



北京妇产医院专家权威打造



40周 怀孕全书



全程解读孕妈妈每周身体变化，轻松掌握胎宝宝各阶段发育情况
了解科学怀孕知识，安心升级当妈妈



王晓梅◎主编



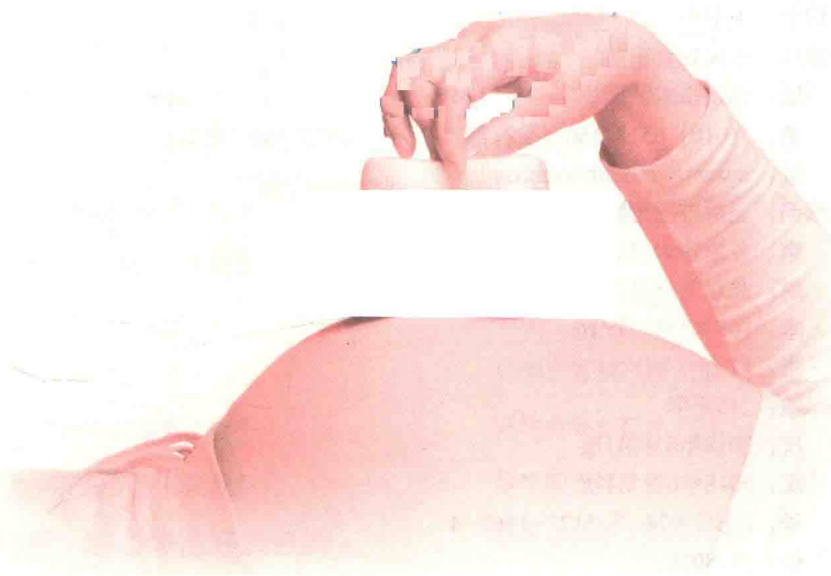
中国妇女出版社

北京妇产医院专家权威打造



40周 怀孕全书

王晓梅◎主编



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

40周怀孕全书 / 王晓梅主编. -- 北京: 中国妇女出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5127-1568-4

