

权威机构专家联审·精品保证

# 40周怀孕

## 实用百科

中国人民解放军总医院 | 刘慧 / 主编  
妇产科专家、博士



畅销  
升级  
版

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

乳香世家®  
LORE ERA

母婴知识  
86765  
www.86765.org.cn

独家支持

搜狐母婴  
baobao.sohu.com

隆重推荐

**品质保证** 妇产专家联袂审定，融合最新妇产  
科学医学知识，符合中国女性的生育特点和  
医疗现状，确保内容的准确性和实用性。

**符合科学** 由长期工作在一线的博士、专家主编，骨干专家联审。

**内容全面** 从怀孕到分娩，从营养到保健，涵盖孕产全过程。

**重点突出** 根据孕期各阶段的具体情况安排内容，指明各阶段需要  
重点关注的事项。

**贴近现实** 20多年朝夕相处，最了解你们这些孕妈咪的情况，把您  
想知道的、该知道的，统统讲得明明白白、井井有条。



用微信扫一扫，共同关注  
宝宝的健康和成长

舒视设计，阅读轻松——  
专家编写·知识完备

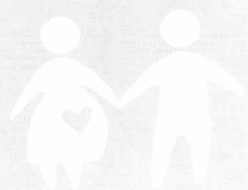
ISBN 978-7-5101-2624-6



9 787510 126246 >

定价：32.80元





# 40周怀孕

## 实用百科

中国人民解放军总医院  
妇产科专家、博士 | 刘慧 / 主编

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

40周怀孕实用百科/刘慧主编. —北京:中国人口出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5101-2624-6

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133517号



符合科学、同步讲解  
内容细致而全面

## 40周怀孕实用百科

刘慧 主编

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京世汉凌云印刷有限公司           |
| 开 本  | 710毫米×1020毫米 1/16      |
| 印 张  | 16                     |
| 字 数  | 160千字                  |
| 版 次  | 2015年1月第1版             |
| 印 次  | 2015年1月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-2624-6 |
| 定 价  | 32.80元                 |

|      |                    |
|------|--------------------|
| 社 长  | 张晓林                |
| 网 址  | www.rkcbs.net      |
| 电子信箱 | rkcbs@126.com      |
| 电 话  | (010)83519390      |
| 传 真  | (010)83519401      |
| 地 址  | 北京市西城区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054             |

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 孕早期 妊娠第1个月

### 第1周 一切早已注定

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、本周妈妈宝宝              | 015 |
| 孕妈妈的变化                | 015 |
| 胎宝宝的生长                | 015 |
| 二、本周保健                | 016 |
| <b>重点关注</b> 孕前检查及遗传咨询 | 016 |
| 养成良好生活习惯              | 018 |
| 在医生指导下用药              | 018 |
| 三、本周饮食营养              | 019 |
| 补充叶酸不可少               | 019 |
| 当心碘缺乏                 | 019 |
| 补充维生素E                | 019 |
| 四、本周胎教课堂              | 020 |
| 胎教的定义                 | 020 |
| 广义胎教和狭义胎教             | 020 |
| 有意胎教与无意胎教             | 020 |

### 第2周 把握最佳时机

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、本周妈妈宝宝             | 021 |
| 孕妈妈的变化               | 021 |
| 胎宝宝的生长               | 021 |
| 二、本周保健               | 022 |
| <b>重点关注</b> 把握最佳受孕时机 | 022 |
| 不宜受孕的九大雷区            | 023 |
| 成功受孕的有效措施            | 024 |
| 最佳受孕体位               | 024 |
| 三、本周饮食营养             | 025 |
| 保证均衡膳食               | 025 |
| 帮助身体排毒的食物            | 026 |
| 受孕前不宜吃的食物            | 026 |
| 四、本周胎教课堂             | 027 |
| 胎教的目的                | 027 |
| 胎教的作用                | 027 |
| 把握受孕瞬间的胎教            | 027 |

### 第3周 安营扎寨了

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、本周妈妈宝宝              | 028 |
| 孕妈妈的变化                | 028 |
| 胎宝宝的生长                | 028 |
| 二、本周保健                | 029 |
| <b>重点关注1</b> 谨防病毒感染   | 029 |
| <b>重点关注2</b> 孕妈妈孕期防辐射 | 030 |
| 营造安全家居环境              | 031 |
| 三、本周饮食营养              | 032 |
| 孕妈妈要科学吃酸              | 032 |
| 孕期应少吃方便食品             | 032 |
| 四、本周胎教课堂              | 033 |
| 胎教的九大方法               | 033 |

