



幸福妈妈

怀孕40周

同步全书

随书
赠送CD



指导专家/**黄醒华**
首都医科大学北京妇产医院 主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



幸福妈妈
怀孕40周
同步全书

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福妈妈怀孕40周同步全书 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2014.7

(完美孕产育系列)

ISBN 978-7-5101-2580-5

I. ①幸… II. ①岳… 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 (2014) 第119259号



幸福妈妈怀孕40周同步全书

岳然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	河北美程印刷有限公司
开 本	820毫米×1400毫米 1/24
印 张	10
字 数	200千
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2580-5
定 价	39.80元 (赠送CD)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

Part 1

备孕细节做足

不可忽视孕前体检 002

孕前体检非常重要 002

夫妻双方都要进行孕前体检 003

孕前体检前的准备 003

在对受孕不利的情况下怀孕了怎么办 004

遵医嘱停药避孕药，更换避孕方式 005

提前了解备孕常识 006

排卵期的计算 006

通过基础体温测量排卵期 007

观察身体的细微变化确定排卵期 008

使用排卵检测试纸确定排卵期 008

女性年龄超过35岁时 009

提前调理身体 010

孕前调理月经是头等大事 010

排出身体毒素 011

别忘了提前补充叶酸 012

规避对卵子不利的因素 014

吃一些补益卵子的食物 015

怎样做可提高精子质量 016

吃一些对精子有益的食物 018

工作与生活细节准备 019

调整不良饮食习惯 019

宠物可不可以继续养 020

对孕育全程做好心理准备 021

Part 2

第1个月 小天使悄悄光顾

第1周胎宝宝的发育 023

本周营养关照 024

孕早期无须刻意增加饮水量 024

可以通过饮食补充叶酸吗 025

本周日常护理 026

远离对怀孕不利的环境 026

准妈妈看电视的讲究 027

本周胎教课堂 028

欣赏名画《摇篮》，体味母爱光辉 028

第2周胎宝宝的发育 029

本周营养关照 030

孕期应少吃的调味品 030

孕早期适当吃酸利于健康 030

怎样选择酸味食物 030

本周日常护理 031

如何提高受孕概率 031

准妈妈要慎用哪些化妆品 032

放松心情更容易怀孕 033

改变不良的生活习惯 034

本周胎教课堂	035
《你是人间四月天》	035
第3周胎宝宝的发育	036
本周营养关照	037
饮食要注意营养均衡	037
本周日常护理	038
把自己当孕妇对待	038
早孕反应是怎样的	039
本周胎教课堂	040
《蜗牛与黄鹂鸟》	040
第4周胎宝宝的发育	041
本周营养关照	042
准妈妈四季养胎饮食要点	042
注意选择安全食品	043
本周日常护理	044
工作时要注意减少电脑辐射	044
验孕的方法有哪些	045
本周胎教课堂	046
《仲夏夜之梦序曲》	046

Part 3

第2个月 好情绪成就快乐宝宝

第5周胎宝宝的发育	048
本周营养关照	049
记孕期饮食日记	049
本周日常护理	050
怎样推算预产期	050
孕早期要注意安全	051
本周胎教课堂	052
想象自己期待一个什么样的宝宝	052
第6周胎宝宝的发育	053



