



汉竹
● 亲亲乐读系列

40周怀孕

全程指导



汉竹 主编
王琪 编著

完美孕产必读 幸福妈妈秘诀

国家级著名
孕产专家
权威推荐

 中国轻工业出版社

40周怀孕 全程指导

汉竹 主编

王琪 编著

图书在版编目(CIP)数据

40周怀孕全程指导 / 汉竹主编; 王琪编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2011: 4

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5019-7524-2

I. ① 4… II. ① 汉… ② 王… III. ① 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 031597 号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 龙志丹 高惠京 张 弘

责任终审: 劳国强

责任监印: 马金路

版式设计: 辛 琳 顾 燕 胡永强

封面设计: 辛 琳

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: 2011 年 4 月第 1 版第 5 次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 9

字 数: 208 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7524-2 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

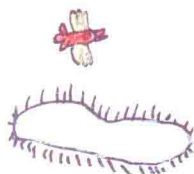
网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110266S2C105ZBW

目录



科学备孕——写给准备怀孕和已经怀孕的你 ... 12

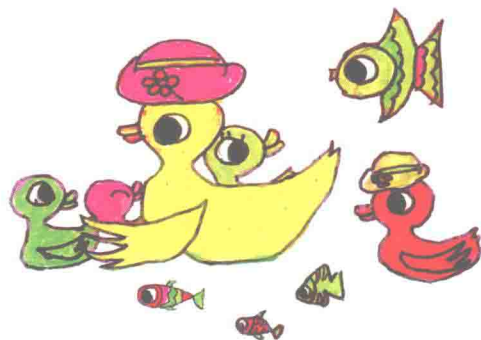
怀孕前就要提早做好的准备 12

给宝宝画张像——揭秘神奇的遗传密码 13

怀孕第1个月 期待幸福的那一刻 15

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 15

本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 16



第1周 一切才刚刚开始 17

良好的生活方式 17

远离有害工作岗位 18

调整自己的饮食习惯 18

了解胎教知识 19

本周细节备忘 19

第2周 抓住好时机 20

推算排卵期，把握受孕好时机 20

保证营养均衡 21

好心情就是最好的胎教 21

孕妈妈用药要谨慎 22

本周细节备忘 22

第3周 悄然发生的变化 23

制定一张孕育账单 23

预防病毒感染 24

保养好自己的肠胃 25

本周细节备忘 25

第4周 宝宝，你来了吗？ 26

学会推算预产期 26

厨房也有安全隐患 27

怀孕的征兆 28

本周细节备忘 28

写给宝宝的悄悄话 29

孕妈妈妊娠记事表 29

怀孕第2个月 分享怀孕的喜悦 31

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化	31
本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课	32

第5周 确定怀孕了 33

验孕也是有讲究的	33
早孕检查	33
怀孕了, 该怎样向老板说	34
孕妈妈最容易忽视的三种营养	35
本周细节备忘	35

第6周 开始有点恶心 36

怀孕了, 你的身体会有哪些变化	36
用饮食抵抗突然而至的恶心和疲倦	37
本周细节备忘	37

第7周 小心呵护着 38

孕早期的运动原则	38
防辐射服有用吗?	39
打败孕吐的小方法	39
本周细节备忘	39

第8周 情绪有点波动 40

养成好习惯, 减少流产危险	40
建立良好的夫妻关系	41
适量补充维生素E	42
本周细节备忘	42

写给宝宝的悄悄话	43
----------------	----

孕妈妈妊娠记事表	43
----------------	----

怀孕第3个月 关键期的特别保护 45

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化	45
本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课	46

