

贝博士
Baby Doctor

冠军宝贝
成长书系

北京妇产医院主任医师倾情打造

40⁰周全程 孕产指南



北京妇产医院孕产专家为准爸准妈妈量身定制的
40周完美孕产全程指导方案

于松◎主编

北京妇产医院产科副主任、主任医师
首都医科大学副教授、硕士生导师
资深临床大夫

超值赠送

《孕期280天全程记录》
+
准妈妈标识牌

中国关心下一代家长教育工程 指定用书 中国家长教育研究所 推荐读物



网络支持

江苏卫视幼教频道 特别推介



鼎力推荐

华夏出版社

40⁰周全程 孕产指南



北京妇产医院孕产专家为准爸准妈妈量身定制的
40周完美孕产安全程指导方案

于松 主编

北京妇产医院产科副主任、主任医师
首都医科大学副教授、硕士生导师
资深临床大夫

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

40周全程孕产指南 / 于松主编. —北京: 华夏

出版社, 2010.7 (2011年重印)

(贝博士·冠军宝贝成长书系)

ISBN 978-7-5080-5741-5

I. ①4… II. ①于… III. ①孕妇—妇幼保健—指南 ②产妇—妇幼保健—指南

IV. ①R715.3—62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第083204号



出品策划:

华夏盛轩

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

40周全程孕产指南

主 编: 于 松

责任编辑: 王 庆 王洪钦

封面设计: 好书坊

排版制作: 好书坊

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 31.25

字 数: 500千字

版 次: 2010年7月第1版 2011年6月第3次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-5741-5

定 价: 45.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

得知那颗种子在自己体内生了根、萌了芽时，得知不久的将来即将荣升为爸爸妈妈时，年轻的小两口会有什么样的感受呢？激动？欣喜？无助？担心？惶惑？……我想更多的年轻爸妈会以一种复杂的心情面对这一切，欣喜中交织着无助，激动里混杂着惶惑。他们为即将来到的新生命而骄傲，为自己能不能为这个小东西的到来做好准备而担心。

作为过来人，我也经历了这一切。但我比大多数年轻爸妈幸运的是，我的专业知识给了我许多的帮助与安慰。作为一名专业的妇产科医生，我清楚整个40周的孕期里，每一周胎儿和孕妇的身体都会发生哪些变化，可能出现哪些异常情况，需要注意什么，如何预防一些可能的异常……因为有了充分的准备，我从容不迫地迎来了孩子的降临。之后，在行医的几十年里，我无数次地遇到过满眼信任与无助的年轻夫妻，也会尽我所能地帮助每一位需要帮助的年轻父母。但是，我觉得我做的还远远不够，希望得到专业妇产科医生建议的年轻父母远远不止医院门诊里遇到的这些。如何让我的经验、我的专业知识帮到更多的人呢？我想到了图书，它无疑是一个非常好的途径。

在本书里，我以一对夫妻真实的备孕、怀孕经历为线索，将诸多孕产知识串于其中。在内容上，我将孕产知识分为三个部分：备孕、好孕和顺产。

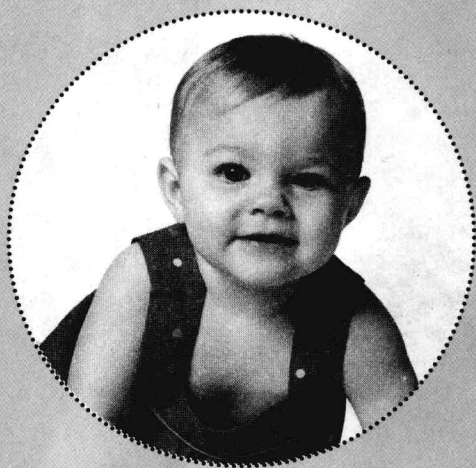
许多孕产指导类书籍直接就从妊娠期开始讲，我觉得不妥。因为，只有夫妻双方从身体上、物质上、精神上真正做好了准备，才能为即将到来的妊娠期及孩子的出生，准备一个良好的环境。有些年轻夫妻并不重视备孕，这样突如其来的宝宝有时能够给人带来惊喜，但万一有什么纰漏的话，只怕是惊大于喜。

40 周的妊娠期是本书的重点。这里，我特别指出了一些不科学的妊娠观点。孕期，有的准妈妈因为怀孕带来身体不适，就干脆在家静养，当“宅”妈。我不提倡这样的行为。一般情况下，只要身体状况良好，我建议准妈妈们在预产期到来前的一两周再请假休息。适量的运动和工作，对胎儿和孕妇只有好处没有坏处。

