食…… 052

适当多吃以下食物…… 052

日常健康护理…… 053

和谐的夫妻关系…… 053

选择最佳受孕季节…… 053

把握最佳受孕时机…… 054

营造最佳受孕环境…… 054

选择最佳受孕体位…… 054
优孕的性生活要求…… 055
性生活后不宜马上洗澡…… 055
注意受孕时的卫生…… 055
酒后不要受孕…… 055
特殊情况的受孕时间…… 056
注意受孕瞬间的胎教…… 056

本周健康胎教…… 057

做好饮食胎教…… 057
用艺术陶冶情操…… 057
愉快地迎接每一个清晨…… 057

应对不适与疾病…… 058

谨防呼吸道感染…… 058
提防生殖系统感染…… 058
预防贫血…… 058
治愈口腔疾病…… 058
应对多囊卵巢综合征…… 058



第四篇

孕3周：伟大的会师

健康妊娠周报…… 060

胎儿发育情况…… 060
孕妇身体状况…… 060

饮食保健指南…… 061

均衡营养的饮食建议…… 061
容易引起流产的食物…… 061
最好不吃松花蛋…… 062
谨慎选择零食…… 062

日常健康护理…… 063

避免不良心理的侵害…… 063
使用化妆品要谨慎…… 064
远离噪声与震动…… 065
了解胎儿性别的秘密…… 065

本周健康胎教…… 066

不看刺激恐怖的影视节目…… 066
积极做好母亲角色转变…… 066

应对不适与疾病…… 067

怀孕有哪些征兆…… 067
不必担心的生理性腹痛…… 068

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第五篇

孕4周：胎宝宝有家了

健康妊娠周报…… 070

胎儿发育情况…… 070

孕妇身体状况…… 070

饮食保健指南…… 071

不要吃生鱼片…… 071

不要滥用人参及补品…… 071

少喝碳酸饮料…… 071

摄入一定量的干果…… 072

多摄取微量元素…… 072

多食全麦食品…… 072

日常健康护理…… 073

及时进行早孕检查…… 073

与高跟鞋说“再见”…… 074

淋浴水温不宜过热…… 074

远离有害物质…… 074

尽量少用手机…… 074

注意不要让腹部着凉…… 074

本周健康胎教…… 075

怎样正确认识胎教…… 075

胎教与性格培养…… 075

孕妈妈应保持情绪安定…… 075

应对不适与疾病…… 076

宫外孕腹痛…… 076

流产腹痛…… 076

流产合并宫内或盆腔感染…… 076

妊娠合并阑尾炎、胆囊炎、胰腺炎 076

卵巢黄体囊肿…… 076

第六篇

孕5周：胎宝宝让你有动静了

健康妊娠周报…… 078

胎儿发育情况…… 078

孕妇身体状况…… 078

饮食保健指南…… 079

什么食物最补血…… 079

孕期不能缺硒…… 079

注意储备营养…… 080

孕吐不必勉强进食…… 080

适量吃些海参…… 080

日常健康护理…… 081

预防胃灼热症…… 081

感冒怎么办…… 081

易流产期加强保健…… 082

不要使用劣质陶瓷餐具…… 082

不要用有害的化学品洗手…… 082

提高室内相对湿度…… 083
避免情绪波动过大…… 083
注意保持居室卫生…… 083

本周健康胎教…… 084

培养宝宝未来的性格…… 084
优境胎教效果好…… 084

应对不适与疾病…… 085

正确对待孕早吐…… 085
疲倦嗜睡怎么办…… 085
如何应对尿频…… 085
缓解乳房的不适感…… 086
感觉饥饿怎么办…… 086
阴道分泌物增多应对法…… 086

