

SISHIZHOU HUAIYUN QUANCHENG ZHIDAO

40周怀孕 全程指导

十月怀胎
是一个既幸福
而又艰辛的旅程

车艳芳 主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



40周怀孕 全程指导

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

40周怀孕全程指导 / 车艳芳主编. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5375-8792-1

I. ①4… 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297860号



40周怀孕全程指导

40周怀孕全程指导

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 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

定 价 42.80元



preface

前言

十月怀胎，是一个既幸福又艰辛的过程。在这40周中，孕妈妈会发现自己身体、心理的很多变化。怀孕不仅仅孕育了一个宝宝，对于孕妈妈来说，也是一次个人成长的过程。女性怀孕后，往往会渴望了解更多问题，如在怀孕的40周里身体会发生什么样的变化，胎儿在孕妈妈的肚子里长多大了，营养够不够，胎儿发育的情况不好，需要做哪些检查，怎样给胎儿进行胎教等。

在从怀孕到分娩的40周里，孕妈妈与胎儿同体共息，孕妈妈的营养和情绪、行为活动和生理状态都将直接影响胎儿的健康成长。所以，孕妈妈掌握一定的科学孕育知识是很有必要的。

本书由资深孕产专家潜心打造，详细介绍了孕前优生检查、受孕时机和每个孕周的母婴变化、营养指导、安全保障、用药安全、启智胎教等“好孕须知”。本书内容与当代最先进的孕育科研水平同步，科学、权威地对孕妈妈进行全方位的孕育指导，希望每位孕妈妈都生出一个健健康康的宝宝。





CONTENTS

目录



孕前准备

- 002 做必要的孕前检查
- 003 健康的生活方式
- 004 抓住怀孕时机
- 004 及时补充叶酸

怀孕的过程

- 005 精卵相遇
- 007 受精卵植入的过程
- 008 怀孕的征兆
- 011 确认是否怀孕
- 012 预产期的推算



孕1~2周

- 014 胎儿发育
- 014 准妈妈身体变化

第1周

- 015 不可不知的生活细节
- 017 孕期健康的饮食习惯
- 017 怎么做胎教

第2周

- 019 推算排卵期，把握受孕好时机
- 020 保证营养均衡
- 021 好心情就是最好的胎教

孕3周

- 022 胎儿发育
- 022 准妈妈身体变化
- 023 孕早期可以进行性生活吗？



- 073 孕期如何预防感冒
- 074 预防病毒感染
- 076 保养好自己的肠胃
- 077 孕期必知的用药安全

孕4周

- 078 胎儿发育
- 078 准妈妈身体变化
- 079 不能忽视孕早期检查
- 030 准妈妈四季饮食
- 037 孕期运动好处多

孕5周

- 035 胎儿发育
- 035 准妈妈身体变化
- 036 验孕也是有讲究的
- 036 早孕检查
- 037 准妈妈的日常护理
- 039 怀孕后白带增多正常吗
- 040 孕期激素带给孕妈妈身体的变化
- 041 孕妈妈最容易忽视的三种营养

孕6周

- 042 胎儿发育
- 042 准妈妈身体变化
- 043 怀孕了，哪些食物不宜吃
- 043 爱吃酸的食物也不能过度
- 043 怎样缓解孕早期的恶心和疲倦
- 045 孕妈妈日常保健该注意什么

孕7周

- 047 胎儿发育
- 047 准妈妈身体变化

- 048 早孕反应有哪些
- 049 孕早期的运动原则
- 049 防辐射服有用吗?
- 050 打败孕吐的小方法及简易饮品
- 051 孕吐期间怎样保证准妈妈的营养

孕8周

- 052 胎儿发育
- 052 准妈妈身体变化
- 053 适量补充维生素E
- 054 养成好习惯，减少流产危险
- 055 适合准妈妈吃的酸味食物有哪些
- 056 准妈妈该如何补充维生素C

孕9周

- 058 胎儿发育
- 058 准妈妈身体变化
- 059 注意，保健品“过犹不及”
- 060 孕期为什么要多喝水
- 061 孕妈妈宜远离电磁污染
- 062 准妈妈容易多汗
- 063 消除不切实际的致畸幻想
- 064 有先兆流产症状要不要保胎

