

新编

妊娠分娩 产后育儿

健康生活图书编委会 编著



北京妇产专家全程呵护

积累了多年孕产经验的专家为您提供了科学的、全方面的、专业的孕育指导。

全面解答年轻父母最关注的孕产、育儿问题



本书由国内产前诊断、产科、遗传学、新生儿护理、儿童保健、早期教育等领域的权威专家分别撰写相关内容，为读者解答最棘手的问题，让读者在家就能轻松享受到权威专家的指导，而且还提供最权威的指导方案。

吉林出版集团

吉林科学技术出版社



新编

妊娠分娩 产后育儿

健康生活图书编委会 编 著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新编妊娠分娩产后育儿 / 健康生活图书编委会编著
— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-5384-5423-9

I. ①新… II. ①健… 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 (2011) 第 159428 号

新编妊娠分娩产后育儿

Xinbian Renshen Fennian Chanhou Yu'er

编 著 健康生活图书编委会
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 李红梅 樊莹莹
摄 影 师 吴 熙
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 768千字
印 张 40
印 数 1—10000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5423-9
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185





前言

怀孕是女性一生中最特殊的使命，怀孕的10个月，是每一个幸福家庭的最美好的时光，也是每一对年轻的夫妇生活中最紧张、最激动的日子。

怀孕过程中，无论是准妈妈身体的变化还是心理的变化都牵动着一家人的心，兴奋、企盼、焦虑、紧张……体现着一家人对于那个即将到来的婴儿的最真心的关怀。

从精子和卵子的相遇，受精卵的着床，到一个健康的宝宝出生，这个过程跨越了短短的10个月，却需要准妈妈承受心理和生理的多重压力，小心地度过痛并快乐的生活。

怀孕前的准备，怀孕后的紧张，怀孕中的喜悦与忧愁，分娩前的恐惧，分娩后的疲惫与欣喜，女性在这个“漫长”的过程中肯定是充满了疑问和未知。

本书一一解答计划怀孕、准备怀孕、已经怀孕到怀孕的整个过程，直至分娩结束后女性所涉及的一系列的问题，用科学的方法为孕产妇排忧解难。以专家解析的方式向准备怀孕或者已经怀孕的女性及家人传达健康的知识，是每个有孕育计划的家庭首选的健康宝典。

本书是针对女性妊娠阶段的具有指导意义的家庭用书。

本书涵盖了绝大多数的孕产知识，准父母还能从本书中读到科学的育儿知识。

人才的造就是从生命的初始开始的，相信有着充足知识储备的准父母能够通过共同努力，做好孕前的准备工作，安排好怀孕10个月的生活，迎接爱的结晶顺利到来。

目录

MU LU

第一篇

忐忑孕前篇

良好的身体状态是妊娠的先决条件。对于每位想生宝宝的夫妻来说妊娠前的身体检查是非常重要的。做好孕前的准备工作，生一个健康聪明的宝宝，从这里开始。

第一章 准备怀孕—— 能孕育健康宝宝吗

孕前身体检查..... 22

- 1 婚检的必要性.....22
- 2 婚前医学检查项目.....23
- 3 当代年轻人逃避婚检的理由.....24
- 4 “零婚检”时代的“后代”.....25
- 5 孕前推荐口腔检查.....26
- 6 孕前“病毒”检查的事项.....28
- 7 孕前检查的12个项目.....29

先治病再怀孕..... 31

- 1 怀孕前要注意的疾病.....31
- 2 盆腔积液影响怀孕吗.....33
- 3 子宫肌瘤患者可以怀孕吗.....34
- 4 经经常腹泻当心不孕.....35
- 5 先天性心脏病患者如何怀孕.....36
- 6 治好肾病再怀孕.....37
- 7 结核病治愈缓缓再要孩子.....39
- 8 卵巢肿瘤术后还能怀孕吗.....40
- 9 带病怀孕的可行性.....41

