

高品质的权威孕产经典

最新

实用

专业

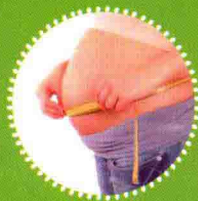
孕育
经典
·畅销版·

妇产医师 邢小芬◎编著

孕产百科



孕妈妈必知的
1000[↑]孕产细节



- 全方位的孕期指导
- 学习最有效的分娩技巧
- 安心度过产褥期

 浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



高品质的权威孕产经典

妇产医师 邢小芬◎编著

孕产百科

孕妈妈必知的
1000[↑]孕产细节



 浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产百科: 孕妈妈必知的 1000 个孕产细节 / 邢小芬
编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5341-5025-8

I. ①孕… II. ①邢… III. ①妊娠期—妇幼保健—
基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235361 号

书 名 孕产百科: 孕妈妈必知的 1000 个孕产细节
编 著 邢小芬

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京佳明伟业印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	24.75
字 数	385 千字			
版 次	2012 年 11 月第 1 版		2012 年 11 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5025-8		定 价	35.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲 李骁睿
责任校对 宋 东 刘 丹

责任美编 孙 菁
责任印务 徐忠雷



前言



FOREWORD

十月怀胎是女性一生中一段特殊时期，这一神奇的历程是一天天走过来的，是一件件细碎的小事连接的。对于每个想要宝宝的家庭来说，生活的方方面面都会影响着孕妈妈腹中的胎儿。因此，学会关注生活中的每个细小的环节，并耐心应对，才会让孕产生活变得轻松愉快。

本书针对育龄女性，按照孕前准备、十月怀胎、分娩进行时和产后保健几个阶段划分，以通俗易懂的语言、简单实用的操作，详细地讲解了孕产生活中孕妈妈必知的 1000 个细节，让每个想要宝宝的准父母都能够做到心中有数，从细节出发，快乐地度过孕产历程。

一、准备充分，母婴受益

编者从每对夫妻都希望孕育一个健康聪明的宝宝的美好愿望为出发点，详细介绍了孕前生活方式准备、营养准备、心理准备，以及孕前检查、最佳受孕条件等内容。

二、漫长妊娠期，和宝宝一起度过

如何才能顺利地度过十月漫长的妊娠期，是每一个欲孕和已经怀孕的女性都十分关心的问题。其间，譬如营养饮食、生活起居、科学胎教、疾病防治等都需要认真对待。我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用简单、易懂的语言将最实用的知识传递给每一个读者。

三、分娩进行时

280 天的等待终于要到“瓜熟蒂落”的时候，分娩都有哪些方式？哪种



分娩方式适合你？剖宫产和自然产的优缺点在哪？这些问题，本节会为你做一一的解答。

四、新妈妈和新生儿

当宝宝顺利坠地，初为父母的你们面对这个幼小的生命也许会感到不知所措，宝宝什么时候该喂奶了？宝宝怎么吃才有营养？宝宝如何做到早教开发？宝宝生病了怎么办……当你遇到这些问题时翻开本书，我们会手把手教你科学的育儿方法。

相信本书能够带给你全新的孕产分娩知识，能为你解决孕产期的各种疑难问题，能帮助你科学地养育宝宝。

编 者

2012 年 9 月



目 录

第一篇 准备充分，母婴受益

第一章 为怀一个健康聪明宝宝做好准备

第一节 备孕必知的基础知识	/003	增加性交次数以提高受孕率的方法可取吗	/011
精子为何物	/003	经期同房会更容易怀孕吗	/011
卵子为何物	/003	哪些物质对精子有危害	/012
什么是人工受孕	/004	第二节 备孕夫妻必知的营养	
人工受孕的成功率高吗	/004	饮食常识	/012
为什么禁止近亲结婚	/004	缺乏微量元素对男性的生育有什么影响	/012
高龄女性怀孕有什么危害	/005	男性缺乏维生素 A 对生育有什么影响	/012
假孕是怎么回事	/005	男性缺锌会导致不育吗	/013
生男生女谁说了算	/005	男性补锌要注意哪些问题	/013
宝宝长得像爸爸还是像妈妈	/006	为什么女性孕前要补充维生素	/013
双眼皮和单眼皮哪个更易遗传	/006	女性孕前补充维生素 E 有助于受孕吗	/013
流产为什么会导导致不孕	/007	女性怀孕为什么要补充维生素 B ₂	/014
为什么会发生宫外孕	/007	孕前要补充蛋白质吗	/014
为什么有的孕妇会怀双胞胎	/008	女性准备怀孕为何要补充维生素 A	/014
怀孕前 1 个月为什么不能照射 X 线	/008		
停用避孕药多久才能开始受孕	/008		
受孕时的理想体重是多少	/009		
女性怎样算自己的排卵期	/009		
为什么旅游途中不能怀孕	/010		
孕前需要调离的工作岗位有哪些	/010		



