红袖母婴书坊
HONGXIU MUYING SHUFANG

# 怀孕40周

Huaiyun 40 Zhou · Huitu Diancangben

## ·绘图典藏本

主编 陈瑛 王辉

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 怀孕40周·绘图典藏本

HUAIYUN 40 ZHOU · HUITUDIANCANGBEN

主编 陈瑛 王辉

编 者（以姓氏笔画为序）

于思佳 王文京 王金宇 王莲花 刘 刚
刘 鸣 刘思云 李志强 吴若云 沈晓红
张 宏 金萌萌 金琴宇 周梦洁 侯勇胜
姜 昕 夏 丹 黄 燕 董宇辉 蒋云鹏
谭 晶

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

**图书在版编目（CIP）数据**

怀孕40周·绘图典藏本/陈　瑛，王　辉主编．—北京：人民军医出版社，2011.8
ISBN 978-7-5091-4856-3

Ⅰ．①怀…　Ⅱ．①陈…②王…　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083890号

**策划编辑**：于　哲　　**文字编辑**：霍红梅　　**责任审读**：刘　平
**出 版 人**：石　虹
**出版发行**：人民军医出版社　　**经　销**：新华书店
**通信地址**：北京市100036信箱188分箱　　**邮　编**：100036
**质量反馈电话**：（010）51927290；（010）51927283
**邮购电话**：（010）51927252
**策划编辑电话**：（010）51927300-8052
**网址**：www.pmmp.com.cn

**印刷**：北京天宇星印刷厂　　**装订**：京兰装订有限公司
**开本**：710mm×1010mm　1/16
**印张**：14　彩页8面　　**字数**：195千字
**版、印次**：2011年8月第1版第1次印刷
**印数**：0001-4500
**定价**：35.00元

**版权所有　侵权必究**
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

# 内容提要

本书以漫画形式讲解了孕期40周衣食住行应注意的方方面面。每周内容分四个板块："胎宝宝"从受精卵形成开始，讲述了胎儿的生长、分化、发育，直至出生的过程；"孕妈妈"阐述了准妈妈的身体变化；"必修课堂"从日常生活的多方面阐述了有关孕前准备、孕期生活、分娩过程的知识；"温馨提示"为"必修课堂"部分简明扼要的补充。书前有胎教名画推荐，书末附有孕产期检查一览表。

本书最大特点是书前有多幅彩色漫画，以轻松诙谐、温馨幽默的方式提醒准父母孕期需要注意的问题，因此本书既可作为孕期生活的指导用书，又可作为闲暇时的漫画读物细细品读。

# 前 言

怀孕是一次让人终生难忘的经历，从孕前准备，到40周孕程，到分娩，到新生儿呱呱坠地，再到新生儿满月……准妈妈完成了从为人妻到为人母的巨大转变，小宝宝则走过了生命中重要的第一个月。在这个过程中，您是否有着许多疑问：准备怀孕前应该做哪些准备？新生命是怎样形成的？单细胞的受精卵如何在子宫里发育为一个健康、可爱的胎儿？胎儿的各个系统是如何构建起来的？在怀孕的10个月里准妈妈会发生哪些改变？注意哪些问题？怎样看孕前检查化验单？怎样判断胎儿是否平安无事？分娩前应该注意什么？是正常产还是剖宫产……这些可以是准妈妈应该熟知的常识，但更是一门学问。本书正是为这一需要而编写的。

全书按照时间顺序，逐周阐述，尽量用通俗易懂的语言讲解孕期保健的方方面面。

附录将孕产期需要做的检查统一为表格的形式，便于准妈妈查阅。本书正文部分图片主要来自 Willian J Larsen 著《人类胚胎学》及国际在线网等，向有关作者表示感谢！

