

HUAIYUN 40ZHOU  
WANMEI FANG'AN

# 怀孕40周 完美方案

您身边的孕产专家

车艳芳 主编

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社



# 怀孕40周 完美方案

车艳芳 主编



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怀孕40周完美方案 / 车艳芳主编. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5375-8389-3

I. ①怀… II. ①车… 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(2016)第127354号



## 怀孕40周完美方案

### 怀孕40周完美方案

车艳芳 主编

---

出版发行 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720×1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 42.80元

---



*preface*

## 前言

怀胎十月是一个神奇的历程，准妈妈的方方面面都会影响到腹中的胎儿，因此准妈妈应注意生活中的每个细小的环节，并耐心地应对，让孕期生活轻松愉快。孕期，准妈妈的身心会发生很大的变化，准爸爸要正视这些变化，知道哪些事能做，哪些事不能做，对准妈妈多加关心与呵护。在整个孕育过程中，无论是母体还是胎儿哪一方出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个让人既喜且忧的生理过程，准妈妈要时常保持一个健康的心态，以最佳的状态迎接新生命，拥有一个健康、聪明的宝宝。

本书是由众多孕产专家潜心打造的“孕产期完美方案”。按照妊娠40周顺序，深入浅出地讲述了准妈妈在孕前、孕期、分娩过程中可能遇到的各种问题和胎儿的发育情况。科学、简捷、实用，就如同身边的一位妇产科专家在随时随地地关心你、指导你。





# CONTENTS

## 目录

### 孕前科普

- 001 做全面的孕前体检
- 004 制订怀孕计划
- 005 做好怀孕的心理准备
- 006 怎样计算排卵期
- 007 最佳受孕年龄
- 007 最理想的怀孕月份
- 008 最佳受孕时机
- 010 生男生女的奥秘
- 011 孕前如何排毒
- 011 孕前要适时补充叶酸
- 012 准爸爸要注意补充维生素E
- 013 孕前要注意补充矿物质
- 014 准爸爸忌吃“杀精”食物
- 015 孕期要离开宠物
- 016 孕前谨慎用药的重要性

016 孕前禁用或慎用的药物

017 怎样推算预产期

### 第1周 生命的前奏

- 018 怀孕初期的营养需求
- 019 孕期可适当多吃的几种食物
- 020 适当调整饮食习惯
- 021 做好当父母的心理准备
- 022 胎教什么时候进行
- 023 胎教的常用方法

### 第2周 幸“孕”时刻

- 025 准确把握排卵日
- 027 顺利完成受孕工作
- 027 养成良好的饮食习惯
- 028 重点补充叶酸
- 028 科学吃酸
- 030 初次怀孕要注意的事项



### 第3周 悄然开始

- 031 宝宝的人生第一步
- 031 营造安全的子宫环境
- 032 孕早期不宜剧烈运动
- 034 孕妈妈感冒对宝宝的影响

### 第4周 安营扎寨

- 035 胎儿发育情况
- 035 孕妈妈体征
- 036 谨防药物致畸形
- 037 少吃刺激性食物
- 038 补充足量蛋白质
- 039 如何应对乳房肿痛
- 039 防止流产的措施
- 040 如何防治宫外孕

### 第5周 “闺蜜” 没来

- 042 胎儿发育情况
- 042 孕妈妈体征
- 043 营养指导
- 043 重点补充锌
- 045 吃出漂亮宝宝
- 046 烧心怎么办
- 047 和胎儿说说心里话
- 048 正确使用早孕试纸

### 第6周 怀孕感觉来临

- 049 胎儿发育情况
- 049 孕妈妈体征
- 050 如何应对早孕反应

- 051 怎样用饮食缓解呕吐
- 052 用维生素B<sub>6</sub>帮助缓解孕吐
- 053 孕期不适不要过分担心
- 054 如何应对早孕尿频

### 第7周 小心呵护

- 055 胎儿发育情况
- 055 孕妈妈体征
- 056 适量摄入维生素C
- 057 要告别高跟鞋
- 058 不要烫发、染发
- 059 不要根据孕期反应判断宝宝性别
- 060 孕期便秘的防治

