

权威科学的孕产育儿指南

超值全彩
白金版
35.00

妊娠 分娩 育儿

贴心全面的孕期保健
科学权威的育儿方法

孟斐◎编著




妊娠 分娩 育儿

孟斐◎编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠分娩育儿 / 孟斐编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5308-9415-6

I. ①妊… II. ①孟… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识
③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3 ② R714.3 ③ TS976.31


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 110290 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市万龙印装有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 38 字数 960 000

2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元

PREFACE 前言



计划生孩子了，什么时候怀孕最好？怎样才能怀上最棒的一胎？

怀孕了，怎么做才能保得住？怎样才能养好胎？此外，需要准妈妈关注的问题还有很多：怎样进行科学胎教？出现皮肤瘙痒，怎么回事？出现水肿、贫血、感冒等症状怎么办，吃药还是不吃药？

快生了，给宝宝准备些什么？是选择自然顺产还是剖宫产呢？如何减少分娩中的疼痛，有没有好办法？宝宝出生后，吃喝拉撒睡，该如何照顾？新手妈妈难免会手足无措。

对于年轻父母来说，第一次做父母，没有育儿经验，心理期望值又高，因而在孕产期和育儿过程中，内心常常会不停地交织着焦虑感和紧张感。对于上一辈人传授的老经验，年轻父母们总担心过时了或者不科学，从网上看来的经验有时又感觉不实用，也不可能大事小事全都跑去找专家咨询。

为帮助年轻父母轻松顺利地度过孕产过程，解决育儿难题，我们精心编写了这部《妊娠分娩育儿》。本书详细地介绍了妊娠分娩育儿过程中，新手妈妈应该知道和必须知道的知识、方法和技巧。因而，此书如同一位贴心的妇产科、儿科医生或早教专家一样，逐月指导孕妈妈如何处理孕期不同月份的各类不适或问题，按月选择正确的胎教方法和内容，科学地进行产检，教会准妈妈如何在日常生活中正确饮食和运动、休息，陪伴孕妈妈轻松愉快地度过一个完美的孕期。帮助孕妈妈了解更多科学的分娩方法，以便在产程更顺利、更轻松，最大限度地减少痛苦和对身体的伤害。指导产妇科学坐好月子，正确哺乳，确保母婴健康。并详细介绍在每一个年龄段孩子的生理发育特点、能力培养、养育要点和注意事项。让每一个家庭在育儿过程中不再焦虑，轻松应对育儿难题，抓住孩子生长发育和智力开发的关键期，成功挖掘孩子的多元潜能，培养高情商、高智商的优秀宝宝。

本书立足于现代家庭生活，根据中国人特有的体质、孕产育儿环境和传统观念，介绍国内外最先进的孕产育儿理念，囊括了国内外遗传科、产科、产前诊断、产妇和新生儿护理、育儿、早教等领域最前沿的研究成果，并针对现代父母最为关注的

问题，全程全方位地做出了科学解答，打造一部真正属于中国父母的孕产经、育儿经，更实用，更好用，让每一个家庭用起来省心、放心。

无论你处在妊娠分娩育儿过程中的哪一阶段，无论你遇到什么样的问题，这本书总会带给你宽慰，为你出谋划策，用科学方法解决你的实际问题。你可以从头读起，系统地学习孕产育过程中的各种知识和方法，也可根据自身需求去了解你所需要的相关内容，如基本的优生常识、生殖常识，提高怀孕概率的方法，孕产夫妻饮食调理、孕前计划，孕期十个月中孕妇身心变化，以及胎儿发育过程、胎教、产检、饮食、安全用药、分娩、产后保健、产后心理调适、新生儿日常护理、婴幼儿常见疾病、早期教育等相关内容。

