


北京大学

深圳医院妇产科专家张静媛近30年临床经验倾情传授

完美 怀孕 40周

身锦囊 准爸爸的护孕圣经

张静媛 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

当生命的种子在孕妈妈的肚子里慢慢成长时,准父母该以什么方式来保护它?在这个女性一生中最重要的时期,准父母们是不是经常被一些新鲜的课题弄得手足无措?本书从专业的角度介绍了胎儿发育、妊娠饮食营养、运动保健、生活指南、医疗预防、胎教方案等方面的内容,帮您解决等待过程中的各种疑惑,从而让您共同分享人生的喜悦与幸福。本书内容全面,科学实用,是奉献给广大准父母的一本保健指导书。



完美怀孕40周

FORTY WEEKS OF PREGNANCY



图书在版编目 (CIP) 数据

完美怀孕40周/张静媛编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-5064-7028-5

I. ①完… II. ①张… 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 (2010) 第225901号

策划编辑: 曲小月
特约编辑: 周诗鸿

责任编辑: 胡 蓉
责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京尚唐印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年2月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 284千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

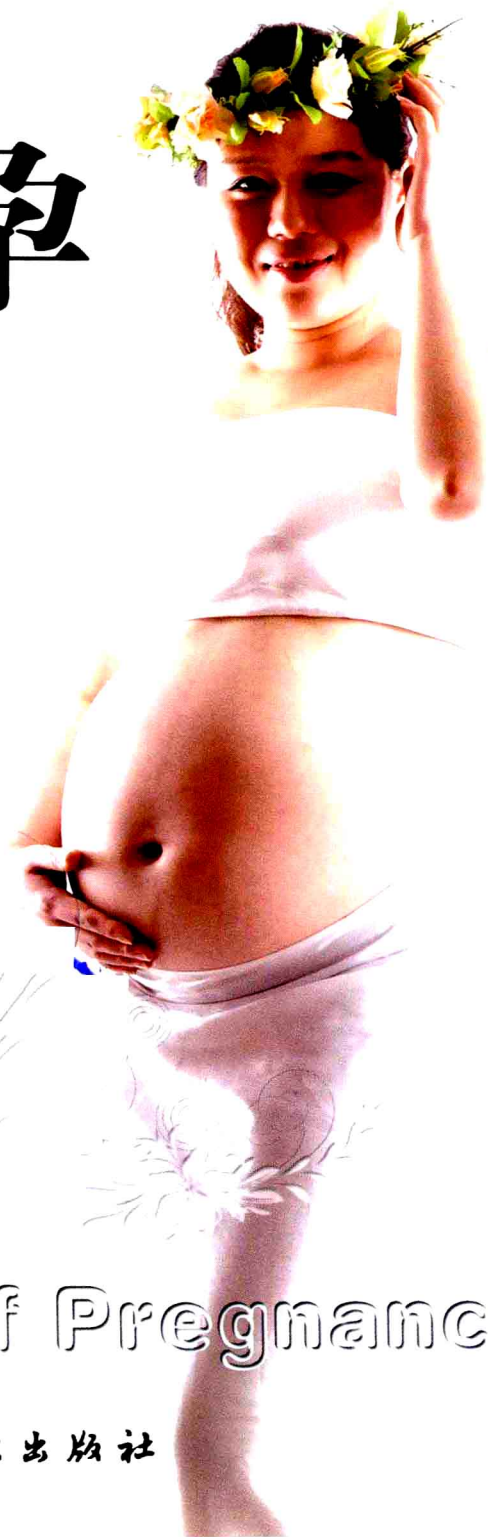
完美怀孕

40周

● 张静媛 编著

Forty Weeks of Pregnancy

 中国纺织出版社



经历了喜悦与艰辛交织的孕期，终于见到了期待已久的小宝宝啦！此时的你，是不是被幸福和甜蜜包围着呢？心中是不是洋溢着浓浓的母爱呢？那么，就在这里记录下宝宝的出生状况和此时的喜悦心情吧！

