

专业全程指导，贴心陪伴，生二孩不可掉以轻心

生二孩

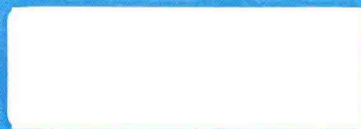


妊娠 胎教 安产

新生儿护理

56周全程指导

妇产科知名专家 赵天卫 / 主编



生二孩

妊娠 胎教 安产
新生儿护理
56周全程指导

妇产科知名专家 赵天卫 / 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生二孩 妊娠 胎教 安产 新生儿护理56周全程指
导 / 赵天卫主编. -- 北京 : 中国农业出版社, 2015.12
ISBN 978-7-109-20616-8

I. ①生… II. ①赵… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②胎教—基本知识③新生儿—护理—基本知识
IV. ①R715.3②G61③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145830号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码100125)

策划编辑 李梅

责任编辑 李梅

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

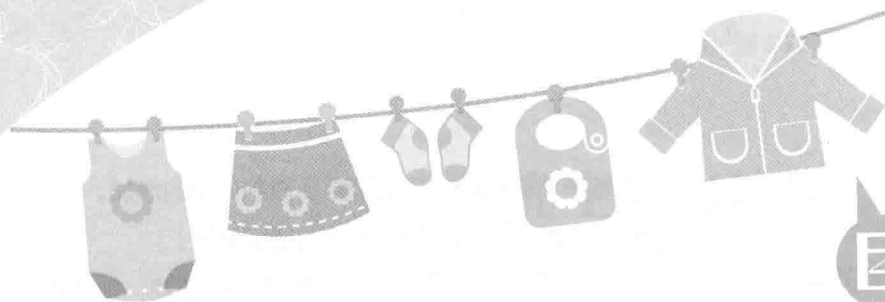
2016年1月第1版 2016年1月北京第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/20 印张: 18

字数: 400千字

定价: 39.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



录 目

Part 01

生二孩，孕前准备不能马虎



备孕01周 生二孩，你决定了吗

- 028 ♥ 生二孩政策你了解吗
- 028 ♥ 生二孩要全面考虑
- 029 ♥ 生二孩，妈妈越年轻越好
- 029 ♥ 生二孩的时间选择
- 029 ♥ 生二孩孕前也要做身体检查
- 030 ♥ 孕前要加强饮食营养
- 030 ♥ 食品安全不容忽视
- 030 ♥ 不要食用这些反营养物质
- 031 ♥ 孕前应治愈不利孕育的疾病





备孕02周 不可不知的孕育知识

- 032 ♡ 健康身体是再孕育的基础
- 032 ♡ 女性排卵是孕育的前提
- 032 ♡ 男性射精是孕育的关键
- 033 ♡ 女性激素分泌要正常
- 033 ♡ 精子必须的3个“硬件设备”
- 034 ♡ 剖宫产术后2年再怀孕
- 034 ♡ 人工流产术后半年再怀孕
- 035 ♡ 最好不要在冬春季节怀孕
- 035 ♡ 夏末秋初是最佳的怀孕季节



备孕03周

身心调养，进入最佳状态

- 036 ♡ 想清生二孩问题，快乐备孕
- 036 ♡ 学会自我释放压力
- 038 ♡ 调整体重对成功受孕很重要
- 038 ♡ 过度疲劳影响优生
- 039 ♡ 叶酸虽小作用大
- 039 ♡ 哪些食物富含叶酸



备孕04周

特殊人群的备孕指导

- 040 ♡ 糖尿病患者的备孕指南

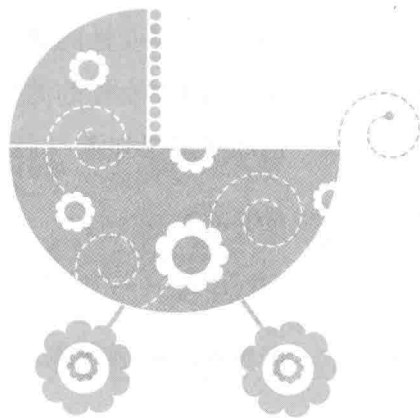
- 041 ♡ 高血压患者的备孕指南
- 042 ♡ 贫血女性的备孕指南
- 042 ♡ 乙肝患者的备孕指南
- 043 ♡ 肾脏病患者备孕指南
- 043 ♡ 甲亢患者备孕指南



