

细
说

陶红亮 徐 山◎编著

40周孕育 202个细节

育儿专家的实战经验，教给孕妈妈们育儿实用妙招
孕前多一点准备，孕育过程少一点烦恼，多一点从容
优生少不了精心护理，少不了科学孕育

辛苦而幸福的孕育40周，适用宝典让你不再为育儿感到困惑

上海科学技术出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

细说40周 孕育 202 个细节

XISHUO 40ZHOU
YUNYU 202GE XIJIE

——陶红亮 徐 山◎编著——

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细说 40 周孕育 202 个细节 / 陶红亮, 徐山编著. —上海:

上海科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5478-2437-5

I. ①细… II. ①陶… ②徐… 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 254559 号

细说 40 周孕育 202 个细节

陶红亮 徐 山 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 16.5 字数: 280 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2437-5/R·821

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

前 言

每一位婚后的女性，在享受甜蜜的爱后，都会想要孕育一个聪明、可爱的宝宝。从精子和卵子顺利结合的那一刻起，胎儿点滴的变化都会牵动准爸爸、准妈妈紧绷的神经。然而，生活中不知有多少人面临着怀孕的困境，在妊娠经历中半途而废。孕育是一个很艰难的过程，也是一种无比幸福的体验。想要健康的宝宝如期而至，需要在孕育过程中精心呵护，全身心用爱去浇灌。

孕育就好比种庄稼，只有先拥有精壮的种子、肥沃的土壤、充足的空气和养分，禾苗才能茁壮地成长。而孕育的“种子”就是精子和卵子的结合体——受精卵。在女性的排卵期，男性的精子通过女性子宫进入输卵管，与卵子结合，并至子宫中扎根发育，这也就意味着胎儿正式开始从无到有，一点点地发育成长。

怀孕几乎是每一位女性难免的经历，也是人生中一件很重大的事，然而现实中有很多人不要把这件事放在心上，所谓的随遇而安、顺其自然，其实是一种逃避的借口。很多人由于不注意优生问题，甚至有的没有做好身体和心理的准备就未婚先孕，最终追悔莫及。

夫妻双方要有孕育宝宝的蓝图：想要优生，一定要做好孕前准备。怀孕过程是很幸福的，也是很艰辛的。一旦宝宝开始在子宫中发育，生活将会翻开新篇章，只有合理规划，做好准备，才可能孕育出健康的宝宝。这样的准备包括：选择最佳孕期，养成良好的习惯，告别烟酒，加强营养补充，制定一套适合自己的健身计划，保持良好的心态，等等。

在决定怀孕之前，面对不得不考虑的现实问题，可以多问自己几个“是否”。如夫妻是否都愿意要宝宝？是否愿意为孕育宝宝而付出时间和精力？是否掌握了以后照顾和教育宝宝的方法？是否能协调好宝宝出生后的家庭

关系？是否……只有周全地考虑孕育过程中可能出现的每一个问题，才能做到有备无患，才会减少烦恼，避免后悔。

除了孕前准备，10个月的孕育期是一个重要的里程，这段岁月的保健直接决定宝宝的健康，同时也决定着孕妈妈的健康和安危。临床育儿医学将孕期分为孕早期、孕中期和孕后期，本书也是根据宝宝生长的自然规律，按照类似的顺序阐述，为大家提供全面的理论指导。

孕早期，受孕10天左右就能测试出是否怀上了宝宝，这时孕妈妈的幸福之情油然而生。在这个时期，宝宝会有什么样的变化？孕妈妈又会发生什么样的变化，出现哪些不适，又该如何应对呢？对于孕妈妈来说，早期妊娠反应不可避免，如出现呕吐、头晕、嗜睡等。孕早期是胎儿发育极不稳定的时期，孕妈妈一定要安心养胎，要随着时间的推移调整饮食、摄取足够的营养，适当增强体育锻炼，保持轻松愉悦的心情，因为胎儿的发育会受到妈妈心情的影响。

