

芝宝贝

# 怀孕

## 40周

## 完美方案

金海豚婴幼儿早教课题组 编 著

权威专家团队，再次创新

图解孕期，分月阐述

轻松解答孕期常见问题

HUAI YUN 40 ZHOU  
WAN MEI FANG AN

时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社



# 怀孕

40周

完美方案

HUAI YUN 40 ZHOU  
WAN MEI FANG AN

金海豚婴幼儿早教课题组 编 著



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社



# 前言

## FOREWORD

宝宝是父母爱情的结晶，每一段浪漫美丽的爱情都以结出生命的果实而完美。真的要恭喜你了，这“生命的果实”此时已经在你的腹中孕育。当知道自己怀孕时，你的第一个反应是什么？是憧憬，是激动，是希望，还是有丝丝的担忧和不安？孕育时期是一个女人最幸福的时光，好好享受这幸福的40周吧。这是上天给女人最珍贵的礼物。

每一个孕妈妈都希望自己的宝宝健壮、聪明、可爱。其实这并不难做到，如果孕妈妈在怀孕前就准备好去面对所有的问题，那么一切都会变得顺利。因此，孕妈妈需要从怀孕前就开始学习一些有关孕育的知识，熟悉哪些是正常的生理现象，哪些是值得注意的异常情况。了解了这些知识，孕妈妈就能够安全地度过孕期，顺利生下健康的宝宝。

为了帮助孕妈妈轻松、舒适地度过这段人生中最不平凡的日子，我们真诚地为您打造这本书。本书由拥有多年产科经验的专家编写，内容简单、实用、准确，为孕妈妈提供全面、系统、权威的孕期指导和切实的呵护，以图文并茂的形式，告诉孕妈妈在不同孕期身体的变化、日常饮食营养、日常活动中应该注意的细节以及胎儿的生长发育情况，伴随

孕妈妈轻松度过孕育全过程，体验孕期的快乐和感动，也让全家人更放心。

本书按照妊娠40周顺序，由浅入深地讲述了胎儿的发育情况，介绍了准备怀孕的女性和孕妈妈在孕前、孕期和分娩过程中可能遇到的各种问题，包括去医院检查、饮食营养、疾病防治、孕期保健、胎教知识以及临产、产后注意事项和丈夫在妻子怀孕前后需要了解 and 参与的事情。

本书配有大量的插图，内容丰富、通俗易懂、形象生动、科学实用，可以作为新婚夫妇、孕妈妈的基本读物。我们相信，在本书的陪伴下，每位孕妈妈都能顺利地迎接聪明、健康的宝宝到来。

