

# 轻松 怀孕 40周



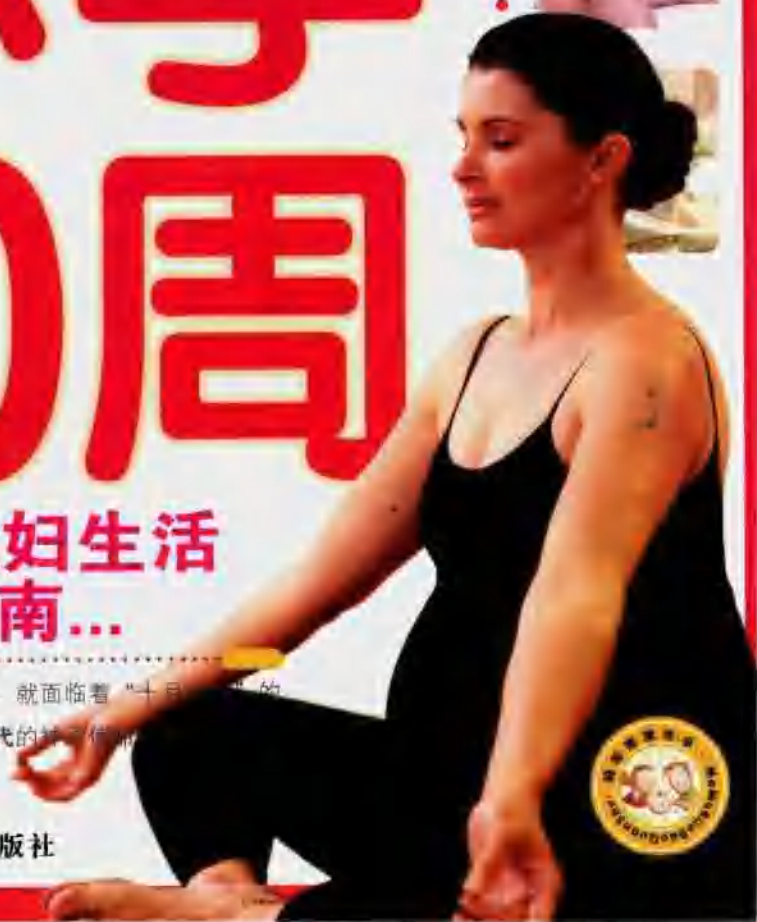
图文版

孕妇生活  
完全指南...

张雪松主编

伟大的母亲，从爱的结晶在母体中“着床”开始，就面临着“十月怀胎”的  
痛苦并快乐着的艰辛历程，担负起孕育新生命培养第二代的使命。本书  
如何轻轻松松做妈妈，如何生一个聪明健康的  
宝宝是所有孕产妇们的心愿。

中医古籍出版社





# 轻松怀孕40周

## 孕妇生活完全指南...

中医古籍出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

妈咪宝宝全书/张雪松,侯清恒编. —北京:中医古籍出版社,2006.9

ISBN 7-80174-453-5

I. 妈… II. ①张…②侯… III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健③婴幼儿—妇幼保健 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102011 号

**妈咪宝宝全书**

**轻松怀孕 40 周**

---

主 编:张雪松

责任编辑:王 梅

封面设计:创品牌工作室

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

开 本:889×1194 毫米 1/24

印 张:32

字 数:800 千字

版 次:2006 年 9 月第一版 2006 年 9 月第一次印刷

印 数:0001—3000 册

书 号:ISBN 7-80174-453-5/R·449

定 价:100 元(本册 25 元)

# 前言

怀孕生产对于一个女人来说是人生中最幸福的时刻，这是一个“痛并快乐的”旅程。在下一代身上，我们咀嚼着生命的延续，品味着那种生命延续的快乐。

伟大的母亲，从爱的结晶在母体中“着床”开始，就面临着“十月怀胎”的痛并快乐着的艰辛历程，担负起孕育新生命培养第二代的神圣使命。然而，如何轻轻松松做妈妈，如何生一个聪明健康的宝宝是所有孕产妇们的心愿。

