

80后孕妈最想得到的怀孕书



40周孕期 全程保健圣经

产检课堂、孕期保健与起居的全方位指导
孕妈妈胎宝宝的每月细微变化
打败孕期抑郁，消除紧张心理

随书附赠
孕10月生活
饮食宜忌速查
全彩挂图

陈倩 | 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师、教授
中华围产医学会常务委员兼秘书长
中国优生科学协会常务理事、北京医学会常务理事



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



40周孕期 全程保健圣经

陈倩 | 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师、教授
中华围产医学会常务委员兼秘书长
中国优生科学协会常务理事、北京医学会常务理事



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

40周孕期全程保健圣经 / 陈倩主编. — 北京：电子工业出版社，2014.3
（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-21317-5

I. ①4… II. ①陈… 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(2013)第198923号

责任编辑：周 林

特约编辑：陈 皓

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：280千字 彩插：1

印 次：2014年3月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



40周孕期 全程保健圣经

陈倩 | 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师、教授
中华围产医学会常务委员兼秘书长
中国优生科学协会常务理事、北京医学会常务理事



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

40周孕期全程保健圣经 / 陈倩主编. — 北京：电子工业出版社，2014.3
（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-21317-5

I. ①4… II. ①陈… 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(2013)第198923号

责任编辑：周 林

特约编辑：陈 皓

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：280千字 彩插：1

印 次：2014年3月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



PREFACE 前言

喜悦、忐忑、激动……对于刚刚晋升为孕妈妈的你而言，怀孕是那么陌生的体验。在怀孕的过程中，有太多太多的问题扑面而来。

“我原来特别爱喝咖啡，怀孕了还能喝吗？”

“感冒了，又怀了宝宝，还能吃药吗？”

“我怀孕3个月了，能做运动吗？会不会导致流产？”

“自然分娩和剖宫产到底哪个更适合我呢？”

……

翻开这本书，这些问题就能轻松解决了。

本书将为孕妈妈介绍有关怀孕和分娩的全面信息。完美好孕早准备，帮助备孕爸妈科学备孕，成功受孕。怀孕后，从介绍孕妈妈和胎宝宝的成长变化开始，抓住营养饮食、细节保健、常见不适及应对、胎教这四个关键的点，让孕妈妈一看就明白每个阶段该做的事。附录部分的产后保健和护理，帮助新妈妈恢复孕前的无限魅力。

本书还附赠了《孕10月生活饮食宜忌速查》挂图，孕妈妈可以将它贴在随时可见的地方，帮助查阅每个月的注意事项。

本书不仅能帮助孕妈妈了解、掌握怀孕及分娩方面的知识，还能帮助孕妈妈解答孕产期可能出现的疑问，让孕妈妈能够无忧无虑，身心轻松愉悦，从容地度过这段美好的旅程。

目录

CONTENT

- 40周幸福怀孕日程表12
- 产检课堂14
 - 产检的必要性和产前咨询14
 - 第1次产检（6~13周）16
 - 第2次产检（14~19周）18
 - 第3次产检（20~24周）20
 - 第4次产检（24~29周）21
 - 第5次产检（30~32周）22
 - 第6次产检（33~36周）23
 - 第7~11次产检（37~42周）24

Part 1

完美好孕早准备

- 了解下孕前优生的知识26
 - 宜做好孕前准备和理财计划26
 - 备孕女性孕前常规检查26
 - 备孕女性孕前特殊检查27
 - 备孕男性孕前检查27
 - 生育年龄的最佳组合27
- 合理饮食，为好“孕”储备营养28
 - 孕前3个月就要开始补充叶酸28
 - 忌用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂”29
 - 备孕男性的营养29
 - 备孕推荐食谱29
 - 鲜橙汁 提高免疫力29
- 孕前生活细讲究30
 - 做好“生”or“升”的选择题30
 - 备孕男性不宜长途骑车31
 - 将小动物暂时寄居他家31
 - 不宜随意用药31
- 胎教从孕前开始32
 - 胎教是什么32
 - 让孕妈妈心情愉悦就是好的胎教32

