

喜欢Ta，在想Ta，为了这个小家伙，怎么用心都不嫌多

# 280天怀孕全知道

北京妇产医院主任医师、教授  
中华医学会、北京医学会专家库成员

王琪 编著

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

39 39健康网  
www.39.net

倾力推荐

汉竹主编 · 亲亲乐读系列

# 280天怀孕全知道

王琪 · 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

280 天怀孕全知道 / 王琪编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1  
(汉竹·亲亲乐读系列)  
ISBN 978-7-5537-3944-1

I. ① 2… II. ① 王… III. ① 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238517 号



中国健康生活图书实力品牌

280 天怀孕全知道

编 著 王 琪  
主 编 汉 竹  
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤  
特邀编辑 李 静 卢丛珊  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
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.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12  
印 张 21  
字 数 100 千字  
版 次 2015 年 1 月第 1 版  
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3944-1  
定 价 49.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录

## Contents

## 孕前准备倒计时

### 孕前6个月 犹如高考冲刺前的准备 18

要孩子，经常是“皇帝不急太监急” / 18  
先买本怀孕书了解下 / 18  
老板最怕女员工幽幽地说“我怀孕了” / 19  
停吃避孕药，改用“鸟笼” / 19  
每次来月经时，在台历上勾一下 / 20  
宠物最好送养或寄养 / 21  
促排卵搏双胞胎风险很大 / 22  
宝宝更像谁，遗传有秘密 / 22



### 孕前3个月 不能半途而废 23

做过婚检就不用做孕前检查吗 / 23  
不检查就怀孕，很多人都这样 / 23  
做了孕前检查，怀孕更踏实 / 24  
传说中的叶酸现在和老公一起吃 / 26  
不抽烟、不喝酒，老公能持否 / 26  
如何知道自己什么时候排卵 / 27  
基础体温的变化 / 28  
哪个月怀孕最好 / 29  
多吃补精助孕的食物，“神鞭”除外 / 29

### 孕前1个月 步步为营需谨慎 30

预防感冒，不再乱吃药 / 30  
暂别化妆，做个素颜辣妈 / 30  
睡前玩手机，早起刷微博，必须要改掉 / 31  
通过排卵期检测，推算最佳受孕期 / 31  
轻松备孕很重要 / 32  
长期禁欲，实不可取 / 32  
为什么有人总怀不上，有人一次就中 / 33

