

80后新手父母一站式孕育指导手册

全彩
精华版

40^周怀孕 同步指导



陈宝英孕产育儿研究中心 编著

专家
实践总结
★ 超级实用 ★



中国人口出版社

40^周怀孕 同步指导



陈宝英孕产育儿研究中心 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

40周怀孕同步指导 / 陈宝英孕产育儿研究中心编著.

— 北京: 中国人口出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5101-0967-6

I. ①4… II. ①陈… 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(2011)第232346号

SISHIZHOU HUAIYUN TONGBUZHIDAO

40周怀孕同步指导

陈宝英孕产育儿研究中心 编著



出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 720毫米×960毫米 1/16
印 张 17
字 数 185千字
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
印 数 1~10000册
书 号 ISBN 978-7-5101-0967-6
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)83534662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市西城区广安门南街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



前言

孕育生命是一件甜蜜又繁琐的事，需要准爸妈做足准备功课。准爸妈需要从哪些方面做准备、又该从何时开始做准备呢？传统的经验都是对的吗？怀孕仅仅是孕妈妈一个人的事情吗？这是许多年轻父母都需要面临的难题。那么，备孕夫妻如何从大孩子升级为准爸妈呢？这就是本书要为你提供的丰富经验和建议。

孕育，需要从准备怀孕时做起，而备孕是夫妻两个人的事；怀孕也是一样，少不了准爸爸的参与。孕妈妈在孕育的过程中，完成了由女人向母亲的转变；而准爸爸在孕育的过程中，也从一个男人变成了孩子的父亲，成为一个家庭的支柱。在这一转变过程中，少不了来自旁人的经验和建议。在怀孕前期了解一些关于孕育的知识，可以帮助准爸妈做好怀孕的心理准备，做足孕育的功课；减少遇到异常问题时的慌乱不安，规避孕期的风险，生育一个聪明健康的宝宝。



目录

Contents



part 1

孕早期



怀孕第1周:

幸福地做好孕育准备	2
孕前必知的营养法则	2
孕前跟这些习惯说拜拜	4
这些生活细节助你好“孕”	6
孕育优质宝宝, 孕前检查不可少	8

怀孕第2周:

这样做让受孕更容易	10
选择制造宝宝的最佳条件	10
准爸爸打响精子保卫战	12
慢生活助你成功受孕	14
促排卵药来助孕	15

怀孕第3周:

生命的种子诞生了	16
孕妈妈的改变与子宫的状况	16
胎宝宝的发育	16
营养与饮食方案	17
孕妈妈日常生活宜忌	18
本周妊娠小结	19

孕期全程监护与检查	20
-----------------	----

怀孕第4周:

早孕反应初显	24
孕妈妈的改变与子宫的状况	24
胎宝宝的发育	25
营养与饮食方案	25
孕妈妈日常生活宜忌	26
本周妊娠小结	27



怀孕第5周:

开始关注饮食和起居	30
孕妈妈的改变与子宫的状况	30
胎宝宝的发育	30
营养与饮食方案	31
孕妈妈日常生活宜忌	32
本周妊娠小结	34

怀孕第6周:

胎儿长成“小豆芽”了	36
孕妈妈的改变与子宫的状况	36
胎宝宝的发育	36
营养与饮食方案	37
孕妈妈日常生活宜忌	38
本周妊娠小结	40

怀孕第7周:

小尾巴还没有消失	42
孕妈妈的改变与子宫的状况	42
胎宝宝的发育	42
营养与饮食方案	43
孕妈妈日常生活宜忌	44
本周妊娠小结	47

怀孕第8周:

我在动, 妈妈知道吗	48
孕妈妈的改变与子宫的状况	48
胎宝宝的发育	48
营养与饮食方案	49
孕妈妈日常生活宜忌	50
本周妊娠小结	52

怀孕第9周:

请叫我“胎宝宝”	54
孕妈妈的改变与子宫的状况	54
胎宝宝的发育	54
营养与饮食方案	55
孕妈妈日常生活宜忌	56
本周妊娠小结	58

怀孕第10周:

“豌豆荚”快快长大	60
孕妈妈的改变与子宫的状况	60
胎宝宝的发育	60
营养与饮食方案	61
孕妈妈日常生活宜忌	62
本周妊娠小结	64

怀孕第11周:

头重脚轻的大头娃娃	66
孕妈妈的改变与子宫的状况	66
胎宝宝的发育	66
营养与饮食方案	67
孕妈妈日常生活宜忌	68
本周妊娠小结	70

怀孕第12周:

伸伸腿来动动手	72
孕妈妈的改变与子宫的状况	72
胎宝宝的发育	72
营养与饮食方案	73
孕妈妈日常生活宜忌	74
本周妊娠小结	76
孕期全程监护与检查	78

part 2

孕中期



怀孕第13周:

脐带是我的“玩具” 82

孕妈妈的改变与子宫的状况 82

胎宝宝的发育 82

营养与饮食方案 83

孕妈妈日常生活宜忌 84

本周妊娠小结 86

怀孕第14周:

他会给你做鬼脸了 88

孕妈妈的改变与子宫的状况 88

胎宝宝的发育 88

营养与饮食方案 89

孕妈妈日常生活宜忌 90

本周妊娠小结 92

怀孕第15周:

我打嗝妈妈能听到吗 94

孕妈妈的改变与子宫的状况 94

胎宝宝的发育 94

营养与饮食方案 95

孕妈妈日常生活宜忌 96

本周妊娠小结 98

怀孕第16周:

我还会翻跟头呢 100

孕妈妈的改变与子宫的状况 100

胎宝宝的发育 100

营养与饮食方案 101

孕妈妈日常生活宜忌 102

本周妊娠小结 103

孕期全程监护与检查 106



怀孕第17周:

“小鱼”在肚子里游	108
孕妈妈的改变与子宫的状况	108
胎宝宝的发育	108
营养与饮食方案	109
孕妈妈日常生活宜忌	110
本周妊娠小结	112

怀孕第18周:

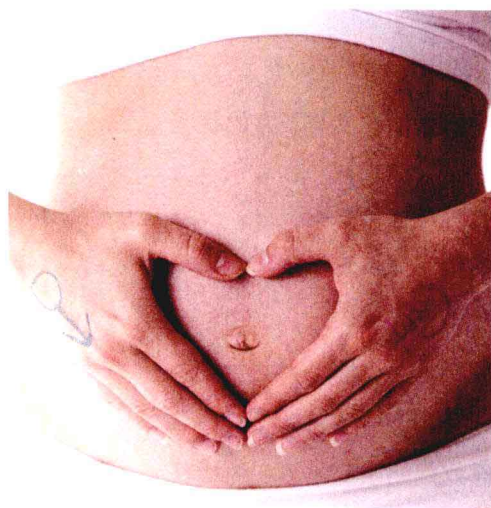
看看是公主还是王子	114
孕妈妈的改变与子宫的状况	114
胎宝宝的发育	114
营养与饮食方案	115
孕妈妈日常生活宜忌	116
本周妊娠小结	118

怀孕第19周:

妈妈已经能感觉到我了	120
孕妈妈的改变与子宫的状况	120
胎宝宝的发育	120
营养与饮食方案	121
孕妈妈日常生活宜忌	122
本周妊娠小结	124

怀孕第20周:

胎宝宝开始尿尿了	126
孕妈妈的改变与子宫的状况	126
胎宝宝的发育	126
营养与饮食方案	127
孕妈妈日常生活宜忌	128



本周妊娠小结	131
孕期全程监护与检查	133

怀孕第21周:

宝宝称得上运动健将了	134
孕妈妈的改变与子宫的状况	134
胎宝宝的发育	134
营养与饮食方案	135
孕妈妈日常生活宜忌	136
本周妊娠小结	138

怀孕第22周:

像个皱巴巴的小老头儿	140
孕妈妈的改变与子宫的状况	140
胎宝宝的发育	140
营养与饮食方案	141
孕妈妈日常生活宜忌	142
本周妊娠小结	144

怀孕第23周:

真的像一个婴儿了.....146

孕妈妈的改变与子宫的状况.....146

胎宝宝的发育.....146

营养与饮食方案.....147

孕妈妈日常生活宜忌.....148

本周妊娠小结.....150

怀孕第24周:

外面的声音好吵啊.....152

孕妈妈的改变与子宫的状况.....152

胎宝宝的发育.....152

营养与饮食方案.....153

孕妈妈日常生活宜忌.....154

本周妊娠小结.....156

孕期全程监护与检查.....158

怀孕第25周:

胎宝宝第一次睁开双眼.....160

孕妈妈的改变与子宫的状况.....160

胎宝宝的发育.....160

营养与饮食方案.....161

孕妈妈日常生活宜忌.....162

本周妊娠小结.....164

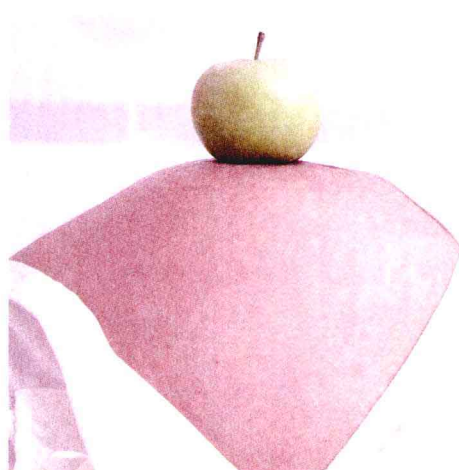
怀孕第26周:

哇,我看到光亮了.....166

孕妈妈的改变与子宫的状况.....166

胎宝宝的发育.....166

营养与饮食方案.....167



孕妈妈日常生活宜忌.....168

本周妊娠小结.....170

怀孕第27周:

胎宝宝开始长头发.....172

孕妈妈的改变与子宫的状况.....172

胎宝宝的发育.....172

营养与饮食方案.....173

孕妈妈日常生活宜忌.....174

本周妊娠小结.....176

怀孕第28周:

妈妈我在睡觉呢.....178

孕妈妈的改变与子宫的状况.....178

胎宝宝的发育.....178

营养与饮食方案.....179

孕妈妈日常生活宜忌.....180

本周妊娠小结.....182

孕期全程监护与检查.....183

part 3

孕晚期



怀孕第29周:

胎宝宝已经开始做梦了 186

孕妈妈的改变与子宫的状况 186

胎宝宝的发育 186

营养与饮食方案 187

孕妈妈日常生活宜忌 188

本周妊娠小结 190

怀孕第30周:

我的“家”是这样的呀 192

孕妈妈的改变与子宫的状况 192

胎宝宝的发育 192

营养与饮食方案 193

孕妈妈日常生活宜忌 194

本周妊娠小结 195

孕期全程监护与检查 196

怀孕第31周:

我已经会辨别颜色啦 200

孕妈妈的改变与子宫的状况 200

胎宝宝的发育 200

营养与饮食方案 201

孕妈妈日常生活宜忌 202

本周妊娠小结 204



怀孕第32周:

唉,“家”不够大了	206
孕妈妈的改变与子宫的状况	206
胎宝宝的发育	206
营养与饮食方案	207
孕妈妈日常生活宜忌	208
本周妊娠小结	210
孕期全程监护与检查	211

怀孕第33周:

我的头发好黑啊	212
孕妈妈的改变与子宫的状况	212
胎宝宝的发育	212
孕妈妈日常生活宜忌	213
本周妊娠小结	214

怀孕第34周:

我的皮肤变得润滑了	216
孕妈妈的改变与子宫的状况	216
胎宝宝的发育	216
营养与饮食方案	217
孕妈妈日常生活宜忌	218
本周妊娠小结	220
孕期全程监护与检查	221

怀孕第35周:

哎呀不能拳打脚踢了	222
孕妈妈的改变与子宫的状况	222
胎宝宝的发育	222
营养与饮食方案	223
孕妈妈日常生活宜忌	224
本周妊娠小结	226



怀孕第36周:

戳戳妈妈的肚皮228

孕妈妈的改变与子宫的状况228

胎宝宝的发育228

营养与饮食方案229

孕妈妈日常生活宜忌230

本周妊娠小结231

孕期全程监护与检查232

怀孕第37周:

我马上就是足月儿了234

孕妈妈的改变与子宫的状况234

胎宝宝的发育234

营养与饮食方案235

孕妈妈日常生活宜忌236

本周妊娠小结237

孕期全程监护与检查238

怀孕第38周:

我可能跟爸爸一样是“卷毛”240

孕妈妈的改变与子宫的状况240

胎宝宝的发育240

营养与饮食方案241

孕妈妈日常生活宜忌242

本周妊娠小结244

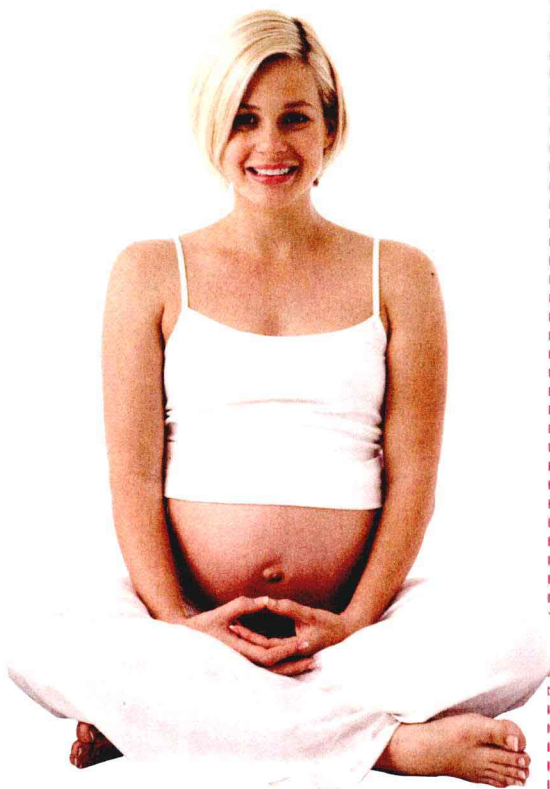
怀孕第39周:

我很想跟妈妈见面246

孕妈妈的改变与子宫的状况246

胎宝宝的发育246

营养与饮食方案247



孕妈妈日常生活宜忌248

本周妊娠小结250

怀孕第40周:

总算要见到这个世界了252

孕妈妈的改变与子宫的状况252

胎宝宝的发育252

营养与饮食方案253

孕妈妈日常生活宜忌254

本周妊娠小结255

孕期全程监护与检查259



怀孕 第1周

★ 孕前就开始注意营养补充，是孕育优质宝宝的前提。



幸福地做好孕育准备

孕前必知的营养法则

怀孕后要注意饮食的选择和营养的补充是众所周知的，肚子里有了宝宝，孕妈妈及家人都希望能吃得好些，毕竟妈妈摄取了足够的营养，胎宝宝才能正常发育。这当然是必要的。但你知道吗，只重视孕期饮食是远远不够的，对于优秀的准爸妈来说，在孕前就应该重视营养的补充。

孕前营养储备的重要性

夫妻在准备怀孕前就应该做足准备工作，比如保持身体健康、保证营养的合理摄取等。尤其是准备要宝宝的女性，孕前的营养储备更是十分重要，切忌偏食、挑食或节食，以免导致营养素缺乏，给怀孕带来麻烦。

首先，女性如果营养不足会导致不孕；其次，女性孕前营养不足还可能导致怀孕后胎宝宝的营养缺乏。另外，孕前营养不良的女性可能乳腺发育不良，产后泌乳不足，直接影响新生儿的喂养。

平时营养不良的女性必然体质差，即使在孕后加强了营养，但由于胎宝宝也会消耗一定量的营养，所以孕妈妈的体质不可能有明显的增强。因此，往往不易承受怀孕和分娩期间大量的能量消耗，导致孕期出现贫血、营养不良等症状，严重的还会影响分娩，在分娩时产力弱、子宫收缩无力、产程延长，甚至造成难产，给产妈妈、新生儿带来危险。

所以，为了孕育一个健康又聪明的宝宝，夫妻在准备怀孕之前想就必须做好准备，提前补充营养。

✿ 孕前储备营养有讲究 -----○

一般情况下，夫妻双方都应在准备怀孕的前三个月就开始注意加强营养，比如多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、水果等，同时还要保证饮食的合理性，注意主副食合理搭配，并保证饮食多样化，做到不偏食、不挑食，也不要依赖滋补品进补。

由于孕早期的妊娠反应会大大影响孕妇的进食量，为减少妊娠反应对孕妈妈身体造成的营养损失，女性在孕前更要注意多摄取身体储存量较少的营养素，如叶酸、锌、铁、钙等，为早期胚胎正常发育打下基础。男性则要多吃富含锌和氨基酸的食物，如鳝鱼、牡蛎、韭菜等，因为它们可是帮助形成优质精子的“秘密武器”。

✿ 助你好“孕”的营养大搜集 -----○

● 不得不补的叶酸

叶酸是B族维生素中的一种，是胎儿生长发育不可缺少的营养素，对细胞的分裂、生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要作用。准备要宝宝的女性在孕前就应该注意补充叶酸，以降低胎儿发生唇腭裂及先天性心脏病的危险。平时应注意多吃富含叶酸的食物，如菠菜、生菜、芦笋、油菜、小白菜、甘蓝、西兰花、油麦菜、全麦面包、香蕉、草莓、橘子等。此外，动物的肝脏中也富含叶酸，可适量食用。

