



给您和宝宝最好的

孕育宝典

台湾著名妇产科专家倾力力作

快乐怀孕 40周

马东亮 编著

您的孕期生活能正常而轻松地度过吗？
您的宝宝能否健康发育成长？
衣食住行、生活保健等方方面面
本书都会给您详细悉心的指导
陪伴您安稳度过妊娠40周
圆满生下一个健康的宝宝



 河南科学技术出版社
HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



孕育宝典

快乐怀孕 40周

马东亮 编著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

台湾维德文化事业有限公司授权河南科学技术出版社
在中国大陆出版本书简体字版
著作权合同登记号：16—2006—35
版权所有，翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

快乐怀孕40周 / 马东亮编著. — 郑州：河南科学技术出版社，
2007.4

(孕育宝典)

ISBN 978-7-5349-3603-6

I. 快… II. 马… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157265 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371)65737028

责任编辑：刘欣 赵影影

责任校对：徐小刚

封面设计：张伟

印刷：河南第二新华印刷厂

经销：全国新华书店

幅面尺寸：177mm×213mm 印张：10.25 字数：200千字

版次：2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

定价：19.50元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

目录

CONTENTS

1

准备好！迎接他的到来！

- 制定育儿计划 014
- 孕前的生理和心理准备 015
- 选择好受孕时期 019
- 给身体做一次全面检查 021
- 戒除不良嗜好或习惯 022
- 创造一个良好的环境 024
- 饮食营养要求 028
- 准妈妈要学会记录妊娠日记 030

2

怀孕第1个月(0~4周)

- 您怀孕了吗 032
- 胎儿的发育状况 034
- 准妈妈的身体变化 036
- 准妈妈要谨慎用药 037
- 运动一下 039
- 给准妈妈的呵护 043

目录



CONTENTS

- 给准爸爸的小叮咛 046
- 胎教 047
- 怀孕初期的性生活 048
- 准妈妈感冒怎么办 049
- 饮食营养要求 051
- 本月推荐食谱 052

3

怀孕第2个月(5~8周)

- 胎儿的发育状况 056
- 准妈妈的身体变化 057
- 必要的孕期检查 058
- 谨防宫外孕 059
- 早孕反应 061
- 运动一下 064
- 给准妈妈的呵护 065
- 给准爸爸的小叮咛 068
- 胎教 069
- 病毒感染与胎儿畸形 070
- 饮食营养要求 071
- 本月推荐食谱 074

4

怀孕第3个月(9~12周)

- 胎儿的发育状况 078
- 准妈妈的身体变化 079
- 关于流产 080
- 运动一下 084
- 给准妈妈的呵护 085
- 给准爸爸的小叮咛 088
- 胎教 089
- 准妈妈靓肤秘诀 090
- 怀孕就该吃两人的饭吗 091
- 饮食营养要求 092
- 本月推荐食谱 094

5

怀孕第4个月(13~16周)

- 胎儿的发育状况 098
- 准妈妈的身体变化 099
- 孕妇和胎儿保健 100
- 给胎儿提供营养的胎盘和脐带 102
- 准妈妈需要知道的数字 104
- 关于羊水 105

目录

CONTENTS

- 给准妈妈的指南 107
- 运动一下 108
- 给准妈妈的呵护 109
- 给准爸爸的小叮咛 111
- 胎教 112
- 饮食营养要求 113
- 本月推荐食谱 114

6

怀孕第5个月(17~20周)

- 胎儿的发育状况 118
- 准妈妈的身体变化 119
- 什么是胎动 120
- 小腿浮肿的原因 122
- 妊娠中期准妈妈穿衣指南 123
- 运动一下 125
- 给准妈妈的呵护 126
- 给准爸爸的小叮咛 128
- 胎教 129
- 孕妈妈个人卫生的安排 131
- 妊娠中期性生活注意事项 132

- 饮食营养要求 133
- 本月推荐食谱 134

7

怀孕第6个月(21~24周)

- 胎儿的发育状况 138
- 准妈妈的身体变化 140
- 孕妇贫血的产生与防治 141
- 孕妇痔疮的产生与防治 144
- 运动一下 145
- 给准妈妈的呵护 146
- 给准爸爸的小叮咛 147
- 胎教 148
- 准妈妈营养不良害处多 150
- 饮食营养要求 151
- 本月推荐食谱 152

8

怀孕第7个月(25~28周)

- 胎儿的发育状况 156
- 准妈妈的身体变化 157

目录



CONTENTS

- 妊娠高血压综合征 158
- 妊娠期糖尿病与低血糖 160
- 运动一下 162
- 给妈妈的呵护 163
- 给爸爸的小叮咛 165
- 胎教 166
- 减轻妊娠斑和妊娠纹的方法 168
- 饮食营养要求 169
- 本月推荐食谱 170

