



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编

SYNCHRONIZATION

40周同步妊娠方案

细 / 心 / 呵 / 护 / 准 / 妈 / 妈 / 与 / 胎 / 宝 / 宝 / 孕 / 期 / 健 / 康 / 每 / 一 / 天

《新编40周同步妊娠方案》编委会 编著



NEWBOOK
超低价回馈
仅售19.80元



吉林科学技术出版社



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU



SYNCHRONIZATION 新编40周同步妊娠方案

细心/呵护/准妈妈/与/胎/宝/孕/期/健/康/每/一/天
《新编40周同步妊娠方案》编委会 编著
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编40周同步妊娠方案/《新编40周同步妊娠方案》编委会编
著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5384-4288-5

I. 新… II. 新… III. 妊娠期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第087948号

新编40周同步妊娠方案

编 著 ●《新编40周同步妊娠方案》编委会

选题策划 ●李 梁

责任编辑 ●宛 霞 杨超然

技术插图 ●吴凤泽 李 璐 王 伟 李 萍

模 特 ●孕妈妈乖乖摄影 宝豆妈 武 静 董蓉蓉

张 菁 卢 莎 段晶萍 苑 鑫

封面设计 ●长春茗尊平面设计有限公司 史 爽

出版发行 ●吉林科学技术出版社

社 址 ●长春市人民大街4646号

邮 编 ●130021

发行部电话 ●0431-85677817 / 85635177 / 85651759

85651628 / 85600611 / 85670016

储运部电话 ●0431-84612872

编辑部电话 ●0431-85674016 85635186

网 址 ●<http://www.jlstp.com>

实 名 ●吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

印 刷 ●长春新华印刷有限公司

版 次 ●2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

规 格 ●710mm×1000mm 16开本

字 数 ●300千字

印 张 ●15

书 号 ●ISBN 978-7-5384-4288-5

定 价 ●19.80元

孕育一个健康宝宝

对于女性来说，妊娠虽然只有短短的10个月，但是却要为了这10个月付出两倍甚至于更多的时间。

怀孕是女性最幸福的时候，从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这关键的40周，每周都会出现不同的惊喜与感受，同时每周也都有必须注意的重点。本书将带领孕妈妈，从怀孕到分娩这个与胎儿最亲密的40周中，从了解孕妈妈和胎宝宝每周的身体变化开始，让孕妈妈逐步了解，怀孕期间哪些事情是该做的，哪些事情是不该做的。只要遵循孕期的保健原则，就能让孕妈妈安心养胎，顺利孕育出一个健康宝宝。

本书共分6个部分。第一部分介绍了孕前需要了解的知识；第二部分介绍了孕妈妈的身体变化、胎宝宝的成长发育以及胎教重点；第三部分介绍了孕妈妈在孕期生活的注意事项；第四部分介绍了孕期营养与配餐；第五部分介绍了孕期运动原则和孕期同步运动操；第六部分介绍了孕期的常见症状及解决方法。

