

准妈妈必备的权威工具书

帮助每一对夫妇孕育健康聪明的宝宝

40周孕产保健百科

董颖 主编

结合现代生活新观念
提供40周孕产保健方案



NLIC 2970665677

♥ 全程同步的孕期指导

从怀孕第一周到最后一周，周周详解

♥ 提供最新的孕产信息

保健、营养、运动一站式呵护

♥ 汇集孕产专家20余年临床经验

全彩图解，科学权威，易懂、易操作

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



孕产保健

百 科

董 颖 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 周孕产保健百科 / 董颖主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5384-5116-0

I. ① 4… II. ① 董… 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. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259476 号

40周孕产保健百科

主 编 董 颖
编 委 董 梅 朱家乐 石 榴 刘晓晖 刘润钢 张建梅 唐晓磊 汤来先
白 虎 吕巧玲 贲翔南 赵桂彩 陈 振 雷建军 李 平 李少聪
李 霞 刘 娟 赵 艳 李 娟

出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/20
字 数 230千字
印 张 9
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1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 0431-85674016 85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5116-0

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

怀孕是一段旅程

对于每一位女性来说，怀孕都是一种独特的经历。可以说，怀孕是一段历程40周的旅程。在旅途中你会发现身体、心理的很多变化。怀孕不仅仅是孕育一个宝宝，对于准妈妈来说，也是一次个人的成长。女性怀孕后，就会需要掌握很多的新知识。准妈妈往往会渴望了解很多问题，比如在怀孕的40周里身体会发生什么样的变化，胎儿在准妈妈的肚子里长多大了，营养够不够，胎儿发育的好不好，需要做哪些检查，怎样给胎儿进行胎教……

为了解答准妈妈的这些疑问，本书的内容与实际相契合，以周为单位，同步讲解怀孕中准妈妈应该知道和掌握的一些孕产知识，以帮助准妈妈依计行事。以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，信心满满地指导每一对准父母生一个健康聪明的宝宝，帮助每一位准妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。

全书内容可靠，文字通俗易懂，告诉准妈妈什么情况正常、什么情况不正常，全彩图解的设计让准妈妈对怀孕期间每一周的身体变化和重要提示都一目了然。本书让准爸爸们也积极参与进来，一起感受迎接新生命的美妙和奇特的感受！这是一本关于准妈妈和胎儿一起成长的书。



孕前计划一览表

时 间	备孕计划	执行方案	备 注
孕前第六个月	了解必需的孕育知识	买一本孕育指导图书	注意图书的科学性、易读性
	注射疫苗	尽早注射第一支乙肝疫苗，提前8个月注射风疹疫苗	分别在1个月后和6个月后注射第一针和第二针乙肝疫苗
	做一次全面的身体检查	孕前夫妻双方都要做好健康检查	
	保证健康	一些严重影响怀孕的疾病一定要及时治愈，并谨慎用药	
	停止避孕	孕前6个月停服避孕药	其他药栓剂避孕要更早一些停止
孕前第五个月	为宝宝理财	计算收支，预估生宝宝所需费用，制订理财计划	意见不同时要相互协调
	营造良好的居家环境	注意装修材料、屋内摆设，营造安全、舒适的居家环境	
	记录基础体温	每天清晨坚持执行，不要间断	坚持3个月以上，了解自己的体温变化规律
孕前第四个月	储备必需营养	制订健康的营养菜单 戒烟、戒酒 严格控制咖啡和软饮料的摄入量	
	制订健身计划	每天慢跑30分钟 周末去游泳 参加运动训练班	
孕前第三个月	注意工作环境	远离有害的工作环境	
	停服对宝宝有害的所有药物	对有可能影响怀孕的药物要停服，服药一定要咨询医生	

时 间	备孕计划	执行方案	备 注
孕前第三个月	安排好宠物	将宠物寄养到朋友或亲戚家	
	预约牙医	去口腔医院检查牙齿	注意口腔卫生
	调适好心情	与亲友聊天、逛街、看电影、散步，保持好的心理状态，减轻心理压力	
孕前第二个月	洗 牙	月初去洗牙，让孕期没有牙病来捣乱	
	适当补充维生素	针对自己的身体状况有针对性地补充营养，尤其注意叶酸的补充	
	规律性生活	注意性卫生，营造浪漫气氛，把握适当的受孕时机	

