

最新最全面的孕产保健知识

健康生活
健康生活馆

孕育
优质宝宝的
必备读本

YUN CHAN 40 ZHOU TONG BU ZHI DAO SHI YONG BAO DIAN

孕产40周

同步指导 实用宝典

李月英 编著

- 孕前、孕期、分娩全方位的优生规划
- 全程跟踪式的孕育指南



中国轻工业出版社



孕产40周



同步指导 实用宝典

李月英 编著



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

孕产40周同步指导实用宝典/李月英编著. —北京:

中国轻工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5019-6651-6

I. 孕… II. 李… III. ①孕妇-妇幼保健②产妇-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第154700号

责任编辑: 胡玫娟 责任终审: 张乃柬 封面设计: 沈琳

策划编辑: 胡玫娟 责任校对: 杨琳 责任监印: 胡兵 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 11.5

字数: 210千字

书号: ISBN 978-7-5019-6651-6/TS·3872 定价: 36.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80370S2X101ZBW

特别致谢

摄影师郭泳军：咪你宝贝儿童摄影机构的首席摄影师，独到的视角和精湛的技术，为图书留下了宝贵的影像资料。

孕妈妈常雅姣：身孕已9个月的孕妈妈，带着腹中的宝宝参与了整个拍摄，在公园、湖畔、摄影棚留下了母子二人珍贵的瞬间。现在她的宝宝已经满百天了，在此祝愿宝宝健康、幸福！

孕妈妈严鸥：她是小熊宝宝的妈妈，感谢小熊爸爸为严鸥留下孕期美好的纪念，也为本书增添了光彩！

孕妈妈张小容夫妇：完美的结合，妥帖的配合，体现的是孕期丈夫对妻子的呵护和宠爱。现在他们的女儿已经两周岁了，让我们怎么能不感叹生命的美好！

专业模特罗丹：家居、户外、更衣、化妆，每一次的拍摄都是那么不辞辛苦，极好的现场表现和职业精神，让我们深受感染，我们的合作非常愉快！

本书在编写过程还得到以下朋友的大力支持，他们是刘聪、李春明、翟秀梅、李月玲、杜峥、李春光、郭玉花、王大龙、李娟、邓丽琴、付娟娟、李晓开、卢峰、杜肖牧、王静欣、王四海、杜武胜、李金鑫、何慧艳、何青艳、张丽娟、王秋成、孙石金、慕鹏鹏、秦帅帅、郭庆明、李景瑜、杨春梅等，在此表示衷心的感谢！

目录

CONTENTS



PART1 “宝贝计划”现在进行时

优生，从择偶开始.....	30
在人生最佳时期孕育宝宝.....	32
有备而孕，赐我一个可爱的宝贝.....	33
适度调理，体质大升级.....	36
造人计划需要健康前提.....	38
造就健康宝贝，远离遗传病.....	40
生男生女自己能掌控吗.....	41
有趣的遗传密码.....	44
谨慎用药确保胎儿质量.....	47
女性的孕前计划.....	48
准爸爸也要做好孕前准备.....	50
至关重要的孕前体检.....	53

PART2 孕1月 生活指南（1~4周）

第1周 充分准备待“好孕”.....	58
胎儿的成长发育.....	58
准备受孕的女性.....	58
怀孕：迎接来自永恒的天使.....	59
卵子的生成.....	59
精子的生成.....	59



目录 CONTENTS



此一生，与谁初见.....	59
做好身体准备，孕育健康胎儿.....	61
适度锻炼提高身体素质.....	61
保证充分均衡的营养.....	61
保持健康心态.....	62
留意你的好日子.....	63
认识排卵期.....	63
推算月经周期.....	63
测量基础体温.....	63
用排卵预测试纸测试.....	64
观察宫颈黏液.....	64
第2周 祈祷，期待中的生命.....	65
胎儿的成长发育.....	65
准备受孕的女性.....	65
如何增加受孕机会.....	66
心情愉快.....	66
维持适当的体重.....	66
减少颠簸.....	66
碱性溶液灌洗阴道.....	67
讲究同房体位.....	67
好时好孕别错过.....	68
好月份——7~8月.....	68
好日子——排卵日当天及前后5天.....	68
好时刻——晚21~22点.....	68



