

一本让怀孕中的妈妈不再忧心忡忡的书

安心怀孕40周

陈倩 | 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师、教授
中华围产医学学会常务委员兼秘书长
中国优生科学协会常务理事、北京医学会常务理事

医生没空告诉你的
这里都有

历时两年筛选出网友最关注问题
全新孕产期APP软件介绍
双胞胎、高龄产妇注意事项
告诉你孕期40周会发生的一切

附赠

《营养健康月子餐》拉页
《幸福怀孕日记》小册子



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



安心 怀孕 40周

陈倩 | 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

安心怀孕40周 / 陈倩主编. — 北京 : 中国
轻工业出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5019-9369-7

I. ①安… II. ①陈… 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162231号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

版式设计: 杨 丹

责任终审: 唐是雯

责任监印: 马金路

全案制作: 悦然文化

封面设计: 杨 丹

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年1月第1版第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 21

字 数: 300千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-9369-7 定价: 49.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131505S7C102ZBW

280天完美怀孕印记 / 14

Chapter

1

“想生就有”的10大助孕法

放松心情是备孕的开始 / 18

怀孕是自然功能 / 18

树立自信 / 18

准爸要知道的改善精子数量和质量的策略 / 19

你知道世界卫生组织所制定的精液正常标准吗 / 19

异常精子的分类 / 19

精子的秉性 / 19

备孕爸爸该这样要求自己 / 20

精子产生的条件很苛刻 / 20

精液液化是怎么回事 / 20

什么是精液液化不良 / 20

怎样改善精液液化不良 / 21

什么是抗精子抗体 / 21

如何预防产生抗精子抗体 / 21

番茄红素是提高精子质和量的宝贝 / 21

天然维生素E是提高精液质量的法宝 / 21

促使卵泡产生、卵子生成的方法 / 22

卵泡的方方面面 / 22

卵泡决定月经周期的长短 / 22

黄体不足怎么办 / 23

天然维生素E为怀孕保驾护航 / 23

保持最佳的生理状态——激素的秘密 / 24

雌激素是女性的基础激素 / 24

雌激素过少导致的问题 / 24

雌激素过多导致的问题 / 24

豆浆是调控雌激素的法宝 / 24

孕激素也是怀孕不可或缺的 / 25

你必须知道的一些孕激素数据 / 25

吃些助孕的食物和保健品吧 / 26

豆浆中的黄豆苷原对女性很有益 / 26

酸奶调节身体的微生态环境 / 26

大豆异黄酮是女性必备的保健品 / 26

蜂蜜比较适合备孕男士 / 27

“起阳草”是男性的密友 / 27

营养素提高性生活的质量 / 28

预防神经管畸形的叶酸 / 28

怀孕前做些强健身体的运动 / 29

抬腿运动 / 29

仰卧起坐 / 29

手臂运动 / 30

找准受孕时机，选择合适的同房方式 / 31

找准排卵日 / 31

排卵试纸的常见疑问（1）为什么测不到强阳 / 34

排卵试纸的常见疑问（2）LH是怎么波动的 / 34

排卵试纸的常见疑问（3）排卵发生在什么时候 / 34

做好孕前检查工作 / 35

迎接宝宝到来，要做哪些检查 / 35

最易受孕的时间点和受孕姿势 / 36

别错过受孕的最佳时机 / 36

最宜受孕的同房姿势 / 36

好“孕”来了，别掉以轻心 / 37

同房后多少天能用试纸测出是否怀孕 / 37

