

Wan Mei Huai Yan
40 Zhou

40周

东方养育
好孕妈妈

★★40ZHOU★★

华夏科学育婴研究中心主编

- ★ 权威专家的育儿经
- ★ 金牌月嫂的护理经
- ★ 成功父母的养育经



完美怀孕

京中日友好医院妇产科专家 潘晓玉(博士) 审校推荐

★权威 • 专业 • 实用 • 父母育儿必备★

凤凰出版社

北京中日友好医院妇产科专家 潘晓玉(博士) 审校推荐

东方养育

好孕妈妈

完美怀孕40周

主 编：华夏科学育婴研究中心

编 委：秦文英 史高丽 高媛媛 李飞燕 孟薇薇

程安平 徐意会 朱爱云 陈 桥 张 琴

*Wan Mei Huai Yun
40 Zhou*



★ 权威专家的育儿经

★ 金牌月嫂的护理经

★ 成功父母的养育经

凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

完美怀孕 40 周 / 华夏科学育婴研究中心主编. -- 南京: 凤凰出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5506-0918-1

I . ①完… II . ①华… 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 (2011) 第 203875 号

- 书 名 完美怀孕 40 周
著 者 华夏科学育婴研究中心主编
责任编辑 吴建中
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
凤凰出版社
北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 北京华正印刷有限公司
北京市大兴区西红门镇北路红华大院内, 邮编: 100162
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 22
字 数 300 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-0918-1
定 价 28.00 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



Contents ▽



怀孕前

第一章 孕前必知

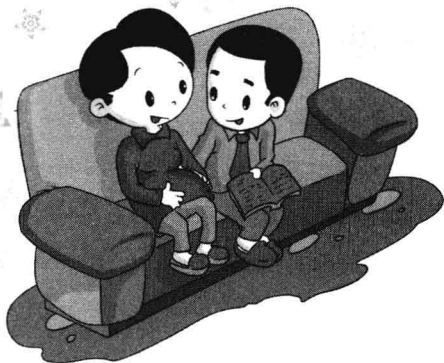
第一节 争取顺利步入孕程

01 怀孕的基本理论	2
02 正常怀孕的基本条件	3
● 女方排卵正常	3
● 男方精液正常	3
● 女方子宫颈正常	3

● 输卵管通畅	3
● 子宫内适合于受精卵着床	4
03 成功受孕的方法	4
04 正确应对意外怀孕	4

第二节 轻松应对受孕期

01 了解排卵期	6
02 学会推算易孕期	6
03 基础体温常识	7
● 基础体温是什么	7
● 测量基础体温有什么作用	7
● 怎样测量基础体温	7
04 认识异位妊娠	8
05 一些常识数据最好熟记	8





第二章 遗传与优生

第一节 认识遗传病

- | | | | |
|--------------------------|----|-------------------|----|
| 01 遗传病及其预防 | 10 | 02 未来宝宝更像谁 | 15 |
| 02 常见的遗传病 | 11 | 03 智力与遗传有关联 | 16 |
| ● 常见的 10 种遗传病 | 11 | 04 高度近视与遗传 | 17 |
| ● 遗传系数较高的疾病及其预防 | 11 | 05 性格与遗传和环境 | 18 |
| 03 认识血友病 | 12 | | |
| 04 母亲患这些病，子女危险多 | 12 | | |
| ● 来自母亲方面的 10 种遗传病 | 12 | | |
| ● 四大遗传病，母亲传女儿 | 13 | | |
| 05 影响孩子的 10 种遗传性疾病 | 13 | | |

第二节 遗传相关因素

- | | |
|--------------------|----|
| 01 这些“精华”会遗传 | 15 |
|--------------------|----|

第三节 寻找优生最佳突破口

- | | |
|--------------------|----|
| 01 提高精子质量去优生 | 19 |
| 02 想要优生请注意饮食 | 19 |
| 03 优生的最佳生育时机 | 20 |
| ● 最佳生育年龄 | 20 |
| ● 最佳生育季节 | 20 |
| ● 最佳受孕时段 | 20 |
| 04 职场妈妈生育要注意 | 20 |

