



家庭孕产育儿保健丛书

JIATINGYUNCHANYUERBAOJIANCONGSHU



# 40周

# 孕期全程 指导手册



刘文希 © 编著

40ZHOUYUNQIQUANCHENG

ZHIDAOSHOUCE

- 建议孕妇多食一些含能量高的食物
- 多食用海产品，如海带、紫菜
- 选择体积小、营养价值高的食物
- 适当增加豆类蛋白质，如豆腐和豆浆等
- 有水肿的孕妇，食盐量每日应限制在5克以下

中原出版传媒集团  
中原农民出版社



家庭孕产育儿保健丛书

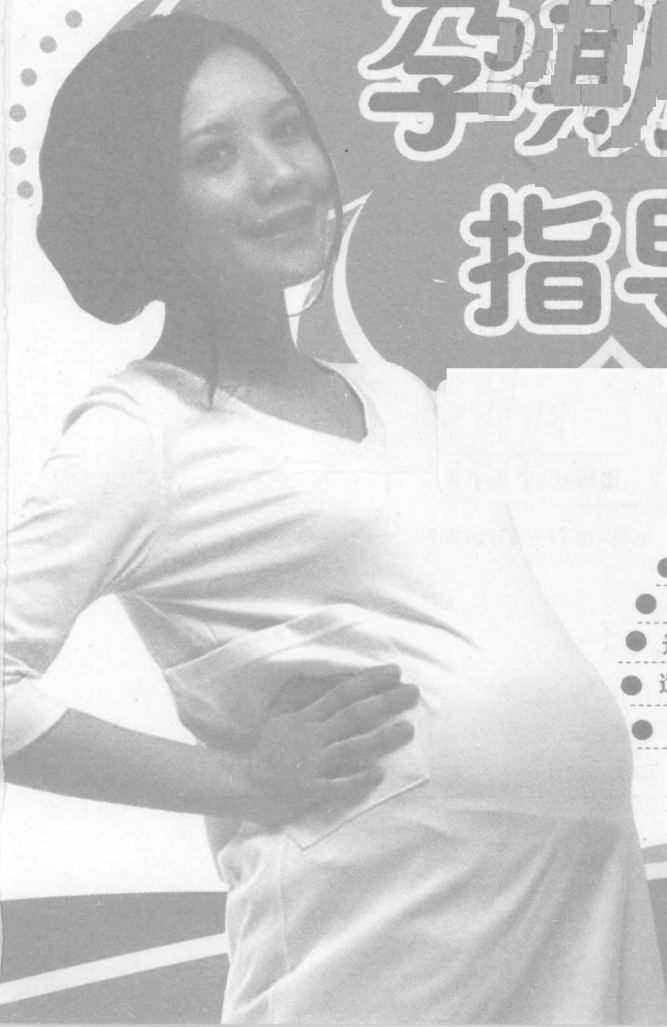
JIA TING YUN CHAN YU ER BAO JIAN CONG SHU



# 4周

# 孕期全程 指导手册

刘文希 ◎ 编著



- 建议孕妇多食一些含能量高的食物
- 多食用海产品，如海带、紫菜
- 选择体积小、营养价值高的食物
- 适当增加豆类蛋白质，如豆腐和豆浆等
- 有水肿的孕妇，食盐量每日应限制在5克以下

中原出版传媒集团  
中原农民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

40周孕期全程指导手册 / 刘文希编著. — 郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2009. 12  
(家庭孕产育儿保健丛书)  
ISBN 978-7-80739-802-8