孕中期，胎儿的发育进入相对稳定的时期，这也是孕妈妈感觉最舒适的阶段。孕妈妈可以适时调整生活状态，以更加轻松的态度迎接每一天。不过，这时的宝宝也将变得不安分，孕妈妈常会感觉到明显的胎动；胎儿需要更多营养；胎儿身体一天天长大，开始能感受到外界的声音，这时就可以对其开展胎教，比如时常听听轻音乐，对着宝宝讲故事、唱唱动听的歌曲等，在培养宝宝感知能力的同时，也放松着孕妈妈的身心。

孕妈妈的腹部会逐渐隆起，以前苗条的身材消失得无影无踪，因而要全面认识自己的身体变化，接纳任何身体上的变化，以保证胎儿健康地成长。宝宝在子宫里活跃地成长着，胎动越来越明显，孕妈妈要注意监测胎动，如果胎动异常，需要及时就诊，以免造成不良后果。

孕后期，宝宝会安分起来，胎动的幅度会越来越小。不要因为宝宝的活动减少而产生不良情绪，因为这会影响宝宝的发育。为了保证孕妈妈和胎儿的健康，体检变为每周1次，而且每次检测都有各自重点。这样的体检很有必要，不要因为害怕麻烦而不去检查。

从孕37周开始，宝宝就可算足月儿，随时都可能降临到这个世界。所以，要提前做好准备，比如宝宝的衣服、孕妈妈的必需品、待产的医院、分娩



方式、工作安排等，一切都要妥当安排，孕妈妈调整好心情，充分休息调养，耐心等待宝宝降生的那一刻。

如今由于受到环境污染、工作压力、缺乏营养、缺乏孕育技巧等因素影响，不少人在怀孕过程中不经意间造成了流产，胎儿先天畸形、智力低下等情况也屡见不鲜。本书详细介绍了孕前准备、孕中的饮食、运动保健技巧、分娩事项等方面的知识，孕妈妈们可以根据自己和胎儿的每一个细微的变化，在书中找到相应对策。希望广大正准备怀孕或已经怀孕的朋友们更好地度过40周的育儿历程，避免在怀孕过程中出现令人惋惜的情况。

本书将实用的孕育经验传授给大家，为朋友们提供理论指导，希望大家能在孕育前做好功课，以轻松、愉悦的姿态走过关键的孕育期，最终分娩出一个健康、聪明的宝宝。

编著者

目 录

准备篇 甜蜜的期盼

科学制定孕前计划	1
做好孕前检查	2
学会推算排卵期	3
选择合适的受孕季节	5
孕前生活禁忌多	6
制定孕育计划后男性注意饮食健康	7
孕前和坏习惯说拜拜	8
孕前宜补充的食物	9
叶酸能降低畸形儿发生率	10

孕早期 新生命的孕育

怀孕第1周：“孕”程刚刚开始	12
精壮卵肥的第1周	12
要吃得有营养	13
孕妈妈不能做的5件事	14
避免对胎儿有害的工作	15
妊娠第1周的推荐菜谱	16
怀孕第2周：即将迎来幸运的结合	17
妊娠第2周的推荐菜谱	17
孕育初期的测孕方法	18

女性怀孕后的表现	20
推算妈妈的预产期	21
优生与血型之间的关系	22
怀孕第 3 周：种子诞生了	23
本周胚胎发育和孕妈妈的饮食	23
孕妈妈应慎养宠物和花草	24
孕妈妈要与电“绝缘”	25
提早预防病毒感染	26
孕妈妈运动要悠着点	27
怀孕第 4 周：开始有了早孕反应	29
本周胚胎发育和孕妈妈饮食	29
警惕早期妊娠的异常	30
预防出现葡萄胎	31
孕妈妈不能滥用化妆品和清凉油	32
孕妈妈与胎儿心连心	33
怀孕第 5 周：注意营养和起居	34
本周胚胎发育和孕妈妈饮食	34
胚胎需要水、阳光和空气	35
胎盘和脐带是胎儿的保护神	36
别把早孕反应当感冒	38
孕妈妈要慎用药物	38
孕早期禁用哪些药物	39
怀孕第 6 周：发育成了小豆芽	40
本周胚胎发育和孕妈妈饮食	40
为什么会自然流产	41
为什么会不孕不育	42
异位妊娠：宫外孕	44
记录妊娠日记	45
怀孕第 7 周：拖着小小的尾巴	46

