



凤凰汉竹
出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列



做妈妈，
更要做阳光、漂亮、洒脱、
充满魅力的自己

健康辣妈

怀孕40周

北京协和医学院教授、博士生导师

何仲 主编

附赠

《胎宝宝发育40
周跟踪手册》

浙江科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国最佳图书出版单位

第1周

为宝宝到来做好准备
及时把握排卵期
生活环境要安全

第2周

抓住怀孕好时机
如果你是二胎妈妈

第3周

要谨慎化妆
衣着鞋子要讲究

第4周

了解怀孕的征兆
不可随意用药
营养要跟进

第5周

验孕的几种方法
这些数据要了解
如何推算预产期

.....

孕期到了哪个阶段,就有相应的注意事项及孕期知识,真正实现了同步指导。
贴切相符的内容,让孕妈妈心中感到踏实又温暖。

——绰绰妈妈

上架建议:孕产育儿类

ISBN 978-7-5537-0585-9 中国健康生活图书实力品牌



9 787553 705859 >



凤凰汉竹

定价: 49.80 元

(附赠《胎宝宝发育40周跟踪手册》)

汉竹◎亲亲乐读系列

健康辣妈 怀孕40周

何 仲 主编

汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

健康辣妈怀孕 40 周 / 何仲主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-0585-9

I. ①健… II. ①何… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ① R715.3 ② TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 248645 号



中国健康生活图书实力品牌

健康辣妈怀孕 40 周

主 编	何 仲
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	马立改 曹 静 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京艺堂印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	20
字 数	150 千字
版 次	2015 年 4 月第 1 版
印 次	2015 年 4 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-0585-9
定 价	49.80 元 (附赠《胎宝宝发育 40 周跟踪手册》)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

此为试读, 需要完整 PDF 请访问: www.ertongbook.com



目录

孕 1 月

明明白白做产检 / 27

第 1 周

胎宝宝的发育记录	28
孕妈妈的变化	28
本周细节备忘	29
为宝宝到来做好准备	30
坚持补充叶酸	30
好的饮食习惯才能有健康的宝宝	30
和烟、酒、茶、咖啡说再见	31
为怀孕调整生活习惯	31
及时把握排卵期	32
推算法	32
观察宫颈黏液	32
测量基础体温	33
用排卵试纸	34
下腹疼痛	34
生活环境要安全	35
远离新装修的房子	35
慎用洗涤剂	35
家有小动物暂时先送人	35
完美准爸爸必读	35

第 2 周

胎宝宝的发育记录	36
孕妈妈的变化	36
本周细节备忘	37
抓住怀孕好时机	38
受孕的最佳环境	38
受孕的最好季节	38
三种不宜受孕的情况	39
受孕的最佳时刻	39
受孕的最佳情绪	39
如果你是二胎妈妈	40
如何胜任孕妈妈和妈妈两个角色	40
顺产后多久可以生二胎	40
剖宫产后再怀孕要注意这些	40
大龄妈妈如何健康生二胎	41
完美准爸爸必读	41

第 3 周

胎宝宝的发育记录	42
孕妈妈的变化	42
本周细节备忘	43
要谨慎化妆	44
不要用指甲油了	44
不宜用美白祛斑化妆品	44
不要用口红	44

避免被动闻香	44
衣着鞋子要讲究	45
不要穿细高跟鞋了	45
不要穿紧身衣裤	45
完美准爸爸必读	45

第 4 周

胎宝宝的发育记录	46
孕妈妈的变化	46
本周细节备忘	47
了解怀孕的征兆	48
怀孕的第一个信号——停经	48
你可能会以为感冒了	48
怀孕初期的其他征兆	49
不可随意用药	50
安全的孕 3 周(停经 3 周) 以内	50
高度敏感的孕 3 周至 8 周	50
中度敏感的孕 8 周至孕 4~5 个月	50
低度敏感的孕 5 个月以后	50
不能滥用药物	50
营养要跟进	51
要多摄入蛋白质	51
要重点补充维生素	51
完美准爸爸必读	51