备孕05周

膳食均衡，营养备孕

- 044 ♡ 孕前加强营养调配
- 044 ♡ 不要缺乏蛋白质
- 045 ♡ 及时补充矿物质
- 046 ♡ 不可缺少的维生素
- 046 ♡ 脂类食品不可少
- 047 ♡ 补充碳水化合物
- 047 ♡ 这些食物不要吃





备孕06周 营造适宜的孕育环境

- 048 ♥ 环境对怀孕的威胁
- 048 ♥ 适宜的室内温度与湿度
- 048 ♥ 舒适的床上用品
- 048 ♥ 卧室的朝向是否合适
- 049 ♥ 别忽视室内噪声和灯光污染
- 049 ♥ 当心虫害的侵扰
- 050 ♥ 养花草可调节室内空气
- 050 ♥ 警惕陶瓷餐具中的污染物
- 051 ♥ 远离电磁辐射
- 051 ♥ 当心化学及放射性物质



备孕07周 运动为孕育打下基础

- 052 ♥ 孕前适当运动很重要
- 052 ♥ 锻炼身体，孕前运动要合理
- 052 ♥ 运动的时间标准
- 054 ♥ 制订一个孕前锻炼计划
- 054 ♥ 20 ~ 30 岁女性的健身重点
- 054 ♥ 30 ~ 40 岁女性的健身重点
- 055 ♥ 运动禁忌早知道



备孕08周

规律起居，改掉不良生活习惯

- 056 ♥ 培养好的生活方式

- 056 ♥ 培养良好的作息习惯
- 057 ♥ 孕前不要长期熬夜
- 057 ♥ 睡前保健让你睡个好觉
- 058 ♥ 孕前不能等渴了再喝水
- 058 ♥ 孕前不能等病了再去医院检查
- 058 ♥ 孕前不能等急了再如厕
- 058 ♥ 孕前不能等困了再睡觉
- 058 ♥ 孕前不能等饿了再吃饭
- 059 ♥ 准备怀孕，一定要戒烟戒酒



备孕09周

怀孕倒计时，做好冲刺准备

- 060 ♥ 生二孩也要愉快孕育
- 060 ♥ 哪些情绪会影响受孕概率
- 060 ♥ 胎宝宝不爱“娇气”准妈妈
- 061 ♥ 备孕期间要改掉伤肾的坏习惯
- 061 ♥ 用黑色食物来养肾
- 061 ♥ 简易健肾操——鸣天鼓
- 061 ♥ 叩齿吞津，滋养肾精
- 062 ♥ 备孕期间，避孕方式首选避孕套
- 062 ♥ 对避孕套过敏怎么办
- 063 ♥ 警惕孕前食物“杀手”



备孕10周 胎教要从孕前开始

- 064 ♥ 理解胎教的真谛
- 064 ♥ 胎教为早教打好基础
- 064 ♥ 关注胎宝宝的胎教环境
- 065 ♥ 胎教不要拘泥于形式
- 065 ♥ 提前做好胎教准备
- 066 ♥ 制订适合自己的胎教计划
- 066 ♥ 了解胎教日记的要点



备孕11周

掌握受孕技巧，提高孕育质量

- 068 ♥ 根据白带变化寻找排卵期
- 068 ♥ 利用经期推算排卵期
- 070 ♥ 选准妊娠时机

- 070 ♥ 掌握性交的频率
- 071 ♥ 性交前、后的受孕技巧
- 071 ♥ 利用地球重力帮助受孕
- 071 ♥ 熟悉的环境有利受孕



备孕12周

放松心情，随时准备怀孕

- 072 ♥ 负面情绪对女性的影响
- 072 ♥ 负面情绪对男性的影响
- 072 ♥ 负面情绪对胎宝宝的影响
- 072 ♥ 直接抒发不良情绪
- 073 ♥ 经常发怒不利于备孕
- 073 ♥ 顺其自然，别给自己压力
- 074 ♥ 女性调节情绪讲方法

Part

02

生二孩，孕早期不可掉以轻心



怀孕01周

期待中准备迎接第二个宝宝

- 078 ♥ 还是个未知数的胎宝宝

- 078 ♥ 还未进入状态的准妈妈
- 079 ♥ 为成功怀上二孩做最后的冲刺
- 079 ♥ 别错过受孕最佳时机

- 080 ♥ 生物钟规律与优生
- 080 ♥ 避开生物钟低潮期的方法
- 081 ♥ 注意饮食要均衡
- 081 ♥ 多吃有利于受孕的食物
- 082 ♥ 要掌握胎教的基本原则
- 083 ♥ 乐观情绪促进胎宝宝生长发育



