



全国知名妇幼保健专家倾情奉献



40 ZHOU YUNCHAN
YOUSHENG
SHIYONG BAIKE

40周 孕产 优生 实用百科

北京市海淀区妇幼保健院专家
陈咏玫◎编著



怀孕总伴随着些许担心与紧张
走近专家就能让你轻松度过怀孕40周

掌握了40周保健护理秘诀
就能孕育一个健康聪明的宝宝



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

全国知名妇幼保健专家倾情奉献

40 ZHOU YUNCHAN
YOUSHENG
SHIYONG BAIKE

40周 孕产 优生 实用百科

北京市海淀妇幼保健院专家
陈咏玫◎编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

40周孕产优生实用百科/陈咏玫编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5337-5642-0

I. ①4… II. ①陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③优生优育—基本知识 IV. ①R715.3②R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第092645号

40周孕产优生实用百科

陈咏玫 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 吴萍芝 责任编辑: 王 镇
责任校对: 张 枫 责任印制: 廖小青 封面设计: 胡椒设计
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 3533330
印 制: 北京中创彩色印刷有限公司 电话: (010) 81509081
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1020 1/16 印张: 26 字数: 460千
版次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5642-0

定价: 32.80元

版权所有, 侵权必究



目 录

孕前优生准备， 做好功课备好“孕”



