

内容点点滴滴

关怀实实在在

现代女性

健康丛书



怀孕

HUAI YUN

280天

强力推荐 280tian



张湖德 ● 主编

- 对每个想做母亲的人来说
- 怀孕无疑是令人振奋的消息
- 280天似乎漫长了些
- 但意义却无与伦比
- 认真过好每一天
- 孕育一个您所期待的好宝宝



中国人口出版社

H U A I Y U N

怀孕 280天

TIAN

主 编:张湖德

副主编:宋一川 曹启富 孙喜灵

王铁民 童宜乡 刘占领

编 委:郭晓红 陈 华 张藤心

杨宝金 刘 岚 史建国

刘福奇 陈九忠 陈宝和



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕 280 天/张湖德主编. - 北京: 中国人口出版社, 2003. 8

ISBN 7-80079-835-6

I. 怀… II. 张… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识

IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 070433 号

怀孕 280 天

张湖德 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京通州次渠印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 12.5
字 数 260 千字
版 次 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1~10 000 册
书 号 ISBN 7-80079-835-6/R·322
定 价 19.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
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

五福大拼



材料

小虾	150 克
海蟹头	150 克
花枝	150 克
猪腰	150 克
卤牛腱	150 克
生菜	150 克
香菜	少许
樱桃	5 粒

怀孕第四周，胎儿四肢开始发育，脑部、脊髓、口腔、消化道开始形成，需要补充钙、铁、铜、维生素A，可通过饮食海产、蛋、红绿色蔬菜、肝、内脏、鱼肝油等补充。

味料

色拉酱 棒棒味汁 姜醋汁 椒麻汁 葱花酱汁

①料：酒、酱油、盐、糖

②料：糖、酱油、麻油、味精

备注

棒棒味的调味料包括芝麻酱、酱油、味精、盐、糖、蒜茸、麻油、高汤，依个人口味酌情调配，拌成稀糊状即可。

做法

1. 小虾洗净，去泥肠，用少许热油爆熟后，再放入①料拌炒均匀，待汤汁收干，即盛起备用。

2. 海蟹头洗净，切成宽条，与②料拌匀；花枝洗净，去内脏，用刀在腹内斜划格纹，用开水烫熟；猪腰洗净，切成薄片，烫熟；卤牛腱切成薄片。

3. 五种材料排放在大盘中，以生菜、香菜、樱桃装饰。

4. 上桌时带五种味料，供蘸食用。

材料

鱼翅(干的)	375 克
鸡骨头	300 块
姜片	少许
葱花	少许
水	6 杯
高汤	6 杯
酒	3 茶匙

备注

高汤做法：老母鸡半只，火腿 2 两，瘦肉 150 克，加水小火炖煮 10 小时即可。

做法

1. 鱼翅用冷水浸泡 2 小时，水煮沸后鱼翅下锅，焖煮 5 分钟，关火焖 12 小时，起锅去废肉与杂质，留下可食用部分，冷水冲去腥味，放入铝盆，注入水与鸡骨头、葱花、姜片，摆至锅中蒸 8 小时。

2. 去葱姜、鸡骨头、水，高汤加热，注入元盅即可。

怀孕第 5 周，胎儿脑神经出现，肌肉中的神经、骨骼开始形成，需要补充脂肪、蛋白质、钙、维生素 D，可通过饮食肉、奶、海产、蛋等补充。



元盅客翅

HUAIYUN 280 TIAN



红烧狮子头

材料

绞肉	600 克
豆腐	1 块
荸荠	5 粒
青江菜	300 克
胡椒粉	少许
油	3 杯

味料

①料：盐	1/8 茶匙
味精	1/4 茶匙
②料：糖	1/2 茶匙
味精	1/4 茶匙
酱油	1 大匙
酒	1/2 茶匙
姜水	1/2 茶匙
高汤	4 杯

做法

1. 豆腐搥碎，荸荠洗净切碎，备用。
2. 绞肉加豆腐、荸荠及①料搅匀，炸至金黄色，捞起沥干，放置砂锅中，注入②料，开小火焖煮 15 分钟。
3. 青江菜放至沸水煮熟，捞起沥干，平铺盘中；将绞肉团捞起摆至青江菜上，淋上汁液即可。

