

<<孕40周同步指导>>

图书基本信息

书名：<<孕40周同步指导>>

13位ISBN编号：9787510422140

10位ISBN编号：7510422140

出版时间：2011-12

出版时间：新世界出版社

作者：刘欣欣

页数：216

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>

<<孕40周同步指导>>

前言

医学上往往将受孕之前的两周也算进孕周，也就是说，从受精前的末次月经开始，就进入了孕期。整个孕期有40周，共计280天。

换作阴历月份，也就是人们常说的怀胎十月。

这40周里会发生些什么样的美丽事件呢？

怀孕是生命中重要的一章，它给予准爸妈一份珍贵而独特的人生体验。

当一个生命真的在准妈妈的腹中萌芽时，你们会为一些新鲜有趣的孕事所激扬，也可能因关切母婴安全而紧张，当然也会为家人之间温馨的互动而感动……这里充满着喜悦与期待，偶尔也会带给你们惶恐和不安。

40周的美丽孕事，本书用另一种方式呈现出来，教准爸妈更能用平和、幽默之心来体会。

怀孕还是生命源起的一种展示。

从一颗小小的受精卵到一个健康活泼的宝贝，生命机制的开展布满了神奇的细节——为何女子所能提供的卵子数目有限？

胚胎如何暂停母体的月经周期？

“害喜”具有什么样的生理保护意义？

受精卵展现了什么样的生命活力？

胎儿是如何“组装”起来的？

胎儿有意识吗？

让准妈妈望眼欲穿的胎动有什么样的奥秘？

是妈妈还是宝宝决定何时开始阵痛？

……这里，会为您“放映”一部胎儿生活纪录片。

这一幅幅的胎儿图片，能为准爸妈揭示生命孕育的全过程，也揭开一个个孕育的秘密。

怀孕也是件需要科学指导的事。

；佳爸妈如何优孕、优生？

我们这少不了在孕期饮食、安全保健与胎教三大方面为您出谋划策。

孕期的饮食品质，不仅影响到准妈妈的身体健康，也关系到胎儿的正常发育和出生后宝宝的体质和智力。

而准妈妈膳食准备的关键便是根据其特殊的营养需要特点进行安排。

孕期保健是保证母体的健康、维护胎儿的安全的关键因素。

每一周的保健要点各有侧重，各有讲究。

胎教的知识五花八门，准爸妈需要了解科学的胎教知识、明确的胎教方法、多样的胎教技巧和操作的注意事项，最终从饮食、环境、运动、着装、睡姿和心态等方面有条不紊地实施和胎儿的胎教互动。

为此，我们将这些凝结成了这样一本特别的孕育书。

它没有枯燥的说理，也不是简单的孕期常识的罗列。

它就像一位贴心的孕期“小管家”，用幽默的口吻为您化解孕期的担心，耐心地为您转述宝宝一点一滴的变化，帮助您打点饮食，提醒您生活的注意事项，它还很热心地告诉您如何“教育”宝宝更有效。

当然，执行者还是准爸妈们！

当你们抱着一种尊重生命的态度，认真地营造一种温馨舒畅的孕育氛围，科学地安排你们的生活。我们相信，一个乐观、感恩、健康、聪明的新生命就会在你们的用心经营中诞生！

刘欣欣 2011.10

<<孕40周同步指导>>

内容概要

这是一本怀孕40周的同步指导用书。

从每一周准爸妈的生活趣事开始，聊生活、聊怀孕，解开准爸妈可能遭遇的疑惑、不解，从而快快乐乐度孕期。

详细介绍胎宝宝的每周发育细节，并配合科学图片注解，让准爸妈轻轻松松“看”着您的宝宝茁壮成长。

每周孕期三大指导：饮食提案、日常保健、胎教指南，告诉准爸妈如何安排孕期饮食，吃出健康体魄，吃出健康宝宝；给您全面的生活指导，让您规避生活隐患，学习保健知识，安全度孕期；帮您规划一份胎教方案，一点一滴孕育出聪明宝宝。

<<孕40周同步指导>>

作者简介

刘欣欣

北京玛丽妇婴医院产科主治医师

1999年毕业于北京协和医学院（原中国协和医科大学）临床医学专业，获硕士学位。

曾分别在北京大学医学院第三临床医院妇产科、北京中日友好医院妇产科任副主任医师和主任医师。

<<孕40周同步指导>>

书籍目录

第1周 怀孕，不打无准备之仗

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.宝贝计划每天都在丰富
- 2.怀孕步入冲刺阶段
- 3.这一周是一个起点

