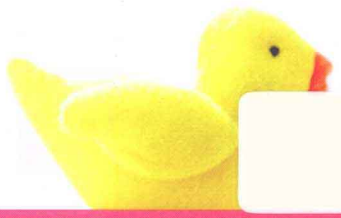
40周完美孕期

医学专家助你平安孕产

主编 李丽娟



孕育健康宝宝
轻松孕育
爱了书"孕"妈妈

医学专家为孕产家庭量身定做
孕前、孕期、分娩及产后全程指导——
胎儿成长的每一个细节
准妈妈身体变化，饮食宜忌、营养配餐、日常保健
伴您轻松、顺利地走过幸"孕"全程，育儿无忧

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

40周完美孕期

医学专家助你平安孕产

主编 李丽娟

伴您轻松、顺利地走过 儿无忧

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北 京

图书在版编目（CIP）数据

40周完美孕期：医学专家助你平安孕产／李丽娟编著．—北京：人民军医出版社，2013.7

ISBN 978-7-5091-6762-5

Ⅰ．①4… Ⅱ．①李… 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146825号

策划编辑：焦健姿　**文字编辑：**黄新安　**责任审读：**谢秀英

出版发行：人民军医出版社　**经销：**新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱　**邮编：**100036

质量反馈电话：（010）51927290；（010）51927283

邮购电话：（010）51927252

策划编辑电话：（010）51927271

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：三河市春园印刷有限公司

开本：710mm×1010mm　1/16

印张：12　**字数：**190千字

版、印次：2013年7月第1版第1次印刷

印数：0001—5000

定价：25.00元

版权所有　侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

前 言

从胚胎形成到出生，是宝宝生命里一段奇妙的历程；从怀孕到分娩，是妈妈一生中痛苦和幸福参半、艰辛和憧憬并存的体验。怀孕既对女性身体和心理产生巨大挑战，又给女性提出许多新奇的问题。虽然书店里已经有许多关于怀孕的书，但我还是决心编写这本书，理由很简单，我在基层部队从事妇幼保健工作多年，常常听那些处在孕龄期的人讲：市面上的孕产书很多，但偏重教材类，专业词语让人难以读懂；一些个体情况又无法比对。交流中，她们希望我能编写一本清楚孕妇需求、能够真正解答她们的疑惑，而又让她们能看得懂的孕产书。我特别理解这种心情，做过妈妈的人都会或多或少有此类的困惑。

我着手编写这本书大约两年多时间，为了让您尽可能多地了解宝宝奇妙的生长过程和您身体所需要做出的适应性改变，本书将按时间顺序编写，从您准备受孕开始，到妊娠的每一周，直至分娩，为您提供所有孕、产、育和孕产妇照顾自己的知识。按时间顺序编写，是为了方便您寻找您所关注的重要内容；以“周”为单位讲解，是为了帮助您清楚、详尽、及时地掌握宝宝成长的最新信息，且每一孕周都从宝宝的发育、妈妈的身体变化、营养支持、胎教规划、产前检查、夫妻共同成长等多方面入手，涵盖了妊娠发生的每一件事，从而让您真正做到孕、产、育心中有数。

创造条件做好孕前准备。现在有的健康网站和书籍建议从怀孕前3个月开始准备，我提出孕前8～10个月开始准备很有必要。我国提倡一对夫妻只生一个孩子，孩子就是家庭的希望、祖国的未来，所以，为宝宝的出生准备得多么充分都不算过分。但具体到这个时间建议我是有科学依据的：一般人接种疫苗后要2～3个月才产生抗体，乙肝疫苗的接种前后需要6个月，如果

根本没有抗体，则须重新接种。因此，提前8～10个月开始准备是必需的。

每一个孕周都从宝宝的成长进程、妈妈的生理变化、情感沟通话胎教、孕期营养心中有数、享受妊娠“知”味五个方面呈现给您胎儿成长的每一个细节，解决您在衣、食、住、行等方面的疑惑。

婴儿呱呱坠地总是伴随母亲的阵痛而来的。本部分将告诉您什么是见红、什么是破膜（破水）、什么是先兆临产、临产信号有哪些、什么时候该去医院、入院该带哪些物品、临产怎么吃等产前准备知识。