I. 4… II. 刘… III. 妊娠期—妇幼保健—手册 IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 229550 号

---

**出版社:** 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

**发行单位:** 全国新华书店

**承印单位:** 北京市洲际印刷有限责任公司

**开本:** 710mm×1000mm 1/16

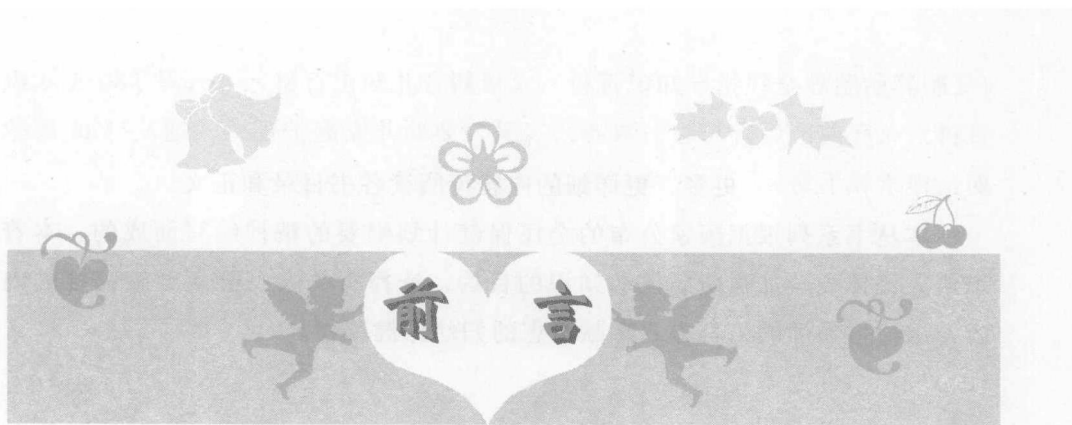
**印张:** 20 **字数:** 350 千字

**版次:** 2010 年 1 月第 1 版 **印次:** 2010 年 1 月第 1 次印刷

---

**书号:** ISBN 978-7-80739-802-8 **定价:** 29.80 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。内容极为丰富详尽，它汇集了诸多专家的研究成果和专业精华。

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的好习惯等都让初为父母者格外关心。《家庭孕产育儿保健丛书》对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

本丛书收录有：优生的基础是什么；胎教的意义和方法；0~10月胎儿的优生注意事项；妊娠前使用哪些药物影响优生；药物对不同孕期胚胎有何影响；怀孕期间可用哪些抗生素；孩子身高增长的一般规律是什么；为什么说孩子的睡眠比吃更重要；如何培养孩子的创造力；产后如何尽快恢复形体和活力；产后塑身苗条术；产后如何预防阴道松弛；儿病用药有讲究；儿童的药毒伤害不容忽视；健康的宝宝这样带；聪明的宝宝这样带；聪明的宝宝这样教等内容。从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解述，具有很强的实践性和参考价值。

本系列共分8册：《十月怀胎全程指导知识百科》、《生男生女优生方案》、

《安胎养胎胎教全程指导知识百科》、《最新育儿知识百科》、《怀孕 280 天知识百科》、《产前产后宜与忌一本通》、《最新婴幼儿家庭护理一本通》、《40 周孕期全程指导手册》。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本丛书系列根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增给人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

# 目 录

## 第一章 新的生命开始了

第一周 孕期全程指导 .....	3
受孕真相 .....	3
胚胎的发育状况 .....	4
准妈妈的生理变化 .....	5
准妈妈的健康饮食 .....	7
孕期提示 .....	8
第二周 孕期全程指导 .....	10
胚胎的发育状况 .....	10
准妈妈的生理变化 .....	10
准妈妈的健康饮食 .....	11
准妈妈的运动保健 .....	12
孕期提示 .....	13
第三周 孕期全程指导 .....	15
胚胎的发育状况 .....	15
准妈妈的生理变化 .....	15
孕期日常保健 .....	17
孕期提示 .....	17

