



中国优生科学协会  
50年经验汇编

李 京 © 主编

# “健康怀孕” 百科

适合中国家庭的孕产百科全书



 吉林科学技术出版社



# 健康 怀孕百科

李 京 ◎ 主编



 吉林科学技术出版社

健康怀孕百科 / 李京主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017.3  
ISBN 978-7-5578-0964-5

I. ①健… II. ①李… 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 152322 号

## 健康怀孕百科

J IANKANG HUAIYUN BAIKE

|        |        |     |     |     |     |     |     |    |     |    |     |     |     |     |
|--------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 主<br>编 | 编<br>委 | 李旭玲 | 陈莹  | 周宏  | 李志  | 强志  | 易志  | 辉洁 | 康丹  | 儒丹 | 盛蒋  | 萍莲  | 周柳  | 密霞  |
|        |        | 张彭尹 | 王玲刘 | 李燕辉 | 李静梅 | 李树唐 | 志旺磊 | 陈刘 | 洁晓  | 吴翔 | 丹莹  | 蒋黄金 | 莲元艳 | 柳邓石 |
|        |        | 雷建小 | 李少青 | 刘娟文 | 史金海 | 霞涛华 | 牧晨苗 | 张周 | 韶张邹 | 阳丹 | 赵黄曹 | 慧媛  | 范鲁  | 铮铭  |
|        |        | 戴邵王 | 巍耀涛 | 李敬苏 | 刘江潘 | 刘江潘 | 周   |    |     |    |     |     |     |     |
|        |        | 玉立  | 倪   | 霞   | 潘   | 微   |     |    |     |    |     |     |     |     |

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 出 版 人 | 李 梁               |
| 责任编辑  | 孟 波 端金香 宿迪超       |
| 模 特   | 小 燕 李明洋 Valing    |
| 封面设计  | 长春市一行平面设计有限公司     |
| 开 本   | 710mm×1000mm 1/16 |
| 字 数   | 250千字             |
| 印 张   | 15                |
| 印 数   | 1—6500册           |
| 版 次   | 2017年3月第1版        |
| 印 次   | 2017年3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 0431-85635176 85651759 85635177  
85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0964-5  
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: 0431-85642539



都说怀孕是一生中最幸福的事。初为人母的兴奋和忐忑，怀胎十月的艰辛与幸福，不是单纯的一种感觉，而是身体和心理、快乐和痛苦并存的特殊经历。

在漫长而短暂的十个月时光里，与一个小生命同呼吸，隔着肚皮就可以抚摸胎儿，那是一种无法言说的复杂感受。从得知怀孕、孕吐、产检、胎教、拍孕妇照、准备分娩……一路下来，十个月的经历会让你的心态变得更平和，整个人变得更温柔。

当然，你也会忐忑，也会有很多疑问，怀孕期间要注意什么，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……是的，从受孕、怀孕到分娩出健康婴儿，每对夫妇都将要经历人生最为特殊而美妙的旅程，这段旅程沿途需做好丰富的知识储备，而本书的编写，就是为了让大家尽可能全面获取怀孕常识。