在女性怀孕的漫长的40周里，孕妇和胎儿的身体都将发生很大的变化，这其中的一切奥秘，对于每一对想要做爸爸妈妈的夫妇来说，都是很有必要了解和学习。

鉴于此，我们为每一位即将做父母的夫妻倾情奉献《轻松怀孕四十周》一书，本书以科学严谨的态度为您揭示了生命孕育的奥秘；本书以翔实全面的知识为您指引健康生子的旅程。希望您能在最短的时间内，掌握最多的有关怀孕的知识，生育一个健康的宝宝，这是我们的最大心愿。

十月怀胎，一朝分娩。愿本书成为您孕育下一代贴心的生活顾问，愿您的宝宝健康、聪明，愿您的家庭幸福、美满！



# 目录

## 上篇：孕前准备功课

### 婚姻与优生

优生优育，先过择偶这一关 / 9

新婚者不宜马上怀孕 / 10

新婚夫妇的避孕方法 / 10

注意几种不宜受孕的情况 / 11

### 遗传与优生

遗传病是如何遗传的 / 12

关于孩子的十种遗传性疾病 / 14

怀孕前要治疗的十种疾病 / 15

父母血型，事关孩子健康 / 17

怀孕前丈夫应注意什么 / 18

### 选择与优生

选择怀孕的最佳季节 / 20

选择怀孕的最佳生理状态 / 23

选择最佳生育的性生活时机 / 24

选择最佳受孕心理状态 / 24

选择做母亲的最佳生育年龄 / 25

选择做父亲的最佳生育年龄 / 26

夫妻最佳生育年龄的优化组合 / 27

生男生女，不一样的选择 / 27





## 饮食与优生

孕前妈妈要做好的营养准备 / 29

计划做父亲的饮食要点 / 30

孕前怎样合理饮食 / 31

孕前饮食须知 / 31

孕前优生的中医调补 / 32

孕前利用食物为身体排毒 / 34

## 环境与优生

化学物质影响胎儿 / 36

煤气中毒影响胎儿 / 36

空气污染影响胎儿 / 38



烟草对胎儿的害处 / 38

酒精对胎儿的危害 / 39

## 了解孕期生活

做有准备的妈妈：计算宝宝何时出生 / 40

怀孕前需要进行心理调适 / 42

孕妇要注意卫生：预防传染病 / 43

孕期日常生活起居 / 44

孕妇的穿着打扮 / 49

孕期的性生活 / 50



## 下篇：轻松快乐四十周

怀孕第1周 / 53

怀孕第2周 / 54

怀孕第3周 / 56

怀孕第4周 / 58

怀孕第一月总结 / 59

怀孕第5周 / 65

怀孕第6周 / 66

怀孕第7周 / 67

怀孕第8周 / 68

怀孕第二月总结 / 70

怀孕第9周 / 77

怀孕第10周 / 79

怀孕第11周 / 80

怀孕第12周 / 81

怀孕第三月总结 / 83

怀孕第13周 / 90

怀孕第14周 / 92

怀孕第15周 / 93

怀孕第16周 / 95

怀孕第四月总结 / 96

怀孕第17周 / 103

怀孕第18周 / 105

怀孕第19周 / 107

怀孕第20周 / 108

怀孕第五月总结 / 110

怀孕第21周 / 116

怀孕第22周 / 118

怀孕第23周 / 119

怀孕第24周 / 120

怀孕第六月总结 / 122

怀孕第25周 / 128

怀孕第26周 / 130

怀孕第27周 / 131

怀孕第28周 / 133

怀孕第七月总结 / 134

怀孕第29周 / 144

怀孕第30周 / 145

怀孕第31周 / 147

怀孕第32周 / 148

怀孕第八月总结 / 149

怀孕第33周 / 157