本周胚胎发育和孕妈妈饮食	46
孕早期做 B 超检查有危害	47
孕妈妈不能滥用滋补品	48
把咳嗽“吃回去”	49
流产常因“祸从口入”	50
怀孕第 8 周：胎盘形成脐带连	51
本周胚胎发育和孕妈妈饮食	51
甜蜜而烦恼的双胎妊娠	53
孕期补充维生素 E 作用大	54
多吃养胎安胎的食物	55
怀孕第 9 周：可以被称为“胎儿”了	56
本周胎儿发育和孕妈妈饮食	56
孕妈妈皮肤护理技巧	58
做个健康的“白领”孕妈妈	60
孕妈妈的调理药膳	61
怀孕第 10 周：成了真正的胎儿	62
本周胎儿发育和孕妈妈饮食	62
孕妈妈要“拈轻怕重”	63
噪声污染会影响胎儿健康	64
保障胎儿的视力发育	65
“音乐浴”让你拥有好心情	66
怀孕第 11 周：顶着一个大脑袋	67
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	67
孕妈妈的第 1 次产检	69
头痛当心是心血管疾病	70
小妙招帮孕妈妈摆脱便秘	71
好食物赶走妊娠纹	72
怀孕第 12 周：欢呼雀跃的一周	73
本周胎儿发育和孕妈妈饮食	73

合理补充蛋白质	75
孕妈妈身体不适要及时就医	76
DHA 让胎儿更聪明	77
贫血是孕期高发病症	78

孕中期 胎儿迅速成长

怀孕第 13 周：胎盘发育完成	80
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	80
成形的胎儿需更多营养	81
要开展多样化的锻炼	82
孕妈妈要注意身体姿势	84
孕妈妈要做保健操	85
妊娠第 13 周的药膳	86
怀孕第 14 周：开始有了表情	87
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	87
孕中期旅游要注意安全	89
孕中期腹痛多	90
孕妈妈要控制体重	91
巧妙处理腹泻	92
怀孕第 15 周：表情更加丰富	93
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	93
选择合适的衣服	94
科学搭配床上用品	96
小便顺畅身体才健康	97
沐浴知识早知道	98
怀孕第 16 周：子宫里真好玩	99
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	99
开展孕期第 2 次产检	101

胎教这时须开始	102
铁元素需求剧增期	103
推荐的补铁菜谱	104
怀孕第 17 周：腹部越来越膨隆	104
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	104
胎儿变得不安分了	106
孕妈妈要做好乳房护理	107
应对背痛的小妙招	108
腹痛腹胀巧治疗	110
怀孕第 18 周：胎儿活动越来越活跃	111
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	111
预防铅中毒	112
音乐胎教让宝宝更聪明	113
妊娠第 18 周的药膳	114
怀孕第 19 周：胎动越来越明显	116
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	116
悠然自得地生活	117
聆听胎儿的心跳	118
职场孕妈妈维权知多少	120
产假是孕妈妈的权利	121
怀孕第 20 周：感觉器官发育的关键期	122
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	122
孕妈妈做第 3 次产检	123
留意子宫和腹围的变化	124
为宝宝的智力开发创造环境	126
谨防阴道炎症	128
胎心监护保障健康	129
怀孕第 21 周：前所未有的充实感	130
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	130