<b>第四周 孕期全程指导</b> .....	20
胚胎的发育状况 .....	20
准妈妈的生理变化 .....	20
缓解早孕反应的方法 .....	22
准妈妈的日常保健 .....	26
孕妇早期检查的重要性 .....	28
孕期提示 .....	29
<b>第五周 孕期全程指导</b> .....	31
胚胎的发育状况 .....	31
准妈妈的生理变化 .....	32
准妈妈的健康饮食 .....	32
孕期提示 .....	34
<b>第六周 孕期全程指导</b> .....	39
胚胎的发育状况 .....	39
准妈妈的生理变化 .....	39
神奇的胎盘 .....	40
准妈妈的健康饮食 .....	41
孕期提示 .....	42
<b>第七周 孕期全程指导</b> .....	45
胚胎的发育状况 .....	45
准妈妈的生理变化 .....	45
准妈妈的保健与护理 .....	47
孕期提示 .....	47
<b>第八周 孕期全程指导</b> .....	50
胚胎的发育状况 .....	50
准妈妈的生理变化 .....	50
准妈妈的健康饮食禁忌 .....	51
孕期提示 .....	51

<b>第九周 孕期全程指导</b> .....	56
胚胎的发育状况 .....	56
准妈妈的生理变化 .....	56
孕期日常保健 .....	57
孕期应为母乳喂养做好准备 .....	57
孕期提示 .....	58
<b>第十周 孕期全程指导</b> .....	60
胎宝宝的发育状况 .....	60
准妈妈的生理变化 .....	60
准妈妈的心理变化 .....	61
准妈妈的保健与护理 .....	62
孕期提示 .....	66
<b>第十一周 孕期全程指导</b> .....	68
胎宝宝的发育状况 .....	68
准妈妈的生理变化 .....	68
准妈妈的产前检查 .....	69
孕期提示 .....	73
<b>第十二周 孕期全程指导</b> .....	76
胎宝宝的发育状况 .....	76
准妈妈的生理变化 .....	77
准妈妈的健康饮食 .....	77
准妈妈的保健与护理 .....	80
孕期提示 .....	83

## 第二章 快乐成长中的小精灵

<b>第十三周 孕期全程指导</b> .....	89
胎儿的发育状况 .....	89
准妈妈的生理变化 .....	89
准妈妈的保健与护理 .....	91



孕期提示 .....	93
<b>第十四周 孕期全程指导</b> .....	95
胎宝宝的发育状况 .....	95
准妈妈的生理变化 .....	95
孕期检查 .....	96
准妈妈的保健与护理 .....	97
孕期提示 .....	99
<b>第十五周 孕期全程指导</b> .....	102
胎宝宝的发育状况 .....	102
准妈妈的生理变化 .....	102
准妈妈的保健与护理 .....	103
孕期提示 .....	103
<b>第十六周 孕期全程指导</b> .....	106
胎宝宝的发育状况 .....	106
准妈妈的生理变化 .....	106
准妈妈的健康饮食 .....	107
准妈妈的保健与护理 .....	109
孕期提示 .....	112
<b>第十七周 孕期全程指导</b> .....	114
胎宝宝的发育状况 .....	114
准妈妈的生理变化 .....	114
准妈妈的保健与护理 .....	115
孕期提示 .....	117
<b>第十八周 孕期全程指导</b> .....	119
胎宝宝的发育状况 .....	119
准妈妈的生理、生活状况 .....	119
孕期提示 .....	120
<b>第十九周 孕期全程指导</b> .....	121
胎宝宝的发育状况 .....	121

准妈妈的生理变化 .....	121
准妈妈的保健与护理 .....	122
孕期提示 .....	125
<b>第二十周 孕期全程指导 .....</b>	<b>127</b>
胎宝宝的发育状况 .....	127
准妈妈的生理变化 .....	127
准妈妈的健康饮食 .....	129
准妈妈的保健与护理 .....	130
孕期提示 .....	132
<b>第二十一周 孕期全程指导 .....</b>	<b>136</b>
胎宝宝的发育状况 .....	136
准妈妈的生理变化 .....	136
准妈妈的保健与护理 .....	137
制订胎教方案 .....	137
孕期提示 .....	142
<b>第二十二周 孕期全程指导 .....</b>	<b>145</b>
胎宝宝的发育状况 .....	145
准妈妈的生理变化 .....	145
准妈妈的保健与护理 .....	147
音乐胎教 .....	149
孕期提示 .....	150
<b>第二十三周 孕期全程指导 .....</b>	<b>154</b>
胎宝宝的发育状况 .....	154
准妈妈的生理变化 .....	154
准妈妈的健康饮食 .....	155
准妈妈的保健与护理 .....	155
想象胎教 .....	158
孕期提示 .....	159