如何科学喂养？本部分将告诉您母乳喂养的好处、喂奶正确姿势、母乳喂养中的常见问题、怎么判断宝宝饿了、怎么判断宝宝吃饱了，如何给宝宝洗澡、图解新生儿抚触、产妇体型恢复等母婴健康平安必须关注的细节。

怀胎十月，准妈妈是辛苦的，也是幸福的。每天的工作生活、饮食运动、睡眠起居都不再是一个人的事情了，处处得先为宝宝着想，还要学习许多必须掌握的新知识，否则宝宝很可能会受到伤害。本书对怀孕的每一个阶段、每一个细节都有关注，您会从中得到意外的收获！

本书的编写，部分参阅了国内外最新孕产图书和科研文献，感谢这些作者和研究人员的无私付出，同时在本书编写过程中也得到了我的家人、朋友和同事的大力支持，在此一并致谢！

书中如有疏漏之处，敬请同行和读者指正。

2012.12 姚秋雪

内容提要

初为人母一定让您忐忑紧张，甚至不知所措吧！本书由军队医学专家为孕产家庭量身定做，给予您孕前、孕期、分娩及产后全程指导。书中用通俗易懂的文字，细说胎儿成长的每一个细节、准妈妈孕期和产后的身体变化、饮食宜忌及营养配餐、日常保健、疾病预防等，让您轻松、顺利地走过幸“孕”全程。本书一册在手，孕儿育儿无忧！

【鸣谢】本书的编写初版过程中得到陈珺女士的大力支持，特此鸣谢！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

part 1 没有条件 创造条件 …… 1

孕前8～10个月 体检、注射疫苗、送出宠物 | 1
孕前6个月 重选避孕方法、健身运动 | 4
孕前5个月 准备产房，离开有害岗位 | 6
孕前4个月 心理调适，停用有害药物 | 7
孕前3个月 营养准备、优生咨询 | 9
孕前2个月 戒酒、孕产知识准备 | 12
孕前1个月 选定最佳受孕日，制造浪漫氛围 | 14

part 2 水到渠成 相约40周 …… 17

孕1周 培土固本有好孕 | 17
孕2周 共同描绘未来蓝图 | 18
孕3周 小宝贝携带密码旅游 | 20
宝宝的成长脚步——我是受精卵 | 20
妈妈的生理变化——受精卵由输卵管到达子宫腔 | 21
情感沟通话胎教——妈妈快乐，就是最好的胎教 | 21

2

40周完美孕期——医学专家助你平安孕产

孕期营养心中有数——孕期营养饮食总则 ┆ 21
享受妊娠“知”味——受精卵着床和胎盘形成 ┆ 23

孕4周 妈妈的养育之路有多长 ┆ 26

宝宝的成长脚步——我和妈妈融为一体 ┆ 26
妈妈的生理变化——妈妈从此开始养育宝宝 ┆ 26
情感沟通话胎教——胎教的含义 ┆ 27
孕期营养心中有数——孕早期饮食调节 ┆ 27
享受妊娠“知”味——早孕早知道 ┆ 28

孕5周 孕妈妈不确定是否怀孕了 ┆ 29

宝宝的成长脚步——我的心脏现在只是一个细胞 ┆ 29
妈妈的生理变化——子宫开始增大，尿液成分有变化 ┆ 30
情感沟通话胎教——胎教的起源 ┆ 30
孕期营养心中有数——孕中期饮食调节 ┆ 30
享受妊娠“知”味——妊娠剧吐 ┆ 31

孕6周 怀孕的喜讯让全家都沉浸在幸福之中 ┆ 32

宝宝的成长脚步——心脏开始跳动 ┆ 32
妈妈的生理变化——乳房丰满、敏感 ┆ 32
情感沟通话胎教——古代胎教内容 ┆ 32
孕期营养心中有数——孕晚期饮食调节 ┆ 34
享受妊娠“知”味——孕期感冒 ┆ 34

孕7周 宝宝心搏有力，妈妈疲乏无力 ┆ 38

宝宝的成长脚步——面部轮廓清晰 ┆ 38
妈妈的生理变化——疲倦乏力 ┆ 38
情感沟通话胎教——近代胎教新进展 ┆ 38
孕期营养心中有数——蛋白质是生命的基础 ┆ 39
享受妊娠“知”味——孕期用药123 ┆ 40

