

· 完美孕育系列 ·



一本全

郑国权◎编著

图解



40周 孕期保健

- 全新的保健理念
- 全面的保健指导
- 孕产专家同步陪伴
- 安全健康的孕育方案



中国纺织出版社



本书参编人员：

于爱英	毛 增	王 静	王开凤
王忠华	王春风	王春花	付细文
付燕君	冯 月	叶学益	关海红
刘 婷	刘建伟	齐 凤	孙志虹
许增华	陈咏玫	何广举	何燕飞
何德功	李 飞	李 皓	宋犀堃
佟 伟	杨 文	杨 帆	杨文告
杨旺庆	张 卉	张 晶	武万里
郑 红	郑国权	周亚丽	胡晶爽
唐 玲	黄美燕		

TUJIE
40ZHOU YUNQI
BAOJIAN
YIBENQUAN

责任编辑：张天佐

封面设计：胡椒设计
Design HuJia Design QQ:185687404

图片提供：武汉阳光天使专业儿童摄影

内 容 提 要

本书以孕前、孕期和坐月子为时间顺序,系统、全面、详细地指导育龄女性孕前如何预约一个优质宝宝、孕期如何孕育一个聪明健康的宝宝和产后如何恢复健康美丽。特别是孕期,以周为单元,从孕第1周到孕第40周,每周分健康妊娠周报、饮食保健指南、日常健康护理、本周健康胎教和应对不适与疾病五个部分,并提供适时、同步、科学、详细的专家指导;同时对丈夫如何助孕,如何协助做好胎教等,给予了科学的、有前瞻性的具体建议。

全书内容全面,条理清晰,详略得当,文字通俗易懂,语言生动活泼,插图精美,是一本不可多得的孕期保健全书,值得准备要宝宝的年轻夫妻阅读。

本书是一本同步指导年轻女性确保孕前、孕期和产后健康,确保孕育优质宝宝的必备百科全书,定能助你好孕成功!

图书在版编目(CIP)数据

图解40周孕期保健一本全/郑国权编著.--北京:

中国纺织出版社,2012.6

(完美孕育系列)

ISBN 978-7-5064-8275-2

I. ①图… II. ①郑… 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(2012)第081140号

策划编辑:胡 敏

责任编辑:张天佐

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110

传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

2012年6月第1版第1次印刷

开本:635×965

1/12

印张:34

字数:409千字

定价:37.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

· 完美孕育系列 ·



一本全

郑国权◎编著

图解

40^周孕期保健

 中国纺织出版社

目 录

CONTENTS

第一篇

孕前保健： 预约一个优质宝宝

别让隐患蒙住你的双眼····· 032

做好孕前检查····· 032

提前咨询避免遗传病····· 032

孕前需治疗的疾病····· 032

进行必要的疫苗接种····· 032

为优孕打好基础····· 033

将体重调整到最佳状态····· 033

合理饮食均衡营养····· 033

恰到好处补充叶酸和碘····· 034

制订适宜的健身计划····· 034

避开不利因素影响····· 034

调整性生活频率····· 034

保持孕前心理和谐····· 034

成功受孕的4个要素 ····· 035

功能正常的卵巢····· 035

畅通无阻的输卵管····· 035

健康良好的子宫····· 035

质和量俱佳的精子····· 035

怀得早不如怀得好····· 036

新婚初期莫怀孕····· 036

停服避孕药不宜马上怀孕····· 036

取节育环后不宜马上怀孕····· 036

人工流产后不急于怀孕····· 036

子宫肌瘤术后1~2年再要宝宝 ····· 037

不要在身体疲劳时怀孕····· 037

小心妇科病的影响····· 038

有严重显性遗传病者不宜生育····· 038

夫妇患同种隐性遗传病不宜生育····· 038

夫妇有多基因遗传病不宜生育····· 038



第二篇

孕1周： 新生命从这里开始

健康妊娠周报·····	040
胎儿发育情况·····	040
孕妇身体状况·····	040
饮食保健指南·····	041
吃得多不如吃得好·····	041
继续补充叶酸·····	041
适当多吃海产品·····	041
不宜吃罐头食品·····	041
吃熟透的食物·····	042
避免“污染”食品·····	042
丈夫要补充叶酸和维生素·····	042
日常健康护理·····	043
了解受孕的过程·····	043
掌握怀孕时间·····	043
学会计算排卵期·····	043
避免照X射线·····	045
注意经期卫生·····	045
受孕前要先戒酒·····	046
保证充足的睡眠·····	046
本周健康胎教·····	047
了解间接胎教·····	047
认识直接胎教·····	047

