

中国多家权威机构 专家奉献

图

说

保健·营养·胎教一本全

怀孕40周 同步必读

中国人民解放军
总医院博士、专家 | 刘慧 / 主编



40周专家与您
同步呵护宝宝
40周夯实宝宝
一生的基础

畅销全
彩版

贝765
www.bh365.org.cn

独家支持

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

书香世家®
LORE ERA

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说:怀孕40周同步必读/刘慧主编.-北京:中国人口出版社,2010.8

ISBN 978-7-5101-0509-8

I.①图… II.①刘… III.①怀孕-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识 IV.①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149601号



最权威、最完备的
孕期同步读本

图说:怀孕40周同步必读

刘慧 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京通州丽源印刷厂
开 本	710×1020 1/16
印 张	18
字 数	170千字
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0509-8
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
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

保健·营养·胎教一本全

图说

怀孕40周 同步必读

刘慧 主编

40周专家与您
同步呵护宝宝
40周夯实宝宝
一生的基础

中国人口出版社

我们坚持以专业精神,科学
态度,为您排忧解难。

生儿育女是人生的一件大事，关系到母亲和孩子的健康，关系到一个家庭的长久幸福。说得再高调一点，关系到一个国家的人口质量和民族的未来。

每一位孕妈妈、准爸爸，你们能够生育一个聪明的、健康的宝宝是何等重要啊！你们必须成功，也必定成功！

肩负着医务工作者的责任和义务，与朝夕相处的孕妈妈们怀着一个共同的目标和心愿，我们一直在努力，一直以专业精神、科学态度，为孕妈妈和准爸爸排忧解难，为胎宝宝保驾护航。

在近二十年的临床工作中，我们见证了无数女性从怀孕到生育的历程，也见证了母爱的崇高和伟大。40周的孕期充满爱的希冀和幸福，但也存在种种坎坷和潜在的危险。准爸爸、准妈妈必须了解和学习相关的孕育知识。为此，我们全力将专业知识和工作经验，深入浅出地表达出来，使大家知道应该怎么做。

孕期不同阶段具有不同特点，本书按40周孕程同步安排相应的孕产知识，孕妈妈可以同步阅读，这样针对性更强、更实用，阅读负担也不大。当然，也可以自由阅读，准爸爸也应该阅读。

本书在编写中，我们征求过很多孕妈妈的意见，对她们积极提出宝贵建议深表感谢！

为了中国的宝宝更聪明、更健康，让我们共同加油吧！

编者

目 录

妊娠第1个月

孕早期

第1周 一切早已注定

- 一 本周妈妈宝宝 15
 - 孕妈妈的变化 15
 - 胎宝宝的生长 15
- 二 本周保健 16
 - 重点关注: 孕前检查及遗传咨询 16
 - 养成良好生活习惯 18
 - 在医生指导下用药 18
- 三 本周饮食营养 19
 - 补充叶酸不可少 19
 - 当心碘缺乏 19
 - 补充维生素E 19
- 四 本周胎教课堂 20
 - 胎教的定义 20
 - 广义胎教和狭义胎教 20
 - 有意胎教与无意胎教 20

第2周 把握最佳时机

- 一 本周妈妈宝宝 21
 - 孕妈妈的变化 21
 - 胎宝宝的生长 21
- 二 本周保健 22
 - 重点关注: 把握最佳受孕时机 22
 - 不宜受孕的九大雷区 23
 - 成功受孕的有效措施 24
 - 最佳受孕体位 25
- 三 本周饮食营养 26
 - 保证均衡膳食 26
 - 帮助身体排毒的食物 27
 - 受孕前不宜多吃的食物 27
- 四 本周胎教课堂 28
 - 胎教的目的 28
 - 胎教的作用 28
 - 把握受孕瞬间的胎教 29