目 录

孕8周 宝宝初具人形，妈妈早孕反应明显 ┆ 42

宝宝的成长脚步——胚胎和胎儿的分界线 ┆ 42
妈妈的生理变化——尿频 ┆ 43
情感沟通话胎教——科学看待胎教 ┆ 43
孕期营养心中有数——毁誉参半的脂肪 ┆ 43
享受妊娠“知”味——怀孕前应接种哪些疫苗 ┆ 45

孕9周 B超可见宝宝心动，妈妈腰围增粗 ┆ 47

宝宝的成长脚步——小尾巴消失了 ┆ 47
妈妈的生理变化——乳房胀大，腰围增加 ┆ 47
情感沟通话胎教——实施胎教不要心切 ┆ 47
孕期营养心中有数——糖类是能量的主要来源 ┆ 48
享受妊娠“知”味——孕期衣被要贴心 ┆ 48

孕10周 宝宝造血以肝脏为主，妈妈情绪波动 ┆ 49

宝宝的成长脚步——胎盘逐渐取代黄体功能 ┆ 49
妈妈的生理变化——情绪波动大 ┆ 49
情感沟通话胎教——制定胎教计划 ┆ 50
孕期营养心中有数——叶酸预防胎儿畸形 ┆ 50
享受妊娠“知”味——电、磁辐射对宝宝的影响 ┆ 51

孕11周 宝宝神经系统迅速发育，妈妈血液稀释 ┆ 53

宝宝的成长脚步——神经系统迅速发育 ┆ 53
妈妈的生理变化——血液稀释 ┆ 54
情感沟通话胎教——胎教禁忌 ┆ 54
孕期营养心中有数——钙元素给你健康骨骼 ┆ 55
享受妊娠“知”味——孕早期性生活 ┆ 58

孕12周 宝宝四肢活动自如，妈妈子宫倍 ┆ 58

宝宝的成长脚步——妈妈可以通过B超看见我啦 ┆ 58

妈妈的生理变化——下腹部出现妊娠线 59
情感沟通话胎教——孕早期的胎教 59
孕期营养心中有“数”——铁元素注入新鲜血液 59
享受妊娠“知”味——脐带传递母爱 61

孕13周 宝宝的小动作，妈妈全然不知 62

宝宝的成长脚步——会做踢腿运动 62
妈妈的生理变化——腹部明显隆突 62
情感沟通话胎教——准爸爸在胎教中的作用 63
孕期营养心中有数——锌元素绽开生命之花 63
享受妊娠“知”味——神奇的羊水 64

孕14周 宝宝吞咽羊水，尿液参与羊水循环 66

宝宝的成长脚步——膀胱里有尿液 66
妈妈的生理变化——全身体温上升 66
情感沟通话胎教——胎教前给宝宝起个乳名 67
孕期营养心中有数——钾元素保护心脏 67
享受妊娠“知”味——异位妊娠 67

孕15周 肚脐下可摸到宝宝 69

宝宝的成长脚步——首次能听见声音 69
妈妈的生理变化——肚脐下可摸到子宫 69
情感沟通话胎教——胎教的适宜时间 69
孕期营养心中有数——镁元素是心血管的保护伞 70
享受妊娠“知”味——流产 70

孕16周 可以辨别宝宝性别 71

宝宝的成长脚步——可辨别性别 71
妈妈的生理变化——内脏都被子宫挤到一边 71
情感沟通话胎教——注意观察胎儿的胎教反应 72

目 录

孕期营养心中有数——碘元素促进身体发育 ┆ 72
享受妊娠“知”味——孕妇正确的站、坐、行、睡姿势 ┆ 73

❖ 孕17周 淘气小宝拿脐带当玩具 ┆ 75

宝宝的成长脚步——拿脐带当玩具 ┆ 75
妈妈的生理变化——胎动越来越明显 ┆ 75
情感沟通话胎教——实施过胎教的婴儿表现更好 ┆ 75
孕期营养心中有数——硒元素防癌自有高招 ┆ 76
享受妊娠“知”味——孕期体重控制 ┆ 76

❖ 孕18周 宝宝手指、脚趾分离，动作更精细 ┆ 78

宝宝的成长脚步——手指、脚趾各自分离 ┆ 78
妈妈的生理变化——子宫上升到了脐下2指 ┆ 78
情感沟通话胎教——胎教奠定宝宝的一生 ┆ 78
孕期营养心中有数——磷元素运转生命齿轮 ┆ 79
享受妊娠“知”味——学会监测胎动 ┆ 79

