

之宝贝书系59

北京协和医院
知名孕产专家
倾情奉献

怀孕



彩图版
周

同步全书

马良坤 编著



中国人口出版社

之宝贝书系59

怀孕

40

彩图版

周

同步全书

马良坤 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕40周同步全书 / 马良坤编著. —北京: 中国人口出版社,
2010.2

ISBN 978-7-5101-0364-3

I. ①怀… II. ①马… 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(2010)第011114号

怀孕40周同步全书

马良坤 编著

出版发行 中国人口出版社
印刷 北京人教方成彩色印刷有限公司
开本 635 × 965 1/12
印张 20
字数 160千字
版次 2010年3月第1版
印次 2010年3月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5101-0364-3
定价 34.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkpbs.net
电子信箱 rkpbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054




版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

■ 前言 ■

大街上骄傲又神气的孕妈妈挺着肚子从容地走过，向路人传递着一份希望和甜蜜。孕育是女人一生中最幸福的时光，无限的憧憬和爱意怎能不感染身边的每一个人！

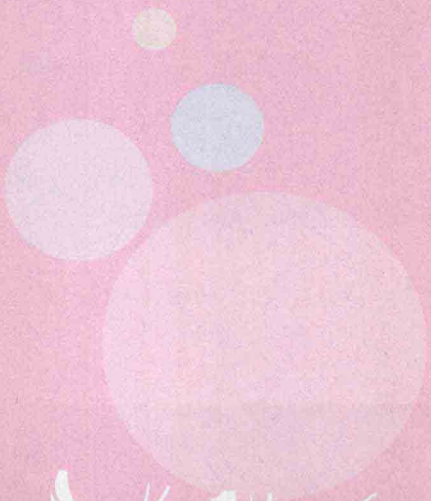

当你手中捧着这本书时，你一定沉浸在孕育的喜悦中。你一定希望自己未来的宝宝是健壮、聪明、可爱的。这并不难办到，如果你按照本书中的方法科学孕育，你的愿望一定会实现。

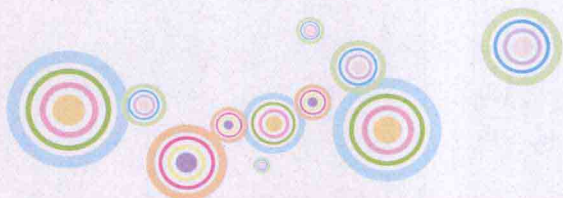
怀孕不仅是胎儿成长和发育的过程，对准父母来讲，这是一个走进父母时代的准备过程。如果在怀孕前就准备好了去面对所有的事情，那么一切就会很顺利。因此孕妈妈需要从怀孕前就开始学习一些有关孕育的知识。本书介绍了准备怀孕的妇女和孕产妇在孕前、孕期和分娩过程中所遇到的各种问题，包括去医院检查、饮食营养、疾病防治、孕期保健、胎教教程以及临产、产后注意事项以及准爸爸在妻子怀孕前后需要了解和参与的事情。更可贵的是，本书按妊娠40周排列，讲述胎儿发育、孕妈妈变化，哪些是正常的生理现象，哪些是值得注意的异常情况。了解了这些知识，孕妈妈就能够安全地度过孕期，顺利地生下健康的宝宝。



怀孕是一个生理过程，不是疾病，对于妊娠期出现的特殊情况，只要应对得当，多数很快就会过去。出现并发症或缺陷的是极少数情况，是可以通过定期检查加以预防或者避免的。

在本书的陪伴下，相信每位孕妈妈都能生下健康、可爱的宝宝！





第1篇 美丽天使寻找健康爸妈 (孕前期)

两个人手挽着手一起走向婚姻的殿堂，伴着相爱的浪漫，相知的幸福，时光如驹过隙，在美好的生活中，开始渴望更多的欢乐。看着一个个小天使纷纷投向母亲的怀抱，看着花园里追逐蝴蝶的小男孩和小女孩。年轻的恋人，在希望中张开怀抱，为迎接自己的小天使做着细心的打算。

怀孕第1周 准爸妈预约天使后的工作 20

孕妈妈的孕前检查有哪些	20
准爸爸的检查项目有哪些	21
为什么要补充叶酸	21
准爸爸也要补叶酸吗	22
什么样的习惯能孕育聪明宝宝	22
为什么高龄孕妈妈受孕难	23
什么样的工作不适宜准爸妈	23
怀孕后会有哪些心理变化	24
什么是胎教	25
如何正确认识胎教	25
什么是斯瑟蒂克胎教法	26
为什么准爸妈孕前要停止用药	26
为什么准爸妈要检查血型	27

