

世界卫生组织
母婴健康中心专家
真情奉献

幸福怀孕

40周 全书

尚品 编著



指导孕期生活
增强孕妇信心



内蒙古科学技术出版社

世界卫生组织
母婴健康中心专家
真情奉献

幸福怀孕

40周 全书

尚品 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福怀孕40周全书 / 尚品编著. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5380-1547-8

I. 幸… II. 尚… 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 066823 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/欧 东

责任编辑/那 明

封面设计/沈 琳

印 刷/三河腾飞印务有限公司

经 销/全国各地新华书店

字 数/300千

开 本/787×1092 1/16

印 张/16

版 次/2007年6月第1版

印 次/2007年6月第1次印刷

定 价/26.80元



了解你的预产期

●妊娠以后推算出孩子出生的时间，这个时间就叫“预产期”。预产期的计算方法是：最后一次月经月数上加9或减3，日子加7。如果用农历计算，月的计算方法相同，日子上改为加15。

●举例：

1. 最后一次月经是2006年2月25日

月份 $2 + 9$

日期 $25 + 7$

预产期为：2006年12月1日

2. 最后一次月经是2006年4月15日

月份 $4 - 3$

日期 $15 + 7$

预产期为：2007年1月22日

●预产期并不是说这个日子肯定生产，只是大概的时间，预产期前后两周内出生都属正常。



让生命之花更加绚烂

策 划: 欧 东
责任编辑: 那 明
文字统筹: 常雅姣
封面设计: 沈 琳
版式设计: 杨永铎
插 图: 熊 伟

前言

怀孕，对每一位想要做母亲的人来说，无疑是一个令人振奋的消息。然而，你可能不知道，怀孕究竟是怎么回事？在漫长的40周里，母亲和胎儿将会发生哪些惊人的变化？怎样安全度过孕期？怎样才能孕育一个健康聪明的宝宝……

在本书中，你将了解到怀孕40周的奥秘和其他鲜为人知而又令你感兴趣的东西。本书以怀孕每一周发生的变化为主线，从生命的开始说起，尽可能详细地叙述胎儿和孕妇在怀孕每一周的生理变化以及与这些变化相关的问题。

本书分为两大部分，第一部分从择偶、改善体质等方面解密优生优育的重要性，使怀孕的心理、生理准备都更加提前。第二部分，按照40周的时间顺序，每一周都有“孕妈妈营养饮食”、“孕妈妈必修保健课”、“胎教进行时”三个固定的栏目具体指导每周的营养、保健、胎教等孕期的各项生活细节，带给你最新、最科学、最权威的孕产保健知识，让你从从容容，幸福、快乐地度过孕期每一天。

本书由世界卫生组织母婴健康中心专家团队精心打造，在内容和体例上具有非常独到的特点，没有冗长的文字，没有枯燥的解说，阅读起来非常明了、易懂。新颖活泼的版式设计更是照顾了孕妈妈的孕期特点，有效保护了孕妈妈的视力，使你阅读起来非常轻松。

目 录

contents

第一篇 预约健康宝宝

孕前准备	2
孕前你需要了解的	2
优生从择偶开始	2
温馨提示	3
优生的 8 大守则	3
生命的开始	6
精确受孕日	7
圈定预产期	8
优生所必需的	9
调适夫妻关系	9
要怀孕，不要压力	10
体质大升级	10
准备怀孕的第一步——孕前体质调理	10
哪些人特别需要在孕前做好体质调理	11
调理体质的好处何在	11
常用的孕前体质调理方法和食补药膳	12
温馨提示	13
温馨提示	15

温馨提示	16
温馨提示	17
能改善不孕体质的食物	18
锻炼身体, 提高身体素质	20
孕前防疫方案	21
温馨提示	23

第二篇 怀孕全程周周看

怀孕第 1 周	26
母体的变化	26
生长中的胎儿	26
孕妈妈营养饮食	27
怀孕初期对身体有益的食物	27
孕妈妈保健必修课	28
孕妈妈体重管理计划	28
胎教进行时	29
什么是胎教	29
本周记事	30
怀孕第 2 周	31
母体的变化	31
生长中的胎儿	31

孕妈妈营养饮食	31
怀孕初期必须克制食物	31
孕妈妈保健必修课	32
生育保险全接触	32
胎教进行时	34
胎教的目的	34
特别提醒	34
本周记事	34

怀孕第3周 35

母体的变化	35
生长中的胎儿	35
孕妈妈营养饮食	36
能量食品大聚会	36
孕妈妈保健必修课	37
你和他的亲密孕期	37
专家建议	38
胎教进行时	39
胎教的条件	39
本周记事	40

