

全国知名孕产婴优质生活专家研究组精心打造
非常适合中国家庭孕育读本

怀孕网、宝贝网联袂推荐

专家指导、全面周到、
科学实用、直观明了

轻松怀孕 40周

40周宝宝同步教养方案
轻松的孕育
轻松的成长
轻松的未来

孕期锻炼

顺利分娩的助产剂；

孕期营养

母婴健康的原动力；

孕期胎教

宝宝聪慧的基石

孕产婴优质生活研究组
方宇◎编著

内蒙古科学技术出版社



全国知名孕产婴优质生活专家研究组精心打造
非常适合中国家庭孕育读本

怀孕网、宝贝网联袂推荐

专家指导、全面周到、
科学实用、直观明了

轻松怀孕 40周

40周宝宝同步教养方案
轻松的孕育
轻松的成长
轻松的未来

孕期锻炼

顺利分娩的助产剂；

孕期营养

母婴健康的原动力；

孕期胎教

宝宝聪慧的基石

孕产婴优质生活研究组
方宇◎编著



图书在版编目(CIP)数据

轻松怀孕 40 周/方宇编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1570 - 6

I. 轻… II. 方… III. ①妊娠期—妇幼保健 IV. R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094172 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/香 梅

责任编辑/刘 爽

封面设计/朱相华

印 刷/湖南省众鑫印务有限公司

字 数/390 千

开 本/787 × 1092 1/16

印 张/21. 25

版 次/2009 年 11 月第 2 版

印 次/2009 年 11 月第 1 次印刷

定 价/26. 80 元

目 录

CONTENTS

第 1 周

生命的初始	1
怀孕第 1 周,生命的开始	1
准备好身体的内环境和外环境	2
怀孕早知道	2
确定自己的怀孕日期	2
尿妊娠试验确诊怀孕	3
怀孕征兆	3
孕妈妈须知	4
孕早期妈妈注意事项	4
诊断与遗传预防	6
哪些情况需要做怀孕诊断 ...	6
怎样预防遗传性疾病	6
无机盐和微量元素	7
合理补充无机盐和微量元素 ...	7
居住环境与用药	7
居住环境对孕妇健康有何影响	7
孕妈妈慎用药物	8
孕早期性生活	8
要适当地过性生活	8

第 2 周

母体与胎儿	10
小生命发育情况	10
孕妇注意事项	10
注意月经的变化规律	11
孕早期保健与环境	11
环境因素可影响胎儿发育	11
哪些药物对胎儿有致畸作用	12
超量补充维生素 E 易生死胎	13
误服禁用药怎么办	13
孕早期有必要大补营养吗	13
孕妈妈营养	14
合理补充蛋白质	14
给胎儿更多的营养	14
孕妈妈不适与防治	15
怀孕后头晕眼花正常吗	15
孕早期胎教	16
胎教从精卵结合之时开始	16
胎教月历重点	17

第 3 周

母体与胎儿变化	19
---------------	----

胎儿生长发育	19
注意补充叶酸	19
妊娠测试	20
妊娠的症状和体征	20
宫外孕	20
宫外孕的诊断	21
宫外孕的检查	21

孕早期保健

孕期健康的生活方式	22
电热毯对胎儿有影响	23
不要经常夜半入睡	23

疾病防治

上班族孕妇外阴瘙痒对策	23
-------------------	----

饮食保健

孕早期营养	24
孕妇所需的营养物质有哪些	25
根据个人体质补充营养	25
孕妇饮食有禁忌	26

孕早期胎教

孕期最有效的四种“胎教”	26
--------------------	----

第 4 周

母体与胎儿变化

母体的变化	28
胎儿生长发育	28
早期发育与胎盘	29

胎儿早期发育过程及B超检查	29
生活起居	30
生活细节提示	30
孕早期应怎样工作	31
孕妇饮食	31
孕妇应控制饮食嗜好	31
孕妇食用西红柿须知	32
孕早期胎教	32
孕早期胎教的原则	32
妊娠初期的胎教	33
疾病防治	33
孕妇为什么容易牙龈出血	33
预防妊娠期糖尿病	34

第5周

母体与胎儿变化	36
母体的变化	36
胎儿生长发育	37
饮食起居	37
均衡营养	37
什么食品可防治妊娠呕吐	37
孕早期的饮食需求	38
孕早期1日食谱举例	38
孕早期胎教	38
母子沟通对胎儿产生的影响	38
抓住胎教“天赐良机”	39