第七篇

孕6周：秀个“C”型给你看

健康妊娠周报…… 088

胎儿发育情况…… 088
孕妇身体状况…… 088

饮食保健指南…… 089

再吐，早餐不能少…… 089
饮用酸奶帮助大…… 089
食物要易于消化吸收…… 090
吃流质或半流质食物…… 090
不要盲目服用维生素…… 090

日常健康护理…… 091

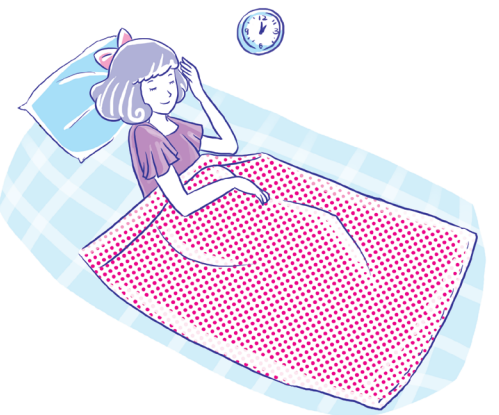
双腿发软莫惊慌…… 091
可适当做点家务活…… 091
做家务要有所选择…… 091
没有妊娠反应正常吗…… 092
睡觉时注意保暖…… 092
不要长时间坐在电脑前…… 092
走路要踩稳踏实…… 093
避免各种有害因素…… 093

本周健康胎教…… 094

母体行为影响胎宝宝…… 094
积极疏导不良情绪…… 094
给宝宝爱的环境…… 094

应对不适与疾病…… 095

什么是孕早期见红…… 095
孕早期见红的主要症状…… 095
孕早期见红的治疗…… 095
怎样预防先兆流产…… 096
如何应对先兆流产…… 096



第八篇

孕7周：我在子宫里蠕动了

健康妊娠周报…… 098

胎儿发育情况…… 098
孕妇身体状况…… 098

饮食保健指南…… 099

增加植物油的摄入…… 099
绿豆防水肿效果好…… 099
妊娠期避免饮酒…… 099
野菜有益妊娠…… 100
素食者的饮食注意事项…… 100
孕期切勿节食…… 100
可防治孕吐的营养素…… 101
孕期忌食山楂及其制品…… 101

日常健康护理…… 102

警惕电话机上的“杀手”…… 102
洗澡注意清洁、按摩皮肤…… 102
避免水温过高过低…… 102
讲究卫生勤刷牙…… 103
如何轻松安全地工作…… 103
孕妇运动要当心…… 103
控制好自己的情绪…… 103
消除家中不安全因素…… 104
减少外出旅行…… 104
谨防煤气中毒…… 104

本周健康胎教…… 105

怀孕2个月的音乐胎教 …… 105
形体美学胎教法…… 105
形象意念胎教法…… 105

应对不适与疾病…… 106

孕早期需B超检查的情况 …… 106
预防盆腔炎…… 106
怎样预防牙龈炎…… 106

第九篇

孕8周：聆听幼小的心跳

健康妊娠周报…… 108

胎儿发育情况…… 108
孕妇身体状况…… 108

饮食保健指南…… 109

供应足够的蛋白质…… 109
补钙要讲科学…… 109
杂食米饭更健康…… 109
食用西红柿须知…… 110
孕期应该少吃桂圆…… 110

日常健康护理…… 111
确定合适的产检医院…… 111
做第一次产前检查…… 111
赏春要提防过敏…… 111
孕期不要系腰带…… 112
孕期不宜穿紧身裤…… 112
注意清洁敏感部位…… 112
不要长时间呆在空调室内…… 113
日常洗浴时间要适度…… 113
做好自己的妊娠记录…… 113
坚持工作、适度活动…… 113
本周健康胎教…… 114
语言胎教效果好…… 114
音乐胎教有讲究…… 114
应对不适与疾病…… 115
宫内病毒感染的危害…… 115
水痘-带状疱疹病毒 …… 115
巨细胞病毒…… 115
单纯疱疹病毒…… 115
流行性感冒病毒…… 115
腮腺炎病毒…… 115
脊髓灰质炎病毒…… 116
打预防针要谨慎…… 116

第十篇

孕9周：人们称我“胎儿”了

健康妊娠周报…… 118
胎儿发育情况…… 118
孕妇身体状况…… 118
饮食保健指南…… 119
千方百计补充营养…… 119
减少食盐量…… 120
特别注意补铁…… 120
食欲差怎么办…… 120
不宜喝的几种水…… 120
日常健康护理…… 121
正确应对恶心…… 121
少用微波炉…… 121
少看电视…… 121
不做剧烈运动…… 122
正确的站立姿势…… 122
注意正确的坐姿…… 122
上下楼梯要小心…… 122
本周健康胎教…… 123
准妈妈要经常哼唱…… 123
意识诱导很重要…… 123
对宝宝进行习惯培养…… 123

