第二十五届北方十省市
优秀科技图书奖

吉林科学技术出版社



了解并享受这个自然而又美好的怀孕过程

怀孕知识大百科

张小平 主编

中日联谊医院
主任医师

胎宝宝的成长发育 · 孕妈妈的身体变化
本月大事提醒 · 产前检查 · 本月胎教 · 准爸爸必修课

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怀孕知识大百科



张小平 主编

中日
联谊医院
主任医师

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

怀孕知识大百科 / 张小平主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5384-4907-5

Ⅰ. ①怀… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①妊娠期－妇幼保健－基本知识②分娩－基本知识③产褥期－妇幼保健－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 (2010) 第 136868 号

怀孕知识大百科

主　　编　张小平
编　　委　赵海欧　邱慧鹏　陈望利　冷　冰
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　宛　霞　端金香　杨超然
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　880mm×1230mm　1/16
字　　数　300千字
印　　张　18
印　　数　1—12000册
版　　次　2010年10月第1版
印　　次　2010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　0431-85674016　85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-4907-5
定　　价　29.90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

母爱是人世间最伟人、最无私的爱，孕育是上天赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。即将成为妈妈的人，为了新生命的萌芽而欣喜和骄傲；已终成为妈妈的人，为了新生命的降生而坚强和满怀感激。“十月怀胎，一朝分娩”，其中的甜蜜与艰辛，只有经历过的人才能体会。

有人说，怀孕中的女人最美、最有女人味。的确，新生命是那样美丽和充满希望，有谁能不为之感动呢？随着社会的发展，人们越来越深刻地体会到妊娠、分娩和育儿是整个家庭，乃至整个社会的责任。

从生命的最初形态受精卵开始，胎儿在母体子宫内经过10个月的生长发育。就会成为人类社会的一员。母亲要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月，280天的孕育历程带给年轻父母的不仅是一个惊喜，还有新一轮的操劳。保证母子平安是每一个家庭的心愿。每个孕妈妈都希望小宝贝健康、聪明、又可爱。从此，心头上有了多少牵挂，生活中有了多少希望。然而，在这10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，也有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程呢？

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个让人既喜又忧的生理过程，孕妈妈保持健康的心态是母婴健康的先决条件。充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，要知道孕妈妈关爱自己就是关爱孩子。

本书还将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新，结合了现代健康生活的观念。从新妈妈饮食、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原，确保宝宝的健康成长和家庭的美满幸福。



目 录

第一篇

孕前篇

第一章 做好孕前准备

了解身体 24

★了解女性身体 ……24
★了解男性身体 ……25
★了解孕育过程 ……26

孕前检查 27

★准爸爸的体检 ……27
★孕妈妈的体检 ……28

孕前必须防治的疾病 30

★心脏病 ……30
★高血压 ……30
★糖尿病 ……30
★慢性肾炎 ……31
★膀胱炎 ……31
★子宫肌瘤 ……31
★癫痫病 ……31
★性　病 ……31
★结核病 ……31
★哮喘病 ……31
★阴道炎 ……32

选择健康的生活方式 32

★为未孕妈妈打造舒适的孕前环境 ……32
★房间大扫除每周都要进行 ……32
★室内清洁不留“死角” ……33
★体重控制 ……34
★生活习惯 ……34

怀孕最佳年龄 36

★孕妈妈怀孕最佳年龄 ……36
★准爸爸最佳生育年龄 ……37

如何选择最佳受孕季节 37

最佳怀孕时间 37

影响优生的6个黑名单 37

★吸烟容易导致流产 ……37
★酒精容易导致染色体畸变 ……37
★多次人流导致不孕 ……38
★工作压力大迫使性激素失调 ……38
★减肥过度导致排卵停止 ……38
★妇科病惹的祸 ……38

