

速查版 40周孕期 全程手册

SUCHABAN 40ZHOUYUNQI
QUANCHENGSHOUCE



李扬 主编

北京妇产医院产科主任医师

申南 副主编

北京妇产医院产科主治医师



孕前准备+孕期保健
查要点+分娩知识

充满紧张不安与幸福期待的40周孕期旅程，
北京妇产医院知名专家为您保驾护航
从怀孕到分娩，每月、每周、每天、每时、
每刻伴您安然度过

330个知识点+2位主任医师临床经验=孕期保健完美方案



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

速查版 40周孕期 全程手册

SUCHABAN 40ZHOUYUNQI
QUANCHENGSHOUCE



李扬 主编
北京妇产医院产科主任医师

申南 副主编
北京妇产医院产科主治医师



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

速查版40周孕期全程手册 / 李扬主编. — 合肥: 安徽科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5337-5908-7

I. ①速… II. ①李… III. ①孕妇—妇幼保健—手册
IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第030471号

速查版40周孕期全程手册

李扬主编 申南副主编

出版人: 黄和平 选题策划: 王晓宁 责任编辑: 杨 洋

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印 制: 北京恒石彩印有限公司 电话(010) 60295960

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×960 1/16

印张: 14 字数: 140千

版次: 2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5908-7

定价: 39.90元

版权所有, 侵权必究

目 录

contents



第一章

孕 1 月 扬起生命之帆

胎儿的发育成长	2	营养菜谱	11
孕妈妈的身体变化	3	胎教进行时	11
第1周 做好孕前准备	4	正确认识胎教	11
专家告诉你	4	斯瑟蒂克胎教法	12
妻子的孕前检查项目	4	第2周 把握怀孕时机	13
丈夫的孕前检查项目	5	专家告诉你	13
为什么孕前要做血铅浓度检查	5	最佳生育年龄	13
孕前必须治疗的疾病	5	最佳受孕季节	13
为什么夫妻孕前要检查血型	7	最佳受孕时间	14
Rh血型不合严重吗	7	孕产知识周周学	14
导致不孕的因素	8	影响受孕的9种情况	14
孕产知识周周学	9	如何推算排卵期	14
孕前要停止用药	9	怎样更易怀上宝宝	15
孕前不熬夜	9	提高大龄女性生育能力	15
孕前忌烟酒	10	饮食与健康	16
宠物——身边隐藏的危害	10	孕前食物大本营	16
饮食与健康	10	营养菜谱	16
夫妻都要补叶酸	10	胎教进行时	17
孕前营养搭配	11	计划怀孕是成功胎教的基础	17

第3周 种子悄然发芽	17	准爸爸的作用不可替代	21
专家告诉你	17	第4周 生命正在孕育	21
如何确诊怀孕	17	专家告诉你	21
孕产知识周周学	18	妊娠期严重的并发症	21
怎样提高免疫力	18	孕期免疫接种需注意	22
不适宜孕妈妈的工作环境	19	孕产知识周周学	22
适合孕妈妈的居住环境	19	对胎儿不利的辐射源	22
饮食与健康	20	饮食与健康	23
孕妈妈不可缺少的营养素	20	合理安排孕妈妈的膳食	23
营养菜谱	20	营养菜谱	24
胎教进行时	20	胎教进行时	24
妈妈的爱是重中之重	20	社会胎教	24

第二章

孕2月 初为人母之喜

胎儿的发育成长	26	胎教进行时	31
孕妈妈的身体变化	27	养成正确的胎教心理	31
第5周 梦想成真	28	胎儿时期——良好习惯形成的起点	32
专家告诉你	28	第6周 早孕有些吃不消	32
妊娠期生理现象	28	专家告诉你	32
如何推算预产期	29	应对早孕呕吐	32
孕产知识周周学	30	孕早期的其他反应	33
孕期性生活指导	30	孕产知识周周学	34
孕期保健课程	30	保持平和心态	34
饮食与健康	31	减轻孕吐的按摩	34
对孕妈妈有益的食物	31	饮食与健康	34
营养菜谱	31	孕吐的食疗方法	34