### 第4周 生命在体内孕育

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、本周妈妈宝宝             | 036 |
| 孕妈妈的变化               | 036 |
| 胎宝宝的生长               | 036 |
| 二、本周保健               | 037 |
| <b>重点关注</b> 药物导致胎儿畸形 | 037 |
| 孕期用药十项铁律             | 038 |
| 缓解孕期疲劳的方法            | 038 |
| 三、本周饮食营养             | 039 |
| 孕早期营养的重要性            | 039 |
| 孕早期营养要素              | 039 |
| 孕早期饮食原则              | 040 |
| 四、本周胎教课堂             | 041 |
| 胎教的基本原则              | 041 |
| 实施胎教的基本要求            | 041 |



## 孕早期 妊娠第2个月

### 第5周 享受怀孕的喜悦

- 一、本周妈妈宝宝..... 042
  - 孕妈妈的变化 ..... 042
  - 胎宝宝的生长 ..... 042
- 二、本周保健..... 043
  - 重点关注** 及早确诊怀孕 ..... 043
  - 孕妈妈应该知道的数字 ..... 045
- 三、本周饮食营养..... 046
  - 适量增加热量和脂肪 ..... 046
  - 能量食品推荐 ..... 046
- 四、本周胎教课堂..... 048
  - 斯瑟蒂克胎教法 ..... 048
  - 斯瑟蒂克胎教要领 ..... 048

### 第6周 早孕反应慢慢来了

- 一、本周妈妈宝宝..... 049
  - 孕妈妈的变化 ..... 049
  - 胎宝宝的生长 ..... 049
- 二、本周保健..... 050
  - 重点关注1** 应对早孕反应的方法... 050
  - 重点关注2** 妊娠剧吐的防治..... 050
  - 孕妇不可用药物止吐 ..... 051
  - 工作中缓解早孕反应 ..... 051
- 三、本周饮食营养..... 052
  - 五种饮食方案缓解孕吐 ..... 052
  - 7个妙方缓解孕吐 ..... 052
- 四、本周胎教课堂..... 054
  - 孕妈妈自律训练法 ..... 054
  - 孕吐期适合听的音乐 ..... 054

### 第7周 小心异常妊娠

- 一、本周妈妈宝宝..... 055
  - 孕妈妈的变化 ..... 055
  - 胎宝宝的生长 ..... 055
- 二、本周保健..... 056
  - 重点关注** 孕早期异常妊娠 ..... 056
  - 孕妈妈不宜盲目保胎 ..... 057
- 三、本周饮食营养..... 058
  - 早餐一定要吃 ..... 058
  - 孕妈妈晚餐三不宜 ..... 058
  - 坚决不要偏食 ..... 058
- 四、本周胎教课堂..... 059
  - 想象一下宝宝的样子 ..... 059
  - 带着胎宝宝去散步 ..... 059

### 第8周 预防孕早期流产

- 一、本周妈妈宝宝..... 060
  - 孕妈妈的变化 ..... 060
  - 胎宝宝的生长 ..... 060
- 二、本周保健..... 061
  - 重点关注** 预防孕早期流产 ..... 061
  - 孕早期谨慎过性生活 ..... 062
  - 孕期运动的好处 ..... 062
  - 孕早期“慢”运动 ..... 062
- 三、本周饮食营养..... 063
  - 食用山楂不可过量 ..... 063
  - 孕妈妈不宜多吃桂圆 ..... 063
  - 易导致流产的食物 ..... 063
- 四、本周胎教课堂..... 064
  - 情绪胎教的独特作用 ..... 064
  - 情绪胎教的基本方法 ..... 064

## 孕早期 妊娠第3个月

### 第9周 胚胎成长为胎儿

- 一、本周妈妈宝宝..... 065
  - 孕妈妈的变化 ..... 065
  - 胎宝宝的生长 ..... 065
- 二、本周保健..... 066
  - 重点关注** 孕早期感冒、发烧 ..... 066
  - 二手烟、二手香危害大 ..... 067
  - 职场妈妈应远离的工作环境 ..... 068
- 三、本周饮食营养..... 069
  - 孕期如何补水 ..... 069
  - 孕期不宜喝的饮料 ..... 069
  - 孕妈妈不宜节食 ..... 070
- 四、本周胎教课堂..... 071
  - 环境胎教——优境养胎 ..... 071
  - 带胎宝宝走进大自然 ..... 071

