

ZUIXINYUNCHANFUADJIANBAKE

彩色  
图解版



为孕妈妈打造的  
孕期保健全书!!

搜狐母婴

搜狐母婴频道独家推荐阅读

# 最新孕产妇

# 保健百科

母婴护理专家 董瑞雪◎主编

全面系统的孕产期指导  
成熟的十月妊娠方案

- 同步详解孕期生活细节
- 缓解孕期不适症状的提示
- 权威指导最科学的坐月子方法

吉林科学技术出版社



搜狐母婴

搜狐母婴频道独家推荐阅读

# 孕产妇 保健百科

母婴护理专家 董瑞雪◎主编



吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

最新孕产妇保健百科/董瑞雪主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5384-4577-0

I. 最… II. 董… III. ①孕产妇—妇幼保健—基本知识  
②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第020362号

# 最新孕产妇保健百科

主 编 董瑞雪

编 委 赵海燕 赵海欧 姜 源 徐冬松

责任编辑 宛 霞 端金香 郭家贺

封面设计 一行设计 于 通

技术插图 张 丛 周鸿雁 林 凡 迂 雷 李 爽

张宝义 吴艳荣 周祥千 李惠玲

模 特 金雨歆 汲春晓 张 丛 刘代婕 刘佩殊

叶丽李 董蓉蓉 吴 莹 周 佳 小 依

宛 霞 苑 鑫 田文丽 卢 莎

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85674016 85635186 86037590

储运部电话 0431-84612872

团购热线 0431-85674016

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 长春第二新华印刷责任有限公司

规格: 880mm×1230mm 16开 18印张

字数: 300千字

版次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4577-0

定价: 38.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换





# 前言

## PREFACE

怀孕，是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光。无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。当被告知“恭喜！你怀孕了”时，你的心情如何呢？在喜悦的心情下，是否还存在着不安的情绪呢？怀孕、分娩的确是一件大事，不安是理所当然的事。

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，准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，要知道准妈妈关爱自己就是关爱孩子。

本书详细地介绍了妇女从怀孕到分娩之后这一关键时期准父母要掌握和熟知的一些与自身密切相关的科普知识，深入浅出地从孕前准备、孕期保健、轻松分娩到产后塑身进行了全面讲解。凡孕妇迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。本书内容包括妈妈宝宝的变化、生活指导、饮食营养、健康护理、胎教保健和运动保健，让孕妈妈全面了解孕期各阶段的身体变化、生活的注意事项和保健要点，让准妈妈度过一个健康快乐的孕产期生活。