# 那些影响怀孕的烦恼事

## 流产 36

有过人流经历，还会怀上吗 / 36

药流不成功，会对怀孕有影响吗 / 36

习惯性流产怎么保胎 / 37

做人流，前前后后很多事 / 37

## 胚胎停育 38

为什么胚胎长着长着就不长了 / 38

胚胎停育，再次怀孕还会胎停吗 / 38

胚胎停育后，再次怀孕需要做哪些检查 / 39

泌乳素过高会导致胚胎停育吗 / 39

## 多囊卵巢综合征 40

多囊卵巢的症状表现 / 40

为什么会有多囊卵巢 / 40

多囊卵巢该如何调理 / 41

多囊卵巢治愈后，受孕率有多高 / 41

## 输卵管堵塞 42

原发性输卵管堵塞与继发性输卵管堵塞 / 42

输卵管堵塞，如何得知 / 42

形形色色的治疗方案 / 43

守候希望，改变生活习惯 / 43





# 孕1月

## 宝宝，盼着你到来

### 第1周 精强卵壮，只待火星撞地球 46

本周胎宝宝和妈妈的变化

**1 DAY** 7句话带你迅速认识精子 / 47

**2 DAY** 卵子也想好好补补 / 47

**3 DAY** 继续吃叶酸 / 48

**4 DAY** 吃点维生素E，为怀孕保驾护航 / 48

**5 DAY** 排卵期出血怎么办 / 49

**6~7 DAY** 上班族准妈妈的权利 / 49

### 第2周 精子和卵子幸福相遇 50

本周胎宝宝和妈妈的变化

**8 DAY** 怀孕对女人的好处 / 51

**9 DAY** 排卵日来了，开心“造人” / 51

**10 DAY** 亲密接触，合适体位能助孕 / 52

**11 DAY** 不要人为阻止精子们自由竞争 / 52

**12 DAY** 精子的竞争就像一场马拉松 / 53

**13~14 DAY** 男孩还是女孩，此时就定了 / 53

### 第3周 受精卵变成了“小桑葚” 54

本周胎宝宝和妈妈的变化

**15 DAY** 在怀疑和肯定间不停换挡 / 55

**16 DAY** 喝杯豆浆调雌激素 / 55

**17 DAY** 确诊前，先把自己当作孕妇 / 56

**18 DAY** 护肤品、化妆品都要扔掉吗 / 56

**19 DAY** 怀孕的人看哪个电器都辐射 / 57

**20~21 DAY** 大家都穿防辐射服，我也穿 / 57

### 第4周 受精卵着床，子宫终于有了“租客” 58

本周胎宝宝和妈妈的变化

**22 DAY** 得到答案前，先不要同房 / 59

**23 DAY** 不合格的受精卵会被无情淘汰 / 59

**24 DAY** 敏感的准妈妈感到比平时疲倦 / 60

**25 DAY** 怕没怀上，真的就可能怀不上 / 60

**26 DAY** 内裤上有血丝，可能是着床出血 / 61

**27~28 DAY** 宝宝血型推测表 / 61

# 孕2月

## 沉浸在怀孕的喜悦中

### 第5周 可爱的“小海马” 64

本周胎宝宝和妈妈的变化

- 29 DAY 准妈妈开始“害喜”了 / 65
- 30 DAY 别多想，孕吐不影响胎宝宝 / 65
- 31 DAY 送给宝宝的第一份生日礼物 / 66
- 32 DAY 安检那道X射线，躲 / 66
- 33 DAY 重新画张“家务分工表” / 67
- 34~35 DAY 小心翼翼，还是大大咧咧 / 67

### 第6周 腹中轻盈的小生命，心间沉甸甸的爱 68

本周胎宝宝和妈妈的变化

- 36 DAY 洗澡也有大讲究 / 69
- 37 DAY “我怀孕了”，别急着公布 / 69
- 38 DAY 先换好床，才睡得安 / 70
- 39 DAY 孕吐来袭，准爸爸帮忙 / 70
- 40 DAY 勤快的白带，难挑的内裤 / 71
- 41~42 DAY B超检查，看看小生命 / 71

### 第7周 像一枚小橄榄 72

本周胎宝宝和妈妈的变化

- 43 DAY 胎宝宝需要“锌” / 73
- 44 DAY 熬夜守韩剧？潮妈不带这样的 / 73
- 45 DAY 孕吐不止，怎样止吐 / 74
- 46 DAY 怎样健康吃酸 / 74
- 47 DAY 孕早期有一点点出血，不要怕 / 75
- 48~49 DAY 情绪波动大 / 75

### 第8周 晶莹的“葡萄”在腹中闪亮 76

本周胎宝宝和妈妈的变化

- 50 DAY 从浴室门口的防滑垫开始换起 / 77
- 51 DAY 递来的牛奶喝不喝 / 77
- 52 DAY 对不起，我没法给你让座 / 78
- 53 DAY 能不能搭电梯 / 78
- 54 DAY 时刻感受你的情绪 / 79
- 55~56 DAY “圈养动物”也要出去踩踩草坪 / 79