孕1月 1~4周 我和妈妈约会了

- 孕1~4周的胎宝宝 34
- 孕1~4周的孕妈妈 36
- 营养饮食 38
 - 最好品种丰富, 荤素搭配 38
 - 可以喝些孕妇奶粉 38
 - 宜多喝水 38
 - 应多吃玉米 39
 - 宜补锌补铁 39
 - 不宜过量吃水果 39
- 细节保健 40
 - 基础体温法找排卵日期 40
 - 三种小方法确定自己怀孕了 41
 - 仍可适当做些家务或运动 41
 - 最好多注意休息 41
 - 避免电脑辐射 41
 - 宜缓解压力 42
- 避免性生活 43
- 宜和准爸爸保持亲密交流 43
- 不要长时间蹲着 43
- 树立生男生女都一样的观念 43
- 剧烈运动不要再做了 43
- 孕1月常见不适及应对 44
 - 饮食预防肠胃不适 44
 - 嗜睡、失眠不要过多担心 44
 - 阴道流血怎么办 44
 - 应对孕早期腹痛 45
 - 要警惕宫外孕 45
 - 讲卫生预防尿道感染 45
- 孕1月的胎教 46
 - 准爸爸是参与胎教必不可少的角色 46
 - 现今最流行的7种胎教方法 47
 - 运动胎教: 瑜伽让你平心静气 48

孕2月 5~8周 怦怦怦的心跳声

- 孕5~8周的胎宝宝 50
- 孕5~8周的孕妈妈 52
- 营养饮食 54
 - 应多吃开胃、清淡食物 54
 - 不宜食酸过多 54
 - 偏食和挑食要不得 54
 - 这些食物宜常吃 54
 - 不宜吃味精, 少吃盐和调料 55
 - 减轻呕吐、开胃的食谱 55
 - 大白菜炒鸡蛋 开胃润肠 55
 - 剁椒酸菜鱼头汤 补脑 56

豆芽椒丝 减轻孕吐	56	随身携带小零食防饿	60
孕妈妈不宜吃的食物	57	补充体力, 应对犯困	61
不宜久喝骨头汤补钙	57	宜轻松面对恶心、呕吐	61
■ 细节保健	58	宜多饮温开水应对轻微感冒头疼	61
准爸爸要给孕妈妈更多的关心	58	尿频不用紧张	61
准爸爸要当好“后勤部长”	58	宜正确对待便秘	61
如何挑选防辐射服	58	■ 孕2月的胎教	62
宜整理下衣柜选择合适的衣服	59	胎教: 平静、愉悦, 不拘泥于形式	62
宜远离噪声	59	情绪胎教: 享受“想象”带来的美好体验	63
宜增加生活情趣缓解压力	59	音乐胎教: 英语儿歌“Hello, song”	63
■ 孕2月常见不适及应对	60	语言胎教: 准爸爸读书《小王子和他的花儿》	65
不宜自行用止吐药	60	运动胎教: 平静的瑜伽	66

Part 4

孕3月9~12周 我让妈妈难受了

■ 孕9~12周的胎宝宝	68	击退妊娠斑的小妙招	77
■ 孕9~12周的孕妈妈	70	保护牙齿从现在开始	77
■ 营养饮食	72	■ 孕3月常见不适及应对	78
饮食宜清淡、易消化	72	孕吐不可忽略	78
防止食物过敏的小妙招	73	合理饮食缓解便秘	78
易食用抗辐射的食物	73	自然流产是优胜劣汰的结果	79
“脑黄金”促进胎宝宝的大脑发育	73	葡萄胎不可忽视	79
宜摄入足够的热能	74	患肝炎后不宜继续保胎	79
孕妇奶粉、坚果帮助补充“脑黄金”	74	■ 孕3月的胎教	80
安胎、补脑热量食谱	75	音乐胎教: 听《蓝色多瑙河》, 感受风景如画的美丽	80
大拌菜 开胃	75	情绪胎教: 欣赏诗歌《金色花》	81
酸菜鱼 益于大脑	75	意念胎教: 画下对宝宝的期待	81
■ 细节保健	76	美学胎教: 欣赏名画《音乐课》	82
职场孕妈妈舒适小道具	76		