● 给卵巢加油的维生素E

维生素E又叫生育酚，实验发现，适当补充维生素E可以推迟性腺萎缩的进程，具有抗衰老的作用。保养卵巢的最佳方式就是摄入维生素E，可通过增加

食用油的摄入量来达到，因为各种食用油都含有大量的维生素E。

● 促进性腺发育的锌

锌是人体100多种酶的组成成分，对人体内新陈代谢活动有着重大影响。缺锌会导致味觉及食欲下降，减少营养物质的摄入。另外，锌还具有影响垂体促性腺激素分泌，促进性腺发育和维持性腺正常机能的作用。缺锌不但可以使人体生长发育迟缓，使人身材矮小，而且可导致女性乳房不发育，没有月经，男性精子数量减少，甚至无精子。因此，准备要宝宝的夫妻一定要重视锌的补充，在孕前就应增加富含锌的食物的摄入量，如牡蛎、贝、海带、黄豆、扁豆、黑芝麻、南瓜子、瘦肉等。

● 促进胎儿脑发育的碘

孕前补碘对将来胎儿脑发育的促进作用十分显著。准备怀孕的女性最好能检测一下尿碘水平，以判断身体是否缺碘，如果缺碘应该在医生的指导下服用含碘酸钾的药物，生活中要食用碘盐并经常吃富含碘的食物，如紫菜、海带、裙带菜、海参、虾仁、蛤蜊、蛏子、干贝、海蜇等，可以改善体内碘缺乏状况。



孕前跟这些习惯说拜拜

在精子与卵子正式结合前的3个月甚至6个月，夫妻双方就应该做好孕育准备，因为生命的孕育可不仅仅是10个月哦。只有在最佳状态下，让最健康且富有活力的精子与卵子“相遇”，才能孕育优质宝宝。日常生活中的一些不良习惯会影响到未来宝宝的健康，所以，在准备怀孕之前，有以下生活习惯的夫妻可要注意了！

🌸 吸烟喝酒 -----○

计划要宝宝的夫妻，不管是丈夫还是妻子，都要戒烟戒酒，尤其是丈夫，可谓任重道远。如果准备要宝宝的男性还有吸烟的习惯，那么香烟中的有害物质会通过血液循环进入生殖系统，使精子发生变异，即染色体和遗传基因发生异变。男性烟龄越长、烟瘾越大，其精子的畸形率越高，最高可达20%。需要提醒你的是，精液中精子的数量与新生儿先天性缺陷息息相关。当精液中精子数量减少时，染色体发生畸变的可能性就会升高。如果精子大量减少，严重的还会导致不育。另外，吸烟男子在尼古丁等有害物质的刺激下，精子所需要的内环境遭到破坏，导致精子发育不良、畸形或有缺陷的精子生成较多，结果就会增加流产、死胎和早产的发生率，或者使宝宝出现发育缺陷。

众所周知酒能杀精，也就是说，酒会直接影响精子的成活率。酒的主要成分是

乙醇，当乙醇被胃、肠吸收进入血液并运行到全身以后，只有少量会通过汗、尿及呼出的气体排出体外，剩下的大部分将由肝脏代谢。肝脏首先会把乙醇转化为乙醛，进而变成醋酸被利用，但这种功能也是很有限制的。所以，大量饮酒就会导致血液中的乙醇浓度增大，当乙醇在体内达到一定的浓度时，对大脑、心脏、肝脏、生殖系统都会产生危害。首先，乙醇可使生殖细胞受到损害，使受精卵不健全。另外，如果酒后受孕，会导致胎宝宝发育迟缓，出生后智力低下。因此，为了使我们的下一代发育正常并健康长大，孕前就要开始戒烟、戒酒。



★ 孕前就要戒烟戒酒了！

🌸 随意用药 -----○

孕前3个月内夫妻用药都要慎重，甚至包括含雌激素的护肤品都要尽量避免使用。通常，女性的用药往往会受到重视，而男性用药却不太注意，尤其是在怀孕前。殊不知，有些药物对于男性的精子也有很大的损害。正常情况下，睾丸组织与流经睾丸的血液之间有一个血睾屏障，很