

sina 新浪育儿

倾情推荐



40周孕期 同步指导

备孕 早期
分娩

中国优生科学协会学术部 © 主编



周周图解胎儿的变化，一一解答你不知道的孕事
精心呵护准妈妈的每一个小细节



吉林科学技术出版社



中国优生科学协会学术部 © 主编

40周孕期 同步指导



图书在版编目 (C I P) 数据

40周孕期同步指导 / 中国优生科学协会学术部主编. —
长春: 吉林科学技术出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5578-0934-8

I. ① 4… II. ① 中… III. ① 妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 138625 号

40周孕期同步指导

40ZHOU YUNQI TONGBU ZHIDAO

主 编 中国优生科学协会学术部
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 穆思蒙
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 260千字
印 张 16
印 数 1—7000册
版 次 2017年4月第1版
印 次 2017年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0934-8

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

怀孕是一段历经40周的旅程。在旅途中你会发现身体、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，往往会渴望了解很多问题，比如在怀孕的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，胎儿发育得好不好，需要做哪些检查，怎样给胎儿进行胎教……

全书内容可靠，文字通俗易懂，告诉孕妈妈什么情况是正常的，什么情况是病态的，全彩图解的设计让孕妈妈对怀孕期间每一周的身体变化和重要提示都一目了然。本书让准爸爸也积极参与进来，一起感受迎接新生命的美妙和奇特！这是一本让孕妈妈和胎儿一起成长的书。



