

· 既权威又实用的孕育百科 ·

Mama&Baobao  
亲·乐阅读系列

# 40周 孕产保健

权威专家倾力打造的40周孕产全程指南

郑国权◎编著



21世纪  
生娃儿工具书  
孕产知识，应有尽有

为新手爸妈量身定做的40周孕产保健方案  
从备孕、怀孕到分娩，权威专家全程陪护

- ★ 营造优生环境，合理饮食营养
- ★ 指导生活保健，预防孕期疾病

中国纺织出版社

不一样的孕育，不一样的未来

Mama&Baobao  
亲·乐阅读系列

# 40周 孕产保健

权威专家倾力打造的40周孕产全程指南

郑国权◎编著



· 既权威又实用的孕育百科 ·

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

伴随准妈妈从妊娠第一周到最后一周,本书提供了最新的孕产信息,涵盖了孕育一个新生命的全过程,从孕前准备开始,对怀孕40周进行了全程的关注,以专业、实用的方法对孕妇与胎儿的生理状况、日常生活保健、饮食营养、疾病防治、医学检查、胎教方法、分娩技巧等进行了全程指导。语言通俗易懂,并配以插图详解,倡导一种明智和负责的态度,以帮助初为父母者学习,让准爸爸准妈妈一起度过一个健康快乐的妊娠期。

## 图书在版编目(CIP)数据

40周孕产保健/郑国权编著. --北京:中国纺织出版社, 2013. 9

(亲·乐阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9081-8

I. ①4… II. ①郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—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103371号

---

策划编辑:樊雅莉

责任编辑:卞嘉茗 刘艳红

责任印制:何 艳

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010-67004461

传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:26

字数:360千字 定价:36.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



## 序言

“盼望着，盼望着，春天的脚步近了……”

期待着，期待着，一个小小的生命悄悄地在你的体内“安家落户”了……你可能还没有意识到：比朱自清的《春天》更美的季节，你生命中特殊的“春天”到了，你会觉得一切都是崭新的、勃发着动人的生机。你浑身上下从中枢神经到每一个毛孔，都被这样一个大大的幸福包围，开心的笑容会不由自主地浮现在你的脸上。或许连你自己都觉得不可思议，怀孕生产竟然是如此让你沉醉的事情，简直都有些后悔这样有趣的事情为什么不早点做了。

与幸“孕”约会，跳动在我们胸腔中的那颗柔软的爱子之心激动不已。但激动之余，似乎也难免会有些发愁或迷茫。那个可爱的小人国的精灵，他强悍时有多强悍，脆弱时便有多脆弱。病毒、药物、噪声、辐射以及准妈妈不良的生活习惯都会对他的健康形成威胁。

人之初，孕有时。在妈妈肚子里那不长不短40周时间里，宝宝太需要妈妈注意孕产保健了。哪些生活习惯需要改掉？吃什么能给宝宝充足的营养？哪些情况必须去看医生？你做合理的运动了吗？智慧胎教了解多少呢？……这一个个接踵而来的疑问，都需要我们从容地把它们变成“原来如此”的感叹！

翻开这本书，你就打开了一个装满神秘礼物的魔盒。它使在“人之初”起点的胎宝宝一路畅通，准时来赴与你的幸福约会。那伟大而快乐的时刻，太值得我们期待！

Mama&Baobao  
亲·乐阅读系列

# 40周 孕产保健

权威专家倾力打造的40周孕产全程指南

郑国权◎编著



· 既权威又实用的孕育百科 ·

 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 序言

“盼望着，盼望着，春天的脚步近了……”

期待着，期待着，一个小小的生命悄悄地在你的体内“安家落户”了……你可能还没有意识到：比朱自清的《春天》更美的季节，你生命中特殊的“春天”到了，你会觉得一切都是崭新的、勃发着动人的生机。你浑身上下从中枢神经到每一个毛孔，都被这样一个大大的幸福包围，开心的笑容会不由自主地浮现在你的脸上。或许连你自己都觉得不可思议，怀孕生产竟然是如此让你沉醉的事情，简直都有些后悔这样有趣的事情为什么不早点做了。