怀孕02周 幸“孕”即将来临的时刻

- 084 ♥ 卵子期待与精子的约会
- 084 ♥ 准妈妈不知不觉在变化
- 085 ♥ 心情快乐，好“孕”喜欢你
- 085 ♥ 生二孩要解除年龄带来的忧虑
- 085 ♥ 准爸爸调整心态以造就聪明宝宝
- 086 ♥ 生二孩也要为优生注意生活细节
- 086 ♥ 警惕药物的致畸影响
- 087 ♥ 改善膳食营养，保证受精卵质量
- 087 ♥ 多吃富含叶酸的食物
- 087 ♥ 营养饮食 DIY：美味叶酸餐
- 088 ♥ 注意受孕瞬间的胎教
- 088 ♥ 赏古典名曲：舒伯特《小夜曲》
- 089 ♥ 关于孕期洗澡二、三事



怀孕03周 一粒种子悄悄地“发芽”

- 090 ♥ 精子和卵子成功的约会

- 090 ♥ 成为幸福准妈妈
- 091 ♥ 从受孕起就要注意情绪调整
- 091 ♥ 准妈妈生气时想想自己的两个宝宝
- 093 ♥ 量身打造一套可行的营养计划
- 093 ♥ 一日三餐搭配合理
- 094 ♥ 环境胎教：营造良好的内外环境
- 094 ♥ 环境胎教：建立和谐的夫妻关系
- 094 ♥ 环境胎教：创造和谐的家庭氛围
- 095 ♥ 警惕孕早期白带异常
- 095 ♥ 如何预防孕早期白带异常



怀孕04周

受精卵开始“安营扎寨”

- 096 ♥ 胚胎植入子宫
- 096 ♥ 反应“迟钝”的准妈妈
- 097 ♥ 了解妊娠的征兆
- 097 ♥ 早孕试纸帮你确认喜讯
- 098 ♥ 保证营养，让胎宝宝健康成长
- 098 ♥ 合理安排准妈妈的饮食
- 098 ♥ 注意平衡膳食和合理营养
- 099 ♥ 改善烹调方法，减少食物营养损失
- 099 ♥ 营养饮食 DIY：清淡开胃餐
- 100 ♥ 准妈妈潜移默化影响胎宝宝
- 100 ♥ 努力提高自身修养

- 101 ♡ 孕早期阴道出血的应对



怀孕05周

种种迹象述说他的到来

- 102 ♡ 苹果籽大小的“海马”
102 ♡ 嗅觉敏感的准妈妈
103 ♡ 早孕反应传递着甜蜜的讯息
103 ♡ 能够帮助缓解孕吐的食物
104 ♡ 缓解孕吐有方法
105 ♡ 孕早期运动缓慢是主旋律
105 ♡ 孕早期多做有氧运动
105 ♡ 散步是孕早期最适宜的运动
106 ♡ 保证身体健康的同时关注胎教
106 ♡ 用沟通刺激胎儿大脑发育
107 ♡ 积极预防妊娠期的感染现象



怀孕06周 幸福地确认二宝的到来

- 108 ♡ 胎宝宝初显身形
108 ♡ 愈发不适的准妈妈
109 ♡ 生二孩也要做早孕检查
109 ♡ 医院检查，帮你确定妊娠
110 ♡ 读懂产检化验单
111 ♡ 多种手段解决孕早期食欲缺乏
112 ♡ 补充蛋白质，荤素搭配营养加倍

- 112 ♡ 营养饮食 DIY：营养美味餐

- 113 ♡ 静坐——简易有效的健身之道

- 113 ♡ 静坐的姿势要点



怀孕07周 二胎也需要小心呵护

- 114 ♡ 一个可爱的大头娃娃
114 ♡ 子宫在悄悄地变化
115 ♡ 别担心孕吐影响胎宝宝营养
115 ♡ 孕吐期间更要保证营养
115 ♡ 不宜凭借药物抑制孕吐
117 ♡ 准妈妈开车要注意
117 ♡ 准妈妈坐车讲方法
117 ♡ 准妈妈预防高热有方法
118 ♡ 准妈妈要纠正不良饮食习惯
118 ♡ 选择零食应谨慎
119 ♡ 把美传递给胎宝宝
119 ♡ 画出心中的宝宝