### 第10周 注意生活细节

- 一、本周妈妈宝宝..... 072
  - 孕妈妈的变化 ..... 072
  - 胎宝宝的生长 ..... 072
- 二、本周保健..... 073
  - 重点关注** 孕妈妈洗澡有讲究 ..... 073
  - 孕妈妈不宜做的检查 ..... 074
  - 孕妈妈不宜睡电热毯 ..... 075
- 三、本周饮食营养..... 075
  - 热性香料不利宝宝发育 ..... 075
  - 孕妈妈服用人参要慎重 ..... 075
- 四、本周胎教课堂..... 076
  - 音乐胎教的独特作用 ..... 076
  - 胎教乐曲的选择 ..... 076

### 第11周 学会应对身体不适

- 一、本周妈妈宝宝..... 077
  - 孕妈妈的变化 ..... 077
  - 胎宝宝的生长 ..... 077
- 二、本周保健..... 078
  - 重点关注1** 白带异常巧应对 ..... 078
  - 重点关注2** 孕早期尿频怎么办 ..... 079
  - 职场妈妈注意事项 ..... 079
- 三、本周饮食营养..... 080
  - 胎儿各器官发育所需营养表 ..... 080
  - 孕妈妈要少吃罐头食品 ..... 081
- 四、本周胎教课堂..... 081
  - 意念胎教的独特作用 ..... 081
  - 意念胎教的基本方法 ..... 082

### 第12周 定期检查很重要

- 一、本周妈妈宝宝..... 083
  - 孕妈妈的变化 ..... 083
  - 胎宝宝的生长 ..... 083
- 二、本周保健..... 084
  - 重点关注** 产前检查 ..... 084
  - 关注职场妈妈路上安全 ..... 087
- 三、本周饮食营养..... 088
  - 促进胎儿大脑发育的食物 ..... 088
  - 豆类食品可以健脑 ..... 089
- 四、本周胎教课堂..... 089
  - 掌握胎儿的“动态” ..... 089
  - 微笑也是胎教 ..... 090



## 孕中期 妊娠第4个月

### 第13周 孕中期开始了

- 一、本周宝宝妈妈..... 091
  - 孕妈妈的变化 ..... 091
  - 胎宝宝的生长 ..... 091
- 二、本周保健..... 092
  - 重点关注** 孕期做家务注意事项 ..... 092
  - 孕期做好头发护理 ..... 093
  - 孕中期性生活 ..... 093
- 三、本周饮食营养..... 094
  - 孕中期胎儿与母体 ..... 094
  - 孕中期营养要素 ..... 094
  - 孕中期饮食原则 ..... 096
- 四、本周胎教课堂..... 097
  - 音乐胎教的基本方法 ..... 097

### 第14周 宝宝开始做鬼脸

- 一、本周妈妈宝宝..... 098
  - 孕妈妈的变化 ..... 098
  - 胎宝宝的生长 ..... 098
- 二、本周保健..... 099
  - 重点关注** 孕期预防便秘 ..... 099
  - 保持良好的职场形象 ..... 100
  - 消除孕期青春痘 ..... 100
- 三、本周饮食营养..... 101
  - 缓解孕期不适的食物 ..... 101
  - 孕期宜适量摄入脑黄金 ..... 102
- 四、本周胎教课堂..... 103
  - 语言胎教的独特作用 ..... 103
  - 语言胎教的基本方法 ..... 103

### 第15周 妈妈胃口好起来

- 一、本周妈妈宝宝..... 104
  - 孕妈妈的变化 ..... 104
  - 胎宝宝的生长 ..... 104
- 二、本周保健..... 105
  - 重点关注** 孕期口腔护理 ..... 105
  - 孕期头晕的调理方法 ..... 106
- 三、本周饮食营养..... 107
  - 不宜营养过剩 ..... 107
  - 营养不良的害处 ..... 108
- 四、本周胎教课堂..... 109
  - 和宝宝进行对话胎教 ..... 109
  - 找个话题和宝宝聊聊 ..... 109

