

完美56^周

备孕·孕产·坐月子 同步全书

妇产科主任医师 赵天卫◎主编

北京玛丽妇婴医院业务院长

原北京海淀妇幼保健院业务院长

中华医学会围产学会北京分会委员

中国优生优育协会妇女儿童钙代谢

委员会副主任委员

新浪网特聘医学专家

《孕味》杂志特聘专家



赠 超长 DVD

亲授“孕前检查：宝宝健康的重要一关”



全彩图解 详尽说明

提供科学、全面、贴心的孕期指南
营养饮食、生活细节、完美胎教一本全



图书在版编目 (CIP) 数据

完美56周备孕·孕产·坐月子同步全书/赵天卫主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5019-8169-4

I. ①完… II. ①赵… 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 (2011) 第079458号

责任编辑: 王恒中 王晓晨

责任终审: 唐是雯

责任监印: 马金路

美术编辑: 成 馨

装帧设计: 车 芹 零三二五艺术设计

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 美航快速彩色印刷公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年6月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 24

字 数: 420千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8169-4

定价: 39.80元 (附光盘1张)

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100416S7X101ZBF

所有生命的起点都源于**爱**

交流 为生命注入坚实，让我们彼此温暖

能陪伴每一个中国宝宝一起**成长**

是我们的荣幸与使命



Care • Family • Honey •
Love • Happy...

完美56^周

备孕·孕产·坐月子 同步全书

赵天卫◎主编

赵天卫 妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长
伍 洁 儿科临床医师
白玉洁 妇科临床副主任医师
余 梅 妇产科副主任医师
单晋平 儿科副主任医师
李春涛 儿内科主任医师

 中国轻工业出版社

赵天卫 { 院长级专家
百万博友追捧的人气博主
新浪网及《孕味》杂志特聘专家 }



真情寄语年轻父母们

- 成人一生的健康，始于母亲的宫内。
- 从准备怀孕的那一刻起，准爸爸、准妈妈就进入了一所没有围墙的大学，终生学习，终生收获。
- 为了促进胎儿心理和生理上的健康成长，请我们的准妈妈和准爸爸重视胎儿教育。
- 音乐作为不用翻译的语言，能够直接作用于心灵，形成良好的心智模式。音乐胎教在所有成长教育中是最重要的教育。
- 胎儿的一切营养来自母亲，孕妇饮食是大有讲究的。
- 年轻的准爸爸、准妈妈一定要知道，孕育生命是一个神圣的使命，一个巨大的责任。
- 母亲的健康是家庭的幸福，孩子的健康是家庭的希望，让我们为母亲和孩子的健康共同努力。



在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧，
许多年后，在宝宝的成人礼上，
这会是一件意义非凡的礼物呢！

妈妈的签名：

宝宝的乳名：

爸爸的签名：

宝宝的大名：

宝宝啊！陪着你慢慢长大是一件多么幸福的事情！



产检时间速查 / 18
几种特殊的孕期检查 / 20
测试：作好为人父母的准备好了吗 / 22
备孕男女最想知道的Q&A / 24



备孕从孕前3个月开始

备孕第1周 全面准备拉开序幕 / 30

孕前储备充足的营养 / 30
开始补充叶酸 / 30

备孕第2周 坚持完成各项任务 / 32

执行健康饮食计划 / 32
注重碘的补充 / 33
防止病从口入 / 34
少吃辛辣食物 / 35
少吃高糖食物 / 35
备孕女性一定要拒绝烟酒 / 35
不要长期饮用矿泉水 / 36
别让化学美容品坏了“孕事” / 36
长期服药者需谨慎 / 37

备孕第3周 建立科学的生活方式和习惯 / 38

体重管理很重要 / 38
孕前接种疫苗防疾病 / 38

备孕第4周 准爸爸健康与否也是优生优孕的关键 / 40

改变避孕方式 / 40

戒除有害精子健康的习惯 / 40
了解其他影响精子质量的因素 / 42

备孕第5周 剔除一切对孕育有害的因素 / 44

提前与牙医“约会” / 44
创造良好的备孕环境 / 44
谨慎使用清洁用品 / 46
告别性感紧身衣 / 46
男性不当“胡须爸爸” / 46
备孕男性提前做好
 前列腺炎和腹腔疾病的防治 / 47