早孕试纸和排卵试纸的交叉反应 / 37

怎样根据HCG数据判断胚胎是否正常 / 37

早孕试纸为什么会有强弱之分 / 38

早孕试纸的测试一定要变 / 38

孕早期要测孕激素水平 / 39

怀孕后出现月经期见红别紧张 / 39

孕早期需要继续观察体温变化 / 39

孕1月 妈妈和宝宝 / 42

孕1月 重要孕事盘点 / 43

孕1月 网友关注TOP N问题+ 专家权威
解答 / 44

孕1月 每天生活计划表 / 46

孕1周 亲爱的，开始“造人”吧

营养饮食指南 / 47

这些食物能清除体内烟酒毒素 / 47

锌能提高精卵质量 / 47

孕1周一日营养食谱推荐 / 47

生活保健重点 / 48

怀孕的最佳年龄 / 48

35岁以上高龄女性备孕要注意什么 / 48

轻松胎教方案 / 49

胎教是什么？有何意义？ / 49

学一下古代的胎教思想 / 49

从外国的胎教法中汲取营养 / 49

孕2周 精子先生和卵子小姐的浪漫约会

营养饮食指南 / 50

红色食物让男性的前列腺更健康 / 50

口服叶酸补充剂多少是适宜的 / 50

孕2周一日营养食谱推荐 / 50

生活保健重点 / 51

从现在开始就慎用化妆品 / 51

将心爱的宠物送人吧 / 51

轻松心情更易受孕 / 51

轻松胎教方案 / 52

让胎教效果更佳的方法 / 52

学会冥想胎教，保持轻松心情 / 52

孕3周

孕妈妈 少量出血可能是胚胎植入造成的 / 53

胎宝宝 还是一颗小小的受精卵 / 53

营养饮食指南 / 54

和危险食物说再见 / 54

不需要刻意进补 / 54

孕3周一日营养食谱推荐 / 54

生活保健重点 / 55

怀孕征兆知多少 / 55

验孕试纸怎样使用 / 55

轻松胎教方案 / 56

阅读胎教：和《开始》一起享受好孕旅程 / 56

职场孕妈关怀 / 57

生or升，你准备好了吗 / 57

了解职场孕妈的权利 / 57

运动休闲健身 / 58

枕臂侧躺 / 58

坐姿聆听 / 58

瑜伽呼吸 / 58

孕4周

孕妈妈 可能有感冒或腹泻的症状 / 59

胎宝宝 在妈妈的肚中驻扎下来了 / 59

营养饮食指南 / 60

吃这些食物能缓解疲劳 / 60

孕4周一日营养食谱推荐 / 60

生活保健重点 / 61

孕妇生活开始了 / 61

受孕开始，警惕早期腹痛 / 61

感冒和怀孕可不是一回事儿 / 61

轻松胎教方案 / 62

幸“孕”的演变 / 62

名画欣赏：《睡莲》 / 63

孕2月 妈妈和宝宝 / 66

孕2月 重要孕事盘点 / 67

孕2月 网友关注TOP N问题+ 专家权威解答 / 68

孕2月 每天生活计划表 / 70

孕5周

孕妈妈 月经推迟、乳房胀痛……我中奖了 / 71

胎宝宝 心脏开始规律地跳动 / 71

营养饮食指南 / 72

猪肝这样吃补血效果更好 / 72

孕5周一日营养食谱推荐 / 72

生活保健重点 / 73

确诊怀孕，最好能定下产检分娩的医院 / 73

孕期性生活密语 / 73

轻松胎教方案 / 74

听音乐对母子健康都有益 / 74

适合孕早期听的音乐 / 74

职场孕妈关怀 / 75

防辐射服对电脑族孕妈妈必不可少 / 75

防辐射服的dB值并不是越高越安全 / 75

怎么挑选防辐射服 / 75

吃点能抗辐射的食物吧 / 75

孕6周

孕妈妈 头晕、恶心等早孕反应出现了 / 76

胎宝宝 头部开始形成 / 76

营养饮食指南 / 77

多吃黑色食物防治贫血 / 77

孕6周一日营养食谱推荐 / 77

生活保健重点 / 78

孕早期感冒如何应对 / 78

白带增多，仔细呵护 / 78

轻松胎教方案 / 79

开始跟胎宝宝说话吧 / 79

跟胎宝宝沟通的有效方法 / 79

跟胎宝宝说些什么 / 79

阅读胎教：荷叶舞台 / 80

运动休闲健身 / 82

来做“平衡式”和“树式变形式”的瑜伽姿势吧 / 82

孕7周

孕妈妈 恶心？饿？这样的反应不好受 / 83

胎宝宝 开始出现人的特征啦 / 83

营养饮食指南 / 84

嗜酸的孕妈妈要注意节制 / 84

孕7周一日营养食谱推荐 / 84

生活保健重点 / 85

高龄或有流产史的孕妇需要去做B超 / 85

出现妊娠剧呕，应尽早就医 / 85