第一章

做好怀孕前的准备



第一节·女性孕前准备 / 18

☆ 选好受孕时机 / 18

最佳的受孕年龄 / 19

最佳的受孕时间 / 20

☆ 如何准确找出排卵日 / 21

排卵试纸测定法 / 21

下腹隐痛感觉法 / 21

宫颈黏液观察法 / 21

基础体温测定法 / 21

☆ 做好孕前检查 / 22

口腔检查 / 22

尿常规 / 22

染色体异常 / 22

妇科内分泌 / 23

ABO溶血 / 23

生殖系统 / 23

肝功能 / 23

脱畸全套 / 23

☆ 一定要注意的生活细节 / 24

检查自己的体重 / 24

保持适量运动 / 25

选择正确的护肤品 / 25

要远离刚装修的新房 / 26

远离宠物的粪便 / 26

减少咖啡因的摄入 / 26

减少酒精的摄入 / 27

戒烟 / 27

☆ 为怀孕营养补充 / 28

需要补充孕期维生素 / 28

补充叶酸的重要性 / 28

备孕女性重点补铁 / 29

第二节·男性孕前准备 / 31

☆ 帮助妻子放松心情，走出怀孕误区 / 31

帮助妻子树立自信 / 31

同妻子共同努力 / 31

☆ 如何提高准爸爸的精子质量 / 32

番茄红素是个宝 / 32

准爸爸也要补充叶酸 / 32





第二章

孕1月感觉像感冒了

第一节·孕妈妈和胎儿的变化 / 36

☆ 孕1月的胎儿 / 36

1~2周 尚未受精 / 36

3~4周 小种子“安家”了 / 36

☆ 孕1月的孕妈妈 / 37

不能确认是否已经怀孕 / 37

身体变化 / 37

第二节·孕妈妈孕期知识课堂 / 38

☆ 早孕征兆 / 38

月经没来 / 38

着床出血 / 38

盆腔和腹腔不适 / 38

疲倦 / 38

恶心和呕吐 / 39

情绪不稳 / 39

☆ 怀孕检测 / 39

早早孕试纸 / 39

去医院进行早孕检查 / 41

B超检查 / 41

☆ 孕妈妈需要暂别哪些化妆品 / 42

孕妈妈禁用的化妆品 / 42

相对安全的化妆品 / 43

☆ 孕期如何护肤 / 43

第三节·健康餐单 / 44

☆ 我需要注意的营养需求 / 44

清淡饮食 / 44

吃对叶酸很重要 / 44

确保全面合理的膳食 / 44

三餐之外，补充间食 / 45

☆ 我的美味怀孕餐单 / 46

熘肝尖 / 46

麻辣猪肝 / 46

时蔬鸡蛋炒饭 / 47

蛋黄紫菜包饭 / 47



第四节 · 孕妈妈们做胎教的时间到了 / 48

准备胎教用品 / 48

提前进行优生准备 / 48

看漂亮宝宝的照片 / 49

聆听班得瑞的《安妮的仙境》 / 49

看一本书 / 49

晚安曲《卡布里的月光》 / 50

胎教名曲《紫丁香》 / 50

纯音乐《雨的印记》 / 51

伴着音乐入眠 / 51

静静体味《风的呢喃》 / 52

读一本书《小威向前冲》 / 52

古典名曲《高山流水》 / 53

聆听天籁之音《森林中的一夜》 / 54

准爸爸给宝宝的一封信 / 55

给胎儿唱一首歌 / 56



第三章

孕2月变得 慵懒

第一节 · 孕妈妈和胎儿的变化 / 62

☆ 你身体可能出现的变化 / 62

孕5周 / 62

孕7周 / 62

孕6周 / 62

孕8周 / 62

☆ 胎儿的变化 / 63

孕5周 / 63

孕6周 / 63

孕7周 / 63

孕8周 / 63

第二节 · 孕妈妈孕期知识课堂 / 64

☆ 你可能会关心的问题 / 64

什么时候去医院建档合适 / 64

需要反复进行孕检项目 / 64

安胎药会不会有影响 / 65

喝孕妇奶粉会不会发胖 / 65

这个时期小腹会微痛 / 65

☆ 如何改善早孕反应 / 66

从日常生活中加以调整 / 66

从饮食上加以调整 / 66

可缓解孕吐的几种食物 / 67

☆ 止吐药的使用方法 / 67

第三节 · 孕妈妈营养餐单 / 68

☆ 我需要注意的营养需求 / 68

多吃能预防贫血的食物 / 68

多吃鱼 / 68

不宜长时间吃素食 / 68

不宜喝太多的骨头汤 / 69

不必勉强吃脂肪类食物 / 70

吃酸有讲究 / 70

吃些开胃的食物 / 70

缓解孕吐这样吃 / 71



☆ 我的美味怀孕餐单 / 71

奶油烧菜花 / 71

菜花炆海带结 / 72

蛤蜊瘦肉海带汤 / 72

清蒸鲈鱼 / 73

浓汤煮鲈鱼 / 73

第四节 · 孕妈妈做胎教 / 74

安静地享受《秋日私语》 / 74

胎教故事《逃家的小兔》 / 75

纯音乐《茉莉花》 / 75

电影插曲《斯卡布罗集市》 / 76

诗歌《面朝大海，春暖花开》 / 76

