

最新修订版

优生优育保健全书·优生篇



完美怀孕

40周

张家林 李艳萍◎主编

WANMEIHUAIYUN
40ZHOU



中医古籍出版社

优生优育保健全书·优生篇



完美怀孕 40周

张家林 李艳萍◎主编

WANMEIHUAIYUN
40ZHOU



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优生优育保健全书·优生篇/张家林, 李艳萍主编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-80174-550-7

I. 优… II. ①张… ②李… III. 优生优育—基本知识
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 145471 号

优生优育保健全书·优生篇
完美怀孕 40 周

主 编: 张家林 李艳萍

责任编辑: 刘 婷

特邀编辑: 王国防

封面设计: 胡椒工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市集惠印刷有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 18

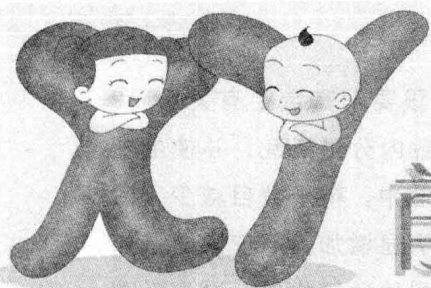
字 数: 300 千字

版 次: 2011 年 1 月第 2 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-550-7

定 价: 19.80 元 (全套 118.80 元)



前言 | FOREWORD

孕育是每个适龄女人的本能，就像母鸡会孵化小鸡一样。也正因此，很多人认为怀孕是一件很简单的事，是不需要特别学习的。但生活中，因为缺乏孕育知识则很可能导致一些不愉快的事情发生：

一天下班前，爱琳接到老公的电话：“老婆，今天不能回家吃饭了，有领导来村里指导工作。”没有办法，爱琳只好支持自己的“村官”老公。爱琳自己做了晚饭，用餐之后，开始看言情电视剧。

时针指向晚上九点半，依然不见丈夫回家。于是，爱琳给丈夫去了个电话：“村长大人，吃完饭没有？什么时候回家？”电话那头，老公兴致勃勃地说：“刚吃完饭，喝了点酒，大家说最近很辛苦，所以，要去蒸蒸桑拿解解乏呢！”不曾想，爱琳一听，无名火起，大吼道：“快给我回来，你忘了我们说好要孩子吗？喝那么多酒还蒸什么桑拿？你不为自己身体着想，还不为我们未来的宝宝想想吗？”老公愣住了，感到有些莫名其妙，之后说：“爱琳，别闹了，我知道你是为我身体着想，但也不要弄些八竿子打不着的事儿拿来当挡箭牌，你说喝点小酒，蒸蒸桑拿和要孩子有什么关系呢？”……

案例中爱琳的说法和担心是否正常？是的，爱琳的认识是有科学道理的。很多人都喜欢泡热水澡蒸桑拿，既舒服又解乏，但研究证实，蒸桑拿时室温高达 $50^{\circ}\text{C} \sim 70^{\circ}\text{C}$ ，极易破坏精子的生长环境，甚至造成“死精”。

再结合“村长”的情况来看，男人喝酒、抽烟跟要孕育宝宝有关系吗？有关专家指出：过量饮酒可危及生殖系统健康，导致内分泌紊乱，并使生殖细胞染色体结构和数目发生变化。长期饮酒者的精液中，精子数目减少，活动力减弱，而且阳痿、不育和男性女性化的发生率明显增加。不仅饮酒是如此，抽烟的危害也不可低估，香烟的烟雾中含有强烈的致畸物质，男子吸烟往往会使精子减少，每天吸烟 20 支，精子存活率仅为 50%，并出现多种畸形的精子，从而带来不能生育或生下有先天畸形子女的不良后果。

孕育是一项关系子孙后代，关系到家庭前途与命运的系统工程，来不得半点疏忽。看似理所当然的事，对未来的宝宝却可能会埋下健康隐患，看似一个不经意的失误就可能毁掉未来宝宝一生的幸福。正是本着这样一种认真、求实的态度，本着科学、实用的精神，我们力图把握细节，不仅对孕妇最迫切需要的知识做了介绍，更把怀胎十月细化为 40 周，针对每一周做了细致全面的说明：包括母体变化、胎宝宝发育情况、营养方案、胎教方案和养护细节等，可谓实用方便、针对性强，即使初次怀孕，只要照章办事也能尽享孕育之乐。