间接胎教与直接胎教的区别·····	047
应对不适与疾病·····	048
用药需经医生指导·····	048
预防阴道炎·····	048
警惕传染病的影响·····	048
能否接种疫苗·····	048
什么时候停用口服避孕药·····	048

第三篇

孕2周： 即将过渡到准妈妈

健康妊娠周报·····	050
胎儿发育情况·····	050
孕妇身体状况·····	050
饮食保健指南·····	051
吃得多不如吃得好·····	051
适当增加热量和脂肪·····	051
不宜再吃方便食品·····	051
不要贪吃冷食·····	052
适当多吃以下食物·····	052
日常健康护理·····	053
和谐的夫妻关系·····	053
选择最佳受孕季节·····	053
把握最佳受孕时机·····	054
营造最佳受孕环境·····	054



选择最佳受孕体位·····	054
怀孕的性生活要求·····	055
性生活后不宜马上洗澡·····	055
注意受孕时的卫生·····	055
酒后不要受孕·····	055
特殊情况的受孕时间·····	056
注意受孕瞬间的胎教·····	056
本周健康胎教·····	057
做好饮食胎教·····	057
用艺术陶冶情操·····	057
愉快地迎接每一个清晨·····	057
应对不适与疾病·····	058
谨防呼吸道感染·····	058
提防生殖系统感染·····	058
预防贫血·····	058
治愈口腔疾病·····	058
应对多囊卵巢综合征·····	058



第四篇

孕3周： 伟大的会师

健康妊娠周报·····	060
胎儿发育情况·····	060
孕妇身体状况·····	060
饮食保健指南·····	061
均衡营养的饮食建议·····	061
容易引起流产的食物·····	061
最好不吃松花蛋·····	062
谨慎选择零食·····	062
日常健康护理·····	063
避免不良心理的侵害·····	063
使用化妆品要谨慎·····	064
远离噪声与震动·····	065
了解胎儿性别的秘密·····	065
本周健康胎教·····	066
不看刺激恐怖的影视节目·····	066
积极做好母亲角色转变·····	066
应对不适与疾病·····	067
怀孕有哪些征兆·····	067
不必担心的生理性腹痛·····	068

第五篇

孕4周： 胎宝宝有家了

健康妊娠周报·····	070
胎儿发育情况·····	070
孕妇身体状况·····	070
饮食保健指南·····	071
不要吃生鱼片·····	071
不要滥用人参及补品·····	071
少喝碳酸饮料·····	071
摄入一定量的干果·····	072
多摄取微量元素·····	072
多食全麦食品·····	072
日常健康护理·····	073
及时进行早孕检查·····	073
与高跟鞋说“再见”·····	074
淋浴水温不宜过热·····	074
远离有害物质·····	074
尽量少用手机·····	074
注意不要让腹部着凉·····	074
本周健康胎教·····	075
怎样正确认识胎教·····	075
胎教与性格培养·····	075
孕妈妈应保持情绪安定·····	075

应对不适与疾病·····	076
宫外孕腹痛·····	076
流产腹痛·····	076
流产合并宫内或盆腔感染·····	076
妊娠合并阑尾炎、胆囊炎、胰腺炎·····	076
卵巢黄体囊肿·····	076

第六篇

孕5周： 胎宝宝让你有动静了

健康妊娠周报·····	078
胎儿发育情况·····	078
孕妇身体状况·····	078
饮食保健指南·····	079
什么食物最补血·····	079
孕期不能缺硒·····	079
注意储备营养·····	080
孕吐不必勉强进食·····	080
适量吃些海参·····	080
日常健康护理·····	081
预防胃灼热症·····	081
感冒怎么办·····	081
易流产期加强保健·····	082
不要使用劣质陶瓷餐具·····	082
不要用有害的化学品洗手·····	082



