



搜狐母婴
baobao.sohu.com

怀孕40周 全程必读

徐文 编著



帮助准妈妈

平安度过40周怀孕历程

- 全程记录胎儿每周生长
- 全程关注准妈妈每周变化
- 科学解答孕期疑难问题

中国人口出版社



怀孕40周 全程必读

徐文 编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕40周全程必读/徐文编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5101-1282-9

I. ①怀… II. ①徐… 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 (2012) 第141696号

怀孕40周全程必读

徐文 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司
开 本 710毫米×960毫米 1/16
印 张 14
字 数 150千字
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1282-9
定 价 24.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83534662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

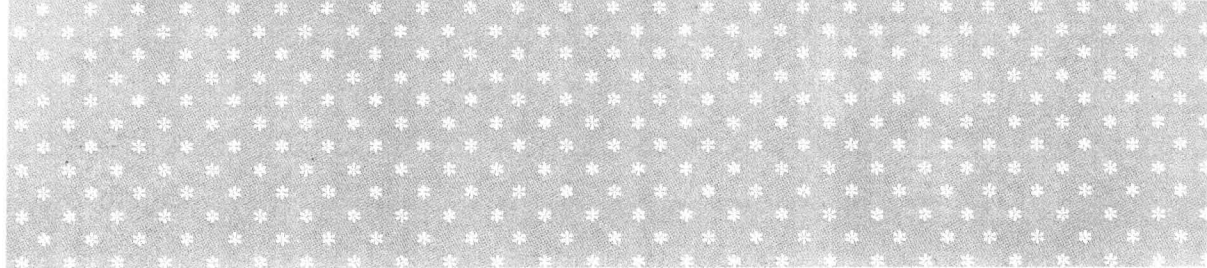
前言

母爱是人间最伟大、最无私的爱，生儿育女是上天赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。怀孕是女人生命历程中具有特殊意义的一段经历。当一个小生命悄悄地在你的子宫里“安营扎寨”，然后一点一点地茁壮成长起来，这是一件多么令人感到神奇的事情啊！相信你一定会感到特别骄傲。

然而，面对这漫长的10个月孕期，你该怎样度过？你知道胎儿是怎样成长的吗？你知道在整个孕期你的身体会发生怎样的变化吗？面对孕期的种种不适，你是手足无措，还是从容应对？你知道分娩的痛苦是可以缓解的吗？你知道怎样正确哺乳吗？你掌握哪些产后恢复技巧和保健常识？相信每一个准妈妈都会有许多问题需要有人来为你解答。

为了解答准妈妈的问题，我们特邀经验丰富的妇产科专家，精心编写了本书。本书以周为单位，详细介绍了准妈妈在怀孕和分娩过程中所遇到的各种问题。包括胎儿和准妈妈的变化、产前检查、孕期营养、疾病防治、孕期保健以及分娩、产后注意事项等问题，让准妈妈了解哪些是正常的生理现象，哪些是需要注意的异常现象。怀孕不是准妈妈一个人的事，对于准爸爸在孕期需要注意和参与的事情，我们也进行了介绍。希望能在整个孕期给予你帮助。

但是，对于每一个准妈妈来说，本书所列举的任何一种症状和反应不一定会在你身上出现或者出现的时间早晚不一定和



我们介绍的时间完全吻合，这是因人而异的，不必为此担心。如果你遇到了较为特殊的情况，一定要向医生寻求帮助。

怀孕的280天既不是一路狂喜，也不是郁郁寡欢，更不是让人难以忍受的折磨，这是一个你和你的宝宝共同度过的充满着惊喜和小波折的令人期待的历程。真心希望你能在专家的指导和帮助下顺利度过这10个月的孕期。

目录

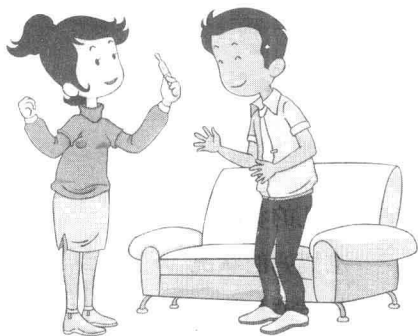
contents



第一章

第1个月(1~4周)

- 004 第1周 做好准备(第1~7天)
- 004 月经周期
- 005 孕前和孕期的维生素摄入
- 006 第2周 幸孕时刻(第8~14天)
- 007 第3周 生命之旅开始了(第15~21天)



- 008 第4周 安家落户了(第22~28天)

- 009 早孕检测
- 010 孕期坚持工作的好处
- 011 准妈妈上班应该注意什么

第二章

第2个月(5~8周)

