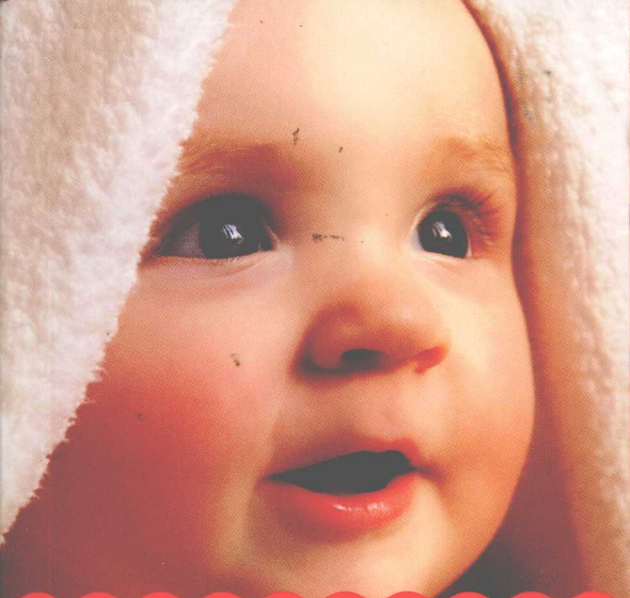


优秀孕育图书



中国优生科学协会理事
中国儿童医学中心主任

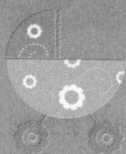
王廷礼 编著

父母的充分准备可以影响宝宝的一生

图解

怀上最棒的一胎





图解

怀上最棒的一胎

TUJIE HUAISHANG ZUIBANG DE YITAI



中国优生科学协会理事
中国儿童医学中心主任

王廷礼 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解怀上最棒的一胎/王廷礼编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5439-3820-5

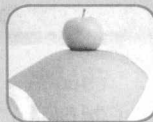
I. 图… II. 王… III. ① 妊娠期—妇幼保健—图解 ② 产褥期—妇幼保健—图解
③ 婴幼儿—哺育—图解 IV. R715.3-64 TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第113117号

责任编辑: 忻静芬



图解怀上最棒的一胎



王廷礼 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京正合鼎业印刷技术有限公司印刷

*

开本 720 × 960 1/16 印张 23 字数 290000

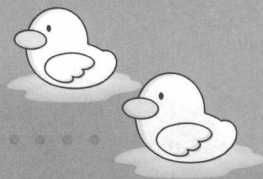
2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-3820-5

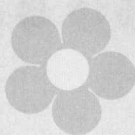
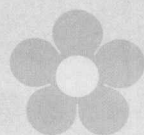
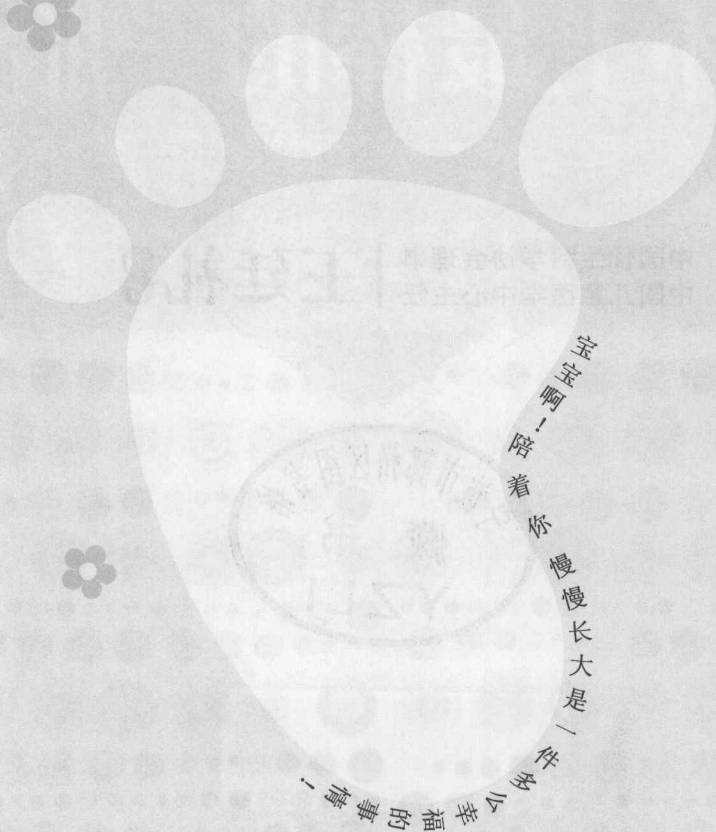
定价: 29.90元

<http://www.sstlp.com>

记录下自己 当时的心情吧.....



