

孕产专家全程陪护，助你轻松度过40周孕产期。
恢复、瘦身两不误，新妈妈如何坐月子

怀孕坐月子 周周必读



翟建军 编著

轻松读图
学孕育

权威·通俗



化学工业出版社

怀孕坐月子 周周必读

翟建军 编著



化学工业出版社

·北京·



本书贯穿于孕中、产后两个阶段，每个阶段都是不容忽视的。孕期40周，精心呵护少不了，按月记录胎宝宝和孕妈妈的变化，随时关注孕妈妈的运动、营养和保健，给胎宝宝安全可靠的孕育过程；产后4周，对新妈妈周到照顾，介绍产后饮食调养和运动锻炼、传授恢复苗条身材的秘诀，让新妈妈健康快乐。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕坐月子周周必读 / 翟建军编著. —北京：化学工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-122-15350-0

I. ①怀… II. ①翟… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②围产期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第220807号

责任编辑：肖志明 贾维娜
责任校对：宋 玮

文字编辑：焦欣渝
装帧设计：瑞雅书业

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张：20 字数：250千字
2013年1月第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究



目录

第一篇

孕产专家全程陪护，助你轻松度过40周孕期

孕早期

孕1周 爱情的种子已悄悄萌芽 / 2

关于怀孕时间的解读 / 2

正确计算预产期 / 2

提前了解怀孕征兆及症状 / 3

孕2周 孕妈妈最憧憬的日子 / 4

可能影响胎宝宝发育的因素 / 4

致畸因素与胚胎发育的关系 / 5

孕3周 胎宝宝已经安全落户了 / 6

本周胎宝宝变形记 / 6

本周孕妈妈变形记 / 6

让“孕”动无处不在——散步 / 6

准爸爸的爱妻连连看——怀孕过程的财力准备 / 7

孕产专家全程陪护——常见药物和化学物质对胎宝宝的影响 / 8

吃出健康胎宝宝——维持良好的饮食习惯 / 10

美丽孕期，科学胎教——优生胎教的参与者和原则 / 10

孕4周 小烦恼接踵而来 / 12

本周胎宝宝变形记 / 12

本周孕妈妈变形记 / 12

让“孕”动无处不在——继续散步，并结合有氧运动 / 12

准爸爸的爱妻连连看——孕妈妈要慎重选择
化妆品 / 12

孕产专家全程陪护——病毒导致的胚胎异常 / 14

吃出健康胎宝宝——注意储存营养 / 15

美丽孕期，科学胎教——合理胎教很关键 / 15

专题 孕期检查细细说 / 16

孕5周 孕妈妈应学会控制体重 / 18

本周胎宝宝变形记 / 18

本周孕妈妈变形记 / 18

让“孕”动无处不在——增加身体韧度的床上运动 / 18

准爸爸的爱妻连连看——有效控制孕妈妈的体重 / 18

孕产专家全程陪护——了解宫外孕 / 21

吃出健康胎宝宝——嗜酸有度 / 22

美丽孕期，科学胎教——良好的胎教需要经营 / 22

孕6周 早孕反应愈演愈烈 / 24

本周胎宝宝变形记 / 24

