

经典珍藏版

Jingdian
Zhengcangban

新编



XinbianYunchanZhishi
BaikéQuanshu

科学、实用、全面、通俗
——每一位孕妈妈必不可少的工具书。

孕产知识 百科全书

全程为你提供积极有效的建议，讲解孕产过程的来龙去脉，
逐月给以必要的提示，
并回答许多人可能还没有想到的问题。

史守改◎编著



中国华侨出版社

新编

XinbianYunchanZhishi
Baikeshu

科学、实用、全面、通俗
——每一位孕妈妈必不可少的工具书。

孕产知识 百科全书



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产知识百科全书/史守改编著. —北京:中国华侨出版社,
2010.6

ISBN 978-7-5113-0486-5

I. ①孕… II. ①史… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第103560号

●孕产知识百科全书

编 著 / 史守改

责任编辑 / 文 心

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/27 字数/388 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0486-5

定 价 / 46.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

打开幸福之门

妊娠是女性生命中最重要的人生历程之一,孕育是美妙人生的最好体验。虽然说新生命的诞生是夫妻双方爱情的结晶,但女性作为孕育生命的主体,承担着更大的艰辛与责任。那么,面对怀孕中的种种困惑和出现的各种问题,我们应该如何去做才能顺利度过妊娠这一特殊时期呢?

本书以通俗易懂的语言,将科学知识巧妙地糅合其中,按时间顺序从孕前准备、孕期生活,到分娩、产后保健及新生儿护理与喂养等多方面内容,包括妊娠十个月中可能遇到的各种问题,腹中胎儿的发育、您身体的变化、您在体力和情绪上的感觉、与这个特殊时期相关的产前检查和一些需要夫妻共同关注的问题等等,都向您提供了详尽而全面的知识解答。希望能帮助每一位孕妈妈快乐度过这一特殊时期,生一个健康聪明的小宝宝。

按时间顺序编写此书,意味着在整个妊娠过程中,您很容易就从书中找到您所要关注的内容,并搞清楚问题的来龙去脉。

选择本书就等于选择了一个私人孕育专家,希望这本书能成为你的良师益友,陪伴你度过幸福、无忧的孕产时光!



PART1:**怀孕之前, 你该做哪些准备****【优生要点】: 孕育最棒的宝贝**

1. 什么年龄生的宝宝最好 / 002
2. 一年中最佳的怀孕季节 / 003
3. 选个“黄金”时刻受孕 / 005
4. 哪种性爱姿势最容易受孕 / 005
5. 健康受孕时间的 10 大禁忌 / 006
6. 如何计算排卵期 / 008
7. 测量基础体温的作用和方法 / 009
8. 哪种情况不宜生育 / 010
9. 高龄产妇的危险知多少 / 011
10. 提高精子质量的要诀 / 012
11. 怎样提高卵子的质量 / 13
12. 受孕需要哪些条件 / 013

【饮食营养】: 全面均衡很关键

1. 饮食与优生的五大关系 / 014
2. 提高生育能力的食物大搜索 / 015
3. 叶酸并非越多越好 / 015
4. 可以补充叶酸的食物有哪些 / 016
5. 孕前排毒的要诀 / 017
6. 各种营养缺乏的信号及对策 / 018
7. 想怀孕, 维生素不是多就好 / 019
8. 孕前哪些食物尽量少吃 / 020

9. 孕前的注意事项 / 021**10. 准爸爸怎样调理好 / 022****11. 准备怀孕前喝酸奶的八大误区 / 022****12. 孕妈妈要补碘宝宝才健康 / 024****13. 孕前最好别食用棉子油 / 025****【生活保健】: 点点滴滴要细心**

1. 各类避孕方式大比拼 / 025
2. 安全套的选择和使用 / 027
3. 请收起美丽的丁字裤 / 028
4. 怀孕前如何采取合适的运动 / 029
5. 孕前口腔保健怎么做 / 029
6. 准爸爸一定要改变的习惯 / 031
7. 准爸爸用药禁忌 / 033
8. 孕前控制体重的标准和措施 / 034
9. 使用家用电器对优生的影响 / 036

【疾病防护】: 母婴平安莫轻心

1. 孕前准爸爸要做哪些体检 / 037
2. 孕妈妈孕前要做哪些体检 / 038
3. 7 类遗传系数高的疾病 / 039
4. 高血压患者怀孕前要咨询医生 / 040
5. 孕妈妈患有心脏病的危险 / 041
6. 糖尿病孕妈妈怀孕注意事项 / 041
7. 孕前痔疮一定要治疗好 / 042
8. 甲亢患者怀孕需谨慎 / 042
9. 女人有肾病不等于不能怀孕 / 043
10. 结核病治愈多久能怀孕 / 044
11. 孕妈妈贫血怎样怀孕 / 044





