

权威临床专家全程指导 让您百事皆通



40周 孕产 百事通

必须知道的
孕产细节

刘婷◎编

让您用最佳的状态迎接怀孕
轻松度过孕期每一天

给宝宝最完美的开始
生命因孕育变得更加美丽

中国纺织出版社



刘婷◎编

40周 孕产 百事通

40 ZHOU YUNCHAN
BAISHITONG



 中国纺织出版社

内 容 提 要

《40周孕产百事通》从孕前准备开始,对40周孕期进行了全程解读。主要内容包括胎儿的生长发育状况、孕期的饮食营养、日常生活保健、疾病防治、胎教方法以及分娩技巧、产后恢复等,使准妈妈从备孕到分娩全程无忧。用通俗易懂的文字,为每位准妈妈提供全面实用的孕产知识。

图书在版编目(CIP)数据

40周孕产百事通/刘婷编. --北京:中国纺织出版社, 2014. 8

(亲·悦阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9763-3

I. ①4… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—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069855号

策划编辑:樊雅莉 责任编辑:杜磊 马丽平 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼

邮政编码:100124

销售电话:010-87155894

传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本:635×965

1/12

印张:28

字数:276千字

定价:38.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



刘婷◎编



40周 孕产 百事通

40 ZHOU YUNCHAN
BAISHITONG

中国纺织出版社





前言

P R E F A C E

随着生活水平的提高，优生优育也越来越受到大家的重视。

孕前做充足的准备，对于孕期健康乃至胎宝宝的发育都有重要意义，因此很多准父母都提前几个月开始备孕，以便让自己从身体到心理，都能调整到最利于受孕的状态。所以，本书从备孕开始进行贴心讲述。

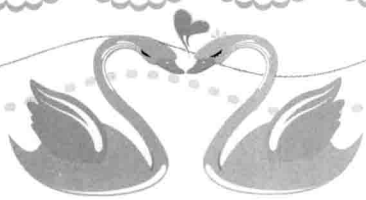
受孕成功，准妈妈进入真正的孕期后，身体不管是体形还是内部，都会发生一系列的变化。这时候，准妈妈是和胎宝宝同体共息的奇妙存在着，准妈妈的情绪和生理状态，胎宝宝都可以感应到。准妈妈摄入的营养、日常的活动、心情等，都在微妙地影响着胎宝宝的成长。因此，本书用了大量的篇幅来讲解孕期营养护理，并根据胎宝宝的发育，提供了实用、操作性强的胎教方案。为女性孕期十月，提供全程指导。

本书的最后部分详述了分娩与坐月子的营养与护理，密切关注产后女性的身心恢复。

从孕前到产后，面面俱到，一书在手，40周孕产事事皆通。有了本书的帮助，准爸爸、准妈妈就可以安心完成自己的完美孕期计划了。

编 者

2014年3月于北京



目录

C O N T E N T S



PART I 有备而来，孕育最棒宝宝

孕前12月，学习孕产常识 / 32

成功受孕需要什么.....	32
睾丸：生产精子的“工厂”	32
副性腺：生成精浆的地方	32
输精管：输送精子的管道	32
卵巢：准妈妈体内的“小花园”	33
输卵管：输送卵子的管道	33
阴道：宝宝出生的通道	33
子宫：胎宝宝成长的“小房子”	34
宫颈：宝宝出生的“关口”	34
影响成功受孕的疾病	35
男性常见病——前列腺炎	35
女性常见病——宫颈糜烂	36

女性常见病——阴道炎	37
女性常见病——月经不调	38
子宫后位会影响受孕吗	38
胎宝宝的形成	39
一个发育完全成熟的卵子	39
一个活力最强的精子	39
精子与卵子相遇	39
促排卵药物真的可以使人怀上双胞胎吗	40
解决不孕应向医生求助	40
不孕检查有严格的时间规定	40
做一次全面的孕前体检	41
血常规检查	41