## 1 孕前的保健和准备

### 孕前必知的优生知识 22

#### 选择适宜的受孕时机 22

最佳的受孕年龄 22

最佳的受孕季节 23

最佳的受孕时间 23

#### 影响优生的6个黑名单 23

吸烟容易导致流产 23

酒精容易导致染色体畸变 24

多次人流导致不孕 24

工作压力大迫使性激素失调 24

减肥过度导致排卵停止 24

妇科病惹的祸 24

#### 绕开遗传病的雷池 25

有家族病史不宜生育的状况 25

需谨慎生育的状况 25

要重视婚前检查 25

#### 孕前必须治疗的疾病 26

心脏病 26

肝炎 26

肾脏病 26

结核病 27

贫血 27

高血压 27

糖尿病 27

#### 受孕与遗传 28

血型与遗传关系 28

半数以上概率的遗传 28

接近百分之百的遗传 29

### 做一个周全的孕前计划 30

做好心理准备 30

认识责任与义务 30

平静心情 30

学习妊娠知识 31

接受变化 31

#### 提前为胎儿补充营养 32

孕前补碘 32

孕前补锌 32

补充叶酸 32

#### 提前半年停止避孕 33

要谨慎用药 33

提前6个月停用避孕药 33

#### 进行疫苗注射 34

风疹疫苗 34

流感疫苗 34

水痘疫苗 34

乙肝疫苗 34

#### 注意生活习惯的危害 35

谨慎使用清洁用品 35

避免过多使用手机 35

避免使用电热毯 35

避免饲养小动物 35

新房装修完不要马上入住 35

#### 进行孕前检查 36

女性孕前检查 36

男性孕前检查 38

#### 掌握正确的排卵期 39

数字推算法 39

排卵试纸测定法 39

基础体温测定法 40

#### 掌握受孕诀窍 40

保持爱的愉悦 40

做爱后不宜马上洗澡 40

传承传统体位 40

生男生女有诀窍 41

#### 孕前加强锻炼 41

物质准备要齐全 42

要有适当的预算 42

计算所需开支.....	42	生活规律.....	48
了解家庭收入的情况.....	42	预防放射线危害.....	48
<b>判断怀孕的方法.....</b>	<b>43</b>	准妈妈要随时称体重.....	49
基础体温判断法.....	43	不要洗热水浴.....	49
宫颈黏液判断法.....	43	<b>巧应对怀孕后的早孕反应.....</b>	<b>49</b>
妇科检查判断法.....	43	怀孕后的早孕反应有哪些.....	49
黄体酮试验判断法.....	43	如何克服早孕反应.....	50
血、尿液检查判断法.....	43	<b>推算预产期.....</b>	<b>51</b>
B超检查判断法.....	43	<b>准妈妈怀孕期间慎用药.....</b>	<b>51</b>
<b>备孕计划一览表.....</b>	<b>44</b>	只有医生的指示才是惟一可以相信的.....	51
		遵照医生的嘱咐定量服用.....	51

<b>准妈妈防辐射必读.....</b>	<b>52</b>
微波炉的辐射.....	52
复印机的辐射.....	52
装饰材料的辐射.....	52
电脑的辐射.....	52
电视机的辐射.....	52
电磁炉的辐射.....	52



2

## 孕 1 月生活保健

**妈妈宝宝的变化 46**

妈妈身体的变化.....	46
第1周.....	46
第2周.....	46
第3周.....	46
第4周.....	46
<b>宝宝的发育.....</b>	<b>47</b>
第1周.....	47
第2周.....	47
第3周.....	47
第4周.....	47

**生活指导 48**

准妈妈的起居和心态.....	48
出行安全.....	48



## 饮食营养 53

孕1月的饮食要点	53
高蛋白不可少	53
少食多餐	53
平衡合理的营养	53
每日应摄取的食物	54
饮食禁忌	54
孕妇饮食宜细嚼慢咽	54
孕妇饮食不宜过酸	54
饮食营养Q&A	55
孕1月营养开胃食谱	56
奶油烩白菜	56
参枣米饭	56
香酥鹌鹑	56
香菇菜心	56
番茄炖牛肉	57
姜丝枸杞炒山药	57
糟冬笋	57
酸菜棒骨煲	57

## 健康护理 58

孕期检查计划单	58
怀孕期间隔多久检查合适	58
日常健康提醒	59
孕1月要查白带	59

## 胎教保健 60

怡情胎教	60
音乐胎教	60

## 运动保健 61

散步	61
直立运动	61
1月瑜伽	62



## 孕2月生活保健

### 妈妈宝宝的变化 64

妈妈身体的变化	64
第5周	64
第6周	64
第7周	64
第8周	65
宝宝的发育	65
第5周	65
第6周	65
第7周	65
第8周	65

### 生活指导 66

准妈妈起居和心态	66
避免在早孕期做X线检查	66
要保持愉快的情绪	66
保持良好心态	66
预防便秘	67
避免冷水刺激	67
避免观看刺激性节目	67
学会进行自我观察	67
注意摔伤	67
准妈妈应注意晒太阳	67
孕期的合理工作	68
要尽早报告给上司	68
交接工作	68
日常生活中的动作姿势规范	68
移动重物	68
上下楼梯	68
蹲下拿东西	68
高处取物	68

正确的站姿.....	69
正确的坐姿.....	69
<b>预防妊娠纹.....</b>	<b>70</b>
妊娠纹的构造.....	70
预防妊娠纹的妙方.....	70
预防妊娠纹的有效按摩.....	70

## 饮食营养 71

<b>孕2月饮食要点.....</b>	<b>71</b>
补充钙元素.....	71
补充维生素D.....	71
继续补充叶酸.....	71
<b>准妈妈没食欲怎么办.....</b>	<b>72</b>
食物形态上的学问.....	72
食物选择的学问.....	72
食物烹调的学问.....	72
<b>小心这些易造成流产的食物.....</b>	<b>72</b>
<b>孕2月营养开胃食谱.....</b>	<b>73</b>
荞麦面条.....	73
海带猪腰汤.....	73
清炒韭黄.....	73
木瓜烧带鱼.....	73