备孕第6周 准备工作，有条不紊 / 48

多吃有排毒作用的食物 / 48
多吃有利于胎宝宝大脑发育的食物 / 48
防辐射服不是万能的 / 48
孕前作好充分的心理准备 / 49
男女都要做的疾病预防工作 / 50

备孕第7周 目标正在一步步接近 / 52

给不同备孕女性的孕前饮食建议 / 52
饮食健康对精子意义重大 / 54

备孕第8周

有些事儿不能忽视 / 56

科学饮食搭配 / 56

作好财务准备 / 56

重视生育保险 / 57

避开孕育“雷区” / 57

运动对女性尤为重要 / 59

◆ 备孕营养餐 / 60

鱼头豆腐汤 / 60

芙蓉蒸海鲜 / 60

素拌五丝 / 61

酸笋炒牛肉 / 61

备孕第9周

做好最后一个月的冲刺 / 62

了解生男生女的奥秘 / 62

备孕女性孕前要做的检查项目 / 63

备孕男性要做的检查项目 / 64

备孕第10周

为胎教作准备 / 66

胎教对母婴益处多多 / 66

胎教方法知多少 / 68

备孕第11周

孕育需要两个人共同努力 / 72

了解受孕的过程 / 72

预知排卵期的几个方法 / 73

特殊的排卵症状体征 / 75

备孕第12周

为“实战”作最后的准备 / 76

学习最佳受孕方式 / 76

为“造人”制造情趣 / 77

◆ 备孕营养餐 / 78

荸荠烧香菇 / 78

冰糖五色粥 / 78

老醋蜆头 / 79

芦笋烧干贝 / 79



恭喜你，荣升为孕妈妈

怀孕第1周

全面了解孕期的时间算法 / 82

最后一次经期的喜与忧 / 82

多摄取有助于提高生育能力的食物 / 83

要保证睡眠充足 / 84

良好的精神状态有助于受孕 / 84

备孕男性勿大意——准爸爸课堂 / 85

怀孕第2周

即将成为真正的孕妈妈 / 86

经期结束，准备排卵 / 86

为受孕创造良好的环境 / 86

注意受孕时的卫生 / 87

预产期是怎么推算的 / 87

持续补充叶酸 / 88

积极参与到妻子的孕期生活中——准爸爸课堂 / 88

怀孕第3周

神奇的精卵结合 / 90

神秘的约会——胎宝宝的发育 / 90

孕妈妈的细微感觉——孕妈妈的身体变化 / 91

远离易导致流产的食物 / 91

保证充足的铁和锌 / 92

从现在起做个谨慎的孕妈妈 / 92

远离花草的危害 / 93

从受孕起就要调整好自己的情绪 / 93

让妻子拥有良好的心态——准爸爸课堂 / 94

专题 如何应对孕早期疲劳 / 95

适当运动 / 95

按摩 / 95

听音乐 / 95

服用维生素 / 95

怀孕第4周

宝宝进入胚胎期 / 96

从“种子”到“对虾”——胎宝宝的发育 / 96

已经是孕妈妈了——孕妈妈的身体变化 / 96

定时吃饭，少食多餐 / 97

孕早期用药须知 / 97

孕早期睡眠有讲究 / 98

生活起居要有规律 / 99

洗澡时间不宜过长 / 99

给自己合理减压 / 99

在兴奋中进行想象胎教 / 100

与妻儿一起享受音乐——准爸爸课堂 / 100

◆ 营养开胃小食谱 / 101

五彩蛋丁 / 101

豆干拌海带 / 101

怀孕第5周

宝宝正在快速成长 / 102

很小的胎芽——胎宝宝的发育 / 102

明显感觉到不同——孕妈妈的身体变化 / 102

怀孕的征兆有哪些 / 102

孕期食用鱼类有讲究 / 104

减少手机辐射的危害 / 105

冬季保暖有窍门 / 105

孕妈妈冬季不宜使用电热毯 / 106