贴上宝宝的照片吧！

来，
盖上宝宝的小手印

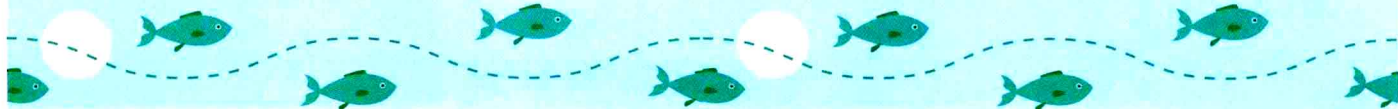


再
盖
个
小
脚
印

出生时间：_____

出生体重：_____

出生身高：_____



CONTENTS



第一章 孕1月

第1周	12
◇遗传与优生	12
◇孕前要进行体检	13
◇优生与受孕时机	15
◇怀孕禁忌	16
第2周	18
◇特殊人群安全孕产须知	18
◇判断怀孕的方法	20
◇胎宝宝与孕妈妈	21
◇孕妈妈健康的生活方式	22
第3周	24
◇饮食与营养	24
◇专家指导	26
◇孕早期用药须知	27
◇孕妈妈应调离的工作岗位	29
第4周	30
◇孕妈妈的心理要健康	30
◇日常生活指南	31
◇胎教知识储备	32



◇ 运动保健 ····· 34

第二章 孕2月

第5周 ····· 36

◇ 胎宝宝与孕妈妈 ····· 36

◇ 如何应对早孕反应 ····· 37

◇ 孕妈妈要慎防宫外孕 ····· 39

◇ 孕妈妈宜吃粗粮 ····· 40

◇ 妊娠早期感冒了怎么办 ····· 41

第6周 ····· 42

◇ 饮食与营养 ····· 42

◇ 葡萄胎的诊断 ····· 44

◇ 绒毛细胞检查 ····· 46

◇ 孕妈妈头发的护理 ····· 47

第7周 ····· 48

◇ 运动健身 ····· 48

◇ 饮食宜忌 ····· 49

◇ 孕妈妈服饰的选择 ····· 51

◇ 专家指导 ····· 52

◇ 准爸爸须知 ····· 53

第8周 ····· 54

◇ 孕妈妈应禁用的化妆品 ····· 54

◇ 孕妈妈做家务劳动须知 ····· 55

◇ 日常生活中的注意事项 ····· 56

◇ 情绪对胎儿的影响 ····· 57

第三章 孕3月

第9周 ····· 60

◇ 胎宝宝与孕妈妈 ····· 60

◇ 饮食与营养 ····· 61

◇ 第一次产前检查 ····· 63



◇专家指导·····	65
第10周 ·····	66
◇如何推算预产期·····	66
◇孕妈妈流产应对法·····	67
◇风疹的防治·····	69
◇运动健身·····	70
第11周 ·····	71
◇饮食禁忌·····	71
◇日常生活指南·····	74
◇孕妈妈最容易忽视的问题·····	75
◇准爸爸须知·····	76
第12周 ·····	77
◇孕妈妈应保持良好的心情·····	77
◇孕期接种疫苗的宜忌·····	79
◇孕妈妈保健知多少·····	80
◇孕期便秘的防治·····	82

第四章 孕4月

第13周 ·····	84
◇胎宝宝与孕妈妈·····	84
◇孕妈妈日常生活注意事项·····	85
◇如何学会松弛技术·····	87
◇素食孕妈妈的饮食·····	88
第14周 ·····	89
◇如何做一个漂亮的孕妈妈·····	89
◇孕妈妈最容易忽视的生活元素·····	91
◇运动健身·····	92
◇饮食与营养·····	93
第15周 ·····	94
◇科学补充维生素·····	95





- ◇外出旅行应注意的事项 ····· 98
- ◇准爸爸须知 ····· 99
- ◇孕妈妈在工作中应注意的事项 ····· 100
- 第16周 ····· 101**
- ◇妊娠期发生坐骨神经痛怎么办 ····· 101
- ◇羊膜腔穿刺术 ····· 102
- ◇孕期常见症状的食疗方法 ····· 103
- ◇胎教知识 ····· 105