第3周 安营扎寨了

- 一 本周妈妈宝宝 30
 - 孕妈妈的变化 30
 - 胎宝宝的生长 30
- 二 本周保健 31
 - 重点关注1: 谨防病毒感染 31
 - 重点关注2: 孕妈妈孕期防辐射 32
 - 营造安全家居环境 33
- 三 本周饮食营养 34
 - 孕妈妈要科学吃酸 34
 - 孕期应少吃方便食品 34
- 四 本周胎教课堂 35
 - 胎教的十大方法 35

第4周 生命在体内孕育

- 一 本周妈妈宝宝 38
 - 孕妈妈的变化 38
 - 胎宝宝的生长 38
- 二 本周保健 39
 - 重点关注: 药物导致胎儿畸形 39
 - 孕期用药十项铁律 40
 - 缓解孕期疲劳的方法 41
- 三 本周饮食营养 42
 - 孕早期营养的重要性 42
 - 孕早期营养要素 42
 - 孕早期饮食原则 43
- 四 本周胎教课堂 44
 - 胎教的基本原则 44
 - 实施胎教的基本要求 44

妊娠第2个月

孕早期

第5周 享受怀孕的喜悦

- 一 本周妈妈宝宝 45
 - 孕妈妈的变化 45
 - 胎宝宝的生长 45
- 二 本周保健 46
 - 重点关注：及早确诊怀孕 46
 - 孕妈妈应该知道的数字 48
- 三 本周饮食营养 50
 - 适量增加热量和脂肪 50
 - 能量食品大聚会 50
- 四 本周胎教课堂 52
 - 斯瑟蒂克胎教法 52
 - 斯瑟蒂克胎教要领 52

第6周 早孕反应慢慢来了

- 一 本周妈妈宝宝 53
 - 孕妈妈的变化 53
 - 胎宝宝的生长 53
- 二 本周保健 54
 - 重点关注1：应对早孕反应的方法 54
 - 重点关注2：妊娠剧吐的防治 54
 - 孕妇不可用药物止吐 56
 - 工作中缓解早孕反应 56
- 三 本周饮食营养 57
 - 缓解孕吐饮食方案 57
 - 缓解孕吐八个妙方 57
- 四 本周胎教课堂 59
 - 孕妈妈自律训练法 59
 - 孕吐期适合听的音乐 59

第7周 小心异常妊娠

- 一 本周妈妈宝宝 60
 - 孕妈妈的变化 60
 - 胎宝宝的生长 60
- 二 本周保健 61
 - 重点关注：孕早期异常妊娠 61
 - 孕妈妈不宜盲目保胎 62
- 三 本周饮食营养 63
 - 早餐一定要吃 63
 - 孕妈妈晚餐三不宜 63
 - 坚决不要偏食 63
- 四 本周胎教课堂 64
 - 关于“胎儿大学” 64
 - 日本系统化胎教课程 64

第8周 预防孕早期流产

- 一 本周妈妈宝宝 65
 - 孕妈妈的变化 65
 - 胎宝宝的生长 65
- 二 本周保健 66
 - 重点关注：预防孕早期流产 66
 - 孕早期谨慎过性生活 67
 - 孕期运动的好处 67
 - 孕早期“慢”运动 67
- 三 本周饮食营养 68
 - 食用山楂不可过量 68
 - 孕妈妈不宜多吃桂圆 68
 - 易导致流产的食物 68
- 四 本周胎教课堂 69
 - 情绪胎教的独特作用 69
 - 情绪胎教的基本方法 69

妊娠第3个月

孕早期

第9周 胚胎成为胎儿

一 本周妈妈宝宝	70
孕妈妈的变化	70
胎宝宝的生长	70
二 本周保健	71
重点关注: 孕早期感冒、发烧	71
“二手烟”“二手香”危害大	72
职场妈妈应远离的工作环境	73
三 本周饮食营养	74
孕期如何补水	74
孕期不宜喝的饮料	75
孕妈妈不宜节食	75
四 本周胎教课堂	76
环境胎教——优境养胎	76
带胎宝宝走进大自然	77

