

<<40周怀孕宝典>>

图书基本信息

书名：<<40周怀孕宝典>>

13位ISBN编号：9787229062514

10位ISBN编号：7229062519

出版时间：2013-4

出版时间：重庆出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<40周怀孕宝典>>

### 前言

轻松孕育新生命当你准备孕育新生命时，您总是希望自己的宝宝是健壮、聪明、可爱的，其实，只要您掌握了适合自己的、科学的孕育方法，你的愿望就一定可以实现！

怀孕是女性最幸福的时候，从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这关键的40周，每周都会出现不同的惊喜与感受，同时每周也都有必须注意的重点。

本书全面系统地将整个孕期细分为40周，并根据各个时期孕妈妈的身体状况和胎儿的发育情况，从基础的孕育知识入手，全面解析孕妈妈在特殊时期的生活中的点滴注意事项，包括孕期每个阶段的营养指导、胎教重点、孕期保健、疾病防治、产检指南以及孕期值得注意的异常情况。

本书将引领孕妈妈，从怀孕到分娩这个与胎儿最亲密的40周中，从了解孕妈妈和胎宝宝每周的身体变化开始，让孕妈妈逐步了解，怀孕期间每个阶段哪些事情是该做的，哪些事情是不该做的。

只要遵循孕期的保健原则，树立起孕期的信心，保持愉悦的心情，为胎宝宝建立一个舒适的发育环境，我们就一定能顺利地孕育出一个健康、可爱的宝宝。

接下来的就是要怎么照料好我们的胎宝宝呢？

本书将为大家逐一提出参考意见。

## 作者简介

邵玉芬，孕产营养学专家、孕期营养学泰斗，国务院特殊津贴获得者。

上海营养学会妇幼营养专业委员会原主任委员，上海医科大学营养医学研究中心主任，复旦大学公共卫生学院教授。

许鼓，母婴护理专家，超级奶爸，育婴蜜语网（[www.yymy.cn](http://www.yymy.cn)）创始人，从事专业母婴服务产业20多年，2003年创立洋洋母婴服务机构及育婴蜜语网。

