

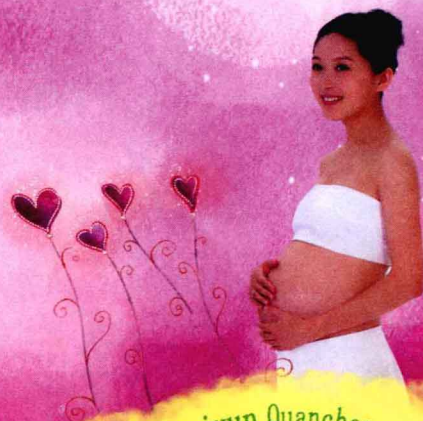
40 Zhou Huaiyun Quancheng Zhidao



40周怀孕 全程指导

按月份为准妈妈提供全程监测和指导，
可以根据自己情况进行对照查看，轻松快乐度过40周孕期。

张小平 ◎ 主编



40 Zhou Huaiyun Quancheng Zhidao



40周怀孕 全程指导



张小平 ◎ 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

40 周怀孕全程指导 / 张小平主编. — 长春: 吉林
科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5384-6576-1

I. ① 4… II. ① 张… III. ① 妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. ① R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 065665 号



怀孕全程指导

40 Zhou Huaiyun Quancheng Zhidao

主 编 张小平
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 端金香 赵 沫
摄 影 三毛摄影
模 特 于 洋 张莹楠 小 静 刘佩姝
徐韩一 于镜宁 迟轶轩 陈豫璇
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 260千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2013年7月第1版
印 次 2013年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6576-1
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

第一章 孕前准备

- 16 备孕阶段
- 16 一般健康状况
- 16 调整饮食
- 16 调整体重
- 17 保持良好的情绪
- 17 调整避孕方式
- 17 重视孕前检查，可预防“胎停育”
- 18 孕前营养情况自测表
- 20 各种营养素食物来源



第二章 40周孕期同步指导

22 怀孕1~2周

- 22 孕妈妈身体的变化
- 22 胎儿的变化
- 22 本周大事提醒
- 23 安全保障计划
- 23 心情要放松
- 23 工作和生活中规避辐射危害
- 23 防辐射服的选用
- 24 威胁胎儿的药物有哪些
- 25 饮食营养
- 25 营养重点
- 25 营养需求
- 25 吃什么、怎么吃
- 25 孕1~2周参考餐单
- 25 孕1~2周推荐菜肴
- 27 同步胎教
- 27 准备胎教用品
- 27 提前进行运动准备
- 27 准备一本胎教日记
- 27 看一本书

28 怀孕3周

- 28 孕妈妈身体的变化
- 28 胎儿的变化
- 28 本周大事提醒
- 29 安全保障计划
- 29 警惕高危妊娠
- 29 你的胎儿需要你的保护
- 29 应回避的工作环境
- 29 远离噪声和振动
- 29 正确使用电热毯
- 29 避免与宠物接触
- 29 当心食物上的残留农药

30 饮食营养

- 30 营养重点
- 30 营养需求
- 30 吃什么、怎么吃
- 30 孕3周参考餐单
- 30 孕3周推荐菜肴
- 32 同步胎教
- 32 准备一张可爱宝宝的照片
- 32 学习静心呼吸法
- 32 美文欣赏《美好的一天》
- 33 多听抒情音乐

34 怀孕4周

- 34 孕妈妈身体的变化
- 34 胎儿的变化
- 34 本周大事提醒
- 35 安全保障计划
- 35 发现怀孕
- 36 推算预产期
- 36 早孕反应
- 37 饮食营养
- 37 营养重点
- 37 营养需求
- 37 吃什么、怎么吃
- 37 孕4周参考餐单
- 38 孕4周推荐菜肴
- 39 同步胎教
- 39 给你的宝宝写一封信



40 怀孕5周

- 40 孕妈妈身体的变化
- 40 胎儿的变化
- 40 本周大事提醒
- 41 安全保障计划
- 41 早孕咨询的内容
- 41 早孕检查的内容
- 42 告诉周围的人你已经怀孕了
- 43 饮食营养
- 43 营养重点
- 43 营养需求
- 43 吃什么、怎么吃
- 43 孕5周参考餐单
- 43 孕5周推荐菜肴
- 45 同步胎教
- 45 胎教故事《下金蛋的鸡》