本周营养关照 054

早孕反应有个体差别 054

孕吐不止怎么办 055

本周日常护理 056

分泌物增多，警惕阴道炎症 056

选择舒适的孕妇内裤 057

本周胎教课堂 058

听琵琶曲：《平湖秋月》，安神定气 058

第7周胎宝宝的发育 059

本周营养关照 060

准爸爸帮做两道贴心开胃菜 060

本周日常护理 061

怀孕后会不会变笨 061

孕期要预防感冒发热 062

本周胎教课堂 063

《母亲的诗》 063

第8周胎宝宝的发育 064

本周营养关照 065

准妈妈偏食，宝宝也会偏食 065

怎样补充奶制品 066

本周日常护理 067

孕早期情绪多变怎么办 067

本周胎教课堂 068

听名曲：《春之声》，感受春的生机 068

Part 4

第3个月 初听奇妙的胎心音

第9周胎宝宝的发育 070

本周营养关照 071

把握胎宝宝脑发育的3个黄金期 071

本周日常护理 072

小窍门缓解抑郁情绪 072

孕期生活对宝宝身心的影响 073

本周胎教课堂 074

每天给自己一些微笑 074

第10周胎宝宝的发育 075

本周营养关照 076

合理搭配一日三餐 076

本周日常护理 077

向大家公布喜讯吧 077

准妈妈需要了解的妊娠数据 078

本周胎教课堂 079

童言稚语可以让情绪变好 079

第11周胎宝宝的发育 080

本周营养关照 081

保证早餐的质量 081

本周日常护理 082

认真对待第一次产检 082

如何建立母子健康档案 083

本周胎教课堂 084

《月光》 084

第12周胎宝宝的发育	085
本周营养关照	086
提早吃一些淡化色素的食物	086
本周日常护理	087
孕早期尿频不用担心	087
该换大一号的服装了	088
选大一点的内衣内裤	088
如何选择孕妇装	088
本周胎教课堂	089
故事《狐狸的窗户》，看到你的愿望	089

Part 5

第4个月 胎宝宝开始像个小人儿了

第13周胎宝宝的发育	091
本周营养关照	092
对胎儿大脑发育有益的营养素	092
本周日常护理	093
及早预防妊娠斑、妊娠纹	093
本周胎教课堂	094
《摇篮曲》	094
第14周胎宝宝的发育	095
本周营养关照	096
孕期要少吃热性食物	096
准妈妈少吃含咖啡因的食物	097
本周日常护理	098
经常和胎宝宝说话	098

本周胎教课堂	099
好书《月亮忘记了》，感受温暖与美	099
第15周胎宝宝的发育	100
本周营养关照	101
合理补钙，既不缺乏也不过量	101
本周日常护理	102
适时更换大号内衣	102
全职准妈妈如何保持心情舒畅	103
本周胎教课堂	104
听宝宝有力的心跳	104
第16周胎宝宝的发育	105
本周营养关照	106
孕中期着重补充哪些微量元素	106
本周日常护理	107
本月产检重点：唐氏儿筛查	107
本周胎教课堂	108
制作专属于准妈妈的胎教音乐集	108

Part 6

第5个月 胎动，宝宝与妈妈的甜蜜沟通

第17周胎宝宝的发育	110
本周营养关照	111
孕中期要预防低血糖	111
准妈妈胃口不佳怎么办	112

本周日常护理	113
孕中期可有适度性生活	113
带宝宝一起去旅行吧	114
本周胎教课堂	115
准妈妈爱漂亮，更能营造好心情	115
第18周胎宝宝的发育	117
本周营养关照	118
有效地饮食补钙	118
本周日常护理	119
令人激动的胎动	119
准妈妈情绪管理：化解工作压力	120
本周胎教课堂	121
听《梦幻曲》，感受清新与自然	121
第19周胎宝宝的发育	122
本周营养关照	123
科学地选择补钙制剂	123
本周日常护理	124
预防妊娠高血压疾病	124
控制好体重的增长幅度	125
出现水肿怎么办	126
本周胎教课堂	127
读诗歌《要怀着希望》，提升自己的文化修养	127
第20周胎宝宝的发育	128
本周营养关照	129
排毒养颜，准妈妈的营养水果	129

本周日常护理	130
调整心态，远离失眠烦心	130
职场准妈妈必备的舒适小道具	131
本周胎教课堂	132
和胎宝宝一起捏个泥娃娃	132

Part 7

第6个月 跟胎宝宝的初次相见

第21周胎宝宝的发育	134
本周营养关照	135
妊娠糖尿病的饮食管理	135
降血糖不能不吃主食	135
本周日常护理	136
坚持睡午觉	136
准妈妈坐飞机注意事项	137
本周胎教课堂	138
用英语和胎宝宝交谈	138
第22周胎宝宝的发育	139
本周营养关照	140
补钙后为什么小腿还抽筋	140
本周日常护理	141
孕期注意个人卫生	141
准妈妈做家务要适度	142
本周胎教课堂	143
《仙人世界》	143
笛子曲：《喜相逢》	144