生男生女有诀窍 38

★性高潮控制法 ……38
★掌握排卵期 ……38

需要全本请访问 www.ertongbook.com

contents

排卵期的计算方法 39

★经期推算法.....39
★体温测量法.....39

掌握受孕诀窍 39

★保持爱的愉悦.....40
★做爱后不宜马上洗澡.....40
★传承传统体位.....40

尽早知道是否怀孕很重要 40

★停　经.....40
★乳房变化.....40
★早孕反应.....40
★容易疲倦.....40
★阴道黏膜变色.....41
★尿　频.....41
★乏力、发冷.....41

做好心理保健 41

★孕前良好的心理准备.....41
★创造和谐的心理环境.....41
★家人的关心和照顾.....41
★平静心情.....42

提前3个月为怀孕做营养准备 42

★营养储备.....42
★早餐避免这么吃.....43

孕前禁忌药品 44

★避孕药.....44
★激　素.....44
★中　药.....44
★抗生素药.....44
★解热镇静痛药.....45

孕前应接种的疫苗 45

★流感疫苗.....45
★甲肝疫苗.....45
★乙肝疫苗.....45
★水痘疫苗.....45
★风疹疫苗.....45

第二篇
怀孕篇

第一章 孕期妈妈宝宝的变化

孕1～2周重点 48

★决定怀孕的瞬间.....48

目 录

★子宫的变化.....48
★怀孕测试方法.....48

孕3周重点 49

★完成受精.....49
★受精卵进入子宫.....49
★观察基础体温的变化.....49
★孕妈妈阴道分泌物增多.....49
★孕妈妈避免拍X光片.....49
★谨慎用药.....50
★孕妈妈避免剧烈运动.....50

孕4周重点 50

★胎儿的神经管在此时形成.....50
★胎儿经由绒毛组织吸收养分.....50
★胎儿头和躯干分开.....50
★孕妈妈月经停止.....51
★自我检测是否怀孕.....51
★自我预测预产期.....51
★孕妈妈开始出现呕吐现象.....51
★做好怀孕的心理准备.....51
★一日三餐要均衡摄取营养.....52
★超声波可以检测的事项.....52
★每日补充叶酸.....52

孕5周重点 52

★胎儿大脑和脊柱形成.....52
★胎儿心脏开始跳动.....53
★孕妈妈出现类似感冒的症状.....53
★孕妈妈常常恶心、呕吐.....53
★孕妈妈出现尿频症状.....53
★孕妈妈乳房肿胀、刺痛.....53
★缓解呕吐可以这样吃.....53

孕6周重点 53

★胎儿开始形成雏形.....54
★胎儿大脑快速发育.....54
★孕妈妈出现消化不良的情况.....54
★孕妈妈出现便秘症状.....54
★孕妈妈头痛症状加剧.....54
★以愉快的心情记录怀孕日记.....54
★充分补充促进胎儿大脑发育的营养素.....54
★孕妈妈主要食物摄取营养成分表.....55
★用食物预防和缓解便秘.....60
★通过谈心缓解孕妈妈心理压力.....60

孕7周重点 61

★胎儿面部日渐清晰.....61
★胎儿心脏完全形成.....62
★孕妈妈很容易尿频.....62

孕8周重点 62

★胎儿开始细分手臂和腿.....62
★胎儿开始形成耳朵和眼皮.....62
★孕妈妈子宫变大、体重增加.....62
★孕妈妈呕吐变严重.....62
★孕妈妈阴道分泌物再次增多.....63
★面部发生色素变化.....63
★容易流产的时期.....63

contents

★引起自然流产的主要原因.....63
★如何预防自然流产的发生.....63
★防止流产的生活准则.....64
★每月一次定期产检.....64

孕9周重点 68

★胎儿形成手指与脚趾.....68
★胎儿眼皮逐渐覆盖眼睛.....68
★孕妈妈出现更多的皮肤疾病.....68
★孕妈妈感到腰部酸痛.....68
★孕妈妈要避免孕期抑郁.....68
★孕妈妈乳房变大并可摸到肿块.....69
★孕妈妈要通过食物摄取各种维生素.....69