## 健康护理 74

<b>初次产检的时间.....</b>	<b>74</b>
产前检查时的服装.....	74
建立保健手册.....	74
<b>小心流产.....</b>	<b>75</b>
造成流产的原因.....	75
流产的防治方法.....	75

## 胎教保健 76

<b>音乐胎教.....</b>	<b>76</b>
<b>联想胎教.....</b>	<b>76</b>

<b>情绪胎教.....</b>	<b>77</b>
------------------	-----------

## 运动保健 78

<b>2月瑜伽.....</b>	<b>78</b>
<b>收臀提肛运动.....</b>	<b>79</b>
<b>全身运动.....</b>	<b>79</b>
<b>扭腰运动.....</b>	<b>80</b>
<b>送胯运动.....</b>	<b>80</b>



4

孕3月生活保健

## 妈妈宝宝的变化 82

<b>妈妈身体的变化.....</b>	<b>82</b>
第9周.....	82
第10周.....	82
第11周.....	82
第12周.....	83
<b>宝宝的发育.....</b>	<b>83</b>
第9周.....	83
第10周.....	83



第11周 ..... 83

第12周 ..... 83

## 生活指导 84

准妈妈的起居和心态 ..... 84

保持愉快情绪 ..... 84

注意日常护理 ..... 84

注意个人卫生 ..... 84

不宜进行性生活 ..... 85

准妈妈不要穿紧绷的裙子 ..... 85

准妈妈的口腔卫生很重要 ..... 85

保持口腔卫生 ..... 85

做好口腔检查 ..... 85

准妈妈忌用的化妆品有哪些 ..... 86

染发剂 ..... 86

冷烫精 ..... 86

增白霜 ..... 86

指甲油 ..... 86

口 红 ..... 86

## 饮食营养 87

孕3月饮食要点 ..... 87

有选择补充营养素 ..... 87

要保证优质蛋白质的供给 ..... 87

要增加能量的摄入 ..... 87

远离这些过敏性食物 ..... 88

引起过敏的食物有哪些 ..... 88

食物过敏的症状及危害 ..... 88

饮食禁忌 ..... 88

忌饮含咖啡因的饮料 ..... 88

忌饮浓茶 ..... 88

忌食生冷或不新鲜的食物 ..... 89

忌食过油腻的食物 ..... 89

忌食辛辣调味料 ..... 89

忌食发霉的食物 ..... 89

饮食营养Q&A ..... 89

孕3月营养开胃食谱 ..... 90

缤纷水果饭团 ..... 90

南瓜沙拉 ..... 90

腐皮寿司 ..... 90

白雪映花菜 ..... 90

排骨莲子芡实汤 ..... 91

草莓水果羹 ..... 91

黑木耳肉羹汤 ..... 91

红烧鳗鱼煲 ..... 91

## 健康护理 92

建立围产保健手册 ..... 92

解读检验结果报告单 ..... 93

血常规检查 ..... 93

尿常规检查 ..... 93

肝、肾功能检查 ..... 94

解读超声检查的具体含义 ..... 95

感冒了怎么办 ..... 95

依靠免疫力 ..... 95

积极采取降温措施 ..... 95

及时检查 ..... 95

## 胎教保健 96

抚摸胎教 ..... 96

音乐胎教 ..... 97

联想胎教 ..... 97

## 运动保健 98

3月瑜伽 ..... 98

盘腿运动 ..... 98

下肢运动 ..... 99

分腿运动 ..... 100

左右跨步 ..... 100

PART  
5

## 孕4月生活保健

## 妈妈宝宝的变化 102

妈妈身体的变化.....	102
第13周.....	102
第14周.....	102
第15周.....	102
第16周.....	103
宝宝的发育.....	103
第13周.....	103
第14周.....	103
第15周.....	103
第16周.....	103

## 生活指导 104

准妈妈的起居和心态.....	104
准妈妈要加强头发护理.....	104
要注意手足抽搐.....	104
工作期间的安全战略.....	104
孕中期可以计划去旅游.....	105
准妈妈的衣服选择.....	105
衣物要舒适.....	105
选择专门的鞋、内衣.....	106

## 饮食营养 107

孕4月饮食要点.....	107
粗细搭配.....	107
控制食量.....	107
控制脂类摄入.....	107
荤素兼备.....	107
多吃益智类干果.....	107
控制油脂的摄入.....	108