46 怀孕6周

- 46 孕妈妈身体的变化
- 46 胎儿的变化
- 46 本周大事提醒
- 47 安全保障计划
- 47 警惕病毒感染
- 47 宫外孕的症状
- 48 如何改善“早孕反应”
- 49 饮食营养
- 49 营养重点
- 49 营养需求
- 49 吃什么、怎么吃
- 49 孕6周参考餐单
- 49 孕6周推荐菜肴
- 51 同步胎教
- 51 讲一个故事给胎儿听
- 51 给胎儿取个小名
- 51 布置未来孩子的房间
- 51 儿歌《小星星》

52 怀孕7周

- 52 孕妈妈身体的变化
- 52 胎儿的变化
- 52 本周大事提醒
- 53 安全保障计划
- 53 孕早期可多做有氧运动
- 53 胃灼痛怎么办
- 54 饮食营养
- 54 营养重点
- 54 营养需求
- 54 吃什么、怎么吃
- 54 孕7周参考餐单
- 54 孕7周推荐菜肴
- 56 同步胎教
- 56 学会正确的站姿
- 56 欣赏齐白石的《蛙声十里出山泉》
- 57 名画欣赏《缠毛线》
- 57 动物儿歌

58 怀孕8周

- 58 孕妈妈身体的变化
- 58 胎儿的变化
- 58 本周大事提醒
- 59 安全保障计划
- 59 有必要正确认识维生素
- 61 饮食营养
- 61 营养重点
- 61 营养需求
- 61 吃什么、怎么吃
- 61 孕8周参考餐单
- 61 孕8周推荐菜肴
- 63 同步胎教
- 63 欣赏一幅国画

64 怀孕9周

- 64 孕妈妈身体的变化
- 64 胎儿的变化
- 64 本周大事提醒
- 65 安全保障计划
- 65 孕妈妈衣服的选择
- 66 早孕反应一般持续多长时间
- 67 饮食营养
- 67 营养重点
- 67 营养需求
- 67 吃什么、怎么吃
- 67 孕9周参考餐单
- 67 孕9周推荐菜肴
- 69 同步胎教
- 69 进行美学胎教
- 69 做自己喜欢的事情
- 69 阅读一篇散文故事

70 怀孕10周

- 70 孕妈妈身体的变化
- 70 胎儿的变化
- 70 本周大事提醒
- 71 安全保障计划
- 71 避免噪声污染
- 71 看似卫生的不卫生习惯
- 71 这样吃鱼更健康
- 72 饮食营养
- 72 营养重点
- 72 营养需求
- 72 吃什么、怎么吃
- 72 孕10周参考餐单
- 72 孕10周推荐菜肴
- 74 同步胎教
- 74 胎教故事《挑媳妇》
- 75 名画欣赏《维纳斯的诞生》

76 怀孕11周

- 76 孕妈妈身体的变化
- 76 胎儿的变化
- 76 本周大事提醒
- 77 安全保障计划
- 77 怀孕后做家务要注意
- 77 孕妈妈化妆注意了
- 77 饮食要定时定量
- 78 饮食营养
- 78 营养重点
- 78 营养需求
- 78 吃什么、怎么吃
- 78 孕11周参考餐单
- 78 孕11周推荐菜肴
- 80 同步胎教
- 80 在大自然中进行芳香胎教
- 80 欣赏摄影作品
- 81 胎教故事《三个和尚》

82 怀孕12周

- 82 孕妈妈身体的变化
- 82 胎儿的变化
- 82 本周大事提醒
- 83 安全保障计划
- 83 孕妈妈应注意晒太阳
- 83 营养不是越多越好
- 83 异常妊娠早发现
- 84 饮食营养
- 84 营养重点
- 84 营养需求
- 84 吃什么、怎么吃
- 84 孕12周参考餐单
- 84 孕12周推荐菜肴
- 86 同步胎教
- 86 胎教故事《狐狸和葡萄》
- 87 欣赏《花之圆舞曲》
- 87 胎教名曲《开心的笑》
- 87 胎教名曲《奇妙的仙境》
- 87 欣赏
- 《莫扎特A大调单簧管协奏曲》