计划怀孕，这些功课一定要做好/002

要孩子别草率，优生很关键/002

“预约”聪明宝宝，孕前检查很重要/003

做好遗传咨询，警惕这些遗传病/005

把握好怀孕的“黄金”生育年龄/006

身患这些疾病，怀孕需暂缓一段时间/007

这3种情况不宜立刻怀孕/008

孕前贫血，治愈后再怀孕/010

不利于受孕的4大时期/011

哪些人可以结婚但不能生育/012



喜迎妊娠，幸“孕”总是降临有准备的人/013

避开这些导致胎儿缺陷的因素/013

夏末秋初，正是怀孕的好时节/014

选择一个最佳受孕环境/015

提前3个月开始补充叶酸/016

为孕育做个简单的规划/017

为优生做准备，让坏习惯全走开/018

为了胎儿健康，请暂时戒酒/020

孕前进补，准爸妈的饮食“关键点”/021

孕早期12周，

怀疑中幸“孕”悄然而至



第1周：“好朋友”如期而至/026

准妈妈与胎儿/026

多吃这些食物，提高生育能力/027

多吃海产品补碘/027

补充维生素，增加受孕概率/028

准爸爸需注意的饮食细节/028

注意经期卫生，别让幸“孕”溜走/029

预测排卵期，何时怀孕你做主/030

忌用药物促进排卵/031

充足的睡眠是优生的前提/032

改变生活方式，让幸“孕”成为可能/033

准爸爸，好“孕”有你更精彩/034



第2周：排卵期前适当节欲/035

准妈妈与胎儿/035

排卵前合理安排饮食/036

排卵期出血的饮食宜忌/037

平安受孕，细节问题不容忽视/038

家中是最好的受孕地点/039

注意性生活卫生/039

用浪漫、温馨的环境来助“性”/040

胎教，好心情很关键/042

受孕瞬间如何进行胎教/043

准爸爸，好“孕”有你更精彩/044



第3周：精卵相遇幸福启航/045

准妈妈与胎儿/045

补充营养也要按计划行事/046

孕早期每日必须补充叶酸/047

人在职场，准妈妈要照顾好自己/048

胎儿不喜欢妈妈这样做/049

胎教，给胎儿最美妙的刺激/050

关爱适度，过分保护弊多利少/051

准爸爸，好“孕”有你更精彩/051



第4周：“宫”，成了宝宝的家/052

准妈妈与胎儿/052

补充蛋白质，受精卵“着床”更容易/053

千万别把怀孕当感冒/054

防流产，这些食物要多吃/056

发生宫外孕怎么办/057

别拿坏情绪来“惩罚”你的宝宝/058

营造温馨宜人的家居环境/058

陪妻子去医院，你准备好了吗/059

主动为孕期生活添加快乐/059

和准妈妈一起推算预产期/060



第5周：疲倦犯困有点似感冒/061

准妈妈与胎儿/061

调节情绪，让这些食物来帮忙/062

孕期吃水果，首选香蕉和苹果/063

准妈妈补硒多吃蛋类/064

做好孕期保健，别让胎儿轻易流走/065

准妈妈做家务需特殊保护/066

别把噪声污染不当回事/067

胎教，给宝宝最美妙的刺激/068

准爸爸，好“孕”有你更精彩/069



第6周：口味改变让准妈妈抓狂/070

准妈妈与胎儿/070

准妈妈嗜酸不宜吃山楂/071

剧烈孕吐如何应对/072

孕早期身体不适的改善方法/074

早孕反应的饮食调理/076

外出购物，请保护好你的“小房客”/077

提高抵抗力，预防感冒/078

孕早期，这些异常需警惕/079

每周家庭日，享受亲情带来的快乐/079

准爸爸，好“孕”有你更精彩/080



第7周：孕吐，情绪放松能减轻/081

准妈妈与胎儿/081

准妈妈喝水有讲究/082

素食妈妈易缺少的营养素——牛磺酸/083

准妈妈吃西红柿有何讲究/084

准妈妈吃饭忌挑食偏食/084

引起胎儿唇腭裂的4大因素/085

孕早期，准妈妈运动应留心/085

胎儿发育怕高温/086

缓解孕吐，别过分依赖维生素B₆/087

选准妈妈爱听的音乐，让胎儿也受益/088

准妈妈的愿望，让胎儿也知道/088

准爸爸，好“孕”有你更精彩/089



第8周：宝宝“闭关”妈妈来守护/090

准妈妈与胎儿/090

每日食“五色”，营养更均衡/091

胎儿发育离不开维生素A/092

安胎保胎，这些食物碰不得/093

职场准妈妈需避开这些工作环境/094

选择交通工具，首先应排除自行车/095

准妈妈打疫苗要谨慎/095

怀葡萄胎的应对措施/096

不看刺激性影视节目/097

用联想塑造宝宝俏模样/097

准爸爸，好“孕”有你更精彩/098



第9周：器官发育形成关键期/099

准妈妈与胎儿/099

从现在开始限制盐的摄入量/100

准妈妈补血先补铁/101

电磁辐射——无处不在的隐形杀手/102

- 暂时远离咖啡/104
- 准妈妈警惕腮腺炎/104
- 胎教，给宝宝最美妙的刺激/105
- 准爸爸，好“孕”有你更精彩/107



第10周：脆弱的宝宝怕流产/108

- 准妈妈与胎儿/108
- 关键时刻，别忘了补锌/109
- 偏食准妈妈，注意营养均衡与互补/110
- 孕妇奶粉，喝还是不喝/112
- 流产虽可怕，但准妈妈须认识/113
- 注意日常细节，别让胎儿意外流走/114
- 拔牙，千万不要选在孕早期/114
- 用抚摩向胎儿传达爱意/115
- 不要因怀孕而中止你的阅读习惯/115
- 微笑是“花”，芬芳四溢/116
- 准妈妈爱动脑，胎儿脑子好/116
- 准爸爸，好“孕”有你更精彩/117