提高室内相对湿度·····	083
避免情绪波动过大·····	083
注意保持居室卫生·····	083
本周健康胎教·····	084
培养宝宝未来的性格·····	084
优境胎教效果好·····	084
应对不适与疾病·····	085
正确对待孕早吐·····	085
疲倦嗜睡怎么办·····	085
如何应对尿频·····	085
缓解乳房的不适感·····	086
感觉饥饿怎么办·····	086
阴道分泌物增多应对法·····	086

第七篇

孕6周： 弯个“C”型给你看

健康妊娠周报·····	088
胎儿发育情况·····	088
孕妇身体状况·····	088
饮食保健指南·····	089
再吐，早餐不能少·····	089
饮用酸奶帮助大·····	089
食物要易于消化吸收·····	090
吃流质或半流质食物·····	090

不要盲目服用维生素·····	090
日常健康护理·····	091
双腿发软莫惊慌·····	091
可适当做点家务活·····	091
做家务要有所选择·····	091
没有妊娠反应正常吗·····	092
睡觉时注意保暖·····	092
不要长时间坐在电脑前·····	092
走路要踩稳踏实·····	093
避免各种有害因素·····	093
本周健康胎教·····	094
母体行为影响胎宝宝·····	094
积极疏导不良情绪·····	094
给宝宝爱的环境·····	094
应对不适与疾病·····	095
什么是孕早期见红·····	095
孕早期见红的主要症状·····	095
孕早期见红的治疗·····	095
怎样预防先兆流产·····	096
如何应对先兆流产·····	096



第八篇

孕7周：
我在子宫里蠕动了

健康妊娠周报·····	098
胎儿发育情况·····	098
孕妇身体状况·····	098
饮食保健指南·····	099
增加植物油的摄入·····	099
绿豆防水肿效果好·····	099
妊娠期避免饮酒·····	099
野菜有益妊娠·····	100
素食者的饮食注意事项·····	100
孕期切勿节食·····	100
可防治孕吐的营养素·····	101
孕期忌食山楂及其制品·····	101
日常健康护理·····	102
警惕电话机上的“杀手”·····	102
洗澡注意清洁、按摩皮肤·····	102
避免水温过高过低·····	102
讲究卫生勤刷牙·····	103
如何轻松安全地工作·····	103
孕妇运动要当心·····	103
控制好自己情绪·····	103
消除家中不安全因素·····	104

减少外出旅行·····	104
谨防煤气中毒·····	104
本周健康胎教·····	105
怀孕2个月的音乐胎教·····	105
形体美学胎教法·····	105
形象意念胎教法·····	105
应对不适与疾病·····	106
孕早期需B超检查的情况·····	106
预防盆腔炎·····	106
怎样预防牙龈炎·····	106

第九篇

孕8周：
聆听幼小的心跳

健康妊娠周报·····	108
胎儿发育情况·····	108
孕妇身体状况·····	108
饮食保健指南·····	109
供应足够的蛋白质·····	109
补钙要讲科学·····	109
杂食米饭更健康·····	109
食用西红柿须知·····	110
孕期应该少吃桂圆·····	110



日常健康护理..... 111

确定合适的产检医院..... 111

做第一次产前检查..... 111

赏春要提防过敏..... 111

孕期不要系腰带..... 112

孕期不宜穿紧身裤..... 112

注意清洁敏感部位..... 112

不要长时间呆在空调室内..... 113

日常洗浴时间要适度..... 113

做好自己的妊娠记录..... 113

坚持工作、适度活动..... 113

本周健康胎教..... 114

语言胎教效果好..... 114

音乐胎教有讲究..... 114

应对不适与疾病..... 115

宫内病毒感染的危害..... 115

水痘-带状疱疹病毒..... 115

巨细胞病毒..... 115

单纯疱疹病毒..... 115

流行性感冒病毒..... 115

腮腺炎病毒..... 115

脊髓灰质炎病毒..... 116

打预防针要谨慎..... 116

第十篇

孕9周：
人们称我“胎儿”了

健康妊娠周报..... 118

胎儿发育情况..... 118

孕妇身体状况..... 118

饮食保健指南..... 119

千方百计补充营养..... 119

减少食盐量..... 120

特别注意补铁..... 120

食欲差怎么办..... 120

不宜喝的几种水..... 120

日常健康护理..... 121

正确应对恶心..... 121

少用微波炉..... 121

少看电视..... 121

不做剧烈运动..... 122

正确的站立姿势..... 122

注意正确的坐姿..... 122

上下楼梯要小心..... 122

本周健康胎教..... 123

准妈妈要经常哼唱..... 123

意识诱导很重要..... 123

对宝宝进行习惯培养..... 123



应对不适与疾病·····	124
如何应对下肢水肿·····	124
谨防弓形虫病·····	124
高龄孕妇要定期检查·····	124

第十一篇

孕10周： 经受生命的考验

健康妊娠周报·····	126
胎儿发育情况·····	126
孕妇身体状况·····	126
饮食保健指南·····	127
适当增加能量的摄入·····	127
适当多食乳制品·····	127
每天摄入200克粮谷类食物·····	127

