

她生活
Woman Life

孕育书系



40周 怀孕宝典

适合中国家庭的孕产育儿百科全书

THE BIBLE TO 40 WEEKS PREGNANCY

邵玉芬 许鼓 曹伟 等 / 主编

国务院特殊津贴获得者、复旦大学教授邵玉芬，

携手顶级妇产科专家团队，

为孕妈妈40孕周生活全程护航！

胎宝宝每周变化·孕期营养·生活护理

孕检·胎教·“孕”动



全彩精美
BOOK



高清画质
DVD

1碟+1卡+30元免费专家服务

- 附送价值25元《孕产瑜伽》典藏版DVD
- 附送价值30元母婴蜜语网母婴服务卡
- 扫描二维码，获赠30元免费专家服务（详情见封背）

重庆出版集团 重庆出版社

40周 怀孕宝典



A SCIENTIFIC GUIDEBOOK
TO FORTY WEEKS
PREGNANCY

邵玉芬 许鼓 曹伟 等主编

图书在版编目 (CIP) 数据

40 周怀孕宝典 / 邵玉芬等主编. — 重庆: 重庆出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-229-06251-4

I. ① 4… II. ① 邵… 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 (2013) 第 015409 号

40周怀孕宝典

40ZHOU HUAI YUN BAO DIAN

邵玉芬 许鼓 曹伟 等主编

出版人: 罗小卫

统筹策划: 深圳灵智伟业

责任编辑: 王梅 刘喆

责任校对: 李小君

特约编辑: 朱凌琳 邓利华 陈映翰

封面设计: 闵智玺

装帧设计: 深圳灵智伟业

平面摄影: 黄伟雄



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市灵智伟业文化传播有限公司制版

深圳市金星印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 635mm×965mm 1/12 印张: 22 字数: 250千

2013年4月第1版 2013年4月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-229-06251-4

定价: 48.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

PREFACE

序言

幸福40周，为孕妈妈的生活全程护航

世界上最美好的事情，莫过于创造一个新生命，并期待他的降生。当得知生命的种子在体内生根发芽时，准爸妈们会有什么样的感受？激动、欣喜、无助、担心、惶惑？我想，你们同我一样，都是以一种复杂的心情面对这一切：欣喜中交织着无助，激动里混杂着惶惑。我们恨不得有位妇产科医生天天伴随左右，随时指点自己的衣食住行，以便给腹中胎儿创造最佳的发育环境。

“灵智她生活”孕育书系由国务院特殊津贴获得者、复旦大学教授邵玉芬，携手顶级妇产科专家团队主编。参与《40周怀孕宝典》编写的专家们，都在一线工作了20多年。他们大多是学术带头人，技术精湛，热心科普宣教工作，能在繁忙的本职工作之余将知识和经验奉献给准爸爸和准妈妈们！

本书的编写宗旨就是：为孕妈妈40周孕期生活全程护航！以怀孕10月为纵线，分40周阐述，包括胎宝宝每周变化、孕期营养指导、生活护理指导、孕检指导、胎教指导、“孕”动指导……翻开本书，你会惊喜地发现，全书编排合理、内容实用、语言生动，配有大量精美彩图！

本书将数名孕妈妈的40周怀孕过程追踪拍摄，直至产下健康新生儿，开创了真人图解式孕产图书新典范！将本书放在家里，或带在身边，就如同身边有一位妇产科专家在随时随地关心你、指导你。对新手父母来说，这本书比通过向老祖母、母亲学来的方法

更科学、简单、实用。

值得推崇的是，本书的专家们特别强调了一些不科学的妊娠观点。比如，有的准妈妈因为怀孕带来的身体不适，就干脆在家静养，当“宅”妈。本书绝不提倡这样的行为，而是建议准妈妈们在预产期到来前的一两周再请假休息。适量的运动和工作，对胎儿和孕妇，只有好处没有坏处。