❖ 孕19周 宝宝学会胸式呼吸啦 ┆ 80

宝宝的成长脚步——会胸式呼吸了 ┆ 80
妈妈的生理变化——体重不断增加，子宫宫底继续上升 ┆ 80
情感沟通话胎教——孕中期胎教 ┆ 80
孕期营养心中有“数”——氟元素牙齿的保护伞 ┆ 81
享受妊娠“知”味——了解胎心率 ┆ 81

❖ 孕20周 宝宝具备消化、泌尿功能 ┆ 82

宝宝的成长脚步——有消化功能，会眨眼 ┆ 82
妈妈的生理变化——腹部越来越大，以至于腰腿痛 ┆ 82
情感沟通话胎教——胎教到底有哪些种类 ┆ 83
孕期营养心中有数——维生素A呵护你和宝宝的眼睛 ┆ 83
享受妊娠“知”味——遗传 ┆ 84

6

40周完美孕期——医学专家助你平安孕产

孕21周 宝宝有指纹，是“簸箕”还是“斗” ┆ 85

宝宝的成长脚步——有指纹，长胎脂了 ┆ 85

妈妈的生理变化——子宫继续上升，肺也受到挤压 ┆ 86

情感沟通话胎教——情绪胎教 ┆ 86

孕期营养心中有数——维生素C是美丽健康之源 ┆ 86

享受妊娠“知”味——妊娠纹的预防 ┆ 88

孕22周 宝宝长指甲，不会挠妈妈 ┆ 89

宝宝的成长脚步——长眉毛、长指甲 ┆ 89

妈妈的生理变化——全身关节韧带变松弛 ┆ 89

情感沟通话胎教——如何做好情绪胎教 ┆ 89

孕期营养“心中有数”——妊娠糖尿病的营养策略 ┆ 90

享受妊娠“知”味——妊娠糖尿病 ┆ 91

孕23周 宝宝长牙胚，妈妈别缺钙 ┆ 93

宝宝的成长脚步——牙胚开始发育 ┆ 93

妈妈的生理变化——感觉胎动次数不断增加 ┆ 93

情感沟通话胎教——工作狂妈妈的胎教指南 ┆ 94

孕期营养心中有数——妊娠高血压的营养策略 ┆ 94

享受妊娠“知”味——妊娠高血压综合征 ┆ 95

孕24周 宝宝慢慢长“胖”啦 ┆ 97

宝宝的成长脚步——皮下脂肪开始沉积 ┆ 97

妈妈的生理变化——子宫上升至肚脐上4～5厘米 ┆ 97

情感沟通话胎教——胎教秘密二三事 ┆ 97

孕期营养心中有数——妊娠水肿的饮食对策 ┆ 98

享受妊娠“知”味——妊娠水肿 ┆ 99

孕25周 宝宝能知白天和黑夜 ┆ 100

宝宝的成长脚步——能对光亮做出反应，区分明亮和昏暗 ┆ 100

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

妈妈的生理变化——腹部、乳房上出现妊娠纹 ┆ 101
情感沟通话胎教——音乐胎教 ┆ 101
孕期营养心中有数——孕期便秘的饮食对策 ┆ 101
享受妊娠“知”味——孕期便秘 ┆ 102

❖ 孕26周 宝宝五脏俱全，生后可成活 ┆ 104

宝宝的成长脚步——五脏俱全，出生后可以成活 ┆ 104
妈妈的生理变化——怀孕全程最舒服的阶段 ┆ 104
情感沟通话胎教——建议孕妈妈听的10首乐曲 ┆ 104
孕期营养心中有数——孕期尿频的饮食策略 ┆ 105
享受妊娠“知”味——孕期尿频 ┆ 105

❖ 孕27周 宝宝听觉最敏锐 ┆ 106

宝宝的成长脚步——听觉是胎宝宝最敏锐的直觉 ┆ 106
妈妈的生理变化——子宫继续上升 ┆ 106
情感沟通话胎教——运动胎教 ┆ 107
孕期营养心中有“数”——孕妇腰酸腿痛的饮食对策 ┆ 107
享受妊娠“知”味——孕期腰腿痛 ┆ 109