祝愿所有的准妈妈安好！



孕1月

悄悄到来的  
小生命

## 孕1周 准备怀孕 / 12

受孕小知识 / 12

确定排卵日 / 14

准妈妈要做哪些检查 / 15

准爸爸要做哪些检查 / 16

继续补充叶酸 / 23

用药要慎之又慎 / 23

在不知怀孕的情况下，做了这些怎么办 / 24

孕3周的营养跟踪 / 25

## 孕2周 精子和卵子的结合 / 17

胎儿和准妈妈的变化 / 17

科普一下基因和遗传知识 / 18

提高受孕的诀窍 / 19

## 孕4周 胎儿经由绒毛组织吸收养分 / 27

胎儿和准妈妈的变化 / 27

为胎儿大脑发育营造有利环境 / 28

怎样推算预产期 / 28

防辐射服面料的选择及洗涤保养 / 29

遇到这些早孕反应怎么办 / 30

理性面对阴道流血 / 31

孕早期是孕期最不适的时期 / 31

孕4周的营养跟踪 / 32

准妈妈每日热量需求 / 33

## 孕3周 受精卵正在分裂 / 20

胎儿和准妈妈的变化 / 20

这些怀孕征兆不要忽视 / 21

如何检测怀孕 / 22

## 孕2月

### 开始有 早孕反应

#### 孕5周 胎儿心脏开始跳动 / 36

胎儿和准妈妈的变化 / 36

孕吐的应对策略 / 37

学会让自己休息 / 38

合理安排工作 / 38

这些有害辐射要远离 / 39

规避辐射危害支几招 / 40

什么情况下需要保胎 / 41

预防孕期流感 / 41

孕5周的营养跟踪 / 42

#### 孕6周 胎儿快速发育 / 44

胎儿和准妈妈的变化 / 44

了解孕期产检安排 / 45

不宜进行性生活 / 46

保持口腔卫生 / 46

孕期接触致畸物对胎儿的影响 / 46

胎停育怎么办 / 47

引起胎停育的原因 / 47

避免孕早期流产 / 48

孕6周的营养跟踪 / 49

本周胎教 / 50

#### 孕7周 胎儿心脏完全形成 / 52

胎儿和准妈妈的变化 / 52

保持外阴部的清洁 / 53

怀孕早期的睡姿 / 53

谨慎宫外孕 / 54

小心别感冒 / 54

孕7周的营养跟踪 / 56

本周胎教 / 58

#### 孕8周 手臂和腿部开始细分 / 60

胎儿和准妈妈的变化 / 60

孕8周的生活指导 / 61

呼吸短促怎么办 / 62

受争议食物大“平反” / 63

## 孕3月

### 加油,平安度过 孕早期

#### 孕9周 胚胎可以成为胎儿了 / 66

孕3月专家提示 (9~12周) / 66

胎儿和准妈妈的变化 / 66

准妈妈如何睡个好觉 / 67

孕9周的营养跟踪 / 67

做B超确定胎心胎芽 / 68

孕早期尿频怎么办 / 68

## 孕10周 喜怒无常 / 70

胎儿和准妈妈的变化 / 70

为何怀孕期间控制不住情绪 / 70

缓解焦虑的方法有哪些 / 71

准妈妈衣服的选择 / 72

不要这些看似卫生的不卫生习惯 / 73

## 孕11周 胎儿迅速成长 / 75

胎儿和准妈妈的变化 / 75

减轻头痛的方法 / 75

为睡个好觉支招 / 76

这些饮食习惯不要有 / 77

## 孕12周 孕早期要结束了 / 79

胎儿和准妈妈的变化 / 79

11~14周要做NT检查 / 79

准妈妈可适当补充铁剂 / 80

准妈妈要及时补钙 / 80

怎样吃，既能保证胎儿的营养，又不会发胖 / 80

这些食物准妈妈可以多吃 / 81



## 孕13周 孕中期开始了 / 84

孕4月专家提示 (13~16周) / 84

孕4月饮食指导 / 85

孕4月明星营养素 / 86

胎儿和准妈妈的变化 / 88

进行第一次正式产检 / 89

## 孕14周 可以区分胎儿性别 / 91

胎儿和准妈妈的变化 / 91

关于孕期性生活 / 91

要学会放松，多休息 / 92

不要“花纹” / 92

孕期旅行该注意什么 / 93

准妈妈洗个健康澡 / 94