9

怀孕第8个月(29 ~ 32周)

- 胎儿的发育状况 174
- 准妈妈的身体变化 175
- 关于胎位 176
- 分娩前的准备 178
- 运动一下 180
- 给妈妈的呵护 182
- 给爸爸的小叮咛 183
- 胎教 184
- 饮食营养要求 185
- 本月推荐食谱 186

10

怀孕第9个月(33~36周)

- 胎儿的发育状况 190
- 准妈妈的身体变化 191
- 警惕怀孕后期的出血 192
- 高危妊娠 195
- 运动一下 197
- 给准妈妈的呵护 198
- 给准爸爸的小叮咛 200
- 胎教 201
- 妊娠期的性生活原则 202
- 饮食营养要求 203
- 本月推荐食谱 204

11

怀孕第10个月(37~40周)

- 胎儿的发育状况 208
- 准妈妈的身体变化 209
- 分娩前的先兆 210
- 过期妊娠 212

目录

CONTENTS

- 早产 214
- 给准妈妈的呵护 216
- 给准爸爸的小叮咛 219
- 运动一下 220
- 胎教 221
- 妊娠期乳房保健注意事项 222
- 胎儿出生前的检查不可忽视 224
- 饮食营养要求 225
- 本月推荐食谱 226

12

分娩技巧——让您轻松当妈妈

- 分娩前的准备工作 230
- 了解分娩的知识 232
- 分娩方式的选择 237
- 何时住院分娩 241
- 减轻分娩疼痛的方法 242
- 分娩的过程及辅助方法 244

前言



当您披上婚纱，就意味着离做妈妈的日子不远了。也许现在的您正与丈夫商量着要一个小宝宝！在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。当一个鲜活的生命开始在您的腹中孕育，这是一项多么伟大的工程。宝宝是否能健康地成长？您的孕期生活是否能正常而有效地度过？您的他是否能够承担起当父亲的神圣职责？许许多多的问题摆在你们的面前！此时的你们，最需要上一堂孕妈妈的训练课程。

是的，孩子的孕育到出生对父母来说真是一件再重要不过的事情了。在科学高度发达的今天，人们不再把孕育子女当成是传宗接代的任务。正准备做父母的夫妇把孩子的出生当成了头等大事，如何让爱的结晶在良好的环境中产生？怎样才能让腹中的宝宝发育正常？如何才能让宝宝吸收更多的营养？如何才能让宝宝接受更好的胎教？这都是准父母整日思考的问题。经过科学地孕育的宝宝比一般的宝宝都会更聪明更健康！

孩子是您的美好愿望，如何让美梦成真，需要您和他认真浇灌愿望的花园！请相信，您的孩子是最好的。这样，您才会满怀信心地将宝宝带到人间。只要您科学地度过怀胎十月，在宝宝最需要呵护的时候，能够及时提供宝宝所需要的营养和爱护，您的孩子一定是既美丽又可爱的精灵。

本书自孕前准备开始讲述，从惊喜的第1个月，一直到怀孕10个月，在每一个月份，都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化，在每个不同时期为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪及预防疾病等方

面都给予体贴入微的指导。

快打消孕育过程中的全部顾虑，让这本书陪伴您轻松愉快地度过这段奇妙之旅。本书可以伴随您从开始妊娠到分娩这 10 个月的美好时光，它将提供最新的信息，并倡导一种明智负责任的态度，帮您度过一个健康快乐的妊娠期。希望它会让您从怀孕到初为人母的经历成为一段美妙的回忆。做一个美丽而健康的孕妈妈吧！这是您迈出当妈妈的第一步。不要担心那日渐凸起的肚皮会给您的外形带来什么影响，每天微笑着抚摸它吧，让孩子领会母亲的爱意。怀孕的女人同样美丽，相信这本《快乐怀孕 40 周》能让您与孩子一同快乐地成长！