与幸“孕”约会，跳动在我们胸腔中的那颗柔软的爱子之心激动不已。但激动之余，似乎也难免会有些发愁或迷茫。那个可爱的小人国的精灵，他强悍时有多强悍，脆弱时便有多脆弱。病毒、药物、噪声、辐射以及准妈妈不良的生活习惯都会对他的健康形成威胁。

人之初，孕有时。在妈妈肚子里那不长不短40周时间里，宝宝太需要妈妈注意孕产保健了。哪些生活习惯需要改掉？吃什么能给宝宝充足的营养？哪些情况必须去看医生？你做合理的运动了吗？智慧胎教了解多少呢？……这一个个接踵而来的疑问，都需要我们从容地把它们变成“原来如此”的感叹！

翻开这本书，你就打开了一个装满神秘礼物的魔盒。它使在“人之初”起点的胎宝宝一路畅通，准时来赴与你的幸福约会。那伟大而快乐的时刻，太值得我们期待！

# 目录 CONTENTS



## 孕1月 生命的种子悄然落户在“房子”内

### 孕1周 得到“准爸准妈上岗证”了吗 / 016

给身体来个大盘点 / 017

创造一个舒适温暖的“窝” / 018

做好孕前心理准备了吗 / 019

准爸爸刮胡须了吗 / 020

运动锻炼，增强体质 / 021

让不必要的担心见鬼去 / 022

优生离不开胎教 / 023

孕前检查万莫忽略 / 024

哪些疾病要好转后才能怀孕 / 025

孕前的中医调养妙方 / 026

多样食物帮你排毒 / 027

孕1周菜品推荐 / 028

### 孕2周 是不是“幸孕时刻” / 029

制订合适的“宝宝计划” / 030

选择受孕“黄金时间” / 031

盘点不宜受孕的五大时间段 / 032

多种办法推算排卵期 / 033

怎样提高精子质量 / 034

接触宠物，准妈妈能放心

受孕吗 / 035

小小叶酸作用大 / 036

孕2周菜品推荐 / 037

### 孕3周 悄然发生的激烈变化 / 038

巨大且高寿的卵子在等待 / 039

好睡眠迎接体内激变 / 040

做好充足的经济准备 / 041

远离烟酒对胎宝宝的危害 / 042

呵护好心情，带来好变化 / 043

为什么妊娠期要补充蛋白质 / 044

孕3周菜品推荐 / 045

## 孕4周 受精卵“安营扎寨”了 / 046

呵护健康的生活习惯 / 047

尽量远离一切辐射 / 048

小夫妻应和睦融洽 / 049

认识斯瑟蒂克胎教法 / 050

画出宝宝的小模样 / 051

准爸爸也要进入角色啦 / 052

准妈妈要准备好初诊检查 / 053

有关眼睛的遗传问题 / 054

排除餐具中的健康隐患 / 055

孕4周菜品推荐 / 056



## 孕2月 勇敢地应对“害喜”吧

### 孕5周 “好朋友”还没光顾 / 058

恭喜你，怀孕啦 / 059

怀孕了还会见红吗 / 060

得知怀孕后的心理过渡 / 061

怀孕后上班族的准妈妈

该怎么办 / 062

学会胎教前的呼吸调整法 / 063

孕早期，准妈妈要警惕高热 / 064

吃饭要细嚼慢咽 / 065

准妈妈为什么喜欢吃酸 / 066

冷热酸辣有讲究 / 067

准妈妈的感冒食疗妙方 / 068

孕5周菜品推荐 / 069

### 孕6周 开始有点儿恶心 / 070

有点儿恶心有点儿烦 / 071

准妈妈饭后要注意运动 / 072

准妈妈怀了双胞胎要注意哪些

问题 / 073

多听音乐有妙处 / 074

书写珍贵的怀孕日记 / 075

孕早期摄取营养应注意 / 076

食欲不振时投胃所好 / 077