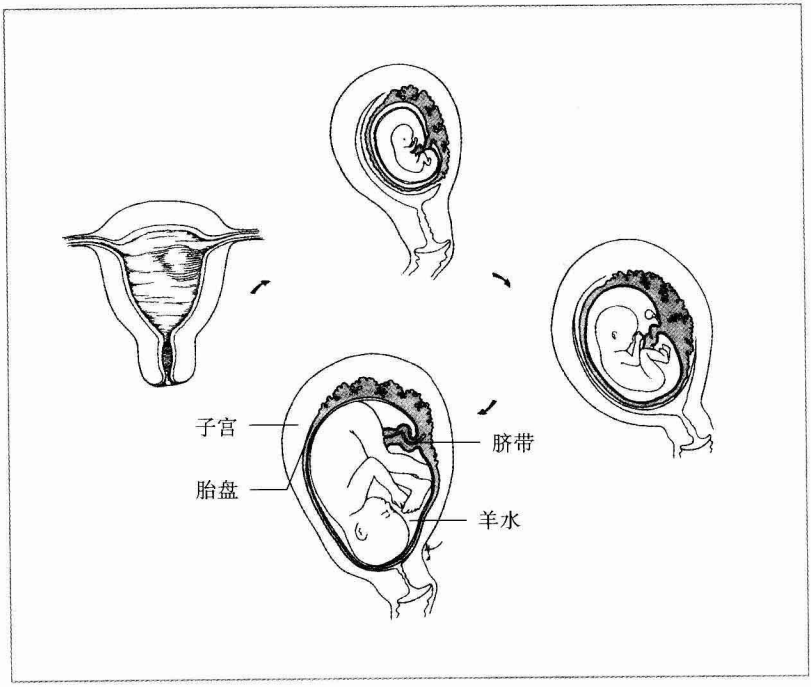
书前彩图部分精选了适合孕期欣赏的世界名画。

希望您在本书的陪伴下度过一个平安、充实、幸福的孕期！恭喜您成为新妈妈！

首都医科大学附属友谊医院　陈瑛

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第4图

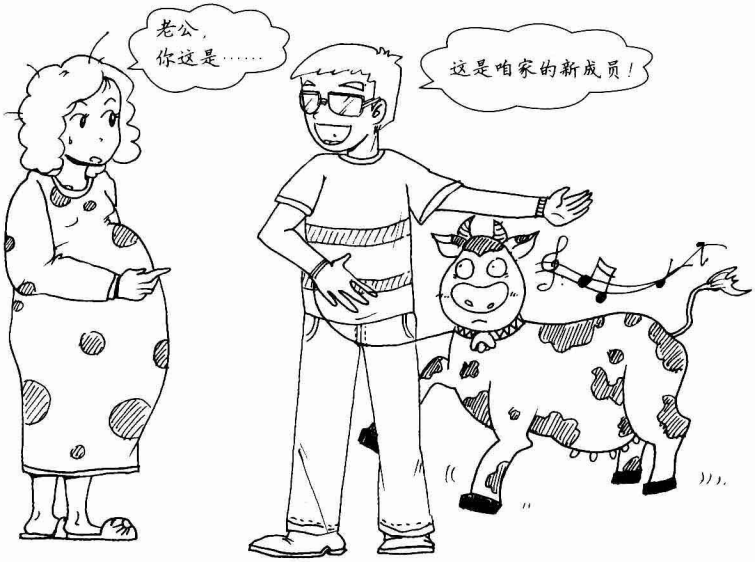



子宫、胎盘、脐带、羊水在胎儿生长发育过程中有何作用？

——请见第4周“必修课堂”（正文第30页）

# 第5周

①




②

鲜奶、普通奶粉、孕妇奶粉……究竟喝哪种好？请见第5周“必修课堂”——孕期奶粉的选择（正文第40页）

# 第7周

①

②

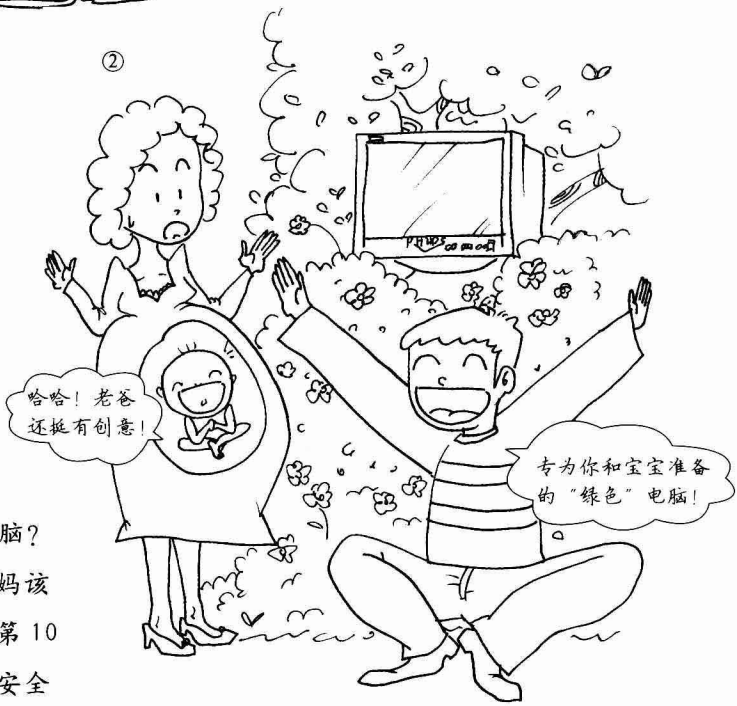
③

怀孕期间有哪些饮食宜忌？哪些食物应该少吃？哪些食物不能吃？请见第7周“必修课堂”——准妈妈应节制的食物(正文第51页)