孕前该如何补充叶酸	/015	经常熬夜对怀孕有什么影响	/024
叶酸补得越多越好吗	/015	备孕男性为什么要慎洗桑拿浴	/024
为什么孕前饮食要定时定顿	/015	哪些做爱姿势更易于怀孕	/025
体重过重者该如何调整生活习惯	/016	孕前就要把宠物送人吗	/025
身体瘦弱者该怎样补充营养	/016	备孕男性为何不宜穿牛仔裤	/025
哪些食物有益于孕前排毒	/017	做爱后可以马上洗澡吗	/026
可以助“性”的食物有哪些	/017	受孕期间可以上夜班吗	/026
孕前喝孕妇奶粉有必要吗	/018	为什么孕前要预防习惯性便秘	/026
吃海鲜有利于受孕吗	/018	预防习惯性便秘的食疗法有哪些	/027
孕前可以吃胡萝卜吗	/018	为什么准备生育的男性不能久骑	
为什么孕前不宜饮酒	/019	赛车	/027
男性大量饮酒对妻子怀孕有什么影响	/019	一般要准备多长时间才能怀上	
近期打算怀孕的女性不可喝薄荷茶	/019	宝宝	/027
为什么孕前不宜吃油条	/020	备孕女性可以用冷水洗澡吗	/028
孕前可以食用辛辣食物吗	/020	女性去掉避孕环多久后才可以怀孕	/028
备孕期间如何吃好午餐	/020	开车对准备生育的男性有哪些影响	/028
孕前要警惕食物过敏	/021	备孕女性为什么要注意月经期卫生	/029
孕前可以吃烧烤类食物吗	/021	怎样做好月经期卫生	/029
孕前可以喝可乐吗	/021	女性穿紧身衣对内生殖器官有影响吗	/029
为什么女性长期食用棉子油会引起不孕	/022	第四节 优生优育必知的细节常识	/030
孕前营养食谱有哪些	/022	女性的最佳怀孕年龄	/030
第三节 备孕期间必知的生活细节常识	/023	男性的最佳生育年龄	/030
噪声和振动对怀孕有什么危害	/023	遗传概率较高的多基因疾病有哪些	/030
备孕男女为什么要戒烟	/023		
为什么备孕期间不能过多使用手机	/024		



父母个子矮，宝宝就一定长不高吗	/031	第五节 孕前必知的健康常识	/035
高龄孕妇怎样才能生出健康的宝宝	/031	女性孕前检查的主要项目有哪些	/035
高龄妊娠的注意事项有哪些	/032	男性生育检查主要查什么	/036
服药期间意外怀孕怎么办	/032	孕前检查的最佳时间	/037
父母都近视，会遗传给宝宝吗	/032	牙病会影响怀孕吗	/037
夫妻感情好坏会影响优生吗	/033	怀孕前为什么要检查血型	/037
哪个季节最适宜怀孕	/033	“不孕”和“不育”是一回事吗	/038
一天中何时受孕最佳	/033	男性也会有不育症吗	/038
过早生育有什么危害	/034	如何防治妊娠期真菌性阴道炎	/038
宝宝可以遗传父母的聪明才智吗	/034	糖尿病患者可以怀孕吗	/039
为什么女性在性高潮时受孕利于优生	/034	女性孕前要注射乙肝疫苗吗	/039
先天性疾病和遗传性疾病有什么区别	/035	为什么男性应防腮腺炎	/040
		肝炎患者可以怀孕吗	/040
		贫血患者可以怀孕吗	/041

