

孕产育儿全程指导系列

贴心周到的孕产健康指南

科学权威的孕产全程指导

“妇产科专家

精心奉献”

主编 戴淑真

副主编 车艳辞

JianKang YunChan QuanCheng ZhiDao

健康孕产

全程指导



如何让准妈妈顺利度过孕产期



针对孕产期不适如何应对？

本书权威细致的专家解答，
帮助孕妈咪轻松度过完美孕程。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康孕产

全程指导

主 编 ◎ 戴淑真

副主编 ◎ 车艳辞



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

STAFF



图书在版编目 (CIP) 数据

健康孕产全程指导/戴淑真主编.—青岛:青岛出版社,2012.6

ISBN 978-7-5436-8259-7

I. ①健… II. ①戴… 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102308号

本书部分内容来自台湾《婴儿与母亲》杂志,特此鸣谢。

书 名 健康孕产全程指导

主 编 戴淑真

副 主 编 车艳辞

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划编辑 张化新

责任编辑 尹红侠 谢磊

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

开 本 16开(720mm×1020mm)

印 张 19

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5436-8259-7

定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

序 言

科学权威、方便查阅、轻松易学的 健康孕产全程指导

怀着对新生命的憧憬与期待，准妈咪从成功受孕那一刻，就开始了孕育宝宝的难忘历程。

准妈咪刚刚怀孕的喜悦马上被随之而来的孕吐不适所代替，孕中期腹中宝宝清晰的胎动又让准爸妈快乐地感受到新生命的存在。孕晚期宝宝生长迅速，准妈咪终于度过了完美的孕期生活，盼望已久的小天使终于降生，给家庭带来了无穷的欢乐。

本书请知名妇产科专家为准妈咪讲解孕产健康细节

为了帮助和指导准妈咪顺利度过孕产期，为了让宝宝能正常发育，顺利降生，健康成长，我们专门请知名妇产科专家编写审定《健康孕产全程指导》一书，向准妈咪讲解科学孕育宝宝的保健知识。

本书为准妈咪提供科学细致的宝宝孕育知识

本书从孕前准备开始，详细讲解新生命的孕育过程，帮助准爸妈制订完美的助孕计划，列出各种助孕方法，帮助准妈咪成功受孕。

接下来，根据孕早期、孕中期、孕晚期不同的月份，详细介绍准妈咪的身体变化和注意事项、宝宝的成长记录与发育要点；讲解准妈咪的营养搭配，列

出适合准妈咪的私房菜；提醒准妈咪按时进行产检，针对孕期容易出现的不适和常见疾病，提出相应的处理对策和治疗方法；在每个月份都为准妈咪制订胎教计划，列出了适合的胎教方法。

十月怀胎，一朝分娩。在分娩期，为新妈咪列出妈妈和宝宝所需的物品，讲解自然分娩和剖宫产的全过程，指导新妈咪顺利生产，针对生产时可能出现的异常情况，提出相应的处理对策和治疗方法。

在产褥期和哺乳期，针对新妈咪产褥期生活护理、饮食调养、疾病防治，以及哺乳期乳房护理、催乳饮食等多方面知识，给出了科学详细的介绍。

本书由权威妇产科专家娓娓道来，文字亲切活泼，内容科学实用，装帧温馨精美

本书内容亲切活泼，科学实用，装帧温馨精美，通过知名权威的妇产科专家的娓娓道来，详细讲解孕产期保健的各个细节，方便每一位准妈咪快速查阅，让准妈咪充满喜悦地迎接宝宝的降生。

编 者

2012年4月



优生知识——新生命的孕育过程

- 16 ... 神奇的生命起源
- 17 ... 精子的冒险旅程
- 17 ... 受精后胚胎的形成
- 18 ... 宝宝第一个温暖的家——子宫

18 ... 认识子宫

19 ... 计算排卵日期

20 ... 怀孕自测

助孕计划——为受孕所做的准备

- 21 ... 生活作息规律，调节内分泌有利助孕
- 21 ... 针灸治疗改善排卵功能
- 23 ... 助孕度假，重温恋爱幸福感
- 23 ... 性爱招数助您成功受孕
- 25 ... 提前服用叶酸
- 25 ... 在理想的年龄生育可减少并发症