I. ①4… II. ①王… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第002824号

40周怀孕全书

作者: 王晓梅 主编

责任编辑: 王晓晨

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经销: 各地新华书店

印刷: 北京通州皇家印刷厂

开本: 165×235 1/16

印张: 17

字数: 245千字

版次: 2018年6月第1版

印次: 2018年6月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-1568-4

定价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录 | Contents

PART 01

孕1月（0~4周）天使即将降临

胎宝宝的发育情况 / 2

孕妈妈的身体变化 / 2

第1周 开启健康备孕生活 / 3

重视饮食习惯和食品安全 / 3

要注意空气污染 / 4

避免噪声污染 / 5

调整好孕期心理状态 / 6

和准爸爸一起学习胎教知识 / 8

第2周 把握受孕好时机 / 9

如何测算排卵期 / 9

如何安排性生活 / 10

孕期用药需谨慎 / 11

如何记录孕期和胎教日记 / 12

第3周 耐心等待好消息的 到来 / 13

孕期运动好处多多 / 13

补充叶酸可防胎儿畸形 / 14

补叶酸是两个人的事 / 15

富含叶酸的食物推荐 / 16

含锌丰富的食物对胎宝宝的

益处 / 17

感冒对孕妈妈和胎宝宝的不良

影响 / 18

有效预防和积极治疗孕早期

感冒 / 19

第4周 怀上了吗 / 20

如何推算预产期 / 20

怀孕有哪些征兆 / 21

孕早期腹痛 / 22

避免宫外孕 / 23

选择适宜的衣服与鞋子 / 24

为什么怀孕偏爱吃酸 / 26

PART 02

孕2月（5~8周）胎宝宝的心脏开始跳动了

胎宝宝的发育情况 / 28

孕妈妈的身体变化 / 28

第5周 宝宝来报到啦 / 29

如何确认怀孕 / 29

孕妈妈尽量保持良好而稳定的

心情 / 30

怀孕了还能开车上班吗 / 31

工作中的注意事项 / 32

第6周 早孕反应开始了 / 33

孕早期要注意的身体变化 / 33

了解妊娠反应 / 35

妊娠剧吐是怎么回事 / 36

超声检查的重要性 / 37

养胎可使孕妈妈及胎宝宝均

获益 / 37

第7周 开始食欲不振 / 39

妊娠期的用药原则 / 39

孕妈妈每日需要摄入的营养量 / 40

减少先兆性流产现象的发生 / 40

何时应绝对避免性生活 / 41

第8周 情绪不稳定的孕妈妈 / 42

孕妈妈的情绪反应 / 42

正视孕期身体不适 / 44

远离过敏食物 / 45

尽量少用清洁剂 / 46

孕期如何选用化妆品 / 47

怎样选择防辐射服 / 48

孕期不能使用的抗生素 / 49

学会记录孕期日记 / 50

孕期可以做瑜伽吗 / 51

选定称心的产检医院 / 52

PART 03

孕3月（9~12周）正式进入胎儿期

胎宝宝的发育情况 / 54

孕妈妈的身体变化 / 54

第9周 试着减轻妊娠反应 / 55

学会减轻孕期疲倦 / 55

孕妈妈做家务的合理化建议 / 56

如何选择上下班的交通工具 / 57

不能用药物抑制孕吐 / 58

避免可能引发流产的危险动作 / 59

第10周 有早孕反应也要努力

吃喝 / 60

多吃鱼和其他水产品 / 60

适量补铁 / 61

选择酸味食物的注意事项 / 62

孕早期营养食谱推荐 / 63

了解初次产检的注意事项 / 65

孕妈妈在产检时的疑问和困惑 / 66

第11周 身体在悄悄发生变化 / 67

有关胎心的知识 / 67

了解胎儿的活动规律 / 68

不能忽视口腔保健 / 69

孕期尽量远离公共场所 / 70

孕妈妈不宜多吃的食物 / 71

音乐胎教 / 73

第12周 早孕反应有所改善 / 74

产前检查有哪些 / 74

多胎妊娠的检查手段及对策 / 76

通过合理饮食控制体重 / 77

偏食、挑食的害处 / 78

缺碘的不良后果 / 79

PART 04

孕4月（13~16周）胎宝宝会做鬼脸了

胎宝宝的发育情况 / 82

孕妈妈的身体变化 / 82

第13周 顺利度过危险期 / 83

产检中固定检查的项目 / 83

咖啡是否会影响胎儿的发育 / 84

孕妈妈饮茶要适当 / 85

职业孕妈妈的着装 / 86

重视乳房的孕期保健 / 86

第14周 食欲逐渐恢复 / 87

为什么有些孕妈妈肝功异常 / 87

乙肝孕妈妈的注意事项 / 89

缓解孕期牙龈出血的巴氏刷

牙法 / 90

孕妈妈乘坐飞机的建议 / 91

脂肪也是孕妈妈的必需营养

物质 / 92

油炸食物的不利影响 / 93

抚摸胎教与语言胎教 / 94

第15周 合理补充孕期营养 / 95

孕妈妈的皮肤变化及应对方法 / 95

适量进食动物肝脏 / 96

多吃含钙丰富的食物 / 97

适合孕中期的运动 / 98

帮助胎宝宝建立记忆 / 99

第16周 宝宝，你能听见妈妈

说话吗 / 100

及时有效补充孕期营养 / 100

患有心脏病孕妈妈的注意事项 / 101

唐氏综合征产前筛查 / 101

外界声音是如何传递给胎宝宝的 / 102

如何实施语言胎教 / 103

准爸爸在语言胎教中的作用 / 104

PART 05

孕5月（17~20周）妈妈能感觉到胎动了

胎宝宝的发育情况 / 108

孕妈妈的身体变化 / 108

第17周 最舒服的孕期生活

开始了 / 109

早餐谷类食物不可少 / 109

经常使用电子产品对胎宝宝有影响

吗 / 110

产前检查要定期 / 111

教你读懂超声检查单 / 112

给胎宝宝起个小名 / 113

第18周 肚子微微隆起 / 114

过量服用维生素的不良影响 / 114

关于胎盘的知识 / 115

孕妈妈应做好个人清洁卫生 / 115

外阴部及乳房的护理要点 / 116

科学地晒太阳 / 117

美学胎教 / 118

第19周 第一次胎动 / 119

胎动产生的原因 / 119

超声检查在妊娠中期的意义 / 120

穿着打扮要舒适安全 / 121

肥胖孕妈妈怎样科学安排饮食 / 122

孕期社交很重要 / 123

胎教时间的选择 / 124

第20周 可以来一次旅行 / 125

孕中期可以外出旅行吗 / 125

补充营养的小窍门 / 126

孕期适宜吃香蕉 / 127

什么是羊水穿刺 / 128

高龄孕妇需要做哪些产前检查 / 129

胎儿宫内发育迟缓的原因及

对策 / 129

患妊娠高血压综合征孕妇的注意

事项 / 130

PART 06

孕6月（21~24周）皱巴巴的“小老头”

