

妇产专家精心打造

优生优育最佳指导

走近专家就能让你轻松度过怀孕40周

40周 怀孕 一本通

何雅芳◎编著

- 一段甜蜜的孕程，一个幸福的期盼
- 健康快乐怀孕每一天
- 专家倾情奉献实用完美的孕育知识

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

走近专家就能让你轻松度过怀孕40周

40周 怀孕 一本通

何雅芳◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

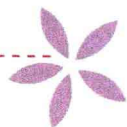
40周怀孕一本通 / 何雅芳编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5375-5261-5

I. ①4… II. ①何… 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120354号

40周怀孕一本通



出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 张 磊 翟春平

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1/16

印 张 / 24

字 数 / 360千

版 次 / 2012年8月第1版

印 次 / 2012年8月第1次印刷

定 价 / 29.80元

目 录

content

第一篇

认真备孕：预约健康聪明的宝宝



掌握孕育知识，重视孕前检查 002

了解怀孕知识，何时怀孕最科学 / 002

生育的最佳年龄 / 002

高龄妊娠有危害 / 003

适宜怀孕的季节 / 003

适宜怀孕的月份 / 004

婚后半年再怀孕 / 004

节日期间不要怀孕 / 005

服药期间莫怀孕 / 005

不要在身体疲劳时怀孕 / 006

流产、早产后不宜急于怀孕 / 007

避孕措施与怀孕 / 007

做好体检免疫，消除健康隐患 / 008

孕前检查是胎儿健康的保障 / 008

孕前常规检查主要内容 / 008

女性孕前口腔检查 / 010

女性孕前免疫 / 011





孕前调养身心，及时补充营养013

心理调养，为孕期提供健康的精神保障 / 013

具有积极的生育态度 / 013

做好孕前的心理准备 / 013

消除不必要的担心 / 014

及时疏导不良情绪 / 014

避开压力，快乐怀孕 / 016

饮食调养：为母婴健康提供有力的营养保障 / 017

孕前积极储备营养 / 017

了解孕前饮食原则 / 018

肥胖者的孕前饮食 / 019

素食者的孕前饮食 / 020

上班族女性的孕前饮食 / 021

孕前缺少微量元素应注意 / 022

孕前不宜缺钙 / 023

补充叶酸要趁早 / 024

孕前不宜吃的食物 / 025

饮食卫生需注意 / 026

运动锻炼：为孕育准备一个健康的身体 / 027

运动能提高身体素质 / 027

有氧运动：最有效的孕前运动方式 / 028

孕前养成散步的习惯 / 030

孕前运动的注意事项 / 031



全面准备，为成功受孕努力033

建立良好的生活方式 / 033

营造舒适安全的居室环境 / 033

卧室布置有讲究 / 034

驱除室内的害虫 / 035

远离电磁辐射 / 036

孕前忌逛大商场 / 036

不要接受X线检查 / 037

穿衣打扮需谨慎 / 037

忌久坐不动 / 038

保持充足的睡眠 / 038

掌握成功受孕的技巧 / 040

学会推算排卵期 / 040

观察子宫黏液 / 040

记录基础体温 / 041

选择适宜受孕的环境 / 042

性生活前按摩好处多 / 043

注意掌握性生活的频率 / 043