孕10周重点 69

★全面进入胎儿期.....69
★胎儿生殖器开始形成.....69
★孕妈妈应考虑是否进行绒毛膜取样检查.....69

孕11周重点 71

★胎儿脸部轮廓基本开始形成.....71
★胎儿头部约占全身的一半.....71
★胎儿外生殖器开始形成.....71
★孕妈妈需重点增加蛋白质和热量的摄取.....71
★孕妈妈需大量补水.....71
★孕妈妈要听舒缓的音乐.....72
★记录对胎儿的感觉和想法.....72

孕12周重点 72

★胎儿迅速成长.....72
★胎儿开始形成手指甲.....72
★孕妈妈子宫上移到腹部.....72
★孕早期害喜症状逐渐消退.....72
★孕妈妈易出现眩晕症状.....73
★孕妈妈面部出现黄褐斑.....73
★孕妈妈在此时期如何做家务.....73
★孕妈妈忌暴饮暴食.....73
★孕妈妈应每天用温水洗澡.....74

孕13周重点 74

★胎儿已具备完整的脸部形态.....74
★胎儿对腹中的声音有了反应.....74
★胎儿身体各器官开始归位.....74
★孕妈妈胸部变大，出现静脉曲张.....74
★孕妈妈在此时期开始出现妊娠纹.....74
★孕妈妈要学会在怀孕中休息.....74
★孕妈妈要做预防腰背痛的运动.....75
★孕妈妈要增加铁质的摄取量.....75
★孕妈妈可尝试丰富的音乐胎教.....75
★孕妈妈的肚子开始出现变化.....75
★孕中期可以计划旅游.....75
★孕妈妈要穿孕妇袜.....76

孕14周重点 76

★胎儿可以区分出性别了.....76
★胎儿的全身长出了汗毛.....76
★孕妈妈食欲开始增加.....76
★孕妈妈应确保手脚暖和.....76
★孕妈妈可以进行有规律的运动或体操.....76

目 录

★孕妈妈要避免食用高热量食物 77
★怀孕中的牙齿管理 77

孕15周重点 77

★胎儿皮肤薄且透明，开始长出眉毛和头发 78
★胎儿在15周时完成胎盘的形成 78
★胎儿已经可以活动肌肉，还能吸吮自己的大拇指 78
★孕妈妈的基础体温仍然保持在低温状态 78
★孕妈妈开始分泌乳汁 78
★孕妈妈腹部和髋部开始感到疼痛 78
★孕妈妈可以开始为自己准备孕妇装 78

孕16周重点 79

★胎儿达到三等身的比例 79
★胎儿出现呼吸的征兆 79
★孕妈妈下腹部明显增大 79
★孕妈妈能够感受到第一次胎动 80
★孕妈妈可以在本周进行畸形儿检查 80
★孕妈妈要从本周开始全面开展胎教 80

孕17周重点 80

★胎儿开始生成脂肪 80
★胎儿通过胎盘吸收氧气 81
★胎儿的听觉器官在此时开始变得发达 81
★孕妈妈开始在全身形成皮下脂肪 81
★孕妈妈进入孕中期要特别注意控制体重 81
★孕妈妈有时会出现鼻子或牙龈出血 81
★孕妈妈的呼吸在此时期会变得比较困难 81
★孕中期可选择对孕妈妈有益的运动 81
★怀孕中应避免的运动 82

孕18周重点 82

★胎儿心脏跳动更加活跃 82
★胎儿进入全面胎动 82
★孕妈妈通过第一次胎动推断预产期 82
★孕妈妈此时期易患痔疮 83
★孕妈妈应坚持与胎儿交流 83
★孕妈妈要控制甜食的摄取量 83
★孕妈妈要继续补铁 83
★孕妈妈减轻腰痛的方法 84