哪些准妈妈不宜喝牛奶 / 078

孕6周菜品推荐 / 079

### 孕7周 呕吐呕吐，当妈不易 / 080

准妈妈如何应对雾霾天 / 081

准妈妈妊娠剧吐怎么办 / 082

准妈妈下厨要谨慎 / 083

准妈妈心理影响宝宝一生 / 084

准妈妈要克服心理障碍 / 085

准妈妈不可过分依赖丈夫 / 086

胎教少不了准爸爸 / 087

准爸爸的营养爱心菜 / 088

食疗止吐小偏方 / 089

准妈妈吃水果要注意 / 090

准妈妈该如何挑选各类食物 / 091

孕7周菜品推荐 / 092

## 孕8周 准妈妈“闹情绪”了 / 093

准妈妈打麻将不利于优生 / 094

准妈妈如何防止口腔异味 / 095

爱美的准妈妈看过来 / 096

准妈妈自我“减负”的方法 / 097

适合胎教的小笑话 / 098

准妈妈要小心流产 / 099

用食物帮准妈妈调节情绪 / 100

准妈妈饮食得特别讲究 / 101

准妈妈的零食清单 / 102

改善孕吐的食物排行榜 / 103

孕8周菜品推荐 / 104



## 孕3月 好“孕气”陪你度过危险期

## 孕9周 做对胎宝宝最有利的东西 / 106

了解胎盘的作用 / 107

6招轻松化解工作压力 / 108

准妈妈进行胎教应知 / 109

准妈妈要警惕各种致畸因素 / 110

预防胎宝宝患先天性佝偻病 / 111

准妈妈的饮食对宝宝牙齿好坏

很重要 / 112

准妈妈要注意补钙了 / 113

让宝宝拥有一双明亮眼睛的

食物 / 114

孕早期准妈妈脂肪补充攻略 / 115

孕9周菜品推荐 / 116

## 孕10周 保护好准妈妈自己 / 117

不要让噪声影响到你和胎宝宝 / 118

准妈妈可以使用风油精、精油吗 / 119

看电视时准妈妈要注意什么 / 120

勤劳的准妈妈做家务时要注意 / 121

准妈妈要回避的工作和环境 / 122

欣赏胎教名曲《天鹅湖》 / 123

准妈妈要注意阴部清洁 / 124

准妈妈第一次做产检 / 125

准妈妈要不要喝孕妇奶粉 / 126

孕10周菜品推荐 / 127

## 孕 11 周 小心驶得万年船 / 128

准妈妈的肚子开始“显山露水” / 129

妊娠3月准妈妈要格外小心 / 130

准妈妈洗澡有学问 / 131

准妈妈应如何洗脸 / 132

准妈妈如何护理秀发 / 133

如何选择一双舒适的鞋 / 134

准妈妈的居室要舒适 / 135

准妈妈养花种草要小心 / 136

准妈妈要少吃的调味品 / 137

孕11周菜品推荐 / 138

## 孕 12 周 度过流产危险期 / 139

远离各种电磁波 / 140

准妈妈来做做保健操 / 141

了解应该享有的职场特权 / 142

静坐也能安胎 / 143

进行胎教时要注意 / 144

准妈妈防治便秘的小妙招 / 145

容易引发流产的食物 / 146

准妈妈早晚饮食要均衡 / 147

准妈妈要忌茶和咖啡 / 148

准妈妈不宜擅自进补 / 149

孕12周菜品推荐 / 150



## 孕 4 月 腹中有宝初长成

## 孕 13 周 脐带是我的“玩具” / 152

恭喜准妈妈安全度过孕早期 / 153

勤刷牙、漱口，把好宝宝健康

第一关 / 154

准爸爸在孕中期该如何

“表现” / 155

准妈妈为胎宝宝读诗歌 / 156

孕中期定期检查进行时 / 157