本周孕妈妈变形记 / 24

让“孕”动无处不在——进行水中有氧运动 / 24

准爸爸的爱妻连连看——帮助孕妈妈缓解早孕反应 / 26

孕产专家全程陪护——了解妇科病 / 26

吃出健康胎宝宝——缓解早孕反应的饮食策略 / 28

美丽孕期，科学胎教——环境胎教 / 29

孕7周 胎宝宝正在快速成长 / 30

本周胎宝宝变形记 / 30

本周孕妈妈变形记 / 30

让“孕”动无处不在——家务、购物两不误 / 30

准爸爸的爱妻连连看——孕期如何使用手机及固定电话 / 30

孕产专家全程陪护——了解先兆流产和流产 / 31

吃出健康胎宝宝——了解各类营养素的孕期补给 / 32

美丽孕期，科学胎教——美育胎教 / 33

孕8周 慢慢适应孕期生活 / 34

本周胎宝宝变形记 / 34

本周孕妈妈变形记 / 34

让“孕”动无处不在——通过运动来减轻腰部不适 / 34

准爸爸的爱妻连连看——让孕妈妈多关注自然中的事物 / 35

孕产专家全程陪护——了解胃灼热 / 36

吃出健康胎宝宝——孕妈妈日常饮食宜忌 / 37

美丽孕期，科学胎教——音乐胎教 / 38

专题 孕妈妈还应知道这些产检项目 / 39

孕9周 可以穿美美的孕妇装了 / 40

本周胎宝宝变形记 / 40

本周孕妈妈变形记 / 40

让“孕”动无处不在——在水中畅游一下 / 40

准爸爸的爱妻连连看——让孕妈妈穿出孕味美 / 40

孕产专家全程陪护——了解阴道出血 / 42

吃出健康胎宝宝——滋补宜有度 / 42

美丽孕期，科学胎教——触觉胎教 / 44

专题 做个快乐的孕妈妈 / 45

孕10周 胎宝宝相对安全了 / 46

本周胎宝宝变形记 / 46

本周孕妈妈变形记 / 46

让“孕”动无处不在——做做体操，让胎宝宝更健康 / 46

准爸爸的爱妻连连看——在夫妻生活上关爱孕妈妈 / 47

孕产专家全程陪护——了解妊娠中毒症 / 49
吃出健康胎宝宝——维生素补充正当时 / 49
美丽孕期，科学胎教——重视家庭环境对胎教的影响 / 50

孕11周 胎宝宝在悄悄长大 / 52

本周胎宝宝变形记 / 52
本周孕妈妈变形记 / 52
让“孕”动无处不在——锻炼腿部肌肉 / 53
美孕生活周周读——职场孕妈妈应“孕”有招 / 54
孕产专家全程陪护——葡萄胎妊娠 / 55
吃出健康胎宝宝——营养要充足 / 56
美丽孕期，科学胎教——想象胎教 / 57

孕12周 孕妈妈也能拥有好皮肤 / 58

本周胎宝宝变形记 / 58
本周孕妈妈变形记 / 58
让“孕”动无处不在——增强全身肌肉能力 / 58
准爸爸的爱妻连连看——为孕妈妈进行皮肤保养 / 59
孕产专家全程陪护——长智齿和爱出汗怎么办 / 61
吃出健康胎宝宝——不要错过补钙的黄金时期 / 62
美丽孕期，科学胎教——静坐冥想也是一种胎教 / 63

专题 这些产检需认真对待 / 64

专题 孕期可以进行性生活吗 / 65

孕中期

孕13周 绽放最美丽孕期风采 / 66

本周胎宝宝变形记 / 66
本周孕妈妈变形记 / 66
让“孕”动无处不在——孕期运动问题Q&A / 66
准爸爸的爱妻连连看——让孕妈妈放心洗澡 / 68
孕产专家全程陪护——妊娠糖尿病 / 69
吃出健康胎宝宝——妊娠糖尿病孕妈妈饮食须知 / 70
美丽孕期，科学胎教——循序渐进实施语言胎教 / 72



