

南京医科大学副教授 江苏省人民医院主任医师、硕士生导师 华中科技大学妇产科学博士 张宏秀 主编

# 一本书 **看**懂怀孕

专家说透了 40 周怀孕的问题，  
让你怀得上孕得棒，顺利生无孕胖！



江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 亲亲乐读系列

# 一本书 看懂怀孕

张宏秀 主编

汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线  
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

一本书看懂怀孕 / 张宏秀主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.7  
(汉竹·亲亲乐读系列)  
ISBN 978-7-5537-6431-3

I. ①一… II. ①张… 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(2016)第122036号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

## 一本书看懂怀孕

---

主 编 张宏秀  
编 著 汉 竹  
责任编辑 刘玉锋 张晓凤  
特邀编辑 杨璐箐 许冬雪  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 南京精艺印刷有限公司

---

开 本 715mm × 868mm 1/12  
印 张 16  
字 数 300000  
版 次 2016年7月第1版  
印 次 2016年7月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-6431-3  
定 价 39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 孕1月

## 期待幸福的那一刻……14

孕妈妈的身体变化 \* 胎宝宝的成长发育……14

你要了解的事情 \* 本月关键点……15

## 孕1~2周

### 精强卵壮，只待火星撞地球…… 16

本周注意事项	16
良好的生活习惯	17
调整自己的饮食习惯	18
一日食谱	18
二胎妈妈的备孕准备	19

## 孕3周

### 精子和卵子幸福相遇…… 20

本周注意事项	20
推算排卵期，把握受孕好时机	21
保证营养均衡	22
一日食谱	22
孕妈妈谨慎用药	23

## 孕4周

### 宝宝，你来了吗…… 24

本周注意事项	24
孕期保健品该不该吃	25
验孕的几种方法	25
现在就大补，小心长肉不长胎	26
一日食谱	26
写给宝宝的悄悄话	27
孕妈妈妊娠记事表	27



