



亲子悦读系列

Xingfu Huaiyun 10 Ge Yue

全世界
最享受最快乐的
孕妈妈

幸福怀孕 10个月

第二军医大学第一附属医院 妇产科主任
主编 © 管 睿

sina 新浪亲子

babytree
宝宝树 爱·交流·成长

39健康网
www.39.net

联合推荐

周周解读胎儿的变化，一一扫除你不知道的孕事

精心呵护孕妈妈的每一个小细节



推荐读物

IC 吉林科学技术出版社



主编◎管 睿

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福怀孕 10 个月 / 管睿主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5384-7804-4

I. ①幸… II. ①管… 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 125157 号

幸福怀孕10个月

Xingfu Huaiyun 10 Ge Yue

主 编 管 睿
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 端金香
执行责任编辑 张 超
模 特 于 洋 张莹楠 小 静 赵 丽 陈 悦 于 娜 陈园园
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 200千字
印 张 9
印 数 1—10000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7804-4

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



主编◎管 睿

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福怀孕 10 个月 / 管睿主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5384-7804-4

I. ①幸… II. ①管… 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 125157 号

幸福怀孕10个月

Xingfu Huaiyun 10 Ge Yue

主 编 管 睿
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 端金香
执行责任编辑 张 超
模 特 于 洋 张莹楠 小 静 赵 丽 陈 悦 于 娜 陈园园
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 200千字
印 张 9
印 数 1—10000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7804-4

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

前言

Q i a n y a n

生命是一段不朽的传奇，孕妈妈就是这段传奇最初的守护者。让一个小生命平安地降临，不仅是一个神圣的使命，更是一段不可复制的神奇旅程。

从怀孕的第一天开始，这段神奇的旅程就开始了，你的人生也将进入全新的阶段。也许这过程中，你会有担忧，会觉得茫然无措，会面对很多未知的事情，你甚至都没有做好准备，就升级为“孕妈妈”了，幸福总是来得这么突然，而想到即将见到自己的小宝贝，一切的经历都会变得值得。

《幸福怀孕10个月》会给你时时刻刻的陪伴，帮助你平安、顺利地度过整个孕期，你不用担心不知道吃什么，也不用害怕自己错过了重要的检查，一切未知都会在这里变成已知，你唯一要做的就是享受自己的“孕”时光。



A vertical image on the left side of the page shows a pregnant woman. The top part shows her smiling face, and the bottom part shows her bare pregnant belly.

