

怀孕

40周

同步必读

北京市海淀区妇幼保健院副主任医师 徐文 编著

- 孕产专家临床经验总结，科学全面
- 孕期40周同步指导，脉络清晰
- 孕期常见问题大集合，实用易读

芝宝贝 zhibabai

始于2008年

中国妇女出版社





怀孕 40周

同步必读

北京市海淀妇幼保健院副主任医师 徐文 编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕40周同步必读 / 徐文编著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5127-0747-4

I. ①怀… II. ①徐… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第142658号

怀孕40周同步必读

作 者: 徐 文 编著

责任编辑: 李 里

封面设计: 沈 琳

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京恒石彩印有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16

字 数: 180千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0747-4

定 价: 34.80元



目录 CONTENTS

第一篇

美丽天使寻找健康爸妈（孕前期）

怀孕第1周

准父母孕前要懂的那些事…… 2

孕妈妈的孕前检查有哪些…… 2

准爸爸的检查项目有哪些…… 3

为什么要补充叶酸…… 3

准爸爸也要补叶酸吗…… 4

什么样的习惯能孕育聪明宝宝…… 4

为什么高龄女性受孕难…… 5

什么样的工作不适宜准父母…… 5

怀孕后会有哪些心理变化…… 6

什么是胎教…… 7

如何正确认识胎教…… 7

什么是斯瑟蒂克胎教法…… 8

为什么准父母孕前要停止用药…… 8

为什么准父母要检查血型…… 9

怀孕第2周

美好的相遇来自精心的准备…… 10

什么年龄孕育最好…… 10

高龄结婚能顺利孕育吗…… 11

什么季节怀孕最好…… 11

什么时日受孕最佳…… 12

怎么计算排卵期…… 13

孕妈妈应怎样提高免疫力…… 15



第二篇

尾巴变没了，五官清晰了（孕早期）

怀孕第3周

母体中一场悄无声息的变易··· 18

怎样知道是否怀孕了····· 18

胎盘对胎儿的作用是什么····· 19

脐带有什么作用····· 19

羊水有哪些作用····· 19

什么情况下孕妈妈要做B超····· 20

孕妈妈有哪些妊娠生理现象····· 21

孕妈妈不可缺少哪些营养素····· 22

怀孕后乳房会发生怎样的变化····· 24

预防妊娠纹的方法有哪些····· 24

孕早期性生活要注意什么····· 25

孕妈妈怎样防暑····· 25

怀孕第4周

成了名副其实的小“宫主”··· 26

如何推算预产期····· 26

妊娠期间严重的并发症有哪些····· 27

孕妈妈要避开哪些辐射源····· 27

进行音乐胎教有用吗····· 29

孕早期适宜听什么样的音乐····· 29

孕妈妈服药了怎么办····· 29

怀孕第5周

一匹可爱的“小海马”····· 31

孕妈妈如何应对初孕呕吐····· 31

孕后第一次检查应做什么准备····· 32

为什么要进行盆腔检查····· 33

什么是孕期保健课程····· 34

缓解孕早期不适的饮食方法····· 35

流产是怎么回事····· 35

如何防止流产····· 36

有可能导致流产的食物有哪些····· 37

孕妈妈能吃火锅和冷饮吗····· 37

怀孕第6周

胎儿让妈妈变“懒”····· 38

孕妈妈如何消除困倦感····· 38

孕妈妈为什么不宜睡软床····· 39

孕妈妈应如何注意口腔卫生····· 40

孕妈妈感冒了怎么办····· 41

孕妈妈应怎样预防感冒····· 42

怀孕第7周

快速跳动的小心脏····· 43

维生素缺乏对胎儿有影响吗····· 43

维生素C对怀孕有什么影响	43
B族维生素对怀孕有什么影响	44
维生素D对怀孕有什么影响	44
维生素E对怀孕有什么影响	45
维生素K对怀孕有什么影响	45
胎儿畸形都能检测出来吗	46
什么是胚胎萎缩	46
什么是葡萄胎	47
怀了葡萄胎怎么办	48

怀孕第8周

器官各就各位

49

孕妈妈都可能出现哪些疼痛	49
孕妈妈为什么会尿频、尿痛	50
为什么孕妈妈鼻子会出血	51
为何孕妈妈不宜去人多的场合	51
孕妈妈怎样轻松入眠	52
怎样让胎儿的视力更好	53