怀孕第16周，胎儿皮肤开始形成，已有呼吸运动，需要补充钙、磷、蛋白质、硫，可通过饮食蛋、牛奶、海产、豆、鱼、红绿色蔬菜、骨制食品等补充。

材料

花生酱	6 大匙
花生粉	2 大匙
牛奶	1/2 杯
糖	适量
开水	6 大匙
清水	1 碗
淀粉	2 大匙

做法

1. 花生酱加开水搅拌均匀，备用。
2. 清水 1 碗倒入锅中，加花生粉和糖拌匀，再加上花生酱，以中火煮沸，改小火，淋下淀粉料勾芡，再加上牛奶慢慢拌匀煮开即可。

怀孕第 10 周，胎儿膀胱形成、手指甲、脚趾甲形成，需要补充维生素 A、蛋白质、钙，可通过饮食肝、蛋、牛奶、乳酪、鱼、黄绿色蔬菜、红绿色蔬菜等补充。



长生鲜奶露



椒盐小牛排

材料

小牛排	300 克
大蒜头	5 颗
红辣椒	2 个
牛油	1 小块
盐	1/2 茶匙
黑胡椒粉	少许
油	1 茶匙

做法

1. 将小牛排切成 3 厘米厚块状，大蒜头、红辣椒切小片，备用。
2. 热锅加油，将锅以油滑过后，油倒掉，小牛排放入锅内排好，以小火煎约 3 分钟后，加进牛油，翻面，再倒入大蒜头、红辣椒，煎约 3 分钟，加盐、黑胡椒小炒，即可盛盘。

怀孕第 8 周，胎儿指头形成、唇部形成、耳朵形成，需要补充蛋白质、钙、铁、维生素 A，可通过饮食奶、蛋、肉、鱼、豆、黄绿色蔬菜等补充。

五更肠旺



材料

猪大肠	1条
鸭血	150克
酸菜	少许
红辣椒	2个
蒜	5片
青蒜	1根
姜	3片
花椒粒	少许
辣豆瓣酱	1大匙
盐、糖	适量
高汤	1/2碗
淀粉水	1大匙
麻油	2小匙
油	3大匙

做法

1. 猪肠清理干净，用盐搓清黏液，再加入清水冲净；鸭血、酸菜切成块状、青蒜切段备用。

2. 猪肠先煮一次，再切2厘米段，与鸭血、酸菜同置小锅中，备用。

3. 炒锅中入油，爆香姜、蒜、辣豆瓣酱，将辣椒、花椒、盐、糖、高汤倒入锅中同煮，待汤汁滚起时注入淀粉水勾芡，并马上倒入鸭血、猪肠、酸菜的小锅中，再加入青蒜用小火炖煮40分钟，待香味溢出即可食用。

怀孕第28周，胎儿神经系统形成，调节身体功能，需要补充钙、钾、钠、氯、维生素D、烟碱酸，可通过饮食蛋、肉、鱼、奶、内脏、绿叶蔬菜、糙米等补充。

材料

黄鱼	1 条
笋	1/2 棵
豆瓣	40 克
火腿	40 克
水发海参	75 克
鸡蛋	1 个
盐	1/4 茶匙
味精	1/4 茶匙
姜水	少许
酒	1 茶匙
淀粉水	2 大匙
香油	1/2 茶匙
葱段	少许

做法

1. 黄鱼去鳞洗净, 取鱼肉切丁; 笋、海参洗净切丁; 火腿切成斜片; 鸡蛋打匀, 备用。

2. 热锅加油, 放葱段爆香, 捞起葱段, 加水, 放入黄鱼、笋、海参、火腿、豆瓣、盐、味精、姜水, 翻炒煮熟, 淋上淀粉水及蛋汁, 起锅前淋上香油即可。

怀孕第 36 周, 胎儿皮脂腺活动旺盛, 需要补充蛋白质、脂肪、糖, 可通过饮食蛋、肉、鱼、奶、马铃薯、米饭、面条、玉米等补充。



黄鱼羹



砂锅豆腐

材料

嫩豆腐	8 块
猪肚	1 个
水发蹄筋	75 克
水发海参	2 条
水发鱿鱼	2 条
鲜笋	1 根
鸡	1/4 只
洋葱	5 朵
干虾仁	1 大匙
高汤	5 饭碗
盐	1 大匙
味精	1 小匙