不要在厨房久留 / 106

提高修养，给胎宝宝美的教育 / 107

避免让妻子感到孤单——准爸爸课堂 / 107

怀孕第6周

艰辛的时刻到来了 / 108

出现胎心了——胎宝宝的发育 / 108

妊娠反应如约而至——孕妈妈的身体变化 / 108

如何应对孕早期的妊娠呕吐 / 109

由白带了解健康 / 110

预防白带的异常变化 / 111

进行第1次产检 / 111

向医生咨询 / 112

如何防止意外流产 / 112

让妻子感受到你的温柔——准爸爸课堂 / 113

怀孕第7周

体会孕期生活的苦与乐 / 114

面部器官开始明显——胎宝宝的发育 / 114

妊娠反应更加明显——孕妈妈的身体变化 / 114

补充维生素要适当 / 115

养成良好的烹调习惯 / 115

重要的营养任务——补充镁 / 116

注意多喝水 / 116

讲究卫生至关重要 / 117

不要贴身穿化纤类衣服 / 118

注意预防阴道炎 / 118

培养胎宝宝的性格 / 119

要引导妻子适度锻炼——准爸爸课堂 / 119

专题 容易导致胎宝宝畸形的因素 / 120

烟、酒的刺激 / 120

药物的影响 / 120

常被忽视的发热因素 / 121

妊娠呕吐及偏食、挑食 / 121

接触有毒、有害物质 / 121

怀孕第8周

用心关爱胎宝宝 / 122

像颗葡萄——胎宝宝的发育 / 122

遭遇腹部疼痛——孕妈妈的身体变化 / 122

妊娠呕吐期要保证充足的营养 / 123

适当补充维生素H / 123

孕妈妈不宜长期卧床 / 124

孕妈妈宜远离X射线 / 124

孕妈妈禁止染发、烫发 / 124

与胎宝宝一起看画册 / 125

做妻子的“贴心人儿”——准爸爸课堂 / 125

◆ 营养开胃小食谱 / 127

三梅拌山药 / 127

胡萝卜炒菠菜 / 127

怀孕第9周

度过萌芽期 / 128

尾巴渐渐消失——胎宝宝的发育 / 128

诸多变化来临了——孕妈妈的身体变化 / 128

孕妈妈怎样吃酸味食物 / 129

应对孕早期腹痛 / 129

发生妊娠剧吐怎么办 / 130

警惕因饮食不当引发的妊娠呕吐 / 131

此时不宜长途旅行 / 132

音乐胎教要恰当 / 132

为妻子准备笔记本——准爸爸课堂 / 133

怀孕第10周

真正意义上的胎宝宝 / 134

胎盘开始形成——胎宝宝的发育 / 134

情绪波动大——孕妈妈的身体变化 / 134

孕早期需要充足的脂肪 / 134

熟透的香蕉才能缓解便秘 / 135

孕早期为什么会头晕 / 135

什么样的鞋最适合孕妈妈 / 136

维护好口腔卫生 / 137

音乐胎教：欣赏名曲《月光》 / 138

孕期抑郁怎么办 / 138

常给电话、手机消毒 / 139

要让妻子远离风油精——准爸爸课堂 / 139

怀孕第11周

慢慢适应孕期生活 / 140

骨骼发育加快——胎宝宝的发育 / 140

血流量增多——孕妈妈的身体变化 / 140

防止钙缺乏 / 140

控制辣味食品的摄入 / 141

多补充维生素E / 141

不要总依靠电视打发时间 / 142

警惕膀胱炎 / 142

孕期鼻出血的应对策略 / 143

孕期头痛怎么办 / 144

用求知欲给予宝宝良性刺激 / 145

不要介意妻子的“挑三拣四”——准爸爸课堂 / 145

专题 孕早期的安全问题 / 146

远离油漆及部分清洁用品 / 146

骑车注意安全 / 146