第10周 注意生活细节

一 本周妈妈宝宝	78
孕妈妈的变化	78
胎宝宝的生长	78
二 本周保健	79
重点关注: 孕妈妈洗澡有讲究	79
孕妈妈不宜做的检查	80
孕妈妈不宜睡电热毯	81
三 本周饮食营养	82
热性香料不利宝宝发育	82
孕妈妈服用人参要慎重	82
四 本周胎教课堂	83
音乐胎教的独特作用	83
不同时期选用的胎教乐曲	84

第11周 学会应对身体不适

一 本周妈妈宝宝	85
孕妈妈的变化	85
胎宝宝的生长	85
二 本周保健	86
重点关注1: 白带异常巧应对	86
重点关注2: 孕早期尿频怎么办	87
职场妈妈注意事项	87
三 本周饮食营养	89
胎儿各器官发育所需营养表	89
孕妈妈要少吃罐头食品	90
四 本周胎教课堂	91
意念胎教的独特作用	91
意念胎教的基本方法	91

第12周 定期产检很重要

一 本周妈妈宝宝	93
孕妈妈的变化	93
胎宝宝的生长	93
二 本周保健	94
重点关注: 产前检查	94
关注职场妈妈路上安全	97
三 本周饮食营养	99
促进胎儿大脑发育的食物	99
豆类食品可以健脑	100
四 本周胎教课堂	101
掌握胎儿的“动态”	101
微笑也是胎教	102

妊娠第4个月

孕中期

第13周 孕中期开始了

- 一 本周宝宝妈妈 103
 - 孕妈妈的变化 103
 - 胎宝宝的生长 103
- 二 本周保健 104
 - 重点关注：孕期做家务注意事项 104
 - 孕期做好头发护理 105
 - 孕中期可适度进行性生活 106
- 三 本周饮食营养 107
 - 孕中期胎儿与母体 107
 - 孕中期营养要素 107
 - 孕中期饮食原则 109
- 四 本周胎教课堂 110
 - 音乐胎教的基本方法 110

第14周 宝宝开始做鬼脸

- 一 本周妈妈宝宝 111
 - 孕妈妈的变化 111
 - 胎宝宝的生长 111
- 二 本周保健 112
 - 重点关注：孕期预防便秘 112
 - 保持良好的职场形象 113
 - 消除孕期青春痘 113
- 三 本周饮食营养 114
 - 缓解孕期不适的食物 114
 - 孕期宜适量摄入脑黄金 115
- 四 本周胎教课堂 116
 - 语言胎教的独特作用 116
 - 语言胎教的基本方法 116

第15周 妈妈胃口好起来

- 一 本周妈妈宝宝 118
 - 孕妈妈的变化 118
 - 胎宝宝的生长 118
- 二 本周保健 119
 - 重点关注：孕期口腔护理 119
 - 孕期头晕的调理方法 120
- 三 本周饮食营养 122
 - 不宜营养过剩 122
 - 营养不良的害处 122
- 四 本周胎教课堂 124
 - 和宝宝进行对话胎教 124
 - 找个话题和宝宝聊聊 124

第16周 孕味初显

- 一 本周妈妈宝宝 125
 - 孕妈妈的变化 125
 - 胎宝宝的生长 125
- 二 本周保健 126
 - 重点关注：羊水穿刺 126
 - 孕味十足的穿衣之道 127
 - 精心挑选内衣裤 127
 - 挑选鞋袜小要领 128
- 三 本周饮食营养 129
 - 孕妈妈的绝佳零食 129
 - 补充维生素A不宜过量 130
- 四 本周胎教课堂 131
 - 音乐胎教的误区 131