轻松胎教方案 / 86

愉快的心情是最好的胎教 / 86

如何减轻因怀孕带来的抑郁情绪 / 86

职场孕妈关怀 / 87

怎样跟老板说你怀孕了 / 87

运动休闲健身 / 88

散步是孕早期最佳的运动 / 88

孕妈妈散步7大注意事项 / 88

孕8周

孕妈妈 子宫膨胀，导致腹部出现疼痛 / 89

胎宝宝 胚胎的尾部正在消失 / 89

营养饮食指南 / 90

8种孕妈妈最IN水果 / 90

孕8周一日营养食谱推荐 / 90

生活保健重点 / 91

什么是流产 / 91

流产的原因可能有哪些 / 91

流产有什么表现 / 92

流产应如何调养 / 92

流产过多容易造成习惯性流产 / 92

轻松胎教方案 / 93

听音乐要控制好音量 / 93

听音乐要考虑到胎宝宝的生活规律 / 93

欣赏国粹：京剧 / 93

专题 孕期待检查这里 / 94

专题 孕期检查全程追踪 / 96

专题 第一次正式产检 / 99

Chapter 4

孕3月 听到胎宝宝的心跳声了

孕3月 妈妈和宝宝 / 104

孕3月 重要孕事盘点 / 105

孕3月 网友关注TOP N问题+ 专家权威
解答 / 106

孕3月 每天生活计划表 / 109

孕9周

孕妈妈 子宫变大，腰围又粗了一圈 / 110

胎宝宝 从胚胎到胎儿的重大转变 / 110

营养饮食指南 / 111

喝果汁减轻孕吐 / 111

补充能帮助胎宝宝发育的镁 / 111

孕9周一日营养食谱推荐 / 112

生活保健重点 / 113

怀孕了怎么挑选胸罩 / 113

轻松胎教方案 / 114

准爸爸孕妈妈来猜谜语吧 / 114

动脑做数独游戏 / 114

职场孕妈妈关怀 / 115

舒适小道具让你的工作更轻松 / 115

孕10周

孕妈妈 “善变”情绪是你的特权 / 116

胎宝宝 手和脚轻微活动着 / 116

营养饮食指南 / 117

粗粮虽好，但要控制在每天50克以内 / 117

每天1600~2000毫升白开水即可满足身体
需要 / 117

孕10周一日营养食谱推荐 / 117

生活保健重点 / 118

双胞胎的妈妈如何保养 / 118

轻松胎教方案 / 119

准爸爸讲笑话，妈妈宝宝齐欢乐 / 119

孕11周

孕妈妈 出现妊娠纹 / 120

胎宝宝 伸伸手、皱皱眉，都会了 / 120

营养饮食指南 / 121

孕期保持充足的热能很重要 / 121

孕11周一日营养食谱推荐 / 121

生活保健重点 / 122

孕期安眠小技巧 / 122

孕期睡眠姿势 / 122

早点预防妊娠纹 / 122

轻松胎教方案 / 123

为什么会出现孕期焦虑 / 123

5招预防焦虑骚扰 / 123

阅读胎教：穿靴子的猫 / 124

孕12周

孕妈妈 赶快为宝宝建档吧 / 126

胎宝宝 能听到心跳声啦 / 126

营养饮食指南 / 127

一定要知道的缓解便秘食物 / 127

这些肉和水产要慎吃 / 127

孕12周一日营养食谱推荐 / 127

生活保健重点 / 128

警惕环境中的有毒物 / 128

轻松胎教方案 / 129

了解一下提升素养的美育胎教 / 129

看看《音乐课》的小女孩，学习多专注啊 / 129

孕4月 妈妈和宝宝 / 132

孕4月 重要孕事盘点 / 133

孕4月 网友关注TOP N问题+ 专家权威
解答 / 134

孕4月 每天生活计划表 / 136

孕 13 周

孕妈妈 腰开始变粗啦 / 137

胎宝宝 脸看上去更像成人了 / 137

营养饮食指南 / 138

孕中期需要补益的关键营养素 / 138

孕13周一日营养食谱推荐 / 138

生活保健重点 / 139

别让孕期腹泻困扰你 / 139

安全享受孕中期的性生活 / 139

轻松胎教方案 / 140

孕妈妈教宝宝认字吧 / 140

运动休闲健身 / 141

孕中期运动的关键 / 141

哪些运动不能做 / 141

运动量应慢慢增加 / 141

孕 14 周

孕妈妈 多数孕妇孕吐反应开始减轻 / 142

胎宝宝 宝宝身上长胎毛了 / 142

营养饮食指南 / 143

孕妈妈要小心餐桌上的“隐形糖” / 143

孕14周一日营养食谱推荐 / 143

生活保健重点 / 144

如何应对静脉曲张 / 144

如何应对孕期便秘 / 144

