



介绍孕妈妈与胎儿的变化
孕期生活保健与指导
用心体验10个月的快乐胎教

怀孕 心经

完全针对中国孕妇的怀孕百科

赵艳晖 ◎ 主编



从养胎到分娩，给孕妈妈最用心的呵护
用心感受愉悦与安心的孕期生活



介绍孕妈妈与胎儿的孕化
孕期生活保健与指导
用心体验10个月的快乐胎教

怀孕 心经

完全针对中国孕妇的怀孕百科

赵艳晖 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕心经 / 赵艳晖主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5384-5682-0

I. ①怀… II. ①赵… 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 (2012) 第 014495 号



怀孕心经

主 编 赵艳晖
副 主 编 任翠芳 左 超
编 委 董 颖 朱家乐 石 榴 刘晓晖 刘润钢 张建梅 唐晓磊 汤来先 白 虎
吕巧玲 贲翔南 赵桂彩 陈 振 雷建军 李 平 李少聪 李 霞 刘 娟
时 霞 马牧晨 韶 莹 赵 艳 石 柳 戴小兰 李 青 李文竹 周 利
张 苗 张 阳 黄 慧 范 铮 邹 丹 曹淑媛 陆 林 周 宏 李志强
易志辉 康 儒 易姗姗 柳 霞 尹 丹 盛 萍 周 密 董 梅 彭琳玲
李华艳 寻国兵 张巍耀 张 恒 崔 磊 于 洋 鲁岭梅 王 佳 徐苗苗

出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 端金香
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 787mm×1194mm 1/16
字 数 280千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5682-0
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



生命始于受精卵细胞，一个受精卵经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个让人既喜又忧的生理过程。孕妈妈保持健康的心态是母婴健康的先决条件，充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，关爱自己就是关爱孩子。

对于每一位女性来说，怀孕都是一种独特的经历。可以说，怀孕是一段历时40周的旅程。在旅途中你会发现身体、心理的很多变化。怀孕不仅仅是孕育一个宝宝，对于孕妈妈来说，也是一次个人的成长。

女性怀孕后，就会需要掌握很多的新知识。比如在怀孕的40周里身体会发生什么样的变化，胎儿在孕妈妈的肚子里长多大了，营养够不够，胎儿发育的好不好，需要做哪些检查，怎样给胎儿进行胎教……

本书展示了大量的图片，配合科学详尽的文字，以全彩图解的形式为孕妈妈排解妊娠期的多种疑虑，倡导一种明智和负责的态度，以帮助孕妈妈和准爸爸学习。



「第一章」



怀孕1个月

刚怀孕的心情

1> 16 胎儿的发育、孕妈妈的变化和生活指导以及产检知识

2> 18 孕妈妈每周变化

- 18 第一周 身体看不出任何变化
- 18 第二周 已经进入排卵期
- 18 第三周 很难察觉到受精已完成
- 18 第四周 月经没有如期到来

3> 19 胎儿每周发育状况

- 19 第一周 成熟的卵子在等待精子
- 19 第二周 形成受精卵
- 19 第三周 受精卵进行细胞分裂
- 19 第四周 神经管开始发育

4> 20 孕妈妈生活指导

- 20 你需要留意的怀孕迹象
- 21 如何检测是否怀孕了
- 22 继续补充叶酸
- 22 总是担心胎儿畸形怎么办
- 23 推算预产期的方法你会吗
- 23 怎样选防辐射服
- 24 如何提高自身免疫力
- 24 告诉身边的同事你怀孕了
- 25 建立良好的生活方式

5> 26 应该关注的健康问题

- 26 怀孕后做了这些事怎么办
- 26 警惕高危妊娠
- 27 孕妈妈用药要谨慎
- 27 如何应对早孕反应
- 28 孕妈妈感冒了怎么办
- 28 孕早期为什么会头晕
- 29 孕妈妈要警惕宫外孕
- 29 孕早期是孕期最不适的时期