做法

1. 豆腐去硬皮、硬边，切2厘米块；蹄筋、海参、鱿鱼洗净，切成片状；笋洗净，去壳，切成薄片；猪肚搓洗干净，切片状；洋葱对切成半；以上各料用热水余烫一次备用。

2. 鸡入高汤煮熟，取出泡在冷水中，待凉透切成长方块。

3. 将各项材料放入锅中，加高汤、盐、味精，先用大火煮滚，再改小火炖煮，约1小时即可。

怀孕第40周，胎儿顶径大于9厘米，足底、皮肤纹理形成，需要补充铁、钙、蛋白质，可通过饮食海产、肝、蛋黄、牛奶、内脏、绿叶蔬菜、豆类等补充。

前 言

对于女性健康与美容方面的研究,我已经出版了20多部著作了。其代表作有《实用美容大全》、《中老年妇女健康百宝箱》、《妇女保健要诀》等。故有不少读者热情地称我为妇女保健美容专家,虽然觉得问心无愧,但总觉得缺点什么。于是,今年主编了这套《现代女性健康丛书》。其内容主要包括:《新婚知识500问》、《孕中十月宜与忌》、《产前产后500忌》、《怀孕280天》。为此,我专心研究了女性生殖健康这个课题。

众所周知,生殖健康是近年提出的,说明生育相关问题的一个新概念。1994年9月,世界卫生组织全球政策理事会确定了生殖健康的定义。1994年9月,国际人口发展大会将生殖健康写入行动纲领,提出了2015年实现“人人享有生殖健康服务”的目标。这标志着生殖健康的概念已被国际人口、计划生育、公共卫生领域所接受。

所谓生殖健康,世界卫生组织全球政策理事会认为,生殖健康涉及生命阶段的生殖过程、功能及系统。意味着人们能够进行负责的、满意和安全的性生活。具有生育能力和决定是否、何时和多长时间进行生育的自由。它要求人们能够知道、获得和选择安全有效并负担得起和可接受的生育调节方法。能获得适当的保健服务而安全怀孕和分娩,得到一个健康的婴儿。

本丛书即是根据上述宗旨认真编写的。在编写的过程中,尽管遇到了不少困难和问题,但在参加编写的众多妇幼保健专家的辛勤努

力下,还是按质按量完成了任务。

本套丛书主要依据生殖过程的三个阶段命名,即:孕前、孕中和产后。现分别介绍一下每本书的主要内容:

《新婚知识500问》:本书主要论述在新婚蜜月期,新婚夫妇必须注意和了解的一些重要问题,如新婚性生活、新婚饮食、新婚期旅游保健、如何为优生优育作准备等。

《孕中十月宜与忌》:这本书是装在孕妇口袋里的医生,亦是女性孕育指南。它针对孕妇常会出现的问题,如孕妇的饮食调理、胎教、应做的检查、常见疾病等进行了重点论述。本书中的许多问题,都是许许多多“未来父母”向医生咨询的问题,都是她们在妊娠中生活上遇到的各种疑问和忧虑。故实用性很强,是孕妇必读的一本参考书。

《产前产后500忌》:本书详细论述了妇女产前应注意的一些事项,以及产后饮食调养、产后健美、产后性生活、产后疾病防治、新生儿保健等妇女产后诸多问题。内容丰富、通俗易懂,适合广大孕产妇及其家属参阅。

《怀孕280天》:为了使您了解怀孕280天的奥秘和其他鲜为人知而又令您感兴趣的问题,我们编写了本书。以周为单位,以变化为主线,从生命的初始形态开始,尽可能详细地叙述胎儿和孕妇在这一期间的变化,以及与这些变化相关的事项。

由上可知,上述《现代女性健康丛书》是每个欲做母亲的女性的必读之书,若能领会和掌握书中的理论和方法,一定会生一个健康而又聪明的可爱小宝宝。他是您家庭的幸福,也是我们中华民族未来的希望。

