



40周孕产 全程指南

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

最贴心
最实用的
孕育百科



和谐幸福的家庭是胎教的关键
孕期营养最重要，多吃不如会吃
40周精细阅读，怀孕安产全程畅通

孕产专家浓缩多年临床经验
最适合准爸妈阅读的孕育经典全书

王彦主编



40周孕产 全程指南★

王彦 主编

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

40周孕产全程指南 / 王彦主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5384-5608-0

I. ①4… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—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272488号

40周孕产全程指南

40Zhou Yunchan Quancheng Zhinan

主 编 王 彦
编 委 白 妍 陈 超 龚金金 胡玉红 蒋 峰 李旭菲 李 营
刘淑霞 任 凯 孙 琪 王鹏华 杨雯婧 尹亚东 岳 青
张熙娇 冷 冰 郑桂仙 陈望利 赵海欧 赵海燕 张先海

出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 赵 沫
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 360千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5608-0
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Qīan yán

胎宝宝是大自然赋予女性最神圣的职能，同时也体现出女性伟大的一面。但是，女人要完成这个神圣的使命也是有难度的，尤其对于那些没有生育经验的女性。

通常对于没有生育经验的女性来说，很少有人会在孕前系统地学习孕期护理常识，她们总认为到了孕期再去做这些也为时不晚。其实这种想法是错误的，因为只有孕前掌握一些孕期护理常识和保健知识，才能为优生优育打好坚实基础。

此外，准妈妈在怀孕时没有及时调整好自己的心态，而又没有及时得到心理疏导的话，很可能使准妈妈落下“产后抑郁症”，同时也会给胎儿成长发育带来不利影响。这些都与孕前做的知识准备有关，若孕前就掌握了一些基本的孕期护理常识并做好体检的话，想必也不会造成一些不必要的麻烦。

本书从科学的角度，为每位准妈妈及家庭成员提供一些优生优育的方法：包括准妈妈适用的健康食谱；不能触碰的孕期禁忌；科学有效的孕期护理常识；轻松且趣味性强的胎教训练，等等，为准妈妈成功分娩出健康的宝宝提供科学的指导。书中就准妈妈孕期的每一周都提供了指导，其内容细致易懂，贴近生活。相信准妈妈在轻松、快乐地阅读之余，也能从中学到许多孕期保健知识，最终成功孕育出健康可爱的宝宝。

目录 Mulü



第一章 孕前准备

为优生优育打好基础 22

- 准妈妈和准爸爸的孕前检查 22
- 身体有异常情况怎么办 22
- 孕前必要的预防接种 23
- 准爸爸、准妈妈如何补充叶酸 24
- 牙科检查很必要 24
- 准爸爸、准妈妈血型检查的必要性 24
- 孕前用药禁忌 26
- 从事的哪些职业将对胎儿构成威胁 26
- 孕前准爸爸注意事项 27
- 孕前准妈妈注意事项 28
- 注意调整饮食，锻炼身体 29
- 准爸爸、准妈妈的优生饮食原则 29
- 排卵日的测定方法 30
- 受孕的最佳季节 31
- 受孕的最佳年龄 32
- 警惕高危妊娠 32
- 如何知道自己怀孕了 33
- 宝宝的性别因何而来 33
- 做好良好的心理准备和物质准备 35



第二章 健康怀孕40周

孕1周：

你准备好孕育宝宝了吗 38

- 孕1周胎儿的发育情况 38
- 准妈妈孕1周的身体变化 38
- 工作和生活中规避辐射危害的提示 38
- 孕期防辐射服的选用 39
- 本周准妈妈注意事项 39

孕2周：

胎儿在母体内“安营扎寨” 40

- 孕2周胎儿的发育情况 40
- 准妈妈孕2周的身体变化 40
- 做好应对早孕反应的准备 40
- 本周准妈妈注意事项 41

孕3周：营养均衡， 做健康准妈妈 42

- 孕3周胎儿的发育情况 42
- 准妈妈孕3周的身体变化 42
- 孕早期体检的必查项目及重要性 42
- 预防流产 43

警惕阴道出血 44

身边的有毒物质大排查 46

本周准妈妈注意事项 47

孕4周:

胎儿的大脑进入发育期 48

预孕4周胎儿的发育情况 48

准妈妈孕4周的身体变化 48

重视胎儿智力发育的第一个关键期 49

叶酸的补充情况 49

为胎儿大脑发育营造有利环境 50

本周准妈妈注意事项 51

孕5周:

胎儿的心脏开始跳动了 52

孕5周胎儿的发育情况 52

准妈妈孕5周的身体变化 52

孕期看似卫生的不卫生习惯 53

本周准妈妈注意事项 54

孕6周: 早早来袭, 做坚强准妈妈 55

孕6周胎儿的发育情况 55

准妈妈孕6周的身体变化 55

了解孕期保健课程及内容 56

了解威胁胎儿的药物有哪些 56

准妈妈有必要正确认识维生素 58

本周准妈妈注意事项 61

孕7周: 咖啡豆大小的胎儿 62

孕7周胎儿的发育情况 62

准妈妈孕7周的身体变化 62

警惕先兆流产 63

孕期准妈妈的睡眠姿势 63

准妈妈床上用品的选择 65

本周准妈妈注意事项 65

孕8周:

放松精神, 做快乐准妈妈 66

孕8周胎儿的发育情况 66

准妈妈孕8周的身体变化 66

从本周起禁止性生活 67

准妈妈越快乐, 胎宝宝越健康 67

本周准妈妈注意事项 68

孕9周:

成功完成胚胎到胎儿的过渡 69

孕9周胎儿的发育情况 69

准妈妈孕9周的身体变化 69

目录 Mulü

准妈妈洗澡时的注意事项 70

准妈妈应该科学饮水 72

使准妈妈胃口大开的小零食 72

本周准妈妈注意事项 73

孕10周:

做温柔美丽的准妈妈 74

孕10周胎儿的发育情况 74

准妈妈孕10周的身体变化 74

浓妆艳抹将会危害胎儿的健康 75

准妈妈如何应对孕期情绪不稳定 76

本周准妈妈注意事项 77

孕11周:

倾听胎宝宝的心跳 78

孕11周胎儿的发育情况 78

准妈妈孕11周的身体变化 78

聆听小生命的心跳 79

学会区分腹中的胎心音和其他杂音 79

怀双胞胎的准妈妈更应仔细保护胎儿 80

本周准妈妈注意事项 82

孕12周:

带着胎儿做运动 83

孕12周胎儿的发育情况 83

准妈妈孕12周的身体变化 83

适合准妈妈的特殊运动 84

准妈妈采取正确的姿势能缓解疲劳 85

孕早期准妈妈的心理变化 86

本周准妈妈注意事项 87

孕13周:

“带”着宝宝外出散步 88

孕13周胎儿的发育情况 88

准妈妈孕13周的身体变化 88

本周起可以适当恢复性生活 89

散步对准妈妈的身体益处颇多 90

本周准妈妈注意事项 91

孕14周:

准妈妈精神状态恢复平静 92

孕14周胎儿的发育情况 92

准妈妈孕14周的身体变化 92

本周起准妈妈要注意补钙 94

准妈妈是教育未出生宝宝的主角 95

轻摇胎教法 96

准妈妈会影响胎儿性格的形成 96

本周准妈妈注意事项 97

孕15周：

到了最佳的唐氏筛查时间 98

孕15周胎儿的发育情况 98

准妈妈孕15周的身体变化 98

孕15周注意唐氏筛查 99

孕15周要摄入充足的营养 99

准爸爸、准妈妈要关爱胎儿 99

本周准妈妈注意事项 100

孕16周：

胎动即将开始 101

孕16周胎儿的发育情况 101

准妈妈孕16周的身体变化 101

准妈妈不要使用电热毯 102

准妈妈护齿不能忽略的细节 103

准妈妈要避免由于精神压力带来的不良影响 104

羊水的作用不容轻视 105

本周准妈妈注意事项 105

孕17周：

记住，快乐是最好的胎教 106

孕17周胎儿的发育情况 106

准妈妈孕17周的身体变化 106

本周准妈妈要注意补充微量元素 107

准妈妈要注意家中的花草与宠物 108

准妈妈的情绪对胎儿的巨大影响 108

准妈妈和准爸爸要避免的坏习惯 109

本周准妈妈注意事项 109

孕18周：

不做肥胖准妈妈 110

孕18周胎儿的发育情况 110

准妈妈孕18周的身体变化 110

孕中期的准妈妈要怎样预防痔疮 111

孕18周的准妈妈如何面对消化不良 112

孕中期性生活的注意事项 112

本周准爸爸的工作 113

本周准妈妈注意事项 113

孕19周：

有了感知的胎宝宝 114

孕19周胎儿的发育情况 114

准妈妈孕19周的身体变化 114

孕19周出现哪些情况要马上去医院 115

孕中期准妈妈腹痛的原因 115

大脑发育需要补充的营养物质 116

本周应注重乳房的保养 117

准妈妈小腿水肿的原因和护理方法 118

目录 Mulü

准妈妈不应长期保持的睡眠姿势 119

本周准妈妈注意事项 119

孕20周：

准妈妈走过了一半孕程 120

孕20周胎儿的发育情况 120

准妈妈孕20周的身体变化 120

孕20周时准妈妈如何应对腿抽筋 121

孕中期准妈妈要小心腹泻 121

准妈妈的尿频、胃部不适和眩晕 122

准妈妈如何预防妊娠纹 122

准妈妈洗浴的注意事项 123

本周准妈妈注意事项 123

孕21周：

好动的“宝宝” 124

孕21周胎儿的发育情况 124

准妈妈孕21周的身体变化 124

孕21周要防治静脉血栓 125

孕21周准妈妈的体育锻炼 125

孕21周时铁对准妈妈的重要性 126

孕21周准妈妈吃鱼的益处 127

本周准妈妈注意事项 127

孕22周：

温柔的抚摸和声音 128

孕22周胎儿的发育情况 128

准妈妈孕22周的身体变化 128

准妈妈要杜绝不利于胎儿成长的美容 129

准妈妈消除水肿刻不容缓 130

孕22周保持锻炼可减轻分娩疼痛 131

本周准妈妈注意事项 132

孕23周：

这是你最快乐的孕育时光 133

孕23周胎儿的发育情况 133

准妈妈孕23周的身体变化 133

孕23周特别注意补钙 134

孕23周准妈妈应避免羊水早破 134

孕23周准爸爸的工作安排 135

本周准妈妈注意事项 135

孕24周：

胎儿差不多有500克重了 136

孕24周胎儿的发育情况 136

准妈妈孕24周的身体变化 136

孕24周注意羊水量异常 136

孕24周准妈妈应如何面对便秘 137

教给准妈妈六个“调心”小妙招 138

本周准妈妈注意事项 138

孕25周：

胎儿开始变丰满了 139

孕25周胎儿的发育情况 139

准妈妈孕25周的身体变化 140

孕25周胎儿爱做的事 140

准妈妈美容大法 140

本周准妈妈注意事项 141

孕26周：

胎儿长胖了 142

孕26周胎儿的发育情况 142

准妈妈孕26周的身体变化 142

什么是胎梦 143

准妈妈警惕神经性皮炎 143

孕26周准妈妈的正确姿态 144

准妈妈应远离厨房空气污染 145

本周准妈妈注意事项 145

孕27周：

准妈妈的孕中期快结束了 146

孕27周胎儿的发育情况 146

准妈妈孕27周的身体变化 146

孕27周准妈妈可能出现的异常情况 147

准妈妈改善睡眠质量很重要 148

孕27周时提防卵巢病变 149

本周准妈妈注意事项 149

孕28周：

胎儿几乎占满了整个子宫 150

孕28周胎儿的发育情况 150

准妈妈孕28周的身体变化 150

孕晚期正确认识假宫缩 151

孕晚期早产儿的诱因 151

提早防范新生儿溶血症 152

本周准妈妈注意事项 153

孕29周：

孕晚期的辛苦开始了 154

孕29周胎儿的发育情况 154

准妈妈孕29周的身体变化 154

胎位异常早发现 154

胎位不正的治疗方法 155

臀位胎儿分娩四部曲 156

准妈妈鼻子流血怎么办 157

本周准妈妈注意事项 158

目录 Mulü

孕30周:

认真感受胎动次数与规律 159

孕30周胎儿的发育情况 159

准妈妈孕30周的身体变化 159

准妈妈乳腺组织为何出现异常 159

准妈妈乳头凹陷短平如何调理 160

本周准妈妈注意事项 161

孕31周:

胎儿开始练习尿尿了 162

孕31周胎儿的发育情况 162

准妈妈孕31周的身体变化 162

孕31周起注意子宫的五项变化 163

准妈妈如何正确地进行胎教 163

本周准妈妈注意事项 164

孕32周:

胎儿开始对外界有反应了 165

孕32周胎儿的发育情况 165

准妈妈孕32周的身体变化 165

孕32周准妈妈的胎动现象 166

孕32周准妈妈的保健与防护 167

本周准妈妈注意事项 168

孕33周:

准妈妈开始练习分娩技巧 169

孕33周胎儿的发育情况 169

准妈妈孕33周的身体变化 169

孕33周准妈妈日常生活注意事项 169

开始为迎接宝宝做准备 171

孕晚期羊水所起到的作用 172

孕33周准妈妈需要进行分娩的练习 173

本周准妈妈注意事项 173

孕34周:

为宝宝出生做好一切准备 174

孕34周胎儿的发育情况 174

准妈妈孕34周的身体变化 174

孕34周的准妈妈要避免致“畸”因素 174

准妈妈应逆时针抚摸胎宝宝 176

不容忽视的胎盘早剥 176

本周准妈妈注意事项 177

孕35周:

胎宝宝已基本成形了 178

孕35周胎儿的发育情况 178

准妈妈孕35周的身体变化 178

准妈妈要与失眠说“不” 179

孕35周的准妈妈不能忽视的尿路感染 179

本周准妈妈注意事项 180

孕36周：

临产信号及应对 181

孕36周胎儿的发育情况 181

准妈妈孕36周的身体变化 181

孕36周准妈妈应知道的“临产信号” 182

孕36周准妈妈应做好分娩前的准备 183

本周准妈妈乘飞机和火车的注意事项 184

准妈妈需小心——血小板减少 185

孕36周准妈妈睡眠指南 186

本周准妈妈注意事项 186

孕37周：

了解分娩过程及分娩技巧 187

孕37周胎儿的发育情况 187

准妈妈孕37周的身体变化 187

准妈妈应知道的分娩阶段 188

本周应怎样应对“急产” 188

剖宫产和顺产哪个更好 189

本周准妈妈注意事项 190

孕38周：

与有生育经验的人多交流 191

孕38周胎儿的发育情况 191

准妈妈孕38周的身体变化 191

孕38周准妈妈缓解腿脚肿痛刻不容缓 191

准妈妈认清分娩信号为成功分娩做准备 192

临近预产期，准妈妈应该给骨盆减压 194

假性宫缩不要过度紧张 195

本周准妈妈注意事项 195

孕39周：

心平气和迎接宝宝的到来 196

孕39周胎儿的发育情况 196

准妈妈孕39周的身体变化 196

孕39周的准妈妈要留意临产前的征兆 197

临近分娩准妈妈要注意“五忌” 199

“80后”准妈妈警惕心理性难产 200

孕39周准妈妈要留意羊水的数量 201

本周准妈妈注意事项 201

孕40周：

分娩进入冲刺的阶段 202

孕40周胎儿的发育情况 202

准妈妈孕40周的身体变化 202

警惕胎儿宫内窘迫 203

本周准妈妈注意事项 204

目录 Mulü



第三章 准妈妈的饮食安排

准妈妈的饮食宜忌 206

孕期营养补充宜忌

——准妈妈饮食安全的“指南针” 206

孕期的饮食宜忌

——有所取舍，母婴更安全 208

孕期使用抗生素有宜忌

——关注细节，慎用用药 210

孕期必知导致胎儿畸形的食物

——提前了解，准妈妈安全更有保障 211

准妈妈宜知芝麻酱的营养价值

——小小芝麻酱，营养又健康 212

孕期怎样缓解疲劳

——食疗是准妈妈的又一选择 213

准妈妈宜吃的食物 214

蔬菜类 214

水果类 217

肉 类 219

真菌类 220

坚果类 220

五谷杂粮类 221

准妈妈忌吃的食物 222

水果类 222

海产类 222

肉 类 223

蔬菜类 224

其他食品 225



第四章 给准妈妈的推荐食谱

孕1周 推荐食谱 228

补 钙——麦片牛奶羹 228

补气养肝——大枣鸡丝糯米饭 228

孕2周 推荐食谱 229

防治缺铁性贫血——菠菜鸡煲 229

补叶酸——香蕉薯泥 229

孕3周 推荐食谱 230

增强免疫力，补血养颜——银丝羹 230

滋养脾胃，活化细胞——甜椒牛肉丝 230

孕4周 推荐食谱 231

滋补养虚——梅肉莲子粥 231

排肝毒——凉拌莴苣 231

孕5周 推荐食谱 232

刺激食欲——红枣南瓜燕麦粥 232

——杂粮葱油饼 232

孕6周 推荐食谱 233

防治妊娠呕吐——丁香梨 233

——番茄牛肉意大利面 233

孕7周 推荐食谱 234

祛湿解毒——银耳樱桃 234

健脑通便——鲜奶玉米笋 234

孕8周 推荐食谱 235

增强食欲，补血健脾——柚子茶 235

健脑，促进发育——鸡脯扒小白菜 235

孕9周 推荐食谱 236

利于胎儿脑发育——青柠煎鳕鱼 236

补气养血，调和脾胃——糯米粥 236

孕10周 推荐食谱 237

促进胎儿骨骼及牙齿发育

——冬菇猪肉饭 237

促进肠胃蠕动，治疗便秘

——冬笋炒牛肉 237

孕11周 推荐食谱 238

润肺化痰，养阴清热

——鲜奶炖木瓜雪梨 238

补充 β -胡萝卜素，调和脾胃

——花生甘薯甜水 238

孕12周 推荐食谱 239

补中养神，益气力——冰糖藕片 239

润肺益气，止呕解毒——南瓜饼 239

孕13周 推荐食谱 240

增进食欲——凤梨虾球寿司 240

调和脾胃——鸡丁鲜贝 240

孕14周 推荐食谱 241

补血美容——咖喱蔬菜鱼丸煲 241

消除疲劳——豆芽拌肉丝 242

目录 Mulu