妊娠第5个月

孕中期

第17周 留意第一次胎动

- 一 本周妈妈宝宝 132
 - 孕妈妈的变化 132
 - 胎宝宝的生长 132
- 二 本周保健 133
 - 重点关注: 感受胎动 133
 - 孕妈妈应对社交问题 134
- 三 本周饮食营养 135
 - 孕妈妈补钙指南 135
- 四 本周胎教课堂 136
 - 抚触胎教的独特作用 136
 - 抚触胎教的基本方法 136
 - 抚触胎教的注意事项 137

第19周 开始关注体重

- 一 本周妈妈宝宝 144
 - 孕妈妈的变化 144
 - 胎宝宝的生长 144
- 二 本周保健 145
 - 重点关注: 孕妈妈做好体重管理 145
 - 孕中期“轻”运动 146
 - 久在空调环境的隐患 146
- 三 本周饮食营养 147
 - 素食妈妈吃素的讲究 147
 - 素食妈妈摄取营养素的方法 148
- 四 本周胎教课堂 149
 - 稳定情绪的呼吸法 149
 - 预防焦虑引起剧烈胎动 149

第18周 孕妈妈最美

- 一 本周妈妈宝宝 138
 - 孕妈妈的变化 138
 - 胎宝宝的生长 138
- 二 本周保健 139
 - 重点关注: 孕妈妈皮肤护理方案 139
 - 孕期不宜使用的化妆品 140
 - 孕妈妈可以化淡妆 141
- 三 本周饮食营养 142
 - 孕妈妈要适量补锌 142
 - 孕妈妈不宜贪吃冷饮 142
- 四 本周胎教课堂 143
 - 给胎宝宝讲胎教故事 143
 - 美丽的童话胎教 143

第20周 谨防高血压

- 一 本周妈妈宝宝 150
 - 孕妈妈的变化 150
 - 胎宝宝的生长 150
- 二 本周保健 151
 - 重点关注: 妊娠期高血压疾病 151
 - 孕期运动注意事项 153
- 三 本周饮食营养 154
 - 妊娠期高血压疾病的饮食调理 154
 - 孕妈妈吃好宝宝视力好 155
- 四 本周胎教课堂 156
 - 想象一下宝宝的样子 156
 - 带着胎宝宝去散步 156

妊娠第6个月

孕中期

第21周 宝宝继续成长

- 一 本周妈妈宝宝 157
 - 孕妈妈的变化 157
 - 胎宝宝的生长 157
- 二 本周保健 158
 - 重点关注: 日常活动的正确姿势 158
 - 长途旅行注意事项 159
 - 不宜睡席梦思床 159
- 三 本周饮食营养 160
 - 不发胖的饮食方法 160
- 四 本周胎教课堂 162
 - 准爸爸参与抚触胎教 162
 - 深情款款的拍打胎教 162

第22周 宝宝皮肤是皱的

- 一 本周妈妈宝宝 163
 - 孕妈妈的变化 163
 - 胎宝宝的生长 163
- 二 本周保健 164
 - 重点关注: 减少妊娠纹的方法 164
 - 拍写真照——记录美丽的瞬间 165
- 三 本周饮食营养 166
 - 孕期要补铁 166
- 四 本周胎教课堂 167
 - 胎宝宝其实会做游戏 167
 - 和胎宝宝做踢肚小游泳 167

第23周 微型宝宝已长成

- 一 本周妈妈宝宝 168
 - 孕妈妈的变化 168
 - 胎宝宝的生长 168
- 二 本周保健 169
 - 重点关注: 孕期尿道感染的防治 169
 - 手指操轻松消除脸部浮肿 170
 - 唇部护理不可忽视 170
- 三 本周饮食营养 171
 - 孕妈妈怎样喝茶不伤身 171
 - 工作餐同样吃得营养美味 171
- 四 本周胎教课堂 173
 - 给胎宝宝上常识课 173
 - 教胎宝宝认识动物 173
 - 学习美学知识 173

