



亲子悦读系列

搜狐母婴 推荐阅读
baobao.sohu.com



联合支持

怀孕 10×4 轻松孕10月，每月快乐度4周 同步指导

10月健康大事记，孕期要事早知道
40周妈妈课堂，必知必懂的事都在这里

管 睿◎主编



陪伴孕妈妈“快乐”度过40周的孕期健康指南

这是比产检手册更重要的孕期健康生活指导手册
孕期生活宜忌、每月营养重点、每次产检提示
伴你度过40周的完美孕期，生个健康宝宝



随书附赠
孕期饮食宜忌
一览拉页

IC 吉林科学技术出版社

管睿

管睿，第二军医大学第一附属医院妇产科主任，教授，具有丰富的临床经验，出版过《轻松怀孕280天一天一页》《新妈妈的第一本产后恢复书》《40周同步胎教方案》。

人因梦想而伟大，
因学习而改变，
因行动而成功！
阅读是一种修养，
分享是一种美德。



欢迎免费订阅吉林科学技术出版社

微信号：WFZ179

怀孕 10×4 同步指导

轻松孕10月，每月快乐度4周



管 睿◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕 10×4 同步指导 / 管睿主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5384-7802-0

I. ①怀… II. ①管… 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 (2014) 第 125155 号

怀孕 10×4 同步指导

Huaiyun 10×4 Tongbu Zhidao

主 编 管 睿
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 解春谊
模 特 于 洋 张莹楠 小 静 赵 丽 陈 悦 于 娜 陈园园
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 889mm×1194mm 1/20
字 数 200千字
印 张 9
印 数 1—8000册
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7802-0
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: 0431-85659498



前言

Q i a n y a n



妊娠是一个让人既喜又忧的生理过程，准妈妈保持健康的心态是母婴健康的先决条件。孕期应充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，要知道准妈妈关爱自己就是关爱宝宝。即将成为妈妈的人，为了新生命的萌芽而欣喜和骄傲；已经成为妈妈的人，为了新生命的降生而坚强和满怀感激。“十月怀胎，一朝分娩”，其中的甜蜜与艰辛，只有经历过的人才能体会。

孕育和培养一个健康、聪明的宝宝，是所有父母的共同心愿。很多新手父母，在宝宝出生前，都会想了解一些有关养育宝宝的知识。而在怀孕期间，每一位准妈妈都会有没完没了的问题，心情总是处于一种起起落落的状态，又时常会对怀孕后的生活感到无所适从。

怀孕又是一段历程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，胎儿发育的好不好，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，全彩图解的设计会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健康成长的书。



