

母婴护理专家
董瑞雪
主编

图解妊娠

特点1 同步 以周为单位 步步图解

特点2 图文结合 更细致 每周大事件 重点提示

40周怀孕历程步步图解

收录了关于怀孕、分娩的所有疑问
让准备怀孕和已经怀孕的你，孕育过程更轻松、更愉快

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

需要全本请访问

图解妊娠



母婴护理专家
董瑞雪 ● 主 编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解妊娠 / 董瑞雪主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5384-5020-0

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①董… Ⅲ. ①妊娠期－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184717号

图解妊娠

主　　编　董瑞雪
编　　委　赵海欧　冷　冰
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　宛　霞　端金香　解春谊
模　　特　金雨歆　卢　莎　刘佩姝　王慧平　郑天娇
　　马寒冰　周　佳　王小英　汲春晓　吴　莹
封面设计　长春市一行平面设计有限公司
制　　版　吴凤泽　王世录　张海霆　李　爽　何　琼
开　　本　880mm×1230mm　1/20
字　　数　280千字
印　　张　15
印　　数　1—10000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 978-7-5384-5020-0
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

怀孕是女性最幸福的时刻，从知道怀孕的第一天起，孕妈妈的人生将进入全新的阶段，在这关键的10个月里，每个月都会出现不同的惊喜与感受，当然每个月也都有必须注意的重点。孕期40周，孕妈妈与胎宝宝同体共息，孕妈妈的营养和情绪、行为活动和生理状态都将直接影响胎儿的健康。

本书从孕妈妈和胎宝宝每月的身体变化开始，到具体应该做些什么，让孕妈妈逐步了解，怀孕期间哪些事情是可以做的，哪些事情是绝对不允许做的。凡是孕妈妈迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。

《图解妊娠》科学全面地介绍了孕妈妈应该知道和掌握的孕产知识，以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步指导，希望能够帮助每一位孕妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。

目录

Part 1
孕前准备

做好怀孕计划 18
什么是怀孕计划 18
最理想的受孕时期 18
孕前必须治疗的疾病 19
了解怀孕征兆 21
怀孕后的早期反应 21
到医院检查是否怀孕 22
掌握排卵期 23
数字推算法 23
基础体温测定法 23
排卵试纸测定法 23
推算预产期 24
根据末次月经计算 24
根据胎动日期计算 24
根据基础体温曲线计算 24
根据B超检查推算 24
从孕吐开始的时间推算 24
根据子宫底高度大致估计 24
神秘的怀孕过程 25
了解神秘的怀孕过程 25
胎儿的生命历程 237
孕妈妈的产检 28
每月一次定期检查 28
每次产检详解 29
选择医院 31
如何选择医院 31
各个医院的优缺点 31
怀孕前的营养食谱 33
番茄炖牛肉 33
绿豆芽炒鳝丝 33
松仁玉米 34
姜丝枸杞炒山药 34
麻婆土豆 34
香菇菜心 35
奶油菠菜汁 35
酸甜彩椒 35
虾皮香芹燕麦粥 36
八宝甜粥 36
银鱼炒蛋 36

Part 2
怀孕初期

01～02周
准备计划怀孕 38
决定怀孕的瞬间 38
子宫的变化 38
将怀孕的喜讯告诉别人 38

需要全本请访问 www.ertongbook.com

contents

了解受孕与遗传 39
有家族病史不宜生育的状况 39
需谨慎生育的状况 39
血型与遗传关系 39
半数以上概率的遗传情况 40
接近百分之百的遗传情况 40

03 周

受精卵开始细胞分裂 41
完成受精 41
受精卵进入子宫 41
观察基础体温的变化 41
孕妈妈阴道分泌物增多 42
孕妈妈用药需谨慎 42
孕妈妈要随时称体重 42
孕妈妈避免拍X光片 42

04 周

胎儿的神经管形成 43
胎儿的神经管在此时形成 43
胎儿经由绒毛组织吸收养分 43
胎儿的头和躯干分开 43
孕妈妈月经停止 43
一日三餐要均衡摄取营养 43
孕妈妈开始出现呕吐现象 44
自我检测是否怀孕 44
做好怀孕的心理准备 44

05 周

大脑和脊椎开始形成 45
胎儿大脑和脊柱形成 45
胎儿心脏开始跳动 45
孕妈妈出现类似感冒的症状 45
孕妈妈乳房肿胀、刺痛 45
孕妈妈出现尿频症状 46
孕妈妈常常恶心、呕吐 46
缓解呕吐可以这样吃 46
孕妈妈应每日补充叶酸 46