88 怀孕13周

- 88 孕妈妈身体的变化
- 88 胎儿的变化
- 88 本周大事提醒
- 89 安全保障计划
- 89 预防妊娠纹产生的诀窍
- 89 注意口腔卫生
- 90 科学饮水
- 91 饮食营养
- 91 营养重点
- 91 营养需求
- 91 吃什么、怎么吃
- 91 孕13周参考餐单
- 91 孕13周推荐菜肴
- 93 同步胎教
- 93 胎教故事《狐狸请客》

94 怀孕14周

- 94 孕妈妈身体的变化
- 94 胎儿的变化
- 94 本周大事提醒
- 95 安全保障计划
- 95 洗澡时的注意事项
- 95 孕中期常见的小症状
- 97 饮食营养
- 97 营养重点
- 97 营养需求
- 97 吃什么、怎么吃
- 97 孕14周参考餐单
- 97 孕14周推荐菜肴
- 99 同步胎教
- 99 欣赏《月光奏鸣曲》
- 99 欣赏《枫叶寒蝉》
- 99 聆听《微风吹拂的方式》

100 怀孕15周

- 100 孕妈妈身体的变化
- 100 胎儿的变化
- 100 本周大事提醒
- 101 安全保障计划
- 101 一起来做运动
- 101 现在补钙很重要
- 102 饮食营养
- 102 营养重点
- 102 营养需求
- 102 吃什么、怎么吃
- 102 孕15周参考餐单
- 102 孕15周推荐菜肴
- 104 同步胎教
- 104 欣赏《松林的早晨》
- 105 胎教故事《祖父和孙子》

106 怀孕16周

- 106 孕妈妈身体的变化
- 106 胎儿的变化
- 106 本周大事提醒
- 107 安全保障计划
- 107 有必要做唐氏筛查
- 107 补充营养要因人而异
- 107 腹痛的治疗
- 108 饮食营养
- 108 营养重点
- 108 营养需求
- 108 吃什么、怎么吃
- 108 孕16周参考餐单
- 108 孕16周推荐菜肴
- 110 同步胎教
- 110 朗诵《雨巷》
- 110 胎教名曲《勃兰登堡协奏曲》
- 111 胎教故事《农夫与蛇》

112 怀孕17周

- 112 孕妈妈身体的变化
- 112 胎儿的变化
- 112 本周大事提醒
- 113 安全保障计划
- 113 失眠了怎么办
- 113 巧吃职场工作餐
- 114 饮食营养
- 114 营养重点
- 114 营养需求
- 114 吃什么、怎么吃
- 114 孕17周参考餐单
- 114 孕17周推荐菜肴
- 116 同步胎教
- 116 胎教故事《十二生肖的故事》
- 117 柴可夫斯基的《十一月：雪橇》
- 117 欣赏《秋日私语》
- 117 欣赏《乘着歌声的翅膀》

118 怀孕18周

- 118 孕妈妈身体的变化
- 118 胎儿的变化
- 118 本周大事提醒
- 119 安全保障计划
- 119 第一次胎动
- 119 母子一体化胎教
- 120 饮食营养
- 120 营养重点
- 120 营养需求
- 120 吃什么、怎么吃
- 120 孕18周参考餐单
- 120 孕18周推荐菜肴
- 122 同步胎教
- 122 胎教故事《旺达和狗》
- 123 名画欣赏《农民的婚礼》

124 怀孕19周

- 124 孕妈妈身体的变化
- 124 胎儿的变化
- 124 本周大事提醒
- 125 安全保障计划
- 125 孕妈妈的靓丽肌肤
- 126 饮食营养
- 126 营养重点
- 126 营养需求
- 126 吃什么、怎么吃
- 126 孕19周参考餐单
- 127 孕19周推荐菜肴
- 128 同步胎教
- 128 欣赏海顿的弦乐四重奏
- 128 催眠曲《爱尔兰的星空》
- 129 胎教故事《断尾的狐狸》

130 怀孕20周

- 130 孕妈妈身体的变化
- 130 胎儿的变化
- 130 本周大事提醒
- 131 安全保障计划
- 131 小心预防阴道炎
- 131 缓解腰酸背痛的小方法
- 132 饮食营养
- 132 营养重点
- 132 营养需求
- 132 吃什么、怎么吃
- 132 孕20周参考餐单
- 132 孕20周推荐菜肴
- 134 同步胎教
- 134 胎教故事《井底之蛙》
- 135 朗诵《你是人间的四月天》
- 135 舒伯特《鳟鱼》五重奏