不一样的孕育，不一样的未来！《完美怀孕 40 周》倡导一种明智和负责的态度，力图帮助您做到两点：孕育更科学、快乐；孩子更健康、聪明！

编 者



目录 Contents

第一章

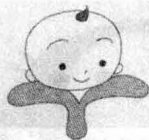
迎接宝宝，关于怀孕那些事儿

- ◎ 备孕优生，你最该知道的几件事 002
 - 好孕好报，意想不到的六个怀孕好处 002
 - 想要宝宝，妻子如何拥有健康卵子 004
 - 想要宝宝，丈夫如何提高精子质量 006
 - 孕前调理，容易被夫妻忽视的优生细节 008
- ◎ 助你好孕，你最该明白的几个问题 011
 - 问题一：怎样做才能提高受孕的几率 011
 - 问题二：服避孕药期间怀孕孩子能要吗 013
 - 问题三：如何识别自己是否处于排卵期 014
 - 问题四：有过流产会影响生育能力吗 015
 - 问题五：月经周期长短对怀孕有无影响 016
 - 问题六：想要孩子尝试不成功怎么办 017

第二章

0~4 周完美怀孕

- ◎ 第1~2周 你知道自己怀孕了吗 020
 - 怀孕表现一：停经时间过长 020



怀孕表现二：早孕反应	021
怀孕表现三：基础体温升高	021
怀孕表现四：早孕试纸显阳性	022
◎ 第3周 小生命“筑巢安家”	023
母体传真，3周准妈妈身体变化	023
宝宝传真，3周胎儿的发育状况	023
营养方案，3周准妈妈该怎么吃	024
胎教方案，3周孕育胎教一点通	025
养护细节，3周准妈妈要这样呵护	028
◎ 第4周 胚泡形成，开始有孕吐反应	030
母体传真，4周准妈妈身体变化	030
宝宝传真，4周胎儿的发育状况	030
营养方案，4周准妈妈该怎么吃	030
胎教方案，4周孕育胎教一点通	034
养护细节，4周准妈妈要这样呵护	036

第三章

5~8 周完美怀孕方案

◎ 第5周 准妈妈身体“变型”谨防感染	040
母体传真，5周准妈妈身体变化	040
宝宝传真，5周胎儿的发育状况	040
营养方案，5周准妈妈该怎么吃	041
胎教方案，5周孕育胎教一点通	042
养护细节，5周准妈妈要这样呵护	044
◎ 第6周 打起精神，坚持度过“犯困期”	046
母体传真，6周准妈妈身体变化	046



Contents 目录

宝宝传真, 6 周胎儿的发育状况	046
营养方案, 6 周准妈妈该怎么吃	046
胎教方案, 6 周孕育胎教一点通	049
养护细节, 6 周准妈妈要这样呵护	051
◎ 第 7 周 早晚多疲劳, 乳房更丰满	053
母体传真, 7 周准妈妈身体变化	053
宝宝传真, 7 周胎儿的发育状况	053
营养方案, 7 周准妈妈该怎么吃	053
胎教方案, 7 周孕育胎教一点通	056
养护细节, 7 周准妈妈要这样呵护	058
◎ 第 8 周 保持卫生, 悄然越过便秘期	060
母体传真, 8 周准妈妈身体变化	060
宝宝传真, 8 周胎儿的发育状况	060
营养方案, 8 周准妈妈该怎么吃	060
胎教方案, 8 周孕育胎教一点通	062
养护细节, 8 周准妈妈要这样呵护	063

第四章

9~12 周完美怀孕方案

◎ 第 9 周 荷尔蒙大量分泌, 皮肤略显粗糙	066
母体传真, 9 周准妈妈身体变化	066
宝宝传真, 9 周胎儿的发育状况	066
营养方案, 9 周准妈妈该怎么吃	067
胎教方案, 9 周孕育胎教一点通	069
养护细节, 9 周准妈妈要这样呵护	070
◎ 第 10 周 腰围增粗, 臀部稍有酸痛感	073
母体传真, 10 周准妈妈身体变化	073