Part 5

孕4月 13~16周
喜欢妈妈的抚摸

- 孕13~16周的胎宝宝84
- 孕13~16周的孕妈妈86
- 营养饮食88
 - 孕中期的营养饮食宜忌88
 - 孕中期要补充多种维生素和微量元素88
 - 孕中期要补充的重点营养素89
 - 补碘, 促进胎宝宝的甲状腺发育89
 - 体重超标的孕妈妈该怎么吃90
 - 体重不达标的孕妈妈该怎么吃90
 - 富含膳食纤维的营养食谱91
 - 番茄炒冬瓜 清热解毒91
 - 香干炒芹菜 预防便秘91
- 细节保健92
 - 孕早期虽过去, 还有不少孕妈妈会出现呕吐 ..92
 - 预防胎动异常93
 - 工作间隙缓解不适93
 - 宜采取左侧卧睡93
- 孕4月常见不适及应对94
 - 提前准备对付妊娠纹94
 - 要重视腹泻问题95
 - 及早预防静脉曲张95
 - 尿频如何应对95
- 孕4月的胎教96
 - 音乐胎教: 妈妈的哼唱传递暖暖爱意96
 - 运动胎教: 孕妈妈做有氧操97
 - 知识胎教: 思维游戏“排序问题”98
 - 情绪胎教: 十字绣98

Part 6

孕5月 17~20周
做个小小舞蹈家

- 孕17~20周的胎宝宝100
- 孕17~20周的孕妈妈102
- 营养饮食104
 - 补钙, 食物和营养品双管齐下104
 - 最佳补钙方法104
 - 常见食物的含钙量105
 - 吃点芹菜调节失眠105
 - 食物的“绿色吃法”106
 - 可常吃淡化色斑的番茄106
 - 含钙丰富的营养食谱107
 - 滑炒豆腐 补充钙质107
 - 菠菜炒猪肝 补血益气107

■ 细节保健	108	缓解腰酸背痛的妙方	110
宜多接触阳光	108	如何预防水肿	110
职场孕妈的减压妙招	109	鼻出血的护理方法	111
宜这样躺卧和起身	109	巧妙应对失眠	111
宜这样站立	109	■ 孕5月的胎教	112
宜这样端坐	109	运动胎教：来做全身运动	112
■ 孕5月常见不适及应对	110	抚摸胎教：多抚摸，让宝宝更安心	113
预防妊娠高血压综合症的妙招	110	情绪胎教：看温情片，感受温暖	114

Part

7

孕6月 21~24周 跟妈妈玩游戏

■ 孕21~24周的胎宝宝	116	不宜在家中铺地毯	125
■ 孕21~24周的孕妈妈	118	洗澡有讲究	125
■ 营养饮食	120	■ 孕6月常见不适及应对	126
为胎宝宝多储备点营养吧	120	预防妊娠水肿	126
补铁小常识	120	预防头痛、眩晕	126
含铁食物排行榜	121	缓解孕期各种疼痛	127
素食孕妈妈多吃富含油脂的食物	121	纠正乳头凹陷	127
要有节制地吃冷食	122	热敷缓解韧带疼痛	127
含铁丰富的食谱	122	■ 孕6月的胎教	128
青椒炒猪血 补铁、补血	122	音乐胎教：唱英文歌《雪花》	128
干煸牛肉丝 补铁、健胃	123	语言胎教：给胎宝宝念童谣	129
粉蒸排骨 强筋健骨	123	知识胎教：做数独啦	129
■ 细节保健	124	名画欣赏：《墨葡萄图》	130
适当出游带给孕妈妈更多好心情	124	散步胎教：享受舒适的森林浴	130
进出厨房的注意事项	125		

