

复旦大学教授、孕期营养学泰斗给中国家庭的孕育百科全书

怀孕40周

看这本就够了

邵玉芬 许鼓 曹伟 主编

完美孕产必读，幸福妈妈秘诀，
来自国家级孕产专家的安胎方案
超过30年从业经验大放送，
保健、营养、胎教，一本全收集

孕妇营养
研究第一人
& 妇产科名医
& 母婴护理专家
联袂打造

复旦大学教授、孕期营养学泰斗给中国家庭的孕育百科全书

怀孕40周

看这本就够了

邵玉芬 许鼓 曹伟 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕40周看这本就够了 / 邵玉芬, 许鼓, 曹伟主编

— 南京 : 江苏科学技术出版社, 2014.7

(含章·品尚生活系列)

ISBN 978-7-5537-3131-5

I. ①怀… II. ①邵… ②许… ③曹… 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085023号

怀孕 40 周看这本就够了

| | | | |
|------|-----|-----|-----|
| 主 编 | 邵玉芬 | 许 鼓 | 曹 伟 |
| 责任编辑 | 樊 明 | 葛 昀 | |
| 责任编辑 | 曹叶平 | 周雅婷 | |

| | |
|-------|---|
| 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.ppm.cn |
| 经 销 | 凤凰出版传媒股份有限公司 |
| 印 刷 | 北京旭丰源印刷技术有限公司 |

| | |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 718mm x 1000mm 1/12 |
| 印 张 | 21.5 |
| 字 数 | 250千字 |
| 版 次 | 2014年7月第1版 |
| 印 次 | 2014年7月第1次印刷 |

| | |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-3131-5 |
| 定 价 | 48.00元 |

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

第一章 孕1月（1~4周）：恭喜你，怀孕了！

The First Month of Pregnancy: Life Seed Begining to Sprout

016

一、生命的开端

- 016** 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 017** 2. 及时发现受孕后的可靠信号
- 019** 3. 准妈妈应学会计算孕周
- 019** 4. 子宫环境极其重要性
- 019** 5. 确定一家称心的产检医院

020

二、准爸妈的生活指南

- 020** 1. 千万不要随意用药
- 021** 2. 必须补充叶酸
- 022** 3. 远离容易致畸的环境和物质
- 022** 4. 孕早期的饮食调节
- 026** 5. 出现腹痛、腹胀要倍加小心
- 027** 6. 洗澡也要开始重视细节

023

准爸爸应戒烟，让孕妈妈远离容易致畸的环境和物质。



第二章 孕2月（5-8周）：为你疲惫的早孕时光护航

The Second Month of Pregnancy: Tired and Happy



简单的阅读，可以使孕妈妈心情愉悦。

030

一、孕2月总叮咛

- 030 1. 孕2月的营养叮咛
- 032 2. 孕2月的胎教叮咛
- 032 3. 孕2月的产检叮咛

033

二、孕5周：小胚胎开始发育了

- 033 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 034 2. 夫妻性生活要格外小心了
- 035 3. 为孕妈妈打造健康舒适的居家环境
- 036 4. 蛋白质是构成生命的基础物质
- 036 5. 多补充维生素和矿物质
- 036 6. 胎教时光：为你的子宫骄傲吧

037

三、孕6周：B超可以测到胎宝宝的心跳了

- 037 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 038 2. 开始出现早孕反应
- 038 3. 积极应对早孕反应
- 038 4. 用饮食调节早孕反应
- 040 5. 早孕反应过程中要注意水和电解质平衡
- 040 6. 阴道出血应立即去医院
- 040 7. 胎教时光：温柔的诗篇

042

四、孕7周：聪明应对日益明显的早孕反应

- 042 1. 图解子宫内胚胎的变化

043 2. “酸儿辣女”的说法可靠吗

043 3. 吃酸有讲究

043 4. 胎教时光：提高胎教效果的呼吸法

045

五、孕8周：胚胎进入快速发育期

- 045 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 045 2. 请了解先兆流产
- 046 3. 请了解宫外孕
- 048 4. 孕妈妈请远离噪声
- 048 5. 孕妈妈万一感冒了怎么办
- 050 6. 让孕妈妈心情愉快的食物
- 051 7. 胎教时光：想象胎宝宝出生后可爱的样子

