

全国优秀
畅销书

Monday

健康宝宝系列
40周孕期保健

Tuesday

认识怀孕40周每周的身心变化
成功孕育健康聪颖的宝宝

Wednesday

生理特征 • 怀孕保健 • 定期产检
常见症状 • 阵痛和分娩

Thursday

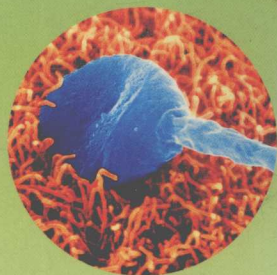
珍·麦道格医生
(Dr. Jane MacDougall)

Friday

福建科学技术出版社

Saturday

Sunday



...PREGNANCY week by week...

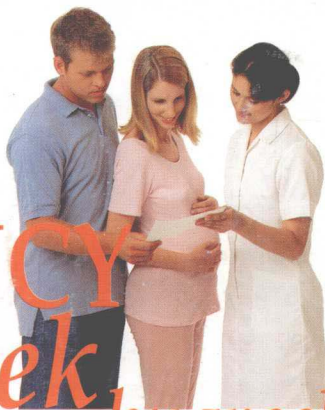


R)N.3
3)

P

40周 孕期保健

健康宝宝系列



PREGNANCY
week
by week



珍·麦道格医生 (Dr. Jane MacDougall)

福建科学技术出版社 • 香港万里机构出版

著作权合同登记号：图字 13-1999-12

Original Title: Pregnancy Week By Week

©1996 Carroll & Brown Limited. Chinese edition © Wan Li Book Co., Ltd.

本书经英国Carroll & Brown Limited 正式授权出版，限在中国大陆地区发行

图书在版编目(CIP)数据

40周孕期保健／(英)珍·麦道格医生(MacDougall, J.) 编著；王列先等译．—福州：福建科学技术出版社，1999.9

(2003.3重印)

(健康宝宝系列)

ISBN 7-5335-1535-8

I. 4… II. ①麦… ②王… III. 妊娠期-保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第48538号



40周孕期保健

(健康宝宝系列)

编著者：珍·麦道格医生(Dr. Jane MacDougall)

中文版翻译：王列先 刘韵蝉 王列全

中文版编辑：育真 刘深

中文版制作：万里机构制作部

出版：福建科学技术出版社

发行：福建科学技术出版社

福建省福州市东水路76号

邮编：350001 电话：7602907

承印者：美雅印刷制本有限公司

出版日期：2003年3月第1版第7次印刷

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5335-1535-8/R·307

定价：30.00元

目 录

- | | | | |
|----|----------|-----|-------------|
| 6 | 前言 | 56 | 调整你的姿势 |
| 8 | 受孕前 | 58 | 怀孕第13周 |
| 10 | 怀孕第1周 | 60 | 放松练习 |
| 12 | 受精 | 62 | 怀孕第14周 |
| 14 | 怀孕第2周 | 64 | 特殊检查 |
| 16 | 健康的饮食 | 66 | 怀孕第15周 |
| 18 | 怀孕第3周 | 68 | 超声波检查 |
| 20 | 饮食计划 | 70 | 怀孕第16周 |
| 22 | 怀孕第4周 | 72 | 选择孕妇装 |
| 24 | 发现你怀孕了 | 74 | 怀孕第17周 |
| 26 | 怀孕第5周 | 76 | 怀孕期间继续工作的妇女 |
| 28 | 妥善处理早期症状 | 78 | 怀孕第18周 |
| 30 | 怀孕第6周 | 80 | 和胎儿保持亲密关系 |
| 32 | 体重增加 | 82 | 怀孕第19周 |
| 34 | 怀孕第7周 | 84 | 常见的怀孕症状 I |
| 36 | 产前保健 | 86 | 怀孕第20周 |
| 38 | 怀孕第8周 | 88 | 常见的怀孕症状II |
| 40 | 例行检查 | 90 | 怀孕第21周 |
| 42 | 怀孕第9周 | 92 | 产科急诊 |
| 44 | 分娩选择 | 94 | 怀孕第22周 |
| 46 | 怀孕第10周 | 96 | 为哺乳做准备 |
| 48 | 维持你的外貌 | 98 | 怀孕第23周 |
| 50 | 怀孕第11周 | 100 | 保持夫妻间亲密的性生活 |
| 52 | 保持健康 | 102 | 怀孕第24周 |
| 54 | 怀孕第12周 | 104 | 选择婴儿用品 |