136 怀孕21周

- 136 孕妈妈身体的变化
- 136 胎儿的变化
- 136 本周大事提醒
- 137 安全保障计划
- 137 孕中期也能享受“性福”
- 137 摄取营养又不变胖的饮食
- 137 普通B超可以发现胎儿畸形
- 137 胎动的自行检查
- 138 饮食营养
- 138 营养重点
- 138 营养需求
- 138 吃什么、怎么吃
- 138 孕21周参考餐单
- 138 孕21周推荐菜肴
- 140 同步胎教
- 140 胎教故事《拔萝卜》

142 怀孕22周

- 142 孕妈妈身体的变化
- 142 胎儿的变化
- 142 本周大事提醒
- 143 安全保障计划
- 143 快乐出游安全守则
- 143 预防胎儿宫内发育迟缓
- 144 饮食营养
- 144 营养重点
- 144 营养需求
- 144 吃什么、怎么吃
- 144 孕22周参考餐单
- 144 孕22周推荐菜肴
- 146 同步胎教
- 146 胎教故事《团结有力量》
- 147 一起来唱《铃儿响叮当》

148 怀孕23周

- 148 孕妈妈身体的变化
- 148 胎儿的变化
- 148 本周大事提醒
- 149 安全保障计划
- 149 还是素面和短发好
- 149 每周工作不宜超过32小时
- 150 饮食营养
- 150 营养重点
- 150 营养需求
- 150 吃什么、怎么吃
- 150 孕23周参考餐单
- 150 孕23周推荐菜肴
- 152 同步胎教
- 152 欣赏《小园丁》
- 153 儿歌《数鸭子》

154 怀孕24周

- 154 孕妈妈身体的变化
- 154 胎儿的变化
- 154 本周大事提醒
- 155 安全保障计划
- 155 测量宫高和腹围
- 155 坚持锻炼
- 156 饮食营养
- 156 营养重点
- 156 营养需求
- 156 吃什么、怎么吃
- 156 孕24周参考餐单
- 156 孕24周推荐菜肴
- 158 同步胎教
- 158 欣赏《西斯廷圣母》
- 159 胎教故事《谁偷吃了羊》

160 怀孕25周

- 160 孕妈妈身体的变化
- 160 胎儿的变化
- 160 本周大事提醒
- 161 安全保障计划
- 161 预防妊娠糖尿病
- 162 饮食营养
- 162 营养重点
- 162 营养需求
- 162 吃什么、怎么吃
- 162 孕25周参考餐单
- 163 孕25周推荐菜肴
- 164 同步胎教
- 164 欣赏肖邦的华尔兹舞曲
- 164 心灵钢琴《月光边境》
- 164 听《简单的礼物》读《小熊买糖果》
- 165 胎教故事《病人与医生》

166 怀孕26周

- 166 孕妈妈身体的变化
- 166 胎儿的变化
- 166 本周大事提醒
- 167 安全保障计划
- 167 妊娠水肿怎么办
- 168 腿部静脉曲张
- 169 饮食营养
- 169 营养重点
- 169 营养需求
- 169 吃什么、怎么吃
- 169 孕26周参考餐单
- 169 孕26周推荐菜肴
- 171 同步胎教
- 171 欣赏《金色的秋天》

172 怀孕27周

- 172 孕妈妈身体的变化
- 172 胎儿的变化
- 172 本周大事提醒
- 173 安全保障计划
- 173 预防妊娠高血压综合征
- 174 饮食营养
- 174 营养重点
- 174 营养需求
- 174 吃什么、怎么吃
- 174 孕27周参考餐单
- 175 孕27周推荐菜肴
- 176 同步胎教
- 176 名画欣赏《天上的爱与人间的爱》
- 177 胎教故事《夭折的小树》

178 怀孕28周

- 178 孕妈妈身体的变化
- 178 胎儿的变化
- 178 本周大事提醒
- 179 安全保障计划
- 179 分娩姿势提前练习
- 179 注意围产期保健
- 179 性欲降低
- 180 饮食营养
- 180 营养重点
- 180 营养需求
- 180 吃什么、怎么吃
- 180 孕28周参考餐单
- 180 孕28周推荐菜肴
- 182 同步胎教
- 182 欣赏莫奈的《睡莲》
- 182 名画欣赏《椅中圣母》
- 183 胎教故事《农夫和他的儿子》