孕10周

- 065 胎儿发育
- 065 准妈妈身体变化
- 066 避开恼人的噪声污染
- 066 远离“二手危害”
- 067 避开上班路上的雷区
- 068 准妈妈吃鱼
- 069 第一次正式产检



孕11周

- 070 胎儿发育
- 070 准妈妈身体变化
- 070 健康准妈妈每日应摄入多少盐
- 071 怎样进行语言胎教
- 072 孕妈妈做家务要小心
- 073 不要在家中养有毒花草
- 074 安胎、补充热量食谱

孕12周

- 075 胎儿发育
- 075 准妈妈身体变化
- 075 孕早期需要就医的情况
- 076 你是高危产妇吗?
- 077 保证蛋白质的摄入
- 077 孕妈妈的牙齿变化
- 079 宫外孕的处理



孕13周

- 081 胎儿发育
- 081 准妈妈身体变化
- 081 纠正日常行为习惯
- 082 一起来做孕妇操
- 083 妊娠中期需增加的营养素建议
- 085 如何预防妊娠纹
- 086 如何去除妊娠斑

孕14周

- 087 胎儿发育
- 087 准妈妈身体变化
- 087 孕中期腹痛知多少
- 088 孕中期常见的小症状
- 089 孕妈妈感冒怎么办
- 089 准妈妈孕期增重

孕15周

- 091 胎儿发育
- 091 准妈妈身体变化
- 091 现在补钙很重要
- 092 孕期不能随便使用清凉油、风油精
- 093 准妈妈外出购物要注意什么
- 094 孕妇装穿出完美“孕”味

孕16周

- 096 胎儿发育
- 096 准妈妈身体变化
- 096 教你看懂B超单
- 098 唐氏筛查
- 099 准妈妈如何测量腹围

孕17周

- 100 胎儿发育
- 100 准妈妈身体变化
- 100 失眠不能服用安眠药
- 101 如何缓解腰酸背痛
- 102 如何挑选舒适的贴身衣物
- 103 准妈妈要少吃甜食
- 103 克服恼人的孕期水肿、抽筋及脚底角质增厚



104 准妈妈眼睛干涩时怎么办

孕18周

- 106 胎儿发育
- 106 准妈妈身体变化
- 106 第一次胎动
- 107 怎样全面补充维生素
- 107 宜了解食物的“绿色吃法”
- 108 孕期乳房护理
- 109 准妈妈口腔异味重，如何消除
- 110 产检可以检查出所有异常吗
- 110 哪些准妈妈需要做羊膜腔穿刺

孕19周

- 111 胎儿发育
- 111 准妈妈身体变化
- 111 做好口腔护理，孕期更轻松
- 112 6种食物帮助孕妈妈抵抗抑郁
- 114 亲子互动，和胎宝宝玩“踢肚子”
- 114 哪些食品不利于胎儿脑发育
- 115 准妈妈乘坐公交、地铁时的注意事项
- 116 准妈妈乳头内陷怎么办

孕20周

- 117 胎儿发育
- 117 准妈妈身体变化
- 117 预防阴道炎
- 118 体重增加过快的准妈妈怎样控制饮食
- 119 如何吃能帮准妈妈消除妊娠水肿
- 121 胎动有怎样的规律
- 121 做好胎心监护

孕21周

- 123 胎儿发育
- 123 准妈妈身体变化
- 123 放心吃，不发胖的营养食品
- 124 孕期胀气不用太担心
- 125 孕妈妈要会监测胎动
- 126 孕妈妈宜采取左侧卧睡
- 127 带上胎宝宝，来趟快乐旅行
- 128 准妈妈吃什么能让宝宝更漂亮
- 129 调整日常姿势，减轻身体负担

孕22周

- 130 胎儿发育
- 130 准妈妈身体变化
- 130 胎宝宝发育迟缓怎么办
- 131 孕妈妈需要喝配方奶粉吗
- 132 孕期抽筋巧应对
- 134 准妈妈如何健康食用动物肝脏
- 135 不能混着吃的食物有哪些

孕23周

- 137 胎儿发育
- 137 准妈妈身体变化
- 138 把讨厌的妊娠纹、妊娠斑“吃下去”
- 139 大肚婆照样可以舒服工作
- 141 孕期便秘
- 142 准妈妈做日光浴
- 143 准妈妈怎样锻炼骨盆底肌肉