第23周胎宝宝的发育	145
本周营养关照	146
准妈妈要学会吃粗粮	146
本周日常护理	147
准妈妈妊娠瘙痒症	147
预防腰背酸痛	148
本周胎教课堂	149
学写毛笔字陶冶情操	149
第24周胎宝宝的发育	150
本周营养关照	151
吃坚果有助于挽救记忆力	151
本周日常护理	152
血液量增加，谨防静脉曲张	152
本周胎教课堂	153
欣赏优美的摄影作品	153



Part 8

第7个月 胎宝宝进入快速生长期

第25周胎宝宝的发育	155
本周营养关照	156
准妈妈选好工作午餐	156
孕期吃出宝宝好皮肤	157
孕妇忌滥服温热补品	157
本周日常护理	158
双胞胎准妈妈的注意事项	158
本周胎教课堂	159
玩七巧拼板，让情绪舒畅	159
第26周胎宝宝的发育	160
本周营养关照	161
多吃补脑食物促进宝宝大脑发育	161
本周日常护理	162
了解拉梅兹呼吸法（一）	162
了解拉梅兹呼吸法（二）	163
本周胎教课堂	164
有趣的手影游戏	164
第27周胎宝宝的发育	165
本周营养关照	166
通过饮食调理孕期睡眠	166

本周日常护理 167

坚持每天数胎动 167

坚持记录胎动 168

本周胎教课堂 169

优美的抒情诗《爱之降临》 169

第28周胎宝宝的发育 170

本周营养关照 171

增加膳食纤维摄入量 171

本周日常护理 172

四维彩超，快来看看宝宝的模样 172

什么是假性宫缩 173

本周胎教课堂 174

儿歌：《数鸭子》 174

Part 9

第8个月 胎宝宝越来越顽皮

第29周胎宝宝的发育 176

本周营养关照 177

防止营养过剩导致胎宝宝太大 177

本周日常护理 178

孕晚期避免性生活 178

本周胎教课堂 179

如何巧妙化解准妈妈的多变情绪 179

第30周胎宝宝的发育 180

本周营养关照 181

帮助缓解便秘的食物 181



本周日常护理 182

坚持体检，监测腹围和宫高 182

本周胎教课堂 183

《面朝大海，春暖花开》 183

第31周胎宝宝的发育 184

本周营养关照 185

注意控制盐分摄入量 185

本周日常护理 186

孕晚期牙龈出血正常吗 186

本周胎教课堂 187

读诗歌《孩童之道》，感受为人父母 187

第32周胎宝宝的发育 188

本周营养关照 189

准妈妈咳嗽的食物治疗法 189

本周日常护理 190

为即将到来的宝宝布置一间婴儿房 190

本周胎教课堂 191

亲近大自然，进行美的胎教 191

Part 10

第9个月 为出生做准备

第33周胎宝宝的发育	193
本周营养关照	194
补锌和维生素B ₁ 可增加宫缩力量	194
本周日常护理	195
可以坚持工作到产前	195
本周胎教课堂	196
停止胡思乱想，拒绝产前抑郁	196
第34周胎宝宝的发育	197
本周营养关照	198
避免营养超标胎宝宝过大	198
本周日常护理	199
了解分娩：会阴侧切	199
脐带绕颈是怎么回事	200
本周胎教课堂	201
诗歌：《乘着歌声的翅膀》，向往 美好生活	201
第35周胎宝宝的发育	202
本周营养关照	203
有助于睡眠的食物推荐	203
本周日常护理	204
列一下临产前的注意事项	204
本周胎教课堂	205
听《晨光》，感受生命如阳光初洒	205

第36周胎宝宝的发育	206
本周营养关照	207
分娩需要储备能量	207
本周日常护理	208
学会分辨真性阵痛和假性阵痛	208
了解分娩：顺产的条件	209
本周胎教课堂	210
做个晴天娃娃，体验手工的乐趣	210
需要准备的材料	210
制作步骤	210