26 ... 把握孕育优质宝宝的黄金年龄

27 ... 高龄产妇年龄如何界定

27 ... 高龄怀孕生产的缺点

28 ... 高龄怀孕生产的优点

28 ... 高龄妇女孕前注意事项





孕早期孕妈咪之旅（孕1~3个月）

30 … 孕早期妈咪变化

31 … 孕早期宝宝成长记录

32 … 孕早期宝宝发育要点

32 … 准爸爸可以做哪些事

33 … 孕期体重平均成长表

33 … 准妈妈孕期注意事项

孕早期生活安排

34 … 孕早期生活细节多注意

34 … 孕早期妈咪衣着与鞋子的选择

34 … 孕妈咪不宜穿着邋遢

35 … 怀孕生活贴心提示

36 … 做一个整洁干净的准妈妈

36 … 孕妈咪不能拿剪刀吗

37 … 孕妈咪不宜用力搬重物

37 … 孕妈咪不宜动作幅度过大

37 … 孕妈咪不宜泡温泉或做SPA

38 … 孕妈咪安睡九原则

39 … 孕期性生活注意事项

39 … 孕妈咪巧妙工作也不累

39 … 准妈妈要远离电磁辐射

40 … 孕妈咪适合从事的运动项目

40 … 孕妈咪应适度活动

41 … 孕妈咪可通过游泳来放松心情

41 … 孕妈咪瑜伽让身体放松伸展

43 … 孕妈咪情绪困扰四成因

44 … 孕妈咪为何爱发脾气

44 … 孕妈咪调整心情放轻松

46 … 孕妈咪居家按摩放轻松

47 … 记下怀孕日记

孕早期营养课堂

48 … 孕一月饮食要点

48 … 孕一月一日食谱

48 … 多补充四种营养素

49 … 孕二月饮食要点

50 … 孕二月一日营养食谱

51 … 孕三月饮食要点

52 … 孕三月一日食谱

52 … 孕早期不宜服用维生素A补充剂

52 … 孕期不宜食用含汞鱼类

53 … 孕妈咪不宜吃桂圆

53 … 孕妈咪不宜吃热性香料

54 … 孕妈咪不宜吃山楂

54 … 保健食品挑选注意事项

54 … 三类让心情变好的食物

55 … 香醇的咖啡孕妈咪少碰为妙

55 … 孕妈咪要降低盐分摄入量

56 … 孕妈咪营养不良或过剩对宝宝不利

56 … 孕妈咪三餐321原则

57 … 孕妈咪应重视早餐

57 … 孕妈咪午餐要吃饱

58 … 孕妈咪晚餐应慎选

58 ... 孕妈咪要培养饮食好习惯
59 ... 孕妈咪轻松避开食物添加剂
59 ... 妈咪孕吐后食欲降低怎么办
60 ... 孕妈咪吃酸味食品有讲究
60 ... 孕妈咪保胃之道
60 ... 孕妈咪要抵抗住甜食的诱惑
 孕早期妈咪私房菜
61 ... 奶焗西兰花
61 ... 橙汁鸡翅
62 ... 彩蔬豆皮寿司
62 ... 凉拌鲜虾葡萄柚
63 ... 芝士玉米蛋糕
63 ... 蔬菜贝果三明治
64 ... 嫩口豆腐心
64 ... 香菇鸡汤
 孕早期健康检查
65 ... 选择固定的妇产科医院检查
65 ... 孕妈咪在孕期最好做15次产检
66 ... 孕妈咪要做的常规检查
67 ... 孕妈咪第一次产检内容
68 ... 孕妈咪第二次产检内容
68 ... 孕妈咪第三次产检内容
69 ... 预产期速算法
69 ... B超检查的作用
69 ... 孕妇接受放射性检查注意事项
70 ... 孕早期避免进行核磁共振MRI检查