B超检查的小秘密 / 158

孕中期的膳食要求有哪些 / 159

孕妇保健药膳 / 160

防治妊娠期贫血的食疗妙方 / 161

孕13周菜品推荐 / 162

## 孕 14 周 会皱眉做鬼脸了 / 163

准妈妈乘坐公交车时要小心 / 164

骑自行车外出的准妈妈要注意

安全 / 165

准妈妈不宜佩戴隐形眼镜 / 166

散步是最适宜准妈妈的运动 / 167

准妈妈可以节食吗 / 168

准妈妈不要勉强自己进食 / 169

哪些杂粮最适合准妈妈食用 / 170

孕期补锌要知道 / 171

孕14周菜品推荐 / 172

## 孕 15 周 吃可以如此肆无忌惮吗 / 173

准妈妈注意预防牙龈炎 / 174

准妈妈远离静电危害 / 175

要不要吃宵夜 / 176

准妈妈谨防营养过剩 / 177

如何避免食物过敏 / 178

准妈妈为什么要补充DHA / 179

准妈妈要适当地多吃玉米 / 180

孕15周菜品推荐 / 181

## 孕 16 周 在不停地打嗝中 / 182

如何安排一天的生活 / 183

为宝宝取个名字吧 / 184

控制“疯长”的体重 / 185

孕中期的性生活要注意 / 186

准妈妈如何预防胃灼热 / 187

预防胎宝宝失聪方法多 / 188

准妈妈勿把榴莲当补品 / 189

孕16周菜品推荐 / 190





## 孕5月 感受胎动的无比美妙

### 孕17周 “小鱼”在肚子里游 / 192

准妈妈预防睡不着觉的小妙招 / 193

准妈妈需要买托腹带吗 / 194

和胎宝宝一起沐浴阳光吧 / 195

多与胎宝宝聊聊天 / 196

惠及母子的抚摸胎教 / 197

准妈妈容易出现的一些小毛病 / 198

准妈妈皮肤瘙痒怎么办 / 199

怎么判断准妈妈是否缺钙 / 200

孕17周菜品推荐 / 201

### 孕18周 动了？动了？确实动了 / 202

胎儿如何进行运动训练 / 203

胎动规律与准妈妈的情绪有关 / 204

准妈妈的动作姿势要注意 / 205

别做“家庭战争”的导火线 / 206

准妈妈喝水有讲究 / 207

妊娠期吃“糖”要适量 / 208

鸭肉的食疗作用 / 209

孕18周菜品推荐 / 210

### 孕19周 掌握胎动的自我监测 / 211

准妈妈来学习数胎动啦 / 212

胎动的各种小秘密 / 213

如何挑选防辐射服 / 214

准妈妈如何保养乳房 / 215

准妈妈巧减疲惫感 / 216

试试亲情“减压大法” / 217

高龄准妈妈需要做羊膜穿刺吗 / 218

孕19周菜品推荐 / 219

### 孕20周 嘿嘿，我开始尿尿了 / 220

送给宝宝免疫抗体 / 221

要保证充足的休息 / 222

准妈妈不宜睡软床 / 223

选择合适的床上用品 / 224

准妈妈来做骨盆体操吧 / 225

准妈妈阅读书刊有选择 / 226

算一下是否符合体重标准 / 227

准爸爸来教胎宝宝数学喽 / 228

缓解妊娠水肿的食疗妙方 / 229

孕20周菜品推荐 / 230



## 孕6月 秀一秀,“神奇”进行时

### 孕21周 运动健将踢啊踢 / 232

夫妻一块儿去上学习班 / 233

音乐胎教的诸多讲究 / 234

抚摸胎教开始进行 / 235

预防腰痛有妙招 / 236

准妈妈常吃红枣好处多 / 237

孕21周菜品推荐 / 238