第24周 宝宝“房间”越来越挤

- 一 本周妈妈宝宝 174
 - 孕妈妈的变化 174
 - 胎宝宝的生长 174
- 二 本周保健 175
 - 重点关注: 防治妊娠期糖尿病 175
 - 托腹带的使用 177
- 三 本周饮食营养 178
 - 糖尿病孕妈妈的饮食原则 178
 - 吃孕妇奶粉的好处 179
- 四 本周胎教课堂 180
 - 视觉刺激与胎教 180
 - 光照胎教的作用 180
 - 光照胎教的方法 180

妊娠第7个月

孕中期

第25周 妈妈身体越来越重

- 一 本周妈妈宝宝 181
 - 孕妈妈的变化 181
 - 胎宝宝的生长 181
- 二 本周保健 182
 - 重点关注：孕期下肢浮肿的调理 182
 - 使用外用药要慎重 184
 - 孕妈妈不宜戴隐形眼镜 184
 - 孕妈妈护眼有方 185
- 三 本周饮食营养 186
 - 鸭肉的食疗作用 186
 - 孕期多吃粗粮好 186
 - 孕妈妈应多吃芝麻酱 187
- 四 本周胎教课堂 188
 - 胎教音乐的不同效果 188
 - 保持好心情的方法 188

第26周 注意腿脚问题

- 一 本周妈妈宝宝 190
 - 孕妈妈的变化 190
 - 胎宝宝的生长 190
- 二 本周保健 191
 - 重点关注：应对孕期静脉曲张 191
 - 防治孕妈妈小腿抽筋 191
 - 孕妈妈助产球操 192
- 三 本周饮食营养 193
 - 七种食物对抗黄褐斑 193
 - 进食不宜狼吞虎咽 193
- 四 本周胎教课堂 194
 - 给胎儿英语启蒙教育 194
 - 胎教新工具BabyPlus 194

第27周 宝宝开始长头发

- 一 本周妈妈宝宝 195
 - 孕妈妈的变化 195
 - 胎宝宝的生长 195
- 二 本周保健 196
 - 重点关注1：羊水过多或过少 196
 - 重点关注2：采取左侧卧位 197
 - 孕妈妈睡眠促进法 198
- 三 本周饮食营养 199
 - 均衡饮食营养充足 199
 - 不宜过多食用鱼肝油 199
- 四 本周胎教课堂 200
 - 准爸爸协助做胎教 200
 - 父亲与胎儿的对话 200

第28周 做好自我监护

- 一 本周妈妈宝宝 201
 - 孕妈妈的变化 201
 - 胎宝宝的生长 201
- 二 本周保健 202
 - 重点关注：孕妈妈做好自我监测 202
 - 孕妈妈自测宫高 203
 - 孕期流鼻血不用惊慌 204
- 三 本周饮食营养 205
 - 孕晚期营养要素 205
 - 晚期饮食原则 205
- 四 本周胎教课堂 206
 - 剪纸艺术与胎教 206
 - 编织艺术与胎教 206

妊娠第8个月

孕晚期

第29周 孕晚期到了

- 一 本周妈妈宝宝 207
 - 孕妈妈的变化 207
 - 胎宝宝的生长 207
- 二 本周保健 208
 - 重点关注: 做好胎心监护 208
 - 孕期背痛的防治 209
 - 减缓孕期腰痛的方法 210
 - 手脚冰凉有暖招 211
- 三 本周饮食营养 212
 - 七种坚果补脑益智 212
 - 孕妈妈多吃益智食物 213
- 四 本周胎教课堂 214
 - 妊娠晚期的胎教任务 214
 - 孕晚期的放松运动 214

