

北京协和医院妇产科专家集40余年临床经验倾情奉献

# 图解40周 完美孕产必读 徐蕴华◎编著 TU JIE SI SHI ZHOU YOU ZHI HUAI YUN QUAN CHENG ZHI DAO



# 优质怀孕

# 全程指导

“爱”的种子悄悄播下，孕产专家贴心而至，陪你轻松、顺利地度过人生中最幸福、最美丽的40周。



中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图解40周优质怀孕全程指导/徐蕴华编著.

—北京: 中国人口出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5101-0590-6

I. ①图… II. ①徐… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解 IV. ①R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第215378号

## 图解40周优质怀孕全程指导

徐蕴华 编著

---

**出版发行** 中国人口出版社  
**印 刷** 美航快速彩色印刷公司  
**开 本** 635×965 1/12  
**印 张** 20  
**字 数** 150千字  
**版 次** 2011年1月第1版  
**印 次** 2011年1月第1次印刷  
**书 号** ISBN 978-7-5101-0590-6  
**定 价** 28.00元

---

**社 长** 陶庆军  
**网 址** [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
**电子信箱** [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
**电 话** (010) 83519390  
**传 真** (010) 83519401  
**地 址** 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
**邮 编** 100054

---

# 图解10周优质 怀孕全程指导

徐蕴华  
编著



中国人口出版社



# 目录

怀孕周历..... 10

孕早期..... 12

## | Part 1 | >>

**美丽第1个月..... 12**

**爱情的种子悄悄落户在“房子”里..... 12**

**怀孕第1周..... 14**

你中奖了吗..... 14

你们做好怀孕准备了吗..... 16

优生优育始于优孕..... 18

**怀孕第2周..... 20**

胎宝宝诞生记..... 20

胎宝宝的性别由谁决定..... 21

遗传的奥妙..... 22

远离这些伤害..... 23

科学推算预产期..... 24

**怀孕第3周..... 26**

给胎宝宝一个高的起点..... 26

营养胎教，叶酸先行..... 27

孕早期的饮食宜忌..... 28

保护好你的胎宝宝..... 30

要美丽也要安全..... 31

**怀孕第4周..... 32**

健康的生活方式是最好的胎教..... 32

警惕妊娠异常情况..... 34

黄体酮保胎要慎重..... 36

孕妈妈的护肤行动..... 37

美丽第2个月 ..... 38

幸福地迎接“害喜”吧 ..... 38

怀孕第5周 ..... 40

- 不要让宝宝输在起跑线上 ..... 40
- 应对孕吐有妙招 ..... 41
- 真正的胎教始于言传身教 ..... 42
- 准爸爸的爱妻计划 ..... 44

怀孕第6周 ..... 46

- 怀孕的女人最美丽 ..... 46
- 流淌在母婴间的爱之交流 ..... 47
- 做一个合格的孕妈妈 ..... 48
- 用心呵护胎宝宝 ..... 49
- 运动胎教进行时 ..... 50
- 孕6周的美食推荐 ..... 51

怀孕第7周 ..... 52

- 孕7周孕妈妈和胎宝宝的大事件 ..... 52
- 孕妈妈的四季美孕计划 ..... 53
- 环境胎教不可小觑 ..... 54
- 孕期瑜伽适当做 ..... 56
- 孕期各阶段需重点补充的营养素 ..... 57

怀孕第8周 ..... 58

- 孕期家务量力做 ..... 58
- 正确面对“害喜”和厌食 ..... 59
- 科学认识绒毛细胞检查 ..... 60
- 选择合适的孕期内衣 ..... 61
- 美丽心情，健康胎教 ..... 62
- 让“孕”动无处不在 ..... 63





## Part 3 | >>

### 美丽第3个月 ..... 64

#### 勇敢地挺过关键期 ..... 64

#### 怀孕第9周 ..... 66

孕妈妈和胎宝宝的变形记.....	66
警惕病毒感染.....	67
和胎宝宝一起玩折纸游戏.....	68
准爸爸行动起来.....	69
为胎宝宝的健康护航.....	70

#### 怀孕第10周 ..... 72

科学认识和慎用孕期保健品.....	72
孕妈妈不用舍弃爱车.....	73
惊喜而又辛苦的双胎妊娠.....	74
职场孕妈妈的安全指南.....	75
营养胎教让胎宝宝健康与智力兼得.....	76