如何应对呼吸急促 / 144

孕期体重如何变化 / 145

轻松胎教方案 / 147

阅读胎教：小王子和他的花儿 / 147

孕 15 周

孕妈妈 心肺功能负荷增加 / 148

胎宝宝 在羊水中练习呼吸 / 148

营养饮食指南 / 149

体重超标的孕妈妈怎么吃 / 149

体重不达标的孕妈妈怎么吃 / 149

孕15周一日营养食谱推荐 / 149

生活保健重点 / 150

孕妈妈慎做牙齿治疗 / 150

孕期可能出现的牙周问题 / 150

预防牙龈出血的5个方法 / 150

轻松胎教方案 / 151

通过画画来和胎宝宝沟通吧 / 151

来读读王维的山水诗吧 / 151



孕 16 周

孕妈妈 感受到令人欣喜的轻微胎动 / 152

胎宝宝 小胳膊、小腿发育完成啦 / 152

营养饮食指南 / 153

多食对胎宝宝大脑有益的食物 / 153

孕16周一日营养食谱推荐 / 153

生活保健重点 / 154

高龄孕妈妈一定要做的B超 / 154

肚子中的颤抖有可能是胎动哦 / 154

胎动是有规律的 / 154

轻松胎教方案 / 155

多抚摸，让宝宝感受暖暖爱意 / 155

进行抚摸胎教的注意事项 / 155

不宜进行抚摸胎教的时候 / 155

专题 第二次产检：唐氏筛查 / 156

Chapter

6

孕5月 抚摸、音乐胎教的最佳时期

孕5月 妈妈和宝宝 / 160

孕5月 重要孕事盘点 / 161

孕5月 网友关注TOP N问题+ 专家权威解答 / 162

孕5月 每天生活计划表 / 164

孕 17 周

孕妈妈 韧带变化，腹部会有轻微触痛感 / 165

胎宝宝 已经有听觉反应了 / 165

营养饮食指南 / 166

多吃蔬菜水果，均衡营养 / 166

补充能帮助胎宝宝发育的维生素B₁ / 166

孕17周一日营养食谱推荐 / 167

生活保健重点 / 168

什么情况下要做羊水穿刺 / 168

孕妈妈如何用听诊器听胎心 / 168

最好不要使用卫生护垫 / 168

孕妈妈使用空调须知 / 168

进行口腔护理吧 / 168

轻松胎教方案 / 169

叩击式胎教 / 169

触摸式胎教 / 169

触压式胎教 / 169

运动休闲健身 / 170

孕妈妈带着胎宝宝做运动 / 170

专题 需要做第三次产检了 / 171

孕 18 周

孕妈妈 精力逐渐恢复了，但腰背部会发生疼痛 / 172

胎宝宝 能听到声音了，生殖器官已形成 / 172

营养饮食指南 / 173

要合理安排饮食，少吃多餐 / 173

帮助胎宝宝骨骼发育的钙 / 173

孕18周一日营养食谱推荐 / 173

生活保健重点 / 174

孕妈妈要小心铅中毒 / 174

孕中期穿衣原则 / 174

轻松胎教方案 / 175

让胎宝宝也感受下酸、甜、苦等味道 / 175

阅读胎教：我家的宝贝 / 176

孕 19 周

孕妈妈 能摸到自己的子宫了，还可能长妊娠斑 / 178

胎宝宝 有吞咽能力了 / 178

营养饮食指南 / 179

饮食消除可恶的妊娠斑 / 179

牛磺酸促进胎宝宝视网膜发育 / 179

孕19周一日营养食谱推荐 / 179

生活保健重点 / 180

有的孕妈妈现在还有妊娠反应 / 180
背痛不要担心 / 180
怎样测量子宫底高度 / 180
肚子大小与胎宝宝发育的关系 / 180
轻松胎教方案 / 181
名画欣赏:《小淘气》/ 181
职场孕妈关怀 / 182
减轻负担 / 182
尽早调职 / 182
不要加班 / 182
调适生活 / 182
购物减压 / 182
运动休闲健身 / 183
孕妈妈和胎宝宝在水中来次约会吧 / 183

孕 20 周

孕妈妈 肚子开始膨胀式的增长 / 184
胎宝宝 越来越好看了 / 184
营养饮食指南 / 185
来一杯缓解孕期便秘的蜂蜜芝麻糊吧 / 185
孕20周一日营养食谱推荐 / 185
生活保健重点 / 186
孕期静脉曲张怎么办 / 186
孕妈妈要控制体重增长过快 / 186
这时候孕妈妈就不要戴隐形眼镜了 / 186
孕妈妈不宜睡电热毯 / 186
孕妈妈要避免噪音环境 / 186
轻松胎教方案 / 187
做有趣的手影游戏吧 / 187
手影游戏的益处 / 187
专题 网友七嘴八舌之生男生女大猜测 / 188