加强头发护理 / 94

## 孕15周 胎盘完全形成 / 96

胎儿和准妈妈的变化 / 96

正确认识体重的变化 / 96

孕期零食黑名单 / 97

站、坐、行的姿势 / 98

## 孕16周 能感受到胎动了 / 100

胎儿和准妈妈的变化 / 100

最初的胎动感觉 / 101

皮肤问题应对方法 / 102





能感受到  
胎动了

## 孕17周 安心住下吧，我的宝贝 / 106

孕5月专家提示（17~20周） / 106

孕5月的饮食指导 / 107

孕5月明星营养素 / 108

胎儿和准妈妈的变化 / 109

胎动的规律 / 110

胎教方法盘点 / 111

准妈妈万一感冒了怎么办 / 112

不要忽视生理上的改变 / 113

## 孕20周 胎儿的感觉器官迅速发育 / 123

准妈妈和胎儿的变化 / 123

保证充足的睡眠 / 123

注意胸部的保养 / 124

要开始进行乳房按摩了 / 125

一定要准时去医院进行唐氏筛查 / 126

腿部抽筋怎么办 / 126

孕期失眠怎么办 / 127



保持愉悦的  
心情

## 孕18周 胎儿心脏跳动更加活跃 / 115

胎儿和准妈妈的变化 / 115

数胎动的几种方法 / 115

选择对准妈妈有益的运动 / 117

## 孕21周 胎儿的消化器官逐渐发育 / 130

孕6月专家提示（21~24周） / 130

孕6月的饮食指导 / 132

孕6月明星营养素 / 133

胎儿和准妈妈的变化 / 135

这样吃，长胎不长肉 / 135

避免做危险动作 / 136

控制好体重 / 137

胃灼热怎么办 / 138

准妈妈远离便秘的苦恼 / 139

## 孕19周 换上了孕妇装 / 119

胎儿和准妈妈的变化 / 119

留意胎动异常信号 / 120

要呵护好脚 / 120

贫血怎么办 / 121



## 孕22周 胎动更频繁了 / 141

胎儿和准妈妈的变化 / 141

保持一定量的运动 / 141

预防妊娠高血压综合征 / 142

妊娠水肿怎么办 / 143

## 孕23周 变得有些迟缓和笨重了 / 145

胎儿和准妈妈的变化 / 145

孕期痔疮可以没有 / 146

血容量迅速增加，补铁要跟上 / 147

你的血糖稳定吗 / 148

## 孕24周 胎儿超过500克了 / 150

胎儿和准妈妈的变化 / 150

预防妊娠糖尿病 / 151

保持好心情 / 152

你可能会关心的问题 / 153



胎动越来越强烈

## 孕25周 身体越来越沉重 / 156

孕7月专家提示（25~28周） / 156

孕7月饮食指导 / 157

孕7月明星营养素 / 158

胎儿和准妈妈的变化 / 159

你可能会关心的问题 / 160

几种最适合孕期的零食 / 161

准妈妈可能出现的异常情况要警惕 / 162

## 孕26周 胎儿700克 / 164

胎儿和准妈妈的变化 / 164

孕中期出现这些症状不用担心 / 165

## 孕27周 胎动像波浪一样 / 167

胎儿和准妈妈的变化 / 167

脐带绕颈怎么办 / 168

## 孕28周 胎儿大脑迅速发育 / 171

胎儿和准妈妈的变化 / 171

胎位不正怎么办 / 172

适合孕晚期的运动有哪些 / 173





身体越来越笨重

### 孕29周 进入孕后期 / 176

胎儿和准妈妈的变化 / 176

孕8月专家提示 (29~32周) / 176

孕8月饮食指导 / 178

孕8月明星营养素 / 181

预防早产 / 182

出现心慌气短怎么办 / 182

出现腹泻怎么办 / 183

准妈妈要少食多餐 / 184

### 孕30周 胎儿的生殖器更加明显 / 186

胎儿和准妈妈的变化 / 186

出现痔疮怎么办 / 186

可能会尿频以及尿失禁 / 187

腰痛怎么办 / 188

### 孕31周 更像“大肚婆”了 / 190

胎儿和准妈妈的变化 / 190