疾病防治	39
哪些孕妇需要做超声检查	39
妊娠合并单纯疱疹病毒感染	40
妊娠合并单纯疱疹的治疗和预防	41
腹中宝宝9怕	41
不要自行乱吃药	42

第6周

母体与胎儿变化	44
母体的变化	44
胎儿生长发育	44
早早孕	45
确定怀孕的体检	45
饮食与营养	46
维生素补得越多越好吗	46
孕妇应吃什么样的酸味食物	47
孕妇是不是吃得越多越好	47
疾病防治	48
便秘	48
第1次看医生	48
妈妈患糖尿病宝宝会受影响吗	49
孕早期胎教	49
夫妻感情与胎教	49

第 7 周

母体与胎儿变化	51
母体的变化	51
胎儿生长发育	51
孕期检查	52
什么时候开始做产前检查	52
孕早期检查有必要吗	52
孕早期何时该做 B 超检查	53
疾病防治	53
孕期母体心血管系统的变化	53
怎样减轻妊娠时期的困倦疲劳	54
哪些预防针孕妇不能打	55
孕妇禁用和慎用的中药和中成药	55
为什么不要盲目保胎	56
检查妇女下腹部疼痛	56
非月经周期疼痛种类	57

第 8 周

母体与胎儿变化	59
母体的变化	59
胎儿生长发育	59
生活起居	60

孕 2 月生活细节提示	60
-------------------	----

孕早期洗澡水不宜太热	61
------------------	----

饮食调养	61
------------	----

孕 2 月的妈妈营养关注	61
--------------------	----

早孕反应食欲不振怎么办	62
-------------------	----

孕检与疾病防治	63
---------------	----

第 1 次产前检查	63
-----------------	----

坐骨神经痛	63
-------------	----

孕妇该打哪些防疫针	64
-----------------	----

双胎妊娠注意事项	65
----------------	----

流产知识	65
------------	----

先兆流产	65
------------	----

难免流产	65
------------	----

不完全流产	65
-------------	----

过期流产	65
------------	----

习惯性流产	65
-------------	----

如果流产怎么办	66
---------------	----

妊娠反应很重怎么办	66
-----------------	----

孕 2 月胎教	67
---------------	----

营养胎教	67
------------	----

第 9 周

母体与胎儿变化	68
---------------	----

母体的变化	68
-------------	----

胎儿生长发育	69
--------------	----

饮食营养	69
------------	----

孕妇饮食原则	69
--------------	----

怀孕后还能吃零食吗	70
-----------------	----

妈妈膳食缺铜宝宝不聪明 70

常吃坚果可降低得心脏病的几率 71

生活起居 71

关注孕妈妈的卫生保健 71

疾病防治 72

孕期的各种不舒服正常吗 72

孕妇怎样对待脸上的褐斑 73

避免生先天愚型、低能儿 73

科学胎教 74

胎儿优生劣汰 74

健全聪明的大脑怎样形成 75

第 10 周

母体与胎儿变化 76

母体的变化 76

胎儿生长发育 77

生活起居 78

注意牙齿保健 78

孕妇忌过度大悲大喜 78

孕妇保健 79

妊娠期消化不良怎么办 79

妊娠期阴道分泌物为何增加 79

孕期合并急性阑尾炎的治疗 79

饮食营养 80

孕早期怎样科学安排饮食 80

三款佳肴缓解孕期腹胀 81

科学胎教 83

用信息传递法进行胎教 83

第 11 周

母体与胎儿变化 85

母体的变化 85

胎儿生长发育 86

生活起居 86

孕期心理变化与情绪调节 86

怀孕期不宜过度静养 87

孕妇应回避的工作 87

饮食营养 88

食欲不振的孕妇吃什么 88

孕妇所需维生素的来源 89

维生素 B₁ 易流失,要不断补充 89

疾病防治 89

预防腰背痛 89

孕妇可否做放射线检查 90

产前检查测血压和量体重 90

科学胎教 91

胎儿神经系统发育 91

环境胎教 91

第 12 周

母体与胎儿变化	93
母体的变化	93
胎儿生长发育	93
生活起居	94
不要在居室地上铺地毯	94
孕妈妈体操运动	94
孕 3 月生活细节提示	94
孕妈妈要保持良好心境	95
饮食营养	95
孕 3 月妈妈营养	95
豆类和豆制品利于胎儿发育	96
优质蛋白质的作用和来源	96
疾病防治	97
避免使用对胎宝贝有害的药物	97
对胚胎和胎宝贝有害的药物	97
通过腹部检查推断妊娠阶段	98
科学胎教	98
胎教与智商有什么关系	98
音乐胎教	99
孕妈妈的营养和胎教	99
孕 3 月妈妈的抚摩胎教	100