第三章 科学的孕前准备

第一节 怀孕前的必要准备

- | | | | |
|-----------------------|----|--------------------|----|
| 01 作好思想准备 | 21 | ● 心理准备 | 23 |
| ● 准爸爸妈妈角色定位 | 21 | ● 生理准备 | 23 |
| ● 具备积极的生育态度 | 22 | 03 准爸爸也要积极准备 | 24 |
| ● 保持乐观开朗的情绪 | 22 | 04 必要的孕前检查 | 25 |
| 02 准妈妈作好心理和生理准备 | 23 | ● 女性孕前检查 | 25 |
| | | ● 男性孕前检查 | 26 |
| | | ● 最佳孕检时间 | 26 |





● 注意性生活中一些细节问题 31

第二节 怀孕计划要趁早

- 01 营造舒适环境好处多 27
 - 影响胎儿发育的环境因素 27
 - 打造健康有益的家居环境 27
- 02 合理的营养和饮食很重要 28
 - 合理孕前饮食计时开始 28
 - 准妈妈营养饮食注意 28
 - 准爸爸营养饮食注意 28
 - 保证营养饮食均衡原则 29
 - 白领女性必补营养 29
- 03 孕前最该补充的是叶酸 29
 - 叶酸是什么 29
 - 补充叶酸多久最好 30
 - 补充叶酸特别注意 30
- 04 两性生活要和谐 30
 - 正常性生活的次数和卫生 30
 - 怀孕期间的性生活 31

专家问诊室：准妈妈备孕答疑

- 01 准备怀孕有什么忌讳吗 32
- 02 怎样才能判断出是否意外怀孕 33
- 03 心脏病患者生育应该注意什么 34
- 04 糖尿病患者生育应该注意什么 34
- 05 哪些因素会影响孩子智力发育 35
- 06 女性不孕的症状有哪些 35
- 07 月经不调会影响怀孕吗 36
- 08 孕前检查真的很有必要吗 36
- 09 人工流产以后多久再怀孕最合适 37
- 10 胎儿大脑发育的过程是怎样的 37
 - 胎儿神经系统和大脑发育的表现 37
 - 营养对胎儿大脑发育的影响 38
 - 胎教对胎儿大脑发育的影响 38
 - 胎儿大脑发育时间表 38



孕 早 期

第四章 怀孕第1月

第一节 胎儿和母体状况

- 01 第1周胎儿发育状况 40
- 02 第2周胎儿发育状况 41
- 03 第3周胎儿发育状况 41
- 04 第4周胎儿发育状况 41





05 孕一月准妈妈生理变化 42

第二节 孕一月行动安排

01 准妈妈营养与饮食 44

- 适合食用的饮食 44
- 需要远离的食物 44
- 准妈妈水果首选 45
- 这些水果最好少吃 46
- 准妈妈饮食注意 47

02 认识受精卵着床 47

● 着床的条件 47

● 受精卵着床症状 48

● 着床期间注意事项 48

03 学会计算预产期 49

● 按受精日期计算 49

● 按末次月经计算 49

● 按初觉胎动日期计算 49

● 其他计算方法 49

04 孕一月不适与检查 50

05 胎教从这一刻开始 50

06 孕一月注意事项 51

第五章 怀孕第2月

第一节 胎儿和母体状况

01 第5周胎儿发育状况 54

02 第6周胎儿发育状况 55

03 第7周胎儿发育状况 55

04 第8周胎儿发育状况 56

05 孕二月准妈妈生理变化 57

第二节 孕二月行动安排

01 准妈妈营养与饮食 59

- 孕二月主打营养 59
- 下列食物应该多食用 59
- 孕二月饮食注意事项 60

02 神奇的胎盘 60

● 什么是胎盘 60

● 胎盘的构造 61

● 胎盘的主要用途 61

03 认识孕期B超利与弊 61

● 孕期做几次B超好 61

● 孕早期哪些情况应该做B超 62

● 孕早期别轻易做B超有原因 62

04 健康习惯与疫苗接种 62

● 培养健康习惯 62

● 工作休息得当 63

● 3种疫苗接种 63

05 孕二月胎教功课 64

06 孕二月注意事项 65



第六章 怀孕第3月

第一节 胎儿和母体状况

01 第9周胎儿发育状况	67
02 第10周胎儿发育状况	68
03 第11周胎儿发育状况	69
04 第12周胎儿发育状况	69
05 孕三月准妈妈生理变化	70