怀孕第34周 / 158

怀孕第35周 / 160

怀孕第36周 / 161

怀孕第九月总结 / 162

怀孕第37周 / 170

怀孕第38周 / 171

怀孕第39周 / 172

怀孕第40周 / 173

怀孕第十月总结 / 174

## 附

主要食物营养成分表 / 185

孕妇所需营养表 / 190

上篇：  
孕前准备功课

轻松怀孕四十周  
QINGSONG HUAIYUN  
SISHIZHOU

## 婚姻与优生

### ▲ 优生优育，先过择偶这一关

选择配偶的标准，除了注重思想道德品质、志趣爱好外，家庭遗传和身体健康状况也要加以考虑。因为婚后必然会面临生育女问题，而后代的健康正是决定家庭幸福的重要因素之一。所以，想要优生优育，必须先要过择偶这一关。我们必须选择好配偶，按科学的方法进行指导。

#### 首先不能进行近亲结婚

近亲结婚是指夫妻之间有一定的血缘关系，追溯其三代以内有共同的祖先，这样的夫妻结合就叫近亲婚配。我国新婚姻法第六条明确规定：“直系血亲和三代以内旁系血亲禁止婚配。”禁止近亲婚配是防止及阻断一些遗传病发生延续的重要措施。

近亲婚配也是家庭不幸的根源。大量的资料证明：表兄妹结婚，痴呆儿发生率比非近亲结婚高150倍，新生儿死亡率和畸形率也比非近亲结婚高3倍多。

#### 其次，属于以下病患者也不能结婚

虽然我国目前尚未订立优生法，还不能

从法律的角度硬性规定患哪种疾病的人不准结婚或禁止生育，但在选择配偶时对以上情况应当认真考虑。

1. 严重的遗传病患者和先天性畸形的人不应结婚。例如：精神分裂症、先天性痴呆（各种类型）、进行性肌营养不良、肌强直等病，目前尚无有效的治疗方法，而且已经或将会严重影响健康，重症的可以导致生活不能自理，影响婚后家庭的幸福，更严重的是这些病人都有生殖能力，能够把疾病通过不同的方式传给后代。这对家庭、社会均遗患无穷。因此，患者是不应结婚的。

2. 患有无法矫正的生殖器官畸形的人不应结婚。因为这些患者婚后不能进行正常的性生活，绝人多数有离婚的可能。

#### 第三，对以下情况者，最好延期结婚。

1. 凡有生殖器官畸形并确定经矫形手术后可以进行正常性生活者（如：女方的先天性无阴道、阴道纵隔、阴道横隔等，男方的包茎或尿道下裂等），均应先行治疗，然后再择期结婚。

2. 凡患有传染病而仍处于规定隔离期内的病人，或正处于活动期的慢性病（如肺结核、各型肝炎、严重心脏病）病人，均应暂缓结婚。婚后可能导致病情加重，有的还可以传染给对方。

3. 患有梅毒、淋病等性病和麻疯病而尚未彻底治愈的, 不宜结婚。特别是梅毒, 可通过性行为传染给对方, 女性患者还可以通过胎盘传染给胎儿, 因此, 未彻底治愈前不宜结婚。

### ▲ 新婚者不宜马上怀孕

如今提倡晚婚, 许多人为了工作、事业, 结婚时岁数也不小了, 因此一些新婚夫妇想在婚后早点有个孩子, 但在新婚这段时间最好不要马上怀孕。

新婚期间, 家庭事务多, 双方既要操办又要应酬, 都很劳累, 自身状况难免有所下降; 再加上在新婚蜜月里, 精神兴奋, 性生活频繁, 男方的精子和女方的卵子发育不十分健康, 如果这时怀孕, 势必造成胎儿的发育不良。尤其是举办婚礼, 要招待、宴请贺喜的亲朋好友, 新郎新娘免不了要陪抽陪喝, 而烟中的尼古丁和酒中的乙醇可直接或间接地使发育中的精子和卵子受到不同程度的损害, 甚至发生畸变。这种受到损害的精子和卵子结合形成的受精卵, 往往发育不正常, 小孩出生后往往智力低下, 呆笨, 甚至成为白痴。