第11周：第一次孕检正当时/118

- 准妈妈与胎儿/118
- 钙质——人体的建筑材料/119
- 补钙不可忽视维生素D/120
- 进行第一次孕检，排除不利因素/121

孕早期能做B超吗/121

养成良好的饮食习惯，远离这些食品/122

准妈妈爱美，更应爱胎儿/124

轻拍慢打，促进宝宝触觉/125

加强情绪调节，做快乐的准妈妈/125

新鲜空气是最好的补剂/126

告诉胎儿“妈妈爱你”/126

准爸爸，好“孕”有你更精彩/127



第12周：早孕反应消失真舒服/128

准妈妈与胎儿/128

吃出一个漂亮的宝宝/129

孕期进补最好遵循医生指导/130

准妈妈每天最多只能吃3个鸡蛋/131

怀孕后头晕眼花正常吗/132

采用正确姿势让胎儿更安全/133

准妈妈和胎儿专属的沟通方式——抚摩/134

艺术熏陶，从胎儿期开始/134

听音乐是每日必做的功课/135

胎儿最适合做的“胎教操”/135

准爸爸，好“孕”有你更精彩/136

孕中期16周， 在安定中让幸福四溢



第13周：进入大脑细胞发育关键期/138

准妈妈与胎儿/138

抓住时机摄取充足营养/139

合理安排一日三餐/140

准妈妈最好的零食——坚果/141

准妈妈过度静养弊大于利/142

哪些准妈妈需要使用托腹带/142

慎重选择给胎儿听的音乐/144

孕期适度运动好处多/145

准爸爸，好“孕”有你更精彩/146



第14周：B超给你一份“看”见胎儿的惊喜/147

准妈妈与胎儿/147

粗细搭配，饮食更健康/148

补充锰元素可适当饮绿茶/149

孕中期安全性生活 /150

准妈妈衣“浴”住行黄金法则/150

要优生，就要远离酒精/151

孕中期可选择的运动方式/152

准妈妈要勤哼唱/153

准爸爸，接受妻子的这些变化/154



第15周：不妨去做一个唐氏筛查/155

准妈妈与胎儿/155

补钙最怕酸——这些食物不宜同食/156

准妈妈吃菠菜会加重贫血/156

孕期吃零食要有所选择/157

认真对待唐氏筛查/158

如何在怀孕期间安全使用手机/159

准备一个合适的孕枕/160

别总是给胎儿放同一首音乐/161

从现在开始运动要小心/162

胎儿宫内运动训练/163

给予适度的光刺激/163

准爸爸，好“孕”有你更精彩/164



第16周：别让高糖成为你的负担/165

准妈妈与胎儿/165

- 孕期进补，别补过了头/166
- 午饭后喝杯酸奶好处多/167
- 四维彩超什么时候做最好/168
- 异常胎动要警惕/169
- 随时和胎儿讲话/170
- 每天抚摩胎儿/170
- 准爸爸，好“孕”有你更精彩/171



第17周：控制体重增加过快/172

- 准妈妈与胎儿/172
- 准妈妈营养过剩可能生出巨大儿/173
- 小心农药危害宝宝/173
- 夏日出行，注意防晒、防滑倒/174
- 准妈妈如何选择文胸和内裤/174
- 选鞋子，舒适比美观更重要/175
- 胎教，给宝宝最美妙的刺激/176
- 准爸爸，好“孕”有你更精彩/178



第18周：胎动总是来得如此突然/179

- 准妈妈与胎儿/179
- 孕中期必吃这6种食物/180
- 肉食，并非吃得越多越好/181
- 潜伏在空气中的杀手——铅/182
- 正确应对孕期鼻出血/183
- 正确应对孕期静脉曲张/184

准妈妈装扮自己也是一种胎教/185

绘声绘色地给胎儿讲故事/185

呵护皮肤，愉悦自己/186

胎动监护，准爸妈一起来/187



第19周：细心呵护宝宝的“食袋” /188

准妈妈与胎儿/188

味精吃多了胎儿缺锌/189

这些中成药准妈妈不要碰/190

4类食物为你筑起一道防辐射墙/191

保护好宝宝的粮仓——你的乳房/192

孕期做运动，首选散步/193

安全抚摩“备忘录”/194

用深呼吸法稳定情绪/194

换位思考，收获美好心情/195

准爸爸，好“孕”有你更精彩/196



第20周：宫高开始匀速增长/197

准妈妈与胎儿/197

远离甜蜜的诱惑——甜食/198

每周吃2次海带/199

合理饮食预防过敏/200

准妈妈过冬，需要注意些什么/201

保证良好的睡眠，床和睡姿是关键/202

- 准妈妈的情绪会传染给胎儿/204
- 猜猜未来宝宝是男是女/204
- 抓住时机和胎儿讲话/205
- 教胎儿学“唱歌”/205
- 准爸爸，好“孕”有你更精彩/206



第21周：伴着胎动做游戏/207

- 准妈妈与胎儿/207
- 合理饮食，多途径补铁纠正贫血/208
- 天热胃口差，该如何安排饮食/210
- 孕期尿道感染如何改善/211
- 不做熬夜的准妈妈/211
- 准妈妈打麻将危害大/212
- 游泳，孕中期最合适的运动/213
- 给胎儿取个乳名吧/214
- 亲子互动：一起来玩“踢肚游戏”/214
- 准爸爸，好“孕”有你更精彩/215



第22周：开始听到外面的声音了/216

- 准妈妈与胎儿/216
- 海产品——益智健脑之首选/217
- 适当吃鱼，宝宝更聪明/218
- 防止胎儿发育迟缓/219
- 做好心脏的保护工作/220

外出旅行应注意什么/220

准妈妈哼唱也是胎教/222

推着胎儿在宫内“散步”/224

准爸爸，好“孕”有你更精彩/225



第23周：饮食补铁预防孕期贫血/226

准妈妈与胎儿/226

准妈妈小腿抽筋的饮食调理/227

孕期痔疮的饮食调理/228

孕期消化不良的应对方案/229

准妈妈夏天能吹空调吗/230

胎儿的古文化启蒙——朗诵唐诗/231

做瑜伽，缓解身体不适/232

准爸爸，好“孕”有你更精彩/234



第24周：别让妊娠糖尿病找上你/235

准妈妈与胎儿/235

孕期便秘的饮食调养/236

妊娠糖尿病的饮食原则/237

每个准妈妈都必须做糖筛与糖耐试验/238

妊娠合并糖尿病的自我保健/238

做好牙齿的保健护理/239

给胎儿一点光刺激/240

适合准妈妈的全身运动/240