目录

CONTENTS

怀孕第1个月（1~4周）

悄悄到来的小生命 / 11

胎儿发育 周周看 / 12

第1周 我还只是精子和卵子 / 12

第2周 卵子率先发育成熟 / 12

第3周 爸爸妈妈相爱种下的那颗种子就是我 / 13

第4周 我把自己埋进妈妈的子宫内膜里 / 13

孕妈妈变化 周周看 / 14

第1周 子宫是小宝宝的摇篮 / 14

第2周 子宫排出卵子 / 14

第3周 受精卵进入子宫 / 14

第4周 受精卵悄然着床 / 14

这个月 你最关心的问题 / 16

如何确定是否怀孕 / 16

怀孕后做了这些事怎么办 / 16

阴道出血怎么办 / 17

何时出现早孕反应 / 18

孕妈妈感冒了怎么办 / 18

孕妈妈要警惕宫外孕 / 19

孕妈妈用药要谨慎 / 20

开始喝孕妇奶粉吧 / 21

度过最不适的孕早期 / 21

这个月 吃什么怎么吃 / 22

孕1月最需要补充的营养素 / 22

怀孕1个月吃什么、怎么吃 / 23

怀孕1个月不宜吃的食物 / 24

孕妈妈每日热量需求 / 24

学会测算食物的热量 / 25

孕妈妈一日的餐单建议 / 26

一周饮食搭配示例 / 26

本月话题：教你计算预产期 / 27

内格利计算法则 / 27

胎动日期计算 / 27

B超检查 / 27

根据基础体温曲线计算 / 27

本月胎教 / 28

保持好心情 / 28

胎教从优孕开始 / 28

怀孕第2个月（5~8周）

开始有早孕反应 / 29

胎儿发育 周周看 / 30

第5周 我的大脑发育的第一个高峰 / 30

第6周 胳膊和腿渐现的小萌芽 / 30

第7周 脑垂体开始发育，我更聪明了 / 31

第8周 在羊水中自由活动 / 31

孕妈妈变化 周周看 / 32

第5周 月经过期不至 / 32

第6周 早孕反应的其他症状初见端倪 / 32

第7周 早孕反应加剧 / 32

第8周 由怀孕而引起的腹部不适 / 32

这个月 你最关心的问题 / 34

防辐射必读 / 34

警惕病理性腹痛 / 35

产检时间表 / 36

第一次产检时间 / 37

孕期产检的次数 / 37

孕期腹围的变化 / 37

孕期宫高的变化 / 37

这个月 吃什么怎么吃 / 38

孕2月最需要补充的营养素 / 38

坚持补充叶酸 / 39

减轻孕吐的办法 / 39

这些食物能否吃速查 / 40

本月话题：早孕反应的应对 / 42

常见的早孕反应 / 42

早孕反应什么时候开始 / 43

如何减轻早孕反应 / 43

早孕反应吃什么 / 43

本月胎教 / 44

怀孕2个月的胎教重点 / 44

情绪胎教：练练书法 / 44

艺术胎教：毕加索的《梦》 / 44

怀孕第3个月（9~12周）

加油，平安度过危险期 / 45

胎儿发育 周周看 / 46

第9周 胚芽期已过，依然分不清男女 / 46

第10周 已经长成一个“小大人”了 / 46

第11周 妈妈，听见我的心跳声了吗 / 47

第12周 动个不停的“小淘气” / 47

孕妈妈变化 周周看 / 48

第9周 子宫变大了 / 48

第10周 有点抑郁了 / 48

第11周 早孕反应开始有所减轻 / 48

第12周 流产的可能性大大降低，不必过于担心 / 48

这个月 你最关心的问题 / 50

如何建立围产保健手册 / 50

怀孕了也可以很美 / 51

预防妊娠纹从现在开始 / 52

选择合适的孕妇装 / 53

挑选一双合适的鞋 / 54

选择合适的内衣 / 54

这个月 吃什么怎么吃 / 55

这个月你需要的营养有哪些 / 55

怀孕3个月应该怎么吃 / 56

这些食物尽量少吃或不吃 / 57

孕妈妈一日的餐单建议 / 58

一周饮食搭配示例 / 58



本月话题：关于NT检查 / 59

NT检查的重要性 / 59

胎儿颈项透明层增厚的病因 / 59

本月胎教 / 60

本月胎教重点 / 60

美育胎教：《牧场圣母》 / 60

怀孕第4个月（13~16周） 最舒适的阶段 / 61

胎儿发育 周周看 / 62

第13周 我能“聆听”声音了 / 62

第14周 开始练习呼吸了 / 62

第15周 能听见妈妈的呼吸和心跳了 / 63

第16周 我会打嗝了 / 63

孕妈妈变化 周周看 / 64

第13周 初现怀孕体态 / 64

第14周 终于可以穿孕妇装了 / 64

第15周 能分泌初乳了 / 64

第16周 感觉到轻微的胎动 / 64

这个月 你最关心的问题 / 66