### 第16周 孕味出显

- 一、本周妈妈宝宝..... 110
  - 孕妈妈的变化 ..... 110
  - 胎宝宝的生长 ..... 110
- 二、本周保健..... 111
  - 重点关注** 羊水穿刺 ..... 111
  - 孕味十足的穿衣之道 ..... 112
  - 精心挑选内衣裤 ..... 112
  - 挑选鞋袜小要领 ..... 113
- 三、本周饮食营养..... 114
  - 孕妈妈的绝佳零食 ..... 114
  - 补充维生素A不宜过量 ..... 114
- 四、本周胎教课堂..... 115
  - 音乐胎教的误区 ..... 115

## 孕中期 妊娠第5个月

### 第17周 留意第一次胎动

- 一、本周妈妈宝宝..... 116
  - 孕妈妈的变化 ..... 116
  - 胎宝宝的生长 ..... 116
- 二、本周保健..... 117
  - 重点关注** 感受胎动 ..... 117
  - 孕妈妈应对社交问题 ..... 118
- 三、本周饮食营养..... 119
  - 孕妈妈补钙指南 ..... 119
- 四、本周胎教课堂..... 120
  - 抚触胎教的独特作用 ..... 120
  - 抚触胎教的基本方法 ..... 120
  - 抚触胎教的注意事项 ..... 121

### 第18周 孕妈妈最美

- 一、本周妈妈宝宝..... 122
  - 孕妈妈的变化 ..... 122
  - 胎宝宝的生长 ..... 122
- 二、本周保健..... 123
  - 重点关注** 孕妈妈皮肤护理方案 ..... 123
  - 孕期不宜使用的化妆品 ..... 124
  - 孕妈妈可以化淡妆 ..... 125
- 三、本周饮食营养..... 126
  - 孕妈妈要适量补锌 ..... 126
  - 孕妈妈不宜贪吃冷饮 ..... 126
- 四、本周胎教课堂..... 127
  - 给胎宝宝讲胎教故事 ..... 127
  - 美丽的童话胎教 ..... 127

### 第19周 开始关注体重

- 一、本周妈妈宝宝..... 128
  - 孕妈妈的变化 ..... 128
  - 胎宝宝的生长 ..... 128
- 二、本周保健..... 129
  - 重点关注** 孕妈妈做好体重管理 ..... 129
  - 孕中期“轻”运动 ..... 130
  - 久在空调环境的隐患 ..... 130
- 三、本周饮食营养..... 131
  - 素食妈妈吃素的讲究 ..... 131
  - 素食妈妈摄取营养素的方法 ..... 132
- 四、本周胎教课堂..... 133
  - 稳定情绪的呼吸法 ..... 133
  - 预防焦虑引起剧烈胎动 ..... 133

### 第20周 谨防高血压

- 一、本周妈妈宝宝..... 134
  - 孕妈妈的变化 ..... 134
  - 胎宝宝的生长 ..... 134
- 二、本周保健..... 135
  - 重点关注** 妊娠期高血压疾病 ..... 135
  - 孕期运动注意事项 ..... 137
- 三、本周饮食营养..... 138
  - 妊娠期高血压疾病的饮食调理 ..... 138
  - 孕妈妈吃好宝宝视力好 ..... 138
- 四、本周胎教课堂..... 139
  - 关于“胎儿大学” ..... 139
  - 日本系统化胎教课程 ..... 139



## 孕中期 妊娠第6个月

### 第21周 宝宝继续成长

- 一、本周妈妈宝宝····· 140
  - 孕妈妈的变化····· 140
  - 胎宝宝的生长····· 140
- 二、本周保健····· 141
  - 重点关注** 日常活动的正确姿势····· 141
  - 长途旅行注意事项····· 142
  - 不宜睡席梦思床····· 142
- 三、本周饮食营养····· 143
  - 不发胖的饮食方法····· 143
- 四、本周胎教课堂····· 145
  - 准爸爸参与抚触胎教····· 145
  - 深情款款的拍打胎教····· 145

### 第22周 宝宝皮肤是皱的

- 一、本周妈妈宝宝····· 146
  - 孕妈妈的变化····· 146
  - 胎宝宝的生长····· 146
- 二、本周保健····· 147
  - 重点关注** 减少妊娠纹的方法····· 147
  - 拍孕味写真照····· 148
- 三、本周饮食营养····· 149
  - 孕期要补铁····· 149
- 四、本周胎教课堂····· 150
  - 胎宝宝其实会做游戏····· 150
  - 和胎宝宝做踢肚小游泳····· 150