- 盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！



许多年后，
在宝宝的成人礼上，
这本书会是一件意义非凡的礼物呢！



- 为宝宝的未来写下寄语

LOVELY
BABYLOVELY
BABY

致所有的准妈妈爸爸

F o r e w o r d

前言

想要怀孕，却对孕产知识一片空白，怎么办？

怀孕前需要作好什么准备，才能保证怀上一个最棒的宝宝呢？

怀孕了，却不知道该如何保证好准妈妈和胎儿的健康，怎么办？

怀孕了，不知道该在哪方面调理准妈妈的饮食，怎么办？

怀孕了，情绪起伏变化大，经常会忧郁、焦虑，怎么办？

胎教好重要，可是要怎样进行胎教才最科学，不会伤害到宝宝呢？

多么神奇啊！孕期的胎儿是如何一天天逐渐长大的？

去医院待产了，该准备什么东西才不会在关键时刻手忙脚乱，而能从容面对呢？

宝宝出生了，新手爸妈照顾好宝宝可不是一件简单的事情，谁来教教我们呢？

新妈妈好头痛，怎样才能恢复到以前的苗条身材呢？

.....

所有这一切，这里都有答案。

当你们决定要个孩子的那一刻起，一种油然而生的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。而同时，你的内心，惊喜和惊愕同在——惊喜于自己即将孕育一个生命，惊愕于对自己身体的无知。

如何才能轻松、平安、顺利地怀上最棒的宝宝？生下最棒的宝宝？养育最棒的宝宝？这是每一位即将为人母者想知道的！

本书《图解怀上最棒的一胎》就是应这种孕育心理需求，在有丰富临床经验的妇产科专家的指导下编著而成的。它将告诉你在孕期中你不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在孕育过程中的全部顾虑，使您轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

这本书将是送给每一位初为人母者最好的礼物。

在此，要特别感谢给予我们指导和帮助的专家、妇产科医师们！谢谢你们！并敬祝各位准爸爸、准妈妈：孕期快乐！宝宝健康！家庭幸福！

编者

2009年8月





1

孕前有计划 迎接最棒的一胎

- 6 怀孕，你准备好了吗
- 23 孕前营养必读
- 8 在安全快乐中享受“性”福！
- 26 适当运动助好“孕”
- 11 孕前有个好环境
- 29 给身体作个健康评估
- 13 让亲友团成为你的孕期好帮手
- 30 谨慎用药，服药必须遵医嘱
- 17 这些不良生活习惯要远离！
- 32 为孕育作好长久的计划
- 20 应对孕产心理的巨大变化

2

孕育最棒的宝宝 孕期40周全面指导

♥ 怀孕第1周 ♥

- 38 你是爱的结晶
- 48 怎样才能增加受孕的机会
- 38 应该了解的“受孕”知识
- 50 特殊情况下的人工助孕
- 39 做爱做的事，怀上爱的小结晶
- 51 第1周准妈妈的自我护理保健
- 41 找到自己的排卵期
- 54 “种下”一颗优良的“种子”
- 43 神奇的孕育过程
- 54 孕育时的天时地利人和
- 45 提前算算和宝宝见面的日子
- 57 胎宝宝什么样
- 47 是什么原因导致不孕

♥ 怀孕第2周 ♥

- 58 准妈妈的幸“孕”表现
- 58 同步胎教进行时
- 59 第2周准妈妈的自我护理保健
- 61 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第3周 ♥

- 64 你已进入妊娠期
- 64 胎宝宝什么样
- 64 准妈妈的幸“孕”表现
- 65 同步胎教进行时
- 65 第3周准妈妈的自我护理保健
- 69 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第4周 ♥

- 70 “小人儿”开始成形
- 70 胎宝宝什么样
- 71 准妈妈的幸“孕”表现
- 71 同步胎教进行时
- 72 第4周准妈妈的自我护理保健
- 76 准爸爸对准妈妈的同步护理方案
- 78 妊娠1个月记事表