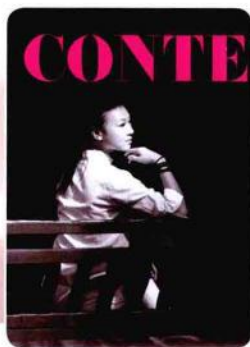
专家们还特别强调了自然分娩方式的重要性。现在，我国剖腹产妈妈比例越来越大。有的妈妈本来身体条件很好，可以自然生产，但因为怕疼，强烈要求剖腹产。其实，人体的结构已经为自然生产做好了充分的准备，自然生产对母子都有好处。

最后再提醒一点，本书主题是孕期40周，但实际上要维持整个孕期的健康，不仅要重视真正怀孕的9个多月，还要重视孕前的准备。我们的专家团队倡导：完整的怀孕期应该扩充到12个月，其中包括至少3个月的怀孕准备期。只有夫妻双方从身体上、物质上、精神上真正做好了准备，才能为即将到来的妊娠期及孩子的出生，准备一个良好的环境。若想更详细地了解备孕知识，我们还推荐备孕夫妻参阅本系列图书中的《准备怀孕180天》（在本书的封三，有这本书的封面信息）。

同时，也欢迎读者朋友们指正本系列图书的不足之处，我们愿意通过修订，来不断提升这套书的品质！

“灵智她生活”书系 总编辑 灵智清水
2013年2月18日 写在北京





目录



第一章 孕1月（1~4周）：生命的开始

The First Month of Pregnancy: Life Seed Beginning to Sprout

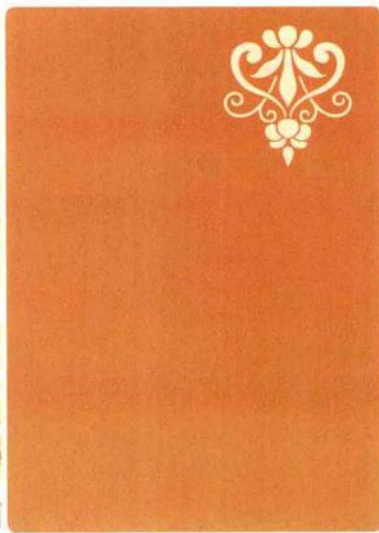
- 一、生命的种子悄悄地发芽..... 002
1. 备孕妈妈体内的神奇变化.....002 / 2. 自己怀孕后出现的几种可靠信号.....002
3. 学会计算孕周，尽快知道自己的预产期.....004
4. 为胎儿打造最佳子宫环境.....005
5. 选择一家称心的产检医院.....005
- 二、特殊时期的生活中的点滴注意事项..... 006
1. 本阶段用药须谨慎.....006 / 2. 莫忘继续补充叶酸.....007
3. 远离容易致畸的环境和物质.....008 / 4. 孕早期饮食调节.....010
5. 出现腹痛、腹胀小心应对.....012
6. 洗澡也要有讲究了.....013

第二章 孕2月（5~8周）：疲惫与快乐交织的幸福时光

The Second Month of Pregnancy: Tired and Happy

- 一、孕2月总动员 016
- 1.孕2月营养指导.....016 / 2.孕2月胎教重点.....017 / 3.孕2月产检指南.....018
- 二、第5周：小胚芽长出来了 019
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....019 / 2.孕期性生活要小心谨慎.....019
- 3.为宝宝提供一个健康的居住环境.....21 / 4.尽可能满足蛋白质的需求.....022
- 5.多补充维生素和矿物质.....022 / 6.胎教时光：为你的子宫骄傲吧.....022
- 三、第6周：B超可以测到胎宝宝的心跳了 023
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....023 / 2.本周主题：早孕反应.....023
- 3.应对早孕反应的生活策略.....024 / 4.应对早孕反应的饮食策略.....025
- 5.早孕反应过程中要注意水和电解质平衡.....025 / 6.警惕阴道流血.....026
- 7.胎教时光：开始.....027
- 四、第7周：聪明应对日益明显的早孕反应 028
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....028 / 2.“酸儿辣女”的说法可靠吗.....028
- 3.吃酸有讲究.....029 / 4.胎教时光：提高胎教效果的呼吸法.....030
- 五、孕8周：胎儿将进入迅速成长期 031
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....031 / 2.了解先兆流产的一些临床表现和预防措施.....031
- 3.早预防、早诊断宫外孕的温馨提示.....032 / 4.远离充满噪声的环境.....034
- 5.孕妈妈感冒有妙招.....034 / 6.多摄入有助于保持好心情的食物.....036
- 7.胎教时光：想象胎宝宝可爱的样子.....037