039

为缓解孕吐，孕妈妈可选择粥等易消化的食物。



第三章 孕3月（9~12周）：呵护你的“害喜月”

The Third Month of Pregnancy: Morning Sickness

054

一、孕3月总叮咛

- 054 1. 孕3月的营养叮咛
- 054 2. 孕3月的产检叮咛
- 055 3. 孕3月的胎教叮咛

056

二、孕9周：进入胎儿期

- 056 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 057 2. 孕妈妈着装要宽松、舒适
- 057 3. 多吃有利胎宝宝发育的食物
- 058 4. 孕妈妈情绪不好，可能导致胎儿畸形
- 059 5. 孕早期疲惫嗜睡如何应对
- 060 6. 出现先兆流产怎么办
- 060 7. 了解职场孕妈妈产假权利
- 063 8. 胎教时光：有趣的胎教故事

064

三、孕10周：度过流产危险期， 宝贝安全了！

- 064 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 065 2. 孕妈妈情绪不良，可能导致孩子多动症
- 065 3. 孕妈妈要慎选护肤品和化妆品

058

怀孕初期情绪最不稳定，孕妈妈可以多闭目养神或者多想想美好的事情。



- 066 4. 孕妈妈也要正确保养皮肤
- 067 5. 合理饮食，避免便秘或腹泻
- 067 6. 禁食不利安胎的食物
- 068 7. 胎教时光：纯净的诗篇

069

四、孕11周：胎儿有草莓那么大了

- 069 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 070 2. 不要当宅妈，适当保持有氧运动
- 070 3. 尿频是正常的生理反应
- 071 4. 妊娠牙龈炎怎么应对
- 071 5. 孕早期便秘怎么办
- 072 6. 胎教时光：温暖的故事

075

四、孕12周：第一次B超检查

- 075 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 076 2. 通过B超数据核对宝宝胎龄
- 076 3. 正常范围的B超检查不会伤及宝宝
- 076 4. 孕妈妈尽量少做CT检查
- 076 5. 什么时候开始休产假
- 078 6. 鱼肝油和含钙食品要慎重服用
- 078 7. 慎食易过敏食物
- 079 8. 胎教时光：胎盘给予胎宝宝的

第四章 孕4月（13~16周）：迎来平稳愉快的孕中期

The Fourth Month of Pregnancy: Belly Puffing Out



孕妈妈缺钙的话，容易患骨质疏松症。

082

一、孕4月总叮咛

- 082 1. 孕4月的营养叮咛
- 083 2. 孕4月的胎教叮咛

084

二、孕13周：有桃子那么大了

- 084 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 085 2. 散步是孕期最佳的运动方式之一
- 085 2. 口腔问题要认真对待
- 086 4. 夫妻性生活要节制
- 087 5. 孕妈妈要暂别高跟鞋
- 087 6. 孕妇奶粉要慎选
- 088 7. 胎教时光：那些有关宝贝的趣事

089

三、孕14周：开始皱眉做鬼脸了

- 089 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 090 2. 孕期旅行该注意什么
- 090 3. 孕期开车该注意什么
- 090 4. 孕期坚持工作有助于分娩
- 091 5. 职业孕妈妈该注意什么
- 093 6. 要增加五谷杂粮的摄入量
- 093 7. 应对妊娠性瘙痒
- 093 8. 胎教时光：给胎宝宝听音乐有讲究

095

四、孕15周：唐氏综合筛查，甜蜜的“恐慌”



孕妈妈要多晒太阳，促进钙的吸收。



孕妈妈要多抚摸胎宝宝。

- 095 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 096 2. 进行唐氏综合筛查的相关事项
- 096 3. 孕期变丑怀的就是男孩吗
- 097 4. 铁：人体的造血材料
- 098 5. 钙：坚固胎宝宝的骨骼和牙齿
- 099 6. 胎教时光：儿歌《小毛驴》