#### 怀孕第11周 ..... 78

绽放最美丽的孕期风采.....	78
满足胎宝宝的营养需求.....	80
不可不知的产检项目.....	81
孕妈妈易犯的六大错误.....	82
在笔端留下你和胎宝宝的美好瞬间.....	83

#### 怀孕第12周 ..... 84

第一次正式产检.....	84
动一动，更健康.....	86
孕12周的美味食谱.....	87
丰富多样的胎教方案.....	88

### 孕中期 ..... 90

## Part 4 | >>

### 美丽第4个月 ..... 90

#### 孕妈妈和胎宝宝的“蜜月期” ..... 90

#### 怀孕第13周 ..... 92

孕13周胎宝宝的发育特征.....	92
-------------------	----

科学补钙最重要.....	93
孕中期的运动须知.....	94
做爱妻的私人按摩师.....	95
<b>怀孕第14周.....</b>	<b>96</b>
科学饮食有讲究.....	96
孕妈妈的安全出行计划.....	98
为胎宝宝的大脑发育“加油”.....	99
<b>怀孕第15周.....</b>	<b>100</b>
切勿错过补钙的黄金时期.....	100
孕中期准妈妈的主要任务.....	101
美丽孕期需要“孕”动.....	102
<b>怀孕第16周.....</b>	<b>104</b>
孕妈妈要保证优质的睡眠质量.....	104
第二次正式产检.....	105
用心感受胎宝宝的“心理”.....	106
彰显无限孕味的孕期芭蕾.....	107

## Part 5 | >>

### 美丽第5个月 ..... 108

#### 感受胎动的美妙节律..... 108

<b>怀孕第17周.....</b>	<b>110</b>
感受第一次胎动的惊喜.....	110
对待妊娠牙龈炎要防微杜渐.....	112
孕妈妈的衣食住行.....	113
<b>怀孕第18周.....</b>	<b>114</b>
为母乳喂养做准备.....	114
镇定面对孕中期的常见病.....	115
孕中期常见病的饮食疗法.....	116
妊娠期缺铁性贫血.....	117
<b>怀孕第19周.....</b>	<b>118</b>
唤醒胎宝宝的视听潜能.....	118
合理运动更健康.....	119
孕期洗浴有讲究.....	120
满足口腹之欲.....	121
在细节上保护自己.....	122





<b>怀孕第20周</b> .....	124
第三次正式产检.....	124
给胎宝宝讲故事.....	126
让胎教延续下去.....	127
学会测量宫高和腹围.....	128
胎宝宝会踢妈妈了.....	129

## Part 6 | >>

### 美丽第6个月 ..... 130

#### 享受亲子互动的黄金期 ..... 130

<b>怀孕第21周</b> .....	132
和胎宝宝一起在阳光下散步.....	132
你在我眼中最美.....	134
呵护特殊的孕妈妈.....	135

<b>怀孕第22周</b> .....	136
营养胎教之孕22周饮食指南.....	136
邀胎宝宝一起来赴音乐盛宴吧.....	137
解析孕期皮肤瘙痒症.....	138
幸福孕期需要准爸爸的热情参与.....	139

<b>怀孕第23周</b> .....	140
做个贤惠的孕妈妈.....	140
沉静地应对肚子上的“幸福痕迹”.....	141
美丽孕期丽人行.....	142
给孕妈妈推荐的孕期食品.....	144

<b>怀孕第24周</b> .....	146
第四次产检——妊娠糖尿病.....	146
孕期保健不可少.....	147
语言胎教进行时.....	148
胎心监护知多少.....	149
孕24周的营养指南.....	150





## Part 7 | >>

### 美丽第7个月 ..... 152

#### 胎教总动员 ..... 152

#### 怀孕第25周 ..... 154

- 和胎宝宝一起享受大自然..... 154
- 孕期理财很重要..... 155
- 对孕期浮肿和静脉曲张说“拜拜”..... 156

#### 怀孕第26周 ..... 158

- 孕妈妈看电视须知..... 158
- 吃出健康与快乐..... 159
- 运动胎教小课堂..... 160
- 美丽好心情，健康胎宝宝..... 162

#### 怀孕第27周 ..... 164

- 从上到下，远离疼痛..... 164
- 手工折蝉DIY..... 165
- 关注孕妈妈的身心健康..... 166

#### 怀孕第28周 ..... 168

- 第五次产检..... 168
- 吃出健康胎宝宝..... 169
- 孕期出行，安全第一..... 170
- 谨防胎宝宝过早报到..... 171
- 美育胎教..... 172
- 小腿抽筋怎么办..... 173