产褥期计划一览表

生活行动	第二周	第三周	第四周	第五周	第六周	第七周	第八周
休 息	累了的话就躺下，不要勉强			逐渐恢复原来的生活方式			
家 务	以换尿布和授乳为主，家务可以让准爸爸帮助			开始做力所能及的家务			
入 浴	温水擦浴			温水淋浴			
月 经	没 有			最早从这时候开始			
产褥期 体操	每天在不会疲劳的前提下，坚持运动体操						
性行为	禁 止					取得医生许可后	
外 出	尽量不要出去			可以去邻近的超市或公园走走			



孕期、授乳期的营养素摄入标准

名 称	非怀孕期 18～29岁	怀孕初期 增加的量	怀孕中期 增加的量	怀孕后期 增加的量	授乳期 增加的量
能 量 (kcal)	2050	50	250	500	450
蛋白质 (g)	40～50	40～50			15～20
脂 质 (%)	20%～30%	不需要增加			
碳水化合物 (%)	50%～70%	不需要增加			
维生素					
维生素B ₁ (mg)	0.9～1.1		0.1～0.1	0.2～0.3	0.1～0.2
维生素B ₂ (mg)	1～1.2		0.1～0.2	0.2～0.3	0.1～0.2
叶 酸 (μ g)	200～240	170～200			80～100
维生素C (mg)	85～100	10～11			40～50
维生素A (μ gRG)	400～600	50～70			300～420
维生素E (mg)	8	不需要增加			3
维生素D (μ g)	5	2.5			
维生素K (μ g)	60	不需要增加			
矿物质					
钙 (mg)	700	不需要增加			
铁 (mg)	5.5～6.5	11～13			
锌 (mg)	6～7	不需要增加			
钠 (mg)	600	不需要增加			
钾 (mg)	1600	不需要增加			370

目录

01 ~ 02 周

16 准备怀孕

为了健康的怀孕，至少需要6个月以上的准备期。只有夫妻双方的健康状况、心理状态、经济条件及周围环境具备怀孕条件时，才能实现顺利的怀孕和分娩。如果你是准备怀孕的女性，就应该从计划怀孕的那一刻起，远离可能对健康不利的所有因素，让自己的生活规律。

03 周

22 精子和卵细胞已经相遇

这个时期准妈妈自身可能还没有什么感觉，但是身体内却在进行着一场变化。进入母体后的上亿个精子中，只有200多个精子能顺利到达输卵管，它们赢得了与卵细胞相遇的机会。

04 周

28 躺在自己的小床上

胚胎已经在子宫内着床，虽不具有心脏的形状，但已有活力。着床后5天左右，在受精卵底部的中心部位形成一管道，这就是神经管。这时胎儿的头部占身体的一半，下端长有尾巴，看上去像条小鱼。

05 周

32 胎盘开始提供营养

此时胎儿从头部到臀部长1~3毫米。从本周起，胎盘就开始提供营养，此阶段胎儿的营养主要来源于卵巢囊和子宫壁上的营养物质。这时候补充叶酸最为重要，这不仅可以预防胎儿神经管畸形，还能让宝宝出生后更加健康聪明。

06 周

36 胎儿逐渐呈现雏形

此时胎儿逐渐呈现雏形。虽然后面还拖着小尾巴，但此时手脚四肢已开始像植物发芽一样长出来，能看到明显的突起。此时，胎儿已拥有了自己的血流并开始循环流动。

07 周

40 难过的日子开始了

胎儿5周大了，看起来有点人形了。从头部到臀部长4~5毫米。胎儿的身体也发生了变化，头部将移动到脊椎上面，而且尾巴也逐渐缩短。5~10周是胚胎颈部发育的关键时期。如果准妈妈情绪不安，会影响胚胎的发育，并导致腭裂或唇裂。

目录

08周

44 器官有了明显的特征

胎儿的器官已经有明显的特征，手指和脚趾间看上去有少量的蹼状物。这时胎儿开始运动，他会踢和伸直双腿，还能把手臂上下移动。胎儿的皮肤薄而透明，能清晰地看到血管。现在的胎儿已拥有了舌头和鼻孔，下颚开始融合成嘴巴。这周是胎儿眼睛和耳朵发育的关键时期。

09周

48 胎儿初具人形了

胎儿从头部到臀部长22~30毫米。现在的胎儿看起来初具人形。手臂逐渐变长，同时形成了手臂关节，可以随意弯曲。腿部开始区分为大腿、小腿和脚。三维B超检查时，可以清楚地看到胎儿向前弯曲的头部和正在发育的四肢。胎儿现在是真正意义上的小宝宝了。