第二章 全面调整，进入“孕”状态

第一节 做好心理准备	/042	孕前如何保持心理和谐	/045
为承担责任做好心理准备	/042	孕妇如何树立生健康宝宝的信心	/046
为什么有些女性对怀孕犹豫不决	/043	如何建立“生男生女都一样”的新观念	/046
不良情绪对受孕有哪些影响	/043	什么样的心理状态最适宜怀孕	/047
备孕女性要注意调整自己的心情	/043	做好受累的心理准备	/047
要孩子与目前的事业有冲突吗	/044	是否要孩子最好全家商量	/047
宝宝诞生会给父母带来什么样的变化	/044	第二节 不可忽略的生活细节	/048
孕妈妈是否要辞掉工作	/045	刚装修完的屋子可以入住吗	/048
乐观的情绪对怀孕有帮助吗	/045	女性睡前静坐有利于怀孕吗	/048



家里的花卉摆得越多越好吗	/048
为什么要随时警惕自然环境中的污染	/049
男性要远离汽车废气吗	/049
男性可以经常使用手提电脑吗	/049
疲劳受孕会影响胎儿质量吗	/050
孕前对卧室内的温度有要求吗	/050
如何提高室内的安全性	/050
孕前怎样适当调整家庭物品摆放的位置	/051
备孕期间可以穿高跟鞋吗	/051
孕前可以去逛大型商场吗	/052

第三节 孕前健身, 调整身体机能	/052
为什么夫妻要共同锻炼身体	/052
锻炼前要先测试自己的体能吗	/052
如何安排运动时间	/053
提前做孕妈妈体操有什么作用	/053
为什么运动之前要先向医生咨询	/054
运动期间要补充大量水分吗	/054
要经常进行有氧运动吗	/054
一定要有规律地进行孕前运动吗	/055
如何选择健身衣物	/055
运动之后不宜马上休息	/056

第二篇 漫长妊娠期, 和宝宝一起度过

第一章 孕早期——怀孕的“惊恐期”

第一节 营养饮食	/059	孕妈妈补充矿物质有什么好处	/062
孕早期该如何给孕妇增加营养	/059	孕妇每天需要的热量是多少	/062
孕妈妈如何补锌	/059	孕妈妈吃得越多越好吗	/062
为什么孕早期要补充叶酸	/060	为什么说孕妇吃饭要细嚼慢咽	/063
为什么孕期补碘要趁早	/060	出现孕吐时该怎样调整饮食	/063
孕早期要补充维生素 D 吗	/061	孕妇为什么爱吃酸的食物	/064
孕妈妈缺钙怎么办	/061	孕妈妈可以吃虾吗	/064
补充蛋白质对孕妇和胎儿有什么好处	/061	为什么孕妈妈不宜多吃冷饮	/064
孕妇应合理补充维生素 A	/062	为什么孕妈妈宜多吃红薯	/065
		孕妈妈要尽量少食多餐吗	/065



孕妈妈可以经常吃零食吗	/065	孕妇要多喝牛奶吗	/075
吃什么可以生出皮肤白皙的宝宝	/066	孕妈妈在食用土豆时要注意些什么	/075
为什么孕妈妈宜多食玉米	/066	为什么孕妇不宜多吃精米、精面	/076
职场孕妈妈吃工作餐应注意什么	/066	孕妈妈可以吃火锅吗	/076
职场孕妈妈吃工作餐要坚守什么原则	/067	孕妈妈吃火锅时有哪些讲究	/076
为什么孕妈妈不能吃罐装食品	/067	孕妇吃得过咸对胎儿有什么危害	/077
孕妈妈为什么不宜吃甲鱼和螃蟹	/067	为什么孕妇不宜多吃荔枝	/077
为什么孕妇要多吃鱼	/067	孕妇在吃水果时应注意些什么	/077
孕妇在吃鱼时应该注意什么	/068	孕妈妈可以喝咖啡吗	/078
为什么烹调时宜用植物油	/068	孕妈妈常吃坚果有什么好处	/078
为什么孕妇不能多吃菠菜	/068	孕妇要多吃鸡蛋补充营养吗	/079
孕妈妈吃素对胎儿有什么危害	/069	红糖和白糖哪个更适合孕妇吃	/079
孕妈妈可以吃猪腰吗	/069	第二节 起居细节	/079
为什么孕妈妈不宜多吃方便食品	/070	孕妈妈平时应该怎么睡	/079
孕妇缺铜会对胎儿造成什么影响	/070	为什么孕妇睡觉时最好不要开灯	/080
怎样才能激起孕妇的食欲	/070	住高楼的孕妇要注意什么	/080
怀孕了还能吃巧克力吗	/070	为什么孕期最好留短发	/081
孕妇饮水多多益善吗	/071	孕妈妈一定要午休吗	/081
为什么孕妈妈要多吃西蓝花	/071	孕妈妈在取放东西时应注意什么	/081
孕妈妈偏食有什么危害	/071	孕早期夫妻该怎样过性生活	/082
孕妇早、晚进食要保持平衡吗	/072	哪些女性在怀孕后要禁止性生活	/082
为什么孕妈妈要选择易于消化的食物	/072	孕妈妈如何选择内衣	/082
孕妈妈可以吃羊肉串和涮羊肉吗	/073	孕妇可以穿紧身衣裤吗	/083
孕妇可以吃柿子吗	/073	怀孕期间应不应该戴乳罩	/083
为什么孕妇宜每天喝一杯豆浆	/073	孕妈妈该如何选择护腰枕	/083
孕妇可以吃山楂果品吗	/074	为什么孕妇不宜睡席梦思床	/084
孕妇可以吃桂圆吗	/074	为什么孕妈妈夏季不宜乘坐新车	/084
孕妈妈要少吃热性香料烹制的食物	/074	孕期去美容院需要注意些什么	/085
		为什么孕妇不宜进行日光浴	/085
		为什么孕妇不可浓妆艳抹	/086
		孕妇能涂指甲油吗	/086