受孕的最佳性交姿势 / 044

第二篇 孕早期，开始一段美妙的孕程



第1周：为与精子会合做准备 046

本周孕期历程 / 046

本周准爸爸助孕方案 / 053

准备最后的冲刺 / 046

用好心情迎接美好的时刻 / 053

了解自己的身体变化 / 046

保证精子的健康 / 053

本周饮食营养指南 / 047

孕早期的饮食原则 / 047

日常饮食要均衡 / 048

适量补充坚果类食品 / 048

准妈妈的每日三餐一周安排 / 049

本周养胎护胎指南 / 050

把不利于怀孕的植物搬出室内 / 050

经常给你的电话消消毒 / 051

了解胎教的重要性 / 051

胎教的作用 / 051

胎教对宝宝性格的影响 / 052

胎教开始的时间 / 052





第2周：进入排卵期.....055

本周孕期历程 / 055

排卵期的生理变化 / 055

受精的过程 / 055

本周饮食营养指南 / 056

适量补充维生素能增加受孕机会 / 056

合理补充维生素 / 056

富含维生素的食物 / 056

本周养胎护胎指南 / 057

让工作变得轻松 / 057

养成午睡的习惯 / 058

谨慎使用计算机和手机 / 058

本周胎教开发指南 / 058

受过胎教的宝宝不一样 / 058

胎教的形式 / 059

本周准爸爸助孕指南 / 060

避免过频、过久的热水浴 / 060

戒除烟酒 / 060

不要精神抑郁及过度疲劳 / 060



第3周：精子与卵子的结合.....061

本周孕期历程 / 061

逐渐成长的胎宝宝 / 061

准妈妈的变化 / 061

本周饮食营养指南 / 062

孕期补碘要趁早 / 062

紫菜补碘效果好 / 062

每周至少吃一次鱼 / 062

本周养胎护胎指南 / 063

准妈妈感冒怎么办 / 063

孕期发热危害大 / 064

本周胎教开发指南 / 065

准妈妈不要生气 / 065

向胎宝宝传递快乐激素 / 065

每天给自己一个好心情 / 066

本周准爸爸助孕指南 / 066

帮助妻子克服恐惧 / 066

接受妻子的敏感表现 / 067

给妻子一个好心情 / 067



第4周：胚胎着床.....068

本周孕期历程 / 068

逐渐成长的胎宝宝 / 068

准妈妈的变化 / 068

本周饮食营养指南 / 069

适当多吃黑木耳 / 069

玉米要吃嫩的 / 069

花生、芝麻营养好 / 070

本周养胎护胎指南 / 070

胚胎会出现的异常情况 / 070

及时发现宫外孕 / 071

本周胎教开发指南 / 072

情感胎教 / 072

母爱的力量 / 073

本周准爸爸助孕指南 / 073

保护不宜过度 / 073

不要给妻子压力 / 074

本月保健医疗指南 / 075

确认自己是否怀孕 / 075

去医院进行初孕检查 / 075



第5周：伸展的手脚.....077

本周孕期历程 / 077

逐渐成长的胎宝宝 / 077

准妈妈的变化 / 077

本周饮食营养指南 / 078

选择零食应谨慎 / 078

饮食不宜饥饱不一 / 078

进食不宜狼吞虎咽 / 079

本周养胎护胎指南 / 080

保持规律的生活起居 / 080

讲究卫生防感染 / 080

不用有机溶剂洗手 / 081

本周胎教开发指南 / 081

努力提高自身修养 / 081

注意潜移默化的影响 / 082



本周准爸爸助孕指南 / 083

进行父亲角色的转变 / 083

不要让妻子被动吸烟 / 084

让妻子成为快乐孕妇 / 084



第6周：宝宝有心跳了 085

本周孕期历程 / 085

逐渐成长的胎宝宝 / 085

准妈妈的变化 / 085

本周饮食营养指南 / 086

充分补充水分 / 086

