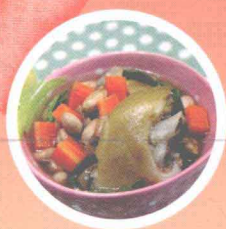


健康怀孕

40周

王琪 主编




每天10分钟
轻松做妈妈

- 轻松怀孕、分娩、做月子、养育新生儿
- 充分掌握孕产期饮食与营养宜忌
- 产科特需门诊专家亲自解答孕期及产后常见问题

健康怀孕 40周

王琪 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康怀孕40周/王琪主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-7908-0

I. ①健… II. ①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213001号

责任编辑: 付佳 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 唐是雯 张乃柬 封面设计: 逸水翔天

版式设计: 逸水翔天 责任校对: 晋洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 航远印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年1月第1版第2次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 27.5

字数: 554千字 插页: 1

书号: ISBN 978-7-5019-7908-0 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

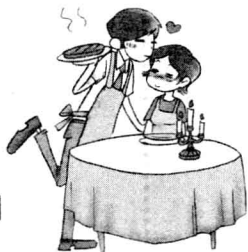
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111388S2C102ZBW



第1章

孕前3个月，做好准备 31



心理准备	32
做母亲，你的生命会更完整	32
找时间和爱人好好沟通一下	33
打消自己的忧虑感	33
列一个“宝宝计划”	34
生理准备	36
你是生育的最佳年龄吗	36
受孕需要好的生理基础	37
争取在最佳受孕季节受孕	38
如何增加受孕机会	39
性高潮与受孕关系密切	40
过去堕胎对受孕的影响	40
孕前健身细计划	42
生活起居指导	43
请离宠物远一点	43
再也不要长时间上网了	43



CONTENTS

目录

减少在外就餐的次数	44
第100次提醒，工作不可以太辛苦	45
频繁的性生活要赶快戒掉	45
练瑜伽是不错的选择	46
不良嗜好对怀孕影响很大	47
营养饮食指导	48
为好“孕”做足营养储备	48
含叶酸的食物要多吃	49
每天要摄取足够的蛋白质	50
孕前排毒食物来帮忙	50
助孕食物要多吃	51
生男生女饮食来控制	52
准妈妈健康食谱	52
必要检查	55
生殖系统检查	55
血常规、尿常规的检查	55
准妈妈应知道的事：父母血型与宝宝血型的关系	56
乙型肝炎检查必不可少	56
基础体温测定	57
B超检查	57
地中海贫血检查	58
口腔检查不可忽视	58
致畸五项一定要做	58
染色体检查	59
专家门诊常见问题Q&A	59





第2章

怀胎十月，幸福旅程 61



第一个月 胚胎开始发育	62
第1周 奇妙的旅程开始了	62
妈妈宝宝的变化	62
做好身体准备，孕育健康胎儿	62
孕早期营养原则	63
正确认识怀孕，调整好情绪	64
准妈妈每天需要摄入150克以上的碳水化合物	65
认识宝宝在肚子里的成长过程	65
留意你的好日子	67
准妈妈感冒食谱	67
第2周 成败就在本周	69
妈妈宝宝的变化	69
保证充足的睡眠可养胎	69
记得睡觉时要关灯	70
请不要随便发脾气	70
矿物质对早期胚胎器官的重要作用	71
胎教对宝宝的智力发育作用很大	72
了解胎教的方法	73
准妈妈开胃食谱	74
第3周 自己还没有感觉	75
妈妈宝宝的变化	75
小心使用洗洁剂	76



CONTENTS

目录

推算何时与宝宝见面	76
每天适当进行有氧运动	77
准妈妈吃莴苣好处多	78
学会辨别孕早期阴道出血	78
不要用清凉油	79
准妈妈防止流产食谱	79
第4周 敏感的准妈妈感受到妊娠反应了	81
妈妈宝宝的变化	81
第一胎做人工流产危害大	81
请把高跟鞋换成平底鞋	82
准妈妈做饭要多加小心	82
别让流产夺去宝宝	83
不宜乱用外用洗液	84
妊娠日记是胎教的一种好方法	85
准妈妈营养食谱	86
专家门诊常见问题Q&A	87
第二个月 胎宝宝的手臂和腿部开始形成	89
第5周 确定怀孕了	89
妈妈宝宝的变化	89
不能做X光检查	89
不宜用电热毯保暖	90
缓解妊娠呕吐的好方法	90
孕早期的“亲密”生活	92
让准爸爸跟你一起做胎教	93
准妈妈应知道的容易造成胎儿畸形的西药	93