孕妈妈用香水对胎儿有什么危害 /087	孕妇该保持何种坐姿 /097
孕妈妈可以戴隐形眼镜吗 /087	为什么孕妇不宜开车 /097
为什么孕早期不宜多用洗涤剂 /087	孕妇开车时要注意什么 /097
孕妈妈可以长时间操作电脑吗 /088	孕妈妈坐飞机时的注意事项有
孕妈妈看电视的注意事项有哪些 /088	哪些 /097
孕妇可以使用微波炉、电磁炉吗 /089	怀双胞胎的孕妈妈要注意什么 /098
为什么孕妇要远离首饰 /089	第三节 生活保健 /098
孕妈妈在洗衣服时应注意些什么 /089	孕妇该如何保养头发 /098
为什么孕期不能用清凉油 /090	孕妈妈该如何保养皮肤 /098
孕妈妈可以涂口红吗 /090	孕妈妈该如何保护唇部 /099
怀孕后可以使用丰乳霜和	妊娠早期如何保持口腔卫生 /099
减肥霜吗 /090	孕期该怎样保护牙齿 /100
孕妈妈要远离的危险物品有哪些 /090	为什么孕妇洗脸时宜用软水 /100
孕期应警惕噪声对胎儿的伤害 /091	妊娠期间该如何进行脸部按摩 /100
为什么孕妈妈不可大笑 /091	静电对孕妇有哪些危害 /101
为什么孕妈妈不宜用电吹风 /092	孕妇如何避开静电 /101
为什么孕妇要常洗澡 /092	孕早期感觉不到身体的变化
浴室洗浴时要注意些什么 /092	正常吗 /101
为什么孕妈妈不宜洗盆浴 /093	如何减轻早孕反应 /101
孕妈妈可以洗热水浴或蒸桑拿吗 /093	多喝水可以减轻孕吐吗 /102
孕妈妈在清洗外阴时要注意什么 /093	为什么会出现妊娠纹 /102
孕妇该如何清洗私密处 /094	孕妇的指甲为什么凹凸不平 /103
孕妈妈可以用香皂洗乳房吗 /094	为什么孕妈妈会长蝴蝶斑 /103
孕妈妈怎样清洗乳头 /094	孕早期如何预防妊娠纹 /104
孕妇在上下楼时要注意些什么 /094	为什么怀孕后还会有月经 /104
孕期常接触宠物对妊娠有什么	怀孕后乳房不舒服怎么办 /104
影响 /095	孕妇的乳房为什么不宜刺激 /105
孕中期孕妈妈可以用热水袋吗 /095	孕妈妈怎样纠正凹陷的乳头 /105
孕妈妈为何要少闻花香 /096	孕妇腿部为什么会出现红色
孕妇在行走时要注意什么 /096	充血点 /106
孕期如何保证卧室通风 /096	孕期该如何防晒 /106