孕 2 月



明明白白做产检 / 53

第 5 周

胎宝宝的发育记录	54
孕妈妈的变化	54
本周细节备忘	55
验孕的几种方法	56
基础体温	56
尿检法	56
宫颈黏液	56
妇科检查	56
B 超检查	56
早孕试纸测试	57
验孕棒测试	57
验孕出现误差的原因	57
这些数据要了解	58
孕期要关注的数字	58
宫高的测量	58
如何推算预产期	59
最后一次月经计算法	59
受精日计算法	59
超声波检测法	59
完美准妈妈必读	59

第 6 周

胎宝宝的发育记录	60
孕妈妈的变化	60
本周细节备忘	61
生活习惯, 减少流产危险	62
不要过度劳累, 保持心情舒畅 ..	62
忌吃致流产食物	62
孕早期避免性生活	62
注意阴道清洁	62
远离噪音	62
创造良好的工作环境	63
工作之前, 清洁一下办公区域 ...	63
工作每隔 2 小时为大脑舒压	63
减少与复印机打交道	63
在办公室放一些防辐射植物	63
完美准妈妈必读	63

第 7 周

胎宝宝的发育记录	64
孕妈妈的变化	64
本周细节备忘	65
腹痛不要掉以轻心	66
异位妊娠	66
子宫肌瘤	66
卵巢肿瘤	66
急性阑尾炎	66

远离电磁污染	67
常用家电辐射排名	67
孕妈妈使用电器的 8 种禁忌	67
完美准妈妈必读	67

第 8 周

胎宝宝的发育记录	68
孕妈妈的变化	68
本周细节备忘	69
呕吐恶心, 如何度过这难过的日子	70
这是胎宝宝自我保护的本能	70
不用担心宝宝营养不足	70
进行饮食调整	70
不要自行服用维生素 B ₆	70
孕吐时怎样健康吃酸	71
吃酸有利于钙、铁的吸收	71
酸菜、山楂不宜吃	71
西红柿、酸奶可多吃	71
完美准妈妈必读	71



孕 3 月

明明白白做产检 173

第9周

胎宝宝的发育记录	74
孕妈妈的变化	74
本周细节备忘	75
第一次产前检查须知	76
最好固定一位医生	76
做足准备, 带好一切物品	76
到医院建档的注意事项	77
建档要趁早	77
怎样选择建档医院	77
建档手续办理省不得	77
完美准妈妈必读	77

第10周

胎宝宝的发育记录	78
孕妈妈的变化	78
本周细节备忘	79
孕早期不要盲目锻炼	80
哪类孕妈妈不适合做运动	80

轻柔的运动对孕妈妈有利	80
适合孕早期的运动	80
正确站立、坐、行走	80
关注孕期牙齿问题	81
护牙生活细节	81
有口腔疾病要主动就医	81
孕中期治疗	81
尽量避免拔牙	81
完美准妈妈必读	81

第11周

胎宝宝的发育记录	82
孕妈妈的变化	82
本周细节备忘	83
出现流产征兆怎么办	84
少量出血不会伤害胎宝宝	84
警惕胚胎停育	84
静养保胎遵医嘱	84

孕期洗澡有讲究	85
不宜坐浴	85
洗澡时间不宜过长	85
水温不宜过高	85
完美准妈妈必读	85

第12周

胎宝宝的发育记录	86
孕妈妈的变化	86
本周细节备忘	87
小心预防感冒	88
感冒的危害	88
孕期感冒巧应对	88
如何预防感冒	88
暂时不要戴隐形眼镜了	89
高度近视可戴框架眼镜	89
非戴不可时, 可选择日抛型	89
什么时候可以再戴	89
完美准妈妈必读	89