06 周

大脑的成长发育加快 47
胎儿开始形成雏形 47
胎儿大脑快速发育 47
补充促进胎儿大脑发育的营养素 47
以愉快的心情记录怀孕日记 47
孕妈妈出现消化不良的情况 48
孕妈妈出现便秘症状 48
用食物预防和缓解便秘 48
孕妈妈主要食物摄取营养成分表 49

07 周

胎儿的心脏形成 54
胎儿面部日渐清晰 54
胎儿心脏完全形成 54
孕妈妈很容易尿频 54
孕妈妈的正确睡姿 54

充分掌握身体的变化 55
孕妈妈防辐射必读 55
性生活应特别小心 56
孕妈妈记心情日记 56
08 周
手部与腿部开始细分 57
胎儿开始细分手臂和腿 57
胎儿开始形成耳朵和眼皮 57
孕妈妈子宫变大、体重增加 57
孕妈妈呕吐变严重 57
面部发生色素变化 57
孕妈妈阴道分泌物再次增多 58
是容易流产的时期 58
引起自然流产的主要原因 58
如何预防自然流产的发生 58
防止流产的生活准则 59
孕妈妈可少食多餐 59
09 周
长出手指与脚趾 60
胎儿形成手指与脚趾 60
胎儿眼皮逐渐覆盖眼睛 60
孕妈妈乳房变大并可摸到肿块 60
孕妈妈要增加能量的摄入 60
孕妈妈会感到腰部酸痛 61
孕妈妈出现更多的皮肤疾病 61
积极调整心情避免孕期抑郁 61
尽量通过食物摄取各种维生素 61
注意碘元素的补充 61
10 周
开始形成生殖器官 62
全面进入胎儿期 62
胎儿生殖器官开始形成 62
定期检查可有效预防畸形儿 62
进行染色体检查 63
哪些人需要做染色体检查 63
怎样做染色体检查 63
何时不宜做染色体检查 63
什么时候做染色体检查 63
做染色体检查，有什么不舒服的感觉吗 63
染色体检查对胎儿发育有影响吗 64
染色体检查较羊膜腔穿刺术具有的优势 64
对孕妈妈有影响吗 64
准确率是多少 64
取样的绒毛可做什么检查 64
染色体检查的不足之处是什么 64
11 周
胎儿迅速成长 65
胎儿头部约占全身的一半 65
胎儿外生殖器官开始形成 65
可以开始进行音乐胎教 65
孕妈妈营养重质不重量 66
孕妈妈需重点增加蛋白质和热量的摄取 66
保证无机盐的供给 66
孕妈妈需大量补水 66

contents

contents

注意维生素D的补充 66

12 周

胎儿长大两倍左右 67

胎儿迅速成长 67

胎儿开始形成手指甲 67

孕妈妈子宫上移到腹部 67

孕妈妈易出现眩晕症状 67

孕妈妈面部出现黄褐斑 67

孕早期害喜症状逐渐消退 68

孕妈妈在此时期如何做家务 68

孕妈妈忌暴饮暴食 68

怀孕初期你应该关注的问题

怀孕初期的生活指导 69

必须遵守的日常生活守则 69

必须遵守的营养饮食原则 70

怀孕初期的营养食谱 71

奶油烩白菜 71

参枣米饭 71

香酥鹌鹑 72

竹笋鲫鱼汤 72

白菜豆腐牛肉汤 72

银鱼豆芽 73

荞麦面条 73

海带猪腰汤 73

清炒韭黄 74

木瓜烧带鱼 74

凉拌五彩鸡丝 74

茄汁味菜牛柳 75

干炸虾肉丸 75

南海金莲 75

缤纷水果饭团 76

南瓜沙拉 76

腐皮寿司 76

怀孕初期的胎教 77

怀孕1个月 77

怀孕2个月 78

怀孕3个月 80

如何改善害喜症状 82

害喜的症状 82

产生害喜症状的原因 82

减轻害喜症状的日常生活方式 82

害喜症状时期 83

害喜症状严重时的进食要领 83

怀孕初期不需担心的症状 84

身体容易疲倦 84

乳房肿胀 85

容易忧郁 85

阴道分泌物增多 85

尿　频 85

怀孕初期的异常情况 86

尿液混浊且排尿后有疼痛感 86

呕吐，不间断伴随少量出血 86

腹痛加重伴有出血症状 86

阴道出血 86

子宫外孕 87
葡萄胎 87
在不知道已经怀孕的情况下，做了这些怎么办 88
服用了感冒药 88
在医院拔牙了 88
服用了避孕药 88
有过烫发染发 88
拍摄了X光片 88
由于瘙痒涂抹了软膏 88
关于胎梦的解释 89
什么是胎梦 89
胎梦解释 89
怀孕期间用药需知 91
孕妈妈不宜服用的中成药 91
孕妈妈不宜服用的西药 91
孕妈妈用药几点原则 92
怀孕中禁用的药材 92