# 孕2月

## 沉浸在怀孕的喜悦中……28

孕妈妈的身体变化 \* 胎宝宝的成长发育……28

你要了解的事情 \* 本月关键点……29

### 孕5周

确定怀孕了…… 30

本周注意事项…… 30

验孕有讲究…… 31

孕妈妈最容易忽视的3种营养…… 32

一日食谱…… 32

怀孕了，该怎样向老板说…… 33

上班族孕妈妈的权利…… 33

### 孕6周

开始有点恶心…… 34

本周注意事项…… 34

除了孕吐，身体还有哪些变化…… 35

预产期的简单算法…… 35

用饮食抵抗突然而至的恶心和疲劳…… 36

一日食谱…… 36

上班族如何应对孕吐…… 37

### 孕7周

小心呵护着…… 38

本周注意事项…… 38

孕早期的运动原则…… 39

怎样健康吃酸…… 40

一日食谱…… 40

了解胎教知识…… 41

### 孕8周

喜怒无常…… 42

本周注意事项…… 42

发现怀了多胞胎…… 43

适量补充维生素E…… 44

一日食谱…… 44

写给宝宝的悄悄话…… 45

孕妈妈妊娠记事表…… 45



# 孕3月

## 关键期的特殊护理……46

孕妈妈的身体变化 \* 胎宝宝的成长发育……46

你要了解的事情 \* 本月关键点……47

### 孕9周

现在是胎宝宝了…………… 48

本周注意事项…………… 48

第1次产检，需要做什么…………… 49

注意，保健品“过犹不及”…………… 50

一日食谱…………… 50

安全度过关键期…………… 51

### 孕10周

保护好你自己…………… 52

本周注意事项…………… 52

避开上班路上的“雷区”…………… 53

穿上孕妇服出门更安全…………… 53

素食孕妈妈怎么吃…………… 54

一日食谱…………… 54

怎样进行语言胎教…………… 55

远离噪声污染的环境…………… 55

### 孕11周

小肚子好像凸出了…………… 56

本周注意事项…………… 56

孕妈妈正确做家务…………… 57

和准爸爸一起去医院建卡…………… 57

妈妈爱吃鱼，宝宝更健康…………… 58

一日食谱…………… 58

暂时不要戴隐形眼镜了…………… 59

NT早期排畸检查…………… 59

### 孕12周

孕早期要结束了…………… 60

本周注意事项…………… 60

异常妊娠早发现…………… 61

你是高危产妇吗…………… 61

保证蛋白质的摄入…………… 62

一日食谱…………… 62

写给宝宝的悄悄话…………… 63

孕妈妈妊娠记事表…………… 63

# 孕4月

## 最舒适的怀孕阶段……64

孕妈妈的身体变化·胎宝宝的成长发育……64  
你要了解的事情·本月关键点……65

### 孕13周

终于可以轻松些了…… 66

- 本周注意事项…… 66
- 纠正日常行为姿势…… 67
- 孕中期运动慢慢来…… 67
- 孕中期饮食原则…… 68
- 一日食谱…… 68
- 小胎盘，大作用…… 69
- 孕妈妈要注意口腔问题…… 69

### 孕15周

王子或公主？一个幸福的谜语…… 74

- 本周注意事项…… 74
- 经验妈妈爱说的“测男测女法”…… 75
- 现在补钙很重要…… 76
- 一日食谱…… 76
- 看漂亮宝宝，描绘胎宝宝长相…… 77

### 孕14周

胎宝宝开始活动了…… 70

- 本周注意事项…… 70
- 预防腿抽筋…… 71
- 孕妈妈要补碘了…… 72
- 一日食谱…… 72
- 职场孕妈妈注意保持形象…… 73
- 孕妈妈上班要舒适…… 73

### 孕16周

偷偷打嗝的胎宝宝…… 78

- 本周注意事项…… 78
- 这次产检，唐氏筛查很重要…… 79
- 职场孕妈妈，工作餐要把关…… 80
- 一日食谱…… 80
- 写给宝宝的悄悄话…… 81
- 孕妈妈妊娠记事表…… 81