孕 4 月

明明白白做产检 191

第 13 周

胎宝宝的发育记录	92
孕妈妈的变化	92
本周细节备忘	93
学会正确喝水	94
起床后喝一杯新鲜的温开水	94
不能口渴才喝水	94
不喝没有烧开的自来水	94
不喝久沸的开水	94
不喝在热水瓶中贮存超过 24 小时 的开水	94
不喝保温杯沏的茶水	94
夏季空调怎么吹	95
不能贪凉快	95
盖好腹部保护胎宝宝	95
不要在空调环境里待太久	95
完美准妈妈必读	95

第 14 周

胎宝宝的发育记录	96
孕妈妈的变化	96
本周细节备忘	97
生活里的正确姿势	98
洗衣	98
购物	98
做饭	98
打扫	98
拿东西	98
孕妈妈要安全出行	99
不宜骑自行车出行	99
乘坐公共交通的注意事项	99
宜谨防鲁莽的行人	99
完美准妈妈必读	99

第 15 周

胎宝宝的发育记录	100
孕妈妈的变化	100
本周细节备忘	101
提前对抗妊娠纹	102
控制体重	102
坚持按摩	102



保持滋润	102
吃对食物	102
要适当补钙	103
孕妈妈每天需要量	103
不宜久喝骨头汤补钙	103
最佳补钙方法	103
完美准妈妈必读	103

第 16 周

胎宝宝的发育记录	104
孕妈妈的变化	104
本周细节备忘	105
唐氏筛查	106
什么是唐氏综合征	106
唐氏综合征与哪些因素有关	106
孕妈妈年龄与唐氏综合征、染色体 异常的发生率	106
有必要做唐氏筛查吗	106
看懂唐氏筛查报告单	107
如果显示高危怎么办	107
完美准妈妈必读	107



孕 5 月

明明白白做产检 / 109

第 17 周

胎宝宝的发育记录	110
孕妈妈的变化	110
本周细节备忘	111
健康肠道防便秘	112
为什么会便秘	112
注意饮食	112
坚持运动	112
养成定时大便的习惯	112
不可自行喝通便茶	112
孕期房事	113
孕期性生活的好处	113
孕期性生活讲究较多	113
要使用安全套	113
完美准妈妈必读	113

第 18 周

胎宝宝的发育记录	114
孕妈妈的变化	114
本周细节备忘	115
如果想去旅游	116
制定合理的旅行计划	116
要有人全程陪同	116
选择交通方式	116

饮食要注意	116
运动量不要太大或太刺激	116
旅途中随时注意身体状况	116
孕期睡眠那些事儿	117
养成规律的睡眠习惯	117
良好的室内环境	117
舒适的卧具	117
正确的睡姿	117
完美准妈妈必读	117

第 19 周

胎宝宝的发育记录	118
孕妈妈的变化	118
本周细节备忘	119
穿出时尚“孕”味	120
出门要防晒	121
维生素 C 帮助减少黑色素	121
打伞、涂防晒霜可以防晒	121
完美准妈妈必读	121

第 20 周

胎宝宝的发育记录	122
孕妈妈的变化	122
本周细节备忘	123

孕期洗头小妙招	124
准妈妈帮忙洗头	124
去美发店洗头发	124
短发妈妈和长发妈妈的洗头方法	124
洗头后湿发的处理	124
选对内衣，穿出健康与美丽	125
穿棉质且不带钢圈的文胸	125
孕晚期穿哺乳型文胸	125
穿包腹式内裤	125
完美准妈妈必读	125



孕 6 月



明明白白做产检 / 127

第 21 周

胎宝宝的发育记录	128
孕妈妈的变化	128
本周细节备忘	129
怎样穿鞋“足”够幸福	130
科学摆放脚，缓解下肢水肿	130
穿稍大一点的鞋	130
穿带点儿跟的鞋	130
选择穿不系鞋带的鞋子	130
孕期胀气别担心	131
孕期胀气的原因	131
少量多餐减轻胀气	131
胀气会引起打嗝放屁	131
完美准爸爸必读	131