第9周 要努力吃喝了 47

注意, 保健品“过犹不及”	47
孕妈妈健康喝水原则	48
孕妈妈营养开胃小食谱	49
本周细节备忘	49

第10周 保护好你自己 50

避开恼人的噪音污染	50
远离“二手危害”	51
避开上班路上的雷区	52
本周细节备忘	52

第11周 腰好像粗了 53

孕妈妈化妆注意了	53
孕妈妈正确做家务	54
妈妈爱吃鱼, 宝宝更聪明	54
怎样进行语言胎教	55
本周细节备忘	55

第12周 安全度过危险期 56

你是高危产妇吗?	56
保证蛋白质的摄入	56
孕早期需要就医的情况	57
产前检查时间表	58
异常妊娠早发现	60
本周细节备忘	60

写给宝宝的悄悄话	61
----------------	----

孕妈妈妊娠记事表	61
----------------	----

怀孕第4个月 快乐孕中期 63

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 63

本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 64

第13周 终于可以轻松些了 65

纠正日常行为姿势 65

一起来做孕妇操 66

孕中期运动慢着来 67

本周细节备忘 67

第14周 更真实地感受到胎宝宝 68

孕中期腹痛知多少 68

孕中期常见的小症状 69

职场孕妈妈注意保持形象 70

本周细节备忘 70

第15周 万千宠爱集一身 71

现在补钙很重要 71

孕妈妈快乐洗澡进行时 72

怀孕了，也可以做保养 73

本周细节备忘 73

第16周 第二次蜜月 74

孕中期“做爱做的事” 74

教你看懂B超单 75

什么是唐氏筛查 76

本周细节备忘 76

写给宝宝的悄悄话 77

孕妈妈妊娠记事表 77

怀孕第5个月 挺起骄傲的肚子 79

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 79

本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 80

第17周 肚子越来越明显 81

失眠了，不能服用安眠药 81

孕妇装穿出完美“孕”味 82

教你如何挑选合适的内衣 83

本周细节备忘 83

第18周 胎宝宝动了 84

第一次胎动 84

职场孕妈妈生活准则 84

预防铅中毒 85

维生素还得靠食补 85

本周细节备忘 85

第19周 胃口大开 86

孕妈妈要做好口腔护理 86

孕妈妈自己做的果蔬汁 87

和胎宝宝玩“踢肚子”游戏 87

本周细节备忘 87

第20周 总是有这样那样的小毛病 88

缓解腰酸背痛的小方法 88

注意，预防阴道炎 89

做好胎心监护 90

本周细节备忘 90

写给宝宝的悄悄话 91

孕妈妈妊娠记事表 91

怀孕第6个月 胎动带来的喜悦..... 93

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 93
本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 94

第21周 动起来动去的小家伙 95

孕妈妈商务出行应对策略 95
放心吃，不发胖的营养食品 96
孕期胀气不用太担心 96
胎动监测开始了 97
本周细节备忘 97

第22周 身体越发沉重 98

“大肚子”出门安全守则 98
胎宝宝宫内发育迟缓怎么办 99
孕妈妈可以吃配方奶粉吗？ 99
经常抽筋怎么办 100
本周细节备忘 100

第23周 快乐大肚婆 101

把讨厌的妊娠纹、妊娠斑“吃下去” 101
大肚婆照样可以舒服工作 102
孕妈妈也要注意保养头发 103
本周细节备忘 103

第24周 好好爱自己 104

关爱乳房的关键时期 104
测量宫高和腹围 105
轻松解“秘”美食 106
本周细节备忘 106

写给宝宝的悄悄话 107

孕妈妈妊娠记事表 107

怀孕第7个月 怎么这么多不舒服 109

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 109
本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 110