营养菜谱	35	音乐胎教日程表	41
胎教进行时	35	第8周 小心异常妊娠	42
胎教对宝宝智力的影响	35	专家告诉你	42
实施胎教后宝宝的特点	35	预防流产	42
第7周 身体的不适感	36	异位妊娠	43
专家告诉你	36	葡萄胎	43
无处不在的疼痛	36	胚胎萎缩	44
让人尴尬的尿频	37	肿瘤对怀孕的影响	44
孕产知识周周学	37	孕产知识周周学	45
预防感冒有妙招	37	人工流产的危害	45
需注意口腔卫生	38	异位妊娠后还能孕育吗	45
饮食与健康	39	饮食与健康	45
孕妈妈应补充的维生素	39	易致流产的食物	45
营养菜谱	40	营养菜谱	46
胎教进行时	40	胎教进行时	46
音乐胎教作用多	40	怎样听音乐更有效	46
适宜孕早期的胎教音乐	41		





第三章

孕3月 全力保驾护航

胎儿的发育成长 48

孕妈妈的身体变化 49

第9周 美人依旧 50

专家告诉你 50

孕妈妈化妆宜淡不宜浓 50

适合孕妈妈的穿着打扮 50

孕产知识周周学 51

漂亮孕妈妈的美容技巧 51

饮食与健康 52

科学吃水果 52

营养菜谱 52

胎教进行时 53

胎教忌怀疑心理 53

第10周 情绪的小波动 54

专家告诉你 54

孕妈妈的情绪会影响胎儿 54

孕妈妈要保持良好的心情 54

孕产知识周周学 55

孕妈妈不要过于依赖准爸爸 55

夫妻同心，赶走忧郁 55

饮食与健康 55

烹饪饮食的注意事项 55

孕早期不宜吃的食物 56

营养菜谱 56

胎教进行时 57

母子同心 57

孕妈妈哭泣会引起胎动变化 57

第11周 关爱双胎妈妈 58

专家告诉你 58

两个胎儿发育大小并不同 58

双胎妊娠的注意事项 58

警惕产前并发症 58

加倍小心预防早产 59

孕产知识周周学 59

双胎孕妈妈的不适 59

提前住院待产 59

饮食与健康 60

双胎妊娠营养指导 60

营养菜谱 60

胎教进行时 60

把心里话写成胎教日记 60

日记要读给宝宝听 60

第12周 不能忽视产检 61

专家告诉你 61

产前检查的时间和内容 61

B超检查的时间和内容 62

孕产知识周周学 63

读懂产检化验单 63

饮食与健康 63

孕妈妈合理补充水分 63

营养菜谱 64

胎教进行时 64

哼唱谐振法 64

第四章

孕4月 孕妈妈美滋滋

胎儿的发育成长	66	营养菜谱	74
孕妈妈的身体变化	67	胎教进行时	74
第13周 让生活更舒适	68	氧气胎教	74
专家告诉你	68	森林浴胎教	75
顺顺利利度酷夏	68	第15周 孕妈妈动起来	76
安安全全过寒冬	68	专家告诉你	76
孕产知识周周学	69	孕期正常的活动量	76
洗澡一定要注意	69	避免剧烈运动	76
正确使用空调	69	如何应对运动意外	76
饮食与健康	70	孕产知识周周学	77
孕中期的饮食特点	70	孕妈妈一周锻炼几次好	77
营养菜谱	70	适合孕妈妈做的体操	77
胎教进行时	70	饮食与健康	77
游泳是很好的孕期运动	70	孕妈妈不可只食素食	77
游泳时的注意事项	71	营养菜谱	78
第14周 一起出去旅行	72	胎教进行时	78
专家告诉你	72	散步胎教	78
孕中期可以出门旅行	72	纠正胎教误区	79
出门旅行的注意事项	72	第16周 调节夫妻感情	79
孕产知识周周学	73	专家告诉你	79
孕妈妈不宜去人多的场合	73	夫妻感情影响胎儿的发育	79
孕妈妈开车的注意事项	73	孕妈妈如何消除紧张情绪	79
饮食与健康	73	孕产知识周周学	80
孕妈妈外出就餐的注意事项	73	调节孕期夫妻感情	80
		准爸爸要适应孕妈妈爱的转移	81