本书运用大量的图片，配合科学详尽的文字，为孕妈妈排除妊娠期的多种疑虑，以帮助准父母们进行同步学习，伴随孕妈妈一起走过难忘的孕期生活。

本书不足之处，希望广大读者在愉阅本书时，给予批评指正，以便再版时及时修改。谢谢！



Part

1

孕前准备

1 打有准备之仗 18

从心理上准备宝宝的到来 18

做日常消费计划 19

平静心态面对孕期各种变化 19

接受未来家庭心理空间的变化 19

认识家庭责任与应尽义务 19

学习和掌握一些发育和分娩的知识 20

环境上准备宝宝的到来 20

居室应整齐清洁 20

准妈妈日常起居要安全 21

解决阳光照射和室内保温的问题 21

居室中的色彩搭配 21

居室中的湿度也很重要 22

居室中要有良好的声音刺激 22

经济上准备宝宝的到来 22

2 孕育一个健康的种子 23

宝宝最初的摇篮——子宫 23

子宫是女性生殖器官之一 23

子宫的形状 23

子宫有较大的活动性 24

三不原则 24

如何抓住幸“孕”的尾巴 24

最佳的受孕季节 24

最佳的受孕时间——排卵期 25

一天之中的最佳受孕时间 25

什么样的姿势有助于受孕 26

哪些食物可以提高生育能力 26

受孕避开6个黑色时间 27

不要在情绪不佳时受孕 27

不要在蜜月时受孕 27

不要在不良的环境下受孕 27

停用避孕药后不要立即受孕 27

不要在患病期间受孕 28

不要在炎热和严寒季节受孕 28

6种可怕疾病让你做不成妈妈 28

妇科病惹的祸 28

多次人流引起继发性不孕 28

长期吸烟容易发生流产 29

酒精可使染色体畸变 29

压力过大迫使卵巢暂停工作 29

减肥过度导致排卵停止 29

3 了解优生优育知识 30

什么年龄做妈妈最好 30

30岁以后准妈妈须知 31

孕期检查 31

高龄产妇生活中须注意的问题 32

父母的血型和宝宝的健康 33

生男生女掌握在自己手中 34

遗传 34

染色体 35

受精卵 35





减少性生活次数	35
饮食习惯可改变酸碱环境	36

遗传因素影响宝宝的智商	36
智商 (IQ)	36
智商高低与遗传有关	36

宝宝长大了会像谁	37
接近百分之百的绝对遗传	38
半数以上概率的遗传	38

4 开始怀孕了 39

判断是否怀孕的方法	39
基础体温	39
宫颈黏液	39
黄体酮试验	39
妇科检查	40
B超检查	40
怀孕试验	40

怀孕后的早期反应	40
基础体温升高	40

停经	41
小便增多	41
发生倦怠嗜睡	41
胃口的改变	41
乳房出现变化	41
恶心呕吐	41

孕前检查：潮流or必须	42
TORCH检查	42
血常规（血型）检查	42
口腔检查	42
艾滋病病毒检查	43
透视检查	43
染色体检测	43
乙肝病毒检查	43
ABO溶血	43
妇科检查	44
超声心动检查	44
梅毒检查	44
尿常规检查	44
大便常规检查	44