选择优生优育..... 42

- 1 不能婚配的人群.....42
- 2 近亲结婚的危害.....43
- 3 乙肝病毒感染者如何怀孕.....45
- 4 乙肝病毒携带者如何怀孕.....46
- 5 近视遗传吗.....46
- 6 有流产迹象的胎儿不要盲目保胎..48
- 7 取出避孕环后多长时间可怀孕...50
- 8 孕前的优生措施.....51
- 9 母体带给胎儿的八大遗传疾病...52
- 10 影响优育的十大禁忌.....53
- 11 优生优育应避开早春.....57
- 12 优生优育应避开冬季.....57
- 13 选择优生的十大条款.....58
- 14 心理变态也会遗传.....61
- 15 吸烟酗酒影响优生.....62
- 16 如何减少遗传病儿的出生.....62
- 17 产前能够诊断出的遗传病.....63
- 18 饮食与遗传基因.....65
- 19 生物节律优生法.....66
- 20 选对时机才会优生.....68
- 21 婚前保健——优生的基础.....68



选择最好的怀孕时间..... 70

- 1 什么是高龄产妇..... 70
- 2 高龄产妇的4大检查..... 71
- 3 你的卵巢适合生育吗..... 72
- 4 婚前注意保养卵巢..... 73
- 5 想要孩子最好趁早..... 74
- 6 高龄女性必须的孕前检查..... 76
- 7 停止避孕后何时再怀孕..... 77
- 8 流产后何时可以怀孕..... 78

第二章 孕前必修课—— 怀孕必备的知识装备

孕前生育知识课..... 80

- 1 月经与排卵的关系..... 80
- 2 月经周期与怀孕能力..... 81
- 3 有月经就能怀孕吗..... 81
- 4 如何识别自己的排卵期..... 83
- 5 关于精液..... 84
- 6 影响精子质量的因素..... 86
- 7 ABO血型不合溶血儿的发生..... 88
- 8 血型的遗传规律..... 90
- 9 怀孕的过程..... 91
- 10 口服避孕药要注意..... 92
- 11 单肾女性的生育..... 93

- 12 有肾病能怀孕吗..... 94
- 13 怀孕后需要注射的疫苗..... 95
- 14 子宫发育不良影响受孕吗..... 97
- 15 孕前要注意的十大问题..... 98

孕前日常起居课..... 101

- 1 白领女性的办公室生活..... 101
- 2 准妈妈的防辐射策略..... 102
- 3 不适合怀孕的工作岗位..... 104
- 4 孕期用电脑致新生儿耳聋..... 105
- 5 怀孕前远离宠物..... 105
- 6 孕期远离嘈杂场所..... 106

孕前妈妈装扮课..... 108

- 1 为怀孕准备几双鞋..... 108
- 2 准备怀孕就把首饰摘掉..... 109
- 3 孕妇装购买小贴示..... 110
- 4 怀孕前不宜化妆..... 112

孕前妈妈体育课..... 113

- 1 过胖女性孕前注意减肥..... 113
- 2 孕前运动有助于产后身材恢复..... 114
- 3 孕前进行体育锻炼好..... 116

孕前妈妈营养课..... 117

- 1 新婚期间要注意营养..... 117
- 2 孕前不良饮食习惯..... 118
- 3 过度减肥影响怀孕..... 119

目录

Mu Lu



- 4 孕前及时调整营养结构.....121
- 5 哪些食物含有叶酸.....123
- 6 孕妇营养并非越多越好.....124

孕前妈妈餐饮课.....126

- 1 食物帮你先排毒后怀孕.....126
- 2 食物中的毒素.....128
- 3 过重、过轻对怀孕都不利.....129
- 4 孕前你不能吃什么.....130
- 5 孕妇饮水有讲究.....133

孕前妈妈心理课.....135

- 1 从心理上准备好做妈妈.....135
- 2 性格妈妈的孕前心理.....137
- 3 烦恼太多影响生育.....138

第三章 孕前计划书—— 把怀孕事宜提上日程

制订怀孕计划.....141

- 1 预测生理周期的方法.....141
- 2 如何测量基础体温.....143
- 3 如何提高怀孕概率.....144
- 4 同房时什么姿势有助于怀孕.....146
- 5 如何提高精子质量.....147