饮食与健康	81	胎教进行时	82
孕妈妈饮食中五味的利弊	81	视觉胎教的重要性	82
营养菜谱	82		

第五章

孕5月 美丽的大肚婆

胎儿的发育成长	84	孕期不宜多吃火锅	91
孕妈妈的身体变化	85	孕妈妈要少吃冷饮	91
第17周 与胎儿亲密接触	86	孕妈妈药补应注意什么	92
专家告诉你	86	营养菜谱	92
正常的胎动规律	86	胎教进行时	93
胎动异常的表现	86	孕妈妈打麻将害处多	93
孕产知识周周学	87	第19周 精心呵护乳房	94
感受胎动时刻	87	专家告诉你	94
饮食与健康	88	怀孕后乳房的变化	94
孕期最健康的零食	88	怎样纠正乳头凹陷	94
营养菜谱	88	孕产知识周周学	95
胎教进行时	89	孕妈妈宜穿专用内衣	95
经常抚摸胎儿的益处	89	乳房按摩的方法	95
和胎儿做游戏	89	胸部和上臂伸展练习	96
第18周 注意生活细节	90	饮食与健康	96
专家告诉你	90	孕妈妈要多摄取纤维素	96
孕妈妈坐立行走的正确姿势	90	营养菜谱	97
做家务要注意	90	胎教进行时	97
孕产知识周周学	90	按摩胎教	97
孕妈妈要注意嘴唇卫生	90	第20周 科学应对小毛病	98
饮食与健康	91	专家告诉你	98
孕妈妈不宜吃“垃圾食品”	91	腹痛需就医	98

避免晕眩的方法	98	饮食与健康	100
腹胀的预防方法	98	孕期多摄入膳食纤维	100
孕产知识周周学	99	营养菜谱	101
针对背痛的按摩	99	胎教进行时	101
针对腰痛的按摩	99	孕妈妈怎样抚摸胎儿	101
缓解皮肤瘙痒	100	孕妈妈经验速递	102
		预防妊娠纹的方法	102

第六章

孕 6 月 与胎儿共成长

胎儿的发育成长	104	让准爸爸一起参与	110
孕妈妈的身体变化	105	孕产知识周周学	111
第21周 体重增加的喜与忧	106	准爸爸要学会逗孕妈妈开心	111
专家告诉你	106	多承担家中的事务	112
孕妈妈体重增长的正常范围	106	多给孕妈妈打电话	112
孕产知识周周学	106	饮食与健康	112
体重过高的危害	106	通过饮食强化肺功能	112
孕期应注意控制体重	107	强化肠胃功能的食物	112
饮食与健康	107	营养菜谱	113
不易发胖的食物	107	胎教进行时	113
营养菜谱	108	准爸爸多和胎儿互动	113
胎教进行时	109	宝宝，听爸爸说	113
适宜孕中期的胎教音乐	109	第23周 夜夜都好眠	114
欣赏胎教音乐的方式	109	专家告诉你	114
适合孕妈妈唱的儿歌	109	最佳睡眠时间	114
第22周 准爸爸要参与	110	最佳睡眠姿势	114
专家告诉你	110	孕产知识周周学	115
准爸爸要及时调整自己的情绪	110	保证充足的睡眠	115



针对失眠的按摩	115	孕产知识周周学	118
饮食与健康	116	上班路上	118
有助于睡眠的食疗方法	116	办公室体操	119
营养菜谱	116	饮食与健康	119
胎教进行时	116	在职孕妈妈吃什么好	119
胎儿正在听	116	营养菜谱	120
噪声对胎儿的危害	117	胎教进行时	120
第24周 在职孕妈妈	118	光照胎教	120
专家告诉你	118		
学会舒服工作	118		