100

五、孕16周：用心体会胎动

- 100 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 101 2. 第一次感受胎宝宝的胎动
- 101 3. 摆脱烦躁，孕妈一定要平静
- 102 4. 重视腹泻的治疗
- 102 5. 胎教时光：多抚摸胎宝宝

第五章 孕5月（17~20周）：体会胎动的感动和惊喜

The Fifth Month of Pregnancy: Feeling Fetal Movement

106

一、孕5月总叮咛

- 106 1. 孕5月的营养叮咛
- 106 2. 孕5月的胎教叮咛

107

二、孕17周：准备孕妇装吧

- 107 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 108 2. 孕妈妈要换上孕妈妈装了
- 109 3. 应对怀孕期间的工作压力
- 109 4. 孕中期是游泳的好时期
- 109 5. 平衡饮食，预防过度肥胖
- 109 6. 胎教时光：多和胎宝宝聊聊天吧

111

三、孕18周：自我检测胎动

- 111 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 112 2. 孕妈妈自我检测胎动
- 112 3. 孕妈妈饮食坚持“四少”
- 112 4. 挑食，孕妈妈有妙招
- 114 5. 应对妊娠斑
- 115 6. 应对腿部抽筋
- 116 7. 胎教时光：闪光卡片胎教

114

产后妊娠斑一般会自然消失。



117

四、孕19周：“孕味”如此迷人

- 117 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 118 2. 孕期好眠胜千金
- 119 3. 会休息的孕妈更轻松
- 120 4. 孕妈妈不宜去拥挤的场所
- 121 5. 别补过了，导致营养过剩
- 121 6. 远离加工食品，食用“完整食品”
- 122 7. 胎教时光：正确给胎宝宝讲故事

123

五、孕20周：去做第二次B超吧

- 123 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 124 2. 本周可进行B超畸形筛查
- 124 3. 孕中期外出旅行应计划周全
- 124 4. 孕妈妈不宜过多进行日光浴
- 126 5. 补充维生素C，有效提高免疫力
- 126 6. 胎教时光：故事《小蝌蚪找妈妈》