生男生女有说法.....149

- 1 吸烟会影响宝宝的性别吗.....149
- 2 看肚子形状，猜宝宝性别.....150
- 3 宝宝性别受温度影响.....153
- 4 吃酸吃碱与生男生女.....153
- 5 性生活与胎儿的性别.....154
- 6 为什么有男有女.....156
- 7 人为选择生双胞胎.....157

孕前准备事宜.....159

- 1 受孕时间的选择方式.....159
- 2 怀孕前的准妈妈要做的.....161
- 3 怀孕前准爸爸要做的.....162
- 4 要孩子前该打麻风腮疫苗.....163
- 5 轻松怀孕的妙法.....163

意外怀孕方案.....165

- 1 剖宫产可能导致生育困难.....165
- 2 剖宫产后再怀孕注意事项.....166

第四章 实施怀孕计划为 宝宝选择最好的“生日”

科学地调理身体.....168

- 1 孕前身体调养须知.....168
- 2 盛夏准备怀孕的女性须知.....169



夫妻关系的调适..... 170

- 1 和谐的夫妻关系..... 170
- 2 孕前性生活的美好..... 171

怀孕开始倒计时..... 173

- 1 选择最佳生育时机..... 173
- 2 生物钟也会影响受孕..... 174
- 3 为怀孕做最后的准备..... 176
- 4 如何使用早孕试纸..... 178

第五章 怀孕意外—— 怀孕中的不确定因素

宫外孕..... 180

- 1 什么叫宫外孕..... 180
- 2 宫外孕与哪些因素有关..... 182

不孕不育..... 184

- 1 影响受孕的隐患..... 184
- 2 肥胖的女性怀孕较困难..... 186
- 3 性交不当会影响受孕..... 188
- 4 不孕的男性因素..... 190
- 5 过多服用维生素的女性难怀孕... 191
- 6 女性不孕的外界因素..... 193
- 7 心理压力过大会导致不孕..... 194
- 8 女性不孕不育的症状..... 195
- 9 治疗不孕为何要先“避孕”..... 197

- 10 不孕也与装修有关..... 198

- 11 卵巢因素引起的不孕..... 200
- 12 子宫因素引起的不孕..... 201
- 13 阴道炎引起的不孕..... 201
- 14 引起女性不孕的其他因素..... 202
- 15 想怀孕，多大笑..... 203
- 16 当心假孕现象..... 203
- 17 洗冷水澡易不孕..... 204
- 18 检查不孕的方法..... 205

习惯性流产..... 206

- 1 自然流产后可随时再怀孕..... 206
- 2 宝宝传递的流产信号..... 207
- 3 自然流产的原因..... 208
- 4 习惯性流产..... 209
- 5 怎样才能避免流产..... 211
- 6 流产后不休息当心不孕..... 212
- 7 人流对女性的伤害..... 213
- 8 怎么吃才能安胎..... 214
- 9 安胎食谱..... 215
- 10 学会走出流产的阴影..... 217
- 11 头胎人流影响优生..... 218
- 12 月经周期不正常易流产..... 220

不孕不育的治疗..... 221

- 1 人工受精..... 221
- 2 生育的条件..... 222
- 3 试管婴儿技术..... 223
- 4 输卵管堵塞有何症状..... 224

目录

MU LU

第二篇

幸福怀孕篇

在怀孕初期，准妈妈由于激素的变化，情绪容易激动，常会为了一点小事而不高兴。同时，各种反应也可能打乱你原有的生活，不用担心。这一切都会慢慢好起来的，你完全不必把自己当作一个特殊的人来看待。平时想吃什么就吃什么，做些开心的事情，忘掉不舒服；身体不适时，就躺下休息；尽量保持你原来的生活节奏让自己更从容，惬意。