孕妇可以自行保胎吗	/106	畸形吗	/116
上班族如何更好地保胎	/107	为什么孕妇不宜使用利尿剂	/117
常用的保胎措施有哪些	/107	为什么孕妈妈春天要防水痘、	
为什么孕妈妈爱发脾气	/107	风疹	/117
为什么孕妈妈不能发怒	/108	孕妈妈如何有效预防食物过敏	/117
孕妈妈晕车怎么办	/108	孕妈妈如何预防手足口病	/118
夏天如何做好防蚊工作	/108	孕早期如何预防胎儿先天性	
孕妈妈在夏天怎样预防中暑	/109	心脏病	/118
孕妈妈该如何缓解秋乏	/109		
妊娠期可以拔牙吗	/109	第五节 胎教方案	/119
孕早期可以做 B 超吗	/110	孕妈妈如何正确认识胎教	/119
第四节 疾病防治	/110	胎教越多越好吗	/119
孕早期头昏眼花正常吗	/110	胎教的原理是什么	/119
孕早期感冒了怎么办	/111	胎教可以教出神童来吗	/120
孕早期头疼怎么办	/111	胎教很难吗	/120
孕期长粉刺该如何处理	/111	胎教是孕妈妈一个人的事吗	/120
孕妈妈牙龈出血怎么办	/112	胎宝宝喜欢爸爸的声音吗	/121
孕妈妈可以进行牙齿治疗吗	/112	胎教为什么没有固定的模式	/121
孕妈妈出现尿频正常吗	/112	为什么胎教也要多姿多彩	/122
孕妈妈该如何应对流鼻血	/113	胎教的基本内容都有哪些	/122
孕妇皮肤发痒是怎么回事	/113	什么是斯瑟蒂克胎教法	/123
孕妈妈出现胃痛烧灼感怎么办	/113	斯瑟蒂克胎教法的要点有哪些	/123
孕妇怎样应对下腹部的疼痛感	/114	胎儿的性格易受哪些因素的影响	/124
孕早期该如何防治鼻炎	/114	什么是胎教中的性格培养	/124
孕妈妈肚子胀气怎么办	/114	怎样培养胎儿的习惯	/125
孕妇出现忧郁症状怎么办	/115	孕妇对胎儿进行行为培养的意义	
引起孕妇阴道流血的原因有哪些	/115	何在	/125
孕妈妈若出现先兆流产该怎么办	/115	胎教应该从什么时候开始	/126
妊娠期得了阑尾炎怎么办	/116	什么样的环境适宜胎教	/126
孕妈妈发热会造成胎儿畸形吗	/116	家人该如何给孕妇创造良好的	
孕妈妈服用阿司匹林会致胎儿		家庭氛围	/126



胎教时怎样防止噪声	/127	进行音乐胎教时该怎样选择乐曲	/133
胎儿与母体呼吸相通吗	/127	孕妈妈怎样给胎儿唱歌	/134
胎儿的大脑是怎样发育的	/127	孕妈妈“五音不全”也可以给	
胎宝宝在子宫内会学习吗	/128	胎儿唱歌吗	/134
胎儿在子宫内也会发脾气吗	/128	哪些音乐不利于胎儿的发育	/134
哪种类型的母亲易导致胎儿		孕妈妈经常抚摸腹部有利于胎儿	
发脾气	/129	的成长吗	/135
胎儿能够感受到母亲的情绪变化吗	/129	孕早期抚摸胎教有哪些积极作用	/135
胎儿有视觉吗	/130	为什么抚摸是与胎儿沟通最好	
胎儿有嗅觉吗	/130	的方式	/135
胎儿具有分辨声音的能力吗	/130	孕妈妈阅读对胎宝宝有什么好处	/136
胎儿最喜欢听什么样的声音	/131	孕早期的妈妈适合看什么书	/136
怎样对胎宝宝的听觉进行良性		孕早期的运动胎教有哪些	/136
刺激	/131	运动胎教会伤害胎儿吗	/137
实施音乐胎教的具体方法有哪些	/132	孕早期如何进行床上运动	/137
什么是胎教中的哼唱谐振法	/132	怎样与胎宝宝进行亲子活动	/138
音乐胎教应从何时开始	/133	孕妈妈该如何写胎教日记	/138