不宜长时间站立和久坐 / 146

避免提重物 / 147

不要擅自进补 / 147

必要时补充孕酮 / 147

习惯性流产要详做检查 / 147

怀孕第12周 可以听到胎宝宝的心跳了 / 148

能听到胎心音了——胎宝宝的发育 / 148

妊娠反应渐渐减退——孕妈妈的身体变化 / 148

叶酸补充勿过量 / 148

注重维生素A的补充 / 149

适当吃些坚果 / 150

不要忘记第2次产检 / 150

如何预防孕期腹泻 / 151

孕期尿频不要担心 / 151

和胎宝宝一起爱上阅读 / 152

戒烟行动不能松懈——准爸爸课堂 / 152

◆ 营养开胃小食谱 / 153

清蒸小黄鱼 / 153

西兰花柠檬鸡 / 153



怀孕第13周 孕妈妈的胃口逐渐好起来 / 154

身体比例逐渐匀称——胎宝宝的发育 / 154

度过危险期——孕妈妈的身体变化 / 154

吃多吃少因人而异 / 155

适量补充DHA / 155

防止牙龈发炎 / 156

预防便秘有方法 / 156

生活中处处都能锻炼 / 158

上下班途中的安全问题 / 158

是时候开展语言胎教了 / 159

让胎宝宝听听你的声音——准爸爸课堂 / 159

怀孕第14周 渐渐远离易流产期 / 160

出现指纹了——胎宝宝的发育 / 160

腹部刚刚显现——孕妈妈的身体变化 / 160

保证摄入足够的蛋白质 / 160

多食用蒸制的食物 / 161

孕期坚持工作好处多 / 162

不错的运动——交谊舞 / 163

面对“腹胀”，你应该这样做 / 163

开始抚摸胎教 / 164

别让妻子老憋在家里——准爸爸课堂 / 165

怀孕第15周 享受孕期生活的幸福 / 166

胎盘完全成熟——胎宝宝的发育 / 166

适应了孕期的变化——孕妈妈的身体变化 / 166

合理安排每日餐次 / 167

少吃味精 / 167

补充乳铁蛋白和维生素C / 168

听从医生建议，做第3次产检 / 169

提前预防妊娠纹 / 169

为了胎宝宝，仍要保持良好的情绪 / 170

提前备好孕妇装 / 171

为妻子留下美好的回忆——准爸爸课堂 / 171

专题 孕期不宜多吃的食物 / 172

菠菜 / 172

桂圆 / 172

山楂 / 172

油条 / 173

罐头食品 / 173

动物肝脏 / 173



怀孕第16周

细心体会胎动 / 174

胎宝宝会打嗝了——胎宝宝的发育 / 174

令人激动的胎动——孕妈妈的身体变化 / 174

你对胎动了解多少 / 175

开始测量腹围了 / 176

孕妈妈夏季宜吃柚子 / 176

提前预防腿脚抽筋 / 177

视力下降是怎么回事 / 177

孕妈妈不宜戴隐形眼镜 / 178

鼓励妻子参加培训班——准爸爸课堂 / 178

◆ 营养开胃小食谱 179

桃仁拌翠芹 / 179

中式沙拉 / 179

怀孕第17周

体重管理很重要 / 180

玩耍脐带——胎宝宝的发育 / 180

心脏负担加重——孕妈妈的身体变化 / 180

不要拒绝豆类食品 / 181

吃对孕期最理想的食物——鸡蛋 / 182

控制摄入易导致肥胖的食物 / 183

孕期咳嗽怎么办 / 183

选择舒适的内衣 / 184

孕中期为什么还呕吐 / 184

不让妻子为体型改变而伤心——准爸爸课堂 / 185

专题 孕期各阶段的体重变化与管理 / 186

孕早期体重变化及管理 / 186

孕中期体重变化及管理 / 187

