



孕期感冒
不可忽视



0~40周



孕期全程 公开课

孕期如何
控制体重



杨保军 主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授



排卵期的计算方法 遗传的基本规律
幸福好孕周周报道

分娩前的最可靠征兆

做聪明准妈妈，轻松驾驭孕期全程



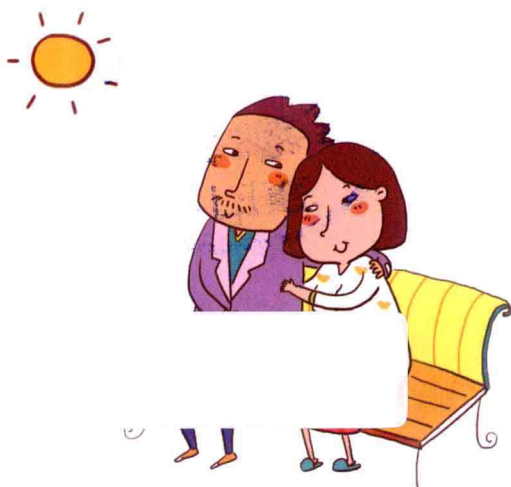
新时代出版社
New Times Press



0~40周 孕期全程公开课

杨保军 主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~40周孕期全程公开课 / 刘晶晶编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2013.9

(快乐妈咪 / 杨保军主编)

ISBN 978-7-5042-1973-2

I. ①0… II. ①刘… III. ①妊娠期-妇幼保健-基
本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第197298号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张15¼ 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

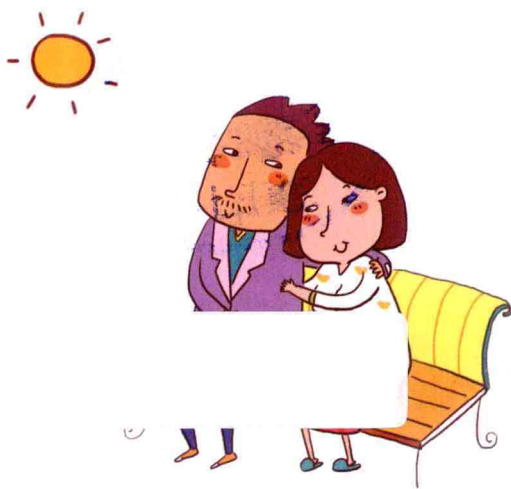
发行业务: (010) 88540717



0~40周 孕期全程公开课

杨保军 主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~40周孕期全程公开课 / 刘晶晶编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2013.9

(快乐妈咪 / 杨保军主编)

ISBN 978-7-5042-1973-2

I. ①0… II. ①刘… III. ①妊娠期-妇幼保健-基
本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第197298号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张15¼ 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

序

P R E F A C E

孕育，是一件多么美妙而又神奇的事。小小的生命在孕妈妈的子宫里慢慢长大，幸福之情洋溢每个家庭。这时候，准爸爸准妈妈们忙得不亦乐乎，希望健康的宝宝平安地来到这个世界。但是，随着而来的，紧张、焦虑、担心等各种问题会令人感到棘手。

这短暂而又漫长的 280 天，40 周的孕期过程该如何度过呢？作为孕妈妈，想知道肚子里的宝宝是如何成长的，它是否健康？想生一个聪明的宝宝，什么时候开始进行胎教比较合适，或者什么样的胎教方法最有效的？孕期出现的问题，是否能够减轻或者避免？想知道如何补充孕期营养？所有这些问题，对现代每一个家庭中的孕妈妈来说，都存在过，而且正在发生，尤其对职场孕妈妈来说，更为明显，没时间或时间少成了忽视细节的借口，很难做到细致而又周到地全面呵护胎宝宝。

当然，小宝宝未来的健康、幸福全掌握在准爸爸准妈妈的手中，需要精心准备、细心呵护。本套快乐妈咪系列孕产书专门为准爸爸准妈妈而定制，是第一部为小夫妻量身打造的孕期知识宝典。运用科学理念，结合专家指导，本书对 40 周孕期的四个方面进行全面梳理，分为胎儿成长、同步胎教、孕期指导、孕期营养，概括了孕期出现的现象和问题，全程关注准妈妈的孕期幸福时光，科学做到优生优育。

孕育生命是人世间最美好的体验。整个过程需要亲人的温暖，丈夫的关爱，和谐的家庭能为孕期带来不少欢乐，当然专业的科学知识不能缺少。如果懂得孕期知识的方方面面，新生命的孕育，胎儿的成长，胎教的作用，以及孕期营养生活等，将为 40 周的过程轻松减压，度过幸福的孕育期。