怀孕第9周

妈妈的“宫廷”大了

54

如何进行产前检查	54
产前检查的内容都有哪些	55
为什么会发生异位妊娠	57
异位妊娠者以后能再次孕育吗	57
不当妊娠对子宫有哪些危害	58
患有哮喘病，会影响怀孕吗	59
患有甲状腺疾病会影响胎儿吗	59

孕后发现患上良性肿瘤怎么办	59
---------------------	----

怀孕第10周

我不喜欢妈妈生气

60

孕妈妈心情不好会影响胎儿吗	60
孕妈妈如何保持良好的情绪	61
孕妈妈过于依赖丈夫怎么办	62
准爸爸怎样逗孕妈妈开心	62
怎样驱走孕妈妈的忧郁	63

怀孕第11周

听到宝宝的心跳了吗

64

胎儿的心脏是怎样发育的	64
怎样听胎儿的心跳	65
什么是多胎妊娠	65
多胎妊娠要注意什么	65

怀孕第12周

宝宝也爱做运动

66

妊娠期正常活动量应该有多大	66
是否有适合孕妈妈的体操	66
什么时候应该避免运动	67
孕早期性生活有什么变化	67





第三篇

头发指甲长出来，越来越好动（孕中期）

怀孕第13周

好喜欢跟妈妈一起散步…… 70

孕妈妈散步有什么好处…… 70

孕妈妈散步要注意什么…… 71

大自然对胎儿有什么益处…… 71

孕妈妈怎样穿着打扮好…… 72

托腹带有什么作用…… 72

孕中期性生活要注意什么…… 73

哪些孕妈妈不宜过性生活…… 73

怀孕第14周

宝宝出现指纹了…… 74

孕妈妈怎样科学吃鸡蛋…… 74

孕妇奶粉比鲜牛奶有营养吗…… 75

胎儿大脑是怎样发育的…… 75

孕妈妈应怎样搭配孕中期营养…… 76

怀孕第15周

和高龄孕妈妈说的悄悄话…… 79

羞于外出怎么办…… 79

孕妈妈为什么容易心烦气躁…… 80

高龄孕妈妈有哪些优势…… 80

高龄孕妈妈应注意什么…… 81

怀孕第16周

小宝宝喜欢准爸爸的参与…… 82

孕妈妈如何消除紧张情绪…… 82

孕期夫妻感情会影响胎儿吗…… 83

怎样让准爸爸有参与感…… 84

怎样调节孕期夫妻感情…… 84

怀孕第17周

爸妈的声音真好听…… 85

为什么要多对胎儿亲切说话…… 85

怎样对胎儿说话…… 86

孕妈妈能边干活边做胎教吗…… 86

准爸爸对胎儿说话有什么好处…… 87

漂亮孕妈妈的美容技巧有哪些…… 88



怀孕第18周

告诉妈妈怎样“挑食” 89

孕妈妈应怎样选择饮食 89

怎样通过饮食促进胎儿肌腱

和骨骼的生长 90

怎样强化孕妈妈的肠胃功能 90

孕妈妈不可选择的零食有哪些 91

适宜孕妈妈的零食有哪些 92

可以服用多余的补充剂吗 93

应该饮用过多的流食吗 93

孕妈妈怎样防治痔疮 94

为什么孕期要多摄取纤维素 95

孕妈妈应怎样科学食用水果 95

孕妈妈不适宜吃哪些水果 96

孕妈妈不宜多吃的水果有哪些 96

胎动的最初感觉是什么样的 97

胎儿的动作有哪些 97

正常的胎动规律是怎样的 98

胎动异常表现在哪些方面 99

怀孕期间吃零食有害吗 100

还能吃快餐或去饭店就餐吗 100

怀孕第19周

妈妈运动，宝宝健康 101

孕妈妈可以游泳吗 101

孕期如何进行腿部伸展练习 102

孕期怎样进行胸部和上臂伸展 103

孕期怎样进行乳房按摩 103

怎样纠正乳头凹陷 104

怀孕第20周

和爸爸妈妈做游戏 105

触摸胎教有什么好处 105

孕妈妈应怎样触摸胎儿 106

抚摸胎儿有哪些积极作用 107

如何感觉胎儿的睡眠 108

胎儿也会做游戏吗 108

怀孕第21周

体重增加的喜与忧 109

孕妈妈体重增加多少是正常的 109

怀孕中如何进行体重控制 110

孕妈妈体重过高有哪些危害 111

什么食品吃了不会胖 112

为什么有的孕妈妈肚子特别大 113

妊娠期高血压疾病有哪些症状 114

怎样预防妊娠期高血压疾病 115

为什么孕期不提倡食用动物肝脏 115

怀孕第22周

喜欢听音乐的小精灵 116

胎儿有记忆能力吗 116

孕妈妈如何进行音乐胎教 116

孕中期适宜听什么样的音乐 118

孕妈妈怎样听音乐最有效 118



怀孕第23周

为了宝宝呵护自己…………… 119