第五章 孕5月

- 第17周 ····· 108**
- ◇胎宝宝与孕妈妈 ····· 108
- ◇胎动 ····· 109
- ◇专家指导 ····· 110
- ◇如何应对妊娠纹 ····· 111
- 第18周 ····· 112**
- ◇孕妈妈要远离电磁辐射 ····· 112
- ◇孕妈妈不可缺少的矿物质 ····· 113
- ◇孕中期需要做一次B超检查 ····· 116
- ◇孕妈妈洗澡有讲究 ····· 117
- 第19周 ····· 118**
- ◇孕妈妈运动有方 ····· 118
- ◇孕妈妈上班路上的注意事项 ····· 120
- ◇孕期工作中的注意事项 ····· 121
- ◇饮食与营养 ····· 122
- ◇孕妈妈的居住环境 ····· 123
- 第20周 ····· 124**
- ◇孕妈妈日常生活应注意的事项 ····· 124
- ◇孕妈妈应进行的测量 ····· 125
- ◇双胞胎妊娠 ····· 126
- ◇胎教知识 ····· 127



第六章 孕6月

第21周	130
◇胎宝宝与孕妈妈	130
◇孕妈妈正确的姿势	131
◇饮食与营养	132
◇妊娠高血压疾病的预防和治疗	134
第22周	136
◇不同季节生活的应对方式	136
◇孕妈妈应如何睡觉	137
◇孕妈妈游泳好处多	139
◇防治孕妈妈小腿抽筋	140
第23周	141
◇妊娠期皮肤的保养	141
◇孕妈妈日常生活中应注意的事	142
◇如何预防孕妈妈贫血	143
◇准爸爸须知	144
第24周	145
◇运动健身	145
◇适合孕妈妈多吃而又不胖的美食	146
◇专家指导	147
◇胎教知识	149



第七章 孕7月

第25周	152
◇胎宝宝与孕妈妈	152
◇孕妈妈水肿的处理	153
◇妊娠期阴道炎的防治	154
◇孕妈妈乘坐交通工具的注意事项	155
第26周	156
◇饮食与营养	156





- ◇母子血型不合 ····· 158
- ◇孕期常见的身体疼痛 ····· 159
- ◇哪些孕妈妈不适合运动 ····· 160
- 第27周 ····· 161**
- ◇羊水过多和过少 ····· 161
- ◇准爸爸须知 ····· 163
- ◇生活指南 ····· 164
- ◇孕妈妈要做好自我监护 ····· 166
- 第28周 ····· 167**
- ◇孕妈妈怎样保持口腔卫生 ····· 167
- ◇按摩好处多 ····· 168
- ◇饮食宜忌 ····· 169
- ◇胎教知识 ····· 171

第八章 孕8月



- 第29周 ····· 174**
- ◇胎宝宝与孕妈妈 ····· 174
- ◇孕妈妈可以多吃的黑色食物 ····· 175
- ◇胎位不正怎么办 ····· 176
- ◇孕期面部保健按摩 ····· 178
- ◇日常生活指南 ····· 179



- 第30周 ····· 180**
- ◇饮食与营养 ····· 180
- ◇妊娠糖尿病的防治 ····· 181
- ◇做产前运动 ····· 183
- ◇专家指导 ····· 184
- 第31周 ····· 185**
- ◇巨大儿的预防 ····· 185
- ◇防治妊娠黄褐斑 ····· 186
- ◇妊娠期乳房的护理 ····· 187
- ◇前置胎盘的处理 ····· 188



第32周	188
◇孕妈妈看电视须知	189
◇如何预防早产	190
◇准爸爸须知	191
◇孕妈妈补水有学问	192
◇胎教方案	193

第九章 孕9月

第1周	194
◇胎宝宝与孕妈妈	196
◇孕妈妈皮肤痒疹的治疗	197
◇如何预防痔疮	198
◇生产难易程度的判断	199
◇谨防子宫内感染	200
第2周	201
◇日常生活注意事项	201
◇运动保健	202
◇孕妈妈静脉曲张的防治	204
◇孕晚期多胎妊娠的护理	205
第3周	206
◇孕妈妈不应有的心理	206
◇饮食与营养	208
◇专家指导	209
◇准爸爸须知	210
第4周	211
◇孕妈妈应适时停止工作	211
◇脐带监护小常识	212
◇孕妈妈要检查胎盘功能	213
◇需要做产前诊断的人群	214
◇胎教方案	215