♥ 怀孕第5周 ♥

- 79 “种子”在努力成长
- 79 胎宝宝什么样
- 79 准妈妈的幸“孕”表现

- 80 同步胎教进行时
- 80 第5周准妈妈的自我护理保健
- 83 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第6周 ♥

- 85 心跳是你的2倍
- 85 胎宝宝什么样
- 85 准妈妈的幸“孕”表现
- 86 同步胎教进行时
- 86 第6周准妈妈的自我护理保健
- 91 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第7周 ♥

- 92 准妈妈要有好心情
- 92 胎宝宝什么样
- 92 准妈妈的幸“孕”表现
- 93 同步胎教进行时
- 94 第7周准妈妈的自我护理保健
- 97 准爸爸对准妈妈的同步护理方案



♥ 怀孕第8周 ♥

- 98 孕妈妈变丰满了
- 98 胎宝宝什么样
- 98 准妈妈的幸“孕”表现
- 99 同步胎教进行时
- 99 第8周准妈妈的自我护理保健
- 103 准爸爸对准妈妈的同步护理方案
- 104 妊娠2个月记事表

♥ 怀孕第9周 ♥

- 105 终于长成了胎宝宝
- 105 胎宝宝什么样
- 105 准妈妈的幸“孕”表现
- 106 同步胎教进行时
- 107 第9周准妈妈的自我护理保健
- 110 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第10周 ♥

- 111 准妈妈的心脏负担加重了
- 111 胎宝宝什么样
- 112 准妈妈的幸“孕”表现
- 112 同步胎教进行时
- 113 第10周准妈妈的自我护理保健



- 116 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第11周 ♥

- 117 胎宝宝正在飞速成长
- 117 胎宝宝什么样
- 117 准妈妈的幸“孕”表现
- 118 同步胎教进行时
- 118 第11周准妈妈的自我护理保健
- 121 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第12周 ♥

- 122 胎宝宝皮肤有感觉了
- 122 胎宝宝什么样
- 123 准妈妈的幸“孕”表现
- 123 同步胎教进行时
- 124 第12周准妈妈的自我护理保健
- 126 准爸爸对准妈妈的同步护理方案
- 128 妊娠3个月记事表

♥ 怀孕第13周 ♥

- 129 准妈妈的肚子大起来
- 129 胎宝宝什么样
- 129 准妈妈的幸“孕”表现
- 130 同步胎教进行时
- 130 第13周准妈妈的自我护理保健
- 133 准爸爸对准妈妈的同步护理方案