怀孕08周 音乐，让波动的情绪平稳

- 120 ♡ 摆动的小葡萄
120 ♡ 准妈妈胃口变大
121 ♡ 准妈妈要合理安排怀孕后的工作
121 ♡ 怀孕辞职，并非明智的选择
122 ♡ 尽早穿上防护服

- 122 ♥ 常用电器辐射强度排行榜
- 123 ♥ 口味清淡，少加调料
- 123 ♥ 不要随意补充维生素
- 123 ♥ 频繁进食更要注意口腔保健
- 124 ♥ 早些给胎宝宝听音乐
- 124 ♥ 选择乐曲要因“母”制宜
- 125 ♥ 让胎宝宝感受音乐节奏
- 125 ♥ 交响乐欣赏：《蓝色多瑙河》



怀孕09周 胎宝宝结束了胚芽期

- 126 ♥ 结束胚胎期的胎宝宝
- 126 ♥ 准妈妈逐渐变胖
- 127 ♥ 孕期抑郁症的对应方案
- 127 ♥ 生二孩，你孕期抑郁吗
- 129 ♥ 准妈妈着装要宽松
- 129 ♥ 漂亮的高跟鞋要暂时收起
- 130 ♥ 日常饮食要合理搭配
- 130 ♥ 补镁有益胎宝宝发育
- 130 ♥ 营养饮食 DIY：“镁”的食物
- 131 ♥ 安胎不可盲目从事



怀孕10周 生二孩的充实和幸福

- 132 ♥ 小小的扁豆荚
- 132 ♥ 准妈妈情绪有些飘忽



怀孕11周 生二孩也要小心保护自己

- 138 ♥ 胎宝宝主要器官开始工作
- 138 ♥ 准妈妈的不适感在降低
- 140 ♥ 孕期 B 超检查时间表
- 140 ♥ 学会看 B 超结果
- 141 ♥ 孕期要科学吃水果
- 141 ♥ 饮食营养 DIY：水果酸奶布丁
- 142 ♥ 生二孩准妈妈也要格外小心
- 143 ♥ 孕早期警惕流行性腮腺炎
- 143 ♥ 孕早期预防膀胱炎



怀孕12周 安全度过孕早期

- 144 ♥ 胎宝宝能分出性别了
- 144 ♥ 准妈妈会头晕目眩
- 145 ♥ 持续让宝宝做当哥哥（姐姐）的心理准备

145 ♥ 如何胜任准妈妈和妈妈两个角色

146 ♥ 孕期补钙很重要

146 ♥ 胎宝宝缺钙的危害

146 ♥ 补钙也要讲究科学

147 ♥ 与宝宝们一起爱上阅读

147 ♥ 要给胎宝宝读有益的书刊

148 ♥ 准妈妈做做凯格尔运动

Part 03

生二孩，孕中期全方位保证胎宝宝成长



怀孕13周

告别不适，享受舒适与安定

152 ♥ 初见端倪的条件反射

152 ♥ 准妈妈终于可以放轻松了

153 ♥ 准妈妈要注意站姿

153 ♥ 准妈妈保持正确坐姿

153 ♥ 行走时要注意的细节

153 ♥ 躺也有讲究

154 ♥ 孕中期的营养原则

154 ♥ 增加主食和动物性食品

155 ♥ 孕期防便秘

156 ♥ 营养饮食 DIY：通便润肠餐

157 ♥ 用呼吸法提高胎教效果



怀孕14周 指纹让胎宝宝独一无二

158 ♥ 胎宝宝会做鬼脸了

158 ♥ 渐渐显露孕味

159 ♥ 远离美丽“雷区”

159 ♥ 香水“有毒”