孕19周重点 84

★胎儿大脑持续发育 84
★胎儿开始有丰富的表情 85
★孕妈妈乳房变大并分泌出乳汁 85
★孕妈妈白带增多 85
★孕妈妈要多摄取钙质 85
★孕妈妈可在此时准备孕妇专用内衣 85
★孕妈妈应该使用腹带或专业塑身裤 86

孕20周重点 86

★胎儿的皮肤表面分泌出胎脂 86
★胎儿的感觉器官快速发育 87
★孕妈妈腰部线条完全消失 87
★孕妈妈出现尿频症状 87
★预防妊娠纹的方法 87
★记录胎儿的心脏跳动 87
★孕中期的夫妻性生活 88
★与丈夫一起参加培训班 88
★孕妈妈要注意日常起居 88

contents

孕21周重点 88

★胎儿的消化器官开始发育.....88
★胎儿的胎脂分泌量增加.....88
★孕妈妈呼吸有些困难.....89
★孕妈妈出现脚部浮肿.....89
★孕妈妈出现水肿或静脉曲张.....89
★孕妈妈预防静脉曲张的方法.....89
★孕妈妈怎么吃能够减少热量的摄取.....89

孕22周重点 90

★胎儿的眼皮和眉毛基本形成.....90
★胎儿的骨骼和关节日渐发达.....90
★孕妈妈此时容易引起贫血.....90
★孕妈妈关节开始松弛.....90
★孕妈妈应开始进行乳房按摩.....91
★孕中期的B超检查.....91

孕23周重点 91

★胎儿身体和脸部逐渐成形，开始长出牙根.....91
★孕妈妈出现皮肤瘙痒症状.....92
★孕妈妈情绪波动很大.....92
★孕妈妈应积极寻找改善心情的各种方法.....92
★孕妈妈可以通过子宫底高度推测出胎儿大小.....92

孕24周重点 93

★胎儿肺部血管进一步发育.....93
★胎儿对外界声音更加敏感.....93
★孕妈妈腿部出现抽筋现象.....93
★孕妈妈会出现牙龈出血.....93
★孕妈妈进行糖尿病检查.....93
★孕妈妈要注意出行安全.....93
★孕妈妈应适当运动.....94

孕25周重点 94

★胎儿皮肤开始红润.....94
★孕妈妈开始出现紫色妊娠纹.....94
★孕妈妈出现眼干症状.....94
★孕妈妈要坚持做孕妇操.....94
★孕妈妈的日常运动.....95
★孕妈妈要精心保养皮肤.....95
★孕妈妈应减少远途出行.....95

孕26周重点 95

★用手电筒可检测到胎儿的视神经是否开始作用 95
★胎儿开始有呼吸.....95
★孕妈妈出现肋骨疼痛及下腹部疼痛.....96
★孕妈妈身体重心前移，加重腰痛.....96
★孕妈妈睡眠中会做噩梦.....96
★孕妈妈应预防妊娠高血压综合征.....96
★孕妈妈要养成良好的睡眠习惯.....96

孕27周重点 96

★胎儿视觉、听觉逐步发育.....96
★胎动越来越明显.....97
★孕妈妈血压会上升.....97
★孕妈妈要预防早产.....97
★孕妈妈要防止缺钙.....97
★孕妈妈要保持心情愉快.....97
★孕妈妈如何缓解疲劳.....97

目 录

孕28周重点 97

★胎儿大脑组织迅速发育 97
★胎儿会有规律地睡觉、醒来 98
★孕妈妈妊娠纹更加明显 98
★孕妈妈感到明显疲劳 98
★孕妈妈乳房中形成初乳 98
★孕妈妈如何预防浮肿 98

孕29周重点 98

★胎儿能够看到子宫外的亮光 99
★孕妈妈出现规律性子宫收缩 99
★孕妈妈出现肋骨疼痛 99
★孕妈妈分泌物增多，容易导致外阴瘙痒 99
★孕妈妈每两周要接受一次定期检查 99
★孕妈妈要减少盐和糖的摄取 99
★孕妈妈要留意体重的突然增加 99