第二节 孕三月行动安排

01 准妈妈营养与饮食	72
● 营养饮食原则	72
● 主要营养食物	72
● 营养饮食注意	73
02 应对早孕期食欲缺乏	73

03 出现这些情况要注意	74
● 剧吐	74
● 腹痛	74
● 见红流血	74
● 体温升高	74
04 唐氏筛查很有必要	75
● 什么是唐氏筛查	75
● 为什么需要作唐氏筛查	75
● 哪些女性需要作唐氏筛查	75
05 孕三月胎教功课	75
● 抚摸胎教好处多	76
● 抚摸胎教的方法	76
● 抚摸胎教注意事宜	76
06 孕三月注意事项	77

第七章 孕早期小结

第一节 胎儿和母体状况

01 胎儿和母体总体状况	79
● 怀孕第1个月	79
● 怀孕第2个月	80
● 怀孕第3个月	80
02 怀孕征兆有哪些	80
● 月经停止	80

● 乳房变化	81
● 早孕反应	81
● 皮肤变化	81
● 基础体温持续偏高	81
03 白带异常要注意	82
● 白带是什么	82
● 孕早期白带变化	82
● 孕早期白带变化异常的原因	82



● 预防孕早期白带异常	83
04 早孕反应有对策	83
05 预防孕早期流产	84
● 引起自然流产的主要原因	84
● 怎样减少流产的发生	85
06 小心防止胎儿致畸	85
● 孕早期影响胎儿发育因素	85
● 9类女性容易怀上畸形儿	86

第二节 孕早期行动安排

01 孕早期营养与饮食	88
● 孕早期营养饮食原则	88
● 孕早期营养八大保证	89
● 孕早期饮食注意	89
02 孕早期检查项目表	90
● 孕早期需要作哪些检查	90
● 甲状腺激素不足该怎么办	91
● 高龄产妇还要增加哪些检查	91
● 孕早期检查项目表	92
03 孕早期洗澡注意事项	93
● 孕早期洗澡别超过30分钟	93
● 孕早期洗澡水不宜太热	93
04 健康生活和运动	93
● 健康生活方式很重要	93
● 孕期运动有好处	94
● 孕期运动的方式	94
05 孕早期两性生活	95
● 8种情况避免孕期性生活	95
● 怎样过性生活才安全	95
● 孕早期性生活注意事项	96
06 孕早期胎教功课	96



07 孕早期注意事项	98
------------------	----

专家问诊室：孕早期常见问题答疑

01 怀孕以后应该如何选择食物	101
02 叶酸究竟增补多少才算合适	101
03 怀孕后才开始补充叶酸来得及吗	102
04 准妈妈为什么要多喝牛奶少吃桂圆	102
05 怀孕了，要不要吃双倍的东西	102
06 要不要定期服用补药	103
07 怎样做好孕早期保健工作	103
08 孕期用错药了是否该立即中止妊娠	103
09 怀孕以后什么活都不能干了吗	104
10 孕一月，为什么阴道会突然出血	104
11 怀孕期间感冒发烧了吃药会有 不良反应吗	105
12 怀孕了，养了好久的猫咪一定要 送走吗	105
13 怀孕了，可以搬家或者搬重物吗	105
14 怀孕后能使用电脑、手机和看电 视吗	106
15 怀孕多久可以做人流	106
16 有什么办法可以减轻晨吐吗	107
亲子体验	110
● 难言的孕早期	110



孕 中 期

第九章 怀孕第4月

第一节 胎儿和母体状况

01 第13周胎儿发育状况	113
02 第14周胎儿发育状况	114
03 第15周胎儿发育状况	114
04 第16周胎儿发育状况	115
05 孕四月准妈妈生理变化	116