孕24周

- 144 胎儿发育
- 144 准妈妈身体变化



- 145 关爱乳房的关键时期
- 146 测量宫高和腹围
- 147 准妈妈吃姜、蒜有哪些讲究
- 148 如何打造有利于睡眠的卧室环境

孕25周

- 150 胎儿发育
- 150 准妈妈身体变化
- 150 预防妊娠糖尿病
- 151 孕妈妈美味“降糖菜”
- 152 孕妈妈慎吃及不宜多吃的几种水果
- 153 妊娠中期如何补铁
- 154 失眠的准妈妈可以吃哪些助眠食物
- 155 准妈妈应如何预防尿路感染

孕26周

- 156 胎儿发育
- 156 准妈妈身体变化
- 157 缓解静脉曲张的小方法
- 158 警惕不正常乳汁
- 158 哪些食物能让准妈妈吃出好心情

孕27周

- 160 胎儿发育
- 160 准妈妈身体变化
- 161 预防妊娠高血压
- 162 孕妈妈遭遇痔疮怎么办
- 162 光照胎教，提高胎宝宝视觉发育
- 163 妊娠糖尿病患者的饮食有哪些要求
- 165 准妈妈如何预防早产

孕28周

- 167 胎儿发育

- 167 准妈妈身体变化
- 168 如何预防妊娠贫血
- 169 多吃一些补脑食品
- 170 哪些食物容易导致早产



孕29周

- 172 胎儿发育
- 172 准妈妈身体变化
- 173 谨防妊娠中毒症
- 173 预防前置胎盘
- 174 孕晚期更要注意心理保健
- 176 妊娠后期的饮食及生活原则

孕30周

- 179 胎儿发育
- 179 准妈妈身体变化
- 179 冷静应对孕晚期腹痛
- 180 怎样补充DHA
- 181 如何控制热量摄入，避免生出巨大儿
- 182 假性宫缩与真宫缩有什么区别

孕31周

- 183 胎儿发育
- 183 准妈妈身体变化
- 184 摸摸看，胎宝宝胎位正常吗？
- 185 准妈妈总感觉心慌气短



孕32周

- 186 胎儿发育
- 186 准妈妈身体变化
- 186 准妈妈如何吃水果更健康

孕33周

- 188 胎儿发育
- 188 准妈妈身体变化
- 188 准备宝宝物品，布置宝宝房间
- 189 职场孕妈妈什么时候休假待产
- 190 如何挑选分娩医院
- 190 孕晚期如何补锌帮助顺产

孕34周

- 191 胎儿发育
- 191 准妈妈身体变化
- 191 孕晚期疼痛的缓解方法
- 192 我的宝宝会健康、聪明、快乐吗？
- 193 补充维生素K

孕35周

- 194 胎儿发育
- 194 准妈妈身体变化
- 195 准妈妈如何选择分娩方式
- 195 顺产的4个条件是什么
- 196 什么情况下须选择剖宫产

孕36周

- 197 胎儿发育
- 197 准妈妈身体变化
- 197 随时做好入院准备
- 198 提前安排好月子里的事宜

199 什么是无痛分娩

孕37周

- 200 胎儿发育
- 200 准妈妈身体变化
- 200 临产前准父母要做哪些准备
- 201 了解分娩前兆
- 202 如何辨别真假分娩

孕38周

- 203 胎儿发育
- 203 准妈妈身体变化
- 203 掌握一些分娩技巧
- 204 待产中可能出现的突发情况
- 205 吃哪些食物有助于自然分娩
- 205 剖宫产常识

孕39周

- 207 胎儿发育
- 207 准妈妈身体变化
- 207 了解分娩全过程
- 208 分娩方式多了解
- 209 入院待产时的饮食要点
- 209 急产

孕40周

- 211 胎儿发育
- 211 准妈妈身体变化
- 211 分娩时的放松方式
- 212 分娩时如何和医生配合
- 213 分娩当天怎么吃
- 213 剖宫产前后需要注意的饮食问题
- 214 过期妊娠怎么办



孕前早知道





孕前准备



做必要的孕前检查

当决定要宝宝的时候，夫妻双方都要做好准备。除了乐观的心态，健康的身体对生育一个健康聪明的宝宝也很重要。所以，在计划怀孕的前几个月，你们需要到医院做一次全面的孕前检查。