准妈妈补铁食谱	95
第6周 开始呕吐了	97
妈妈宝宝的变化	97
与电脑、复印机小心相处	97
过早做B超检查没有好处	98
准妈妈洗澡要注意	98
少喝咖啡、浓茶和可乐饮料	99
警惕葡萄胎	100
准妈妈千万不能“碰”的中药	100
准妈妈补锌食谱	101
第7周 要好好调整自己的情绪	103
妈妈宝宝的变化	103
吃油条会影响胎儿的大脑	103
刺激性食物有害无益	104
安排好胎教的时间	104
尽早识别孕早期各种腹痛	105
鸡蛋是准妈妈的好食品	106
小心先天风疹综合征	106
准妈妈呕吐食谱	107
第8周 腹部有时会感到痉挛	108
妈妈宝宝的变化	108
看惊险、恐怖片容易引起流产	108
小心煤气中毒	109
不要过多服用鱼肝油	110
环境胎教很重要	110



CONTENTS

目录

流行性腮腺炎暗藏大祸端·····	111
小心宫外孕·····	111
准妈妈营养食谱·····	112
专家门诊常见问题Q&A·····	114
第三个月 胎宝宝的手指、脚趾、耳朵、眼睑已形成···	116
第9周 妊娠反应最大的时候 ·····	116
妈妈宝宝的变化·····	116
一定要注意及时补水·····	116
多吃补脑食品·····	117
注意补锌·····	118
孕早期尿频的应对措施·····	118
尽量少用手机·····	119
习惯胎教·····	120
准妈妈健脑食谱·····	120
第10周 好好保护自己 ·····	122
妈妈宝宝的变化·····	122
少吃冷饮减少刺激·····	122
钙要怎么补·····	122
白带增多怎么办·····	123
请不要擅自清洗阴道·····	124
从现在起就应预防妊娠纹·····	125
吃豆制品应适量·····	126
准妈妈补钙食谱·····	126
第11周 早孕反应开始减轻 ·····	128
妈妈宝宝的变化·····	128



吃盐要适量	128
补铁防贫血	129
孕期不宜做的7种工作	130
准妈妈如何做日光浴	131
性格胎教	131
不宜出门远行	132
准妈妈防感冒食谱	133
第12周 腰变粗了，胸也变大了	135
妈妈宝宝的变化	135
α -亚麻酸与胎儿脑发育	135
你选对孕期胸罩了吗	136
第一次产前检查怎么做	136
发生妊娠剧吐怎么办	137
营养胎教	138
不宜常闻汽油味	139
准妈妈健康食谱	139
专家门诊常见问题Q&A	141
第四个月 胎宝宝所有器官都已形成现在只是 增大	143
第13周 孕吐渐渐消失	143
妈妈宝宝的变化	143
营养均衡的保障计划	144
口腔保健很重要	144
请不要在居室内铺地毯	145
“孕”出漂亮的宝宝	146



CONTENTS

目录

运动胎教·····	146
散步是孕期最好的运动·····	147
准妈妈滋补食谱·····	148
第14周 胎儿开始做鬼脸了·····	149
妈妈宝宝的变化·····	149
吃对零食，宝宝聪明·····	149
孕期补充营养容易出现的误区·····	150
准妈妈开车禁忌·····	150
孕期亲密宜用避孕套·····	151
不可以保健品代替食品·····	151
特异性检查不可少·····	152
准妈妈明目食谱·····	152
第15周 只要看一下肚子，就知道你怀孕了·····	154
妈妈宝宝的变化·····	154
少食多餐好处多·····	154
游戏胎教法·····	155
注意乘车的安全·····	155
警惕噪声的危害·····	156
情感交流胎教·····	156
小便疼痛怎么办·····	157
准妈妈缓解失眠食谱·····	158
第16周 孕期最有意思的时候就要开始了·····	159
妈妈宝宝的变化·····	159
孕期便秘不是小事·····	159
做个细嚼慢咽的准妈妈·····	160



仔细辨清孕期各类型阴道炎·····	160
不要一人吃出两人饭·····	162
做好夏日防护工作·····	162
请不要吃糯米甜酒·····	163
准妈妈健康食谱·····	163
专家门诊常见问题Q&A·····	164
第五个月 胎宝宝活动更强，更容易感到 ·····	166
第17周 借助听诊器可听到宝宝强有力的心跳 ·····	166
妈妈宝宝的变化·····	166
吃荔枝容易导致胎儿巨大·····	166
准妈妈不宜吃蛙肉·····	167
不要穿紧身衣·····	168
适合准妈妈的床上运动·····	168
避免温差过大·····	169
鼻塞鼻出血要小心应对·····	169
准妈妈妊娠高血压调理食谱·····	170
第18周 胎宝宝动得越来越频繁 ·····	171
妈妈宝宝的变化·····	171
营养过剩不可取·····	172
玉米是准妈妈的首选食品·····	172
给宝宝做色彩胎教·····	173
背部疼痛怎么办·····	173
音乐胎教·····	174
不宜打麻将·····	174
准妈妈妊娠糖尿病调理食谱·····	175