孕期口腔卫生很重要 / 66

皮肤瘙痒怎么办 / 67

减轻头痛的方法 / 68

减轻腰痛的方法 / 68

如何看懂化验单 / 69

什么样的睡姿最合适 / 72

这个月 吃什么怎么吃 / 73

怀孕4个月需要重点补充的营养 / 73

这些食物可以多吃 / 74

孕4个月你不可以这么吃 / 75

孕期贫血怎么办 / 76

孕妈妈一日的餐单建议 / 77

一周饮食搭配示例 / 77

本月话题：关于唐氏筛查 / 78

什么是唐筛 / 78

唐筛的最佳时间 / 78

唐筛可以吃早餐吗 / 78

哪些孕妇该做唐氏筛查 / 78

唐筛结果值多少算正常 / 79

各年龄段发生唐氏综合征的危险性 / 79

本月胎教 / 80

本月胎教重点 / 80

名画欣赏：《向日葵》 / 80

怀孕第5个月（17~20周） 能感受到胎动了 / 81

胎儿发育 周周看 / 82

第17周 外界的声音令我很兴奋 / 82

第18周 我更热爱运动了 / 82

第19周 我的感官迅速发育 / 83

第20周 我的骨骼发育开始加快 / 83

孕妈妈变化 周周看 / 84

第17周 韧带疼痛 / 84

第18周 鼻塞、鼻黏膜充血和出血 / 84

第19周 疲倦来袭 / 84

第20周 感觉到轻微的胎动 / 84

这个月 你最关心的问题 / 86

为孕期贫血支两招 / 86

缓解腰酸背痛的小方法 / 87

预防妊娠高血压 / 87

孕期感染了阴道炎怎么办 / 88

这个月 吃什么怎么吃 / 89

孕5月需要重点补充的营养 / 89

最适合孕期的零食 / 90

孕妈妈一日的餐单建议 / 91

一周饮食搭配示例 / 91

本月话题：关于胎动 / 92

胎心监护前的注意事项 / 92

胎心监护的目的 / 92

胎心监护的方法 / 92

如何数胎动 / 93

本月胎教 / 94

5月胎教重点 / 94

语言胎教：孕妈妈讲故事 / 94

怀孕第6个月（21~24周）

真正的“大肚婆” / 95

胎儿发育 周周看 / 96

第21周 我能够听到妈妈的声音了 / 96

第22周 代表高等智慧生物智商的大脑快速成长 / 96

第23周 我能模糊地看东西了 / 97

第24周 代表味觉的味蕾开始发挥作用了 / 97

孕妈妈变化 周周看 / 98

第21周 运动后呼吸会变得急促 / 98

第22周 体重增长加速 / 98

第23周 便秘又来了 / 98

第24周 乳房分泌液体 / 98

这个月 你最关心的问题 / 100

孕期头痛、眩晕怎么办 / 100

孕肚子大了还能开车吗 / 100

胎动让你不舒服时怎么办 / 101

你的血糖稳定吗 / 101

胎儿过小怎么办 / 102

小腿抽筋是因为缺钙吗 / 102

孕期也可以享受“性福” / 103

糖耐量试验 / 104

这个月 吃什么怎么吃 / 105

孕6月需要重点补充的营养 / 105

怀孕6个月吃什么怎么吃 / 106

坚持给胎儿补脑 / 107

孕妈妈每天应吃几个鸡蛋 / 107

孕6月营养关键词 / 108

孕妈妈一日的餐单建议 / 109

一周饮食搭配示例 / 109

本月话题：关于胎教 / 110

抚摸胎教 / 110

语言胎教 / 110

音乐胎教 / 111

艺术胎教 / 111

本月胎教 / 112

抚摸胎教 / 112

一起来做“踢肚游戏” / 112

怀孕第7个月（25~28周）

要控制体重了 / 113

胎儿发育 周周看 / 114

第25周 我是小小“窃听器” / 114

第26周 我可以睁开双眼了 / 114

第27周 呼吸，呼吸，再呼吸 / 115

第28周 吸吮大拇指，做着香甜的美梦 / 115

孕妈妈变化 周周看 / 116

第25周 腹部、臀部出现妊娠纹 / 116

第26周 坏情绪来捣乱 / 116

第27周 便秘更加严重了 / 116

第28周 各种不适齐上阵，更加难受了 / 116

这个月 你最关心的问题 / 118

胎动不正常怎么办 / 118

胎位不正怎么办 / 119

患了妊娠糖尿病怎么办 / 120

脐带绕颈并不可怕 / 120

孕期失眠怎么办 / 122

预防早产 / 122

散步及做适当的运动 / 123

这个月 吃什么怎么吃 / 124

孕7月需要重点补充的营养 / 124

孕7月吃什么怎么吃 / 125

孕7月不能这么吃 / 126

孕妈妈一日的餐单建议 / 127

一周饮食搭配示例 / 127

本月话题：警惕妊高征 / 128

