

- 怀孕40周你一定要知道的大小事
- 从孕前须知到产后恢复，为你提供最贴心的全程陪护

4周

神圣的

怀孕历程

丁虹娟 沈嵘 / 主编

做快乐妈妈，生健康宝宝

妇幼保健专家爱心打造
孕期全程详尽权威指导



苏州大学出版社
SUZHOU UNIVERSITY PRESS



神圣的 怀孕历程

怀孕
分娩
产后

【作者】 沈从文 著

【译者】 沈从文 译

【出版社】 中国文联出版社

【ISBN】 9787505900000

- 怀孕40周你一定要知道的大小事
- 从孕前须知到产后恢复，为你提供最贴心的全程陪护



40周

神圣的

怀孕历程

江娟 沈嵘 / 主编

妇幼保健专家爱心打造
孕期全程详尽权威指导



苏州大学出版社
SUZHOU UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

40 周:神圣的怀孕历程/丁虹娟,沈嵘主编. —苏州:
苏州大学出版社,2010.1

ISBN 978-7-81137-409-4

I. 4… II. ①丁…②沈… III. 妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 240551 号

书 名	40 周:神圣的怀孕历程
主 编	丁虹娟 沈 嵘
责任编辑	肖丽娟
出版发行	苏州大学出版社 (苏州市干将东路 200 号 215021)
经 销	江苏省新华书店
印 刷	扬中市印刷有限公司
开 本	700 mm×1 000 mm 1/16
印 张	17.5
字 数	263 千
版 次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-81137-409-4
定 价	33.00 元

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

序



生儿育女,是人生的一件大事,也是最值得珍视的人生体验。

我国实行计划生育政策,虽然生得少了,但对生育品质的要求却越来越高。如何度过健康的孕期,顺利完成分娩,拥有一个健康、聪明的宝宝,需要精心地准备、细心地规划。

打算为人母者应该在准备怀孕前就保持最佳的身心状态,怀孕过程中要随时关注自身和胎儿的健康,给予自己和腹中的小生命特殊的呵护。要摄取足够的营养,健康饮食,适度运动,增强免疫力,远离有害物质,按时到医院做产前检查,正确应对孕期的各种不适。同时,要了解和预防各种孕期常见病,提前为分娩做好各项准备,从容应对产痛和分娩。准妈妈要想做好这些事,并不像想象的那么简单,需要付出一定的努力和辛苦。

围绕孕产健康这一主线展开,本书汇集了从怀孕伊始



到分娩整个过程的详细知识,从惊喜的第1周,一直到怀孕40周,按怀孕的各个进程详细描述了胎儿的生长情况和母体的变化,在每个不同时期为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪以及疾病预防等方面提供专门指导,深入浅出地引述和解说许多常见的孕期问题,以及概略的处理和治疗方法,同时还通过许多实用的图表,让读者可以立即掌握重点,以便更好地了解 and 应对怀孕。这些内容也是我想和年轻的女性朋友们分享的。作为准妈妈如果能够提前了解并掌握这些孕期健康知识,做到心中有数,将有助于打消孕育过程中的顾虑,安然地度过一个健康愉快的妊娠期。

希望这本书能带给女性朋友好“孕”,实现快乐怀孕,健康分娩!

