母婴直通车

中国围产科专家·妇婴医院院长
优|生|优|育|科|普|专|家

权威打造

图解黄金孕期40周





赵天卫◎编著

妇产科主任医师
北京妇幼妇婴医院业务院长
原北京海淀妇幼保健院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员
中国优生优育协会妇女儿童妇代委员会副主任委员
新浪网特聘医学专家
《孕味》杂志专家顾问

中国人口出版社

需要全文请访问 www.ertongbook.com

母婴直通车

图解黄金孕期40周

赵天卫◎编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解黄金孕期40周／赵天卫编著.
—北京：中国人口出版社，2012.2
(母婴直通车)
ISBN 978-7-5101-1041-2

Ⅰ.①图… Ⅱ.①赵… Ⅲ.①妊娠期-妇幼保健-图解
Ⅳ.①R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第006234号

图解黄金孕期40周
赵天卫　编著

出版发行	中国人口出版社
印　　刷	北京博艺印刷包装有限公司
开　　本	635毫米×965毫米　1/12
印　　张	20
字　　数	200千字
版　　次	2012年2月第1版
印　　次	2012年2月第1次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5101-1041-2
定　　价	29.80元

社　　长	陶庆军
网　　址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电　　话	(010) 83534662
传　　真	(010) 83519401
地　　址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮　　编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

Baby · Daddy · Mommy · my Family · Love...



是什么神奇的力量，造就了如此奇妙的生灵！

美丽的愿望已经升起，亲爱的宝贝，听到爸爸妈妈衷心的祝福了吗？

让我们心贴心、手牵手一起迎接未来！



目录 Contents

妈妈的情感便笺 …… 1

第1章 胎宝宝的到来是送给爸妈的神奇礼物

第1周 …… 4

1 孕前体检非常重要 …… 4

2 这些条件下不宜立即怀孕 …… 6

3 学会测基础体温是好孕的法宝之一 …… 8

4 孕妈妈饮食指导 …… 9

第2周 …… 10

1 受孕秘诀大公开 …… 10

2 掌握推测预产期的方法 …… 12

3 生男生女——尊重自然的结合 …… 13

4 神奇的遗传学决定宝宝的容貌 …… 14

5 怀孕的典型表现 …… 15

第3周 …… 16

1 精卵的一次美丽相遇 …… 16

2 远离不良环境，做好自身防护 …… 17

3 日常生活多注意 …… 19

4 饮食有宜忌 …… 20

第4周 …… 22

1 警惕胚胎发育异常 …… 22

2 孕期要选择健康的生活方式 …… 24

3 不可不知的胎教知识 …… 25

4 孕妈妈选择衣服有讲究 …… 26

5 孕期化妆品要慎用 …… 27



需要全本请访问 www.ertongbook.com

第2章 保持乐观心情，远离孕期困扰

第5周 ……30

1 生活中要注意的细节 ……30

2 缓解“害喜”有方法 ……32

3 孕2月的饮食原则 ……33

4 将自己的爱传递给胎宝宝 ……35

第6周 ……36

1 胎宝宝的特征及养护要求 ……36



2 身体、心理保健要重视 ……37

3 多运动、勤锻炼 ……38

4 不要盲目保胎 ……39

5 准爸爸大课堂 ……41

第7周 ……42

1 胎宝宝和孕妈妈的变化 ……42

2 孕妈妈的生理、心理变化特征 ……43

3 孕期不可或缺的无机盐 ……44

4 正确认识双胎妊娠 ……46

5 孕期谨慎补充营养素 ……47

第8周 ……48

1 孕期大事随身记 ……48

2 日常起居，安全第一 ……49

3 第一次产前检查要重视 ……51

4 绒毛细胞检查很重要 ……52

5 谨防病毒感染 ……53

第3章 仍需提高警惕的日子

第9周 ……56

1 胎宝宝与孕妈妈的变化 ……56

2 孕3月营养调理有侧重 ……57

3 常见疾病及防治法 ……58
4 准爸爸必修课 ……60
第10周 ……61
1 日常保健不容忽视 ……61
2 随季节变化改变保健法 ……63
3 孕期也可享受美丽 ……64
4 这些错误不可以再犯 ……65
第11周 ……66
1 补充钙质要及时 ……66
2 为胎宝宝做体检 ……67
3 上班族孕妈妈如何做 ……68
4 胎教方法面面观 ……69
第12周 ……71
1 适合孕期的运动 ……71
2 准爸爸看过来 ……72
3 出行安全全接触 ……73
4 养成良好的饮食习惯 ……74
第4章 开始享受怀孕的黄金期
第13周 ……78
1 胎宝宝有了新特征 ……78



