

21 Shiji Xingfu Jiating  
Baiké Cōngshū



# 图说 怀孕 40周



陈红燕/编著

怀孕是一生的大事

既不能预演，也不能做试验

更不可能重头再来

掌握优生优育的科学知识才是正途

河北科学技术出版社

# 一图说 怀孕 40周



陈红燕 / 编著

河北科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

图说怀孕 40 周/陈红燕编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3074-2

I. 图… II. 陈… III. 妊娠期—妇幼保健—图解 IV. R715.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 148583 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/韩 翊

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1275 1/32

印 张/15

字 数/350 千

版 次/2006 年 12 月第 1 版

印 次/2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元





试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbo.com](http://www.ertongbo.com)





## 前 言

随着社会的进步，人们的生育观念也发生了变化，由从前的“多子多福”转变为现在“少生优生”。正因为如此，大多数夫妇都十分重视这一生仅此的一次生命孕育历程。然而，一些不科学的生育观念仍在影响着年轻夫妇们。如何摒弃错误的旧观念，科学地优生就成了年轻夫妇们的迫切需要。

要实现优生，科学怀孕是重要环节之一。为此，我们组织具有丰富临床经验的妇产科医师及专家，精心打造了《图说孕前准备6个月》、《图说怀孕40周》、《图说胎教280天》系列丛书。作者结合临床实践经验，以最通俗的语言向年轻夫妇们介绍了怀孕的准备工作，妊娠期的保胎与养胎，以及科学实施胎教的方法等，旨在帮助年轻夫妇们顺利度过十月妊娠期，生一个健康聪明、活泼可爱的小宝宝。

本丛书的内容深入浅出，语言通俗易懂，图文并茂，既具有较强的科学性、指导性，又极具实用性、普及性，为年轻夫妇们生一个健康聪明的宝宝提供了切实可行的专



业指导。

生一个聪明健康的宝宝是年轻父母们的美好愿望，减少缺陷儿的出生是医务工作者义不容辞的责任。愿本丛书成为年轻夫妇们的掌中宝、枕边书。

编 者

# 目 录

## 第一篇 关于怀孕

制订一个生育计划 .....	( 3 )
制订一个家庭计划 .....	( 3 )
计划受孕不可忽视 .....	( 5 )
孕前应了解的优生知识 .....	( 5 )
遗传与优生的关系 .....	( 5 )
遗传与智力的关系 .....	( 6 )
影响胎儿智力的因素 .....	( 7 )
父亲高龄对优生不利 .....	( 8 )
遗传与疾病的关系 .....	( 10 )
遗传与环境的关系 .....	( 11 )
环境污染对优生的影响 .....	( 12 )
烟酒与优生 .....	( 13 )
营养与优生 .....	( 14 )
药物与优生 .....	( 15 )
做好怀孕准备 .....	( 17 )
孕前准备要充分 .....	( 17 )
孕前科学安排生活 .....	( 19 )
孕前科学饮食 .....	( 20 )
孕前慎用药 .....	( 23 )



检查有无智齿萌出 .....	( 25 )
孕前防治带下病 .....	( 25 )
孕前须治愈贫血 .....	( 34 )
孕前防止高血压 .....	( 34 )
孕前治疗慢性肾炎 .....	( 35 )
孕前须治愈肺结核 .....	( 36 )
孕前治疗糖尿病 .....	( 37 )
孕前治疗心脏病 .....	( 38 )
孕前治疗病毒性肝炎 .....	( 38 )
孕前治疗子宫肌瘤 .....	( 39 )
孕前治愈梅毒 .....	( 40 )
孕前治愈膀胱炎、肾盂肾炎 .....	( 40 )
孕前治愈阴道炎 .....	( 41 )
孕前治愈不孕症 .....	( 41 )
做好孕前防疫 .....	( 44 )

## 第二篇 怀孕早期

<b>第 1 周：找出排卵期</b> .....	( 51 )
测定基础体温得知排卵日 .....	( 51 )
通过月经周期来推算排卵日 .....	( 52 )
从阴道黏液的变化判断排卵日 .....	( 53 )
使用避孕优生检测镜测定排卵日 .....	( 53 )
使用避孕试纸测定排卵日 .....	( 53 )
请医生帮你找出排卵日 .....	( 53 )
<b>第 2 周：适龄适时怀孕</b> .....	( 54 )
选择最佳受孕年龄 .....	( 55 )