怀孕是件幸福事。从胎儿成长过程看到孕育宝宝的每一个细节，享最后，祝愿天下所有的孕妈妈平安、健康、快乐！

Part 1

想要宝宝，
你真的做好准备了吗？
—11

- 准备怀孕 5 项注意 /12
- 好孕保护伞：叶酸 /13
- 排卵期的计算方法和公式 /14
- 怀孕也有最佳关键期 /15
- 成功受孕的基本要求 /16
- 了解精子的存活时间 /17
- 了解卵子的存活时间 /18
- 遗传的基本规律 /19
- 会遗传的容貌特征 /20
- 男性孕前肥胖对受孕的影响 /21
- 35 岁以后怀孕会面临什么风险 /22
- 养育宝宝需要做哪些心理准备 /23
- 怀孕前如何调理体质 /24
- 生男生女，随心所欲 /25
- 避开压力，快乐怀孕 /26
- 孕前积极储备营养 /27

Part 2

孕早期
(妊娠 0 ~ 3 个月)
—29

- 幸福好孕第 1 周 /30
 - 本周准妈妈必看 /30
 - 妊娠期间的常规化验和检查 /31
 - 孕期生理变化 /32
 - 孕早期，应注意的三件事 /34
 - 孕 1 周的胎教 /36
- 幸福好孕第 2 周 /38
 - 孕育健康宝贝的诀窍 /38
 - 孕 2 周的饮食原则 /40
 - 准爸爸的爱心回应 /42
- 幸福好孕第 3 周 /44
 - 孕 3 周生活中的提醒 /44

