



凤凰汉文
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲阅读系列

40周 怀孕 同步指南

超全孕产知识 以前不知道的、现在想知道的、将来该知道的，全在这里

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉文
全国百佳图书出版单位



汉竹·亲亲乐读系列

40周怀孕 同步指南

汉竹/编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

40 周怀孕同步指南 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-4503-9

I. ① 4… II. ① 汉… III. ① 妊娠期-妇幼保健-指南 IV. ① R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 091635 号



中国健康生活图书实力品牌

40 周怀孕同步指南

编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 吕增芳 苑 然 魏 娟 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 15
字 数 150千字
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4503-9
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

孕1月

孕1~4周胎宝宝成长变化	18
本月关键词	19
孕1月体重管理小帮手	19
如果你是二胎妈妈	19

孕1周

产检全知道	20
产检为什么很重要	20
产前检查查什么	20
本月产检内容	21
专家解读产检报告	21

孕2周

为迎接健康宝宝做准备	22
告别烟、酒、茶、咖啡	22
别舍不得小动物	22
为胎宝宝储备“养料”	23
叶酸	23
钙	23
锌	23
把握排卵期，好“孕”自然来	24
推算法	24
测量基础体温法	24
使用排卵试纸	25

孕3周

怀孕的征兆	26
停经	26
乳房胀痛	26
类似感冒	26
怀孕初期其他征兆	27
验孕的几种方法	28
尿检法	28
观察宫颈黏液	28
妇科检查	28
B超检查	28
测量基础体温	29
验孕棒测试	29
早孕试纸测试	29

孕4周

不可随意用药	30
营养不可少	31
多摄入蛋白质	31
维生素不可少	31
可以尝试做做胎教	32
情绪胎教	32
种在花盆里的希望	32
孩子们的笑话	32
音乐胎教	33
世界名曲《少女的祈祷》	33
儿歌《数鸭子》	33



2 孕2月

孕 5~8 周 胎宝宝成长变化	34
本月关键词	35
孕 2 月体重管理小帮手	35
如果你是二胎妈妈	35

孕 5 周

产检全知道	36
本月产检内容	36
专家解读产检报告	36
孕期关键数据早掌握	37
这些数据很重要	37
宫高、腹围的测量	37

孕 6 周

要谨慎化妆	38
告别指甲油	38
不宜用美白祛斑化妆品	38
不要用口红	38
远离二手香水	38
衣着鞋子要讲究	39
不要穿细高跟鞋了	39
用不用穿防辐射服	39
不要穿紧身衣裤	39

孕 7 周

养成好习惯，避免流产危险	40
避免挤压腹部	40
保持心情舒畅	40
忌吃致流产食物	40
孕早期避免性生活	40
远离噪音	40
创造良好的工作环境	41
保持办公区域整洁	41
每工作 2 小时为大脑舒压	41
少与复印机打交道	41
在办公室放一些防辐射植物	41
适当运动，益处多多	42
孕早期宜正确站、走、坐	42
运动前需热身	42
运动有助减少便秘	42
注意运动细节，安全第一	43
这些孕妈妈不宜运动	43
不宜运动太久	43
空气污染时，不适合做运动	43
应高度注重运动安全	43

孕 8 周

预产期是哪天	44
预产期推算方法	44
预产期表格	44
预产期(EDC)表	45
警惕孕期腹痛	46
子宫肌瘤	46
卵巢肿瘤	46
急性盲肠炎	46
宫外孕	46
如何度过孕吐的日子	47
孕吐是胎宝宝自我保护的本能	47
不用担心胎宝宝营养不足	47
进行饮食调整	47
西红柿、酸奶可多吃	47
胎教能让你轻松一点	48
英语胎教	48
Cradle song (摇篮曲)	48
对胎宝宝说简单的英语	48
故事胎教	49
蜂蜜公主	49
神奇的西瓜	49



3 孕3月

孕9~12周胎宝宝成长变化.....	50
本月关键词.....	51
孕3月体重管理小帮手.....	51
如果你是二胎妈妈.....	51

孕9周

产检全知道.....	52
本月产检内容.....	52
专家解读产检报告.....	52
该到医院建档啦.....	53
建档要趁早.....	53
怎样选择建档医院.....	53
建档手续省不得.....	53

孕10周

出现流产征兆怎么办.....	54
少量出血不会伤害胎宝宝.....	54
警惕胚胎停育.....	54
保胎宜遵医嘱.....	54
远离电磁辐射.....	55
常用家电辐射排名.....	55
孕妈妈使用电器的8种禁忌.....	55
不过度担心电磁辐射.....	55
小心预防感冒.....	56
感冒有哪些危害.....	56
孕期感冒巧应对.....	56
如何预防感冒.....	56