饮食禁忌.....	108
准妈妈不能偏食.....	108
少食山楂.....	108
忌食咸鸭蛋.....	108
孕4月营养开胃食谱.....	109
白果蒸蛋.....	109
鲜贝蒸豆腐.....	109
酸奶胡萝卜泥.....	109
油菜海米.....	109

## 健康护理 110

准妈妈要第二次产检.....	110
准妈妈小腿浮肿的防治.....	110

## 胎教保健 111

对话胎教.....	111
营养胎教.....	111
光照胎教.....	112
运动胎教.....	112
情绪胎教.....	112

## 运动保健 113

4月瑜伽.....	113
呼吸运动.....	113
踮脚尖运动.....	114
上身运动.....	114





6

孕5月生活保健

## 妈妈宝宝的变化 116

<b>妈妈身体的变化</b> .....	116
第17周.....	116
第18周.....	116
第19周.....	116
第20周.....	117
<b>宝宝的发育</b> .....	117
第17周.....	117
第18周.....	117
第19周.....	117
第20周.....	117

## 生活指导 118

<b>准妈妈的起居和心态</b> .....	118
外阴部的清洗.....	118
睡眠缓解准妈妈疲劳.....	118
注意准妈妈的体重.....	119
预防皮肤瘙痒.....	119
<b>注意孕期性生活</b> .....	119
正确的体位.....	119
错误的体位.....	120
<b>准妈妈要呵护好脚</b> .....	120
<b>准妈妈的胸部保养方案</b> .....	121
乳头的形状.....	121
乳头保养.....	121
乳房按摩.....	121

## 饮食营养 122

<b>孕5月饮食要点</b> .....	122
多吃鱼有利于宝宝大脑发育.....	122

补充钙质.....	122
怎样喝牛奶更健康.....	122
不要拒绝大豆食品.....	123
注意铁质的摄入.....	123
多吃核桃宝宝更聪明.....	123

## 饮食禁忌 124

准妈妈不宜多吃味精.....	124
忌暴饮暴食.....	124
不宜多吃热性佐料.....	124

## 孕5月营养开胃食谱 125

冰糖梨粥.....	125
艾叶羊肉汤.....	125
酥炸甜核桃.....	125
酸甜墨鱼.....	125
柠檬鱼片.....	126
丝瓜面粉团.....	126
翠瓜小菜.....	126
拔丝山药.....	126

## 健康护理 127

<b>准妈妈要进行第3次产检</b> .....	127
<b>孕5月能测出胎儿的性别</b> .....	127
<b>胎动的自行检查</b> .....	128
胎动是胎儿安危的信号.....	128
正确计数胎动，认真观察胎动.....	128
<b>羊水检查可预测的疾病</b> .....	128
各种染色体疾病或遗传代谢病.....	128
无脑儿或开放型脊柱裂畸形.....	128

## 胎教保健 129

抚摸胎教.....	129
音乐胎教.....	129
运动胎教.....	130
呼唤胎教.....	130

## 运动保健 131

5月体操 .....	131
脚部运动 .....	131
普拉提运动 .....	132
五月瑜伽 .....	132



7

孕6月生活保健

## 妈妈宝宝的变化 134

妈妈身体的变化 .....	134
第21周 .....	134
第22周 .....	134
第23周 .....	134
第24周 .....	135
宝宝的发育 .....	135
第21周 .....	135
第22周 .....	135
第23周 .....	135
第24周 .....	135

## 生活指导 136

准妈妈的情绪和心态 .....	136
避免做危险动作 .....	136
要养成定时排便的习惯 .....	136
防止准妈妈疲劳过度 .....	136
准妈妈如何睡个好觉 .....	137
养成良好的睡眠习惯 .....	137
孕期失眠怎么办 .....	137

准妈妈洗澡要注意 .....	138
浴室的设备要注意安全 .....	138
选购适当的沐浴用品 .....	138
不同情况下的洗浴方法 .....	138
洗澡的温度不能太高 .....	138
准妈妈洗澡不要太久 .....	138

## 饮食营养 139

孕6月饮食要点 .....	139
要做到规律饮食 .....	139
加大蛋白质的摄入量 .....	139
注意补充其他微量元素 .....	139
预防孕期贫血的饮食 .....	140
准妈妈要多摄取铁 .....	140