应对不适与疾病…… 124

如何应对下肢水肿…… 124

谨防弓形虫病…… 124

高龄孕妇要定期检查…… 124

第十一篇

孕10周：经受生命的考验

健康妊娠周报…… 126

胎儿发育情况…… 126

孕妇身体状况…… 126

饮食保健指南…… 127

适当增加能量的摄入…… 127

适当多食乳制品…… 127

每天摄入200克粮谷类食物 …… 127

确保无机盐的供给…… 127

孕期首选的5种水果 …… 128

日常健康护理…… 129

缓解孕吐的四重疗法…… 129

保持平静的心态…… 130

徒步行走有讲究…… 130

不要做繁重的体力活…… 130

如何搭乘各种交通工具…… 130

规范作息时间…… 130

本周健康胎教…… 131

爱抚腹中的宝宝…… 131

一本好书母子受益…… 131

选择入睡前的音乐…… 131

应对不适与疾病…… 132

孕期检查并非越多越好…… 132

注意阴道分泌物…… 132

患了乙肝怎么办…… 132



第十二篇

孕11周：羊水中的舞蹈者

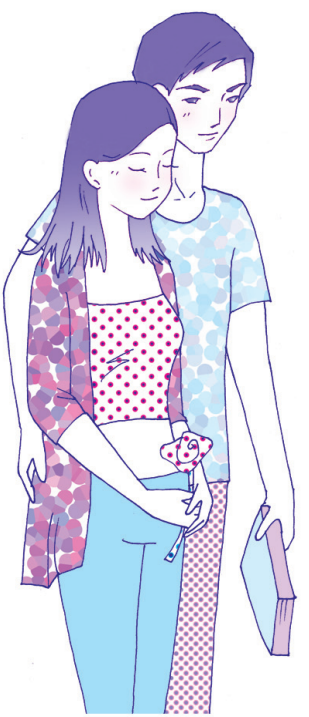
健康妊娠周报…… 134
胎儿发育情况…… 134
孕妇身体状况…… 134

饮食保健指南…… 135
尽量不要吃夜宵…… 135
注意食品质量…… 135
不吃霉变食品…… 135
注意补锌…… 136
适时补充维生素A …… 136
食用银杏莫过量…… 136

日常健康护理…… 137
养成良好的生活习惯…… 137
上班注意自我保护…… 137
应对工作不适的方法…… 137
不宜过度静养…… 138
孕期着装注意事项…… 138
尽量避开汽油味…… 139
不要长久保持同一姿势…… 139
不染发烫发…… 139
正确解决孕早期的便秘问题…… 139

本周健康胎教…… 140
不要急于求成…… 140
经常欣赏音乐…… 140
宝宝爱听妈妈说话…… 140

应对不适与疾病…… 141
视力为什么下降了…… 141
眼角膜水肿的原因…… 141
听力减弱不必着急…… 141
经常流鼻血的对策…… 142
什么是“妊娠期鼻炎” …… 142
讲究卫生，预防龋齿…… 142



需要全本请访问 www.ertongbook.com

第十三篇

孕12周：我是“公主”或“王子”

健康妊娠周报…… 144

胎儿发育情况…… 144
孕妇身体状况…… 144

饮食保健指南…… 145

适量摄入高蛋白…… 145
不可迷信的高钙…… 145
酸性食物不宜过量…… 145
不要忽视碘元素…… 146
烹调加工要科学…… 146
吃虾要防不良反应…… 146
镁元素的重要性…… 146
孕妇吃火锅须知…… 147
嫩玉米可以防流产…… 147

日常健康护理…… 148

工作要量力而行…… 148
做一些适度的运动…… 148
维护自己的合法权益…… 148
严防化学制剂的危害…… 149
不要染指甲油…… 149
不要长途旅行…… 149
夫妻亲热要谨慎…… 149

