

北京协和医院妇产科专家集40余年临床经验倾情奉献

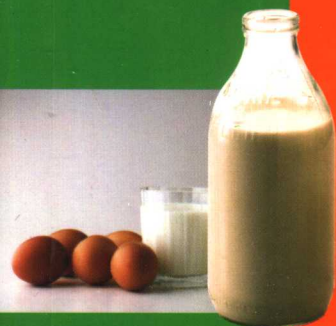
徐蕴华 编著

卫生部创建爱婴医院部级专家
联合国儿童基金会项目顾问专家
全国著名妇产科专家

图解
健康

怀孕 40周

让部级专家奉献的健康方案
陪伴您不留遗憾的孕产历程
★全彩图解★详尽说明



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解健康怀孕40周/徐蕴华编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.01

ISBN 978-7-5019-6004-0

I. 图… II. 徐… III. 妊娠期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第086055号



策划编辑: 王恒中

责任编辑: 王晓晨

责任终审: 滕炎福

美术编辑: 穆丽成馨

文字编辑: 郝晓颖 孙明晨 张秀丽

装帧设计: 刘金华 旭晖

插图协力: 王玉丽 孙雅岚

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: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2008年1月第1版第2次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5019-6004-0/TS·3501 定价: 39.80元

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

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

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

71002S0C102ZBF

在此特别感谢“领先”健康母婴系列图书的专家
编写组为作品得以顺利出版所付出的辛勤努力，
并向你们的敬业精神及专业水准致敬！

THANKS

特别感谢 ▶▶▶



感谢读者选择了

国内顶级名医、一线营养专家
&
专业资深的书业策划团队

合力打造的孕婴类书籍

出品人 耿潇男
策划人

gxnreabook@vip.sina.com

感谢读者选择了中国高品质的生活丛书，诚邀各方名医专家加入写作行列，共同打造更多实用、科学、精美的孕育健康书籍。等待你的来信哦！

可爱书
送给你



图解健康怀孕 40周

请沿虚线剪下

徐蕴华 编著

卫生部创建爱婴医院部级专家
联合国儿童基金会项目顾问专家
全国著名妇产科专家

图解
健康

怀孕 40周

 中国轻工业出版社

邂逅这本书是在 _____ 年 _____ 月 _____ 日，在 _____ (城市) 的 _____ 书店。



记录下自己

当时的心情吧……



盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！

许多年后，在宝宝的成人礼上，这本书会是一件意义非凡的礼物呢！



为宝宝的未来

写下寄语……

深深地感谢 >>

注：以下排名不分先后！因出境模特人数众多，若署名有遗漏，还望谅解！

■ 感谢“领先”健康母婴系列图书的编创团队为作品得以顺利出版而付出的历时 **18** 个月的辛勤努力！

■ 感谢中国协和医科大学、北京协和医院 **3** 位资深专家的权威执笔与悉心创作！在此，向你们的敬业精神与专业水准致敬！
他们是：徐蕴华大夫、徐景葵大夫、马方大夫。



■ 感谢 **29** 位孕妈咪的美丽出境！尤其是我们跟踪拍摄的特邀模特吴慧小姐和赵立翌小姐，你们克服了孕程中的各种生理不适，全力配合拍摄，为图书留下了宝贵的影像资料。能够见证你们生命中最特殊、最动人的时刻，对我们来说是一次多么珍贵的品读生命的机会，谢谢你们！

她们是：赵立翌、吴慧、王昭颖、王莉、沈蕾、干文纹、施媛媛、张旖、王冠琦、马莉、吴骏、吕敏、管晓伟、陈雪芬、王阿芳、陈默、徐静、郭玮、余静、陆云、贾红樱、曹子君、曾颖、郭艳、高峰、郝雅萍、谢雯、黄艳、祁洁



■ 感谢 **71** 位宝宝模特的天真出境和“本色”演出！无论是喜、是乐、是哀、是怒，绽放在宝宝们丝毫未沾染世故尘埃的小脸上，竟然都如此动人。能够在镜头中定格你们如此灿烂的成长瞬间，我们万分荣幸，祝愿你们健康成长！