暂时告别隐形眼镜.....	57
宜戴框架眼镜.....	57
非戴不可,可选择日抛型.....	57
关注牙齿问题.....	57
护牙生活细节.....	57

孕11周

宝宝出生前后需要办理的证件.....	58
准生证(生育服务证).....	58
出生证(出生医学证明).....	58
上户口.....	59
预防接种证.....	59
二胎证.....	59



孕12周

孕期洗澡有讲究.....	60
不宜坐浴.....	60
时间不宜过长.....	60
水温不宜过高.....	60
及早预防妊娠纹.....	61
双胞胎或多胞胎.....	62
保证合理的饮食.....	62
可适当增重.....	62
双胞胎孕妈妈如何运动.....	62
偏素食孕妈妈.....	63
偏素食孕妈妈这样补.....	63
不吃鸡蛋和牛奶的纯素食孕妈妈该如何吃.....	63
带胎宝宝一起发现美.....	64
美学胎教.....	64
说歌谣,画水果.....	64
超可爱的蔬果拼图.....	64
语言胎教.....	65
诗歌《向北方》.....	65
散文《春》节选.....	65

4 孕4月

孕 13~16 周 胎宝宝成长变化.....	66
本月关键词.....	67
孕 4 月体重管理小帮手.....	67
如果你是二胎妈妈.....	67

孕 13 周

产检全知道.....	68
本月产检内容.....	68
专家解读产检报告.....	68
详细解读唐氏筛查.....	69
什么是唐氏综合征.....	69
唐氏综合征与哪些因素有关.....	69
有必要做唐氏筛查吗.....	69

孕 14 周

孕期喝水有讲究.....	70
起床后喝一杯新鲜的温开水.....	70
不能口渴才喝水.....	70
不喝没有烧开的自来水.....	70
不喝久沸的开水.....	70
不喝在热水瓶中贮存超过 24 小时的 开水.....	70
不喝保温杯沏的茶水.....	70
生活里的正确姿势.....	71
打扫.....	71
做饭.....	71
购物.....	71
拿东西.....	71

孕 15 周

夏季空调怎么吹.....	72
不能贪凉.....	72
盖好腹部.....	72
不要在空调环境里待太久.....	72
健康肠道防便秘.....	73
为什么会便秘.....	73
注意饮食.....	73
坚持运动.....	73
养成定时大便的习惯.....	73
甜蜜的“性”福生活.....	74
孕期性生活的好处.....	74
要使用安全套.....	74
孕期性生活讲究较多.....	74
要适当补钙.....	75
孕妈妈每天的需要量.....	75
补钙骨头汤不宜久煮.....	75
最佳补钙方法.....	75

孕 16 周

开始乳房护理.....	76
坚持支托.....	76
经常按摩.....	76
坚持清洁.....	76
坚持护理.....	76
及时调换文胸.....	77
注意乳头凹陷.....	77
用蛋清巧除妊娠纹.....	78
如何护理头发.....	79
洗发水的选择.....	79
千万不要染发.....	79
湿发的处理.....	79
正确洗头.....	79
和胎宝宝一起分享好心情.....	80
情绪胎教.....	80
电影《小鬼当家》.....	80
诗歌《深笑》.....	80
音乐胎教.....	81
世界名曲《晨光》.....	81
儿歌《我有一个好爸爸》.....	81



5 孕5月

孕 17~20 周 胎宝宝成长变化.....	82
本月关键词.....	83
孕 5 月体重管理小帮手.....	83
如果你是二胎妈妈.....	83

孕 17 周

产检全知道.....	84
本月产检内容.....	84
专家解读产检报告.....	84

孕 18 周

自测胎动很重要.....	86
胎动的感觉.....	86
计算固定时间内的胎动次数.....	86
累计每天的胎动次数.....	86
孕期胀气别担心.....	87
孕期胀气的原因.....	87
少食多餐减轻胀气.....	87
胀气会引起打嗝放屁.....	87

孕 19 周

穿出时尚“孕”味.....	88
选对内衣, 穿出健康.....	89
穿棉质且不带钢圈的文胸.....	89
孕晚期穿哺乳型文胸.....	89
穿包腹式内裤.....	89
给自己“足”够的幸福.....	90
科学摆放脚, 缓解下肢水肿.....	90
穿稍大一点儿的鞋.....	90
穿带点儿跟的鞋.....	90
选择穿不系鞋带的鞋子.....	90
做个“孕美人”.....	91
孕期更要细心护肤.....	91
正确选用护肤品.....	92
孕期皮肤干燥怎么办.....	92
护理眼部皮肤.....	93
面部出现色斑怎么办.....	93
注意身体细节的清洗.....	93