哪些果蔬准妈妈不能多吃 /46
幸福好孕第4周 /48

孕4周特别关注四点 /48
补充叶酸 /50

幸福好孕第5周 /52

孕早期的正常反应 /52
孕5周特别关注五点 /54

幸福好孕第6周 /56

治疗孕早期恶心的方法 /56
孕6周特别关注五点 /58

幸福好孕第7周 /60

孕7周的准妈妈和胎宝宝监测 /60
孕7周特别关注六点 /62
先兆流产怎么办 /64



幸福好孕第8周 /66

孕8周的准妈妈和胎宝宝监测 /66
孕8周特别关注六点 /67

幸福好孕第9周 /68

孕9周特别关注七点 /68
这个孕周要关注准妈妈的“疲惫” /69

幸福好孕第10周 /70

孕10周的准妈妈和胎宝宝监测 /70
孕10周特别关注七点 /72
孕期感冒不可忽视 /73

幸福好孕第11周 /74

孕11周的准妈妈和胎宝宝监测 /74
本周来剖析——弓形虫 /76

幸福好孕第12周 /78

孕12周的准妈妈和胎宝宝监测 /78
孕12周特别关注八点 /80
是谁在威胁胎儿的成长 /81



幸福好孕第 13 周 /84

孕 13 周的准妈妈和胎宝宝监测 /84

孕 13 周特别关注六点 /86

深度剖析孕期腹泻 /88

幸福好孕第 14 周 /89

孕 14 周的准妈妈和胎宝宝监测 /89

孕 14 周特别关注八点 /90

孕期要合理补钙 /92

胎宝宝的心灵感受 /94

幸福好孕第 15 周 /96

孕 15 周的准妈妈和胎宝宝监测 /96

孕 15 周特别关注八点 /98

不可不知的唐氏筛查 /100

幸福好孕第 16 周 /101

准妈妈喝水有讲究 /101

孕 16 周的准妈妈和胎宝宝监测 /102

孕 16 周特别关注八点 /104

幸福好孕第 17 周 /106

孕 17 周的准妈妈和胎宝宝监测 /106

孕 17 周特别关注六点 /108

孕期口腔及贫血问题 /110

胎教被提上日程 /112

幸福好孕第 18 周 /114

孕 18 周的准妈妈和胎宝宝监测 /114

孕 18 周特别关注五点 /115

最美的痕迹：妊娠纹 /116

幸福好孕第 19 周 /117

孕 19 周的准妈妈和胎宝宝监测 /117

孕 19 周特别关注七点 /118

乳房的护理 /120

幸福好孕第 20 周 /122

孕 20 周的准妈妈和胎宝宝监测 /122

孕 20 周特别关注四点 /124

孕期如何控制体重 /125

幸福好孕第 21 周 /126

孕 21 周的准妈妈和胎宝宝监测 /126

孕 21 周特别关注五点 /128

妊娠期静脉曲张 /129

幸福好孕第 22 周 /130

孕 22 周的准妈妈和胎宝宝监测 /130

孕 22 周特别关注七点 /132

孕期缺铁性贫血 /133

幸福好孕第 23 周 /134

孕 23 周的准妈妈和胎宝宝监测 /134

乙肝妈妈能生健康宝宝吗 /135

孕 23 周特别关注五点 /136

幸福好孕第 24 周 /138

孕 24 周的准妈妈和胎宝宝监测 /138

孕 24 周特别关注六点 /140

妊娠糖尿病 /142



Part 4

孕晚期 (妊娠 7 ~ 10 个月) 145

幸福好孕第 25 周 /146

孕 25 周的准妈妈和胎宝宝监测 /146

孕 25 周特别关注七点 /148

孕期下肢水肿 /150

幸福好孕第 26 周 /151

孕 26 周的准妈妈和胎宝宝监测 /151

孕 26 周特别关注五点 /152

什么是高危妊娠 /154

幸福好孕第 27 周 /156

孕 27 周的准妈妈和胎宝宝监测 /156

孕 27 周特别关注四点 /158

幸福好孕第 28 周 /159



孕 28 周的准妈妈和胎宝宝监测 /159

孕 28 周特别关注五点 /160

如何预防胎儿巨大 /162

幸福好孕第 29 周 /164

孕 29 周的准妈妈和胎宝宝监测 /164

孕 29 周特别关注六点 /166

妊娠高血压疾病 /167

幸福好孕第 30 周 /168

孕 30 周的准妈妈和胎宝宝监测 /168

孕 30 周特别关注五点 /170

如何监测胎动 /171

幸福好孕第 31 周 /172

孕 31 周的准妈妈和胎宝宝监测 /172

孕 31 周特别关注四点 /174

监测羊水量及预防肾盂肾炎 /176

宝宝真的越教越聪明 /178

幸福好孕第 32 周 /180

孕 32 周的准妈妈和胎宝宝监测 /180

孕 32 周特别关注五点 /182

怀孕到底不能吃什么 /184

脐带绕颈 真的那么可怕吗 /185

幸福好孕第 33 周 /186

孕 33 周的准妈妈和胎宝宝监测 /186

孕 33 周特别关注五点 /188

慎重选择剖宫产 /190

幸福好孕第 34 周 /191

孕 34 周的准妈妈和胎宝宝监测 /191

孕 34 周特别关注五点 /192

孕晚期早产的预防及应对 /193

幸福好孕第 35 周 /194

孕 35 周的准妈妈和胎宝宝监测 /194



Part 5

到了分娩时刻
227

孕 35 周特别关注五点 /196

脐带血 /198

幸福好孕第 36 周 /199

孕 36 周的准妈妈和胎宝宝监测 /199

孕 36 周特别关注六点 /200

临产信号及应对 /202

幸福好孕第 37 周 /204

孕 37 周的准妈妈和胎宝宝监测 /204

孕 37 周特别关注六点 /206

无痛分娩绝对无痛吗 /207

幸福好孕第 38 周 /208

孕 38 周的准妈妈和胎宝宝监测 /208

孕 38 周特别关注五点 /210

了解分娩过程 /212

幸福好孕第 39 周 /214

孕 39 周的准妈妈和胎宝宝监测 /214

孕 39 周特别关注五点 /216

使产程顺利的技巧 /218

幸福好孕第 40 周 /220

孕 40 周的准妈妈和胎宝宝监测 /220

孕 40 周特别关注六点 /222

过了预产期没有动静怎么办 /224

分娩前最可靠的征兆 /228

自然分娩的产程 /230

自然分娩时如何用力 /232

准妈妈分娩过程中的姿势 /234

剖腹产手术全过程 /236

剖腹产后 6 小时内注意什么 /238

顺产与剖腹产分娩过程的比较 /240

顺产和剖腹产恢复过程的比较 /242

胎宝宝第1个月

胎宝宝第2个月

胎宝宝第3个月

胎宝宝第4个月

胎宝宝第6个月

胎宝宝第5个月

胎宝宝第7个月

胎宝宝第9个月

胎宝宝第8个月

胎宝宝第10个月



第一章

想要宝宝，
你真的做好准备了吗？



准备怀孕5项注意

准妈妈在怀孕前的身体越健康，怀孕的过程就会越顺利，且越有可能生出健康的宝宝。那么计划怀孕时，要做好那些准备呢？

1. 身体检查

做一次全身检查，看看自己是否身体健康、适合怀孕。

2. 摄取叶酸

在孕前及怀孕前三个月摄取丰富的叶酸是至关重要的。叶酸可帮助神经线的发育，多吃水果和蔬菜色拉也是理想的摄取叶酸方式。

3. 减少咖啡因摄入，远离香烟、酒精

咖啡、茶、巧克力、可乐或其他类似饮料均含有咖啡因，为了避免对胎儿产生不良影响，尽量减少摄入。如果你或者你的伴侣有吸烟习惯，请在孕期拒绝吸烟。至于酒精，医学界证实酒精会对胎儿造成伤害，包括流产、早产或婴儿有智能障碍。