目录

CONTENTS



好姿势——男上女下..... 68

“非常”时期不宜受孕..... 69

旅行途中..... 69

早产或流产后..... 69

使用避孕药时..... 69

宫外孕后..... 69

第3周 小生命的初始阶段..... 70

胎儿的成长发育..... 70

准备受孕的女性..... 70

推算何时与宝宝见面..... 71

预产期是与宝宝见面的时间指标..... 71

预产期并不等于实际生产日..... 71

以最后一次月经来临日为基准进行计算..... 72

利用妊娠日历计算预产期..... 72

不要做高龄准妈妈..... 73

高龄妊娠的危害..... 73

适龄做妈妈的好处..... 74

第4周 变化巨大的胎儿..... 76

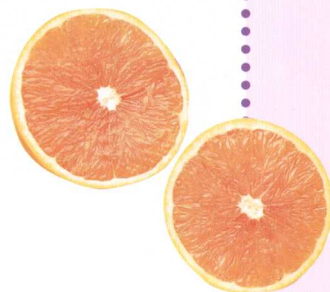
胎儿的成长发育..... 76

孕妇的身体变化..... 76

最重要的营养任务——叶酸..... 77

预防贫血..... 77

预防胎儿神经管缺损..... 77





目录

CONTENTS

叶酸补在关键期·····	77
每天补充400微克叶酸·····	78
身边的叶酸食物·····	78
改变烹调习惯，科学补充叶酸·····	79
远离有害的工作岗位·····	80
接触危险物质的特殊工种·····	80
高温作业、振动作业和噪音过大的工种·····	80
接触电离辐射的工种·····	80
医务工作者，尤其是某些科室的临床医生、护士·····	81
密切接触化学农药的工种·····	81

PART3 孕2月 生活指南（5~8周）

第5周 小小的心脏开始搏动·····	84
胎儿的成长发育·····	84
孕妇的身体变化·····	84
怀孕了吗？接住你的好孕棒·····	85
闭经·····	85
恶心呕吐·····	85
倦怠嗜睡·····	85
乳房变化·····	85
尿频·····	85
基础体温升高·····	85
及时去做早孕检查·····	86
子宫之外：受孕的危险地带·····	87
什么是宫外孕·····	87

目录

CONTENTS



宫外孕的典型表现·····	87
如何及早发现宫外孕·····	87

第6周 小胚胎迅速成长····· 88

胎儿的成长发育·····	88
孕妇的身体变化·····	88

留心易于癌变的葡萄胎····· 89

葡萄胎的症状·····	89
葡萄胎的确诊·····	89
葡萄胎的治疗·····	89

中成药也不能随便吃····· 90

购买孕妇防辐射服须谨慎····· 91

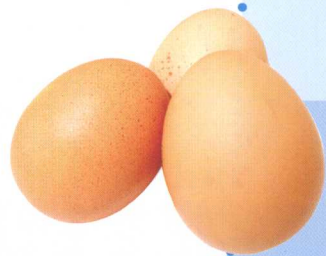
第7周 令人激动的心跳····· 93

胎儿的成长发育·····	93
孕妇的身体变化·····	93

流产——心头之痛····· 94

自然流产·····	94
引起流产的原因·····	94
流产的常见症状·····	94
流产发生后的处理·····	95
预防流产的生活要领·····	96

优境胎教：关乎胎儿的性格培养····· 97



目录

CONTENTS

第8周 母体与胎儿的联系更加密切.....98

胎儿的成长发育..... 98

孕妇的身体变化..... 98

孕吐的日子怎么过..... 99

少吃多餐..... 99

餐前半小时或餐后半小时喝饮料..... 99

想吃什么就吃什么..... 99

远离敏感味道..... 99

哪些孕吐要就医..... 100

治孕吐食谱..... 100

准妈妈爱“酸”也要讲科学..... 102

酸味食物能提供较多的维生素C..... 102

准妈妈食酸应讲究科学..... 103

PART4 孕3月 生活指南 (9~12周)

第9周 胎儿更加接近人形..... 106

胎儿的成长发育..... 106

孕妇的身体变化..... 106

孕期感冒怎么办..... 107

排卵2周内感冒..... 107

排卵2周以上感冒..... 107

怀孕9~12周之后感冒..... 108

用药和治疗..... 108



目录

CONTENTS



孕期需要喝孕妇奶粉吗..... 109

孕妇奶粉vs. 新鲜牛奶 109

孕前开始喝孕妇奶粉..... 109

准妈妈应该如何喝孕妇奶粉..... 109

如何选购孕妇奶粉..... 109

第10周 胎儿期正式开始 110

胎儿的成长发育..... 110

孕妇的身体变化..... 110

孕期饮食禁忌大全..... 111

忌无规律..... 111

忌偏食..... 111

忌节食..... 111

忌狼吞虎咽..... 112

忌全吃素食..... 112

忌营养过剩..... 112

忌饮可乐..... 112

忌食用受农药污染的果蔬..... 112

忌常喝咖啡或含咖啡因的饮料..... 112

忌过多饮茶..... 113

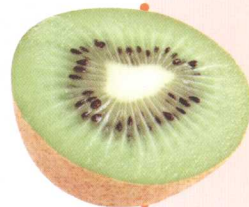
忌吸烟饮酒..... 113

忌吃山楂和热性香料..... 113

第11周 胎儿迅速成长 114

胎儿的成长发育..... 114

孕妇的身体变化..... 114



目录 CONTENTS

避开有害环境，预防胎儿先天畸形..... 115

噪音.....	115
高温.....	116
电磁波.....	116
放射线.....	116

孕期营养配比指南..... 117

第12周 异常兴奋的胎儿 119

胎儿的成长发育.....	119
孕妇的身体变化.....	119

明明白白孕期检查..... 120

产检项目和时间安排.....	120
测身高、体重.....	121
量血压.....	121
测宫高与腹围.....	121
浮肿检查.....	122
血液检查.....	122
尿检.....	122
B超检查.....	122
心电图.....	123
内诊.....	123