#### 鸣谢

特邀模特：崔晶晶 陈 润 冯晓宝 耿 莉 李 枫  
李晶晶 璐 麓 聂 苑 瞿 力 王 梅  
王梦然 吴 晋 谢 晖 张剑玲 刘亚鹏

宝宝模特：牙 牙

摄影师：郭泳君 李永雄 红 雷



## 怀孕40周 完美方案

# 目 录



## CONTENTS

### 第一章 孕1月：幸福之旅启航



#### 胎儿的发育成长

受孕的过程 ..... 2

#### 孕妈妈的身体变化

#### 第1周：做好准备

专家指导 ..... 4

孕妈妈的孕前检查  
项目 ..... 4

准爸爸的孕前检查  
内容 ..... 5

孕前必须治疗的疾病 ..... 5

孕产新经 ..... 6

孕前不能熬夜 ..... 6

孕前忌烟酒 ..... 6

孕妈妈要远离宠物 ..... 6

饮食健康 ..... 7

夫妻两人都要补充

叶酸 ..... 7

孕前营养特点 ..... 7

营养菜谱 ..... 7

胎教训练营 ..... 8

正确认识胎教 ..... 8

斯瑟蒂克胎教法 ..... 8

#### 第2周：把握最佳怀孕时机

专家指导 ..... 9

最佳生育年龄 ..... 9

最佳受孕季节 ..... 9

最佳受孕时间 ..... 10



孕产新经 ..... 10

影响受孕的九种情况 .....10

推算排卵期 .....10

提高大龄女性的生育能力 .....11

饮食健康 ..... 11

孕前宜吃的食物 .....11

营养菜谱 .....12

胎教训练营 ..... 13

计划怀孕是成功胎教的基础 ..... 13

孕前的心理调适是胎教的开始 .....13

### 第3周：一颗种子发了芽

专家指导 ..... 14

及时确诊怀孕 .....14

胎盘的作用 .....15

脐带的作用 .....15

羊水的作用 .....15

孕产新经 ..... 16

提高孕妈妈的免疫力 .....16

应回避的工作环境 .....16

适合孕妈妈的居住环境 .....17

饮食健康 ..... 17

孕妈妈不可缺少的营养素 .....17

营养菜谱 .....18

胎教训练营 ..... 19

妈妈的爱最重要 .....19

爸爸的作用不可替代 .....19

### 第4周：生命在体内孕育

专家指导 ..... 20

妊娠期严重的并发症 .....20

用药的注意事项 .....21

免疫接种 .....21

孕产新经 ..... 21

对胎儿不利的辐射源 .....21

找到做妈妈的感觉 .....22

饮食健康 ..... 22

合理安排孕妈妈的

膳食 .....22

营养菜谱 .....23

胎教训练营 ..... 24

社会胎教 .....24

胎教需要良好的家庭氛围 .....24



## 第二章 孕2月：分享怀孕的喜悦

### 胎儿的发育成长

受孕的过程 ..... 26

### 孕妈妈的身体变化

#### 第5周：真的怀孕了吗

专家指导 ..... 28

正常的妊娠生理现象 .....28

推算预产期 .....29

孕产新经 ..... 30

夫妻同房要注意了 .....30

孕期保健课程 .....30

饮食健康 ..... 31

对孕妈妈有益的食物 .....31

营养菜谱 .....32

胎教训练营 ..... 33

养成正确的胎教心理 .....33

良好的习惯从胎儿时期

就形成了 .....33

#### 第6周：有了早孕反应

专家指导 ..... 34

应对初孕呕吐 .....34

消除困倦感 .....35

孕产新经 ..... 36

保持平和心态 .....36

减轻孕吐的按摩 .....37

饮食健康 ..... 37

孕吐的食疗方法 .....37

营养菜谱 .....37

胎教训练营 ..... 38

胎教对宝宝智力的

影响 .....38

实施胎教后宝宝的

特点 .....38

#### 第7周：身体感到不适

专家指导 ..... 39

身体的疼痛 .....39

尿频 .....40

孕产新经 ..... 40

预防感冒 .....40

注意口腔卫生 .....41

饮食健康 ..... 42

孕妈妈应补充的

维生素 .....42

营养菜谱 .....43

胎教训练营 ..... 44

音乐胎教的作用 .....44



孕早期适宜听的  
胎教音乐 .....44

## 第8周：小心异常妊娠

专家指导 ..... 45  
    预防流产 .....45  
    异位妊娠 .....46  
    葡萄胎 .....46  
孕产新经 ..... 47  
    人工流产的危害 .....47  
    异位妊娠后还能

    孕育吗 .....47  
饮食健康 ..... 48  
    可能导致流产的食物 .....48  
    营养菜谱 .....48  
胎教训练营 ..... 49  
    怎样听音乐最有效 .....49  
    根据胎儿的性格选择  
    音乐 .....49  
温馨孕期 ..... 50  
    朋朋——痛苦的葡萄胎  
    人工流产经历 .....50

## 第三章 孕3月：需要保护的关键期

### 胎儿的发育成长

受孕的过程 ..... 52

### 孕妈妈的身体变化

## 第9周：定期产检很重要

专家指导 ..... 54  
    产前检查的时间和  
    内容 .....54  
    B超检查的时间和  
    内容 .....55

孕产新经 ..... 56  
    教孕妈妈读懂产检  
    化验单 .....56  
    及时建立《围生期保健  
    手册》 ..... 57  
饮食健康 ..... 57  
    合理地补充水分 .....57  
    营养菜谱 .....57  
胎教训练营 ..... 58  
    哼唱谐振法 .....58  
    母爱比歌唱技巧  
    更重要 .....58