- | | |
|----------------|-------------|
| 106 怀孕第25周 | 156 剖宫产 |
| 108 为新生儿选择全套衣物 | 158 怀孕第38周 |
| 110 怀孕第26周 | 160 胎儿出生 |
| 112 准备婴儿房 | 162 怀孕第39周 |
| 114 怀孕第27周 | 164 新生儿健康检查 |
| 116 准备在家中分娩 | 166 怀孕第40周 |
| 118 怀孕第28周 | 168 产后 |
| 120 为分娩做准备 | 170 怀孕第41周 |
| 122 怀孕第29周 | 172 建立亲情和哺乳 |
| 124 分娩时的陪伴人选 | 174 怀孕第42周 |
| 126 怀孕第30周 | |
| 128 准备住院的行装 | |
| 130 怀孕第31周 | |
| 132 分娩时的体位 | |
| 134 怀孕第32周 | |
| 136 如何减轻分娩时的疼痛 | |
| 138 怀孕第33周 | |
| 140 引产 | |
| 142 怀孕第34周 | |
| 144 胎儿监测 | |
| 146 怀孕第35周 | |
| 148 臀位分娩与双胎分娩 | |
| 150 怀孕第36周 | |
| 152 超过预产期 | |
| 154 怀孕第37周 | |





前言

我很高兴有机会撰写这本书。作为一个从医多年的妇产科医生，也是四个孩子的母亲，我深知所有想怀孕和已经怀孕的妇女，非常需要明白易懂又正确的产科知识。

每一次怀孕都有其独特之处。本书详细记述整个怀孕过程中可能经历的各种生理变化，以及每一周胎儿在子宫中的发育情况。书中还列有实用的周记栏，供你写下每一次产前检查的日期和检查结果；并记录怀孕期间的重要事项，以及一些必须注意的事情，以确保身体健康，为胎儿的诞生做好准备。

在每周记录的反面页上，包含许多有用的知识：孕前保健，怀孕期常见症状的处理，怎样摄取营养，如何运动，最先进的医学诊断技术，在何处生产，如何生产，住院前行装的准备，育婴室的装饰等各方面。文中列有许多标题和知识栏目，你不必逐页阅读全书，很容易就能找到你所需要的内容，而且一眼就可看出每周所发生的变化。本书的大小便于携带，当你去看医生或做产前检查时，或者只是外出时，都可

以随身带着它。书中科学性的照片和精心绘制的插图，让你和你的伴侣能够看到宝宝在子宫中快速成长发育的景象。

本书是一份礼物，献给那些准备组织家庭或已经怀孕的人。我希望本书带给你许多乐趣，正如我在撰写此书时所感受到的一样。此书的编写得到卡罗尔—布朗公司的编辑人员和设计人员的大力协助，特别是马德琳·詹宁斯、乔尔·维利和卡伦·梭耶等人的帮忙。在此，我对他们在帮助出版此书时所表现出的耐心和投入以及专业的态度，表示衷心的感谢。

Dr. Jane MacDougall

(珍·麦道格)