胎宝宝的发育情况 / 134

孕妈妈的身体变化 / 134

第21周 孕期稍有不适很

正常 / 135

加强对乳房的保养 / 135

孕妈妈应重视脚的保健 / 136

妊娠期出现皮肤瘙痒怎么办 / 136

妊娠中期补铁是关键 / 137

孕妈妈宜多喝豆浆 / 138

第22周 胃口很好的日子 / 139

孕中期怎样科学安排饮食 / 139

孕妈妈如何避免食物污染 / 140

如何减轻背部疼痛 / 141

处理好工作与休息时间 / 142

职场孕妈妈的法定权利 / 143

孕中期有乳汁分泌正常吗 / 144

第23周 保持良好的睡眠很重要 / 145

妊娠中期的睡眠问题 / 145

引起孕妈妈失眠的原因和改善
方法 / 146

半夜抽筋、背痛引起的失眠 / 146

引起孕妈妈失眠的其他原因 / 147

孕妈妈轻松入眠的好办法 / 148

第24周 肚子很明显了 / 149

适当运动有益处 / 149

孕妈妈出现哪些情况应紧急
就医 / 150

妊娠期易出现哪些心理问题 / 151

准爸爸应协助调节孕妈妈的
情绪 / 151

孕妈妈学习对胎宝宝有影响
吗 / 152

PART 07

孕7月（25~28周）胎宝宝会睁开眼睛了

胎宝宝的发育情况 / 156

孕妈妈的身体变化 / 156

第25周 爱动的小家伙 / 157

给孕妈妈创造温馨的家庭
环境 / 157

孕期运动要坚持 / 158

适当晒太阳 / 158

孕妈妈怎样保持正确的活动

姿势 / 159

衣着调整很必要 / 160

妊娠纹的祛除小窍门 / 161

第26周 拍套美美的孕期

写真 / 162

拍孕期写真的注意事项 / 162

肥胖孕妈妈怎样科学安排饮食 / 163

孕妈妈的膳食宜粗细搭配 / 164

孕妈妈洗澡要注意水温 / 165

孕妈妈的饮食生活习惯对胎宝宝

有影响吗 / 166

孕妈妈不能吃哪些鱼 / 167

孕期如何选择最佳睡姿 / 168

孕妈妈营养不良对胎宝宝的

影响 / 169

第27周 警惕孕期的身体

不适 / 170

怎样预防先兆子痫 / 170

预防先兆子痫要注意几点 / 170

妊娠水肿 / 171

羊水过多 / 172

羊水过少 / 173

如何防治妊娠性贫血 / 174

谨防早产很重要 / 175

第28周 大腹便便的孕妈妈 / 176

多吃一些补脑食品 / 176

要注意胎心监测 / 178

孕妈妈得痔疮怎么办 / 178

预防妊娠期糖尿病 / 179

光照胎教从本月开始 / 181

胎宝宝是否有记忆 / 181

PART 08

孕8月（29~32周）宝宝变“漂亮”了

胎宝宝的发育情况 / 184

孕妈妈的身体变化 / 184

第29周 肚子越来越大了 / 185

孕晚期妊娠保健的主要内容 / 185

怎样减轻妊娠期的困倦疲劳 / 186

怀孕晚期饮食注意事项 / 187

妊娠糖尿病综合征的孕妈妈怎样安

排膳食 / 188

如何判定孕期血糖超标 / 188

第30周 为宝宝购置生活用品 / 190

需要给新生儿准备的用品 / 190

孕晚期腹部不舒服的原因 / 191

孕晚期睡觉适合左侧卧 / 192

什么是正常的胎位 / 192

孕期尽量别戴隐形眼镜 / 193

第31周 越来越笨拙 / 194

孕晚期吃什么宝宝会聪明 / 194

妊娠时脸上出现色斑怎么办 / 195

孕晚期坐骨神经痛怎么办 / 196

如何缓解孕晚期的尿频 / 197

第32周 要预防早产 / 198

什么是早产 / 198

八大危险因素导致孕妈妈早产 / 199

学做呼吸操 / 200

脐带绕颈危险吗 / 200

孕妈妈皮肤发痒会影响胎儿吗 / 201

PART 09

孕9月（33~36周）胎宝宝的发育基本完成

胎宝宝的发育情况 / 204

孕妈妈的身体变化 / 204

第33周 调整心态，不焦虑 / 205

心理调整助健康 / 205

骨盆测量的重要性 / 206

孕晚期应将产检进行到底 / 208

孕晚期妊娠操 / 209

孕晚期尿失禁怎么办 / 210

怀孕晚期能过性生活吗 / 211