184 怀孕29周

- 184 孕妈妈身体的变化
- 184 胎儿的变化
- 184 本周大事提醒
- 185 安全保障计划
- 185 孕晚期正确认识假宫缩
- 185 保持轻松的情绪
- 185 提早防范新生儿溶血症
- 186 饮食营养
- 186 营养重点
- 186 营养需求
- 186 吃什么、怎么吃
- 186 孕29周参考餐单
- 186 孕29周推荐菜肴
- 188 同步胎教
- 188 胎教故事《亡羊补牢》
- 189 钢琴曲《忧伤还是快乐》
- 189 胎教名曲《天鹅湖》
- 189 欣赏《蓝色多瑙河圆舞曲》

190 怀孕30周

- 190 孕妈妈身体的变化
- 190 胎儿的变化
- 190 本周大事提醒
- 191 安全保障计划
- 191 长痔疮怎么办
- 192 耻骨疼痛
- 192 注意仰卧综合征
- 193 饮食营养
- 193 营养重点
- 193 营养需求
- 193 吃什么、怎么吃
- 193 孕30周参考餐单
- 193 孕30周推荐菜肴
- 195 同步胎教
- 195 欣赏《圣母的婚礼》

196 怀孕31周

- 196 孕妈妈身体的变化
- 196 胎儿的变化
- 196 本周大事提醒
- 197 安全保障计划
- 197 腿部抽筋
- 197 尿频怎么办
- 198 饮食营养
- 198 营养重点
- 198 营养需求
- 198 吃什么、怎么吃
- 198 孕31周参考餐单
- 199 孕31周推荐菜肴
- 200 同步胎教
- 200 胎教故事《掩耳盗铃》
- 201 欣赏《抱鹅的少年》
- 201 准妈妈也参与抚摸胎教

202 怀孕32周

- 202 孕妈妈身体的变化
- 202 胎儿的变化
- 202 本周大事提醒
- 203 安全保障计划
- 203 当心胎儿提前来报到
- 204 脐带绕颈并不可怕
- 204 做好乳房保健
- 205 饮食营养
- 205 营养重点
- 205 营养需求
- 205 吃什么、怎么吃
- 205 孕32周参考餐单
- 205 孕32周推荐菜肴
- 207 同步胎教
- 207 胎教故事《乌鸦喝水》

208 怀孕33周

- 208 孕妈妈身体的变化
- 208 胎儿的变化
- 208 本周大事提醒
- 209 安全保障计划
- 209 提前确定到哪家医院分娩
- 210 孕妈妈的心理自救
- 211 饮食营养
- 211 营养重点
- 211 营养需求
- 211 吃什么、怎么吃
- 211 孕33周参考餐单
- 211 孕33周推荐菜肴
- 213 同步胎教
- 213 胎教故事《狼来了》

214 怀孕34周

- 214 孕妈妈身体的变化
- 214 胎儿的变化
- 214 本周大事提醒
- 215 安全保障计划
- 215 判断胎位不正的方法
- 215 矫正胎位不正的方法
- 216 孕晚期运动好处多
- 217 饮食营养
- 217 营养重点
- 217 营养需求
- 217 吃什么、怎么吃
- 217 孕34周参考餐单
- 217 孕34周推荐菜肴
- 219 同步胎教
- 219 给宝宝取正式名
- 219 翻看前面写的孕期日记
- 219 欣赏《有香有色》

220 怀孕35周

- 220 孕妈妈身体的变化
- 220 胎儿的变化
- 220 本周大事提醒
- 221 安全保障计划
- 221 乳头凹陷短平如何调理
- 222 饮食营养
- 222 营养重点
- 222 营养需求
- 222 吃什么、怎么吃
- 222 孕35周参考餐单
- 222 孕35周推荐菜肴
- 224 同步胎教
- 224 胎教故事《狐假虎威》
- 225 名画欣赏《三月》