# 孕3月

## 你听，'宝'宝心跳的声音

### 第9周 人模人样的小不点 82

本周胎宝宝和妈妈的变化

**57 DAY** 拿出你恋爱时的殷勤模样 / 83

**58 DAY** 关上空调，让自然风吹拂 / 83

**59 DAY** 宝贝害怕噪声 / 84

**60 DAY** 这些花草快撤掉 / 84

**61 DAY** 半夜腿抽筋，比闹钟还可恶 / 85

**62~63 DAY** 嘴里的怪味，怎么办 / 85

### 第10周 快速生长的豌豆荚 86

本周胎宝宝和妈妈的变化

**64 DAY** 谈心、静坐、冥想，压力去无踪 / 87

**65 DAY** 别笑我是“斑主” / 88

**66 DAY** “脑黄金”的密码是什么 / 89

**67 DAY** 吃辣的，宝宝也不舒服 / 89

**68 DAY** 孕妇奶粉，喝对有讲究 / 90

**69 DAY** 38℃，最美妙的泡脚温度 / 91

**70 DAY** 宝宝不偏食，准妈妈能做什么 / 91

### 第11周 子宫是一个温馨的橙子 92

本周胎宝宝和妈妈的变化

**71 DAY** 和准爸爸一起去医院建卡 / 93

**72 DAY** 准备做第1次产检 / 94

**73 DAY** 接下来的产检，检查什么 / 95

**74 DAY** 没有撩人的夜晚，也要诱人的罩杯 / 96

**75 DAY** 精油，咨询清楚了再用 / 96

**76 DAY** 上班犯困，适当喝点下午茶 / 97

**77 DAY** 足不出户，也要动动脚 / 97

### 第12周 居然学会打哈欠 98

本周胎宝宝和妈妈的变化

**78 DAY** 教你读懂高危妊娠评分 / 99

**79 DAY** 一定要做的唐氏筛查 / 100

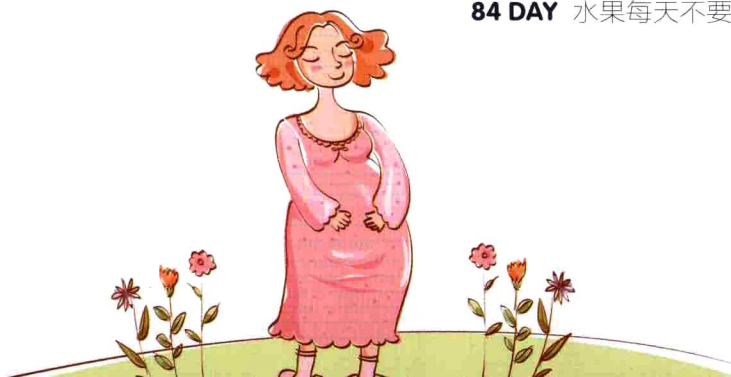
**80 DAY** 看懂唐氏筛查报告单 / 101

**81 DAY** 通过白带，检测你的健康 / 102

**82 DAY** 妙趣横生，种花养草换心情 / 102

**83 DAY** 吃得下双份食物，宝宝也不领情 / 103

**84 DAY** 水果每天不要超过500克 / 103







# 孕4月

## 最舒适的怀孕阶段



### 第13周 像一条小金鱼 106

本周胎宝宝和妈妈的变化

85 DAY 妊娠纹，爱的地图 / 107

86 DAY 不管你是否贫血，补铁 / 107

87 DAY 小胎盘的大作用 / 108

88 DAY 孕中期“做爱做的事” / 108

89 DAY 孕中期的饮食结构 / 109

90~91 DAY 准妈妈要注意口腔问题 / 109

### 第14周 胎宝宝开始活动了 110

本周胎宝宝和妈妈的变化

92 DAY 做点家务当休闲 / 111

93 DAY 哪来的坐骨神经痛 / 111

94 DAY 保证碘的摄入量 / 112

95 DAY 眼睛易干涩，缓解有窍门 / 112

96 DAY “便秘”自制营养粥 / 113

97~98 DAY 头发变浓密，护发要趁早 / 113

### 第15周 公主或王子，一个幸福的谜语 114

本周胎宝宝和妈妈的变化

99 DAY 大妈团乐颠颠地讲着“测男测女法” / 115

100 DAY 钙，轻松、放心地补起来 / 116

101 DAY 既要补这补那，也要控制体重 / 117

102 DAY 预防静脉曲张，从细节做起 / 117

103 DAY 上班族妈妈抽屉里的必备零食 / 118

104 DAY 拔牙，先咨询医生 / 119

105 DAY 准妈妈头晕，怎么办 / 119

### 第16周 胎宝宝偷偷打嗝呢 120

本周胎宝宝和妈妈的变化

106 DAY 羊水穿刺，因人而异 / 121

107 DAY 这次孕检，唐氏筛查很重要 / 121

108 DAY 准妈妈是最高效的供养机 / 122

109 DAY 职场准妈妈，工作餐要把关 / 122