第二章 孕中期——分享喜悦，感受幸福

第一节 营养饮食	/139	为什么孕妇要适量摄入维生素 C	/140
缺乏维生素 B ₁ 对孕妇和胎儿有		为什么孕妇不可过量摄入蛋白质	/141
什么危害	/139	为什么孕妈妈要注意补充脂肪	/141
缺乏维生素 B ₂ 对孕妇和胎儿有		缺乏脂肪对孕妈妈和胎宝宝有	
什么危害	/139	什么影响	/141
孕妈妈对钙的需求量是多少	/139	孕妈妈怎样补充脂肪	/142
骨头汤有利于孕妇补钙吗	/140	孕妈妈如何补充钙质	/142
缺乏维生素 B ₆ 对孕妈妈和胎儿		补钙越多越好吗	/142
有什么影响	/140	为什么孕妈妈不能过量服用	
富含 B 族维生素的食物有哪些	/140	鱼肝油	/143



补充卵磷脂会使宝宝更聪明吗	/143	孕妈妈可以吃无花果吗	/152
孕妈妈对铁的需求量是多少	/143	孕妇吃蜂王浆能促进胎儿的大脑发育吗	/153
孕妈妈应该怎样补铁	/144	孕妈妈吃红枣有什么好处	/153
补充牛磺酸能提高胎儿的视觉能力吗	/144	为什么孕妈妈不可以“饥一顿，饱一顿”	/154
孕妈妈怎样补充膳食纤维	/144	孕期吃苹果有什么好处	/154
为什么孕妈妈身边要常备零食	/145	为什么化淤不宜多饮红糖水	/155
为什么孕中期要警惕营养叠加	/145	孕妈妈怎样做到合理饮食	/155
孕妇吃姜时要注意些什么	/145	孕妈妈在食用黑木耳时要注意什么	/155
孕妈妈选择零食要注意什么	/146	孕妇可以吃辣椒吗	/156
为什么孕妈妈宜多吃植物油	/146	孕妇可以喝糯米甜酒吗	/156
选择零食有讲究	/146	孕妈妈可以食用人参吗	/157
为什么孕妈妈不宜多吃吃肉	/146	孕妈妈可以食用海带吗	/157
为什么孕妈妈不能“营养过剩”	/147	孕妈妈宜常食用的补品有哪些	/157
为什么吃饭时不能“趁热吃”	/147	孕中期多吃秋梨有什么好处	/157
吃久存的土豆会导致胎儿畸形吗	/147	孕妈妈可以吃宵夜吗	/158
孕妈妈喝牛奶时要注意什么	/148	孕妇可以吃柑橘吗	/158
为什么孕妈妈不宜多吃水果	/148	孕中期的营养食谱有哪些	/159
适合孕妈妈食用的健脑食品有哪些	/148	第二节 起居细节	/160
为什么孕妈妈不宜喝浓茶	/149	孕妈妈在做饭时要注意些什么	/160
孕妈妈可以食用土豆吗	/149	孕妇该如何处理湿发	/160
孕妇可以吃熏烤食物吗	/149	孕妇该如何起身站立	/161
孕妇可以喝汽水吗	/150	孕妇该如何俯身弯腰	/161
为什么孕妇不宜常吃黄芪炖母鸡	/150	孕中期可以同房吗	/161
孕妇适量吃黄鳝有什么好处	/150	上班族孕妈妈上下班要注意什么	/161
孕妈妈可以吃甘蔗吗	/151	为什么孕妈妈宜进行足浴	/162
为什么孕妈妈吃饭时不可狼吞虎咽	/151	为什么孕妈妈要远离体力劳动	/162
多吃野菜对孕妇有什么好处	/152	孕妈妈该怎样走路不会太累	/162
孕妈妈为什么不能多吃糖精	/152	孕妈妈如何尽早发现双胞胎	/163