# 孕5月

## 不断变大的肚子……82

孕妈妈的身体变化 \* 胎宝宝的成长发育……82

你要了解的事情 \* 本月关键点……83

### 孕17周

肚子越来越明显…………… 84

本周注意事项…………… 84

失眠了，不能服用安眠药…………… 85

吃对食物助睡眠…………… 86

一日食谱…………… 86

孕中期做“爱做的事”…………… 87

如何挑选合适的内衣…………… 87

### 孕18周

胎宝宝动了…………… 88

本周注意事项…………… 88

第一次胎动…………… 89

胎宝宝缺氧会“发脾气”…………… 89

胖妈妈也可能营养不良…………… 90

一日食谱…………… 90

职场孕妈妈生活准则…………… 91

带着胎宝宝去旅行…………… 91

### 孕19周

胃口大开…………… 92

本周注意事项…………… 92

孕期水肿要区别对待…………… 93

预防妊娠高血压…………… 93

孕妈妈自己做的果蔬汁…………… 94

一日食谱…………… 94

和胎宝宝玩“踢肚子”游戏…………… 95

胎宝宝爱听准爸爸的声音…………… 95

### 孕20周

总有这样那样的小毛病…………… 96

本周注意事项…………… 96

如何测量宫高、腹围…………… 97

记忆力下降，吃点核桃…………… 98

一日食谱…………… 98

写给宝宝的悄悄话…………… 99

孕妈妈妊娠记事表…………… 99





# 孕6月

## 胎动带来的惊喜……100

孕妈妈的身体变化 \* 胎宝宝的成长发育……100

你要了解的事情 \* 本月关键点……101

### 孕21周

#### 动来动去的小家伙……102

本周注意事项 ……102

了解排畸检查 ……103

放心吃，不发胖的营养食品 ……104

一日食谱 ……104

意念胎教，孕妈妈的美好想象 ……105

### 孕22周

#### 身体越发沉重……106

本周注意事项 ……106

防不胜防的妊娠纹 ……107

喝孕妇奶粉有讲究 ……108

一日食谱 ……108

远离孕期抑郁 ……109

准爸爸给予孕妈妈更多的爱 ……109

### 孕23周

#### 快乐大肚婆……110

本周注意事项 ……110

健康肠道防便秘 ……111

轻松解“秘”美食 ……112

一日食谱 ……112

尿常规检查 ……113

### 孕24周

#### 好好爱自己……114

本周注意事项 ……114

妊娠期糖尿病检查 ……115

这样吃有利于“糖”正常 ……116

一日食谱 ……116

写给宝宝的悄悄话 ……117

孕妈妈妊娠记事表 ……117

# 孕7月

## 不舒服变多了……118

孕妈妈的身体变化 \* 胎宝宝的成长发育……118

你要了解的事情 \* 本月关键点……119

### 孕25周

#### “甜蜜”的烦恼 …… 120

本周注意事项	120
去拍美美的大肚照	121
适量增加植物油的摄入	122
一日食谱	122
让胎宝宝感受音乐之美	123

### 孕27周

#### 与不适对抗到底…… 128

本周注意事项	128
趁身体轻便，给宝宝买东西去	129
水果虽好，也要适量	130
一日食谱	130
血常规检查	131

### 孕26周

#### 创造自己的好心情…… 124

本周注意事项	124
孕妈妈也要注意保养头发	125
维生素还得靠食补	126
一日食谱	126
可以监测胎心	127

### 孕28周

#### 肚皮“此起彼伏”…… 132

本周注意事项	132
讨厌的副乳怎么办	133
假性宫缩，别紧张	133
孕期“爱上火”，饮食有技巧	134
一日食谱	134
写给宝宝的悄悄话	135
孕妈妈妊娠记事表	135



# 孕8月

## 孕妈妈越来越吃力……136

孕妈妈的身体变化 \* 胎宝宝的成长发育……136

你要了解的事情 \* 本月关键点……137

### 孕29周

#### 和宝宝在一起…… 138

- 本周注意事项…… 138
- 近视眼妈妈的顾虑……139
- 托腹带可以派上用场了……139
- 二胎妈妈这样补…… 140
- 一日食谱…… 140
- 及早发现胎位不正…… 141

### 孕30周

#### 肚子胀胀的…… 142

- 本周注意事项…… 142
- 孕晚期疼痛，孕妈妈自有妙招…… 143
- 食物过敏了怎么办…… 144
- 一日食谱…… 144
- 羊水——98%的水，100%的爱…… 145
- 羊水早破怎么办…… 145

### 孕31周

#### 越来越迟钝…… 146

- 本周注意事项…… 146
- 预防早产…… 147
- 脐带绕颈会不会勒坏胎宝宝…… 147
- 喘不过气，多吃含铁的食物…… 148
- 一日食谱…… 148
- 预防巨大儿…… 149
- 胎宝宝宫内发育迟缓怎么办…… 149

### 孕32周

#### 雄赳赳，气昂昂…… 150

- 本周注意事项……150
- 纠正乳头凹陷……151
- 饮食缓解腰酸背痛……152
- 一日食谱……152
- 写给宝宝的悄悄话……153
- 孕妈妈妊娠记事表……153



# 孕9月

## 期待胎宝宝的出生……154

孕妈妈的身体变化 \* 胎宝宝的成长发育……154

你要了解的事情 \* 本月关键点……155

### 孕33周

照顾好自己…… 156

本周注意事项……156

准备待产包…… 157

产前抑郁，吃出好心情…… 158

一日食谱…… 158

上班族孕妈妈，计划休产假……159

大龄孕妈妈要回家待产了……159

### 孕34周

不要太过担心…… 160

本周注意事项……160

选择分娩医院……161

合理饮食消水肿……162

一日食谱……162

胎宝宝入盆……163

测测骨盆，看看能否自然分娩……163

### 孕35周

养精蓄锐…… 164

本周注意事项…… 164

谁来照顾月子……165

产前要吃好吃对……166

一日食谱……166

睡前胎教故事…… 167

### 孕36周

进入待产期…… 168

本周注意事项…… 168

要去医院的5个信号……169

为分娩贮存营养…… 170

一日食谱…… 170

写给宝宝的悄悄话……171

孕妈妈妊娠记事表……171

# 孕10月

## 终于等到这一天……172

孕妈妈的身体变化 \* 胎宝宝的成长发育……172

你要了解的事情 \* 本月关键点……173

### 孕37周

有点迫不及待…… 174

本周注意事项…… 174

选择适合你的分娩方式…… 175

待产期间要进食…… 176

一日食谱…… 176

准爸爸能做什么…… 177

### 孕38周

随时准备去医院…… 178

本周注意事项…… 178

了解一些顺产的常识……179

吃对食物，助力顺产…… 180

一日食谱…… 180

提前考虑胎盘和脐带血的处理…… 181

挑个纪念日？提前分娩害宝宝…… 181

### 孕39周

万分期待…… 182

本周注意事项…… 182

对剖宫产妈妈的小叮咛…… 183

剖宫产妈妈饮食要谨慎…… 184

一日食谱…… 184

小运动，助分娩…… 185

### 孕40周

要和宝宝见面啦…… 186

本周注意事项…… 186

让宝宝接受小宝宝…… 187

分娩当天怎么吃…… 188

一日食谱…… 188

写给宝宝的悄悄话…… 189

孕妈妈妊娠记事表…… 189

附录：不可忽视的产后重要事项…… 190



汉竹 ● 亲亲乐读系列

# 一本书 看懂怀孕

张宏秀 主编

汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线  
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