第六章 孕6月（21~24周）：享受“孕味”十足的美好时光

The Sixth Month of Pregnancy: A Proud Pregnant Mommy

130

一、孕6月总叮咛

130 1. 孕6月的营养叮咛

130 2. 孕6月的胎教叮咛

132

二、孕21周：胎宝宝有300克重了

132 1. 图解子宫内胚胎的变化

133 2. 学会测量宫底高

134 3. 保养有方，无惧妊娠纹

135 4. 孕期胀气不用怕

136 5. 热量摄取因人而异

136 6. 胎教时光：给胎宝宝进行抚摩胎教

137

三、孕22周：胎宝宝的动作更多了

137 1. 图解子宫内胚胎的变化

137 2. 乳房增大了，换个合适的胸罩吧

138 3. 有目的地训练宝宝的听力

139 4. 用正确的方式进行音乐胎教

140 5. 吃东西时细嚼慢咽

140 6. 避免高糖饮食

140 7. 减少吃盐，口味清淡

141 8. 补充维生素D，促进胎宝宝骨骼生长

141 9. 胎教时光：给胎宝宝取个亲切的

乳名吧

142

四、孕23周：皱巴巴的微型老头

142 1. 图解子宫内胚胎的变化

142 2. 运动要格外小心

144 3. 上下班要注意安全

144 4. 适当增加奶类食品的摄入量

145 5. 胎教时光：准爸爸也要参与进来

146

五、孕24周：不做“糖”妈妈

146 1. 图解子宫内胚胎的变化

146 2. 轻拍腹中的胎宝宝

147 3. 孕妈妈多吃核桃，宝宝更聪明

148 4. 肥胖孕妈妈要注意平衡孕期营养

149 5. 预防和应对妊娠期糖尿病

150 6. 胎教时光：故事《萝卜回来了》



第七章 孕7月（25~28周）：精心照顾你大腹便便的日子

The Seventh Month of Pregnancy: Tramping but Happier



157

孕妈妈正确的坐姿是要把后背紧靠在椅子背上，必要时在背后放一个小枕头。



164

孕妈妈要每周检测体重的增长是否正常。

154

一、孕7月总叮咛

154 1. 孕7月的营养叮咛

155 2. 孕7月的胎教叮咛

156

二、孕25周：胎宝宝大脑发育的又一个高峰期

156 1. 图解子宫内胚胎的变化

156 2. 孕晚期，活动安全细则

158 2. 孕晚期，做家务安全细则

158 4. 孕妈妈饮食应粗细搭配

158 5. 食用油要精心挑选

158 6. 适当摄取胆碱含量高的食物

160 7. 补充DHA，促进胎宝宝脑部发育

162 8. 应对胎位异常

163 9. 胎教时光：常玩踢肚子游戏

163

三、孕26周：胎宝宝的眼睛睁开了

163 1. 图解子宫内胚胎的变化

163 2. 每周监测孕妈妈体重增长是否正常

164 3. 孕晚期应做的检查

164 4. 及时调节心情，预防孕期抑郁症

166 5. 去拍摄“大肚婆”的纪念照

167 6. 预防和应对妊娠高血压综合征

169 7. 胎教时光：神奇的乳汁

170

四、孕27周：胎宝宝长出了**柔软细密的头发**

170 1. 图解子宫内胚胎的变化

170 2. 开始规划你的产假

171 3. 解读妊娠期怪梦

172 4. 孕妈妈通过情感调节来促进宝宝的记忆

172 5. 不宜空腹、饭后吃水果

172 6. 不宜过量食用温热补品

173 7. 胎教时光：宝贝趣事一箩筐

175

五、孕28周：胎动像波浪一样

175 1. 图解子宫内胚胎的变化

176 2. 预防巨大儿

176 3. 预防和应对孕期痔疮

第八章 孕8月（29~32周）：步履蹒跚，憧憬和宝宝见面

The Eighth Month of Pregnancy: Looking Forward to the Baby's Coming

180

一、孕8月总叮咛

- 180 1. 孕8月的营养叮咛
- 180 2. 孕8月的胎教叮咛
- 180 3. 孕8月的产检叮咛

182

二、孕29周：孕妈妈要开始记录胎动了

- 182 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 182 2. 摸摸胎宝宝的胎位是否正常
- 183 3. 开始记录胎动，监测胎宝宝健康状况
- 183 4. 饮食要结合孕晚期胎宝宝发育特点
- 185 5. 饭后可适当嗑瓜子
- 185 6. 有饮茶习惯的孕妈妈可适当喝点淡绿茶
- 185 7. 预防和应对早产
- 186 8. 胎教时光：光照胎教

187

三、孕30周：胎宝宝约有1500克重了

- 187 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 187 2. 孕妈妈千万别贪食荔枝、马齿苋
- 188 3. 孕妈妈进补要适度
- 188 4. 去医院进行骨盆测量

201

孕妈妈要尊重胎宝宝的作息时间，不要扰乱胎宝宝的生活习惯。



- 189 5. 应对心悸、呼吸困难
- 190 6. 应对胃灼感
- 191 7. 胎教时光：童谣《动物数字歌》

192

四、孕31周：胎宝宝的房子变小了

- 192 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 192 2. 补充促进胎宝宝大脑发育的 α -亚麻酸
- 193 3. 上班族孕妈妈应适时停止工作
- 194 4. 性生活频率要注意啦

- 195 5. 孕妈妈腰背疼痛怎么办

196

五、孕32周：胎宝宝约有1600克重了

- 196 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 197 2. 在决定休产假前你还应该考虑到因素
- 197 3. 准备好母婴用品
- 200 4. 根据体重科学控制食量
- 201 5. 宝宝B超提示脐带绕颈请别着急
- 201 6. 胎教时光：尊重胎宝宝的作息时间