哪些孕妈妈容易患上妊高征 / 128

妊高征的生活防治 / 129

本月胎教 / 130

本月胎教重点 / 130

美育胎教：《天上的爱与人间的爱》 / 130

怀孕第8个月（29~32周）

身体越来越笨重 / 131

胎儿发育 周周看 / 132

第29周 皮下脂肪增厚 / 132

第30周 告别皱巴巴的外形 / 132

第31周 会看、会听、能记忆的小天才 / 133

第32周 头朝下做最后的冲刺 / 133

孕妈妈变化 周周看 / 134

第29周 宫缩开始了 / 134

第30周 身子更沉了，呼吸更困难了 / 134

第31周 肌肉松弛出现腰痛 / 134

第32周 体重快速增长 / 134

这个月 你最关心的问题 / 136

尿频怎么办 / 136

做好乳房保护 / 136

准爸爸按摩显身手 / 137

缓解水肿困扰的方法 / 138

孕晚期正确认识假宫缩 / 138

选择好分娩的医院 / 139

这个月 吃什么怎么吃 / 140

孕8月最需要补充的营养素 / 140

防治贫血的食物 / 141

吃什么能够减轻水肿 / 142

防治便秘，多吃通便食物 / 143

孕8月你不可以这么吃 / 144

孕妈妈一日的餐单建议 / 145

一周饮食搭配示例 / 145

本月话题：准备入院待产包 / 146

产妇的用品 / 146

宝宝的用品 / 147

本月胎教 / 148

对话胎教：《美好的一天》 / 148

音乐胎教：《风的呢喃》 / 148

怀孕第9个月（33~36周）

离宝宝越来越近 / 149

胎儿发育 周周看 / 150

第33周 我的五官开始工作了 / 150

第34周 我在快速“发福”着 / 150

第35周 小耳朵足够敏锐了 / 151

第36周 胎脂开始脱落了 / 151

孕妈妈变化 周周看 / 152

第33周 尿频、腰背痛等不适再度加重 / 152

第34周 水肿更厉害了 / 152

第35周 腹坠腰酸，行动更加艰难 / 152

第36周 体重已达峰值 / 152

这个月 你最关心的问题 / 154

有助顺产的产前运动 / 154

胎儿入盆是怎么回事 / 154

后期异常要警惕 / 155

保存脐带血有用吗 / 156

什么情况下要入院待产 / 157

要了解分娩前的征兆 / 157

拉美兹分娩镇痛法 / 158

这个月 吃什么怎么吃 / 159

孕9月营养关键词 / 159

孕9月不可以吃的食物 / 160

孕妈妈一日的餐单建议 / 161

一周饮食搭配示例 / 161

本月话题：留意分娩的三大征兆 / 162

规律性宫缩 / 162

见红 / 163

破水 / 163

本月胎教 / 164

美育胎教：《西斯廷圣母》 / 164

美育胎教：简笔画 / 164

怀孕第10个月（37~40周） 终于等到这一天了 / 165

胎儿发育 周周看 / 166

第37周 我足月了 / 166

第38周 临近出生，加紧练习 / 166

第39周 这时候我安静了许多 / 167

第40周 我随时都会来“报到” / 167

孕妈妈变化 周周看 / 168

第37周 身体更加沉重，胃口似乎好起来 / 168

第38周 仍感觉不适，对分娩有焦虑 / 168

第39周 为了宝宝，我要吃好睡好 / 168

第40周 日夜守候，只为那一刻 / 168

这个月 你最关心的问题 / 170

剖宫产好还是自然分娩好 / 170

足月能否提前剖宫产 / 170

肚子变小胎动增多是不是临产征兆 / 171

分娩会不会需要很长时间 / 171

过了预产期没动静怎么办 / 171

分娩前需要做的检查 / 172

分娩前的应急准备 / 172

这个月 吃什么怎么吃 / 174

孕10月需要重点补充的营养素 / 174

孕10月你不可以这么吃 / 175

本月话题：勇敢迎接分娩 / 176

分娩时该怎样用力 / 176

了解婴儿回旋4阶段 / 176

了解分娩的3个产程 / 177

剖宫产手术的步骤 / 178

自然分娩在什么情况下需要进行侧切 / 179

侧切要注意什么 / 179



怀孕第1个月 (1~4周)

悄悄到来的小生命

导读

当发现怀孕的那一刻，你或许是惊喜或许是惊慌或诧异，一切情绪归于宁静后，心底最强的愿望就是：我的胎儿要健康！这个月你需要了解的是HCG、黄体酮的检查和指标参考，最害怕的是出现流血或胎停育，最担心宫外孕。不用担心，本章会帮你梳理和详解你最想知道的知识，要相信你的宝宝是最坚强的，好孕会与你相伴。