### 第23周 微型宝宝已长成

- 一、本周妈妈宝宝····· 151
  - 孕妈妈的变化····· 151
  - 胎宝宝的生长····· 151
- 二、本周保健····· 152
  - 重点关注** 孕期尿道感染的防治····· 152
  - 手指操轻松消除脸部浮肿····· 153
  - 唇部护理不可忽视····· 153
- 三、本周饮食营养····· 154
  - 孕妈妈怎样喝茶不伤身····· 154
  - 工作餐同样吃得营养美味····· 154
- 四、本周胎教课堂····· 155
  - 给胎宝宝上常识课····· 155
  - 教胎宝宝认识动物····· 155
  - 学习美学知识····· 155

### 第24周 宝宝“房间”越来越挤

- 一、本周妈妈宝宝····· 156
  - 孕妈妈的变化····· 156
  - 胎宝宝的生长····· 156
- 二、本周保健····· 157
  - 重点关注** 防治妊娠期糖尿病····· 157
  - 托腹带的使用····· 159
- 三、本周饮食营养····· 160
  - 糖尿病孕妈妈的饮食原则····· 160
  - 吃孕妇奶粉的好处····· 161
- 四、本周胎教课堂····· 162
  - 日记也是一种胎教····· 162
  - 写什么或怎样写?····· 162
  - 为宝宝写日记····· 162

## 孕中期 妊娠第7个月

### 第25周 妈妈身体越来越重

- 一、本周妈妈宝宝 ..... 163
  - 孕妈妈的变化 ..... 163
  - 胎宝宝的生长 ..... 163
- 二、本周保健 ..... 164
  - 重点关注** 孕期下肢浮肿的调理 ..... 164
  - 使用外用药要慎重 ..... 165
  - 孕妈妈不宜戴隐形眼镜 ..... 166
  - 孕妈妈护眼有方 ..... 166
- 三、本周饮食营养 ..... 167
  - 鸭肉的食疗作用 ..... 167
  - 孕期多吃粗粮好 ..... 167
  - 孕妈妈应多吃芝麻酱 ..... 168
- 四、本周胎教课堂 ..... 168
  - 胎教音乐的不同效果 ..... 168
  - 保持好心情的方法 ..... 169

### 第26周 注意腿脚问题

- 一、本周妈妈宝宝 ..... 170
  - 孕妈妈的变化 ..... 170
  - 胎宝宝的生长 ..... 170
- 二、本周保健 ..... 171
  - 重点关注** 应对孕期静脉曲张 ..... 171
  - 防治孕妈妈小腿抽筋 ..... 171
  - 孕妈妈助产球操 ..... 172
- 三、本周饮食营养 ..... 173
  - 七种食物对抗黄褐斑 ..... 173
  - 进食不宜狼吞虎咽 ..... 173
- 四、本周胎教课堂 ..... 174
  - 给胎儿英语启蒙教育 ..... 174
  - 胎教新工具BabyPlus ..... 174

### 第27周 宝宝开始长头发

- 一、本周妈妈宝宝 ..... 175
  - 孕妈妈的变化 ..... 175
  - 胎宝宝的生长 ..... 175
- 二、本周保健 ..... 176
  - 重点关注1** 羊水过多或过少 ..... 176
  - 重点关注2** 采取左侧卧位 ..... 177
  - 孕妈妈睡眠促进法 ..... 178
- 三、本周饮食营养 ..... 179
  - 均衡饮食营养充足 ..... 179
  - 不宜过多食用鱼肝油 ..... 179
- 四、本周胎教课堂 ..... 180
  - 准爸爸协助做胎教 ..... 180
  - 父亲与胎儿的对话 ..... 180

### 第28周 做好自我监护

- 一、本周妈妈宝宝 ..... 181
  - 孕妈妈的变化 ..... 181
  - 胎宝宝的生长 ..... 181
- 二、本周保健 ..... 182
  - 重点关注** 孕妈妈做好自我监测 ..... 182
  - 孕妈妈自测宫高 ..... 183
  - 孕期流鼻血不用惊慌 ..... 184
- 三、本周饮食营养 ..... 185
  - 孕晚期营养要素 ..... 185
  - 孕晚期饮食原则 ..... 185
- 四、本周胎教课堂 ..... 186
  - 剪纸艺术与胎教 ..... 186
  - 编织艺术与胎教 ..... 186