准备好入院待产包 / 191

### 孕32周 胎儿活动空间越来越小 / 193

胎儿和准妈妈的变化 / 193

你可能会关心的问题 / 193

定期检查，预防妊高征 / 194

粗粮虽好，不宜过多食用 / 196

孕晚期需要做哪些检查 / 197

什么情况下要入院待产 / 197



离宝宝越来越近

### 孕33周 胎儿能从膀胱中排出尿液了 / 200

胎儿和准妈妈的变化 / 200

孕9月专家提示 (34~36周) / 201

孕9月饮食指导 / 204

孕9月明星营养素 / 205

你可能会关心的问题 / 206

孕晚期阴道出血的主要原因 / 208

### 孕34周 头部开始朝向子宫 / 211

胎儿和准妈妈的变化 / 211

克服孕期抑郁症 / 212

### 孕35周 准备分娩用品 / 214

胎儿和准妈妈的变化 / 214

分娩前的心理调整 / 215

### 孕36周 胎儿器官发育成熟了 / 217

胎儿和准妈妈的变化 / 217

出现腹部下坠感 / 217

胎儿入盆是怎么回事 / 218

临产前要做的检查 / 218



终于等到这一天了

### 孕37周 胎儿形成免疫能力 / 222

孕10月专家提示 (37~40周) / 222

孕10月饮食指导 / 223

孕10月明星营养素 / 224

胎儿和准妈妈的变化 / 225

你可能会关心的问题 / 226

分娩知识：关于分娩 / 227

### 孕38周 已是“足月儿” / 230

胎儿和准妈妈的变化 / 230

坚持怀孕最后的定期检查 / 230

分娩知识：做好临产前的准备 / 231

### 孕39周 离分娩越来越近了 / 235

胎儿和准妈妈的变化 / 235

耐心地等待分娩 / 235

过期妊娠怎么办 / 236

### 孕40周 结束所有的辛苦等待 / 238

胎儿和准妈妈的变化 / 238

突发情况的应急 / 239



孕1月

悄悄到来的  
小生命

# 孕1周 准备怀孕

## 受孕小知识

这一周的准妈妈还没有怀孕，实际上这一周正是准妈妈末次月经进行的时候，卵巢上一个月排出的卵子没有受精，自行衰退了，引起子宫内膜的脱落流血。在激素的作用下，卵巢又开始准备释放另一个卵子。放松心情，以平和的心态去面对即将到来的天使，准备受孕吧！

备孕的女性从末次月经开始，应随时检查是否怀孕。

### 子宫、精子、卵子小常识

#### 子宫

子宫常被称为胎儿的摇篮，当受精卵经过输卵管着床于子宫后，小小的生命就将在女性子宫内开始缓慢地成长

#### 精子

精子是身材渺小的游泳健将，成熟期为64天

#### 卵子

卵子很珍贵，在准妈妈还是胎儿的时期就在她体内，和准妈妈的年龄一样



备孕的女性要精确计算自己的排卵日。放松心情，最好在排卵日当天跟丈夫结合。此外，孕早期的营养与检查对准妈妈和胎儿非常重要，为了小生命的健康成长，应该做好准备。

## 叶酸对准妈妈尤为重要

为了降低出生缺陷的发生概率，准妈妈应在孕前3个月和孕早期3个月补充叶酸。女性在服用叶酸后要经过4周的时间，体内叶酸缺乏的状态才能得以纠正。

| 富含叶酸的食物  |                       |
|----------|-----------------------|
| 绿色蔬菜     | 菠菜、莴苣、花椰菜、油菜、小白菜等     |
| 新鲜水果     | 橘子、樱桃、香蕉、桃子、葡萄、猕猴桃、梨等 |
| 肉、蛋类食品   | 动物的肝脏、鸡肉、牛肉、羊肉及蛋类等    |
| 豆类、坚果类食品 | 黄豆及豆制品、核桃、栗子、松子等      |



## 准爸爸也要补充叶酸

准爸爸也必须补充叶酸，叶酸是提高精子质量的重要物质，当叶酸在男性体内呈现不足时，精液的浓度及精子活动能力下降，会减少受孕机会。此外，由于叶酸参与了体内遗传物质DNA和RNA的合成，所以传递着遗传信息的“种子”也离不开叶酸。



