

Mobile Book
随·身·读 生活休闲



40周

孕期指导

小全书



北京妇产医院产科副主任 主任医师
首都医科大学副教授 硕士生导师

于松

集20多年临床和教研经验 倾情打造

深受千万准爸准妈欢迎的《40周全程孕产指南》精华再现!

华夏出版社

40周

孕期指导

小全书

于松 主编

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

40周孕期指导小全书 / 于松主编. — 北京: 华夏出版社, 2012.11

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-7145-9

I. ①4… II. ①于… III. ①孕妇-妇幼保健 IV.
①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第210423号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

40周孕期指导小全书

主 编 于 松

责任编辑 陈素然

封面设计 蒋宏工作室

排版制作 蒋宏工作室

图片来源 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8.5

字 数 130千字

版 次 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7145-9

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

轻松孕育健康宝宝

世界上最美好的事情，莫过于创造一个新生命，并等待他的降生。对所有的准父母来说，怀孕40周都充满了无数美好的期待与想象，同时，也充满了无数未知的风险与担忧。这时候，能够释疑解惑的，除了我们妇产科大夫外，书籍是一个不错的选择。

市场上的孕产书籍很多，它们有没有切实地帮到年轻的准父母们呢？不可否认，它们确实在一定程度上缓解了准父母们的疑惑和忧虑，但是也给准父母们带来了不少恐惧。在我的门诊里，很多人对我说：“于大夫，为什么我的感觉跟书上写的不一样？”我真的不希望某些书籍向准父母们传递这样的信息：“如果你们没有遵从本书的建议，你们的妊娠就不会顺利进行。”

我要说的是，每个人都是一个独特的个体，每个人的妊娠期体验也是独一无二的，只要你了解必要的妊娠常识，你自然能够在妇产科大夫的指导下，做出正确的决

定。所以，在这本小书中，我着重说明的是每个时间段胎宝宝的变化，以及准妈妈的身体为了应付这些变化所产生的一系列自我调适。同时，为了帮助准父母们安心度过人生最重要的40周，我还特别列出了准妈妈和胎儿在各个阶段可能要面对的难题，以及它们的解决办法。这些难题都是我在多年的门诊中经常遇到的。

为了便于查阅，本书是以妊娠时间为顺序编写的。从受孕开始直到分娩，每一周您都可以很轻松地查阅到符合自己孕程的独特情况。

我竭尽全力在这本小书里为大家提供清楚的、易理解的、实用的妊娠期信息，希望能帮助您了解妊娠期知识，解决孕40周可能遇到的各种问题。

第一章 孕0~4周（孕1月）

- 1 认识怀孕的信号 002
- 2 受精卵着床，妊娠开始 005
- 3 准妈妈出现生理不适 007
- 4 准妈妈情绪变化无常 010
- 5 孕期用药当慎重 012
- 6 孕期运动，以“慢”为先 017
- 7 孕早期营养四原则 020
- 8 孕期体重增加应适度 023
- 9 挑选防辐射孕妇装不能马虎 025
- 10 胎教，伴随全孕程 028

第二章 孕5~8周（孕2月）

- 1 胎儿发育迅速 034
- 2 准妈妈的生理和心理反应明显 038
- 3 孕期产前检查全安排 040

- 4 缓解孕吐的饮食方案 042
- 5 妊娠旅行处理好六大事项 045
- 6 预防早期流产 050
- 7 警惕眩晕背后的危险 054

第三章 孕9~12周（孕3月）

- 1 胎儿发育情况 058
- 2 准妈妈孕吐达到最高潮 060
- 3 第一次产前检查 062
- 4 非常规检查项目介绍 066
- 5 偏食孕妈妈的饮食计划 068
- 6 选择舒适的穿着 074
- 7 有必要听一听产前培训课 078