### 第8周 即将进入胎儿期

- 061 胎儿发育情况
- 061 孕妈妈体征
- 061 孕妈妈饮食技巧
- 063 如何降低手机辐射
- 065 应对头晕眼花的方法
- 065 孕早期阴道出血须警惕
- 066 怎样保持稳定的情绪

### 第9周 初具人形

- 068 胎儿发育情况
- 068 孕妈妈体征
- 069 开始有感觉不到的胎动
- 069 要注意补碘
- 070 穿着要宽松、舒适
- 071 胎儿的生长环境对日后性格影响
- 072 孕妈妈需要知道的关键日子



## 第10周 注意缓解不良情绪

- 073 胎儿发育情况
- 073 孕妈妈体征
- 074 缓解不良情绪，远离孕期抑郁
- 075 缓解不良情绪的方法
- 076 准爸爸的注意事项

## 第11周 宝宝会运动了

- 078 胎儿发育情况
- 078 孕妈妈体征
- 079 孕妈妈宜吃些杂粮
- 080 吃素的孕妈妈要保证营养均衡
- 080 孕期尽量不要化妆

## 第12周 孕早期结束

- 082 胎儿发育情况
- 082 孕妈妈体征
- 083 宜适量吃青椒
- 083 孕期开车出行注意事项
- 085 孕妈妈可以适当吃些零食
- 086 避免二手烟的危害

## 第13周 孕中期开始

- 087 胎儿发育情况
- 087 孕妈妈体征
- 088 注意补充蛋白质
- 088 产检的注意事项
- 089 生活起居要有规律
- 089 孕期洗澡的注意事项
- 091 做抚摸胎教

## 第14周 宝宝开始长绒毛

- 092 胎儿发育情况
- 092 孕妈妈体征
- 092 孕妈妈注意多食主食
- 093 适量补充脂肪酸
- 093 适时和宝宝聊天
- 095 每天最佳的胎教时间
- 095 预防尿失禁

## 第15周 胎儿体重快速增长

- 096 胎儿发育情况
- 096 孕妈妈体征
- 097 预防并应对缺铁性贫血
- 098 孕妇的求知欲对胎儿的影响
- 099 孕中期性生活的注意事项
- 101 要果断舍弃腰带

## 第16周 能感到胎动了

- 102 胎儿发育情况
- 102 孕妈妈体征
- 103 胎儿会玩脐带了
- 103 注意观察胎动次数
- 104 如何预防家电污染
- 105 胎教在胎动之后最有效
- 106 大龄妊娠要接受羊膜腔穿刺检查

## 第17周 有些不太方便了

- 107 胎儿发育情况
- 107 孕妈妈体征
- 108 孕5月要全面补钙





- 110 不宜做“咸”妈妈
- 110 孕期散步的好处
- 111 抚摸胎教：触压拍打练习

### 第18周 胎动开始频繁了

- 112 胎儿发育状况
- 112 孕妈妈体征
- 113 适量补充维生素A
- 114 适量补充维生素E
- 115 预防胎儿患上佝偻病
- 116 可提高胎教效果的呼吸法
- 117 孕妈妈要控制体重增长速度
- 117 正常的体重增长速度

### 第19周 适时进行乳房护理

- 118 胎儿发育情况
- 118 孕妈妈体征
- 119 巧妙应对失眠
- 120 多晒太阳可以补钙
- 121 可以换上孕妇装了
- 121 乳房护理

### 第20周 尽显孕妈妈风姿

- 124 胎儿发育情况
- 124 孕妈妈体征
- 125 合理膳食，避免“低体重儿”
- 126 孕期怎样保持身体平衡
- 127 双胞胎孕妈妈的护理原则
- 127 乳房开始分泌初乳
- 128 拍孕期写真照

### 第21周 多和胎宝宝“交流”

- 129 胎儿发育情况
- 129 孕妈妈体征
- 130 孕6月要注意补铁
- 131 孕6月产检注意事项
- 131 孕期健康运动套餐
- 132 爱抚胎宝宝