#### 孕晚期 ..... 174

## Part 8 | >>

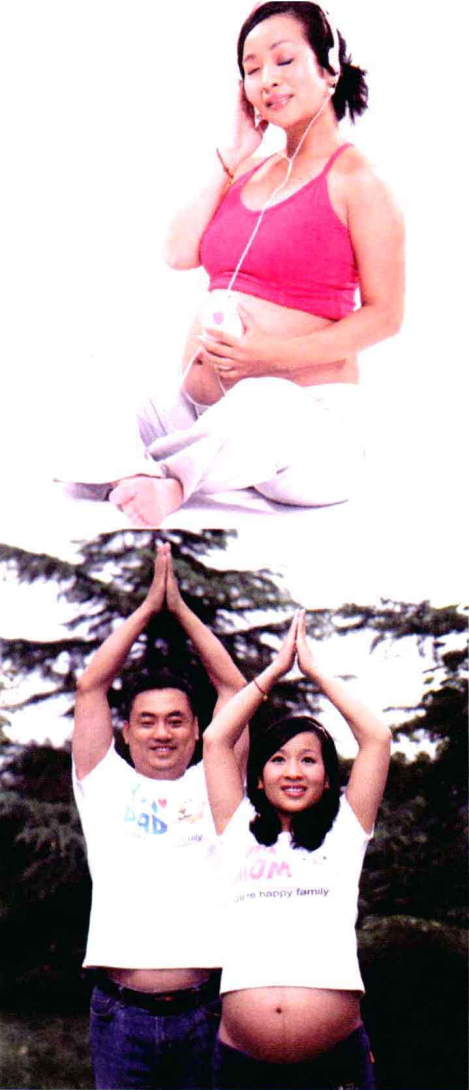
### 美丽第8个月 ..... 174

#### 体会“大腹便便”的美丽与甜蜜 ..... 174

#### 怀孕第29周 ..... 176

- 你是一个合格的准爸爸吗..... 176
- 羊水过多或过少..... 177
- 孕晚期饮食原则大放送..... 178





积极应对不适.....	180
做一个干净清爽的孕妈妈.....	181
<b>怀孕第30周.....</b>	<b>182</b>
科学的姿势最优雅.....	182
产前运动大课堂.....	183
孕30周胎教方案大盘点.....	184
<b>怀孕第31周.....</b>	<b>186</b>
胎位异常的自我矫正法.....	186
连接孕妈妈和胎宝宝的桥梁——脐带.....	187
购置宝宝用品.....	188
<b>怀孕第32周.....</b>	<b>190</b>
第六次产检.....	190
保护好自己和胎宝宝.....	191
妊娠高血压.....	192
让准爸爸参与“孕”动.....	193
孕晚期腹痛面面观.....	194

## Part 9 | >>

### 美丽第9个月 ..... 196

#### 保持美丽心情，备战快乐分娩 ..... 196

<b>怀孕第33周.....</b>	<b>198</b>
小心驶得万年船.....	198
享受手工DIY的乐趣.....	200
特别呵护多胎妊娠的孕妈妈.....	201
<b>怀孕第34周.....</b>	<b>202</b>
孕晚期睡眠讲方法.....	202
小心子宫内感染伤害胎宝宝.....	203
小细节，大健康.....	204
轻松应对孕晚期水肿.....	206
<b>怀孕第35周.....</b>	<b>208</b>
让准爸爸继续发光发热.....	208
补充水分有学问.....	209
第七次产检.....	210
<b>怀孕第36周.....</b>	<b>212</b>
孕晚期这样吃.....	212