10周

52 度过流产危险期

胎儿从臀部到头部长30~40毫米。本周胎儿脑的发育非常迅速，眼睛和鼻子清晰可见。胎儿的手腕和脚踝已经形成，能分辨出手指和脚趾。生殖器官已经开始形成，但仍不能分辨出性别。

11周

56 胎儿迅速成长

胎儿从头部到臀部长44~60毫米。此时的胎儿已经度过发育的关键期，受感染或药物影响的风险大大减小。此时完全形成了肝脏、肾脏、肠、大脑、肺等重要的身体器官，而且各器官可以发挥功能。利用多普勒仪能清晰地听到胎儿的心跳声。

12周

60 胎儿长大2倍左右

此时期胎儿会迅速成长，身体会长大2倍左右，而其面部结构已基本形成。虽然没有生成新的器官，但是巩固了几周前初长成的身体器官。胎儿的肌肉已非常发达，可以在羊水中自由地活动，还会微笑、皱眉头。胎儿在忙碌地运动着，时而踢腿，时而舒展身姿，看上去好像在跳水上芭蕾舞。

13周

66 胎儿开始感受声音了

胎儿从头部到臀部长60~79毫米。此时的胎儿具备完整的面部形态了，鼻子完全成型，并能支撑头部运动。现在胎儿的脸看上去更像成人了，这时如果用手轻轻在腹部碰触，胎儿就会蠕动起来，但准妈妈仍然感觉不到胎儿的动作。虽然要到第二十四周时，胎儿的耳朵才能完全发育，但此时他已经能通过皮肤的振动感受器来“听”声音了。

14周

70 胎儿长出螺旋形汗毛

胎儿现在重约25克，从头部到臀部长80~92毫米。胎儿的面部继续发育，逐渐形成面颊和鼻梁，耳朵和眼睛已经归位。胎儿的皮肤上开始长出螺旋形汗毛。这些汗毛会决定胎儿将来的肤色，同时也有保护皮肤的作用。

15周

74 喜欢皱眉、做鬼脸

到怀孕15周时，终于完成胎盘的形成。胎盘具有保护胎儿、提供营养和氧气的作用。此时羊水的量也开始增多，胎儿在羊水中可以自由自在地活动。此时的胎儿开始长眉毛，头发继续生长。随着肌肉的发达，胎儿会握拳，也会睁开眼睛，还会皱眉头，有时还能吸吮自己的大拇指。

16周

78 可以区分性别了

现在通过超声扫描能分辨出胎儿的性别了。胎儿身体的骨骼和肌肉会更加坚固，出现钙的沉积。汗毛覆盖全身。胎儿的神经系统开始工作，因此能协调运动。胎儿现在开始打嗝了，这是胎儿呼吸的先兆。

17周

82 生成褐色皮下脂肪

胎儿从头部到臀部长11~12厘米，全身组建达到了三等身的标准。脂肪开始在皮下聚集，帮助保暖并提供能量。此时，胎儿的听觉器官会很发达，可以听到外面声音。现在胎儿变得非常顽皮，他特别喜欢用手拉或抓住脐带。

18周

86 进入活跃的阶段

胎儿重150克左右。随着心脏跳动的活跃，利用听诊器可以听到胎儿的心跳声音，而且利用超声波检查可以查出心脏是否有异常。孕早期的不适反应已经过去，现在准妈妈可能会对自己的胃口感到吃惊。



目录

19周

90 开始自我监测胎动

胎儿从头部到臀部长13~15厘米，重200克左右。胎儿的表情变得非常丰富，有时皱眉头，有时转动眼球，有时面带哭相。现在准妈妈应该坚持有规律地数胎动了，时间最好固定。胎动一般平均每小时3~5次。每天坚持数胎动是一种直接的胎教。

20周

94 感觉器官迅速发育

此时的胎儿完全具备了人体应有的结构，神经已经互相连接，而且肌肉比较发达，所以胎儿可以随意活动。有时伸懒腰，有时用手抓东西，有时还能转动身体。本周是胎儿的味觉、嗅觉、听觉、视觉和触觉等感觉器官发育的关键期。

21周

98 消化系统更健全

本周胎儿重约300克。此时胎儿的消化器官越来越发达，可以从羊水中吸取水和糖分。随着胎脂的增多，胎儿的身体处于滑润的状态。舌头上的味蕾已经形成，胎儿在不时地吸吮自己的大拇指或摸脸蛋。