旅行度蜜月途中也不宜怀孕。据国外医学界对 200 对旅行结婚途中受孕的新婚夫妇的调查表明, 其中发生先兆流产的约占 20

%; 患继发性不孕者约为 10%; 导致其它疾病的占 8% 左右。究其原因, 是由于旅途中经常早出晚归, 休息睡眠不足; 长途乘车的颠簸、跋山涉水的疲乏; 饮食起居也没有规律; 卫生条件也难尽如人意; 以及新婚燕尔较频的性生活等, 这一系列的不良因素对胚胎生长发育是一个有害的刺激, 易引起先兆流产及其它疾病。

现在每对夫妇只要一个孩子, 晚婚的朋友为了自己及孩子的健康, 可以在结婚几个月之后再怀孕生子。

### ▲ 新婚夫妇的避孕方法

很多年轻人忙于事业, 婚后不想很快生育, 怎么办? 那就要从新婚起开始避孕。新婚期避孕的总原则是: 既不影响性和谐, 又要保证避孕不失败, 更要有利于日后怀孕优生。其方法应因人而异, 因事而定, 切不可偏听盲从地固定使用某一种避孕方法。

据临床资料, 当前新婚夫妻避孕, 采用避孕套避孕者, 占 60% 以上; 体外排精者, 占 20% 左右; 服避孕药占 15%; 其他占 3%~5%。他们所采用的这些避孕方式, 有很大的随意性,

故并非每一对新婚夫妇都对自己所采用的避孕方法感到满意, 而这些方法对他们来说, 也并非完全适宜和正确。

新婚燕尔，房事频频。在性生活中男女双方的兴奋度大，再加上性经验不足，若采用体外排精的避孕方法，最容易导致避孕失败，故此法不宜提倡。而且，体外排精避孕法，在很大程度上会影响夫妇对性生活的专注情绪。尤其是男方，时时为排精所虑，难以发挥有效“技能”，女方也为此难获极佳的快感。男方还可能在此种情绪侵蚀下，为以后性生活的失谐种下祸根。

新婚夫妇常使用避孕套的方法避孕，亦有不足之处。因为，初婚女性的阴道较为紧缩，在没有完全适应性生活时尤其如此。此种情况使用避孕套，一是给性生活带来诸多不便；二是可能在套退避孕套时影响性事情趣；三是那些显得特别兴奋、紧张、羞涩、恐惧的新娘，有可能因阴道紧缩甚至痉挛而在性事中使避孕套破裂，从而导致避孕失败。

如果新娘身体健康，月经正常，其新婚期避孕的推荐方法应是：初婚起便口服短效避孕药，如0号2号避孕药片，在婚前排卵期(即月经后第10天左右)开始服药，每晚临睡前服一片，连服22天，漏服次晨补服，下次月经停止后，又开始服用，月月如此；半年以后，夫妇性生活已转为正常，可改用避孕套避孕。此间值得提及的是，无论何时决定怀孕，一定要等停药口服避孕药3~6个月以后，否则不利于优生。

### ▲ 注意几种不宜受孕的情况

1. 男方超过55岁或女方超过35岁，不宜怀孕。超过以上年龄生育的子女，畸形及低能儿的发生率将显著提高。
2. 正在患病，或病后初愈，身体尚未恢复时，不宜受孕。
3. 精神不舒畅时，不宜受孕。
4. 疲劳过度时，不宜受孕。特别是新婚夫妇在旅行过程中，应该加强避孕措施。
5. 患慢性病服药期间不宜受孕。
6. 饮酒后不宜受孕。因酒精可损害生殖细胞，导致胎儿畸形或低能。
7. 大量吸烟后，不宜受孕。
8. 放射治疗或接触有害物质后，不宜受孕。
9. 初冬至初春不宜受孕。因早孕阶段最怕病毒性感染，一旦孕妇罹患，畸胎率显著增高，而冬春是病毒感染的多发季节。