2 营养要全面 ……79
3 注意合理安排日常生活 ……80
4 孕中期更应坚持锻炼 ……81
第14周 ……83
1 胎宝宝的大脑发育 ……83
2 本周补钙很重要 ……84
3 了解胎心监护 ……86
4 称职的准爸爸应该这样做 ……87

第15周 ……88
1 孕妈妈不可以长时间看电视 ……88
2 孕中期的好眠秘诀 ……89
3 孕中期腹痛不可小觑 ……90
4 孕中期小毛病来袭 ……92
第16周 ……93
1 日常生活的注意事项 ……93
2 怎样做好口腔保健 ……94
3 坚持做孕妈妈体操 ……95
4 用心体会胎宝宝的心理变化 ……96
5 对胎宝宝进行视觉与听觉训练 ……97
第5章 胎宝宝进入精雕细琢期
第17周 …… 100
1 感受第一次胎动 …… 100
2 开始护理乳头 …… 102
3 语言胎教——讲故事 …… 103
4 营养补充不可懈怠 …… 104
第18周 …… 105
1 及时补铁可防治妊娠期贫血 …… 105
2 家居生活大事记 …… 106
3 产前检查，一次都不能少 …… 107
4 小病不吃药，食疗可缓解 …… 109
第19周 …… 110
1 孕中期B超知多少 …… 110
2 日常生活的保护动作 …… 111
3 夜夜好眠真舒心 …… 113
4 抓住胎教的好时机 …… 114
第20周 …… 115
1 测量宫高和腹围 …… 115
2 巧妙应对妊娠纹 …… 116
3 宝宝成功的第一步——开发智力 …… 117
4 特殊妈妈须知 …… 119
第6章 “天伦之乐”初露端倪
第21周 …… 122
1 营养需求的特点与原则 …… 122
2 孕中期安全出游法则 …… 123
3 语言胎教——随时随地进行沟通 …… 124
4 要孕味美，更要自然美 …… 125
第22周 …… 127
1 健康零食，一饱口福 …… 127



2 了解一下孕期的账单 …… 129

3 享受“天伦之乐”的日子到啦 …… 130

4 轻松赶走皮肤瘙痒 …… 131

第23周 …… 132

1 母婴一起享受大自然 …… 132

2 孕妈妈生活保健提示 …… 133

3 孕妈妈的饮食与胎宝宝的智力息息相关 … 134

4 补充营养不可“宁滥勿缺” …… 135

5 音乐胎教——沐浴在美妙音符中 …… 136

第24周 …… 137

1 准爸爸责任大 …… 137

2 如何缓解浮肿和静脉曲张 …… 138

3 孕期护发迫在眉睫 …… 140

4 胎宝宝的听觉和孕妈妈的运动 …… 141

第7章 母爱被悄悄唤醒

第25周 …… 144

1 提倡科学的饮食习惯 …… 144

2 给孕妈妈减减压 …… 145

3 孕期洗澡有要求 …… 147

4 摆脱妊娠期糖尿病 …… 148

第26周 …… 149

1 让日常生活变轻松 …… 149

2 工作、孕育两不误 …… 151

3 孕7月孕妈妈生活须知 …… 152

4 易患的健康隐疾 …… 153

第27周 …… 154

1 本周饮食指南 …… 154

2 阴道炎症全面了解 …… 155
3 按摩益处大 …… 156
4 好丈夫爱妻守则 …… 158
第28周 …… 159
1 居家自我监护法 …… 159
2 孕妈妈自我保健攻略 …… 160
3 外出安全是大事 …… 161
4 胎宝宝聪慧，艺术胎教需先行 …… 162
5 幸福孕期，时时保持警惕 …… 163

第8章 随时感受胎宝宝的“拳打脚踢”

