

杨小英 编著


健康怀孕

40周

和宝宝同成长

广东科技出版社
全国优秀出版社

责任编辑: New2K.com

装帧设计:  八度设计
电话: 13538766360

和宝宝同成长

准妈妈280天一天一读

温馨胎教必读

※ 健康怀孕40周

0岁宝宝养育一天一读

儿童成功教育200问

0~3岁幼儿养育大全

现代家庭育儿全书



ISBN 7-5359-3915-5



9 787535 939159 >

ISBN 7-5359-3915-5
R·736 定价: 18.00元



和宝宝同成长

杨小英 编著

健康怀孕

40周



广东科技出版社

·广州·

健康怀孕
40周
PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

健康怀孕 40 周/杨小英编著. —广州:
广东科技出版社, 2005. 9
(和宝宝同成长)
ISBN 7-5359-3915-5

I. 健… II. 杨… III. 妊娠期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 057451 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gkjtbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 11.125 字数 230 千

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 8 000 册

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

怀孕,是上天赐予女性的一段奇妙的生命之旅。


当“喜”从天降,面对迎面而来的十个月,全无经验的您,是否觉得既兴奋又有些不知所措呢?诚然,在怀孕这段“非常日子”里,您的身体乃至您的生活,都会出现一系列的变化,有些可能是您可以预料的,有些可能是您完全意想不到的。不过,准妈妈们不必担忧,首先,您要相信怀孕是一个自然的生理过程,千百年来,千千万万的女性都光荣而顺利地完成了这个神圣的使命,您也不会例外。其次,通过学习、掌握一些怀孕的常识,你定能更好地适应怀孕过程中的生理变化,避免怀孕期间可能出现的一些异常情况,顺利孕育一个健康、聪明的宝宝——这也正是我们编写本书的目的。

本书的编写本着好读、易查、实用性强的宗旨,以时间为顺序,以怀孕的进展为主线,将每一周里宝宝的发育情况、准妈妈的身体变化情况,以及该阶段相关的生理、营养和疾病防治的知识一一介绍给您,让准妈妈能更清楚地了解自身的情况,更亲切地与宝宝相伴成长。同时,根据每阶段的情况和需要,我们针对性地为读者提供每个妊娠月的日常生活建议、膳食指南,还特别为准爸爸“准备”了需要做的“功课”,力求让准爸爸妈妈们通过这本书,在短时间内轻松地获得你们所需要的、既专业又贴心的孕育指导。

鉴于时间的仓促和个人学识的局限,本书的编写难免有未尽完善之处,恳请读者见谅并不吝指正!

编者

2005.7



目 录

Mu Lu

001 一、怀孕第1周

- 001 1. 你有喜了吗?
- 002 2. 认识精子和卵子
- 004 3. 认识女性生殖系统
- 006 4. 受孕的6个基本条件
- 008 5. 不孕与不育

010 二、怀孕第2周

- 010 1. 选择合适的受孕时机
- 011 2. 做好怀孕前的准备
- 013 3. 确定排卵期
- 015 4. 精子与卵子的结合——受精
- 017 5. 患哪些疾病时不宜妊娠

020 三、怀孕第3周

- 020 1. 胚胎的发育情况
- 021 2. 准妈妈的生理状况
- 021 3. 什么是遗传咨询?
- 022 4. 孕期习俗是与非
- 025 5. 人工授精与试管婴儿

027 四、怀孕第4周

- 027 1. 胚胎的发育情况
- 027 2. 妈妈的生理状况
- 028 3. 避免可能致畸的因素
- 030 4. 弓形虫病与宠物
- 031 5. 预防风疹

033 **五、孕1月生活指导**

- 033 1. 温馨提示
- 034 2. 膳食指南
- 036 3. 准爸爸的功课

037 **六、怀孕第5周**

- 037 1. 胚胎的发育情况
- 038 2. 准妈妈的生理状况
- 038 3. 合理补充叶酸
- 039 4. 夫妻血型不合
- 040 5. 孕期服药须知