第七章

孕7月 活泼的小宝贝

胎儿的发育成长	122	营养菜谱	130
孕妈妈的身体变化	123	胎教进行时	131
第25周 “甜蜜”的烦恼	124	不能忽视胎教中的意识诱导	131
专家告诉你	124	孕妈妈偶尔紧张不会伤及胎儿	131
血糖筛查的重要性	124	第27周 缓解身体不适	132
妊娠期糖尿病的危害	124	专家告诉你	132
孕产知识周周学	125	小腿水肿	132
“糖妈妈”的注意事项	125	腿部抽筋	132
饮食与健康	126	静脉曲张	133
合理搭配饮食	126	手足发麻	133
营养菜谱	126	孕产知识周周学	134
胎教进行时	127	不做有“痔”的孕妈妈	134
欣赏与冥想活动	127	针对便秘的按摩方法	135
在音乐中与宝宝互动	127	针对痔疮的按摩方法	135
第26周 “铁”少,可不妙	127	饮食与健康	135
专家告诉你	127	应对孕中期食欲不振	135
孕妈妈贫血的危害	127	营养菜谱	136
缺铁性贫血的原因	128	胎教进行时	136
孕产知识周周学	128	及早给宝宝起名字	136
积极防治贫血	128	多给胎儿读童话	136
针对贫血的按摩方法	129	第28周 做好自我监护	137
饮食与健康	129	专家告诉你	137
孕妈妈缺铁的危害	129	孕期的自我监护	137
富含铁的食物	129	电子胎心监护	137
用铁锅做饭能补铁吗	130	远程胎心监护	138



孕产知识周周学	138	营养菜谱	140
孕妈妈自我监护的方法	138	胎教进行时	140
掌握胎动规律	138	美化居室也是胎教	140
饮食与健康	139	培养孕妈妈的美感	140
常会忽视的水、空气、阳光因素	139		

第八章

孕 8 月 满满的都是爱

胎儿的发育成长	142	站立时感到盆骨疼痛	149
孕妈妈的身体变化	143	孕妈妈脸肿了	149
第29周 告别不良情绪	144	感觉呼吸短促	150
专家告诉你	144	腹部皮肤发痒	150
缓解孕妈妈的精神压力	144	孕产知识周周学	150
不要总担心胎儿	144	腹部变大后的不适	150
孕产知识周周学	145	孕妈妈胃灼热怎么办	150
别急于布置宝宝房间	145	饮食与健康	151
保持愉快心情	145	孕晚期要补充维生素	151
准爸爸帮助孕妈妈远离孕期焦虑	145	营养菜谱	152
饮食与健康	146	胎教进行时	152
孕晚期营养搭配	146	适合孕晚期做的运动	152
营养菜谱	147	第31周 产前异常现象	153
胎教进行时	147	专家告诉你	153
清静胎教的内容	147	胎位不正	153
做清静胎教操的注意事项	148	胎盘早剥	153
练习清静法的好处	148	早产	153
第30周 肚子大不舒服	149	前置胎盘	154
专家告诉你	149	孕产知识周周学	154
感到腹部发紧	149	纠正胎位不正的方法	154

预防早产的方法	155	孕产知识周周学	158
饮食与健康	155	使用纸尿裤的利与弊	158
防止胎膜早破的饮食	155	孕妈妈如何为宝宝出生做计划	158
营养菜谱	156	饮食与健康	159
胎教进行时	156	孕妇奶粉比鲜奶更有营养	159
瑜伽胎教的优点	156	营养菜谱	159
瑜伽胎教的做法	156	胎教进行时	160
第32周 为宝宝早准备	157	孕妈妈画画也是胎教	160
专家告诉你	157	绣十字绣也可以胎教	160
为宝宝准备的物品清单	157		





