

健康母婴 系列丛书

JIANKANG MU YING XI LIE CONG SHU

完美孕育编委会 编著

完美怀孕 40周 全图典



本书以“最适合于中国人的孕育之道”为原则，广泛吸取国内外关于孕妇与胎儿、怀孕与分娩、优生与环境因素、孕妇与营养、妇科疾病等方面的最新资料，并详细介绍遗传与优生的关系、怎样选择怀孕时机、怎样正确对待怀孕和分娩以及针对中国实际情况，指出孕妇身边存在着哪些不利于胎儿生长发育的外界因素、怎样为胎儿创造一个良好的生长环境，包括产前如何安胎、保胎，怎样预防流产、畸形儿等知识。

辽宁科学技术出版社

完美怀孕40周全图典

Perfect
Pregnancy
40 week

完美孕育编委会 编著

辽宁科学技术出版社
·沈阳·

编委会

曾精卫 史 丹 曾精华 许政芳 王 佳 于 洋 魏 晨 张 恒 李华艳
徐 苗 张巍耀 崔 磊 史春生 曾宪庭 徐 述 廖为兰 汤来先 白 虎
吕巧玲 贲翔南 赵桂彩 郝玉婷 苏 娜 廖国华 葛 宁

图书在版编目 (CIP) 数据

完美怀孕 40 周全图典/完美孕育编委会编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 2

(健康母婴系列丛书)

ISBN 978-7-5381-6208-0

I. 完… II. 完… 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 225787 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm × 223mm

印 张: 10

字 数: 350 千字

印 数: 1~8000

出版时间: 2010 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈 刚

封面设计: 黑米粒书装

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-6208-0

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23280336

邮购热线: 024-23284502

E-mail: cyclonechen@126.com

http://www.lnkj.com.cn

http://www.lnkj.cn/uri.sh/6208

前言

Fore word

十月怀胎，一朝分娩，是女人一生中最为幸福难忘的事情，每一位母亲都能体会到其中的苦乐酸甜。在孕育一个小生命的过程中，也体现出了母亲的伟大。

本书从策划、编写到出版，历时一年，为的是尽最大努力用我们的专业智慧，实现孕妈咪们最大的心愿：让孕产历程不留遗憾！

因为随着社会的发展和科学技术的进步，优生、优育也上升到了一个更高的台阶。站在这个新平台上看，许多内容，也有了新的视点、新的理念、新的发现。为此，本书从一个新生命的孕育与诞生入手，对孕前、孕期、分娩全程关注，倾力关怀，以图解的形式，按每7天为一个小单元的方式，用通俗易懂的文字细说孕前、妊娠期、分娩期的生理特点、日常生活起居、饮食营养保健、疾病防治等。

从孕前开始，到惊喜的第一周，我们先介绍了各种优生知识、小生命的孕育过程、建议准爸妈制定一个周全的孕前计划……这些都是为了你将来拥有一个健康聪明的宝宝做好的各种准备。

而在一直到怀孕十个月中，每一个月份都按7天为一个阶段，详细讲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、情绪及预防疾病等方面都给予体贴入微的指导。

愿本书成为孕妈咪们的孕期枕边书，为孕妈咪们孕育宝宝提供全方位的指导和家庭生活保健的顾问，让我们一起分享“幸孕”幸福！

完美孕育编委会

目录

Contents



孕1个月 准备迎接幸“孕”

第1周 2

必不可少的孕前身体检查 2

学测排卵周期 4

避开十大受孕“雷区” 6

如何为孕前营养充电 8

防辐射服不可少 10

30岁后怎样做幸福孕妈妈 11

第2周 12

优生受孕 12

学用早孕试纸 14

如何推算预产期 15

你想要个王子，还是公主 16

小宝宝更像谁 17

哪些征兆告诉你怀孕了 18

第3周 19

宝宝是怎样“炼”成的 19

为胎宝宝创造一个温馨安全的“环境” 20

做好迎接健康宝宝的生活准备 21

最适合吃的和最不适合吃的 23

第4周	25
警惕妊娠异常	25
你不可不知的胎教指南	27
孕妈妈的服饰和化妆	28
做个合格的准爸爸	29

孕2个月 怦然心跳的日子

第5周	32
早孕反应应知道	32
孕妈妈补充营养要注意	33
孕早期孕妈妈的心理特点及应对	34
孕期用药应注意什么	35
第6周	36
孕妈妈应适量运动	36
调整饮食习惯	38
孕早期的性生活	39
第7周	40
最适合本周进补的几种营养素	40
孕早期慎做的检查	42
胖、瘦妈咪怎么调理	43
第8周	44
至关重要的第一次产前检查	44
发生流产怎么办	45
孕妈妈不宜吃过多的补品	46
双胞胎妊娠应注意什么	47
准爸爸，正式上路	48





