



细节决定孕妇健康
细节决定宝宝赢在起跑线上

怀孕40周细节指导方案

张胜杰◎编著

河北科学技术出版社

怀孕40周 细节指导方案

张胜杰◎编著

河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

怀孕 40 周细节指导方案/张胜杰编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3310-5

I.怀… II.张… III.妊娠期—妇幼保健—基本知识

IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016122 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 张 磊

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/15

字 数/320 千

版 次/2006 年 4 月第 1 版

印 次/2006 年 4 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元









前 言

怀孕生子是女性的天职，更是上天赐予女人的神圣使命。可以这样说，没有经历十月怀胎的女人就不是一个完美的女人。只有担负起这一使命并顺利完成这一神圣使命的女人才能成熟为一个真正的女人，一个充满母性的伟大女性。

作为女人，谁都想顺利地走过这一为之骄傲的历程。然而，由于个体的不同，就难免在怀孕的 40 周里会出现这样或那样的问题。更何况，对于初为人母者来说，这一切更是充满神秘感与无助感。特别是作为新时代的现代女性，由于工作在外，怀孕时父母又不在身边，一次头晕，一次恶心，一次感冒，甚或一点小小的身体变化，都会令其深受困扰而手足无措，多想有一个人能在身边给予指导啊！

本书以科学实用为宗旨，以具更强针对性为目的，由富有产科经验的妇幼专家为您给出全面、系统的细节指导，告诉您怎样才能生出一个聪明健康的小宝宝。

为了便于具体指导，本书将怀孕 40 周共分为 3 个代表胎儿不同发育状况的阶段。这样更便于您了解宝宝的发育状况，从而更有针对性地去保健护理，实施胎教。另外，本书在每一周的后面都设有“本周记事”一栏，这样就让每一位准妈妈参与其中，将每一天的身体变化及心理感受都记录

下来，在进行产前检查时向医生提供更详实的资料，便于医生给出更准确的结论。更何况，将怀孕 40 周的每一天的记录保存下来也具有纪念意义，毕竟是人生中一段难忘的时期。

因此，本书既是一本送给准妈妈们的指导宝典，又是一份给未来宝宝的珍贵礼物。

编 者

2006 年 3 月

目 录

第一篇 预约一个可爱的宝宝——孕前充分准备

第1周:妊娠优生知识准备	(3)
生个聪明健康的孩子	(3)
少生与优生	(3)
选择与优生	(4)
营养与优生	(5)
环境与优生	(5)
空气与优生	(7)
药物与优生	(8)
烟酒与优生	(11)
遗传与优生	(12)
不宜生育者	(16)
必须婚前体检	(18)
近亲结婚的危害	(21)
第2周:制订受孕最佳方案	(26)
受孕需要哪些条件	(26)

孕前的生理准备	(29)
孕前的营养方案	(41)
适合不同准孕妇的食谱	(48)
孕前心理准备	(56)
受孕方案	(60)

第二篇 一个美丽生命的开始——第一阶段细节指导

第3周:伟大的结合	(69)
孕期的划分	(69)
受孕真相	(70)
胎宝宝的发育状况	(73)
准妈妈的生理变化	(73)
妊娠的判断方法	(75)
准妈妈的健康饮食	(76)
孕期特别提示	(78)
第4周:一个美丽的家	(81)
胎宝宝的发育状况	(81)
准妈妈的生理变化	(81)
胚胎的着床	(82)
准妈妈的健康饮食	(82)
准妈妈的运动保健	(84)
孕期特别提示	(86)
第5周:生命的嬗变	(90)
胎宝宝的发育状况	(90)
准妈妈的生理变化	(90)



孕期日常保健	(92)
孕期特别提示	(93)
第 6 周:早孕反应,让妈妈难过	(98)
胎宝宝的发育状况	(98)
准妈妈的生理变化	(98)
缓解早孕反应	(100)
准妈妈的日常保健	(105)
孕妇早期检查的必要性	(109)
孕期特别提示	(109)
第 7 周:宝宝也“心动”	(112)
胎宝宝的发育状况	(112)
准妈妈的生理变化	(112)
准妈妈的健康饮食	(113)
孕期特别提示	(116)
第 8 周:宝宝双眼已睁开	(123)
胎宝宝的发育状况	(123)
准妈妈的生理变化	(123)
准妈妈的健康饮食	(124)
神奇的胎盘	(125)
孕期特别提示	(127)
第 9 周:初具人形的宝宝	(132)
胎宝宝的发育状况	(132)
准妈妈的生理变化	(132)
准妈妈的保健与护理	(134)
孕期特别提示	(135)
第 10 周:经受生命的考验	(144)