Part 2 孕妈妈40周与胎宝宝身体变化

1 怀孕1个月（1~4周） ... 46

妈妈身体的变化	46
第1周	46
第2周	46
第3周	47
第4周	47

宝宝的样子	47
第1周	47

第2周	47
第3周	48
第4周	48

推算预产期	48
第一个月的胎教重点	49
优境养胎	49
给胎宝宝营造美好情调	49





2 怀孕2个月 (5~8周) ... 50

妈妈身体的变化..... 50

第5周..... 50

第6周..... 50

第7周..... 51

第8周..... 51

宝宝的样子..... 51

第5周..... 51

第6周..... 51

第7周..... 52

第8周..... 52

日常提醒..... 52

第二个月的胎教重点..... 53

情绪胎教..... 53

开始你的孕期日记..... 53

3 怀孕3个月 (9~12周) ... 54

妈妈身体的变化..... 54

第9周..... 54

第10周..... 54

第11周..... 55

第12周..... 55

宝宝的样子..... 55

第9周..... 55

第10周..... 55

第11周..... 56

第12周..... 56

日常提醒..... 56

第三个月的胎教重点..... 57

抚摩胎教..... 57

怎样进行抚摩胎教..... 57

家庭会议开始了..... 57

4 怀孕4个月 (13~16周) ... 58

妈妈身体的变化..... 58

第13周..... 58

第14周..... 58

第15周..... 59

第16周..... 59

宝宝的样子..... 59

第13周..... 59

第14周..... 59

第15周..... 60

第16周..... 60

日常提醒..... 60

第四个月的胎教重点..... 61

对话胎教..... 61

丈夫与胎儿的对话..... 61

5 怀孕5个月 (17~20周) ... 62

妈妈身体的变化..... 62

第17周..... 62

第18周..... 63

第19周..... 63

第20周..... 63

宝宝的样子..... 63

第17周..... 63

第18周..... 63

第19周..... 64

第20周..... 64

日常提醒..... 64





第五个月的胎教重点	65
运动胎教	65
孕妈妈的运动胎教	65

6 怀孕6个月 (21~24周) ... 66

妈妈身体的变化	66
---------------	----

第21周	66
第22周	66
第23周	67
第24周	67

宝宝的样子	67
-------------	----

第21周	67
第22周	68
第23周	68
第24周	68

日常提醒	68
------------	----

第六个月的胎教重点	69
-----------------	----

求知胎教	69
手工编织的妙用	69

7 怀孕7个月 (25~28周) ... 70

妈妈身体的变化	70
---------------	----

第25周	70
第26周	70
第27周	71
第28周	71

宝宝的样子	71
-------------	----

第25周	71
第26周	71
第27周	72
第28周	72

日常提醒	72
------------	----

第七个月的胎教重点	73
-----------------	----

光照胎教	73
光照胎教从什么时间开始好	73
训练宝宝规律作息	73

8 怀孕8个月 (29~32周) ... 74

妈妈身体的变化	74
---------------	----

第29周	74
第30周	74
第31周	75
第32周	75

宝宝的样子	75
-------------	----

第29周	75
第30周	75
第31周	76
第32周	76

日常提醒	76
------------	----

第八个月的胎教重点	77
-----------------	----

性格胎教	77
美育胎教	77
幸福生活早参与	77

9 怀孕9个月 (33~36周) ... 78

妈妈身体的变化	78
---------------	----

第33周	78
第34周	78
第35周	79
第36周	79

宝宝的样子	79
-------------	----

第33周	79
------------	----





第34周	79	第39周	83
第35周	80	第40周	83
第36周	80	宝宝的樣子	84
日常提醒	80	第37周	84
第九个月的胎教重点	81	第38周	84
音乐胎教	81	第39周	84
谨防音乐变噪声	81	第40周	85
10 怀孕10个月 (37~40周) 82		日常提醒	85
妈妈身体的变化	82	第十个月的胎教重点	86
第37周	82	意想胎教	86
第38周	82	意想预产法	86
		和胎儿一起走进大自然	86