第十章 孕10月

第37周	218
◇胎宝宝与孕妈妈	218
◇专家指导	219
◇分娩方式的选择	220
◇产科常用的镇痛方法	223
第38周	224
◇饮食与营养	224
◇胎儿宫内发育迟缓的防治	225
◇胎儿窘迫的预防	226
◇分娩中应注意的事项	227
第39周	229
◇准爸爸须知	229
◇运动保健	230
◇孕妈妈应注重分娩心理保健	231
◇分娩前的准备	232
第40周	234
◇应对分娩意外	234
◇认识分娩征兆	236
◇分娩时如何配合医生	237
◇胎教方案	238
参考文献	244



◇感谢魏莉、王金炎、杜楠、张丹丹、周莹莹等孕妈妈的美丽出镜

◇感谢张建华、刘海波等准爸爸的友情支持

第一章

孕1月

因为胚胎太小，这时孕妈妈的子宫大小与未怀孕时基本相同，还没有增大的现象，母体的激素水平也较低，一般不会有不舒服的感觉，较敏感的人身体可能会有畏寒、低热、慵懒、困倦及嗜睡的症状。

在怀孕第3周后期，胚胎约长0.5~1.0厘米，体重不到1克，外表上，胚胎尚无法明显地区分头部和身体，并且长有鳃弓和尾巴。



遗传与优生



遗传与智商



婴儿所带的遗传因子一半来自父亲，一半来自母亲，父母的智商高，孩子的智商往往也高；父母智力平常，孩子智力也一般；父母智力有缺陷，孩子则有可能智力发育不全或智力迟钝。

除遗传外，智力还受主观努力和社会环境的影响，后天的教育及营养等因素也起到相当大的作用。家庭是孩子智力发展最基本的环境因素，家庭提供了定向教育培养的优势条件。子女从小耳濡目染，若父母在一些方面有意识地培养，使他们受到环境的熏陶，再加上自身的勤奋好学，长大后就能做出一番成就。

遗传是智力的基础，因此，要想使后代智力超群，就必须在优生和优育方面下功夫，使孩子的智能得到充分发挥。



优生的五要素



◎生育年龄

生儿育女的最佳年龄男为25~31岁，女为24~30岁，此年龄段精子和卵子的质量较高。

◎受孕时身体状况

在男女双方身体状况最佳时受孕，有利于受精卵的正常发育，有利于新生儿的身体健康，应注意的是：孕后及哺乳期间应少服或不服药。

◎地域范围

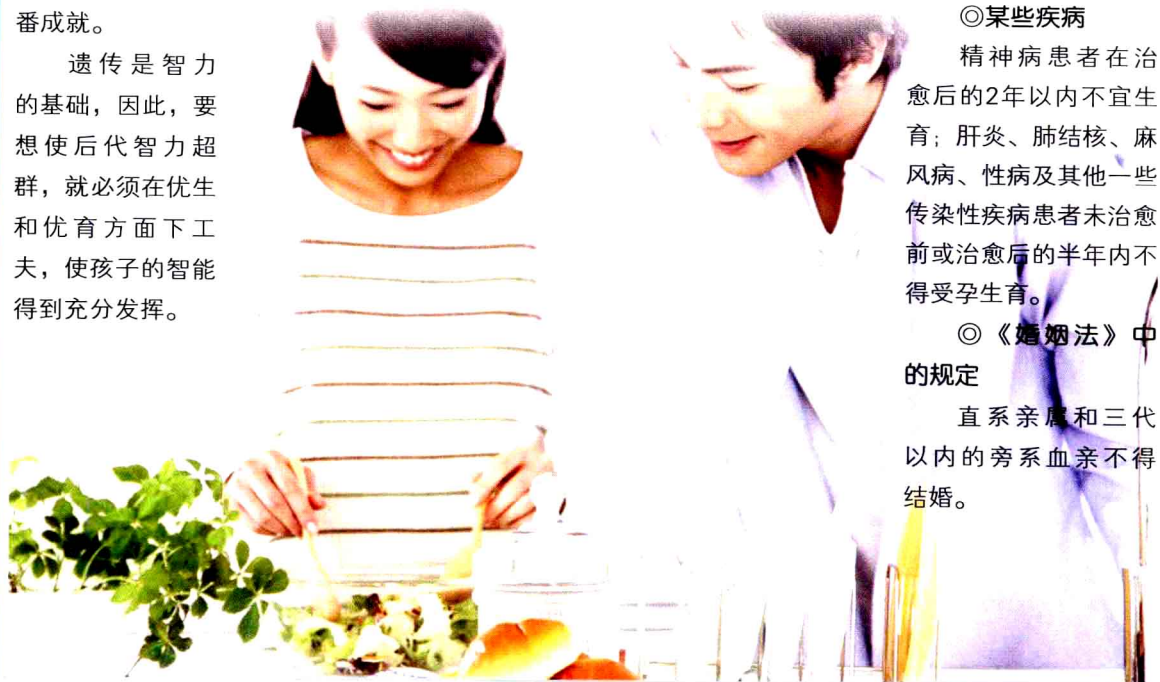
男女双方生活地域范围的缩小不利于下一代的健康，年轻人应该利用各种机会促成跨区、范围广泛的婚姻。