 孕早期保健课堂
71 ... 孕早期用药安全须知
72 ... 孕妈咪用药安全原则
72 ... 孕妈咪不宜凭借药物抑制呕吐
73 ... 孕妈咪不宜服用的中成药
73 ... 孕妈咪莫用含药物成分的化妆品
74 ... 春暖花开拒绝过敏
76 ... 夏末初秋妈咪保健计划
 孕早期常见不适及对策
77 ... 怀孕的不适征兆
77 ... 妈咪害喜孕吐怎么办
79 ... 孕二月容易出现的不适
80 ... 孕三月容易出现的不适
81 ... 缓解孕期疲劳的方法
82 ... 为何孕妈咪容易燥热或感冒
83 ... 孕妈咪感冒怎么办
 孕早期异常处理与疾病防治
84 ... 认识五项流产危机
85 ... 谨防先兆流产
85 ... 如何预防流产?
86 ... 什么是习惯性流产?
87 ... 流产后的注意事项
88 ... 认识高危妊娠
 孕早期胎教
97 ... 孕期胎教的具体方法
97 ... 胎儿的脑部发展与胎教
98 ... 胎教到底有没有用?

- 99 ... 什么时候开始胎教?
- 99 ... 胎教会不会吵到宝宝?
- 100 ... 孕妇的情绪会影响到宝宝
- 100 ... 不良情绪对宝宝的影响

- 101 ... 孕妈咪要保持良好的情绪
- 102 ... 怀孕第1个月胎教计划
- 103 ... 怀孕第2个月胎教计划
- 105 ... 怀孕第3个月胎教计划



孕中期保健

Part three

孕中期孕妈咪之旅(孕4~6月)

- 108 ... 孕中期妈咪变化
- 108 ... 孕中期宝宝成长日记
- 110 ... 孕中期宝宝发育要点
- 110 ... 准爸爸可以做哪些事
- 110 ... 准妈妈的注意事项
- 孕中期生活安排
- 111 ... 孕中期妈咪体重增加要适当
- 112 ... 孕期该这样运动
- 113 ... 孕妈咪散步的方法
- 113 ... 孕妈咪散步必备热身法
- 113 ... 孕中期运动时膝盖按摩法
- 114 ... 孕妈咪不宜久站久坐
- 114 ... 孕期可以有性生活吗
- 114 ... 孕妈咪洗澡注意安全
- 115 ... 孕妈咪最好不要饲养宠物
- 116 ... 孕妈咪怎样穿得舒服又漂亮
- 117 ... 积极对抗妊娠纹
- 117 ... 战胜痘痘
- 118 ... 孕妈咪出现黑色素沉淀怎么办

- 119 ... 孕妈咪居家保养防肌肤干燥
- 120 ... 孕妈咪摆脱孕斑大作战
- 121 ... 孕妈咪少接触电磁波
- 122 ... 孕妈咪需注意居家安全
- 122 ... 孕妈咪需注意出行安全
- 123 ... 上班孕妈咪注意事项

孕中期营养课堂

- 124 ... 孕四月饮食注意事项
- 124 ... 孕四月需增加摄取的营养素
- 125 ... 孕四月一日食谱
- 125 ... 孕五月饮食注意事项
- 125 ... 孕五月一日食谱
- 126 ... 孕六月饮食重点
- 127 ... 有助于优生的食物
- 127 ... 孕妈咪多吃抗过敏食物
- 128 ... 孕妈咪孕期饮食禁忌
- 128 ... 补钙过量对宝宝不利
- 129 ... 孕中期上班族孕妈咪饮食重点