第30周 艰难时刻来临

- 一 本周妈妈宝宝 215
 - 孕妈妈的变化 215
 - 胎宝宝的生长 215
- 二 本周保健 216
 - 重点关注1: 预防肝内胆汁淤积症 216
 - 重点关注2: 孕期胃灼热 216
 - 孕晚期应避免性生活 217
- 三 本周饮食营养 218
 - 孕期浮肿的食疗法 218
 - 孕妈妈应多喝酸奶 218
- 四 本周胎教课堂 219
 - 巩固胎教的效果 219
 - 继续与胎儿对话 219

第31周 沉甸甸的幸福

- 一 本周妈妈宝宝 220
 - 孕妈妈的变化 220
 - 胎宝宝的生长 220
- 二 本周保健 221
 - 重点关注: 及早纠正胎位不正 221
 - 孕晚期“缓”运动 222
 - 帮助孕妈妈顺产的运动 222
- 三 本周饮食营养 224
 - 妊娠后半期补足蛋白质 224
- 四 本周胎教课堂 225
 - 胎宝宝进行宫内训练 225
 - 一起做“胎教操” 225

第32周 预防早产

- 一 本周妈妈宝宝 226
 - 孕妈妈的变化 226
 - 胎宝宝的生长 226
- 二 本周保健 227
 - 重点关注1: 警惕孕晚期腹痛 227
 - 重点关注2: 孕妈妈谨防早产 228
 - 脐带绕颈不可怕 229
 - 为母乳喂养做准备 230
- 三 本周饮食营养 231
 - 孕妇吃火锅注意事项 231
 - 不宜食用糯米甜酒 231
- 四 本周胎教课堂 232
 - 消除烦闷情绪的方法 232
 - 倾诉可排解不良情绪 232

妊娠第9个月

孕晚期

第33周 了解产前异常情况

- 一 本周妈妈宝宝 233
 - 孕妈妈的变化 233
 - 胎宝宝的生长 233
- 二 本周保健 234
 - 重点关注1: 孕晚期胎盘早剥 234
 - 重点关注2: 前置胎盘的危害 234
 - 须要提前入院的情况 236
- 三 本周饮食营养 237
 - 不宜过量吃的几种水果 237
 - 缓解孕期便秘的粥疗法 238
- 四 本周胎教课堂 239
 - 彩色卡片胎教法 239
 - 给宝宝讲一天的生活 239

第34周 准备分娩用品

- 一 本周妈妈宝宝 240
 - 孕妈妈的变化 240
 - 胎宝宝的生长 240
- 二 本周保健 241
 - 重点关注1: 准备好入院待产包 241
 - 重点关注2: 提前为宝宝购买日用品 242
 - 布置婴儿房间三要点 243
- 三 本周饮食营养 244
 - 孕妈妈吃鱼有讲究 244
 - 多吃鱼可降低早产概率 245
- 四 本周胎教课堂 246
 - 自然产是最好的胎教 246

第35周 在忐忑中等待

- 一 本周妈妈宝宝 247
 - 孕妈妈的变化 247
 - 胎宝宝的生长 247
- 二 本周保健 248
 - 重点关注1: 防止外力导致异常宫缩 248
 - 重点关注2: 注意胎儿六大危险信号 249
 - 职场妈妈应适时停止工作 250
 - 生产观念的误区 251
- 三 本周饮食营养 252
 - 不宜过多摄入高糖食物 252
 - 多盐饮食不利于健康 252
- 四 本周胎教课堂 253
 - 产前爱抚很重要 253
 - 听些摇篮曲 253

第36周 了解分娩方式

- 一 本周妈妈宝宝 254
 - 孕妈妈的变化 254
 - 胎宝宝的生长 254
- 二 本周保健 255
 - 重点关注: 自然分娩PK剖宫产 255
 - 无痛分娩的镇痛方法 257
 - 脐带绕颈不可怕 258
- 三 本周饮食营养 260
 - 不宜长期摄入高蛋白质食物 260
 - 不宜过多摄入高脂肪食物 260
- 四 本周胎教课堂 261
 - 听音乐配合身体运动 261