产前准备倒计时.....	213
开始休产假了.....	214
体型和顺产难易程度的关系.....	215
放松心情, 胎宝宝会顺利降生的.....	216

## Part 10 | >>

### 美丽第10个月..... 218

#### 十月妈咪倒计时.....218

#### 怀孕第37周.....220

分娩先兆早知道.....	220
把妊娠斑“吃”回去.....	221
将胎教进行到底.....	222

#### 怀孕第38周.....224

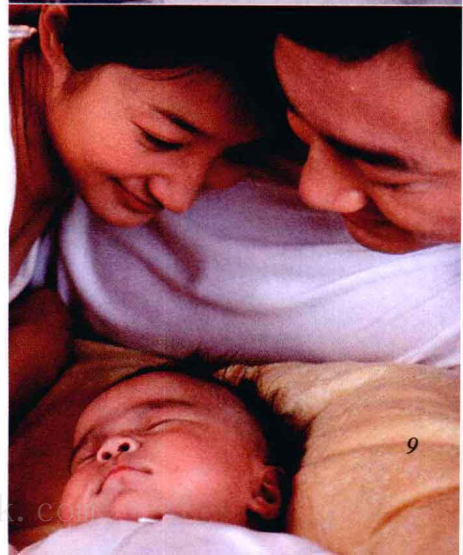
孕妈妈时刻做好分娩准备.....	224
做一个称职的“奶牛”.....	225
孕晚期必做的产检.....	226
胎宝宝“留级”怎么办.....	227
产程意外知多少.....	228
配合医生, 顺利分娩.....	229

#### 怀孕第39周.....230

寻找一个合格的导乐.....	230
产前知识加油站.....	231
选择适合自己的分娩方式.....	232

#### 怀孕第40周.....234

确定分娩方式.....	234
做好入院准备工作.....	235
待产准备爸爸备忘录.....	236
为最后分娩补足能量.....	238
宝宝诞生记.....	239



# 怀孕周历



## 图解古周

优质怀孕全程指导

孕一月	第1周初 体重 ( ) 千克	第2周初 体重 ( ) 千克	第3周初 体重 ( ) 千克	第4周初 体重 ( ) 千克	记下本月有趣的孕事吧:
	第1周末 体重 ( ) 千克	第2周末 体重 ( ) 千克	第3周末 体重 ( ) 千克	第4周末 体重 ( ) 千克	
孕二月	第5周初 体重 ( ) 千克	第6周初 体重 ( ) 千克	第7周初 体重 ( ) 千克	第8周初 体重 ( ) 千克	记下本月有趣的孕事吧:
	第5周末 体重 ( ) 千克	第6周末 体重 ( ) 千克	第7周末 体重 ( ) 千克	第8周末 体重 ( ) 千克	
孕三月	第9周初 体重 ( ) 千克	第10周初 体重 ( ) 千克	第11周初 体重 ( ) 千克	第12周初 体重 ( ) 千克	记下本月有趣的孕事吧:
	第9周末 体重 ( ) 千克	第10周末 体重 ( ) 千克	第11周末 体重 ( ) 千克	第12周末 体重 ( ) 千克	
孕四月	第13周初 体重 ( ) 千克	第14周初 体重 ( ) 千克	第15周初 体重 ( ) 千克	第16周初 体重 ( ) 千克	记下本月有趣的孕事吧:
	第13周末 体重 ( ) 千克	第14周末 体重 ( ) 千克	第15周末 体重 ( ) 千克	第16周末 体重 ( ) 千克	
孕五月	第17周初 体重 ( ) 千克	第18周初 体重 ( ) 千克	第19周初 体重 ( ) 千克	第20周初 体重 ( ) 千克	记下本月有趣的孕事吧:
	第17周末 体重 ( ) 千克	第18周末 体重 ( ) 千克	第19周末 体重 ( ) 千克	第20周末 体重 ( ) 千克	