第 22 周

胎宝宝的发育记录	132
孕妈妈的变化	132
本周细节备忘	133
纠正乳头凹陷	134
“十字操”纠正乳头凹陷	134
吸奶器纠正乳头凹陷	134
乳房按摩纠正乳头凹陷	134

预防腿抽筋	135
多是缺钙所致	135
孕期抽筋巧应对	135
泡脚和热敷也有效	135
完美准爸爸必读	135

第 23 周

胎宝宝的发育记录	136
孕妈妈的变化	136
本周细节备忘	137
为出差妈妈支招	138
带上孕妇产前检查手册	138
备一些小零食	138
尽量少带行李	138
多休息	138
避免疫苗注射	138
胎动监测宝宝是否健康	139
方法 1：累计每天的胎动次数	139
方法 2：计算固定时间内的胎动次数	139
方法 3：晚饭后测量	139
数胎动的注意事项	139
完美准爸爸必读	139

第 24 周

胎宝宝的发育记录	140
孕妈妈的变化	140
本周细节备忘	141
预防巨大儿	142
什么是巨大儿	142
为什么巨大	142
巨大儿有什么不好	142
谨防巨大儿	142
妊娠糖尿病筛查	143
易患糖尿病的孕妈妈	143
糖尿病筛查的时间	143
糖尿病筛查前的注意事项	143
测试方法	143
完美准爸爸必读	143



孕 7 月

明明白白做产检 / 145

第 25 周

胎宝宝的发育记录	146
孕妈妈的变化	146
本周细节备忘	147
远离孕期抑郁	148
孕期抑郁的症状	148
导致孕期抑郁的原因	148
远离孕期抑郁的小窍门	148
去拍美美的大肚照	149
拍照时化淡妆	149
大肚肚露出来	149
侧身照凸显腹部曲线	149
完美准爸爸必读	149

第 26 周

胎宝宝的发育记录	150
孕妈妈的变化	150
本周细节备忘	151
孕期驾车, 安全第一	152
长发要梳起	152
忌穿高跟鞋	152

仪表台上不要放硬物、利器、香水瓶等	152
除臭杀菌	152
避免开车节奏过猛	152
空调温度别太低	152
做个三维、四维彩超	153
做三维、四维彩超前要吃饱	153
做彩超需要 10~15 分钟	153
完美准爸爸必读	153

第 27 周

胎宝宝的发育记录	154
孕妈妈的变化	154
本周细节备忘	155
缓解不适的锻炼方式	156
动一动, 副乳就能消除	157
不要把副乳塞进内衣	157
手臂绕圈消副乳	157
完美准爸爸必读	157

第 28 周

胎宝宝的发育记录	158
孕妈妈的变化	158
本周细节备忘	159
开始为宝宝准备物品吧	160
向过来妈妈取经	160
一个品种不买太多	160
直接说出自己的需求	160
买打折的品牌商品	160
没必要每件东西都买新的	160
暂时可以不买的	160
布置宝宝的房间	160
孕期流鼻血不要怕	161
流鼻血的原因	161
流鼻血怎么处理	161
如何预防	161
完美准爸爸必读	161



孕 8 月

明明白白做产检 / 163

第 29 周

胎宝宝的发育记录	164
孕妈妈的变化	164
本周细节备忘	165
脐带绕颈不要慌	166
怎么会脐带绕颈	166
脐带绕颈会不会勒坏胎宝宝	166
脐带绕颈了，孕妈妈该怎么办	166
可以通过锻炼来纠正吗	166
近视眼妈妈的顾虑	167
近视眼会遗传吗	167
孕妈妈使用眼药需要注意什么	167
高度近视的孕妈妈可以自然分娩吗	167
完美准爸爸必读	167