孕晚期体重变化及管理 / 187

怀孕第18周

“孕”味越来越明显 / 188

动作更加协调——胎宝宝的发育 / 188

新的困扰出现了——孕妈妈的身体变化 / 188

如何预防贫血 / 189

科学选用食用油 / 190

孕期感冒的预防方法 / 191

开始数胎动了 / 192

和胎宝宝一起游戏——准爸爸课堂 / 193

怀孕第19周

穿上可爱的孕妇装 / 194

感觉器官迅速发展——胎宝宝的发育 / 194

为母乳喂养作准备——孕妈妈的身体变化 / 194

预防黄褐斑从吃抓起 / 195

适量吃些芹菜 / 196

孕妇装的巧妙搭配 / 196

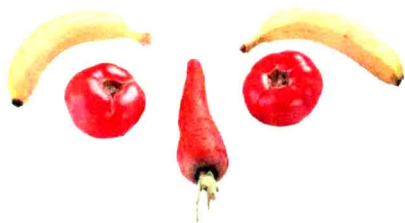
孕中期阴道怎么会出血 / 197

远离生活中的静电 / 197

丰富孕期生活，使宝宝更聪明 / 198

不要忘记数胎动、听胎心——准爸爸课堂 / 199





怀孕第20周 爱上运动的胎宝宝 / 200

- 能够自由活动了——胎宝宝的发育 / 200
- 疲劳感慢慢加重——孕妈妈的身体变化 / 200
- 孕妈妈过量吃粗粮不可取 / 201
- 合理选用保健品 / 202
- 要做第4次产检了 / 203
- 和家人一起去旅行吧 / 203
- 准爸爸也来写写日记——准爸爸课堂 / 204
- ◆ 营养开胃小食谱 / 205
 - 芹菜拌腐竹 / 205
 - 丝瓜瘦肉汤 / 205

怀孕第21周 乳房保护的关键期 / 206

- 有意识的“小人儿”——胎宝宝的发育 / 206
- 常常气喘吁吁——孕妈妈的身体变化 / 206
- 适当增加锌的补充量 / 207
- 不能忽视磷的补充 / 207
- 给胎宝宝补充牛磺酸 / 208
- 注意护理好娇柔的乳房 / 208
- 孕妈妈要谨防过敏 / 209
- 缓解背痛的方法 / 210
- 给胎宝宝讲故事 / 211
- 成为妻子的“依靠”——准爸爸课堂 / 211

怀孕第22周 身体不适来临了 / 212

- 有了免疫系统——胎宝宝的发育 / 212
- 体型的变化使得保持平衡困难——孕妈妈的身体变化 / 212
- 在日常饮食中减少热量的摄入 / 213
- 正确食用奶制品 / 213

- 健康的零食为职场孕妈妈补充营养 / 214
- 了解、预防和应对宫缩 / 215
- 如何洗个健康澡 / 216
- 与胎宝宝一起享受艺术美 / 217
- 进行抚摸胎教——准爸爸课堂 / 217

怀孕第23周 胎宝宝初具人形 / 218

- 活动逐渐增多——胎宝宝的发育 / 218
- 真正的“大肚婆”——孕妈妈的身体变化 / 218
- 学会利用食物调节情绪 / 219
- 容易被忽视的维生素K / 220
- 孕期皮肤巧护理 / 220
- 脚部浮肿怎么办 / 221
- 预防妊娠性糖尿病 / 222
- 训练胎宝宝的触觉 / 223
- 和妻子一起进行想象胎教——准爸爸课堂 / 223

专题 高危妊娠孕妈妈的自我保健 / 224

- 你是高危妊娠孕妈妈吗 / 224
- 高危妊娠孕妈妈要做好自我监护 / 225

怀孕第24周 保护好隆起的腹部 / 226

- 聆听世界——胎宝宝的发育 / 226
- 体重明显增加——孕妈妈的身体变化 / 226
- 在外就餐要合理选餐 / 227
- 适当多吃些全麦制品 / 227
- 饮食中的防晒秘诀 / 228
- 防止生活中细菌的入侵 / 228
- 绘画胎教：和胎宝宝一起画奶奶 / 230
- 督促并和妻子一起运动——准爸爸课堂 / 230