优生优育小课堂

- 30 不可不知的产检大事

6> 32 饮食营养规划

- 32 孕吐期间如何保证营养
- 33 孕1月营养关键词：叶酸
- 34 吃什么怎么吃
- 34 什么是孕期最佳的饮食
- 34 一日食谱举例

优生优育小课堂

- 38 孕妈妈必知的营养参考指标

7> 39 每月胎教方案

- 39 胎教是可行的但不是万能的
- 39 胎教从优孕开始
- 40 准备一本特别的日记
- 41 准爸爸参与，胎教更精彩
- 42 运用想象力为宝宝画像



怀孕2个月

轻松面对怀孕征兆

1>44 胎儿的发育、妈妈的变化和生活指导以及产检知识

2>46 孕妈妈每周变化

- 46 第五周 出现类似感冒症状
- 46 第六周 子宫逐渐增大
- 46 第七周 出现早孕反应
- 46 第八周 情绪波动很大

3>47 胎儿每周发育状况

- 47 第五周 像种子发芽一样伸展开来
- 47 第六周 胎儿逐渐呈现雏形
- 47 第七周 开始迅速成长
- 47 第八周 手指脚趾已经成形状

4>48 孕妈妈生活指导

- 48 你需要注意的问题
- 49 孕妈妈要主动避开有害辐射
- 49 学会在怀孕中休息
- 50 工作中做些小动作缓解不适



5>51 应该关注的健康问题

- 51 警惕病理性腹痛
- 52 怎样避免早期流产
- 53 为什么会出现先兆流产
- 53 什么情况下需要保胎

优生优育小课堂

- 54 宝贝会遗传你哪些特点

6>56 饮食营养规划

- 56 孕妈妈在外就餐时应该怎么吃
- 56 孕妈妈一日的餐单建议
- 57 孕2月营养关键词
- 57 怀孕早期吃什么保健品
- 58 吃什么怎么吃

优生优育小课堂

- 60 这些受争议的食物到底能不能吃

7>62 每月胎教方案

- 62 情绪胎教：练练书法
- 62 语言胎教：朗诵泰戈尔的《太阳颂》
- 63 艺术胎教：毕加索的《梦》

「第三章」



怀孕3个月

安全度过关键期

1>66 胎儿的发育、妈妈的变化和生活指导以及产检知识

2>68 孕妈妈每周变化

- 68 第九周 乳房明显变大
- 68 第十周 腰围越来越粗
- 68 第十一周 基础代谢增加
- 68 第十二周 偶尔会出现晕眩症状

3>69 胎儿每周发育状况

- 69 第九周 尾巴开始消失
- 69 第十周 胎儿生殖器官开始形成
- 69 第十一周 大致区分出五官
- 69 第十二周 手指脚趾已经成形状

4>70 孕妈妈生活指导

- 70 如何建立围产保健手册
- 70 早孕反应结束后如何控制体重
- 71 让皮肤健康的脸部瑜伽
- 72 选择合适的孕妇装
- 72 选择合适的内衣
- 73 挑选一双合适的鞋
- 73 孕妈妈快乐过孕期生活