### 孕22周 皱巴巴的“小老头儿” / 239

专用乳罩使准妈妈魅力依旧 / 240

准妈妈的内裤不可马虎哦 / 241

3招提高准妈妈的平衡力 / 242

准妈妈贫血不用急 / 243

妊娠症准妈妈的饮食起居 / 244

准妈妈补充营养别进误区 / 245

这些食物是准妈妈的最爱 / 246

孕22周菜品推荐 / 247

### 孕23周 真的像一个婴儿了 / 248

妙招赶走妊娠纹 / 249

妙招踢开妊娠斑 / 250

准妈妈保养肌肤的妙方 / 251

准妈妈健美胸部的按摩操 / 252

出现这些症状,一定不要大意 / 253

准妈妈腿痛怎么办 / 254

准妈妈鼻子出血怎么办 / 255

番茄能帮准妈妈祛斑养颜 / 256

孕23周菜品推荐 / 257

### 孕24周 外面世界好吵啊 / 258

趁身体轻便去买宝宝用品 / 259

准妈妈调节情绪实用6法 / 260

妈妈的声音真好听 / 261

多与胎宝宝聊聊天 / 262

准爸爸任务简单明了 / 263

去做妊娠期糖尿病检查吧 / 264

难言的尿频与尿失禁 / 265

孕24周菜品推荐 / 266

## 孕7月 一周一个样儿哦

### 孕25周 大脑的发育高峰期 / 268

准妈妈使用电脑须知 / 269

给胎宝宝缤纷的世界 / 270

准爸爸要和胎宝宝这样说话 / 271

准妈妈的腰痛病 / 272

妊娠期糖尿病的危害 / 273

妊娠水肿知多少 / 274

准妈妈水肿的饮食调理 / 275

哪些食物会伤害胎宝宝的大脑 / 276

孕25周菜品推荐 / 277

### 孕26周 噢，我看到光亮了 / 278

好情绪孕育聪明宝宝 / 279

刺激一下胎宝宝的小眼睛吧 / 280

妊娠期的脚气病 / 281

妊娠期脂肪肝的饮食方案 / 282

太瘦的准妈妈孕期该怎么进补 / 283

过胖的准妈妈该怎么吃 / 284

准妈妈不爱吃鱼怎么办 / 285

不爱吃蔬菜的准妈妈应补充什么 / 286

孕26周菜品推荐 / 287

### 孕27周 长出细密的头发 / 288

准妈妈总做噩梦怎么办 / 289

决定准妈妈肚子大小的因素 / 290

预防便秘早知道 / 291

做好保健，远离痔疮 / 292

腿抽筋，好难受 / 293

静脉曲张的准妈妈不要怕 / 294

孕27周菜品推荐 / 295



## 孕 28 周 亲！做个好梦哟 / 296

来个美丽的午休 / 297

准妈妈要摘下首饰 / 298

准爸爸做得好，宝宝发育好 / 299

要小心孕晚期宫缩 / 300

准妈妈怎样预防早产 / 301

桂圆好吃，不可多吃 / 302

鱼肝油多吃无益哦 / 303

孕28周菜品推荐 / 304



## 孕 8 月 体会“带球”生活的乐趣

## 孕 29 周 小心！远离妊娠危险 / 306

孕中后期羊水适中好处多 / 307

羊水异常的危害 / 308

准爸爸要体贴妻子 / 309

孕晚期准妈妈出行，安全第一 / 310

吃对食物，宝宝更漂亮 / 311

准妈妈如何吃才能不上火 / 312

胎宝宝也喜欢鱼之味 / 313

孕29周菜品推荐 / 314

## 孕 30 周 行动吃力、喘不上气 / 315

准妈妈如何度过三伏天 / 316

准妈妈孕晚期时怎样过冬 / 317

了解一下臀位妊娠吧 / 318

预防臀位妊娠有高招 / 319