怀孕第2周 美好的相遇来自精心的准备 28

什么年龄孕育最好	28
高龄结婚能顺利孕育吗	29





什么季节怀孕最好·····	29
什么时日受孕最佳·····	30
怎么计算排卵期·····	31
孕妈妈应怎样提高免疫力·····	32



第2篇 尾巴变没了，五官清晰了（孕早期）

怀孕是一件多么幸福的事啊，不由得让人小心翼翼地呵护着世间最珍贵的礼物。为此，妈妈不再忙碌，不再忧烦，与美食作伴，与健康为伍。在妈妈温暖安全的腹中，小宝宝慢慢地长大，他有时很任性，如果妈妈对他不好，他就会溜走；他有时很坚强，与妈妈一起抵抗生活中的挫折。



怀孕第3周 母体中一场悄无声息的变革 34

怎样知道是否怀孕了·····	34
胎盘对胎儿的作用是什么·····	35
脐带有什么作用·····	35
羊水有哪些作用·····	36
什么情况下孕妈妈要做B超·····	36
孕妈妈有哪些妊娠生理现象·····	37
孕妈妈不可缺少哪些营养素·····	39
怀孕后乳房会发生怎样的变化·····	40
预防妊娠纹的方法有哪些·····	41
孕早期性生活要注意什么·····	41
孕妈妈怎样防暑·····	41

怀孕第4周 成了名副其实的小“宫主” 43

- 如何推算预产期..... 43
- 妊娠期间严重的并发症有哪些..... 44
- 孕妈妈要避开哪些辐射源..... 44
- 进行音乐胎教有用吗..... 45
- 孕早期适宜听什么样的音乐..... 45
- 孕妈妈服药了怎么办..... 46



怀孕第5周 一匹可爱的“小海马” ...48

- 孕妈妈如何应对初孕呕吐..... 48
- 孕后第一次检查应做什么准备..... 49
- 为什么要进行盆腔检查..... 49
- 什么是孕期保健课程..... 50
- 孕早期常见不适的食疗方有哪些..... 51
- 流产是怎么回事..... 52
- 如何防止流产..... 52
- 有可能导致流产的食物有哪些..... 53
- 孕妈妈能吃火锅和冷饮吗..... 54

怀孕第6周 胎儿让妈妈变“懒”55

- 孕妈妈如何消除困倦感..... 55
- 孕妈妈为什么不可睡软床..... 56
- 孕妈妈应如何注意口腔卫生..... 57
- 孕妈妈感冒了怎么办..... 58
- 孕妈妈应怎样预防感冒..... 59

怀孕第7周 快速跳动的小心脏60

- 维生素缺乏对胎儿有影响吗..... 60



维生素C对怀孕有什么影响	60
B族维生素对怀孕有什么影响	61
维生素D对怀孕有什么影响	61
维生素E对怀孕有什么影响	62
维生素K对怀孕有什么影响	63
胎儿畸形都能检测出来吗	63
什么是胚胎萎缩	64
什么是葡萄胎	65
怀了葡萄胎怎么办	65

怀孕第8周 器官各就各位66

孕妈妈都可能出现哪些疼痛	66
孕妈妈为什么会尿频、尿痛	67
为什么孕妈妈鼻子会出血	67
为何孕妈妈不宜去人多的场合	68
孕妈妈怎样轻松入眠	68
怎样让胎儿的视力更好	69

怀孕第9周 妈妈的“宫廷”大了70

如何进行产前检查	70
产前检查的内容都有哪些	71
为什么会发生异位妊娠	72
异位妊娠者以后能再次孕育吗	73
不当妊娠对子宫有哪些危害	73
患有哮喘病，会影响怀孕吗	75
患有甲状腺疾病会影响胎儿吗	75
孕后发现患上良性肿瘤怎么办	75

怀孕第10周 我不喜欢妈妈生气76



孕妈妈心情不好会影响胎儿吗·····	76
孕妈妈如何保持良好的情绪·····	77
孕妈妈过于依赖丈夫怎么办·····	77
准爸爸怎样逗孕妈妈开心·····	78
怎样驱走孕妈妈的忧郁·····	79

怀孕第11周 听到宝宝的心跳了吗 ...80

胎儿的心脏是怎样发育的·····	80
怎样听胎儿的心跳·····	80
什么是多胎妊娠·····	81
多胎妊娠要注意什么·····	81

怀孕第12周 宝宝也爱做运动82

妊娠期正常活动量应该有多大·····	82
是否有适合孕妈妈的体操·····	83
什么时候应该避免运动·····	84
孕早期性生活有什么变化·····	84



第3篇 头发指甲长出来，越来越好动 (孕中期)