含有丰富铁元素的食物.....	140
准妈妈需要摄入的维生素.....	140
<b>孕6月营养开胃食谱</b> .....	<b>141</b>
烤丝瓜.....	141
山楂炖兔肉.....	141
香菇鸡肉羹.....	141
豆腐干炒芹菜.....	141
柠檬汁拌苹果.....	142
花生猪蹄汤.....	142
双色萝卜丝.....	142
咸蛋黄炒南瓜.....	142

## 健康护理 143

<b>本月要进行的检查</b> .....	<b>143</b>
糖尿病检查.....	143
贫血检查.....	143
<b>准妈妈远离腰痛的技巧</b> .....	<b>144</b>
保持正确的姿势.....	144
适当的支撑.....	145
轻微的运动.....	145
适时休息.....	145
饮食调节.....	145

## 胎教保健 146

运动胎教.....	146
求知胎教.....	146
呼唤胎教.....	147
情绪胎教.....	147

## 运动保健 148

踝腕运动.....	148
立回旋式运动.....	149
腿部运动.....	149
8月瑜伽.....	150



## 孕7月生活保健

### 妈妈宝宝的变化 152

<b>妈妈身体的变化</b> .....	<b>152</b>
第25周.....	152
第26周.....	152
第27周.....	152
第28周.....	153
<b>宝宝的发育</b> .....	<b>153</b>
第25周.....	153
第26周.....	153
第27周.....	153
第28周.....	153

### 生活指导 154

<b>准妈妈的起居和心态</b> .....	<b>154</b>
准妈妈要学会腹式呼吸.....	154
一定量的运动.....	154
勤加按摩.....	154
加强母子交流.....	155
控制体重.....	155
<b>准妈妈的出行策略</b> .....	<b>155</b>
准妈妈单车族.....	155
准妈妈汽车族.....	156
准妈妈公交族.....	156

### 饮食营养 157

<b>孕7月饮食要点</b> .....	<b>157</b>
培养良好的饮食习惯.....	157
不宜大量进补.....	157
增加植物油的摄入量.....	158
要多补充维生素.....	158

要防止身体缺钙.....	158
<b>饮食禁忌.....</b>	<b>159</b>
准妈妈不宜多吃菠菜.....	159
不宜多吃动物性脂肪.....	159
准妈妈不宜多吃罐头.....	159
<b>饮食营养Q&amp;A.....</b>	<b>159</b>
<b>孕7月营养开胃食谱.....</b>	<b>160</b>
花生红枣粥.....	160
参味小米粥.....	160
桂圆黑枣炖乌鸡.....	160
虾皮冬瓜.....	160
桂花肉.....	161
莼菜香菇冬笋汤.....	161
猕猴桃红枣汤.....	161
猪肝炒油菜.....	161

**健康护理 162**

准妈妈要进行50克糖筛检查.....	162
小心妊娠期糖尿病.....	162
配置准妈妈的小药箱.....	163
补钙药.....	163

助消化药.....	163
补血药.....	163
防治痔疮的药.....	163
<b>腿部抽筋.....</b>	<b>164</b>
腿部抽筋的预防.....	164
腿部抽筋的原因.....	164
腿部抽筋的治疗.....	164
腿部抽筋的注意事项.....	164

**胎教保健 165**

抚摩胎教.....	165
语言胎教.....	165
环境胎教.....	166
光照胎教.....	166

**运动保健 167**

7月瑜伽.....	167
吹腊式运动.....	167
仰卧腿部运动.....	168
树式运动.....	168





9

孕8月生活保健

## 妈妈宝宝的变化 170

### 妈妈身体的变化 170

第29周	170
第30周	170
第31周	170
第32周	171

### 宝宝的发育 171

第29周	171
第30周	171
第31周	171
第32周	171

## 生活指导 172

### 准妈妈的起居和心态 172

准妈妈要减少心理压力	172
注意仰卧综合征	172
如何避免早产	173
胎动让你不舒服时怎么办	173
谨慎妊娠高血压综合征	173
准妈妈躺卧的姿势	174