Part 11

第10个月 期待与宝宝的美妙约会

第37周胎宝宝的发育 212

本周营养关照 213

有助于分娩的食物 213

本周日常护理 214

开始每周做一次胎心监护 214

本周胎教课堂 215

了解分娩的好处会让情绪更好 215

第38周胎宝宝的发育 216

本周营养关照 217

准备一些增加产力的食物 217

本周日常护理 218

了解临产三大征兆 218

本周胎教课堂 219

《葡萄园里的珍宝》，父爱一直
都在身边 219

第39周胎宝宝的发育 220

本周营养关照 221

分娩时，准妈妈的饮食安排 221

本周日常护理 222

了解分娩的三大产程 222

缓解阵痛的方法 223

本周胎教课堂 224

听《彼得与狼》，做个勇敢的宝宝 224

《打电话》 224

第40周胎宝宝的发育 225

本周营养关照 226

新鲜蔬果可降低分娩危险 226

本周日常护理 227

过了预产期宝宝迟迟不发动怎么办 227

本周胎教课堂 228

运动胎教：准妈妈在分娩时怎么用力 228



Part 1

备孕细节做足

Bei Yun Xi Jie Zuo Zu

沃土育壮苗，健康的身体是备孕的基础，备孕爸妈应注意在生活习惯等各方面进行计划、调整，做足备孕细节，规避可能影响怀孕的各种不利因素。

不可忽视孕前体检

孕前体检非常重要

孕前体检跟普通体检不一样，一般性的体检并不能代替孕前体检。一般性的体检是以最基本的身体检查为主，检查结果不能对是否适宜怀孕做出有效判断。孕前体检包括一般性体检，但比一般性的体检更有针对性，它以检测生殖器官以及相关的免疫系统、遗传病史等为主，包括了专项检查 and 特殊检查，这些能够排查不宜怀孕或者需要推迟怀孕的各种不利因素。为了宝宝的健康和未来，准备怀孕的育龄男女不可忽视了这个细节。

1 孕前体检可以调整夫妇在最佳状态下怀孕，符合优生学宗旨，同时孕前体检可以减少孕期并发症，对孕期护理以及女性的健康都有很大好处。

2 有很多夫妇因为没有做孕前体检，从而导致怀孕后被检查出子宫内胎儿带有各种缺陷的现象正在日益增多。也有一些宝宝在出生后被检查出有各种不同程度的生理缺陷，如先天心脏病、遗传近视等。

3 无论是育龄女性还是育龄男性，或轻或重都会有一些生殖系统感染。有的育龄女性存在一些症状不明显、不易被察觉的感染，通过孕前检查化验可以发现并给出治疗意见；一些男性有不易使妻子受孕的疾病，通过孕前体检也可以及早找出原因，找到解决或治疗方法。

4 特别需要注意的是，孕育生命的过程中，能够与卵子结合的精子并不都是优秀健康的，精子质量不好或者数量不足，受精卵异常的概率就大，不能成功受孕或者受孕后胚胎质量不高的情况就会发生。所以，为了保证胎儿的健康，准备要孩子的男性也要进行必要的孕前体检，及时发现、排除一切不良因素，为孕育一个健康的宝宝做出努力。

小贴士

如果没有做体检，胎宝宝就意外到来，准爸妈不要过于担忧。在发现怀孕后，要坚持去医院做孕期检查，如果医生告知一切都没有问题，准爸妈便可安心投入到孕育宝宝的生活中去。

夫妻双方都要进行孕前体检

通常，孕前体检应该在有准备怀孕计划后的前三个月进行。夫妻双方最好同时进行检查。

孕前体检可以为备孕夫妻提供充裕的时间做备孕准备，无论从营养方面，还是接种疫苗、补充叶酸等，都能起到查漏补缺的作用，而且体检中一旦发现其他问题，也有足够的时间进行治疗。