### 第22周 要注意避免妊娠焦虑症

- 134 胎儿发育情况
- 134 孕妈妈体征
- 135 合理控制饮食
- 137 开始做分娩运动
- 140 注意避免妊娠焦虑症
- 140 妊娠焦虑症的常见表现
- 141 有焦虑倾向时这么做

### 第23周 不可随意节食

- 142 胎儿发育情况
- 142 孕妈妈体征
- 143 孕妈妈不可随意节食
- 143 孕期不宜长期摄入高蛋白食物
- 144 让胎宝宝跟孕妈妈一起读书

### 第24周 警惕妊娠糖尿病

- 145 胎儿发育情况
- 145 孕妈妈体征
- 145 减少妊娠纹的吃法
- 146 警惕妊娠糖尿病
- 147 糖尿病对胎宝宝的影响



## 第25周 注意孕期腹胀

- 148 胎儿发育情况
- 148 孕妈妈体征
- 149 孕妈妈营养指导
- 150 产检注意事项
- 150 注意下肢静脉曲张
- 150 注意孕期腹胀

## 第26周 注意腿部抽筋

- 153 胎儿发育情况
- 153 孕妈妈体征
- 154 孕妈妈要注意补充“脑黄金”
- 154 想象胎教
- 155 注意腿部抽筋

## 第27周 开始觉得气短

- 157 胎儿发育情况
- 157 孕妈妈体征
- 157 孕妈妈多吃坚果使宝宝更聪明
- 159 谨慎对待孕中期宫缩
- 159 如何应对呼吸短促
- 160 形体美学胎教

## 第28周 孕中期结束

- 161 胎儿发育情况
- 161 孕妈妈体征
- 162 孕妈妈要注意打鼾的问题
- 162 正确认识妊娠期高血压病
- 164 正确使用托腹带

## 第29周 进入孕晚期

- 165 胎儿发育情况
- 165 孕妈妈体征
- 165 孕妈妈要合理安排饮食
- 166 要尽量避免性生活
- 168 注意预防早产

## 第30周 注意胎位矫正

- 169 胎儿发育情况
- 169 孕妈妈体征
- 169 宜吃减轻水肿的食物
- 170 注意胎位的矫正
- 171 练习分娩辅助动作
- 172 推动散步法的练习

## 第31周 孕味十足

- 173 胎儿发育情况
- 173 孕妈妈体征
- 173 补充维生素C降低分娩危险
- 174 预防早孕的饮食方案
- 174 教胎宝宝数数

## 第32周 胎动次数减少

- 176 胎儿发育情况
- 176 孕妈妈体征
- 177 宜吃些缓解焦虑的食物
- 178 注意补钙，预防妊高征
- 179 发现早产症状时如何应对
- 179 预防早产情绪很重要



### 第33周 做好母乳喂养的准备

- 180 胎儿发育情况
- 180 孕妈妈体征
- 181 孕9月要注意补充膳食纤维
- 181 孕晚期最佳睡姿
- 182 做好母乳喂养的准备

### 第34周 准妈妈要做的事

- 183 胎儿发育情况
- 183 孕妈妈体征
- 184 要注意补充维生素K
- 185 适当补锌，降低分娩痛苦
- 185 准妈妈要做的事

### 第35周 准备分娩用品

- 187 胎儿发育情况
- 187 孕妈妈体征
- 188 补充蛋白质，产后奶水多
- 189 准备宝宝用品
- 191 缓解分娩恐惧感

### 第36周 了解分娩知识

- 192 胎儿发育情况
- 192 孕妈妈体征
- 193 掌握一定的分娩知识
- 196 克服产前焦虑

### 第37周 正确辨识“假临产”

- 198 胎儿发育情况

- 198 孕妈妈体征
- 198 要注意补充维生素B<sub>1</sub>
- 199 宜吃些有助产作用的食物
- 199 正确辨识“假临产”
- 200 总感觉心慌气短