Part 3
怀孕中期

13 周

具备完整的脸部形状 94
胎儿已具备完整的脸部形态 94
胎儿对腹中的声音有了反应 94
胎儿身体各器官开始归位 94
孕妈妈胸部变大，出现静脉曲张 94
孕妈妈的体型有了明显变化 95
孕妈妈此时期开始出现妊娠纹 95
孕妈妈要学会在怀孕中适当休息 95
孕妈妈要提早做预防腰背痛的运动 95
孕妈妈要在此时期增加铁质的摄取量 95

14 周

可以区分胎儿的性别 96
胎儿可以区分出性别了 96
胎儿的全身长出了汗毛 96
孕妈妈食欲开始增加 96
孕妈妈应确保手脚暖和 96
借助规律的运动调节体重 97
收臀提肛运动 97
踮脚尖运动 98
盘腿运动 99
分腿运动 100
下肢运动 101
左右跨步 102
孕妈妈可以进行有规律的运动或体操 103
孕妈妈要避免食用高热量食物 103
怀孕中的牙齿管理 103

15 周

胎盘已经完全形成 104
胎儿皮肤薄且透明 104
胎儿在15周时完成胎盘的形成 104

contents

胎儿已经可以活动肌肉，还能吸吮自己的大拇指 104
孕妈妈的基础体温仍然保持在低温状态 104
孕妈妈开始分泌乳汁 105
孕妈妈腹部和髋部感到疼痛 105
孕妈妈可以开始为自己准备孕妇装 105

16 周
肌肉和骨骼会更加坚固 106
胎儿达到三等身的比例 106
胎儿出现呼吸的征兆 106
孕妈妈能够感受到第一次胎动 106
孕妈妈从本周开始全面开展胎教 106
孕妈妈下腹部明显增大 107
孕妈妈的胃口大开 107
孕中期可以计划去旅游 107
孕妈妈可以在本周进行畸形儿检查 107

17 周
生成皮下脂肪 108
胎儿开始生成脂肪 108
胎儿通过胎盘吸收氧气 108
胎儿的听觉器官在此时开始变得发达 108
孕妈妈开始在全身形成皮下脂肪 108
孕妈妈的呼吸会变得比较困难 109
孕妈妈有时会出现鼻子或牙龈出血 109
孕妈妈进入孕中期要特别注意控制体重 109
孕中期可选择对孕妈妈有益的运动 109
怀孕中应避免的运动 110

18 周
胎儿进入全面胎动 111
胎儿心脏跳动更加活跃 111
胎动更加明显 111
记录胎动日期，推算预产期 111
孕妈妈应坚持与胎儿交流 111
孕妈妈此时期易患痔疮 112
孕妈妈要继续补铁 112
孕妈妈减轻腰痛的方法 113

19 周
胎儿的表情变得更加丰富 114
胎儿大脑持续发育 114
胎儿开始有丰富的表情 114
孕妈妈乳房变大并分泌出乳汁 114
孕妈妈要多摄取钙质 114
要选择孕妇专用内衣 115
准备孕妇专用内衣 115
使用腹带或专业塑身裤 115

20 周
感觉器官迅速发育 116
胎儿的皮肤表面分泌出胎脂 116
胎儿的感觉器官快速发育 116
孕妈妈腰部线条完全消失 116
孕妈妈要注意日常起居 116
孕妈妈出现尿频症状 117
记录胎儿的心脏跳动 117
预防妊娠纹的方法 117

21 周

胎儿的消化器官越来越完善... 118
胎儿的消化器官越来越发达 118
胎儿的胎脂分泌量增加 118
孕妈妈呼吸有些困难 118
小心脚部浮肿..... 119
孕妈妈出现水肿或静脉曲张 119
孕妈妈预防静脉曲张的方法 119
孕妈妈怎么吃能够减少热量的摄取..... 119