胎儿是怎样认识世界的…………… 119

孕妈妈常会忽视哪几种营养素… 121

孕妈妈不能喝哪几种水…………… 122

孕妈妈怎样选择B超检查 ……… 123

三维B超的检查项目有哪些 ……… 124

孕妈妈做B超越多越好吗 ……… 125

怀孕第24周

宝宝喜欢轻柔的声音…………… 126

为什么说胎儿听得到外界声音… 126

噪声对胎儿有哪些影响…………… 127

不同情绪的孕妈妈对胎儿有哪些
影响…………… 128



胎儿能感知孕妈妈的心理吗…………… 128

孕妈妈哭泣后的胎动因何不同… 129

怀孕第25周

孕妈妈依然美丽十足…………… 130

孕妈妈皮肤干燥怎么办…………… 130

孕妈妈面部出现色斑怎么办…………… 131

孕妈妈怎样做美容按摩…………… 131

为什么孕妈妈会出现妊娠纹…………… 132

孕妈妈如何护理肌肤…………… 133

孕妈妈皮肤瘙痒怎么办…………… 134

怀孕第26周

“糖”多“铁”少可不妙… 135

孕妈妈为什么易贫血…………… 135

孕妈妈如何防治贫血…………… 136

孕妈妈只吃素食品补铁行吗…………… 136

妊娠期糖尿病的危害有哪些…………… 137

“糖妈妈”怎样生出健康宝宝… 137

孕妈妈可以吃蜂蜜吗…………… 139

孕妈妈用铁锅做饭能补铁吗…………… 139

怀孕第27周

和妈妈一起学习…………… 140

孕妈妈怎样进行艺术胎教…………… 140

胎儿有学习能力吗…………… 141

为什么孕妈妈要阅读好的书籍… 142

怎样纠正胎教误区…………… 143

孕妈妈打麻将会有哪些危害…………… 144

第四篇

圆滚滚的小人在等妈妈的召唤（孕晚期）

怀孕第28周

妈妈吃好，宝宝聪明····· 148

孕晚期营养应怎样搭配····· 148

孕妈妈药补应注意什么····· 149

孕妈妈饮食有哪些禁忌····· 150

孕妈妈可以戴隐形眼镜吗····· 150

如何判断能否顺产····· 151

孕晚期性生活要注意什么····· 151

怀孕第29周

头朝下很舒服哟····· 152

什么是正常胎位····· 152

什么是胎儿臀位····· 152

胎儿臀位要剖宫产吗····· 153

哪些指征需行剖宫产····· 154

胎儿臀位怎么纠正····· 154

怀孕第30周

宝宝快快长大····· 155

孕妈妈怎样做腹式呼吸····· 155

孕妈妈总担心胎儿怎么办····· 156

孕妈妈为何要锻炼盆底肌肉····· 156

为什么孕妈妈手足会发麻····· 157

孕妈妈手足发麻怎么办····· 158

怀孕第31周

孕味十足的妈妈····· 159

孕妈妈做家务时要注意什么····· 159

准爸爸在孕晚期该怎么做····· 160

孕妈妈在孕晚期应做哪些运动····· 161

怀孕第32周

宝宝越来越活泼了····· 162

孕妈妈胃灼热怎么办····· 162

为什么孕妈妈不宜仰卧····· 163

早产的因素及征兆有哪些····· 164

如何预防早产····· 164

早产儿在保温箱里安全吗····· 165





怀孕第33周

做好计划，迎接宝宝····· 166

- 孕妈妈应怎样选择分娩医院····· 166
- 准爸爸应做哪些准备····· 167
- 孕妈妈如何为宝宝出生做计划····· 168
- 孕妈妈在分娩中如何作决定····· 168
- 是否一定要“瓜熟蒂落”····· 169
- 胎盘早剥危险吗····· 169
- 什么是前置胎盘····· 170
- 胎盘钙化是否应提前分娩····· 170

怀孕第34周

宝宝给妈妈的信号····· 171

- 哪些症状预示快要分娩了····· 171
- 见红了一定要去医院吗····· 171
- 临产的标志是什么····· 172
- 怎么区分破水和小便····· 173
- 突然破水怎么办····· 173
- 临产前出现哪些情况需要住院····· 174
- 出现宫缩表明要生了吗····· 175
- 阵痛已开始想上卫生间怎么办····· 175