第 13 周

母体与胎儿变化	101
母体的变化	101
胎儿生长发育	102
预产期计算方法	102
生活起居	103
怀孕中期的性生活	103
饮食营养	104
孕中期的饮食内容	104
孕妇早餐不可缺少谷物	105
孕妇保健	106
孕妇贫血不能忽视	106
妊娠期的生理改变	106
孕妇怎样进行身体锻炼	107
孕中期胎教	108
孕中期是胎教的最佳时期	108

第 14 周

母体与胎儿变化	109
母体的变化	109
胎儿生长发育	110
饮食营养	110
怀孕第 4 个月的饮食	110
火锅三不宜	111
不宜经常食用砂锅菜	111
不要喝过热的饮料	111

疾病防治 111

痛性痉挛怎么办 111

孕妇经常发生腿部抽筋怎么办
..... 112

孕妇脸上出现黄褐斑怎么办 ...
..... 112

孕期哪些情况须看医生 ... 112

科学胎教 113

怀孕中期如何进行胎教 ... 113

体贴妊娠中的孕妇 114

受过胎教的孩子有什么特点 ...
..... 115

第 15 周

母体与胎儿变化 116

母体的变化 116

胎儿生长发育 116

生活起居 117

不要久坐沙发不动 117

孕中期如何自我监护 117

孕妇怎样保持口腔卫生 ... 118

孕妇妊娠期增重多少为宜
..... 118

饮食营养 119

孕期为何应保证维生素的摄取 ...
..... 119

孕期饮食不可缺少奶制品
..... 120

孕检与保健 121

妊娠期常做的化验项目 ... 121

感到晕厥怎么办 121

怀孕期预防下肢静脉曲张
..... 122

妊娠期可能并发哪些疾病
..... 122

科学胎教 123

“体育”胎教 123

第 16 周

母体与胎儿变化 124

母体的变化 124

胎儿生长发育 124

孕检项目 125

产前特殊检查项目 125

生活起居 126

孕妇忌睡席梦思床 126

孕中期应怎样工作 126

选择合适的孕妇服装 127

心理紧张会影响免疫力吗
..... 127

疾病防治 128

孕期牙疾需要治疗吗 128

怀孕 4~9 个月禁用的西药 ...
..... 129

科学胎教 129

身体保健与胎教 129

第 17 周

母体与胎儿变化 131

母体的变化	131
胎儿生长发育	131
饮食营养	132
胎儿益智食谱	132
便秘食疗	132
孕妇妊娠水肿的食疗	133
碘对胎儿生长发育的影响	134
疾病防治	135
龋齿具有遗传倾向	135
千万不能自己打胎	135
保健生活	136
孕妈妈仰卧运动(怀孕4个月后做)	136
孕期皮肤保养	136
孕期如何布置居室	137
怀孕期不宜参加剧烈运动	137
科学胎教	138
情绪胎教	138

第 18 周

母体与胎儿变化	140
母体的变化	140
胎儿生长发育	141
孕妇要学会测胎动	141
孩子长大后像谁	142
“绝对”遗传	142
有半数以上概率的遗传	142
虽有遗传,概率不高	142

先天遗传,后天可塑	143
生活起居	143
细心呵护乳房	143
孕妇洗澡忌坐浴	143
怀孕期要保证充足的休息	144
怀孕后禁用哪些化妆品	144
饮食营养	145
科学合理摄取充足营养	145
孕妇为何会烧心	145
疾病防治	146
怀孕后为什么会“下身”痛	146
孕中期为什么还要慎服药物	146
孕中期胎教	147
加强胎儿与父母之间的交流	147

第 19 周

母体与胎儿变化	148
母体的变化	148
胎儿生长发育	148
饮食营养	149
补钙食疗	149
缺乏维生素 A 的食疗	149
多吃含钙丰富的食物	150
孕妇应多吃富含维生素 C 的食物	150
孕期不可暴饮暴食	151

胎儿安危的早期信号	151
性格与遗传	152
影响胎儿智力的因素	152
孕妇保健	152
孕妇应避免仰卧或右侧卧	152
怎样做妊娠体操	153
科学胎教	155
抚摩胎教法	155