空腹吃些易消化的食物 / 086

避免食用高脂肪的食物 / 086

注意烹饪菜肴的气味 / 087

用酸味刺激胃口 / 087

摄取必需的营养 / 087

服用维生素防治呕吐 / 088

本周养胎护胎指南 / 088

减轻早孕反应的两种方法 / 088

如何缓解孕期疲劳 / 089

双腿发软莫惊慌 / 090

头痛难忍巧应对 / 090

睡眠环境要重视 / 091

本周胎教开发指南 / 092

用沟通刺激胎宝宝的大脑发育 / 092

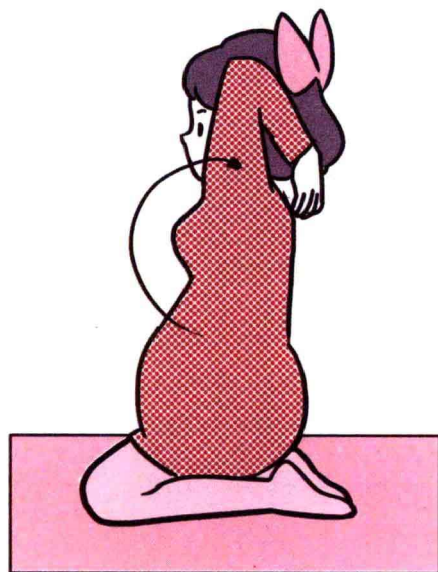
别让自己动怒发火 / 093

本周准爸爸助孕指南 / 093

了解胎儿的发育状况 / 093

陪妻子一起去医院确诊 / 094

和妻子一起写怀孕日记 / 094





第7周：脸部逐渐成形.....095

本周孕期历程 / 095

逐渐成长的胎宝宝 / 095

准妈妈的变化 / 095

本周饮食营养指南 / 096

吃酸性食物要有选择 / 096

增加植物油的摄入 / 096

素食妈妈饮食需注意 / 097

本周养胎护胎指南 / 097

职场准妈妈孕吐巧应对 / 097

职场准妈妈能出差吗 / 098

本周胎教开发指南 / 098

经常想象宝宝的模样 / 098

冥想胎教好处多 / 099

本周准爸爸助孕方案 / 099

细心照顾妻子 / 099

适应妻子的感情变化 / 100

不要强求性生活 / 100



第8周：可爱的“小葡萄”.....101

本周孕期历程 / 101

逐渐成长的胎宝宝 / 101

准妈妈的变化 / 101

本周饮食营养指南 / 102

食欲不振的调节方法 / 102

准妈妈的常备零食 / 103

本周养胎护胎指南 / 104

造成孕早期流产的因素 / 104

盲目保胎有危害 / 105

防止流产的注意事项 / 105

正确对待可能发生的流产 / 106

本周胎教开发指南 / 106

优境养胎效果好 / 106

营养胎教面面观 / 107

本周准爸爸助孕指南 / 107

陪同妻子做运动 / 107

学会给妻子按摩 / 108

本月保健医疗指南 / 109



关键的第一次产前检查 / 109
了解身体检查的项目与指标 / 109

进行绒毛细胞检查 / 110



第9周：进入“胎儿期” 112

本周孕期历程 / 112

逐渐成长的胎宝宝 / 112

准妈妈的变化 / 112

本周饮食营养指南 / 113

孕3个月的饮食原则 / 113

适当增加补铁食物 / 114

动物肝脏不宜食用过多 / 114

本周养胎护胎指南 / 115

了解致畸病毒感染的类型 / 115

怎样预防病毒感染 / 115

本周胎教开发指南 / 116

母亲的心音是最动听的音乐 / 116

欣赏艺术陶冶情操 / 117

本周准爸爸助孕指南 / 117

提高准妈妈的食欲 / 117

给予妻子理解和爱 / 118



第10周：胎盘开始形成 119

本周孕期历程 / 119

逐渐成长的胎宝宝 / 119

准妈妈的变化 / 119

本周饮食营养指南 / 120

食用土豆要小心 / 120

山楂可口但有害 / 120

本周养胎护胎指南 / 121

准妈妈开车安全守则 / 121

需谨慎使用的化妆品 / 122

服饰选择应注意 / 123

本周胎教开发指南 / 124

至关重要的运动胎教 / 124

运动要循序渐进 / 124

清晨散步是最好的胎教 / 124

本周准爸爸助孕指南 / 125

给妻子做按摩 / 125

督促妻子增添衣物 / 126

帮妻子养成良好的生活习惯 / 126



第11周：逐渐变硬的骨骼 127

本周孕期历程 / 127

逐渐成长的胎宝宝 / 127

准妈妈的变化 / 127

本周饮食营养指南 / 128