将这本书放在枕边，随时翻阅，每位准妈妈都可以获得科学权威的孕产育儿指导，获得实用有效的建议，多些准备，便能少些纠结，少走弯路，少些折腾，轻轻松松做个幸福妈妈。



CONTENTS

目录



第一章 孕前准备

知识准备：优生知识详解 / 2

- 受孕过程 / 2
- 影响优生的主要因素 / 3
- 女性最佳生育年龄 / 3
- 男性最佳生育年龄 / 4
- 把握最佳受孕时机 / 4
- 最易受孕的姿势 / 5
- 最佳受孕情绪 / 6
- 性高潮有助于受孕 / 6
- 备孕女性练静坐有利于助孕 / 7
- 优生离不开爸爸高质量的“种子” / 7
- 生男生女的奥秘 / 7
- 新婚期间不宜怀孕 / 8
- 旅行途中不宜受孕 / 8
- 停止避孕后不宜马上受孕 / 9
- 长期服用药物的女性不宜怀孕 / 9
- 接受放射性或剧毒性物质后应暂缓怀孕 / 10
- 性生活后阴道出血不宜怀孕 / 10
- 身心不佳时不宜怀孕 / 10
- 人体生理节律低潮时不宜怀孕 / 10
- 自然环境不佳时不宜怀孕 / 11
- 隔日同房最科学 / 11
- 压力和疲劳是“优孕”的敌人 / 11
- 服避孕药或带环怀孕的宝宝能要吗 / 12

- 遗传、孕期疾病与孩子智力 / 12
- 你有生出遗传病后代的危险吗 / 12
- 哪些准爸妈需要进行遗传咨询 / 13

心理准备：怀孕，你准备好了吗 / 14

- 怀孕，女性最担心的三件事 / 14
- 工作和宝宝，你选择哪一个 / 14
- 备孕爸妈要学会减压 / 15
- 你准备好当妈妈（爸爸）了吗 / 16
- 做好未来生活空间变化的准备 / 17
- 假性怀孕，虚晃一枪的烦恼 / 17

身体准备：孕前营养必不可少 / 18

- 孕前准妈妈的饮食安排 / 18
- 孕前准爸爸的饮食安排 / 18
- 备孕准爸妈多吃抗辐射的食物 / 19
- 准爸爸不吃有“杀精”作用的食物 / 20
- 孕前3个月开始补充叶酸 / 20
- 孕前准爸爸也要补充叶酸 / 21
- 多吃富含锌的食物可以提高精子质量 / 21
- 素食准妈妈备孕这样加强营养 / 22
- 当心吃掉好“孕”气 / 22
- 注意健身，孕前动起来 / 23
- 肥胖影响生儿育女 / 25
- “骨感妈妈”做不得 / 25
- 做好孕前生理卫生工作 / 26