推荐每日补充叶酸制剂0.4毫克。市面上常销的叶酸产品：斯利安叶酸片、爱乐维等。



# 确定排卵日

准妈妈掌握自己的准确排卵日是至关重要的。如果在排卵日前后3天内，以及排卵日当天进行性生活，那么受孕的概率最高，准妈妈就可以做好迎接新生命的准备了。

## 月经周期数字推算法

如果你是月经周期非常规律的女性，就可以用数字法推算自己的排卵周期。从月经来潮的第一天算起，下次月经来潮的 $14 \pm 2$ 天就是排卵期。

## 排卵试纸测定法

女性尿液中的促黄体生成激素会在排卵前24小时左右出现峰值，而排卵试纸，就是通过测定这种峰值水平来确定排卵日期，准妈妈不妨去买张排卵试纸来测定自己的排卵日。



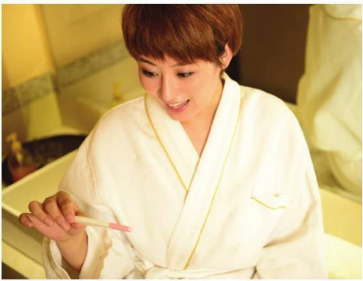
## 基础体温测定法

这种测定法效果也比较明显，但操作时间长，需要每天早上起床后测量体温。月经期和月经后的7天内是持续的低温期，中途过渡到高温期后，再返回低温期，然后下次月经开始，中途的高温期就是排卵日。

## B超排卵监测法

在预测排卵时间的方法中，B超监测是最直观的方法，它可以看到卵巢内有几个卵泡在发育、大小是多少、是否已经接近排卵的时间等等。

对于月经周期不准的女性这种方法尤为适合。



到了排卵前1~2天，宫颈黏液分泌相对增多，可以看指尖触摸能拉出很长的丝，阴道也变得越来越湿润。出现这样的白带表示马上就要排卵了，一般持续3~5天。

| 月经期 |   |   |   |   | 排卵前安全期 |   |   |   | 排卵期 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 排卵后安全期 |    |    |    |    |    |    |    | 月经期 |    |    |    |    |
|-----|---|---|---|---|--------|---|---|---|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|
| 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6      | 7 | 8 | 9 | 10  | 11 | 12 | 13 | 排卵 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20     | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28  | 29 | 30 | 31 | 32 |

## 准妈妈要做哪些检查

为了自身和未来宝宝的健康，每一个准备要宝宝的准妈妈，都不要省略了孕前检查这道程序，以便及时发现自身健康存在的问题，及时治疗，以免延误孕育宝宝的时机。

### 血常规

明确是否贫血，若有贫血，要及时纠正，以免影响胎儿的生长发育。

### 尿常规

怀孕后肾脏负担加重，检查肾脏是否存在问题，以免危及准妈妈。

### 妇科检查

检查是否会导致胎儿流产或早产的危险。

### 优生四项

凡是家有宠物的，还要进行特殊病原体的检测，如巨幼细胞病毒、弓形体、风疹、单纯疱疹病毒，排除易引起流产或畸形的可能。

### 肝功

怀孕后肝脏负担加重，需检查肝脏是否有问题，以免危及准妈妈的健康。乙型肝炎病毒携带者在怀孕期间不会受到疾病的影响，但分娩或哺乳时可能使新生儿受到感染，因此，分娩后应立即接种免疫球蛋白和乙肝疫苗。

若发现有妇科疾病，尤其是性传播疾病，以及牙周病应该先及时治疗，暂缓受孕。

### 血糖

糖尿病是有可能给妊娠带来致命性灾害的疾病之一。身患糖尿病的准妈妈，患上高血压疾病概率比普通人高4倍，而且胎儿有可能生长过大，给分娩带来困难。孕前血糖检查必不可少。