- 016 第5周 轻度不适, 注意护胎儿(第29~35天)
- 016 胎儿的状况
- 016 准妈妈的状况
- 018 保护好子宫内的胎儿
- 022 第6周 身体有感觉了, 尽早去做产检吧(第36~42天)
- 022 胎儿的状况
- 022 准妈妈的状况
- 024 尽早到医院做产检



- 029 写给准爸爸们
- 031 第7周 学会区分流血与流产(第43~49天)
- 031 胎儿的状况
- 031 准妈妈的情况
- 032 孕早期出血
- 033 孕期饮食
- 036 我不该吃什么
- 038 第8周 可以称为胎儿了(第50~56天)
- 038 胎儿的状况
- 038 准妈妈的情况
- 039 为什么我会觉得恶心
- 041 怀孕期间的运动

第三章

第3个月(9~12周)

- 046 第9周 胎儿显现性特征,准妈妈不适感严重(第57~63天)
- 046 胎儿的状况
- 047 准妈妈的情况
- 047 为什么我会感到筋疲力尽
- 048 孕早期的饮食
- 048 情绪波动是怎么回事

- 049 第10周 胎儿快速生长,准妈妈学会放松(第64~70天)

- 049 胎儿的状况
- 049 准妈妈的情况
- 050 一直感到疼痛正常吗
- 050 瑜伽和放松技巧

- 051 第11周 胎儿器官形成,准妈妈练习呼吸(第71~77天)

- 051 胎儿的状况
- 051 准妈妈的情况
- 052 孕期体重会增长多少
- 052 为什么鼻子、牙龈会出血
- 053 瑜伽呼吸



- 054 第12周 关注超声波检查和产前筛查(第78~84天)
- 054 胎儿的状况
- 055 准妈妈的情况
- 055 超声波扫描
- 056 产前筛查

第四章

第4个月(13~16周)

062 第13周 胎儿开始迅速生长
(第85~91天)

062 胎儿的状况

062 准妈妈的情况

063 为什么有时会觉得头晕

064 素食主义者的食谱

065 孕中期的运动

066 告诉大家你怀孕了

067 第14周 胎儿开始练习呼吸
(第92~98天)

067 胎儿的状况

067 准妈妈的情况

068 加强骨盆底肌肉运动

069 其他产前检查

071 第15周 胎儿骨骼进一步发育
(第99~105天)

071 胎儿的状况

071 准妈妈的情况

072 孕中期饮食

072 产前培训班

073 第16周 胎儿初步具有控制
能力(第106~112天)

073 胎儿的状况

073 准妈妈的情况

074 皮肤变化和妊娠纹

075 产前检查

075 调整心态

076 放松技巧



第五章

第5个月(17~20周)

080 第17周 胎儿稳定生长, 准妈妈能度假(第113~119天)

080 胎儿的状况

080 准妈妈的情况

081 旅行准则

084 第18周 准妈妈可以买孕妇
装了(第120~126天)

084 胎儿的状况

084 准妈妈的情况

085 买孕妇装



086 第19周 能够感到胎动了
(第127~133天)

086 胎儿的状况

086 准妈妈的情况

087 我想我感觉到他在动了

088 多吃水果和蔬菜

090 第20周 关注体重和超声波
扫描(第134~140天)

090 胎儿的状况

090 准妈妈的情况

091 孕期总重量增加过多

092 异常超声波扫描

第六章

第6个月(21~24周)

096 第21周 应对皮疹和皮炎
(第141~147天)

096 胎儿的状况

097 准妈妈的情况

097 皮疹和皮肤发痒

098 第22周 胎儿睡眠规
律, 准妈妈消化不良(第
148~154天)

098 胎儿的状况

098 准妈妈的情况

099 消化不良和胃食管反流

101 第23周 注意预防尿路感染
(第155~161天)

101 胎儿的状况

101 准妈妈的情况

102 尿路感染

102 写给准爸爸们

103 第24周 关注准妈妈背痛问
题(第162~168天)

103 胎儿的状况

103 准妈妈的情况

103 变换姿势, 保持平衡

104 如何预防背痛

第七章

第7个月(25~28周)

108 第25周 参加产前培训(第
169~175天)

108 胎儿的状况

108 准妈妈的情况

109 便秘

109 适当做些家务

110 预防手足口病

110 产前培训课

111 第26周 应对眩晕和疲劳，关注先兆子痫（第176~182天）

111 胎儿的状况

111 准妈妈的情况

111 眩晕

112 我觉得很疲劳

112 先兆子痫

113 总有饱腹感

114 第27周 宝宝发育迅速（第183~189天）

114 胎儿的状况

114 准妈妈的情况

115 家人和朋友

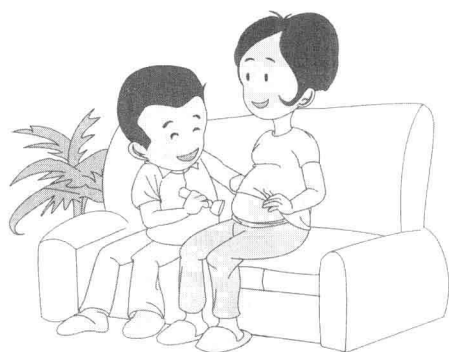
115 治疗背痛

117 第28周 增加与宝宝的互动（第190~196天）

117 胎儿的状况

118 准妈妈的情况

118 产前检查



第八章

第8个月(29~32周)