目录

孕期必知必懂的12件事

10 孕妈好心情，宝宝好性格

- 10 孕妈妈保持最佳心态
- 10 孕妈妈心情好，胎儿问题少
- 11 调整心情，避免孕期抑郁
- 11 孕妈妈不良情绪对胎儿有影响

12 孕妈妈也爱美丽

- 12 孕妈妈仪容的整理
- 12 孕妈妈美丽计划

14 孕期不能随使用药

- 14 孕期用药须知
- 15 孕妈妈不宜服用的药物
- 15 该用药时还需用药

16 职场孕妈妈合理安排孕期工作

- 16 告诉周围的人你已经怀孕了
- 17 工作时自我放松
- 17 孕期不宜从事的工作

18 孕期要注意防辐射

- 18 生活中的辐射从哪里来
- 18 防辐射服的选用
- 19 工作中和生活规避辐射危害

20 注意孕期性生活

- 20 孕早期禁止性生活
- 20 孕中期的夫妻性生活
- 21 孕晚期全面禁止性生活

22 受过胎教的胎儿更聪明

- 22 10个月的胎教计划
- 23 胎教的形式多种多样

24 孕期睡个好觉很重要

- 24 养成良好的睡眠习惯
- 24 孕期失眠怎么办
- 25 孕妈妈熬夜坏处多

26 孕妈妈要预防妊娠纹

- 26 妊娠期的皮肤变化
- 26 预防妊娠纹产生的诀窍
- 27 按摩可以预防妊娠纹出现

28 了解胎动很有必要

- 28 胎动是有规律可循的
- 28 了解不同月份的胎动变化

30 及时纠正胎位不正

- 30 如何确定胎位
- 30 几种常见的胎位不正
- 31 矫正胎位不正的方法



32 了解分娩的知识

- 32 分娩呼吸法
- 32 认识分娩的三个阶段

34 准妈妈的准备

- 34 准妈妈最佳生育年龄
- 34 提前半年停止避孕
- 34 准妈妈要控制体重

备孕是怀孕的开始

35 准爸爸的准备

- 35 准爸爸最佳生育年龄
- 35 准爸爸要更加体贴妻子
- 35 调整性生活频率

孕1月健康大事记

36 孕1月孕妈妈、胎儿的变化

- 36 孕妈妈的变化
- 36 胎儿的发育

37 本月孕妈妈应这样吃

- 37 需要重点补充哪些营养
- 37 吃什么，怎么吃

38 孕1周生活指导

- 38 准妈妈应注意晒太阳
- 38 要保持愉快的情绪
- 39 关于HCG、黄体酮的知识

40 孕2周生活指导

- 40 设计自己的孕期账单
- 40 为了胎儿要做的准备
- 41 孕期要避免的常见误区

42 孕3周生活指导

- 42 如何判断自己是否怀孕
- 43 留心易被忽略的怀孕征兆

44 孕4周生活指导

- 44 自己推算预产期
- 45 威胁胎儿的药物有哪些



孕2月健康大事记

46 孕2月孕妈妈、胎儿的变化

- 46 孕妈妈的变化
- 46 胎儿的变化

47 本月孕妈妈应这样吃

- 47 需要重点补充哪些营养
- 47 吃什么，怎么吃

48 本月产检重点

50 孕5周生活指导

- 50 注意出行安全
- 50 不要洗热水浴
- 50 准妈妈应注意晒太阳
- 51 增进食欲的办法

52 孕6周生活指导

- 52 准妈妈的起居和心态
- 53 感冒了怎么办
- 53 预防孕期流感的对策

54 孕7周生活指导

- 54 如何改善“早孕反应”
- 55 孕早期可多做有氧运动

56 孕8周生活指导

- 56 准妈妈洗澡要注意什么
- 57 用食物预防和缓解便秘

孕3月健康大事记

58 孕3月孕妈妈、胎儿的变化

- 58 孕妈妈的变化
- 58 胎儿的发育

59 本月孕妈妈应这样吃

- 59 需要重点补充哪些营养
- 59 吃什么、怎么吃

60 本月产检重点：NT

- 60 检查时间
- 60 检查方法
- 60 测量结果
- 61 应对措施
- 61 检查可信度
- 61 患病风险评估

62 孕9周生活指导

- 62 注意居室卫生
- 62 准妈妈衣服的选择

64 孕10周生活指导

