



凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著
● 亲亲乐读系列

全国著名孕产专家 国家“十五”科研攻关项目负责人
王琪 / 主编

完美怀孕

40周

全程指导

超值赠送
精美怀孕日记本
在线下载英语胎教音乐

给你 360° 关爱 孕育 100 分宝宝

汉竹·亲亲乐读系列



完美怀孕 40 周 全程指导

王琪 主编 汉竹 编著



超值赠送

短信发送 130074 至 15811008811,
在线下载英语胎教音乐



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

科学出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

完美怀孕 40 周全程指导 / 王琪主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978 - 7 - 5537 - 0213 - 1

I . ①完… II . ①王… III . ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV . ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 251341 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

完美怀孕 40 周全程指导

主 编	王 琪
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	曾状状 马立改 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	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	10
字 数	100千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978 - 7 - 5537 - 0213 - 1
定 价	29.80元 (附赠精美怀孕日记本)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

孕前准备——怀上最棒的一胎 14

- 准备怀孕要做哪些检查 14
- 健康的生活方式 15
- 抓住怀孕好时机 15
- 及时补充叶酸 15

孕1月 迎接胎宝宝的到来 // 16

- 本月的产前检查 // 17
- 专家解读：孕1月保健重点 // 18

第1周	19	第3周	24
不可不知的生活细节	19	做好孕育的财务预算	24
孕妈妈需要远离的工作岗位	20	警惕孕期病毒感染	25
孕期健康的饮食习惯	20	孕期必知的用药安全	26
怎么做胎教	21	本周细节备忘	26
本周细节备忘	21	第4周	27
第2周	22	不能忽视孕早期检查	27
如何推算排卵期	22	孕妈妈要知道的孕期关键数据	28
孕期每日科学饮食	23	怀孕的5个信号	29
妈妈快乐就是最有效的胎教	23	本周细节备忘	29
本周细节备忘	23		

孕2月 幸福的孕妈妈 // 30

本月的产前检查 // 31

专家解读：孕2月保健重点 // 32

第5周	33	第7周	38
如何确认怀孕了	33	孕早期的运动原则	38
第一次的孕期检查	33	防辐射服到底买不买	39
孕期激素带给孕妈妈身体的变化	34	轻松缓解孕吐的小窍门	39
孕妈妈最容易忽视的三种营养	35	本周细节备忘	39
本周细节备忘	35		
第6周	36	第8周	40
怀孕了，哪些食物不宜吃	36	好习惯，预防先兆流产	40
爱吃酸的食物也不能过度	36	良好的夫妻关系是优孕的基础	41
怎样缓解孕早期的恶心和疲倦	37	不可过量补充维生素E	41
本周细节备忘	37	本周细节备忘	41

孕3月 真正像个小人儿了 // 42

本月的产前检查 // 43

专家解读：孕3月保健重点 // 44

第9周	45	第11周	51
孕期进补保健品的原则	45	孕期护肤化妆事宜	51
孕妈妈健康喝水有讲究	45	孕妈妈做家务要小心	52
孕妈妈宜远离电磁污染	46	不要在家中养有毒花草	52
孕妈妈的营养开胃菜	47	安胎、补充热量食谱	53
本周细节备忘	47	多吃补脑食物，宝宝更聪明	54
第10周	48	语言胎教如何做科学又高效	55
孕妈妈宜避开噪音污染	48	本周细节备忘	55
请远离“二手危害”	49	第12周	56
孕妈妈上班路上的安全	50	你是高危产妇吗	56
本周细节备忘	50	蛋白质的摄入不容忽视	56
		孕早期需要就医的情况	57
		大龄孕妈妈必做的检查	58
		异常妊娠早发现	59
		本周细节备忘	59