124 第29周 宝宝器官（除了肺）已开始运行（第197~203天）

124 胎儿的状况

124 准妈妈的情况

125 腿部痉挛

125 妊娠期糖尿病

126 我该何时放下工作

127 第30周 准妈妈注意观察阴道分泌物（第204~210天）

127 胎儿的状况

128 准妈妈的情况

128 阴道分泌物

129 孕晚期的健身运动

130 第31周 为宝宝降生做准备（第211~217天）

130 胎儿的状况

130 准妈妈的情况

131 给宝宝买东西

133 孕晚期饮食

134 第32周 准妈妈要小心早产（第218~224天）

134 胎儿的状况

- 134 准妈妈的情况
- 135 睡眠变得困难
- 135 早产

第九章

第9个月(33~36周)

- 140 第33周 该制定分娩计划了(第225~231天)
- 140 胎儿的情况
- 140 准妈妈的情况
- 141 静脉曲张和外阴静脉曲张
- 141 你的分娩计划
- 143 提前计划: 宝宝护理相关内容
- 143 我可以去游泳吗
- 144 写给准爸爸们
- 145 第34周 准妈妈应注意假性宫缩(第232~238天)
- 145 胎儿的情况
- 145 准妈妈的情况
- 145 假性宫缩
- 146 产前检查
- 147 筑巢本能
- 148 第35周 注意贫血和剧烈疼痛(第239~245天)
- 148 胎儿的情况

- 148 准妈妈的情况
- 149 盆腔很疼
- 150 害怕分娩

- 152 第36周 胎儿入盆, 准妈妈准备住院包裹(第246~252天)
- 152 胎儿的情况
- 152 准妈妈的情况
- 153 产前检查
- 153 住院包裹



第十章

第10个月(37~40周)

- 158 第37周 宝宝已经足月, 注意调适心情(第253~259天)
- 158 胎儿的情况
- 158 准妈妈的情况

159 我很烦躁

160 第38周 等待出生(第260~266天)

160 胎儿的状况

160 准妈妈的情况

161 胎动比以前少了

161 做好食物储存

162 第39周 关注分娩迹象(第267~273天)

162 胎儿的状况

162 准妈妈的情况

163 分娩迹象

165 第40周 学习呼吸技巧有助于分娩(第274~280天)

165 胎儿的状况

165 准妈妈的情况

166 分娩时的呼吸技巧

166 过期妊娠

167 胎盘钙化

第十一章

分 娩

170 一起迎接新生命吧

170 影响分娩难易的因素

171 第一产程

171 潜伏期

172 活跃期

173 过渡期

174 什么时候羊水破裂

175 分娩时可以吃饭和喝水吗

176 分娩过程中的医疗监测

176 分娩过程中的检查

176 对胎心的监测

179 准爸爸要注意

180 分娩止痛

180 笑气

181 硬膜外麻醉

184 其他局部麻醉

184 全身麻醉

184 非药物止痛

186 第二产程

186 何时以及如何用力

187 出生

188 第二产程持续时间

189 在第二产程中的姿势

189 写给准爸爸们

190 第三产程

191 第三产程中的潜在疾病

191 写给准爸爸们

- 192 助产
- 192 手术钳
- 193 胎头吸引术或真空吸杯
- 194 剖宫产
- 194 选择性剖宫产
- 194 紧急剖宫产
- 195 剖宫产的过程
- 196 特殊情况的分娩
- 196 多胞胎
- 196 臀位分娩
- 196 早产
- 197 分娩后的几个小时
- 197 阿氏评分和测试
- 197 身份标识
- 198 维生素K
- 198 宝宝的变化

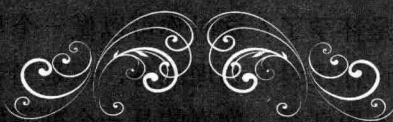


第十二章

产褥期

- 200 尽快适应妈妈的角色吧
- 201 出院并做定期检查
- 202 妈妈的身体变化
- 202 生完了为什么肚子还会痛
- 202 出血是经血吗
- 203 你的乳房
- 203 骨盆底肌肉
- 203 身体外形
- 204 情绪变化
- 204 亲密关系
- 205 焦虑
- 205 产后抑郁症
- 206 产后精神病
- 207 宝宝的变化
- 208 哺乳
- 209 挤奶
- 209 人工喂养
- 210 饮食、锻炼及性爱
- 211 写给所有的爸爸们