第 20 周

母体与胎儿变化	156
母体的变化	156
胎儿生长发育	157
饮食调理	157
孕 5 月妈妈营养关注	157
胎儿发育中期科学安排饮食	158
南瓜花和果营养丰富	158
疾病防治	159
妊娠期为什么会皮肤瘙痒	159
孕妇为何易得痔疮	160
孕期服用中药是否绝对安全	160
生活起居	161
如何控制不良情绪	161
科学胎教	162
胎儿大脑发育的关键性物质	162

孕 5 月妈妈音乐欣赏	162
孕 5 月妈妈要触摸胎儿吗	162
孕 5 月的记忆训练	163

第 21 周

胎儿与母体变化	164
母体的变化	164
胎儿生长发育	164
疾病防治	165
孕 6 月后应接受的产前检查	165
高危妊娠如何做好自我监护	166
孕妇中暑, 胎儿难留	166
生活起居	167
各式孕妇服让孕妈妈如此美丽	167
饮食调理	168
怀孕第 6 个月的饮食	168
苦瓜可以促进孕妇的食欲	168
维生素 B ₁₂ 对孕妇的作用是什么	169
干果, 孕期必不可少的食物	170
科学胎教	170
宝宝听到孕妈妈说故事了吗	170

第 22 周

母体与胎儿变化	171
母体的变化	171
胎儿生长发育	171
孕检与保健	172
孕中期产科检查	172
孕期有哪些不正常的信号	172
饮食调理	173
孕妇不宜常吃精制食物	173
春季孕产妇进补宜“甘平”	174
夏季孕妇要注意饮食平衡	174
秋季孕妇菜单	175
银耳鹌蛋	175
什锦沙拉	175
只吃红枣就可补血吗	176
燕窝是最滋补的孕妇食品	176
生活起居	176
阳光也是宝贵的营养	176
孕期怎样护理头发	177
科学胎教	177
音乐胎教	177

第 23 周

母体与胎儿变化	179
---------------	-----

母体的变化	179
胎儿生长发育	180
脐带——胎儿的“生命线”	180

生活起居	181
准妈妈要有哪些心理准备	181
孕期如何做好哺乳准备	182
什么是皮脂腺	182
远离猫与狗	182
饮食营养	183
鸡汤有助预防感冒	183
肥胖孕妇的饮食安排	183
玉米的食疗作用	184
科学胎教	185
读书胎教：给胎儿讲画册故事	185

第 24 周

母体与胎儿变化	186
母体的变化	186
胎儿生长发育	187
饮食调理	187
孕 6 月妈妈营养关注	187
母亲的饮食与胎儿畸形	188
孕妇保健	188
什么是胎动异常	188
生活起居	189
生活细节指导	189
科学胎教	190

孕6月妈妈的音乐胎教 ... 190

孕6月母子对话 190

第25周

母体与胎儿变化 192

母体的变化 192

孕妇助产运动 192

胎儿生长发育 192

预防糖尿病 193

环境与孕育 193

农药对胎儿健康的影响 ... 193

如何避免吃入残留农药的蔬果 ...

..... 193

生活起居 195

孕中期的心理保健 195

怀孕期怎样舒服地工作 ... 195

饮食调理 196

怀孕第7个月的饮食 196

适合孕妇的水果 197

科学胎教 198

什么是语言胎教 198

第26周

母体与胎儿变化 200

母体的变化 200

胎儿生长发育 200

疾病防治 201

遗传病能够治疗和预防吗 201

..... 201

孕期为什么要测量骨盆 ... 202

生活起居 203

夏季孕妇要舍得流汗 203

孕妇保持大便通畅的饮食原则 ...

..... 204

孕妇如何料理家务 204

哪些孕妇不适合做家务 ... 205

第27周

母体与胎儿变化 208

母体的变化 208

补充维生素和微量元素 ... 208

胎儿生长发育 208

摄入谷物和豆类 209

母亲与胎儿情感相通吗 ... 209

怀孕后如何减轻心理负担

..... 210

疾病防治 210

前置胎盘对母婴有何危害

..... 210

孕妇也易发生脑血管疾病

..... 211

生活起居 212

孕期如何保养乳头 212

怀孕也会引起失眠 212

孕妇保健 213

孕妇为什么会出现小腿抽筋 ...