- | | | | |
|------------------|------|----------------|------|
| 孕妈妈的床有什么讲究 | /163 | 为什么孕妈妈皮肤会变黑 | /173 |
| 孕期该如何选择床上用品 | /163 | 孕妈妈为什么会长“蝴蝶斑” | /173 |
| 孕妇的被褥为什么要经常晒 | /164 | 孕中期该怎样保护眼睛 | /174 |
| 孕妇可以使用化妆品吗 | /164 | 孕妇该如何防止嘴唇干裂 | /174 |
| 秋、冬季孕妈妈如何选择化妆水 | /164 | 孕妈妈如何防止妊娠纹 | /174 |
| 孕期如何使用面膜 | /165 | 孕妈妈夏季该如何防晒 | /175 |
| 孕妈妈要怎样选择合适的乳罩 | /165 | 孕中期孕妈妈要怎样休息 | /175 |
| 孕中期一定要用腹带吗 | /165 | 孕妈妈如何提高睡眠质量 | /176 |
| 腹带如何使用 | /166 | 孕妈妈保持何种睡姿宝宝最安全 | /176 |
| 孕中期选择内裤时要注意什么 | /166 | 孕中期孕妇该如何保护心脏 | /177 |
| 孕妈妈怎样为自己选择合适的鞋子 | /167 | 孕中期该如何护理乳头 | /177 |
| 孕妈妈怎样为自己选择合适的孕妇装 | /167 | 孕期怎样避免挤压乳房 | /177 |
| 孕妈妈怎样选择夏季孕妇装 | /168 | 为什么要注意乳房的护理 | /177 |
| 孕妈妈要穿防辐射服吗 | /168 | 孕中期乳头中溢出的液体是什么 | /178 |
| 孕妇的衣物防虫蛀要注意些什么 | /169 | 孕中期怎样防止腹部受挤压 | /178 |
| 孕妈妈要参加孕产培训班吗 | /169 | 怎样帮助孕妈妈测量腹围 | /178 |
| 孕妈妈可以泡温泉吗 | /169 | 为什么孕期腰痛不宜敲打 | /178 |
| 孕期可以清洗阴道吗 | /169 | 孕妈妈的体毛会变化吗 | /179 |
| 孕妈妈久站对宝宝有什么影响 | /170 | 冬季孕妈妈怎样护理脚部 | /179 |
| 拍孕妇照时要注意哪些问题 | /170 | 为什么孕妈妈长久卧床易滞产 | /179 |
| 什么时候最适宜旅行 | /170 | 孕妈妈夜间出汗怎么办 | /180 |
| 孕妈妈可以用眼药水吗 | /171 | 矮小的孕妇如何做好自我保健 | /180 |
| 为什么居室不宜铺地毯 | /171 | 孕中期为什么要进行规律的运动 | /180 |
| 第三节 生活保健 | /172 | 孕妇适当运动有什么好处 | /181 |
| 怀孕后脱发怎么办 | /172 | 为什么运动之前要先热身 | /181 |
| 孕妇的脸为什么会变圆、发肿 | /172 | 孕期游泳有利于顺产吗 | /181 |
| 孕妈妈皮肤油腻怎么办 | /172 | 孕妇游泳时应该注意哪些问题 | /182 |
| 干性皮肤该如何护理 | /173 | 孕妈妈做有氧运动有什么好处 | /182 |
| 油性皮肤该如何护理 | /173 | 鼓胸运动可以帮助孕妈妈呼吸吗 | /183 |
| | | 练习孕妇瑜伽有什么好处 | /183 |
| | | 适合孕妈妈练习的瑜伽动作有 | |