二、怀孕的身体准备探幽

- 1.准爸爸的精子准备
- 2.产前末次月经期间，新卵子待命

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：孕前要科学合理地补充营养
- 2.孕期保健要点：确认良好的身体情况
- 3.胎教小指南：胎教，是大而无形的教育

第2周 为怀孕冲刺开始热身

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.探测受孕雷区
- 2.用最好的状态冲刺

二、怀孕的身体准备探幽

- 1.每月仅有一个卵泡发育成熟
- 2.经期结束一周后，排卵期开始
- 3.“排卵障碍”的背后是什么

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：不同体质准妈妈的孕前调理秘笈
- 2.孕期保健要点：维持最佳的受孕环境
- 3.胎教小指南：孕期胎教，健身先行

第3周 准爸妈们，冲刺吧

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.找到最佳的受孕时机
- 2.准爸妈最无间的合作
- 3.期待的，到底发生了吗

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.精子突破重围
- 2.受精过程是如何发生的
- 3.细胞迅速分裂显示非凡生命力

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：加强微量元素的吸收
- 2.孕期保健要点：受孕时期更应当心
- 3.胎教小指南：要把握好受孕瞬间的胎教

第4周 也许宝宝已开始安营扎寨

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.疑惑：是否出现了早孕征兆呢
- 2.沉淀的是将为人父人母的责任感
- 3.换种方式安静等待

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.正在经历或完成着床
- 2.不易觉察的着床降温

<<孕40周同步指导>>

3.小胚泡的变化：二胚层胚盘形成

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：坚持补充叶酸
 - 2.孕期保健要点：避免有害因素影响胚泡变化
 - 3.每周脂教指南：情绪胎教有益母婴身心
- 第5周 来报，尊贵客人已经驾到

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.真的怀孕了
- 2.怀孕早期，要多小心有多小心
- 3.怀孕，准爸妈一起来挑担子

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.三胚层将分化为胎儿的身体
- 2.呵护发育先锋——神经系统和循环系统
- 3.胎儿生长的支持系统开始组建
- 4.慢慢变得像小海马了

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：根据个人体质补充营养
 - 2.孕期保健要点：器官分化期注意安全
 - 3.每周脂教指南：形象意念胎教让梦想成真
- 第6周 显山露水的怀孕反应

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.这些异常确证了怀孕的消息
- 2.宝宝什么时候来
- 3.心里升起很多的担忧情绪

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.关键器官开始发育
- 2.胚胎的身形越来越明显
- 3.宝宝的 身体开始运动了

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：莫忘从食物中摄取镁
 - 2.孕期保健要点：孕早期预防疾病与用药禁忌
 - 3.每周脂教指南：对宝宝进行美学胎教
- 第7周 饮食习惯大变化

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.让人担心的孕吐反应
- 2.睡个美美的觉是新追求

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.体内主要器官接近成形
- 2.面部器官十分明显了
- 3.手和脚看起来像小短桨一样
- 4.神经系统的轮廓已接近完成

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：孕早期通过饮食调理孕吐
 - 2.孕期保健要点：警惕身体的异常情况
 - 3.每周脂教指南：优美音乐，孕育聪明的宝宝
- 第8周 安胎要慢慢做

一、豆爸豆妈欢乐孕事

<<孕40周同步指导>>

1.孕吐反应加剧，身体代谢加快

2.为宝宝合理地担心

二、胎宝宝一周发育细节

1.拳头大的子宫

2.头面部感觉器官在萌芽

3.内脏器官初具规模

4.逐渐伸展的躯干与四肢

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：多亲近安胎好食物

2.孕期保健要点：该准备去医院产检建档了

3.每周脂教指南：营养供给是胎教基石

第9周 欢迎真正意义上的胎宝宝

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.从窈窕淑女到孕妈的转变

2.家有“害喜”准爸爸

二、胎宝宝一周发育细节

1.初具雏型的小胎儿

2.也开始了身体的精雕细琢

3.重要器官已各就其位

4.越来越活跃的肢体

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：孕期倡导低盐口味饮食

2.孕期保健要点：对症下药，不可盲目滥安胎

3.每周脂教指南：孕期运动是种间接胎教

第10周 度过危险的流产期

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.准妈妈放下重家务活

2.准妈妈的心情是晴是阴

3.度过危险的流产期

二、胎宝宝一周发育细节

1.像一个扁豆荚

2.具有强大功能的胎盘

3.基本的细胞结构已经形成

4.进入“脑迅速增长期”