◆营养开胃小食谱

莴笋炒鱼丁 / 231

八珍香粥 / 231

怀孕第25周

妊娠纹悄悄地来了 / 232

越来越强壮——胎宝宝的发育 / 232

感觉腹部更沉重了——孕妈妈的身体变化 / 232

多吃益智食物 / 233

管好自己的嘴巴 / 233

避免营养过剩 / 234

重视卵磷脂的补充 / 234

面部浮肿怎么办 / 235

购买宝宝衣物 / 235

防治妊娠性瘙痒 / 236

提前进入“父亲”的角色——准爸爸课堂 / 237

怀孕第26周

仍要保持好心态 / 238

睁开眼睛了——胎宝宝的发育 / 238

睡眠受到影响——孕妈妈的身体变化 / 238

增加脂质及必需脂肪酸的摄取 / 239

不可过量吃水果 / 239

如何应对孕期手部浮肿 / 240

了解指甲反应的健康状况 / 240

如何应对盆区痛 / 241

第5次产检与糖尿病检查 / 242

胎教与家务两不误 / 243

哄妻子开心的好方法——准爸爸课堂 / 243

怀孕第27周

运动越来越有力 / 244

大脑活动活跃期——胎宝宝的发育 / 244

关注胎宝宝的运动——孕妈妈的身体变化 / 244

吃益生菌能避免宝宝形成过敏体质吗 / 245

孕妈妈吃鱼的讲究 / 245

远离让胎宝宝皮肤变白的饮食误区 / 245

预防孕期胀气 / 246

尽量少拍三维彩超 / 246

外阴肿痛如何处理 / 247

胎动不舒服时怎么做 / 247

用卡片教胎宝宝学习 / 248

和妻子一起做操——准爸爸课堂 / 249

专题 孕中期行为安全须知 / 250

正确的坐姿 / 250

正确的走姿 / 250

正确的睡姿 / 251

怀孕第28周

宝贝，愿好梦与你相伴 / 252

活动有规律了——胎宝宝的发育 / 252

出现假宫缩——孕妈妈的身体变化 / 252

加大营养，满足胎宝宝的需求 / 253

孕妈妈听力会下降吗 / 253

远离下肢静脉曲张 / 254

孕期腰痛的应对技巧 / 254

第6次产检与水肿现象 / 255

胎教儿歌：给宝宝读《月亮和星星》 / 256

给妻子做做颈部按摩——准爸爸课堂 / 256

◆营养开胃小食谱 / 257

鲜虾丝瓜鲫鱼汤 / 257

土豆焖鸡翅 / 257

怀孕第29周

踏上孕晚期的历程 / 258

胎毛逐渐减少——胎宝宝的发育 / 258

开始为分娩作准备——孕妈妈的身体变化 / 258

孕晚期勿乱补 / 259

预防妊娠期鼻炎 / 259

防止滑倒 / 260

小腿抽筋的原因和防治措施 / 261

为什么孕妈妈会变“傻” / 262

和胎宝宝交流，促进大脑发育 / 263

给妻子做做臀部和腿部按摩——准爸爸课堂 / 263

怀孕第30周

呼吸有点儿急促了 / 264

大脑快速成长——胎宝宝的发育 / 264

行动更加不便了——孕妈妈的身体变化 / 264

吃水果时的注意事项 / 265

哪些孕妈妈不宜喝牛奶 / 265

防止腹部被撞 / 266

羊水过多过少都有害 / 267

第7次产检很重要 / 268

动手画画：教胎宝宝认识电视机 / 269

照顾好妻子，不给感冒留机会

——准爸爸课堂 / 269

专题 预防早产的发生 / 270

预防早产的措施 / 270

早产的征兆及对策 / 271

怀孕第31周

坚定地走向“胜利” / 272

“黑白分明”的日子到来了——胎宝宝的发育 / 272

出现尿失禁——孕妈妈的身体变化 / 272

孕妈妈不宜吃糯米甜酒 / 273

菇类多糖体可提高免疫力 / 273

有必要进行自我监护 / 274