孕4月 孕妈妈的幸福感 // 60

本月的产前检查 // 61

专家解读：孕4月保健重点 // 62

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 第13周 | 63 | 第15周 | 70 |
| 安全的日常行为姿势 | 63 | 科学补钙很重要 | 70 |
| 一起来做孕妇操 | 64 | 孕期洗澡洗头的注意事项 | 71 |
| 孕中期运动慢着来 | 65 | 孕妇装穿出完美“孕”味 | 72 |
| 本周细节备忘 | 65 | 本周细节备忘 | 72 |
| 第14周 | 66 | 第16周 | 73 |
| 如何对待孕中期腹痛 | 66 | 孕期性生活如何安排 | 73 |
| 孕中期困扰孕妈妈的小症状 | 67 | 教你看懂B超单 | 74 |
| 孕妈妈感冒怎么办 | 68 | 唐氏筛查 | 75 |
| 职场孕妈妈的生活宝典 | 69 | 本周细节备忘 | 75 |
| 本周细节备忘 | 69 | | |

孕5月 感受宝宝的舞蹈 // 76

本月的产前检查 // 77

专家解读：孕5月保健重点 // 78

- | | | | |
|--------------------|----|------------------------|----|
| 第17周 | 79 | 第19周 | 84 |
| 失眠不能服用安眠药 | 79 | 做好口腔护理，孕期更轻松 | 84 |
| 如何缓解腰酸背痛 | 80 | 6种食物帮助孕妈妈抵抗抑郁 | 85 |
| 如何挑选舒适的贴身衣物 | 81 | 亲子互动，和胎宝宝来玩“踢肚子” | 85 |
| 本周细节备忘 | 81 | 本周细节备忘 | 85 |
| 第18周 | 82 | 第20周 | 86 |
| 第一次胎动 | 82 | 注意预防阴道炎 | 86 |
| 怎样全面补充维生素 | 82 | 做好胎心监护 | 87 |
| 宜了解食物的“绿色吃法” | 83 | 本周细节备忘 | 87 |
| 预防铅中毒 | 83 | | |
| 本周细节备忘 | 83 | | |

孕6月 挺起骄傲的肚子 // 88

本月的产前检查 // 89

专家解读: 孕6月保健重点 // 90

第21周	91
带上胎宝宝, 来趟快乐旅行	91
孕期胀气不用太担心	92
备受青睐的孕期营养食物	92
孕妈妈要会监测胎动	93
孕妈妈宜采取左侧卧睡	93
本周细节备忘	93
第22周	94
孕妈妈头痛要重视	94
保持正确的坐姿和站姿	94
胎宝宝发育迟缓怎么办	95
孕妈妈需要喝配方奶粉吗	95

孕期抽筋巧应对	96
本周细节备忘	96
第23周	97
怎样“吃掉”妊娠纹、妊娠斑	97
孕期便秘的应对策略	98
轻松解“秘”的美食小偏方	98
孕妈妈舒服工作小窍门	99
本周细节备忘	99

第24周	100
孕期乳房护理的要点	100
正确测量宫高和腹围	101
本周细节备忘	101

孕7月 大腹也翩翩 // 102

本月的产前检查 // 103

专家解读: 孕7月保健重点 // 104

第25周	105
准爸爸如何按摩, 让关爱更科学	105
警惕妊娠糖尿病	106
孕妈妈美味“降糖菜”	106
孕妈妈不宜多吃的几种水果	107
本周细节备忘	107
第26周	108
减轻妊娠水肿的方法	108
7个小方法, 缓解静脉曲张	109
去拍大肚照	109
不要忽视异常乳汁	110
本周细节备忘	110

第27周	111
减轻孕中期各种疼痛的方法	111
预防妊娠高血压	112
孕妈妈遭遇痔疮怎么办	112
光照胎教, 提高胎宝宝视觉发育	113
多吃富含B族维生素的食物	113
本周细节备忘	113
第28周	114
怎样做个漂亮孕妈妈	114
如何预防妊娠贫血	115
本周细节备忘	115