宝宝传真, 10 周胎儿的发育状况	073
营养方案, 10 周准妈妈该怎么吃	073
胎教方案, 10 周孕育胎教一点通	075
养护细节, 10 周准妈妈要这样呵护	076
◎ 第 11 周 身体需要补水, 以防口干舌燥	079
母体传真, 11 周准妈妈身体变化	079
宝宝传真, 11 周胎儿的发育状况	079
营养方案, 11 周准妈妈该怎么吃	079
胎教方案, 11 周孕育胎教一点通	081
养护细节, 11 周准妈妈要这样呵护	082
◎ 第 12 周 黄褐斑是孕期如常的“好兆头”	085
母体传真, 12 周准妈妈身体变化	085
宝宝传真, 12 周胎儿的发育状况	085
营养方案, 12 周准妈妈该怎么吃	085
胎教方案, 12 周孕育胎教一点通	087
养护细节, 12 周准妈妈要这样呵护	088

第五章

13~16 周完美怀孕方案

◎ 第 13 周 腹部开始隆起, 略感乏力	090
母体传真, 13 周准妈妈身体变化	090
宝宝传真, 13 周胎儿的发育状况	090
营养方案, 13 周准妈妈该怎么吃	091
胎教方案, 13 周孕育胎教一点通	092
养护细节, 13 周准妈妈要这样呵护	094
◎ 第 14 周 肚子胀气增多, 防止牙龈炎	097
母体传真, 14 周准妈妈身体变化	097

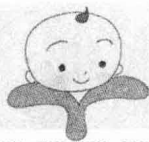


宝宝传真, 14 周胎儿的发育状况	097
营养方案, 14 周准妈妈该怎么吃	097
胎教方案, 14 周孕育胎教一点通	098
养护细节, 14 周准妈妈要这样呵护	100
◎ 第 15 周 已经形成初乳, 注意腹股沟疼痛	102
母体传真, 15 周准妈妈身体变化	102
宝宝传真, 15 周胎儿的发育状况	102
营养方案, 15 周准妈妈该怎么吃	103
胎教方案, 15 周孕育胎教一点通	105
养护细节, 15 周准妈妈要这样呵护	106
◎ 第 16 周 注意防止呼吸道疾病	109
母体传真, 16 周准妈妈身体变化	109
宝宝传真, 16 周胎儿的发育状况	109
营养方案, 16 周准妈妈该怎么吃	109
胎教方案, 16 周孕育胎教一点通	111
养护细节, 16 周准妈妈要这样呵护	112

第六章

17~20 周完美怀孕方案

◎ 第 17 周 胎动的时候, 防止出现耳鸣	116
母体传真, 17 周准妈妈身体变化	116
宝宝传真, 17 周胎儿的发育状况	116
营养方案, 17 周准妈妈该怎么吃	116
胎教方案, 17 周孕育胎教一点通	118
养护细节, 17 周准妈妈要这样呵护	119
◎ 第 18 周 皮肤很光洁, 但小心痔疮找上门	122
母体传真, 18 周准妈妈身体变化	122



宝宝传真, 18 周胎儿的发育状况	122
营养方案, 18 周准妈妈该怎么吃	122
胎教方案, 18 周孕育胎教一点通	125
养护细节, 18 周准妈妈要这样呵护	126
◎ 第 19 周 心慌气短, 孕妇装大胆地穿出来	129
母体传真, 19 周准妈妈身体变化	129
宝宝传真, 19 周胎儿的发育状况	129
营养方案, 19 周准妈妈该怎么吃	129
胎教方案, 19 周孕育胎教一点通	131
养护细节, 19 周准妈妈要这样呵护	132
◎ 第 20 周 出现妊娠纹, 需防消化不良	135
母体传真, 20 周准妈妈身体变化	135
宝宝传真, 20 周胎儿的发育状况	135
营养方案, 20 周准妈妈该怎么吃	136
胎教方案, 20 周孕育胎教一点通	136
养护细节, 20 周准妈妈要这样呵护	137

第七章

21~24 周完美怀孕方案

◎ 第 21 周 前凸明显, 少吃咸食防妊娠浮肿	140
母体传真, 21 周准妈妈身体变化	140
宝宝传真, 21 周胎儿的发育状况	140
营养方案, 21 周准妈妈该怎么吃	141
胎教方案, 21 周孕育胎教一点通	142
养护细节, 21 周准妈妈要这样呵护	144
◎ 第 22 周 呼吸急促, 出现妊娠眩晕	146
母体传真, 22 周准妈妈身体变化	146