妊娠第10个月

孕晚期

第37周 相见为时不远

- 一 本周妈妈宝宝 262
 - 孕妈妈的变化 262
 - 胎宝宝的生长 262
- 二 本周保健 263
 - 重点关注: 了解分娩三产程 263
 - 影响分娩的四大因素 264
 - 避免尿频、尿失禁 264
 - 临产十忌 265
- 三 本周饮食营养 266
 - 孕晚期无须大量进补 266
 - 孕晚期补铜防胎膜早破 266
- 四 本周胎教课堂 267
 - 用胎教放松紧张情绪 267
 - 分娩前坚持胎教 267

第38周 关注分娩讯号

- 一 本周妈妈宝宝 268
 - 孕妈妈的变化 268
 - 胎宝宝的生长 268
- 二 本周保健 269
 - 重点关注1: 分娩的讯号 269
 - 重点关注2: 分辨“假临产” 270
 - 做好分娩前的检查 271
- 三 本周饮食营养 272
 - 临产前饮食注意事项 272
 - 临产前吃什么 272
- 四 本周胎教课堂 273
 - 临产前的胎教 273
 - 产前听音乐配合运动 273
 - 调整好分娩的心态 274

第39周 充分调养和休息

- 一 本周妈妈宝宝 275
 - 孕妈妈的变化 275
 - 胎宝宝的生长 275
- 二 本周保健 276
 - 重点关注1: 分娩前的注意事项 276
 - 重点关注2: 了解分娩时的常见意外 276
 - 导乐分娩的优点 277
 - 导乐分娩的方法 277
- 三 本周饮食营养 278
 - 锌: 有助自然分娩 278
 - 维生素K: 止血功臣 278
 - 姜饭姜茶: 为生产打气 278
- 四 本周胎教课堂 279
 - 告诉宝宝要和妈妈配合 279
 - 准爸爸耐心实施最后胎教 279

第40周 天使如期而至

- 一 本周妈妈宝宝 280
 - 孕妈妈的变化 280
 - 胎宝宝的生长 280
- 二 本周保健 281
 - 重点关注1: 分娩时的呼吸方法 281
 - 重点关注2: 减轻分娩疼痛的方法 282
 - 新生宝宝的健康测评 283
- 三 本周饮食营养 284
 - 产前吃巧克力好 284
 - 临产时要重视食物补充 284
 - 孕妈妈两个产程的饮食 284
- 四 本周胎教课堂 285
 - 分娩对胎教有何意义 285
 - 将胎教进行到底 286
 - 胎教与早教的衔接 286