曹伟，女，1986年毕业于河南医科大学，从事妇产科专业二十多年。

现为深圳市妇幼保健院产科主任医师。

## &lt;&lt;40周怀孕宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章孕1月(1~4周):生命的开始 一、生命的种子悄悄地发芽002 1.备孕妈妈体内的神奇变化002 2.自己怀孕后出现的几种可靠信号002 3.学会计算孕周,尽快知道自己的预产期004 4.为胎儿打造最佳子宫环境005 5.选择一家称心的产检医院005 二、特殊时期的生活中的点滴注意事项006 1.本阶段用药须谨慎006 2.莫忘继续补充叶酸008 3.远离容易致畸的环境和物质009 4.孕早期饮食调节010 5.出现腹痛、腹胀小心应对012 6.洗澡也要有讲究了013 第二章孕2月(5~8周):疲惫与快乐交织的幸福时光 一、孕2月总动员016 1.孕2月营养指导016 2.孕2月胎教重点017 3.孕2月产检指南018 二、第5周:小胚芽长出来了019 1.孕妈妈体内的神奇变化019 2.孕期性生活要小心谨慎019 3.为宝宝提供一个健康的居住环境21 4.尽可能满足蛋白质的需求022 5.多补充维生素和矿物质022 6.胎教时光:为你的子宫骄傲吧022 三、第6周: B超可以测到胎宝宝的心跳了023 1.孕妈妈体内的神奇变化023 2.本周主题:早孕反应023 3.应对早孕反应的生活策略024 4.应对早孕反应的饮食策略025 5.早孕反应过程中要注意水和电解质平衡025 6.警惕阴道流血026 7.胎教时光:开始027 四、第7周:聪明应对日益明显的早孕反应028 1.孕妈妈体内的神奇变化028 2.“酸儿辣女”的说法可靠吗028 3.吃酸有讲究029 4.胎教时光:提高胎教效果的呼吸法030 五、孕8周:胎儿将进入迅速成长期031 1.孕妈妈体内的神奇变化031 2.了解先兆流产的一些临床表现和预防措施031 3.早预防、早诊断宫外孕的温馨提示032 4.远离充满噪声的环境034 5.孕妈妈感冒有妙招034 6.多摄入有助于保持好心情的食物036 7.胎教时光:想象胎宝宝可爱的样子037 第三章孕3月(9~12周):害喜困扰的时光 一、孕3月总动员040 1.孕3月营养指导040 2.孕3月产检指南041 3.孕3月胎教重点041 二、孕9周:已经是胎儿042 1.孕妈妈体内的神奇变化042 2.穿着要宽松、舒适042 3.多摄入有利于胎宝宝大脑发育的食物043 4.孕期情绪不好很可能导致胎儿畸形044 5.正确应对孕早期疲惫045 6.出现先兆流产怎么办046 7.职场孕妈妈,你知道哪些是你应该享有的吗047 8.胎教时光:有趣的胎教故事048 三、孕10周:马上就要度过流产危险期了050 1.孕妈妈体内的神奇变化050 2.孕妈妈情绪不良易导致孩子多动症050 3.孕期少化妆,宜淡不宜浓051 4.孕妈妈皮肤如何进行保养052 5.合理饮食,避免便秘或腹泻053 6.禁止过食不利安胎的食物053 7.胎教时光:亲爱的三月,请进054 四、孕11周:草莓那么大了055 1.孕妈妈体内的神奇变化055 2.孕妈妈要保证适量的有氧运动055 3.应对尿频的相关措施056 4.应对妊娠牙龈炎的相关措施057 5.应对孕期便秘有办法058 6.胎教时光:猜猜我有多爱你059 五、孕12周:第一次B超检查061 1.孕妈妈体内的神奇变化061 2.通过B超数据核对宝宝胎龄061 3.正常范围的B超检查不会伤宝宝062 4.孕妈妈尽量少做CT检查,必要时可用核磁共振检查仪代替062 5.怀孕后何时开始休息063 6.莫过度摄入鱼肝油和含钙食品063 7.莫食用易致过敏的食物064 8.胎教时光:胎盘给予胎宝宝的064 第四章孕4月(13~16周):腹部悄悄鼓起来了一、孕4月总动员068 1.孕4月营养指导068 2.孕4月胎教重点069 二、孕13周:有桃子那么大了070 1.孕妈妈体内的神奇变化070 2.散步是孕期最佳的运动方式070 3.正确应对口腔不适071 4.性生活要有节制072 5.孕妈妈不宜穿高跟鞋073 6.选择适合自己的孕妈妈奶粉073 7.胎教时光:那些有关宝贝的趣事074 三、孕14周:开始皱眉做鬼脸了075 1.孕妈妈体内的神奇变化075 2.孕期旅行的注意事项075 3.孕期开车要注意安全076 4.孕期坚持工作有助于分娩076 5.上班孕妈妈讲究多077 6.增加主食的摄入量078 7.应对妊娠性瘙痒078 8.胎教时光:给胎宝宝听音乐有讲究080 四、孕15周:唐氏筛查,甜蜜的“恐慌”082 1.孕妈妈体内的神奇变化082 2.进行唐氏综合筛查的相关事项082 3.孕期变丑怀的就是男孩吗083 4.铁:人体的造血材料084 5.钙:坚固胎宝宝的骨骼和牙齿085 6.胎教时光:儿歌《小毛驴》086 五、孕16周:用心体会胎动087 1.孕妈妈体内的神奇变化087 2.第一次感受宝宝的胎动087 3.甩掉烦躁的情绪088 4.重视腹泻的治疗088 5.胎教时光:多抚摸胎宝宝089 第五章孕5月(17~20周):来自胎动的感动 一、孕5月总动员092 1.孕5月营养指导092 2.孕5月的胎教重点092 二、孕17周:准备孕妇装吧093 1.孕妈妈体内的神奇变化093 2.孕妈妈要换上孕妈妈装了093 3.应对怀孕期间的工作压力094 4.孕中期是游泳的好时期095 5.平衡饮食,预防过度肥胖095 6.胎教时光:多和宝宝聊聊天吧096 三、孕18周:自我检测胎动097 1.孕妈妈体内的神奇变化097 2.孕妈妈自我检测胎动097 3.坚持“四少”原则098 4.根据个人口味采取相应的替代方案099 5.应对妊娠斑100 6.应对腿部抽筋101 7.胎教时光:闪光卡片胎教102 四、孕19周:“孕”味越来越明显103 1.孕妈妈体内的神奇变化103 2.孕期睡眠质量非常重要103 3.注意休息105 4.孕妈妈不宜去拥挤的场所106 5.注意预防营养过剩106 6.食用“完整食品”107 7.胎教时光:正确给胎宝宝讲故事108 五、孕20周:去做第二次B超吧109 1.孕妈妈体内的神奇变化109 2.本周可进行B超