Chapter 7

孕6月 感受到了幸福的胎动

孕6月 妈妈和宝宝 / 192
孕6月 重要孕事盘点 / 193
孕6月 网友关注TOP N问题+ 专家权威解答 / 194
孕6月 每天生活计划表 / 196

孕 21 周

孕妈妈 子宫慢慢压迫到肺部了 / 197
胎宝宝 脑部出现海马沟, 我更聪明了 / 197
营养饮食指南 / 198
如何避免营养过剩 / 198
孕21周一日营养食谱推荐 / 198
生活保健重点 / 199
肚子变硬, 是假宫缩, 不用担心 / 199
发生腿抽筋时怎么办 / 199
轻松胎教方案 / 200
多做手工好处多 / 200
DIY做手工袜子娃娃 / 200

运动休闲健身 / 201
孕妈妈多运动 / 201

孕 22 周

孕妈妈 妈妈的体重迅速增加着 / 202
胎宝宝 恒牙牙胚逐渐发育, 为出生的长牙做准备 / 202
营养饮食指南 / 203
孕妈妈血容量增加, 要及时补铁了 / 203
食补和服用铁剂是补铁的方法 / 203
孕22周一日营养食谱推荐 / 203
生活保健重点 / 204
孕妈妈如何安全洗澡洗头 / 204
怎样缓解腰酸背痛 / 204
轻松胎教方案 / 205
开心绕口令: 八百标兵 / 205
一针一线传递爱 / 205
阅读胎教: 银莲花 / 206

孕23周

- 孕妈妈** 皮肤会有一阵阵的瘙痒感，是激素作用引起的 / 208
- 胎宝宝** 能模模糊糊看见外面的世界了 / 208
- 营养饮食指南 / 209
- 维生素A对宝宝的眼睛有益 / 209
- 促进维生素A更好吸收的方法 / 209
- 孕23周一日营养食谱推荐 / 209
- 生活保健重点 / 210
- 这些孕妈妈容易发生妊娠期糖尿病 / 210
- 妊娠期糖尿病如何治疗 / 210
- 健康生活方式远离妊娠期糖尿病 / 210
- 轻松胎教方案 / 211
- 让宝宝感受光影魅力 / 211
- 光照胎教应注意的问题 / 211

孕24周

- 孕妈妈** 明显孕妇模样，行动稍有吃力 / 212
- 胎宝宝** 会咳嗽了 / 212
- 营养饮食指南 / 213
- 饮食上不宜贪凉 / 213
- 适合孕妈妈吃的夏季冷食 / 213
- 孕24周一日营养食谱推荐 / 213
- 生活保健重点 / 214
- 什么是早产？对宝宝的危害是什么？ / 204
- 早产的征兆是什么 / 214
- 这些孕妈妈要警惕发生早产 / 214
- 轻松胎教方案 / 215
- 孕妈妈动脑来猜歇后语吧 / 215
- 阅读胎教：阿飞上天玩 / 216
- 专题 进行糖筛查的第四次产检 / 217

Chapter 8

孕7月 逐渐习惯带“球”活动

- 孕7月** 妈妈和宝宝 / 220
- 孕7月** 重要孕事盘点 / 221
- 孕7月** 网友关注TOP N问题+ 专家权威解答 / 222
- 孕7月** 每天生活计划表 / 224

孕25周

- 孕妈妈** 精神状态又开始不佳了 / 225
- 胎宝宝** 开始长点肉了 / 225
- 营养饮食指南 / 226
- 合理摄入脂肪有利于宝宝大脑发育 / 226
- 帮助胎宝宝大脑发育的DHA / 226
- 孕25周一日营养食谱推荐 / 226
- 生活保健重点 / 227
- 胎宝宝脐带绕颈怎么办 / 227
- 孕妈妈出门需要家人陪同 / 227
- 如何预防恼人的妊娠纹 / 227
- 轻松胎教方案 / 228
- 画一下宝宝的樣子 / 228