第一章 我怀孕啦

宝宝的健康提示..... 227

- 1 越小越要悉心照顾.....227
- 2 宝宝的发育.....228

妈妈的健康指标..... 229

- 1 怀孕后的症状.....229
- 2 准妈妈的饮食.....230
- 3 早孕需要做什么检查.....231
- 4 孕初期的健康隐患.....232

胎教小方案..... 234

- 1 什么是胎教.....234
- 2 发现怀孕后的胎教.....235

孕期生活宜忌..... 236

- 1 刚怀孕的生活保健.....236
- 2 孕妇骑车要小心.....237
- 3 乳房的护理.....238
- 4 了解分泌物的变化.....239

第二章 怀孕一个月

宝宝的健康提示..... 240

- 1 宝宝的变化.....240
- 2 外界对宝宝的危害.....241





妈妈的健康指标..... 242

- 1 母体的变化.....242
- 2 准妈妈的饮食.....243
- 3 如何应对妊娠反应.....244
- 4 “妊娠月经”现象.....245
- 5 怀孕第一个月的注意事项.....245

胎教小方案..... 247

- 1 营养胎教.....247
- 2 正确运动有益于胎教.....247
- 3 孕妇情绪影响胎儿.....248

孕期生活宜忌..... 249

- 1 孕妇不宜洗热水澡.....249
- 2 孕妇要怎样运动.....250
- 3 孕妇该如何睡觉.....250
- 4 孕妇可以吃燕窝吗.....251