郭子印

目 录



怀孕的好处

准备怀孕

怀孕须知 / 4

不宜怀孕的几种情况 / 6

孕期饮食营养指导 / 8

目前的健康状况 / 11

最近使用的药物 / 15

遗传咨询 / 17

其他须知 / 20

怀孕第 1~2 周 刚刚怀孕

预产期 / 24

孕妇的营养 / 25

其他须知 / 27

准妈妈手记 / 28

早期妊娠纪要 / 29

记录怀孕期间所增加的体质量 / 30

写给宝宝的一封信 / 31

怀孕第 3 周

胚胎的状况 / 33

孕妇的变化 / 33

孕妇的营养 / 33



其他须知 / 34

怀孕笔记 / 36

怀孕第4周

胚胎的状况 / 37

孕妇的变化 / 38

孕妇的营养 / 38

其他须知 / 38

怀孕笔记 / 40

怀孕第5周

胚胎的状况 / 41

孕妇的变化 / 41

孕妇的营养 / 42

化验与检查 / 43

其他须知 / 43

怀孕笔记 / 45

怀孕第6周

胚胎的状况 / 46

孕妇的变化 / 47

孕妇的营养 / 47

其他须知 / 48

怀孕笔记 / 50

怀孕第7周

胚胎的状况 / 51

孕妇的变化 / 52

孕妇的营养 / 52

其他须知 / 53

怀孕笔记 / 55

怀孕第8周

胚胎的状况 / 56

孕妇的变化 / 57

孕妇的营养 / 57

化验与检查 / 58

其他须知 / 58

怀孕笔记 / 60

怀孕第 9 周

胚胎的状况 / 61

孕妇的变化 / 62

孕妇的营养 / 63

其他须知 / 64

怀孕笔记 / 65

怀孕第 10 周

胎儿的状况 / 66

孕妇的变化 / 67

孕妇的营养 / 68

化验与检查 / 69

其他须知 / 69

怀孕笔记 / 71

怀孕第 11 周

胎儿的状况 / 72

孕妇的变化 / 73

孕妇的营养 / 73

化验与检查 / 74

其他须知 / 74

怀孕笔记 / 78

怀孕第 12 周

胎儿的状况 / 79

孕妇的变化 / 80



孕妇的营养 / 80

化验与检查 / 81

其他须知 / 82

怀孕笔记 / 83

怀孕第 13 周

胎儿的状况 / 84

孕妇的变化 / 85

孕妇的营养 / 86

其他须知 / 87

中期妊娠纪要 / 88

写给宝宝的一封信 / 90

怀孕第 14 周

胎儿的状况 / 91

孕妇的变化 / 91

孕妇的营养 / 92

化验与检查 / 92

其他须知 / 93

怀孕笔记 / 96

怀孕第 15 周

胎儿的状况 / 97

孕妇的变化 / 97

孕妇的营养 / 98

化验与检查 / 98

其他须知 / 99

怀孕笔记 / 101

怀孕第 16 周

胎儿的状况 / 102

孕妇的变化 / 103

孕妇的营养 / 103

化验与检查 / 104

其他须知 / 106

怀孕笔记 / 108

怀孕第 17 周

胎儿的状况 / 109

孕妇的变化 / 109

孕妇的营养 / 110

化验与检查 / 111

其他须知 / 112

怀孕笔记 / 115

怀孕第 18 周

胎儿的状况 / 116

孕妇的变化 / 117

孕妇的营养 / 117

化验与检查 / 118

其他须知 / 118

怀孕笔记 / 121

怀孕第 19 周

胎儿的状况 / 122

孕妇的变化 / 123

孕妇的营养 / 123

其他须知 / 124

怀孕笔记 / 126

怀孕第 20 周

胎儿的状况 / 127

孕妇的变化 / 128

孕妇的营养 / 128



化验与检查 / 129

其他须知 / 129

怀孕笔记 / 133

怀孕第 21 周

胎儿的状况 / 134

孕妇的变化 / 136

孕妇的营养 / 136

其他须知 / 137

怀孕笔记 / 140

怀孕第 22 周

胎儿的状况 / 141

孕妇的变化 / 142

孕妇的营养 / 142

其他须知 / 143

怀孕笔记 / 147

怀孕第 23 周

胎儿的状况 / 148

孕妇的变化 / 148

孕妇的营养 / 149

其他须知 / 149

怀孕笔记 / 152

怀孕第 24 周

胎儿的状况 / 153

孕妇的变化 / 153

孕妇的营养 / 153

化验与检查 / 154

其他须知 / 155

怀孕笔记 / 158

怀孕第 25 周

- 胎儿的状况 / 159
- 孕妇的变化 / 160
- 孕妇的营养 / 160
- 其他须知 / 161
- 怀孕笔记 / 163

怀孕第 26 周

- 胎儿的状况 / 164
- 孕妇的变化 / 164
- 孕妇的营养 / 165
- 化验与检查 / 166
- 其他须知 / 166
- 怀孕笔记 / 169

怀孕第 27 周

- 胎儿的状况 / 170
- 孕妇的变化 / 171
- 孕妇的营养 / 171
- 其他须知 / 172
- 怀孕笔记 / 174

怀孕第 28 周

- 胎儿的状况 / 175
- 孕妇的变化 / 176
- 孕妇的营养 / 176
- 化验与检查 / 177
- 其他须知 / 177
- 晚期妊娠纪要 / 180
- 写给宝宝的一封信 / 181