## &lt;&lt;40周怀孕宝典&gt;&gt;

畸形筛查109 3.孕中期外出旅行应计划周全110 4.孕妈妈不宜过多进行日光浴111 5.补充维生素C, 有效提高免疫力111 6.胎教时光:《小蝌蚪找妈妈》112 第六章孕6月(21~24周):“孕”味十足一、孕6月总动员116 1.孕6月营养指导116 2.孕6月胎教重点116 二、孕21周:宝宝有300克重了118 1.孕妈妈体内的神奇变化118 2.学会测量宫底高118 3.应对妊娠纹119 4.应对孕期胀气121 5.热量摄取因人而异122 6.胎教时光:给宝宝进行抚摩胎教122 三、孕22周:胎宝宝的动作更多了123 1.孕妈妈体内的神奇变化123 2.乳房增大了, 换个合适的胸罩吧123 3.有目的地训练宝宝的听力124 4.用正确的方式进行音乐胎教125 5.吃东西时不宜狼吞虎咽125 6.不宜长期采取高糖饮食126 7.孕期不宜大量吃盐126 8.补充维生素D, 促进胎宝宝骨骼生长126 9.胎教时光:给宝宝取个亲切的乳名吧127 四、孕23周:皱巴巴的微型老头128 1.孕妈妈体内的神奇变化128 2.孕期运动安全做128 3.上下班要注意安全130 4.适当增加奶类食品的摄入量130 5.胎教时光:准爸爸也要参与进来131 五、孕24周:不做“糖”妈妈132 1.孕妈妈体内的神奇变化132 2.轻拍腹中的宝宝132 3.孕妈妈多吃核桃, 宝宝更聪明133 4.肥胖孕妈妈要注意平衡孕期营养133 5.预防和应对妊娠期糖尿病134 6.胎教时光:《萝卜回来了》136 第七章孕7月(25~28周):日渐蹒跚也幸福一、孕7月总动员140 1.孕7月营养指导140 2.孕7月的胎教重点141 二、孕25周:胎宝宝大脑发育的又一个高峰期142 1.孕妈妈体内的神奇变化142 2.孕晚期孕妈妈活动安全细则142 3.孕晚期孕妈妈干家务安全细则143 4.饮食宜粗细搭配144 5.调理饮食, 控制体重144 6.挑选适当的食用油145 7.适当摄取胆碱含量高的食物146 8.补充DHA, 促进胎儿脑部发育146 9.应对胎位异常147 10.胎教时光:常玩踢肚子游戏147 三、孕26周:胎宝宝的眼睛睁开了149 1.孕妈妈体内的神奇变化149 2.每周监测孕妈妈体重增长是否正常149 3.孕晚期应做的检查150 4.及时调节心情, 预防孕期抑郁症150 5.去拍摄“大肚婆”的纪念照152 6.预防和应对妊娠期高血压综合征153 7.胎教时光:神奇的乳汁155 四、孕27周:胎宝宝长出了柔软细密的头发156 1.孕妈妈体内的神奇变化156 2.孕妈妈, 可以考虑开始规划你的产假了156 3.妊娠期怪梦是怎么回事157 4.孕妈妈通过情感调节来促进宝宝的记忆158 5.不宜空腹、饭后吃水果158 6.不宜过量食用温热补品159 7.胎教时光:宝贝趣事一箩筐159 五、孕28周:胎动像波浪一样161 1.孕妈妈体内的神奇变化161 2.预防巨大胎儿161 3.预防和应对孕期痔疮163 4.下肢静脉曲张164 第八章孕8月(29~32周):延续幸福, 憧憬胜利一、孕8月总动员168 1.