受孕前

如果你打算怀孕，首先应该评估自己和你的伴侣的生活方式，以确保你们的身体和精神均处于最佳状态，而且这最好是在怀孕前三个月进行，至少也得在怀孕前一个月进行。

健康通则

若计划怀孕，男女双方应该戒烟。吸烟对孕妇的危害已经得到广泛证实——吸烟阻碍胎儿的发育，限制胎儿的氧供给，会引起早产，并增加分娩时发生并发症的机会。被动吸烟也会导致上述情况。同时也应该减少酒精的摄取，用餐时饮酒每周不能超过一两次，如果孕妇经常喝酒，会增高流产的危险，而大量饮酒的男子其精子数常常很少。

饮食

要注意饮食。少吃油腻食物或甜食，这类食品热量高，营养价值低，多吃富含叶酸的饮食（参见17页）。怀孕期肥胖会引起许多问题，当然，过瘦也会影响你的生殖周期（参见12页），还有受孕的机会。找医生检查，测出你的理想体重，一旦达到就应该设法保持住，甚至在受孕之后，也应维持理想体重。怀孕期间不能节食，因为这会使得你和胎儿得不到足够的营养，而营养是身体发育和精神发育必不可少的。

心理健康

怀孕、分娩、为人父母这种种改变，将会深深影响你和家人的关系，特别是与伴侣的关系。大多数的父母深沉醉在

怀孕的喜悦中，并乐于接受抚养孩子的挑战；但有些人可能会担忧或心生怨恨甚至感到沮丧。利用受孕前这段时间和你的伴侣讨论将会发生的变化和可能面临的挑战，这样做立意甚佳，如果任何一方心存疑虑，此时正是谈开、化解的最佳时机。

经济问题

有了孩子会增加一笔很大的开支，你不仅要购买婴儿的衣物及各类设备(参见104—112页)，还必须开始考虑各种费用，如度假、日间看顾费和一些额外的家庭用品等。不仅开支会突然增加，在怀孕期间，你的收入也可能减少或没有了。



促进健康

怀孕期间体形会改变很多。因此，在你怀孕之前，应该利用这段时间运动身体，促进健康(参见52页)，身体健康有助于你轻松而顺利地分娩。

调整避孕方式

如果你服用避孕药或使用子宫内避孕器，请改用子宫托、子宫颈杯或避孕套避孕，让你的生殖周期有机会恢复到自然周期，在你计划受孕前约三个月就应该这样做，以确保你在怀孕前至少有一次正常的月经周期。如果你在服用避孕药或使用子宫内避孕器期间偶然受孕，要将这一情况告诉医生。

怀孕第 1 周

月份

前三个月

孕妇

理想的情况是你的体质处于最佳状态，等候怀孕为人母。怀孕前几个月，你应该戒

烟，避免过度饮酒，不服用那些不必要的药物，你还应该远离那些有潜在危险的工作场所（参见76页）。如果你或你的直



忠告

当你决定要怀孕时，会有许多人很热心向你提出建议。尽管这些建议可能相当有用，但你应该牢记怀孕是你自己的事，决定权在于你自己。

系亲属中有人罹患先天性疾病，你应该向医生咨询，讨论可能对怀孕造成的危险。

排卵时你的基础体温会略为升高，绘出至少三个月的基础体温图，你就会发现这一细微的变化。目前你的体温约 36.6°C 左右，也许下一周你的基础体温就会升高。

遗传方面的咨询

如果你的家族中有遗传性疾病，如血友病(haemophilia)或囊性纤维化(cystic fibrosis)，或者你知道自己与伴侣的血型不相容(参见40页)，在你怀孕之前，考虑向遗传学医生咨询。

本周记事

在接种风疹(rubella)疫苗并服用避孕药三个月后，才能怀孕。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六 / 星期天

受精

在 你的生殖周期间，子宫每月都有月经周期为受孕做准备，月经来潮的第一天就是月经周期的第一天，月经血就是子宫内膜脱落。当月经停止，子宫内膜开始重建，大约在第5天，卵子在卵巢中一个充满液体的囊腔(称为卵泡)内发育成熟。卵巢紧靠输卵管，左右各一(参见38页)。大约在第14天卵泡成熟、破裂并释放出卵子，这个破裂的卵泡形成黄体，黄体分泌孕激素。如果你受精的话，孕激素帮

