

书香世家®
LORE ERA

临床妇产专家联合编写

●王艳琴 主编 | 著名妇产科一线专家
清华大学附属医院妇产中心副主任

怀孕

40周



完美方案

最轻松、最全面的孕期同步读本

- 临床专家编写，准确实用
- 保健·营养·胎教一本全

升级
畅销版

中国人口出版社

HUAIYUN 40 ZHOU
WANMEI FANG'AN

王艳琴 主编

怀孕40周

完美方案

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕40周完美方案/王艳琴主编.-北京:中国人口出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5101-0309-4

I.怀… II.王… III.①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②胎教-基本知识 IV.R715.3 G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 217086 号

最轻松、最权威、最系统的 同步孕期读本

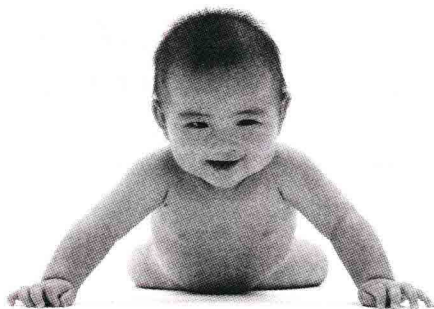
怀孕 40 周完美方案

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京振兴华印刷有限公司
开 本	1020 × 710 1/16
印 张	14
字 数	150 千字
版 次	2010 年 2 月第 1 版
印 次	2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0309-4
定 价	26.80 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@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 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

Contents

序：生命不易，怎不满怀期待

第1周 走近开始..... 16

准备好了吗? 16

孕前检查是一道命令..... 17

避开九大受孕“雷区”..... 19

●小贴士.....学量基础体温

最初的叮咛（第1~4周）

第2周 “幸孕时刻” 21

顺利完成“幸福工作”..... 21

准确把握排卵日..... 22

●小贴士.....计算预产期

第3周 已经开始 25

只是第一步..... 25

营造安全的子宫环境..... 26

洗澡不再是随意的事了..... 28

真实故事——怀上的经过

第4周 安营扎寨了.....31

谨防药物致畸 32

坚果，为孕期加油 33

孕期饮食禁忌 34



Contents



第5周 “好朋友” 还没光顾 36

孕2月专家提示(第5~8周)

生理征兆..... 38

初步验孕..... 38

阴道出血并不少见..... 39

真实故事——早孕测试

第6周 终于有感觉了..... 40

为宝宝写日记..... 41

●小贴士.....好书推荐

上医院检查..... 42

应对尿频..... 42

早孕反应..... 43

缓解呕吐..... 45

第7周 外表没有变化..... 46

告别烦恼的方法..... 47

孕早期饮食指导(第1~3月)..... 48

营养菜单——孕早期..... 50

●小贴士.....不要乱服用维生素

第8周 腹部无明显改变..... 54

睡好踏实觉..... 55

家务劳动..... 56

上班路上..... 58

舒服地工作..... 58

第9周 现在是胎儿了..... 60

孕3月专家提示(第9~12周)

冬季保健..... 61

夏季保健..... 62

穿鞋之道..... 63

内裤和胸罩..... 64



Contents

第 10 周 喜怒无常····· 65

应对各种不良情绪····· 66

●小贴士·····孕期好心情 4 招

舒缓压力····· 67

第 11 周 草莓那么大了····· 70

头发养护····· 71

指甲保养····· 72

口腔护理····· 73

第 12 周 孕早期要结束了····· 74

第一次 B 超检查····· 75

补充铁剂····· 75

补充钙剂····· 75

●小贴士·····关于维生素 D

“吃”出健康宝宝····· 77

预防便秘····· 78

第 13 周 孕中期开始了····· 80

孕 4 月专家提示 (第 13 ~ 16 周)

孕中期饮食指导 (第 4 ~ 7 月)····· 81

●小贴士·····食物过敏危害大

营养菜单——孕中期····· 84

第 14 周 胃口大开····· 89

性生活····· 90

●小贴士·····让自己更性感

头痛怎么办····· 92

预防痔疮····· 93

预防尿失禁····· 94



Contents



第15周 开始留心体重…………… 95

体重增加多少…………… 96

●小贴士……不可强行减肥

不发胖的秘密…………… 97

站、坐、行的姿势…………… 99

第16周 准备孕妇装…………… 101

穿出漂亮…………… 101

●小贴士……着衣保健小提醒

留住美丽肌肤…………… 103

●小贴士……皮肤问题应对方法

让“蝴蝶”飞离…………… 107

第17周 要小心行事了…………… 108

孕5月专家提示(第17~20周)