# 遗传与优生

## ▲ 遗传病是如何遗传的

人类遗传性疾病的遗传方式是多种多样的，归纳起来分为单基因遗传病、多基因遗传病和染色体病三类。它们的遗传方式如下：

### 一、单基因病遗传方式，是由单个致病基因引起。

#### 1. 常染色体显性遗传

如视网膜母细胞瘤、遗传性结肠多发性息肉、遗传性进行性舞蹈病、软骨发育不全、夜盲症、肾性糖尿病、血胆固醇过高症、并指及多指畸形、先天性眼睑下垂、家族性周期性四肢麻痹、遗传性神经性耳聋、过敏性鼻炎、体质性（原发性）低血压、家族性良性慢性天疱疮、牙龈肥大症及多胎妊娠等。目前已被认识的常染色体显性遗传病约有160余种。

#### 2. 常染色体隐性遗传

如苯丙酮尿性、白化病、垂体侏儒症、家族性痉挛性下肢麻痹、黑尿病、先天性聋哑、高度远视、高度近视、肥胖生殖无能综合征、先天性鳞皮病等。现已认



识的常染色体隐性遗传病达 1232 种之多。

### 3. 性连锁显性遗传

如无汗症、抗维生素 D 佝偻病、遗传性肾炎、脂肪瘤、脊髓空洞症等。

### 4. 性连锁隐性遗传

如红绿色盲、血友病、蚕豆病、家族性遗传性视神经萎缩、血管瘤、睾丸女性化综合征、先天性丙种球蛋白缺乏症、肾性糖尿病、先天性白内障、无眼畸形、肛门闭锁等。



## 二、染色体病遗传方式

大部分是因父亲（或母亲）的生殖细胞发生畸变，小部分是因为双亲中有染色体的平衡易位的携带者，传给后代时，使子女发生染色体异常的疾病。常见的有先天愚型、先天性性腺发育不全以及猫叫综合征、小睾丸症、两性畸形等，共 350 余种。

## 三、多基因病遗传方式

是指由 2 对以上的基因发生异常而引起的疾病。环境因素的影响，致使多种基因发生突变而发病。多基因遗传病大多是较常见的疾病，例如先天性心脏病、原发性高血压、糖尿病、哮喘、精神分裂症、唇腭裂、无脑儿畸形、消化性溃疡、先天性畸形足、肺结核、重症肌无力、原发性癫痫、痛风、萎缩性鼻炎、低度及中度近视、牛皮癣、类风湿性关节炎、斜视、躁狂抑郁性精神病等。

## ▲ 关于孩子的十种遗传性疾病

### 1. 过敏

如果夫妇二人中有一人患有过敏史，孩子得过敏的概率可达48%；如果二人都有过敏史，孩子得病的概率可上升到70%。孩子并不一定和父母一样因同一种物质而过敏，但我们可从中得到一些启示。

在婴儿期食物过敏表现的症状为皮疹、腹泻、哮喘、呕吐或是鼻子充血。牛奶、鸡蛋、海鲜、玉米、坚果、大豆和小麦是最常见的容易引发过敏的食物。将这些食物排除在孩子的日常食谱之外，坚持几年可以使三分之一的患过敏孩子减轻不良反应，在此之后，再吃此类食物则无大碍。然而，孩子对海鲜、坚果、贝壳类动物的过敏反应并不大可能会随着年龄的增长而减轻或消失，所以，最好永远不要让孩子碰此类食物。

流涕的鼻子、不停地打喷嚏和流泪的眼睛都是由于不断接触、吸入了花粉、灰尘、霉菌等物质而引起的过敏反应，这经常发生在二岁以上的孩子身上。一旦孩子出现这些症状，家长就应该意识所谓的“感冒”有可能是过敏。

### 2. 哮喘

如果夫妇二人中有一人患有哮喘，孩子得哮喘的概率有25%；如果二人都有哮喘史，孩子得病的可能性会上升到50%。

### 3. 糖尿病

如果夫妇二人中有一人患有I型(胰岛素依赖型)糖尿病，孩子得此种糖尿病的概率有5%；如果二人都有I型糖尿病，并且两人都继承了MHC基因，孩子得病的危险性上升到20%。II型糖尿病也同样有家族遗传史，因为肥胖的基因组合是很难克服的。