## 孕晚期 妊娠第8个月

### 第29周 孕晚期到了

- 一、本周妈妈宝宝..... 187
  - 孕妈妈的变化 ..... 187
  - 胎宝宝的生长 ..... 187
- 二、本周保健..... 188
  - 重点关注** 做好胎心监护 ..... 188
  - 孕期背痛的防治 ..... 189
  - 减缓孕期腰痛的方法 ..... 190
  - 手脚冰凉有暖招 ..... 190
- 三、本周饮食营养..... 191
  - 七种坚果补脑益智 ..... 191
  - 孕妈妈多吃益智食物 ..... 192
  - 孕期益智的饮食原则 ..... 192
- 四、本周胎教课堂..... 193
  - 妊娠晚期的胎教任务 ..... 193
  - 孕晚期的放松运动 ..... 193

### 第30周 艰难时刻来临

- 一、本周妈妈宝宝..... 194
  - 孕妈妈的变化 ..... 194
  - 胎宝宝的生长 ..... 194
- 二、本周保健..... 195
  - 重点关注1** 预防肝内胆汁淤积症..... 195
  - 重点关注2** 孕期胃灼热..... 195
  - 孕晚期应避免性生活 ..... 196
- 三、本周饮食营养..... 197
  - 孕期浮肿的食疗法 ..... 197
  - 孕妈妈应多喝酸奶 ..... 197
- 四、本周胎教课堂..... 198
  - 巩固胎教的效果 ..... 198
  - 继续与胎儿对话 ..... 198

### 第31周 沉甸甸的幸福

- 一、本周妈妈宝宝..... 199
  - 孕妈妈的变化 ..... 199
  - 胎宝宝的生长 ..... 199
- 二、本周保健..... 200
  - 重点关注** 及早纠正胎位不正 ..... 200
  - 孕晚期“缓”运动 ..... 201
  - 帮助孕妈妈顺产的运动 ..... 201
- 三、本周饮食营养..... 202
  - 妊娠后半期补足蛋白质 ..... 202
- 四、本周胎教课堂..... 203
  - 胎宝宝进行宫内训练 ..... 203
  - 一起做“胎教操” ..... 203

### 第32周 预防早产

- 一、本周妈妈宝宝..... 204
  - 孕妈妈的变化 ..... 204
  - 胎宝宝的生长 ..... 204
- 二、本周保健..... 205
  - 重点关注1** 警惕孕晚期腹痛..... 205
  - 重点关注2** 孕妈妈谨防早产..... 206
  - 脐带绕颈不可怕 ..... 207
  - 为母乳喂养做准备 ..... 207
- 三、本周饮食营养..... 208
  - 孕妇吃火锅注意事项 ..... 208
  - 不宜食用糯米甜酒 ..... 208
- 四、本周胎教课堂..... 209
  - 消除烦闷情绪的方法 ..... 209
  - 倾诉可排解不良情绪 ..... 209

## 孕晚期 妊娠第9个月

### 第33周 了解产前异常情况

- 一、本周妈妈宝宝..... 210
  - 孕妈妈的变化 ..... 210
  - 胎宝宝的生长 ..... 210
- 二、本周保健 ..... 211
  - 重点关注1** 孕晚期胎盘早剥..... 211
  - 重点关注2** 前置胎盘的危害..... 212
  - 需要提前入院的情况 ..... 213
- 三、本周饮食营养..... 213
  - 不宜过量吃的几种水果 ..... 213
  - 缓解孕期便秘的粥疗法 ..... 214
- 四、本周胎教课堂..... 215
  - 彩色卡片胎教法 ..... 215
  - 给宝宝讲一天的生活 ..... 215

### 第34周 准备分娩用品

- 一、本周妈妈宝宝..... 216
  - 孕妈妈的变化 ..... 216
  - 胎宝宝的生长 ..... 216
- 二、本周保健 ..... 217
  - 重点关注1** 准备好入院待产包..... 217
  - 重点关注2** 提前为宝宝购买日用品... 218
  - 布置婴儿房间三要点 ..... 219
- 三、本周饮食营养..... 220
  - 孕妈妈吃鱼有讲究 ..... 220
  - 多吃鱼可降低早产概率 ..... 220
- 四、本周胎教课堂..... 221
  - 自然分娩是最好的胎教 ..... 221
  - 自然分娩助产小动作..... 221