儿歌《小星星》 / 77

倾听优美的《天鹅》 / 78

名画欣赏《缠毛线》 / 78

动物儿歌 / 79

胎教名曲《妈咪的怀抱里》 / 80

童言无忌的小故事 / 80

对数儿歌 / 81

哼唱《蜗牛与黄鹂鸟》 / 82



第四章

孕3月早孕 反应严重



第一节·孕妈妈和胎儿的变化 / 86

☆ 你身体可能出现的变化 / 86

孕9周 / 86

孕10周 / 86

孕11周 / 86

孕12周 / 86

☆ 胎儿的变化 / 87

第9周 / 87

第10周 / 87

第11周 / 87

第12周 / 87

第二节·孕妈妈孕期知识课堂 / 88

☆ 你可能会关心的问题 / 88

孕期鼻塞、嗓子干痒怎么办 / 88

孕期吃火锅需注意 / 88

孕早期是否需要补充维生素片 / 88

☆ 孕早期就要开始预防妊娠纹 / 89

控制体重 / 89

使用祛妊娠纹产品进行适度按摩 / 89

第三节·孕妈妈营养餐单 / 90

☆ 我需要注意的营养需求 / 90

补充脑黄金 / 90

猪肝宜每周吃2~4次 / 90

厌油腻可食核桃和芝麻 / 91

最佳营养早餐 / 91

☆ 我的美味孕期餐单 / 92

鲜虾豆腐汤 / 92

腰果虾仁 / 92

鱼肉胡萝卜汤 / 93

番茄炒豆腐 / 93

第四节·孕妈妈做胎教 / 94

欣赏《A大调单簧管协奏曲》 / 94

名画欣赏《向日葵》 / 94

胎教名曲《奇妙的仙境》 / 95

名画欣赏《维纳斯的诞生》 / 95

一个爱与美的生命诞生了 / 96

关于爱神的小故事 / 96

童话故事《梨子小提琴》 / 97

钢琴名曲《爱之梦降A大调》 / 98

诗朗诵《致大海》 / 98

班得瑞的《春野》 / 99

欣赏《花之圆舞曲》 / 100

聆听大自然的呼吸 / 100



第五章

孕4月早孕 反应消失

第一节·孕妈妈和胎儿的变化 / 106

☆ 你身体可能出现的变化 / 106

孕13周 / 106

孕14周 / 106

孕15周 / 106

孕16周 / 106

☆ 胎儿的变化 107

第13周 / 107

第14周 / 107

第15周 / 107

第16周 / 107

第二节·孕妈妈孕期知识课堂 / 108

☆ 你可能会关心的问题 / 108

用什么样的姿势睡觉最好 / 108

孕妈妈要加强头发护理 / 109

☆ 孕期也可以快乐出行 / 109

快乐出游安全守则 / 109

☆ 本月孕期检查 / 111

第三节·孕妈妈营养餐单 / 113

☆ 孕妈妈需要注意的营养需求 / 113

饮食要重视质，而非量 / 113

工作餐不要随便吃 / 113

腹胀严重，饮食调理法 / 114

☆ 我的美味孕期餐单 / 115

豆豉双椒 / 115

老妈带鱼 / 115

家常带鱼煲 / 116

双椒墨鱼仔 / 116

核桃仁炒西蓝花 / 117

核桃芝麻花生粥 / 117

第四节·孕妈妈做胎教 / 118

胎教名曲《莫扎特A大调单簧管五重奏》 / 118

胎教纯音乐《听海》 / 118

孕妈妈讲《龟兔赛跑》 / 119

名画欣赏《蛙声十里出山泉》 / 120

听一首轻快的歌曲《儿时情景》 / 121

激昂的《春之声圆舞曲》 / 122

胎教名曲《勃兰登堡协奏曲》 / 123

读儿歌《小小的船》 / 123

给胎儿讲《小马过河》 / 124



第六章

孕5月看起来 像个孕妇了

第一节·孕妈妈和胎儿的变化 / 128

☆ 你身体可能出现的变化 / 128

孕17周 / 128

孕18周 / 128

孕19周 / 128

孕20周 / 128

☆ 胎儿的变化 / 129

第17周 / 129

第18周 / 129

第19周 / 129

第20周 / 129

第二节·孕妈妈孕期知识课堂 / 130

☆ 你可能会关心的问题 / 130

注意体重增长 / 130

孕中期性生活注意事项 / 130

☆ 怎样测量宫高 / 132

☆ 要适当补钙，补铁吃什么 / 133

补钙要持续到什么时候 / 133

如何食疗补铁 / 133

☆ 贫血怎么办 / 134

贫血的自我检测 / 134

贫血的原因和调理 / 134

☆ 预防妊娠高血压综合征 / 136

定期检查 / 136

自我检测 / 136

避免过劳 / 136

保证营养 / 136

减少盐分 / 136

及时就医 / 136

☆ 需要去做唐氏筛查 / 137

唐氏筛查 / 137

唐氏筛查注意事项 / 137

第三节 · 孕妈妈营养餐单 / 138

☆ 我需要注意的营养需求 / 138

芹菜，调节失眠 / 138