# 第10周

①

②




孕期能否使用电脑？必须使用电脑的孕妈妈该如何加强防护？请见第10周“必修课堂”——安全用电脑（正文第67页）

第12周

装修污染对胎宝宝会有哪些影响？有哪些方法可以减少污染？请见第12周“必修课堂”——处理室内污染（正文第76页）

# 第16周

①

②

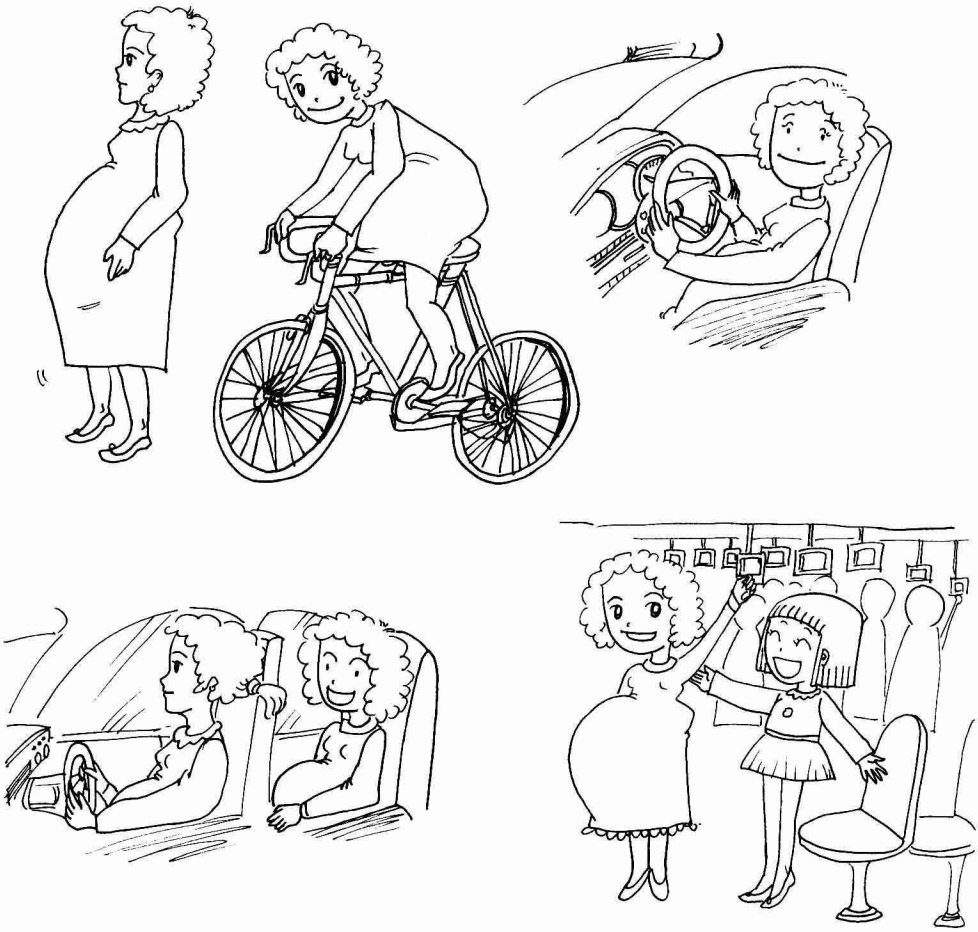
孕中期，胎宝宝发育迅速，准妈妈明显增重，该如何摄取营养，保证母儿需要，请见第14周“必修课堂”——孕中期营养原则（正文第87页）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