重视孕前检查 /26

孕前接种的几种疫苗 /27

孕前必须治愈的三种疾病 /27

孕前需经医生指导的 9 种疾病 /28

物质准备：为宝宝提供保障 /29

制定孕期家庭费用支出计划表 /29

为孕育提供理想的居所 /30

整理居室环境，方便怀孕后的活动 /30

为怀孕后孕妈妈交通工具做好打算 /30

环境准备：生活与工作调整 /30

备孕妈妈拒绝烫发、染发 /30

准妈妈不宜用化妆品 /31

创造舒适卫生的居室环境 /31

严防装修污染 /32

重新审视办公桌 /32

向杀精的香烟说拜拜 /32

准爸爸洗澡时，请把水温调低 /33

准爸爸停止长途骑车运动 /33

孕前工作安全准则 /33

远离可能致畸的常用药品 /35

做个不喝酒的健康准妈妈 /35

负责的准妈妈不要吸烟 /36

抵制油炸食品及香辣调料 /36

暂时告别咖啡因食品 /37

高糖、多盐要不得 /37

家中宠物要远离 /37

优生秘诀——胎教 /38

真正的胎教要从孕前开始 /38

备孕夫妇良好的心理素质是优质胎教的基础 /39

用爱的胎教来迎接宝宝 /39

把握受孕瞬间的胎教 /39

胎教不宜带有功利性 /40

孕前体检及相关知识 /40

孕前体检的准备 /40

准妈妈孕前检查 /41

准妈妈生殖系统健康的标准 /41

准爸爸孕前检查 /41

准爸爸生殖系统健康的标准 /41

传染病预防很重要 /41

准妈妈孕前口腔检查的必要性 /42

遗传疾病 /42

理性对待检查结果 /43

特殊人群备孕提醒 /43

哪些疾病者不宜受孕 /43

哪些情况和人群要慎重对待怀孕 /44

甲状腺疾病患者的孕前准备 /44

高血压患者的孕前准备 /45

糖尿病患者的孕前准备 /45

心脏疾病患者的孕前准备 /46

病毒性肝炎患者的孕前准备 /46

第二章 孕妇保健

0-4周：惊喜的第1月

小宝宝的发育状况 /48

孕妈妈的身体变化 /48

孕妈妈本月焦点 /48

准爸爸注意要点 /49

孕妈妈一月生活细安排 /49

给准妈妈创造舒适的居住环境 /49

怀孕初期应特别小心辐射 /49

- 孕妈妈生活用品须知 /50
- 准妈妈最关注的几项数字 /50
- 平躺有利于受孕 /51
- 孕妈妈睡前 1 小时洗澡有助于睡眠 /51
- 孕妇洗澡有讲究 /51
- 孕妈妈不宜大笑不止 /52
- 孕妈妈不宜涂抹指甲油 /52
- 孕妈妈把紧身衣收起来 /52
- 刚怀孕时禁止性生活 /53
- 家有孕妈妈别用蚊香 /53
- 孕妈妈腹部不宜太热 /53
- 孕妈妈要做好防晒工作 /53
- 孕早期孕妈妈应少用手机 /54
- 准爸爸要帮妻子做好心理调适 /54
- 孕早期孕妈妈最好不要开车 /54
- 孕妈妈乘车也要系安全带 /55

孕妈妈的阳光“孕”动 /55

- 孕期运动好处多多 /55
- 适宜孕期的运动方式 /55
- 孕妈妈运动注意事项 /56
- 孕妇瑜伽 /57

常见身体不适与应对 /58

- 疲倦和嗜睡 /58
- 尿频 /58
- 警惕宫外孕 /58
- 妊娠抑郁症 /59

准爸爸要做一个称职的家庭营养师 /59

- 孕早期准妈妈要少食多餐 /59
- 不是所有的酸味食物都能吃 /60
- 孕妈妈补充叶酸并非多多益善 /60
- 孕妈妈吃鱼也要有选择 /60
- 适合孕妈妈吃的健康零食 /61
- 孕期孕妈妈能吃巧克力吗 /61
- 怀孕后能喝茶吗 /62

- 素食孕妈妈如何补血 /62
- 怎样吃鸡蛋最有营养 /62
- 孕初期忌服用过量酸性食品 /63
- 孕 1 月健康食谱 /63

孕期检查和优生咨询 /65

- 确认怀孕的方法 /65
- 推算预产期的方法 /65
- 如何区分怀孕和闭经 /65
- 选择一家好医院以及你信赖的产科医生 /66
- 第一次产前检查都查什么 /66
- 多久做一次产前检查 /66
- 孕期不宜进行 X 线检查 /66
- 宫外孕症状怎样发现 /67
- 怀孕初期阴道出血怎么办 /67
- 怀孕早期偏头痛怎么办 /68
- 排卵期出血是怎么回事儿 /68
- 孕早期白带异常怎么办 /69
- 孕妈妈孕期服减肥药会引起子女性取向异常 /69
- 孕妈妈积极预防感冒 /69
- 孕期不宜接种疫苗 /70