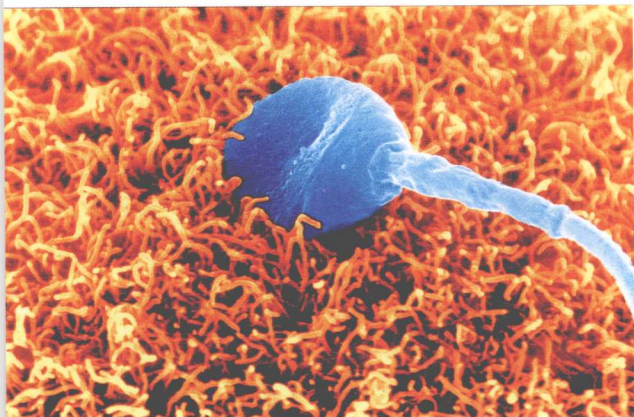
助身体适应怀孕的状况，在胚胎发育的早期阶段它也扮演极重要的角色。

由于排卵通常发生在月经周期的第14天，两周后月经若没有按时来，就表示你已经怀孕了。因此，从你的末次月经期(LMP)开始计算你的怀孕周数是最容易的，但是要记住，如果你已受孕4周(就是末次月经后4周)，胎儿的年龄和实际怀孕期却只有两周。

特别时刻

怀着你们正在创造一个孩子的想法做爱，是非常浪漫的体验。





受精的瞬间

尽管有多达三亿个精子射入阴道，但只有几百个到达输卵管，而且，只有一个能与卵子结合为受精卵。

女孩还是男孩？

胎儿的性别完全取决于让卵子受精的精子，因为X精子和Y精子有不同的特征，前者较大，动作较慢，寿命也较长，所以比较有利于其中一种精子的情况也许会发生。

双胞胎

怀双胞胎的机率大约是八十分之一，如果你有非洲血统或西印度血统，怀双胞胎的几率还要高一些。双胞胎有两种类型：同卵双胞胎和异卵双胞胎。同卵双胞胎由一个精子与一个卵

子受精发育而成，受精卵分裂为一个合子(两个细胞)，然后再分离，这样就有了两个合子，这两个合子以正常的方式继续分裂，最终产生出基因相同的两个胎儿，并共用同一个胎盘。