### 第38周 胎宝宝足月了

- 202 胎儿发育情况
- 202 孕妈妈体征
- 203 临产前宜吃高蛋白、半流质食物
- 204 做好胎宝宝出生的准备
- 205 如何应对破水提前

### 第39周 宝宝随时都可能出生

- 206 胎儿发育情况
- 206 孕妈妈体征
- 207 做好临产准备
- 208 注意身体变化，准确判断产期
- 209 过了预产期不要慌

### 第40周 小天使降临

- 210 胎儿发育情况
- 211 剖宫产孕妈妈的饮食问题
- 211 孕妈妈通过饮食增加产力
- 211 生产的3个征兆
- 212 配合接生
- 213 产后护理
- 214 母乳喂养的注意事项



## 孕前科普

### 做全面的孕前体检

现在结婚不用必须做婚检了，可是孕前的体检却必不可少。计划怀孕的夫妇，最好在孕前6个月去医院做一次专门为怀孕而做的体检，并根据体检结果调整自身的健康状况。

#### 备孕女性的孕前体检项目

##### • 生殖系统

方法：白带常规，彩色B超。

目的：通过白带常规筛查滴虫、真菌、支原体、衣原体感染阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播性疾病。如患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再怀孕，否则会引起流产、早产等危险；通过彩色B超检查是否有子宫肌瘤、卵巢肿瘤、子宫内膜异位等妇科疾病，这些都是引起宫外孕的重要因素。