一月胎教方案 /70

- 做好孕期胎教计划 /70
- 了解胎宝宝的脑部发育过程 /70
- 了解胎宝宝的器官发育过程 /70
- 准爸爸也要参与胎教 /71



语言胎教：宝宝，你终于来了 /71

5-8周：难言的第2月

小宝宝的发育状况 /72

孕妈妈的身体变化 /72

孕妈妈本月焦点 /72

准爸爸注意要点 /73

孕妈妈二月生活细安排 /73

这些化妆用品也不能用 /73

出行慢半拍 /73

不宜摆放在卧室的几种植物 /74

穴位按摩法的神奇止吐功效 /74

拒绝风油精、樟脑丸和精油 /74

勤漱口，预防牙龈肿痛 /74

孕妈妈每天至少要保证9小时睡眠 /75

职场孕妈妈要掌握好主动权 /75

孕妈妈外出的6条谨慎原则 /75

孕妈妈本月宜多静养，尽量避免频繁的

长途旅行与出差 /76

孕妈妈做家务须知 /76

产后宜选用性质温和的洗发水 /76

从妊娠初期开始积极预防妊娠纹 /77

怀孕早期最好少用手机 /77

孕妈妈的阳光“孕”动 /78

调整运动方式 /78

孕早期做一般工作和做家务的必要性 /78

孕妇瑜伽 /78

常见身体不适与应对 /80

类似感冒的症状 /80

牙龈肿痛、牙龈出血 /80

乳房不适 /80

恶心、呕吐 /81

易出汗 /81

便秘 /81

胃灼热 /81

阴道出血、突发腹痛 /82

准爸爸要做一个称职的家庭营养师 /82

孕妈妈饮食以清淡开胃为主 /82

孕妈妈每天吃一把枣可增强抵抗力 /82

全面对抗早孕反应的饮食方案 /82

缓解孕吐的几款果汁 /83

孕妈妈不宜多吃动物肝脏 /84

孕早期不用喝孕妇奶粉 /84

健康吃鱼促进宝宝大脑发育 /84

孕早期警惕导致流产的食物 /85

警惕致畸食物 /85

不要强迫孕妈妈吃东西 /85

要让孕妈妈多吃瘦肉少吃肥肉 /85

孕妈妈宜小口喝水补充水分 /86

开始重点补充锌元素 /86

对孕妈妈和胎宝宝都好的6种干果 /86

准妈妈慎食6种食品 /87

孕2月健康食谱 /87

孕期检查和优生咨询 /89

进行妇科检查确认怀孕 /89

什么时候需要安胎 /89

有关“胎停育”的知识 /90

怀孕初期低血压怎么办 /90

小便频繁怎么办 /91

别把早孕反应错当“感冒” /91

准确判断宫外孕 /92

二月胎教方案 /92

阅读优秀作品将美的体验传给胎宝宝 /92

准爸爸“情绪胎教”可让胎儿更健康 /93

去户外感受大自然的一切 /93

孕早期该怎么听和看 /94

欣赏名画中的母子 /94

制定每天的胎教时间表 /94

胎教不是培养天才 /95

9~12周：怀孕3个月

小宝宝的发育状况 /96

孕妈妈的身体变化 /96

孕妈妈本月焦点 /96

准爸爸注意要点 /97

孕妈妈三月生活细安排 /97

孕妈妈如何控制体重 /97

职业孕妈妈要学会减压 /98

孕妈妈要多晒太阳 /98

临睡前应注意的问题 /98

经常晒被，去潮消毒 /99

孕妈妈不要开灯睡觉，以防光源污染 /99

孕期忌用香皂洗乳房 /99

孕妈妈不宜进行蒸汽浴 /100

孕早期能骑自行车或摩托车吗 /100

腿抽筋发作时的应急措施 /100

孕期服装怎么穿 /101

该准备更换胸罩了 /101

孕妈妈不宜在厨房里久留 /102

孕妈妈的阳光“孕”动 /102

孕早期宜多做有氧运动 /102

孕3月孕妈妈瑜伽 /103

准妈妈强健腹背肌运动 /104

准妈妈增加骨盆和腰肌运动 /104

常见身体不适与应对 /105

阴道分泌物增多 /105

头晕乏力、嗜睡 /105

先兆性流产 /105

过分显怀 /105

准爸爸要做一个称职的家庭营养师 /106

怎样进食蜂蜜更健康 /106

孕期吃辣椒要适量 /106

孕妈妈食用土豆要谨慎 /107

加强孕期饮水量 /107

孕妈妈别吃桂圆 /107

将鱼和豆腐一起吃 /107

防治妊娠斑应该这样吃 /107

孕妈妈不宜只喝高钙奶粉 /108

孕妈妈慎用补药 /108

紫色食物——孕妈妈健康好助手 /108

选对健康小零食 /109

带个便当，让工作餐营养更丰富 /109

多吃熟透的香蕉能改善便秘 /109

孕妈妈食糖过量宝宝易近视 /110

孕3月健康食谱 /110

孕期检查和优生咨询 /111

教你选择产检医院 /111

选择信任的医生更重要 /112

孕期产检须知 /113

高龄孕妈妈应该做的几项检查 /113

怀孕后需做“母血筛查”吗 /114

胎位不正怎么办 /114

患了妊娠糖尿病怎么办 /115

三月胎教方案 /115

进行胎教不宜急于求成 /115

孕妈妈的情绪与胎教 /116

受过胎教的宝宝有优势 /116

胎教音乐的选择 /116

13~16周：怀孕4个月

小宝宝的发育状况 /117

孕妈妈的身体变化 /117

孕妈妈本月焦点 /117

准爸爸注意要点 /118

孕妈妈四月生活细安排 /118

孕妈妈选择内裤时的注意事项 /118

科学使用托腹带 /118
孕妈妈要拒用消炎牙膏 /119
准妈妈不能再留恋席梦思床 /119
孕妈妈不宜开着灯睡觉 /120
准爸爸要学会听胎心音 /120
避免过于频繁的身体振动 /120
远离人群聚集地 /120
孕期腹泻要小心 /121
孕期打鼾不可忽视 /121
孕妈妈请摘掉隐形眼镜 /121
使用空调和电扇应注意的问题 /121
孕期失眠怎么办 /122
远离二手烟 /122
胎动知多少 /122
适度进行性生活 /123
教准爸爸几招日常按摩手法 /123
孕期如何祛除色斑 /124