第二节 孕四月行动安排

01 准妈妈营养与饮食	118
● 孕四月饮食原则	118
● 孕四月主打营养	119
● 孕期不宜食品	119
02 孕四月疾病与检查	119
● 便秘	119
● 痔疮	120
● 贫血	120
● 产检项目	120
03 孕期贫血早解决	121
● 孕妇贫血的危害	121
● 贫血增加的原因及判断标准	121

● 如何才能更好地预防贫血	121
04 运动出行不耽搁	122
● 出行前要审视自己的身体	122
● 制订合理的旅行计划	122
● 出游前必备物品	122
● 出行时的注意事项	122
05 孕四月胎教功课	123
● 言语胎教	123
● 音乐胎教	124
● 注意事项	124
06 孕四月注意事项	125





第十章 怀孕第5月

第一节 胎儿和母体状况

- 01 第17周胎儿发育状况 127
- 02 第18周胎儿发育状况 128
- 03 第19周胎儿发育状况 128
- 04 第20周胎儿发育状况 129
- 05 孕五月准妈妈生理变化 130

第二节 孕五月行动安排

- 01 准妈妈营养与饮食 131
 - 营养饮食原则 131
 - 孕五月主打营养 132
- 02 了解胎动 132
 - 胎动是什么 132

- 每日胎动时间 133
- 计算胎动的方法 133
- 胎动的模式 134
- 胎动异常的现象 134
- 胎动异常的原因 134
- 胎位异常该怎么办 135

- 03 孕五月检查项目表 135
 - 检查的内容 135
 - 产前诊断与检查 136
 - 了解羊水诊断 136
- 04 孕五月胎教功课 137
 - 音乐胎教 137
 - 亲情胎教 137
 - 视觉胎教 138
- 05 孕五月注意事项 138

第十一章 怀孕第6月

第一节 胎儿和母体状况

- 01 第21周胎儿发育状况 140
- 02 第22周胎儿发育状况 141
- 03 第23周胎儿发育状况 142
- 04 第24周胎儿发育状况 142
- 05 孕六月准妈妈生理变化 143

第二节 孕六月行动安排

- 01 准妈妈营养与保健 145
 - 营养饮食原则 145
 - 孕六月主打营养 145
 - 孕六月保健 146
- 02 孕六月疾病预防与检查 147





● 疾病预防	147	● 哪些食物有助于除去可恶的黄褐斑	150
● 产检要点	147	04 孕六月胎教功课	151
● 其他注意事项	148	● 触觉胎教	151
03 巧妙祛除孕期黄褐斑	148	● 对话胎教	151
● 黄褐斑是怎样形成的	148	● 关怀胎教	152
● 准妈妈为什么会长黄褐斑	149	05 孕六月注意事项	153
● 如何能够预防黄褐斑	150		

第十二章 怀孕第7月

第一节 胎儿和母体状况

01 第25周胎儿发育状况	155
02 第26周胎儿发育状况	156
03 第27周胎儿发育状况	157
04 第28周胎儿发育状况	157
05 孕七月准妈妈生理变化	158

第二节 孕七月行动安排

01 准妈妈营养与保健	160
● 营养饮食原则	160
● 孕七月主打营养	161
● 孕七月准妈妈保健	161
02 正常对待下肢水肿	162
● 引起下肢水肿的原因	162
● 下肢水肿的状况	162
● 下肢水肿的缓解方法	163
● 不容忽视的水肿症状	163

03 孕七月疾病与检查	163
● 疾病或不适	163
● 孕七月检查	164
04 孕七月胎教功课	165
● 光照胎教	165
● 言语胎教	166
● 抚摸胎教	166
● 情绪胎教	167
● 环境胎教	167
05 孕七月注意事项	168