5>74 应该关注的健康问题

- 74 担心胎儿畸形怎么办
- 74 怎样做绒毛膜取样检查
- 75 预防妊娠纹从现在开始

6>76 饮食营养规划

- 76 这些食物可以多吃
- 77 孕3月营养关键词
- 77 吃什么怎么吃
- 77 一日食谱举例



优生优育小课堂

80 营养师推荐的最佳食材搭配方案

7>82 每月胎教方案

- 82 阅读胎教：脑筋急转弯
- 82 音乐胎教：《爱之梦》
- 83 美育胎教：《牧场圣母》
- 83 准爸爸参与，胎教更精彩

「第四章」



怀孕4个月

吃好睡好多活动

1>86 胎儿的发育、妈妈的变化和生活指导以及产检知识

2>88 孕妈妈每周变化

- 88 第十三周 身体开始出现赘肉
- 88 第十四周 早孕反应完全消失
- 88 第十五周 流产概率降低
- 88 第十六周 体重迅速增加

3>89 胎儿每周发育状况

- 89 第十三周 具备完整的脸部形态
- 89 第十四周 皮肤上长出汗毛
- 89 第十五周 胎盘已经形成
- 89 第十六周 胎儿神经系统开始工作

4>90 孕妈妈生活指导

- 90 放松身体的孕中期体操
- 90 什么样的睡姿最合适
- 91 孕妈妈缺钙如何补
- 91 孕期缺铁怎么补

5>92 应该关注的健康问题

- 92 皮肤瘙痒怎么办
- 92 减轻头痛的方法
- 93 减轻腰痛的方法
- 93 如何看懂化验单
- 95 什么是胎动
- 95 怎样数胎动

6>96 饮食营养规划

- 96 贫血的妈妈应该吃什么
- 96 拒绝这些不良的饮食习惯
- 97 孕4月营养关键词
- 97 吃什么怎么吃
- 97 一日食谱举例

7>101 每月胎教方案

- 101 抚摸胎教：触压拍打
- 101 阅读胎教：数独
- 102 美育胎教：简笔画
- 102 名画欣赏：《向日葵》
- 103 音乐胎教：《蜗牛与黄鹂鸟》



「第五章」



怀孕5个月

肚子越来越显了

①> 106 胎儿的发育、妈妈的变化和生活指导以及产检知识

②> 108 孕妈妈每周变化

- 108 第十七周 体重明显增加
- 108 第十八周 孕妈妈会感觉到胎动
- 108 第十九周 皮肤色素变化加剧
- 108 第二十周 孕妈妈出现尿频症状

③> 109 胎儿每周发育状况

- 109 第十七周 脂肪开始在皮下聚集
- 109 第十八周 胎儿进入最活跃阶段
- 109 第十九周 皮肤开始分泌油脂
- 109 第二十周 具备应有的神经系统

④> 110 孕妈妈生活指导

- 110 孕期如何安排工作
- 111 掌握正确的姿势与动作
- 112 怎样保养增大的乳房



⑤> 113 应该关注的健康问题

- 113 贫血怎么办
- 114 孕期发烧了怎么办
- 114 缓解孕期不适的按摩
- 115 预防妊娠高血压
- 116 孕期感染了阴道炎怎么办



⑥> 117 饮食营养规划

- 117 最适合孕期的零食
- 117 学会测算食物的热量
- 118 孕5月营养关键词
- 118 吃什么怎么吃
- 118 一日食谱举例

⑦> 122 每月胎教方案

- 122 阅读胎教：孕妈妈讲故事
- 123 音乐胎教：唱一首儿歌
- 123 准爸爸参与，胎教更精彩
- 124 手工胎教：折纸“百合花”
- 125 美育胎教：欣赏《心的觉醒》



「第六章」

怀孕6个月

好好爱自己

1> 128 胎儿的发育、妈妈的变化和生活指导以及产检知识

2> 130 孕妈妈每周变化

- 130 第二十一周 容易出现水肿或静脉曲张
- 130 第二十二周 血液量大大增加
- 130 第二十三周 腹部隆起影响消化系统
- 130 第二十四周 腿部肌肉容易疲劳

3> 131 胎儿每周发育状况

- 131 第二十一周 消化器官越来越发达
- 131 第二十二周 大脑迅速生长
- 131 第二十三周 听觉更加敏锐
- 131 第二十四周 体内开始生成白细胞

4> 132 孕妈妈生活指导

- 132 控制好体重
- 133 孕期也可以享受“性福”
- 134 肚子大了还能开车吗
- 134 胎动让你不舒服时怎么办
- 134 孕中期外出旅游应提前做好计划