孕 20 周

孕期睡眠那些事儿.....	94
养成规律的睡眠习惯.....	94
舒适的卧具.....	94
良好的室内环境.....	94
正确的睡姿.....	94
孕 5 月可以去旅行.....	95
家有孕妈妈, 不宜铺地毯.....	95
生活小妙招, 轻松消水肿.....	95
用故事滋养胎宝宝.....	96
故事胎教.....	96
小熊和甜风铃.....	96
综合胎教.....	97
动画片《艾尔文与花栗鼠》.....	97



孕6月

孕 21~24 周 胎宝宝成长变化.....	98
本月关键词.....	99
孕 6 月体重管理小帮手.....	99
如果你是二胎妈妈.....	99

孕 21 周

产检全知道.....	100
本月产检内容.....	100
专家解读产检报告.....	100
妊娠糖尿病.....	101
为什么会得妊娠糖尿病.....	101
妊娠糖尿病隐患多多.....	101
饮食预防.....	101

孕 22 周

纠正乳头凹陷.....	102
吸奶器纠正乳头凹陷.....	102
“十字操”纠正乳头凹陷.....	102
按摩纠正乳头凹陷.....	102
预防腿抽筋.....	103
多是缺钙所致.....	103
孕期抽筋巧应对.....	103
泡脚和热敷也有效.....	103



孕 23 周

预防巨大儿.....	104
什么是巨大儿.....	104
为什么巨大.....	104
巨大儿有什么不好.....	104
谨防巨大儿.....	104
孕期驾车, 安全第一.....	105
避开车过猛.....	105
忌穿高跟鞋.....	105
长发要梳起.....	105
仪表台上不要放硬物、利器、 香水瓶等.....	105
为出差孕妈妈支招.....	106
带上产前检查手册.....	106
备一些小零食.....	106
少带行李.....	106
避免疫苗注射.....	106
多休息.....	106
孕期流鼻血不要怕.....	107
流鼻血的原因.....	107
流鼻血怎么处理.....	107
如何预防.....	107

孕 24 周

做个快乐孕妈.....	108
孕期情绪与胎宝宝息息相关.....	108
重视不等于大惊小怪.....	108
好方法给孕妈妈更多好心情.....	109
正确面对不良情绪.....	109
及时缓解坏心情.....	110
不必忧虑会变“丑”.....	110
不必过分担心胎宝宝.....	110
多与人交流缓压.....	110
警惕心理性难产.....	111
感受这美丽的世界.....	112
美学胎教.....	112
儿童画欣赏:《今儿个真高兴》.....	112
语言胎教.....	113
《湖上》.....	113



孕7月

孕 25~28 周 胎宝宝成长变化.....	114
本月关键词.....	115
孕 7 月体重管理小帮手.....	115
如果你是二胎妈妈.....	115

孕 25 周

产检全知道.....	116
本国产检项目.....	116
专家解读产检报告.....	116
妊娠高血压综合征.....	117
对孕妈妈和胎宝宝的影响.....	117
预防方法.....	117

孕 26 周

去拍美美的大肚照.....	118
拍照时化淡妆.....	118
大肚子露出来.....	118
远离孕期抑郁.....	119
孕期抑郁的症状.....	119
导致孕期抑郁的原因.....	119
远离孕期抑郁的小窍门.....	119
做个三维、四维彩超.....	120
做三维、四维彩超前要吃饱.....	120
做彩超需要 10~15 分钟.....	120
开始为宝宝准备物品吧.....	121
向过来妈妈取经.....	121
一个品种不要买太多.....	121
暂时可以不买的.....	121

孕 27 周

缓解不适的锻炼方式.....	122
孕期舒缓瑜伽.....	123
小运动,化解身体不适.....	124
缓解腰酸背痛的运动.....	124
颈部运动,缓解颈肩不适.....	124
肩部运动,缓解上背部疼痛.....	124
脚踝运动,缓解腿脚水肿.....	124
爱宝宝,就要先爱孕妈妈.....	125
给孕妈妈更多的关爱.....	125
甜言蜜语不可少.....	125
帮孕妈妈翻身.....	125
享受准爸爸的甜蜜按摩.....	125