备孕女性孕前需要做的检查

全面的身体检查：身高、体重、血压、体内微量元素检测。

ABO溶血：检查血型和ABO溶血滴度，避免新生儿发生溶血症。

生殖系统检查：检查是否有妇科疾病。如患有性传播疾病，最好先彻底治疗再怀孕，否则会引起流产、早产等。

TORCH（刚地弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒四项）检查：它们常可通过胎盘传给胎儿，会引起围产期感染，导致流产、早产，胎儿先天畸形和智力障碍等。

尿常规检查：肾脏疾病的早期诊断，孕期对妈妈的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加，会使肾脏负担加重。

口腔检查：怀孕期间原有的口腔隐患会恶化，严重的还会影响到肚里宝宝的健康。

妇科内分泌检查：月经不调等卵巢疾病的诊断。

乙型肝炎免疫情况的检查：及早发现自己是否携带乙肝病毒。乙肝病毒通过胎盘引起宫内感染或者通过产道感染，会导致胎儿出生后成为乙肝病毒携带者。



备育男性孕前需要做的检查

精液检查：主要查看男性精液的质量。

泌尿生殖系统检查：查看是否患有生殖道感染、生殖器官疾病等。

传染病、性病检查：长时间未做过体检，或曾患过传染病、既往病史的男性还应该进行肝病、肺结核、梅毒、艾滋病等筛查，以防对胎儿造成伤害。

染色体和血型检查：如果家族有遗传病史或妻子为O型血等情况的还需要做染色体检查和血型检查等。

健康的生活方式

与烟、酒说再见；忌食快餐；暂离咖啡因；忌过频繁的热水浴（尤其是超过40℃）。坚持健身，制订良好的作息时间，多掌握生育知识，多听音乐，特别是古典音乐。暂离存在电磁辐射的工作，暂离高温作业、噪声过大的工作，暂离医务工作，暂离化工、农药相关工作。不要急于入住新房，宠物暂时要隔离，房间通风和绿化要做好。保持和谐的相处、良好的沟通，保持性生活的愉悦，解除孕前焦虑，调节工作压力。





抓住怀孕时机

最佳的生育年龄：25~35岁是男性的最佳生育年龄，24~29岁是女性的最佳生育年龄。准备要宝宝的夫妻最好选择在双方的最佳生育阶段怀孕。

最佳的受孕季节

研究发现，精子在秋季的活动能力最强，是受孕的最佳季节。而且孕妈妈怀孕初期胃口差、爱挑食，秋季蔬菜、瓜果品种繁多，可以增进食欲，保障胎儿的营养需求。此时，睡眠受暑热的影响小，利于孕妈妈的休息和睡眠。怀孕2~3个月后正值晚秋，气候凉爽，孕妈妈食欲渐增，对胎儿的生长发育十分有利。

最佳的受孕日

排卵日当日及前3天、后1天为最佳的受孕日。月经周期为28天的女性，排卵日一般在下次月经来前的14天左右，大约就是月经周期的中间。受孕的最佳时刻一般来说是21:00~22:00，此时同房后，女性平躺睡眠有助于精子游动，增加精子与卵子相遇的机会。



及时补充叶酸

宜提前3个月补充叶酸

叶酸是一种水溶性B族维生素，绿叶蔬菜、水果和动物肝脏中含量丰富。叶酸最重要的作用在于预防胎儿神经管发育缺陷，降低包括无脑儿、脊柱裂的发生率，是促进胎宝宝神经系统和大脑发育的重要物质。而孕期开始后的3~6周正是胚胎中枢神经生长发育的关键时期，也最易受到致畸因素的影响。女性体内的叶酸水平，不是用药后短期内就能升高的，为防患于未然，计划怀孕的女性，至少在孕前1个月起服用叶酸，可预防胎儿神经管畸形。

服用叶酸要适量

补充叶酸也要适量，如果过多也会影响其他维生素和微量元素的吸收。正常情况下，普通人每天最低需要叶酸量为50微克，孕妈妈为400微克。孕妈妈服用的叶酸增补剂每片中仅含400微克叶酸，但市场上有一种供治疗贫血用的“叶酸片”，每片含叶酸5毫克，相当于叶酸增补剂的12.5倍。在孕早期切忌服用这种大剂量的叶酸片，因为摄入过多的叶酸，会阻碍胎宝宝的生长，导致智力受损、免疫力降低。