- 12.乙肝妈妈孕前“大热身” / 044
- 13.孕前一定要去看牙医 / 045
- 14.治愈妇科炎症才能怀孕 / 046
- 15.性病患者怀孕害处多 / 047
- 16.孕妈妈要尽量避免流产的发生 / 048

【孕妈妈心理诊所】

- 1.怀孕前的心理准备 / 049
- 2.莫要担心自己患有不孕症 / 050
- 3.分娩并不可怕 / 051

【准爸爸须知】

- 1.父亲基因决定生男生女 / 052
- 2.提前“计划”生育 / 053
- 3.太太怀孕期，你无所适从吗 / 053

【职场孕妈妈记事本】

- 1.准备怀孕的你要远离这些工作 / 054
- 2.职场女性的孕前须知 / 055

PART2:

怀孕一个月



【胎儿与母亲】

本月胎儿的发育与母体的变化 / 057

【饮食营养】：全面均衡是关键

- 1.本月孕妈妈应重点补充的营养素 / 058

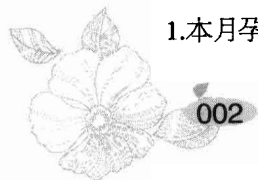
- 2.怀孕早期的饮食原则 / 058
- 3.各种食物热量知多少 / 059
- 4.孕妈妈喝水不是越多越好 / 059
- 5.孕妈妈万万不能喝的几种水 / 060
- 6.孕妈妈的早餐更应该科学 / 061
- 7.酸奶和牛奶，孕妈妈要交替喝 / 061
- 8.孕妈妈喝牛奶保质期越短越好 / 061
- 9.孕妈妈补DHA不只是多吃鱼 / 062
- 10.最适合孕妈妈吃的水果 / 062
- 11.孕妈妈越吃越健康的15种食物 / 063
- 12.孕妈妈多吃

橙红果蔬，宝宝少患湿疹 / 065

- 13.素食妈妈应该怎样搭配饮食 / 065
- 14.巧妙搭配，提高食物的营养价值 / 066
- 15.怀孕后哪些东西不能吃 / 066

【生活保健】：点点滴滴要细心

- 1.怀孕早期的信号有哪些 / 067
- 2.正确使用早早孕试纸 / 068
- 3.孕妈妈怀孕早期要避免暴晒 / 068
- 4.宁静，优生的必备条件之一 / 069
- 5.如何绿化孕妈妈的居室 / 069
- 6.孕早期孕妈妈失眠怎么办 / 069
- 7.请远离你的宠物宝宝 / 069
- 8.防护服越贵越好吗 / 070
- 9.怀孕后禁止用哪些化妆品 / 070
- 10.学会自己算算预产期 / 070
- 11.宝宝血型早知道 / 070
- 12.孕期适度运动的10大妙处 / 071



- 13.孕妈妈私密处如何清洗 / 071
- 14.8 个秘笈告别孕期腹胀 / 072
- 15.孕妈妈能用药物牙膏吗 / 073
- 16.孕妈妈 K 歌利少弊多 / 073

【疾病防护】：母婴平安莫轻心

- 1.为什么孕妈妈必须做产检 / 074
- 2.第一次产检的项目 / 074
- 3.孕妈妈如何预防感冒 / 075
- 4.孕早期感冒怎么办 / 075
- 5.孕妈妈如何预防甲流 / 076
- 6.怀孕期间常发的皮肤病 / 076
- 7.孕后不久腰酸是宫外孕吗 / 077
- 8.如何预防宫外孕 / 077
- 9.哪些孕妈妈容易怀上畸形儿 / 078
- 10.宝宝肥胖与孕早期呕吐有关 / 078