他们是：曹倩宁、曹雨阳、查显科、陈浩然、陈可容、陈明希、陈奕涵、陈卓然、豆豆、方天爱、顾烨尘、管文博、桂云龙、郭泽宇、胡丰悦、黄诚彬、黄蕊菲、蒋加恒、解子祺、李溪峥、李嘉禾、李明益、李忻怡、李宗正、梁格格、林宸禾、林佳荧、刘缪希、刘姝儿、刘心诺、刘馨乐、刘屹彬、刘奕、陆帝彤、吕章煌、墨墨、潘予涵、琪琪、乔依依、沙思若、沈悦岑、王博阳、王皓宇、王佳妮、王嘉齐、王睿尧、王天怡、吴祺宇、武姝含、西优理、夏雪宸、徐戈、徐靖枫、徐杨米多、徐翊宸、杨舒睿、杨云帆、杨子涵、张博涵、张佳仪、张天月、张惟妙、张惟肖、张炜晨、张玉尧、赵宸、赵思媛、赵益、赵逸文、周峤益、朱尚昱蕊



■ 感谢 **19** 位爸爸模特！尤其是我们的特邀模特杨锦强先生，面容中颇有几分刘德华的帅气，而在拍摄现场对娇妻的百般呵护更是让人动容。正因有了爸爸模特们难能可贵的参与拍摄，“好丈夫”“好父亲”的形象才得以在图书中一展其美好禀赋和深邃爱心。虽说是母婴孕育类读物，男性怎能缺席？

他们是：杨锦强、张有滨、杨起、顾侃、乔冬、周华伟、林斌、赵庆磊、韦庆、刘齐国、徐向阳、陆建、陈坚、潘阳、杨超、陈广喧、方祖浩、黄晋、杨彬



■ 感谢在书店、超市、妇产医院邂逅的读者朋友、孕妇朋友！你们配合我们填写了 **1200** 份调查问卷，最后有效回收 691 份，正是这些问卷为我们带来了宝贵的第一手材料，为我们的书稿编创工作提供了更明晰的方向和最有价值的资讯。

■ 感谢摄影师陈广义先生！你独特的创作理念和精湛的技术让宝宝们在镜头中宛若天使，我们的合作非常愉快！

■ 感谢这18个月来对“孕”与“育”这个主题的深入解读，让我更加靠近生命的真义，获得温暖。

出品人 耿潇男
策划人

2007年7月

Contents

目录

孕早期

第1章

宝贝，我们期待你

——孕1月生活指南

第1周 14

- 1. 孕前身体检查 14
- 2. 避开受孕“雷区” 16
- 3. 学测基础体温 18
- 4. 孕妈妈营养指南 19

第2周 20

- 1. 最佳受孕 ABC 20
- 2. 怎样推测预产期 22
- 3. 生男生女的奥秘 23
- 4. 宝宝更像谁 24
- 5. 怀孕的征兆 25

第3周 26

- 1. 宝宝诞生记 26
- 2. 保护好你的胎宝宝 27
- 3. 应特别注意的生活事项 29
- 4. 吃什么和不吃什么 30

第4周 32

- 1. 妊娠异常的各种情况 32
- 2. 孕妈妈健康生活方式 34
- 3. 胎教课堂 35
- 4. 孕妈妈服饰 36
- 5. 孕妈妈美容 37

第2章

兴奋与不安交织的日子

——孕2月生活指南

第5周 40



● 1. 注意日常起居	40
● 2. 早孕呕吐应对法	42
● 3. 饮食营养	43
● 4. 爱的交流传递快乐	45

第6周

● 1. 胎宝宝的发育和养护	46
● 2. 孕妈妈保健	47
● 3. 运动锻炼好处多	48
● 4. 保胎要慎重	49
● 5. 准爸爸必修课	51

第7周

● 1. 胎宝宝和孕妈妈	52
● 2. 孕期生理和心理变化	53
● 3. 孕期需补的六种微量元素	54
● 4. 双胎妊娠	56
● 5. 保健品真能保健吗	57