哪些	/183	怀孕期间可以做心脏手术吗	/192
孕妈妈在练习瑜伽时要注意些		孕妈妈如何应对下肢水肿	/193
什么	/184	孕妇为什么更容易发生腹泻	/193
孕妈妈做什么运动可以增加		为什么有些孕妇会出现腹胀	/194
产道的弹性	/185	如何有效解决孕妇腹泻	/194
孕妇如何练习振动骨盆	/185	孕妈妈怎样防治便秘	/194
孕妈妈怎样练习腹式呼吸	/185	为什么孕期白带会增多	/194
经常散步对孕妇有什么好处	/186	妊娠期为何会外阴瘙痒	/195
孕妈妈在散步时要注意哪些问题	/186	妊娠期间患卵巢囊肿怎么办	/195
为什么孕妇不宜在繁华的街道上		冬天孕妈妈怎样预防感冒	/195
散步	/186	妊娠期如何防治妊娠高血压	
锻炼可以消除妊娠纹吗	/187	综合征	/196
孕妈妈该如何数胎动	/187	妊娠期为什么会出现坐骨神经痛	/196
哪些时间段胎动比较频繁	/187	孕妈妈该如何预防坐骨神经痛	/196
为什么胎动会减少	/188	孕妈妈手指或手腕酸痛正常吗	/197
胎宝宝过大有什么危害	/188	孕妈妈该怎样应对腰酸背痛	/197
哪些原因易造成胎宝宝过大	/188	孕中期为什么会出现腿抽筋	/197
孕中期如何控制体重过快增长	/189	如何避免腿抽筋	/198
情绪差会导致胎动增多吗	/189	为什么孕妇会出现静脉曲张	/198
第四节 疾病防治	/189	孕妈妈该如何缓解静脉曲张	/198
孕期会感觉头痛是怎么回事	/189	孕妈妈怎样缓解脚踝肿胀或腿	
孕妈妈耳鸣怎么办	/189	痉挛	/199
孕妈妈为什么会出现短暂性近视	/190	羊水过少有什么危害	/199
孕妇该如何避免晕眩	/190	妊娠哪一时期最容易发生流产	/199
孕妇感染水痘怎么办	/190	常见的胎位异常有哪些	/200
孕中期为什么腹部会发痒	/191	怎样预防宝宝得佝偻病	/200
孕妇阴道分泌物增多是否需要		孕妇在不得不服用药物时怎么办	/200
治疗	/191	第五节 胎教方案	/201
孕中期患急性肝炎怎么办	/191	胎宝宝最适应的声音	/201
孕妈妈怎样应对手肿胀	/192	父母要早点给孩子起名字吗	/201
孕妈妈出现空调病怎么办	/192	为什么要经常呼唤宝宝的乳名	/201



经常与胎儿讲话有什么好处	/202	为什么要让胎儿感受大自然的美	/206
准父母要定时与胎宝宝说话吗	/202	母亲的求知欲能影响胎儿吗	/207
父母怎样教胎宝宝说话	/203	孕妇如何对胎儿进行美感熏陶	/207
孕妈妈怎样给胎儿讲故事	/203	哪些运动有利于胎儿发育	/207
胎宝宝对外语有感觉吗	/204	胎宝宝何时睡、何时醒	/208
噪声是如何影响胎儿的	/204	怎样和胎宝宝做拍打游戏	/208
胎宝宝可以听到孕妈妈的心跳声吗	/204	胎宝宝在母腹中做哪些动作	/208
直接给胎宝宝听音乐要注意什么	/204	胎宝宝能感觉到室外的阳光吗	/209
音乐胎教每天要定时吗	/205	胎宝宝最喜欢什么样的抚摩方式	/209
胎教音乐的节奏不能太强	/205	进行抚摩胎教前要注意什么	/209
孕妈妈怎样用“指画”进行胎教	/206	怎样和胎宝宝一同享受日光浴	/210

第三章 孕晚期——等待宝宝的到来

第一节 营养饮食	/211	为什么孕晚期要少盐多水	/216
孕晚期要补充营养剂吗	/211	为什么孕期更宜吃粗粮	/216
DHA 对胎宝宝有什么作用	/211	孕妇为什么宜多吃肉	/217
孕妈妈要补充纤维素吗	/212	吃鱼可以让宝宝变得更聪明吗	/217
孕期为什么要补充脂肪	/212	孕妇多吃鱼油可以防早产吗	/217
孕妈妈如何巧妙地吃 DHA	/213	孕妈妈在选购鱼时要注意什么	/218
孕妈妈为什么不可缺乏维生素 K	/213	孕妈妈可以吃咸鸭蛋吗	/218
孕晚期为什么要补充充足的钙	/213	孕妈妈可以食用兔肉吗	/218
孕晚期为什么要补充充足的铁	/214	孕妈妈多吃蔬菜有什么好处	/218
为什么孕妇不宜吃高蛋白食物	/214	孕妈妈吃紫色食物有哪些好处	/219
为什么孕妇不可以吃高脂肪食物	/214	为什么孕妈妈宜吃莴苣	/220
孕晚期宜采用的营养保健法有哪些	/215	吃南瓜可以补血吗	/220
孕晚期为什么要提倡食物多样化	/215	孕妈妈每天早晚喝牛奶好吗	/220
孕妈妈需养成良好的饮食习惯	/215	孕妈妈可以喝芦荟酸奶吗	/221
孕晚期为什么要给孕妈妈加餐	/215	孕妈妈吃植物油可预防小儿湿疹吗	/221