◎某些疾病

精神病患者在治愈后的2年以内不宜生育；肝炎、肺结核、麻风病、性病及其他一些传染性病患者未治愈前或治愈后的半年内不得受孕生育。

◎《婚姻法》中的规定

直系亲属和三代以内的旁系血亲不得结婚。



孕前要进行体检



什么时候做孕前检查最合适 >>>

随着优生意识的加强，越来越多的夫妇在准备为人父母之前，会想到去医院进行相应的孕前检查，这是很有必要的。专家建议孕前3~6个月开始做检查，这样夫妇双方无论从营养方面，还是接种疫苗以及补充叶酸方面，都有相应的准备时间。一旦孕前检查时发现了问题，还有时间进行治疗。所以，至少应提前3个月进行孕前检查，而且夫妇双方应同时进行。



孕前检查的内容 >>>

孕前检查是优生的重要内容，主要是确定孕前夫妻双方的健康是否处于良好状态，以便及时发现不能生育的疾病或其他生殖器畸形等，供当事人孕育决策时参考。

若等到孕后才发现，则可能影响夫妻之间的感情或造成家庭纠纷，同时对胎儿造成极大的伤害。孕前检查是保证我们每一个家庭幸福的重要措施，检查包括以下几项：

· 血常规检查

这项检测是了解血色素高低，这样可以及早发现是否有贫血、凝血异常等血液系统疾病，如果有的话要及时到医院进行治疗后再怀孕，以免在生产时出现大出血等意外情况，给孕妈妈和胎宝宝带来伤害。同时也可以通过这项检测了解孕

妈妈的血型，以便发生特殊情况时及时输血。在某些地中海贫血高发区，此项检查可以作为初步筛查。

· 尿常规检查

尿常规检测是为了了解肾脏的情况，十月怀胎，孕妈妈身体的种种变化对肾脏系统来说是一个巨大的考验。曾患过肾炎的妇女，应及时到医院进行检查，看是否能孕育。

· 便常规检查

这项检查的主要内容包括潜血试验、查虫卵、检验粪便中是否有红血球或白血球，以便对肠道寄生虫感染、消化系统疾病做出确切的诊断，避免在妊娠中造成流产、胎儿畸形等严重后果。

· 胸部透视检查

胸部透视检查用于对结核病等肺部的诊断。患有肺结核的女性怀孕后，会使身体许多器官的负担加重，同时出现的早期妊娠反应也会影响病人的营养供应，而且随着腹内胎儿的长大，所需的营养增加，会使母亲抵抗力下降、病情加重，变得更加虚弱，同时还会传染给胎宝宝。

· 白带常规检查

白带常规检查是对一些生殖道致病微生物的排查，像滴虫、细菌、霉菌的感染等。若发现有感染，应及时进行彻底治疗后再怀孕，以免引起



胎儿发育异常、流产、早产等。

· 妇科内分泌全套检查

这项检查有助于对女性子宫的了解。由于怀孕后，子宫逐渐增大，从而会影响对肿瘤的观察。即使是良性肿瘤也不能疏忽，良性肿瘤也会引起流产、早产等，所以，产前的内分泌全套检查很重要。

· 肝功能检测

肝功能检测有助于对肝脏和肾脏功能的了解。如果孕妈妈患有肝炎后怀孕，由于妊娠期新陈代谢增加，使肝脏负担加重，会导致肝功能进一步恶化，甚至会威胁孕妈妈及胎宝宝的生命。