第29周 …… 166
1 制订科学菜谱，孕晚期营养无忧 …… 166
2 保持羊水的合理量 …… 168
3 孕晚期不适感，多种方法来改善 …… 169
4 正确睡姿、养护肌肤很重要 …… 170
第30周 …… 171
1 产前运动至关重要 …… 171
2 自我矫正胎位异常法 …… 172
3 快乐胎教进行时 …… 173
4 关于脐带监护的那些事儿 …… 175



第31周 …… 176
1 每周都要进行一次产检 …… 176
2 开始准备宝宝出生的物品了 …… 177
3 合理饮食，全面补充营养 …… 179
4 孕晚期准爸爸大行动 …… 180
第32周 …… 181
1 日常保健和胎心监护，一个都不能少 …… 181
2 积极应对妊娠期高血压综合征 …… 182
3 在合适的时间做合适的运动 …… 183
4 孕晚期腹痛小常识 …… 184

第9章 期待与忐忑并存的日子

第33周 …… 188

1 注重日常生活的小细节 …… 188

2 积极预防子宫内感染 …… 190

3 不要忽视超声波检查 …… 191

4 双胎、多胎妊娠孕晚期护理 …… 192

第34周 …… 193

1 妊娠期水肿不要慌 …… 193

2 饮食科学身体棒 …… 195

3 关于生产的二三事 …… 196

4 音乐胎教——坚持到最后的美妙 …… 197

第35周 …… 198

1 步入产前准备阶段 …… 198

2 消除产前焦虑，给心情多一点阳光 …… 199

3 关键时期，需做好自我监护 …… 201

4 科学补水大有讲究 …… 202

第36周 …… 203

1 分娩前兆面面观 …… 203

2 胎教、自我调适，两者可兼得 …… 204

3 神奇的食物可赶走妊娠期黄褐斑 …… 206

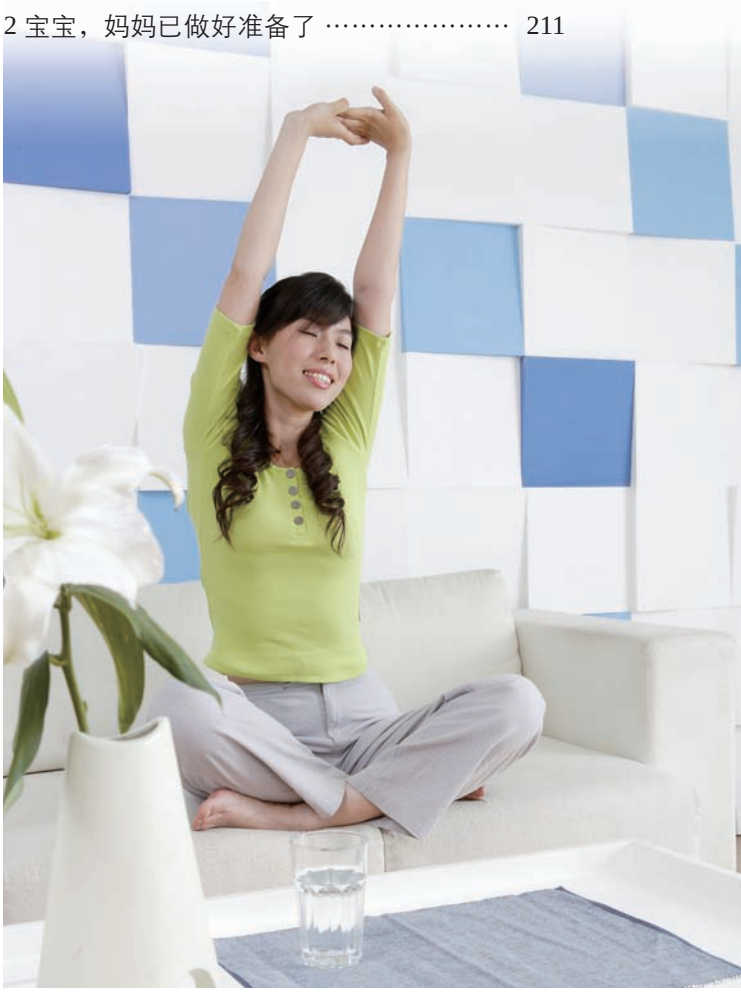
4 有益于分娩的运动 …… 207

第10章 作好计划，迎接宝宝到来