异卵双胞胎分别由两个精子与两个卵子受精发育而成，每个胎儿有自己的胎盘，并且有各自的基因组合。

怀孕第 2 周

月份

前三个月

孕妇

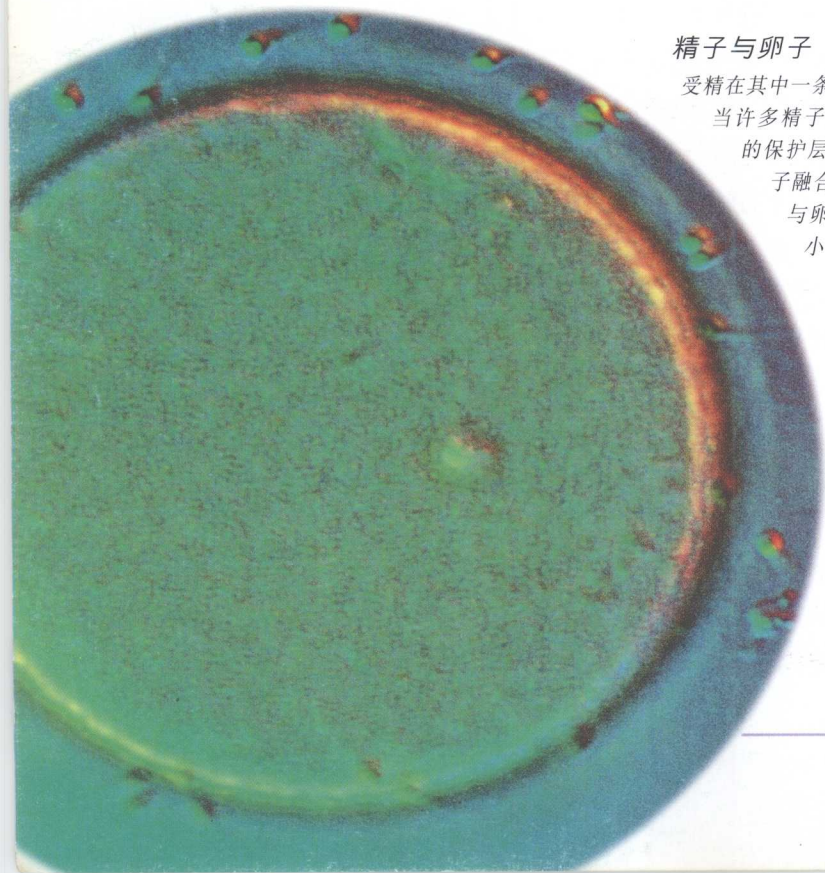
月经周期的中间，第14天是最可能受孕的时间。射精之后，你伴侣的数百万个精子从你的阴道移向输卵管。几百个精子与卵子相遇并释放一种

酶，这种酶会允许一个精子穿过卵子的保护层，这就是受精的瞬间。这一过程一旦发生，就会产生化学变化，防止其他精子再进入卵子。进入卵子的精子其体部溶解消失，精子含

精子与卵子

受精在其中一条输卵管发生。

当许多精子试图穿过卵子的保护层透明带，与卵子融合为一时，精子与卵子相比显得很小。



有遗传物质的核与卵子的核合为一体。

胎儿

胎儿的性别由46个染色体中的两个决定，染色体是细胞核中的遗传物质载体。精子和卵子各携有一个这种染色体，一个卵子有一个X染色体，而一个精子却可能携带一个X染色体或一个Y染色体。如果是携带X染色体的精子与卵子受精，你将会怀女孩；如果精子携带的是Y染色体，你将会怀男孩。因此，是父亲决定胎儿的性别。受精卵分裂为两个细胞，然后分裂为四个，在由输卵管移向子宫的过程中，不断继续分裂，此时大约有30个细胞，这团细胞簇此时称为桑椹胚(morula)，此词来自拉丁语桑椹，因形状与桑椹相似而得名。

本周记事

本周内基础体温只要增高 0.6°C ，就表明是排卵期(参见10页)。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六 / 星期天

健康的饮食

由于胎儿吸收的所有营养均来自你的血液供给，因此务必在怀孕期间保持健康的饮食。

如果你在怀孕前饮食就很均衡，也许现在只需做少许调整。总之，一旦怀孕了，你每天摄取的热量应增加大约2000千焦，也就是说每天摄取大约10000千焦；但更重要的是要吃得好，而不是吃得多。

零食

少吃油腻和含糖食品，如甜甜圈；多吃新鲜水果和蔬菜，苹果提神还能提供纤维素，有助于改善便秘，而便秘是怀孕期腹部增大时一种常见的症状。



水分的摄取

每天至少要喝六杯水，以供给循环和消化的需要，并保持皮肤健康。

在怀孕期间，孕妇体内的血流量增加了一倍，所以要摄取大量水分。



怀孕期间对蛋白质的需求量增大一倍以上，因为蛋白质是组成新组织必要的物质；对钙的需求量也增加，钙是形成胎儿骨骼和牙齿必不可少的物质，如果胎儿不能获取充足的钙，他就会从你的体中吸取，这样会使得你自身的钙大量消耗，从而造成你的骨质疏松。

铁是形成血红蛋白必要的