110 DAY 文胸要棉的，不要钢圈 / 123

111~112 DAY 孕期胀气别担心 / 123



## 孕5月

### 胎动, 你感觉到了吗



#### 第17周 爱动的小不点耍起了脐带舞 126

本周胎宝宝和妈妈的变化

113 DAY 带着宝贝去旅游 / 127

114 DAY 不愁肚子大, 自有私人订制的衣鞋 / 127

115 DAY 预防妊娠高血压 / 128

116 DAY 不想依赖利尿剂 / 128

117 DAY 左侧卧位, 健康睡眠很重要 / 129

118~119 DAY 胎宝宝更喜欢爸爸的声音 / 129

#### 第18周 智慧之路在宝贝的大脑铺开 130

本周胎宝宝和妈妈的变化

120 DAY 办公室舒适午睡的妙招 / 131

121 DAY 腰酸背痛来缠绕 / 131

122 DAY 卵磷脂, 助力胎宝宝大脑发育 / 132

123 DAY 记忆力下降, 吃点核桃 / 132

124 DAY 令人坐立不安的阴道炎症 / 133

125~126 DAY 准妈妈流鼻血的护理方法 / 133

#### 第19周 胎动, 准妈妈的一次怦然心动 134

本周胎宝宝和妈妈的变化

127 DAY 奇妙的胎动, 你感觉到了吗 / 135

128 DAY 胎动记录表, 警惕胎动异常 / 136

129 DAY 胎心监听仪, 爱的传声筒 / 137

130 DAY 淘气包踢你, 还他一个抚摸 / 138

131 DAY 胎宝宝缺氧会“发脾气” / 138

132 DAY 过冷的食物, 离远点 / 139

133 DAY 上下楼梯, 注意安全 / 139

#### 第20周 开始吞咽羊水了 140

本周胎宝宝和妈妈的变化

134 DAY 宫高、腹围怎么测, 巧手爸爸露一手 / 141

135~136 DAY 皮肤有些痒, 保湿是王道 / 142

137~138 DAY 防治孕期水肿 / 142

139 DAY 要让宝宝出生就认得你 / 143

140 DAY 准妈妈怎样健康吃鱼 / 143



## 孕6月

### 胎宝宝变结实了



#### 第21周 听觉变得很灵敏 146

本周胎宝宝和妈妈的变化

- 141 DAY 伴着胎动和宝宝一起玩游戏 / 147
- 142 DAY 产检时顺便看乳腺 / 147
- 143 DAY 耻骨疼要适当运动，别站太久 / 148
- 144 DAY 坚强面对痔疮的烦恼 / 148
- 145 DAY 注意防晒，不做“斑大王” / 149
- 146~147 DAY 给小人儿取个乳名 / 149

#### 第22周 正在制造胎便 150

本周胎宝宝和妈妈的变化

- 148 DAY 准爸爸，听听胎宝宝的心跳 / 151
- 149 DAY 轻拍“大西瓜”，宝宝听得懂 / 151
- 150 DAY 怎样长胎不长肉 / 152
- 151 DAY 胎宝宝长得小，此时要检查 / 152
- 152 DAY 给不得不出差的准妈妈支招 / 153
- 153~154 DAY 给准妈妈按摩要注意 / 153

#### 第23周 有模有样的小人儿 154

本周胎宝宝和妈妈的变化

- 155 DAY “十字操”纠正乳头凹陷 / 155
- 156 DAY 用音乐胎教来放松心情 / 155
- 157 DAY 不要把耳机贴在肚皮上 / 156
- 158 DAY 准妈妈逛街安全守则 / 156
- 159 DAY 准爸爸帮忙洗头 / 157
- 160~161 DAY 远离孕期抑郁 / 157

#### 第24周 超过500克的小人儿 158

本周胎宝宝和妈妈的变化

- 162 DAY 准爸爸，保护大肚肚也要适度 / 159
- 163 DAY 做三维、四维彩超 / 159
- 164 DAY 看电影，做个花样胎教 / 160
- 165 DAY 胎宝宝“牵手”准爸爸的声音 / 160
- 166 DAY 手腕刺痛只是暂时的 / 161
- 167~168 DAY 准妈妈总是如此心灵手巧 / 161