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：黄金饮食助力胎儿大脑发育

2.孕期保健要点：远离电磁污染

3.每周脂教指南：优化胎教环境孕育聪明宝宝

第11周 好状态又回来了

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.哇！

长出妊娠纹了

2.一个职场孕妈的范儿

3.回复好状态了

二、胎宝宝一周发育细节

1.从安全期走来的小宝宝

2.肚皮下的小小动作

<<孕40周同步指导>>

3.血液循环系统的初步形成

4.神经系统的成长

5.骨骼细胞发育加快

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：准妈妈要合理吃酸

2.孕期保健要点：孕早中期的腹痛要看分明

3.每周胎教指南：手工胎教随心所欲

第12周 为圆满度过孕早期庆功

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.欢呼雀跃的一周

2.我可以外出旅行了吗

3.憧憬中的三人世界

二、胎宝宝一周发育细节

1.小鼻子小眼的人儿

2.胎儿活动十分频繁

3.其他器官的功能仍在健全

4.开始有了反射动作

5.为进食做会面准备

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：补充DHA让宝宝更机灵

2.孕期保健要点：孕期要小心贫血

3.每周胎教指南：巧读书做胎教

第13周 安安然然做孕妈

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.更像美丽的准妈妈了

2.放心地吸收营养吧

3.对准妈妈的犒劳永不嫌多

二、胎宝宝一周发育细节

1.身体外观更加丰满了

2.视听等感官发生作用

3.开始更多的自主动作

4.骨骼系统的发育

5.消化系统的变化

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：孕中期要调整补充营养

2.孕期保健要点：有些身体变化无须紧张

3.胎教小指南：运动训练之抚摸胎教法

第14周 让紧绷的身心舒适一些

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.有得有失的孕期

2.做个快乐阳光的准妈妈

二、胎宝宝一周发育细节

1.毛发渐丰的胎宝宝

2.胎儿味蕾开始形成

3.呼吸吞咽能力有益肺的发育

4.不忙不乱的胎儿活动

三、准爸妈好孕应知应会

<<孕40周同步指导>>

1.每周饮食提案：孕期吃好“加餐食品”

2.孕期保健要点：孕期腹泻如何处理

3.每周胎教指南：用音乐胎教活跃胎儿右脑

第15周 或者感觉到胎动了

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.好像感觉到了胎动

2.有些身体负担与情绪负担

3.吃的兴致此起彼伏

二、胎宝宝一周发育细节

1.进入快速发育周期

2.打嗝是胎宝宝开始呼吸的前兆

3.每日都在进行大小肌肉的锻炼

4.各种身体细节开始发育

5.听觉器官还在发育

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：孕中期加强营养满足所需

2.孕期保健要点：日常卫生护理有益胎儿

3.胎教小指南：逐步对宝宝实施音乐胎教法

第16周 宝宝在腹中呼应您了

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.准妈妈最享受的日子

2.是男孩还是女孩

二、胎宝宝一周发育细节

1.骨骼继续钙化

2.运动幅度大增

3.胎动，就像蝴蝶煽动翅膀

4.铁的供需紧张期

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：培养更健康的饮食习惯

2.孕期保健要点：进行第2次产检与诊断

3.胎教小指南：准爸爸是胎教主力军

第17周 遮掩不住的孕味

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.开始准备宽松的衣服

2.不要为没提出的问题苦恼

二、胎宝宝一周发育细节

1.脐带长得更粗、更强壮

2.不断增多的反射行为

3.胎盘肩担重责

4.已有器官不断增大

5.具备与外界呼应的能力

6.骨架正从有弹性的软骨硬化为骨骼

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：食物巧搭，打造孕期智力食谱

2.孕期保健要点：做好孕期的身体养护

3.胎教小指南：科学选择胎教音乐

第18周 准三口之家的趣味生活

<<孕40周同步指导>>

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.开始三个人的沟通
- 2.为准妈妈的生活加点料

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.虽然很活跃，感觉起来很轻微
- 2.精雕细琢的身体细节
- 3.内外生殖器官发育成形
- 4.胎粪开始积聚
- 5.胎盘也在保护着准妈妈
- 6.髓鞘开始覆盖在神经上