孕14周 孕期生活越来越幸福了 / 74

本周胎宝宝变形记 / 74

本周孕妈妈变形记 / 74

让“孕”动无处不在——做做孕期瑜伽 / 74

美孕生活周周读——孕妈妈要学会护理乳房 / 76

孕产专家全程陪护——孕妈妈感冒了怎么办 / 79

吃出健康胎宝宝——孕妈妈盲目节食不可取 / 79

美丽孕期，科学胎教——和胎宝宝一起来做游戏胎教 / 81

专题 孕妈妈不可不知的B超检查 / 83

孕15周 孕妈妈的精神越来越好了 / 84

本周胎宝宝变形记 / 84

本周孕妈妈变形记 / 84

让“孕”动无处不在——在家也能做“孕”动 / 84

准爸爸的爱妻连连看——通过按摩来减轻孕妈妈的不适 / 85

孕产专家全程陪护——了解妊娠黄疸和肾结石 / 86

吃出健康胎宝宝——孕妈妈吃鱼益处多 / 86

美丽孕期，科学胎教——给胎宝宝插上想象的翅膀 / 87

孕16周 胎宝宝开始打嗝了 / 88

本周胎宝宝变形记 / 88

本周孕妈妈变形记 / 88

让“孕”动无处不在——孕妈妈可适度增加些运动量 / 88

本周孕妈妈生活提示——选择正确的睡姿 / 89

孕产专家全程陪护——孕期便秘的原因及预防 / 90

吃出健康胎宝宝——炒菜宜适时放碘盐 / 91

美丽孕期，科学胎教——了解语言胎教的方式及原则 / 92

专题 孕妈妈要时刻注意安全 / 93

孕17周 胎宝宝正在飞速成长 / 94

本周胎宝宝变形记 / 94

本周孕妈妈变形记 / 94

让“孕”动无处不在——“孕”动姿势要正确 / 94

孕产专家全程陪护——如何预防及缓解孕期耳鸣 / 97



吃出健康胎宝宝——孕期饮食规律 / 98

美丽孕期，科学胎教——与胎宝宝一起漫步
在音乐的海洋里 / 99

专题 孕妈妈可以通过指甲看健康 / 101

孕18周 胎宝宝越来越活跃了 / 102

本周胎宝宝变形记 / 102

本周孕妈妈变形记 / 102

让“孕”动无处不在——进行合理、适度、
温和的运动 / 103

美孕生活周周读——感受美妙的胎动 / 103

孕产专家全程陪护——盘点孕期常见的疼痛 / 105

吃出健康胎宝宝——“馋嘴”孕妈妈看过来 / 107

美丽孕期，科学胎教——光照胎教 / 107

孕19周 胎宝宝也爱动啊动 / 108

本周胎宝宝变形记 / 108

本周孕妈妈变形记 / 108

让“孕”动无处不在——做做脊椎伸展运动 / 108

准爸爸的爱妻连连看——让孕妈妈舒服地度
过夏季和冬季 / 109

孕产专家全程陪护——了解下肢静脉曲张 / 110

吃出健康胎宝宝——新食法，好营养 / 110

美丽孕期，科学胎教——可以对胎宝宝进行
运动训练了 / 111

孕20周 妊娠进程已安全过半 / 112

本周胎宝宝变形记 / 112

本周孕妈妈变形记 / 112

让“孕”动无处不在——通过呼吸训练法来
稳定情绪 / 112

美孕生活周周读——了解孕期常见的五官异常 / 113

孕产专家全程陪护——孕期胀气和腿脚问题
如何应对 / 114

吃出健康胎宝宝——孕妈妈的饮食要多样化 / 115

美丽孕期，科学胎教——享受“静”的胎教 / 116

孕21周 胎宝宝会经常“自娱自乐” / 118

本周胎宝宝变形记 / 118

本周孕妈妈变形记 / 118

让“孕”动无处不在——做做孕妇体操 / 118

美孕生活周周读——孕妈妈要学会放松 / 120

孕产专家全程陪护——如何缓解孕期腹胀 / 120

吃出健康胎宝宝——多吃五谷杂粮有益健康 / 122

美丽孕期，科学胎教——通过绣十字绣对胎
宝宝进行美育胎教 / 125

孕22周 胎宝宝的皮肤逐渐红润 / 126

本周胎宝宝变形记 / 126

本周孕妈妈变形记 / 126

让“孕”动无处不在——适当进行舒展、愉
快的运动 / 126

美孕生活周周读——孕妈妈患心脏病怎么办 / 126

孕产专家全程陪护——应对孕期流鼻血 / 128

吃出健康胎宝宝——孕妈妈宜适量吃水果 / 128

美丽孕期，科学胎教——制订一天的胎教日程 / 129