看着小宝宝安安稳稳地住在妈妈的腹中，爸爸妈妈心里都轻松多了。显示屏上的小宝宝眯着眼睛甜甜地睡着觉，完全沉浸在妈妈温暖的港湾里。风和日丽的天空下，爸爸牵着妈妈的手，妈妈轻抚着腹中的小宝宝，一起郊游，一起唱歌。他们用微笑诠释着生活，用爱心编织着未来。

怀孕第13周 好喜欢跟妈妈一起散步 86





孕妈妈散步有什么好处·····	86
孕妈妈散步要注意什么·····	87
大自然对胎儿有什么益处·····	87
孕妈妈怎样穿着打扮好·····	88
托腹带有什么作用·····	88
孕中期性生活要注意什么·····	89
哪些孕妈妈不可过性生活·····	89

怀孕第14周 宝宝出现指纹了 ····· 90

孕妈妈怎样科学吃鸡蛋·····	90
孕妇奶粉比鲜牛奶有营养吗·····	91
胎儿大脑是怎样发育的·····	91
孕妈妈应怎样搭配孕中期营养·····	93

怀孕第15周 和高龄孕妈妈的悄悄话 96

羞于外出，怎么办·····	96
孕妈妈为什么容易心烦气躁·····	97
高龄孕妈妈有哪些优势·····	97
高龄孕妈妈应注意什么·····	99

怀孕第16周 小宝宝喜欢准爸爸的参与··· 100

孕妈妈如何消除紧张情绪·····	100
孕期夫妻感情会影响胎儿吗·····	101
怎样让准爸爸有参与感·····	102
怎样调节孕期夫妻感情·····	103

怀孕第17周 爸妈的声音真好听 ····· 104

为什么要多与胎儿亲切讲话·····	104
怎样与胎儿亲切讲话·····	105

孕妈妈能边干活边做胎教吗·····	105
准爸爸与胎儿讲话有什么好处·····	106
漂亮孕妈妈的美容技巧有哪些·····	106



怀孕第18周 告诉妈妈怎样“挑食” 108

孕妈妈应怎样选择饮食·····	108
怎样通过饮食促进胎儿肌腱和骨骼的生长·····	109
怎样通过饮食强化孕妈妈的肠胃功能·····	109
孕妈妈不可选择的零食有哪些·····	110
适宜孕妈妈的零食有哪些·····	110
可以服用多余的补充剂吗·····	112
应该饮用过多的流食吗·····	112
孕妈妈怎样防治痔疮·····	112
为什么孕期要多摄取纤维素·····	113
孕妈妈应怎样科学食用水果·····	114
孕妈妈不适宜吃哪些水果·····	114
孕妈妈不宜多吃的水果有哪些·····	115
胎动的最初感觉是什么样的·····	115
胎儿的动作有哪些·····	116
正常的胎动规律是怎样的·····	116
胎动异常表现在哪些方面·····	117
怀孕期间吃零食和“垃圾食品”有害吗·····	118
还能吃快餐或去饭店就餐吗·····	118



怀孕第19周 妈妈运动，宝宝健康 ...120

孕妈妈可以游泳吗·····	120
孕期如何进行腿部伸展练习·····	121
孕期怎样进行胸部和上臂伸展·····	122

孕期怎样进行乳房按摩····· 122

怎样纠正乳头凹陷····· 123

怀孕第20周 和爸爸妈妈做游戏 ····· 124

触摸胎教有什么好处····· 124

孕妈妈应怎样触摸胎儿····· 125

抚摸胎儿有哪些积极作用····· 126

如何感觉胎儿是否睡眠····· 127

胎儿也会做游戏吗····· 127

怀孕第21周 体重增加的喜与忧 ····· 128

孕妈妈体重增加多少是正常的····· 128

怀孕中如何进行体重控制····· 129

孕妈妈体重过高有哪些危害····· 129

什么食品吃了也不胖····· 130

为什么有的孕妈妈肚子特别大····· 132

妊娠期高血压疾病有哪些症状····· 133

怎样预防妊娠期高血压疾病····· 134

为什么怀孕期间不提倡食用动物肝脏····· 134

怀孕第22周 喜欢听音乐的小精灵 ··· 136

胎儿有记忆能力吗····· 136

孕妈妈如何进行音乐胎教····· 137

孕中期适宜听什么样的音乐····· 138

孕妈妈怎样听音乐最有效····· 139

怀孕第23周 为了宝宝呵护自己 ····· 140

胎儿是怎样认识世界的····· 140



孕妈妈常会忽视哪几种营养素·····	142
孕妈妈不可喝哪几种水·····	143
孕妈妈怎样选择B超检查·····	145
三维B超的检查项目有哪些·····	146
孕妈妈做B超越多越好吗·····	147