22周

102 进入全面胎教阶段

此时胎儿重约300克，现在的皮肤不像以前透明了，指甲完全形成。这时期胎儿的关节也很发达，能抚摸自己的脸部、双臂和腿部，还能吸吮手指头，甚至能低头。此时是进行胎教的重要时期，准妈妈一定要注意对胎儿进行胎教。

23周

106 像一个足月的婴儿了

此时，胎儿的容貌已经越来越接近新生儿，面部的嘴唇更加明显，而且眼睛也有进一步的发育，眉毛和眼皮已经长出，从牙龈腺下面开始长出小牙根。在怀孕的中期阶段，胎儿形成的牙根会继续成长，出生6个月左右，就会从牙龈上面长出乳牙。胎儿内耳的骨头已经完全硬化，现在他的听觉更加敏锐了。

24周

110 肺泡开始发育

此时期胎儿对外部声音更加敏感，而且很快就能熟悉经常听到的声音。胎儿的体重已经超过500克，而且因为要为呼吸做准备，胎儿肺部的血管和肺泡开始发育。胎儿经常张开嘴，重复喝羊水和吐羊水的动作。如果胎儿现在出生，成活的几率为20%。

25周

114 胎儿能抱脚、握拳了

这时候是胎儿大脑发育的高峰期。胎儿这时候在不断进行呼吸练习，使肺长得越来越结实。此时胎儿从头部到臀部长约22厘米，重700克左右。胎儿发育的速度很快，身长变化很明显，而且子宫内的多余空间逐渐被填满。现在的胎儿能抱脚、握拳了。

26周

118 胎儿睁眼看世界了

胎儿重约900克，肺泡发育进一步成熟，胎儿已经可以利用自身的肌肉练习呼吸。这个时候胎儿的大脑对触摸已经有了反应，视觉也有了发展，他的眼睛已能够睁开了。用手电筒照腹部时，胎儿的头会跟着光线移动。此时胎儿的眉毛、睫毛和手指甲虽然还很短，但是都具备了完整的形状。

27周

122 胎动越来越强烈

胎儿重约1千克，此时的胎儿越来越胖了。胎儿的眼皮已经完全形成，而且出现了眼球，可以睁开眼睛。另外，连接耳朵的神经网络也比较完善，对一些声音能做出相应的反应。胎动会越来越强烈，胎儿可以有力地踢腿，而且能上下跳动。

28周

126 胎儿越来越胖了

此时的胎儿会规律地活动、规律地睡觉、规律地醒来、吸吮手指、抓住脐带玩耍等。这个时期胎儿能眨眼睛，而且睡觉时还会做梦。虽然还没有完全成熟，但是肺部已经能完成自己的生理功能，所以即使发生早产，胎儿也有可能存活。

29周

132 对光线、声音、气味更加敏感

胎儿重约1.3千克。此时胎儿能完全睁开眼睛，而且能看到子宫外的亮光，所以用手电筒照射时，胎儿的头会随着光线移动。这时期的胎儿对光线、声音、味道和气味更加敏感，能区别出日光和灯光。随着脂肪层的形成，胎儿逐渐变胖，完全形成了眉毛和睫毛，头发和手指甲逐渐变长。

30周

136 胎毛正在消失

准妈妈这时会感到身体越发沉重，肚子大得看不到脚，行动越来越吃力，呼吸困难，胃部不适。这时一旦发生不规律宫缩，应立刻停下来休息，最好每天睡个午觉。此时的胎儿重约1.4千克。此时胎儿的胎毛正在消失，头发变得浓密了。现在许多胎儿采取了头向下的姿势，这是最普遍、最容易出生的姿势。

目录

31 周

140 开始制订分娩计划

越接近分娩，需要做的准备工作就越多，需要顾及各方面。制订分娩计划和具体的育儿计划，也是怀孕后期需要事先考虑的问题，最好在宝宝出生之前准备好所有的用品。为做到万事俱备，最好制订出详细周密的计划。

32 周

144 胎儿的活动变迟缓

胎儿从头部到臀部长约30厘米，重约1.8千克，原先特别活跃的胎儿，明显地变得迟钝。这并不是胎儿出现问题，相反的，胎儿的成长非常正常。出现这样的状况，是由于妈妈的子宫内空间对胎儿来说日渐狭小，使得胎儿活动空间减少。

33 周

148 圆润可爱的小宝宝

胎儿重约2千克。除了肺部以外，其他器官的发育基本上接近尾声。为了活动肺部，胎儿通过吞吐羊水的方法进行呼吸练习。羊水量达到了最高峰，并一直维持到分娩结束。胎儿的皮肤由红色变成了粉红色。现在的胎儿没有多少活动空间了。