孕23周 孕妈妈要多补充钙质 / 130

本周胎宝宝变形记 / 130

本周孕妈妈变形记 / 130

让“孕”动无处不在——有效减轻脚部负担
的训练 / 130

美孕生活周周读——孕期护牙有妙招 / 131

孕产专家全程陪护——预防痔疮 / 134

吃出健康胎宝宝——铁剂和牛奶不要同时补充 / 134

美丽孕期，科学胎教——别将看电视与胎教
混为一谈 / 135

孕24周 胎宝宝活动空间变小啦 / 136

本周胎宝宝变形记 / 136

本周孕妈妈变形记 / 136

让“孕”动无处不在——伸展运动随时做 / 136

美孕生活周周读——警惕出现孕期抑郁症 / 137

孕产专家全程陪护——预防和缓解心悸 / 140

吃出健康胎宝宝——本周要继续补碘 / 141

美丽孕期，科学胎教——色彩环境也是一种胎教形式 / 142

专题 孕期常做头部按摩益处多 / 143

孕25周 学会享受亲子互动的黄金期 / 144

本周胎宝宝变形记 / 144

本周孕妈妈变形记 / 144

让“孕”动无处不在——做做骨盆和腹部运动 / 144

美孕生活周周读——积极改善胎宝宝的宫内环境 / 144

孕产专家全程陪护——应对孕期尿失禁 / 145

吃出健康胎宝宝——孕妈妈补水有讲究 / 145

美丽孕期，科学胎教——在大自然中陶冶情操 / 146

孕26周 胎宝宝的空间越来越小了 / 148

本周胎宝宝变形记 / 148

本周孕妈妈变形记 / 148

让“孕”动无处不在——居住高楼的孕妈妈要适量运动 / 148

准爸爸的爱妻连连看——时刻关注孕妈妈的情绪变化 / 149

孕产专家全程陪护——巧妙应对妊娠纹和妊娠斑 / 149

吃出健康胎宝宝——合理补充水和膳食纤维 / 150

美丽孕期，科学胎教——继续给胎宝宝做运动 / 151

孕27周 孕妈妈有了大腹便便的感觉 / 152

本周胎宝宝变形记 / 152

本周孕妈妈变形记 / 152

让“孕”动无处不在——开始享受“慢”运动 / 152

准爸爸的爱妻连连看——抽空参加“产前学习班” / 153

孕产专家全程陪护——与孕妈妈一起分享羊水问题 / 153

吃出健康胎宝宝——孕妈妈一日饮食示例 / 155

美丽孕期，科学胎教——孕妈妈要勤于动脑 / 155



孕28周 胎宝宝有了自己的睡眠周期 / 156

本周胎宝宝变形记 / 156

本周孕妈妈变形记 / 156

美孕生活周周读——孕妈妈可使用腹带了 / 156

孕产专家全程陪护——了解毒性链球菌A / 157

吃出健康胎宝宝——孕妈妈要重视缺铜的危害 / 158

孕晚期

孕29周 美丽好心情，健康胎宝宝 / 160

本周胎宝宝变形记 / 160

本周孕妈妈变形记 / 160

让“孕”动无处不在——助产运动进行时 / 160

准爸爸的爱妻连连看——提前选择合适的分娩医院 / 161

孕产专家全程陪护——如何应对胎盘早剥 / 162

吃出健康胎宝宝——了解本周营养需要量 / 162

美丽孕期，科学胎教——根据胎宝宝的大脑发育规律实施胎教 / 164

专题 关于孕晚期的问题解答 / 165

孕30周 艰辛的时刻来了 / 166

本周胎宝宝变形记 / 166

本周孕妈妈变形记 / 166

让“孕”动无处不在——扩张产道的盘坐伸展运动 / 166

美孕生活周周读——前置胎盘的紧急对策 / 167

孕产专家全程陪护——如何应对阴道分泌物增加 / 169

吃出健康胎宝宝——了解常见食物的营养成分 / 170

美丽孕期，科学胎教——孕妈妈要少看电视多看书 / 171

孕31周 谨防宝宝过早报到 / 172

本周胎宝宝变形记 / 172

本周孕妈妈变形记 / 172

让“孕”动无处不在——驼峰下垂训练 / 172

美孕生活周周读——预防宝宝过早报到 / 172

孕产专家全程陪护——脐带绕颈该如何处理 / 174

吃出健康胎宝宝——提前为哺乳储备营养 / 174

美丽孕期，科学胎教——与胎宝宝一起享受一下音乐这妙不可言的艺术 / 175