第三章 怀孕两个月

宝宝的健康提示..... 253

宝宝的变化.....253

妈妈的健康指标..... 254

- 1 妈妈的变化.....254
- 2 怀孕第二个月的注意事项.....254
- 3 准妈妈的营养饮食.....255

4 向流产说“不”.....256

5 积极面对妊娠反应.....257

胎教小方案..... 258

- 1 运动胎教.....258
- 2 音乐胎教.....258

孕期生活宜忌..... 259

- 1 不要这样服用维生素片.....259
- 2 孕妇不生气，宝宝才美丽.....260

第四章 怀孕三个月

宝宝的健康提示..... 262

宝宝的变化.....262

妈妈的健康指标..... 263

妈妈的变化.....263

胎教小方案..... 264

- 1 营养胎教.....264
- 2 抚摸胎教.....265

孕期生活宜忌..... 266

- 1 学会调适试孕期情绪.....266
- 2 孕妇不要去公共浴室.....267
- 3 孕期性生活要注意.....267

目录

MU LU



第五章 怀孕四个月

宝宝的健康提示..... 268

宝宝的变化..... 268

妈妈的健康指标..... 269

妈妈的变化..... 269

胎教小方案..... 270

1 怀孕中期的胎教..... 270

2 拒绝“儿童孤独症”..... 271

孕期生活宜忌..... 272

1 注意饮食与胎儿发育..... 272

2 预防胎儿宫内窘迫..... 273

第六章 怀孕五个月

宝宝的健康提示..... 274

1 妈妈的变化..... 274

2 怀孕五月孕妇的营养..... 275

胎教小方案..... 276

1 音乐欣赏..... 276

2 拍打胎教..... 277

孕期生活宜忌..... 278

1 怀孕五月的保健措施..... 278

2 孕五月孕妇的心理调节..... 279

3 孕妇“动作”的自我保护..... 280

第七章 怀孕六个月

宝宝的健康提示..... 282

1 宝宝的变化..... 282

2 宝宝大脑的发育..... 282

妈妈的健康指标..... 284

1 妈妈的变化..... 284

2 肥胖对于怀孕的影响..... 285

胎教小方案..... 286

母子对话..... 286

孕期生活宜忌..... 287

1 怀孕第六个月的保健措施..... 287

2 孕六月孕妇应如何睡觉..... 289

3 不同类型孕妇的营养宜忌..... 289





第八章 怀孕七个月

宝宝的健康提示..... 291

宝宝的变化..... 291

妈妈的健康指标..... 292

1 妈妈的变化..... 292

2 均衡营养与胎儿的智力..... 292

胎教小方案..... 294

1 与胎儿的对话..... 294

2 促进胎儿的智力发育的胎教..... 295

3 胎儿的情感胎教..... 296

孕期生活宜忌..... 297

1 孕七月的注意事项..... 297

2 怀孕晚期的常见症状..... 298

第九章 怀孕八个月

宝宝的健康提示..... 299

宝宝的变化..... 299

妈妈的健康指标..... 300

妈妈的变化..... 300

胎教小方案..... 301

抚摸胎教..... 301

孕期生活宜忌..... 302

1 怀孕八个月注意事项..... 302

2 孕妇不要过分大笑..... 303

3 孕妇如何躺卧..... 304

第十章 怀孕九个月

宝宝的健康提示..... 305

1 宝宝的变化..... 305

2 促进第九个月胎儿智力发育..... 306

妈妈的健康指标..... 306

1 妈妈的变化..... 306

2 早产的征兆..... 307

3 早产原因..... 308

4 预防胎盘早剥..... 309

胎教小方案..... 310

情绪调适..... 310

孕期生活宜忌..... 312

1 怀孕九个月注意事项..... 312

2 预防孕晚期阴道出血..... 313

目录

MU LU

第十一章 预产期到了

宝宝的健康提示..... 311

宝宝的变化..... 314

妈妈的健康指标..... 315

1 妈妈的变化..... 315

2 临产前的诊断..... 316

胎教小方案..... 317

1 临产前的胎教..... 317

2 分娩心理胎教法..... 317

孕期生活宜忌..... 319

1 临产前注意事项..... 319

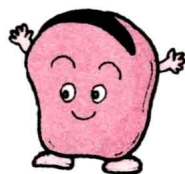
2 面对过期妊娠..... 319

3 过期妊娠的预防..... 320

为宝宝准备礼物..... 321

1 宝宝出生前的物品准备..... 321

2 产前产后你需要知道的..... 322



第三篇

孕期保健篇

从现在起准妈妈要调节饮食，合理膳食，保证营养的全面摄入，每天都要保证睡眠；常洗澡，不做剧烈运动，不干重活，生活起居要有规律。每天都要有适当的运动，吃药要根据医师指导谨慎用药，要保持室内空气清新，不要吸烟与饮酒，避免接触放射性物品，避免精神刺激，保持心情舒畅。

第一章 孕妇的心理调节

准妈妈心理变化的方方面面. 324

1 孕妇身体变化引起的情绪变化... 324

2 妈妈的心情与胎儿性格的关系... 325

3 做一个幸福的准妈妈..... 327

大家共同关注孕妈妈的 心理状况..... 329

1 孕妇心理变化知多少..... 329

2 应该做好这些心理准备..... 330

3 丈夫对孕妇心理的帮助..... 332

4 孕妇在孕期不应有的不良心理... 335



为准妈妈开设的心理课堂... 336

- 1 第一个心理妊娠期——接受妊娠... 336
- 2 第二个心理妊娠期——适应妊娠... 338
- 3 第三个心理妊娠期——期待妊娠... 339

第二章 孕妇的饮食方案

孕妇需要的营养素..... 341

- 1 怀孕前应重点注意的营养问题... 341
- 2 胎宝宝明亮的眼睛要靠孕妈妈的营养..... 344
- 3 食锌能帮你减轻分娩的痛苦..... 345
- 4 如何安排孕妇饮食以补充营养... 345
- 5 孕妇补充维生素A要适量..... 346
- 6 孕妇要补充B族维生素..... 347
- 7 孕妇需要补充多少维生素B₂..... 348
- 8 孕妇不宜多服维生素B₆..... 348
- 9 维生素B₁₂帮孕妇造血..... 349
- 10 孕妇不能缺乏维生素C..... 350
- 11 孕妇不能缺乏维生素D..... 350
- 12 孕妇不能缺乏维生素E..... 351
- 13 孕妇补充维生素K要适量..... 352

对孕妇有利的食物..... 353

- 1 孕妇的健康美丽要靠“吃”..... 353
- 2 每周一次海带是保证..... 354

- 3 孕妇多吃西兰花有益处..... 355
- 4 孕期食用巧克力好吗..... 356
- 5 孕妇吃苹果保胎儿平安..... 356
- 6 巧吃食物消浮肿..... 357
- 7 加速宝宝成长要吃鱼..... 358
- 8 孕妇宜吃萝卜..... 359
- 9 孕妇宜吃野菜..... 359
- 10 孕妇宜适度吃姜蒜..... 360
- 11 孕妇宜吃梨..... 361