### 4. 湿疹

鳞片状、发痒的湿疹是有家族遗传史的，在此类家庭中的孩子会有10%到20%受到影响，特别有可能发生在那些有过敏或是哮喘倾向的孩子身上。

### 5. 偏头痛

如果母亲患有偏头痛，孩子得此病的概率有50%；如果夫妇二人都是偏头痛患者，那么可能性增加到75%。

### 6. 过敏性肠胃综合症

近来的一项调查发现，一个家中有直系亲属如父母、兄弟姐妹患过敏性肠胃综合症

的成年人得此病的概率是那些无家族史的2.3倍。

### 7. 尿道感染

父母若有尿道感染史，则女孩得此病的机会比男孩要稍微大一点。女孩可能会遗传了较短的尿道，或是敞开的膀胱，这些对于刺激物都相当敏感。

### 8. 注意力不集中

注意力不集中的孩子，至少父母中有一人也得过此症。它的一般表现症状为孩子不能集中思想或是安静的坐着，非常冲动，有捣乱行为，并且这些行为不仅仅限于家里或是学校。

### 9. 忧郁症

如果父母有忧郁症史的，则孩子得此病的机会是普通孩子的3倍。

### 10. 饮食无规律

父母中有一人患厌食症的，孩子得病的概率是其他孩子的12倍，父母中有一人患嗜食症的，孩子得病的概率是其他孩子的4倍。

## ▲ 怀孕前要治疗的十种疾病

怀孕如同孕妇用自己的身体为夫妇双方的胎儿提供一片成长的沃土，女性身体状况对受精卵的着床与胎芽健康成长产生直接影响。例如：女性在怀孕前患有贫血或营养不良，怀孕后会直接阻碍胎儿在孕妇体内健康生长与发育，生活中我们常常见到孩子出生时体重过低、贫血与营养不良、脑发育不全等大多是上述原因造成的。一般来说，女性在怀孕前要治疗的疾病有以下几种：

#### 1. 牙周炎：

女性怀孕后，由于内分泌的原因，易出现牙周发炎，若孕前患有牙周炎，则容易雪上加霜，加重病情，不仅影响怀孕女性的身体健康，更会殃及胎儿的发育。研究证明，众多的牙周致病菌可进入血液循环，播散全身，并有可能通过血流进入胎盘，影响胎儿的生长发育，甚至发生早产，临床上也有因牙龈出血过多引起胎儿发育异常的报告。因此，女性怀孕前应进行口腔检查，及早治疗，注意口腔卫生。

#### 2. 阴道炎：

由念珠菌、衣原体、B族链球菌感染引起的炎症。如果带病妊娠可能会导致胎膜早

破、早产，如果分娩的话，会感染胎儿。

### 3. 子宫肌瘤：

患有子宫肌瘤的妇女，如果肿瘤不大，大多能正常妊娠和分娩。但有的肌瘤有可能因妊娠而迅速增大而导致肌瘤变性、坏死。

### 4. 膀胱炎、肾盂肾炎：

膀胱炎可以发展成肾盂肾炎，膀胱炎的症状有尿频、尿急及尿痛等。患过膀胱炎的妇女，一定要治愈后才能妊娠。

### 5. 病毒性肝炎：

肝炎病毒可以通过给孩子。患病毒性脏的损害，甚至会儿感染肝炎病毒，产、早产、死胎，并能。因此，患有肝炎等传染病的女性，须等病情稳定后方可妊娠。

过母亲胎盘、产道或哺乳等途径，传染肝炎的女性怀孕，会加重对肝危及生命。若是胎极易出现流有致畸可



### 6. 贫血：

严重贫血，不仅使孕妇妊娠痛苦，而且影响胎儿的发育，不利于产后恢复。

### 7. 心脏病：

心脏功能不正常会造成血运障碍，引起胎盘血管异常，导致流产、早产，产妇的身体和生命都会受到威胁，所以怀孕前一定要医治并听取医生的建议。