孕妈妈的阳光“孕”动 /124

做做孕妇体操 /124
孕中期孕妈妈最需运动 /126
孕中期可适当增加运动频率 /126
孕妈妈外出锻炼注意事项 /126
孕4月孕妈妈瑜伽 /127

常见身体不适与应对 /128

腰酸背痛 /128
头晕眼花 /129
失眠 /129
牙龈炎和蛀牙 /129
尿频、夜尿频多 /129

准爸爸要做一个称职的家庭营养师 /130

孕期补钙纯牛奶、酸奶交替饮用效果佳 /130
孕中期的五个营养重点 /130
不爱吃肉的孕妈妈怎么补充蛋白质 /131
你是否缺乏维生素 B₁₂ /131

不宜常吃精制主食 /131
方便食品要少吃 /132
孕期应保证膳食纤维的摄取 /133
孕妈妈应多喝清汤，少喝浓汤 /133
孕期食用油选择须知 /133
防治妊娠贫血的7道粥品 /134
对胎宝宝大脑有益的特殊物质 /134
孕中期孕妈妈每日膳食构成 /134
胎宝宝视力发育的关键营养素 /135
孕4月健康食谱 /135

孕期检查和疾病防治 /138

B超，查胎儿重大畸形 /138
孕期B超检查常识 /138
筛查唐氏综合征 /138
坐骨神经痛怎么办 /139
子宫颈闭锁不全的防治 /139
积极预防孕期阴道炎 /139
警惕宫外孕破裂 /140
及时治疗胎儿宫内发育迟缓 /140
妊娠糖尿病的筛查 /141