22 周

胎儿的骨骼发育..... 121
胎儿的眼皮和眉毛基本形成 121
胎儿的骨骼和关节日渐发达 121
孕妈妈此时容易引起贫血 121
孕妈妈关节开始松弛 121
开始进行乳房按摩..... 122
孕妈妈应开始进行乳房按摩 122
乳房按摩方法..... 122

23 周

胎儿外貌越来越像新生儿..... 123
胎儿身体和脸部逐渐成形 123
孕妈妈情绪波动很大 123
孕妈妈出现皮肤瘙痒症状 123
适当的外出旅游可调适心情... 124
外出旅游的最佳时期 124
孕妈妈可以通过子宫底高度推测出
胎儿大小..... 124

24 周

胎儿对声音更敏感..... 125
胎儿肺部血管进一步发育 125
胎儿对外界声音更加敏感 125
孕妈妈会出现牙龈出血 125
孕妈妈腿部出现抽筋现象 125
要进行妊娠期糖尿病诊察..... 126
孕妈妈要进行糖尿病检查 126
孕妈妈要注意出行安全 126
孕妈妈应适当运动 126

25 周

胎儿皮肤变得红润不透明..... 127
胎儿皮肤开始红润 127
孕妈妈开始出现紫色妊娠纹 127
孕妈妈要坚持做孕妇操..... 127
孕妈妈出现眼干症状..... 128
孕妈妈要精心保养皮肤 128
孕妈妈应减少远途出行 128
孕妈妈的日常运动..... 128

26 周

胎儿的肺囊开始发育..... 129
胎儿开始有呼吸..... 129
用手电筒可检测到胎儿的视神经是否开始
作用..... 129
孕妈妈出现肋骨疼痛 129
孕妈妈睡眠中会做噩梦..... 129

contents

需要全本请访问 www.ertongbook.com

contents

孕妈妈预防妊娠高血压综合征. 130
孕妈妈身体重心发生前移，加重腰痛..... 130
小心妊娠高血压综合征 130
孕妈妈要养成良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠..... 130

27 周

胎动越来越强烈..... 131
胎儿视觉、听觉逐步发育 131
胎动会越来越明显 131
孕妈妈血压会上升 131
孕妈妈如何缓解疲劳 131
预防早产..... 132
孕妈妈要预防早产 132
孕妈妈洗澡应注意什么 132
孕妈妈要防止缺钙 132

28 周

胎儿的大脑迅速发育..... 133
胎儿大脑组织迅速发育 133
胎儿会有规律地睡觉、醒来 133
孕妈妈妊娠纹更加明显 133
孕妈妈如何预防浮肿..... 134
孕妈妈乳房中形成初乳 134
孕妈妈感到明显疲劳 134
注意预防浮肿 134

怀孕中期你应该关注的问题

怀孕中期的生活指导..... 135
必须遵守的日常生活守则 135
必须遵守的营养饮食原则 146
怀孕中期的营养食谱..... 152
黑木耳肉羹汤 152
油菜海米 152
胡萝卜煮蘑菇 153
虾皮冬瓜 153
白果蒸蛋 153
鲜贝蒸豆腐 154
冰糖梨粥 154
艾叶羊肉汤 154
酥炸甜核桃 155
酸甜墨鱼 155
柠檬鱼片 155
丝瓜面粉团 156
烤丝瓜 156
山楂炖兔肉 156
香菇鸡肉羹 157
豆干炒芹菜 157
双色萝卜丝 157
白雪映花菜 158
排骨莲子芡实汤 158
草莓水果羹 158
怀孕中期的胎教..... 159
怀孕4个月 159
怀孕5个月 161
怀孕6个月 164
怀孕7个月 166

对于羊水的疑问..... 168
羊水的成分..... 168
羊水的作用..... 168
羊水过多症..... 169
羊水过少症..... 169
你的腹部形状正常吗..... 170
如何判断腹部大小是否正常..... 170
决定腹部大小的因素..... 170
通过腹部大小诊断的异常症状..... 171
关于腹部大小的错误观点..... 171
怀孕中期不需担心的症状..... 172
感到眩晕..... 172
出现静脉曲张..... 172
手指、手腕发麻酸痛..... 172
腰　疼..... 173
患痔疮..... 173
严重的便秘..... 173
腹部发痒..... 173
怀孕中期异常情况的征兆..... 174
子宫颈闭锁不全..... 174
流　产..... 174
早　产..... 174
有益于顺产的产前体操..... 176
脚腕运动..... 176
腰部运动..... 177
腿部运动..... 178
立回旋式运动..... 179
呼吸运动..... 180