♥ 怀孕第14周 ♥

135 在妈妈肚子里尽情活动吧

135 胎宝宝什么样

135 准妈妈的幸“孕”表现

136 同步胎教进行时

136 第14周准妈妈的自我护理保健

139 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第15周 ♥

140 可以确定胎宝宝的性别了

140 胎宝宝什么样

141 准妈妈的幸“孕”表现

141 同步胎教进行时

142 第15周准妈妈的自我护理保健

144 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第16周 ♥

145 脐带是胎宝宝的好玩具

145 胎宝宝什么样

146 准妈妈的幸“孕”表现

146 同步胎教进行时

147 第16周准妈妈的自我护理保健

150 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

151 妊娠4个月记事表

♥ 怀孕第17周 ♥

152 听到胎宝宝的心跳

152 胎宝宝什么样

152 准妈妈的幸“孕”表现

153 同步胎教进行时

153 第17周准妈妈的自我护理保健

156 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第18周 ♥

157 准妈妈变得容易疲倦

157 胎宝宝什么样

157 准妈妈的幸“孕”表现

158 同步胎教进行时

158 第18周准妈妈的自我护理保健

161 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第19周 ♥

162 感觉到胎宝宝在动

162 胎宝宝什么样

162 准妈妈的幸“孕”表现

163 同步胎教进行时

163 第19周准妈妈的自我护理保健

165 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第20周 ♥

166 准妈妈食欲大增

166 胎宝宝什么样

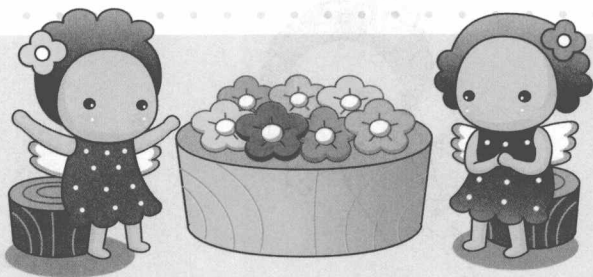
166 准妈妈的幸“孕”表现

167 同步胎教进行时

167 第20周准妈妈的自我护理保健

170 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

172 妊娠5个月记事表



♥ 怀孕第23周 ♥

184 准妈妈要注意个人卫生

184 胎宝宝什么样

184 准妈妈的幸“孕”表现

185 同步胎教进行时

185 第23周准妈妈的自我护理保健

187 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第21周 ♥

173 给胎宝宝讲故事

173 胎宝宝什么样

173 准妈妈的幸“孕”表现

174 同步胎教进行时

175 第21周准妈妈的自我护理保健

177 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第24周 ♥

188 警惕妊娠期糖尿病

188 胎宝宝什么样

189 准妈妈的幸“孕”表现

189 同步胎教进行时

190 第24周准妈妈的自我护理保健

192 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

194 妊娠6个月记事表

♥ 怀孕第22周 ♥

178 和胎宝宝一起听音乐

178 胎宝宝什么样

178 准妈妈的幸“孕”表现

179 同步胎教进行时

179 第22周准妈妈的自我护理保健

183 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第25周 ♥

195 帮助胎宝宝“散步”

195 胎宝宝什么样

195 准妈妈的幸“孕”表现

- 196 同步胎教进行时
- 196 第25周准妈妈的自我护理保健
- 198 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第26周 ♥

- 199 饮食清淡防止水肿
- 199 胎宝宝什么样
- 200 准妈妈的幸“孕”表现
- 200 同步胎教进行时
- 200 第26周准妈妈的自我护理保健
- 202 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第27周 ♥

- 203 胎宝宝会做梦了
- 203 胎宝宝什么样
- 204 准妈妈的幸“孕”表现
- 204 同步胎教进行时
- 205 第27周准妈妈的自我护理保健
- 207 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第28周 ♥

- 208 能够感知妈妈的情绪了
- 208 胎宝宝什么样
- 208 准妈妈的幸“孕”表现
- 209 同步胎教进行时
- 209 第28周准妈妈的自我护理保健

- 212 准爸爸对准妈妈的同步护理方案
- 213 妊娠7个月记事表

♥ 怀孕第29周 ♥

- 214 加强胎宝宝的语言胎教
- 214 胎宝宝什么样
- 214 准妈妈的幸“孕”表现
- 215 同步胎教进行时
- 215 第29周准妈妈的自我护理保健
- 217 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第30周 ♥

- 218 准妈妈会感到呼吸困难
- 218 胎宝宝什么样
- 219 准妈妈的幸“孕”表现
- 219 同步胎教进行时
- 220 第30周准妈妈的自我护理保健
- 222 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第31周 ♥

- 223 胎动变少了
- 223 胎宝宝什么样
- 224 准妈妈的幸“孕”表现



- 224 同步胎教进行时
- 225 第31周准妈妈的自我护理保健
- 227 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第32周 ♥

- 228 多学习辅助分娩的方法
- 228 胎宝宝什么样
- 228 准妈妈的幸“孕”表现
- 229 同步胎教进行时
- 229 第32周准妈妈的自我护理保健
- 231 准爸爸对准妈妈的同步护理方案
- 233 妊娠8个月记事表

♥ 怀孕第33周 ♥

- 234 胎宝宝头部降入骨盆
- 234 胎宝宝什么样
- 234 准妈妈的幸“孕”表现
- 235 同步胎教进行时
- 235 第33周准妈妈的自我护理保健
- 238 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第34周 ♥

- 239 看到胎宝宝在动
- 239 胎宝宝什么样
- 240 准妈妈的幸“孕”表现
- 240 同步胎教进行时

- 241 第34周准妈妈的自我护理保健
- 243 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第35周 ♥

- 244 准妈妈情绪变糟糕
- 244 胎宝宝什么样
- 245 准妈妈的幸“孕”表现
- 245 同步胎教进行时
- 246 第35周准妈妈的自我护理保健
- 248 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第36周 ♥

- 249 会出现轻微的宫缩
- 249 胎宝宝什么样
- 249 准妈妈的幸“孕”表现
- 250 同步胎教进行时
- 250 第36周准妈妈的自我护理保健
- 253 准爸爸对准妈妈的同步护理方案
- 254 妊娠9个月记事表