确保无机盐的供给·····	127
孕期首选的5种水果·····	128
日常健康护理·····	129
缓解孕吐的四重疗法·····	129
保持平静的心态·····	130
徒步行走有讲究·····	130
不要做繁重的体力活·····	130
如何搭乘各种交通工具·····	130
规范作息时间·····	130

本周健康胎教·····	131
爱抚腹中的宝宝·····	131
一本好书母子受益·····	131
选择入睡前的音乐·····	131
应对不适与疾病·····	132
孕期检查并非越多越好·····	132
注意阴道分泌物·····	132
患了乙肝怎么办·····	132





第十二篇

孕11周： 羊水中的舞蹈者

健康妊娠周报····· 134

胎儿发育情况····· 134

孕妇身体状况····· 134

饮食保健指南····· 135

尽量不要吃夜宵····· 135

注意食品质量····· 135

不吃霉变食品····· 135

注意补锌····· 136

适时补充维生素A····· 136

食用银杏莫过量····· 136

日常健康护理····· 137

养成良好的生活习惯····· 137

上班注意自我保护····· 137

应对工作不适的方法····· 137

不宜过度静养····· 138

孕期着装注意事项····· 138

尽量避开汽油味····· 139

不要长久保持同一姿势····· 139

不染发烫发····· 139

正确解决孕早期的便秘问题····· 139

本周健康胎教····· 140

不要急于求成····· 140

经常欣赏音乐····· 140

宝宝爱听妈妈说话····· 140

应对不适与疾病····· 141

视力为什么下降了····· 141

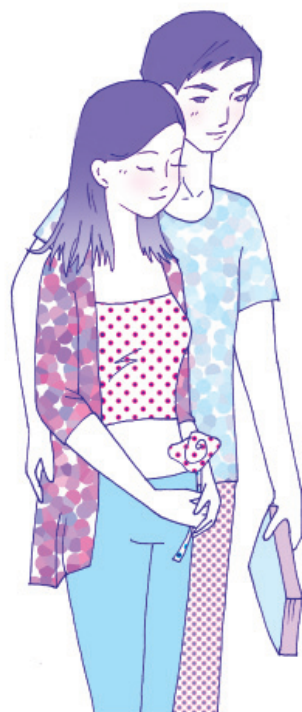
眼角膜水肿的原因····· 141

听力减弱不必着急····· 141

经常流鼻血的对策····· 142

什么是“妊娠期鼻炎”····· 142

讲究卫生，预防龋齿····· 142



第十三篇

孕12周： 我是“公主”或“王子”

健康妊娠周报·····	144
胎儿发育情况·····	144
孕妇身体状况·····	144
饮食保健指南·····	145
适量摄入高蛋白·····	145
不可迷信的高钙·····	145
酸性食物不宜过量·····	145
不要忽视碘元素·····	146
烹调加工要科学·····	146
吃虾要防不良反应·····	146
镁元素的重要性·····	146
孕妇吃火锅须知·····	147
嫩玉米可以防流产·····	147
日常健康护理·····	148
工作要量力而行·····	148
做一些适度的运动·····	148
维护自己的合法权益·····	148
严防化学制剂的危害·····	149
不要染指甲油·····	149
不要长途旅行·····	149
夫妻亲热要谨慎·····	149

本周健康胎教·····	150
微笑也是胎教·····	150
陶冶自己的情操·····	150
应对不适与疾病·····	151
葡萄胎的症状·····	151
葡萄胎的治疗·····	151
使用保胎药须知·····	152
不要随意使用黄体酮·····	152