# 前言：

## 写给准备怀孕和已经怀孕的你

“我希望将来我的宝宝能够健康、聪明，最好还很漂亮。”这几乎是每一对父母的心愿。为了能更好地实现这个愿望，我们提倡准父母们至少在孕前3个月就开始进行准备，为即将进行的妊娠打下一个好基础。

### 荣升父母的最佳年龄

准爸爸的年龄最好在26~30岁，这个年龄段的男性激素分泌旺盛，生育能力处于最佳状态，精子质量高。孕妈妈的年龄最好在24~29岁，这个年龄段的女性身体都已完全发育成熟，激素分泌旺盛，生育能力处于最佳状态，卵子质量最高，产道弹性、子宫收缩力最好，最利于生出健康的宝宝。如果你是35岁以上的女性，要做一次全面的身体检查，如果患有肝脏病、肾脏病、贫血或内分泌系统疾病等，最好治愈后再怀孕。日常如果有不适症状也要及时就医，及时治疗，以免影响妊娠。

### 关于叶酸的补充

叶酸有利于胎宝宝神经系统的健康，孕妈妈应至少提前3个月补充叶酸。孕前3个月每天应摄入400~1000微克的叶酸，至少到怀孕后的第3个月，这对预防神经管畸形和其他出生缺陷非常有效。

莴笋、菠菜、青菜、油菜、柑橘、草莓、樱桃、黄豆、核桃、栗子、小麦胚芽、动物肝脏等食物都含有较丰富的叶酸。但是由于过度加热容易破坏食物中的叶酸，因此，尽量吃那些大火快炒、微波炉烹调的蔬菜或者可生食蔬菜。除了食补，每天小剂量地补充400微克叶酸，也是获得叶酸的好途径，可以弥补食物中叶酸摄入的不足。

### 提倡健康的生活方式

与烟酒告别，忌食快餐，暂离咖啡因，忌过频繁的热水浴（尤其是超过40℃）。坚持健身，制定良好的作息时间，多掌握生育知识，多听音乐，特别是古典音乐。暂离高温作业、噪音过大的工作，暂离理化致畸因素高危工作岗位。不要急于入住新房，宠物暂时要隔离，房间通风和绿化要做好。保持和谐的相处、良好的沟通，保持性生活的愉悦，解除孕前焦虑，调节工作压力。

### 不能忽略的孕前检查

在计划怀孕前几个月找医生做一次全面的身体检查以及一些血液检查，包括生殖系统检查、TORCH（弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒）检查、尿常规检查、口腔检查、妇科内分泌检查以及对风湿、乙型肝炎免疫情况的检查，及梅毒、艾滋病的检查。

由于备孕二胎时的身体状况与备孕第一胎时往往有很大区别，特别是备孕二胎时如果年龄超过35岁，身体状况就明显比不上最佳生育年龄时的状态，产后发生早产、流产、畸形、妊娠糖尿病、妊娠高血压综合征等问题的概率就会增大，分娩的风险也会较高。所以备孕二胎更要重视孕前检查。



# 孕1月

## 期待幸福的那一刻……14

孕妈妈的身体变化 \* 胎宝宝的成长发育……14

你要了解的事情 \* 本月关键点……15

## 孕1~2周

### 精强卵壮，只待火星撞地球…… 16

本周注意事项	16
良好的生活习惯	17
调整自己的饮食习惯	18
一日食谱	18
二胎妈妈的备孕准备	19

## 孕3周

### 精子和卵子幸福相遇…… 20

本周注意事项	20
推算排卵期，把握受孕好时机	21
保证营养均衡	22
一日食谱	22
孕妈妈谨慎用药	23

## 孕4周

### 宝宝，你来了吗…… 24

本周注意事项	24
孕期保健品该不该吃	25
验孕的几种方法	25
现在就大补，小心长肉不长胎	26
一日食谱	26
写给宝宝的悄悄话	27
孕妈妈妊娠记事表	27