孕3个月 优生安全关键期

第9周	50
孕早期饮食注意事项	50
孕早期常见病症的防治	52
孕妈妈要远离哪些食品	54
第10周	56
孕妈妈保健不可不知	56
不同季节的孕妈妈该注意什么	58
做个健康、漂亮的上班族孕妈妈	60
第11周	62
胎宝宝要成长，补钙很关键	62
宝宝健康，孕妈妈放心	64
本周最佳胎教方案	65
第12周	66
把好孕早期的运动关	66
当心！阴道炎害了你和宝宝	68
好爸爸要做什么	69

孕4个月 宝贝胎教黄金期

第13周	72
早孕症状消失后的饮食安排	72
多种锻炼方式任你选择	73
孕妈妈的日常保健指南	75
抓住胎教黄金期	77

第 14 周 79

揭开宝宝大脑发育的奥秘 79

听胎心，了解宝宝的发育状况 81

孕妈妈旅游的注意事项 83

第 15 周 85

孕妈妈服饰选择要得当 85

孕妈妈必改的 3 个习惯 87

孕妈妈小便不通 88

第 16 周 89

重视孕中期的口腔保健 89

防治常见小疾病 91

准爸爸赶快行动起来吧 93

孕 5 个月 动感地带传递爱

第 17 周 96

难忘的第一次胎动 96

均衡补充必需营养素 98

抓住声音胎教的最佳时期 99

怎样进行乳房的护理 101

第 18 周 102

孕妈妈要当心贫血 102

不可缺少的产前检查 103

居家学会自我保护 105

孕妈妈常见病症的食疗方 107

第 19 周 109

本周检查——B 超 109





孕妈妈日常小动作的温馨提示	110
孕妈妈的运动方案	112
提早避免妊娠纹	114
第 20 周	115
孕妈妈要特别留意宫高和腹围的变化	115
创造环境促进宝宝的智力开发	116
悉心照顾高危的孕妈妈	118
准爸爸的工作要细到不能再细	120

孕6个月 亲子互动乐翻天

第 21 周	122
母子保健细节	122
缺什么补什么的营养原则	123
运动、语言，一个都不能少	125
本周的运动方案——门厅体操	127
第 22 周	129
适合孕妈妈的运动方式	129
孕妈妈为何会皮肤瘙痒	131
做个美丽、健康的孕妈妈	132
第 23 周	134
让孕妇装给孕妈妈增色	134
影响胎儿大小的因素	135
馋嘴孕妈妈的小零食	137
第 24 周	138
孕妈妈也要细心呵护头发	138
科学地使用腹带	140

孕妈妈要谨防春季疾病	141
准爸爸需做些什么	142

孕7个月

宝宝，孕妈妈好幸福

第25周	144
本月孕妈妈的饮食与营养	144
孕妈妈一定要克服的不良情绪	145
上班族孕妇要知道的几种健康姿势	147
丈夫给职业孕妈妈的按摩关爱	149
第26周	152
如何给胎儿进行英语的启蒙教育	152
洗澡也不是小事	153
“胖孕妈妈”更要警惕妊娠糖尿病	155
第27周	157
来！“大肚婆”跟着一起做运动	157
27周，要提防早产的“信号”	159
职业孕妈妈，选好交通工具	160
第28周	162
自我监护少不了	162
摆脱烦人腰痛的困扰	164
宝宝需要的艺术胎教、EQ胎教	165
准爸爸帮爱妻提高睡眠质量	166