159 ♥ 不要过度大笑

160 ♥ 孕中期运动原则

160 ♥ 制订科学的运动计划

161 ♥ 孕中期运动要循序渐进

161 ♥ 腰酸背痛做做操

162 ♥ 超重准妈妈的饮食攻略

163 ♥ 培养广泛的兴趣爱好

163 ♥ 多与胎宝宝对话



怀孕15周

胃口大开与关注体重不矛盾

164 ♥ 胎宝宝本领大

164 ♥ 名副其实的准妈妈

165 ♥ 在办公室舒适午睡的妙招

165 ♥ 好睡眠，给你好气色

167 ♥ 胃口变好，但不要放开吃

167 ♥ 职场准妈妈工作餐怎么吃

168 ♥ 孕期饮食不能没有鱼

168 ♥ 营养饮食 DIY：美味的鱼

169 ♥ 科学练习孕妇操



怀孕16周

生二孩也要重视畸形儿检查

170 ♥ 三等分的胎宝宝

170 ♥ 准妈妈要关注体重了

171 ♥ 生二孩你需要做唐氏综合征筛查吗

171 ♥ 最常见 AFP 检查

172 ♥ 生二孩妈妈都要做羊膜穿刺吗

172 ♥ 重点人群的羊膜穿刺术

172 ♥ 羊膜穿刺可能的副作用

173 ♥ 准妈妈别让贫血找上门

173 ♥ 准妈妈多吃补血食物

174 ♥ 胎教可以影响宝宝的性格

174 ♥ 妈妈的心情决定宝宝性格

174 ♥ 家庭环境决定宝宝性格

175 ♥ 练练瑜伽，缓解孕中期的不适



怀孕17周 日渐隆起的“成就感”

176 ♥ 小小的“窃听器”

176 ♥ 别让超重找上你

177 ♥ 养成生活好习惯

178 ♥ 孕中期适度地享受性生活

178 ♥ 孕中期性爱注意事项

179 ♥ 胎教音乐要有正确音乐节律

179 ♥ 要听合格的胎教音乐

179 ♥ 多听胎宝宝喜欢的音乐

179 ♥ 调整合适的音量

179 ♥ 胎教音乐不宜过长

180 ♥ 与胎宝宝一起欣赏《欢乐颂》

180 ♥ 妈妈用歌声感染胎宝宝

181 ♥ 准妈妈动起来，好处多多

181 ♥ 适合准妈妈的运动



怀孕18周 拳打脚踢的小淘气

- 182 ♥ 幸福的感“动”
- 182 ♥ 累并快乐的准妈妈
- 183 ♥ 感觉第一次胎动
- 183 ♥ 胎动判断胎宝宝的行为状态
- 183 ♥ 胎动的类型
- 184 ♥ 从胎动判断胎宝宝的健康状况
- 184 ♥ 胎动异常要警惕
- 185 ♥ 不可忽视锌的作用
- 185 ♥ 准妈妈应如何补锌
- 185 ♥ 营养饮食 DIY：富锌大餐
- 186 ♥ 孕期各类体型体重增长标准
- 186 ♥ 孕期控制体重小秘诀
- 187 ♥ 准妈妈要预防妊娠牙龈炎
- 187 ♥ 孕期鼻出血的应对措施
- 187 ♥ 乳房胀痛的应对方法



怀孕19周

生二孩也要自我监测

- 188 ♥ 胎宝宝的“装备”越来越齐
- 188 ♥ 准妈妈行动不要求速度
- 189 ♥ 避免焦虑引起剧烈胎动
- 189 ♥ 边感受胎动边想象

- 189 ♥ 学会宁静愉悦地度过孕期
- 191 ♥ 警惕影响胎宝宝脑发育的食物
- 192 ♥ 准妈妈安稳度夏
- 193 ♥ 准妈妈平稳越冬



怀孕20周

生二孩依然要勤做检查

- 194 ♥ 逐步完善的神经元
- 194 ♥ 深切感受肚子的变化
- 195 ♥ 高准妈妈要勤做产前检查
- 195 ♥ 孕5月产检不要忘
- 196 ♥ 全面补钙从现在开始
- 196 ♥ 怎样判断自己是否缺钙
- 197 ♥ 准妈妈补钙注意事项
- 197 ♥ 营养饮食 DIY：壮骨补钙餐
- 198 ♥ 准妈妈的营养决定宝宝的发育
- 198 ♥ 预防胎宝宝发育迟缓的措施
- 199 ♥ 孕中期的乳房护理