043 **七、怀孕第6周**

- 043 1. 胚胎的发育情况
- 043 2. 妈妈的生理状况
- 044 3. 确定怀孕的方法
- 045 4. 缓解早孕反应
- 047 5. 了解宫外孕

050 **八、怀孕第7周**

- 050 1. 胚胎的发育情况
- 050 2. 准妈妈的生理状况
- 051 3. 估算预产期
- 052 4. 避免流产
- 055 5. 孕期性生活

057 **九、怀孕第8周**

- 057 1. 胚胎的发育情况





- 057 2. 准妈妈的生理状况
- 058 3. 生个聪明宝宝
- 060 4. 神奇的胎盘
- 061 5. 什么是葡萄胎?

064 十、孕2月生活指导

- 064 1. 温馨提示
- 065 2. 膳食指南
- 067 3. 准爸爸的功课

068 十一、怀孕第9周

- 068 1. 胎儿的发育情况
- 068 2. 准妈妈的生理状况
- 069 3. 高龄孕妇须知
- 071 4. 孕期牙病的防治
- 072 5. 如何选择产检的医院

074 十二、怀孕第10周

- 074 1. 胎儿的发育情况
- 075 2. 准妈妈的生理状况
- 075 3. 孕期性病防治
- 077 4. X线检查以及电脑对胎儿的影响
- 078 5. B超检查在产科的应用及对胎儿的影响

081 十三、怀孕第11周

- 081 1. 胎儿的发育情况
- 082 2. 准妈妈的生理状况
- 082 3. 孕期感冒的处理
- 084 4. 预防病毒感染
- 086 5. 烟、酒和咖啡对胎儿的影响

089 **十四、怀孕第12周**

- 089 1. 胎儿的发育情况
- 089 2. 准妈妈的生理状况
- 090 3. 妊娠期的头晕眼花
- 092 4. 常规产前检查
- 095 5. 特殊产前检查

098 **十五、孕3月生活指导**

- 098 1. 温馨提示
- 099 2. 膳食指南
- 101 3. 准爸爸的功课

102 **十六、怀孕第13周**

- 102 1. 胎儿的发育情况
- 102 2. 准妈妈的生理状况
- 103 3. 孕妇与预防接种
- 104 4. 心脏病病人的妊娠
- 106 5. 结核病人的妊娠

109 **十七、怀孕第14周**

- 109 1. 胎儿的发育情况
- 109 2. 准妈妈的生理状况
- 110 3. 妊娠便秘与痔疮
- 112 4. 改善睡眠的对策
- 114 5. 准妈妈穿衣着鞋

116 **十八、怀孕第15周**

- 116 1. 胎儿的发育情况





- 116 2. 准妈妈的生理状况
- 117 3. 警惕胎儿的 8 个危险信号
- 120 4. 孕期安全运动
- 122 5. 孕妇体操与呼吸法

126 **十九、怀孕第 16 周**

- 126 1. 胎儿的发育情况
- 126 2. 准妈妈的生理状况
- 127 3. 流产后再怀孕的注意事项
- 128 4. 职业女性怀孕锦囊
- 129 5. 孕期静脉曲张

132 **二十、孕 4 月生活指导**

- 132 1. 温馨提示
- 133 2. 膳食指南
- 135 3. 准爸爸的功课

137 **二十一、怀孕第 17 周**

- 137 1. 胎儿的发育情况
- 137 2. 准妈妈的生理状况
- 138 3. 呵护乳房，做好哺乳准备
- 139 4. 孕妇沐浴须知
- 140 5. 哪些情况需做羊水诊断

143 **二十二、怀孕第 18 周**

- 143 1. 胎儿的发育情况
- 143 2. 准妈妈的生理状况
- 144 3. 胎教真的需要吗？
- 145 4. 音乐胎教
- 147 5. 维生素越多越好吗？