怀孕第4周 41

母体的变化	41
-------------	----

生长中的胎儿	41
孕妈妈营养饮食	41
妊娠早期膳食原则	41
孕妈妈保健必修课	42
流产和新婚初孕	42
胎教进行时	43
胎教的种类和方法	43
本周记事	44
怀孕第5周	45
母体的变化	45
生长中的胎儿	45
孕妈妈营养饮食	45
孕妈妈应适当多吃的食物	45
孕妈妈保健必修课	47
非常时期应对常见病	47
温馨提示	49
健康宝宝拒绝畸形	49
胎教进行时	51
时尚胎教新观念	51
本周记事	52

怀孕第6周 53

母体的变化 53

生长中的胎儿 53

孕妈妈营养饮食 54

最好和这些食物绕道而行 54

孕妈妈保健必修课 55

孕吐缘何这般折磨人 55

缓解孕吐有办法 56

胎教进行时 57

孕妈妈的情绪直接影响胎教 57

特别提醒 58

本周记事 58

怀孕第7周 59

母体的变化 59

生长中的胎儿 59

孕妈妈营养饮食 60

并非所有的水果都多多益善 60

孕妈妈保健必修课 60

B超检查最好在5个月以后 60

放射检查孕妈妈做不得 61

流产的罪魁祸首——电磁辐射 62

胎教进行时 62

准爸爸在胎教中的作用 62

特别提醒 63

本周记事 63

怀孕第 8 周 64

母体的变化 64

生长中的胎儿 64

孕妈妈营养饮食 65

孕妈妈要科学吃酸 65

孕妈妈保健必修课 65

远离农药的侵害 65

小心煤气向你伸出的黑手 66

胎教进行时 66

优境胎教 66

特别提醒 67

本周记事 67

怀孕第 9 周 68

母体的变化 68

生长中的胎儿 68

孕妈妈营养饮食 69

蛋白质是母体和胎儿的守护神	69
孕妈妈保健必修课	69
孕期行车系好安全带	69
专家解疑	70
保持正确驾驶姿势的 6 个环节	70
温馨提示	71
孕期乘车安全百分百	71
专家解疑	72
胎教进行时	72
营养胎教	72
特别提醒	73
本周记事	73
怀孕第 10 周	74
母体的变化	74
生长中的胎儿	74
孕妈妈营养饮食	74
孕妈妈, 收礼只收“脑黄金”	74
孕妈妈保健必修课	75
孕期服装精选法	75
胎教进行时	76
想象胎教	76
本周记事	76

怀孕第11周 77

母体的变化 77

生长中的胎儿 77

孕妈妈营养饮食 78

孕期补钙指南 78

专家解疑：补钙产品的钙源有那些 80

孕妈妈保健必修课 81

6 招化解不良情绪 81

孕妈妈一觉睡到天亮 82

温馨提示 84

胎教进行时 84

触摸胎教 84

特别提醒 85

本周记事 85

怀孕第12周 86

母体的变化 86

生长中的胎儿 86

孕妈妈营养饮食 87

豆类食品让胎儿更聪明 87

孕妈妈保健必修课 87

巨大儿带来的烦恼 87

胎教进行时	89
锻炼胎教	89
本周记事	89

怀孕第 13 周 90

母体的变化	90
生长中的胎儿	90
孕妈妈营养饮食	91
孕中期膳食原则	91
孕妈妈保健必修课	91
吸烟饮酒危害大	91
胎教进行时	92
传声器胎教	92
特别提醒	93
本周记事	93

怀孕第 14 周 94

母体的变化	94
生长中的胎儿	94
孕妈妈营养饮食	95
孕期补铁方案	95
孕妈妈保健必修课	95

从容应对孕期的难言之隐	95
孕期第一尴尬事——尿失禁	96
温馨提示	97
胎教进行时	97
性格胎教	97
避免家庭纷争的小建议	98
特别提醒	99
本周记事	99

怀孕第 15 周

母体的变化	100
生长中的胎儿	100
孕妈妈营养饮食	101
孕妈妈补锌食谱	101
孕妈妈保健必修课	102
有氧运动，首选游泳	102
走出来的健康	103
胎教进行时	103
情绪胎教	103
改善情绪小建议	104
本周记事	104

怀孕第 16 周

母体的变化	105
-------------	-----

生长中的胎儿	105
孕妈妈营养饮食	105
当心碘缺乏	105
孕妈妈保健必修课	106
孕期遭遇牙病	106
专家解疑：医生治疗孕妈妈牙齿疾病有什么特殊原则	107
警惕腹泻亮起的红灯	107
胎教进行时	108
习惯胎教	108
本周记事	109
怀孕第 17 周	110
母体的变化	110
生长中的胎儿	110
孕妈妈营养饮食	111
适量摄入各种维生素	111
孕妈妈保健必修课	113
为了你的宝宝，请坚持数胎动	113
4 招击退静脉曲张	114
胎教进行时	115
拍打胎教	115
本周记事	115