PART5 孕4月 生活指南（13~16周）

第13周 胎儿基本成形 126

胎儿的成长发育.....	126
--------------	-----



目录

CONTENTS



孕妇的身体变化·····	126
怀孕中期的饮食指南·····	127
保证优质蛋白质的摄入·····	127
多吃富含铁的食物·····	127
多吃富含维生素A的食物·····	127
吃点粗粮·····	127
多吃富含维生素E的食物·····	128
多吃富含维生素C的食物·····	129
多吃鱼类食品有助胎儿健康·····	129
第14周 可以区分胎儿的性别·····	130
胎儿的成长发育·····	130
孕妇的身体变化·····	130
创造良好的居室环境·····	131
调节室内温度及湿度·····	131
物品设施要便于准妈妈日常起居·····	131
居室中要有良好的音响刺激·····	131
注意居室中的色彩搭配·····	132
床上用品的选择·····	132
7种坚果为孕期加油·····	133
吃坚果补什么·····	133
7种坚果的功效和食用方法·····	133
第15周 胎盘完全形成·····	136
胎儿的成长发育·····	136





目录

CONTENTS

孕妇的身体变化·····	136
保持良好心态, 促进胎儿发育·····	138
准妈妈情绪变化对胎儿的影响·····	138
准妈妈保持良好心态, 需要注意以下几个方面·····	139
注意摄取铁质, 预防贫血·····	140
药补不如食补·····	140
准妈妈贫血食疗粥·····	140
第16周 胎儿开始长出皮下脂肪·····	141
胎儿的成长发育·····	141
孕妇的身体变化·····	141
羊水穿刺检查, 做还是不做·····	142
什么是羊水穿刺术·····	142
羊水穿刺查什么·····	142
哪些准妈妈需要做羊水穿刺·····	142
准妈妈需适量补锌·····	143
准妈妈对锌的需要量·····	143
缺锌对准妈妈自身和胎儿不利·····	143
补锌吃什么·····	143
适度运动, 制定可行的运动计划·····	144
适度运动, 有助于胎儿的健康发育·····	144
根据具体情况合理安排·····	144



目录

CONTENTS



适合妊娠期间的运动..... 145

PART6 孕5月 生活指南（17~20周）

第17周 明显感觉到胎动..... 148

胎儿的成长发育..... 148

孕妇的身体变化..... 148

孕期胎教，胎儿受益..... 149

胎儿的各种感觉器官发育..... 149

选择科学的胎教方式..... 149

提升胎儿情商的语言胎教..... 151

什么是语言胎教..... 151

语言胎教刺激胎儿大脑发育..... 151

语言胎教的方法..... 151

准爸爸也应该积极参与语言胎教..... 152

第18周 “拳打脚踢”的胎儿..... 153

胎儿的成长发育..... 153

孕妇的身体变化..... 153

宝宝情况怎么样，数数胎动就知道..... 155

胎动的变化..... 155

胎动的频率..... 155

从胎动频率观察异常..... 155

计算胎动从日常生活做起..... 156

胎动次数减少的可能性..... 156

远离孕期最大的敌人——妊娠高血压综合征..... 157



目录

CONTENTS

坚持定期检查.....	157
注意休息和营养.....	158
及时纠正异常情况.....	158
注意既往史.....	158

第19周 胎儿大脑得到最大程度发育..... 159

胎儿的成长发育.....	159
孕妇的身体变化.....	159

孕期洗澡的正确要领..... 160

禁止盆浴.....	160
水温不宜太高或太低.....	160
洗澡时间不宜太长.....	160

细心呵护乳房..... 161

适度按摩乳房.....	161
孕妇胸罩的4大要求	162

第20周 感觉器官发育的顶峰时期

胎儿的成长发育.....	163
孕妇的身体变化.....	163

超声波检查全接触..... 164

怀孕期间应该进行至少3次B超检查	164
超声波检查传达的讯息.....	164

怀孕了，你会喝水吗..... 165

起床后喝一杯凉开水.....	165
切忌口渴才饮水.....	166



目录

CONTENTS



不要喝久沸或反复煮沸的开水·····	166
功能性饮料不宜喝·····	166
果汁不能替代水·····	166
牛奶并非多多益善·····	167

PART 7 孕6月 生活指南 (21~24周)

第21周 胎儿的消化系统初具功能 ····· 170

胎儿的成长发育·····	170
孕妇的身体变化·····	170

放松而舒适的孕期普拉提····· 171

背部动作·····	171
提臀动作·····	171
猫式·····	172
平衡式·····	172
腰部运动·····	172
肩部伸展·····	172
侧踢·····	172

到大自然中补充“空气维生素”····· 173

第22周 胎儿骨骼完全长成 ····· 174

胎儿的成长发育·····	174
孕妇的身体变化·····	174

职业女性的孕期生活要领····· 175

及时让公司知道怀孕的事实·····	175
当心流产·····	175