尿常规检查·····	41	患乙肝时·····	45
白带常规检查·····	41	患甲亢时·····	45
血压检查·····	42	患肺结核时·····	45
心电图检查·····	42	注射风疹疫苗后·····	45
肝功能检查·····	42	提高受孕质量的方法·····	46
牙齿检查·····	43	选择最佳生育年龄·····	46
“优生四项”检查·····	43	不要在醉酒的情况下受孕·····	46
哪些情况下不适宜立即怀孕·····	44	好心情有利于优生·····	46
停服避孕药后·····	44	精力充沛时同房最好·····	47
取出避孕环后·····	44	使用双方都喜欢和熟悉的性交姿势·····	47
引产、流产后·····	44	性高潮可提高受孕概率·····	47
宫外孕后·····	44	性高潮时孕育的宝宝更聪明·····	47
剖宫产后·····	44		

孕前6月，调养适合怀孕的身体 / 48

调整生活方式，消除健康隐患·····	48	如果养宠物，该怎么做·····	50
建议戒烟·····	48	备孕期男性不要经常用较热的水洗澡·····	51
多喝水·····	48	冷热水交替可增强男性性功能·····	51
孕前不宜长期熬夜·····	49	备孕期男性不要长期骑自行车·····	52
备孕期女性不要穿丁字裤·····	49	备孕期男性不要长时间开车·····	52
备孕期女性不要染发、烫发·····	49	备孕期男性不要把手放在裤兜里·····	52
改用物理性避孕方式·····	50	备孕期男性少穿或不穿紧身裤·····	52

备孕期男性不要久坐·····	53	适合备孕男性的运动·····	57
备孕期间要谨慎用药·····	53	制订一个孕前健身计划·····	58
留意居住环境, 远离化学污染·····	54	给忙碌备孕者的运动建议·····	58
化学污染容易导致流产和胎儿畸形·····	54	运动前做好充分准备·····	59
远离挥发性有机物·····	54	运动中要注意身体的感觉·····	59
远离有害气体·····	55	整个运动过程中都要注意补水·····	59
保持室内通风·····	55	运动结束后进行有效的放松运动·····	59
房子装修要谨慎·····	55	调整工作习惯, 注意职业健康·····	60
购买家具认环保·····	55	危险职业1: 有放射线的领域·····	60
给屋子去蟑灭螨·····	56	危险职业2: 有重金属污染的工作·····	60
忌室内养鸟·····	56	危险职业3: 有化学污染的工作·····	60
栽种可净化空气的植物·····	56	备孕期男性也要少接触“危险职业”·····	61
经常运动, 调理受孕好体质·····	57	不能离开危险岗位时要做好防护·····	61
适合备孕女性的运动·····	57	工作时不能长时间保持一种姿势·····	61
		警惕工作电话上的细菌·····	61

孕前3月, 储备营养, 放松心情 / 62

补充叶酸, 预防胎儿畸形·····	62	太胖的准妈妈孕前如何减重·····	65
补充叶酸莫过量·····	62	不要盲目节食减肥·····	65
叶酸可长期补充·····	62	太瘦的准妈妈孕前如何增重·····	65
补充叶酸的注意事项·····	63	调整饮食, 保障优质受精卵·····	66
巧用食物补叶酸·····	63	备孕期间营养均衡最重要·····	66
备孕期男性也要补叶酸·····	63	女性多吃有益卵子的食物·····	66
调节体重, 避免孕期不适·····	64	男性多吃有助于提高精子质量的食物·····	67
体重的正常范围·····	64	男性多吃蔬菜水果, 可提高精子活力·····	67
太瘦的人是不是不容易受孕·····	64	夫妻均应增加含锌食物的摄入量·····	67
备孕期间可以吃减肥药吗·····	64		