Contents 目录

宝宝传真, 22 周胎儿的发育状况	146
营养方案, 22 周准妈妈该怎么吃	146
胎教方案, 22 周孕育胎教一点通	147
养护细节, 22 周准妈妈要这样呵护	148
◎ 第 23 周 腹部渐大渐显, 谨防血压“步步高” ..	150
母体传真, 23 周准妈妈身体变化	150
宝宝传真, 23 周胎儿的发育状况	150
营养方案, 23 周准妈妈该怎么吃	150
胎教方案, 23 周孕育胎教一点通	152
养护细节, 23 周准妈妈要这样呵护	153
◎ 第 24 周 体重增加, 按摩调理静脉曲张	155
母体传真, 24 周准妈妈身体变化	155
宝宝传真, 24 周胎儿的发育状况	155
营养方案, 24 周准妈妈该怎么吃	155
胎教方案, 24 周孕育胎教一点通	156
养护细节, 24 周准妈妈要这样呵护	158

第八章

25~28 周完美怀孕方案

◎ 第 25 周 腹部膨隆, 腰酸背痛卷土重来	160
母体传真, 25 周准妈妈身体变化	160
宝宝传真, 25 周胎儿的发育状况	160
营养方案, 25 周准妈妈该怎么吃	160
胎教方案, 25 周孕育胎教一点通	161
养护细节, 25 周准妈妈要这样呵护	163
◎ 第 26 周 有点臃肿, 还有点腿部痉挛	165
母体传真, 26 周准妈妈身体变化	165



宝宝传真, 26 周胎儿的发育状况	165
营养方案, 26 周准妈妈该怎么吃	165
胎教方案, 26 周孕育胎教一点通	167
养护细节, 26 周准妈妈要这样呵护	168
◎ 第 27 周 想要的找不到, 防治健忘症	170
母体传真, 27 周准妈妈身体变化	170
宝宝传真, 27 周胎儿的发育状况	170
营养方案, 27 周准妈妈该怎么吃	171
胎教方案, 27 周孕育胎教一点通	172
养护细节, 27 周准妈妈要这样呵护	173
◎ 第 28 周 肚子有下坠感, 两周一查让自己安心	176
母体传真, 28 周准妈妈身体变化	176
宝宝传真, 28 周胎儿的发育状况	176
营养方案, 28 周准妈妈该怎么吃	177
胎教方案, 28 周孕育胎教一点通	177
养护细节, 28 周准妈妈要这样呵护	179

第九章

29~32 周完美怀孕方案

◎ 第 29 周 排尿明显, 远离“糖妈妈”	182
母体传真, 29 周准妈妈身体变化	182
宝宝传真, 29 周胎儿的发育状况	182
营养方案, 29 周准妈妈该怎么吃	182
胎教方案, 29 周孕育胎教一点通	187
养护细节, 29 周准妈妈要这样呵护	188

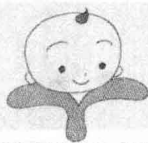


◎ 第30周 快乐怀孕，越过抑郁症的情绪低谷 ...	190
母体传真，30周准妈妈身体变化	190
宝宝传真，30周胎儿的发育状况	190
营养方案，30周准妈妈该怎么吃	191
胎教方案，30周孕育胎教一点通	192
养护细节，30周准妈妈要这样呵护	193
◎ 第31周 做健康准妈妈，防治妊娠中毒症	195
母体传真，31周准妈妈身体变化	195
宝宝传真，31周胎儿的发育状况	195
营养方案，31周准妈妈该怎么吃	196
胎教方案，31周孕育胎教一点通	196
养护细节，31周准妈妈要这样呵护	197
◎ 第32周 别穿紧身衣，防治皮肤瘙痒症	199
母体传真，32周准妈妈身体变化	199
宝宝传真，32周胎儿的发育状况	199
营养方案，32周准妈妈该怎么吃	199
胎教方案，32周孕育胎教一点通	200
养护细节，32周准妈妈要这样呵护	201

第十章

33~36周完美怀孕方案

◎ 第33周 分泌物多非破水，肩膀酸痛别忽视 ...	204
母体传真，33周准妈妈身体变化	204
宝宝传真，33周胎儿的发育状况	204
营养方案，33周准妈妈该怎么吃	204
胎教方案，33周孕育胎教一点通	205