226 怀孕36周

- 226 孕妈妈身体的变化
- 226 胎儿的变化
- 226 本周大事提醒
- 227 安全保障计划
- 227 随时做好入院准备
- 227 分娩前在家需要做的事情
- 228 为分娩储备能量
- 228 多吃能提高睡眠质量的食物
- 229 饮食营养
- 229 营养重点
- 229 营养需求
- 229 吃什么、怎么吃
- 229 孕36周参考餐单
- 229 孕36周推荐菜肴
- 231 同步胎教
- 231 名画欣赏《干草车》
- 231 想象胎儿的模样
- 231 准备待产包

232 怀孕37周

- 232 孕妈妈身体的变化
- 232 胎儿的变化
- 232 本周大事提醒
- 233 安全保障计划
- 233 入院待产包清单
- 233 泌尿系统感染的防治
- 234 分娩前兆
- 235 饮食营养
- 235 营养重点
- 235 营养需求
- 235 吃什么、怎么吃
- 235 孕37周参考餐单
- 235 孕37周推荐菜肴
- 237 同步胎教
- 237 胎教故事《狗和它的倒影》

238 怀孕38周

- 238 孕妈妈身体的变化
- 238 胎儿的变化
- 238 本周大事提醒
- 239 安全保障计划
- 239 分娩呼吸法
- 239 分娩前准备
- 240 临产前的心理调试
- 241 饮食营养
- 241 营养重点
- 241 营养需求
- 241 吃什么、怎么吃
- 241 孕38周参考餐单
- 241 孕38周推荐菜肴
- 243 同步胎教
- 243 欣赏民乐《喜洋洋》
- 243 胎教名曲《渔舟唱晚》

244 怀孕39周

- 244 孕妈妈身体的变化
- 244 胎儿的变化
- 244 本周大事提醒
- 245 安全保障计划
- 245 自然分娩的三个过程
- 245 分娩方式
- 246 自然分娩和剖宫产的比较
- 247 饮食营养
- 247 营养重点
- 247 营养需求
- 247 吃什么、怎么吃
- 247 孕39周参考餐单
- 247 孕39周推荐菜肴
- 249 同步胎教
- 249 欣赏《星月夜》
- 249 冥想音乐《雨中漫步》

250 怀孕40周

- 250 孕妈妈身体的变化
- 250 胎儿的变化
- 250 本周大事提醒
- 251 安全保障计划
- 251 分娩会不会需要很长时间
- 251 练“奇招”缓解产妇痛苦
- 252 饮食营养
- 252 营养重点
- 252 营养需求
- 252 吃什么、怎么吃
- 252 孕40周参考餐单
- 252 孕40周推荐菜肴
- 254 同步胎教
- 254 胎教故事《丑小鸭》
- 256 欣赏《小淘气》

第三章

分娩后医院、月子调养及新生儿照顾

258 分娩后新妈妈的调养

- 258 新妈妈辛苦了
- 258 体温有所升高
- 258 产后宫缩痛
- 258 恢复自行排尿
- 258 注意会阴卫生
- 258 尽早开奶
- 258 喂奶的频率
- 258 喂奶的姿势
- 259 分娩后怎么吃
- 260 适当运动，恢复体力
- 260 颈部运动
- 260 手指屈伸运动
- 260 脚部运动
- 260 背部伸展运动
- 261 新生儿的应急处理
- 261 吸出宝宝嘴和鼻子里的异物
- 261 剪短脐带
- 261 洗澡、点眼
- 261 戴铭牌
- 261 留脚印
- 262 新生儿健康检查
- 262 测量
- 262 检查脏器

- 262 疫苗接种
- 262 感受新生命的奇迹
- 262 第一次哺乳
- 262 第一次排便
- 262 第一次排尿
- 263 产后第一周
- 263 产后第二周
- 264 产后第三周
- 264 产后第四周
- 265 产后第五周
- 265 产后第六周

266 月子里轻松起居

- 266 新妈妈身体出现的变化
- 266 产后恶露
- 266 恶露颜色与排出量
- 266 腰腿痛
- 266 子宫变化
- 266 乳房变化
- 267 内分泌变化
- 267 阴道松弛
- 267 尿失禁
- 267 出汗
- 268 产后休息很重要
- 269 出院前该做哪些准备
- 269 产后检查
- 269 新生儿检查
- 269 检查后即可出院
- 269 办理出院手续
- 269 出院后的注意事项
- 269 给宝宝起名、申报户口
- 270 坐月子是否可以洗头
- 270 洗头后不要马上扎辫子