怀孕第 29 周

- 胎儿的状况 / 182



孕妇的变化 / 182

孕妇的营养 / 183

化验与检查 / 183

其他须知 / 184

怀孕笔记 / 187

怀孕第 30 周

胎儿的状况 / 188

孕妇的变化 / 189

孕妇的营养 / 189

其他须知 / 190

怀孕笔记 / 194

怀孕第 31 周

胎儿的状况 / 195

孕妇的变化 / 195

孕妇的营养 / 196

其他须知 / 196

怀孕笔记 / 201

怀孕第 32 周

胎儿的状况 / 202

孕妇的变化 / 202

孕妇的营养 / 203

化验与检查 / 204

其他须知 / 204

怀孕笔记 / 208

怀孕第 33 周

胎儿的状况 / 209

孕妇的变化 / 210

孕妇的营养 / 210

其他须知 / 210

怀孕笔记 / 213

怀孕第34周

胎儿的状况 / 214

孕妇的变化 / 214

孕妇的营养 / 215

化验与检查 / 215

其他须知 / 215

怀孕笔记 / 219

怀孕第35周

胎儿的状况 / 220

孕妇的变化 / 221

孕妇的营养 / 221

其他须知 / 222

怀孕笔记 / 226

怀孕第36周

胎儿的状况 / 227

孕妇的变化 / 227

孕妇的营养 / 228

化验与检查 / 229

其他须知 / 229

怀孕笔记 / 232

怀孕第37周

胎儿的状况 / 233

孕妇的变化 / 234

孕妇的营养 / 234

其他须知 / 235

怀孕笔记 / 237





怀孕第 38 周

- 胎儿的状况 / 238
- 孕妇的变化 / 238
- 孕妇的营养 / 239
- 化验与检查 / 239
- 其他须知 / 242
- 怀孕笔记 / 245

怀孕第 39 周

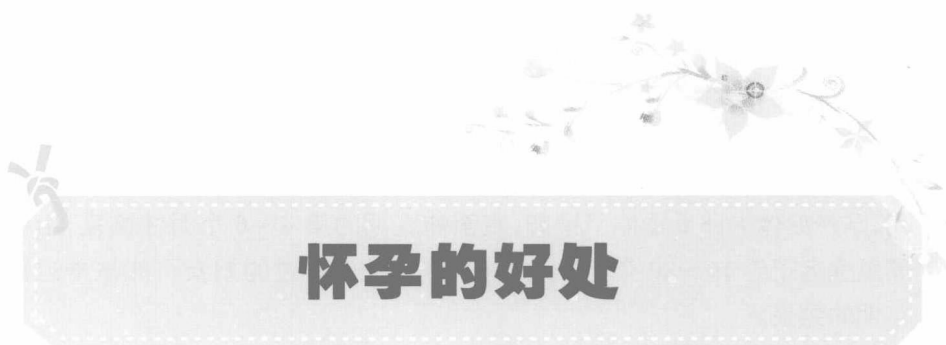
- 胎儿的状况 / 246
- 孕妇的变化 / 247
- 孕妇的营养 / 247
- 化验与检查 / 247
- 其他须知 / 247
- 怀孕笔记 / 251

怀孕第 40 周

- 胎儿的状况 / 252
- 孕妇的变化 / 252
- 孕妇的营养 / 252
- 化验与检查 / 253
- 其他须知 / 253
- 怀孕笔记 / 259

分娩后

- 产房留观 / 260
- 母乳喂养 / 260
- 乳腺炎 / 261
- 哺乳妇女用药原则 / 262
- 产后体检 / 262
- 喂养笔记 / 264



怀孕的好处

每位妈妈都要花上十个月的时间来孕育自己的宝宝,其间要注意营养、避开禁忌,才能生出健康的宝宝。虽然怀孕过程相当辛苦,但妈妈在喜获宝宝的同时,将会获得许多好处。

好处 1 增强免疫力

有研究表明,女性通过一次完整的怀孕过程对妇科肿瘤将增加 10 年的免疫力。临床的统计资料也显示,某些疾病如子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢良性肿瘤和卵巢癌等,容易发生在未生育女性之中,或者说对于此类疾病,未生育女性的发生率高于生育过的女性。

怀孕还能降低乳腺癌的发病率。第一次怀孕的年龄越低、怀孕次数越多,乳腺癌患病率越低。

好处 2 改善和治疗疾病

怀孕可能会改善某些疾病,如过敏和气喘等。这是因为怀孕时,身体会分泌自然的类固醇,让症状减轻。

一般到了怀孕中、晚期,孕妇偏头痛的情形通常会消失。

好处 3 向“痛经”说再见

患子宫内膜异位症(子宫内膜组织附着在卵巢及子宫以外的地方)的妇女,盆腔会剧烈疼痛、月经量增多,还可能引发其他问题。怀孕能使这些异位的子宫内膜组织停止生长。怀孕期间月经暂停,自然不会再有痛经,