# 第15周

吃饭不要狼吞虎咽，但也不要太慢了，一顿饭究竟吃多长时间合适？——请见第15周“必修课堂”——注意健康的饮食方式（正文第89页）

第16图



孕妈妈如何选择交通工具？请看第16周“必修课堂”——准妈妈日常交通（正文第94页）

# 第18周

①

②

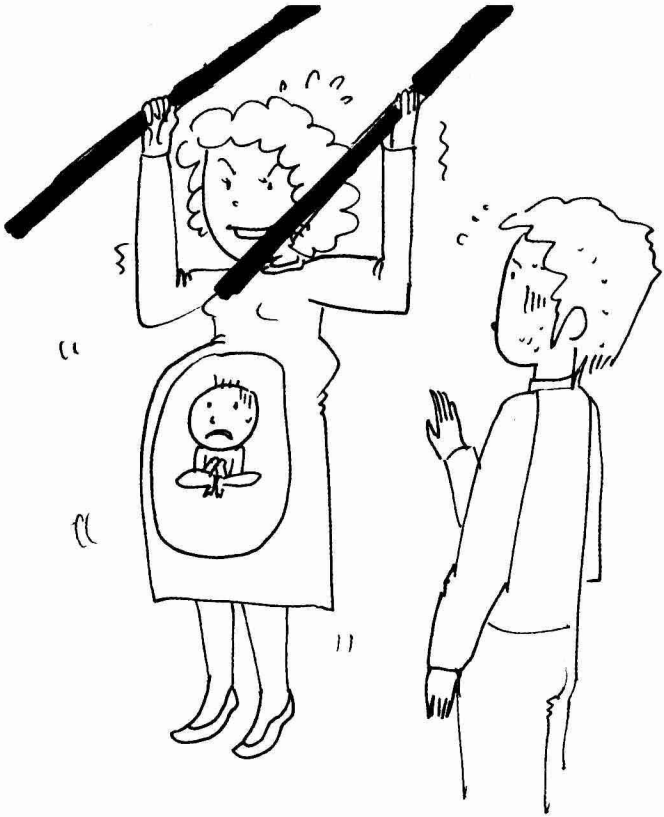
孕期如何出游？——请见第18周“必修课堂”——准妈妈的出游（正文第100页）

# 第19周

孕期，该如何做好心理保健？给胎宝宝一个健康成长的环境？

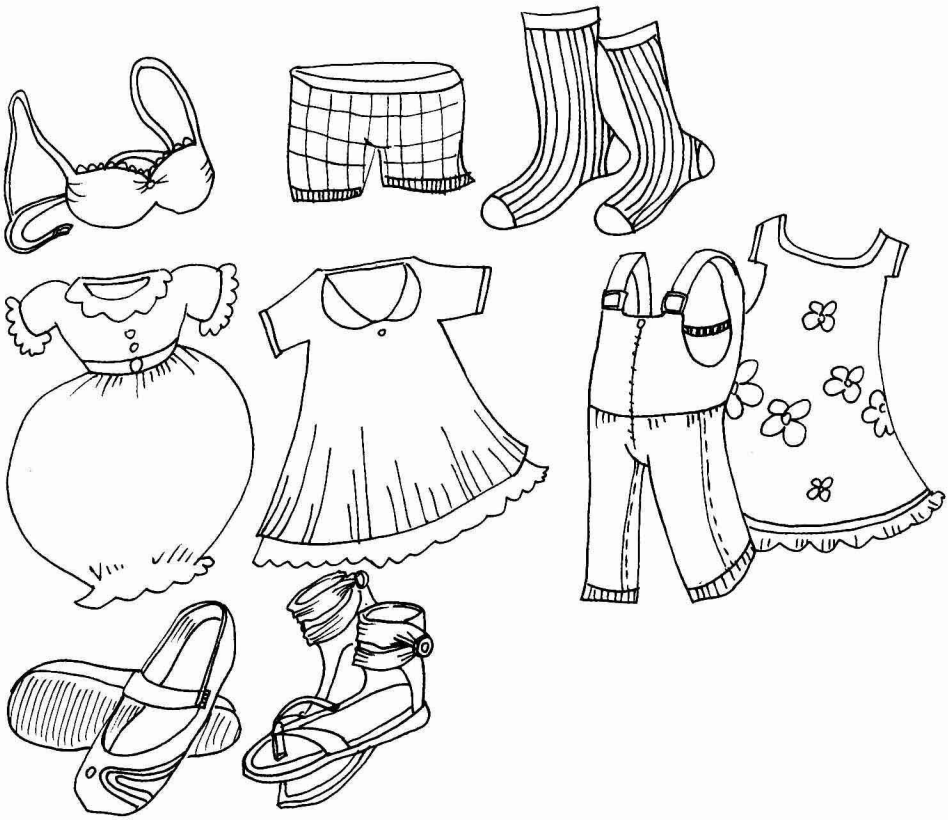
请见第19周“必修课堂”——孕期心理保健（正文第104页）

第26图



孕期如何运动才安全——请见第24周“必修课堂”——准妈妈的休息和运动（正文第124页）

第26周



孕期该如何选择衣物？——请见第26周“必修课堂”——孕期衣物（正文第130页）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com