怀孕的过程

精卵相遇

当长约0.06毫米（肉眼看不见）的精子 and 重约0.01克、大小是精子4倍的卵子相遇并成功结合后，一个小生命就诞生了。

❧ 卵子的形成

子宫两侧各有一个卵巢，卵巢里有许多小泡（卵泡），未发育的卵泡叫“始基卵泡”。每一个始基卵泡中都有一个没有发育的卵细胞（卵母细胞）。卵母细胞早在胎儿3个月时就开始发育，胎儿7个月时这些初级卵母细胞保持在静止状态。胎儿出生时，卵巢内约有10万个始基卵泡，但在女性一生中仅有400~500个卵泡发育成熟。

通常女性发育成熟以后，在黄体酮的作用下，每月排卵一次，一般每个月有100~500个卵细胞开始发育，但只有一个成熟。

❧ 排卵的发生

大多数妇女排卵时间发生在两次月经中间，即下次月经前的14天左右，故而推算排卵期应由月经来潮日往前推14天。

当卵泡发育成熟后，就会逐渐向卵巢表面移动并向外突出。当卵泡接近卵巢的表面时，该处表层逐渐变薄、破裂，于是发育成熟的卵子从卵泡中排出，这就是排卵。

❧ 排卵信号

虽然大多数妇女在排卵时完全没有感觉，但约有25%的人可感到下腹部有膨胀的感觉或疼痛，疼痛的部位通常靠近排卵侧的卵巢。这种疼痛被称为经间痛，是由卵泡破裂时流出的液体刺激而引起的。但是这种疼痛不能作为排卵的信号，因为并不是每次排卵都会出现腹痛。

由于女性的基础体温随月经周期而变化，当孕激素分泌活跃时，基础体温会上升；孕激素不分泌时，则出现低体温状态。正常情况下，从月经开始那天起，



到排卵的那一天为止，因孕激素水平较低，所以一直处于低体温，一般为 $36.2\sim 36.5^{\circ}\text{C}$ ；排卵后，卵子分泌孕激素，基础体温上升到高体温段，一般在 36.8°C 左右。

可以把从低体温段向高体温段移动的数日，视为排卵日，这期间同房，比较容易受孕。根据精子、卵子的成活时间计算，在排卵前3天及排卵后1天为易受孕期。在易受孕期，宫颈黏液逐渐增多，稀薄而透明，会从阴道流出，准备怀孕的女性见到这种黏液，可考虑时值排卵期或排卵前期。

❧ 精子的形成

精子是在睾丸中生成的。人体每克睾丸组织每日约能产生1000万个精子。如果按每只睾丸平均15克的重量计算，每日两侧睾丸产生的精子总数约3亿个。精子形状像蝌蚪，全长约60微米，分为头部、中间部及尾部。

❧ 精子的竞争

卵子在排出后，由于输卵管末端开口处的扫动作用，卵子被扫入输卵管内。一旦卵子进入了输卵管末端，它就可能被授精。

精子进入阴道内，有可能会被阴道内的酸性环境杀死，并且很大一部分精子会被子宫颈这个“大门”挡回去，所以，只有一部分精子能以极快的速度闯

进宫颈口，进入宫腔。进入宫腔后，精子还要运行一段比自己的身体长上万倍的距离，因此，它们必须在“沿途”不断地获得能量才能前进。但此时，还有一部分精子会被白细胞吞噬。一些幸运的精子到达了宫腔顶部，由于两侧卵巢每个月只有一边排卵，究竟是哪一侧，精子无法判断。因此，它们只好兵分两路，同时进入两侧输卵管。这样，一部分精子选对了方向，而另一部分则扑了空，所以，经过“长途跋涉”，真正能到达卵子周围的精子已为数不多了。精子在女性生殖道内运行速度很快，性交后30分钟或更短的时间内，即能在输卵管内发现精子。

❧ 精卵结合

精子在和卵子结合前，必须先经过阴道、子宫颈和子宫，接着进入输卵管。尽管这段距离只有短短的15~18厘米，但只有少数的幸运者才能通过。当然，除了它们拥有机遇外，更强健、更有活力也是它们成功的因素。

精子与卵子相遇后，面对是自己体积4倍的卵子，立刻从四面八方将其包围起来。精子释放出一种酶，这些酶能溶化包绕卵子的透明带，为精子头部进入卵子开辟通道，使精子的核真正进入卵细胞。

一般来说，只有一个精子能进入卵体。但有时透明带封堵不及时或不严