第十三章 孕中期小结

第一节 胎儿和母体状况

01 胎儿和母体总状况	170
● 怀孕第4个月	170
● 怀孕第5个月	171
● 怀孕第6个月	171
● 怀孕第7个月	172
02 准妈妈营养与饮食	172
● 营养饮食原则	172
● 孕中期饮食建议	173
● 孕中期饮食5原则	175
03 孕期睡眠有讲究	175
● 影响睡眠的因素	175
● 孕期的四大睡眠问题	176
● 最佳的睡眠时间和姿势	177
● 解决睡眠问题好方法	178
04 提防腹痛与出血	178
● 孕中期圆韧带疼痛的特点	178

● 准妈妈可能遇到的腹痛症状	179
● 孕中期出血	180
05 孕中期不适与检查	180
● 孕中期可能出现的不适症状	181
● 孕中期需要的检查项目	182
● 孕中期产检注意事项	183

第二节 孕中期行动安排

01 提前了解分娩知识	184
● 什么是分娩	184
● 临产的症状	184
● 分娩技巧小练习	185
● 分娩事项小提示	185
02 准妈妈身心护理	186
● 着装选择	186
● 乳房护理	186
● 头发护理	187
● 心情护理	188
03 孕中期运动与出行	188
● 孕期运动好处多	188
● 孕期运动有原则	189
● 孕期运动注意以下事项	190
● 孕期出行不能太随便	190
04 适当性生活更和谐	191
● 性生活要有所节制	192
● 孕中期性生活的注意事项	192
● 慎重对待下列情况	193



05 孕中期胎教功课	193	06 怀孕期间可以喝咖啡或茶吗	198
● 最有效的4种胎教	193	07 孕期要禁用复方甘草片吗	198
● 孕四、五月胎教方案	194	08 初次怀孕有什么办法预防流产	198
● 孕六、七月胎教方案	194	09 准妈妈该怎样选择着装	199
● 胎教功课小提示	195	10 怀孕期间可以熬夜吗	200
06 孕中期注意事项	195	11 怀孕期间如何避免接触有害物质	200
专家问诊室：孕中期常见问题答疑		12 准妈妈怎样美容才算安全	200
01 怀孕期间可以吃辣吗	197	13 怀孕以后可以去探病或扫墓吗	200
02 怀孕可以喝中药汤吗	197	14 怀孕以后可以参加喜宴或丧礼吗	201
03 准妈妈可以吃中成药吗	197	15 我和老公做爱，会不会有什么影 响呀	201
04 喝冷饮或吃冰品会引起子宫收缩吗	197	亲子体验	204
05 吃木瓜和芦荟是否容易导致流产	198	● 调皮的小宝贝	204



孕 晚 期

第十四章 怀孕第8月

第一节 胎儿和母体状况

01 第29周胎儿发育状况	207
02 第30周胎儿发育状况	208
03 第31周胎儿发育状况	208
04 第32周胎儿发育状况	209
05 孕八月准妈妈生理变化	210

第二节 孕八月行动安排

01 准妈妈营养与饮食	212
● 营养饮食原则	212
● 孕八月主打营养	212
● 胎儿大脑发育必需的营养素	213
● 准妈妈营养补充小提示	213

02 孕八月疾病与检查	214
● 准妈妈需要面对的疾病或不适	214
● 孕八月检查项目	215
03 胎梦是什么	216
● 如何看待胎梦	216
● 怎样解读胎梦	217

● 对待胎梦请用平常心	217
04 孕八月胎教功课	217
● 胎教功课有哪些	217
● 孕八月抚摸胎教	218
● 注意这些胎教雷区	218
05 孕八月注意事项	219

第十五章 怀孕第9月

第一节 胎儿和母体状况

01 第33周胎儿发育状况	222
02 第34周胎儿发育状况	223
03 第35周胎儿发育状况	223
04 第36周胎儿发育状况	224
05 孕九月准妈妈生理变化	224

第二节 孕九月行动安排

01 准妈妈营养与保健	226
● 营养饮食原则	226
● 孕九月主打营养	226
● 孕九月的营养任务	227
● 孕九月保健工作要到位	227
02 孕九月疾病与检查	228
● 准妈妈需应对的不适症状	228
● 认识胎心监护	229
● 孕九月检查项目表	230
03 从容应对前置胎盘	230