第 30 周

胎宝宝的发育记录	168
孕妈妈的变化	168
本周细节备忘	169
前置胎盘怎么办	170
前置胎盘症状	170
前置胎盘不必慌	170

平时预防之道	170
预防早产	171
不要碰到腹部	171
不要刺激腹部	171
留心孕妈妈的健康状况	171
要注意静养	171
完美准爸爸必读	171

第 31 周

胎宝宝的发育记录	172
孕妈妈的变化	172
本周细节备忘	173
不要再出远门了	174
孕晚期旅行容易导致早产	174
孕晚期不要搭乘飞机	174
如果此时必须出远门	174
你的宝宝胎位正常吗	175
胎位的触摸方法	175
胎位纠正法	175
完美准爸爸必读	175

第 32 周

胎宝宝的发育记录	176
孕妈妈的变化	176
本周细节备忘	177
感觉腹胀要注意休息	178
敏感妈妈容易感觉腹胀	178
腹胀不会让胎宝宝缺氧	178
感觉腹胀马上休息	178
要不要使用托腹带	179
穿托腹带的注意事项	179
需要穿托腹带的孕妈妈	179
如何选购和清洗托腹带	179
完美准爸爸必读	179



孕 9 月

明明白白做产检 / 181

第 33 周

胎宝宝的发育记录	182
孕妈妈的变化	182
本周细节备忘	183
提前讨论好谁来照顾月子	184
家人照顾	184
请保姆	184
请月嫂	184
月子中心	184
选择自然分娩, 需要测量骨盆 ...	185
测量骨盆, 看看能否自然分娩 ...	185
如何进行骨盆测量	185
怎样配合医生测量	185
完美准爸爸必读	185

第 34 周

胎宝宝的发育记录	186
孕妈妈的变化	186
本周细节备忘	187
羊水过多或过少	188
羊水的作用	188
超过 2000 毫升为羊水过多	188
急性羊水增多应及时就医	188
引起羊水过少的原因	188

羊水过少多产检	188
坐骨神经痛	189
坐骨神经痛怎么办	189
是什么原因引起的	189
自我治疗方法	189
完美准爸爸必读	189

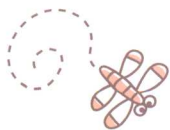
第 35 周

胎宝宝的发育记录	190
孕妈妈的变化	190
本周细节备忘	191
有助于顺产的运动	192
下肢运动	192
骨盆运动	192
胸部瑜伽	192
孕妈妈抗过敏秘籍	193
过敏反应会在怀孕期间变严重 ...	193
穿着以棉质为佳	193
皮肤过敏	193
杜绝过敏原	193
避免花粉可能引起的过敏	193
完美准爸爸必读	193

第 36 周

胎宝宝的发育记录	194
孕妈妈的变化	194
本周细节备忘	195
分娩其实并没有传说中那么痛	196
产痛到底有多痛, 听听过来人的描述	196
分娩疼痛到底来自哪里	196
减轻疼痛的办法	196
备好护垫, 解决漏尿尴尬	197
及时排尿防止漏尿	197
盆底肌肉锻炼	197
完美准爸爸必读	197





孕10月

明明白白做产检 / 199

第37周

胎宝宝的发育记录	200
孕妈妈的变化	200
本周细节备忘	201
要去医院的5个信号	202
子宫底下降	202
规律宫缩	202
破水	202
出血	202
下腹部压迫感	202
随时做好住院准备	203
注意个人清洁, 严禁性生活	203
吃好睡好, 在家周边活动	203
再确认一下住院准备的落实情况	203
入院预约	203
完美准妈妈必读	203

第38周

胎宝宝的发育记录	204
孕妈妈的变化	204
本周细节备忘	205
选择适合自己的分娩方式	206
剖宫产	206

无痛分娩	206
自然分娩	206
水中分娩	206
自然分娩的3大产程	207
第1产程——开口期	207
第2产程——分娩期	207
第3产程——胎盘娩出期	207
完美准妈妈必读	207

第39周

胎宝宝的发育记录	208
孕妈妈的变化	208
本周细节备忘	209
警惕胎膜早破	210
引起胎膜早破的原因	210
预防胎膜早破的办法	210
胎膜早破鉴别方法	210
胎膜早破的处理方法	210
什么情况下接受剖宫产	211
必须选择剖宫产分娩的孕妈妈	211
剖宫产手术过程	211
剖宫产前最好洗个澡	211
完美准妈妈必读	211