第34周 了解一下分娩知识 / 212

哪种分娩方式好 / 212

自然分娩有多痛 / 213

阴道出血慎防胎盘早剥 / 214

剖宫产后应注意哪些问题 / 215

什么是导乐分娩 / 217

了解无痛分娩是怎么回事 / 218

第35周 防止意外发生 / 219

妊娠晚期如何进行自我监护 / 219

双胞胎孕妈妈的临产征兆 / 220

妊娠晚期为什么要用胎心

监护仪 / 221

什么是胎盘早剥 / 222

孕晚期阴道出血的主要原因 / 223

胃灼热怎么办 / 224

第36周 真正的“大肚婆” / 225

孕晚期饮食注意事项 / 225

孕期体重增加多少才算合理 / 226

随时做好入院准备 / 227

何时为足月儿 / 228

准爸爸也要做好“产前准备” / 229

克服临产前焦虑综合征 / 230

美食帮你抗水肿 / 231

PART 10

孕10月（37~40周）胎宝宝已经做好出生的准备

胎宝宝的发育情况 / 234

孕妈妈的身体变化 / 234

孕妈妈需要充分休息保存体力 / 248

经产妇有哪些临产征兆 / 248

第37周 轻松面对生产 / 235

临产前怎样科学安排饮食 / 235

过期妊娠对胎儿有何影响 / 236

影响分娩的因素 / 237

孕妈妈停止工作的最佳时间 / 239

准爸爸应该一起学习分娩知识 / 240

第39周 准备好了吗 / 249

了解分娩全过程 / 249

分娩前的征兆是什么 / 250

真假宫缩的辨别 / 252

产前胎教 / 253

第38周 开始产前准备 / 241

临产前应做好哪些准备工作 / 241

分娩前应做好心理准备 / 242

整理好待产用品 / 243

产妇要树立自然分娩的信心 / 244

产后心理调适的重要性 / 244

怎样安置“坐月子”的家居环境 / 245

分娩前应选择好去医院的交通

工具 / 247

第40周 宝宝，我们终于要见面了 / 254

为什么会发生难产 / 254

产前心理准备 / 255

怎样减轻宫缩的疼痛 / 256

如何配合医生分娩 / 257

哪种姿势最有利于分娩 / 258

哪些情况需要做会阴侧切术 / 259

附录：孕期40周产检项目及

日程表 / 261

01

PART

孕1月 (0~4周)

天使即将降临



胎宝宝的发育情况

孕1月的胎儿身长已经增加到5毫米至1厘米，体重也增加至0.5克~1克，身体各器官已经出现了一定的发育变化，胎盘的雏形基本形成。



孕妈妈的身体变化

怀孕第一个月，妈妈从外表上看不出有什么变化，很多女性甚至没有自觉症状，此时母体的子宫也没有明显的大小变化，与怀孕前大致相同。

第1周 开启健康备孕生活

重视饮食习惯和食品安全

现在，大家对优生优育越来越重视，想要有个健康的宝宝，就必须做好怀孕初期的准备工作。

孕期的饮食营养，会影响到胎宝宝的正常发育，对出生后的宝宝的体质和智力更有非常大的影响。所以，此时的孕妈妈在饮食上就不能掉以轻心，首先要做的就是尽早改掉孕前的不良饮食习惯，这样既能保养好自己的身体，又能给胎宝宝创造一个安全健康的生长环境。

养成良好的饮食习惯

1. 要保证三餐均衡的饮食。

好的饮食习惯是不挑食，不偏食。但并不是要求孕妈妈顿顿大餐来补充营养，而是说每天的饮食，要由能提供健康身体所必需的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素的食物构成。

2. 避免吃腌制食品。腌制食品中，亚硝酸盐、苯丙芘等含量较高，对身体很不利。

3. 拒绝饮料和酒，少食用辛辣食物。

平时我们可能有很多嗜好，比如喜欢喝饮料、饮酒等。这些嗜好在平时似乎不是太大的问题，但是对于孕妈妈来说，这些嗜好会成为孕育健康宝宝的障碍。

比如，准妈妈食用过量的辛辣食物会加重孕妇的消化不良，造成便秘，严重时还会导致痔疮。

避免吃各种“污染”食品

食品本身不应含有有毒有害的物质。但是，食品在种植或饲养、生长、收割或加工、贮存、运输的环节中，由于环境或人为因素的作用，可能使食品受到有毒有害物质的侵袭而造成污染。孕妇经常食用被污染的食物会引起胎儿畸形。怀孕生活中，要重视饮食卫生，防止食物污染。