5> 135 应该关注的健康问题

- 135 孕期失眠怎么办
- 135 预防流感是重点
- 136 要做唐氏筛查吗
- 137 胎儿过小怎么办
- 137 孕中期出现宫缩怎么办
- 137 小腿抽筋是因为缺钙吗
- 138 孕期胃灼热怎么办

6> 139 饮食营养规划

- 139 坚持给胎儿补脑
- 139 孕妈妈每天应吃几个鸡蛋
- 140 孕6月营养关键词
- 140 吃什么怎么吃
- 140 一日食谱举例

优生优育小课堂

- 142 如何预防便秘

7> 143 每月胎教方案

- 143 美育胎教：橡皮泥
- 143 阅读胎教：猜谜语
- 144 名画欣赏：《缠毛线》
- 144 准爸爸参与，胎教更精彩
- 145 抚摸胎教
- 145 一起来做“踢肚游戏”

「第七章」



怀孕7个月

甜蜜的烦恼

1> 148 胎儿的发育、妈妈的变化和生活指导以及产检知识

2> 150 孕妈妈每周变化

- 150 第二十五周 腹部、臀部出现妊娠纹
- 150 第二十六周 子宫开始压迫肠胃
- 150 第二十七周 很容易感到疲劳
- 150 第二十八周 开始面对腿肿等困扰

3> 151 胎儿每周发育状况

- 151 第二十五周 胎儿能抱脚、握拳了
- 151 第二十六周 胎儿已经学会呼气了
- 151 第二十七周 胎儿越来越胖了
- 151 第二十八周 胎儿的生殖器官继续发育



4> 152 孕妈妈生活指导

- 152 正确对待孕后期的生理改变
- 153 适合孕晚期的运动
- 154 孕期失眠怎么办
- 154 孕妈妈美丽计划

5> 155 应该关注的健康问题

- 155 怎样减轻静脉曲张
- 156 孕晚期常见不适及处理方法
- 157 脐带绕颈并不可怕
- 158 怎样预防妊娠糖尿病的发生
- 159 胎位不正怎么办
- 160 妊娠水肿怎么办

6> 161 饮食营养规划

- 161 素食妈妈孕期怎么补充营养
- 161 孕妈妈怎样吃粗粮好
- 161 孕妈妈喝酸奶有什么讲究
- 162 孕7月营养关键词
- 162 吃什么怎么吃
- 162 一日食谱举例

7> 165 每月胎教方案

- 165 语言胎教：《孔融让梨》
- 165 光照胎教：和宝宝一起做游戏
- 166 美育胎教：《天上的爱与人间的爱》
- 166 对话胎教：绕口令
- 167 情绪胎教：开心一笑

「第八章」

怀孕8个月

宝宝，你别着急



1> 170 胎儿的发育、妈妈的变化和生活指导以及产检知识

2> 172 孕妈妈每周变化

- 172 第二十九周 有规律的子宫收缩
- 172 第三十周 呼吸变得困难
- 172 第三十一周 肌肉松弛出现腰痛
- 172 第三十二周 体重快速增长

3> 173 胎儿每周发育状况

- 173 第二十九周 对光线更加敏感
- 173 第三十周 具备身体所需全部器官
- 173 第三十一周 发育进入最后的冲刺
- 173 第三十二周 脚指甲全部长出

4> 174 孕妈妈生活指导

- 174 孕晚期怎样穿衣服
- 174 什么时候开始停止工作
- 175 选择好分娩的医院
- 176 提前预订一名称心的“月嫂”人选
- 176 准爸爸按摩显身手
- 177 购买婴儿用品，布置儿童房



5> 178 应该关注的健康问题

- 178 孕后期尿频、尿失禁怎么办
- 178 孕8月计划一览表
- 179 为母乳喂养做准备
- 179 出现心慌气短怎么办
- 180 定期检查预防高血压
- 181 预防早产