孕8月营养指导168 2.孕8月胎教重点168 3.孕8月产前检查项目169 二、孕29周:妈妈要开始记录胎动了170 1.孕妈妈体内的神奇变化170 2.摸摸宝宝的胎位是否正常170 3.开始记录胎动, 监测宝宝健康状况171 4.饮食要结合孕晚期胎儿发育特点171 5.饭后可适当嗑瓜子172 6.有饮茶习惯的孕妈妈可适当喝点淡绿茶173 7.预防和应对早产173 8.胎教时光:光照胎教174 三、孕30周:宝宝1500克重了175 1.孕妈妈体内的神奇变化175 2.莫贪食荔枝、食用马齿苋175 3.莫过度进补176 4.去医院进行骨盆测量176 5.应对心悸、呼吸困难177 6.应对胃灼感178 7.胎教时光:童谣《动物数字歌》179 四、孕31周:胎宝宝的房子变小了180 1.孕妈妈体内的神奇变化180 2.补充促进宝宝大脑发育的——亚麻酸180 3.上班族孕妈妈应适时停止工作181 4.减少性生活频率182 5.应对腰背疼痛183 五、孕32周:宝宝2000克重了184 1.孕妈妈体内的神奇变化184 2.在决定休产假前你还应该考虑到的因素184 3.准备好母婴用品185 4.根据体重科学控制食量188 5.宝宝B超提示脐带绕颈请别着急198 6.胎教时光:尊重胎宝宝的作息时间189 第九章孕9月(33~36周):胜利近在眼前一、孕9月总动员192 1.孕9月营养指导192 2.孕9月胎教重点193 二、孕33周:圆润可爱的小宝贝194 1.孕妈妈体内的神奇变化197 2.提前预订一名称心的月嫂194 3.慎重选择剖宫产196 4.胎教时光:通过看、听、体会进行美育胎教197 三、孕34周:不用担心早产了198 1.孕妈妈体内的神奇变化198 2.进行胎心监测198 3.警惕胎心传出的危险信号199 4.脐带血到底要不要留200 5.孕妈妈可适当吃点坚果201 6.不要过量吃夜宵202 7.吃一些清火食物202 8.胎教时光:动物宝宝与生俱来的求生本领203 四、孕35周:已经发育成一个新生儿了204 1.孕妈妈体内的神奇变化204 2.补充维生素K, 预防产后大出血204 3.应对孕期小便失禁205 4.应对妊娠水肿206 5.警惕胎膜早破207 6.胎教时光:孕妈妈晒太阳有益胎宝宝脑健康209 五、孕36周:宝宝离你越来越近了210 1.孕妈妈体内的神奇变化210 2.查查胎盘功能210 3.为自然分娩加分的6种方法211 4.克服临产期焦虑综合征213 5.孕妈妈需要充足的休息214 6.家人多关怀和爱护孕妈妈215 7.胎教时光:孕期音乐215 第十章孕10月(37~40周):迎接胜利的到来一、孕10月总动员218 1.孕10月营养指导218 2.孕10月胎教重点218 二、孕37周:随时可能相见219 1.孕妈妈体内的神奇变化219 2.了解临产征兆219 3.做好入院分娩前的物资准备220 4.饮食要为临产做好准备221 5.补充镁元素222 6.适当多吃鲤鱼和鲫鱼222 7.锌元素, 帮助孕妈妈顺利分娩222 8.胎教时光:剪纸、绘画或手工编织223 三、孕38周:已经是足月儿了224 1.孕妈妈体内的神奇变