四月胎教方案 /141

给宝宝说说妈妈都干什么了 /141
语言胎教的形式 /141
来自准爸爸的轻柔抚摸 /142



给胎宝宝传递安全的记忆信息 /142

17~20周：怀孕5个月

胎宝宝的发育状况 /143

孕妈妈的身体变化 /143

孕妈妈本月焦点 /143

准爸爸注意要点 /144

孕妈妈五月生活细安排 /144

每天都睡个午觉 /144

孕妈妈旅行要考虑周全 /144

不得不自驾出行时怎么办 /145

容易被忽视的卫生细节 /145

孕妈妈外出购物要小心 /146

恼人的水肿怎样改善 /146

孕妈妈宜常用木梳梳头 /147

孕中期乳房的变化及护理 /147

做好孕妈妈的脚部护理 /147

职场孕妈妈要注意的事 /148

怀有双胞胎的孕妈妈该如何护理 /148

按摩穴位缓解眼睛疲劳 /148

孕妈妈的阳光“孕”动 /149

孕中期宜进行慢跑运动 /149

孕5月需加强肩颈和踝关节运动 /149

孕5月需加强腹背肌运动 /150

孕5月孕妈妈瑜伽 /151

常见身体不适与应对 /152

小腿抽筋 /152

眼角膜水肿 /152

屈光不正 /152

听力下降 /152

妊娠鼻炎 /153

骨盆疼痛 /153

水肿 /153

乳头出水 /154

准爸爸要做一个称职的家庭营养师 /154

孕妈妈贫血要多吃富铁食物 /154

如何判断孕妈妈营养是否过剩 /154

孕妈妈不宜吃田鸡 /155

孕妈妈不宜贪吃冷饮 /155

孕妈妈进食猪腰须知 /156

孕妈妈不能盲目节食 /156

妊娠期失眠的2道食疗方 /156

孕期不宜进食罐头食品 /157

多吃黄豆好处多 /157

补充维生素E /157

全面补钙 /157

补充卵磷脂 /158

不可贪吃鸡蛋 /158

吃鱼头好处多 /158

孕5月健康食谱 /158

孕期检查和自我监测 /159

五月产检项目 /159

羊水诊断，检测异常胎儿 /160

产前筛查，筛检三种先天缺陷 /160

孕中期见红后怎么办 /160

孕妈妈可以进行自我监测了 /161

怎样辨别异常胎动 /161

五月胎教方案 /161

与胎宝宝进行踢肚游戏 /161

准爸妈与胎宝宝对话胎教 /162

孕妈妈如何做好想象胎教 /162

听听莫扎特 /162

21~24周：怀孕6个月

胎宝宝的发育状况 /163

孕妈妈的身体变化 /163

孕妈妈本月焦点 /163

准爸爸注意要点 /164

孕妈六月生活细安排 /164

- 孕期宜采用左侧卧姿睡觉 /164
- 孕妇出鼻血要镇静 /164
- 孕妈妈不宜进行近视眼手术 /165
- 孕妈妈不宜使用脱毛膏 /166
- 孕妈妈不宜长时间穿着防辐射服 /166
- 及时处理小伤口，警惕毒性链球菌 /166
- 牙齿的保护不容忽视 /167
- 不穿化纤材质的衣物 /168
- 大肚子妈妈洗澡要确保安全 /168
- 外用药不能随意使用 /168
- 选择舒适的卧具 /169
- 怀孕期间尽量不要自己开车 /169

孕妈的阳光“孕”动 /170

- 孕妇最好“上爬楼梯、下乘电梯” /170
- 适当运动助顺产 /170
- 凯格尔运动的自我练习要诀 /170
- 改善各种疼痛的伸展运动 /171
- 孕6月孕妈妈瑜伽 /171

常见身体不适与应对 /173

- 气喘 /173
- 贫血 /173
- 小腿抽筋 /173
- 后背发麻时怎么办 /174
- 妊娠糖尿病 /174

准妈妈要做一个称职的家庭营养师 /175

- 孕6月需重点补充的营养素 /175
- 孕妇补钙菜谱 /175
- 孕期营养果蔬汁 /176
- 罐头食品要少吃 /176
- 营养不良的孕妈妈怎么吃 /176
- 减少妊娠纹的吃法 /177
- 孕妈妈吃葡萄不宜过量 /177

- 孕妈妈不宜多喝蜂王浆 /177
- 孕妈妈适量进食巧克力可以降低先兆子痫的发生 /178
- 孕6月健康食谱 /178

孕期检查和疾病防治 /179

- 本月产检项目 /179
- 如何预防妊娠高血压综合征 /180
- 积极预防胎盘早剥 /181
- 如何预防晚期先兆流产 /181
- 如何预防胎膜早破 /182
- 牙龈出血时怎么办 /182
- 出现腹部干痒怎么办 /182
- 患上痔疮怎么办 /183
- 腿部抽筋时怎么办 /183

六月胎教方案 /184

- 开展音乐胎教 /184
- 如何选择合适的胎教音乐 /184
- 呼唤胎教法 /185
- 求知胎教法 /185
- 色彩胎教 /186
- 给宝宝起一个响亮的名字 /186

25~28周：怀孕7个月

- 胎宝宝的发育状况 /187
- 孕妈妈的身体变化 /187
- 孕妈妈本月焦点 /188
- 准爸爸注意要点 /188

孕妈妈七月生活细安排 /188

- 什么时候开始休产假 /188
- 孕晚期可以过性生活吗 /188
- 孕妈妈乘车注意事项 /189
- 孕期怎样洗澡更健康 /189
- 夏日孕妈妈衣物选择 /189
- 准妈妈该戴腹带了 /190