第九章 孕9月(33~36周): 坚持吧, 幸福近在眼前

The Ninth Month of Pregnancy: The Baby's Knocking at the Door

204

一、孕9月总叮咛

204 1. 孕9月的营养叮咛

204 2. 孕9月的胎教叮咛

206

二、孕33周: 圆润可爱的小宝贝

206 1. 图解子宫内胚胎的变化

207 2. 提前预订一名称心的月嫂

207 3. 慎重选择剖宫产

208 4. 胎教时光: 通过看、听、体会进行美育胎教

210

三、孕34周: 不用担心早产了

210 1. 图解子宫内胚胎的变化

210 2. 进行胎心监测

211 3. 警惕胎心传出的危险信号

212 4. 脐带血到底要不要留

212 5. 孕妈妈可适当吃点坚果

214 6. 尽量不要吃夜宵

214 7. 吃一些清火食物

215 8. 胎教时光: 动物宝宝与生俱来的求生本领



211

孕妈妈经常掌握胎动情况。

216

四、孕35周: 已经发育成一个新生儿了

216 1. 图解子宫内胚胎的变化

216 2. 补充维生素K, 预防产后大出血

217 3. 应对孕期小便失禁

218 4. 应对妊娠水肿

220 5. 警惕胎膜早破

221 6. 胎教时光: 孕妈妈晒太阳有益于胎宝宝脑健康

222

五、孕36周: 宝宝离你越来越近了

222 1. 图解子宫内胚胎的变化

222 2. 查查胎盘功能

223 3. 为自然分娩加分的6种方法

224 4. 克服临产期焦虑综合征

226 5. 孕妈妈需要充足的休息

227 6. 家人多关怀和爱护孕妈妈

227 7. 胎教时光: 孕期音乐

第十章 孕10月（37~40周）：亲爱的宝宝，欢迎你的到来

The Tenth Month of Pregnancy: Look! So Lovely a Baby

230

一、孕10月总叮咛

- 230 1. 孕10月的营养叮咛
- 230 2. 孕10月的胎教叮咛

231

二、孕37周：随时可能和宝宝相见

- 231 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 231 2. 了解临产征兆
- 232 3. 准备好入院分娩前的物品
- 233 4. 孕妈妈的饮食要为临产做准备
- 234 5. 补充镁元素
- 234 6. 适当多吃鲤鱼和鲫鱼
- 235 7. 锌元素，帮助孕妈妈顺利分娩
- 235 8. 胎教时光：剪纸、绘画或手工编织

236

三、孕38周：已经是足月儿了

- 236 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 236 2. 帮助孕妈妈克服临产恐惧
- 237 3. 胎教时光：温暖的胎教故事



252

新妈妈可以适当地下床走动走动。



253

新妈妈要注意保持双手的清洁和个人卫生。

238

四、孕39周：最后的冲刺

- 238 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 238 2. 了解顺利分娩的因素
- 239 3. 选择何种分娩方式
- 241 4. 无痛分娩是让疼痛减轻的自然分娩
- 242 5. 辅助分娩的方式有哪些
- 243 6. 自然分娩的第一产程
- 245 7. 自然分娩的第二产程
- 246 8. 自然分娩的第三产程
- 246 9. 勇敢面对分娩疼痛
- 249 10. 树立分娩的自信

251

五、孕40周：喜极而泣，迎接宝宝的到来

- 251 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 252 2. 留住宝宝的第一次
- 252 3. 坐月子早叮咛
- 254 4. 按时做产后检查
- 254 5. 禁止过性生活

复旦大学教授、孕期营养学泰斗给中国家庭的孕育百科全书

怀孕40周

看这本就够了

邵玉芬 许鼓 曹伟 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕40周看这本就够了 / 邵玉芬, 许鼓, 曹伟主编

— 南京 : 江苏科学技术出版社, 2014.7

(含章·品尚生活系列)