孕32周 胎宝宝开始“倒立”了 / 176

本周胎宝宝变形记 / 176

本周孕妈妈变形记 / 176

让“孕”动无处不在——通过运动为分娩作好准备 / 176

准爸爸的爱妻连连看——与孕妈妈一起为宝宝选购婴儿床 / 177

美孕生活周周读——了解一下多胎妊娠 / 178

孕产专家全程陪护——解读孕晚期衣原体感染 / 180

吃出健康胎宝宝——孕晚期有些孕妈妈需忌口 / 180

孕33周 孕妈妈受到睡眠困扰了吗 / 182

本周胎宝宝变形记 / 182

本周孕妈妈变形记 / 182

让“孕”动无处不在——孕晚期要注意的动作 / 182

准爸爸的爱妻连连看——为小宝宝准备物品 / 183

孕产专家全程陪护——孕妈妈如何应对胎位不正 / 184

吃出健康胎宝宝——孕妈妈宜少吃土豆 / 184

美丽孕期，科学胎教——对胎宝宝进行“对话”胎教 / 185

孕34周 待产准备进行时 / 186

本周胎宝宝变形记 / 186

本周孕妈妈变形记 / 186

让“孕”动无处不在——做做胸式呼吸 / 186

准爸爸的爱妻连连看——提前准备住院用品 / 187

孕产专家全程陪护——盘点孕晚期可能出现的异常情况 / 188

吃出健康胎宝宝——人参对孕妈妈是把“双刃剑” / 188

美丽孕期，科学胎教——通过胎教培养胎宝宝的多种情绪 / 189

孕35周 美丽好心情，健康胎宝宝 / 190

本周胎宝宝变形记 / 190

本周孕妈妈变形记 / 190

让“孕”动无处不在——孕晚期可以这样做 / 190

准爸爸的爱妻连连看——关注孕妈妈的心理变化 / 191

孕产专家全程陪护——妊娠期不宜过长 / 192

吃出健康胎宝宝——孕妈妈饮水也要讲究科学 / 192

美丽孕期，科学胎教——通过胎教安抚“脾气大”的胎宝宝 / 193



孕36周 进入最后的冲刺时刻 / 194

本周胎宝宝变形记 / 194

本周孕妈妈变形记 / 194

让“孕”动无处不在——做做伸展骨盆肌肉操 / 194

准爸爸的爱妻连连看——全面解析剖宫产 / 195

孕产专家全程陪护——专家解读孕期的常见误区 / 196

吃出健康胎宝宝——孕妈妈补充营养要全面 / 198

美丽孕期，科学胎教——孕妈妈要保持平和的心态 / 199

孕37周 时刻备战分娩 / 200

本周胎宝宝变形记 / 200

本周孕妈妈变形记 / 200

让“孕”动无处不在——不要过于剧烈运动 / 200

准爸爸的爱妻连连看——提前安排，让孕妈妈安心待产 / 201

孕产专家全程陪护——全面解读胎盘早剥 / 202

吃出健康胎宝宝——避免体重增长过快 / 202

孕38周 十月妈咪倒计时 / 204

本周胎宝宝变形记 / 204

本周孕妈妈变形记 / 204

让“孕”动无处不在——开始做产前运动 / 204

准爸爸的爱妻连连看——要重视胎宝宝出生前的检查 / 205

孕产专家全程陪护——2条错误分娩观念 / 206

吃出健康胎宝宝——有利于顺产的美味 / 206

美丽孕期，科学胎教——为宝宝良好性格的形成打基础 / 207

孕39周 分娩方式面面观 / 208

本周胎宝宝变形记 / 208

本周孕妈妈变形记 / 208



让“孕”动无处不在——继续做产前运动 / 208
准爸爸的爱妻连连看——提前了解救护和待产知识 / 209

孕产专家全程陪护——解读进入产房后的问题 / 210
吃出健康胎宝宝——为分娩消耗的体力储存营养 / 211

美丽孕期，科学胎教——给胎宝宝更多的抚摸和爱 / 211

专题 消除孕妈妈疑虑的问答 / 212

孕40周 宝宝就要出生了 / 214

本周胎宝宝变形记 / 214

本周孕妈妈变形记 / 214

耐心等待分娩 / 214

分娩方法大盘点 / 215

关于分娩，孕妈妈要了解这些 / 218

分娩时常见的意外有哪些 / 221

分娩前的禁忌 / 221

分娩前的准备工作 / 222

待产时的放松方法 / 223

待产时的突发情况有哪些 / 223

了解分娩的过程 / 224

