

<<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>

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）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。

<<40周怀孕宝典>>

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

<<40周怀孕宝典>>

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>>

编辑推荐

<<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>