149 **二十三、怀孕第19周**

- 149 1. 胎儿的发育情况
- 149 2. 准妈妈的生理状况
- 150 3. 孕期抽筋防与治
- 152 4. 怎么补钙最合适?
- 153 5. 孕妇不宜食用的七类食品

155 **二十四、怀孕第20周**

- 155 1. 胎儿的发育情况
- 155 2. 准妈妈的生理状况
- 156 3. 关于遗传病
- 158 4. 产前筛查与产前诊断
- 160 5. 唐氏综合征

162 **二十五、孕5月生活指导**

- 162 1. 温馨提示
- 163 2. 膳食指南
- 164 3. 准爸爸的功课

166 **二十六、怀孕第21周**

- 166 1. 胎儿的发育情况
- 166 2. 准妈妈的生理状况
- 167 3. 影响胎儿大小的相关因素
- 168 4. 语言胎教
- 170 5. 孕妇使用化妆品须知

172 **二十七、怀孕第22周**

- 172 1. 胎儿的发育情况





172 2. 准妈妈的生理状况

173 3. 孕妇与微量元素

175 4. 预防贫血

177 5. 什么是高危妊娠?

179 **二十八、怀孕第23周**

179 1. 胎儿的发育情况

179 2. 准妈妈的生理状况

180 3. 地中海贫血

181 4. 双胞胎妊娠的注意事项

183 5. 妊娠期为何易出现鼻出血

185 **二十九、怀孕第24周**

185 1. 胎儿的发育情况

185 2. 准妈妈的生理状况

186 3. 准妈妈的理想体重

187 4. 糖尿病与妊娠

190 5. 避免噪声与振动

192 **三十、孕6月生活指导**

192 1. 温馨提示

192 2. 膳食指南

195 3. 准爸爸的功课

197 **三十一、怀孕第25周**

197 1. 胎儿的发育情况

197 2. 准妈妈的生理状况

198 3. 乙肝对怀孕的影响

200 4. 妊娠腰背痛和坐骨神经痛

202 5. 下肢浮肿的缓解方法

204 **三十二、怀孕第26周**

- 204 1. 胎儿的发育情况
- 204 2. 准妈妈的生理状况
- 205 3. 妊娠抑郁症
- 207 4. 预防妊娠纹
- 208 5. 妊娠瘙痒与肝内胆汁郁积症

210 **三十三、怀孕第27周**

- 210 1. 胎儿的发育情况
- 210 2. 准妈妈的生理状况
- 211 3. 妊娠期尿路感染
- 212 4. 预防妊娠高血压综合征
- 214 5. 关于羊水

217 **三十四、怀孕第28周**

- 217 1. 胎儿的发育情况
- 217 2. 准妈妈的生理状况
- 218 3. 如何数胎动?
- 219 4. 10种危险孕妇
- 221 5. 孕期外用药的使用

223 **三十五、孕7月生活指导**

- 223 1. 温馨提示
- 225 2. 膳食指南
- 226 3. 准爸爸的功课

228 **三十六、怀孕第29周**

- 228 1. 胎儿的发育情况





- 228 2. 准妈妈的生理状况
- 229 3. 预防早产
- 230 4. 胎位不正怎么办?
- 233 5. 胎死宫内的原因

236 **三十七、怀孕第30周**

- 236 1. 胎儿的发育情况
- 236 2. 准妈妈的生理状况
- 237 3. 决定分娩的4大因素
- 239 4. 造成难产的原因
- 240 5. 如何增加顺产的可能

243 **三十八、怀孕第31周**

- 243 1. 胎儿的发育情况
- 243 2. 准妈妈的生理状况
- 244 3. 乳房大小与哺乳
- 245 4. 母乳喂养的利与弊
- 248 5. 子宫肌瘤对怀孕的影响

251 **三十九、怀孕第32周**

- 251 1. 胎儿的发育情况
- 251 2. 准妈妈的生理状况
- 252 3. 宝宝奶具的准备
- 253 4. 宝宝寝具及衣物的准备
- 256 5. 怎么看B超报告单?