- 64 怀孕后也可以做的家务
- 65 看似卫生的不卫生习惯

66 孕11周生活指导

- 66 孕妈妈忌用的化妆品
- 67 口腔卫生很重要

68 孕12周生活指导

- 68 掌握正确的姿势与动作
- 69 预防流产

70 第1次产检（12周）



孕4月健康大事记

72 孕4月孕妈妈、胎儿的变化

72 孕妈妈的变化

72 胎儿的发育

73 本月孕妈妈应这样吃

73 需要重点补充哪些营养

73 吃什么，怎么吃

74 本月产检重点：唐氏筛查

74 筛查程序

75 检查原则

75 检查时间

76 孕13周生活指导

76 从头到脚美丽呵护

77 小心滴虫性阴道炎

77 警惕贫血

78 孕14周生活指导

78 缓解腰背酸痛的保健操

79 享受孕期好时机

79 准妈妈要选择适合自己的运动

80 孕15周生活指导

80 规范生活中的动作姿势

80 孕中期常见的小症状

82 孕16周生活指导

82 开始正规记录胎动

82 孕妈妈要关爱乳房

83 孕妈妈要科学进补

84 第2次产检（16周）

孕5月健康大事记

86 孕5月孕妈妈、胎儿的变化

86 孕妈妈的变化

86 胎儿的发育

87 本月孕妈妈应这样吃

87 需要重点补充哪些营养

87 吃什么，怎么吃

88 本月产检重点：羊膜穿刺

88 检查原理

88 操作过程

89 应用范围

89 风险程度

89 可能的不良反应

90 孕17周生活指导

90 准爸妈要避免的坏习惯

90 孕妈妈的情绪对胎儿的影响

91 控制体重，加强运动



92 孕18周生活指导

- 92 孕妈妈房间慎放花草
- 92 痔疮的防治方法
- 93 远离水肿的困扰

94 孕19周生活指导

- 94 减轻腰痛的方法
- 95 孕中期孕妈妈腹痛的原因
- 95 贫血可以来调理

96 孕20周生活指导

- 96 哪些情况要马上去医院
- 96 缓解孕期不适的按摩
- 97 孕妈妈洗浴的注意事项

98 第3次产检（20周）

孕6月健康大事记

100 孕6月孕妈妈、胎儿的变化

- 100 孕妈妈的变化
- 100 胎儿的发育

101 本月孕妈妈应这样吃

- 101 需要重点补充哪些营养
- 101 吃什么，怎么吃

102 本月产检重点：妊娠糖尿病

- 102 妊娠糖尿病的表现
- 102 发病原因
- 102 造成的不良后果

103 本月产检重点：胎动异常

- 103 孕16~20周
- 103 孕20~35周
- 103 临近分娩

104 孕21周生活指导

- 104 孕妈妈的体育锻炼
- 104 快乐出游安全守则

106 孕22周生活指导

- 106 每周工作不宜超过32小时
- 106 谨防巨大儿和低体重儿

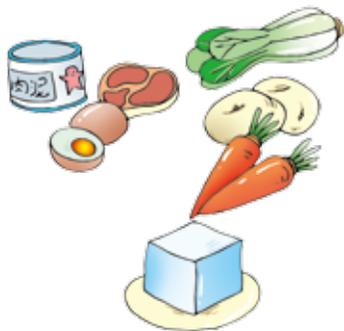
108 孕23周生活指导

- 108 注意保持清洁
- 108 孕妈妈要呵护好脚
- 109 孕妈妈应避免羊水早破
- 109 减轻头痛的方法

110 孕24周生活指导

- 110 腿部抽筋的防治
- 110 不要为胎动而烦恼
- 111 保持好心情

112 第4次产检（24周）



孕7月健康大事记

114 孕7月孕妈妈、胎儿的变化

- 114 孕妈妈的变化
- 114 胎儿的发育

115 本月孕妈妈应这样吃

- 115 需要重点补充哪些营养
- 115 吃什么，怎么吃

116 教你明明白白看懂B超单

- 116 B超单上的字母含义
- 117 孕期至少做4次B超

118 孕25周生活指导

- 118 如何判断腹部大小是否正常
- 119 决定腹部大小的因素
- 119 适宜姿势好睡眠

120 孕26周生活指导

- 120 缓解骨盆痛的保健操
- 121 孕妈妈的正确姿态
- 121 注意前置胎盘的影响