第一章

第1个月(1~4周)





身体发出要当准妈妈的信号啦

当每个月正常的月经迟迟不来，甚至有轻微的发热，你都应该首先考虑：我是不是怀孕了？这时你可以做一个早孕测试。也许你已经期盼已久，也许你还没有心理准备，但是当看到早孕试纸上两道淡淡的红线时，不用怀疑，你真的是一个准妈妈啦！恭喜你！通常，这个时候你已经至少怀孕4周了。

不管以前你和准爸爸准备工作做得如何，从现在开始，你要补充足够的叶酸和其他多种维生素。你甚至需要考虑调换工作。当然你和家人之间的关系也会发生或多或少的改变，这些你都要做好充分的心理准备。

1~4周的安心小叮咛

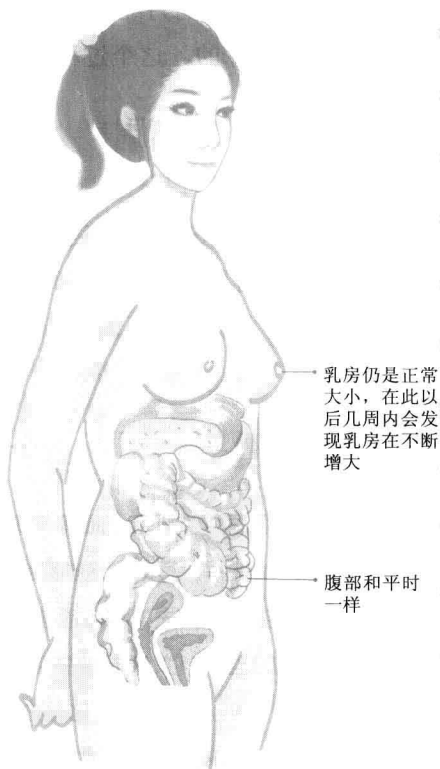
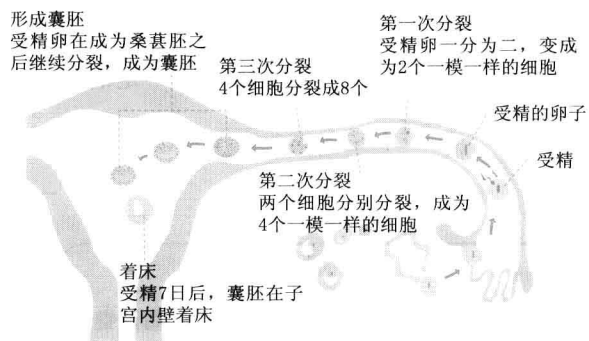
摄取充分的营养——应当更多地选择新鲜的食物，少食用加工后的食品。还要避开含有酒精和兴奋作用的食物，坚持进行适当的运动并及时休息。

摄取叶酸——叶酸可以在怀孕早期起到预防胎儿神经管畸形的作用，因此应当大量食用富含叶酸的水果、豆类、绿叶蔬菜和粗粮，并且保证每天都饮用足够的白开水。

预防流产——吃药要遵医嘱，减少或避免夫妻生活，避免接触放射线及有毒的化学物质，保持情绪舒畅，避免精神刺激。

1~4周准妈妈和胎儿的身体变化

尽管准妈妈的外表还没有发生明显变化，但是一个受精卵已经在你的子宫里“安营扎寨”了。





第1周 做好准备

(第1~7天)



月经周期

平常我们提到的月经周期和这里我们所说的孕期第1周都是从女性末次月经的第1天开始计算的，这个过程要3~7天的时间。

* 如何计算月经周期

出血的第1天为月经周期的开始，两次月经第1天的间隔时间称为月经周期，因此月经周期的计算应包括月经来潮的时间。正常月经周期为28~35天，周期长短可因人而异，提前或推后7~10天可视为正常范围，只要能保持一定的规律性就不能认为是月经不调。

芝宝贝提醒

如果怀孕后才发现自己感染了某些疾病，那么很可能面临是终止妊娠还是冒险继续怀孕的两难选择。其实，这些完全可以靠孕前检查来避免。

准备要宝宝时，夫妻双方应该在怀孕前3个月去医院做全面的检查。包括身体检查和必要的化验检查，女性要做生殖器检查及阴道分泌物化验检查，排除阴道、宫颈、盆腔等炎症及生殖器畸形；化验血、乙肝表面抗原、肝功，避免乙肝病毒的母婴传播；化验血、尿常规，及时发现和治疗泌尿系感染或孕前女性贫血；化验有明确致病作用的风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、弓形虫血清抗体IgM，如某项抗体阳性，提示有近期感染，需治疗后再怀孕。