6> 182 饮食营养规划

- 182 防治贫血的食物
- 183 孕8月营养关键词
- 183 吃什么怎么吃
- 183 一日食谱举例

7> 187 每月胎教方案

- 187 对话胎教：《美好的一天》
- 187 音乐胎教：《风的呢喃》
- 188 美育胎教：名画欣赏《松林的早晨》
- 189 阅读胎教：《十二生肖的故事》

「第九章」



怀孕9个月

轻松应对孕晚期

1> 192 胎儿的发育、妈妈的变化和生活指导以及产检知识

2> 194 孕妈妈每周变化

- 194 第三十三周 排尿次数增多
- 194 第三十四周 手脚出现肿胀
- 194 第三十五周 骨盆开始扩张
- 194 第三十六周 做梦逐渐增多

3> 195 胎儿每周发育状况

- 195 第三十三周 羊水达到高峰
- 195 第三十四周 具备基本免疫系统
- 195 第三十五周 发育进入最后的冲刺
- 195 第三十六周 胎儿头部向下

4> 196 孕妈妈生活指导

- 196 孕妈妈要注意的事项
- 197 胎儿入盆是怎么回事
- 197 保存脐带血有用吗
- 198 准备好入院待产包
- 200 怀孕9个月的助产运动

5> 201 应该关注的健康问题

- 201 后期异常要警惕
- 202 如何识别真假宫缩

- 202 孕晚期患了痔疮怎么办
- 203 什么情况下要入院待产
- 203 要了解分娩前的征兆
- 204 留意分娩的三大征兆
- 205 大龄产妇临产前需要注意什么
- 205 临产前检查需要注意什么
- 205 拉美兹分娩镇痛法

6> 206 饮食营养规划

- 206 多吃能提高睡眠质量的食物
- 206 为分娩储备能量
- 207 孕9月营养关键词
- 207 吃什么怎么吃
- 207 一日食谱举例

7> 210 每月胎教方案

- 210 美育胎教：名画欣赏《西斯廷圣母》
- 211 对话胎教：朗读泰戈尔的《吉檀迦利》
- 211 美育胎教：简笔画
- 212 音乐胎教：胎教名曲《土耳其进行曲》
- 213 美育胎教：名画欣赏《干草车》



「第十章」

怀孕10个月

坚持就是胜利



1> 216 胎儿的发育、妈

妈的变化和生活指导以及
产检知识

2> 218 孕妈妈每周变化

- 218 第三十七周 子宫口变得柔软
- 218 第三十八周 疲劳与焦虑共存
- 218 第三十九周 子宫占据了很大空间
- 218 第四十周 分娩的时候到了

3> 219 胎儿每周发育状况

- 219 第三十七周 看起来像个新生儿
- 219 第三十八周 胎盘开始老化
- 219 第三十九周 肠道里充满胎便
- 219 第四十周 已经为出生做好准备

4> 220 孕妈妈生活指导

- 220 分娩前的生理准备
- 221 分娩前的知识准备
- 222 分娩前的应急准备
- 223 什么情况需要医院待产
- 223 合理安排孕妈妈的产假

5> 224 应该关注的健康问题

- 224 真假分娩症状巧辨别
- 224 剖宫产好还是自然分娩好
- 225 足月能否提前剖宫产
- 225 肚子变小胎动增多是不是临产征兆
- 225 分娩前需要做的检查

6> 226 饮食营养规划

- 226 如何根据产程安排饮食
- 226 哪些食物适宜临产的孕妈妈
- 227 孕10月营养关键词
- 227 吃什么怎么吃
- 227 一日食谱举例

优生优育小课堂

- 229 产褥期营养很重要

7> 230 关于分娩

- 230 分娩时该怎样用力
- 230 了解婴儿回旋4阶段
- 231 分娩会不会需要很长时间
- 231 分娩时可以吃东西吗
- 231 掌握分娩的技巧
- 232 了解分娩的3个产程
- 233 分娩的进程
- 234 剖宫产手术的步骤
- 234 自然分娩在什么情况下需要进行侧切
- 235 侧切要注意什么
- 235 做好出院准备