第九章

孕9月 幸福列车到站

胎儿的发育成长	162	胎教进行时	172
孕妈妈的身体变化	163	意想胎教	172
第33周 做好分娩计划	164	第35周 轻轻松松分娩	172
专家告诉你	164	专家告诉你	172
选择合适的分娩医院	164	拉梅兹分娩法	172
分娩前的准备工作	164	孕产知识周周学	174
孕产知识周周学	164	消除产前焦虑	174
何时到医院待产	164	饮食与健康	176
准爸爸需要做什么	165	营养补充有讲究	176
饮食与健康	166	营养菜谱	176
孕晚期每日营养结构参考	166	胎教进行时	176
营养菜谱	166	识字胎教	176
胎教进行时	167	第36周 几种异常分娩	177
适合孕晚期的胎教音乐	167	专家告诉你	177
音乐胎教的注意事项	167	急产	177
第34周 了解分娩方式	168	滞产	177
专家告诉你	168	难产	178
自然分娩对母婴都好	168	脐带绕颈	178
剖宫产不比自然生产安全	168	孕产知识周周学	178
什么情况必须行剖宫产	169	多走动有助于分娩	178
分娩中的助产术	169	双胞胎分娩应注意什么	179
孕产知识周周学	171	饮食与健康	179
正常胎位的宝宝是怎样娩出的	171	为分娩储蓄能量	179
饮食与健康	171	营养菜谱	180
有利于胎儿脑部发育的食物	171	胎教进行时	180
营养菜谱	172	呼唤训练可以安抚胎儿的情绪	180

第十章

孕10月 见证奇迹时刻

胎儿的发育成长	182	孕妈妈经验速递	187
孕妈妈的身体变化	183	晒晒孕期一天流水账	187
第37周 分娩到底有多痛	184	第38周 时刻准备着	188
专家告诉你	184	专家告诉你	188
分娩阵痛的时间	184	分娩征兆	188
不同产程的疼痛情况	184	临产标志	189
孕产知识周周学	185	需要提前住院的情况	190
减轻分娩阵痛的方法	185	孕产知识周周学	190
分娩呼吸法	185	正确区分破水和小便	190
饮食与健康	186	见红了怎么办	191
补钙仍是本月重点	186	出现宫缩表明要生了吗	191
补充足够的脂肪酸	187	饮食与健康	191
营养菜谱	187	促进乳汁分泌的食物	191
胎教进行时	187	适量食用动物肝脏	191
胎教坚持到最后	187	营养菜谱	191
		胎教进行时	192
		产前运动胎教及注意事项	192





第39周 进入分娩倒计时	193	第40周 天使降临人间	200
专家告诉你	193	专家告诉你	200
自然分娩伤口的养护	193	分娩后的注意事项	200
剖宫产后的注意事项	193	产后尽早下床活动	200
孕产知识周周学	194	促进产后排便	200
过好分娩这一天	194	什么是恶露	201
分娩时积极配合医生	195	产后开奶的最佳时间	201
储存脐带血的意义	195	孕产知识周周学	202
饮食与健康	196	产后如何保持会阴清洁	202
分娩时可以吃的食物	196	正确的哺乳姿势	202
肠蠕动恢复后应吃流质食物	196	饮食与健康	203
营养菜谱	197	产后过分滋补不利于健康	203
胎教进行时	197	产褥期的饮食原则	203
产前的运动胎教	197	营养菜谱	206
孕妈妈经验速递	198	胎教进行时	206
快速神奇的顺产经历	198	产后健身操	206

鸣谢:

特邀模特: 崔晶晶 冯晓宝 耿 莉 黄天泽 黄煜宸 李晶晶 刘 辉
 聂 苑 璐 麓 瞿 力 李 枫 刘 静 孙美玲 王 梅
 王梦然 王云钧美 王晓丹 吴晋 吴瞳 谢晖 张剑玲 周媛
 摄影师: 郭力绮 郭泳君 李 晋 李 雪 李永雄 武 勇 红 雷
 张 磊 杨佳静 Daivd