怀孕21周 一家四口的亲情互动

- 200 ♥ 胎脂让宝宝滑溜溜
- 200 ♥ 准妈妈的水肿
- 201 ♥ 服饰巧搭配，做美丽自信准妈妈
- 201 ♥ 应对静脉曲张的方法

- 201 ♥ 应对小腿抽筋的方法
- 202 ♥ 腰酸背痛做做操
- 203 ♥ 多与胎宝宝抚摸互动
- 203 ♥ 安全抚摸胎教提示
- 205 ♥ 通过饮食缓解孕期水肿
- 205 ♥ 营养DIY：利尿消肿餐



怀孕22周

未雨绸缪，护理好宝宝的“粮仓”

- 206 ♥ 指甲才露尖尖角
- 206 ♥ 准妈妈要控制躁动的情绪
- 207 ♥ 什么影响肚肚的大与小
- 208 ♥ 少乘电梯
- 208 ♥ 减少待在空调房的时间
- 208 ♥ 忌去拥挤的公共场所
- 209 ♥ 准妈妈舒适办公小道具
- 210 ♥ 用轻柔的语调给胎宝宝讲故事
- 210 ♥ 注意讲故事时胎宝宝的反应
- 211 ♥ 斯瑟蒂克胎教知多少
- 211 ♥ 斯瑟蒂克胎教法



怀孕23周

不分性别的皱巴巴的“小老头”

- 212 ♥ 皱巴巴的小老头

- 212 ♥ 大肚子破坏了平衡
- 213 ♥ 准妈妈要自我监护心理变化
- 213 ♥ 要有善于发现美的眼睛
- 213 ♥ 疑神疑鬼害人害己
- 215 ♥ 妊娠糖尿病的饮食对策
- 215 ♥ 营养饮食DIY：“糖”妈妈食谱
- 216 ♥ 保护准妈妈的第二心脏——脚
- 217 ♥ 买鞋小窍门
- 217 ♥ 准妈妈提高平衡力有办法



怀孕24周

用心浇灌萌芽中的小精灵

- 218 ♥ 用倾听感知世界
- 218 ♥ 准妈妈愈发笨拙而迟钝
- 219 ♥ 按期进行的产前检查
- 219 ♥ 每周测一次体重
- 220 ♥ 孕中期如何放松心情
- 221 ♥ 孕期不要忽视脚部保健
- 221 ♥ 脚部保健运动
- 222 ♥ 孕妇体操好处多
- 223 ♥ 准爸爸为准妈妈做腰部按摩
- 223 ♥ 准爸爸为准妈妈做腹部按摩
- 223 ♥ 准爸爸帮准妈妈按摩小腿

223 ♡ 准爸爸帮准妈妈做大腿按摩



怀孕25周 大脑发育高峰期

- 224 ♡ 味蕾告诉宝宝人间百味
- 224 ♡ 顶着“足球”的准妈妈
- 225 ♡ 巧妙减轻疲惫感
- 226 ♡ 胎宝宝大脑发育所需营养素
- 226 ♡ 营养饮食 DIY：益智补脑餐
- 227 ♡ 跟孕期抽筋说拜拜
- 228 ♡ 行为胎教，布置温馨可爱婴儿房
- 229 ♡ 其他语言刺激同样可行
- 229 ♡ 准爸爸学方言讲笑话



怀孕26周

好“孕”缘于快乐的心态

- 230 ♡ 胎宝宝感到第一缕光亮
- 230 ♡ 好梦成了准妈妈的心愿
- 231 ♡ 保护视力从胎宝宝开始
- 231 ♡ 哪些食物利于胎宝宝视力发育
- 232 ♡ 积极预防妊娠高血压综合征
- 233 ♡ 妊娠高血压吃什么好
- 233 ♡ 营养饮食 DIY：降压食谱
- 234 ♡ 生二胎也要拍套美丽的大肚照
- 235 ♡ 培养宝宝良好生活习惯

235 ♡ 给胎宝宝长久的良性刺激



怀孕27周 胎宝宝爱上做游戏

- 236 ♡ 有了一头柔软的胎发
- 236 ♡ 每天都引人注目的大肚子
- 237 ♡ 哪些准妈妈容易早产
- 237 ♡ 预防早产的方法
- 239 ♡ 做家务要注意姿势和动作
- 239 ♡ 挑选适合准妈妈做的家务
- 239 ♡ 不适合做家务的准妈妈
- 240 ♡ 孕中期准妈妈为什么会营养不良
- 240 ♡ 营养不良准妈妈的一日菜单
- 241 ♡ 什么样的准妈妈会营养过剩
- 241 ♡ 营养过剩准妈妈的一日菜单