第四章 孕13~16周（孕4月）

- 1 可以辨认胎儿的性别了 082
- 2 准妈妈进入孕期黄金阶段 084
- 3 孕期可以化妆吗 086

- 4 产前检查安排 092
- 5 孕中期的饮食安排 096
- 6 孕期喝水的五项注意 099
- 7 爱是最好的胎教 101

第五章 孕17~20周（孕5月）

- 1 明显感觉到胎动了 106
- 2 准妈妈的生理变化 109
- 3 孕中期的“性”福时光 112
- 4 警惕孕期阑尾炎 117
- 5 认识胎动的规律性 120
- 6 读懂B超报告单 123
- 7 胎教方案：对宝宝进行运动刺激 130

第六章 孕21~24周（孕6月）

- 1 胎儿的内脏器官发育成熟 134
- 2 准妈妈更容易疲劳了 136
- 3 孕中期不适 138

- 4 六招缓解孕期水肿 145
- 5 补充孕妇配方奶 148
- 6 孕中期的产检项目 152

第七章 孕25~28周（孕7月）

- 1 胎儿性格有所显现 156
- 2 准妈妈的生理变化 158
- 3 不能忽视的眩晕 161
- 4 护理乳房，为母乳喂养做准备 164
- 5 孕期四季保健要点 169
- 6 胎动和胎心音的家庭自我监测 172
- 7 准备新生儿用品 176

第八章 孕29~32周（孕8月）

- 1 胎儿的活动减少了 182
- 2 准妈妈的生理变化 184
- 3 孕晚期饮食补充很关键 187
- 4 纠正胎位异常的方法 190

- 5 预防早产 193
- 6 孕晚期的行和动 199
- 7 孕晚期安眠四要素 202

第九章 孕33~36周 (孕9月)

- 1 胎儿头部已开始降入骨盆 206
- 2 难以忍受的腰背酸痛 208
- 3 产前检查的新增项目 211
- 4 缓解孕晚期焦虑 214
- 5 孕妈妈洗澡的注意事项 216
- 6 临产前的思与行 220
- 7 音乐胎教 227

第十章 孕37~40周 (孕10月)

- 1 胎儿为降生做好了准备 234
- 2 身体为顺利分娩做好了准备 236
- 3 每周一次产检 240
- 4 练习呼吸法减轻分娩疼痛 242

| | | | |
|-----|---|----------------|-----|
| 051 | 5 | 五项准备，实现自然分娩 | 245 |
| 052 | 6 | 阵痛时三个动作能帮助顺产 | 247 |
| 053 | 7 | 入院前的准备工作 | 250 |
| 054 | 8 | 在产程中孕妈妈要积极配合医生 | 252 |
| 055 | 9 | 剖宫产还是顺产 | 255 |

056 准妈妈如何正确进行产前检查 1

057 准妈妈如何正确进行胎动计数 2

058 准妈妈如何正确进行产时监护 3

059 准妈妈如何正确进行产后检查 4

060 准妈妈如何正确进行母乳喂养 5

061 准妈妈如何正确进行新生儿护理 6

062 准妈妈如何正确进行产后心理调适 7

063 准妈妈如何正确进行产后避孕 8

064 准妈妈如何正确进行产后性生活 9

065 准妈妈如何正确进行产后运动 10

066 准妈妈如何正确进行产后饮食 11

067 准妈妈如何正确进行产后情绪管理 12

第一章

孕0~4周（孕1月）

关键词

- ◆ 确认怀孕
- ◆ 胎儿发育
- ◆ 孕妇的变化
- ◆ 孕期用药
- ◆ 孕期运动
- ◆ 孕期营养
- ◆ 防辐射服
- ◆ 胎教准备



认识怀孕的信号



停经

停经是怀孕的第一信号。一般来说，月经正常，又没有采取任何避孕措施的育龄女性，如果超过一周仍没来月经，就要考虑妊娠的可能。

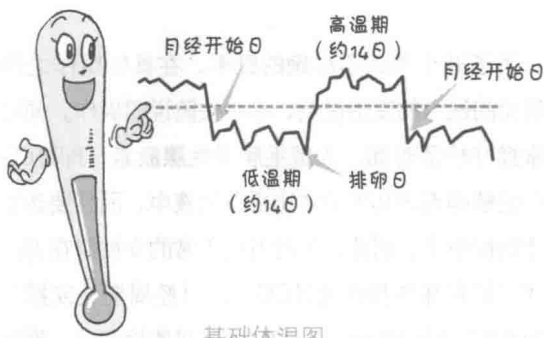


体温升高

在清晨醒来躺着不动时立即测量的体温可作为基础体温。基础体温升高也是判断怀孕与否的一个指标。

月经规则的女性，在一个月经周期中，排卵后基础体温上升 0.5°C 左右，一直维持到下次月经来潮才开始下降。怀孕后由于妊娠黄体酮对体温中枢的影响，体温会继续维持在高水平而不上升。