● 什么是前置胎盘	230
● 前置胎盘有何后果	231
● 哪些人最易发生前置胎盘	231
● 如何应对前置胎盘	232
04 孕九月胎教功课	233
● 准妈妈的情绪调试	233
● 孕九月的音乐胎教	233
● 可以进行的其他胎教	234
05 孕九月注意事项	235





第十六章 怀孕第10月

第一节 胎儿和母体状况

01 第37周胎儿发育状况	237
02 第38周胎儿发育状况	238
03 第39周胎儿发育状况	238
04 第40周胎儿发育状况	239
05 孕十月准妈妈生理变化	240

第二节 孕十月行动安排

01 准妈妈营养与保健	242
● 孕十月营养饮食原则	242
● 孕十月主打营养	243
● 孕十月保健事项	243
02 孕十月疾病与检查	243
● 脚部肿胀很正常	243

● 血压升高找医生	243
● 检查工作别忘记	244
03 预防产前胎盘早剥	244
● 认识胎盘早剥及危害	244
● 胎盘早剥的临床表现	244
● 胎盘早剥的并发症	245
● 学会预防胎盘早剥	245
● 胎盘早剥治疗措施	245
04 孕十月胎教功课	246
● 音乐胎教和对话胎教	246
● 情绪胎教	246
● 胎教成功的秘诀	246
● 此时不可以放弃胎教	247
● 孕十月妈妈的情绪调试	247
05 孕十月注意事项	248

第十七章 孕晚期小结

第一节 胎儿和母体状况

01 胎儿和母体总状况	250
● 怀孕第8个月	250
● 怀孕第9个月	251
● 怀孕第10个月	251

02 孕晚期营养与饮食	252
● 营养饮食原则	252
● 孕晚期食谱	252
● 孕晚期营养需要	253
● 孕晚期准妈妈科学饮食	253
03 准妈妈体重重要控制	254



● 孕期体重增长的规律	254	● 引产和催生的方法及影响	268
● 准妈妈体重失控的原因	255	● 孕中期妊娠引产并发症	269
● 孕期体重增长过快有危险	255	● 引产前后的注意事项	270
● 孕期体重增长过慢也有危险	256	02 早产、难产怎么办	270
● 学会应对孕期体重增长	257	● 认识早产是什么	270
● 孕期体重管理七大准则	257	● 导致早产的原因	271
04 了解胎位知识	258	● 如何预防早产	271
● 正常胎位	258	● 难产是什么	272
● 胎位异常	259	● 发生难产的原因	273
● 治疗措施	259	● 如何预防难产	273
● 注意事项	260	03 适量运动好处多	274
05 提前认识剖宫产	261	● 产前运动的六大理由	274
● 剖宫产的适应证	261	● 产前运动小方法	275
● 剖宫产手术	263	● 孕期运动注意事项	276
● 并发症及术后护理	263	04 孕晚期疾病与检查	276
● 剖宫产优缺点	264	● 孕晚期准妈妈常见不适症状	277
● 给准妈妈的一点建议	265	● 孕晚期检查项目表	278
06 这些情况要注意	266	● 孕晚期产检项目	278

第二节 孕晚期行动安排

01 认识引产与催生	267	05 孕晚期胎教功课	280
● 什么是引产，什么是催生	267	● 孕八月的胎教功课	280
● 哪些情况需要引产或催生	267	● 孕九月的胎教功课	280
● 哪些情况不宜作引产或催生	268	● 宝宝胎教的 2 个黄金时段	281
		06 孕晚期注意事项	282

专家问诊室：孕晚期问题答疑

01 孕晚期准妈妈该怎样合理补充营养	285
02 孕期阴道分泌物增多该怎么办呀	285
03 孕期进行 B 超检查对胎儿有害吗	285
04 准妈妈为什么选择左侧卧位好	285
05 我便秘了，多吃香蕉管用吗	286
06 孕期夜间发生小腿抽筋了该怎么办	286