第三章 孕3月（9~12周）：害喜困扰的时光

The Third Month of Pregnancy: Morning Sickness

一、孕3月总动员	040
1.孕3月营养指导.....040 / 2.孕3月产检指南.....041	
3.孕3月胎教重点.....041	
二、孕9周：已经是胎儿	042
1.孕妈妈体内的神奇变化.....042 / 2.穿着要宽松、舒适.....042	
3.多摄入有利于胎宝宝大脑发育的食物.....043	
4.孕期情绪不好很可能导致胎儿畸形.....044	
5.正确应对孕早期疲惫.....045 / 6.出现先兆流产怎么办.....046	
7.职场孕妈妈，你知道哪些是你应该享有的吗.....047	
8.胎教时光：有趣的胎教故事.....048	
三、孕10周：马上就要度过流产危险期了	050
1.孕妈妈体内的神奇变化.....050 / 2.孕妈妈情绪不良易导致孩子多动症.....050	
3.孕期少化妆，宜淡不宜浓.....051 / 4.孕妈妈皮肤如何进行保养.....052	
5.合理饮食，避免便秘或腹泻.....053 / 6.禁止过食不利安胎的食物.....053	
7.胎教时光：亲爱的三月，请进.....054	

四、孕11周：草莓那么大了 055

- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....055 / 2.孕妈妈要保证适量的有氧运动.....055
3.应对尿频的相关措施.....056 / 4.应对妊娠牙龈炎的相关措施.....057
5.应对孕期便秘有办法.....057 / 6.胎教时光：猜猜我有多爱你.....059

五、孕12周：第一次B超检查..... 061

- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....061 / 2.通过B超数据核对宝宝胎龄.....061
3.正常范围的B超检查不会伤宝宝.....062
4.孕妈妈尽量少做CT检查，必要时可用核磁共振检查仪代替.....062
5.怀孕后何时开始休息.....063 / 6.莫过度摄入鱼肝油和含钙食品.....063
7.莫食用易致过敏的食物.....064 / 8.胎教时光：胎盘给予胎宝宝的.....064

第四章 孕4月（13~16周）：腹部悄悄鼓起来了

The Fourth Month of Pregnancy: Belly Puffing Out

一、孕4月总动员 068

- 1.孕4月营养指导.....068 / 2.孕4月胎教重点.....069

二、孕13周：有桃子那么大了 070

- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....070 / 2.散步是孕期最佳的运动方式.....070
3.正确应对口腔不适.....071 / 4.性生活要有节制.....072