- 270 月子里可勤绑腹带
- 270 绑腹带时注意事项
- 271 腹带的绑法及拆法
- 271 坐月子可以刷牙吗
- 272 月子“四避”要保持
- 272 避风
- 272 避客
- 272 避性生活
- 272 避辛辣油腻
- 272 剖宫产后妈妈的疤痕护理
- 273 产后42天去医院复查
- 273 盆腔检查
- 273 内科检查
- 273 白带（阴道分泌物）的检查
- 273 乳房检查
- 273 宫颈刮片检查
- 273 量体重
- 274 产后何时开始性生活
- 274 如何接待来访者
- 274 新妈妈如何提高睡眠质量

275 月子饮食方案

- 275 第一周这样吃
- 275 选择清淡且易消化的食物
- 275 多吃钙、铁丰富的食物
- 275 第二周这样吃
- 275 食物干稀搭配
- 275 每日摄入优质蛋白质
- 275 第三、第四周这样吃
- 275 有荤有素、粗细搭配



- 275 摄入一定的脂肪
- 275 多吃新鲜蔬果和海藻类
- 275 少食多餐
- 276 春——蔬菜为主
- 276 夏——慎食冷生
- 276 秋——煲汤佳季
- 276 冬——荤素相间

277 月子饮食禁忌

- 277 不宜快速进补
- 277 不宜吃太多鸡蛋
- 277 不宜滋补过量
- 277 不宜吃辛辣的食物
- 277 不宜吃过硬的食物
- 277 不宜过多饮用红糖水

278 催乳食物推荐

279 月子滋补食谱

284 新生儿喂养

- 284 母乳喂养好处多
- 284 母乳喂养有技巧
- 284 喂奶的姿势
- 285 宝宝吃奶的量如何掌握
- 285 怎么判断乳房中的奶吃干净了
- 285 怎么判断奶水是否充足
- 286 母乳挤取方法
- 286 1. 放松乳房
- 286 2. 清洁乳房
- 286 3. 控制挤奶的节奏

- 286 手工挤奶法
- 286 1. 准备挤奶
- 286 2. 挤奶的姿势
- 286 3. 挤奶的技巧
- 287 解除胀奶的技巧
- 287 让宝宝尽早吸奶
- 287 吸奶器好帮手
- 287 按摩疗法
- 287 饮食疗法
- 288 解除暂时性缺奶技巧
- 288 混合喂养要科学
- 288 怎样消毒奶瓶
- 289 冲调配方奶的技巧
- 289 怎样选购配方奶

290 新生儿照顾

- 290 呵护好小肚脐
- 290 保持干燥
- 290 及时消毒
- 290 抱新生儿
- 290 抱起仰卧的宝宝
- 290 抱起侧卧的宝宝
- 290 抱起俯卧的宝宝
- 291 尿布使用有学问

- 291 使用尿布
- 291 纸尿裤使用示范
- 291 纸尿裤的选择
- 291 裹纸尿裤
- 292 呵护宝宝睡眠
- 292 安静、较暗的睡眠环境
- 292 注意保暖
- 292 避免宝宝含奶头入睡
- 293 怎样给新生儿洗澡
- 293 洗澡的注意事项
- 293 洗澡的步骤方法

294 新生儿健康呵护

- 294 关注宝宝的细节
- 294 黄疸是宝宝的第一关
- 294 生理性黄疸
- 295 病理性黄疸
- 295 小心新生儿肺炎
- 296 警惕肠绞痛
- 296 症状与护理
- 296 预防措施
- 296 小心意外事故
- 296 窒息
- 296 烫伤
- 296 溺水
- 296 坠落
- 297 婴儿十二个月智能发育表