对这些食物孕妇要提高警惕, 362

- 1 孕妇不可把水果当正餐..... 362
- 2 这些食物应拉入孕妇食谱黑名单... 362
- 3 这些饮料不要随意喝..... 364
- 4 孕妇能吃羊肉吗..... 365
- 5 孕妇不宜多吃油条及油炸食物... 366
- 6 孕妇能吃人参桂圆吗..... 366
- 7 孕妈妈应淡化与这些水果的情感... 367
- 8 孕期只吃精制米面未必好..... 368
- 9 孕妇能吃蛙肉吗..... 369
- 10 孕妇宜服蜂王浆吗..... 370

孕妇的饮食习惯..... 371

- 1 孕妇不宜的8个饮食习惯..... 371
- 2 肥胖孕妇控制饭量..... 373
- 3 膳食纤维有益健康..... 373
- 4 贫血补品就在身旁..... 374
- 5 孕妇能吃生冷食品吗..... 375
- 6 素食的准妈妈必须吃肉吗..... 376

目录

MU LU



- 7 孕妇最好改掉偏好甜食的习惯... 377
- 8 孕吐期间的饮食调理... 378
- 9 多喝水可减轻早期孕吐... 379
- 10 怀孕期间准妈妈巧吃“酸”... 379
- 11 孕妇每天应该吃多少个鸡蛋... 381
- 12 准妈妈应怎样补水... 382
- 13 孕妇通便的饮食原则... 383

孕妇的饮食食谱... 384

- 1 怀孕早期的营养食谱... 384
- 2 怀孕中期的营养食谱... 386
- 3 怀孕晚期的营养食谱... 389

第三章 孕妇的运动方案

孕妇运动问题小常识... 393

- 1 怀孕了还可以运动吗... 393
- 2 不同怀孕期应做不同运动... 394
- 3 孕妇应保持正确的姿势... 396
- 4 孕期健身基本指南... 397
- 5 孕妇多做呼吸练习... 398
- 6 怀孕了不妨做做“全身按摩”... 398
- 7 孕妇容易忽略的小动作... 399

适合孕妇的运动... 400

- 1 向准妈妈推荐最佳运动方式... 400
- 2 准妈妈请经常到户外去散步... 401

- 3 准妈妈水中健身受益多... 402
- 4 准妈妈的瑜伽操... 403
- 5 孕妇不可忽略腰部运动... 404
- 6 孕妇不可忽略腿部运动... 404
- 7 准妈妈冬季锻炼要领大盘点... 405

孕期的出行策略... 406

- 1 孕妇安心旅行的准备工作... 406
- 2 孕妇健康驾车七规则... 408
- 3 孕期搭乘飞机... 409
- 4 搭乘游轮旅游怕晕船... 410
- 5 旅游腹泻... 411

有益于分娩的运动... 412

- 1 产前运动的理由... 412
- 2 可减轻分娩痛苦的孕妇瑜伽... 413
- 3 孕妈妈练爬，有利分娩... 413
- 4 几种运动助你顺产... 414

第四章 孕妇健康红绿灯

孕期常见不适和疾病... 415

- 1 小腿抽筋... 415
- 2 怀孕后为什么会“下身”痛... 415
- 3 怀孕初期阴道出血怎么办... 416
- 4 预防和应对妊娠糖尿病... 417
- 5 孕妇胀气... 418



6 前置胎盘.....	420
7 胎盘早剥.....	421
8 过期妊娠.....	422
9 异位妊娠.....	423
10 孕期感染影响婴儿智力.....	424
11 妊高征的防治.....	425
12 胎儿脐带绕颈.....	426
13 潜伏性虚性子痫.....	427
14 RH因子疾病.....	428
15 孕期下肢肿胀.....	428
16 宫颈糜烂对孕妇的影响.....	429
17 心脏病对孕妇的影响.....	430

孕期的药物使用..... 431

1 孕妇孕期能使用药物吗.....	431
2 孕期用药指南.....	432
3 孕期用护肝药的指征.....	433
4 孕妇咳嗽的饮食.....	434
5 孕妇感冒的非药物治疗.....	435
6 孕期用药须谨慎.....	436
7 孕妇应禁用的中药草药.....	437