孕30周重点 100

★胎儿的头部变大 100
★胎儿的生殖器区分更加明显 100
★孕妈妈感到胸闷、胃痛 100
★孕妈妈出现呼吸急促 100
★孕妈妈在饮食上应遵循少食多餐原则 100
★孕妈妈饭后最好躺下休息半小时 100
★孕妈妈为避免疲劳可适当做些活动 101
★孕妈妈在孕晚期要严格控制体重增长 101

孕31周重点 101

★胎儿的肺和消化器官基本形成 101
★胎儿能分辨黑暗与光明 101
★孕妈妈腰部和肩部疼痛 101
★孕妈妈可能出现尿失禁现象 101
★孕妈妈易出现出血症状 102
★孕妈妈应做好定期检查，预防妊娠高血压综合征 102
★购买胎儿用品，布置儿童房 102

孕32周重点 102

★胎儿的活动变得迟缓 102
★胎儿已长成新生儿模样 102
★孕妈妈感到胸闷恶心 102
★孕妈妈胸部疼痛，呼吸急促 103
★孕妈妈应重视产前检查 103
★不要过度劳累，做家务时要避免长时间弯腰 103
★孕妈妈体重快速增长 103
★孕妈妈开始做有助于哺乳的乳房护理 103

孕33周重点 103

★男性胎儿的睾丸已下移到阴囊 103
★胎儿器官基本发育完全，每天从膀胱中排出尿液 104
★孕妈妈性欲下降 104
★孕晚期的性生活要特别小心，否则易造成早产 104
★孕妈妈在孕晚期会出现尿失禁现象 104
★孕妈妈要注意出行安全 104
★孕妈妈应避免高危动作 104

孕34周重点 105

★胎儿头部开始朝向子宫 105
★胎儿头骨变硬 105

需要全本请访问 www.ertongbook.com

contents

★孕妈妈腿部疼痛 105
★孕妈妈对分娩恐惧不安 105
★保持愉悦的心情 105
★让丈夫帮助按摩 105
★开始确定产后护理的人选 105

孕35周重点 106

★胎儿皮肤呈现出粉红色 106
★胎儿手指甲可以覆盖到手指尖 106
★孕妈妈子宫底上移 106
★通过B超检测胎儿大小 106
★准备住院用品 107
★提前准备好胎儿必需品 107
★孕妈妈要进行助产呼吸练习 108

孕36周重点 109

★胎儿身体器官发育成熟 109
★孕妈妈的子宫增大到极限 109
★孕妈妈感到胎动明显减少 109
★孕妈妈出现腹部下坠感 109
★孕妈妈下腹部和大腿感到疼痛 109
★孕妈妈每周要接受一次定期检查 109
★孕妈妈要远离家务 109
★孕妈妈要避免攀登到高处 110
★孕妈妈决定是否进行剖宫产 110
★孕妈妈要预防便秘 110
★孕妈妈要注意休息 110
★孕妈妈会产生色素沉着 110

孕37周重点 110

★胎儿从母体得到抗体，形成免疫能力 110
★胎儿仍在继续成长 111
★孕妈妈应准备好紧急联系电话 111
★孕妈妈子宫口变软，分泌物增多 111
★孕妈妈在孕晚期应避免独自外出 111
★孕妈妈下腹部有收缩和疼痛感 111
★临近分娩，孕妈妈更应注意防止过食 111
★孕妈妈应勤洗澡，保持身体清洁 111

孕38周重点 112

★胎儿身体各部位骨骼均匀发育 112
★孕妈妈出现假阵痛宫缩 112
★孕妈妈要测试自然分娩的可能性 112
★怀孕最后一个月要做好胎教 112
★坚持怀孕最后的定期检查 112

孕39周重点 113

★胎儿肠道内充满胎便 113
★胎儿分泌荷尔蒙，有助于出生后第一次呼吸 113
★孕妈妈出现有规律的子宫收缩 113
★孕妈妈出现破水 113
★了解分娩当天的过程 113
★孕妈妈要充分做好分娩的心理准备 114
★密切关注身体变化 114
★孕妈妈此时期须注意 114