第37周 …… 210

1 分娩即将来临时 …… 210

2 宝宝，妈妈已做好准备了 …… 211



需要全本请访问 www.ertongbook.com

3 有效的乳房护理 …… 213
4 产程易出现的意外 …… 214
第38周 …… 215
1 正确认识分娩，坚强面对 …… 215
2 过期妊娠——胎宝宝在“使坏” …… 217
3 分娩过程需与医生好好配合 …… 218
4 产前运动——再努力一把 …… 219
第39周 …… 220
1 自然分娩与剖宫产 …… 220
2 分娩方式全接触 …… 221
3 分娩前极易出现的病症 …… 223
4 最轻松的分娩——导乐式分娩 …… 224
第40周 …… 225
1 准备入院啦 …… 225
2 为分娩精心安排饮食 …… 226
3 写给待产准爸爸的备忘录 …… 227
4 终于盼来了分娩这一天 …… 229



妈妈的情感便笺

怀胎十月，一路走来，有幸福，有期待，也有些许焦虑和恐惧，赶紧在这儿写下你的心情日记吧。以后全家人一起翻阅的时候，丈夫能读懂你的艰辛，孩子能感受你的爱心，你能唏嘘自己的成长历程。

孕1月

孕2月

孕3月

孕4月

孕5月

孕6月

孕7月



孕8月

孕9月

孕10月

第1章

胎宝宝的到来是送给爸妈的神奇礼物

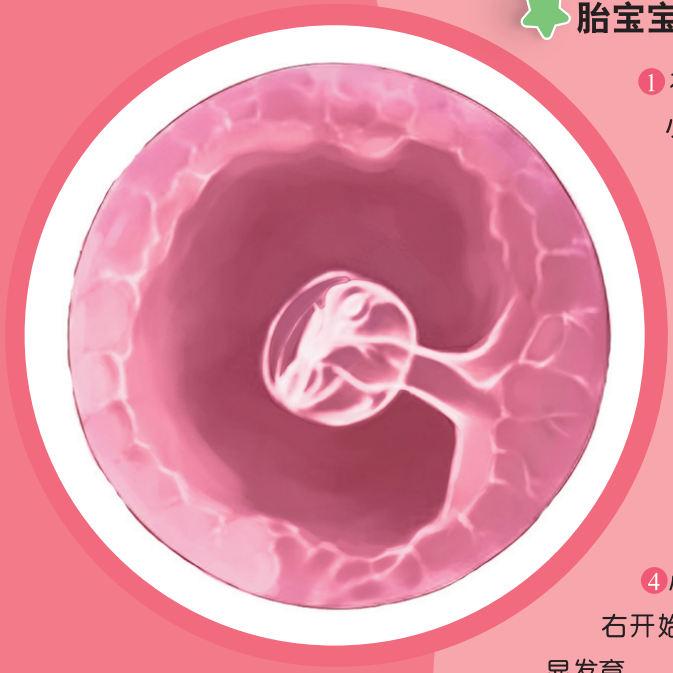
那生命最初的种子，是在何时，得以悄悄萌生？就像一棵长青藤，在慢慢地萌芽、生长，吸收着营养。对于爸爸妈妈而言，这是世界上最值得惊喜的了。宝宝，要知道，你的到来是送给爸妈的神奇礼物，我们一定会加倍呵护你的成长。



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，外表也没有特殊变化，子宫大小也同孕前无异，如鸡蛋般大小，只是稍微软一些。受孕初期，一般来说孕妈妈排卵后基础体温稍高，且持续3周以上。