【胎儿教育】：持之以恒效果好

- 1.胎儿教育的好处 / 079
- 2.什么时候开始胎教效果最好 / 079
- 3.准爸爸是“胎教舞台”的另一半 / 079

【孕妈妈心理诊所】

- 1.孕妈妈的情绪对胎儿有什么影响 / 080
- 2.孕早期心理调节建议 / 081

【准爸爸须知】

- 1.主动承担家务，照顾妻子的情绪 / 081
- 2.你能为爱妻做些什么 / 082

【职场孕妈妈记事本】

- 1.发现怀孕不必立即停止工作 / 083
- 2.怀孕后感觉力不从心怎么办 / 084
- 3.学会平衡特权与工作 / 084

PART3: 怀孕二个月



【胎儿与母亲】

本月胎儿的发育与母体的变化 / 085

【饮食营养】：全面均衡是关键

- 1.孕妈妈应重点补充的营养素 / 086
- 2.吃了就吐怎么回事 / 086
- 3.孕妈妈能吃辣吗 / 087
- 4.吃酸的孕妈妈注意事项 / 087
- 5.孕吐期的营养补充 / 088
- 6.维生素 B₆ 怎么补 / 088
- 7.喝孕妈妈奶粉有什么好处 / 089
- 8.孕妈妈不能用中药进补 / 089
- 9.牛奶和孕妈妈奶粉能一起喝吗 / 089
- 10.孕妈妈喝茶的禁忌 / 089
- 11.哪些水果孕妈妈不宜吃 / 090
- 12.哪些食物有可能致胎儿畸形 / 090
- 13.孕妈妈要远离腌制的酸菜 / 092
- 14.孕妈妈多吃核桃，孩子的头发好 / 092
- 15.孕妈妈每天吃个香蕉好处多 / 092





16. 孕期饮食禁忌 / 092

【生活保健】：点点滴滴要细心

1. 早上起来就恶心怎么办 / 093
2. 减轻孕吐症状的方法有哪些 / 093
3. 孕妈妈如何选购沐浴用品 / 094
4. 五招应对孕妈妈皮肤瘙痒 / 095
5. 油性皮肤的孕妈妈怎么办 / 095
6. 干性皮肤的孕妈妈怎么办 / 095
7. 孕妈妈如何去除口中的异味 / 096
8. 如何缓解孕早期疲劳 / 096
9. 孕早期洗澡水不宜太热 / 097
10. 孕妈妈如何选购睡眠用品 / 098
11. 孕妈妈忌睡席梦思床 / 098
12. 孕期慎用风油精、樟脑丸 / 099
13. 孕妈妈能用精油吗 / 100
14. 孕妈妈最好的运动方式 / 100
15. 怀孕后为啥后背会长粉刺 / 101
16. 孕早期需要就医的情况 / 101
17. 孕妈妈练瑜伽的好处 / 102

【疾病防护】：母婴平安莫轻心

1. 去医院建档是怎么回事 / 103
2. 自然流产有哪些先兆 / 103
3. 宫外孕一定要手术吗 / 104
4. 孕妈妈便秘怎么办 / 104
5. 孕妈妈春季慎防水痘传染 / 105
6. 孕妈妈 4 种不适属正常现象 / 106

【胎儿教育】：持之以恒效果好

1. 认识情绪胎教 / 107
2. 情绪胎教中父亲作用大 / 107
3. 选对情绪胎教的“工具” / 107

【孕妈妈心理诊所】

1. 在音乐中放松自己的心情 / 108
2. 做个标准深呼吸，让喜悦延续 / 108
3. 孕妈妈经常奇思幻想怎么办 / 109

【准爸爸须知】

1. 准爸爸是孕妈妈的心灵安定剂 / 111
2. 性福生活要减速 / 112
3. 怀孕初期，一起制订胎教计划 / 112

【职场孕妈妈记事本】

1. 孕妈妈坚持上班心情更愉悦 / 113
2. 坐车上下班的孕妈妈要注意什么 / 113
3. 开车上下班的孕妈妈要注意什么 / 114

PART 4:

怀孕三个月

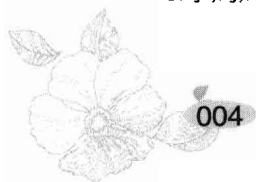


【胎儿与母亲】

本月胎儿的发育与母体的变化 / 115

【饮食营养】：全面均衡是关键

1. 本月孕妈妈重点补充镁和维生素 A / 116





2. 孕妈妈的保胎食谱 / 116
3. 孕妈妈可以常喝冷饮吗 / 117
4. 孕妈妈巧吃鸡蛋宝宝更聪明 / 117
5. 孕妈妈不宜吃螃蟹、甲鱼、薏米、马齿苋 / 117
6. 瘦小孕妈妈的营养补充 / 118
7. 春天孕妈妈宜吃 3 种黑色食物 / 118
8. 孕妈妈多吃蔬果可减少宝宝过敏 / 119
9. 孕 12 周前只补母亲不补胎儿吗 / 119
10. 孕妈妈常喝豆浆会缺铁 / 119
11. 孕妈妈能吃蛋白粉吗 / 119
12. 哪种食用油最适合孕妈妈吃 / 120
13. 孕期巧补叶酸吃莴笋 / 120
14. 孕妈妈食用调味品要谨慎 / 120
15. 孕妈妈少吃羊肉串、涮羊肉 / 121