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：营养均衡的前提下控制体重
- 2.孕期保健要点：准妈妈举手投足有要求
- 3.胎教小指南：色彩胎教活学活用

第19周 孕期马拉松将过半了

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.孕程马拉松将过半了
- 2.满脑子都是这个小生命

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.进入快速发育时期
- 2.进入感官发育关键期
- 3.胎宝宝可以听到很多声音
- 4.胎脂形成，开始保护宝宝

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：补充宝宝视力发育所需营养
- 2.孕期保健要点：腰酸背痛的原因很多
- 3.胎教小指南：运动训练之拍打胎教法

第20周 为新的半程加油吧

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.加强运动，活跃身体
- 2.画出胎宝宝的大致模样
- 3.准爸妈一块进课堂

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.反复吞咽，锻炼消化系统
- 2.能识别妈妈的声音了
- 3.运动能力更加发达
- 4.褐色脂肪开始长出

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：孕期补铁防贫血
- 2.孕期保健要点:做第3次产检和B超检查
- 3.胎教小指南:语言胎教之子宫对话法

第21周 前所未有的充实感

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.孕期让婚姻更甜蜜
- 2.准爸妈需要一起做的事

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.谁都不知道他感觉到了什么

<<孕40周同步指导>>

2.爱动是他的乐趣所在

3.消化系统更为健全

4.最棒的游泳馆——羊水

5.越来越强壮的胎儿心脏

三、准妈妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：孕中期要合理进补

2.孕期保健要点：注意腿部护理

3.胎教小指南：求知胎教

第22周 慢下来，让孕期喘口气

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.对妻子说“你很美”

2.让身体偷偷懒

二、胎宝宝一周发育细节

1.皱巴巴的“小老头”

2.小牙尖出现在牙龈内

3.大脑发育又开始加速

4.只要您教，他就能学

三、准妈妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：孕期饮品精挑细选

2.孕期保健要点：区别对待各类型水肿

3.胎教小指南：饮食胎教培养宝宝好胃口

第23周 适当地控制体重

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.夫妻生活注重舒适度

2.对任何食物“宽大为怀”

3.准爸爸不要频繁地外出应酬

二、胎宝宝一周发育细节

1.他是粉嫩的小娃娃

2.恒牙的牙胚开始发育

3.肺部还在紧锣密鼓地发育

4.时常在进行听力练习

5.听到胎心，是准爸妈的奇妙体验

三、准妈妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：孕期补锌利于优生

2.孕期保健要点：正确认识眩晕的发生

3.胎教小指南：逐渐开始有意胎教

第24周 加强安全保健意识

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.气喘吁吁？

放慢您的动作

2.体重增长过快了吗

3.不要过分担心宝宝

二、胎宝宝一周发育细节

1.会渐渐变得漂亮起来

2.现在的体外存活几率还很低

3.肺得到进一步发育

4.味蕾完全形成

<<孕40周同步指导>>

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：用饮食对抗孕期皮肤问题

2.第4次产检和糖尿病筛查

3.胎教小指南：光照胎教

第25周 怀孕生活更加精彩

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.让人又喜又忧的不适感

2.孕期给准妈妈施的魔法

3.宝宝聪明遗传谁的

二、胎宝宝一周发育细节

1.异常机敏的小家伙

2.恒牙牙蕾继续发育

3.还在进行条件反射运动练习

4.血液循环系统的发展

5.视网膜发育完全

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：孕中后期饮食更宜保健

2.孕期保健要点：准妈妈注意外出安全

3.胎教小指南：胎教也应关注性格培养

第26周 放松心情陪宝宝成长

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.别让焦虑成为您的难题

2.增加夫妻间的交流

二、胎宝宝一周发育细节

1.体内脂肪迅速累积

2.宝宝的生殖器官已趋成熟

3.持续的呼吸练习

4.脊柱在变得更加强壮

5.出现多种感知觉反应

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：孕中晚期更要补铁

2.孕期保健要点：不同皮肤瘙痒要区分对待

3.胎教小指南：品格胎教母婴受益

第27周 日新月异的感觉

一、豆爸豆妈欢乐孕事

1.与妻子分享她的胎梦

2.学习着，充实着，快乐着

二、胎宝宝一周发育细节

1.肺基本可以应对体外生活

2.可以觉察光线的变化

3.脑功能越来越复杂

4.感官功能更加发达

5.踢打得越来越有力了

三、准爸妈好孕应知应会

1.每周饮食提案：合理饮食，让体重平衡增长

2.孕期保健要点：留心宝宝的异常胎动

3.胎教小指南：语言胎教一步步来

<<孕40周同步指导>>

第28周在 心理上轻装上阵

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.听一听分娩课程
- 2.应对更密集的怀孕反应

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.您的宝宝越来越壮实了
- 2.有“想法”有“性格”的胎宝宝
- 3.胎宝宝也开始有梦了
- 4.进入大脑发育的第二个高峰期