此时因为胚胎太小，母体的孕激素水平也较低，因此孕妈妈一般不会有不舒服的感觉，只有比较敏感的孕妈妈会出现类似感冒的症状，如全身无力、发热等。



胎宝宝的生长发育

❶在这个月里，胎宝宝只有针尖般大小，受精卵经过约1周时间逐步移到子宫腔，“种入”子宫内膜，这一过程称为着床。

❷一个新生命的孕育就此开始了。此时的胎宝宝被称做“胎芽”。

❸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。

❹心脏从第二周末开始形成，从第三周左右开始搏动，而且肝脏也从这个时期开始明显发育。

❺眼睛和鼻子的原形还未形成，但嘴和下巴的原形已经看到。

❻胳膊和腿大体有了，但因为太小还看不清楚。脑、脊髓等神经系统，血液等循环器官的原形，几乎都已出现。

❼与母体相连的脐带从这个时期开始发育。

❽这时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。

第1周

大家通常所说的“十月怀胎”，是从末次月经的第一天开始算起的，因此，排卵前一周实际上是为卵子的受精做准备的一周。这一周一定要夫妻两人身心都维持在最佳状态，这是孕育健康宝贝的基础。

1 孕前体检非常重要

孕前身体检查非常重要，如果一切正常，你就可以放心地孕育小宝宝了。但是，如果你患有疾病，或者体内携带了某些病原体，就必须先接受一定的治疗后才能怀孕。建议想要怀孕的女性通过以下检查保证优生优孕。

妇科检查及盆腔超声波检查

这项检查是为了解女性子宫及双附件情况。例如，子宫肌瘤、卵巢肿瘤，即使肿瘤为良性，怀孕后常常也会因子宫的增大，影响了对肿瘤的观察，甚至导致流产、早产等危险的发生。

血常规、尿常规、便常规检查

此项检查可以及早发现贫血、凝血异常等血液系统疾病，如果孕妈妈贫血、易出血，不仅会出现产后大出血、产褥期感染等并发症，还会殃及宝宝，给宝宝带来一系列影响，例如，易感染、抵抗力下降、出血倾向、生长发育迟缓等。

尿常规检查有助于肾脏疾患早期的诊断。

便常规检查用于消化系统疾病、肠道寄生虫感染诊断。

白带常规检查

这项检查用于筛查滴虫、霉菌、细菌的感染，如果患有性传播疾病，最好是先彻底治疗，然后再怀孕。否则会引起流产、早产、胎膜早破等危险。

宫颈细胞涂片

了解想要怀孕的女性是否患有宫颈癌或癌前病变。

染色体监测

这项检查用于染色体异常遗传性疾病，适合有遗传病家族史的育龄夫妇，可以及早发现唐氏综合征、特纳氏综合征等遗传疾病。

TORCH检查

通过血清抗体检查，了解女性是否患有弓形虫、风疹、巨细胞病毒和单纯疱疹的感染，或孕妈妈在哪些方面有抵抗力。这四种疾病可以造成胎宝宝畸形，要提早检查防治。

胸部透视

这项检查用于结核等肺部疾病诊断。患有肺结核的女性怀孕后，会使治疗用药受到限制，使治疗受到影响。而且，活动性的结核常会因为产后的劳累而病情加重，并有传染性。

肝肾功能

这项检查用于了解肝脏及肾脏功能。如果母亲肝肾功能不佳，怀孕后可能不宜承受加重的负担，那不但会加重母亲原有疾病，甚至还会危及生命。胎宝宝后果亦多不良，如胎死宫内、胎宝宝生长发育受限、早产甚至新生儿死亡。



以快乐、享受的心情迎接胎宝宝的到来！

传染8项

主要是了解准备做妈妈的女性是否患有传染病，多数传染病能造成胎儿宫内传染，包括艾滋病、丙肝、梅毒等。

口腔检查

如果牙齿没有其他问题，只需洁牙就可以了，如果牙齿严重损坏，就要进行修补或清除。这样，可以避免孕期牙病检查和治疗对胎宝宝的影响。

全身综合检查

如有经验的医生时常可以从普通的全身检查中发现一些常见的疾病，所以，这种全身检查很重要，并可以帮助医生作出生育能力评估。医生会根据检查结果，对准备怀孕的年轻夫妻提出科学指导，并出具婚前医学检查证明。

健康怀孕必学必知

标准体重的女性容易受孕

标准体重计算法：［身高（厘米）－100］×0.9=正常体重（千克）。通常来说，女性身体应该含有22%～25%的脂肪，当这个指标降至19%以下，女性制造卵子的能力有可能会下降；反过来说，体重过重的女性也不容易受孕。超过自身理想体重20%的女性身体内会产生过多的雌激素和过多的雄激素，使她们无法怀孕。

需要全本请访问 www.ertongbook.com