预防妊娠高血压综合征 / 138

均衡饮食，9个“1” / 139

喝粥减轻胃酸不适 / 139

一次不要吃太多 / 139

☆ 我的美味孕期餐单 / 140

家味宫保鸡丁 / 140

胡萝卜烧鸡 / 140

果仁肉丁 / 141

柠檬里脊片 / 141

第四节 · 孕妈妈做胎教 / 142

欣赏《乘着歌声的翅膀》 / 142

童谣六则 / 142

儿歌二则 / 143

欣赏海顿的弦乐四重奏 / 144

名画欣赏《农民的婚礼》 / 145

童谣《九九歌》 / 146

准爸爸讲故事《闻味儿与听声儿》 / 147

安静的《紫蝴蝶》 / 148

舒伯特《鳟鱼》五重奏 / 148

名画欣赏《西斯庭圣母》 / 149

寓言故事《狐狸和葡萄》 / 150





第七章

孕6月感觉最舒服了

第一节·孕妈妈和胎儿的变化 / 156

☆ 你身体可能出现的变化 / 156

孕21周 / 156

孕22周 / 156

孕23周 / 156

孕24周 / 156

☆ 胎儿的变化 / 157

孕21周 / 157

孕22周 / 157

孕23周 / 157

孕24周 / 157

第二节·孕妈妈孕期知识课堂 / 158

☆ 预防妊娠糖尿病 / 158

严格控制热量 / 158

少量多餐 / 158

正确选择糖类 / 159

注重蛋白质摄取 / 159

多摄取纤维质 / 159

减少油脂摄入 / 159

☆ 谨防巨大儿和低体重儿 / 160

保持身心愉悦 / 160

营养均衡 / 160

远离垃圾食品 / 161

散步及做适当的运动 / 161

第三节·孕妈妈营养餐单 / 162

☆ 我需要注意的营养需求 / 162

铁元素补对才有效 / 162

不要贪吃冷食 / 163

工作餐尽量按时吃 / 163

晚餐“三不宜” / 163

不是所有零食都适合吃 / 164

☆ 我的美味孕期餐单 / 166

鲜奶玉米笋 / 166

彩色蔬菜汤 / 166

红焖小土豆 / 167

干煸土豆片 / 167

第四节·孕妈妈做胎教 / 168

聆听优美的《小夜曲》 / 168

感受班得瑞的《清晨》 / 168

朗读泰戈尔的《吉檀迦利》 / 169

一起来唱《铃儿响叮当》 / 170

睡前故事《小星星》 / 171

唯美音乐《假如爱有天意》 / 172

观看《音乐之声》 / 172

胎教故事《三只蝴蝶》 / 173

欣赏《幽默曲》 / 174

《小猫钓鱼》的故事 / 174

第八章

孕7月 入睡困难

第一节·孕妈妈和胎儿的变化 / 178

☆ 你身体可能出现的变化 / 178

孕25周 / 178

孕26周 / 178

孕27周 / 178

孕28周 / 178

☆ 胎儿的变化 / 179

第25周 / 179

第26周 / 179

第27周 / 179

第28周 / 179

第二节·孕妈妈孕期知识课堂 / 180

☆ 孕期便秘怎么处理 / 180

保持正常的饮食习惯 / 180

多喝水 / 180

养成定时排便的习惯 / 180

保持充足的睡眠和适量的运动 / 180

☆ 孕晚期容易尿失禁 / 181

尿失禁的原因 / 181

尿失禁的缓解方法 / 181

第三节·孕妈妈营养餐单 / 182

☆ 我需要注意的营养需求 / 182

钙：再一次很重要 / 182

碳水化合物：提供热量并调节脂肪代谢 / 182

DHA：大脑皮层重要组成物质 / 182

留住鱼中的DHA / 182

孕期焦虑宜吃的食物 / 183

吃对也能抗妊娠斑 / 183

☆ 我的美味孕期餐单 / 184

清蒸茶香鲫鱼 / 184

红烧鱼尾 / 184

红焖海参 / 185

三鲜烩海参 / 185

第四节·孕妈妈做胎教 / 186

孕妈妈讲《雪孩子》 / 186

心灵钢琴《月光边境》 / 189

听《简单的礼物》 / 189

胎教名曲《土耳其进行曲》 / 189

读《小熊买糖果》 / 190

勃拉姆斯的《第五号匈牙利舞曲》 / 191

名画欣赏《星月夜》 / 191

琵琶曲《禅曰：一花一世界》 / 192

欣赏《四季·春》 / 192

胎教故事《三个和尚》 / 193

名画欣赏《椅中圣母》 / 193

儿歌《两只老虎》 / 193



第九章

孕8月胃灼热感增强

第一节·孕妈妈和胎儿的变化 / 198

☆ 你身体可能出现的变化 / 198

孕29周 / 198

孕30周 / 198

孕31周 / 198

孕32周 / 198

☆ 胎儿的变化 / 199

第29周 / 199

第30周 / 199

第31周 / 199

第32周 / 199

第二节·孕妈妈孕期知识课堂 / 200