Part 3 孕妈妈的健康生活

1 1~4周的生活指导 88

孕妈妈1~4周应注意的问题 88

外环境 88

内环境 88

只信任“久经考验”的药物 89

孕妈妈忌用的中药 89

孕妈妈忌用的西药 89

2 5~8周的生活指导 90

孕妈妈5~8周应注意的问题 90

早孕反应 90

不利于孕妈妈健康和发育的工作 90

避免过度劳累 91

注意孕早期饮食 91

孕妈妈的衣服和鞋子 91

孕妈妈着装舒适安全最重要 92

暂时收起来的是颜色鲜艳的衣服 92

款式及面料的选择 92

孕妈妈不要贴身穿化纤类衣服 93

选择柔软、宽大舒适的衣服 93

孕妈妈选择适合的鞋子 93

孕妈妈没有食欲的解决方法 94

食物形态上的学问 94

食物选择的学问 94

食物烹调的学问 94

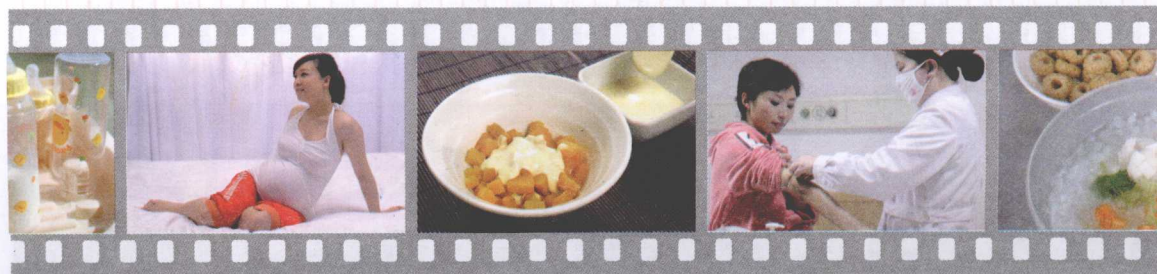
3 9~12周的生活指导 95

孕妈妈9~12周应注意的问题 95

孕期反应的早期治疗 95

要保证充足的睡眠 95

要保持心情愉快 96





孕妈妈要注意口腔卫生	96
注意口腔的护理与保健	96
牙周炎	97
牙龈病	97
蛀牙	97
急性牙根炎	97

4 13~16周的生活指导 ... 98

孕妈妈13~16周应注意的问题	98
孕妈妈应该警惕化妆品	99
染发剂	99
增白霜	99
冷烫精	99
口红	100

孕妈妈防辐射必读 100 |

天然产生的辐射	100
人工产生的辐射	100
家中的辐射	101
办公室的辐射	101

5 17~20周的生活指导 ... 102

孕妈妈17~20周应注意的问题	102
宝宝变得越来越好动	102
孕妈妈最好的休息方式	102
注意孕妈妈的体重	103
17~20周孕期保健	103

孕妈妈的胸部保养方法 104 |

选择孕妈妈专用文胸	104
用冷水对胸部进行保养	105
保养胸部的小动作	105

注意做检查 105 |

孕妈妈洁阴3不可	105
----------------	-----

6 21~24周的生活指导 ... 106

孕妈妈21~24周应注意的问题	106
21~24周孕期保健	106
21~24周孕期运动原则	106

孕妈妈如何睡个好觉 107 |

换一张较大的床	107
选择舒适的床上用品	108
注意睡眠的姿势	108

孕妈妈如何洗澡 109 |

浴室的设备要注意安全	109
洗澡的温度不能太高	109
孕妈妈只能立式沐浴	109

7 25~28周的生活指导 ... 110

孕妈妈25~28周应注意的问题	110
保证充足的睡眠	110
25~28周的饮食营养	110
尽早接受疾病筛查	111
腹式呼吸	111

孕妈妈要预防妊娠纹 111 |

为何会出现妊娠纹	112
勤加按摩	112
使用专业的祛妊娠纹产品	112

缓解疲劳 112 |

8 29~32周的生活指导 ... 113

孕妈妈29~32周应注意的问题	113
做好给宝宝喂奶的准备	113





对宝宝进行家庭监护	113
均衡的营养摄取	113
孕晚期怎样工作	114
孕妈妈休息多少因人而异	114
每周工作不宜超过32小时	114

9 33~36周的生活指导 ... 115

孕妈妈33~36周应注意的问题	115
33~36周的饮食原则	115
33~36周的出行原则	115
孕晚期的心理调整	116
为分娩做好准备	116
每2周做1次例行检查	116

孕妈妈要劳逸结合	117
胎儿发育迟缓	117
缓解孕妈妈紧张的情绪	117
累了就要休息	117

10 37~40周的生活指导 ... 118

孕妈妈37~40周应注意的问题	118
孕妈妈避免出入公共场所	118
充足的营养供给	118
预产期的准备	119
缓解紧张的情绪	119
为分娩做好物质上准备	119

Part 4 孕妈妈的膳食指导

1 孕期的营养管理 126

什么是营养	126
控制孕期营养摄取	126
孕期的食物摄取标准	127
孕期的饮食要点	128
饮食方面的苦恼Q&A	128

2 补充营养素 129

铁、钙和蛋白质是第一营养素	129
针对胎宝宝发育的饮食要点	129
合理补充维生素	130
维生素A	130
维生素C	130

B族维生素	130
维生素D	130
维生素E	130

3 高效的营养摄取 131

孕妈妈要注意营养储备	131
充分摄取营养又不变胖的饮食	131
少放盐而饭菜照样可口的妙招	131
每日应摄取的饮食量	132
肉、鱼	132
豆腐、鸡蛋	132
蔬菜	132
乳制品	132
水果	132
谷物	132