羊水异常怎么办	131
羊膜穿刺不可随心所欲	132
妊娠第 21 周的药膳	134
怀孕第 22 周：孕妈妈的身体越发沉重	134
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	134
皮肤瘙痒不要“忍气吞声”	136
去掉粉刺，恢复美丽容颜	137
预防胎儿宫内发育迟缓	138
水肿还靠饮食调理妙方	139
怀孕第 23 周：孕妈妈要注意控制体重	141
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	141
爱美孕妈妈的零食清单	142
孕期补锌，顺产优生	143
头晕目眩怎么办	145
怀孕第 24 周：胎儿可以听见声音了	146
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	146
孕妈妈进行第 4 次产检	147
确保胎儿健康的 5 项体检	148
孕期使用腹带，有利也有弊	150
适合孕妈妈的营养汤	151
怀孕第 25 周：睁开眼睛看看世界	152
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	152
别陷入潜伏着危险的雷区	154
按摩让孕妈妈轻松孕育	155
水果虽好，乱吃则是毒	157
孕中期的主食	158
妊娠第 25 周的药膳	159
怀孕第 26 周：孕妈妈的“萝卜腿”	161
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	161

小妙招缓解静脉曲张	162
胎儿感觉和知觉发育期	163
怀孕第 27 周：胎儿开始长头发	165
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	165
多提防早产的信号	166
小心妊娠高血压综合征	167
防治难以启齿的痔疮	168
胎动异常的迹象	169
怀孕第 28 周：胎儿喜欢吮手指	171
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	171
孕期第 5 次产检	172
胎儿大脑的第 2 个发展高峰	173
为胎儿补充铜元素	174

孕晚期 做好迎接宝宝的准备

怀孕第 29 周：胎儿也会做梦	176
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	176
为自己减压，轻松孕育宝宝	177
为母乳喂养做足准备	178
假性宫缩频繁“光顾”	179
胎动是宝宝平安的信号	181
围生期保健，保母子平安	182
怀孕第 30 周：胎毛减少，头发浓密	183
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	183
孕期第 6 次产检	184
身体过敏怎么办	186
胃酸过多的饮食疗法	187
合理膳食降低早产风险	188

怀孕第 31 周：看看这儿，看看那儿	189
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	189
提防孕晚期易出现的异常	190
依然频频发生胎动	191
关注胎儿生殖器的发育	192
不要误伤胎儿	194
怀孕第 32 周：生殖发育接近成熟	195
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	195
孕期第 7 次产检	196
胎儿脐带绕颈并不可怕	197
补充钙质，增强宝宝体质	198
给宝宝做语言胎教	200
怀孕第 33 周：痛并快乐着的时刻	201
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	201
精心选择宝宝降生的医院	202
为小宝宝准备专属物品	203
羊水是胎儿的生命之水	204
怀孕第 34 周：胎儿翻了个跟头	205
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	205
孕期第 8 次产检	207
子宫内感染怎么办	208
运动锻炼助你顺利分娩	209
抓住最佳的入院时机	210
为顺产做好充分准备	211
怀孕第 35 周：拳脚伸展不开了	213
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	213
孕晚期喝水有学问	214
顺产前可做哪些运动	215
胎位异常莫惊慌	217

怀孕第 36 周：妈妈进入待产期	218
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	218
孕期第 9 次产检	219
如何防治妊娠黄褐斑	220
准备细节不可忽视	221
待产包都有哪些物品	223
怀孕第 37 周：宝宝是足月儿了	224
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	224
孕期第 10 次产检	225
小宝宝已经完美长成	226
胎位已经正式固定	227
孕妈妈第 37 周的食谱	228
怀孕第 38 周：胎脂脱落，皮肤润滑	229
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	229
孕期第 11 次体检	231
做好围生期的保健	232
了解待产中的突发状况	233
胎儿的营养输送器：胎盘	234
怀孕第 39 周：万事俱备，等待宝宝	235
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	235
孕期第 12 次产检	237
过期妊娠怎么办	238
本周准爸爸该做些什么	239
怀孕第 40 周：幸福来敲门	240
本周胎儿发育和孕妈妈的饮食	240
消除焦虑，从容“应战”	241
宫内环境和胎儿变化	242
本周孕妈妈怎么吃	243
准爸爸要为“月子”做准备	244