8> 236 附录 产后恢复日程表和注意事项

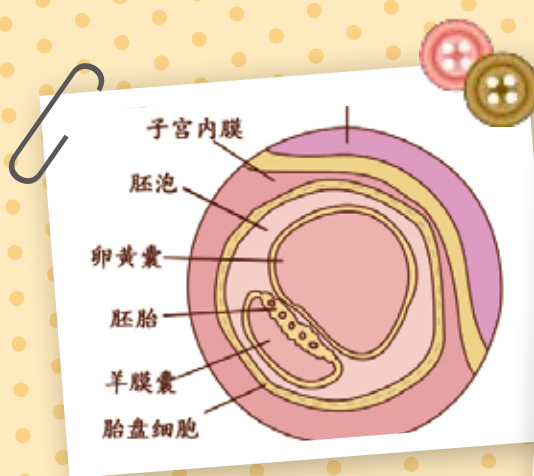





第一章


怀孕1个月


刚怀孕的心情




胎儿的发育、孕妈妈的变化和生活指导以及产检知识

	胎重	胎长	器官	面部五官	四肢
胎儿指标 	0~1.0 微克	0~0.2 毫米	血液循环系统开始，脑、脊髓神经系统器官原型也已出现；心脏的发育较显著，第三周末起开始搏动；胎盘、脐带也开始发育	眼睛、鼻子、耳朵尚未形成，嘴和下巴已见雏形	四肢开始发展，身体分两大部分，非常大的部分为头部，有长长的尾巴，像小海马的形状。手脚因为太小，肉眼还看不清楚

	体重	子宫	乳房	妊娠反应	注意事项
孕妇指标 	和孕前差不多，没有特别的变化	子宫壁变得柔软、增厚；形态无明显变化，大小同鸡蛋那么大	乳房稍变硬，乳头颜色变深并且变得很敏感或有疼痛感。因个体差异，有的孕妈妈无此变化	由于体内激素分泌失衡，比较敏感的孕妈妈出现了恶心、呕吐症状。也有一些孕妈妈出现类似感冒的症状：如身体疲乏无力、发热、畏寒等	重视胚胎质量，谨慎服药

	吃什么	不吃什么	怎么吃	营养补充
饮食要点 	孕1月是胎儿神经发育的关键时期，孕妈妈要重点补充叶酸，多吃绿叶蔬菜、水果，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，适当吃点香蕉、鱼、坚果等	不宜食性寒凉的食物，尤其不宜吃螃蟹、甲鱼、薏米等，以免引起流产	保证吃的食物多样，饮食可以根据自己的食欲而定	第17~30天是胎儿神经管发育的关键时期，补叶酸可降低胎儿脊柱裂或者其他神经管缺陷的危险。从计划怀孕到怀孕头三个月，每天补充400微克的叶酸

	护理提示	生活指导	工作指导	法律知识普及
生活指导 	孕1月孕妈妈要特别注意远离不利于胚胎发育的环境。应尽早安排好今后的工作和生活，不要盲目使用药物	可以整理居室环境；把可能绊脚的物品重新归置；经常使用的物品要放在站立时方便取放的地方；在卫生间及其他易滑倒的地方加放防滑垫	一旦确诊怀孕，孕妈妈应该尽早向单位领导和同事讲明，以便安排工作；如果你在工作中感到疲倦不支，要及时向领导说明情况，在休息室小憩片刻，补充精力；如果长时间在办公室工作，一定要抽出时间到户外散散步，可使腹中胎儿受益	《女职工劳动保护条例》规定，任何单位不得在女职工怀孕期、产期、哺乳期降低其基本工资。女职工怀孕期间不得延长劳动时间，一般不得安排其从事夜班劳动