☆ 孕晚期的异常情况 / 200

羊水过多或过少 / 200

胎膜早破 / 200

胎盘早剥 / 200

前置胎盘 / 201

☆ 了解脐带绕颈 / 202

如何避免脐带绕颈 / 202

怎样才知道胎儿是否会脐带绕颈 / 203

第三节·孕妈妈营养餐单 / 204

☆ 我需要注意的营养需求 / 204

锌：助胎儿顺利出生 / 204

膳食纤维：预防和缓解便秘 / 204

胃里有团“火”，怎么吃 / 205

调节饮食减轻水肿 / 206

适量吃的海洋性食物 / 206

☆ 我的美味孕期餐单 / 207

明虾白菜蘑菇汤 / 207

香炸萝卜丸 / 207

红豆沙包 / 208

椰香红豆糕 / 208

凉拌牛肉 / 209

金菇爆肥牛 / 209

第四节·孕妈妈做胎教 / 210

钢琴曲《忧伤还是快乐》 / 210

欣赏《蓝色多瑙河圆舞曲》 / 210

胎教名曲《天鹅湖》 / 211

唱儿歌《小白兔乖乖》 / 212

名画欣赏《枫叶寒蝉》 / 213

欣赏《玩具会唱歌》 / 213

学唱《卖报歌》 / 214

准爸爸讲《最好吃的蛋糕》 / 214

新世纪音乐《你眼中的奇迹》 / 215

欣赏《水上音乐》 / 216

肖邦的《小狗圆舞曲》 / 216



第十章

孕9月 开始水肿了

第一节·孕妈妈和胎儿的变化 / 222

☆ 你身体可能出现的变化 / 222

孕33周 / 222

孕34周 / 222

孕36周 / 222

孕35周 / 222

☆ 胎儿的变化 / 223

第33周 / 223

第34周 / 223

第35周 / 223

第36周 / 223

第二节·孕妈妈孕期知识课堂 / 224

☆ 需要待产入院的情况 / 224

☆ 以下情况不能忽视 / 225

分泌物增多 / 225

腹部频繁地感觉到张力 / 225

大腿根疼 / 225

胎动减少 / 225

腹部下降 / 225

☆ 留意分娩前的征兆 / 226

规律性宫缩 / 226

破水 / 227

第三节·孕妈妈营养餐单 / 228

☆ 我需要注意的营养需求 / 228

淡水鱼促进乳汁分泌 / 228

为分娩储备能量 / 228

预防感冒小偏方 / 228

预防早产，生活细节要注意 / 229

减少盐的摄取量 / 229

补气养血很重要 / 229

☆ 我的美味孕期餐单 / 230

清凉栗子糕 / 230

栗子饼 / 230

葱爆羊肉 / 231

大枣山药粥 / 231

第四节·孕妈妈做胎教 / 232

晚安曲《人间天上》 / 232

胎教故事《小猴子照镜子》 / 233

胎教名曲《生之喜》 / 234

准爸爸给胎儿讲寓言故事 / 234

胎教名曲《开心的笑》 / 235

欣赏民乐《喜洋洋》 / 235

冥想音乐《雨中漫步》 / 236

名画欣赏《小园丁》 / 236

第十一章

孕10月终于要看见宝宝了

第一节·孕妈妈和胎儿的变化 / 240

☆ 你身体可能出现的变化 / 240

孕37周 / 240

孕38周 / 240

孕39周 / 240

孕40周 / 240

☆ 胎儿的变化 / 241

第37周 / 241

第38周 / 241

第39周 / 241

第40周 / 241

第二节·孕妈妈孕期知识课堂 / 242

☆ 自然产分娩时怎样用力 / 242

向上用力 / 242

侧卧位的用力 / 242

☆ 剖宫产需要做的事 / 243

采血、做心电图、胸透 / 243

按照医生的说明签手术同意书 / 243

术前麻醉 / 243

在尿道中插入导尿管 / 244

打点滴 / 244

☆ 自然分娩在什么情况下需要进行侧切 / 244

☆ 侧切要注意什么 / 244

☆ 做好出院准备 / 245

☆ 产后医院生活备忘 / 245

第三节·孕妈妈营养餐单 / 246

☆ 我需要注意的营养需求 / 246

蓄积能量，饮食清淡 / 246

剖宫产前要禁食 / 247

可以帮助孕妈妈顺利分娩的食物 / 247

停止服用鱼肝油 / 247

剖宫产前不能吃人参 / 247

☆ 我的美味孕期餐单 / 248

三鲜冬瓜汤 / 248

冬瓜鲤鱼汤 / 248

回锅鸭肉 / 249

香菇鸭脯煲 / 249

第四节·孕妈妈做胎教 / 250

老鹰乐队的《加州旅馆》 / 250

轻音乐《爱是唯一的梦》 / 250

朗诵《我为少男少女歌唱》 / 251

胎教故事《小熊过桥》 / 252

舒曼的《梦幻曲》 / 252

名画欣赏《小淘气》 / 253

莫扎特的《小步舞曲》 / 254

胎教名曲《渔舟唱晚》 / 255

神秘园《追梦人》 / 255