### 准妈妈的记忆力下降 174

保持好心情	174
适度运动	174
听轻音乐	174
充足的睡眠	174
善用笔记记录	174

## 饮食营养 175

### 孕8月饮食要点 175

增加钙的摄入	175
--------	-----

控制能量的摄入	175
应增加蛋白质的摄入	175
补充必需脂肪酸	175
孕期铁需要量增高	176
摄入充足的维生素	176

### 准妈妈必吃的扫斑食物 178

### 饮食营养Q&A 177

### 孕8月营养开胃食谱 178

香菜黄豆汤	178
酸辣冬瓜汤	178
优格麦果泥	178
豆浆炖羊肉	178
白瓜松子肉丁	179
青柠煎鳕鱼	179
黑芝麻百合	179
莲子百合龙眼汤	179

## 健康护理 180

### 本月做第6次产检 180

### 胎儿发育偏小怎么办 180

### 胎位不正的纠正 181

### 外治法 181

### 膝胸卧位 181



桥式卧位.....	181
<b>准妈妈下腹部发硬怎么办.....</b>	<b>181</b>
早 产.....	181
感染及其他.....	182
妊娠晚期假宫缩.....	182
<b>孕晚期患了痔疮怎么办.....</b>	<b>182</b>
养成定时排便习惯.....	182
多食鲜新的蔬菜.....	182
患痔疮后要注意按摩.....	182

## 胎教保健 183

对话胎教.....	183
音乐胎教.....	183
美育胎教.....	184
性格胎教.....	184

## 运动保健 185

8月瑜伽.....	185
单腿交换.....	185
双腿高抬运动.....	185
直立运动.....	185



10

孕 3 月生活保健

## 妈妈宝宝的变化 188

妈妈身体的变化.....	188
第33周.....	188
第34周.....	188
第35周.....	188
第36周.....	189

## 宝宝的发育 189

第33周.....	189
第34周.....	189
第35周.....	189
第36周.....	189

## 生活指导 190

准妈妈的起居和心态.....	190
禁止性生活.....	190
做好分娩的准备.....	190
多吃含纤维多的蔬菜.....	191
不要作长途旅行.....	191
准妈妈要戒除盲目备物的心理.....	191
临产前保持好心情很重要.....	191
慎重选择分娩的医院.....	192
妇幼保健院更专业.....	192
综合性医院的优势.....	192
其他因素.....	192

## 饮食营养 193

孕9月的饮食要点.....	193
控制能量的摄入.....	193
不要饮食过度.....	193
少食多餐.....	193
孕9月营养开胃食谱.....	194
鲫鱼汤.....	194
蔬菜粥.....	194
虾皮紫菜蛋汤.....	194
山药红米粥.....	194

## 健康护理 195

临产前检查需要注意什么.....	195
要进行胎心的监护和胎动检查.....	195
进行胎心监护前的注意事项.....	195

胎心监护的目的.....	195
无应激试验.....	196
缩宫素激惹试验.....	196
<b>当心胎儿提前来报到.....</b>	<b>196</b>
<b>前置胎盘.....</b>	<b>197</b>
对准妈妈的危害.....	198
对胎儿的危害.....	198
<b>胎盘早期剥离不可不防.....</b>	<b>198</b>
胎盘早剥后的主要症状.....	198
尽早治疗胎盘早剥.....	198
胎盘早剥的发病机理.....	198

## 胎教保健 199

抚摸胎教.....	199
音乐胎教.....	199
故事胎教.....	200
光照胎教.....	200
情绪胎教.....	200

## 运动保健 201

9月瑜伽.....	201
伸展颈部运动.....	201
分腿前屈运动.....	202
下蹲练习运动.....	202



## 11 孕 10 月生活保健

### 妈妈宝宝的变化 204

妈妈身体的变化.....	204
第37周.....	204
第38周.....	204
第39周.....	204
第40周.....	205
宝宝的发育.....	205
第37周.....	205
第38周.....	205
第39周.....	205
第40周.....	205

### 生活指导 206

准妈妈的起居和心态.....	206
补充足够的营养.....	206
减少产前运动.....	206
准备婴儿用品.....	206
消除产前紧张情绪.....	207
分娩前的心理调整.....	207
劳逸结合地工作.....	207
做好产前准备.....	208
准备好必须用品.....	208

### 饮食营养 209

孕10月饮食要点.....	209
多吃预防便秘的食品.....	209
增补DHA食品.....	209
少食多餐.....	209
增补完善蛋白质.....	209
增补维生素.....	209