4. 慎用药物

很多药物都会对胎儿，甚至孕妇造成危害。因此在进食任何药物前，都应征询医生的意见，并确定有无怀孕。

5. 适度的运动，科学的工作及生活规划

适度的运动，可以减低怀孕和生产时的不适感，并有助于生产后身材的恢复。怀孕是人生中的一件大事，应该要做好计划，不但要为了提供宝宝一个优质母体而做准备，还须考虑到经济状况、双方的生涯规划、工作的调整、居住环境、是否请保姆等。



好孕保护伞：叶酸

· 什么是叶酸

叶酸是B族维生素中的一种，也叫做维生素B₉，是水溶性维生素。叶酸能够协助合成DNA，维持大脑的正常功能，叶酸也是脊髓液的重要组成部分，所以说，叶酸是一种人人都需要的营养物质。

· 叶酸的作用

孕妇对叶酸的需求量比正常人高4倍。孕早期是胎儿器官系统分化，胎盘形成的关键时期，细胞生长，分裂十分旺盛。此时叶酸缺乏可导致胎儿神经管畸形，还可使眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官畸形。

· 什么时候吃叶酸

孕前三个月和怀孕后三个月。即以精子与卵子结合的时候为轴，前后三个月，共计6个月。强调怀孕前就要开始服用，目的是为使女性体内的叶酸维持在一定的水平，以保证胚胎早期就有一个较好的叶酸营养状态。据研究，女性在服用叶酸后要经过4周的时间，体内叶酸缺乏的状态才能得以纠正。这样在怀孕早期胎儿神经管形成的敏感期中，足够的叶酸才能满足神经系统发育的需要，而且要在怀孕后的前三个月敏感期中坚持服用才能起到最好的预防效果。

· 叶酸吃多少

每日服用0.4毫克叶酸。对于无叶酸缺乏症的孕妇来说，每日摄取不宜过多，孕妇每天摄入0.4毫克就已足够，若摄入过多的叶酸不但不能起到预防胎儿畸形的目的，还可能掩盖维生素B₁₂缺乏的症状，干扰锌的代谢，引起锌缺乏、神经损害等其他不良后果。当然，准爸爸也不能掉以轻心，可以同时服用0.4毫克叶酸的，在孕前三个月时开始服用。



排卵期的计算方法和公式

正常育龄女性卵巢每月排出一个成熟的卵子，卵子排出后进入输卵管，一般可以存活 1~2 天。如女性在排卵前后一定时间内有性生活，就有怀孕的可能。这段时间称为“排卵期”。常用的排卵期的计算公式为：

排卵期第一天 = 最短一次月经周期天数减去 18 天

排卵期最后一天 = 最长一次月经周期天数减去 11 天

在采用此公式计算之前，要求本人连续 8 次观察、记录自己的月经周期，得出本人月经周期的最长天数和最短天数，代入以上公式得出的数字分别表示该女性“排卵期”的开始和结束的时间。（月经周期的计算是从此次月经来潮的第一天到下次月经来潮的第一天）如：某一育龄女性前 8 个月的月经周期最长为 30 天，最短为 28 天，代入公式为：排卵期第一天 = 28 天 - 18 天 = 10 天 排卵期最后一天 = 30 天 - 11 天 = 19 天即：这位女性的“排卵期”为开始于本次月经来潮的第 10 天，结束于本次月经来潮的第 19 天。

如果通过观察，你的月经为：28 天一次，那么你可将月经周期的最长天数和最短天数均定为 28 天，代入公式，可计算出你的“排卵期”为：本次月经来潮的第 10~17 天。此种排卵期的计算方法是以本次月经来潮第一天为基点，向后顺算天数，而不是以下次月经来潮为基点，倒算天数，因此不易弄错。找出“排卵期”后，如想怀孕，可从“排卵期”第一天开始，每隔一日性交一次，连续数月，极有可能怀孕。如不想怀孕，就要错过“排卵期”过性生活。大多数排卵期（目前常用的）是下次月经前 14~16 天。