5.孕妈妈不宜穿高跟鞋……073 / 6.选择适合自己的孕妈妈奶粉……073

7.胎教时光：那些有关宝贝的趣事……074

三、孕14周：开始皱眉做鬼脸了 …………… 075

1.孕妈妈体内的神奇变化……075 / 2.孕期旅行的注意事项……075

3.孕期开车要注意安全……076 / 4.孕期坚持工作有助于分娩……076

5.上班孕妈妈讲究多……077 / 6.增加主食的摄入量……078

7.应对妊娠性瘙痒……078 / 8.胎教时光：给胎宝宝听音乐有讲究……080

四、孕15周：唐氏筛查，甜蜜的“恐慌” …………… 082

1.孕妈妈体内的神奇变化……082 / 2.进行唐氏综合筛查的相关事项……082

3.孕期变丑怀的就是男孩吗……083 / 4.铁：人体的造血材料……084

5.钙：坚固胎宝宝的骨骼和牙齿……085 / 6.胎教时光：儿歌《小毛驴》……086

五、孕16周：用心体会胎动 …………… 087

1.孕妈妈体内的神奇变化……087 / 2.第一次感受宝宝的胎动……087

3.甩掉烦躁的情绪……088 / 4.重视腹泻的治疗……088

5.胎教时光：多抚摸胎宝宝……089



第五章 孕5月（17~20周）：来自胎动的感动

The Fifth Month of Pregnancy: Feeling Fetal Movement

一、孕5月总动员	092
1.孕5月营养指导.....092 / 2.孕5月的胎教重点.....092	
二、孕17周：准备孕妇装吧	093
1.孕妈妈体内的神奇变化.....093 / 2.孕妈妈要换上孕妈妈装了.....093	
3.应对怀孕期间的工作压力.....094 / 4.孕中期是游泳的好时期.....095	
5.平衡饮食，预防过度肥胖.....095 / 6.胎教时光：多和宝宝聊聊天吧.....096	
三、孕18周：自我检测胎动	097
1.孕妈妈体内的神奇变化.....097 / 2.孕妈妈自我检测胎动.....097	
3.坚持“四少”原则.....098 / 4.根据个人口味采取相应的替代方案.....099	
5.应对妊娠斑.....100 / 6.应对腿部抽筋.....101 / 7.胎教时光：闪光卡片胎教.....102	
四、孕19周：“孕”味越来越明显	103
1.孕妈妈体内的神奇变化.....103 / 2.孕期睡眠质量非常重要.....103	
3.注意休息.....105 / 4.孕妈妈不宜去拥挤的场所.....106	
5.注意预防营养过剩.....106 / 6.食用“完整食品”.....107	
7.胎教时光：正确给胎宝宝讲故事.....108	
五、孕20周：去做第二次B超吧.....	109
1.孕妈妈体内的神奇变化.....109 / 2.本周可进行B超畸形筛查.....109	
3.孕中期外出旅行应计划周全.....110 / 4.孕妈妈不宜过多进行日光浴.....111	
5.补充维生素C，有效提高免疫力.....111 / 6.胎教时光：《小蝌蚪找妈妈》.....112	



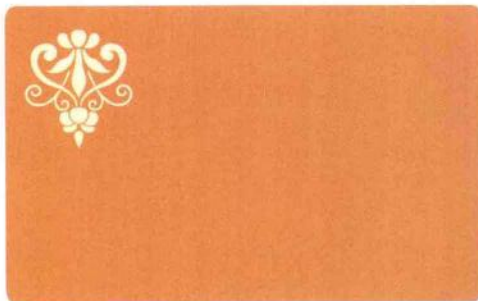


第六章 孕6月（21~24周）：“孕”味十足

The Sixth Month of Pregnancy: A Proud Pregnant Mommy

- 一、孕6月总动员 116
- 1.孕6月营养指导.....116 / 2.孕6月胎教重点.....116
- 二、孕21周：宝宝有300克重了 118
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....118 / 2.学会测量宫底高.....118 / 3.应对妊娠纹.....119
- 4.应对孕期胀气.....121 / 5.热量摄取因人而异.....122
- 6.胎教时光：给宝宝进行抚摩胎教.....122
- 三、孕22周：胎宝宝的动作更多了 123
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....123 / 2.乳房增大了，换个合适的胸罩吧.....123
- 3.有目的地训练宝宝的听力.....124 / 4.用正确的方式进行音乐胎教.....125
- 5.吃东西时不宜狼吞虎咽.....125 / 6.不宜长期采取高糖饮食.....126
- 7.孕期不宜大量吃盐.....126 / 8.补充维生素D，促进胎宝宝骨骼生长.....126
- 9.胎教时光：给宝宝取个亲切的乳名吧.....127
- 四、孕23周：皱巴巴的微型老头 128
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....128 / 2.孕期运动安全做.....128
- 3.上下班要注意安全.....130 / 4.适当增加奶类食品的摄入量.....130
- 5.胎教时光：准爸爸也要参与进来.....131
- 五、孕24周：不做“糖”妈妈 132
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....132 / 2.轻拍腹中的宝宝.....132
- 3.孕妈妈多吃核桃，宝宝更聪明.....133 / 4.肥胖孕妈妈要注意平衡孕期营养.....133
- 5.预防和应对妊娠期糖尿病.....134 / 6.胎教时光：《萝卜回来了》.....136