张湖德

中央人民广播电台医学顾问

2003年8月于北京中医药大学养生室

目 录

第一篇 想要孩子之前应做哪些准备

你现在适合要孩子吗/3

婚后急于怀孕不利于优生/4

怀孕的年龄与时间是否适宜/6

怀孕前的生理准备/10

怀孕前的心理准备/11

孕前应加强营养/13

常见食物营养素含量/16

为什么要先种疫苗后怀孕/25

酒和烟对怀孕的影响/26

哪些情况应终止妊娠/29

哪些药物对男性不育有影响/32

哪些疾病对怀孕有影响/34

放射线对受孕的影响/44

人工流产对怀孕的影响/45

遗传性疾病与优生的关系/46

父母血型与优生/51

性生活的佳境与受孕的质量/54

不孕症的治疗方法/55

对男性生殖器官应有些了解/61

对女性生殖器官应有些了解/64

女性应对子宫有清楚的了解/68

应了解受孕的基本过程/70

怀孕前的饮食应回归自然/71

孕前饮水宜与忌/73

育龄妇女太胖怎么办/78

孕前应有针对性的养生/78

孕前应注意防治性病/84

第二篇 如何高质量地度过280天

怀孕1~14天 (1~2周) /89

如何判断自己已经怀孕/89

受精卵是怎样转化为胎儿的/91

怀孕初期应做哪些检查/92

预产期的推算方法/97

怀孕周数及月数的算法/102

怀孕280天

为新生命准备最好的环境/103

怀孕15~21天 (第3周) /104

胎儿的发育与成长/104

母体变化与生理感觉/106

孕妇保健与优生/106

孕期的体育锻炼/108

孕期营养与饮食/109

胎教有方/110

准爸爸必知/111

有关注意事项/111

怀孕22~28天 (第4周) /114

胎儿的发育与成长/114

母体的变化与生理感受/115

孕妇保健与优生/116

孕期的体育锻炼/117

孕期营养与饮食/118

胎教有方/119

准爸爸必知/119

有关注意事项/120

怀孕29~35天 (第5周) /121

胎儿的成长与发育/121

母体变化与生理感觉/122

孕妇保健与优生/123

孕期的体育锻炼/125

孕期营养与饮食/125

胎教有方/127

准爸爸必知/128

有关注意事项/129

怀孕36~42天 (第6周) /130

胎儿的发育与成长/130

母体变化与生理感觉/131

孕妇保健与优生/132

孕期的体育锻炼/134

孕期营养与养生/136

胎教有方/137

准爸爸必知/137

目 录

有关注意事项/138

怀孕43~49天 (第7周) /139

胎儿发育与成长/139

母体变化与生理感觉/140

孕妇保健与优生/140

孕期的体育锻炼/141

孕期营养与饮食/142

胎教有方/143

准爸爸必知/144

有关注意事项/145

怀孕50~56天 (第8周) /145

胎儿发育与成长/145

母体变化与生理感觉/146

孕妇保健与优生/146

孕期的体育锻炼/147

孕期营养与饮食/147

胎教有方/149

准爸爸必知/150

有关注意事项/151

怀孕57~63天 (第9周) /152

胎儿发育与成长/152

母体变化与生理感觉/152

孕妇保健与优生/152

孕期的体育锻炼/154

孕期营养与饮食/154

胎教有方/154

准爸爸必知/155

有关注意事项/156

怀孕64~70天 (第10周) /157

胎儿发育与成长/157

母体变化与生理感觉/157

孕妇保健与优生/158

孕期的体育锻炼/158

孕期营养与饮食/159

胎教有方/161

准爸爸必知/162

怀孕280天

有关注意事项/163

怀孕71~77天 (第11周) /164

胎儿发育与成长/164

母体变化与生理感觉/164

孕妇保健与优生/164

孕期的体育锻炼/165

孕期营养与饮食/166

胎教有方/167

准爸爸必知/168

有关注意事项/168

怀孕78~84天 (第12周) /169

胎儿发育与成长/169

母体变化与生理感觉/170

孕妇保健与优生/170

孕期的体育锻炼/171

孕期营养与饮食/171

胎教有方/172

准爸爸必知/173

有关注意事项/174

怀孕85~91天 (第13周) /175

胎儿发育与成长/175

母体变化与生理感觉/175

孕妇保健与优生/176

孕期的体育锻炼/176

孕期营养与饮食/177

胎教有方/178

准爸爸必知/179

有关注意事项/179

怀孕91~97天 (第14周) /181

胎儿发育与成长/181

母体变化与生理感觉/181

孕妇保健与优生/182

孕期的体育锻炼/182

孕期营养与饮食/183

胎教有方/183

准爸爸必知/185