饮食方面的苦恼Q&A 132

4 孕期留意体重增加 133

应当如何进行有效率的体重管理 133

超重易引起并发症 133

饮食要适量 133

多运动有好处 133

孕前就要调整体重 134

控制油脂的摄入 135

调味汁 135

肉馅 135

甜点 135

改善烹饪方法，减少食物热量 136

烹饪小窍门 136

红烧肉怎么做才不腻 136

牛肉脂肪低 136

水煮比煎炸好 136

5 孕期忌慎饮食 137

忌多吃冷饮 137

忌食过度油腻的食物 137

忌饮含咖啡因的饮料 137

忌食糖果及巧克力 137

忌饮浓茶 137

忌食罐头水果 138

忌食不新鲜的食物 138

忌食辛辣调味料 138

忌食发霉的食物 138

忌食生冷的食物 138

慎食薏米 138

慎食加工食物 138

忌食咸鸭蛋 139

忌食油条 139

慎食马齿苋 139

慎食山楂 139

慎食螃蟹 139

慎食甲鱼 139

慎食甜味剂 139

6 孕早期的营养需求 (0~12周) 140

孕早期需要的营养素 140

蛋白质的补充 140

脂肪的补充 140

碳水化合物的补充 141

铁和锌的补充 141

叶酸的补充 141

矿物质和维生素的补充 141

孕早期的营养调整 142

少食多餐 142

要注意饮食卫生 142

补充水分 142

山药芝麻粥 143

香菇肉粥 143

生姜炖牛肚 144

蟹肉丸子 144

蘑菇炖豆腐 145

牛肉粥 145

香菇烧鲤鱼 146





炒马鞍鳢	146
奶油扒双珍	147
三鲜炒饼	147
红烧肉	148
什锦柿子	148

7 孕中期的营养需求

(13~28周) 149

孕中期需要的营养素	149
增加热能	149
补充足够的蛋白质	149
加大脂肪摄入量	150
摄入足够的维生素	150
增加钙与铁的摄入量	150

孕中期的营养调整 151

餐次安排	151
每天膳食用量	151
调养重点	151
营养补充原则	151
荠菜黄鱼卷	152
猪肝烩饭	152
清蒸武昌鱼	153
翡翠蒸酿鹌鹑蛋	153
葡式咖喱鸡	154
椒盐三鲜	154
蒜烤什锦蔬菜	155
黑豆排骨汤	155
香酥柳叶鱼	156
红豆姜汤	156
牛奶炖豆腐	157

菠菜炒猪肝	157
罗宋汤	158
柴香豆腐	158
小人参饭	159
油菜海米	159

8 孕晚期的营养需求

(29~40周) 160

孕晚期需要的营养素	160
热能的提供	160
蛋白质的摄入	160
摄入充足的必需脂肪酸	160
摄入充足的维生素	160
增加钙和铁的摄入	160

孕晚期的营养调整 161

良好的膳食习惯	161
膳食用量	161
调养重点	161
开阳芹菜	162
鱼头木耳汤	162
鲜贝蒸豆腐	163
XO酱爆菇菌	163
翡翠奶汁冬瓜	164
冬瓜蚬汤	164
黄豆排骨汤	165
银耳老鸽汤	165
青柠煎鳕鱼	166
牛奶花蛤汤	166





Part 5 同步孕期运动方案

1 运动的好处 168

孕妈妈运动的理由	168
对胎儿的好处	168
运动的注意事项	169
孕妈妈运动需要注意	169

2 锻炼的原则 170

听从医生的指导	170
运动前要检查身体	170
选择适合孕妈妈的锻炼	170
孕妈妈的运动安全	170
保持积极的心态	171
孕妈妈锻炼要有原则	171
不要空腹锻炼	171
适合孕妈妈的锻炼	171
不要刻意追求运动效果	171
使锻炼计划有趣味	172
注意观察心率的变化	172

在繁忙中抽时间锻炼 172

3 1~4周的同步运动方案 . 173

孕妈妈做饭的注意事项	173
怀孕时工作、做家务有好处	173
散步	173
直立运动	174
足部运动与腿部运动	175

脊椎伸展运动 176

4 5~8周的同步运动方案 . 177

工作上的安全策略	177
孕妈妈春季提倡户外运动	177
孕妈妈也可以跳舞	177
全身运动	178
扭腰运动	179
收臀提肛运动	180

5 9~12周的同步运动方案 181

早期多做有氧运动	181
水中健身	181
上下班搭有车族的顺风车	181
下肢运动	182
左右跨步	183
盘腿运动	184

6 13~16周的同步运动方案 185

孕中期加大运动量	185
孕期劳动强度大了怎么办	185
13~16周运动禁忌	185
踮脚尖运动	186
上身运动	187
呼吸运动	188





7 17~20周的同步运动方案 189

工作期间的安全战略	189
这些情况停止运动	189
运动强度自我控制	190
怀孕17~20周出游指南	190
孕妈妈的普拉提	190
仰卧屈伸腿运动	191
上肢运动	192