孕中期妈咪私房菜

- 130 ... 青花鱼蛋炒饭
- 130 ... 山药排骨糙米粥

131 … 鲜虾蔬果色拉

131 … 菇菇鸡汤

132 … 糖醋猪肝

132 … 芝士火腿卷

133 … 厚烧什锦蛋饼

133 … 丝瓜鲜蛤

孕中期健康检查

134 … 哪些孕妈咪要重视胎儿检查

135 … 孕妈咪第四次产检内容

135 … 孕妈咪第五次产检内容

136 … 孕妈咪第六次产检内容

137 … 开始数胎动

138 … X光检查是否对胎儿构成伤害

139 … 超声波是否会伤害胎儿

139 … 孕五月要最终确认生产医院

139 … 高龄妇女检查注意事项

140 … 提早检测出高危妊娠

孕中期保健课堂

141 … 孕妈咪安全用药遵医嘱

142 … 孕妈咪应注意口腔卫生

142 … 孕妈咪慎做牙齿护理

143 … 孕妈咪应接种百日咳疫苗

143 … 高龄产妇注意事项

孕中期常见不适应对

144 … 孕妈咪眼睛不适及对策

146 … 头晕

146 … 失眠

147 … 倦怠疲劳

148 … 燥热不安

148 … 心口灼热

149 … 心悸

149 … 皮肤瘙痒

150 … 乳房胀痛

150 … 腰酸背痛

151 … 水肿

151 … 腹胀

152 … 便秘

153 … 腹泻

153 … 尿频

154 … 尿不尽

154 … 分泌物增多与私密处瘙痒

155 … 静脉曲张

156 … 抽筋

孕中期异常处理与疾病防治

157 … 孕妈咪常见的牙周问题

157 … 孕期种种疼痛及处理

159 … 子宫颈机能不全的补救措施

159 … 防治妊娠期真菌性阴道炎

160 … 防治妊娠期滴虫性阴道炎

160 … 孕期感染性病怎么办

161 … 警惕脐带绕颈

孕中期胎教

162 … 让腹中的宝宝接受胎教

163 … 准爸妈要对宝宝进行语言教育

163 … 给宝宝进行音乐胎教

164 … 教你进行抚摩胎教



孕晚期孕妈咪之旅（孕7~10个月）

- 166 … 孕晚期妈咪变化
- 167 … 孕晚期宝宝成长日记
- 168 … 孕晚期宝宝发育要点
- 169 … 准妈妈孕晚期的注意事项
- 169 … 准爸爸可以做哪些事
- 孕晚期生活安排
- 170 … 孕晚期需注意的生活细节
- 170 … 孕晚期睡眠问题巧改善
- 172 … 避免过敏的生活细节
- 172 … 孕期保健知识多收集
- 173 … 孕晚期应为母乳喂养做好准备
- 174 … 乳房护理注意事项
- 175 … 孕期妈咪生活用品采购指南
- 177 … 孕妈咪身型改变怎么买衣服
- 177 … 莫忽视鞋子对孕妈咪的重要性
- 179 … 孕妈咪上下楼梯要留意
- 180 … 孕妈咪外出乘车注意事项
- 181 … 孕晚期严密控制体重增长
- 181 … 孕晚期居家运动
- 185 … 缓解产前不安情绪
- 186 … 生产用品准备清单
- 187 … 住院生产前细节提醒
- 188 … 谁是最适合照顾你的人

孕晚期营养课堂

- 189 … 孕晚期饮食原则
- 190 … 孕晚期每日营养素建议摄入量
- 191 … 孕期需服用的营养补充品
- 192 … 补充叶酸和综合维生素可减少胎盘早期剥离
- 192 … 孕晚期着重铁质摄取
- 193 … 孕期怎么吃水果
- 194 … 孕妈咪能否服用人参
- 195 … 孕晚期饮食控制方法
- 195 … 孕晚期饮食三大禁忌
- 196 … 过敏体质孕妈咪要忌吃海鲜
- 197 … 临产饮食营养
- 197 … 产前吃巧克力好

孕晚期孕妈咪私房菜

- 198 … 消暑胡瓜瓢肉
- 198 … 黄金菠菜
- 199 … 海带芽炖牛肉汤
- 199 … 焗烤鲜虾马铃薯
- 200 … 高钙大骨汤
- 200 … 锦菇燕麦粥
- 201 … 酸奶鲜果春卷
- 201 … 甜椒烩鸡丁
- 201 … 培根蛋炒饭

孕晚期健康检查

- 202 … 孕妈咪第七次产检内容

- 202 ... 妊娠糖尿病筛检
- 203 ... 孕妈咪第八次产检内容
- 203 ... 孕妈咪第九次产检内容
- 204 ... 测量宝宝的胎位
- 204 ... 孕妈咪第十次产检内容
- 204 ... 孕妈咪第11~15次产检内容