❖ 孕28周 宝宝做梦啦，梦中情人会是谁 ┆ 111

宝宝的成长脚步——开始做梦 ┆ 111
妈妈的生理变化——虽然肺受到挤压，呼吸量却要增加 ┆ 111
情感沟通话胎教——语言胎教 ┆ 111
孕期营养心中有数——孕期贫血营养策略 ┆ 112
享受妊娠“知”味——孕期贫血 ┆ 113

❖ 孕29周 皮下脂肪初长成，“有血有肉”好宝儿 ┆ 114

宝宝的成长脚步——皮下脂肪初步形成 ┆ 114
妈妈的生理变化——有时候会有假宫缩 ┆ 114
情感沟通话胎教——孕晚期胎教 ┆ 115

8

40周完美孕期——医学专家助你平安孕产

孕期营养心中有数——维生素D是骨质的护卫 115
享受妊娠“知”味——胎儿窘迫 116

孕30周 头部继续增大，身体继续长“胖” 117

宝宝的成长脚步——大脑发育非常迅速 117
妈妈的生理变化——身体越来越沉重 117
情感沟通话胎教——对话胎教 117
孕期营养心中有数——维生素E淡化岁月痕迹 118
享受妊娠“知”味——早产 118

孕31周 宝宝活动空间缩小，妈妈呼吸消化吃力 120

宝宝的成长脚步——活动空间逐渐缩小 120
妈妈的生理变化——呼吸有些吃力，消化欠佳 120
情感沟通话胎教——光照胎教 121
孕期营养心中有数——维生素K是预防出血的专家 121
享受妊娠“知”味——过期妊娠利弊 122

孕32周 出生后加强护理可能存活 122

宝宝的成长脚步——看起来俨然一个小婴儿 122
妈妈的生理变化——骨质向胎宝宝转移 123
情感沟通话胎教——图形胎教 123
孕期营养心中有数——每日生活从B族维生素开始 123
享受妊娠“知”味——胎位不正 126

孕33周 宝宝重要器官已成熟 127

宝宝的成长脚步——呼吸、消化、生殖系统接近成熟 127
妈妈的生理变化——子宫继续上升挤压心脏、胃等 127
情感沟通话胎教——给胎儿讲故事 128
孕期营养心中有数——如何购买生鲜食品 128
享受妊娠“知”味——咱是否怀了双胞胎 129

9

目 录

孕34周 宝宝一边锻炼肌肉，一边降入骨盆 ┆ 130

宝宝的成长脚步——锻炼肌肉的力量 ┆ 130
妈妈的生理变化——腿脚水肿 ┆ 130
情感沟通话胎教——教胎儿数数 ┆ 130
孕期营养心中有数——生鲜食物的保鲜秘诀 ┆ 131
享受妊娠“知”味——颠覆妈妈的“孕产经” ┆ 131

孕35周 宝宝向宫后靠近，妈妈护理乳房 ┆ 134

宝宝的成长脚步——个子增大，位置下降 ┆ 134
妈妈的生理变化——腹部坠胀 ┆ 134
情感沟通话胎教——情感胎教 ┆ 134
孕期营养心中有数——冷冻食品也有保存期限 ┆ 134
享受妊娠“知”味——乳房护理（守护好宝宝的“饭碗”） ┆ 135

孕36周 宝宝不再是“小老头”，出生后基本存活 ┆ 136

宝宝的成长脚步——皮肤皱纹消失 ┆ 136
妈妈的生理变化——子宫壁变得更薄 ┆ 136
情感沟通话胎教——阅读胎教 ┆ 136
孕期营养心中有数——当心！别被食品广告忽悠 ┆ 137
享受妊娠“知”味——孕晚期的性生活 ┆ 138

孕37周 本周开始分娩即为足月产 ┆ 139

宝宝的成长脚步——本周末就可称为足月儿 ┆ 139
妈妈的生理变化——子宫间歇性收缩为分娩做准备 ┆ 139
情感沟通话胎教——触摸胎教 ┆ 139
孕期营养心中有数——食品标签的含义 ┆ 139
享受妊娠“知”味——准爸爸陪产指南 ┆ 140

孕38周 全家都为临产精心准备 ┆ 142

宝宝的成长脚步——头发较多、较长 ┆ 142

妈妈的生理变化——为临产做准备 ┆ 143
情感沟通话胎教——抚摸胎教 ┆ 143
孕期营养心中有数——认识食品添加剂 ┆ 144
享受妊娠“知”味——分娩方式的选择 ┆ 145