选择最佳受孕季节 .....	( 56 )
选择最佳受孕阶段 .....	( 59 )
选择最佳时机受孕 .....	( 61 )
创造良好的受孕环境 .....	( 67 )
<b>第 3 周：怀孕真相</b> .....	( 69 )
受孕的生理基础 .....	( 70 )
决定胎儿性别的“秘密” .....	( 74 )
控制性别生男生女 .....	( 76 )
科学生男生女法 .....	( 78 )
只要身体健康就能办到 .....	( 82 )
<b>第 4 周：受精卵着床</b> .....	( 83 )
受精卵着床后妊娠宣告成立 .....	( 83 )
胎儿的发育状况 .....	( 84 )
准妈妈的生理变化 .....	( 85 )
准妈妈的健康饮食 .....	( 85 )
准妈妈的运动保健 .....	( 87 )
<b>第 5 周：怀孕征兆</b> .....	( 90 )
怀孕后出现的征兆 .....	( 90 )
胎儿的发育状况 .....	( 93 )
准妈妈的生理变化 .....	( 93 )
妊娠的判断方法 .....	( 94 )
妊娠测试 .....	( 96 )
推算预产期 .....	( 97 )
准妈妈的健康饮食 .....	( 98 )
孕期日常保健 .....	( 100 )
<b>第 6 周：开始感觉怀孕了</b> .....	( 101 )
胎儿的发育状况 .....	( 102 )



准妈妈的生理变化 .....	(102)
自己感觉到怀孕 .....	(104)
了解并接受身体变化 .....	(104)
怎样找医生去诊断 .....	(107)
<b>第7周：宫外孕早发现 .....</b>	<b>(110)</b>
胎儿的发育状况 .....	(110)
准妈妈的生理变化 .....	(111)
注意防治异位妊娠 .....	(112)
宫外孕 .....	(113)
葡萄胎 .....	(114)
高危妊娠 .....	(115)
<b>第8周：预防早期流产 .....</b>	<b>(116)</b>
胎儿的发育状况 .....	(116)
准妈妈的生理变化 .....	(116)
孕早期应怎样工作 .....	(117)
预防早期流产 .....	(119)
避免盲目保胎 .....	(120)
<b>第9周：注意饮食调整 .....</b>	<b>(123)</b>
胎儿的发育状况 .....	(123)
准妈妈的生理变化 .....	(124)
孕妇的营养与健康 .....	(126)
孕妇的饮食调理 .....	(130)
孕妇食品的选择 .....	(134)
慎食影响胎儿智能的食品 .....	(135)
<b>第10周：克服早孕反应 .....</b>	<b>(138)</b>
胎儿的发育状况 .....	(138)
准妈妈的生理变化 .....	(139)



正确对待早孕反应 .....	(139)
<b>第 11 周：预防意外流产 .....</b>	<b>(145)</b>
胎儿的发育状况 .....	(145)
准妈妈的生理变化 .....	(145)
避免流产 .....	(146)
妊娠早期要注意的异常情况 .....	(149)
妊娠早期应防感冒 .....	(150)
<b>第 12 周：安全过性生活 .....</b>	<b>(152)</b>
胎儿的发育状况 .....	(152)
准妈妈的生理变化 .....	(153)
妊娠期性生活保健 .....	(154)
性生活对妊娠的影响 .....	(155)
安全性生活 .....	(157)

### 第三篇 怀孕中期

<b>第 13 周：预防妊娠并发症 .....</b>	<b>(163)</b>
胎儿的发育状况 .....	(163)
准妈妈的生理变化 .....	(164)
准妈妈的保健与护理 .....	(166)
妊娠合并缺铁性贫血 .....	(169)
妊娠合并原发性高血压 .....	(171)
妊娠与弓形虫感染 .....	(173)
妊娠与巨细胞病 .....	(174)
妊娠与风疹病毒感染 .....	(175)
妊娠合并心脏病 .....	(176)
妊娠高血压综合征 .....	(179)