怎样应对难产 / 228

怎样应对延迟分娩 / 229

分娩中大出血怎么办 / 231

分娩中不要让休克降临 / 231

医院外分娩的注意事项 / 232

宝宝终于诞生了 / 233

产后1周 恢复和哺乳的关键时期 / 238

月子里常见的生理现象 / 239

月子期新妈妈自身的变化 / 239

产后在婆家或娘家调养的利弊 / 239

坐月子还需要了解这些 / 240

为新妈妈创造舒适的环境 / 242

做好会阴部位的护理 / 243

剖宫产新妈妈的护理方法 / 243

分娩后1周新妈妈的生活安排 / 244

了解与乳房及乳汁相关的知识 / 246

自然分娩后的基础护理 / 247

母乳喂养的方法解读 / 247

月子期新爸爸应该怎样做 / 248

促进恢复的产后运动 / 249

产后亲友探望不应太过频繁 / 250

产后如何让身体尽快恢复 / 251

新妈妈产后检查要及时 / 251

产后何时可以过性生活 / 252

专题 分娩后的烦恼有哪些 / 253**产后2周 月子期新妈妈的饮食调养 / 254**

月子期的营养需求 / 254

合理安排月子里的饮食 / 255

月子里的饮食“三宝” / 257

月子里宜多吃蔬菜和水果 / 257

月子里禁吃的食物 / 259

新妈妈谨防滋补过量 / 259

剖宫产新妈妈的饮食安排 / 259

新妈妈一日食谱举例 / 260

有利于新妈妈恢复的月子餐 / 261

新妈妈宜选用的开胃食谱 / 265

强力推荐的催乳食谱 / 267

可缓解产后不适的药膳 / 271

产后3周 做个健康快乐的新妈妈 / 272

产后谨防抑郁症 / 272

让你轻松应对产褥感染 / 273

产后阴道松弛的原因及对策 / 273

产后患急性乳腺炎怎么办 / 274

产后疼痛别慌乱 / 275

晚期产后出血怎么办 / 275

产后腹痛的缓解方法 / 276

产后子宫恢复不全如何应对 / 277

产后多汗莫惊慌 / 277

认真解读产后风 / 278

产后便秘要提前预防 / 278

预防产后痔疮的好办法 / 279

防治产后排尿困难有妙招 / 279

产后小便失禁的原因及应对 / 280

产后盆腔静脉曲张缓解法 / 280

产后肛裂如何应对 / 281

产后子宫脱垂的防治办法 / 282

防治产后恶露不止的方法 / 282

如何防治产后恶露过期不下 / 283

产后尿路感染的症状及治疗 / 283

产后脑卒中知多少 / 284

产后预防牙齿松动的方法 / 284

预防产后脱发的方法 / 285

产后乳汁淤积疏通有妙招 / 286

新妈妈乳房胀痛别担心 / 286

专题 哺乳期新妈妈应如何用药 / 287

恢复良好肌肤保养有道 / 288

祛除妊娠斑、妊娠纹有方法 / 289

眼部衰老应警惕 / 289

预防乳房下垂 / 290

月子期间可以使用腹带吗 / 292

产后瘦身需注意 / 292

产后恢复身体曲线的运动 / 294

专题 练练产后健美操，恢复完美的身材 / 295

宝宝的出生记录 / 298

0~1岁宝宝疫苗接种一览表 / 299

新生儿期是保护宝宝最重要的时期 / 300

如何给宝宝换尿布 / 300

新爸爸新妈妈来学如何抱宝宝 / 301

如何给宝宝洗浴 / 303

给宝宝按摩身体 / 304

辨别宝宝的哭声 / 305

如何给宝宝购买童装 / 306



第一篇

孕产专家全程陪护， 助你轻松度过 40周孕期



有些孕妈妈对整个孕程充满了陌生，导致沉重、不安等心理问题常伴孕期生活。孕期生活确实需要孕妈妈和准爸爸们小心翼翼地对待、科学合理地安排，不仅要时刻关注饮食营养、准时进行产检、远离电磁辐射等，还要忍受孕吐、腰酸背痛、眩晕、下肢浮肿等孕期不适，甚至要谨防流产、早产等危险。但这并不代表着孕期生活毫无快乐可言。学习这部分的内容，准爸爸、孕妈妈们将会获益良多，不仅能学习到孕期基础知识，还将对整个孕期生活充满期待，对生育健康宝宝充满憧憬和希望。