# 孕7月

## 准妈妈的大肚肚

### 第25周 能够通过羊水尝到味道 164

本周胎宝宝和妈妈的变化

**169 DAY** 去做糖尿病筛查吧 / 165

**170 DAY** 葡萄糖耐量试验 / 165

**171 DAY** 怎样控制血糖水平 / 166

**172 DAY** 胎动突然减少或加快 / 166

**173 DAY** 脐带绕颈会不会勒坏宝宝 / 167

**174~175 DAY** 即使身材走样，也要爱她如从前 / 167

### 第26周 第1次睁开眼 168

本周胎宝宝和妈妈的变化

**176 DAY** 宝宝的“粮仓”，擦洗要轻柔 / 169

**177 DAY** 让准妈妈轻松入睡的好方法 / 169

**178 DAY** 对付办公室疲劳有妙招 / 170

**179 DAY** 不期而至的便秘 / 170

**180 DAY** 不可不听的孕妇课堂 / 171

**181~182 DAY** 妊娠妈妈，每天摄盐不超过2克 / 171

### 第27周 头上长出胎毛 172

本周胎宝宝和妈妈的变化

**183 DAY** 情绪呼吸，释放压力（拉梅兹呼吸法）/ 173

**184 DAY** 去拍一张美美的大肚照 / 174

**185 DAY** 趁身体轻便，给宝宝买东西去 / 175

**186 DAY** 宝宝的床具可不能马虎 / 176

**187 DAY** 背部疼痛的应对方法 / 177

**188~189 DAY** 吃些缓解孕期焦虑的食物 / 177

### 第28周 在子宫里做梦 178

本周胎宝宝和妈妈的变化

**190 DAY** 乳房开始分泌黄色乳汁 / 179

**191 DAY** 发生假性宫缩，别紧张 / 179

**192 DAY** 乳房清洁保卫战 / 180

**193 DAY** 讨厌的副乳 / 180

**194 DAY** 胎宝宝真好动 / 181

**195~196 DAY** 乐在其中的美学胎教 / 181

# 孕8月

## 准妈妈越来越吃力

### 第29周 浑圆的小人儿，成长得很欢乐 184

本周胎宝宝和妈妈的变化

**197 DAY** 挪一步都觉得累 / 185

**198 DAY** 纠正日常姿势，少些劳累 / 185

**199 DAY** 爱的光源——光照胎教 / 186

**200 DAY** 静脉曲张，不要愁 / 186

**201 DAY** 摸摸肚皮，查查胎位 / 187

**202 DAY** 胎位不正，在医生的指导下纠正 / 188

**203 DAY** 托腹带可以派上用场了 / 189

### 第30周 小人儿在子宫中游泳 190

本周胎宝宝和妈妈的变化

**204 DAY** 起床，也要慢慢来 / 191

**205 DAY** 人群中打好腹部掩护战 / 191

**206 DAY** 孕晚期疼痛，准妈妈自有妙招 / 192

**207 DAY** 如果你是剖宫产后再怀孕 / 193

**208 DAY** 明媚笑脸赶走产前抑郁 / 193

**209 DAY** 羊水——98%的水，100%的爱 / 194

**210 DAY** 痛与累，一起想办法 / 195

### 第31周 宝宝会辨认颜色 196

本周胎宝宝和妈妈的变化

**211 DAY** 胎梦的秘密 / 197

**212 DAY** 尴尬的小便失禁 / 197

**213 DAY** 胸式呼吸，缓解心慌气短 / 198

**214 DAY** 孕晚期生理性腹痛 / 198

**215 DAY** 孕晚期病理性腹痛 / 199

**216~217 DAY** 学会辨识早产征兆 / 199

### 第32周 小不点，真的有点沉 200

本周胎宝宝和妈妈的变化

**218 DAY** 测测骨盆，看看能否自然分娩 / 201

**219 DAY** 孕晚期感觉腹胀 / 201

**220 DAY** 高龄准妈妈要回家待产了 / 202

**221~222 DAY** 近视眼的顾虑 / 203

**223~224 DAY** 现在，不要远行啦 / 203





# 孕9月

## 整理好待产包



### 第33周 小不点练起了“倒挂金钩” 206

本周胎宝宝和妈妈的变化