孕晚期保健课堂

- 205 ... 减轻妊娠纹
- 206 ... 孕晚期用药安全须知
- 206 ... 孕晚期关注胎儿活动力
- 206 ... 什么是产前征兆
- 208 ... 区别产兆出血与异常出血
- 208 ... 尽早决定生产地点
- 208 ... 选择适合的分娩方式
- 209 ... 了解生产前的处置过程
- 210 ... 了解生产的流程
- 210 ... 生产流程名词解释

孕晚期常见不适及对策

- 211 ... 胃酸逆流
- 211 ... 抽筋
- 212 ... 静脉曲张
- 212 ... 水肿
- 212 ... 坐骨神经痛
- 213 ... 尿频
- 213 ... 便秘
- 213 ... 痔疮
- 214 ... 失眠
- 214 ... 孕妈咪贫血纠正方法

孕晚期异常处理与疾病防治

- 215 ... 警惕前置胎盘
- 216 ... 注意前置胎盘的征兆
- 217 ... 谨防植入性胎盘
- 217 ... 小心胎盘早剥
- 218 ... 注意胎盘早剥的征兆
- 219 ... 避免胎盘钙化
- 219 ... 需要提前入院待产的情况
- 220 ... 胎儿脐带绕颈
- 220 ... 过期妊娠
- 221 ... 谨防早产
- 223 ... 出血、破水、阵痛须立即就医
- 224 ... 胆汁淤积小心胎儿健康
- 225 ... 妊娠瘙痒性荨麻疹
- 226 ... 当心妊娠期高血压疾病
- 228 ... 妊娠期糖尿病的防治

孕晚期胎教

- 229 ... 孕晚期胎教原则
- 229 ... 做好胎教的五大前提
- 230 ... 光照胎教
- 230 ... 接触胎教
- 231 ... 艺术胎教
- 232 ... 心情胎教
- 233 ... 想象会让宝宝更聪明
- 233 ... 准爸爸胎教
- 234 ... 准爸爸是执行胎教的重要角色



分娩前妈妈与宝宝

用品的准备

236 ... 新妈妈用品的准备

238 ... 宝宝用品的准备

自然分娩全过程

240 ... 自然生产产程全记录

241 ... 自然生产全过程

246 ... 影响产程进展快慢的原因

247 ... 自然生产入院前常见问题解答

249 ... 入院待产后常见问题解答

剖宫产全过程

251 ... 剖宫产手术前准备

252 ... 剖宫生产流程

253 ... 剖宫产常见问题解答

顺利生产必知常识

256 ... 何时需要引产

257 ... 孩子生不下来，催生来帮忙

生产时可能出现的异常情况

及处理方法

259 ... 胎儿窘迫

260 ... 脐带绕颈

261 ... 胎盘早剥

263 ... 植入性胎盘





产褥期生活护理

- 266 ... 妈咪坐月子时间
- 266 ... 开开心心坐月子
- 266 ... 坐月子护理误区
- 267 ... 月子中怎样刷牙漱口
- 268 ... 新妈咪衣着的选择
- 268 ... 秋冬更迭衣着重保暖
- 269 ... 新妈咪内衣的选择
- 269 ... 何时开始使用束腹带
- 270 ... 使用束腹带的步骤
- 270 ... 新妈咪不宜长时间仰卧
- 271 ... 提高坐月子的睡眠质量
- 271 ... 产后洗澡注意事项
- 272 ... 新妈咪应经常梳头
- 272 ... 产后运动须知
- 273 ... 产后忧郁改善方式
- 273 ... 轻松缓解产后疲劳

产褥期饮食调养

- 275 ... 月子期的饮食原则
- 275 ... 产后妈咪饮食六大原则
- 275 ... 坐月子饮食宜忌
- 276 ... 剖宫产妈咪产后饮食
- 276 ... 清淡饮食保健康
- 276 ... 产后进补何时佳
- 277 ... 哪些进补药材需避免
- 277 ... 妈咪冬季进补须知