找准时机, 争取轻松好“孕”	68	学会使用排卵检测试纸	69
确定排卵日	68	去医院做卵泡监测	69
排卵时会出现的征兆	68	控制好性生活频率	69



PART 2 孕1月: 胎宝宝悄然而至

🍼 第1~第2周: 精子和卵子做好准备 / 72

营养重点: 饮食均衡	72	远离噪声污染	74
不用增加热量摄入	72	最好不使用樟脑丸、卫生球、风油精	75
不需刻意进补	72	最好不使用香水、精油	75
每日膳食搭配和进食量	73	最好不使用美白护肤品、指甲油、口红	75
孕早期如何保证营养均衡	73	最好不使用清洁剂	75
工作餐不能太简单	73	胎教重点: 情绪胎教	76
建议每天喝一杯豆浆	73	朗诵赞美母亲的诗句	76
保健重点: 远离致畸因素	74	为胎宝宝写爱心胎教日记	77
躲开X射线辐射	74		

🍼 第3~第4周: 胎宝宝“扎根发芽” / 78

营养重点: 安全饮食	78	深海鱼类尽量少吃或不吃	79
怀孕后可以适度吃辣	78	肉类食物要煮透才能吃	79
速食食品不要吃	78	果蔬应清洗干净	79
少吃油条等油炸类食品	78	外出就餐自带餐具	79

保健重点：受孕成功·····	80	什么是葡萄胎·····	82
学会用早早孕试纸·····	80	葡萄胎有哪些症状·····	82
别将怀孕误以为是感冒·····	80	胎教重点：情绪胎教·····	83
什么是宫外孕·····	81	每天听音乐30分钟·····	83
宫外孕的早期表现·····	81	适合孕早期听的音乐·····	83
哪些人容易宫外孕·····	81		

孕1月常见不适与疾病 / 84

感冒了怎么办·····	84	孕早期的不适·····	87
轻微感冒不需吃药·····	84	容易疲劳·····	87
咳嗽、打喷嚏会不会影响到胎儿·····	84	恶心、呕吐·····	87
缓解感冒的食疗方·····	85	阴道微量出血·····	88
感冒严重应就医·····	85	腰酸、腰痛·····	88
补充维生素可预防感冒·····	86	尿频·····	88
预防感冒的生活窍门·····	86	厌恶某些特定气味·····	89
		特别偏爱或厌恶某类食物·····	89





PART 3 孕2月：即将传来好“孕”的消息

第5周：胎儿主要器官开始生长 / 92

营养重点：孕早期营养素补充

指导	92
继续补充叶酸	92
补充维生素E，预防习惯性流产	92
准妈妈适量多吃含铜、锰丰富的食物	93
补充镁和维生素A	93
是否需要吃燕窝、海参等营养品	94
服用营养素制剂需有针对性	94
选择什么样的复合营养素制剂	94

保健重点：生活安全建议

孕早期洗澡的几条安全建议	95
孕早期泡脚的注意事项	95
穿跟高2厘米的鞋子最合适	96
准妈妈最好别用暖宝宝	96
孕早期出现以下情况应及时就医	96

胎教重点：环境胎教

装饰房间能让自己放松心情	97
布置舒适的居室环境	97

第6周：胎宝宝的心脏开始跳动 / 98

营养重点：孕期吃鸡蛋、肉类

有讲究	98
准妈妈每天吃1~2个鸡蛋即可	98
鸡蛋最合理的食用方法	98
孕期每天吃多少肉合适	99
孕期最适合吃哪些肉	99
孕期吃肉宜忌	99

保健重点：准备做第一次产检

和建档	100
孕早期做第一次正式产检	100
产检前需要做什么准备	100
选则合适的医院建档	101
准备建档需要的材料	101
建档时需要做什么检查	101

什么时候办理准生证·····	102	胎教重点：情绪胎教·····	103
办理准生证的流程·····	102	改善情绪的方式·····	103
		消除致畸幻想·····	103

第7周：胎宝宝颈部发育的关键期 / 104

营养重点：胃口不好试试		孕期能经常上网吗·····	107
这样吃·····	104	减轻电脑辐射的方法·····	107
选择自己喜欢吃的食物·····	104	改用小功率电吹风·····	108
哪些酸味食物适合准妈妈吃·····	104	与微波炉保持安全距离·····	108
开胃食谱一：柠檬鱼片·····	105	照相对胎儿有影响吗·····	108
开胃食谱二：番茄土豆牛肉汤·····	105	防辐射服到底要不要穿·····	109
保健重点：了解有关辐射的		怎样选择和检验防辐射服·····	109
问题·····	106	胎教重点：音乐胎教·····	110
经常使用手机可能导致宝宝畸形吗·····	106	寻找快乐的乐曲·····	110
怎样使用手机更安全·····	106	欣赏乐曲：《杜鹃圆舞曲》·····	110

