

指导点点滴滴
关爱实实在在



40周

孕育全程指导

- ◆ 胎宝宝每周的发育情况
- ◆ 孕妈妈每周的生理变化
- ◆ 孕妈妈的日常保健与护理指导
- ◆ 每周及时的专家提醒
- ◆ 孕期胎教方案的全面指导



华苓◎主编

全新、科学、实用

优生优育全程指导手册

孕育
好宝宝

受孕前的准备和优生知识指导

中国妇女出版社



40周

孕育全程指导



第1周 孕早期
第2周 孕早期
第3周 孕早期
第4周 孕早期
第5周 孕早期
第6周 孕早期
第7周 孕早期
第8周 孕早期
第9周 孕早期
第10周 孕早期
第11周 孕早期
第12周 孕早期
第13周 孕早期
第14周 孕早期
第15周 孕早期
第16周 孕早期
第17周 孕早期
第18周 孕早期
第19周 孕早期
第20周 孕早期
第21周 孕早期
第22周 孕早期
第23周 孕早期
第24周 孕早期
第25周 孕早期
第26周 孕早期
第27周 孕早期
第28周 孕早期
第29周 孕早期
第30周 孕早期
第31周 孕早期
第32周 孕早期
第33周 孕早期
第34周 孕早期
第35周 孕早期
第36周 孕早期
第37周 孕早期
第38周 孕早期
第39周 孕早期
第40周 孕早期

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

40 周孕育全程指导/华苓主编. —北京:中国妇女出版社,
2010.1

ISBN 978-7-80203-886-8

I. ①4… II. ①华… 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(2009)第 230519 号

40 周孕育全程指导

作 者:华 苓 主 编

责任编辑:姜 喆

封面设计:天之赋设计室

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京洲际印刷有限责任公司

开 本:170×240 1/16

印 张:21

字 数:310 千字

版 次:2010 年 2 月第 1 版

印 次:2010 年 2 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-80203-886-8

定 价:29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

女性是伟大的,因为,女性是人类得以繁衍生息的缔造者!但女性在怀孕过程中,难免会有各种顾虑或是遇到难题。例如,在妊娠的整个过程中,怎样遗传优秀的基因,怎样安胎保健,怎样健康饮食,怎样做好孕前期胎教……一系列疑惑,是每一位准妈妈关心和期待解决的。

对此,我们结合孕期准妈妈的生理变化和胎宝宝的发育特点,精心编写了这本《40周孕育全程指导》。本书精炼多年产科临床经验,为准妈妈提供全面、系统的帮助,风格严谨,科学实用,针对性强。

本书从孕前准备、新生命的孕育、胎儿迅速成长、为新生儿出生做好准备等几个方面入手,细化为胎儿发育、母体变化、饮食指导、孕期检查、每周提醒等环节,从各个方面给予准妈妈关于孕育知识更具体的指导。

健康宝宝的孕育取决于健康妈妈的努力。谨以《40周孕育全程指导》献给即将成为母亲的女性朋友,愿它成为准妈妈的良师益友。相信本书会给您和您的宝宝以及家人,带去健康、快乐的福音。



| 目录 | CONTENTS |

目 录

第一章 孕前准备

第一节 孕前计划细安排

做好孕前心理准备	3
做好孕前生理准备	6
做好孕前生活安排	9
受孕的必备条件	10
最佳受孕时机指导	12
孕前用药须慎重	17
做好孕前疾病的防治	18
孕前补充叶酸 Q&A	23

第二节 孕前优生知识指导

遗传与优生的关系	25
优生与最佳受孕时机	29
环境污染影响优生	30



空气污染是优生之大敌	31
好酒者想优生应禁酒	32
婚前体检与优生	33
不宜生育的人	35
近亲结婚危害大	36
正确用药是优生的保障	38

第三节 孕前健康饮食指导

孕前的健康饮食原则	40
不同女性的孕前饮食原则	42
不同女性的孕前食谱指导	45

第二章 新生命的孕育

第1周 准备孕育	53
胚胎发育	53
怀孕准备	53
每周提醒	54
第2周 幸运结合	55
胚胎发育	55
准孕妇的准备	56
每周提醒	56
第3周 幸运碰撞“受精”	57
揭秘受孕真相	57
胚胎发育	59
母体变化	60
饮食指导	62



每周提醒	64
第4周 成为妈妈身体的一部分	65
胚胎发育	65
母体变化	66
饮食指导	67
日常保健	67
每周提醒	68
第5周 胎儿的心脏已形成	70
胚胎发育	70
母体变化	70
饮食指导	71
运动指导	73
每周提醒	74
第6周 头尾可辨像“C”字	76
胚胎发育	76
母体变化	77
胎盘的神奇功能	77
饮食指导	79
日常保健	81
每周提醒	83
第7周 胎儿像一颗小蚕豆	84
胚胎发育	84
母体变化	85
饮食指导	86
日常保健	87
每周提醒	89
第8周 胎盘形成脐带连	93
胚胎发育	93
母体变化	93
饮食指导	96