养护细节, 33 周准妈妈要这样呵护	206
◎ 第 34 周 腹压加大, 注意缓解妊娠期压力	208
母体传真, 34 周准妈妈身体变化	208
宝宝传真, 34 周胎儿的发育状况	208
营养方案, 34 周准妈妈该怎么吃	208
胎教方案, 34 周孕育胎教一点通	209
养护细节, 34 周准妈妈要这样呵护	210
◎ 第 35 周 多做轻缓活动, 防静脉曲张	213
母体传真, 35 周准妈妈身体变化	213
宝宝传真, 35 周胎儿的发育状况	213
营养方案, 35 周准妈妈该怎么吃	213
胎教方案, 35 周孕育胎教一点通	214
养护细节, 35 周准妈妈要这样呵护	216
◎ 第 36 周 产道柔软有弹性, 防治肋骨刺痛	218
母体传真, 36 周准妈妈身体变化	218
宝宝传真, 36 周胎儿的发育状况	218
营养方案, 36 周准妈妈该怎么吃	219
胎教方案, 36 周孕育胎教一点通	220
养护细节, 36 周准妈妈要这样呵护	221

第十一章

37~40 周完美怀孕方案

◎ 第 37 周 平稳过渡中, 防止“小麻烦”	224
母体传真, 37 周准妈妈身体变化	224
宝宝传真, 37 周胎儿的发育状况	224
营养方案, 37 周准妈妈该怎么吃	225



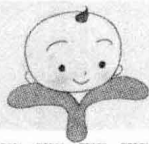
Contents 目录

胎教方案, 37 周孕育胎教一点通	225
养护细节, 37 周准妈妈要这样呵护	226
◎ 第 38 周 时时小心安全第一, 尿失禁防治有招 ...	228
母体传真, 38 周准妈妈身体变化	228
宝宝传真, 38 周胎儿的发育状况	228
营养方案, 38 周准妈妈该怎么吃	229
胎教方案, 38 周孕育胎教一点通	229
养护细节, 38 周准妈妈要这样呵护	230
◎ 第 39 周 梦里几回首, 临产前的失眠	234
母体传真, 39 周准妈妈身体变化	234
宝宝传真, 39 周胎儿的发育状况	234
营养方案, 39 周准妈妈该怎么吃	235
胎教方案, 39 周孕育胎教一点通	236
养护细节, 39 周准妈妈要这样呵护	237
◎ 第 40 周 痛并快乐着, 预先缓解分娩疼痛	241
母体传真, 40 周准妈妈身体变化	241
宝宝传真, 40 周胎儿的发育状况	241
营养方案, 40 周准妈妈该怎么吃	241
胎教方案, 40 周孕育胎教一点通	242
养护细节, 40 周准妈妈要这样呵护	243

第十二章

家庭功臣, 月子完美护理方案

◎ 全面护理, 第 1 周月子护理方案	248
营养: 荤素、干稀、清淡饮食三搭配	248
素养: 月子里滋补营养的五种食物	249



粥养：月子里滋补健身的四种养生粥	250
卫生：月子的三洗，洗澡、洗头、洁阴	251
着装：透气性好是月子里选衣的基本原则	252
心态：月子里别让“产后抑郁症”找上门	253
宜忌：月子里滋补跨越饮食“陷阱”	255
◎ 身体恢复，第2周月子护理方案	258
剖宫手术，七大注意事项成就产后恢复	258
子宫恢复，“紧致”阴道筹划性生活	260
会阴伤口，卫生、饮食、慎行三管齐下	261
◎ 七日运动，第3周月子护理方案	263
第一天：提肛肌运动让月子醒脑怡神	263
第二天：“小飞燕”缓解腰酸背痛	263
第三天：抬臀动腰“按摩”子宫脏器	264
第四天：举腿收腹缓解月子疲劳症状	264
第五天：会阴部锻炼预防子宫脱垂	264
第六天：墙面滑行有效锻炼大腿肌肉	265
第七天：舒展肚子、肩膀，使全身舒服	265
◎ 走向新生，第4周月子护理方案	266
美胸，一边美容一边育儿两不误	266
美肤，产后皮肤养护三部曲	268
美腹：六种美腹操让你的小腹收起来	269
美臀：运动按摩让你的臀部“翘起来”	270
美腿：消除水肿，让“大象腿”瘦下去	271