· 乙肝病毒抗原抗体检测

乙肝病毒抗原抗体的检测是准妈妈对自己是否患有或携带乙肝病毒的了解。若等到孕后才发现，则病毒会通过胎盘引起宫内感染，从而传染给胎宝宝，使宝宝出生后携带乙肝病毒。如果是在发病的急性期，应在治疗后，肝功能正常、病情稳定的情况下妊娠。

· 糖尿病检查

糖尿病检查包括葡萄糖耐量实验和空腹血糖检测。糖尿病是会给妊娠带来严重影响的疾病。糖尿病可能增加流产、死胎的概率，巨大儿、畸胎的概率也比一般正常人高3倍，达6%~10%。而且糖尿病患者妊娠后其临床过程复杂，处理不当会危及母婴生命。因此，一些已有明显肾脏病变或严重的视网膜病变的糖尿病患者，应到医院请医生检查评估后再决定是否能怀孕。

· 性病检查

性传染病主要包括艾滋病和淋病，这些性病会伤害胎儿，或造成死胎、畸胎，或传染胎儿、新生儿，影响下一代健康。夫妻双方若是曾经患有或怀疑患有性病，应及时到医院进行检查，确定没有患性病后再怀孕。若检测结果异常，则应彻底治愈后再怀孕，以免给胎儿造成伤害。

· 染色体检查

染色体检查用于染色体异常、遗传性疾病的诊断，有助于及早发现先天性卵巢发育不良综合征和先天性性腺发育异常等遗传疾病。若有遗传病家族史的育龄夫妇应该到医院进行咨询，必要时进行相关的检查，避免遗传给下一代。

· TORCH检测

此项检查是通过对血清抗体的检查，从而判断准妈妈是否已受弓形虫、风疹病毒、单纯疱疹和巨细胞病毒的感染。若患有这些疾病，则应该治愈后再怀孕，否则可能会造成胎宝宝畸形。

· Rh血型检查

为了避免Rh血型不合的产生，孕前男女双方应进行Rh血型检查。如存在血型不合的问题，最好请医生给予指导后再怀孕。

· 口腔检查

有怀孕打算的女子应当到口腔科（最好是专门为准孕妈妈检查的口腔科）做口腔卫生状况检查，接受口腔大夫的健康指导，这是非常关键的一点。孕期口腔常见病都与口腔的卫生状况密切相关，准备怀孕的女子需要知道受孕期如果患口腔疾病何时进行治疗较安全等相关知识。

优生与受孕时机



女性最佳生育年龄 >>>

我们提倡适龄结婚、生育，并不是说婚育年龄越晚越好，专家建议，女性最佳生育年龄在24~30岁，最好不要超过35岁。这是因为女人到了这个阶段，身体已完全发育成熟，卵子质量高，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低，且分娩较顺利。此年龄段夫妻精力充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好婴儿。

如果女性年龄过小时怀孕，胎儿会同仍在发育中的母体争夺营养，对母亲的健康和胎儿的发育都不利。

如果女性过晚生育，卵子的年龄越大，受环境污染的影响也就越多，容易发生染色体变异，胎儿发生畸形、痴呆的可能性随之增高。同时，高龄产妇的产道弹性降低，分娩时容易发生产程延长，甚至必须依靠手术助娩，也会在一定程度上影响胎儿的健康。



男性最佳生育年龄 >>>

大量研究证明，男子越年轻，产生的精子质量越差。遗传优生学家认为，男子最佳生育年龄应比妇女的最佳生育年龄晚1~2岁，即25~31岁。因为在25岁时，男性产生的精子质量最高，然后能持续5年，在此期间，精子有最强的生命力，可将最好的基因传给下一代，其中包括智力。如果男子的生育年龄过大，所生孩子畸形和遗传病的发病率就会增高。



最佳受孕季节 >>>

现代医学认为，夏末秋初受孕最佳，8月是最佳的怀孕月份。因为孕妈妈在怀孕早期需要大量的营养，而夏末秋初时期富含维生素的蔬菜水果供应量充裕，孕妈妈可以充分摄取营养。而且，此期间天气晴朗，空气清新，孕妈妈可在室外散步，呼吸新鲜空气，这些对胎儿的大脑发育都十分有利。