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：优生必须物质铜
- 2.孕期保健要点：第5次产检和了解早产信号
- 3.胎教小指南：用彩色卡片教数字

第29周“挺”进孕晚期

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.该为母乳喂养做准备了
- 2.不妨拍个艺术照

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.大脑在迅速地成熟
- 2.他还不能看到色彩
- 3.他每天都在修炼各种本领
- 4.什么也不能阻止他活动

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：准妈妈吃粗粮有讲究
- 2.孕期保健要点：重视围产期保健
- 3.胎教小指南：用彩色卡片教语言和文字

第30周 快快长吧，宝宝

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.也许像搂着大西瓜
- 2.被失眠所困扰

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.皮肤在变得光滑
- 2.骨髓已承担主要造血任务
- 3.大脑在持续发育
- 4.让宝宝继续感受声音
- 5.前怀孕晚期的飞速发展

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：降低早孕的饮食
- 2.孕期保健要点：第6次产检和疾病预防
- 3.胎教小指南：实施哼歌谐振法音乐胎教

第31周“孕味”十足的准妈妈

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.准爸爸是忠实的听众和助手
- 2.重点保护不夸张

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.胎动还是频频发生

<<孕40周同步指导>>

- 2.颜色奇怪的瞳孔
- 3.每天都在看东看西
- 4.也许已经有了意识
- 5.男孩的外生殖器官将最终完成
- 6.不断地丰满和完善自己

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：有的放矢地“进膳”
- 2.孕期保健要点：孕晚期运动要小心
- 3.胎教小指南：阅读胎教的最佳时机

第32周 有滋有味的胎儿生活

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.我是准妈，我骄傲
- 2.准爸爸预备，向产期看齐

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.一刻不停地发育
- 2.感官功能基本健全
- 3.在做很多功课
- 4.活动仍非常频繁

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：给足钙和磷为乳牙打好“地基”
- 2.孕期保健要点：第7次产检和预防早产
- 3.胎教小指南：进行记忆训练

第33周 圆润可爱的宝贝

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.痛与快乐并存的时刻
- 2.控制体重，每周增加不超过1千克

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.羊水量达到高峰
- 2.头骨是全身最软的骨头
- 3.活动空间在逐渐变小
- 4.变成漂亮宝宝了
- 5.变成头朝下的体位了

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：巧烹调，锁住食物中的营养
- 2.孕期保健要点：羊水浑浊要小心
- 3.胎教小指南：健康的生活方式使宝宝受益

第34周 可长舒一口气了

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.为顺产做好充分准备
- 2.不要“轻举妄动”
- 3.确定您的坐月子方案

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.能够体外生存了
- 2.只有少数胎儿将“臀先露”
- 3.不知道眼中的景物是什么样
- 4.手指甲已经长到指尖
- 5.无法继续在羊水中漂浮

<<孕40周同步指导>>

6大脑发育十分迅速

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：远离过敏性食物
- 2.孕期保健要点：第8次产前检查和B超检查
- 3.胎教小指南：多种方法帮宝宝学数学

第35周 是时候“养精蓄锐”

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.分娩当前，心安才好
- 2.分娩的应急措施
- 3.开始阅读育儿资料

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.发育基本完成
- 2.子宫快容不下了
- 3.在努力地吸收营养
- 4.逐渐建立起了每日活动周期
- 5.喜欢听人说话

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：“止血功臣”维生素K
- 2.孕期保健要点：胎位不正莫慌张
- 3.胎教小指南：活泼生动的语言胎教更有效果

第36周 加强保健，远离早产

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.体重到达峰值
- 2.准备一个待产包

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.姿势和运动在发生变化
- 2.肠胃系统在出生后几年才完全成熟
- 3.脂肪在“生长完成期”囤积
- 4.马上要成为足月儿