CONTENTS

目录

第19周 比较嗜睡，胃口大开	176
妈妈宝宝的变化	176
不要拿桂圆当补品	177
高龄怀孕要面对哪些问题	177
对话胎教	178
缓解坐骨神经痛的方法	178
铅污染你重视了吗	179
纠正扁平乳头的好方法	179
准妈妈安神食谱	180
第20周 体重急剧增加	182
妈妈宝宝的变化	182
不同时期的B超检查你了解吗	182
让准爸爸学会听胎音	183
羊膜腔穿刺检查没有危险	184
别忘了做乳房保健	184
准妈妈的行动戒律	185
警惕子宫增长过缓	186
准妈妈健康食谱	187
专家门诊常见问题Q&A	188
第六个月 胎宝宝的活动更加有力	190
第21周 走路气喘吁吁	190
妈妈宝宝的变化	190
宜睡硬床不宜睡席梦思床	190
孕期用空调应注意	191
准妈妈吃出胎儿好视力	192



左侧卧位睡觉有利胎儿发育	193
适合孕中期的运动方式	194
准妈妈应重视胎动监测	195
准妈妈健康食谱	196
第22周 身体越来越沉重	197
妈妈宝宝的变化	197
有益准妈妈的酸味食物	197
请远离化妆品	198
小方法应对孕期烧心	198
准妈妈冬季保健注意事项	199
光照胎教法	200
不要用晕车药	201
准妈妈补充维生素食谱	201
第23周 食欲大增	203
妈妈宝宝的变化	203
准妈妈怎样做脸部保养	203
不宜在居室里养花	203
抚摸胎教	204
与孕期胀气说再见	205
准妈妈自我监测体重	206
到去孕妇学校的时候了	207
准妈妈增加抵抗力食谱	207
第24周 好好关爱自己	208
妈妈宝宝的变化	208
注意水果的摄入量	209



准妈妈便秘食谱	225
第27周 开始出现下肢水肿	226
妈妈宝宝的变化	226
红枣是准妈妈的滋补佳果	226
缓解孕期睡眠不好的方法	227
活动太少对母婴健康不利	228
有助顺产的孕妇瑜伽操	229
孕期水肿应注意什么	230
孕期“用错药”怎么办	231
准妈妈安胎食谱	232
第28周 偶尔会出现假宫缩	233
妈妈宝宝的变化	233
怀孕期间喝水注意事项	233
多种方法缓解焦虑不安	234
准妈妈不宜戴隐形眼镜	235
你注意腹部保温了吗	235
情绪胎教法	235
别忘了做血糖筛查	236
准妈妈健康食谱	237
专家门诊常见问题Q&A	238
第八个月 胎宝宝几乎已经完全长成	240
第29周 不要吃太多主食，以免胎儿过大	240
妈妈宝宝的变化	240
孕期控制体重很重要	240
准妈妈夏季保养应注意的问题	242





CONTENTS

目录

为什么孕晚期要少吃盐·····	242
记忆胎教法·····	243
孕晚期性生活·····	243
防止仰卧综合征·····	244
孕晚期乏力头晕补益食谱·····	245
第30周 肚子大得看不到脚 ·····	245
妈妈宝宝的变化·····	245
患有子宫肌瘤怀孕了怎么办·····	246
准妈妈腹泻不要急·····	246
准妈妈的情绪对胎儿影响很大·····	247
怀孕后应如何选择床上用品·····	248
孕晚期缓解腰部不适的方法·····	248
高危妊娠的准妈妈应做好自我监控·····	249
准妈妈消暑食谱·····	250
第31周 呼吸困难，喘不上气来 ·····	251
妈妈宝宝的变化·····	251
从现在开始要做好母乳喂养的准备·····	251
下体流液应警惕·····	252
怀孕8个月准妈妈的饮食营养·····	252
让准爸爸帮你做按摩·····	253
住高层住宅的准妈妈应注意的问题·····	253
孕晚期哪些出血现象应注意·····	254
准妈妈水肿食谱·····	254
第32周 胎动次数减少，动作减弱 ·····	256
妈妈宝宝的变化·····	256



每天都要数胎动	256
警惕妊娠中毒症	256
孕期皮肤过敏怎么办	257
阅读胎教法	257
脐带绕颈不用太担心	258
胎膜早破很危险	259
准妈妈健康食谱	259
专家门诊常见问题Q&A	260
第九个月 胎宝宝已经发育成熟，能在母体外生存	262
第33周 为迎接分娩作准备	262
妈妈宝宝的变化	262
孕晚期久站对准妈妈有什么影响	262
孕晚期要避免提重物	263
静脉曲张了怎么办	263
练一练有助顺产的提肛运动	264
总是感觉很热、很烦躁怎么办	264
让人尴尬的孕晚期尿失禁	265
准妈妈缓解孕期不适食谱	265
第34周 胎儿已转为头位	267
妈妈宝宝的变化	267
孕9个月饮食宜荤素搭配	267
胎动减少时准妈妈应该怎么办	268
提醒准爸爸联系月嫂	268
皮肤瘙痒要重视	269
帮助丈夫摆脱“性真空”	269