美国优生圣经49条

要做孕妈妈了，好好准备一下吧。
医学最发达的美国，给准妈妈的建议都有哪些呢？

1. 孕前看医生，做检查。
2. 改变不良饮食习惯，多吃各种健康食品。
3. 孕前锻炼身体。
4. 接受怀孕教育。
5. 食用一些从未尝试过的新品种蔬菜。
6. 读一本怀孕方面系统知识的书籍。
7. 提前3个月放弃使用化学避孕工具。
8. 戒烟。
9. 服用产前维生素（含叶酸）。
10. 找个想做妈妈的同伴与你一起开始健康的生活方式。
11. 留意月经周期，这会有助于你知道何时排卵及推算受孕时间，并能精确计算预产期。
12. 如果要更换自己的私人医生，请在孕前完成并去拜访。
13. 向朋友请教有关怀孕及做母亲的经验。
14. 避免接触可能对胎儿有伤害的化学物品，它们可能存在于你的工作和生活中。
15. 孕前请看牙科医生。
16. 如果你准备怀孕或可能已经怀孕，看病或体检时，请告诉医务人员，以避免不利于胎儿或孕期的检查及用药。
17. 不要再清洁猫窝。
18. 怀孕成功可能要花较长时间。如果你已超过35周岁，努力半年至一年仍未如愿，那么你应该尽快去找医生。
19. 开始实施怀孕。
20. 孕后立即宣布怀孕。
21. 向父母请教有关经验，并将你的不同观点和想法告诉他们。
22. 注意休息，白天也小睡片刻。
23. 阅读一份杂志（孕期方面的）。
24. 若有呕吐、胃或心口灼热、便秘等症状，采用非药物疗法。
25. 注意饮水。
26. 再读一本有关的书。
27. 参加产前瑜伽或体育锻炼班。
28. 定期找助产护士或医生检查，以便发现问题及时处理。
29. 参加孕早期培训班。
30. 每日增加300~500卡热量。
31. 如果不打算在家分娩，应在参观几家要去分娩的医院或机构后再选定。
32. 记住并记录找医生的日程时间。
33. 做好饮食纪录，保证每日摄入所需热量。
34. 你要装修房子或婴儿室，应避免油漆和壁纸的有毒气味。保持通风，不要干重活。
35. 多试着照看朋友的婴儿，学习一些护理新生儿的方法。
36. 及时报名参加分娩培训学习班。
37. 游泳对妊娠晚期妇女是项好运动，有助你缓解疼痛，并使你觉得腹部重量减轻。
38. 参见母乳喂养学习班，以使你提前做好母乳喂养的准备。
39. 上床前请先做适当的伸展运动，这会防止你腿抽筋。
40. 坚持体育锻炼，感到累了可以放慢速度，但要坚持，这会使你产后快速恢复。
41. 写一份分娩计划，记下在你分娩过程中想要或需要的东西，并告知医生和那些当你分娩时应邀在你身边的人。
42. 准备一部照相机。
43. 避免心情紧张。
44. 让骨盆倾斜，这会有助于缓解疼痛，让胎儿处于良好的出生位置。
45. 如果你的预产期临近了，请准备好自己的东西，不要忘记带上保险证、预约住院的表格、照相机及分娩计划等。
46. 检查临产征兆。
47. 在分娩前照一张像。
48. 读书。
49. 吻你的小宝宝。

第1周

>>一切早已注定

宝宝还没来，但他或她必定如期而至。十月孕程、临盆疼痛、一生牵挂……这一切早已注定。

一 本周妈妈宝宝

>>孕妈妈的变化

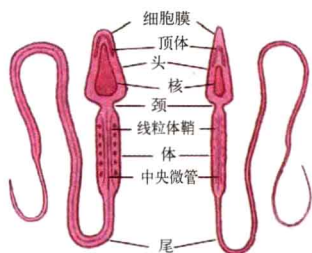
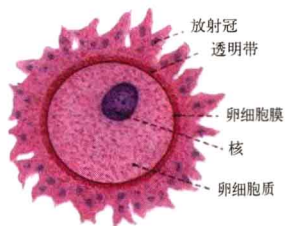
根据妊娠期的计算方法，孕期是从末次月经的第一天开始计算的，到宝宝正常出生的那天(预产期)，总共为40周。

本周月经来临，情况与以往一样。月经期间很多女性都会随之出现或轻或重的身体不适，如肚子疼痛、精神不佳等，要注意休息调养。尤其是你们已经计划要一个宝宝，那么，从一开始，就要注意健康的生活方式。

>>胎宝宝的生长

本周准妈妈还没有怀孕，还没有胎宝宝。但命运似乎早有安排，一切原本都早已被注定。

准妈妈身体卵巢中的某一个卵子将从数十年的沉睡中醒来，唯独她将成为那位勇敢精子的“新娘”。至于那位勇敢的精子，目前还在准爸爸的身体里。与其说他勇敢，不如说他更加幸运。他是亿万精子军团中的一员，他们个个都肩负人类传种的使命，尽管最后只有一人成功，但他们个个都义无反顾，勇敢地赴命。



妊娠第1周，精卵尚未结合。宝宝是妈妈体内即将成熟的那颗卵子，却不知是爸爸体内亿万精子中的哪一个？