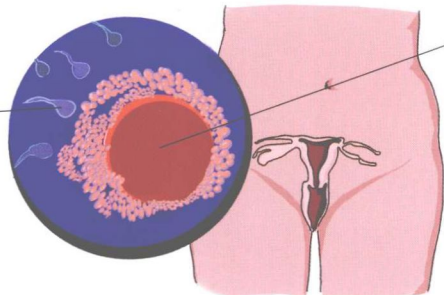
胎儿发育 周周看

邂逅胎宝宝，开启幸福孕期之旅

● 第1周 我还只是精子和卵子 ●

精子

男子一次射精能排出高达2亿左右个精子，但是这些精子中的大部分会在女性阴道的酸性环境中失去活力而死亡，经过重重险阻，最后仅有1~2个精子能有幸与卵子结合。



卵子

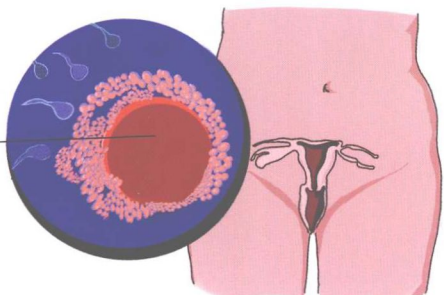
成熟的卵子在输卵管里等待精子，卵子在输卵管中的寿命为12~36个小时。

整个孕期按照280天计算，此时的妈妈正值经期，胎宝宝正以精子和卵子的状态分别存在于备孕爸爸和妈妈的身体内。

● 第2周 卵子率先发育成熟 ●

卵子

一枚卵子率先发育成熟，在输卵管内等待着精子的到来。

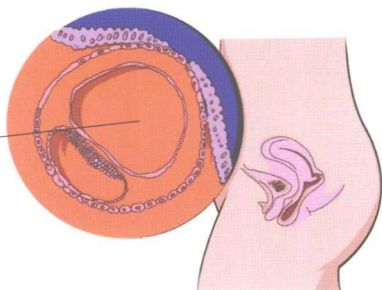


在本周，有1个卵子在妈妈的卵巢内率先成熟，它迈着缓慢的步伐迎接着属于自己的另一半。

● 第3周 爸爸妈妈相爱种下的那颗种子就是我 ●

受精卵

一个精子率先与卵子结合，形成受精卵。

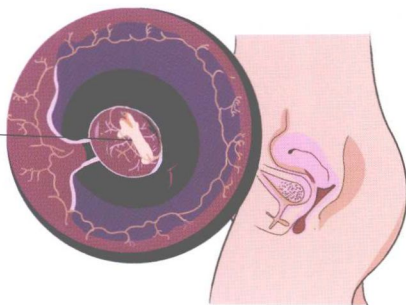


在那场翻云覆雨的亲密接触中，一个健硕又幸运的精子冲破重重关口，率先与卵子结合了，于是一颗种子悄悄萌芽，这颗种子就是受精卵。

● 第4周 我把自己埋进妈妈的子宫内膜里 ●

受精卵

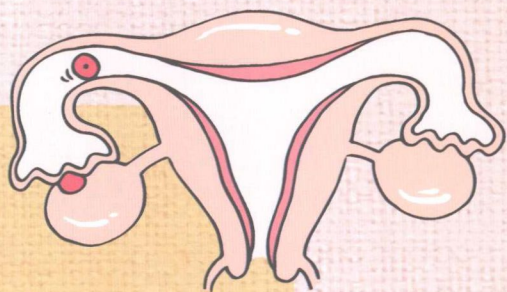
受精卵不断地分裂，变成球形细胞团，它沿着输卵管进入子宫腔，开始“着床”。



这枚承载着无数爱与期待的受精卵以飞快的速度加剧分裂着，它变成了一个球形细胞团，沿着输卵管游进子宫腔内，并深深地植埋于子宫内膜里，这一过程就是“着床”。这一伟大使命要等到下一周才能完成。这时受精卵的长度只有2.5毫米，肉眼几乎看不见它。

孕妈妈变化 周周看

也许你还不知道，但是你已经怀孕了



● 第1周 子宫是小宝宝的摇篮 ●

这时的孕妈妈，身体没有发生任何变化。一个成熟的卵子从卵巢中排出，开始朝着子宫出发。

● 第2周 子宫排出卵子 ●

在怀孕第二周，孕妈妈往往还不知道自己已经怀孕了。女性的子宫每个月都有月经周期为受孕做准备，月经来潮的第一天就是月经周期的第一天。由于排卵通常发生在月经周期的第14天，所以如果两周后月经没有按时来，说明你已经怀孕二周。

● 第3周 受精卵进入子宫 ●

到了这周，孕妈妈才算是真正怀孕，此时，受精卵已经进入子宫并且开始发育。受精卵在转移到子宫的过程中，有时会有轻微的流血现象，这是属于正常的现象。

● 第4周 受精卵悄然着床 ●

也许孕妈妈并没有感到与平时有什么不同，但此时受精卵已经悄然在子宫里着床了。现在孕妈妈的子宫内膜受到卵巢分泌激素的影响，变得肥厚松软，血管轻轻扩张，水分充足。受精卵不断地分裂，移入子宫腔后，形成一个实心细胞团，称为“桑胚体”，这时的受精卵叫胚泡。当胚泡外的透明带消失后，它会与子宫内膜接触，并深埋于子宫内膜里，这就是“着床”。