准妈妈补水要适量 / 128

摄入足够的热量 / 128

本周养胎护胎指南 / 129

孕期皮肤问题解决方法 / 129

修饰打扮出好心情 / 131

散步要选择地点和时间 / 131

准妈妈忌用化学用品 / 132

本周胎教开发指南 / 132

抚摩你的宝宝 / 132

抚摩时的注意事项 / 133

本周准爸爸助孕指南 / 133

为妻子当好厨师 / 133

多和妻子谈论胎儿情况 / 134

分享妻子的感觉 / 134

不要让妻子接触风油精 / 134



第12周：初具人形的“胎宝宝” 135

本周孕期历程 / 135

逐渐成长的胎宝宝 / 135

准妈妈的变化 / 135

本周饮食营养指南 / 136

摄入高蛋白要适量 / 136

补镁有助于胎儿骨骼 / 136

抓住时机补充钙 / 137

孕期缺硒有危害 / 137

吃火锅的注意事项 / 137

本周养胎护胎指南 / 139

劳逸结合，适当活动 / 139

干力所能及的家务劳动 / 139



做家务的正确方法 / 140

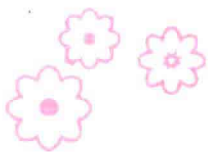
工作要量力而行 / 141

不要长时间看电视 / 141

本周胎教开发指南 / 141

试着学习绘画 / 141

动手制作风铃 / 142



本周准爸爸助孕指南 / 143

为妻子做胃推拿 / 143

为妻子的饮食下工夫 / 143

给予妻子心理支持 / 144

本月保健医疗指南 / 144

葡萄胎的症状与治疗 / 144

腹部疼痛要警惕 / 145

流产的种类 / 146

第三篇

孕中期：进入幸福的安定期



第13周：对声音有反应了..... 148

本周孕期历程 / 148

逐渐成长的胎宝宝 / 148

准妈妈的变化 / 148

本周饮食营养指南 / 149

孕中期的营养原则 / 149

增加主粮和动物性食品 / 150

本周养胎护胎指南 / 150

安全洗浴原则 / 150

缓解头晕有办法 / 151

本周胎教开发指南 / 153

了解音乐胎教 / 153

音乐胎教的方式 / 154

本周准爸爸助孕指南 / 154

和妻子一起选择胎教方案 / 154

陪妻子办理“母子保健手册” / 155

做妻子的护发师 / 155





第14周：胎宝宝有表情了..... 156

本周孕期历程 / 156

逐渐成长的胎宝宝 / 156

准妈妈的变化 / 156

本周饮食营养指南 / 157

适当食用脂质类食物 / 157

不要只吃精米精面 / 158

早餐要多吃谷类 / 158

本周养胎护胎指南 / 159

规律运动不可少 / 159

运动之前先热身 / 159

本周胎教开发指南 / 160

短途旅行助胎教 / 160

边做家务边胎教 / 161

本周准爸爸助孕指南 / 162

积极参与胎教 / 162

给胎宝宝起个名字 / 162

多和胎宝宝讲话 / 162



第15周：开始轻微活动..... 163

本周孕期历程 / 163

逐渐成长的胎宝宝 / 163

准妈妈的变化 / 163

本周饮食营养指南 / 164

忌食高脂肪高热量食品 / 164

吃巧克力要适量 / 164

常吃小米营养好 / 165

本周养胎护胎指南 / 165

上、下班途中要注意安全 / 165

骑自行车要小心 / 166

避开工作中的污染源 / 167

保持轻松的心情 / 168

本周胎教开发指南 / 168

经常与胎宝宝对话 / 168

微笑是最好的胎教 / 168

培养广泛的兴趣爱好 / 169

本周准爸爸助孕指南 / 169

性生活要有节制 / 169

性生活要注意姿势 / 170



第16周：胎动的惊喜..... 171

本周孕期历程 / 171

逐渐成长的胎宝宝 / 171