第40周

胎宝宝的发育记录	212
孕妈妈的变化	212
本周细节备忘	213
了解一些自然分娩的常识	214
正确用力促分娩	214
分娩前要排净大小便	214
分娩时不要大声喊叫	214
忽略分娩时的异样感受	214
分娩当天怎么吃	215
自然分娩待产期间适当进食	215
第一产程, 宜吃半流质食物	215
第二产程, 宜吃流质食物	215
剖宫产前一天禁食	215
完美准妈妈必读	215



坐月子



产后第1周

产后 24 小时的护理	218
不要马上熟睡	218
报喜电话由准爸爸接听	218
观察出血量	218
要及时排尿	219
定时量体温	219
关注初乳	219
及时补水	219
产后下床活动好处多	220
早下床促恢复	220
要注意防止下床眩晕	220
也可以做一些床上活动	220
做好乳房护理	221
胸部健美只需几个小动作	221
预防乳头皲裂	221
乳房胀痛要及时采取缓解措施	221

产后第2周

还是以休息为主	222
每天保证八九个小时的睡眠	222
根据宝宝的生活规律进行休息	222
合理安排亲友的探访	222
高龄产妇坐月子要静养 42 天	222
保持肠道通畅	223
运动促进肠蠕动	223
产后及时排便	223
定时排便建立条件反射	223

生活饮食要科学	224
定时开窗通风	224
要穿带后跟的软底拖鞋	224
注意眼睛的保养	224
每天都要吃营养早餐	224
奶水不多怎么办	225
奶水不足的表现	225
导致奶水不足的原因	225
奶水不足的自我调理方法	225
不要吃对母乳有影响的食物	225

产后第3周

坚持刷牙，饭后漱口	226
要常叩齿	226
“月子期不能刷牙”是谬论	226
产后刷牙有讲究	226
睡得好，才能恢复快	227
卧室灯光对睡眠很重要	227
不要睡过软的床	227
产后失眠的原因及表现	227
产后失眠自我疗法	227
保持良好的情绪	228
产后心理自我小测试	228
新妈妈抑郁对宝宝的影响	228
产后心理减压法	229
听音乐可稳定情绪	229
家人多理解	229

产后第4周

洗个澡, 干净又清爽.....	230
新妈妈洗澡的好处.....	230
产后什么时候可以洗澡.....	230
夏季洗澡注意事项.....	230
冬季洗澡注意事项.....	230
保健乳房, 保护“粮袋”.....	231
乳头皲裂后怎么办.....	231
睡觉时勿挤压乳房.....	231
喂完奶后要清空乳房.....	231
要坚持戴文胸.....	231
你会正确使用腹带吗.....	232
产后什么时候用腹带.....	232
腹带的使用.....	232
腹带不要绑得过紧.....	232
腹带的正确绑法.....	232
运动为美丽加分.....	233
产后运动重塑漂亮妈妈.....	233
产后应循序渐进做运动.....	233
运动前哺乳.....	233
新妈妈运动时不可缺水.....	233

产后第5周

打好阴道“保卫战”.....	234
改善阴道松弛的办法.....	234
保持外阴的清洁.....	234
积极预防产褥感染.....	234
做好产后皮肤护理.....	235
每天睡个“美容觉”.....	235
产后洗脸用温水.....	235
做好皮肤的保养工作.....	235
护肤品要注意季节的更换.....	235

产后第6周

重视产后第一次检查.....	236
去做检查前要做的准备.....	236
产后42天要进行健康检查.....	236
提前了解产后检查项目.....	236
产后“性”福生活.....	237
多久可以恢复性生活.....	237
哺乳期并不是“安全期”.....	237
恶露未净时绝对禁止性生活.....	237

附录 越听越聪明的胎教音乐···238