第25周“甜蜜”的烦恼 111

准爸爸“按摩师”显身手 111
预防妊娠糖尿病 112
孕妈妈美味“降糖菜” 112
孕妈妈不宜多吃的几种水果 113
本周细节备忘 113

第26周 就快变成“萝卜腿”了 114

妊娠水肿怎么办 114
缓解静脉曲张的小方法 115
警惕不正常乳汁 116
本周细节备忘 116

第27周 与不适对抗到底 117

减轻孕7月的疼痛 117
预防妊娠高血压 118
当孕妈妈遭遇痔疮 119
给胎宝宝一束光吧 119
本周细节备忘 119

第28周 妈妈漂亮，宝宝聪明 120

孕中期做个漂亮孕妈妈 120
如何预防妊娠贫血 121
多吃一些补脑食品 122
本周细节备忘 122

写给宝宝的悄悄话 123

孕妈妈妊娠记事表 123

怀孕第8个月 延续幸福 125

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 125

本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 126

第29周 和宝宝在一起 127

不一样的胎动 127

孕晚期更要注意心理保健 128

孕妈妈心理减压有方法 129

本周细节备忘 129

第30周 肚子胀胀的 130

了解孕晚期肚子痛 130

多培养一些生活情趣 131

孕妈妈过敏怎么办 132

本周细节备忘 132

第31周 越来越迟钝 133

现在就不要出远门了 133

什么是骨盆测量 134

孕期尿频怎么办 134

摸摸看，胎宝宝胎位正常吗？ 135

本周细节备忘 135

第32周 雄赳赳气昂昂 136

预防早产 136

脐带绕颈并不可怕 137

营养过剩怎么办 138

本周细节备忘 138

写给宝宝的悄悄话 139

孕妈妈妊娠记事表 139

怀孕第9个月 万分期待 141

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 141

本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 142

第33周 该给宝宝准备物品了 143

宝宝专属物品清单 143

什么时候开始停止工作 144

提前确定到哪家医院生产 145

关注孕妈妈的情绪 146

本周细节备忘 146

第34周 不要太过担心 147

与孕晚期疼痛过招 147

我还能恢复窈窕身材吗？ 148

我的宝宝会健康、聪明、快乐吗？ 149

孕晚期运动好处多 150

本周细节备忘 150

第35周 庞然大物 151

让人难受的胃灼热 151

关于羊水早破 151

有助顺产的产前运动 152

本周细节备忘 153

第36周 进入待产期 154

随时做好入院准备 154

最容易忽视的准备工作 155

分娩到底有多痛 155

为分娩储备能量 156

本周细节备忘 156

写给宝宝的悄悄话 157

孕妈妈妊娠记事表 157

怀孕第10个月 终于等到这一天 159

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 159

本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 160