122 孕27周生活指导

- 122 孕妈妈可能出现的异常情况
- 123 配置孕妈妈的小药箱

124 孕28周生活指导

- 124 尽量减少对皮肤的刺激
- 124 孕晚期正确认识假宫缩
- 125 平衡血压要有尺度

126 第5次产检（28周）

孕8月健康大事记

128 孕8月孕妈妈、胎儿的变化

- 128 孕妈妈的变化
- 128 胎儿的发育

129 本月孕妈妈应这样吃

- 129 需要重点补充哪些营养
- 129 吃什么，怎么吃

130 本月产检重点：子痫前症

- 130 子痫前症的临床发现

- 131 子痫前症的检查

- 131 子痫前症的预后

132 孕29周生活指导

- 132 胎位不正的治疗方法
- 133 孕晚期常见不适及处理方法

134 孕30周生活指导

- 134 适合孕晚期的运动
- 135 孕妈妈乳腺组织为何出现异常
- 135 保持轻松的情绪
- 135 注意子宫的五项变化

136 孕31周生活指导

- 136 开始制订分娩计划



- 137 尿频怎么办

- 137 注意仰卧综合征

138 孕32周生活指导

- 138 警惕后期异常
- 139 合理使用补品

140 第6次产检（32周）

孕9月健康大事记

142 孕9月孕妈妈、胎儿的变化

- 142 孕妈妈的变化
- 142 胎儿的发育

143 本月孕妈妈应这样吃

- 143 需要重点补充哪些营养
- 143 吃什么，怎么吃

144 本月产检重点：妊娠高血压综合征

144 临床表现

144 治疗方案

145 预防方法

146 孕33周生活指导

146 不要进行长途旅行

146 准妈妈的心理调试

148 孕34周生活指导

148 确定产后护理人选

148 有助顺产的产前运动

149 乳头凹陷短平如何调理

150 孕35周生活指导

150 不能忽视的尿路感染

150 一些不必担忧的孕期问题

151 临产检查的注意事项

152 孕36周生活指导

152 进行胎心监护和胎动的检查

152 注意临产信号

153 孕妈妈睡眠指南

154 第7次产检（33~35周）

156 第8次产检（36周）

孕10月健康大事记

158 孕10月孕妈妈、胎儿的变化

158 孕妈妈的变化

158 胎儿的发育

159 本月孕妈妈应这样吃

159 需要重点补充哪些营养

159 吃什么，怎么吃

160 孕37周生活指导

160 突发情况的应急

160 慎重选择分娩的医院

162 孕38周生活指导

162 坚持最后的定期检查

162 认清分娩信号为成功分娩做准备

163 假性宫缩不要过度紧张

164 孕39周生活指导

164 孕妈妈要留意临产前的征兆

165 临产前的心理调试

166 孕40周生活指导

166 分娩前准备

167 练“奇招”缓解产妇痛苦

168 第9次产检（37周）

170 第10次产检（38周）

172 第11次产检（39周）

174 第12次产检（40周）

附录

176 孕期检查流程图

178 孕前检查项目表格

179 孕期必须治疗的疾病

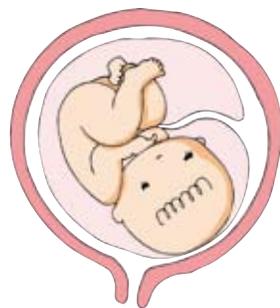
177 肝炎

178 结核病

178 梅毒

177 贫血

178 肾脏病



孕妈好心情， 宝宝好性格

孕妈妈保持最佳心态

孕妈妈和胎儿是因为爱连接在一起的。因此，孕妈妈进行胎教的第一步是必须拥有一种对胎儿深厚的感情，从内心深处期盼胎儿诞生，并将这种期盼贯穿于怀孕的整个过程，这种深厚的爱才是使胎教获得最佳效果的基础条件。

只要孕妈妈随时随地保持一份好心情，将注意力集中在胎儿身上，那么孕妈妈说的每一句话，想教给胎儿的知识一定会被胎儿所接受。孕妈妈绝对不能对胎儿抱有抱怨或者应付的态度，此外，不安和焦虑的情绪对于胎教也是不利的。