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：全面营养为分娩做准备
- 2.孕期保健要点：第9次产检和防治脐带绕颈
- 3.胎教小指南：通过大自然陶冶来进行胎教

第37周 足月准妈妈

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.计划在先很重要
- 2.静待临分娩的反应

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.可以称得上是完美小宝贝了
- 2.胎儿分泌的激素引起了分娩
- 3.免疫系统已初步发育
- 4.骨化过程依旧在进行
- 5.出现向光反应
- 6.胎位已最后确定

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：平衡饮食巧妙应对水肿
- 2.孕期保健要点：准妈妈职场保健

<<孕40周同步指导>>

3.胎教小指南：进行图形的胎教

第38周 临盆开始“预演”

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.请好产假，妥善安排工作
- 2.难得的安逸时间

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.紧紧蜷缩在子宫中
- 2.胎盘进入成熟期
- 3.胎头进入骨盆腔
- 5.胎儿之间的体重差距很大

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：分娩前饮食要有收有放
- 2.孕期保健要点：了解产兆
- 3.胎教小指南：放松心灵的手工胎教

第39周 翘首以待新生活

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.不知道宝宝会在哪一天来
- 2.了解医护程序帮助安心待产
- 3.准爸爸产前需要准备的事项

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.吞食妈妈怀孕激素的结果
- 2.胎儿仍有少数变化
- 3.皮肤的颜色发生改变
- 4.胎宝宝似乎安静了不少

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：分娩前的有益食物
- 2.孕期保健要点：“待产室”准爸爸要做好五件事
- 3.胎教小指南：讲讲幽默小故事

第40周 幸福来敲门

一、豆爸豆妈欢乐孕事

- 1.提前了解“成为父母”的未来
- 2.待产是一场“持久战”
- 3.期待中的分娩时刻

二、胎宝宝一周发育细节

- 1.宫内环境在发生变化
- 2.宝宝随时准备出生了
- 3.胎儿与妈妈之间的感应
- 4.产道挤压不会损坏大脑
- 5.第一次呼吸很费劲

三、准爸妈好孕应知应会

- 1.每周饮食提案：分娩前准妈妈怎么吃
- 2.孕期保健要点：准爸爸应知的“产后”事
- 3.胎教小指南：用最美的心情迎接宝宝

附录1：待产包清单

附录2：了解生产前后的医护程序

<<孕40周同步指导>>

章节摘录

版权页：插图：准爸爸的精子准备 成人的每克睾丸组织一天大约可以产生精子1000万个。从精原细胞发展成为精子，大约需要74天，之后精子进入附睾里面还要停留19~25天，经过一段时间的成长和发育，才能成熟，并且获得运动能力以及受精能力。

所以精子的成熟过程大约需要90天左右呢。

精子总数在2亿个以上方能达到生育基数。

吸烟、喝酒等坏习惯，高温、有毒物质、过多或过少的房事都可能使男性精子数量减少、运动能力低下、形态异常，引发睾丸组织结构变化，降低精液中的精子数量。

因此，要想提高精子活力，准爸爸要多参加体育锻炼，少去桑拿房，戒烟戒酒，杜绝高温和有毒物质等。

英国生育问题专家温斯特指出，准爸爸只要用4个月时间来改变生活习惯，就能马上提高精子的数量和质量。

2产前末次月经期间，新卵子待命 怀孕第1周，准妈妈实际上还没有怀孕，当然也还不能成为孕妇。这正是准孕妇末次月经进行的时候，说明卵巢上个月排出的卵子没有受精，自行衰退了，引起子宫内膜脱落流血。

随着子宫内膜脱落，在激素作用下，准妈妈的卵巢又开始准备释放另一个卵子。

如果您已决定怀孕，那么这次“来例假”，您的心情可能有所不同，因为，如果如愿在这个月怀孕了，那么再经历“例假”这个“麻烦”，将是在您的孩子出生以后，跨过整个哺乳期。

大致算起来，差不多是1年半以后的事情。

想想这个，试着忽略经期的不适吧。

还有一个更重要的原因：排卵发生在月经周期的中间，一个成熟的卵子携带着您的基因信息，从卵巢中排出，开始朝着子宫出发。

您的心情将对它的旅程产生影响。

因此，放松心情吧，以最平和的心态去面对，要知道，每一个宝宝的到来都是他与父母妙不可言缘分。

1每周饮食提案：孕前要科学合理地补充营养 本周饮食要点：孕前加强营养 怀孕的前3个月，是胎儿发育的关键期，由于早孕反应会影响营养的吸收，因此，胎儿的营养更为倚重于准妈妈在孕前的营养储备。