第二十四周 孕期全程指导 .....	162
胎宝宝的发育状况 .....	162
准妈妈的生理变化 .....	162
准妈妈的健康饮食 .....	163
准妈妈的保健与护理 .....	166
运动胎教 .....	169
孕期提示 .....	170

### 第三章 为降临人间做准备

第二十五周 孕期全程指导 .....	175
胎宝宝的发育状况 .....	175
准妈妈的生理变化 .....	175
准妈妈的保健与护理 .....	176
环境胎教 .....	179
孕期提示 .....	180
第二十六周 孕期全程指导 .....	181
胎宝宝的发育状况 .....	181
准妈妈的生理变化 .....	181
准妈妈的保健与护理 .....	182
孕期提示 .....	185
第二十七周 孕期全程指导 .....	188
胎宝宝的发育状况 .....	188
准妈妈的生理变化 .....	189
准妈妈的保健与护理 .....	189
抚、按、拍、运胎教法 .....	192
孕期提示 .....	194
第二十八周 孕期全程指导 .....	195
胎宝宝的发育状况 .....	195
准妈妈的生理变化 .....	195

准妈妈的健康饮食 .....	197
准妈妈的保健与护理 .....	199
对话胎教 .....	203
孕期提示 .....	204
<b>第二十九周 孕期全程指导 .....</b>	<b>207</b>
胎宝宝的发育状况 .....	207
准妈妈的生理变化 .....	207
准妈妈的保健与护理 .....	208
运动训练和游戏胎教 .....	211
孕期提示 .....	214
<b>第三十周 孕期全程指导 .....</b>	<b>216</b>
胎宝宝的发育状况 .....	216
准妈妈的生理变化 .....	216
为分娩做准备 .....	217
塑造性格的胎教 .....	219
孕期提示 .....	221
<b>第三十一周 孕期全程指导 .....</b>	<b>223</b>
胎宝宝发育状况 .....	223
准妈妈的生理变化 .....	223
准妈妈的保健与护理 .....	224
准爸爸与胎教 .....	226
孕期提示 .....	227
<b>第三十二周 孕期全程指导 .....</b>	<b>228</b>
胎宝宝的发育状况 .....	228
准妈妈的生理变化 .....	228
准妈妈的健康饮食 .....	229
为宝宝准备用具 .....	231
分期实施胎教要点 .....	234
孕期提示 .....	235

<b>第三十三周 孕期全程指导</b> .....	237
胎宝宝的发育状况 .....	237
准妈妈的生理变化 .....	237
习惯胎教 .....	238
孕期提示 .....	239
<b>第三十四周 孕期全程指导</b> .....	241
胎宝宝的发育状况 .....	241
准妈妈的生理变化 .....	241
了解分娩的过程 .....	242
感官刺激胎教 .....	245
孕期提示 .....	246
<b>第三十五周 孕期全程指导</b> .....	248
胎宝宝的发育状况 .....	248
准妈妈的生理变化 .....	248
准妈妈的保健与护理 .....	249
孕期提示 .....	252
<b>第三十六周 孕期全程指导</b> .....	254
胎宝宝的发育状况 .....	254
准妈妈的生理变化 .....	254
孕期提示 .....	255
<b>第三十七周 孕期全程指导</b> .....	257
胎宝宝的发育状况 .....	257
准妈妈的生理变化 .....	257
准妈妈的保健与护理 .....	258
孕期提示 .....	259
<b>第三十八周 孕期全程指导</b> .....	261
胎宝宝的发育状况 .....	261
准妈妈的生理变化 .....	261