孕8月 宝宝快速生长中 // 116

本月的产前检查 // 117

专家解读：孕8月保健重点 // 118

第29周	119	第31周	124
异常胎动要警惕	119	孕妈妈不宜出远门了	124
谨防妊娠中毒症	120	骨盆测量很重要	125
预防前置胎盘	120	孕期尿频怎么办	125
孕晚期更要注意心理保健	121	胎位不正怎么办	126
孕妈妈的减压良方	121	本周细节备忘	126
本周细节备忘	121		
第30周	122	第32周	127
冷静应对孕晚期腹痛	122	预防早产	127
孕妈妈过敏怎么办	123	脐带绕颈不要慌	128
本周细节备忘	123	要避免营养过剩	129
		本周细节备忘	129

孕9月 一起倒计时 // 130

本月的产前检查 // 131

专家解读：孕9月保健重点 // 132

第33周	133	第35周	139
准备宝宝物品，布置宝宝房间	133	怎样对付恼人的胃灼热	139
职场孕妈妈什么时候休假待产	134	关于羊水早破	139
如何挑选分娩医院	134	有助顺产的产前运动	140
关注孕妈妈的情绪，避免产前焦虑	135	本周细节备忘	141
本周细节备忘	135		
第34周	136	第36周	142
孕晚期疼痛的缓解方法	136	孕9月该为分娩做哪些准备	142
高度近视孕妈妈分娩要注意	137	入院待产前不容忽视的细节	142
孕晚期心慌气短不必紧张	137	正确看待分娩疼痛	143
孕晚期运动好处多	138	为分娩储备能量很关键	143
本周细节备忘	138	本周细节备忘	143

孕10月 天使降临人间 // 144

本月的产前检查 // 145

专家解读：孕10月保健重点 // 146

第37周	147
入院待产包清单	147
分娩前兆有哪些	148
如何辨别真假分娩	148
要更加注重饮食的质量	149
本周细节备忘	149
第38周	150
掌握一些分娩技巧	150
冷静应对待产中的突发状况	151
本周细节备忘	151
第39周	152
了解分娩全过程	152
分娩方式有哪些	153
过期妊娠的处理	153
本周细节备忘	153
第40周	154
消除紧张、减轻分娩疼痛的方法	154
如何配合，让分娩更顺利	155
分娩当天饮食有讲究	156
本周细节备忘	156

附录 写给新妈妈

——不能忽略的产后重要事项 157

顺产妈妈产后3天的护理	157
剖宫产妈妈产后7天的护理	158
“坐月子”期间的注意事项	159



汉竹·亲亲乐读系列



完美怀孕 40 周 全程指导

王琪 主编 汉竹 编著



超值赠送

短信发送 130074 至 15811008811,
在线下载英语胎教音乐



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

科学出版社 | 凤凰汉竹

40 周

备忘录

第1周

这一周将是全新的开始，心情放轻松；注意要远离烟酒、有害物质，停止用药。

第2周

除了制定一个详细的怀孕计划、加强自身营养外，你更应该推算排卵期，把握受孕的最佳时机。

第3周

这周你可能就要受孕了，要保持心情舒畅，大喜或大悲之后受孕会影响受精卵的质量。受精卵将会发育成一颗小小的胚芽，生命的奇妙旅程开始。

第4周

胚芽已经悄悄地在你的子宫里“着床”了！这时应多吃一些富含叶酸的水果蔬菜。孕妈妈可能出现类似“感冒”的症状，这是小宝宝到来的前兆，千万不可自行服用药物。

第5周

月经迟迟不来，现在可以去医院做早孕检查，确定一下自己是否怀孕了，因为只有医生才能给你全面的孕期指导和帮助。

第6周

胚胎正在迅速地成长，你的妊娠反应开始明显起来，会感觉倦怠或出现恶心呕吐，你需要充分休息，放松身心。

第7周

现在你的情绪波动很大，有时会很烦躁，但6~10周是胚胎肺部发育的关键时期，如果情绪过分不安，会影响胚胎的发育并导致腭裂或唇裂。不妨听听轻音乐放松心情，还可进行音乐胎教。