怀孕28周

感受小运动健将的舞动

- 242 ♡ 玩脐带让我不亦乐乎
- 242 ♡ 胎动让肚皮舞动
- 243 ♡ 一切顺利也要坚持产检
- 243 ♡ 产前检查早知道
- 243 ♡ 哪些准妈妈要做胎儿超声心动图检查
- 243 ♡ 特殊准妈妈要做眼底检查
- 244 ♡ 正确饮食防腹胀

244 ♥ 营养饮食 DIY：“粥”道的呵护

245 ♥ 胎教应循序渐进地进行

245 ♥ 和胎宝宝一起玩记忆游戏

246 ♥ 普拉提式的侧腔呼吸助顺产

246 ♥ 蹲举训练让大腿更有力

Part 04

生二孩，孕晚期要加倍呵护成果



怀孕29周 怀孕进入了孕晚期

250 ♥ 宝宝的“房间”在渐渐变小

250 ♥ 准妈妈的肚子时不时发紧

251 ♥ 孕晚期腹泻要注意

251 ♥ 选择舒适的姿势

252 ♥ 孕晚期的饮食重点

252 ♥ 准妈妈无需大量进补

253 ♥ 营养胎教使宝宝爱上蔬菜

253 ♥ 拒绝苦味源于自保天性

253 ♥ 营养饮食 DIY：苦而有营养

254 ♥ 二孩妈妈别忘使用托腹带

255 ♥ 减压，准爸爸是最佳倾诉对象

255 ♥ 父母是永远的精神支柱

255 ♥ 听取婆婆的经验之谈

255 ♥ 准妈妈要有退出放手的意识



怀孕30周 按期孕检不能忘

256 ♥ 胎宝宝性别特征发育明显

256 ♥ 大肚妨碍了呼吸

257 ♥ 了解孕晚期孕检项目

258 ♥ 孕晚期饮食原则

258 ♥ 维生素 C 可降低分娩风险

259 ♥ 孕晚期不能忽视叶酸的摄取

- 259 ♥ 注意容易导致早产的水果
- 260 ♥ 寓教于乐的游戏胎教
- 261 ♥ 预防仰卧综合征
- 261 ♥ 孕晚期气喘要吸氧
- 261 ♥ 孕晚期尿失禁的应对方法

怀孕31周

要提前准备婴儿用品

- 262 ♥ 变小的房子让我活动受限
- 262 ♥ 肚子大的难以看到脚尖
- 263 ♥ 生二孩也要准备待产包
- 264 ♥ 产后宝宝用品清单
- 264 ♥ 入院手续中的物证清单
- 266 ♥ 准妈妈要为母乳喂养做准备
- 266 ♥ 营养饮食 DIY：营养乳房的美食
- 267 ♥ 简单易学的孕期沙发操
- 267 ♥ 准妈妈做操缓解肩背疼痛

怀孕32周

拥挤的“房间”，长大的宝宝

- 268 ♥ 愈发“年轻”的胎宝宝
- 268 ♥ 孕期反应又来了
- 269 ♥ 大肚准妈妈的甜蜜性事

- 270 ♥ 准妈妈如何饮食才能不上火
- 270 ♥ 营养饮食 DIY：蔬菜水果做成汁
- 271 ♥ 锻炼胎宝宝的聪明才智
- 271 ♥ 做勤于编织的准妈妈
- 271 ♥ 适当丰富自己的精神活动
- 272 ♥ 生二孩遇急产不要慌
- 273 ♥ 拉梅兹呼吸法练习窍门

怀孕33周 为分娩储备能量

- 274 ♥ 圆润可爱的胎宝宝
- 274 ♥ 不规则宫缩让准妈妈不适
- 275 ♥ 制订一个分娩计划
- 275 ♥ 提前安排好交通工具
- 275 ♥ 建立紧急联络方式
- 276 ♥ 警惕胎膜早破
- 276 ♥ 胎膜早破症状
- 276 ♥ 如何应对胎膜早破
- 277 ♥ 吃适量含铜食物可预防胎膜早破
- 277 ♥ 预产期前要补充维生素 K
- 278 ♥ 保持心态平和很重要
- 278 ♥ 准妈妈要多欣赏古典音乐
- 278 ♥ 胎教名曲《梦幻曲》
- 279 ♥ 孕晚期准妈妈不宜远行