另外，加强营养工作，也能提高受孕的成功率以及受精卵的品质。

此期的饮食要点包括：饮食要天然和多样化。

准备怀孕时及怀孕后，准妈妈应注意选用新鲜、无污染的蔬菜、瓜果及野菜，特别是可在餐桌上多上一些野菜和野生食用菌。

此外，在食物的选取上种类多一些，不要偏食或忌口。

合理补充维生素。

在均衡的饮食之外，每天服一片含有400~800微克的叶酸和推荐摄入量的维生素以及其他营养素的复合维生素，或孕期维生素，就是准妈妈所需要的一切。

饮食小提案：孕前准爸妈每日饮食 孕前要做到营养均衡，因此，准爸爸准妈妈双方每天摄入畜肉150~200克、鸡蛋1~2个、豆制品50~150克、蔬菜500克、水果100~150克、主食400~600克、植物油40~50克、坚果类食物20~50克、牛奶500毫升。

每周食物之星：核桃仁 核桃仁含有丰富的营养素，其含有的亚油酸、甘油酯不但不会使胆固醇升高，还能减少肠道对胆固醇的吸收。

核桃仁中所含的微量元素锌和锰是脑垂体的重要组成成分，准妈妈常食核桃仁有益于胎宝宝大脑的营养补充。

每天吃5~6个核桃仁，效果比补药还好。

2孕期保健要点：确认良好的身体情况 做好孕前检查。

对于准爸爸妈妈来说，通过孕前检查对自身的身体情况作一个全面了解，更利于保证优生优育。

<<孕40周同步指导>>

准妈妈的孕前检查包括血常规、尿常规、粪常规、肝功能、妇科内分泌全套、白带常规、染色体检测，以及全身体格检查共9项。

准爸爸重点做精液检查、体格检查和泌尿系统检查等。

孕前用药要小心。

如果准妈妈在准备怀孕期间因为各种原因而服用了某些药物，请咨询医生，询问这些药物是否会对胎儿造成不良的影响，总之必须在得到医生的认可后才能准备怀孕。

尤其常年服用避孕药的准妈妈，最好停药6个月后再怀孕。

避免接触有害环境。

办公室一族的准爸妈在计划怀孕期和怀孕期应该至少每隔3小时离开一下空调、计算机、复印机充斥的环境，去户外透一透气。

在未避孕的情况下，尤其是在月经推迟或是在该来月经的时候，请慎做放射线检查，如透视、拍x光片等。

3胎教小指南：胎教，是大而无形的教育 胎教知识堂 什么是胎教？

胎教机制就是在从怀孕到分娩的这段时间内，根据胎儿生理机能的发育特点，准妈妈保持一种良好的精神状态，使胎儿从胚胎到出生前，得到准妈妈精神上和心理上的熏陶，并有规律地在视觉、听觉、触觉等方面对胎儿给予刺激，以促进胎儿大脑神经细胞不断增殖，使胎儿的生理和心理机能得到合理的训练和发展，从而达到优生的目的。

更宽泛的胎教应该从孕前开始。

本周胎教做什么 孕前胎教的内容包括孕前营养、孕前身体准备、孕前心理准备以及最佳生育时机的把握等方面的内容，具体如：准爸妈应进行婚前检查，了解生理功能；婚后在计划怀孕前选择理想的受孕季节和时间，保持良好的心情，避免不良因素的影响；考虑职业、工作环境对受孕和胚胎发育的影响等。

胎教学一招 准爸妈知道吗？

夫妻之间做到互敬互爱、互信互勉、互助互让、互谅互慰，你们的感情就一定能融洽，家庭环境也必然温馨，所怀胎儿自然更加优秀。

<<孕40周同步指导>>

编辑推荐

《孕40周同步指导(图解版)》是一本比较特别的孕育书，它没有枯燥的说理，也不是简单的孕期常识的罗列。

它就像一位贴心的孕期“小管家”，用幽默的口吻为您化解孕期的担心，耐心地为您转述宝宝一点一滴的变化，帮助您打点饮食，提醒您生活的注意事项，它还很热心地告诉您如何“教育”宝宝更有效。

<<孕40周同步指导>>

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>