运动指导	97
日常保健	98
每周提醒	100
第9周 胚胎初具人形	103
胚胎发育	103
母体变化	104
饮食指导	105
日常保健	105
孕期检查	107
每周提醒	108
第10周 胚胎变成真正的胎儿	112
胎儿发育	112
母体变化	112
日常保健	113
孕期检查	114
每周提醒	115
第11周 重要器官完全形成并生长	117
胎儿发育	117
母体变化	117
日常保健	118
孕期检查	119
每周提醒	119
第12周 胎儿已具备人类全部特征	122
胎儿发育	122
母体变化	123
饮食指导	123
日常保健	124
孕期检查	125
每周提醒	126



第三章 胎儿迅速成长

目 录

第 13 周 胎盘发育完成·····	131
胎儿发育·····	131
母体变化·····	132
饮食指导·····	134
每周提醒·····	135
第 14 周 神经系统开始发挥功能·····	136
胎儿发育·····	136
母体变化·····	137
饮食指导·····	137
日常保健·····	138
孕期检查·····	139
每周提醒·····	140
第 15 周 面部表情很丰富·····	141
胎儿发育·····	141
母体变化·····	141
饮食指导·····	142
日常保健·····	143
孕期检查·····	144
胎教指导·····	145
每周提醒·····	146
第 16 周 在子宫中玩耍·····	148
胎儿发育·····	148
母体变化·····	149
饮食指导·····	149
日常保健·····	150



孕期检查	152
胎教指导	153
每周提醒	155
第 17 周 练呼吸胸部不停起伏	157
胎儿发育	157
母体变化	158
饮食指导	158
日常保健	159
胎教指导	160
每周提醒	162
第 18 周 胎儿活跃爱运动	164
胎儿发育	164
母体变化	164
孕期检查	166
疾病防治	167
胎教指导	169
每周提醒	170
第 19 周 胎动令准妈妈心情激动	171
胎儿发育	171
母体变化	171
饮食指导	173
孕期检查	174
胎教指导	175
每周提醒	176
第 20 周 感觉器官发育的关键期	178
胎儿发育	178
母体变化	178
饮食指导	180
胎教指导	181
每周提醒	184



第21周 味蕾开始在舌面形成.....	187
胎儿发育	187
母体变化	187
饮食指导	188
疾病防治	189
胎教指导	189
每周提醒	190
第22周 胎宝宝的皮肤更红润.....	192
胎儿发育	192
母体变化	193
饮食指导	193
日常保健	196
孕期检查	197
疾病防治	197
胎教指导	199
每周提醒	200
第23周 胎宝宝像一个微型婴儿.....	204
胎儿发育	204
母体变化	204
疾病防治	205
胎教指导	207
每周提醒	208
第24周 胎宝宝能听到外界的声响.....	210
胎儿发育	210
母体变化	210
疾病防治	211
胎教指导	213
每周提醒	215



第四章 为迎接新生儿做好准备

第25周 重要器官均发育成熟·····	219
胎儿发育·····	219
母体变化·····	219
饮食指导·····	220
疾病防治·····	221
胎教指导·····	224
每周提醒·····	225
第26周 伴随音乐翩翩起舞·····	227
胎儿发育·····	227
母体变化·····	227
饮食指导·····	228
疾病防治·····	229
胎教指导·····	230
每周提醒·····	232
第27周 胎体丰满,眼睑睁开·····	234
胎儿发育·····	234
母体变化·····	234
饮食指导·····	235
疾病防治·····	236
胎教指导·····	237
每周提醒·····	239
第28周 喜欢声音吮手指·····	240
胎儿发育·····	240
母体变化·····	241
饮食指导·····	243
疾病防治·····	245



胎教指导	248
每周提醒	249
第 29 周 胎儿各项感官更敏感	252
胎儿发育	252
母体变化	253
饮食指导	253
疾病防治	255
胎教指导	256
每周提醒	258
第 30 周 胎毛消失,头发浓密	260
胎儿发育	260
母体变化	260
饮食指导	261
做好分娩前的各项准备	262
疾病防治	264
每周提醒	266
第 31 周 胎儿活跃,眼睛睁开	268
胎儿发育	268
母体变化	268
饮食指导	269
日常保健	270
疾病防治	271
每周提醒	271
第 32 周 生殖器发育接近成熟	272
胎儿发育	272
母体变化	273
做好随时住院的准备	273
疾病防治	274
每周提醒	275
第 33 周 胎宝宝骨骼发育完全	276
胎儿发育	276



40周孕育全程指导

母体变化	277
为宝宝准备用具	277
疾病防治	279
每周提醒	282
第34周 胎头朝下“倒立”，为出生做准备	283
胎儿发育	283
母体变化	284
孕后期何时入院待产指导	285
疾病防治	286
每周提醒	289
第35周 胎宝宝开始变胖	290
胎儿发育	290
母体变化	291
需提前入院待产的孕妇	291
疾病防治	292
每周提醒	293
第36周 小脸圆润又饱满	294
胎儿发育	294
母体变化	295
了解分娩的过程	295
疾病防治	298
胎教指导	301
每周提醒	302
第37周 迎接随时可能来临的见面	303
胎儿发育	303
母体变化	304
分娩时的技巧练习指导	304
每周提醒	310
第38周 胎脂脱落，皮肤光滑	311
胎儿发育	311



母体变化	311
每周提醒	312
第 39 周 充分做好临产准备工作	313
胎儿发育	313
母体变化	313
积极克服对分娩的恐惧	314
每周提醒	315
第 40 周 喜迎宝宝降生	316
胎儿发育	316
母体变化	317
每周提醒	317
分娩方式的选择	319

第一章

孕前准备