【生活保健】：点点滴滴要细心

1. 怀孕后乳晕周围长小颗粒正常吗 / 121
2. 孕妈妈不建议使用卫生护垫 / 122
3. 孕妈妈如何安然度过三伏天 / 122
4. 孕妈妈睡眠以多长时间为宜 / 123
5. 孕妈妈的文胸宜选软钢托 / 123
6. 孕期用什么护理口腔 / 124
7. 不同场合孕装巧妙扮靓 / 125
8. 哪些花香对孕妈妈是种灾难 / 125
9. 装修环境对胎儿有影响吗 / 126
10. 孕期不可擅自减肥 / 126
11. 孕妈妈一周用电脑别超 20 小时 / 126
12. 让孕妈妈远离异味 / 127

13. 孕妈妈在早期怎样呵护胎儿 / 127

【疾病防护】：母婴平安莫轻心

1. 本月产检的内容 / 129
2. 怀孕后尿频正常吗 / 130
3. 孕妈妈夏季要预防静脉血栓 / 130
4. 缓解孕妈妈腹胀不适的好方法 / 130
5. 孕妈妈吃胃复安止吐易流产 / 132
6. 孕期腰背酸防治按摩法 / 132
7. 高龄孕妈妈要懂得如何看医生 / 132
8. 孕妈妈胸痛是什么征兆 / 133
9. 治理孕妈妈咳嗽的妙招 / 133

【胎儿教育】：持之以恒效果好

1. 孕三月抚摸胎教 / 135
2. 抚摸胎教的好处多 / 135
3. 实施宝宝胎教过程中需注意的事项 / 136
4. 孕期妈妈爱美也是一种胎教 / 136

【孕妈妈心理诊所】

1. 干扰孕期心情的小事情 / 137
2. 6 种方法调出孕期好心情 / 138
3. 摒弃营养恐惧症 / 138

【准爸爸须知】

1. 孕期准爸爸该如何缓解性欲 / 139
2. 孕期丈夫们常犯哪些过失 / 140
3. 准爸爸有责任让家更“安全” / 140





【职场孕妈妈记事本】

1. 办公室的同事吸烟怎么办 / 141
2. 职场孕妈妈必备 15 件物品 / 142

PART5:

怀孕四个月



【胎儿与母亲】

本月胎儿的发育与母体的变化 / 143

【饮食营养】：全面均衡是关键

1. 本月孕妈妈重点补充的是锌和碘 / 144
2. 孕妈妈缺碘对胎儿的影响 / 144
3. 孕妈妈不应该吃咸鸭蛋 / 145
4. 孕期开胃好帮手是苦瓜 / 145
5. 孕期如何补充碘 / 145
6. 孕妈妈奶粉和维生素可以同吃吗 / 146
7. 吃猪腰，孕妈妈须知事项 / 146
8. 红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养高吗 / 147
9. 孕妈妈不要忽略食物补充锌 / 147
10. 孕妈妈吃海带补碘要注意安全 / 147
11. 孕中期如何挑选水果 / 148
12. 孕妈妈吃海鲜时需要注意什么 / 148
13. 孕妈妈到底能不能吃杨梅 / 148
14. 夏天孕妈妈不能喝哪些饮料 / 149
15. 孕妈妈一天吃几个鸡蛋好 / 149
16. 孕后要适当吃点坚果 / 150

【生活保健】：点点滴滴要细心

1. 孕妈妈是不是素面朝天最安全 / 150
2. 孕期如何自我检查发现疾病 / 151
3. 孕妈妈白带增多时的小妙计 / 152
4. 有效减轻妊娠纹的方法 / 152
5. 孕妈妈情绪影响宝宝气质 / 153
6. 孕妇装的 5 大采购办法 / 153
7. 孕妈妈头发保养要点 / 154
8. 防中暑，吃的越凉越易中暑 / 155
9. 孕妈妈戴口罩时间别太长 / 155
10. 日光浴对孕妈妈健康有帮助吗 / 156
11. 孕妈妈孕期要保持特殊之美 / 156
12. 孕妈妈肚脐为什么会突出 / 157
13. 孕妈妈对色彩反应非常敏感 / 157
14. 孕期做爱要戴避孕套吗 / 158
15. 孕妈妈晨练有几种情况不宜 / 158
16. 孕妈妈在厨房里的注意事项 / 159