## 第10周：情绪有点波动

### 专家指导····· 59

- 孕妈妈心情不好会影响  
胎儿·····59
- 保持良好的心情·····59

### 孕产新经····· 60

- 孕妈妈不要过于依赖  
丈夫·····60
- 让忧郁快快走开·····60

### 饮食健康····· 61

- 烹饪饮食的注意事项·····61
- 营养菜谱·····61

### 胎教训练营····· 62

- 胎儿能感知孕妈妈的  
心理·····62
- 孕妈妈哭泣后的胎动  
会不同·····62

## 第11周：给双胞胎妈妈的关爱

### 专家指导····· 63

- 两个胎儿发育大小并  
不同·····63
- 双胞胎妊娠的注意  
事项·····63
- 警惕产前并发症·····63
- 预防早产·····64

### 孕产新经····· 64

- 双胞胎孕妈妈的不适合  
加倍·····64
- 需要更多的休息·····64
- 提前住院待产·····65

### 饮食健康····· 65

- 双胎妊娠营养指导·····65
- 营养菜谱·····65

### 胎教训练营····· 66

- 写胎教日记·····66
- 日记要读给宝宝听·····66

## 第12周：动起来更健康

### 专家指导····· 67

- 孕期正常的活动量·····67
- 避免剧烈运动·····67
- 应对运动意外·····68

### 孕产新经····· 68

- 孕妈妈一周应该锻炼  
几次·····68
- 适合孕妈妈做的体操·····68

### 饮食健康····· 69

- 孕早期不宜吃的食物·····69
- 营养菜谱·····69

### 胎教训练营····· 70

- 光照胎教·····70
- 散步胎教·····70



## 第四章 孕4月：快乐的孕中期

### 胎儿的发育成长

受孕的过程 ..... 72

### 孕妈妈的身体变化

#### 第13周：让生活更舒适

专家指导 ..... 74

顺利度夏 ..... 74

安全过冬 ..... 75

洗澡时的注意事项 ..... 75

孕产新经 ..... 76

正确使用空调 ..... 76

孕妈妈不宜久看电视 ..... 76

饮食健康 ..... 76

孕中期的饮食特点 ..... 76

适合素食孕妈妈的事项

食物 ..... 77

营养菜谱 ..... 77

胎教训练营 ..... 78

游泳是很好的孕期

运动 ..... 78

游泳时的注意事项 ..... 78

#### 第14周：一起出去旅行吧

专家指导 ..... 79

孕中期可以出门旅行 ..... 79

出门旅行的注意事项 ..... 79

孕产新经 ..... 80

孕妈妈理想的旅行

目的地 ..... 80

孕妈妈不宜去人多的

场合 ..... 80

孕妈妈开车的注意

事项 ..... 81

坐飞机旅行的注意

事项 ..... 81

饮食健康 ..... 81

孕妈妈外出就餐的

注意事项 ..... 81

营养菜谱 ..... 82

胎教训练营 ..... 83

氧气胎教 ..... 83

森林浴胎教 ..... 83

#### 第15周：依然美丽十足

专家指导 ..... 84

孕妈妈化妆宜淡

不宜浓 ..... 84

适合孕妈妈的穿着 打扮 .....	85	孕妈妈要尽快消除紧张 情绪 .....	90
<b>孕产新经</b> .....	<b>85</b>	<b>孕产新经</b> .....	<b>91</b>
漂亮孕妈妈的美容 技巧 .....	85	适度的性生活 .....	91
注意头发的护理 .....	86	调节孕期夫妻感情 .....	91
<b>饮食健康</b> .....	<b>87</b>	<b>饮食健康</b> .....	<b>92</b>
科学吃水果 .....	87	孕妈妈饮食中五味的 利弊 .....	92
营养菜谱 .....	88	营养菜谱 .....	92
<b>胎教训练营</b> .....	<b>89</b>	<b>胎教训练营</b> .....	<b>93</b>
胎教忌怀疑心理 .....	89	视觉胎教的重要性 .....	93
<b>第16周：和谐的夫妻感情</b>		色彩可以影响孕妈妈的 情绪 .....	93
专家指导 .....	90	<b>温馨孕期</b> .....	<b>94</b>
夫妻感情会影响胎儿的 发育 .....	90	孩子长大后像谁 多一点 .....	94