第8周

● 1. 妊娠记事怎么记	58
● 2. 日常生活注意安全	59
● 3. 第一次产前检查	61
● 4. 绒毛细胞检查	62
● 5. 警惕病毒感染	63

第3章

谨慎对待关键时期 ——孕3月生活指南

第9周

● 1. 胎宝宝、孕妈妈变形记	66
● 2. 饮食注意事项	67
● 3. 孕早期常见病症	68
● 4. 准爸爸必读	70

第10周





● 1. 孕妈妈保健知多少	71
● 2. 不同季节不同的应对法	73
● 3. 做个漂亮孕妈妈	74
● 4. 孕妈妈最容易犯的错误	75

第 11 周

● 1. 抓住机会补充钙质	76
● 2. 检测胎宝宝健康	77
● 3. 上班族孕妈妈	78
● 4. 胎教有方	79

第 12 周

● 1. 运动锻炼有方法	81
● 2. 好爸爸须知	82
● 3. 关注孕妈妈路上安全	83
● 4. 良好饮食习惯	84

孕中期

第 4 章

焕然一新的孕妈妈

——孕 4 月生活指南

第 13 周

● 1. 胎宝宝的特征	88
● 2. 饮食营养是大事	89
● 3. 日常生活指南	90
● 4. 一起来做运动	91

第 14 周

● 1. 大脑发育的秘密	93
● 2. 此时补钙最重要	94
● 3. 胎心监护	96
● 4. 准爸爸行动	97

第 15 周

● 1. 孕妈妈看电视须知	98
---------------------	----

● 2. 孕妈妈如何睡觉	99
● 3. 孕中期腹痛知多少	100
● 4. 孕中期常见的小毛病	102

第 16 周 103

● 1. 孕妈妈吃住行	103
● 2. 做好口腔保健	104
● 3. 怎样做孕妈妈体操	105
● 4. 胎宝宝心理知多少	106
● 5. 视觉与听觉训练	107

第 5 章

在动感中呵护

——孕 5 月生活指南

第 17 周 110

● 1. 第一次胎动	110
● 2. 提早护理乳头	112
● 3. 给胎宝宝讲故事	113
● 4. 抓住时机补充营养	114

第 18 周 115

● 1. 防治妊娠期贫血——及时补铁	115
● 2. 怀孕中期家居生活	116
● 3. 产前检查很重要	117
● 4. 常见疾病的食疗方法	119

第 19 周 120

● 1. 孕中期需要再做一次 B 超	120
● 2. 孕妈妈自我保护动作提示	121
● 3. 适当的运动方法	123
● 4. 胎教好时机	124

第 20 周 125

● 1. 测量宫高和腹围	125
● 2. 应对妊娠纹	126
● 3. 胎宝宝的智力开发	127
● 4. 特殊妈妈用心照顾	129





第6章

亲情互动的日子

——孕6月生活指南

第21周 132

- 1. 饮食营养指南 132
- 2. 带着胎宝宝一起旅行 133
- 3. 与胎宝宝对话 134
- 4. 做个魅力孕妈妈 135

第22周 137

- 1. 馋嘴孕妈妈饱口福 137
- 2. 胎心监护的好处 139
- 3. 亲情互动三人行 140
- 4. 皮肤瘙痒莫轻视 141

第23周 142

- 1. 和胎宝宝一起享受大自然 142
- 2. 孕妈妈保健 143
- 3. 关注胎宝宝脑发育 144
- 4. 科学补充营养素 145
- 5. 一起听音乐 146

第24周 147

- 1. 准爸爸记事 147
- 2. 远离浮肿和静脉曲张 148
- 3. 孕期头发的变化和护理 150
- 4. 又到了亲情互动的时候 151



第7章

感受快乐的每一天

——孕7月生活指南

第25周 154

- 1. 吃出健康快乐 154
- 2. 甩掉心理压力 155

● 3. 安全快乐洗个澡	157
● 4. 妊娠糖尿病	158
第 26 周	159
● 1. 轻轻松松的“大肚婆”	159
● 2. 孕妈妈何时停止工作好	161
● 3. 健康的活动姿势很重要	162
● 4. 健康关注	163
第 27 周	164
● 1. 饮食指南 ABC	164
● 2. 预防阴道炎	165
● 3. 按摩好处多	166
● 4. 好丈夫 + 好爸爸 = 幸福家庭	168
第 28 周	169
● 1. 有效的自我监护	169
● 2. 生活保健小常识	170
● 3. 外出要保安全	171
● 4. 艺术胎教	172
● 5. 快乐中保持警惕	173