准妈妈的保健与护理 .....	262
孕期提示 .....	263
<b>第三十九周 孕期全程指导 .....</b>	<b>265</b>
胎宝宝的发育状况 .....	265
准妈妈的生理变化 .....	265
分娩时的技巧练习 .....	266
孕期提示 .....	271
<b>第四十周 孕期全程指导 .....</b>	<b>273</b>
胎宝宝的发育状况 .....	273
准妈妈的生理变化 .....	273
准妈妈的保健与护理 .....	274
孕期提示 .....	277
<b>第四章 科学照顾新生宝宝</b>	
准妈妈的心理调适 .....	280
观察新生儿的外观 .....	281
科学处理可能出现的异常情况 .....	282
检查新生儿的健康状况 .....	284
科学育儿第一步——正确“抱”宝宝 .....	293
<b>第五章 婴幼儿身体护理指导</b>	
护理牙齿 .....	300
护理指甲 .....	301

# 第一章

## 新的生命开始了



妊娠通常被划分为3个时期，但这种划分有些不便，因为不论怎样计算妊娠的时间，其周数的总和都不能被3整除。习惯上还认为，妊娠的时间应该从未次月经的第一天开始计算，所以“典型”的妊娠应该持续40周（而实际的孕胎期通常被认为要减去2周）。假如孕妇的月经周期不规律，那么实际胎龄的计算就不太准确。目前，多数专家的观点是，将妊娠的时间划分为1个比较长（16周）和2个较短（各12周）的阶段，因为这3个时期分别代表了胎儿的不同发育阶段。

第一阶段（1~12周），胎儿的组织器官开始形成，一些重要器官逐渐发育并完善。

第二阶段（13~24周），胎儿发育速度加快，并逐渐具有复杂的协调动作能力。一般认为，胎儿在这一阶段的末期可以在子宫外存活，不过需要非常专业的儿科护理。

第三阶段（25~40周），胎儿体重迅速增加，形成基本的动作模式，为适应母体外的新生活进行准备。



## 第一周 孕期全程指导

### 受孕真相

男性到了青春期，双侧睾丸逐渐发育成熟。睾丸中有许多精曲小管，管壁上有数不清的初级精母细胞。这种细胞大体呈圆形，其中含 46 个（23 对）染色体。在这 23 对染色体中，有 22 对是常染色体，负责传递各种遗传信息，如决定下一代的身高、外貌、血型、肤色、虹膜（眼珠颜色）、发色等；另有 2 条（1 对）染色体叫性染色体，男性的 2 条性染色体不一样，代号为 X、Y。用显微镜观察，X 体形较大，Y 体形则较小。

初级精母细胞发育到一定程度，一分为二成为次级精母细胞，每个细胞的染色体仍为原来的 23 对。再下一步，次级精母细胞又一分为二，这次分裂，将 23 对染色体各分一半，每个细胞各含 23 个染色体，其中 22 个是常染色体，另 1 个是为性染色体。所以，1 个初级精母细胞最后可变成 4 个精子，其中 2 个含 X，2 个含 Y。这一过程需要 50 天左右。

健康男性一般每次排出的精液为 2~6 毫升，每毫升内含精子约 6 000 万个。男人一生中可以产生精子 1 万亿个以上，含 X、Y 染色体的精子各一半，可以持续到八九十岁。

精子头部呈扁网流线形，这可以减少它向前游动时的阻力。头部包含着上述的 23 个染色体。中段或称颈部是其能源部分，像火箭的燃料部分。精子的尾部细长，由它摆动而游走。精子从头至尾的长度为 0.06 毫米。

男性在性交射精时，成亿的精子随精液射入女性阴道深处（阴道穹隆），这时精子万头攒动，争先恐后地往子宫颈管、子宫腔里游去。

女性在排卵时，宫颈黏液受雌激素作用，宫口松弛开大，黏液稀薄，酸碱度适宜，有利于精子进入。性交时，女方性高潮的出现，会使子宫腔收缩