关于胎动…………… 109

真实故事——最初的胎动感觉

与胎儿的沟通渠道…………… 113

关于胎教…………… 115

第18周 感觉到了胎宝宝…………… 117

胎动的规律…………… 118

●小贴士……感受胎动的时刻

了解胎教原则…………… 119

胎教方法盘点…………… 120

●小贴士……10首胎教好音乐

第19周 换上了孕妇装…………… 123

准爸爸辅助胎教4步曲…………… 123

真实故事——我的胎教

乳房护理…………… 126



Contents

第20周 绰约孕生活····· 128

- B超检查····· 129
- 孕期旅行····· 131
- 孕妇写真集····· 132

第21周 宝宝只有半斤重····· 134**孕6月专家提示(第21~24周)**

- 爱抚胎宝宝····· 135
- 小贴士·····听胎心
- 和胎宝宝做游戏····· 137

第22周 胎动更频繁了····· 138

- 安全运动····· 139
- 小贴士·····运动量监控法
- 分娩运动····· 141

第23周 真正的“大肚婆”····· 143

- 孕妇胀气····· 144
- 头晕目眩····· 145

第24周 宝宝1斤重了····· 146

- 注意测试胎动····· 147
- 异常胎动信号····· 148

第25周 身体越来越沉重····· 150**孕7月专家提示(第2~28周)**

- 糖筛查····· 151
- 下肢静脉曲张····· 152

第26周 宝宝1斤半了····· 153

- 妊娠水肿····· 153
- 营养菜单——水肿食疗····· 155
- 腿部抽筋····· 156



Contents



第27周 胎动像波浪一样…………… 158

呼吸短促 …………… 158

皮肤瘙痒 …………… 159

第28周 孕程已过三分之二…………… 161

孕后期睡眠问题 …………… 162

妊娠高血压综合征 …………… 162

第29周 进入孕后期…………… 164

孕8月专家提示(第29~32周)

孕后期饮食指导(第8~10月) …… 165

营养菜单——孕后期 …………… 166

预防早产 …………… 170

第30周 宝宝3斤重了…………… 171

胎位矫正 …………… 172

注意活动姿势 …………… 172

第31周 更是“大肚婆”…………… 174

腹痛 …………… 175

背痛 …………… 176

腰痛 …………… 177

第32周 宝宝已经4斤了…………… 178

孕后期衣着 …………… 179

节制性生活 …………… 180

第33周 守候宝宝…………… 181

孕9月专家提示(第33~36周)