第37周 有点迫不及待 161

入院待产包清单 161

了解分娩前兆 162

如何辨别真假分娩 163

并不是越胖越好 164

本周细节备忘 164

第38周 多一些准备 165

掌握一些分娩技巧 165

待产中可能出现的突发情况 166

要更加注重饮食的质量 167

如何避免产前焦虑 168

本周细节备忘 168

第39周 万事俱备 169

了解分娩全过程 169

分娩方式多了解 170

过期妊娠的处理方式 171

本周细节备忘 171

第40周 千呼万唤始出来 172

消除分娩时肌肉紧张的方法 172

分娩时如何和医生配合 173

分娩当天怎么吃 174

本周细节备忘 174

写给宝宝的悄悄话 175

孕妈妈妊娠记事表 175

写给新妈妈——不能忽略的产后重要事项 176

顺产妈妈产后3天的护理 176

剖宫产妈妈产后7天的护理 177

“坐月子”期间的注意事项 178



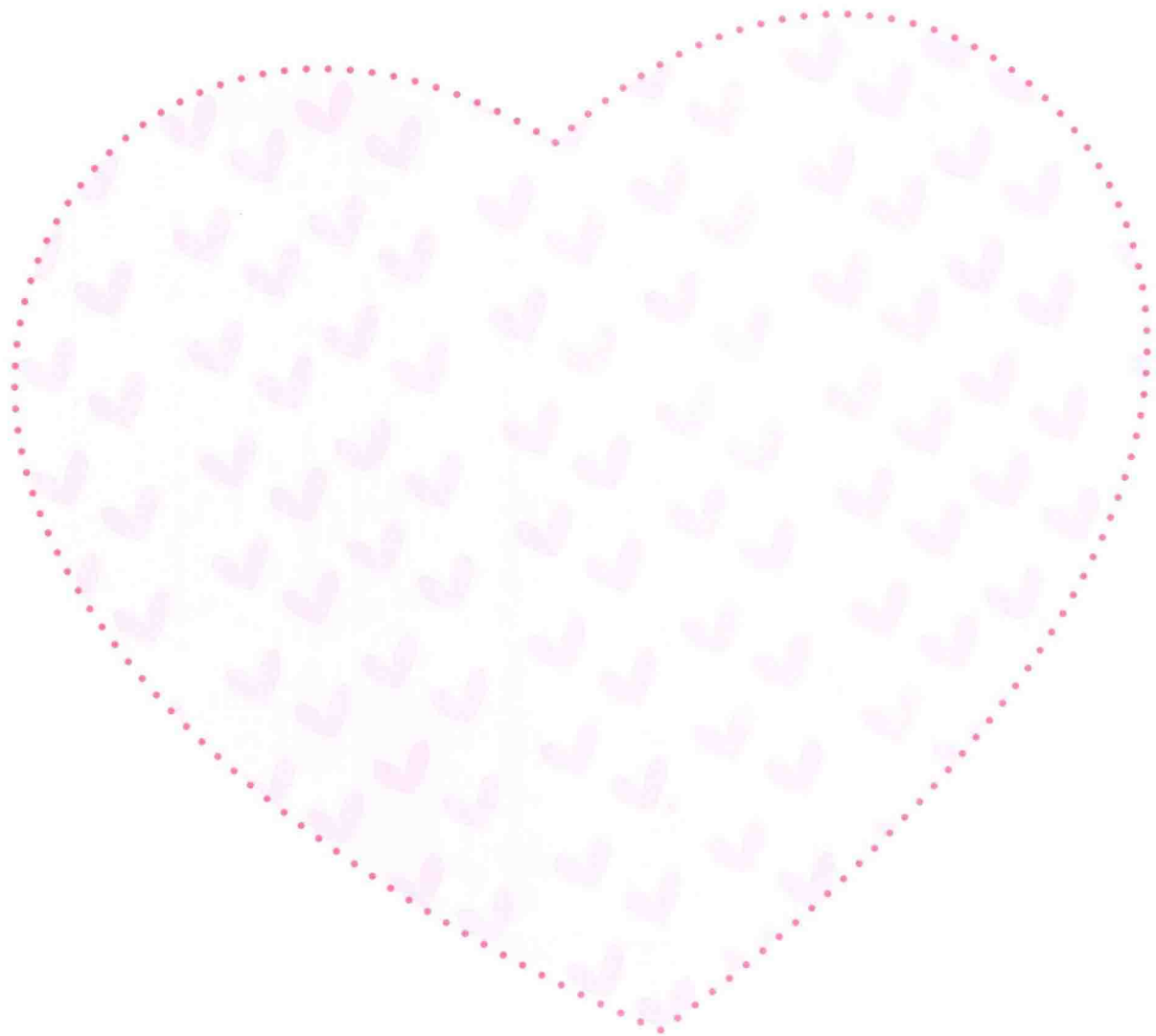
40周怀孕 全程指导

汉竹 主编

王琪 编著

甜蜜的回忆

在这里贴上二人世界时候的甜蜜照片吧！婚前版、婚后版、影楼版、生活版的都可以，这是小天使的爸爸和妈妈。回忆一下拍照时的情景，那时候的两个人是不是还沉浸在二人世界的卿卿我我里呢？那个时候，离怀上宝宝的时间有多远呢？



幸福的未来

当当当当……宝宝问世啦！在这里贴上你们和宝宝的照片吧！短短的 40 周，历经了一场革命性的身心洗礼，终于让你们得到了期待已久的小天使。现在身为人母的你，眼里充满了母性温柔的光辉。将来宝宝长大的时候，作为成长最初的礼物送给你的孩子吧！



---你的实用周历---

第1周

奇妙旅程开始啦！请戒烟戒酒，停止用药。

第2周

根据第18页推算排卵期，把握受孕好时机。

第3周

制定一张孕育账单，看看你们的花费有多少。

第4周

根据第70页学会推算预产期。

第5周

月经迟迟不来，上医院检查，确定是否怀孕。

第6周

开始听轻柔的乐曲，进行音乐胎教。

第7周

如果工作要常接触电脑，准备一件防辐射服吧。

第8周

买大一号的胸罩，应付逐渐“丰满”的乳房。

第9周

穿浅色内裤，发现轻微出血及时就医。

第10周

开始欣赏一些名画或艺术品，进行美学胎教。

第11周

找个合适的时间，向上级报告你已怀孕。

第12周

第一次产前检查，项目参见第58页。

第13周

根据第64页，开始练习孕妇操。

第14周

常跟宝宝说说话，就是很好的语言胎教。

第15周

这时可以报名参加一个产前培训班啦。

第16周

第二次产前检查，进行唐氏综合征筛查。

第17周

买几套孕妇装，穿出完美“孕”味。

第18周

这周，或许就能感受到第一次胎动了。

第19周

给宝宝朗诵一些经典诗歌，开始知识胎教吧。

第20周

第三次产前检查，第75页能教你看懂B超单。



第21周

按照第97页的提示,学习胎动监测吧!

第22周

如果觉得戒指有些发紧,现在就要摘下来!

第23周

准妈妈可按照第105页,学习测宫高和腹围。

第24周

第四次产前检查,进行糖筛查。

第25周

开始预订月嫂或保姆,早准备是明智之举。

第26周

开始有“萝卜腿”的趋势,经常散散步吧!