怀孕第35周

妈妈为宝宝做功课····· 176

- 正常胎位的宝宝是怎样娩出的····· 176
- 决定分娩的因素有哪些····· 177
- 分娩过程具体是怎样的····· 177
- 分娩中都有哪些助产术····· 178
- 什么情况下需做会阴切开术····· 179
- 剖宫产比阴道分娩更安全吗····· 180
- 在什么情况下必须行剖宫产手术····· 180
- 不到预产期就分娩，算早产吗····· 181
- 过了预产期还没生怎么办····· 181
- 多走动会提早生产吗····· 182
- 引产和自然临产一样吗····· 182
- 能自己诱发子宫收缩吗····· 182



怀孕第36周

阳光照进了宝宝的屋..... 183

- 胎儿有视觉吗..... 183
- 如何对胎儿进行光照胎教..... 184
- 怎样对胎儿进行色彩胎教..... 184
- 高度近视的孕妈妈能顺产吗..... 185
- 什么是急产..... 185
- 双胞胎分娩应注意什么..... 186

怀孕第37周

妈妈还需安心等待..... 187

- 什么是拉梅兹分娩法..... 187
- 如何进行拉梅兹分娩法的练习... 188
- 练习拉梅兹分娩法需注意什么... 190
- 为什么要让新生宝宝哭出来..... 191
- 医护人员会为宝宝做哪些工作... 192

怀孕第38周

想和爸爸在一起..... 193

- 在孕晚期准爸爸怎样照顾孕妈妈 193
- 准爸爸怎样陪待产..... 194
- 怎样和孕妈妈练习分娩呼吸法... 195
- 孕晚期怎样帮孕妈妈放松..... 196
- 分娩阵痛要多久..... 197

怀孕第39周

轻松分娩学着来..... 198

- 自然分娩要做哪些准备..... 198
- 孕妈妈怎样过好分娩这一天..... 199
- 孕妈妈产前紧张怎么办..... 200
- 如何配合接生..... 201
- 关键时刻如何用力..... 201
- 分娩方式分哪几种..... 202
- 自然分娩有伤口怎么办..... 204
- 自然分娩伤口养护要注意什么... 204
- 剖宫产后注意什么..... 205
- 脐带血有什么用处..... 205

怀孕第40周

天使到人间..... 206

- 分娩完成后应注意什么..... 206
- 产后24小时“开奶”吗..... 207
- 什么样的哺乳姿势是正确的..... 207
- 乙肝产妇能喂奶吗..... 208
- 产后什么时间下床好..... 208
- 什么是恶露..... 208
- 产后解不出小便怎么办..... 209
- 产后需要复查吗..... 209





附录

双语幸福胎教

双语阅读，成就幸福胎教… 212

胎教可以提供不可比拟的语言

教育环境…………… 212

幸福胎教的实施方法…………… 213

孕早期：为幸福胎教而准备

(1~12周) …… 214

你是我今生最珍贵的礼物…………… 214

春天，让我们一起荡秋千…………… 216



孕早期，我想知道的

(1~12周) …… 219

孕期必须做哪些检查…………… 219

如何服叶酸…………… 219

怀孕了可以喝酒吗…………… 219

孕期饮食要注意哪些…………… 220

怀孕了能喝咖啡吗…………… 220

有没有专门的胎教音乐…………… 220

怀孕后如何进行夫妻性生活…………… 220

孕中期1：幸福胎教的开始

(13~20周) …… 221

做一个阳光、豁达的人 …… 221

夏天，让我们一起去看看青青的山、

蓝蓝的海…………… 223

孕中期2：幸福胎教的升级

(21~26周) …… 225

拥有一双发现美的眼睛…………… 225

孩子，勇敢地张开翅膀…………… 227

孕中期，我想知道的

(13~26周) …… 229

感觉身体好重，走起路来费劲，

是休息还是坚持运动…………… 229

应该从何时练瑜伽…………… 229

每天都要和胎儿交流吗·····	229
孕期需要注意哪些疾病·····	230
经常接触电视或者计算机屏幕，如何 防辐射·····	230

孕晚期1：幸福胎教的最后阶段 (27~34周) ··· 231

拥有星星般闪耀的心·····	231
中秋，让我们一起做松子饼·····	234

孕晚期2：幸福胎教的完成阶段 (35周至分娩) ··· 236

愿好运时刻伴随着你·····	236
你是我们的爱，我们的希望·····	238

孕晚期，我想知道的 (27~40周) ··· 240

产后护理需要注意什么·····	240
一定要母乳喂养吗·····	240
怀孕时我胖了很多，怎样 减肥呢·····	241
产后如何过性生活·····	241
产后多久可怀孕·····	241