258 **四十、孕8月生活指导**

- 258 1. 温馨提示
- 259 2. 膳食指南
- 261 3. 准爸爸的功课

262 **四十一、怀孕第 33 周**

- 262 1. 胎儿的发育情况
- 262 2. 准妈妈的生理状况
- 263 3. 巨大胎儿
- 264 4. 何谓胎儿宫内发育迟缓
- 266 5. 教你如何请产假

269 **四十二、怀孕第 34 周**

- 269 1. 胎儿的发育情况
- 269 2. 准妈妈的生理状况
- 270 3. 临产“四大”征兆
- 272 4. 准妈妈临产八“不宜”
- 273 5. 认识分娩的过程

276 **四十三、怀孕第 35 周**

- 276 1. 胎儿的发育情况
- 276 2. 准妈妈的生理状况
- 277 3. 自然分娩与剖腹产
- 279 4. 无痛分娩与“导乐分娩”
- 281 5. 慎防宫内感染

284 **四十四、怀孕第 36 周**

- 284 1. 胎儿的发育情况
- 284 2. 准妈妈的生理状况
- 285 3. 入院分娩该做些什么准备?
- 286 4. 自然分娩时应如何配合医生?
- 288 5. 脐带缠绕是怎么造成的?





290 **四十五、孕9月生活指导**

- 290 1. 温馨提示
- 291 2. 膳食指南
- 292 3. 准爸爸的功课

293 **四十六、怀孕第37周**

- 293 1. 胎儿的发育情况
- 293 2. 准妈妈的生理状况
- 294 3. 什么是前置胎盘?
- 296 4. 关于胎盘早剥
- 297 5. 自然分娩都要切开会阴吗?

299 **四十七、怀孕第38周**

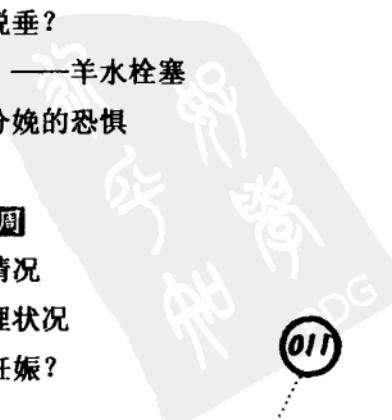
- 299 1. 胎儿的发育情况
- 299 2. 准妈妈的生理状况
- 300 3. 什么是胎膜早破?
- 301 4. 什么是宫内窘迫?
- 303 5. 何时入院合适?

305 **四十八、怀孕第39周**

- 305 1. 胎儿的发育情况
- 305 2. 准妈妈的生理状况
- 306 3. 什么是脐带脱垂?
- 307 4. 产妇“杀手”——羊水栓塞
- 308 5. 如何克服对分娩的恐惧

311 **四十九、怀孕第40周**

- 311 1. 胎儿的发育情况
- 312 2. 准妈妈的生理状况
- 312 3. 什么是过期妊娠?



- 314 4. 什么是子宫破裂?
- 315 5. 产后出血的原因及预防

318 **五十、孕10月生活指导**

- 318 1. 温馨提示
- 319 2. 膳食指南
- 320 3. 准爸爸的功课
- 322 附录一：孕妇营养素的日推荐量
- 323 附录二：怀孕中后期胎儿部分发育指标参考值
- 324 附录三：产科常用术语缩写
- 328 附录四：对妊娠存在危害的药物检索
- 331 附录五：妇产科常用的实验室检查项目参考值

333 **五十一、产后护理与喂养**

- 333 1. 新妈妈的自我护理
- 335 2. 新生儿护理
- 338 3. 新生儿的喂养