第七章 孕7月（25~28周）：日渐蹒跚也幸福

The Seventh Month of Pregnancy: Tramping but Happier

- 一、孕7月总动员 140
 - 1.孕7月营养指导.....140 / 2.孕7月的胎教重点.....141
- 二、孕25周：胎宝宝大脑发育的又一个高峰期 142
 - 1.孕妈妈体内的神奇变化.....142 / 2.孕晚期孕妈妈活动安全细则.....142
 - 3.孕晚期孕妈妈干家务安全细则.....143 / 4.饮食宜粗细搭配.....144
 - 5.调理饮食，控制体重.....144 / 6.挑选适当的食用油.....145
 - 7.适当摄取胆碱含量高的食物.....146 / 8.补充DHA，促进胎儿脑部发育.....146
 - 9.应对胎位异常.....147 / 10.胎教时光：常玩踢肚子游戏.....148
- 三、孕26周：胎宝宝的眼睛睁开了 149
 - 1.孕妈妈体内的神奇变化.....149 / 2.每周监测孕妈妈体重增长是否正常.....149
 - 3.孕晚期应做的检查.....150 / 4.及时调节心情，预防孕期抑郁症.....150
 - 5.去拍摄“大肚婆”的纪念照.....152 / 6.预防和应对妊娠期高血压综合征.....153
 - 7.胎教时光：神奇的乳汁.....155
- 四、孕27周：胎宝宝长出了柔软细密的头发 156
 - 1.孕妈妈体内的神奇变化.....156 / 2.孕妈妈，可以考虑开始规划你的产假了.....156
 - 3.妊娠期怪梦是怎么回事.....157 / 4.孕妈妈通过情感调节来促进宝宝的记忆.....158
 - 5.不宜空腹、饭后吃水果.....158 / 6.不宜过量食用温热补品.....159
 - 7.胎教时光：宝贝趣事一箩筐.....159
- 五、孕28周：胎动像波浪一样 161
 - 1.孕妈妈体内的神奇变化.....161 / 2.预防巨大胎儿.....161
 - 3.预防和应对孕期痔疮.....163 / 4.下肢静脉曲张.....164





第八章 孕8月（29~32周）：延续幸福，憧憬胜利

The Eighth Month of Pregnancy: Looking Forward to the Baby's Coming

- 一、孕8月总动员 168
- 1.孕8月营养指导.....168 / 2.孕8月胎教重点.....168 / 3.孕8月产前检查项目.....169
- 二、孕29周：妈妈要开始记录胎动了 170
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....170 / 2.摸摸宝宝的胎位是否正常.....170
- 3.开始记录胎动，监测宝宝健康状况.....171
- 4.饮食要结合孕晚期胎儿发育特点.....171 / 5.饭后可适当嗑瓜子.....172
- 6.有饮茶习惯的孕妈妈可适当喝点淡绿茶.....173 / 7.预防和应对早产.....173
- 8.胎教时光：光照胎教.....174
- 三、孕30周：宝宝1500克重了 175
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....175 / 2.莫贪食荔枝、食用马齿苋.....175
- 3.莫过度进补.....176 / 4.去医院进行骨盆测量.....176
- 5.应对心悸、呼吸困难.....177 / 6.应对胃灼感.....178
- 7.胎教时光：童谣《动物数字歌》.....179
- 四、孕31周：胎宝宝的房子变小了 180
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....180 / 2.补充促进宝宝大脑发育的 α -亚麻酸.....180
- 3.上班族孕妈妈应适时停止工作.....181 / 4.减少性生活频率.....182
- 5.应对腰背疼痛.....183
- 五、孕32周：宝宝1600克重了 184
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....184 / 2.在决定休产假前你还应该考虑到的因素.....184
- 3.准备好母婴用品.....185 / 4.根据体重科学控制食量.....188
- 5.宝宝B超提示脐带绕颈请别着急.....189 / 6.胎教时光：尊重胎宝宝的作息时间.....189