- 职场妈妈关怀 / 229
- 注意办公室里的安全隐患 / 229
- 不方便的事让同事代劳吧 / 229
- 不要过多地谈论自己怀孕的事 / 229
- 运动休闲健身 / 230
- 游泳 / 230
- 孕中期普拉提 / 230
- 其他运动 / 230
- 专题 需要做第五次产检了 / 231

孕26周

- 孕妈妈** 心率加速，心脏工作量增加了 / 232
- 胎宝宝** 对外面的声音越来越敏感了 / 232
- 营养饮食指南 / 233
- 睡前一杯牛奶有助睡眠 / 233
- 能缓解孕期失眠的泛酸 / 233
- 孕26周一日营养食谱推荐 / 233
- 生活保健重点 / 234
- 胎宝宝过小怎么办 / 234

孕妈妈要正确使用抗生素 / 234
乙肝孕妈妈怎么办 / 234
轻松胎教方案 / 235
音乐胎教：聆听如在耳边倾诉的《雨之歌》 / 235
怎么听 / 235
关于这首曲子 / 235

孕 27 周

孕妈妈 现在很容易小腿抽筋 / 236
胎宝宝 好苦，不要！这个甜，喜欢 / 236
营养饮食指南 / 237
保持食物的酸碱度平衡 / 237
能帮助孕妈妈缓解便秘的膳食纤维 / 237
孕27周一日营养食谱推荐 / 237
生活保健重点 / 238
偏食孕妈妈如何补充营养 / 238
什么情况下会出现脚抽筋 / 238

如何缓解孕妈妈腿抽筋症状？ / 238
轻松胎教方案 / 239
名画欣赏：《墨葡萄图》 / 239
戏曲欣赏：《天上掉下个林妹妹》 / 239

孕 28 周

孕妈妈 可能出现水肿、刺痒感 / 240
胎宝宝 开始形成睡眠周期了 / 240
营养饮食指南 / 241
有助于胎宝宝发育的不饱和脂肪酸 / 241
孕28周一日营养食谱推荐 / 241
生活保健重点 / 242
胎动突然少了怎么办 / 242
要小心巨大儿 / 242
缓解手脚肿胀的运动 / 242
轻松胎教方案 / 243
音乐胎教：《百鸟朝凤》 / 243

Chapter 9

孕8月 孕期不适又来了

孕8月 妈妈和宝宝 / 246
孕8月 重要孕事盘点 / 247
孕8月 网友关注TOP N问题+ 专家权威解答 / 248
孕8月 每天生活计划表 / 250

孕 29 周

孕妈妈 调整好心态面对孕期不适 / 251
胎宝宝 大脑迅速发育着 / 251
营养饮食指南 / 252
食物品种多样化 / 252
孕29周一日营养食谱推荐 / 252
生活保健重点 / 253
臀位胎儿如何纠正 / 253
如何应付仰卧位综合征 / 253
早产征兆和假宫缩的区别 / 253
轻松胎教方案 / 254

与胎宝宝一起玩“愤怒的小鸟” / 254
运动休闲健身 / 255
孕后期普拉提运动 / 255
专题 要做第六次产检啦 / 256

孕 30 周

孕妈妈 脾气变差了 / 257
胎宝宝 不再像个皱巴巴的小老头了 / 257
营养饮食指南 / 258
如何缓解孕晚期水肿 / 258
孕30周一日营养食谱推荐 / 258
生活保健重点 / 259
预防痔疮的方法 / 259
孕期遭遇痔疮怎么办 / 259
孕妈妈体重不宜增长过快 / 259
轻松胎教方案 / 260
唱支儿歌给宝宝听：《乖宝宝》 / 260

孕31周

- 孕妈妈 总觉得有些喘不上气来 / 261
- 胎宝宝 会跟着光线移动头了 / 261
- 营养饮食指南 / 262
 - 要少吃多餐，减轻胃部不适 / 262
 - 孕31周一日营养食谱推荐 / 262
- 生活保健重点 / 263
 - 什么是宫内感染 / 263
 - 可以开始准备哺乳垫和哺乳胸罩了 / 263
 - 孕妈妈如何预防过敏 / 263
- 轻松胎教方案 / 264
 - 教胎宝宝认识红色 / 264
- 职场孕妈关怀 / 265
 - 何时停止工作 / 265
 - 需要马上停止工作的异常情况 / 265



孕32周

- 孕妈妈 尿频情况加重 / 266
- 胎宝宝 宝宝转变成头朝下的体位了 / 266
- 营养饮食指南 / 267
 - 有助预防早产的镁 / 267
 - 孕32周一日营养食谱推荐 / 267