孕15周推荐食谱 243

改善睡眠——百合粥 243

养肝补肾——猴头菇炖乌鸡 243

孕16周推荐食谱 244

调和脾胃——乌豆煲鲫鱼汤 244

减轻胃胀气——银耳莲子粥 244

孕17周推荐食谱 245

补血养肝——菠菜鸡煲 245

促进胎儿脑发育——百合炒牛肉 245

孕18周推荐食谱 246

有助于胎儿的智力发育——海带汤 246

利水消肿——鸭块白菜 246

孕19周推荐食谱 247

有助于胎儿的大脑发育——五香鲤鱼 247

补钙明目美容——海米小油菜 247

孕20周推荐食谱 248

补血，增强免疫力——盐水鸡肝 248

消除水肿，化痰清肺——肉丝银芽汤 248

孕21周推荐食谱 249

补中益气，清洁肠胃——什锦烧豆腐 249

调和脾胃，润肺养阴——山药冬菇鸡 249

孕22周推荐食谱 250

预防妊娠糖尿病——凉拌苦瓜 250

消除孕期水肿，补铁补血——凉拌莴笋 250

孕23周推荐食谱 251

清血化痰，润肺补肝——芝麻苘蒿 251

调和脾胃，利水消肿

——大米绿豆猪肝粥 251

孕24周推荐食谱 252

防暑解热、凉血排毒——蒜蓉空心菜 252

防治缺铁性贫血——猪肝拌菠菜 252

孕25周推荐食谱 253

补虚损，健脾胃——槐花猪肚汤 253

温胃消食，滋阴润燥——猪骨胡萝卜汤 253

孕26周推荐食谱 254

补充钙和蛋白质——牛奶花蛤汤 254

养血，补肝——鱼香肝片 254

孕27周推荐食谱 255

健脾开胃，补血健脑——冰糖五彩玉米羹 255

改善脾胃虚弱——羊肉山药汤 255

利于胎儿大脑发育——烤鳗鱼 256

孕28周推荐食谱 257

消除疲劳——板栗烧子鸡 257

养目提神，养血补气——枸杞松子爆鸡丁 257

孕29周推荐食谱 258

缓解孕期水肿——虾肉冬瓜汤 258

补血养虚——海参豆腐煲 258

孕30周推荐食谱 259

防止便秘——香干拌青芹老鸭汤 259

温热养颜，清热驱寒——老鸭汤 260

孕31周推荐食谱 261

补充蛋白质和维生素——什锦甜粥 261

养胎，润肠通便——海参粥 261

孕32周推荐食谱 262

健脾开胃，帮助消化——山药五彩虾仁 262

养胎，和胃止渴——京葱海参 262

孕33周推荐食谱 263

缓解孕期疲倦——糯米甜酒 263

补充叶酸——南瓜包 263

孕34周推荐食谱 264

补元阳，治虚气——清汤羊肉 264

温中补气，暖胃美容——鱼头豆腐汤 264

孕35周推荐食谱 265

补血益气，化痰止咳——清蒸鲈鱼 265

解热毒，促进消化——牛乳粥 265

孕36周推荐食谱 266

益气补虚，温中暖下——山药奶肉羹 266

补心宁神，益肾健脾——芪枣大虾 266

孕37周推荐食谱 267

预防水肿——奶油白菜 267

清热止咳，健脾开胃

——莲藕山药炖猪排 267

开胃，补充微量元素

——奶油番茄蘑菇汤 268

孕38周推荐食谱 269

益气健脾，改善肠胃——老烧鱼头 269

补铁，补蛋白质——鸭血豆腐汤 270

目录 Mulü

孕39周推荐食谱 271

营养开胃，养血健骨

——莲藕章鱼猪手粥 271

补蛋白质——豉汁贵妃蚌 271

孕40周推荐食谱 272

清热止痢，滑胎易产——紫苋菜粥 272

催乳，消化蛋白质——木瓜炖牛排 272

第五章 孕期心理保健 ——为母婴保驾护航

准妈妈的心理保健 274

准妈妈如何调节孕期心理压力 275

准妈妈应该以什么心情接受和对待受孕 276

准妈妈如何安全度过孕期 277

警惕孕期不良心理 278

准妈妈孕期如何摆脱消极心理 280

准妈妈的孕期“心理体操” 282

孕早期准妈妈的心理保健 283

孕中期准妈妈的心理保健 284

孕晚期准妈妈的心理保健 285

职场准妈妈心理保健法则 286



第六章 胎教——孕育 聪明宝宝的秘笈

揭开胎教的神秘面纱 288

胎教的定义 288

胎教的真相 288

语言胎教法 289

抚模胎教法 290

运动胎教法 291

光照胎教法 292

情绪胎教法 293

营养胎教法 294

准妈妈良好的饮食习惯 294

胎儿大脑发达必须具备的三个条件 294

营养胎教对胎儿的好处 294

色彩胎教法 295

心理胎教法 295

故事胎教法 296

《小白兔和小松鼠的故事》 296

《傻子和动物朋友的故事》 296