## 第五章 孕5月：挺起骄傲的肚子

### 胎儿的发育成长

受孕的过程 .....	96	胎动异常的表现 .....	98
-------------	----	---------------	----

### 孕妈妈的身体变化

#### 第17周：感受到胎动

专家指导 .....	98	<b>孕产新经</b> .....	<b>99</b>
正常的胎动规律 .....	98	感受胎动时刻 .....	99

<b>饮食健康</b> .....	<b>100</b>	孕期最健康的零食 .....	100
营养菜谱 .....	101	营养菜谱 .....	101



**胎教训练营** ..... 102  
 经常抚摸胎儿的益处 .....102  
 和胎儿做游戏 .....102

## 第18周：注意生活细节

**专家指导**..... 103  
 孕妈妈坐立行走的正确  
 姿态 .....103  
 应避免的家务劳动 .....103

**孕产新经**..... 104  
 最好不要使用电热毯 .....104  
 安全使用微波炉 .....104  
 大龄孕妈妈的注意  
 事项 .....104

**饮食健康**..... 105  
 孕妈妈不宜吃  
 “垃圾食品” ..... 105  
 孕妈妈不宜食用人参 .....105  
 营养菜谱 .....105

**胎教训练营** ..... 106  
 孕妈妈打麻将的危害 .....106

## 第19周：精心呵护乳房

**专家指导**..... 107  
 怀孕后乳房的变化 .....107  
 纠正乳头凹陷 .....107

**孕产新经**..... 108  
 孕妈妈适宜穿专用

内衣 .....108  
 乳房按摩的方法 .....108

**饮食健康**..... 109  
 孕妈妈要多摄取  
 纤维素 .....109  
 营养菜谱 .....109

**胎教训练营** ..... 110  
 胸部和上臂伸展练习 .....110

## 第20周：科学应对小毛病

**专家指导**..... 111  
 需要就医的腹痛 .....111  
 避免晕眩的方法 .....111  
 腹胀的预防 .....111

**孕产新经**..... 112  
 针对肩背痛的按摩 .....112  
 针对腰部疼痛的按摩 .....113  
 缓解皮肤瘙痒 .....113

**饮食健康**..... 113  
 孕期多摄入膳食纤维 .....113  
 孕妈妈要少吃冷饮 .....114  
 营养食谱 .....114

**胎教训练营** ..... 115  
 孕妈妈怎样抚摸胎儿 .....115

**温馨孕期**..... 116  
 预防妊娠纹的方法 .....116

## 第六章 孕6月：胎儿成长带来的喜悦

### 胎儿的发育成长

受孕的过程 ..... 118

### 孕妈妈的身体变化

#### 第21周：体重增加的喜与忧

专家指导 ..... 120

孕妈妈体重增长的正常  
范围 ..... 120

肚子特别大不好 ..... 121

孕产新经 ..... 122

体重过高的危害 ..... 122

饮食健康 ..... 123

吃了也不胖的食物 ..... 123

营养菜谱 ..... 124

胎教训练营 ..... 125

孕中期适宜的胎教  
音乐 ..... 125

欣赏胎教音乐的最佳  
方式 ..... 125

适合孕妈妈唱的儿歌 ..... 125

#### 第22周：让准爸爸也参与进来

专家指导 ..... 126

准爸爸要及时调整自己的  
情绪 ..... 126

让准爸爸有参与感 ..... 126

孕产新经 ..... 127

准爸爸要学会逗妻子  
开心 ..... 127

多承担家务 ..... 127

至少每天给孕妈妈打一个  
电话 ..... 128

饮食健康 ..... 128

通过饮食强化肺功能 ..... 128

强化肠胃功能的食物 ..... 128

营养菜谱 ..... 128

胎教训练营 ..... 129

准爸爸多和胎儿互动 ..... 129  
宝宝，听爸爸说 ..... 129

#### 第23周：夜夜都好眠

专家指导 ..... 130

睡眠时间 ..... 130

睡眠姿势 ..... 130



孕产新经	131
保证充足睡眠	131
针对失眠的按摩	132
饮食健康	133
有助睡眠的食疗方法	133
营养菜谱	133
胎教训练营	134
胎儿能听到外界的 声音	134
噪声对胎儿的危害	134