孕39周 宝宝做好了会见妈妈的所有准备 ┆ 147

宝宝的成长脚步——胎头固定在骨盆中 ┆ 147
妈妈的生理变化——等待“瓜熟蒂落” ┆ 147
情感沟通话胎教——饮食胎教 ┆ 147
孕期营养心中有数——慧眼识“添”，食品中的添加剂 ┆ 148
享受妊娠“知”味——会阴切开知多少 ┆ 149

孕40周 宝宝如约相见，从此亲情血浓 ┆ 150

宝宝的成长脚步——发育成熟 ┆ 150
妈妈孕期变化——准备分娩 ┆ 150
情感沟通话胎教——产前聊天胎教 ┆ 151
孕期营养心中有数——产前吃什么有助分娩 ┆ 151
享受妊娠“知”味——分娩时的疼痛管理 ┆ 151

part 3 不辱使命 如约相见 …… 153

见红——胎宝宝要为和孕妈妈见面出发啦 ┆ 153
破膜（破水）——胎宝宝冲破胎膜找妈妈 ┆ 153
先兆临产——孕妈妈的宫缩帮助胎宝宝前进 ┆ 153
临产标志——规律且渐渐增强的宫缩 ┆ 154
临产的信号——宫缩、见红、破水 ┆ 154
什么时候应该去医院 ┆ 155
入院携带物品清单 ┆ 155

目　录

临产前的饮食 ┆ 156
分娩时宝宝会做些什么 ┆ 157

part 4 你是我的宝儿 你是我的花儿 …… 159

母乳喂养好处多 ┆ 159
正确的哺乳姿势 ┆ 160
母乳喂养中常见的问题 ┆ 161
观察宝宝 ┆ 163
如何给宝宝洗澡 ┆ 163
图解新生儿抚触 ┆ 165
确保宝宝安全 ┆ 166
应对产后不适 ┆ 167
产后体形恢复操 ┆ 168
月子营养 ┆ 170

来自医生的孕产提示 …… 173

孕产提示1　孕期必须知道的关键数字 ┆ 173
孕产提示2　常用药物的妊娠分类及致畸危险 ┆ 175
孕产提示3　从待产室到产房携带的物品 ┆ 177
孕产提示4　新妈妈必备礼包 ┆ 177
孕产提示5　婴儿必备礼包 ┆ 177

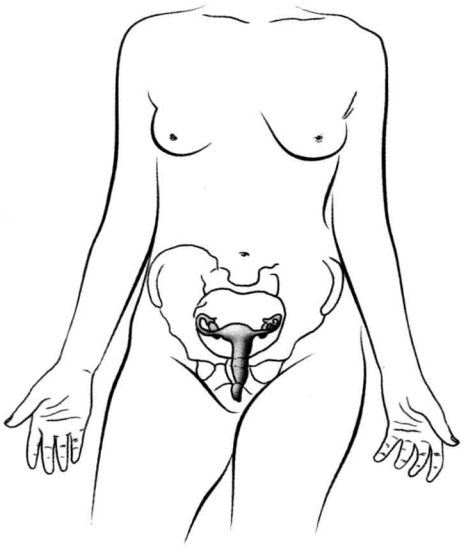
part 1 没有条件　创造条件

宝贝，爸妈正在为迎接你的到来做着各种准备呢。你知道吗？迎接宝贝你的到来是爸妈这辈子最最重要的大事之一。所以，我们要仔细再仔细，认真再认真……

孕前 8~10 个月　体检、注射疫苗、送出宠物

① 孕前准备为什么要提前 8 ～ 10 个月

现在有的健康网站和书籍建议从怀孕前 3 个月开始准备，为什么笔者独提出孕前 8 ～ 10 个月开始准备呢？有必要吗？我国提倡一对夫妻只生一个孩子，孩子是家庭的希望，是祖国的未来，所以，为宝宝准备得多么充分、提前到多早都不为过。但具体时间建议是有科学依据的。



一般人接种疫苗后要 2 ～ 3 个月才产生抗体，乙肝疫苗的接种前后需要 6 个月。当然，如果您之前接种过则只需到医院检测一下乙肝表面抗体的数量，正常则无须接种；如果数量减

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com