孕8个月 宝宝，你听到了吗

第29周 168

本月饮食原则与重点 168

羊水知多少 169

减轻孕晚期不适的有效方法 171

丈夫帮助爱妻克服惰性心理 173

第30周 175

产前运动早知道 175

胎位异常的矫正方法 176

巩固胎教成果的各种训练 177

脐带也要随时监护 179

第31周 181

孕晚期产检的注意事项 181

孕晚期准爸爸做什么 183

不可小视的腹痛 185

第32周 187

如何做好本周日常保健 187

宝宝需要添置哪些物品 189

妊娠高血压 190

孕9个月 时刻准备着

第33周 192

本月饮食原则与重点 192

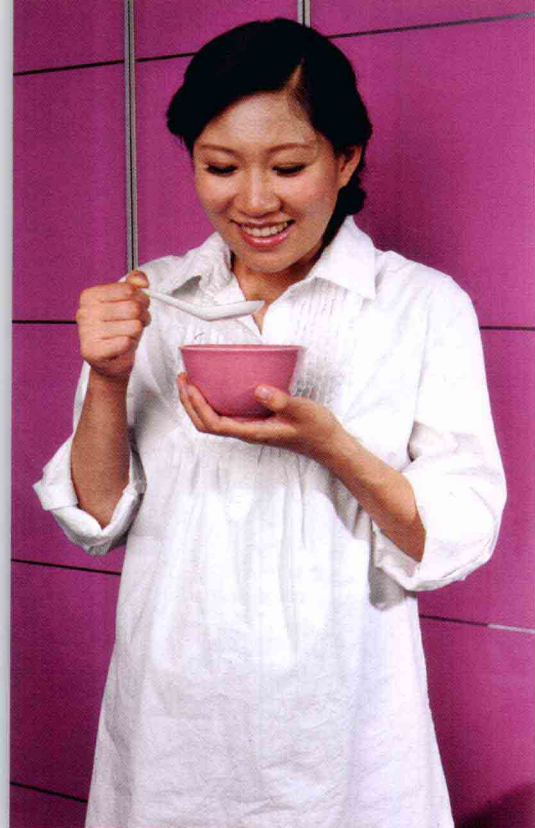
本月胎教的综合方案 193

不容忽视的超声波检查	194
减轻妊娠水肿的现象	195
第 34 周	196
教你从体形看生产的难易程度	196
子宫内感染是怎么回事?	197
孕晚期孕妈妈需要做的几件事	198
第 35 周	199
做好分娩前的准备	199
自我监护, 减轻产前焦虑症	200
孕晚期孕妈妈喝水的学问	202
第 36 周	204
了解分娩的前兆	204
防治妊娠黄褐斑	205
本月合格准爸爸的标准	206

孕10个月 迎接天使的降临

第 37 周	208
本月饮食原则与重点	208
孕 10 个月胎教方法	210
分娩早知道	211
分娩前的准备	212
产前护理乳房好处多	213
第 38 周	214
与医生配合, 让分娩更顺利	214
促进分娩的产前运动	215
临近预产期的保健工作	217





第 39 周 218

分娩方式面面观 218

什么情况选择剖宫产 220

如何应对过期妊娠 221

几种常见的产程意外 222

第 40 周 224

入院要做哪些准备 224

为顺利分娩储备能量 225

准爸爸应该做的 226

分娩这一天 227

孕1个月

准备迎接幸“孕”

在奇妙的第1个月，小生命的存在就是你的全部，这样的感觉让你惊喜不已。从现在开始，为了这个新生命的健康成长，你要加倍努力了，到底该做哪些准备，你知道吗？

本月胎儿和母体的变化

1 在怀孕2周前孕妇不会有明显的异常症状，只有一些孕妇会出现发热、四肢乏力、嗜睡等类似感冒的症状，怀孕2周后孕妇才会逐渐出现怀孕迹象。

<母体的变化>

2 此时，孕妇的子宫与未怀孕时没有太大差别，约有鸡蛋大小，稍微软一些，乳房也没有明显变化。

1 精子与卵子成功结合后，会在7~12天内附在子宫内膜上成长，此时的受精卵称为胚芽。

2 发育到第3周时，胚芽用肉眼就可以看见了，它长约0.5~1厘米，重约1克。

<胎儿的变化>

3 胚芽的表面覆盖着绒毛组织，它将来会形成胎儿吸收母体养分的胎盘。

6 此时，肝脏开始发育。心脏在第2周末成形，第3周末起开始搏动，与母体相连的胎盘和脐带也从这个时候开始发育。

5 怀孕1个月时，胚芽的血液循环系统器官、大脑和脊髓神经系统器官的原形已经出现。

4 此时，胚芽分为两部分，大的是头部，与之相连的是躯体，末端带有尾巴，形状像小海马。宝宝的五官尚未形成，但嘴和下巴的轮廓可以看清。

第1周

从现在开始，你已经计划好要一个baby了。十月怀胎的第1周不止给你喜悦、紧张的感觉，你还要明白孕前身体检查要做哪些事情，什么才是健康的受孕，为了你和宝宝的健康该吃什么，不该做什么。