【疾病防护】：母婴平安莫轻心

1. 怀孕四个月的产检内容 / 160
2. 孕妈妈冬季请慎用电热毯 / 160
3. 孕妈妈勿接种甲流疫苗 / 160
4. 6 种有色白带，孕妈妈别小觑 / 161
5. 夏天孕妈妈阴道炎解决良策 / 162
6. 孕妈妈哮喘能否使用激素喷雾剂 / 162
7. 孕妈妈得了急性阑尾炎怎么办 / 163
8. 80 后孕妈妈小心产检依赖症 / 163



【胎儿教育】：持之以恒效果好

- 1.孕妈妈书刊有啥禁忌 / 164
- 2.对胎教热切过度不是好事 / 164
- 3.准爸爸，别让宝宝怕了你 / 165

【孕妈妈心理诊所】

- 1.孕妈妈不妨做做“心理体操” / 166
- 2.胎梦中隐藏着什么样的奥秘 / 167

【准爸爸须知】

- 1.老婆身材走样了怎么办 / 167
- 2.体谅妻子的辛苦 / 168
- 3.面对妻子的食量惊人怎么办 / 168

【职场孕妈妈记事本】

- 1.工作餐我说了算 / 169
- 2.工作时孕妈妈防辐射最佳植物 / 169

**PART6:
怀孕五个月****【胎儿与母亲】**

- 本月胎儿的发育与母体的变化 / 171

【饮食营养】：全面均衡是关键

- 1.本月孕妈妈
要重点补充维生素D和钙 / 172

2.孕妈妈别盲目

- 服用鱼肝油和钙质食品 / 172
- 3.孕中期，每天喝两袋奶 / 173
- 4.孕妈妈冬季的补钙小妙计 / 173
- 5.孕期抗斑食物排行榜 / 174
- 6.孕期母子补钙的黄金标准 / 175
- 7.孕妈妈宜吃的7种蔬菜 / 176
- 8.孕妈妈吃土豆有麻烦 / 177
- 9.孕妈妈吃柚子的注意事项 / 177
- 10.怀孕期营养不发胖的6种手段 / 178
- 11.孕中期是纠正补充营养的最佳期 / 179
- 12.馋嘴妈妈易致胎儿畸形 / 179
- 13.孕中期需钙量增加如何补 / 180
- 14.孕妈妈要补亚麻酸 / 181
- 15.孕妈妈吃的饼干越硬含油越少 / 181
- 16.孕妈妈吃苹果防幼儿哮喘 / 182

【生活保健】：点点滴滴要细心

- 1.孕妈妈如何预防黄褐斑 / 182
- 2.孕妈妈皮肤瘙痒怎么办 / 183
- 3.孕妈妈应避免仰卧或右侧卧 / 183
- 4.孕妈妈夏天可以游泳吗 / 183
- 5.孕妈妈夏季防痱子喝点淡茶 / 184
- 6.孕妈妈“自然胸罩”保养 / 184
- 7.孕五月托腹带有什么作用 / 185
- 8.孕妈妈的指甲为什么凹凸不平 / 185
- 9.孕20周为啥感觉不到胎动 / 185
- 10.孕妈妈孕期不宜冲洗阴道 / 186





- 11.孕妈妈应怎样
观测和计算胎动的次数 / 186
- 12.胎儿在腹中踢打该不该响应 / 186
- 13.孕妈妈, 5种温度清洗5个部位 / 187

【疾病防护】: 母婴平安莫轻心

- 1.本月产检的要点 / 188
- 2.准妈妈如何早发现妊娠糖尿病 / 188
- 3.“唐筛”与“糖筛”有啥区别 / 189
- 4.怎样鉴别胎动和妊娠期腹痛 / 189
- 5.孕妈妈不宜服用的中成药 / 190
- 6.孕期水肿的时候怎么办 / 190
- 7.孕妈妈携带乙肝病毒的补救措施 / 191

【胎儿教育】: 持之以恒效果好

- 1.教你如何选择胎教音乐 / 191
- 2.音乐胎教的误区 / 192

【孕妈妈心理诊所】

- 1.孕中期孕妈妈的心理保健 / 193
- 2.得了孕期抑郁症怎么办 / 194

【准爸爸须知】

- 1.妻子怀孕为何爱发脾气 / 195
- 2.和妻子一起做这些事 / 196

【职场孕妈妈记事本】

- 1.如何应对孕期上班的苦恼 / 196

- 2.座位有充分光照,
可以预防孕妈妈缺钙 / 197

PART7:

怀孕六个月

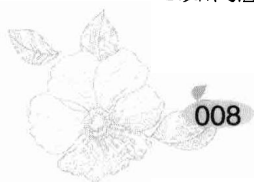


【胎儿与母亲】

- 本月胎儿的发育与母体的变化 / 199

【饮食营养】: 全面均衡是关键

- 1.怀孕第六个月孕妈妈重点要补铁 / 200
- 2.孕妈妈贫血怎么办 / 200
- 3.孕妈妈贫血对胎儿危害极大 / 201
- 4.素食孕妈妈如何补铁 / 202
- 5.吃哪些食物有助孕妈妈补铁 / 202
- 6.孕妈妈吃哪些食物能补血 / 202
- 7.孕妈妈不贫血要不要补铁 / 203
- 8.偏食的孕妈妈该如何补充营养 / 203
- 9.孕妈妈注意别喝芦荟酸奶 / 204
- 10.孕妈妈食用西红柿要小心 / 205
- 11.孕妈妈常吃红枣有哪些好处 / 205
- 12.妊娠糖尿病孕妈妈饮食注意啥 / 205
- 13.孕妈妈水肿饮食注意事项 / 206
- 14.孕期糖尿病的饮食对策 / 206
- 15.哪些坚果孕妈妈不能吃 / 207
- 16.孕妈妈应对低血压的食疗方法 / 207



【生活保健】：点点滴滴要细心

- 1.孕妈妈应远离节日综合症 / 208
- 2.孕妈妈公共场所如何防菌 / 209
- 3.孕妈妈不宜自购胎心仪 / 209
- 4.孕妈妈浪漫踏春安全行 / 210
- 5.孕妈妈瑜伽美丽动人 / 210
- 6.怀孕期可以缝缝剪剪吗 / 211
- 7.孕期护腿首选“弹性袜” / 211
- 8.适合孕中期的3套保健操 / 212
- 9.孕期为何牙龈出血、鼻出血 / 212
- 10.胎儿的B超“拍照”很危险 / 213
- 11.孕妈妈乳房问题如何应对 / 213
- 12.孕期护牙实用小知识 / 214

【疾病防护】：母婴平安莫轻心

- 1.本月的特殊产检 / 215
- 2.孕期如何缓解头痛 / 215
- 3.妊娠期特别需防胆结石 / 216
- 4.孕中期心慌正常吗 / 216
- 5.易得妊娠糖尿病的危险因素 / 217
- 6.妊高症的症状有哪些 / 217
- 7.如何防治妊高症 / 218

【胎儿教育】：持之以恒效果好

- 1.微笑也是你给予宝宝的胎教 / 218
- 2.性格胎教，你的性格我做主 / 219

【孕妈妈心理诊所】

- 1.告诉你缓解孕期焦虑小窍门 / 220

- 2.独生女孕妈妈警惕幼稚病 / 221

【准爸爸须知】

- 1.性福生活有新招 / 222
- 2.帮助太太洗洗头 / 222

【职场孕妈妈记事本】

- 1.孕妈妈如何挑选办公室零食 / 223
- 2.上班族孕妈妈的运动注意事项 / 223

PART8: 怀孕七个月



【胎儿与母亲】

- 本月胎儿的发育与母体的变化 / 225

【饮食营养】：全面均衡是关键

- 1.本月孕妈妈要重点补充脑黄金 / 226
- 2.孕妈妈吃鱼过量易致胎儿智力低 / 226
- 3.有助胎儿聪明的7种食物 / 227
- 4.孕妈妈多吃蔬菜，宝宝少患糖尿病 / 227
- 5.油质鱼类吃出胎宝贝好视力 / 228
- 6.6大饮食习惯危害胎儿智力 / 228
- 7.怎样喝蜂蜜更健康 / 229
- 8.孕妈妈应慎吃桂圆 / 330
- 9.孕妈妈吃过量水果容易难产 / 330
- 10.夏天吃丝瓜让胎儿更聪明 / 330
- 11.多喝石榴汁防胎儿脑受损 / 331





- 12. 孕期高脂肪容易致女婴患癌 / 331
- 13. 防辐射常吃 6 类食物 / 331
- 14. 高龄孕妈妈的营养保健 / 332
- 15. 孕妈妈怀孕期内该如何吃火锅 / 332
- 16. 如何预防营养过剩 / 333

【生活保健】：点点滴滴要细心

- 1. 孕期腿抽筋怎么办 / 234
- 2. 孕期超重会带来哪些危险 / 234
- 3. 孕期为何会尿频、尿失禁 / 235
- 4. 预防孕妈妈肥胖 9 大妙招 / 235
- 5. 孕妈妈消“水肿”有绝招 / 236
- 6. 孕妈妈鼻子出血怎么办 / 236
- 7. 孕中后期最佳睡姿揭晓 / 237
- 8. 孕期宫缩频繁不要紧 / 237
- 9. 孕妈妈每周两次噩梦要就诊 / 238
- 10. 教你判断腹中胎儿发育情况 / 238
- 11. 孕妈妈游泳前应做哪些特殊准备 / 239
- 12. 孕妈妈游泳需要注意什么 / 239