<<40周怀孕宝典>>

化224 2.克服临产恐惧224 3.胎教时光：温暖的胎教故事225 四、孕39周：最后的冲刺226 1.孕妈妈体内的神奇变化226 2.了解顺利分娩的因素226 3.选择何种分娩方式228 4.无痛分娩是让疼痛减轻的自然分娩229 5.辅助分娩的方式有哪些230 6.自然分娩的第一产程231 7.自然分娩的第二产程234 8.自然分娩的第三产程235 9.勇敢面对分娩疼痛236 10.树立分娩的自信239 五、孕40周：喜极而泣，迎接宝宝的到来241 1.孕妈妈体内的神奇变化241 2.留住宝宝的第一次241 3.坐月子生活总则早知道242 4.按时做产后检查244 5.禁止过性生活244 6.应对过期妊娠244 7.胎教时光：新生儿的神奇反射245

## 章节摘录

版权页：插图：5.补充镁元素 妊娠过程中，孕妈妈体内雄性激素分泌量会增加，镁的需要量也会随之增加。

镁元素不但可以维持母体营养的平衡，也可以预防妊娠中毒症。

妊娠中毒症是孕晚期的常见并发症，其病因主要是由于心脏等血液循环系统出现了问题。

倘若孕妈妈能适量补充镁元素，则能有效预防发生妊娠中毒症。

镁在肉类、奶类、大豆、坚果中含量丰富，另外，在菠菜、豆芽、香蕉、草莓等蔬菜水果中的含量也很高。

6.适当多吃鲤鱼和鲫鱼 鲤鱼有健脾开胃、利尿消肿、止咳平喘、安胎通乳、清热解毒等功能。

到了孕期的最后一两周，孕妈妈面临分娩，心理多多少少会有些压力，由此引发食欲缺乏、食量降低等状况。

此时，准爸爸可为孕妈妈煮碗鲤鱼汤，能有效改善以上情况。

另外，孕妈妈常喝鲤鱼汤，还能刺激乳汁分泌。

鲫鱼有益气健脾、利水消肿、清热解毒、通络下乳等功效。

孕妈妈届时可适当喝些鲫鱼汤，对促进乳汁分泌非常有益。

7.锌元素，帮助孕妈妈顺利分娩 快要临产了，孕妈妈们心里既欢喜又害怕。

在饮食上，准备自然分娩的孕妈妈可多吃富含锌的食物。

（1）锌元素的作用 锌是酶的活化剂，参与人体内80多种酶的活动和代谢。

它与核酸、蛋白质的合成，碳水化合物、维生素的代谢。

胰腺、性腺、脑垂体的活动等关系密切，发挥着非常重要的生理功能。

在孕期，锌可预防胎宝宝畸形、脑积水等疾病，维持小生命的健康发育，帮助孕妈妈顺利分娩。

（2）缺乏的危害 缺锌会影响胎儿在子宫内的生长，使胎儿的大脑、心脏、胰腺、甲状腺等重要器官发育不良。

有的胎儿中枢神经系统先天畸形、宫内生长迟缓、出生后脑功能不全，都与孕妈妈缺锌有关。

孕妈妈缺锌会降低自身免疫力，容易生病，还会造成自身味觉、嗅觉异常，食欲减退、消化和吸收功能不良，这势必会影响胎儿发育。

据专家研究，锌对分娩的影响主要是可增强子宫有关酶的活性，促进子宫肌收缩，帮助胎儿娩出子宫腔。

缺锌时，子宫肌收缩力弱，无法自行娩出胎儿，因而需要借助产钳、吸引等外力才能娩出胎儿，严重缺锌者则需剖宫产。

因此，孕妈妈缺锌会增加分娩的痛苦。

此外，子宫肌收缩力弱，还有导致产后出血过多及并发其他妇科疾病的可能。

（3）这样补充锌元素 孕妈妈每日摄入锌的推荐量为16.5毫克左右。

如缺锌，可按照医生给开的补剂来补充。

肉类中的猪肝、猪肾、瘦肉等；海产品中的鱼、紫菜、牡蛎等；豆类食品中的黄豆、绿豆、蚕豆等；硬壳果类中的花生、核桃、栗子等，都是锌的食物来源。

特别是牡蛎，含锌最高，每百克牡蛎含锌100毫克，居诸品之冠，堪称“锌元素宝库”。





<<40周怀孕宝典>>

名人推荐

本书将数名孕妈咪的40周怀孕过程跟踪拍摄，直至产下健康新生儿，开创真人图解式图书新典范。

——复旦医科大学红房子医院妇产科学教授，著名妇产科专家、优生优育专家 潘明明将本书放在家里，或带在身边，就如同身边有一个妇科专家在随时随地关心你，指导你。

——上海市杨浦区中心医院主管护师 陈银妹对新手父母来说，这本书比通过向老祖母、母亲学来的方法更科学、简单、实用。

——台北母婴护理师、母婴芳香按摩师 王慎明（Grace）

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>