第8周

如果工作需要接触电脑，不妨准备一件防辐射服。这时还应远离猫、狗等宠物，因为它们携带着弓形虫病菌，一旦感染了，不仅会影响胎儿的正常发育，还有可能造成流产、早产及先天畸形。

第9周

目前是整个孕期的一个关键时期，很多方面需要注意，比如警惕阴道出血，以防先兆性流产；买大一号的胸罩，应付逐渐“丰满”的乳房；减少每天的食盐量，多喝水等。

第10周

到本周末，已经度过了最危险的流产期。你应多食用含碘丰富的食物，如海带、紫菜、鱼肝、菠菜等，保证母体内甲状腺素的充足，促进胎宝宝大脑和骨骼发育。

第11周

借助超声波仪器，你可以听到胎宝宝心跳啦。胎宝宝的骨骼细胞发育加快，因此你要多吃含钙丰富的食物，如奶酪、虾、鱼、瘦肉、紫菜、豆腐等。

第12周

本周要进行第一次产前检查。对于产检，要有正确的观念，这并非可有可无，产检让你和胎宝宝更顺利地度过40周。

第13周

胃口变好的你，在满足口味的同时要注意均衡膳食，全面补充胎宝宝迅速生长需要的营养素。除了享受孕期生活，你还应进行适当的锻炼，比如做一些孕妇操，散散步等。

第14周

阴道分泌物增多，正常的分泌物应是白色、稀薄、无异味。如有异常，应请医生检查。平时要注意保持外阴部的清洁，内裤应选用纯棉制品。

第15周

如果孕早期有口腔疾病困扰，现在你可以前往医院诊治了。另外，胃口大开的你要注意远离各类可能导致畸胎和流产的食物，比如含咖啡因的饮料和食物、含有添加剂的食物等。

第16周

第二次产前检查，要进行唐氏综合征筛查，筛选胎儿患唐氏综合征的可能性。本阶段还应该注意避免缺铁性贫血的发生。

第17周

现在胎宝宝可以听到你的各种声音，最喜欢的就是听到妈妈温柔的说话声，现在给他（她）朗诵一些经典诗歌，开始语言胎教吧，孕中期可是胎教最佳时期。

第18周

这周或许就能感受到第一次胎动了，那将是一种无比幸福的感觉，激动之余不妨在本书附赠的《怀孕日记》上记录下时间和感受，与准爸爸及其他家人一同分享。

第19周

护理乳房，提前为哺育宝宝做准备；让准爸爸每天与胎宝宝讲话，及早建立良好的亲子感情，促进胎宝宝智力的发育。

第20周

第三次产前检查；胎宝宝视网膜形成，开始对光线有感应，这时你可以进行光照胎教，促进胎宝宝视觉发育。

第21周

学习胎动监测，每天坚持数胎动。时间最好固定，以便及时掌握胎宝宝的健康状况。

第22周

现在是最轻松舒适的孕中期，如果想带上胎宝宝来一趟旅行，需要提前做好出远门的安全功课。

第23周

准爸爸应学习测量宫高和腹围，并从现在开始，每周帮孕妈妈测量宫高和腹围，对比了解胎宝宝生长情况。

第24周

第四次产前检查，需进行妊娠糖尿病筛查。不要食用高糖食物，要警惕妊娠糖尿病。

第25周

发现肚子上、乳房上会出现一些暗红色的细纹，这就是妊娠纹。可使用橄榄油霜涂抹来淡化，选用合适的乳罩来托护乳房，使乳房上的妊娠纹尽量减少。

第26周

开始有“萝卜腿”的趋势，下肢出现水肿，注意不要长时间站立或行走，休息或睡觉时要把脚垫高。

第27周

可以看一些有关分娩知识的书籍或录像，了解分娩过程，有条件的话可以参加分娩指导课，在知识上和精神上开始为分娩做准备，消除对分娩的恐惧。