第8周：胎宝宝的内耳正在形成 / 111

营养重点：孕吐期间如何保证		流产的常见征兆·····	113
营养·····	111	怎样预防流产·····	114
孕吐会影响胎宝宝吸收营养吗·····	111	良好的情绪是安胎良方·····	114
吃容易消化的食物·····	111	先兆流产该如何休养·····	115
少量多餐肠胃更舒服·····	112	先兆流产不要过分紧张·····	115
多吃营养丰富的食物·····	112	不可乱服保胎药·····	115
吃干的比吃稀的好·····	112	胎教重点：美育胎教·····	116
对缓解孕吐有帮助的食物·····	112	种花养草，怡情养性·····	116
保健重点：预防流产·····	113	趣味折纸：简单的纸衣服·····	117
孕早期最易发生流产·····	113		

孕2月常见不适与疾病 / 118

- | | | | |
|------------------|-----|---------------------------------|-----|
| 有什么方法可以减轻孕吐····· | 118 | 保持乐观心态,减轻心理压力····· | 119 |
| 尽量避开让你恶心的东西····· | 118 | 吃维生素B ₆ 可以缓解恶心感····· | 119 |
| 这样做可以减轻“晨吐”····· | 119 | | |



PART 4 孕3月: 胎宝宝很快就变身“小儿儿”了

第9周: 胎宝宝大脑发育关键时期 / 122

营养重点: 怎么吃胎宝宝更

- | | | | |
|---------------------|-----|---------------------|-----|
| 聪明····· | 122 | 准妈妈最好能每天更换内裤····· | 124 |
| 多吃海产品补碘,预防智力低下····· | 122 | 内裤要选用纯棉透气的····· | 125 |
| 准妈妈怀孕后要常吃鱼····· | 122 | 不要经常使用卫生护垫····· | 125 |
| 准妈妈不宜吃哪些鱼····· | 123 | 该怎样护理“私密部位”····· | 125 |
| 准妈妈常吃玉米,胎宝宝更聪明····· | 123 | 不要随便使用私处清洗剂····· | 125 |
| 准妈妈适合吃糯玉米还是甜玉米····· | 123 | 胎教重点: 美育胎教····· | 126 |
| 吃核桃,每天1~2个就够了····· | 123 | 想象并画一幅你想要的宝宝图像····· | 126 |
| 保健重点: 私处护理····· | 124 | 孕期怎样看电影····· | 127 |
| 怀孕后白带增多了,正常吗····· | 124 | 看电影:《初试啼声》····· | 127 |

第10周: 胎宝宝肌肉开始发育 / 128

- | | | | |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 营养重点: 孕期喝水有讲究····· | 128 | 准妈妈适合喝什么水····· | 128 |
| 每天喝水的量及正确饮水方法····· | 128 | 久沸、久存的开水不能喝····· | 129 |
| 不要等口渴了再喝水····· | 128 | 哪些饮料准妈妈要少喝····· | 129 |

准妈妈可以喝绿茶吗·····	129	预产期前后出生属正常·····	130
准妈妈可以喝花茶吗·····	129	推测出宝宝的血型·····	131
保健重点：宝宝出生日期与 遗传特点·····	130	父母的哪些身体特征会遗传给宝宝·····	131
预产期的推算方法·····	130	胎教重点：美育胎教·····	132
不记得末次月经怎么推算预产期·····	130	看看漂亮的宝宝像·····	132
		听欢快的乐曲：《欢乐颂》·····	132