怀孕第24周 宝宝喜欢轻柔的声音 ...148

为什么说胎儿听得到外界声音·····	148
噪音对胎儿有哪些影响·····	149
不同孕妈妈对胎儿有哪些影响·····	149
胎儿能感知孕妈妈的心理吗·····	150
孕妈妈哭泣后的胎动因何不同·····	151

怀孕第25周 孕妈妈依然美丽十足 ...152

孕妈妈皮肤干燥怎么办·····	152
孕妈妈面部出现色斑怎么办·····	153
孕妈妈怎样做美容按摩·····	154
为什么有的孕妈妈会出现妊娠纹·····	155
孕妈妈如何护理肌肤·····	155
孕妈妈皮肤瘙痒怎么办·····	156

怀孕第26周 “糖”多“铁”少，可不妙 ...158

孕妈妈为什么易贫血·····	158
孕妈妈如何防治贫血·····	159
孕妈妈只吃素食补铁行吗·····	159
妊娠期糖尿病对母胎有哪些危害·····	160
“糖妈妈”怎样生出健康宝宝·····	161
孕妈妈可以吃蜂蜜吗·····	162



孕妈妈用铁锅做饭能补铁吗 163

怀孕第27周 和妈妈一起学习 164

孕妈妈怎样进行艺术胎教 164

胎儿有学习能力吗 165

为什么孕妈妈要阅读好的书籍 166

怎样纠正胎教误区 167

孕妈妈打麻将会有哪些危害 168



第4篇

圆滚滚的小人在等妈妈的召唤 (孕晚期)

希望越来越近,幸福越来越浓,辛苦的妈妈与腹中的宝宝一起运动着、学习着、准备着,可爱的小宝宝虽然还不曾看到外面的世界,但却听得见妈妈动听的歌声和温暖的话语;虽然居住的“宫殿”很小,却从不寂寞,因为有爸爸和妈妈的爱萦绕在身边。那是怎样的一种感动,婴儿发出的第一声啼哭让世界为之动容!

怀孕第28周 妈妈吃好,宝宝聪明 172

孕晚期营养应怎样搭配 172

孕妈妈药补应注意什么 173

孕妈妈饮食有哪些禁忌 173

孕妈妈可以戴隐形眼镜吗 174

如何判断能否顺产 174

孕后期性生活要注意什么 175



怀孕第29周 头朝下很舒服的哟 176

- 什么是正常胎位..... 176
- 什么是胎儿臀位..... 176
- 胎儿臀位要剖宫产吗..... 177
- 哪些指征需行剖宫产..... 178
- 胎儿臀位怎么纠正..... 179

怀孕第30周 宝宝快快长大 180

- 孕妈妈怎样做腹式呼吸..... 180
- 孕妈妈总担心胎儿怎么办..... 181
- 孕妈妈为何要锻炼盆底肌肉..... 181
- 为什么孕妈妈手足会发麻..... 182
- 孕妈妈手足发麻怎么办..... 182

怀孕第31周 孕味十足的妈妈 184

- 孕妈妈做家务时要注意什么..... 184
- 准爸爸在孕晚期该怎么做..... 185
- 孕妈妈在孕晚期应做哪些运动..... 186

怀孕第32周 宝宝越来越活泼了 188

- 孕妈妈胃灼热怎么办..... 188
- 为什么孕妈妈不宜仰卧..... 189
- 早产的因素及征兆有哪些..... 190
- 如何预防早产..... 190
- 早产儿在保温箱里安全吗..... 191

怀孕第33周 做好计划，迎接宝宝 ... 192

- 孕妈妈应怎样选择分娩医院..... 192



准爸爸应做哪些准备·····	193
孕妈妈如何为宝宝出生做计划·····	194
孕妈妈在分娩中如何做决定·····	195
是否一定要“瓜熟蒂落”·····	195
胎盘早剥危险吗·····	196
什么是前置胎盘·····	197
胎盘钙化是否应提前分娩·····	197

怀孕第34周 宝宝给妈妈的信号 ····· 198

哪些症状表示快要分娩了·····	198
临产的标志是什么·····	199
怎么区分破水和小便·····	199
突然破水怎么办·····	199
临产前出现哪些情况需要住院·····	200
见红了一定要去医院吗·····	200
出现宫缩表明要生了吗·····	201
阵痛已开始想上卫生间怎么办·····	201

怀孕第35周 妈妈为宝宝做功课 ····· 202

正常胎位的宝宝是怎样娩出的·····	202
决定分娩的因素有哪些·····	203
分娩过程具体是怎样的·····	203
分娩中都有哪些助产术·····	204
什么情况下需做会阴切开术·····	205
剖宫产比阴道分娩更安全吗·····	206
在什么情况下必须行剖宫产·····	206
不到预产期就分娩，算早产吗·····	207
过了预产期还没生怎么办·····	207