产前运动操——腰、腿部运动 …… 182

产前运动操——呼吸运动 …… 183

●小贴士……孕后期运动注意

第34周 给他安排点具体事…………… 185

丈夫要做的事 …………… 186

准爸爸产前培训 …………… 187



Contents



第35周 准备分娩用品…………… 190

准备宝宝用品 …………… 191

检查产前准备工作 …………… 192

第36周 了解一些生产知识 …… 195

分娩知识 …………… 196

“生”还是“剖”？…………… 199

●小贴士……剖宫产术的利与弊

了解分娩过程 …………… 201

第37周 就要相见了…………… 204

孕10月专家提示（第37~40周）

安心在家待产 …………… 205

感到“快了”…………… 205

分辨“假临产”…………… 207

第38周 已是“足月儿”…………… 208

什么时候该到医院 …………… 209

破水提前 …………… 209

真实故事——剖宫产的感受

真实故事——顺产的历程

第39周 离宝宝越来越近了…………… 216

紧急分娩 …………… 217

去医院的路上 …………… 218

第40周 结束所有的辛苦等待… 219

配合接生 …………… 220

分娩时吃什么 …………… 221

留住宝宝的第一次 …………… 221

产后护理 …………… 222

母乳喂养 …………… 222

最后的叮咛

美国优生圣经 49 条

想做妈妈了吗？好好准备一下吧。
在科技发达的美国，给准妈妈都有哪些建议呢？

1. 孕前看医生，做检查。
2. 改变不良饮食习惯，多吃各种健康食品。
3. 孕前锻炼身体。
4. 接受怀孕教育。
5. 食用一些从未尝试过的新品种蔬菜。
6. 读一本怀孕方面系统知识的书籍。
7. 提前3个月放弃使用化学避孕方法。
8. 戒烟。
9. 服用产前维生素（含叶酸）。
10. 找一想做妈妈的同伴与你一起开始健康生活方式。
11. 留意月经周期，这会有助于你知道何时排卵及推算受孕时间，并能精确计算预产期。
12. 如果要更换自己的私人医生，请在孕前完成并去拜访。
13. 向朋友请教有关怀孕及做母亲的经验。
14. 避免接触可能对胎儿有伤害的化学物品，它们可能存在于你的工作和生活环境中。
15. 孕前请看牙科医生。
16. 如果你准备怀孕或可能已经怀孕，看病或体检时，请告诉医务人员，以避免不利于胎儿或孕期的检查及用药。
17. 不要再清洁猫窝。
18. 怀孕成功可能要花较长时间。如果你已超过35周岁，努力半年至一年仍未如愿，那么你应该尽快去找医生。
19. 开始实施怀孕。
20. 孕后立即宣布怀孕。
21. 向父母请教有关经验，并将你的不同观点和想法告诉他们。
22. 注意休息，白天也小睡片刻。
23. 阅读一份杂志（孕期方面的）。
24. 若有呕吐、胃或心口灼热、便秘等症状，采用非药物疗法。
25. 注意饮水。
26. 再读一本有关的书。
27. 参加产前瑜伽或体育锻炼班。
28. 定期找助产护士或医生检查，以便发现问题及时处理。
29. 参加孕早期培训班。
30. 每日增加300~500卡热量。
31. 如果不打算在家分娩，应在参观几家要去分娩的医院或机构后再选定。
32. 记住并记录找医生的日程时间。
33. 做饮食记录，保证每日摄入所需热量。
34. 要装修房子或婴儿室，应避免油漆和壁纸的有毒气味。保持通风，不要干重活。
35. 多试着照看朋友的婴儿，学习一些护理新生儿的方法。
36. 及时报名参加分娩培训学习班。
37. 游泳对妊娠晚期妇女是项好运动，有助缓解疼痛，并使你觉得腹部重量减轻。
38. 参加母乳喂养学习班，以使你提前做好母乳喂养的准备。
39. 上床前请先做适当的伸展运动，这会防止你腿抽筋。
40. 坚持体育锻炼，感到累了可以放慢速度，但要坚持，这会使你产后快速恢复。
41. 写一份分娩计划，记下在你分娩过程中想要或需要的东西，并告知医生和那些当你分娩时应邀在你身边的人。
42. 准备一部照相机。
43. 避免心情紧张。
44. 让骨盆倾斜，这会有助于缓解疼痛，让胎儿处于良好的出生位置。
45. 如果你的预产期临近了，请准备好自己的东西，不要忘记带上保险证、预约住院的表格、照相机及分娩计划等。
46. 检查临产征兆。
47. 在分娩前照一张像。
48. 读书。
49. 吻你的小宝宝。



生命不易，怎不满怀期待

夜空里，繁星如一春花事，腾腾烈烈，开到盛时，让人担心它简直自己都不知该如何了结。

繁星能数清吗？它们的历程能一一弄清楚吗？暂且不说夜空中的繁星，让我们反身自视，便会发现另一度宇宙，苍穹中数以亿计的小光点潮涌而前，奋力在深沉的黑暗中泅泳。尔后，众星寂灭，剩下的是那一颗唯一着陆的光体……

这其实是在说精子和卵子的结合过程，那是生命最初的故事，是一切音乐的序曲部分，是美酒未饮前的潋滟和期待，是饱蘸水墨的画笔要横飞纵舞前的蓄势。

卵子的一生(她是你的“孩子”)

看看孩子们在成为人之前的作为吧,原来他们早就很了不起啊!

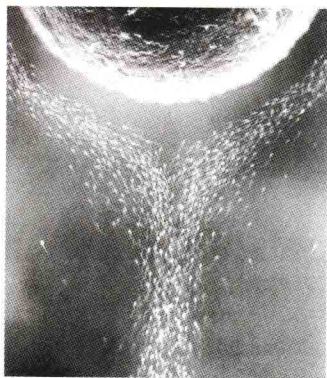
女性体内共有两个卵巢,左右各一个,卵巢内住着卵细胞,卵细胞如同口袋包裹着卵子。早在女性出生以前,卵子就存在于温暖的卵细胞中了,她们沉着而安然地睡着,等待某年某月的某一天,成为某人的“新娘”。直到了青春期以后,一个月一次,不可思议的事情就发生了:那么多卵细胞中,只有一个也仅仅有一个卵细胞发展成熟。该月被选中的卵子,沐浴在卵细胞荷尔蒙中渐渐长大,等到她完全成熟的时候,大量黄体酮荷尔蒙就会生成,从而一直围护着新娘的卵细胞破裂了,于是她势如破竹般地从卵巢中飞跃出来,走上了和精子哥哥相会的旅程——这就是“排卵”。