基础体温的测量需要把体温计（建议使用专门的基础体温计）放在床边容易拿到的地方，第二天早晨睡醒后将体温计放到舌下，闭上嘴大约5分钟，然后把体温数值记录下来就可以了。一定要做到每天坚持记录，而且记录



基础体温图

的时间要固定。

早孕反应

有些女性在月经期过后不久(2个星期左右)就开始发生胃口的改变。常发生在早晨起床后,有恶心、反酸、食欲不振、挑食等现象。有些人甚至不吃东西都想呕吐,有些人很想吃些酸味的东西。这些症状称为早孕反应,一般怀孕12周后会自然消失。

如果身体发生这些反应,那就要检测一下是否怀孕。判断怀孕的方法一般有两种,早孕试纸、尿检。

试纸检测

从理论上讲,排卵的第9天,也就是月经的第23天,就可以用早孕试纸检查出是否怀孕。但是,由于测试的方法和时间的限制,也不可能达到100%的准确率。

为了减小测试不准确的概率，在具体操作之前要仔细阅读测试卡的使用说明，小心按照说明操作。同时，也要掌握好检测时间。人绒毛膜促性腺激素，即HCG，一般在受精卵着床几天后才出现在尿液中，而且要达到一定量才能被检出。因此，平时月经正常的女性需在月经推迟后才可能在尿中检测出HCG。而月经周期长或排卵异常的妇女需在停经40~44天的时候才可能检测出。同时，最好起床后就测，因为早起的尿液一般有最高的HCG值。



医院尿检

判断是否怀孕，最准确的途径当然是上医院做尿检。尿检和早孕试纸的原理是一样的，都是通过HCG是否升高来判断是否怀孕。

你问我答

确认怀孕后应当做什么

怀孕后应及时到医院建立怀孕档案，定期进行孕期检查。对于有某些健康问题的孕妇，比如糖尿病、慢性肾炎或者高龄孕妇，更应及早开始孕期检查，以便获得更好的建议和帮助。

2 受精卵着床，妊娠开始

从受精卵着床到怀孕第10周，宝宝所有的器官将开始发育。下面，我们看看它的变化。

卵子与精子结合

卵子是人体内最大的细胞，直径可达200微米，在输卵管中的寿命仅12~36小时。跑得最快的精子在与其他对手的竞争中胜出，和卵子结合在一起，形成受精卵。此时受精卵虽然只有0.2毫米大，1.505微克重，可是它将完成令人震惊的创造性变化。

受精卵着床

受精卵会自行复制、分裂，并且持续由输卵管向子宫前进。同时子宫也在变化，它的内膜肿胀增厚，有的部分内里胀大了一万倍，为受精卵着床做准备。

受精卵在移动过程中，其滋养层细胞能分泌蛋白分解酶，使和它接触的子宫内膜表面溶解，形成缺口，受精卵经此缺口埋入内膜中，同时缺口迅速修复。这一过程叫

受精卵“着床”。

从受精到孕卵着床约需7~8天，着床部位多在子宫体上部的前壁或后壁，缺口多在受精的第11~12天修复。孕卵着床后逐渐发育成胚胎及与母体建立联系的附属物——胎盘、胎膜、脐带及羊水等。完成着床大概需要4~5天。受精卵在子宫内落脚后将展开接下来9个月的生活。

你问我答

受孕时间是指受精卵着床的时间吗

是的。受孕时间就是指受精卵着床的时间，着床时间大约是房事后3天左右。若仅仅受精而受精卵未能成功着床子宫壁，不可视为受孕。比如人工受精都是使用受精卵，但能否着床却不一定，只有受精卵着床并开始分裂才能说明受孕成功。