**225 DAY** 待产包里要有哪些东西 / 207

**226 DAY** 准爸爸，我们一起学习分娩知识 / 207

**227 DAY** 哪些情况会引起羊水早破 / 208

**228 DAY** 羊水早破怎么办 / 208

**229 DAY** 哪些准妈妈需要“会阴侧切” / 209

**230~231 DAY** 会阴侧切的术后护理 / 209

### 第34周 头部进入骨盆 210

本周胎宝宝和妈妈的变化

**232 DAY** 胎盘成熟度，你知道吗 / 211

**233 DAY** 过期妊娠，提防胎盘老化 / 211

**234 DAY** 补“锌”助力自然分娩 / 212

**235 DAY** 母乳喂养，准备工作早启动 / 212

**236 DAY** 分娩前，战胜自己的恐惧 / 213

**237~238 DAY** 该定下宝宝的“出生地”了 / 213

### 第35周 生命之树上摇曳着甜蜜的小柚子 214

本周胎宝宝和妈妈的变化

**239 DAY** 晚期胃灼热，内分泌惹的祸 / 215

**240 DAY** “房事”都要悠着点 / 215

**241 DAY** 提前讨论好谁来照顾月子 / 216

**242 DAY** 选择月嫂的注意事项 / 216

**243 DAY** 洗发或洗澡，有人扶最好 / 217

**244~245 DAY** 上班族准妈妈，计划休产假 / 217

### 第36周 准妈妈的肚子，好沉好沉 218

本周胎宝宝和妈妈的变化

**246 DAY** 提前考虑胎盘和脐带血的处理 / 219

**247 DAY** 要去医院的5个信号 / 219

**248 DAY** 你们的情绪会影响胎宝宝的性格 / 220

**249~250 DAY** 一边遛弯一边摸肚子不可取 / 220

**251~252 DAY** 进产房，你准备好了吗 / 221

# 孕10月

妈妈和宝贝一起加油

## 第37周 宝宝足月了 224

本周胎宝宝和妈妈的变化

**253 DAY** 每周一次产检的日程列起来 / 225

**254 DAY** 挑个纪念日？提前分娩害宝宝 / 226

**255 DAY** 顺产的4大条件 / 226

**256 DAY** 新选择：无痛分娩 / 227

**257 DAY** 无痛分娩，总归有点痛 / 227

**258 DAY** 自然分娩的产程三部曲 / 228

**259 DAY** 传说中的导乐，你需要吗 / 229

## 第38周 宝宝的头部完全入盆 230

本周胎宝宝和妈妈的变化

**260 DAY** 水中分娩又是怎么回事 / 231

**261 DAY** 维生素们大PK / 232

**262 DAY** 做些有利于分娩的运动 / 233

**263 DAY** 产前吃饱喝足，但别暴食 / 233

**264 DAY** 嘘！你们吵架，胎宝宝会听到哦 / 234

**265 DAY** 控制活动强度和时间 / 234

**266 DAY** 有些准妈妈须及早入院 / 235

## 第39周 还在子宫里赖床 236

本周胎宝宝和妈妈的变化

**267 DAY** 密集且规律的宫缩，就要生了 / 237

**268 DAY** 急产，要从容应对 / 237

**269 DAY** 剖宫产，准妈妈做好充分准备 / 238

**270 DAY** 过期妊娠，瓜熟未必蒂落 / 239

**271 DAY** 冷静面对产时的突发状况 / 240

**272 DAY** 准妈妈轻轻哼首童谣吧 / 241

**273 DAY** 产前羹汤来助阵 / 241

## 第40周 幸福，无以言表 242

本周胎宝宝和妈妈的变化

**274 DAY** 迈向幸福的大门 / 243

**275 DAY** 爱在心里，更要说出来 / 243

**276 DAY** 尽量多喝水 / 244

**277 DAY** 勇敢点，做宝贝的好榜样 / 244

**278 DAY** 不要大喊，省点力气做呼吸 / 245

**279 DAY** 让奶水如泉涌的开奶法 / 246

**280 DAY** 好想亲亲你，我的小天使 / 247

## 附录 怀孕40周大事记/248

汉竹主编·亲亲乐读系列

# 280天怀孕全知道

王琪·编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