在人类的细胞中,卵子个头是很大的,直径大约有0.1毫米,凭肉眼就能看到一个小点。成熟的卵子从卵巢中飞跃而出后,输卵管开着像喇叭一样的大口向她发出引诱:“到这里来吧!”卵子很自然地流动着,进入了输卵管中。她在输卵管膨胀的部分等待着命运的相会。时间一刻一刻地过去,在宽大的输卵管中卵子等待着精子,她是焦急的,因为她的生命只有短暂的24小时。

一般来说,精子在射精后2~4天,卵子在排卵后24小时,是精卵结合的时限。在这段时间内,如果精子和卵子没有相会结合,卵子就只好在孤独和等待中枯萎、凋亡。

精子的历程(他也是你的“孩子”)

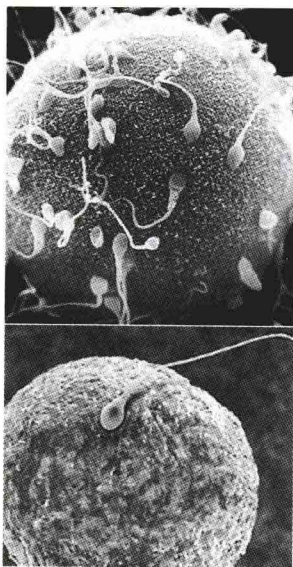
有一次,有一只小小的精子出发了,它的旅途并不孤单,和它结伴同行的探险家合起来有两三毫升(也有到五六毫升的)。不要看不起这几毫升,每一毫升里的精子编制平均是两千万到六千万只,几毫升合起来便有上亿的数目了!这是一场机密的行军,所有的精子都安静如赴命的战士,只顾奋力泅泳。它们虽属于同一部队,行军途中却没有指挥官。奇怪的是它们中的每一个都很清楚自己的任务——它们知道将要抢先攀登一块叫“卵子”的陆地,而且这是一场不能回头的旅途。除了第一个着陆的英雄,其他精子唯一的命运就是消失。





“抱着万一成功的希望”，这句话对它们来说是太奢侈了，因为它们是“抱着亿一成功的希望”全力以赴的。考场、球场都有正常的竞争和淘汰，但竞争淘汰的比率达到如此冷酷无情的程度，除了“精子之旅”以外，也很难在其他现象里找到了。

行行重行行，有些伙伴显然落后了，那超前的彼此互望一眼，才发现大家在相同中原来还是有小异的，其中有一批是X兵种，另一批是Y兵种。Y的体型比较灵活，性格也比较急躁，看来颇有奏凯的希望。但X稳重踏实，一种跑马拉松的战略，是个不可轻敌的角色。这一番“抢渡”，整个途程虽然不过25厘米左右，但相对于小小的精子而言，其行程也不逊于一次长征。精子如同一往无前的战士，一路行去。



这时，卵子的周围突然出现了骚动，她感觉到有很多东西包围在自己的四周。而且，一瞬间，就是这一瞬间，应该是大地倾身、诸天动容的一瞬间。这样说吧，如果你走在街头，有人请你抽奖，你伸手入柜，柜中上亿票券中只有一张可以得奖，而你竟抽中了，你会怎样兴奋？更何况奖项不是百万钞票，而是整整一部“生命”！

是谁进入了卵子的体内呢？

“初次见面，卵子妹妹，我是你的精子哥哥。”

精子哥哥和卵子妹妹成为了受精卵，依靠输卵管的运动，受精卵从相会的方向向定居地——子宫前进。在此期间，受精卵一边憧憬着到达子宫的幸福，一边像桑树的果实一样分裂。另一方面，在子宫内，孕育新生命的准备也在紧锣密鼓地进行着。受精卵的床——子宫内膜，在女性雌激素的作用下变得像海面一样柔软、丰厚。

受精大约一周以后，受精卵在子宫内膜中寻找到一个自己的穴，并安然进入。它完全进入子宫内膜中并着床，这样，妊娠才成立了。事实上，在迁入新居前，受精卵也会遭遇困难。有时，恶魔的手会伸出来阻止精、卵兄妹

关系的稳定;有时,新家不够完善,使受精卵无法安心居住下来。人生遇到挫折,的确有点遗憾,这种妊娠不能成功的情况也常会出现。

定居下来以后,精子和卵子的新生活开始了,这就意味着妊娠开始了。从此以后,精、卵兄妹成为一体,大约用40周的时间来培育新生命。

人类的受精、着床充满了生命的神秘感,人们并不知道在自己的身体里所发生的一切。一次次的偶然,一次次命运的安排才促成了精、卵的相会,从此才有了繁衍不息的新生命。

生命的产生如此不易,我们能不满怀爱心地期待宝宝的成长吗?