Part 8

孕7月 25~28周
慢慢感受外在

- 孕25~28周的胎宝宝 132
- 孕25~28周的孕妈妈 134
- 营养饮食 136
 - 吃这些不发胖的食物 136
 - 了解下B族维生素的作用 136
 - 含B族维生素丰富的食物 137
 - 不宜缺少B族维生素 137
 - 多吃点护肤去斑的食物 137
 - 注意锌和铜的补充 138
 - 有水肿现象的孕妈妈补水小窍门 138
 - 孕期焦虑宜吃的食物 138
 - 不宜缺少脂肪 138
 - 缓解便秘的营养食谱 139
 - 玉米南瓜饼 润肠通便 139
 - 燕麦糙米豆浆 防治便秘 139
- 细节保健 140
 - 在办公室这样吹空调 140
 - 宜注意防晒 140
- 生姜水泡脚好处多 140
- 警惕仰卧综合征 140
- 如何给宝宝购买衣物 141
- 开始上分娩课吧 141
- 简单家务量力而行 141
- 孕7月常见不适及应对 142
 - 在办公室这样防水肿 142
 - 孕晚期胃灼热怎么办 142
 - 缓解静脉曲张 142
 - 孕期胀气怎么办 143
 - 你有产前焦虑吗 143
- 孕7月的胎教 144
 - 音乐胎教：《月光》 144
 - 抚摸胎教：跟宝宝亲密互动 144
 - 美学胎教：欣赏《清明上河图》 145
 - 情绪胎教：猜字谜 145
 - 运动胎教：舒展背部助呼吸 146
 - 知识胎教：汉字卡片教胎宝宝识字 146

Part 9

孕8月 29~32周
快速成长进行时

- 孕29~32周的胎宝宝 148
- 孕29~32周的孕妈妈 150
- 营养饮食 152
 - 这样吃可以对抗水肿 152
 - 多吃鱼可以降低早产概率 152

多喝牛奶补充钙质	153	孕晚期了, 要克制住性冲动	157
多吃点富含膳食纤维的粗粮和绿色蔬菜吧 ..	153	按摩护理乳房	157
补充铜元素能预防早产	153	■ 孕8月常见不适及应对	158
可适当多吃些紫色蔬果	154	宜注意血压预防子痫前期	158
补充碳水化合物和脂肪	154	胎儿臀位如何处理	158
少吃多餐, 减轻胃部的压力	154	胎儿头偏大怎么办	159
含蛋白质和矿物质丰富的营养食谱	155	预防和减轻痔疮的方法	159
茭白香菇烩虾仁 提高抗病能力	155	■ 孕8月的胎教	160
板栗牛腩粥 提高免疫力	155	音乐胎教: 欣赏《致爱丽丝》	160
■ 细节保健	156	语言胎教: 绕口令《一只青蛙一张嘴》	160
宜适当运动、多喝水	156	运动胎教: 做点缓解颈部疼痛的手部动作 ..	161
孕晚期不宜再远行	156	情绪胎教: 做几个脑筋急转弯	161
提前选择分娩的医院	156	美学胎教: 欣赏名画《小淘气》	162

Part 10

孕9月 33~36周 准备“搬家”

■ 孕33~36周的胎宝宝	164	干煸鳝段 补血、补气	171
■ 孕33~36周的孕妈妈	166	纸包鲈鱼 利水消肿	171
■ 营养饮食	168	■ 细节保健	172
孕晚期应保证主食摄入量	168	预防早产的生活调养方法	172
这时候需要增加点蛋白质的摄入了	168	区分假性临产和真性临产	172
补充一定量的脂肪酸	168	要注意私处清洁	173
补充维生素C, 可降低分娩危险	169	这些是临产征兆	173
宜炖着吃花生	169	开始为产假做准备	173
补点锌, 让生产更顺利	170	■ 孕9月常见不适及应对	174
维生素K减少产后出血概率	170	如何纠正胎位	174
吃点有效缓解疲劳的山药	170	要警惕胎膜早破	175
缓解水肿的食谱	171		

腹部瘙痒怎么办	175
羊水早破怎么处理	175
■ 孕9月的胎教	176
音乐胎教：唱唱英文歌吧	176

情绪胎教：做爱因斯坦智力题	177
语言胎教：美丽的童话《拇指姑娘》	177
美学胎教：欣赏《摇篮》	178

Part 11

孕10月 37~40周 我要出生啦

■ 孕37~40周的胎宝宝	180
■ 孕37~40周的孕妈妈	182
■ 营养饮食	184
限制脂肪和碳水化合物的摄入	184
从食物中摄入水分，停止饮用碳酸饮料	184
不要过多地服用鱼肝油和钙片	184
产前吃些高热量食物	185
助产催乳食谱	185
花生猪蹄浓汤 补血催乳	185
■ 细节保健	186
要提前住院的情况	186
坚持做胎心监护	186
胎心异常怎么办	186
最好不要进行坐浴	186