ISBN 978-7-5537-3131-5

I. ①怀… II. ①邵… ②许… ③曹… 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085023号

怀孕 40 周看这本就够了

| | | | |
|------|-----|-----|-----|
| 主 编 | 邵玉芬 | 许 鼓 | 曹 伟 |
| 责任编辑 | 樊 明 | 葛 昀 | |
| 责任编辑 | 曹叶平 | 周雅婷 | |

| | |
|-------|---|
| 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.ppm.cn |
| 经 销 | 凤凰出版传媒股份有限公司 |
| 印 刷 | 北京旭丰源印刷技术有限公司 |

| | |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 718mm x 1000mm 1/12 |
| 印 张 | 21.5 |
| 字 数 | 250 千字 |
| 版 次 | 2014 年 7 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 7 月第 1 次印刷 |

| | |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-3131-5 |
| 定 价 | 48.00 元 |

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

健康快乐度过幸“孕”40周

世界上最美好的事情，莫过于创造一个新生命，并期待他的降生。当得知生命的种子在体内生根发芽时，准妈妈们会有什么样的感受？激动、欣喜、无助、担心、惶惑？我想，你们同我一样，都是以一种复杂的心情面对这一切：欣喜中交织着无助，激动里混杂着惶惑。我们恨不得有位妇产科医生天天伴随左右，随时指点自己的衣食住用行，以便给腹中胎宝宝创造最佳的发育环境。

《怀孕40周看这本就够了》由国务院特殊津贴获得者、复旦大学教授邵玉芬携手顶级妇产科专家团队主编。参与本书编写的专家们，都在一线工作了20多年。他们大多是学术带头人，技术精湛，热心科普宣教工作，能在繁忙的本职工作之余将知识和经验奉献给准爸爸和孕妈妈们！

本书的编写宗旨就是：为孕妈妈40周孕期生活全程护航！以怀孕10月为纵线，分40周阐述，包括胎宝宝每周变化、孕期营养指导、生活护理指导、孕检指导、胎教指导、“孕动”指导……翻开本书，你会惊喜地发现，全书编排合理、内容实用、语言生动，配有大量精美彩图！

本书将数名孕妈妈的40周怀孕过程追踪拍摄，直至产下健康新生儿，开创了真人图解式孕产图书新典范！将本书放在家里，或带在身边，就如同身边有一位妇产科专家在随时随地关心你、指导你。对新手父母来说，这本书比通过向老祖母、母亲学来的方法更科学、简单、实用。

值得推崇的是，本书的专家们特别强调了一些不科学的妊娠观点。比如，有的孕妈妈因为怀孕带来的身体不适，就干脆在家静养，当“宅”妈。本书绝不提倡这样的行为，而是建议孕妈妈在预产期到来前的一两周再请假休息。适量的运动和工作，对胎宝宝和孕妈妈，只有好处没有坏处。

专家们还特别强调了自然分娩方式的重要性。现在，我国剖宫产妈妈比例越来越大。有的孕妈妈本来身体条件很好，可以自然生产，但因为怕疼，强烈要求剖宫产。其实，人体的结构已经为自然生产做好了充分的准备，自然生产对母子都有好处。

最后再提醒一点，本书主题是孕期40周，但实际上要维持整个孕期的健康，不仅要重视真正怀孕的9个多月，还要重视孕前的准备。我们的专家团队倡导：完整的怀孕期应该扩充到12个月，其中包括至少3个月的怀孕准备期。只有夫妻双方从身体上、物质上、精神上真正做好了准备，才能为即将到来的妊娠期及孩子的出生，准备一个良好的环境。

第一章 孕1月（1-4周）：恭喜你，怀孕了！

The First Month of Pregnancy: Life Seed Beginning to Sprout

016

一、生命的开端

- 016 1. 图解子宫内胚胎的变化
- 017 2. 及时发现受孕后的可靠信号
- 019 3. 准妈妈应学会计算孕周
- 019 4. 子宫环境极其重要性
- 019 5. 确定一家称心的产检医院

020

二、准爸妈的生活指南

- 020 1. 千万不要随意用药
- 021 2. 必须补充叶酸
- 022 3. 远离容易致畸的环境和物质
- 022 4. 孕早期的饮食调节
- 026 5. 出现腹痛、腹胀要倍加小心
- 027 6. 洗澡也要开始重视细节

023

准爸爸应戒烟，让孕妈妈远离容易致畸的环境和物质。