从此以后,我的眼睛不眠地守望着,即使我没有看见你,而那凝望和期盼仍是甜蜜的。

我的心躲在雨季的绿荫中,期待着你的爱情,呵,宝贝,我总在惊奇地静听。你的光照射亮了我的世界,我的心渴望和你合唱,这一辈子就注定要和你共风雨、同欢笑,风雨、欢笑是你我无休止的合唱!

婴儿是什么?

婴儿就是在你肚子里折磨你,让你吃不下、睡不好、玩不了,却要每天隔着肚皮给他听音乐、背唐诗的小东西。

婴儿就是曾经把你的纤纤细腰变成水桶,把你的妩媚小脸变成猪头,把你的炯炯双眼涂上黑眼圈,把漂亮房间变成狗窝的小魔法师。

婴儿就是彻底改变你好吃懒做、逍遥自在的生活,即使困得想骂,累得想哭,只要他一声哭叫,马上精神抖擞爬起来打点他的一切,而他整天作威作福,稍不如意便要耍起来看的小磨人精儿。

婴儿就是坐在你怀里撒尿,骑在你头上拉屎,而你还得装出一脸幸福满足相的小“南霸天”。

婴儿就是可以让你端着饭碗研究他的大便,一边闻着臭气一边品味菜





香的“小魔鬼”。

婴儿就是可以让你光天化日之下解开衣襟给他喂奶，而你从容自若，面不改色心不跳的小定心丸。

婴儿就是整天让你提心吊胆，吃多了怕撑着，吃少了怕饿着，穿多了怕捂着，穿少了怕冻着，有点风吹草动就吓得你睡不着觉的小捣蛋。

婴儿就是他笑你就开心，他哭你就难受，他疼你更疼，他生病你就恨不得那些该死的病菌全跑到你身上，充当他的“替病羊”的小晴雨表。

婴儿就是让你成为花钱如流水，一边咬牙切齿一边慷慨解囊的“购物狂”的小吸血鬼。

婴儿就是让你知父母恩知父母苦，理解“父母在，不远游”这个道理的小参照物。

婴儿就是他伤你若干却无所谓，你打他一下心里却疼好久的不公平产物。

婴儿就是他无意识的一声“妈妈”，随随便便的一个眼神，不经意的一个抚摸，睡梦中的一次皱眉，就让你热泪盈眶的小催泪弹。

婴儿就是他轻轻地挥动一下小手，小小的一声呼唤，就让你放下一切事情狂奔到他面前的小指挥官。

婴儿就是当你身心俱疲，他的一个笑容就能让你全身轻爽，马上灿烂起来的一束阳光。

婴儿就是风再大，雨再大，都能让你信心百倍等到彩虹的小天使。

婴儿就是他一天天长大，你一天天成熟，他一天天成熟，你一天天老去，却让你无怨无悔、不求回报的小可爱。

婴儿就是等到你白发苍苍，那个领着小孩让他叫你奶奶的人。

第1周



走近开始

第1周记：你坐在向南的露台上，我在昏暗的房间里不禁唱起歌谣。暮色苍茫，从窗口飘进湿润的绿叶的清香，似乎预示着某件事情将要发生。

生命的前奏 怀孕第一周，实际上只是你的月经周期进入第一周，此时你还谈不上怀孕与否。数周后当你知道自己怀孕时，根据妊娠期的算法，本周是第一周。妊娠期的算法是从末次月经第一天开始计算的，所以，在第一周里，夫妻实际上还是处在怀孕前的准备阶段。

准备好了吗？

精子和卵子的相遇、结合，这个创造神奇生命的重要过程，是在悄然无声中发生的。未出生的宝宝仿佛是一粒等待勃发的种子，准父母们正如在一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻。在父母内心里，每个宝宝的孕育、诞生和成长都是一个奇迹。为了孕育聪明、健康的宝宝，我们想在你即将实施的“造人”行动的第一周，回顾一下你应该提前做的准备工作，并根据情况给出一些建设性的意见。

1. 在过去1年或者说就在受孕前的3~6个月，你做了怀孕前的基本准备工作吗？比如说，是否做过孕前健康检查以及咨询，是否接触过烟酒、咖啡类饮料，是否接受过辐射（如照射X光），是否在对人体有害（如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等）的环境中作业过，是否吃过禁忌药品，停药口服避孕药是否有半年的时间，是否使用过含雌激素的护肤品，是否养过宠物，如此等等。如果这些基本的准备工作，你不了解，甚至什么都没有做，那么，我们建议你再铺垫一段时间，因为小宝贝最好不是偶然受孕“结下的果实”。