本周健康胎教…… 150

微笑也是胎教…… 150
陶冶自己的情操…… 150

应对不适与疾病…… 151

葡萄胎的症状…… 151
葡萄胎的治疗…… 151
使用保胎药须知…… 152
不要随意使用黄体酮…… 152

第十四篇

孕13周：谁在跟我说话啊

健康妊娠周报…… 154

胎儿发育情况…… 154
孕妇身体状况…… 154

饮食保健指南…… 155

增加主粮摄入…… 155
夏季饮食要留心…… 155
增加动物性食物…… 155
吃鱼让宝宝更聪明…… 155
自带餐需营养搭配…… 156
调料使用注意…… 156

日常健康护理…… 157

鞋子的选择…… 157
选择适合自己的运动…… 157
散步要讲究方法…… 158

本周健康胎教…… 159

利用第一次胎动…… 159
不要过分依赖…… 159
对宝宝进行听觉训练…… 159

应对不适与疾病…… 160

防治真菌性阴道炎…… 160
长了妊娠斑怎么办…… 160

第十五篇

孕14周：独一无二的指纹

健康妊娠周报…… 162

胎儿发育情况…… 162
孕妇身体状况…… 162

饮食保健指南…… 163

适当摄入脂质食物…… 163
不宜多吃肉…… 163
蛋类虽好不要过量…… 163
吃芹菜好处多…… 163
早餐不可缺少谷物…… 164
不要只吃精米精面…… 164
只吃素食不利于胎儿…… 165
多吃小米好处多…… 165

日常健康护理…… 166

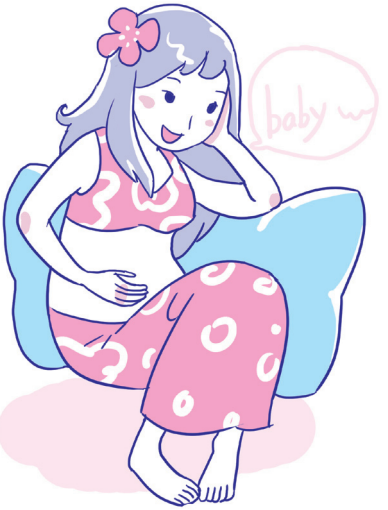
性生活必需避孕套…… 166
不要仰卧睡…… 166
每天及时清洁身体…… 166
做快乐阳光的准妈妈…… 166

本周健康胎教…… 167

用外语和宝宝对话…… 167
避免胎宝宝感染…… 167
进行视觉功能训练…… 167
让宝宝爱上蔬菜…… 167

应对不适与疾病…… 168

第一次全面检查…… 168
应对腿部抽筋…… 168
不要随意服中药…… 168



第十六篇

孕15周：动来动去的幸福

健康妊娠周报…… 170

胎儿发育情况…… 170
孕妇身体状况…… 170

饮食保健指南…… 171

吃生姜有讲究…… 171
多汗要注意饮食…… 171
久存的土豆有毒…… 171
巧克力不要多吃…… 171

日常健康护理…… 172

做家务的基本原则…… 172
最好不要开车上下班…… 173
戴胸罩应注意…… 173
保养好皮肤…… 174
正视自己的容貌变化…… 174
有节制的性生活…… 174
注意性生活的姿势…… 174

本周健康胎教…… 175

给宝宝美的感受…… 175
运动促进宝宝的触觉发育…… 175
胎儿宫内运动训练…… 175

应对不适与疾病…… 176

采取措施预防贫血…… 176
产前特异性检查…… 176
检查母婴血型是否不合…… 176
子宫增大压迫下腹疼痛…… 176

第十七篇

孕16周：感受胎动的惊喜

健康妊娠周报…… 178

胎儿发育情况…… 178
孕妇身体状况…… 178

饮食保健指南…… 179

本周饮食要点…… 179
均衡营养最关键…… 179
孕中期的食品摄入量与营养成分… 179
热量需求与体重增加…… 180
吃糖要适度…… 180
小心农药危害…… 180