孕 28 周

准爸爸的陪伴很重要.....	126
陪孕妈妈一起做产检.....	126
陪孕妈妈做运动.....	126
和孕妈妈一起旅游.....	126
陪孕妈妈一起参加孕期课堂.....	126
准爸爸要避免这些错误.....	127
对孕妈妈过度保护.....	127
给孕妈妈施加压力.....	127
有不良嗜好.....	127
性生活不节制.....	127
准爸爸也要参与胎教.....	128
情绪胎教.....	128
最美的花送给最美的孕妈妈.....	128
动画片《大头儿子和小头爸爸》... ..	128
又是谜语又是童谣.....	128
音乐胎教.....	129
古典民乐《金蛇狂舞》.....	129
世界名曲《口哨与小狗》.....	129
古典民乐《高山流水》.....	129



8 孕8月

孕 29~32 周 胎宝宝成长变化.....	130
本月关键词.....	131
孕 8 月体重管理小帮手.....	131
如果你是二胎妈妈.....	131

孕 29 周

产检全知道.....	132
本月产检内容.....	132
专家解读产检报告.....	132
骨盆测量.....	133

孕 30 周

适宜每天洗澡.....	134
坚持数胎动.....	134
放缓生活节奏.....	134
孕晚期起床动作要缓慢.....	134
失眠不要怕.....	135
为什么总是睡不着.....	135
孕妈妈睡眠姿势有讲究.....	135
用枕头帮助睡眠.....	137

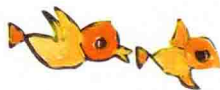
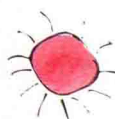
孕 31 周

脐带绕颈不要慌.....	138
为什么会脐带绕颈.....	138
可以通过锻炼来纠正吗.....	138
脐带绕颈了该怎么办.....	138
脐带绕颈会不会勒坏胎宝宝.....	138

前置胎盘怎么办.....	139
胎盘前置症状.....	139
前置胎盘不必慌.....	139
不要再出门了.....	140
孕晚期旅行容易导致早产.....	140
孕晚期不要搭乘飞机.....	140
感觉腹胀要注意休息.....	141
敏感妈妈容易感觉腹胀.....	141
腹胀不会让胎宝宝缺氧.....	141
感觉腹胀马上休息.....	141

孕 32 周

你的宝宝胎位正常吗.....	142
胎位的触摸方法.....	142
胎位纠正法.....	142
预防早产.....	143
不要碰撞到腹部.....	143
留心孕妈妈的健康状况.....	143
要注意静养.....	143
不要刺激腹部.....	143
双语环境让胎宝宝更聪明.....	144
故事胎教.....	144
聪明的鸡妈妈.....	144
英语胎教.....	145
What does Little Bird Say (小鸟在说什么).....	145



9 孕9月



孕 33~36 周 胎宝宝成长变化.....	146
本月关键词.....	147
孕 9 月体重管理小帮手.....	147
如果你是二胎妈妈.....	147

孕 33 周

产检全知道.....	148
本月产检内容.....	148
专家解读产检报告.....	148
羊水过多或过少.....	149
羊水的作用.....	149
超过 2000 毫升为羊水过多.....	149
急性羊水增多应及时就医.....	149
引起羊水过少的原因.....	149
羊水过少多产检.....	149

孕 34 周

近视眼妈妈的顾虑.....	150
近视眼会遗传吗.....	150
孕妈妈使用眼药需要注意什么.....	150
高度近视的孕妈妈可以自然分娩吗.....	150
坐骨神经痛.....	151
坐骨神经痛怎么办.....	151
是什么原因引起的.....	151
自我治疗方法.....	151

孕妈妈抗过敏秘籍.....

过敏反应会在怀孕期间变严重.....	152
穿着以棉质为佳.....	152
杜绝过敏源.....	152
避免花粉可能引起的过敏.....	152
皮肤过敏.....	152
分娩并没有传说中那么痛.....	153
产痛到底有多痛,听听过来人的描述.....	153
分娩疼痛到底来自哪里.....	153
减轻疼痛的办法.....	153

孕 35 周

提前讨论好谁来照顾月子.....	154
家人照顾.....	154
请保姆.....	154
请月嫂.....	154
月子中心.....	154
确认入院待产包.....	155
待产包什么时候准备.....	155
待产包如何放置.....	155
反复确认待产包.....	155