### 染色体

有遗传病家族史的育龄夫妇，要检查遗传性疾病，以免给自己的宝宝带来缺憾。

### 血压

高血压会给准妈妈和胎儿带来危险，高血压患者并非不能妊娠，但极易患妊高症，此项检查能排除妊高症的危险。



## 准爸爸要做哪些检查

准爸爸可能会认为，孕育孩子更多的是女性的责任，不需要自己去做什么检查。其实健康的宝宝更需要优质的“种子”，对于生命的孕育，你的健康同样重要。

### 生殖系统

准爸爸泌尿生殖系统的健康对宝宝来说很重要，这项检查必不可少。生殖系统是否健全是孕育宝宝的前提，除了排除这些因素外，还要考虑传染病，特别是梅毒、艾滋病等，虽然这些病的病毒对精子的影响目前还不明确，但是这些病毒可能通过爸爸传给妈妈，再传给肚子里的胎儿。

### 精液

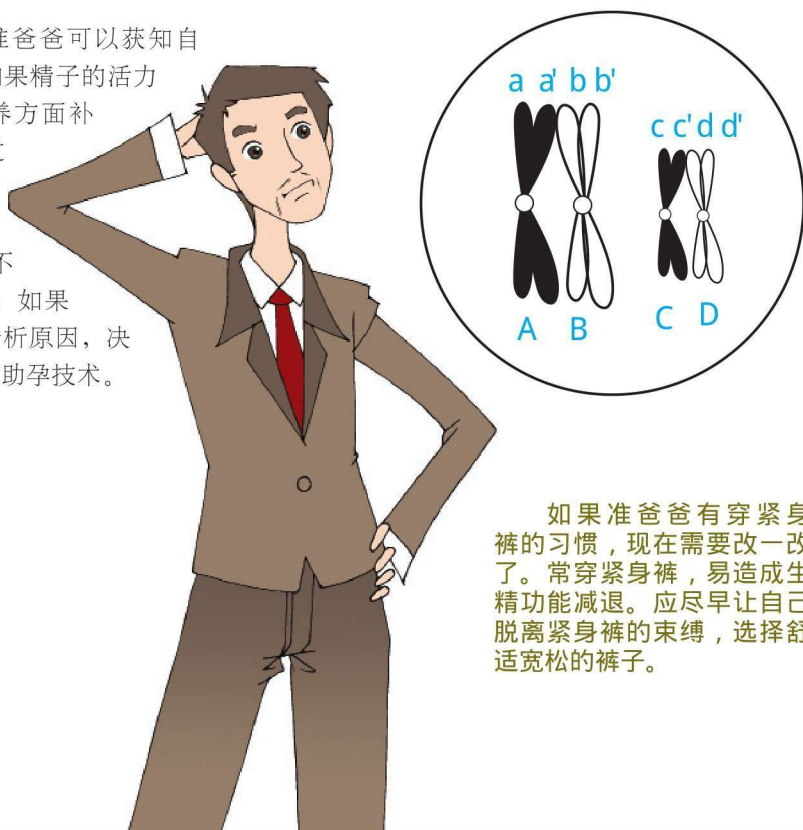
通过检查，准爸爸可以获知自己精子的状况。如果精子的活力不够，就应从营养方面补充；如果精子过少，则要反省一下自己的不良习惯，戒掉烟酒、不穿过紧的内裤等；如果是无精症，则要分析原因，决定是否采用现代的助孕技术。

### 肝功

虽然肝功能不全是否能够通过精子传染现在还没有定论，为了保险起见，做一个全面的肝功检查也是准爸爸的职责所在。

### 染色体

准爸爸最好跟妻子一起进行染色体异常检测，排除遗传病。



如果准爸爸有穿紧身裤的习惯，现在需要改一改了。常穿紧身裤，易造成生精功能减退。应尽早让自己脱离紧身裤的束缚，选择舒适宽松的裤子。