胎宝宝的发育状况	(144)
准妈妈的生理变化	(144)
准妈妈的心理变化	(145)
准妈妈的保健与护理	(146)
孕期特别提示	(152)
第11周:宝宝的重要器官完全形成	(155)
胎宝宝的发育状况	(155)
准妈妈的生理变化	(155)
准妈妈的产前检查	(156)
孕期特别提示	(163)
第12周:开始不安分的小家伙	(169)
胎宝宝的发育状况	(169)
准妈妈的生理变化	(170)
准妈妈的健康饮食	(171)
准妈妈的保健与护理	(173)
孕期特别提示	(178)

第三篇 快速成长中的宝宝——第二阶段细节指导

第13周:有了自主反射能力	(185)
胎宝宝的发育状况	(185)
准妈妈的生理变化	(186)
准妈妈的保健与护理	(188)
孕期特别提示	(191)
第14周:不时打量狭小的“世界”	(194)
胎宝宝的发育状况	(194)

准妈妈的生理变化	(194)
孕期检查	(196)
准妈妈的保健与护理	(198)
孕期特别提示	(200)
第 15 周:淘气的小宝宝	(204)
胎宝宝的发育状况	(204)
准妈妈的生理变化	(204)
准妈妈的保健与护理	(205)
孕期特别提示	(208)
第 16 周:调皮地乱踢	(214)
胎宝宝的发育状况	(214)
准妈妈的生理变化	(214)
准妈妈的健康饮食	(215)
准妈妈的保健与护理	(217)
孕期特别提示	(222)
第 17 周:学会喝水的宝宝	(225)
胎宝宝的发育状况	(225)
准妈妈的生理变化	(225)
准妈妈的保健与护理	(226)
孕期特别提示	(227)
第 18 周:变得十分活跃	(232)
胎宝宝的发育状况	(232)
准妈妈的生理变化	(232)
准妈妈的保健与护理	(234)
孕期特别提示	(236)
第 19 周:熟练地吮吸手指	(238)

胎宝宝的发育状况	(238)
准妈妈的生理变化	(238)
准妈妈的保健与护理	(240)
孕期特别提示	(243)
第20周:做个美丽的孕期妈妈	(247)
胎宝宝的发育状况	(247)
准妈妈的生理变化	(247)
准妈妈的健康饮食	(249)
准妈妈的保健与护理	(251)
孕期特别提示	(254)
第21周:现在开始胎教	(257)
胎宝宝的发育状况	(257)
准妈妈的生理变化	(257)
制订胎教方案	(260)
孕期特别提示	(265)
第22周:宫内“小窃听器”	(269)
胎宝宝的发育状况	(269)
准妈妈的生理变化	(269)
准妈妈的保健与护理	(272)
胎教方案	(275)
孕期特别提示	(276)
第23周:宝宝身材更匀称了	(282)
胎宝宝的发育状况	(282)
准妈妈的生理变化	(282)
准妈妈的保健与护理	(284)
胎教方案	(288)



孕期特别提示	(289)
第 24 周:又一个里程碑	(294)
胎宝宝的发育状况	(294)
准妈妈的生理变化	(294)
准妈妈的健康饮食	(295)
准妈妈的保健与护理	(299)
胎教方案	(304)
孕期特别提示	(306)

第四篇 为适应母体外的生活而茁壮成长 ——第三阶段细节指导

第 25 周:大脑发育高峰期	(311)
胎宝宝的发育状况	(311)
准妈妈的生理变化	(312)
准妈妈的保健与护理	(313)
胎教方案	(322)
孕期特别提示	(324)
第 26 周:宫内世界越来越狭小	(326)
胎宝宝的发育状况	(326)
准妈妈的生理变化	(326)
准妈妈的保健与护理	(327)
胎教方案	(330)
孕期特别提示	(332)
第 27 周:宝宝会眨眼了	(338)
胎宝宝的发育状况	(338)



准妈妈的生理变化	(339)
准妈妈的保健与护理	(339)
胎教方案	(345)
孕期特别提示	(347)
第 28 周:开始对声音产生兴趣	(351)
胎宝宝的发育状况	(351)
准妈妈的生理变化	(352)
准妈妈的健康饮食	(354)
准妈妈的保健与护理	(356)
胎教方案	(359)
孕期特别提示	(360)
第 29 周:开始具有知觉和记忆	(363)
胎宝宝的发育状况	(363)
准妈妈的生理变化	(363)
准妈妈的保健与护理	(364)
胎教方案	(368)
孕期特别提示	(371)
第 30 周:胎毛逐渐消失	(377)
胎宝宝的发育状况	(377)
准妈妈的生理变化	(377)
为分娩做准备	(378)
胎教方案	(381)
孕期特别提示	(383)
第 31 周:安静地睡眠	(385)
胎宝宝的发育状况	(385)
准妈妈的生理变化	(385)