准备好！迎接他的到来！

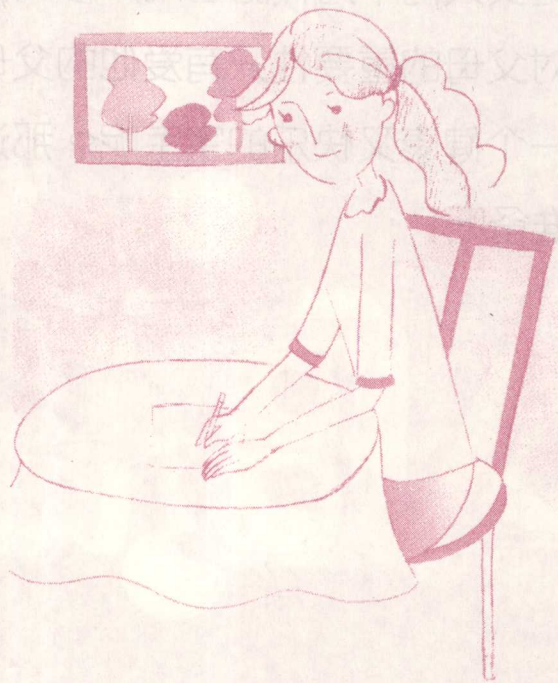
养育一个健康的小宝宝，是您与他的美好愿望。可是你们是否知道，一旦有了这个打算，你们就要开始为宝宝的出生创造一个良好的条件。生孩子并不是一件简单的事情，也不仅仅是女人们十月怀胎后几声惨叫就结束一切的事情。孩子对父母的重要性只有爱他的父母心里最清楚，谁不想要一个健康又快乐的宝宝呢？那还犹豫什么呢？快点做好准备吧！

BABY



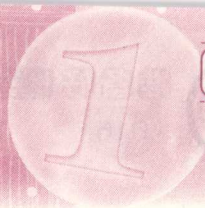
制定育儿计划

当您决定要养育一个可爱的宝宝后，就必须制定育儿计划了。也许会有人问，生宝宝也要做计划吗？从优生学的角度来说，为了拥有一个健康的宝宝，是有这个必要的。调查发现，生活中有一半的夫妇都是意外怀孕的，并且是等到怀孕后才去医院咨询。由于没有制定育儿计划，很多女性



在不适合怀孕的时候怀孕了，于是采取人工流产的方式解决问题。这就会引起妇科疾病的发生，甚至导致不孕症，或者是刚出生的宝宝出现了残疾，甚至宝宝一出生便夭折了，您说可怕不可怕？

要孕育一个健康聪明的宝宝，准爸爸应该与准妈妈一起，提前3~6个月积极做准备。



孕前的生理和心理准备

理想的孕前准备至少在怀孕前3个月就应该开始，从生理方面来讲，生育一个健康聪明的宝宝，首先应该保证夫妇都有健康的身体。这是优生的前提条件。

要孕育一个健康聪明的孩子，男方精子的数量和质量也是至关重要的，同为优生之本。因此，准爸爸同样也应提前3个月去积极准备，因为精子成熟需要2个多月的时间。夫妻双方要保持良好的身体素质，这样精子和卵子会始终处于最佳状态，有利于胎儿获得优良的遗传基因，特别是对宝宝心肺功能的摄氧能力、单纯性肥胖等遗传因素，可以产生明显的影响。

孕前应制定一个科学的健身计划，以提高孕妇身体的持久性、力量和柔韧性。至少应在怀孕前3个月开始健身，这样可使孕期生活轻松地度过。夫妇不妨在清晨跑步半个小时、晚上散散步、周末打打篮球或者是羽毛球等，也可以选择登山和郊游。另外，选择一个适合自己的健身房，长期坚持下去也是一个不错的选择。

没当过母亲的女性是不完整的女性，每一位女性的内心深处都渴望做一个完整的女性。但光有渴望是不行的，除了做好生理准备外，心理准备也是十分重要的。

虽然大多数夫妇对孕育宝宝都是有准备的，但十月怀胎是一个漫长的过程，在妊娠早期，孕妇会有恶心、呕吐等情况出现，在接下来的妊娠期中，身体和容貌也会发生很大的变化，种种不适甚至疾病会困扰着



孕妇。在妊娠时期里，性生活要有所节制，在怀孕初期甚至是禁止的，这对于新婚夫妇，尤其对丈夫来说，克制和忍耐无疑成了一种折磨。

胎儿是有感情和记忆的，6个月的胎儿能感觉到母亲的情绪，并会做出反应，如果孕妇在怀孕前就做好了当妈妈的准备，她的心情是高兴的，情绪是安定的，那么胎儿也会高兴。倘若孕妇在孕前没有做好充分的心理准备，情绪不好，不稳定，这种情绪会影响到她的宝宝，引起内分泌的改变，对胎儿的发育会有不良影响，宝宝甚至有可能终身罹患感情或心理上的疾病。

随着宝宝的出生，两口之家变成了三口之家，这一小生命打破了夫妇宁静的生活。宝宝的成长需要双方的配合和照料，日常生活开始显得忙碌起来。

宝宝的出生，人际关系也发生了变化。由于夫妇的时间有限，宝宝由夫妇的老人来照料，或者是请保姆，人际关系的复杂会导致家庭矛盾的发生。由此可见，做好怀孕前的心理准备非常重要。下面介绍几点其他需要注意的事项：