冬天了，进补的大好时节 / 320

春天来了，养胎就该这么吃 / 321

哪些食物有助孕期防晒 / 322

孕30周菜品推荐 / 323

## 孕 31 周 唉，“家”似乎变小了 / 324

孕晚期享受准爸爸的按摩服务 / 325

做好按摩应注意的事项 / 326

孕晚期准爸爸要做的事 / 327

美育是从胎教开始的哦 / 328

上班族准妈妈如何对付

小腿水肿 / 329

如何通过饮食对抗水肿 / 330

孕31周菜品推荐 / 331

## 孕 32 周 一摇一摆的幸福“大肚子” / 332

孕晚期性生活要注意 / 333

准妈妈健康过节 / 334

准爸爸的责任清单 / 335

孕晚期瑜伽练习助顺产 / 336

陪胎宝宝玩“藏猫猫” / 337

假性宫缩早知道 / 338

胃胀气、消化不良的准妈妈

怎么吃 / 339

孕32周菜品推荐 / 340



## 孕 9 月 珍惜“期待与忐忑并存”的感觉

## 孕 33 周 哎呀！不能拳打脚踢了 / 342

准妈妈也要注意形象 / 343

季节交替时准妈妈要注意保健 / 344

准妈妈做一些助产运动吧 / 345

多给胎宝宝讲讲故事 / 346

准妈妈要注意肾脏安全 / 347

准妈妈要小心下肢静脉曲张 / 348

尿频尿急挡不住宝宝出生的步伐 / 349

孕33周菜品推荐 / 350

## 孕 34 周 头朝下，预备起 / 351

我们来给脸部按摩 / 352

分娩准备训练，现在就开始了 / 353

教宝宝做踢肚游戏吧 / 354

准妈妈分娩的预兆 / 355

准妈妈用药要小心哦 / 356

孕晚期的超声波检查 / 357

准妈妈离“流感”越远越好 / 358

孕34周菜品推荐 / 359

## 孕 35 周 忐忑不安的时期 / 360

上班族准妈妈如何度过孕晚期 / 361

准妈妈如何消除不良情绪 / 362

临产了，准妈妈做好准备了吗 / 363

盘点是否具备条件顺产 / 364

性格胎教，再努力一些 / 365

骨盆大小跟分娩难易度有关吗 / 366

警惕胎儿宫内发育迟缓 / 367

孕35周菜品推荐 / 368

## 孕 36 周 宝宝的小家还安全吗 / 369

培养胎宝宝的艺术细胞 / 370

谨防子宫内感染 / 371

准妈妈预防早产的措施 / 372

准妈妈应告知医生的症状 / 373

孕晚期了，坐骨神经痛 / 374

孕晚期应重点补充啥 / 375

宝宝聪明，大豆及豆制品功不可没 / 376

油炸食品对准妈妈危害大 / 377

孕36周菜品推荐 / 378



## 孕 10 月 随时可能和宝宝见面啦

### 孕 37 周 我马上就是足月儿了 / 380

入院物品，准爸爸带齐了吗 / 381

准妈妈产前运动要小心 / 382

产前夫妻一起放松 / 383

开始每周做一做胎心监护 / 384

准妈妈巧妙区分产前真假阵痛 / 385

外力导致的异常宫缩如何预防 / 386

助产的食物有哪些 / 387

孕37周菜品推荐 / 388

### 孕 38 周 准爸妈待产全攻略 / 389

刺激乳房的催生法 / 390

准妈妈愉快分娩的小妙招 / 391

不同产程的呼吸有技巧 / 392

了解无痛分娩法 / 393

胎宝宝真的有记忆力 / 394

临产期准妈妈应重点补充啥 / 395

自然分娩前吃什么能养足体力 / 396

孕38周菜品推荐 / 397