- 生活保健重点 / 268
 - 高龄孕妈妈注意事项 / 268
 - 巧对尿频、漏尿 / 268
 - 孕晚期洗澡注意事项 / 268
- 轻松胎教方案 / 269
 - 阅读胎教：司马光砸缸 / 269

Chapter

10

孕9月 妈妈和宝宝都为分娩准备着

- 孕9月 妈妈和宝宝 / 272
- 孕9月 重要孕事盘点 / 273
- 孕9月 网友关注TOP N问题+ 专家权威解答 / 274
- 孕9月 每天生活计划表 / 276

孕33周

- 孕妈妈 胎头下降引起多种不适 / 277
- 胎宝宝 骨骼变硬了，皮肤红润了 / 277
- 营养饮食指南 / 278
 - 补充维生素C降低分娩危险 / 278

- 孕33周一日营养食谱推荐 / 278
- 生活保健重点 / 279
 - 纠正胎位的方法 / 279
 - 确定好去哪家医院生产 / 279
- 轻松胎教方案 / 280
 - 阅读胎教：国学熏陶，《三字经》节选 / 280
 - 运动休闲健身 / 281
 - 缩紧阴道，分腿运动 / 281
- 专题 需要做第七次产检了 / 282



孕 34 周

- 孕妈妈 肿胀有所加重 / 283
- 胎宝宝 建立白天睁眼、晚上闭眼的习惯 / 283
- 营养饮食指南 / 284
- 要保证蛋白质的摄入 / 284
- 孕33周一日营养食谱推荐 / 284
- 生活保健重点 / 285
- 提前了解产房 / 285
- 孕晚期不要久站 / 285
- 脐带绕颈要注意监测胎动 / 285
- 轻松胎教方案 / 286
- 将各种物品的名称告诉胎宝宝吧 / 286
- 认识“父”、“母”这两个字吧 / 286

孕 35 周

- 孕妈妈 胎儿开始入盆 / 287
- 胎宝宝 肾脏已经能排泄废物了 / 287
- 营养饮食指南 / 288
- 吃牛肉补益强身 / 288
- 帮助顺产的锌 / 288
- 孕35周一日营养食谱推荐 / 288
- 生活保健重点 / 289
- 开始安排产假吧 / 289
- 安排好坐月子时的看护工作吧 / 289
- 掌握分娩技巧 / 289
- 轻松胎教方案 / 290
- 阅读胎教：三只熊 / 290
- 孕妈妈来做做爱因斯坦智力题 / 292
- 运动休闲健身 / 293
- 来学习帮助分娩的拉梅兹呼吸法吧 / 293

孕 36 周

- 孕妈妈 放松心情，调节产前焦虑 / 294
- 胎宝宝 覆盖全身的绒毛和胎脂开始脱落 / 294
- 营养饮食指南 / 295
- 缓解产前焦虑的饮食 / 295
- 补充“止血功臣”维生素K / 295
- 孕36周一日营养食谱推荐 / 295
- 生活保健重点 / 296
- 考虑一下，是顺产还是剖宫产 / 296
- 腹部瘙痒怎么办 / 296
- 轻松胎教方案 / 297
- 名画欣赏：《阿波罗和九个缪斯》 / 297



Chapter 11 孕10月 终于要见面了

- 孕10月 妈妈和宝宝 / 300
- 孕10月 重要孕事盘点 / 301
- 孕10月 网友关注TOP N问题+ 专家权威解答 / 302
- 孕10月 每天生活计划表 / 304

孕 37 周

- 孕妈妈 阴道分泌物增多 / 305
- 胎宝宝 宝宝是足月儿了 / 305
- 营养饮食指南 / 306
- 多吃富含铁质的食物 / 306

孕37周一日营养食谱推荐 / 306
生活保健重点 / 307
还要了解一下胎宝宝的胎动 / 307
在本月还未入盆怎么办 / 307
分娩前的物质准备 / 307
轻松胎教方案 / 308
阅读胎教：流浪魔术师 / 308
古诗欣赏 / 310
生活保健重点 / 311
催产运动 / 311

孕 38 周

孕妈妈 时刻注意分娩征兆 / 312
胎宝宝 剧烈胎动少了 / 312
营养饮食指南 / 313
孕妈妈减少盐分摄入 / 313
孕38周一日营养食谱推荐 / 313
生活保健重点 / 314
高龄初产妇一定要剖宫产吗 / 314
产前七忌 / 314
轻松胎教方案 / 315
胎教音乐：《维也纳森林的故事》 / 315