孕妈妈心情好，胎儿问题少

身体方面

一些专家经观察发现，孕妈妈不同的感情变化会分泌出不同的化学物质，并随同血液经过脐带对胎儿产生重要作用，因此，孕妈妈在妊娠期拥有健康的身体、保持愉快的情绪，才有利于胎儿的健康发育。

心理方面

孕妈妈的情绪是否稳定，对胎儿的身心健康影响很大，如果孕妈妈在妊娠期间忧虑、焦躁、心情不好，那么宝宝小时候多半会很“难养”，不乖巧、容易哭闹、不好好吃东西、睡眠也不好，而且长大了也容易出现心理问题。



调整心情，避免孕期抑郁

尽管胎儿在子宫内生长，看似与外界隔绝，但据研究表明，孕妈妈情绪的好坏，对胎儿的发育有很大的影响。

孕妈妈在怀孕期间容易受到孕激素的影响，情绪或多或少会受到影响，孕妈妈会莫名其妙地发脾气，这时候孕妈妈不妨试试下面的办法。

换位思考法

如果自己正为某件事情生气时，可以到公园中去散步，听听鸟语，嗅嗅花香，呼吸一下新鲜空气。同时，在散步的时候，要调整一下自己的心情，凡事都要试着换位思考，多为对方想一想。

情绪转移法

在自己实在非常生气并且无法冷静的情况下，不妨让自己马上离开不愉快的情境，去做一些自己喜欢做的事情，如唱歌、写胎教日记、撕废纸片等，让自己的情绪由生气变为平静。

孕妈妈不良情绪对胎儿有影响

孕妈妈任何不良的情绪对腹中的胎儿和将来的分娩都十分不利，所以孕妈妈一定要排除这些不良的情绪。

准爸爸应陪孕妈妈去做产前检查，去孕妈妈学校学习正确的分娩知识，帮助孕妈妈布置一个自己喜欢的居室环境，以迎接宝宝的到来。

临产前摆脱干扰

临产前，孕妈妈要摆脱一切外在因素的干扰，尤其不应该顾虑即将诞生的宝宝的性别，亲人也不应该给孕妈妈施加无形的压力，免得给孕妈妈带来沉重的心理负担，使分娩不顺利。如果到了预产期腹中的胎儿还没有动静，孕妈妈也不要着急。因为到了预产期并非就要分娩，推后几天也都是正常的。

分娩前保持良好的心态

孕妈妈在分娩前保持良好的心理状态十分重要，它关系到分娩时能否顺利。所以孕妈妈本人和丈夫都要为此做出努力，以一个良好的心态去面对分娩。

孕妈妈也爱美丽

孕妈妈仪容的整理

孕妈妈不妨把头发剪得短一点，梳理得整齐美观一些，给人以生机勃勃的感觉，但不宜烫发，尤其是不宜用冷烫精烫发，以免殃及胎儿。孕妈妈可以化淡妆，但不宜浓妆艳抹，因为孕期皮肤比较敏感，化妆品的过度刺激易引起皮肤病，对胎儿不利。

孕妈妈的鞋子应轻便合脚，最好是穿那些鞋底平厚、鞋帮松软的鞋，而不宜穿高跟鞋，因为穿高跟鞋会使重心不稳，容易摔跤。而且因身体前倾，容易压迫腹部，不利于胎儿的血氧供给，影响胎儿生长发育。孕妈妈的乳房因怀孕而进一步发育，为防止日后出现下垂，可选择纯棉面料制作的专用胸罩，但不宜过紧，以免影响呼吸和肺活量。

孕妈妈美丽计划

基础护理

在基础护理中应尽量选用不含香料、不含乙醇、无添加剂或少添加剂的产品，如纯植物油或纯矿物油的卸妆油、宝宝油、宝宝皂、适合敏感肌肤的洗面奶、洁面粉等，避免接触刺激性强的香皂或各种药用化妆品。最好不要用彩妆，如实在要用，以淡妆为宜。尤其是唇膏，怀孕前3个月要特别注意，尽量避免食用。

