



家庭孕产育儿保健丛书

JIA TING YUN CHAN YU ER BAO JIAN CONG SHU



40周

孕期全程 指导手册



刘文希 © 编著

40ZHOUYUNQIQUANCHENG

ZHIDAOSHOUCE

- 建议孕妇多食一些含能量高的食物
- 多食用海产品，如海带、紫菜
- 选择体积小、营养价值高的食物
- 适当增加豆类蛋白质，如豆腐和豆浆等
- 有水肿的孕妇，食盐量每日应限制在5克以下

中原出版传媒集团

大地传媒

中原农民出版社

ZHONGHUA YUNYUAN QIYOU JIANGCHENG
ZHUANKE SHOUCE
ZHONGHUA YUNYUAN QIYOU JIANGCHENG
ZHUANKE SHOUCE
ZHONGHUA YUNYUAN QIYOU JIANGCHENG
ZHUANKE SHOUCE
ZHONGHUA YUNYUAN QIYOU JIANGCHENG
ZHUANKE SHOUCE



40周
孕期全程
指导手册

ISBN 978-7-5542-0750-5



9 787554 207505 >

定价：39.80元



家庭孕产育儿保健丛书

JIA TING YUN CHAN YU ER BAO JIAN CONG SHU



40周

孕期全程 指导手册

刘文希 © 编著

- 建议孕妇多食一些含能量高的食物
- 多食用海产品，如海带、紫菜
- 选择体积小、营养价值高的食物
- 适当增加豆类蛋白质，如豆腐和豆浆等
- 有水肿的孕妇，食盐量每日应限制在5克以下

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

40周孕期全程指导手册 / 刘文希编著. —2版. —郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5542-0750-5

I. ①4… II. ①刘… 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133291号

出版社: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路66号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 20 字数: 350千字

版次: 2014年8月第2版 印次: 2014年8月第2次印刷

书号: ISBN 978-7-5542-0750-5 定价: 39.80元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。内容极为丰富详尽，它汇集了诸多专家的研究成果和专业精华。

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的良好习惯等都让初为父母者格外关心。《家庭孕产育儿保健丛书》对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

本丛书收录有：优生的基础是什么；胎教的意义和方法；0~10月胎儿的优生注意事项；妊娠前使用哪些药物影响优生；药物对不同孕期胚胎有何影响；怀孕期间可用哪些抗生素；孩子身高增长的一般规律是什么；为什么说孩子的睡眠比吃更重要；如何培养孩子的创造力；产后如何尽快恢复形体和活力；产后塑身苗条术；产后如何预防阴道松弛；儿病用药有讲究；儿童的药毒伤害不容忽视；健康的宝宝这样带；聪明的宝宝这样带；聪明的宝宝这样教等内容。从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解述，具有很强的实践性和参考价值。

本系列共分8册：《十月怀胎全程指导知识百科》、《生男生女优生方案》、

《安胎养胎胎教全程指导知识百科》、《最新育儿知识百科》、《怀孕 280 天知识百科》、《产前产后宜与忌一本通》、《最新婴幼儿家庭护理一本通》、《40 周孕期全程指导手册》。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本丛书系列根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增给人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

目 录

第一章 新的生命开始了

第一周 孕期全程指导	3
受孕真相	3
胚胎的发育状况	4
准妈妈的生理变化	5
准妈妈的健康饮食	7
孕期提示	8
第二周 孕期全程指导	10
胚胎的发育状况	10
准妈妈的生理变化	10
准妈妈的健康饮食	11
准妈妈的运动保健	12
孕期提示	13
第三周 孕期全程指导	15
胚胎的发育状况	15
准妈妈的生理变化	15
孕期日常保健	17
孕期提示	17

第四周 孕期全程指导	20
胚胎的发育状况	20
准妈妈的生理变化	20
缓解早孕反应的方法	22
准妈妈的日常保健	26
孕妇早期检查的重要性	28
孕期提示	29
第五周 孕期全程指导	31
胚胎的发育状况	31
准妈妈的生理变化	32
准妈妈的健康饮食	32
孕期提示	34
第六周 孕期全程指导	39
胚胎的发育状况	39
准妈妈的生理变化	39
神奇的胎盘	40
准妈妈的健康饮食	41
孕期提示	42
第七周 孕期全程指导	45
胚胎的发育状况	45
准妈妈的生理变化	45
准妈妈的保健与护理	47
孕期提示	47
第八周 孕期全程指导	50
胚胎的发育状况	50
准妈妈的生理变化	50
准妈妈的健康饮食禁忌	51
孕期提示	51

第九周 孕期全程指导	56
胚胎的发育状况	56
准妈妈的生理变化	56
孕期日常保健	57
孕期应为母乳喂养做好准备	57
孕期提示	58
第十周 孕期全程指导	60
胎宝宝的发育状况	60
准妈妈的生理变化	60
准妈妈的心理变化	61
准妈妈的保健与护理	62
孕期提示	66
第十一周 孕期全程指导	68
胎宝宝的发育状况	68
准妈妈的生理变化	68
准妈妈的产前检查	69
孕期提示	73
第十二周 孕期全程指导	76
胎宝宝的发育状况	76
准妈妈的生理变化	77
准妈妈的健康饮食	77
准妈妈的保健与护理	80
孕期提示	83