孕 39 周

孕妈妈 孕妈妈的羊膜囊可能破裂 / 316
胎宝宝 皮肤变得光滑了 / 316
营养饮食指南 / 317
产前促进乳汁分泌的菜肴 / 317
孕39周一日营养食谱推荐 / 317
生活保健重点 / 318
缓解分娩痛苦的放松法 / 318
轻松胎教方案 / 319
名画欣赏：《向日葵》 / 319

孕 40 周

孕妈妈 分娩随时会来临 / 320
胎宝宝 宝宝随时都有可能降临 / 320
营养饮食指南 / 321
补充巧克力和碳水化合物 / 321
孕40周一日营养食谱推荐 / 321
生活保健重点 / 322
自然分娩的三大产程 / 322
分娩时如何用力 / 322
轻松胎教方案 / 323
名画欣赏：《摇篮》 / 323

Chapter

12

坐月子 母婴护理的关键一月

产后护理 / 326
安全度过产后的3个重要阶段 / 326
坐月子 / 327
产后第1周 / 327
产后第2周 / 327
产后第3周 / 328
产后第4周 / 328

月子餐 / 329
月子里的饮食原则 / 329
适合新妈妈食用的食物 / 329
月子餐推荐食谱 / 329
新生儿的照护 / 330
新生儿的身体发育 / 330
喂养关注 / 331
成长照护 / 332

附录

给宝宝起个好名字 / 335



安心 怀孕 40周

陈倩 | 主编

280天完美怀孕印记 / 14

Chapter 1

“想生就有”的10大助孕法

放松心情是备孕的开始 / 18

怀孕是自然功能 / 18

树立自信 / 18

准爸要知道的改善精子数量和质量的策略 / 19

你知道世界卫生组织所制定的精液正常标准吗 / 19

异常精子的分类 / 19

精子的秉性 / 19

备孕爸爸该这样要求自己 / 20

精子产生的条件很苛刻 / 20

精液液化是怎么回事 / 20

什么是精液液化不良 / 20

怎样改善精液液化不良 / 21

什么是抗精子抗体 / 21

如何预防产生抗精子抗体 / 21

番茄红素是提高精子质和量的宝贝 / 21

天然维生素E是提高精液质量的法宝 / 21

促使卵泡产生、卵子生成的方法 / 22

卵泡的方方面面 / 22

卵泡决定月经周期的长短 / 22

黄体不足怎么办 / 23

天然维生素E为怀孕保驾护航 / 23

保持最佳的生理状态——激素的秘密 / 24

雌激素是女性的基础激素 / 24

雌激素过少导致的问题 / 24

雌激素过多导致的问题 / 24

豆浆是调控雌激素的法宝 / 24

孕激素也是怀孕不可或缺的 / 25

你必须知道的一些孕激素数据 / 25

吃些助孕的食物和保健品吧 / 26

豆浆中的黄豆苷原对女性很有益 / 26

酸奶调节身体的微生态环境 / 26

大豆异黄酮是女性必备的保健品 / 26

蜂蜜比较适合备孕男士 / 27

“起阳草”是男性的密友 / 27

营养素提高性生活的质量 / 28

预防神经畸形的叶酸 / 28

怀孕前做些强健身体的运动 / 29

抬腿运动 / 29

仰卧起坐 / 29

手臂运动 / 30

找准受孕时机，选择合适的同房方式 / 31

找准排卵日 / 31

排卵试纸的常见疑问（1）为什么测不到强阳 / 34

排卵试纸的常见疑问（2）LH是怎么波动的 / 34

排卵试纸的常见疑问（3）排卵发生在什么时候 / 34

做好孕前检查工作 / 35

迎接宝宝到来，要做哪些检查 / 35

最易受孕的时间点和受孕姿势 / 36

别错过受孕的最佳时机 / 36

最宜受孕的同房姿势 / 36

好“孕”来了，别掉以轻心 / 37

同房后多少天能用试纸测出是否怀孕 / 37

早孕试纸和排卵试纸的交叉反应 / 37

怎样根据HCG数据判断胚胎是否正常 / 37

早孕试纸为什么会有强弱之分 / 38

早孕试纸的测试一定要变 / 38

孕早期要测孕激素水平 / 39

怀孕后出现月经期见红别紧张 / 39

孕早期需要继续观察体温变化 / 39