第11周：胎宝宝的骨骼快速发育 / 133

营养重点：准妈妈需要加强 补钙了·····	133	喝酸奶的最佳时间·····	135
补钙误区一：只补钙，不补充维生素D·····	133	保健重点：孕期也要做适量的 运动·····	136
补钙误区二：喝了骨头汤就不会缺钙·····	133	最适合准妈妈的运动是散步·····	136
补钙误区三：吃蔬菜太少·····	133	每天做做孕妇操·····	137
孕期如何补钙·····	134	胎教重点：情绪胎教·····	138
孕期喝哪种牛奶好·····	134	准妈妈多接触偏冷色调的色彩·····	138
乳糖不耐受的准妈妈怎么办·····	135	将看到的颜色告诉胎宝宝·····	138
牛奶和酸奶哪个更补钙·····	135		

第12周：胎宝宝的睾丸或卵巢已经长成 / 139

营养重点：孕期吃水果有讲究·····	139	准妈妈应怎样护牙·····	140
准妈妈每天可以吃多少水果·····	139	孕期牙痛难忍能治吗·····	141
孕期吃水果宜多样·····	139	口腔中有怪味怎么消除·····	141
饭前、饭后1小时吃水果最佳·····	139	胎教重点：美育胎教·····	142
保健重点：保护口腔，预防 疾病·····	140	欣赏古曲：《渔樵问答》·····	142
孕期要经常刷牙·····	140	读诗歌：《你是人间四月天》·····	143

💡 孕3月常见不适与疾病 / 144

警惕妊娠剧吐.....	144	辨别异常阴道出血.....	145
孕吐严重可以服用止吐药吗.....	144	无须担心的阴道出血.....	145
孕吐在孕3月后期开始减轻	144	必须重视的阴道出血.....	145
孕吐导致体重减轻了怎么办.....	144	腹痛早就医, 谨防宫外孕.....	145



PART 5 孕4月: 小腹微凸晒幸福

💡 第13周: 胎盘和脐带发育完成 / 148

营养重点: 孕中期营养与饮食...	148
孕中期需增加热量摄入.....	148
孕中期膳食结构.....	148
孕中期是否需要继续补充叶酸.....	149
补铁、补钙关键期.....	149
保健重点: 孕期用药细节.....	150
用药也有安全期.....	150
怀孕期间可以使用的药物.....	150
怀孕期间禁止使用的西药.....	151
怀孕期间禁止使用的中药.....	151
怀孕期间禁止使用的外用药.....	151
胎教重点: 语言胎教.....	152
讲故事: 《拔萝卜》.....	152
朗诵诗歌: 《开始》.....	153



第14周：胎宝宝已经长指纹了 / 154

营养重点：孕中期可能遇到的

饮食问题·····	154
仍然孕吐不止正常吗·····	154
胃口仍然不好怎么办·····	154
孕中期吃得多容易腹胀怎么办·····	154
肚子还不大需要多吃一些吗·····	155
晚上饿了可以吃宵夜吗·····	155

保健重点：孕中期要做哪些

检查·····	156
---------	-----

孕中期开始每月做一次产检·····	156
听胎心，了解胎宝宝健康状况·····	156
第14周做唐氏筛查·····	157
轻松看懂糖氏筛查结果·····	157
预约孕中期四维彩超·····	158
这些准妈妈必须做糖尿病筛查·····	158

胎教重点：情绪胎教····· 159

每天给自己一个微笑·····	159
放松心情的小方法·····	159

第15周：胎宝宝开始长头发和眉毛了 / 160

营养重点：孕期怎样补铁·····	160
多吃含铁食物，预防缺铁性贫血·····	160
是否需要服用补铁剂·····	161
怎样选择补铁剂·····	161
准妈妈服用补铁剂要注意什么·····	161

保健重点：孕中期是孕期最佳

性爱时机·····	162
准妈妈性欲增强·····	162
孕中期适度性生活有益健康·····	162
选用安全性爱姿势·····	162
孕中期性生活的5点注意事项·····	163
哪些准妈妈必须禁止性生活·····	163

胎教重点：语言胎教·····	164
给“小人儿”取个可爱的小名吧·····	164
准爸爸经常呼唤胎宝宝·····	164