第二章 快乐成长中的小精灵

第十三周 孕期全程指导	89
胎儿的发育状况	89
准妈妈的生理变化	89
准妈妈的保健与护理	91

孕期提示	93
第十四周 孕期全程指导	95
胎宝宝的发育状况	95
准妈妈的生理变化	95
孕期检查	96
准妈妈的保健与护理	97
孕期提示	99
第十五周 孕期全程指导	102
胎宝宝的发育状况	102
准妈妈的生理变化	102
准妈妈的保健与护理	103
孕期提示	103
第十六周 孕期全程指导	106
胎宝宝的发育状况	106
准妈妈的生理变化	106
准妈妈的健康饮食	107
准妈妈的保健与护理	109
孕期提示	112
第十七周 孕期全程指导	114
胎宝宝的发育状况	114
准妈妈的生理变化	114
准妈妈的保健与护理	115
孕期提示	117
第十八周 孕期全程指导	119
胎宝宝的发育状况	119
准妈妈的生理、生活状况	119
孕期提示	120
第十九周 孕期全程指导	121
胎宝宝的发育状况	121

准妈妈的生理变化	121
准妈妈的保健与护理	122
孕期提示	125
第二十周 孕期全程指导	127
胎宝宝的发育状况	127
准妈妈的生理变化	127
准妈妈的健康饮食	129
准妈妈的保健与护理	130
孕期提示	132
第二十一周 孕期全程指导	136
胎宝宝的发育状况	136
准妈妈的生理变化	136
准妈妈的保健与护理	137
制订胎教方案	137
孕期提示	142
第二十二周 孕期全程指导	145
胎宝宝的发育状况	145
准妈妈的生理变化	145
准妈妈的保健与护理	147
音乐胎教	149
孕期提示	150
第二十三周 孕期全程指导	154
胎宝宝的发育状况	154
准妈妈的生理变化	154
准妈妈的健康饮食	155
准妈妈的保健与护理	155
想象胎教	158
孕期提示	159

第二十四周 孕期全程指导	162
胎宝宝的发育状况	162
准妈妈的生理变化	162
准妈妈的健康饮食	163
准妈妈的保健与护理	166
运动胎教	169
孕期提示	170
第三章 为降临人间做准备	
第二十五周 孕期全程指导	175
胎宝宝的发育状况	175
准妈妈的生理变化	175
准妈妈的保健与护理	176
环境胎教	179
孕期提示	180
第二十六周 孕期全程指导	181
胎宝宝的发育状况	181
准妈妈的生理变化	181
准妈妈的保健与护理	182
孕期提示	185
第二十七周 孕期全程指导	188
胎宝宝的发育状况	188
准妈妈的生理变化	189
准妈妈的保健与护理	189
抚、按、拍、运胎教法	192
孕期提示	194
第二十八周 孕期全程指导	195
胎宝宝的发育状况	195
准妈妈的生理变化	195

准妈妈的健康饮食	197
准妈妈的保健与护理	199
对话胎教	203
孕期提示	204
第二十九周 孕期全程指导	207
胎宝宝的发育状况	207
准妈妈的生理变化	207
准妈妈的保健与护理	208
运动训练和游戏胎教	211
孕期提示	214
第三十周 孕期全程指导	216
胎宝宝的发育状况	216
准妈妈的生理变化	216
为分娩做准备	217
塑造性格的胎教	219
孕期提示	221
第三十一周 孕期全程指导	223
胎宝宝发育状况	223
准妈妈的生理变化	223
准妈妈的保健与护理	224
准爸爸与胎教	226
孕期提示	227
第三十二周 孕期全程指导	228
胎宝宝的发育状况	228
准妈妈的生理变化	228
准妈妈的健康饮食	229
为宝宝准备用具	231
分期实施胎教要点	234
孕期提示	235

第三十三周 孕期全程指导	237
胎宝宝的发育状况	237
准妈妈的生理变化	237
习惯胎教	238
孕期提示	239
第三十四周 孕期全程指导	241
胎宝宝的发育状况	241
准妈妈的生理变化	241
了解分娩的过程	242
感官刺激胎教	245
孕期提示	246
第三十五周 孕期全程指导	248
胎宝宝的发育状况	248
准妈妈的生理变化	248
准妈妈的保健与护理	249
孕期提示	252
第三十六周 孕期全程指导	254
胎宝宝的发育状况	254
准妈妈的生理变化	254
孕期提示	255
第三十七周 孕期全程指导	257
胎宝宝的发育状况	257
准妈妈的生理变化	257
准妈妈的保健与护理	258
孕期提示	259
第三十八周 孕期全程指导	261
胎宝宝的发育状况	261
准妈妈的生理变化	261

准妈妈的保健与护理	262
孕期提示	263
第三十九周 孕期全程指导	265
胎宝宝的发育状况	265
准妈妈的生理变化	265
分娩时的技巧练习	266
孕期提示	271
第四十周 孕期全程指导	273
胎宝宝的发育状况	273
准妈妈的生理变化	273
准妈妈的保健与护理	274
孕期提示	277
第四章 科学照顾新生儿	
准妈妈的心理调适	280
观察新生儿的外观	281
科学处理可能出现的异常情况	282
检查新生儿的健康状况	284
科学育儿第一步——正确“抱”宝宝	293
第五章 婴幼儿身体护理指导	
护理牙齿	300
护理指甲	301

第一章

新的生命开始了