有了备孕计划后，夫妻双方都应该积极去做体检，为新生命的孕育提供一个健康良好的环境。

如果备孕时期进行孕前体检发现身体存在问题，一般要先处理后受孕，如果没有问题或者问题已经解决，这个时候就可以开始正常的怀孕计划了。

小贴士

准备要孩子的女性应该在月经结束后的3~7天内进行检查，男性需要在同房后3~7天内化验精子的质量，这期间最好不要再进行性生活。

孕前体检前的准备

1 体检当天早晨不要吃早饭，也不要喝水，因为一些项目需要空腹检查。待需要空腹检查的项目完成后，再补充早餐。

2 有一些女性怕检查时下体有异味，因此在去医院前过度清洗下体，这么做是不对的，这样对检查不利。

3 女性避开月经期，不要穿带金属的衣物，不佩戴首饰，不化妆。

4 体检前一天避免剧烈运动，也不要过晚进食，保持充足睡眠。

精液的收集方式直接影响到检查结果的准确性，备孕男性在获取时要注意以下几个事项：

1 采取精液的前3~7天暂停性生活，并且也不得有自慰的情况，还应禁烟戒酒，忌服对生精功能有影响的药物等。

2 精液采集瓶应干净、干燥、无菌。瓶子不应过大，也不应过小。

3 采集的精液必须是全部精液，不可丢失一部分，尤其是开头部分。并于采集后2小时内送检。转运的途中应维持于体温状态。

在对受孕不利的情况下怀孕了怎么办

对受孕不利的情况有很多，如服用了不合适的药品、酗酒等，如果并没有做好准备或者在不利的情况下怀孕了，先静下心来想想在这期间都做了哪些可能对腹中胎儿不利的东西，再咨询医生并做保胎与否的决定。

意外怀孕后女性吸烟、喝酒等

女性在发现怀孕后要立刻戒烟戒酒，之后定期做孕期检查，安心养护胎儿。如果仍然不放心，可以去医院，把自己的情况告诉医生，根据医生建议做相应处置。

服用避孕药期间怀孕了

关于避孕药是否会导致胎儿畸形的问题，目前还存在争议，具体的情况要及时与医生取得联系，寻求科学的帮助。不要先自顾自认为必然会对胎儿造成伤害或者导致胎儿畸形等，让自己心神不宁反而会对胎儿有影响。

这里要再次提醒备孕爸妈：服用避孕药一定要定时定量，服药前也要做好各项准备，切忌随意乱服，想起来就吃。只有这样才能把可能的伤害降到最低。

做了X线胸透等体检

胎儿对外界的不良刺激是有一定抵御能力的，并不会轻而易举就受到影响或者出现问题。而且，如果受精卵或者胚胎遭到了不

能抵御的打击和伤害，会自然地被淘汰。所以，如果在不知道怀孕的情况下，做了X线体检，备孕妈妈不要着急惊慌，一定要保持良好的心态，去医院做相关检查，如果没有发现任何异常问题，大可放下心来。



❖ 遵医嘱停药避孕药，改换避孕方式

如果常年服用避孕药，从优生的角度考虑，最好停药6个月后再怀孕，给身体足够的时间将药物成分彻底代谢出体外，同时恢复卵巢功能和子宫内膜的周期，给精卵成长提供良好的条件。

停药避孕药不能突然开始

如果一直服用避孕药，在决定怀孕后不能随意中断，最好是先把当月剩下的避孕药服用完，这样可以避免出现阴道不规则出血。

采用安全的避孕方式过渡

在停药避孕药后，并不是就不需要避孕了，在孕前的准备阶段，不妨选择避孕套、阴道隔膜这类不会损害精子和卵子的质量，并且可靠性也很高的方式作为过渡。

停药避孕药后要尽量停用其他药物

在停药避孕药后，如果有可能的话，要尽量停用一切不必要的药物，以免药物中含有的致畸成分影响受孕。要让自己的身体能恢复到最佳状态，给孩子一个更健康的生长环境。

小贴士

避孕药物，除了口服避孕药外，还有外用避孕药物，比如避孕栓、避孕药膜等，如果一直使用这样的方式避孕，在有了明确的怀孕计划后也一定要停止使用，以免残留的化学药物危害精子的健康。