278 ... 产褥期新妈咪调理食谱

产褥期疾病护理

- 280 ... 自然产伤口护理要点
- 280 ... 剖宫产伤口护理要点
- 281 ... 剖宫产伤口的护理建议
- 281 ... 会阴伤口的护理建议
- 281 ... 恶露的颜色和流量变化
- 282 ... 子宫按摩帮助恶露排出
- 282 ... 如何应对产褥热
- 283 ... 高血压产妇坐月子注意事项
- 283 ... 产后贫血的治疗
- 284 ... 什么是子宫复旧不全
- 285 ... 子宫复旧不全的应付措施
- 285 ... 产后谨防静脉栓塞
- 286 ... 产后便秘的预防措施
- 287 ... 产后便秘的处理方法
- 287 ... 产后痔疮的预防措施
- 288 ... 产后排尿困难怎么办
- 288 ... 应对产后会阴瘙痒





哺乳期生活护理

- 290 … 乳晕为什么越来越黑
- 290 … 哺喂母乳后乳房变形怎么办
- 290 … 产后乳房护理要点



- 291 … 哺乳期≠安全期

- 291 … 喂母乳也能瘦身

哺乳期饮食调养

- 292 … 哺乳妈咪饮食注意事项

- 292 … 帮助下奶的食物

- 292 … 中药调养产后哺乳问题

- 293 … 哺乳妈咪营养食谱

哺乳期常见问题处理

- 296 … 哺乳妈咪生病怎么办

- 297 … 新妈咪应慎用西药

- 298 … 新妈咪不宜滥用中药

- 298 … 产后乳房肿痛怎么办

- 299 … 妈咪乳头破皮怎么办

- 299 … 急性乳腺炎的起因

- 300 … 乳腺炎的症状

- 301 … 乳腺炎的早期发现

- 301 … 乳腺炎的预防

- 302 … 乳腺炎的治疗

- 303 … 乳癌的形成原因

- 303 … 乳癌的危险群

- 303 … 乳房疼痛或有硬块，一定是乳癌吗

- 304 … 乳房的自我检查法

- 304 … 副乳需要治疗吗

STAFF



图书在版编目 (CIP) 数据

健康孕产全程指导/戴淑真主编.—青岛:青岛出版社,2012.6

ISBN 978-7-5436-8259-7

I. ①健… II. ①戴… 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102308号

本书部分内容来自台湾《婴儿与母亲》杂志,特此鸣谢。

书 名 健康孕产全程指导

主 编 戴淑真

副 主 编 车艳辞

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划编辑 张化新

责任编辑 尹红侠 谢磊

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

开 本 16开(720mm×1020mm)

印 张 19

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5436-8259-7

定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629

序 言

科学权威、方便查阅、轻松易学的 健康孕产全程指导

怀着对新生命的憧憬与期待，准妈咪从成功受孕那一刻，就开始了孕育宝宝的难忘历程。

准妈咪刚刚怀孕的喜悦马上被随之而来的孕吐不适所代替，孕中期腹中宝宝清晰的胎动又让准爸妈快乐地感受到新生命的存在。孕晚期宝宝生长迅速，准妈咪终于度过了完美的孕期生活，盼望已久的小天使终于降生，给家庭带来了无穷的欢乐。

本书请知名妇产科专家为准妈咪讲解孕产健康细节

为了帮助和指导准妈咪顺利度过孕产期，为了让宝宝能正常发育，顺利降生，健康成长，我们专门请知名妇产科专家编写审定《健康孕产全程指导》一书，向准妈咪讲解科学孕育宝宝的保健知识。

本书为准妈咪提供科学细致的宝宝孕育知识

本书从孕前准备开始，详细讲解新生命的孕育过程，帮助准爸妈制订完美的助孕计划，列出各种助孕方法，帮助准妈咪成功受孕。

接下来，根据孕早期、孕中期、孕晚期不同的月份，详细介绍准妈咪的身体变化和注意事项、宝宝的成长记录与发育要点；讲解准妈咪的营养搭配，列