孕妈妈不要再值夜班 /190

警惕异常瘙痒 /190

孕衣物防蛀不用卫生球 /190

不慎摔跤，该怎么办 /191

孕妈妈的阳光“孕”动 /191

孕晚期宜进行慢节奏的运动 /191

妊娠体操 /192

提早练习拉梅兹生产运动法 /192

散步前后的热身运动 /193

孕7月孕妈妈瑜伽 /193

常见身体不适与应对 /194

心悸气喘 /194

脱发 /194

腹胀 /194

乳房胀痛 /195

胎盘早剥 /195

妊娠高血压综合征 /195

假性宫缩与早产宫缩 /195

妊娠抑郁症 /196

准爸爸要做一个称职的家庭营养师 /196

调整孕晚期饮食结构 /196

做给孕妈妈的自制健康解馋零食 /196

孕7月孕妈妈需着重补充“脑黄金” /198

孕晚期摄入脂肪类食物须知 /198

孕妈妈水肿的饮食调理 /198

吃鳕鱼防治妊娠高血压和糖尿病 /199

吃完葡萄不宜立即喝水或牛奶 /199

柑橘虽好，却不宜多吃 /199

不吃反季节果蔬 /200

巧吃西红柿，妊娠斑“不见面” /200

孕妈妈不宜只吃精制米面 /200

孕7月健康食谱 /201

孕期检查和疾病防治 /202

本月进行的产检项目 /202

哪些孕妈妈需要筛查妊娠糖尿病 /202

如何改善胎位不正 /203

羊水过多，羊水过少 /203

如何预防前置胎盘 /204

积极改善妊娠抑郁症 /205

产前检查骨盆和乳头 /205

七月胎教方案 /206

光照胎教 /206

对话胎教 /207

识字胎教 /207

习惯训练 /207

29-32周：怀孕8个月

胎宝宝的发育状况 /208

孕妈妈的身体变化 /208

孕妈妈本月焦点 /209

准爸爸注意要点 /209

孕妈妈八月生活细安排 /209

开始坚持数胎动 /209

孕晚期要停止性生活 /209

孕妈妈用枕头有讲究 /210

布置婴儿房时注意照明设计 /210

进行心理调适很有必要 /211

妊娠晚期不宜久站、久坐和负重 /211

为母乳喂养做好准备 /211

孕晚期孕妈妈不宜再远行 /212

准爸爸应为孕妈妈做全身按摩 /213

孕晚期准妈妈洗脚请准爸爸帮忙 /213

孕妇沉迷电视影响宝宝气质 /213

孕妈妈的阳光“孕”动 /214

纠正运动 /214

- 消除腰背痛的运动 /214
- 几个小运动帮你减轻不适 /214
- 简单的孕妇体操 /215
- 孕8月孕妈妈瑜伽 /216

常见身体不适与应对 /217

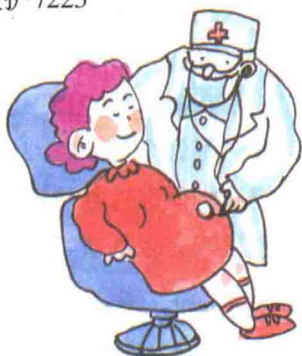
- 干眼症 /217
- 阴道炎和外阴炎 /217
- 皮疹 /217
- 尿频、漏尿 /217
- 胎位不正 /217

准妈妈要做一个称职的家庭营养师 /219

- 孕晚期饮食要点 /219
- 妊娠高血压综合征该怎么吃 /219
- 应对营养需求高峰的饮食方法 /220
- 吃点儿紫色蔬果 /220
- 适量补充锰元素 /220
- 孕晚期每天饮食推荐 /220
- 孕晚期孕妈妈宜多吃鱼 /222
- 孕8月健康食谱 /222

孕期检查和应对早产 /224

- 开始围产期的产前检查 /224
- 骨盆检查 /224
- 乳腺和乳头检查 /224
- 超声波检查 /225
- 衣原体检查 /225
- 胎心监护 /225



- 胎位检查 /225
- 了解早产的迹象 /226
- 孕妈妈如何避免早产 /226
- 如何预防孕期肾盂肾炎 /227
- 如何预防严重便秘的发生 /227
- 如何缓解呼吸困难 /228
- 胎盘前置怎么办 /228

八月胎教方案 /229

- 孕妈妈玩玩智力游戏 /229
- 朗朗上口的小童谣 /229
- 教宝宝认图形 /230
- 《天鹅湖》——你在我肚里跳舞了吗 /231
- 环境胎教 /231
- 妈妈读书，宝宝受益 /231

33-36周：怀孕9个月

- 胎宝宝的发育状况 /232
- 孕妈妈的身体变化 /232
- 孕妈妈本月焦点 /232
- 准妈妈注意要点 /233

孕妈妈九月生活细安排 /233

- 准妈妈要做好孕妈妈的心理保健工作 /233
- 充分利用电话预约产检 /233
- 孕期要积极学习 /234
- 漏奶时怎么办 /234
- 到外地分娩需要做好哪些准备 /234
- 孕妈妈私密处的清洗 /234
- 孕晚期很难入睡怎么办 /235
- 提前做好工作上的交接准备 /235
- 调整六种姿势保护胎儿 /235