孕六月	第21周初 体重 ( ) 千克	第22周初 体重 ( ) 千克	第23周初 体重 ( ) 千克	第24周初 体重 ( ) 千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第21周末 体重 ( ) 千克	第22周末 体重 ( ) 千克	第23周末 体重 ( ) 千克	第24周末 体重 ( ) 千克	
孕七月	第25周初 体重 ( ) 千克	第26周初 体重 ( ) 千克	第27周初 体重 ( ) 千克	第28周初 体重 ( ) 千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第25周末 体重 ( ) 千克	第26周末 体重 ( ) 千克	第27周末 体重 ( ) 千克	第28周末 体重 ( ) 千克	
孕八月	第29周初 体重 ( ) 千克	第30周初 体重 ( ) 千克	第31周初 体重 ( ) 千克	第32周初 体重 ( ) 千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第29周末 体重 ( ) 千克	第30周末 体重 ( ) 千克	第31周末 体重 ( ) 千克	第32周末 体重 ( ) 千克	
孕九月	第33周初 体重 ( ) 千克	第34周初 体重 ( ) 千克	第35周初 体重 ( ) 千克	第36周初 体重 ( ) 千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第33周末 体重 ( ) 千克	第34周末 体重 ( ) 千克	第35周末 体重 ( ) 千克	第36周末 体重 ( ) 千克	
孕十月	第37周初 体重 ( ) 千克	第38周初 体重 ( ) 千克	第39周初 体重 ( ) 千克	第40周初 体重 ( ) 千克	记下本月有趣的孕事吧：
	第37周末 体重 ( ) 千克	第38周末 体重 ( ) 千克	第39周末 体重 ( ) 千克	第40周末 体重 ( ) 千克	

每月必来的“好朋友”忽然失约了，时不时觉得身体疲乏，老想睡觉，偶尔还会恶心呕吐，有没有想到爱情的种子已经开始在你的身体内“安家落户”了？好奇妙的感觉，从今天起，胎宝宝就和孕妈妈心贴心，手牵手，一起呼吸，一起上路了。

## 孕妈妈的变化

孕早期  
……



### 孕妈妈的身体变化

此时的孕妈妈几乎觉察不到自己的变化，外表也没有发生特殊的变化。受孕初期，一般孕妈妈的基础体温会稍高，且持续3周以上。比较敏感的孕妈妈会出现类似感冒的症状，比如嗜睡、低烧等。50多天后，多数孕妈妈会出现恶心、呕吐等妊娠反应。

### 孕妈妈的子宫变化

子宫的大小与怀孕前没有太大差异，如鸡蛋般大小，只是由于受精卵着床，子宫壁变得稍微柔软且增厚一些。

### 孕妈妈的心情变化

多数孕妈妈的心情为新生命的到来而感到兴奋、紧张。少数未做好准备的孕妈妈可能会觉得太突然。

## 好孕小叮咛

### □ 确定怀孕事实

有正常性生活的育龄女性月经过期一周左右，除了用早孕试纸检测外，还需到医院去进一步确诊是否真的怀孕了。

### □ 选定医院

为了得到全面而又系统的呵护，孕妈妈在确定怀孕后就应该选择一家固定的医院。从早孕确诊、产前检查、分娩到产后随诊，尽量在一家医院进行。

## 胎宝宝的发育历程

### 胎芽期

受精卵经过约1周时间，逐步移到子宫腔，种入子宫内膜，这称为着床。一个新生命的孕育就此开始了，此时的胎宝宝被称做胎芽。胎芽表面被绒毛组织（细毛样突起组织）覆盖着，这个组织不久将形成胎盘。

### 胎宝宝的大小

在这个月里，胎宝宝只有针尖般大小，身长0.5厘米，体重不足1克，相当于一块饼干的重量。

### 胎宝宝的 身体各项发育

此时胎宝宝的身长和头部的比例为2:1，有长长的尾巴，整体形状像小海马，这时还看不出和其他动物的胎芽有什么区别；胳膊和腿大体上有了，但因为太小还看不清楚；脑、脊髓等神经系统、血液系统和循环系统的原形几乎都已出现；眼睛和鼻子的原形还未形成，但嘴和下巴的原形已经能看到；与母体相连的脐带，从这个时期开始发育。



### 胎宝宝的 心脏

胎宝宝的心脏从第2周末开始形成，从第5周左右开始搏动，而且肝脏也从这个时期开始明显发育。

日期 \_\_\_\_\_ 重要检查和数据 \_\_\_\_\_

孕妈妈心情 \_\_\_\_\_

胎宝宝表现 \_\_\_\_\_



## 你中奖了吗

for my baby

在排卵期同房的第一周，精子与卵子相遇并结合……这是一个伟大的时刻，但孕妈妈和准爸爸可能还觉察不到。那么，怎么知道期待中的Baby已经入住“宫”内，怎么确定孕妈妈中奖了呢？下面这些方法告诉你。

### “好朋友”未如约而至

正常健康女性的月经一向是按月来潮，如果过了期还不来，首先应想到有怀孕的可能。一般来说，如果月经过了1个星期，医生大致能查出怀孕征象；如果过了1个月，怀孕就比较容易确定了。