小贴士



孕妈妈们为了宝宝更聪明健康，都会特别注意多吃水果，多喝汤来补充营养，要注意的是少吃高糖类水果，吃水果在两餐之间，汤在饭前喝。

应该尽量选用新鲜天然食品，含食品添加剂、色素、防腐剂等多的食品就要不吃或者少吃了。

若食用了霉变食品，会发生急性或慢性食物中毒，严重时可能殃及胎儿。

蔬菜和水果营养丰富，但是要注意农药残留问题。在食用蔬菜、水果时，认真把食材清洗干净，一些直接入口不能去皮的品种，最好可以加盐或是小苏打浸泡，以避免农药污染。

要注意空气污染

近年来，空气污染成了人们非常关心问题，很多城市的空气对孕育健康宝宝十分不利，清澈的蓝天变得灰霾。相关研究表明，空气污染对于孕妈妈的危害，甚至比二手烟更大。

食物、饮料、药物等因素对胎儿产生的不良影响，孕妈妈可以选择和远离。空气污染是全球问题，一时难以解决。孕妈妈和胎宝宝只能面对现实，尽量想办法减少空气污染对自己和腹中胎儿的影响。

注意空气指数的报道

大气污染指数很高的天气，空气中烟尘指数和可吸入颗粒物指数过高，孕妈妈尽量不要到室外活动，将窗户关上在室内休息。若必须要外出，就戴上防雾霾口罩。

在合适的时间通风换气

早晨太阳还没有出来时，室外的空气并不新鲜，所以最好等太阳出来后再开窗换气，保证更多新鲜空气进入室内。

汽车尾气也应注意

驾乘私家车前要检查汽车排气系统是否正常。按时检测自己的车的尾气排放是否达标。尽量避免开车经过拥挤的街道，堵车时关严汽车玻璃和进风口。汽车停放在带门的车库中，一定要先把车库门完全打开，再发动汽车。

小贴士

1. 孕妈妈应该尽量少在地铁、超市、KTV包间、电影院等空气不流通的场所长时间停留。
2. 多散步对孕妈妈有很多好处，但是要选择公园等绿化好、空气质量好的地方，尽量不在马路边散步。
3. 尽量有更多的时间到郊区等环境好的地方，呼吸新鲜空气，以保证胎宝宝健康。

避免噪声污染

从生理学观点来看，凡是会干扰人们休息、学习和工作的声音，被统称为噪声。这些噪声对人及周围环境造成不良影响就是噪声污染。噪声污染是环境污染的一种，已经成为人类的一大危害。

噪声污染对胎宝宝的危害

噪声会打乱孕妈妈的正常内分泌，使其脑垂体分泌过多的催产激素，易引起子宫收缩，导致流产、早产。噪声也会影响到胎宝宝的体重正常增长。

胎宝宝的内耳耳蜗是从孕妈妈怀孕的第20周起开始成长、发育的。一直处于成长发育阶段的胎儿的内耳耳蜗，非常容易被噪声损害。

高分贝噪声可以损坏胎儿的听觉器官，孕妈妈在怀孕期间接受过85分贝以上的噪声，宝宝出生后很可能失去敏锐的听力。

为了胎儿的正常发育，孕妈妈们要尽可能地远离嘈杂的环境，应为胎宝宝造就一个相对安静的环境。

尽量避免去机场、火车站、汽车站等噪声严重的地区，更不要在家里自己收听震耳的摇滚乐。

家用电器要选择质量好，噪声小的。



小贴士

阔叶乔木和灌木可以用来降低噪声，特别是临街居住时窗台上养几盆龟背竹、金绿萝、常青藤、文竹、吊兰、秋海棠等都是非常好的选择。

在家里挂个厚窗帘，因为选择一套质地厚实、褶皱多的窗帘，能有效吸除绝大部分噪声。

在怀孕期间，孕妈妈都喜欢听些胎教音乐，在听胎教音乐的时候把音量控制在10分贝~35分贝是比较合适的。

调整好孕期心理状态

怀孕时如果压力过大，孕妈妈体内会大量释放出一种激素，可能会