孕40周重点 114

★胎儿正在为出生做准备 114
★孕妈妈开始阵痛 114
★调节心情 114

目 录

第二章 孕期胎教进行时

孕1月胎教进行时 116

★给宝宝的最好教育是宁静 116
★用一些真正有效的胎教法 116

孕2月胎教进行时 117

★感受古老的心音胎教 117
★和宝宝一起做胎教操 118

孕3月胎教进行时 118

★宝宝可以感知音乐 118
★给宝宝听的经典胎教音乐 119
★古典胎教音乐参考曲目 120
★伤害宝宝的音乐胎教方式 120

孕4月胎教进行时 121

★开始宝宝的性格训练 121
★孕妈妈如何调适坏情绪 122

孕5月胎教进行时 123

★宝宝的记忆训练 123
★宝宝的视觉训练 124

孕6月胎教进行时 124

★呼唤胎教法 124
★抚摩胎教法 125

孕7月胎教进行时 125

★孕妈妈和小宝宝的对话 126
★对小宝宝的游戏训练 127

孕8月胎教进行时 127

★胎教和睡眠相结合 127
★认识环境胎教法 128

孕9月胎教进行时 129

★孕妈妈的胎儿美育 129
★可以给宝宝讲故事了 130

孕10月胎教进行时 134

★本月胎教要点 134
★日常保健安胎提醒 134

第三章 孕期生活宜忌

如何计算预产期 138

★根据末次月经计算 138

contents

★根据胎动日期计算 138
★根据基础体温曲线计算 138
★根据B超检查推算 138
★从孕吐开始的时间推算 138

预防放射线危害 139

如何缓解妊娠反应 139

★妊娠反应对胎儿和孕妈妈的影响 139
★发生恶心呕吐怎么办 139

孕妈妈防辐射必读 140

★微波炉的辐射 140
★复印机的辐射 140
★装饰材料的辐射 140
★电脑的辐射 140
★电视机的辐射 140
★电磁炉的辐射 140
★电热毯可能导致宝宝畸形 141

孕妈妈忌用的化妆品 141

★口　红 141
★增白霜 141
★冷烫精 141
★染发剂 141
★指甲油 141

腰酸背痛的防治 142

★维持良好的姿势 142
★借助腹带 142
★各种舒缓运动 142

腿部抽筋的防治 142

★腿部抽筋的原因 142
★腿部抽筋的治疗 143
★腿部抽筋的注意事项 143
★腿部抽筋的预防 143

孕期失眠怎么办 143

★注意睡眠的姿势 143
★坚持晚饭后散步 143
★选择舒适的床上用品 144

怎样缓解尿频现象 144

注意孕期性生活 144

★正确的体位 144
★错误的体位 144

孕妈妈不要熬夜 145

孕妈妈的仰卧运动 145

★扭动骨盆 145
★伸展腰部 146

孕妈妈的正确睡姿 146

孕妈妈的孕期反应 146

★反应一：恶心呕吐吃不下 146
★反应二：四肢无力易疲倦 146

目 录

★反应三：失眠 146
★反应四：胸口灼烧 147
★反应五：睡觉时有时会抽筋 147
★反应六：便秘 147

孕妈妈应注意的问题 147

★孕妈妈注意控制体重 147
★保持外阴部的清洁 148
★睡眠缓解孕妈妈疲劳 148
★预防皮肤瘙痒 148

孕妈妈的衣服和鞋子 148

★暂时收起颜色鲜艳的衣服 148
★适合孕妈妈的衣服材质 148
★着装舒适安全是第一 149
★不要贴身穿羊毛、化纤类衣服 149
★购买天然的面料服装 149
★购买宽大舒适的衣服 149
★购买鞋子有讲究 149