❖ 必不可少的孕前身体检查 ❖

经过孕前身体检查，准妈妈可以及时发现自己的身体状况，如果一切正常，自然可以放心地孕育一个健康、聪明的宝宝了。通常，下面几个检查项目最为关键：

1 血常规

检查目的：了解准孕妇的血色素数值、白细胞数量、有无潜在感染以及你是否患有贫血。

检查意义：若患有血液系统疾病而孕育，则会增加产后出血、产褥感染的可能性，宝宝容易抵抗力低、发育迟缓。

2 尿常规

检查目的：检查母体是否患有肾脏疾病。因为，女性孕期身体代谢旺盛，肾脏负担会加重。

检查意义：降低女性孕期肾脏疾病的发生率，并能够发现是否有泌尿系感染或糖尿病等问题。

3 大便常规

检查目的：检查女性是否患有寄生虫感染、消化系统疾病等病症。

检查意义：若不及早发现，可能导致

流产、胎儿畸形等后果。

4 妇科检查及盆腔超声检查

检查目的：检查女性子宫及双附件的





情况，包括月经周期是否正常，卵泡促激素、黄体生存激素分泌情况等项目。

检查意义：进入孕期的女性，子宫会不断增大，若内分泌系统有问题，则会影响对肿瘤的观察，有的还可能会引起流产、早产等。

5 传染八项检查

检查目的：检查女性是否患有传染病，具体项目为风疹病毒感染、巨细胞病毒感染、水痘一带状疱疹病毒感染、单纯疱疹病毒感染、弓形虫感染、疟疾、淋病、生殖器疱疹。

检查意义：患有传染病而未诊治的怀孕女性会造成胎儿发育异常，甚至诱发先天性缺陷。

6 白带常规

检查目的：检查女性是否患有真菌、滴虫、细菌感染等疾病。

检查意义：可以避免流产、早产、胎膜早破等危险的发生。

7 口腔检查

检查目的：对女性口腔健康进行检查，包括口腔外科检查、牙体牙髓检查、黏膜检查、牙周检查等内容。

检查意义：如果孕期牙齿疼痛，由于受到用药对胎儿影响的限制，治疗往往很棘手，会使孕妇遭受很大痛苦。该项检查

可预防和治疗口腔疾病，顺利度过孕期。

8 肝功能检查

检查目的：检查女性的肝脏及肾脏功能，包括乙肝全套、胆质酸、血糖等内容。

检查意义：如果母亲是肝炎患者，怀孕后会造成胎儿早产等，肝炎病毒还可直接传播给孩子。

9 胸部透视

检查目的：检查女性是否患有肺结核等肺部疾病。

检查意义：若怀孕后发现此类疾病，为了保证胎儿健康会限制用药，反而加重病情，并增大传染的可能性。

10 染色体检查

检查目的：检查女性是否患有先天性性腺发育异常、先天性卵巢发育不良综合征、唐氏综合征、特纳氏综合征等遗传疾病。

检查意义：对有遗传病家族史的育龄女性非常有益。

11 ABO 溶血

检查目的：女性血型为O型，丈夫为A型、B型，或者有不明确原因的流产史者应检查血型 and ABO 溶血滴度。

检查意义：避免新生儿发生溶血症。



◇◇ 学测排卵周期 ◇◇

受孕是一个很复杂的过程，但是只要了解排卵周期是怎么回事就不会那么难了。

1 什么是排卵期

正常育龄妇女卵巢每月只排出一个卵子，排出后可存活1~2天，而精子在女性生殖道里可存活2~3天，超过2~3天精子即失去与卵子结合的能力。因此，在排卵前2~3天和排卵后1~2天性交，就有可能受孕，这个时期称为“排卵期”。打算怀孕的妇女，就得预先测算好排卵时间，并在排卵期前后调整好自己的心理状态，为孕育一个健康的baby做好准备。这里有两种可以自行掌握的检测方法，姐妹们不妨学一学。

2 基础体温法

测量时，将体温计放在舌头下面，保

持5分钟左右。再把测得的数据记入表中，再把表中各个小点连成一个曲线的体温表。通常，从这次月经结束后到下次排卵日开始前的这段时间体温呈下降趋势，在 36.6°C 以下波动，表明你没有怀孕。而排卵后到下次月经来临前的这段时间体温呈升高趋势，大多在 $36.6\sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间波动。如果基础体温升高且持续在高温状态，则表明已经怀孕了。值得注意的是，这种方法一定要在清晨起床后，不做任何动作、安静的状态下进行。如果前一天夜里发生性生活、近日感冒的话，需要反复多次测试。配合B超进行基础体温的测量，结果会更精确。