Part 4
怀孕后期

29 周
胎儿能感受光线..... 182
胎儿能够看到子宫外的亮光..... 182
孕妈妈出现规律性子宫收缩..... 182
孕妈妈分泌物增多，容易导致外阴瘙痒..... 182
每2周进行一次产前检查..... 183
孕妈妈每2周要接受一次定期检查..... 183
孕妈妈要减少盐和糖的摄取..... 183
孕妈妈出现肋骨疼痛..... 183
孕妈妈要留意体重的突然增加..... 183
30 周
生殖器的区别更加明显..... 184
胎儿的头部变大..... 184
胎儿的生殖器区分更加明显..... 184
孕妈妈感到胸闷、胃痛..... 184
孕妈妈出现呼吸急促..... 184
孕妈妈要少量多餐..... 185
孕妈妈在饮食上应遵循少食多餐的原则..... 185
孕妈妈饭后最好躺下休息半小时..... 185
孕妈妈为避免疲劳可适当做些活动..... 185
孕妈妈在孕晚期要严格控制体重增长..... 185
31 周
肺和消化器官完全形成..... 186
胎儿的肺和消化器官基本形成..... 186

contents

contents

胎儿能分辨黑暗与光明 186
孕妈妈腰部和肩部疼痛 186
孕妈妈易出现出血症状 186
制定分娩计划 187
孕妈妈可能出现尿失禁现象 187
定期检查，预防妊娠高血压综合征 187
购买婴儿用品，布置儿童房 187
32 周
胎儿的活动变得迟缓 188
胎儿的活动开始变得迟缓 188
胎儿已长成新生儿模样 188
孕妈妈体重快速增长 188
孕妈妈胸部疼痛，呼吸急促 188
孕妈妈感到胸闷恶心 189
不要过度劳累，避免长时间弯腰 189
孕妈妈开始做有助于哺乳的乳房护理 189
孕妈妈应重视产前检查 189
33 周
胎儿器官基本完成发育 190
胎儿器官基本发育完全，每天从膀胱中排出尿液 190
男性胎儿的睾丸已下移到阴囊 190
孕妈妈在孕晚期会出现尿失禁现象 190
留意观察有无异常出血症状 191
孕晚期的性生活要特别小心，否则易造成早产 191
孕妈妈应避免高危动作 191
孕妈妈要注意出行安全 191
孕妈妈性欲下降 191
34 周
胎儿头部开始朝向子宫 192
胎儿的头部已经开始朝向子宫 192
孕妈妈腿部疼痛 192
孕妈妈对分娩恐惧不安 192
胎儿头骨变硬 192
制定产后护理计划 193
开始确定产后护理的人选 193
让丈夫帮助按摩 193
保持愉悦的心情 193
35 周
子宫底高度达到最大 194
胎儿皮肤呈现出粉红色 194
胎儿手指甲可以覆盖到手指尖 194
孕妈妈子宫底上移 194
通过B超检测胎儿大小 194
准备分娩必备品 195
准备住院用品 195
孕妈妈要进行适度活动 195
提前准备好婴儿必需品 196
36 周
胎儿身体器官几乎全部长成 198
胎儿身体器官发育成熟 198
孕妈妈的子宫增大到极限 198
孕妈妈感到胎动明显减少 198