准妈妈的变化 / 171

本周饮食营养指南 / 172

便秘的食疗方法 / 172

痔疮的食疗方法 / 173

孕期水肿的食疗方法 / 173

本周养胎护胎指南 / 174

简单易行的床上体操 / 174

缓解便秘的运动 / 174

本周胎教开发指南 / 175

注意语言胎教的方法 / 175

用英语进行胎教 / 176

本周准爸爸助孕指南 / 176

为妻子按摩腰部 / 176

为妻子进行腹部按摩 / 177

为妻子做小腿按摩 / 177

本月保健医疗指南 / 177

去医院做产前诊断 / 177

甲胎蛋白检查 / 178

血清检查 / 178

羊水检查 / 179

重视口腔卫生 / 179



第17周：循环系统开始工作..... 180

本周孕期历程 / 180

逐渐成长的胎宝宝 / 180

准妈妈的变化 / 180

本周饮食营养指南 / 181

早餐喝碗麦片粥 / 181

适当吃些坚果 / 181

脱脂牛奶是补钙的聪明选择 / 182

把全麦饼干当零食 / 182

本周养胎护胎指南 / 182

注意控制体重 / 182

控制体重的范围 / 183

本周胎教开发指南 / 183

勤于哼唱 / 183

形体美学胎教法 / 184

本周准爸爸助孕指南 / 185

学会听胎心 / 185

陪妻子坐公交车 / 185



第18周：活动越来越频繁..... 186

本周孕期历程 / 186

逐渐成长的胎宝宝 / 186

准妈妈的变化 / 186

本周饮食营养指南 / 187

随手可得的补血食物 / 187

服用补铁口服液 / 188

本周养胎护胎指南 / 189

查找胎动异常的原因 / 189

胎动减缓莫慌张 / 190

本周胎教开发指南 / 190

定时给胎宝宝讲故事 / 190

讲故事后，注意胎宝宝的反应 / 191

本周准爸爸助孕指南 / 191

做好妻子的后勤工作 / 191

不要刺激妻子 / 192

风趣幽默处事 / 192



第19周：感觉器官迅速发育..... 193

本周孕期历程 / 193

逐渐成长的胎宝宝 / 193

准妈妈的变化 / 193

本周饮食营养指南 / 194

不宜过多食用的食物 / 194

不宜长期素食 / 195

本周养胎护胎指南 / 196

准妈妈的着装原则 / 196

巧妙搭配显韵味 / 197

本周胎教开发指南 / 197

了解光照胎教 / 197

避免强光的刺激 / 198

用光照训练胎宝宝的昼夜节律 / 198



本周准爸爸助孕指南 / 199

面对难题巧应对 / 199

做妻子坚实的依靠 / 200



第20周：具备全部神经细胞 201

本周孕期历程 / 201

逐渐成长的胎宝宝 / 201

准妈妈的变化 / 201

本周饮食营养指南 / 202

选择适合自己的保健品 / 202

食补让你容光焕发 / 203

适量服用卵磷脂 / 203

本周养胎护胎指南 / 204

注意工作的姿势 / 204

避免生活中的铅污染 / 205

本周胎教开发指南 / 205

了解胎儿的心理形成 / 205

了解胎儿的心理表达 / 206

避免胎儿的不良性格 / 206

本周准爸爸助孕指南 / 207

帮准妈妈数胎动 / 207

调节家庭气氛 / 207

本月保健医疗指南 / 208

孕中期B超检查的内容 / 208

彩超的优点 / 209



第21周：消化器官日渐发达 210

本周孕期历程 / 210

逐渐成长的胎宝宝 / 210

准妈妈的变化 / 210

本周饮食营养指南 / 211

避免肥胖的食物 / 211

烹饪要注意方法 / 212

本周养胎护胎指南 / 212

不宜长时间站立 / 212

坐姿要正确 / 213

徒步行走应注意 / 213

这样起身最安全 / 213