第九章 孕9月（33~36周）：胜利近在眼前

The Ninth Month of Pregnancy: The Baby's Knocking at the Door

- 一、孕9月总动员 192
- 1.孕9月营养指导.....192 / 2.孕9月胎教重点.....193
- 二、孕33周：圆润可爱的小宝贝 194
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....194 / 2.提前预订一名称心的月嫂.....194
- 3.慎重选择剖宫产.....196 / 4.胎教时光：通过看、听、体会进行美育胎教.....197
- 三、孕34周：不用担心早产了 198
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....198 / 2.进行胎心监测.....198
- 3.警惕胎心传出的危险信号.....199 / 4.脐带血到底要不要留.....200
- 5.孕妈妈可适当吃点坚果.....201 / 6.不要过量吃夜宵.....202
- 7.吃一些清火食物.....202 / 8.胎教时光：动物宝宝与生俱来的求生本领.....203
- 四、孕35周：已经发育成一个新生儿了 204
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....204 / 2.补充维生素K，预防产后大出血.....204
- 3.应对孕期小便失禁.....205 / 4.应对妊娠水肿.....206 / 5.警惕胎膜早破.....207
- 6.胎教时光：孕妈妈晒太阳有益胎宝宝脑健康.....209
- 五、孕36周：宝宝离你越来越近了 210
- 1.孕妈妈体内的神奇变化.....210 / 2.查查胎盘功能.....210
- 3.为自然分娩加分的6种方法.....211 / 4.克服临产期焦虑综合征.....213
- 5.孕妈妈需要充足的休息.....214 / 6.家人多关怀和保护孕妈妈.....215
- 7.胎教时光：孕期音乐.....215



第十章 孕10月（37~40周）：迎接胜利的到来

The Tenth Month of Pregnancy: Look! So Lovely a Baby

一、孕10月总动员	218
1.孕10月营养指导.....218 / 2.孕10月胎教重点.....218	
二、孕37周：随时可能相见	219
1.孕妈妈体内的神奇变化.....219 / 2.了解临产征兆.....219	
3.做好入院分娩前的物资准备.....220 / 4.饮食要为临产做好准备.....221	
5.补充镁元素.....222 / 6.适当多吃鲤鱼和鲫鱼.....222	
7.锌元素，帮助孕妈妈顺利分娩.....222	
8.胎教时光：剪纸、绘画或手工编织.....223	
三、孕38周：已经是足月儿了	224
1.孕妈妈体内的神奇变化.....224 / 2.克服临产恐惧.....224	
3.胎教时光：温暖的胎教故事.....225	
四、孕39周：最后的冲刺	226
1.孕妈妈体内的神奇变化.....226 / 2.了解顺利分娩的因素.....226	
3.选择何种分娩方式.....228 / 4.无痛分娩是让疼痛减轻的自然分娩.....229	
5.辅助分娩的方式有哪些.....230 / 6.自然分娩的第一产程.....231	
7.自然分娩的第二产程.....234 / 8.自然分娩的第三产程.....235	
9.勇敢面对分娩疼痛.....236 / 10.树立分娩的自信.....239	
五、孕40周：喜极而泣，迎接宝宝的到来	241
1.孕妈妈体内的神奇变化.....241 / 2.留住宝宝的第一次.....241	
3.坐月子生活总则早知道.....242 / 4.按时做产后检查.....244	
5.禁止过性生活.....244	
附：灵智她生活 • 孕育书系项目主创成员	245

Part 01

The First Month of Pregnancy:

Life Seed Beginning to Sprout

第一章

孕1月（1~4周）： 生命的开始

恭喜你！你怀孕了！

未来的近十个月，将是你一生中最精彩、最难忘的经历，
你会迎来生活中最不寻常的变化！

怀孕，绝对是女人一生中最重要的里程碑！

在迎接一个新生命降临前，

有许多事情需要你仔细规划和准备，

那么，就从现在开始吧！