准备篇 甜蜜的期盼

孕育出一个健康、聪明的宝宝,是准妈妈、准爸爸共同的心愿。而想要实现这样的心愿,从夫妻开始实施“造人计划”之前就需要做好充分的孕前准备。做个简单的比喻:耕作时只有种下基因优良的种子,加上良好的培育,才能长出茁壮的幼苗,孕育的道理也同样如此。很多人没有孕育计划就怀孕,容易由于在怀孕过程中没有科学对待而孕育了一个不健康的胎儿,悔恨不已。所以,夫妻双方必须在孕前先做好生理与心理、物质和精神的准备,再开始妊娠期的生活。

科学制定孕前计划

为保证孕妈妈拥有一个健康的身心,以饱满的精神状态迎接宝宝的降临,需要制定一个为期1年的孕育计划。有人会觉得1年的时间太漫长,准备怀孕也有那么多的事要做吗?每个人的情况不同,你可以针对自己的情况,按部就班地进行准备。

提前12个月:开始记录体温变化,做一次全面的身体检查。根据体温的变化周期,你可以更好地掌握自己的生理周期。身体检查包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功能、血压、口腔检查等,还有艾滋病毒等检查,如有发现异常及时治疗。

提前11个月:注射乙肝疫苗。我国目前还没有专为女性设计的怀孕免疫计划,不过专家建议有两种疫苗最好能注射:一是风疹疫苗,二是乙肝疫苗。

提前10个月:改变不良的生活习惯。戒掉烟、酒、咖啡、软饮料等对身体有刺激的东西。尤其是烟和酒,父母都要禁止。妈妈要有一套锻炼身体的计划。在饮食方面多吃新鲜水果和蔬菜,增加维生素和钙等微量元素的吸收。

提前8个月:注射风疹疫苗。这是为了避免孕期感染风疹病毒而导致胎儿畸形。

提前6个月:考虑停用有致畸作用的药物,去看一次牙科。有的药物含

有致畸成分,可能引起胎儿畸形。因此,要在怀孕前一段时间停服,使身体有充足的时间代谢掉有害物质。另外,牙病不仅影响妈妈的健康,还会导致胎儿发育畸形、早产甚至流产,所以要及早诊治。

提前5个月:抗体检测。检查一下注射乙肝和风疹疫苗后,是否有抗体产生。如果没有应该补种。

提前3个月:补充维生素,尤其是叶酸,停服避孕药。提前补充叶酸,可以预防胎儿神经管畸形的发生。

提前1个月:更好地清洁牙齿,放松心情。平时就应该定时清洁牙齿,保证牙齿健康,准备怀孕了更是如此。注意清洁牙齿,整个孕期都不会受牙病的困扰。

孕育箴言

孕前良好的计划是宝宝健康的前提。优生优育,没有良好的计划就无从谈起,所以说,孕前应先从各个方面做好准备,以便孕育一个健康、聪明、可爱的宝宝。

做好孕前检查

为了拥有一个健康可爱的宝宝和一个幸福美满的家庭,夫妻双方做一个孕前检查是非常必要的,切不可掉以轻心。这一检查可以在很大程度上防止生下畸形宝宝或患有先天性疾病的宝宝。

男性的检查要在停止性生活至少1周后进行,其检查的项目主要包括以下几项:

其一,精液检查。目的是检查精子是否健康,了解男性的精子质量。

其二,生殖系统检查。目的是明确男性有无生殖道感染等生殖系统疾病。及时明确有无性病,发现后要马上给予治疗,以免对胎儿造成伤害。

女性孕前检查的项目比较多,应在例假结束后检查,以最基本的身体检查为主,了解生殖系统及阴道有无炎症。孕前检查的重要检测对象是生殖器官以及与之相关的免疫系统等。检查项目主要包括:肝、肾功能,血常规,尿常规,心电图,染色体,基础体温测定,TORCH,等等。