孕妈妈出现腹部下坠感 198
每周接受定期检查 199
孕妈妈下腹部和大腿感到疼痛 199
孕妈妈要避免攀登到高处 199
孕妈妈每周要接受一次定期检查 199
孕妈妈要远离家务 199
孕妈妈决定是否进行剖宫产 200
孕妈妈要预防便秘 200
孕妈妈会产生色素沉着 200
孕妈妈要注意休息 200
37 周
体重继续增加 201
胎儿仍在继续成长 201
孕妈妈下腹部有收缩和疼痛感 201
孕妈妈子宫口变软，分泌物增多 201
分娩之前维持规律的生活起居 202
胎儿从母体得到抗体，形成免疫能力 202
临近分娩，孕妈妈更应注意防止过食 202
孕妈妈应勤洗澡，保持身体清洁 202
孕妈妈应准备好紧急联系电话 202
孕妈妈在孕晚期应避免独自外出 202
38 周
骨盆腔包围胎儿 203
胎儿身体各部位骨骼均匀发育 203
孕妈妈要测试自然分娩可能性 203
要持续接受怀孕最后的定期检查 204
怀孕最后一个月要做好胎教 204
坚持怀孕最后的定期检查 204
孕妈妈出现假阵痛宫缩 204
39 周
肺部和心脏完全形成 205
胎儿肠道内充满胎便 205
孕妈妈出现有规律的子宫收缩 205
了解分娩当天的过程 205
孕妈妈出现破水 205
分娩前的准备 206
胎儿分泌激素，有助于出生后第一次呼吸 206
密切关注身体变化 206
孕妈妈此时期须注意的事项 206
充分做好分娩的心理准备 206
40 周
开始分娩 207
胎儿正在为出生做准备 207
孕妈妈开始阵痛 207
调节心情 207
阵痛开始后立即住院 208
住院待产 208
过熟儿（怀孕超过42周以上） 208
出生之后对新生儿的医疗处置 208
怀孕后期你应该关注的问题
怀孕后期的生活指导 209
必须遵守的日常生活守则 209
必须遵守的营养饮食原则 214

contents

contents

怀孕后期的营养食谱..... 217
香菜黄豆汤..... 217
油菜海米豆腐..... 217
鲫鱼汤..... 218
蔬菜粥..... 218
虾皮紫菜蛋汤..... 218
山药红米粥..... 219
草莓蔬果汁..... 219
乌鸡白凤尾菇汤..... 219
牛奶花蛤汤..... 220
阿胶猪肉汤..... 220
南瓜浓汤..... 220
猪肝炒油菜..... 221
花生猪蹄汤..... 221
上汤菠菜..... 221
怀孕后期的胎教..... 222
怀孕8个月..... 222
怀孕9个月..... 225
怀孕10个月..... 227
妊娠高血压综合征..... 229
何谓妊娠高血压综合征..... 229
发病原因..... 229
典型症状..... 229
妊娠高血压综合征对怀孕的影响..... 230
需要特别注意的人群..... 230
预防和治疗..... 230
早产和超过预产期分娩..... 231
早　产..... 231
超过预产期的情况..... 231
双胞胎妊娠..... 232
出现双胞胎的原因..... 232
怀双胞胎时的营养和健康..... 232
双胞胎的分娩..... 232
一些不必担忧的孕期问题..... 233
腿部出现痉挛..... 233
出现浮肿..... 233
活动时腹部抽痛..... 233
尿　频..... 233
肩膀疼痛..... 233
怀孕后期出现的异常症状..... 234
前置胎盘..... 234
胎盘早期剥离..... 234
胎儿臀位..... 235
早期破水..... 235
克服孕期抑郁症..... 236
何谓孕期抑郁症..... 236
摆脱抑郁症的方法..... 237
怀孕后期有利于顺产的体操... 238
吹蜡式运动..... 238
双腿高抬运动..... 239
直立运动..... 240
伸展颈部运动..... 241
下蹲练习运动..... 242
转身运动..... 243
颈部放松练习运动..... 244

Part 5
分娩坐月子

分娩准备30天战略 246
分娩前的综合体验 246
选择分娩方式 246
选择产后调理的场所 246
整理家务 246
整理婴儿用品 246
进行育儿教育 246
分娩先兆及住院 247
分娩先兆 247
分娩的讯号一：阵痛 248
分娩的讯号二：见红 249
分娩的讯号三：破水 250
分娩第一期 252
分娩第二期 254
分娩第三期 255
选择适合自己的分娩方法 257
顺　产 257
剖宫产 258
无痛分娩 259
分娩后的医院生活 260
在产床上度过的两小时 260
产后一周内的照顾 261
产后4周课程 262
产后第一周 262
产后第二周 269
产后第三周 275
产后第四周 282
产后症状的调理 288
急性乳腺炎 288
产褥热 289
产后缺乳 290
产后抑郁症 290
子宫复旧不良 292
产后尿失禁 292
产后尿潴留 293
产后腹痛 294
产后痔疮 295
产后月子营养食谱 296
鲤鱼汁粥 296
杏仁提子麦片粥 296
参味小米粥 297
竹笋肉粥 297
麻酱拌四季豆 297
大枣莲子百合粥 298
香菇肉粥 298
虫草乌鸡汤 298
咸鱼饭包 299
蛋皮饭包寿司卷 299
什锦豆瓣干拌饭 299

contents

需要全本请访问 www.ertongbook.com