孕期的不良健康习惯..... 438

1 孕妇仰卧易诱险症.....	438
2 酗酒给胎儿带来毁灭性影响.....	439
3 孕期要避免过度拥挤.....	440
4 孕妇不要打麻将.....	440
5 孕妇不宜做CT检查.....	441

孕期要做身体检查..... 442

1 产前可以诊断出的遗传病.....	442
2 多做检查, 保证母婴健康.....	443
3 孕妇必做几项检查.....	444
4 冬季高血压孕妇应加强产前检查.....	445
5 胎儿镜.....	446
6 孕期检查: 胎心监护.....	447
7 胎动胎心音与胎心监测的区别.....	448
8 了解羊膜腔穿刺术.....	448
9 孕期B超全解析.....	449

第五章 特殊时期的性生活

孕期可以过性生活吗..... 451

1 怀孕期间适宜有性行为吗.....	451
2 孕中期适度的性生活有益于健康.....	452
3 孕期性生活影响“胎教”吗.....	453
4 孕期性生活也要用安全套.....	453
5 解决准爸爸的“性”问题.....	454
6 孕期性生活问与答.....	455

孕期性生活指南..... 456

1 合理安排孕期性生活.....	456
2 如何维持孕期和谐性生活.....	457
3 性生活是最有效的胎教.....	458
4 孕期何时停止性生活.....	459

目录

MU LU



第六章 孕妇的日常生活

准妈妈的健康居室..... 460

- 1 为孕妇布置健康居室..... 460
- 2 排除孕妇居室健康隐患..... 461
- 3 看看你的室内电磁污染有多少... 462
- 4 孕妇居室家具摆放原则..... 464

准妈妈的日常起居..... 465

- 1 能让孕妇一觉到天亮的妙招.... 465
- 2 孕妇度夏, 衣食住行均需在意... 466
- 3 夏天准妈妈不要猛吃水果..... 468
- 4 孕妈妈过冬要当心的事..... 468
- 5 准妈妈孕期忌穿高跟鞋..... 469
- 6 贴心丈夫为孕妇提供良好环境... 470
- 7 孕妇在妊娠期做家务有讲究.... 471
- 8 孕妇办公室注意事项..... 472
- 9 警铃: 家电中谁的辐射最强.... 473
- 10 孕妇厨房攻略..... 473
- 11 准妈妈该怎样沐浴..... 474
- 12 为孕妈妈选择床上用品..... 476
- 13 孕妇勤刷牙, 胎儿保健康..... 476

时尚妈妈流行课堂..... 477

- 1 孕期“变丑”是怎么回事..... 477
- 2 怀孕女性如何控制体重..... 478
- 3 孕妇装的购买妙招..... 479

- 4 孕妇着装有学问..... 480
- 5 孕妇巧护肤..... 481
- 6 孕妇洗脸, 美容有方..... 482
- 7 孕妇如何化妆..... 483
- 8 孕妇忌用的化妆品..... 483
- 9 孕妇怎样美白..... 484
- 10 孕期要不要护肤..... 484
- 11 影响优育的十大禁忌..... 485
- 12 孕妇不要染发烫发..... 486
- 13 孕妈妈“焕发”秘诀..... 486

胎教..... 488

- 1 胎教的历史..... 488
- 2 国外的胎教学说理论..... 489
- 3 胎教的几种常见方式..... 491
- 4 胎教有用吗..... 493
- 5 关于胎教的问答..... 494
- 6 音乐胎教的作用..... 496
- 7 音乐胎教的误区..... 497
- 8 怀孕不同时期的胎教音乐..... 497
- 9 宝宝音乐胎教要小心..... 498
- 10 孕妈妈必听的10首乐曲..... 499
- 11 语言胎教..... 500
- 12 阅读胎教..... 501
- 13 子宫对话胎教法..... 502
- 14 胎教可防止分娩意外..... 503
- 15 体育胎教的作用..... 504
- 16 胎教每月重点..... 505