### 第35周 在忐忑中等待

- 一、本周妈妈宝宝..... 222
  - 孕妈妈的变化 ..... 222
  - 胎宝宝的生长 ..... 222
- 二、本周保健 ..... 223
  - 重点关注1** 防止外力导致的异常宫缩... 223
  - 重点关注2** 注意胎儿六大危险信号... 224
  - 职场妈妈适时停止工作 ..... 225
  - 生产观念的误区 ..... 225
- 三、本周饮食营养..... 226
  - 不宜过多摄入高糖食物 ..... 226
  - 多盐饮食不利于健康 ..... 226
- 四、本周胎教课堂..... 227
  - 产前爱抚很重要 ..... 227
  - 听些摇篮曲 ..... 227

### 第36周 了解分娩方式

- 一、本周妈妈宝宝..... 228
  - 孕妈妈的变化 ..... 228
  - 胎宝宝的生长 ..... 228
- 二、本周保健 ..... 229
  - 重点关注** 自然分娩PK剖宫产 ..... 229
  - 无痛分娩的镇痛方法 ..... 231
- 三、本周饮食营养..... 232
  - 不宜长期摄入高蛋白质食物 ..... 232
  - 不宜过多摄入高脂肪食物 ..... 232
- 四、本周胎教课堂..... 233
  - 听音乐配合身体运动 ..... 233



## 孕晚期 妊娠第10个月

### 第37周 相见为时不远

- 一、本周妈妈宝宝····· 234
  - 孕妈妈的变化····· 234
  - 胎宝宝的生长····· 234
- 二、本周保健····· 235
  - 重点关注** 了解分娩三产程····· 235
  - 影响分娩的四大因素····· 236
  - 避免尿频、尿失禁····· 236
  - 临产十忌····· 236
- 三、本周饮食营养····· 237
  - 孕晚期无须大量进补····· 237
  - 孕晚期补铜防胎膜早破····· 237
- 四、本周胎教课堂····· 238
  - 用胎教放松紧张情绪····· 238
  - 分娩前坚持胎教····· 238

### 第38周 关注分娩讯号

- 一、本周妈妈宝宝····· 239
  - 孕妈妈的变化····· 239
  - 胎宝宝的生长····· 239
- 二、本周保健····· 240
  - 重点关注1** 分娩的讯号····· 240
  - 重点关注2** 分辨“假临产”····· 241
  - 做好分娩前的检查····· 242
- 三、本周饮食营养····· 243
  - 临产前饮食注意事项····· 243
  - 临产前吃什么····· 243
- 四、本周胎教课堂····· 244
  - 临产前的胎教····· 244
  - 调整好分娩的心态····· 244

### 第39周 充分调养和休息

- 一、本周妈妈宝宝····· 245
  - 孕妈妈的变化····· 245
  - 胎宝宝的生长····· 245
- 二、本周保健····· 246
  - 重点关注1** 分娩前的注意事项····· 246
  - 重点关注2** 了解分娩时的常见意外····· 246
  - 导乐分娩的优点····· 247
  - 导乐分娩的方法····· 247
- 三、本周饮食营养····· 248
  - 锌：有助自然分娩····· 248
  - 维生素K：止血功臣····· 248
  - 姜饭姜茶：为生产打气····· 248
- 四、本周胎教课堂····· 249
  - 告诉宝宝要和妈妈配合····· 249
  - 准爸爸耐心实施最后胎教····· 249

### 第40周 天使如期而至

- 一、本周妈妈宝宝····· 250
  - 孕妈妈的变化····· 250
  - 胎宝宝的生长····· 250
- 二、本周保健····· 251
  - 重点关注1** 分娩时的呼吸方法····· 251
  - 重点关注2** 减轻分娩疼痛的方法····· 252
  - 新生宝宝的健康测评····· 253
- 三、本周饮食营养····· 254
  - 产前吃巧克力好····· 254
  - 临产时要重视食物补充····· 254
  - 孕妈妈两个产程的饮食····· 254
- 四、本周胎教课堂····· 255
  - 将胎教进行到底····· 255
  - 给新生儿的胎教“加时课”····· 255



# 40周怀孕

## 实用百科

中国人民解放军总医院  
妇产科专家、博士 | 刘慧 / 主编

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

---

我们坚持以专业精神,科学  
态度,为您排忧解难。

---

儿童出版集团  
www.ertongbook.com  
010-57718888