##### • 脱畸全套

方法：静脉抽血。

目的：检查风疹、弓形虫、巨细胞病毒。因为怀孕后有60%~70%的概率感染上





风疹病毒，一旦感染，特别是妊娠头3个月，会引起流产和胎儿畸形。

### • 肝功能和乙肝五项

方法：静脉抽血。

目的：如果母亲处于肝炎活动期，怀孕后会造胎儿早产等后果；肝炎病毒携带者也有可能将病毒传播给宝宝，所以要提前确诊，进行干预。

### • 尿常规

方法：尿液检查。

目的：检查孕妈妈的肾脏功能。有助于肾脏疾患的早期诊断。

### • 口腔检查

方法：看牙医。

目的：检查牙齿是否健康，如健康只需洁牙就可以了，不健康要及早治疗。





### • ABO溶血

方法：静脉抽血。

目的：女性血型为O型，丈夫为A型、B型，或者有不明原因的流产史的夫妇，应该做血型和ABO溶血滴度检查，以避免宝宝发生溶血症。

### • 妇科内分泌

方法：静脉抽血。

目的：诊断月经不调等卵巢疾病，为受孕和孕期做好健康准备。

### • 染色体

方法：静脉抽血。

目的：检查遗传性疾病，只有遗传病家族史的备孕夫妇需在医生指导下做这项检查，避免遗传性疾病遗传给下一代。

## 备孕男性的孕前检查项目

备孕男性的健康决定了宝宝一半的健康，所以备孕男性最好也能在妻子孕前6个月陪同一起做个体检。不过，跟备孕妻子的孕前体检不一样的，丈夫孕前检查的重点是精液检查。

方法：通过手淫或戴避孕套的方法获取精液。

目的：通过精液检查得知备孕男性精子的数量、活动能力、形态、存活率等，以判断性功效的强弱。同时，可辅助诊断男性生殖系统疾病。



## 温馨提示

备孕男性在做体检前，应主动告诉医生自己的健康状况以及疾病史、家族遗传疾病等。医生会根据这些情况，考虑是否有必要进行其他的检查。



## 制订怀孕计划

为了让自己的身体以最佳的状态迎接新生命，备孕女性需要在确定计划受孕日期后为自己制订一个怀孕计划，然后一一实行，直至怀孕。

时间	事件	建议与备注
孕前1年	定下怀孕的大致时间	一年中的7月上旬到9月上旬受孕最好，此期果蔬丰富，次年分娩期的气候也适宜坐月子
孕前11个月	注射乙肝疫苗	如果备孕女性不确定身上是否有抗体，可先做抗体检测，再接种疫苗
孕前8个月	注射风疹疫苗	如果接种后就立刻发现怀孕，应立即请医生进行严密地检查，看是否会对胎儿造成伤害，以确保没有问题
孕前7~6个月	做一次全面的身体检查	备孕女性可以去医院计划生育科或是妇科做相应的检查
	看牙医，治牙病	孕前应将牙病彻底治愈。若经牙医检查确定牙齿没有问题，则只需在孕前洁牙就可以了
	调养身体，改变不良的生活习惯	戒除一些不良的饮食和生活习惯，如吸烟，喝酒，喝咖啡、可乐等
	停用某些有致畸作用的药物	如果备孕女性患有慢性疾病，长期服用某种药物，停药前需要征得医生的同意
孕前6~4个月	服用避孕药	如果服用期间意外受孕，应及早去医院咨询医生，看是否有必要中止妊娠，以防生育畸形宝宝
	测量基础体温，找出排卵期	至少需要综合3个月的体温测量表才能准确得出自己的排卵期
孕前3个月	开始补充叶酸（孕前3个月）	每天服用叶酸片0.4毫克
孕前1个月	放松心情	备孕女性和备孕男性都应尽可能地放松心情，不要出差、加班或者熬夜，也不要焦虑不安，紧张或担忧



## 做好怀孕的心理准备

怀孕和分娩是女性一生中最重大的事情。怀孕期间的心理状态与情绪变化直接影响着体内胎儿的发育，甚至直接影响孩子成人后的性格、心理素质等。如果女性希望要孩子的话，就必须从心理和精神上做好准备，内容包括：

- 1** 接受一系列变化：形体、饮食、情绪、生活习惯等。
- 2** 接受情感变化：有了小宝宝，夫妻会不自觉地将自己的情感转移到孩子的身上，从而使另一方感到情感的缺乏或不被重视。
- 3** 要承担更多的责任与义务：怀孕的准妈妈需要准爸爸的理解与体贴，尤其平时准妈妈可以做的体力劳动，大部分都会转移到准爸爸身上；孩子出生后，夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都在随着时间的迁移而增加。

一旦怀孕成为事实，一些变化你就不得不接受，还要以一种平和、自然的心态迎接怀孕和分娩的到来，以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化，坚信自己能够孕育一个代表未来的小生命，完成将他平安带到这个世界上的使命，这就是女性需要做的心理准备。





## 怎样计算排卵期

正常育龄妇女每月只排一个卵，精子进入女方体内只能存活48~72小时，卵子从卵巢排出后24小时内活力旺盛，此时精卵相遇才能受孕，因此在排卵期性交，才有受孕的机会。如何计算排卵期呢？

### 1 按月经周期推算

如周期正常者，多在两次月经中间排卵。如周期后延者，排卵时间应在下次月经来潮前14天。

### 2 观察宫颈黏液性状

排卵前24小时宫颈黏液量增多，水分含量多，透明无色，呈鸡蛋清

样，黏性很强，不易拉断，可拉至阴道口，长7~10厘米。

### 3 测量基础体温

月经周期分为卵泡期、排卵期、黄体期和月经期，在这4个时期内基础体温也随之变化，排卵期发生在最低温度时期者占40%，发生在最低点后一天者占30%，前一天者占15%，尚有极少数发生在前后各两天的。但最低温度很难测到，可以观察到黄体期体温要比卵泡期高0.3~0.5℃，两个时期交接的那天为排卵期。可用以28天月经周期为基准的基础体温表来监测。

### 4 应用排卵试纸

有一种叫做排卵试纸，可以通过测量女性口腔唾液中黄体生成素（LH）来预测排卵期，在排卵前24~48小时出现LH峰值。

有条件的，可到医院做阴道B超监测卵泡发育，确定排卵期，在医生指导下同房，增加受孕机会。



### 温馨提示

在排卵前2~3天至排卵后1~2天为易孕期，其余时间则为安全期，夫妻双方为了尽快达到怀孕的目的，在安全期应尽量减少房事，以便“养精蓄锐”。当易孕期到来的时候，尽量不要错过房事，这样便极可能达到夫妻间的愿望。