日常健康护理…… 181

感到眩晕怎么办…… 181
孕期不要熬夜…… 181
床上锻炼简单有效…… 181
运动运动大便通畅…… 182

本周健康胎教…… 183

愉悦胎宝宝的心情…… 183
保持旺盛的求知欲…… 183
看赏心悦目的图片…… 183

应对不适与疾病…… 184

环形韧带痛…… 184
便秘…… 184
烧心…… 184
健忘…… 184
体重增加…… 184
后背痛…… 184

第十八篇

孕17周：我持脐带当宝舞

健康妊娠周报…… 186

胎儿发育情况…… 186
孕妇身体状况…… 186

饮食保健指南…… 187

补充足够营养…… 187
避免发胖饮食…… 187
熟吃番茄更营养…… 187
每天吃50克坚果 …… 188

日常健康护理…… 189

饭后不宜立刻洗澡…… 189
不要睡席梦思床…… 189
夏季出行防晒防滑…… 189
骑自行车要小心…… 190
夏季皮肤护理…… 190
秋冬季皮肤护理…… 190

本周健康胎教…… 191

运动胎教好处多…… 191
学会给胎宝宝讲故事…… 192
实施胎教的注意事项…… 192

应对不适与疾病…… 193

如何缓解腰痛…… 193
别让痔疮打扰你…… 193
筛查唐氏综合征…… 194
进行羊水检查…… 194



第十九篇

孕18周：感觉我踢你了吗

健康妊娠周报…… 196

胎儿发育情况…… 196
孕妇身体状况…… 196

饮食保健指南…… 197

细嚼慢咽进食…… 197
贫血补品就在身边…… 197
吃猪腰有讲究…… 197
吃有利铁吸收的食物…… 198
用铁锅煮菜…… 198
吃富含叶酸的食物…… 198
服用补铁口服液…… 198
按时做产前体检…… 198

日常健康护理…… 199

注意使用腹带…… 199
不要久坐沙发不动…… 199
不宜涂口红…… 199

本周健康胎教…… 200

轻柔的谈话…… 200
播放节奏明快的乐曲…… 200
不同音乐旋律的胎教效果…… 200
轻压慢推法…… 201
早给胎宝宝取个小名…… 201

应对不适与疾病…… 202

烧心是怎么回事…… 202
孕妇烧心怎么办…… 202

第二十篇

孕19周：令人兴奋的“胎动”体验

健康妊娠周报…… 204

胎儿发育情况…… 204
孕妇身体状况…… 204

饮食保健指南…… 205

搭配合理不偏食…… 205
食物搭配营养加倍…… 205
吃酸食要讲科学…… 206
吃富含维生素C的食物 …… 206

日常健康护理…… 207

内陷乳头应及时纠正…… 207
忌用香皂洗乳房…… 207
巧妙搭配“孕味”十足…… 208
怎样舒适地度过冬天…… 208

本周健康胎教…… 209

用音乐与胎宝宝进行沟通…… 209
同胎宝宝玩“踢肚游戏” …… 209
在潜移默化中影响胎宝宝…… 209

应对不适与疾病…… 210
胎动异常面面观…… 210
正确应对胎动异常…… 210
胎动偶尔减少的原因…… 211
不让胎儿长得太大…… 211
坐骨神经痛…… 212
腰背痛…… 212
防治小腿抽筋…… 212

第二十一篇
孕20周：我长头发了

健康妊娠周报…… 214
胎儿发育情况…… 214
孕妇身体状况…… 214
饮食保健指南…… 215
如何选择保健食品…… 215
芒果不宜多吃…… 215
不宜盲目补充维生素类药物…… 215
南瓜花果营养好…… 216
日常健康护理…… 217
保持你的风格…… 217
洗头后湿发的处理…… 217
孕妈妈着装选择…… 218
谨防腹部受压…… 218
保持良好的生活习惯…… 218
做家务时需注意…… 218
本周健康胎教…… 219
记好胎教日记…… 219
开始嗅觉胎教…… 219
重视其他家庭成员的作用…… 219
应对不适与疾病…… 220
应对尿频的方法…… 220
如何淡化妊娠斑…… 220
手有麻木感觉…… 220
腹部有点疼痛…… 220

第二十二篇
孕21周：变得“眉清目秀”了

健康妊娠周报…… 222
胎儿发育情况…… 222
孕妇身体状况…… 222
饮食保健指南…… 223
注意选择食物…… 223
注意烹饪方法…… 223
补充维生素E …… 224
多吃高钙的食物…… 224
自己动手吃出健康…… 224

需要全本请访问 www.ertongbook.com