孕晚期

第 8 章

美丽心情，快乐沟通

——孕 8 月生活指南

第 29 周	176
● 1. 健康饮食，均衡营养	176
● 2. 羊水过多和过少	178
● 3. 积极对付不适症，创造美丽心情	179
● 4. 干净整洁每一天	180
第 30 周	181
● 1. 教你做产前运动	181
● 2. 自我矫正胎位异常	182





- 3. 胎教好方案 183
- 4. 脐带监护小常识 185

第 31 周 186

- 1. 产检要加密 186
- 2. 为宝宝准备物品 187
- 3. 饮食合理, 身体健康 189
- 4. 准妈妈责任大 190

第 32 周 191

- 1. 自我监护与生活保健 191
- 2. 妊娠期高血压疾病 192
- 3. 舒舒服服睡好觉 193
- 4. 腹痛面面观 194

第 9 章

一切都在期待中

——孕 9 月生活指南

第 33 周 198

- 1. 生活指南 198
- 2. 谨防子宫内感染 200
- 3. 孕晚期超声波检查 201
- 4. 孕晚期双胎妊娠和多胎妊娠护理 202

第 34 周 203

- 1. 轻松应对妊娠水肿 203
- 2. 孕晚期怎么吃 205
- 3. 从体型看生产难易度 206
- 4. 音乐胎教 207

第 35 周 208

- 1. 产前准备倒计时 208
- 2. 如何减轻产前焦虑 209
- 3. 做好自我监护 211
- 4. 补充水分有学问 212

第 36 周 213

● 1. 分娩前兆知多少	213
● 2. 胎教好方法	214
● 3. 防治妊娠黄褐斑	216
● 4. 助分娩运动	217

第10章

痛并快乐着

——孕10月生活指南

第37周

● 1. 认识分娩	220
● 2. 时刻准备着	221
● 3. 乳房护理很重要	223
● 4. 产程意外举例	224

第38周

● 1. 临近分娩，坚强面对	225
● 2. 过期妊娠	227
● 3. 分娩时怎样与医生配合	228
● 4. 做做产前运动	229

第39周

● 1. 自然分娩还是剖宫产	230
● 2. 分娩方式面面观	231
● 3. 保健加油站	233
● 4. 导乐式分娩	234

第40周

● 1. 为入院做准备	235
● 2. 为分娩储备能量	236
● 3. 待产准爸爸备忘录	237
● 4. 分娩这一天	239



1

孕妈妈的身体变化>>

是什么神奇的力量，
造就了如此奇妙的生灵？
那生命最初的种子，
是在何时，
得以悄悄萌生？
美丽的愿望已经升起，
亲爱的宝贝，
听到爸爸妈妈衷心的祝福了吗？
让我们心贴心、手牵手，
一起上路！

第1章

孕1月生活指南
宝贝，我们期待你

孕早期。



“ 此时的孕妈妈几乎觉察不到自己的变化，外表也没有特殊变化，子宫大小也同妊娠前无异，如鸡蛋般大小，只是稍微软一些。受孕初期，一般孕妈妈排卵后基础体温稍高，且持续3周以上。

“ 这时期因为胚胎太小，母体的孕激素水平较低，因此，一般不会有不舒服的感觉，比较敏感的孕妈妈会出现类似感冒的症状，如全身无力、发热，也有人伴有胃炎似的恶心症状。

胎宝宝的发育历程>>

2 一个新生命的孕育就此开始了。此时的胎宝宝被称做“胎芽”。

3 身长和头部的比例为2:1，有长长的尾巴，整体形状像小海马。这时还看不出和其他动物的胎芽有什么区别。

4 胳膊和腿大体上有了，但因为太小还看不清楚。脑、脊髓等神经系统，血液等循环器官的原形，几乎都已出现。

5 心脏从第2周末开始形成，从第3周左右开始搏动，而且肝脏也从这个时期开始明显发育。

6 眼睛和鼻子的原形还未形成，但嘴和下巴的原形已经能看到。

7 与母体相连的脐带，从这个时期开始发育。

8 这时胎芽表面被绒毛组织（细毛样突起组织）覆盖着，这个组织不久将形成胎盘。

1 在这个月里，胎宝宝只有针尖般大小，受精卵经过约1周时间逐步移到子宫腔，“种入”子宫内膜，这称为着床。