孕妈妈的阳光“孕”动 /236

- 孕晚期的运动原则 /236
- 增强骨盆肌肉力量的运动 /237
- 到户外进行一下简单运动 /237

孕9月孕妈妈瑜伽 /237

孕妇忌长时间紫外线照射 /239

常见身体不适与应对 /239

尿频、漏尿 /239

牙龈肿痛、牙龈出血 /239

水肿 /239

疲惫 /239

小腿抽筋 /239

假性临产征兆 /240

准爸爸要做一个称职的家庭营养师 /240

孕妈妈宜根据体质进补 /240

孕晚期应减少盐分的摄入 /240

孕晚期无须大量进补 /240

素食孕妈妈如何补血 /241

孕妈妈进补忌乱用食材 /241

了解食品标签的含义 /241

适当增加蛋白质的摄入 /241

孕晚期每日该摄入多少热量 /242

预防感冒的绝佳汤饮 /242

妊娠期水肿食疗方 /242

孕9月健康食谱 /243

分娩知识和优生咨询 /244

准妈妈预防早产必读 /244

预防难产4项法则 /244

什么情况下必须做会阴侧切手术 /245

哪些孕妈妈易发生早产 /245

孕妈妈该何时入院 /246

胎儿发育迟缓怎么办 /246

发生尿频怎么办 /246

孕妈妈矮小不一定就难产 /247

发生不规则肚子痛怎么办 /247

做好高危妊娠的检测管理 /247

九月胎教方案 /248

把良好的生活情趣带给胎宝宝 /248

通过胎教把自己的爱好传给胎宝宝 /248

给胎宝宝讲述你的期盼 /249

抚摸胎教 /249

记忆训练 /249

呼唤训练 /250

光照胎教 /250

37~40周：怀孕10个月

胎宝宝的发育状况 /251

孕妈妈的身体变化 /251

孕妈妈本月焦点 /251

准爸爸注意要点 /251

孕妈妈10月生活细安排 /252

产前保证充足的睡眠 /252

开始准备母乳喂养 /252

产前经常盘腿坐有助顺利分娩 /253

做好迎接宝宝到来的身心准备 /253

婴儿用品，你准备足了吗 /254

准爸爸做好家庭卫生工作 /254

准爸爸这个月要随时待命 /255

准爸爸是最佳生产陪护人 /255

准爸爸要帮助孕妈妈减缓阵痛 /255

事前熟悉一下产房很必要 /256

按摩乳房促进分娩 /256

做好分娩前家庭成员的工作分配 /256

孕妈妈的阳光“孕”动 /257

满37周后多做助产运动 /257

孕10月孕妈妈瑜伽 /257

常见身体不适与应对 /258

头晕 /258

心慌气短 /258

胃灼痛 /258

失眠 /258

阴道炎和外阴炎 /258

疲倦 /258

频繁宫缩 /258

羊膜早破 /258

准爸爸要做一个称职的家庭营养师 /259

分娩前注意营养补充 /259

为生产补充适当的能量 /259

有助于缓解产前焦虑的营养素 /259

重点补充维生素 B₁ /259

哪些食物可助产 /260

临产饮食该怎么安排 /260

产前补铁注意事项 /261

孕晚期孕妈妈宜少食多餐 /261

素食孕妈妈晚期不一定要吃肉 /261

孕 10 月健康食谱 /261

孕期检查和分娩知识 /263

孕 10 月每周做一次产检 /263

应对产前的意外情况 /263

入院分娩的经济准备 /264

专家解答准妈妈关于分娩的 9 个疑问 /264

分娩前容易忽视的 4 个征兆 /265

真假分娩辨别 /266

脐带脱垂怎么办 /266

过期妊娠怎么办 /266

十月胎教方案 /267

跟胎宝宝讲讲即将到来的世界 /267

准爸爸给孕妈妈积极的心理暗示 /267

孕妈妈消除恐惧，以愉快的心情迎接分娩 /268

出生后的胎教巩固 /268

第三章 产前准备和分娩

产前准备

临产前物质准备 /270

临产前妈妈的准备 /270

产前应为宝宝准备的物品 /270

分娩前孕妈妈贴心提示 /270

爸爸应做的准备 /270

其他需要准备的物品 /271

入院的相关资料 /271

了解不同的分娩方式 /271

自然分娩 /271

剖宫产分娩 /271

产前体操，助产有益 /272

产前的呼吸练习 /272

产前的肌肉练习 /273

分娩前的放松练习 /275

学习和掌握分娩技巧 /276

分娩前宫缩与分娩宫缩 /276

缓解分娩疼痛的方法 /276

孕妈妈要克服产前恐惧 /276

硬脊膜外麻醉的注射过程 /277

最佳分娩三策略 /278

分娩前的检查 /279

彩超检查 /279