♥ 怀孕第37周 ♥

- 255 准妈妈开始减少运动
- 255 胎宝宝什么样
- 255 准妈妈的幸“孕”表现
- 256 同步胎教进行时
- 256 第37周准妈妈的自我护理保健

257 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第38周 ♥

259 把好心情传达给胎宝宝

259 胎宝宝什么样

259 准妈妈的幸“孕”表现

260 同步胎教进行时

260 第38周准妈妈的自我护理保健

262 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第39周 ♥

263 准妈妈要消除害怕心理

263 胎宝宝什么样

263 准妈妈的幸“孕”表现

264 同步胎教进行时

264 第39周准妈妈的自我护理保健

266 准爸爸对准妈妈的同步护理方案

♥ 怀孕第40周 ♥

267 我们终于见面了

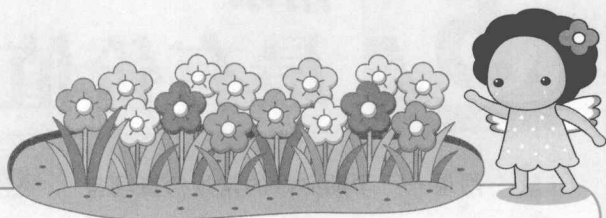
267 胎宝宝什么样

267 准妈妈的幸“孕”表现

268 同步胎教进行时

268 第40周准妈妈的自我护理保健

271 准爸爸对准妈妈的同步护理方案



3

产后护理

漂亮妈咪100分

274 新妈妈身体会发生什么变化

277 新妈妈的“月子”护理方案

280 “月子”里的饮食进补要合理

284 合理运动对产后恢复有益

286 “坐月子”休息要合理，不可完全卧床

287 全家动员，打造产后休养好环境

290 常见“月子病”的防治

294 将美丽恢复进行到底

297 避免产后不良心理，别让坏情绪找上你

299 产后第一次“亲密接触”要小心

301 “坐月子”新旧观念大PK：究竟孰是孰非

303 新妈妈重回工作岗位

4

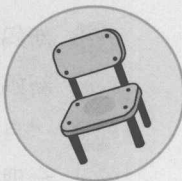
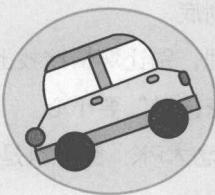
0~1个月宝宝养护全攻略 赢在生命的起点

- 307 献给新生命的贺词
- 325 要为宝宝作好基本的健康护理
- 308 宝贝的第一张档案卡
- 327 警惕0~1个月宝宝可能发生的疾病
- 309 新生儿宝宝身心发育标准对照表
(0~1个月)
- 329 作好0~1个月宝宝的安全防护
- 312 在生活上照顾好新生儿宝宝
- 331 对0~1个月宝宝进行智能开发
- 335 1个月宝宝智能水平测试表

5

附录 最有价值的参考知识

- 338 附录一：孕期必做的常规检查项目
- 342 附录四：孕产期六大必备用品清单
- 339 附录二：孕期须作的一些专项检查
- 346 附录五：孕妇禁用、慎用、可用西药
一览表
- 341 附录三：怎样看孕期B超检查单

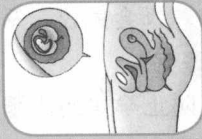


孕产期妈妈宝宝变化记录卡 1

1-12周孕早期

孕早期胎宝宝生长缓慢，每日体重只增加1克左右，孕妈妈的营养需要量较小。不少孕妈妈会在孕早期出现妊娠反应，表现为食欲不佳，易偏食、呕吐等，常导致营养吸收较差。孕早期是需要营养的关键时期，准爸爸一定要在孕早期鼓励孕妈妈尽量进食，多补充蛋白质、维生素、卵磷脂等营养素。注意饭菜应做得清淡爽口，尽量让孕妈妈有个好胃口。