附录

■ 产后1~4周保健与护理	194
产后营养饮食	194

本月尚未入盆怎么办	187
高龄初产妇必须剖宫产吗	188
和准爸爸讨论一下要不要留脐带血	188
准备好去医院分娩的物品	188
■ 孕10月常见不适及应对	189
准确应对产前恐惧	189
了解分娩的突发情况	189
缓解分娩疼痛的方法	190
■ 孕10月的胎教	191
音乐胎教：《维也纳森林的故事》	191
情绪胎教：动画片《白雪公主》	191
运动胎教：抬腿运动和骨盆运动	192
知识胎教：图形卡片	192
情绪胎教：写点书法吧	192
美学胎教：欣赏名画《向日葵》	193

产后细节保健	196
产后常见不适及应对	198

40 周幸福怀孕日程表

当确认怀孕后，小宝宝在你的身体内每天都发生着变化，你一定会有很多的好奇和疑问。那么，现在就来看看宝宝每个月的成长历程吧。

胎儿周数	宝宝的成长变化图	身长和体重	发育情况
4 周		身长约 4 毫米， 体重不到 1 克	已形成眼睛之前的黑点，神经系统开始出现雏形
8 周		身长 2 ~ 3 厘米， 体重大约 3 克	肠、肺、肾及膀胱开始形成，心脏从第 50 天开始强而有力地跳动，已经能辨认出手、脚、眼睛、耳朵和嘴巴了
12 周		身长约 9 厘米， 体重约 25 克	手指和脚趾逐渐形成，外生殖器也开始形成，已经可以分辨出性别了。此时有胎动，但可能无法感受到
16 周		身长约 18 厘米， 体重大约 120 克	已形成大脑及小脑了，体内所有的重要器官都已经发育成形

20周



身长约 25 厘米，
体重 250 ~ 300 克

已经长出了指甲和毛发，准妈妈可以感觉到胎动了

24周



身长约 28 厘米，
体重 600 ~ 700 克

开始长出头发、眉毛、睫毛了，皮肤逐渐增厚，但仍是薄薄、皱皱的。现在是头重脚轻，十分可爱

28周



身长约 37.6 厘米，
体重 1000 ~ 1200 克

眼睛能睁开了，小手紧握着，全身长满了细细、柔软的胎毛

32周



身长约 43.2 厘米，
体重 1800 ~ 2700 克

胎儿在子宫内已经无法自由活动了，骨骼开始变硬，但头颅仍然很柔软，以便生产时从产道娩出

36周



身长约 46 ~ 49 厘米，
体重 2700 ~ 3200 克

皮下脂肪增厚，皮肤变成粉红色，指甲长到指尖，脑细胞的数量与成人基本相等

40周



身长约 50 厘米，
体重 3200~3900 克

头上长满了头发，脑细胞彼此间的联结更为复杂、发达，胎动减少，皮下脂肪增多，皮肤光滑，已经做好与妈妈见面的准备了

产检课堂

产检的必要性和产前咨询

为什么要做定期产检？

定期产检的目的是为了检测胎儿的生长发育情况，及时发现、防治妊娠期各种疾患，保证孕妈妈和胎宝宝的健康，降低围产期的风险。

解读现代围生医学

围生医学是指从怀孕前的孕前保健开始，到孕期、产时、产褥（哺乳）期以及新生儿期的整个时期，从妊娠确诊起对孕妇和胎儿进行监护、预防和治疗的科学。它的作用：

1. 检测孕妈妈的健康，防治疾病。
2. 检测胎宝宝的生长及健康。
3. 关注父母亲的遗传对胎宝宝的影响，社会环境及母体环境等各种因素对胎宝宝发育的影响。
4. 提倡预防为主，早期诊断，早期治疗胎宝宝的疾病。

定期产检牵系着家庭的幸福

怀孕后，孕妈妈的身体会出现很多变化，心、肺、肝、肾、血液等重要的器官、组织都会随着孕妈妈怀孕的持续而发生较大的变化。

1. 产检能及时发现孕妈妈的高危因素及不正常的情况。