鸣谢：

特邀模特：王小丹 吴廷旭 王梦然 李晶晶 孙美玲 滕 麓 张 雯 徐 文 瞿 力
崔晶晶 刘 洁 吴 晋 谢 晖 陈 润 刘 静 朱 燕 姚 瑶 闻 芳
牙 牙 Johnny
摄影 师：郭泳君 李永雄 张 磊 杨佳静 David



HUAI YUN 40 ZHOU TONG BU BI DU

第一篇

美丽天使寻找健康爸妈（孕前期）

①



两个人手挽着手一起走向婚姻的殿堂，伴着相爱的浪漫，相知的幸福。时光如白驹过隙，在美好的生活中，开始渴望更多的欢乐。看着一个个小天使纷纷投向母亲的怀抱，看着花园里追逐蝴蝶的小男孩和小女孩，年轻的爱人，在希望中张开怀抱，为迎接自己的小天使做着细心的打算。





怀孕
第1周

准父母孕前要懂的那些事

夫妻婚后经过一段时间的调节与休息，对彼此都适应了，家庭生活渐趋平稳。当夫妻都希望有个自己的小宝宝，在生理上和物质上都为生个小宝宝做好了准备时，就可以考虑怀孕了。一般情况下，年轻夫妻可以在婚后1~2年怀孕；年龄较大的夫妻，特别是女方年龄较大时，生育时间则不宜再迟，可在婚前做好充分准备，于婚后3~6个月时怀孕。

Q：爱心妈妈问

孕妈妈的孕前检查有哪些

A：专家指导

现代人越来越重视优生优育，在准备走入孕妈妈行列前，到医院去做相应的孕前检查，对下一代是至关重要的。孕妈妈最好在孕前3~6个月开始做身体健康状况的检查。另外，关于营养、接种疫苗以及补充叶酸等方面，也要留有相应的时间。一旦孕前检查发现问题，还有时间进行干预治疗。

一般大医院相关孕前检查的内容大致包括以下几个方面：

- 血常规、尿常规、肝功能、肾功能、心电图、血压测定。
- 病毒（TORCH）抗体检测。
- 传染病筛查。
- 性传播性疾病筛查。

- 宫颈TCT检查。
- 有遗传病家族史的女性需进行染色体检查。
- 妇科检查及营养状况检查等。



Q: 爱心妈妈问 准爸爸的检查项目有哪些

A: 专家指导

准爸爸检查在国内尚未成为常规。可以首先咨询医生，并戒烟酒，因为只查孕妈妈是不科学的。在准备孕育之前，准爸爸最好做以下检查：

- 血常规、尿常规、肝功能、肾功能的检查。
- 精液检查。
- 传染病筛查，包括性传播性疾病的检查。
- 有遗传病家族史的男性需进行染色体检查。

在孕前检查中，医生会询问夫妻双方有无遗传病家族史、是否患有先天性疾病、女方有无流产经历等。当检查出双方任何一方患有心脏病、肝炎、肾脏病、高血压、甲状腺肿、糖尿病、精神病、性传播性疾病、遗传病等，都要慎重考虑妊娠时机以及严格遵守妊娠注意事项。必须在医生的指导下怀孕，病情重者需痊愈后才可考虑妊娠。

Q: 爱心妈妈问 为什么要补充叶酸

A: 专家指导

对于孕妈妈而言，叶酸是一种重要的维生素。叶酸缺乏将导致孕妈妈发生巨幼红细胞性贫血，影响胎儿的发育。科学



证明，怀孕早期是补充叶酸的关键时期，能预防胎儿的脑神经管畸形。然而，许多孕妈妈在此阶段并不知道自已缺乏叶酸，也不知道自己已经怀孕，这有可能错过补充叶酸的关键时期。一般来说，孕妈妈应该在受孕前3~4个月开始服用叶酸，每天服用叶酸0.4毫克。日常还可多吃一些富含叶酸的食物，包括芦笋、梨、香蕉、豆类、西兰花、蛋黄、肝、菠菜、草莓、酸奶等。



孕妈妈经验谈

怀孕前，我和丈夫去做了身体检查，一切还不错。医生给我们开了叶酸片，嘱咐我们一天一片，后来一切都很顺利。听说叶酸片不可多吃，吃多了对孕妈妈和胎儿没有益处，甚至是有害的。