控痘防斑

激素的分泌量增多会导致皮肤表面色素沉着，约1/3的孕妈妈会长这种妊娠斑，没必要太担心，等宝宝出生后会自然淡化、消失的。若急着消斑反而徒劳无益，一些祛斑、美白成分还

可能“加害”了胎儿。可以用一些精纯的天然精油来减弱妊娠斑：玫瑰、花梨木、柠檬精油以5：3：2的比例调制好，在每天护肤时加两滴即可。



定期按摩

妊娠中后期面部会出现水肿，让爱美的孕妈妈觉得有点儿难堪。没关系，一些轻柔的按摩对减轻面部水肿有很好的效果！

方法：按摩前先将面部洗净，根据自己皮肤的特性，选择一些植物精华的按摩膏。然后从下至上，顺着面部的纹理轻柔地抚摩，或者用手指在面部轻轻地画小圆圈。向上按摩时手指稍微用力，向下画圈时不要太用力，辅助轻弹、轻拍刺激面部皮肤。坚持15分钟，用纸巾将面部的油脂擦净，再用热毛巾敷大约30秒，然后用凉水拍洗脸部即可。每周定期按摩2~3次效果最佳。

注意防晒

孕妈妈的肌肤会对光特别敏感，不仅外出要防晒，在家中也要防晒。特别是夏天，出门要戴好帽子或带防晒伞，避免紫外线灼伤敏感的肌肤。

孕妈妈美丽亲手做

猕猴桃面膜	将猕猴桃的果皮剥掉，把果肉捣烂，加入海藻粉或褐藻酸，调稠，然后涂抹在面部，大约10分钟后用清水洗净即可。猕猴桃中含有丰富的糖分、矿物质、维生素C，具有很好的美白和保湿效果
蜂蜜牛奶面膜	将蜂蜜、面粉各1小勺，牛奶2小勺混合在一起调匀，涂抹在脸上，大约10分钟后用温水洗净。蜂蜜含有丰富的维生素，具有保湿效果和皮肤再生功能，可让干燥的皮肤变得湿润而富有弹性。没有任何不良反应，可以放心使用
苹果面膜	将苹果磨碎后掺入面粉调匀，涂抹在脸上，20分钟后用温水洗净。苹果含有丰富的糖分、蛋白质、矿物质、维生素C等多种营养成分，有助于血液循环，经常坚持使用，可以使黯淡的皮肤变得透明，富有光泽

应尽量选择纯物理防晒（二氧化钛）的产品，SPF15一般不会有油腻感。



孕期不能 随使用药



孕期用药须知

用药一定要遵医嘱定量服用

就像高楼不是一天建成的一样，病情也有自己的好转周期，药物对病情的缓解作用需要时间，并不是吃很多药或者每天不停地吃药就必然对病情有帮助。如果孕妈妈一意孤行，这不仅对自己的身体非常不利，对腹中的胎儿更是没有半点好处。

只有医生的指示才是唯一可以相信的

许多孕妈妈认为用药只要看看说明书就可以了，但并不是所有的说明书都具有百分之百的可信度，况且有些专业的医学术语孕妈妈也未必能够知晓。因此，与其盲目相信药品的说明书，不如老老实实听从医生的指示。此外，有些药物是早在孕妈妈怀孕之前医生开出的，但是怀孕后情况发生了变化，没有医生的指示同样不能服用，此时积极征求医生的建议才是最明智的做法。

混合服药对孕妈妈和胎儿也是危险的

除非有医生的明确指示，否则孕妈妈一定不可以凭借自己的主观臆断混合服药。这是因为很多药物之间会有化学作用，或者降低药效，或者产生更加强烈的不良反应，病人混合服药后的身体情况常常会变得更加难以控制，而原本的问题也会变得更加棘手。