孕妈妈如何吃橄榄油 / 275

怎么会尿失禁呢 / 275

孕期失眠怎么办 / 276

如何缓解胃灼热 / 277

不要只顾自己睡——准爸爸课堂 / 277

怀孕第32周

胎宝宝的迅速成长期 / 278

胎动明显变缓慢——胎宝宝的发育 / 278

胃部压迫感加重——孕妈妈的身体变化 / 278

用加餐丰富孕晚期饮食 / 279

怎样正确喝酸奶 / 279

不要忽视紫色食物 / 280

做好孕期保健，预防宝宝弱视 / 280

胎位不正如何纠正 / 281

本周要进行第8次产检了 / 282

音乐胎教：欣赏《仲夏夜之梦》 / 282

参加“产前学习班”——准爸爸课堂 / 282

◆ 营养开胃小食谱 / 283

胡萝卜爆鸭丝 / 283

龙井虾仁 / 283

怀孕第33周

为分娩储备能量 / 284

胎头开始降入骨盆——胎宝宝的发育 / 284

艰难与幸福参半——孕妈妈的身体变化 / 284

迅速发育期的营养需求与饮食原则 / 285

孕期健康饮水很重要 / 287

打鼾孕妈妈要警惕疾病缠身 / 288

帮助孕妈妈消除产前焦虑——准爸爸课堂 / 288

怀孕第34周

头朝下，为出生作好准备 / 290

性器官已经发育完善了——胎宝宝的发育 / 290

腹部高高隆起——孕妈妈的身体变化 / 290

远离饮食带来的危害 / 291

继续做好胎心监护 / 291

不要忽视骨盆测量 / 292

做一些有助分娩的运动 / 293

应对坐骨神经痛 / 294

胎教依然如火如荼 / 295

第9次产检与超声波检查 / 296

让妻子体会到你也在全心投入——准爸爸课堂 / 296

怀孕第35周

耐心地等待幸福时刻 / 298

小脚顶着妈妈的肚皮了——胎宝宝的发育 / 298

时刻小心翼翼——孕妈妈的身体变化 / 298

适当补充铁元素 / 299

每晚都顺利进入梦乡 / 300

正确选择胎教图书 / 301

镇定应对胎膜早破 / 301

专题 不可不知的入院准备和分娩方式 / 302

入院前的准备工作 / 302

剖宫产和自然分娩哪个好 / 302

怀孕第36周

发现异常勿大意 / 304

建立起自己的活动周期——胎宝宝的发育 / 304

体重已达最高峰——孕妈妈的身体变化 / 304

合理补充营养品 / 304

从这周起，每周都要进行一次产检 / 305

胎宝宝最喜欢听妈妈唱歌 / 306

别让胎宝宝“体重超标”——准爸爸课堂 / 307

◆ 营养开胃小食谱 / 308

脆炒三文鱼 / 308

虾仁西蓝花 / 308

大豆酥海带 / 309

牡蛎豆腐汤 / 309

怀孕第37周

准备好母婴用品 / 310

胎宝宝体重有差异——胎宝宝的发育 / 310

身体依然很柔韧——孕妈妈的身体变化 / 310

拉梅兹分娩法 / 311

做好胎教的最后冲刺 / 312

全面了解临产征兆 / 313

备好待产包——准爸爸课堂 / 314

怀孕第38周

宝宝离你越来越近了 / 316

为出生作准备——胎宝宝的发育 / 316

体重仍会增加——孕妈妈的身体变化 / 316

做好孕晚期心理保健工作 / 317

多运动，助分娩 / 318

了解分娩中可能突发的情况 / 318

为宝宝准备温馨小居室——准爸爸课堂 / 320

◆ 营养开胃小食谱 / 321

黑木耳炒西芹 / 321

豆沙包 / 321

怀孕第39周

备感期待与紧张的煎熬 / 322

继续长“肉肉”——胎宝宝的发育 / 322

子宫开始下降了——孕妈妈的身体变化 / 322

少吃高热量食物 / 323