40 Zhou Huaiyun Quancheng Zhidao



40周怀孕 全程指导

按月份为准妈妈提供全程监测和指导，
可以根据自己情况进行对照查看，轻松快乐度过40周孕期。

张小平 ◎ 主编

责任编辑 许晶刚 端金香 赵沫

封面模特 王玉

封面设计



设计 | 于通
18686669457



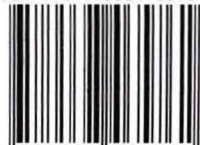
40周怀孕 全程指导

怎样轻松、平安、顺利地
走过孕育小宝贝的生命历程？
孕期中，你不知道什么，
想知道什么，应该知道什么……
本书都将告诉你……



上架建议 孕产育儿

ISBN 978-7-5384-6576-1



9 787538 465761 >

定价：39.90 元



40 Zhou Huaiyun Quancheng Zhidao



40周怀孕 全程指导



张小平 ◎ 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

40 周怀孕全程指导 / 张小平主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5384-6576-1

I. ① 4… II. ① 张… III. ① 妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. ① R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 065665 号



怀孕全程指导

40 Zhou Huaiyun Quancheng Zhidao

主 编 张小平
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 端金香 赵 沫
摄 影 三毛摄影
模 特 于 洋 张莹楠 小 静 刘佩姝
徐韩一 于镜宁 迟轶轩 陈豫璇
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 260千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2013年7月第1版
印 次 2013年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6576-1
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

q i a n y a n

怀孕真是一件既幸福又揪心的事情。孕妈妈可能从最初发现怀孕时的惊喜很快转变为担忧：我的胎儿能不能正常发育，会不会顺利成长，偶尔腹痛是怎么回事？当孕妈妈的担心刚刚得到解除，便很快进入到早孕反应阶段，身体的变化把孕妈妈折磨得没有任何心情，可能还会整天为吃什么而发愁。不过为了腹中的胎儿，孕妈妈在准爸爸的陪伴下坚强地努力着。终于度过了难熬的孕早期，孕妈妈迎来了最开心的孕中期。整个孕中期除了肚子在增大以外，就像没怀孕的时候一样，身体感觉舒服极了！孕妈妈开始特别有兴致地为胎儿进行胎教，与胎儿共度美好的亲子时光！不过，孕妈妈千万注意不要吃得太多，而且还要定期产检，查看胎儿发育情况，并密切关注自己的健康指标。不知不觉间，孕晚期悄悄到来了，孕妈妈真的要好好坚持一下才行！大腹便便的你不仅要每日严格监测胎动，还要控制饮食，预防便秘、水肿，避免妊娠糖尿病和妊娠高血压综合征的发生。胎儿入盆后，孕妈妈还要忍受耻骨疼痛、睡眠不佳、尿频以及腿部抽筋等困扰……不过，所有这一切，是难不倒我们伟大的孕妈妈的！临近分娩，还有最后一搏，无论如何，孕妈妈都会竭尽全力地去做这一切，成功地完成这一历史使命！这是每一位孕妈妈都必须经历和付出的，孕妈妈会为此感到骄傲与自豪，孕妈妈与胎儿在一起的每一天都能感到母子之间的联系，这种兴奋又幸福的感觉是难以言喻的。

终于，宝宝出生了！盼星星盼月亮盼来了这一天。然而对于孕妈妈来说，这是整个孕期的结束，又是新生活的开始。孕妈妈，振作起来，让我们一起肩负起为人母的伟大责任吧！

谨以此书献给即将加入孕妈妈行列以及正在孕育胎儿的孕妈妈，作为本书的编辑，我们能做的，是尽量帮助孕妈妈圆满顺利地度过整个孕期，直到分娩结束。孕妈妈在本书中能够获知每个孕周的母婴变化、大事提醒、安全保障计划、饮食安全以及每周详尽的胎教内容。此外，还适时增加了孕期小贴士和专家问答专栏，给孕妈妈提供了更全面的知识补充。40周的孕期生活指导是全书的重点部分，在本书的开篇和结尾，还增设了孕前、产后、新生儿喂养等相关知识，让孕妈妈从备孕开始就接受科学的指导，并在宝宝安全出生后，告诉新妈妈如何科学坐月子，如何科学哺喂、照料新生儿。总之，孕妈妈在怀孕全程所关心的问题，在本书中皆能找到答案。

最后，借本书致全天下所有的孕妈妈，首先祝贺你们成为孕妈妈中的一员，愿你们在孕期和你们的胎儿一起保持健康并一切顺利！愿《40周怀孕全程指导》能陪伴孕妈妈度过整个快乐又充满挑战的孕期生活。

祝你们平安、好孕！