第27周

一开一关手电筒,进行光照胎教。

第28周

第五次产前检查,这周开始要两周检查一次了。

第29周

可以拍孕妇照了,肚子够大,身材也没变形。

第30周

想在分娩中采取镇痛措施,产检时不妨咨询下医生。

第31周

准备一条托腹带,支撑日益庞大的腹部。

第32周

这次产前检查,向医生了解胎位状况。

第33周

向过来人取经,开始给宝宝准备衣物。

第34周

此时开始会阴按摩,预防分娩撕裂,减少疼痛。

第35周

根据第152页,练习有助顺产的体操。

第36周

第九次产前检查,开始进行胎心监护。

第37周

这周开始,每周进行一次产前检查。

第38周

无论你有何敬业,现在必须请假回家待产了。

第39周

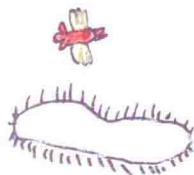
了解分娩全过程,掌握一些分娩技巧。

第40周

检查待产包,收拾好宝宝的小床,要和宝宝见面了。



目录



科学备孕——写给准备怀孕和已经怀孕的你 ... 12

怀孕前就要提早做好的准备 12

给宝宝画张像——揭秘神奇的遗传密码 13

怀孕第1个月 期待幸福的那一刻 15

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 15

本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 16

第1周 一切才刚刚开始 17

良好的生活方式 17

远离有害工作岗位 18

调整自己的饮食习惯 18

了解胎教知识 19

本周细节备忘 19

第2周 抓住好时机 20

推算排卵期，把握受孕好时机 20

保证营养均衡 21

好心情就是最好的胎教 21

孕妈妈用药要谨慎 22

本周细节备忘 22

第3周 悄然发生的变化 23

制定一张孕育账单 23

预防病毒感染 24

保养好自己的肠胃 25

本周细节备忘 25

第4周 宝宝，你来了吗？ 26

学会推算预产期 26

厨房也有安全隐患 27

怀孕的征兆 28

本周细节备忘 28

写给宝宝的悄悄话 29

孕妈妈妊娠记事表 29



怀孕第2个月 分享怀孕的喜悦 31

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 31
本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 32

第5周 确定怀孕了 33

验孕也是有讲究的 33
早孕检查 33
怀孕了,该怎样向老板说 34
孕妈妈最容易忽视的三种营养 35
本周细节备忘 35

第6周 开始有点恶心 36

怀孕了,你的身体会有哪些变化 36
用饮食抵抗突然而至的恶心和疲倦 37
本周细节备忘 37

第7周 小心呵护着 38

孕早期的运动原则 38
防辐射服有用吗? 39
打败孕吐的小方法 39
本周细节备忘 39

第8周 情绪有点波动 40

养成好习惯,减少流产危险 40
建立良好的夫妻关系 41
适量补充维生素E 42
本周细节备忘 42

写给宝宝的悄悄话 43

孕妈妈妊娠记事表 43

怀孕第3个月 关键期的特别保护 45

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 45
本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 46

第9周 要努力吃喝了 47

注意,保健品“过犹不及” 47
孕妈妈健康喝水原则 48
孕妈妈营养开胃小食谱 49
本周细节备忘 49

第10周 保护好你自己 50

避开恼人的噪音污染 50
远离“二手危害” 51
避开上班路上的雷区 52
本周细节备忘 52

第11周 腰好像粗了 53

孕妈妈化妆注意了 53
孕妈妈正确做家务 54
妈妈爱吃鱼,宝宝更聪明 54
怎样进行语言胎教 55
本周细节备忘 55

第12周 安全度过危险期 56

你是高危产妇吗? 56
保证蛋白质的摄入 56
孕早期需要就医的情况 57
产前检查时间表 58
异常妊娠早发现 60
本周细节备忘 60

写给宝宝的悄悄话 61

孕妈妈妊娠记事表 61

怀孕第4个月 快乐孕中期 63

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 63

本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 64

第13周 终于可以轻松些了 65

纠正日常行为姿势 65

一起来做孕妇操 66

孕中期运动慢着来 67

本周细节备忘 67

第14周 更真实地感受到胎宝宝 68

孕中期腹痛知多少 68

孕中期常见的小症状 69

职场孕妈妈注意保持形象 70

本周细节备忘 70

第15周 万千宠爱集一身 71

现在补钙很重要 71

孕妈妈快乐洗澡进行时 72

怀孕了，也可以做保养 73

本周细节备忘 73

第16周 第二次蜜月 74

孕中期“做爱做的事” 74

教你看懂B超单 75

什么是唐氏筛查 76

本周细节备忘 76

写给宝宝的悄悄话 77

孕妈妈妊娠记事表 77

怀孕第5个月 挺起骄傲的肚子 79

胎宝宝的成长发育·孕妈妈的身体变化 79

本月大事提醒·安全保障计划·本月宜忌·准爸爸必修课 80

第17周 肚子越来越明显 81

失眠了，不能服用安眠药 81

孕妇装穿出完美“孕”味 82

教你如何挑选合适的内衣 83

本周细节备忘 83

第18周 胎宝宝动了 84

第一次胎动 84

职场孕妈妈生活准则 84

预防铅中毒 85

维生素还得靠食补 85

本周细节备忘 85

第19周 胃口大开 86

孕妈妈要做好口腔护理 86

孕妈妈自己做的果蔬汁 87

和胎宝宝玩“踢肚子”游戏 87

本周细节备忘 87

第20周 总是有这样那样的小毛病 88

缓解腰酸背痛的小方法 88

注意，预防阴道炎 89

做好胎心监护 90

本周细节备忘 90

写给宝宝的悄悄话 91

孕妈妈妊娠记事表 91