呕吐的孕妈妈要及时补充水分。平常应多备些干点心，饿了就吃点。呕吐严重的孕妈妈，要及时去医院就诊，通过输液补充营养。

0个月（1~4周） 神奇的精子与卵子相遇并着床的时期，这段时间可以称为怀孕的0个月	胎宝宝还只是一颗受精卵形成的小小胚芽，身长约0.4毫米，体重增加至0.5~1克。胎盘、脐带、心脏、脑和脊髓的原型开始出现。此时的胎宝宝身体外形就像一只小海马，已经开始作蚯蚓状爬行蠕动了	
	事实上，在前半个月，准妈妈的身体并未受孕。到了后半个月，胚芽着床后，孕妈妈才开始出现恶心、呕吐的“孕吐”症状	
1个月（5~8周） 	胎宝宝	胎宝宝长约0.5厘米，大脑、眼睛、嘴、内耳、消化系统、手、脚开始发育，心脏也开始跳动了
	孕妈妈	会出现恶心、呕吐的“孕吐”症状。同时，由于胎宝宝成长，子宫胀大，压迫膀胱，会出现尿频的现象
2个月（9~12周） 	胎宝宝	胎宝宝长约3厘米，重约1克。胎宝宝的面部、肘、膝、手指及脚趾已开始成形，骨骼也逐渐强健了。此时的胎宝宝开始出现一些轻微的动作
	孕妈妈	会觉得乳房胀满、柔软，乳头有时还会有刺痛和抽动的感觉。这时，大多数的孕妈妈会感到异常疲倦，需要更多的睡眠

孕产期妈妈宝宝变化记录卡

2

13-28周孕中期

孕 中期胚胎发育阶段完成，是母亲和胎儿都已安定的时期，孕妈妈机体代谢加速，食欲大增，胃口极佳；胎宝宝生长速度加快，每日可增10克。所以，孕妈妈应进食更多营养丰富的食物，以保证各种营养素的需要。下午的加餐也是非常必要的。



应注意多摄入蛋白质，保证每天脂肪摄入量，以补充生理需要，为分娩和产后哺乳作好储备。但要注意动、植物脂肪的比例，要平衡摄入。过多进食脂肪和糖，易造成难产，孕妇本人也有发生妊娠高血压综合征的危险。

增加摄入叶酸、维生素C及维生素B族。由于子宫逐渐增大，肠道受压，肠管又较松弛、蠕动差，容易发生便秘。孕妈妈要多吃些富含纤维素和果胶的蔬菜、水果，防止便秘。

摄入足量的锌，保证宝宝宫内发育正常，增强免疫力（中国营养学会建议，孕妈妈每日的锌摄入量为20毫克）。

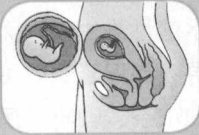
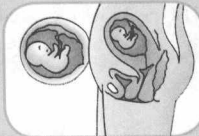
多吃含铁质丰富的食物，预防贫血，为胎宝宝生长发育和分娩失血及产后哺乳储存足够的铁（中国营养学会建议，孕中期每日铁的供给量为25毫克）。

补充足够的钙质，防止孕妈妈小腿抽筋、骨质疏松，为胎宝宝生长发育补充足够钙质（中国营养学会建议，孕中期每日应摄入钙1 000毫克）。

此外，饮食要偏淡一点，因为孕中期孕妈妈的血容量及心脏负担明显增加，吃得偏咸可导致水、钠潴留引起水肿。

孕产期妈妈宝宝变化记录卡 2

13-28周孕中期

3个月 (13~16周) 	胎宝宝	胎宝宝长约7厘米、重约28克，牙齿、嘴唇和生殖器开始发育。此时的胎宝宝已经会踢脚、握拳、转头、眯眼和蹙眉
	孕妈妈	恶心、呕吐现象逐渐消失。
4个月 (17~20周) 	胎宝宝	胎宝宝长约18厘米，重约113克。胎宝宝的头发、眼睫毛、指(趾)甲开始生长，声带及味蕾也已长成
	孕妈妈	乳头可能会分泌出少量黄色或浅白无色的“初乳”。乳晕的面积也会逐渐增大，颜色变深，乳头的四周还会呈现凸起的暗色小点，这是乳房的皮脂腺
5个月 (21~24周) 	胎宝宝	胎宝宝长约25厘米，重224~500克，身体各部分的器官也逐渐成长。胎动的感觉会越来越强烈。胎宝宝已长出了头发，并会吮吸自己的拇指
	孕妈妈	由于子宫越来越大，压迫大肠，孕妈妈可能会产生便秘。腿部开始出现静脉曲张，到怀孕后期，这种情况可能会变得更严重
6个月 (25~28周) 	胎宝宝	胎宝宝长29~35厘米，重560~680克，手纹和脚纹已形成。此时的胎宝宝已可以开闭眼睛和听到母体内的声音
	孕妈妈	尿频症状也逐渐好转。腹部开始出现妊娠纹，乳房和大腿也许也会出现妊娠纹。妊娠纹会在婴儿出生后逐渐消失