8 21~24周的同步运动方案 193

做孕期体操时请注意	193
孕妈妈开车上班的技巧	193
孕妈妈公交族出行处方	193
立回旋式运动	194
腿部运动	195

9 25~28周的同步运动方案 196

孕妈妈单车族出行处方	196
工作时的自我放松	196
怀孕25~28周的孕妈妈出游	196
树式运动	197
仰卧腿部运动	198

10 29~32周的同步运动方案 199

胎动让你不舒服时，可以这样做	199
汽车族孕妈妈的出行处方	199
帮助孕妈妈顺产的产前运动	199
双腿高抬运动	200
脊椎伸展运动	201

11 33~36周的同步运动方案 202

孕期运动及注意事项	202
临产前的准备运动	202
适度运动助分娩	202
伸展颈部运动	203
分腿前屈运动	204

12 37~40周的同步运动方案 205

运动原则	205
运动以慢为主	205
武士式练习运动	206
颈部放松练习运动	207
腿部放松练习运动	208



孕期的常见症状

1 孕早期的常见症状 210

妊娠剧吐	210
妊娠剧吐对孕妈妈和胎儿的影响	210

发生妊娠剧吐怎么办 211

孕妈妈要按时到医院做围产期检查	211
避免精神过度紧张	211
饮食方面的注意	211





腰酸背痛	212
维持良好的姿势	212
借助腹带	212
各种舒缓运动	212

白带增多	213
异常现象	213
白带异常的分类	213

手部麻木	214
手部有浮肿时可诱发此症状	214

头晕	214
进食过少	214
体位不妥	214
贫血	215
早孕反应	215
妊娠高血压综合征	215
供血不足	215

乳头下陷	216
增厚乳头皮肤的方法	216
如何诊断乳头是否内陷	216
孕妈妈乳头下陷纠正方法	217

鼻出血	217
如何预防	217
如何处理	217

2 孕中期的常见症状 218

便秘	218
孕妈妈比常人更容易便秘	218
孕妈妈便秘的预防和调理	218
孕妈妈便秘的相关因素	219

痔疮	219
肌肉抽搐	219
胸口灼烧	220
四肢无力	220
气喘	220
心慌	220
胃灼痛	220

3 孕晚期的常见症状 221

腿部抽筋	221
腿部抽筋的原因	221
腿部抽筋的治疗	221
腿部抽筋的预防	222
腿部抽筋的注意事项	222

失眠	222
心理原因	222
生理原因	223
现实原因	223

下肢肌肉痉挛	223
--------------	-----

腹痛	224
----------	-----

警惕妊娠瘙痒症	224
---------------	-----

4 40周孕检时间表 225

0~5周	225
月经停了，初步验孕，开始害喜	225
计算出预产期	225
初次问诊极为重要	226
如何验孕	226
孕妈妈的生活检视	226





5~6周	227	孕妈妈的生活检视	232
通过B超检查胚胎数	227	25~28周	233
6~8周	227	第5次产检：乙型肝炎抗原检查， 梅毒血清试验	233
可看到胎儿心跳、卵黄囊	227	孕妈妈的生活检视	234
孕妈妈的生活检视	227	29~32周	234
9~11周	228	第6次产检：检查下肢水肿、 子痫前症的发生	234
做绒毛膜采样，预防流产发生	228	孕妈妈的生活检视	235
孕妈妈的生活检视	228	33~35周	235
12周	229	第7次产检：B超检查，评估胎儿体重	235
第1次产检：做各项基本检查	229	孕妈妈的生活检视	236
13~16周	230	36周	236
第2次产检：唐氏症筛检， 施行羊膜穿刺	230	第8次产检：为分娩做好准备	236
孕妈妈的生活检视	230	37周	237
17~20周	231	第9次产检：注意胎动	237
第3次产检：做详细的B超检查	231	孕妈妈的生活检视	237
孕妈妈的生活检视	231	38~40周	237
21~24周	232	第10次产检：做好生产准备	237
第4次产检：妊娠糖尿病筛检	232	孕妈妈的生活检视	237

附录

宝宝出生前后要办哪些证件 238	户口薄	239
生育服务证（准生证）	独生子女证	240
出生医学证明（出生证）	与医疗相关的证件	240