【疾病防护】：母婴平安莫轻心

- 1. 羊膜腔穿刺不可怕 / 240
- 2. 专家教你怎样读懂 B 超报告 / 241
- 3. 孕妈妈别忘了检查乳腺癌 / 242
- 4. 有关羊水的知识 / 242
- 5. 孕期遭遇痔疮怎么办 / 244
- 6. 孕期有高脂血症怎么办 / 244
- 7. “巨大儿”带来的烦恼 / 244

【胎儿教育】：持之以恒效果好

- 1. 接受过语言胎教孩子的特点 / 245
- 2. 语言胎教主要说什么 / 246
- 3. 光照胎教促进宝宝视力发育 / 246

【孕妈妈心理诊所】

- 1. 妈妈心情差，宝宝问题多 / 247
- 2. 孕妈，别让心理魔咒困扰你 / 247

【准爸爸须知】

- 1. 多赞美妻子 / 248
- 2. 要更加体贴爱护妻子 / 248

【职场孕妈妈记事本】

- 1. 孕妈妈妙招应对上班难 / 249
- 2. 孕妈妈上班备个箱子垫垫脚 / 250

PART9: 怀孕八个月



【胎儿与母亲】

本月胎儿的发育与母体的变化 / 251

【饮食营养】：全面均衡是关键

- 1. 本月孕妈妈重点补充碳水化合物 / 252
- 2. 孕晚期的饮食该注意什么 / 252
- 3. 孕晚期饮食以量少丰富为主 / 252
- 4. 妊娠后期少吃盐保健康 / 253



5. 保证胎儿健康发育的 4 种食物 / 254
6. DHA, 每个孕妈妈都需要补充吗 / 254
7. 维生素 C 可降低分娩危险 / 254
8. 孕妈妈上火该怎么办 / 255
9. 孕期吃油条易致使婴儿痴呆 / 255
10. 孕晚期有些水果吃了会早产 / 255
11. 怀孕期主食吃多少合适 / 256
12. 怀孕八个月吃什么宝宝会聪明 / 256
13. 孕妈妈吃富含维生素 C 的水果不用涂防晒霜 / 256
14. 孕晚期如果还贫血怎么办 / 257
15. 孕晚期如何补钙 / 257
16. 孕期能否吃方便面 / 258
2. 孕晚期为何易出现心慌气短 / 264
3. 孕晚期坐骨神经痛怎么办 / 265
4. 胎儿小脑延髓池宽怎么办 / 265
5. 32 周胎儿脐带绕颈怎么办 / 265
6. 孕晚期孕妈妈小心产后心脏病 / 266

【胎儿教育】：持之以恒效果好

1. 胎宝宝也会读书 / 267
2. 阅读胎教的注意事项 / 267

【孕妈妈心理诊所】

1. 孕晚期心理保健要注意什么 / 268
2. 克服孕晚期焦虑症 / 269

【生活保健】：点点滴滴要细心

1. 孕晚期尿失禁怎么处理才好 / 259
2. 孕晚期散步助胎儿下降入盆 / 259
3. 孕妈妈夏天如何预防家电病 / 260
4. 孕晚期胎心率过高怎么办 / 260
5. 孕晚期出现假性宫缩别紧张 / 261
6. 孕晚期可以乘坐飞机吗 / 261
7. 孕晚期提高睡眠质量方法 / 261
8. 怀孕晚期也美丽 / 262
9. 怕早产, 查三项 / 262
10. 怀孕晚期能过性生活吗 / 263
11. 怀孕晚期哪种腹痛较危险 / 263

【疾病防护】：母婴平安莫轻心

1. 孕晚期产检是怎样的 / 264

【准爸爸须知】

1. 学习了解孕产保健知识 / 270

【职场孕妈妈记事本】

1. 孕妈妈上班需要注意哪些问题 / 271
2. 你不可不知的孕期特权 / 272

PART 10: 怀孕九个月



【胎儿与母亲】

- 本月胎儿的发育与母体的变化 / 273





【饮食营养】：全面均衡是关键

1. 本月孕妈妈重点补充膳食纤维 / 274
2. 孕妈妈尽量不要吃宵夜 / 274
3. 紫皮洋葱营养更高 / 275
4. 孕妈妈宜吃茄子等深颜色蔬菜 / 275
5. 孕育 Q 宝宝的“蘑菇皇后” / 275
6. 孕妈妈吃玉米有什么好处 / 276
7. 孕妈妈夏天可以喝绿豆汤吗 / 276
8. 孕妈妈应控制鸡蛋和鱼摄入量 / 277
9. 哪些蔬菜煮熟才能吃呢 / 277
10. 过量复合维生素有损胎儿 / 278
11. 这样吃，子宫才能避免伤害 / 278
12. 富锌食物助你自然分娩 / 279
13. 孕妈妈喝骨头汤要注意什么 / 279
14. 孕妈妈可以吃月饼吗 / 280
15. 鸭肉食疗防治妊娠疾病 / 280
16. 孕妈妈的菌类盛宴 / 280