## 第24周：在职孕妈妈看过来

专家指导	135
学会舒服地工作	135

孕妈妈不宜长期接触 电脑	136
-----------------	-----

孕产新经	136
上班路上	136
办公室体操	136

饮食健康	137
在职孕妈妈这样吃 最好	137
营养菜谱	137

胎教训练营	138
孕妈妈爱学习会对胎教有 积极影响	138
孕妈妈可以这样阅读 书刊	138
适宜孕妈妈阅读的 书刊	138

## 第七章 孕7月：快乐的大肚婆

### 胎儿的发育成长

受孕的过程	140
-------	-----

### 孕妈妈的身体变化

## 第25周：“甜蜜”的烦恼

专家指导	142
血糖筛查的重要性	142
妊娠期糖尿病对母胎的 危害	142

孕产新经	143
“糖”妈妈的注意 事项	143

妊娠期糖尿病产后会 好转吗 .....	144
------------------------	-----

## 饮食健康..... 144

妊娠中毒症患者的饮食 须知 .....	144
合理搭配饮食, 避免 巨大儿 .....	145
营养菜谱 .....	145

## 胎教训练营 ..... 146

欣赏与冥想活动 .....	146
增加触觉感受的音乐 .....	146

## 第26周：“铁”少，可不妙

### 专家指导..... 147

孕妈妈贫血的危害 .....	147
缺铁性贫血的原因 .....	148

### 孕产新经..... 148

积极防治贫血 .....	148
针对贫血的按摩方法 .....	149

### 饮食健康..... 149

孕妈妈缺铁的危害 .....	149
富含铁的食物 .....	149
用铁锅做饭能补铁吗 .....	150
营养菜谱 .....	150

### 胎教训练营 ..... 151

不能忽视胎教中的意识 诱导 .....	151
------------------------	-----

孕妈妈偶尔紧张不会伤及 胎儿 .....	151
-------------------------	-----

## 第27周：与不适对抗到底

### 专家指导..... 152

小腿水肿 .....	152
腿部抽筋 .....	153
静脉曲张 .....	153

### 孕产新经..... 154

不做有“痔”的 孕妈妈 .....	154
针对便秘的按摩方法 .....	154
针对痔疮的按摩方法 .....	154

### 饮食健康..... 155

应对孕中期食欲不振 .....	155
营养菜谱 .....	155

### 胎教训练营 ..... 156

及早给宝宝起名字 .....	156
给胎儿读童话 .....	156

## 第28周：做好自我监护

### 专家指导..... 157

孕期的自我监护 .....	157
电子胎心监护 .....	158
远程胎心监护 .....	158

### 孕产新经..... 158

孕妈妈自我监护的	
----------	--



方法 .....	158	胎教训练营 .....	160
掌握胎动规律 .....	159	美化居室也是胎教 .....	161
<b>饮食健康</b> .....	<b>159</b>	培养孕妈妈的美感 .....	161
孕妈妈常会忽视的		<b>温馨孕期</b> .....	<b>162</b>
营养素 .....	159	提前预订一名称心的	
营养菜谱 .....	160	月嫂 .....	162

## 第八章 孕8月：幸福列车到站啦

### 胎儿的发育成长

受孕的过程 .....	164
-------------	-----

### 孕妈妈的身体变化

#### 第29周：和不良情绪说“Bye bye”

专家指导 .....	166
缓解孕妈妈的精神	
压力 .....	166
不要总担心胎儿 .....	166
<b>孕产新经</b> .....	<b>167</b>
别急于布置宝宝房间 .....	167
避免做噩梦 .....	167
准爸爸帮助妻子远离	
孕期焦虑 .....	168

饮食健康 .....	168
孕晚期营养搭配 .....	168
营养菜谱 .....	169
胎教训练营 .....	170
清静胎教的内容 .....	170
做清静胎教操的注意	
事项 .....	170

#### 第30周：肚子大了不舒服

专家指导 .....	171
感到腹部发紧 .....	171
站立时感到盆骨疼痛 .....	172
<b>孕产新经</b> .....	<b>172</b>
孕妈妈脸肿了 .....	172
腹部变大后的不适 .....	172
感觉呼吸短促 .....	172

有时感到肋下疼痛 .....	173
腹部皮肤发痒 .....	173
<b>饮食健康</b> .....	<b>173</b>
孕晚期要补充维生素 .....	173
营养菜谱 .....	174
<b>胎教训练营</b> .....	<b>175</b>
适合孕晚期做的运动 .....	175

## 第31周：一些产前异常现象

<b>专家指导</b> .....	<b>176</b>
胎位不正 .....	176
胎膜早剥 .....	176
早产 .....	177
<b>孕产新经</b> .....	<b>177</b>
纠正胎位不正的方法 .....	177
预防早产 .....	178
<b>饮食健康</b> .....	<b>179</b>
防止胎膜早剥的饮食 .....	179

营养菜谱 .....	179
<b>胎教训练营</b> .....	<b>180</b>
瑜伽胎教的优点 .....	180
瑜伽胎教的做法 .....	180

## 第32周：给宝宝准备用品

<b>专家指导</b> .....	<b>181</b>
为宝宝准备的物品 清单 .....	181
<b>孕产新经</b> .....	<b>182</b>
纸尿裤的利弊 .....	182
<b>饮食健康</b> .....	<b>183</b>
孕妈妈奶粉比鲜奶更有 营养 .....	183
营养菜谱 .....	183
<b>胎教训练营</b> .....	<b>184</b>
孕妈妈画画也是胎教 .....	184
绣十字绣的好处 .....	184

# 第九章 孕9月：万分期待

## 胎儿的发育成长

受孕的过程 .....	186
-------------	-----

## 孕妈妈的身体变化

## 第33周：做好分娩计划