第十四篇

孕13周： 谁在跟我说话啊

健康妊娠周报·····	154
胎儿发育情况·····	154
孕妇身体状况·····	154
饮食保健指南·····	155
增加主粮摄入·····	155
夏季饮食要留心·····	155
增加动物性食物·····	155
吃鱼让宝宝更聪明·····	155
自带餐需营养搭配·····	156
调料使用注意·····	156



日常健康护理·····	157
鞋子的选择·····	157
选择适合自己的运动·····	157
散步要讲究方法·····	158
本周健康胎教·····	159
利用第一次胎动·····	159
不要过分依赖·····	159
对宝宝进行听觉训练·····	159
应对不适与疾病·····	160
防治真菌性阴道炎·····	160
长了妊娠斑怎么办·····	160

第十五篇

孕14周： 独一无二的指纹

健康妊娠周报·····	162
胎儿发育情况·····	162
孕妇身体状况·····	162
饮食保健指南·····	163
适当摄入脂质食物·····	163
不宜多吃肉·····	163
蛋类虽好不要过量·····	163
吃芹菜好处多·····	163
早餐不可缺少谷物·····	164

不要只吃精米精面·····	164
只吃素食不利于胎儿·····	165
多吃小米好处多·····	165
日常健康护理·····	166
性生活必需避孕套·····	166
不要仰卧睡·····	166
每天及时清洁身体·····	166
做快乐阳光的准妈妈·····	166
本周健康胎教·····	167
用外语和宝宝对话·····	167
避免胎宝宝感染·····	167
进行视觉功能训练·····	167
让宝宝爱上蔬菜·····	167
应对不适与疾病·····	168
第一次全面检查·····	168
应对腿部抽筋·····	168
不要随意服中药·····	168



第十六篇

孕15周：
动来动去的幸福

健康妊娠周报·····	170
胎儿发育情况·····	170
孕妇身体状况·····	170
饮食保健指南·····	171
吃生姜有讲究·····	171
多汗要注意饮食·····	171
久存的土豆有毒·····	171
巧克力不要多吃·····	171
日常健康护理·····	172
做家务的基本原则·····	172
最好不要开车上下班·····	173
戴胸罩应注意·····	173
保养好皮肤·····	174
正视自己的容貌变化·····	174
有节制的性生活·····	174
注意性生活的姿势·····	174
本周健康胎教·····	175
给宝宝美的感受·····	175
运动促进宝宝的触觉发育·····	175
胎儿宫内运动训练·····	175



应对不适与疾病·····	176
采取措施预防贫血·····	176
产前特异性检查·····	176
检查母婴血型是否不合·····	176
子宫增大压迫下腹疼痛·····	176

第十七篇

孕16周：
感受胎动的惊喜

健康妊娠周报·····	178
胎儿发育情况·····	178
孕妇身体状况·····	178
饮食保健指南·····	179
本周饮食要点·····	179
均衡营养最关键·····	179
孕中期的食品摄入量与营养成分·····	179
热量需求与体重增加·····	180
吃糖要适度·····	180
小心农药危害·····	180
日常健康护理·····	181
感到眩晕怎么办·····	181
孕期不要熬夜·····	181
床上锻炼简单有效·····	181
运动运动大便通畅·····	182





本周健康胎教·····	183
愉悦胎宝宝的心情·····	183
保持旺盛的求知欲·····	183
看赏心悦目的图片·····	183
应对不适与疾病·····	184
环形韧带痛·····	184
便秘·····	184
烧心·····	184
健忘·····	184
体重增加·····	184
后背痛·····	184

第十八篇

孕17周： 我持脐带当宫舞

健康妊娠周报·····	186
胎儿发育情况·····	186
孕妇身体状况·····	186
饮食保健指南·····	187
补充足够营养·····	187
避免发胖饮食·····	187
熟吃番茄更营养·····	187
每天吃50克坚果·····	188
日常健康护理·····	189
饭后不宜立刻洗澡·····	189

不要睡席梦思床·····	189
夏季出行防晒防滑·····	189
骑自行车要小心·····	190
夏季皮肤护理·····	190
秋冬季皮肤护理·····	190
本周健康胎教·····	191
运动胎教好处多·····	191
学会给胎宝宝讲故事·····	192
实施胎教的注意事项·····	192
应对不适与疾病·····	193
如何缓解腰痛·····	193
别让痔疮打扰你·····	193
筛查唐氏综合征·····	194
进行羊水检查·····	194