【生活保健】：点点滴滴要细心

1. 孕后期内衣裤的选择与穿着 / 281
2. 怀孕期孕妈妈长多少斤合适 / 282
3. 胎儿多大适合顺产 / 282
4. 如何预防胎膜早破 / 282
5. 屁股大的女人未必好生养 / 282
6. 胎头什么时候开始入盆 / 283
7. 孕晚期待产安全注意事项 / 283
8. 孕妈妈出什么情况须住院待产 / 284
9. 孕妈妈在生产前需要准备什么 / 284
10. 妊娠晚期体操注意事项 / 285

11. 孕期灌洗阴道可能导致早产 / 285

12. 6 种方法教你自测胎儿成熟度 / 286

【疾病防护】：母婴平安莫轻心

1. 怀孕九个月的产检内容 / 287
2. 孕妈妈突遇破水怎么办 / 287
3. 胎膜早破的不良后果有哪些 / 288
4. 孕晚期皮肤瘙痒怎么办 / 288
5. 宫颈糜烂会影响顺产吗 / 289
6. 孕晚期的胃灼痛怎么办 / 289
7. 孕妈妈晚期皮肤过敏怎么办 / 289

【胎儿教育】：持之以恒效果好

1. 孕晚期，巩固胎教的时期 / 290
2. 音乐胎教——怀孕 9 月胎教重点 / 291

【孕妈妈心理诊所】

1. 警惕产前抑郁症 / 292
2. 80 后孕妈妈
怎么克服分娩心理压力 / 292

【准爸爸须知】

1. 增强保护妻子的意识 / 293
2. 做好妻子的坚强后盾 / 293
3. 给宝宝取个好名字 / 294

【职场孕妈妈记事本】

1. 产假什么时候休合适 / 294
2. 休产假前的交接工作要做好 / 295



PART11:

怀孕十个月



【胎儿与母亲】

本月胎儿的发育与母体的变化 / 297

【饮食营养】：全面均衡是关键

1. 本月孕妈妈重点补充维生素 B₁ / 298
2. 孕妈妈怀孕第十个月的饮食 / 298
3. 多吃精制米面的危害 / 299
4. 临产时孕妈妈吃什么好 / 299
5. 临产前如何养精蓄锐 / 300
6. 分娩吃什么能增加产力 / 300
7. 孕妈妈喝黄芪炖母鸡汤好不好 / 301
8. 助产食物大罗列 / 301
9. 巧克力是你生产的好帮手 / 301
10. 剖腹产前的注意事项 / 302

【生活保健】：点点滴滴要细心

1. 有助宝宝顺产的几个动作 / 303
2. 怀孕十个月
孕妈妈要留意的危险信号 / 304
3. 什么是真假临产 / 305
4. 临产前的症状有哪些 / 305
5. 孕妈妈临产前要做好哪些准备 / 306
6. 产妇住院前需要准备的东西 / 306
7. 临产前睡眠不好怎么办 / 308

8. 宫缩开始，孕妈妈怎么办 / 308

【疾病防护】：母婴平安莫轻心

1. 孕十月产检主要查什么 / 309
2. 怀孕十个月
孕妈妈要警惕过期妊娠 / 309
3. 怀孕十个月胎儿发育状况 / 310
4. 产前流血有哪些可能 / 310
5. 快要生了，医生为什么
要测孕妈妈的骨盆 / 311
6. 孕妈妈怎样避免难产的发生 / 311
7. 胎儿肚子里待的时间越长越好吗 / 312

【胎儿教育】：持之以恒效果好

1. 孕妈妈将母爱进行到底 / 313
2. 孕期接触色彩时应多加注意 / 314

【孕妈妈心理诊所】

1. 临产前尽量做到心理放松 / 315
2. 临产前产妇感到很紧张怎么办 / 315

【准爸爸须知】

1. 准爸爸如何成为“分娩教练” / 316
2. 不要忽视了准爸爸的产前焦虑 / 317

【职场孕妈妈记事本】

1. 白领女性易患“产前抑郁” / 319