34 周

152 做好准备，头朝下

此时胎儿重约2.3千克。胎儿现在太大了，已经不能漂浮在羊水里，运动较以前缓慢。这个时期，大部分胎儿把头部朝向准妈妈的子宫口，开始为出生做准备。这时起医生会格外关注胎儿的位置，胎位是否正常直接关系到是否能正常分娩。

35 周

156 忐忑不安的时期

日益临近的分娩会使准妈妈感到忐忑不安，和丈夫、朋友或自己的妈妈聊一聊，也许可以缓解内心的压力。怀孕后期是容易发生早产的时期。如果出现异常出血等症状时，要马上去医院看医生。

36 周

160 每周接受定期检查

此时胎儿的各器官发育成熟，等待降生时刻的到来。准妈妈已经进入了怀孕的最后一个阶段。从这时开始，准妈妈应每周接受一次定期检查，为随时都有可能来临的分娩做好充分准备，以积极的心态，尽最大努力坚持到最后。

37周

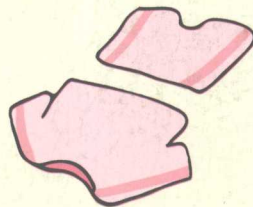
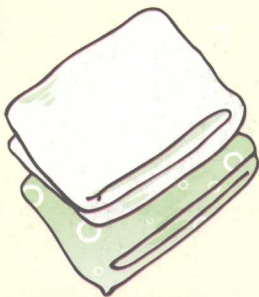
164 迎接随时来临的见面

再坚持几天，就可以和胎儿见面了，准妈妈现在要做的就是充分休息，做好一切准备，耐心等待分娩的来临。随着分娩期的接近，之前持续的生活习惯容易被打乱。此时准妈妈应该避免剧烈的运动，不过，产前维持适当的活动和保持规律的饮食习惯，有助于顺利分娩。

38周

168 待产物品全攻略

这个时期，距离预产期只有一个星期左右。现在只剩下一件事情，就是以平静的心情等待分娩。仔细检查各种分娩必备品的同时，准妈妈应继续观察身体状况，耐心地等待分娩。



39周

172 阵痛后立即住院

即将要结束10个月漫长而辛苦的怀孕过程。一旦开始出现规律的阵痛，就应该在做好心理准备的同时住进医院。预产期并不是宝宝出生的准确时间，只有1/4的宝宝会遵守这个约定，如期地到来。但是还有1/4以上的宝宝会比预产期出生得晚。

40周

176 开始分娩

虽然分娩主要是通过准妈妈的痛苦与努力完成的，但从分娩开始的瞬间直到来到世上为止，胎儿也付出了相当大的努力。配合子宫的收缩和准妈妈的用力，胎儿为了从狭窄且弯曲的产道里挤出，也在不停地转动身体、变换姿势，并且不停地运动。为了顺利产下胎儿，准妈妈要尽最大努力，听从医生的指示非常重要。分娩的痛苦是不可避免的，但这也是成为母亲的必经磨难，因此一定要坚持到最后。

第一章·怀孕初期

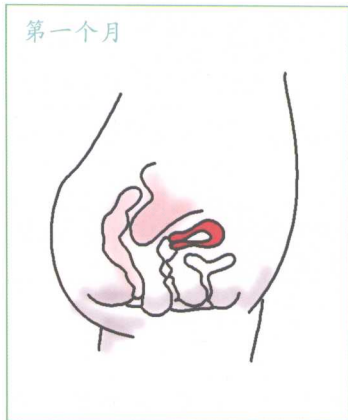




01~02
周

准备怀孕

第一个月



准妈妈和胎儿的变化

准妈妈身体的变化

此时待孕妈妈身体没有发生任何变化。怀孕并不是从精子和卵细胞的相遇开始的，而是从生成具有受精能力的卵细胞和精子的瞬间开始的。所以，怀孕期以40周计算，将准备产生新卵细胞的一周视为怀孕第一周。因此待孕妈妈从末次月经开始，应随时检查是否怀孕。待孕妈妈要精确计算自己的排卵日，最好在排卵日当天跟丈夫结合。

胎儿的发育

尚未受精，成熟的卵细胞在输卵管中等待精子。随着月经的结束，子宫内膜重新变厚，并准备排卵。到了排卵日，成熟的卵细胞就从卵巢中出来，在输卵管内等待精子12~24小时。