..... 213

缓解孕妇腰背痛运动 214

饮食营养 214

孕期注意补充微量元素 ... 214

孕妈妈吃深海鱼的4个好处 ...
..... 215

第28周

母体与胎儿变化 216

母体的变化 216

注意生活起居 216

胎儿生长发育 217

应对各种反应 217

产兆、落红、阵痛、破水 217

生活起居 218

夜晚不要开灯睡觉 218

孕妇心理 218

如何消除对分娩的恐惧 ... 218

胎儿过小怎么办 219

如何预防胎儿巨大 220

孕检与保健 220

孕晚期应做哪些检查 220

胎位不正怎么办 221

孕7月妈妈的运动 221

科学胎教 222

孕妈妈音乐胎教 222

孕7月妈妈能力训练 222

饮食营养 223

孕7月妈妈营养关注 223

第29周

母体与胎儿变化 224

母体的变化 224

增加副食品的种类 224

胎儿生长发育 225

孕期调理 225

围生期是指哪段时间 225

孕晚期的心理问题 226

饮食营养 227

孕8月妈妈的营养关注 ... 227

孕期钙和维生素D的补充
..... 227

缺乏钙和维生素D对母婴的危
害 228

怀孕第8个月的饮食 228

黄鳝可防治妊娠高血压及糖尿病
..... 229

生活起居 229

孕妇生活起居应注意安全
..... 229

科学胎教 230

能力训练 230

母子对话 230

抚摩胎教 231

孕晚期——胎教的巩固时期 ...
..... 231

第30周

母体与胎儿变化 233

母体的变化	233
胎儿生长发育	233
疾病防治	234
怎样预防早产	234
什么是妊高征	235
正确处理鼻塞和鼻出血 ...	235
羊水为什么会过多	236
饮食营养	236
孕妇在怀孕期间可以用补品吗 ...	236
冬瓜、西瓜可食疗妊娠水肿 ...	237
食物能促进胎儿的智力 ...	237
孕妇宜多吃富含蛋白质的食物 ...	238
生活起居	239
日常生活中的铅污染	239

第 31 周

母体与胎儿变化	240
母体的变化	240
胎儿生长发育	240
生活起居	241
孕妇能否长时间看电视 ...	241
孕妇怎样对待肚子上的花纹 ...	242
给新生儿做件新衣裳	243
做好自我监护	243
注意清洁卫生	243
疾病防治	244

防治静脉曲张	244
态度与疼痛有什么关系 ...	245
自我矫正异常胎位	245
饮食调理	246
鸭肉的食疗作用	246
孕妇营养不良对胎儿的影响 ...	246
孕后期胎教	247
怀孕后期准爸爸的胎教 ...	247

第 32 周

母体与胎儿变化	249
母体的变化	249
胎儿生长发育	249
第 5 次产前检查	250
疾病防治	251
孕期失眠的 4 大原因	251
漏尿是怎么回事	252
妊娠晚期性交可导致胎膜早破 ...	252
饮食营养	253
孕妇宜适量食用蜂蜜	253
生活起居	253
孕 8 月生活细节提示	253
冬季孕妇如何进行自身保健 ...	254

第 33 周

母体与胎儿变化	256
----------------------	-----

母体的变化	256
胎儿生长发育	256
胎位 32 周后基本固定	257
孕妇心理	257
孕 9 月妈妈的情绪调试	257
饮食营养	258
怀孕第 9 个月的饮食	258
孕 9 月妈妈的营养关注	259
钙、磷有益于胎儿生长	259
生活起居	260
不宜做剧烈的活动	260
工作时出现身体不适如何应对	260
孕妇如何和胎儿交流	261
观测胎动,了解胎儿的安危	261
妊娠末期为何气喘	262
怎样预防胎儿期发生耳聋	262
生气对人体有多少伤害	262
孕后期胎教	263
孕 9 月妈妈触摸胎教	263
孕 9 月妈妈的胎儿美育	263

第 34 周

母体与胎儿变化	265
母体的变化	265
胎儿生长发育	265
怀孕 9 个月(33~36 周)	266

饮食营养	266
孕妇宜适当吃些粗粮	266
孕妇保健	267
遇到双胎、多胎妊娠怎么办	267
孕妇可以用黄体酮保胎吗	268
生孩子可怕吗	268
如何预防早产	269
关于分娩方式	269
疾病防治	270
孕期腹部过大须当心	270
生活起居	271
戴乳罩应“扬长避短”	271
科学胎教	272
亲子联动胎教游戏	272

第 35 周

母体与胎儿变化	273
母体的变化	273
胎儿生长发育	273
疾病防治	274
慢性肾炎对女性的影响	274
什么情况下不适合生育	274
肾炎病人妊娠时应注意哪些事 项	275
维生素 K 的凝血作用	275
生活起居	276
孕妇洗脸,美容有方	276
饮食营养	277