怎样预防宝宝弱视 149

★调整情绪 150
★调节饮食 150
★戒烟酒 150

乳头下陷的纠正 150

★注意乳头的护理 150
★陷没乳头的按摩 151
★乳头下陷纠正方法 151
★如何诊断乳头是否内陷 151

缓解水肿和下肢浮肿 151

★过胖的“肿” 151
★生理性水肿 151
★病态性水肿 152

口腔卫生很重要 152

★做好口腔检查 152
★避免药物影响胎儿发育 152

阴道出血别惊慌 153

★流产及早产 153
★异位妊娠 154
★葡萄胎 154
★前置胎盘 154
★胎盘早期剥离 154

孕妈妈的胸部保养方案 154

★选择舒适的孕妈妈专用文胸 154
★用冷水对胸部进行保养 154
★乳垫，防止尴尬的好帮手 155
★随时更换不同尺寸的胸罩 155
★结实胸部的小动作 155

孕妈妈洗个健康澡 155

★浴室的设备要注意安全 155
★选购适当的沐浴用品 155
★孕妈妈只能立式沐浴 156
★洗澡的温度不能太高 156

contents

★孕妈妈洗澡不要太久 156
★孕妈妈洗澡时要注意通风 156

孕妈妈必吃的扫斑食物 156

★猕猴桃 157
★番　茄 157
★柠　檬 157
★蜂　蜜 157
★新鲜胡萝卜 157
★黄　瓜 157

妊娠纹 157

★出现妊娠纹的原因 157
★预防妊娠纹 158

孕期要加强头发护理 158

妊娠期脂肪肝的危害 158

★肝脏是脂肪代谢的重要器官 158
★脂肪肝发生的原因 159
★及早诊断及治疗 159
★患脂肪肝的孕妈妈忌食的食物 159

高危妊娠孕妈妈的自我保健 160

孕中期运动方式 160

★孕中期体操 160
★上身运动 161
★立回旋式运动 161

运动的好处 161

★对孕妇的好处 161
★对胎儿的好处 161
★运动的注意事项 162
★不适合做运动的孕妇 162
★累了就要休息 162

孕妈妈运动要当心 162

★适量的日常运动 162
★选择适合的运动 162

孕妈妈忌睡席梦思床 163

★易致脊柱的位置失常 163
★不利翻身 163

劳逸结合做健康孕妈妈 163

★胎儿宫内发育迟缓 164
★轻松心态面对工作 164

孕妈妈记忆力下降 164

不要饮食过度 164

孕妈妈的饮食宜忌 165

★孕妈妈不能偏食 165
★多吃鱼 165
★合理使用补品 165
★忌暴饮暴食 165

目 录

★多吃含铁的食物 165
★要多补充维生素 166
★忌食油条 166
★慎食任何甜味剂 166
★忌食咸鸭蛋 166
★孕妈妈不要吃田鸡 166
★孕妈妈不要吃螃蟹 166
★慎食甲鱼 166
★孕妈妈吃鸡蛋要适量 166
★孕妈妈要细嚼慢咽 166
★增补DHA食品 167
★孕妇饮食不宜过酸 167
★孕妈妈最好不要吃动物肝脏 167

孕期合理工作 167

★要尽早报告给上司 167
★交接工作 167

孕妈妈要学会自我保护 167

★如何俯身弯腰 167
★如何起身站立 167

出游指南 168



孕妈妈出行 168

★孕妈妈单车族 168
★孕妈妈汽车族 168
★孕妈妈公交族 168

告别酣吃酣睡 169

孕晚期的运动方式 169

★盘腿运动 170
★吹腊式运动 170
★双腿高抬运动 170

慎重选择分娩的医院 170

★妇幼保健院更专业 170
★其他因素 171
★综合性医院的优势 171

临产前的准备运动 171

★腰部运动 172
★腿部运动 172
★闭气运动 172

去产房前应准备些什么 172

为分娩后准备的物品 173

★尿布、衣服 173
★哺乳、清洗用品 174
★外出用品 174

需要全本请访问 www.ertongbook.com