孕 36 周

营养要持续跟进.....	156
重点补充铁、钙、维生素 B ₁	156
多吃鱼,防早产.....	156
天天喝浓汤,很没必要.....	157
不要盲目控制饮食.....	157
吃健康零食,辅助情绪调节.....	157
看情况使用托腹带.....	158
使用托腹带的好处.....	158
穿托腹带的注意事项.....	158
需要穿托腹带的孕妈妈.....	158
如何选购和清洗托腹带.....	158
备好护垫,解决漏尿尴尬.....	159
及时排尿预防漏尿.....	159
盆底肌肉锻炼.....	159
让胎教为生活加点“料”.....	160
美学胎教.....	160
做个漂亮的收纳盒.....	160
袜子花瓶.....	160
语言胎教.....	161
诗歌《雪花的快乐》.....	161

10 孕 10 月

孕 37~40 周 胎宝宝成长变化.....	162
本月关键词.....	163
孕 10 月体重管理小帮手.....	163
如果你是二胎妈妈.....	163

孕 37 周

产检全知道.....	164
本月产检内容.....	164
专家解读产检报告.....	164
临产前的 5 个信号.....	165
子宫底下降.....	165
下腹部有压迫感.....	165
规律宫缩.....	165
破水.....	165
见红.....	165

孕 38 周

分娩前的助产运动.....	166
分娩前的准备运动.....	166
直立扩胸运动促使胎宝宝入盆.....	166
散步是最好的放松.....	166

分娩热身操.....	167
呼吸运动.....	167
扭骨盆运动.....	167
促进顺产的运动.....	168
缓解阵痛的运动.....	169

孕 39 周

选择最适合自己的分娩方式.....	170
自然分娩.....	170
剖宫产.....	170
无痛分娩.....	171
导乐分娩.....	171
了解自然分娩的 3 大产程.....	172
分娩时不要大喊大叫.....	173
需要做会阴侧切的几种情况.....	173
产程间隙巧补能量.....	173

孕 40 周

临产前必须了解的常识.....	174
正确分辨真假临产.....	174
保持情绪平和.....	174
远离那些夸张的分娩信息.....	174
排净大小便.....	175
胎位不正提前 2 周住院.....	175
不要忽视过期妊娠.....	175
让胎宝宝感受爱的情绪.....	176
情绪胎教.....	176
想象宝宝可爱的样子.....	176
“好”字——母子平安.....	176
音乐胎教.....	177
古典民乐《梁祝》.....	177
世界名曲《月光奏鸣曲》.....	177

附录 顺利坐月子



坐月子宜忌.....	178
------------	-----



汉竹·亲亲乐读系列

40周怀孕 同步指南

汉竹/编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



孕育胎宝宝的40周，美丽而艰辛。当你得知一个可爱的小天使降临在腹中时，一定又激动又紧张。也许这粒小种子是在你不知情时，偶然到来的惊喜，让你有点手足无措，感到自己没有任何准备；也许他（她）是你筹备已久、精心酝酿，终于盼来的“爱的果实”，是有备而来的珍贵厚礼。

但不管怎样，每位孕妈妈或多或少都有点担心：

这段旅程中，我会遇到什么？

我准备好了吗？

不同的阶段，我要注意些什么？

我的这些问题，其他孕妈妈也会遇到吗？

怎样才能让宝宝更健康、更聪明？

.....

别担心，以上这些疑问和忧虑，在这里都能找到答案。

这本书里，我们按照40周的时间顺序，将每一周胎宝宝的发育状况、每个月孕妈妈产检事宜，以及孕期情绪调节方法、孕期运动与保健等，都做了清晰讲述。其中重点介绍了最受关注的“体重管理”和“顺产”问题。另外，对于二胎妈妈关心的内容也给予了贴心的讲解。

不管你目前准备的是否充分，不管你的孕期到了哪一周，只要按照对应的时间打开这本书，花很少的时间，就可以把握本周的要点，解决心中的烦恼。

怀孕40周，真的没有想象中那么令人担忧。花一点精力，翻开这本书，在轻松中度过专属你和胎宝宝的美丽40周，静候他的降临。

40周大事历

第1周

孕期的重要事项都可记录在这个大事历中,当做备忘。末次月经来的第1天即为怀孕第1周的第1天,要记下来。



第2周

按照本书第24页的方法推算排卵期,做好记录,把握受孕时机。



第3周

停经可能是怀孕导致的,可到医院做个检查,以确定结果。



第4周

孕期如需用药,须谨遵医嘱。



第5周

根据本书第37页的内容,对孕期关键数据做个全面了解。



第6周

和过来人多聊聊,提前了解接下来可能遇到的小状况。



第7周

科学运动有益孕妈妈健康,可制订一个简单的健身计划。



第8周

根据本书第45页的方法,将推算出的预产期记录下来。



第9周

按照本书第53页内容,提前准备好所需证件,为建档做准备。



第10周

穿浅色内裤,发现轻微出血及时就医。