<b>第 14 周：注意日常起居</b> .....	(181)
胎儿的发育状况 .....	(181)
准妈妈的生理变化 .....	(181)
孕妇做家务活时应注意 .....	(182)
孕妇日常生活中应注意的其他问题 .....	(184)
日常生活姿势与安全 .....	(186)
<b>第 15 周：定期产前检查</b> .....	(190)
胎儿的发育状况 .....	(190)
准妈妈的生理变化 .....	(190)
孕期检查的重要性 .....	(191)
初诊的内容 .....	(191)
例行检查的内容 .....	(192)
孕期各时期的检查 .....	(193)
<b>第 16 周：了解孕期身体变化</b> .....	(194)
胎儿的发育状况 .....	(194)
准妈妈的生理变化 .....	(195)
生殖器官及乳房的变化与护理 .....	(195)
骨骼、皮肤的变化与护理 .....	(197)
<b>第 17 周：开始实施胎教</b> .....	(200)
胎儿的发育状况 .....	(200)
准妈妈的生理变化 .....	(201)
科学的胎教观 .....	(202)
胎教的意义 .....	(202)
胎教的实施 .....	(204)
胎教的 8 种方法 .....	(207)
实施胎教应注意的问题 .....	(224)
<b>第 18 周：做个美丽的孕妈妈</b> .....	(225)



胎儿的发育状况 .....	(225)
准妈妈的生理变化 .....	(225)
如何在孕期更添美感 .....	(226)
孕妇的着装选择 .....	(227)
妊娠期注意头发护理 .....	(229)
<b>第19周：控制孕期体重 .....</b>	<b>(230)</b>
胎儿的发育状况 .....	(230)
准妈妈的生理变化 .....	(231)
防止体重过度增加 .....	(232)
均衡摄取营养 .....	(234)
孕期饮食有讲究 .....	(235)
妊娠期不要吃得太多 .....	(237)
孕期营养要适度 .....	(239)
孕期饮食禁忌 .....	(239)
<b>第20周：进行乳房护理 .....</b>	<b>(241)</b>
胎儿的发育状况 .....	(241)
准妈妈的生理变化 .....	(242)
细心呵护乳房 .....	(242)
不要刺激乳头 .....	(244)
乳房按摩 .....	(245)
<b>第21周：做妊娠体操 .....</b>	<b>(246)</b>
胎儿的发育状况 .....	(246)
准妈妈的生理变化 .....	(246)
适当进行运动 .....	(249)
孕妇体操（孕中期） .....	(250)
<b>第22周：注意微量元素的补充 .....</b>	<b>(258)</b>
胎儿的发育状况 .....	(258)





准妈妈的生理变化 .....	(258)
人体必需的无机盐与微量元素 .....	(259)
营养对胎儿的影响 .....	(264)
有助于宝宝健康的营养元素 .....	(267)
孕妇不宜盲目大量补充各种维生素类药物 .....	(273)
<b>第23周：预防贫血 .....</b>	<b>(274)</b>
胎儿的发育状况 .....	(274)
准妈妈的生理变化 .....	(274)
贫血的原因和症状 .....	(276)
饮食预防贫血 .....	(277)
贫血的防治 .....	(279)
<b>第24周：孕期不要自行服药 .....</b>	<b>(282)</b>
胎儿的发育状况 .....	(282)
准妈妈的生理变化 .....	(283)
孕妇自行服药危险更大 .....	(284)
妊娠期用药原则 .....	(285)
对孕妇来说中药也并非绝对安全 .....	(286)
妊娠期不要服用的中草药 .....	(286)
妊娠晚期不要服用的中成药 .....	(287)
妊娠忌用的药物 .....	(288)
<b>第25周：丈夫的职责 .....</b>	<b>(289)</b>
胎儿的发育状况 .....	(289)
准妈妈的生理变化 .....	(290)
一起制订分娩计划 .....	(290)
减轻妻子的工作负担 .....	(290)
鼓励妻子，照顾妻子 .....	(291)
丈夫是胎教的好帮手 .....	(292)