第28周

第五次产前检查。这周开始要两周检查一次了。

第29周

胎宝宝现在还是头朝上，但是不用担心临产时胎位不正，因为现在胎宝宝在子宫里活动幅度大，胎位还没固定。

第30周

随着胎宝宝的快速成长，你可能会感到身体越发沉重，行动越来越吃力，呼吸困难，胃部不适等。不必担心，这都是正常现象，多注意休息，避免剧烈运动。

第31周

随着胎宝宝的增大，他在子宫内的活动空间越来越小了，胎动也有所减少。你可以准备一条托腹带，支撑日益庞大的腹部。

第32周

这次产前检查，向医生了解胎位状况。如果出现胎位不正，可在医生指导下纠正，不必紧张。

第33周

还有几周就能见到宝宝了，开始给宝宝准备衣物和日常用品吧，以迎接他的到来。

第34周

为预防分娩时会阴撕裂，此时可开始会阴按摩，为顺利分娩做好身体上的准备。

第35周

分娩日益临近，你可能感到忐忑不安甚至有些紧张，除了和家人朋友聊天，不妨练习下有助顺产的体操，还能缓解压力。

第36周

第九次产前检查，开始进行胎心监护。医生可能会根据胎儿体重情况让你适当控制饮食，避免胎儿过大给你的分娩造成困难。

第37周

再坚持几周就可以和宝宝见面了，准备好入院待产包，充分休息，做好一切准备，耐心等待分娩的来临。

第38周

无论你有多敬业，现在必须请假回家待产了，与上司沟通好，把工作顺利交接，为安心分娩和产后返岗做好准备。

第39周

了解分娩全过程，掌握一些分娩技巧，练习呼吸，放松心情，耐心等待。

第40周

就要和宝宝见面了，检查待产包，收拾好宝宝的小床，憧憬一下未来的幸福生活吧。





前言

本书由全国著名孕产专家王琪主编，凤凰汉竹孕产团队精心打造，从孕前的优生检查、最佳受孕时机，到40周怀孕期间胎宝宝的生长变化、孕期安全保健、常见不适的应对、产前检查提醒、饮食宜忌，以及产前产后应关注的问题、自然分娩和剖宫产产后护理等方面都提供了最专业、最实用的帮助和指导，语言简单精练，轻松易懂。

本书还给出了每周细节备忘录及时提醒，让孕妈妈不要忽视任何一个可能伤害胎宝宝的细节。同时专门增加了专家方案，让你在家也能接受全程一对一指导，轻松、快乐孕育胎宝宝。

目录

孕前准备——怀上最棒的一胎 14

- 准备怀孕要做哪些检查 14
- 健康的生活方式 15
- 抓住怀孕好时机 15
- 及时补充叶酸 15

孕1月 迎接胎宝宝的到来 // 16

- 本月的产前检查 // 17
- 专家解读：孕1月保健重点 // 18

- 第1周 19
 - 不可不知的生活细节 19
 - 孕妈妈需要远离的工作岗位 20
 - 孕期健康的饮食习惯 20
 - 怎么做胎教 21
 - 本周细节备忘 21
- 第2周 22
 - 如何推算排卵期 22
 - 孕期每日科学饮食 23
 - 妈妈快乐就是最有效的胎教 23
 - 本周细节备忘 23
- 第3周 24
 - 做好孕育的财务预算 24
 - 警惕孕期病毒感染 25
 - 孕期必知的用药安全 26
 - 本周细节备忘 26
- 第4周 27
 - 不能忽视孕早期检查 27
 - 孕妈妈要知道的孕期关键数据 28
 - 怀孕的5个信号 29
 - 本周细节备忘 29