关于怀孕时间的解读

末次月经算法

在医学上，怀孕周数要从末次月经第一天算起，到分娩时共40周，即280天，但实际上这种算法要比真正的受孕日早了大约两周。因为大多数的医生都是按照这种算法来和孕妈妈们讨论怀孕的问题，所以本书怀孕周期也是按照这个周数来进行讲解的。

排卵日算法

排卵周数计算的怀孕周数是从真正的受孕日来计算的。

实际上，排卵、受精发生在末次月经开始后的第14天左右。

也就是说，这个月的前半个月还没有受精，实际受孕周数比医学孕周少了大约两周，时间是38周。

三月期分法

除了孕周的说法之外，根据孕期各阶段的不同特点，医学上还将孕期分为3个阶段：怀孕后的前3个月，即1~12周，称为孕早期；怀孕中期4个月，即13~28周，称为孕中期；怀孕后期3个月，即29~40周，称为孕晚期。

妇产科月份算法

都说怀胎十月，但是实际上的天数为多少没有满十个月呢？这是因为十个月的说法是按照妇产科月份来计算的。而妇产科月份每4周为1个月，所以算下来怀孕的时间是10个月整。

正确计算预产期

很多女性都不知道自己受孕的日子，但是怀孕前经期开始的日子一般都能记得。根据经期开始的日子，就可以推算出预产期，而知道了预产期，就可以计算出什么时候分娩，以便作好准备。另外，还可以以此判定是否“过期妊娠”或胎宝宝是否早产等。

经期正常者的预产期计算

整个孕期从末次月经的第一天算起，共40周，即280天。计算方法是末次月经的月份加9或减3，日期是日数加7，即可以得出预产期的月份和日期。

加9的情况，如末次月经是2012年2月5日，按月份加9，日子加7，则预产期为2012年11月12日。

减3的情况，如末次月经是2012年11月8日，月份11减3为下一年（2013年）8

月份，8日加7为15日，故预产期就是2013年的8月15日。

经期不准者的预产期推算

依据胎动日期进行推算

一般胎动开始于怀孕后的18~20周。一般经产妇对胎动感觉较敏感，怀孕18周就可感觉到胎动；第一次怀孕的孕妈妈没有那么敏感，要到20周才能感觉到胎动。因此，如果是第一次分娩，那么孕妈妈胎动的日期再加上20周就是预产期；如果不是第一次分娩，则是胎动日加上22周。

从孕吐开始时间推算

孕吐一般出现在怀孕6周末，就是末次月经后42天，由此向后推算238天即为预产期。



① 计算预产期可以让自己提前作好心理准备，以便于胎宝宝顺利分娩。孕妈妈、准爸爸一定要认真计算哦！

根据B超检查推算

还有不常见的情况，就是检查的时候胎宝宝已经很大了，说不上具体月份了，怎么办呢？不用担心，根据B超的检查方法也能推算出胎宝宝的胎龄和预产期。

B超检查推算主要是测出胎宝宝头双顶间径、头臀长度及股骨长度，医生根据这些就能估算出胎龄，并推算出预产期。

提前了解怀孕征兆及症状

在刚开始怀孕的时候，无论是计划性的怀孕或是不小心怀孕，都很难让人觉察出来。在孕早期，尤其是怀孕的第1~2周，更是难以发觉。

虽然每个女性的反应都不一样，但是月经延迟到来是怀孕最初的征兆，所以一定要及时注意和予以重视，并及时找医生诊查和确认，并排除其他原因造成的假孕征兆。具体的假孕征兆表现如下表：

征兆和症状	其他可能的原因
月经延迟	减肥或者暴饮暴食等造成的体重突然改变、压力过大、疲倦、激素分泌失调、突然停止避孕、焦虑不安等
恶心、反胃、呕吐	肠胃不适、食物中毒、压力过大等
疲倦	压力过大、沮丧、各种感冒、贫血等
乳房发生变化或有肿胀的感觉	激素分泌失调、开始吃避孕药、月经即将来潮等