有正常性生活的女性，在月经周期过期1周以后仍不来潮，就应去医院检查尿液，确定是否怀孕。

### 嗜睡、乏力

在怀孕初期，许多孕妈妈会感到浑身疲乏，没有力气，只想睡觉。不过这个时期不会太长，很快就可以过去。

### 出现尿频

在怀孕初期，许多孕妈妈有尿频的情形，有的甚至每小时一次，这是一种正常现象。因为膀胱位于子宫前侧，子宫逐渐增大

会压迫膀胱，从而容易产生排尿的意识。

### 胃口的改变

女性在怀孕后，通常会发生胃口的改变。有些人平常喜欢吃的东西，突然变得不爱吃了；有些人是吃过一次的食品第二次就不爱吃了；有些人简直不想吃或甚至看到食物都想吐；还有些人很想吃些酸味的东西等等。一般经过半个月至1个月，这些症状就会自然地消失。

### 乳房的变化

在怀孕初期，乳房会增大一些，并且会变得坚实和沉重一些。此外，孕妈妈还会感觉到乳房会有一种饱满和刺痛的感觉，而乳头周围深黄色的乳晕颜色加深，其上小颗粒则显得特别突出。

### 试纸检测

早孕试纸是帮助女性检测怀孕最常见



的小工具，其自测怀孕原理是检测HCG值。受精卵在子宫着床后，胎盘会分泌出一种人体绒毛膜促性腺激素，即HCG，一般在怀孕几天后它就会出现在尿液里，但由于量少，开始不易测验出来。因此，虽然很多试纸上说女性在正常经期过期1天即可使用，但最好在经期延迟1~2周再自测。

#### □测试对象

早晨起床后的第一次尿液。

#### □检查方法

把尿液滴在试纸上的检测孔中，若在检测区出现两条明显的色带（阳性），就表示已经怀孕了；若在试纸的对照区只出现一条有色带（阴性），就说明没有怀孕；若未出现任何色带，说明操作失误或试纸已变质。

#### □注意事项

◎如果早孕试纸检测结果为阳性，1周之后月经仍未来潮，就要再做一次自测。如果第二次检测还是阳性，建议去医院复查。

◎使用前要注意早孕试纸包装盒上标明的生产日期，如果在有效期内，就可使用；若已经过了有效期，就说明试纸上的化学药剂已经失效了，不宜再用。

### 必要的医学检查

在早孕试纸显阳性之后，一定要去医院接受医生的专业检查。虽然根据一些生理征兆，就可以判断已经怀孕了，但是要知道更加确切和详细的情况，还是要去医院接受医生全面、专业的检查。

#### □除怀孕外许多情况下也会呈阳性

一味相信早孕试纸的结果是比较危险的。因为早孕试纸的阳性结果并不能完全

证实就是怀孕。在医学上，除了怀孕之外，还有很多因素会导致早孕试纸显阳性，比如绒毛癌、支气管癌、卵巢肿瘤和肾癌等病症。另外，如果发生葡萄胎的情况，女性体内的HCG水平就会升得过高，早孕试纸则不显示阳性。此时，如果不及早接受医学检查，对孕妈妈来说，将是十分危险的。所以及早去医院检查，以排除一些对身体不利的因素。

#### □需要特别警惕的两种情况

绒毛癌是威胁育龄女性健康的疾病之一，在用早孕试纸检测的时候会呈阳性。绒毛癌是一种与妊娠有着密切关系的恶性肿瘤，可能发生于葡萄胎、流产或正常分娩之后。据调查显示，患绒毛癌的女性，至少50%有葡萄胎病史。

若是宫外孕，在用早孕试纸检测的时候也会呈阳性。宫外孕受孕后受精卵并不在子宫里，并且随着胚胎的生长发育，会出现破裂出血等现象，严重的将会危及生命。

在接受妇科内诊时，医生就会发现阴道和子宫颈变软，呈紫蓝色，这样你就能确切地知道这种情况，而这是早孕试纸做不到的。所以，为了避免这种潜在危险出现的可能性，及早接受检查是必要的。



早孕试纸是检测怀孕与否最直接的方法，但为了孕妈妈安全着想，最好再去医院进行专门的检查。