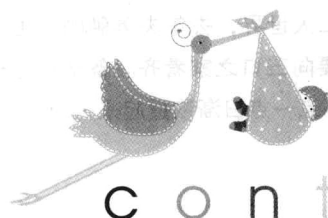
还想特别强调的一点是分娩方式。现在，我国做剖宫产的妈妈们越来越多，有的妈妈本来条件很好，可以自然生产，但因为怕疼，就要求剖宫产。其实，人体的结构已经为自然生产做好了充分的准备，自然生产对母子都有好处。而且，我认为分娩的疼痛正是上天在提醒人类珍惜生命的一种方式。

在这本书里，我们会看到，随着妊娠的进行，这对年轻夫妻也逐渐由稚嫩走向成熟，由强调个性张扬而逐渐懂得了相互包容、理解与支持的重要性。阅读的时候，年轻的读者们可能会觉得在这对夫妻身上有着些许自己的影子。他们所经历的，其实正是我身边许多年轻夫妻的基本人生走向。由二人世界过渡到三口之家，一个新成员的加入，是我们成长所必须经历的一个阶段，也是一个家庭走向稳固牢靠的重要基石。

总之，我希望以我的经历和多年的从医经验，能够通过这本书，给年轻的准父母们一些有效的、切实可行的帮助。



宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在！
宝贝，陪着你慢慢长大，是一件多么幸福的事！



目录

contents



上篇 备孕

从单身贵族到二人世界，去年夫妻俩的人生经历了一次重大变革。眼下，他们正酝酿着又一次变革，要向三口之家看齐。备孕的过程酸甜苦辣咸五味俱全，而希望的味道也在这个小家庭里一点一点日渐浓重起来……



第1章

有备而孕 · 2

· 受孕 · 子宫结构 · 最佳生育年龄 · 孕前检查
· 疫苗 · 排毒 · 疾患

01. 精子与卵子的约会 · 3

卵巢的结构 · 3

精子的结构 · 4

精子在子宫内的运动 · 4

卵子的受精过程 · 5

02. 容易受伤的精子 · 6

高温 · 7

吸烟 · 7

喝酒 · 7

药物 · 7

辐射 · 8

噪声 · 8

雌激素 · 8

毒品 · 8

汽车尾气 · 8

食品包装 · 9

原发病 · 9

不良情绪 · 9

03. 男女最佳生育年龄 · 11

女性最佳生育年龄为 25~29 岁 · 11

男性最佳生育年龄为 25~35 岁 · 12

超过 35 岁的产妇属高龄产妇 · 12

04. 要提前注射的疫苗有哪些 · 13

风疹疫苗 · 14

乙肝疫苗 · 14

甲肝疫苗 · 15

流感疫苗 · 15

水痘疫苗 · 15

05. 提前 10 个月做全身健康检查 · 16

血常规检查 · 17

尿常规检查 · 17

妇科 B 超检查 · 17

心电图、胸部 X 线检查 · 17

病毒及弓形体筛查 · 17

性传播疾病检测 · 18

乙肝两对半检查及甲肝、丙肝抗体测定 · 18

宫颈刮片检查 · 18

染色体检测 · 19

性激素六项检查 · 19

精液检查 · 19

泌尿生殖系统检查 · 19

06. 提前 3 个月补充叶酸 · 20

叶酸是什么 · 20

孕妇缺乏叶酸会怎么样 · 21

什么时候补充叶酸 · 21

07. 孕前需清除体内有害物质 · 23

便秘 · 24

肥胖 · 24

黄褐斑 · 24

痤疮 · 24

口臭 · 24

皮肤瘙痒 · 24

慢性胃炎 · 24

湿疹 · 25

运动排毒 · 25

食物排毒 · 25

按摩 · 25

刮痧 · 25

08. 提前 6 个月看牙 · 26

牙周病 · 26

龋齿 · 26

阻生智齿 · 27

残根、残冠 · 27

洁牙 · 27

09. 孕前必须治愈的疾病 · 28

糖尿病 · 28

宫颈糜烂 · 29

盆腔炎 · 29

阴道炎 · 30

肾病 · 30

10. 孕前心理准备 · 31

接受孕期的各种变化 · 32

丈夫的帮助很重要 · 32

准爸爸也要做好孕前心理准备 · 33

11. 物质准备要先行 · 33



第2章

优生优孕 · 36

· 受孕时间 · 受孕地点 · 孕前用药 · 母亲体质
· 智力 · 身高 · 体重 · 饮食 · 锻炼

01. 影响优生的因素 · 37

化学环境因素 · 38

物理环境因素 · 38

02. 自测排卵日期 · 40

基础体温法 · 40

月经周期推算法 · 41

宫颈黏液法 · 41

经间痛感觉法 · 42

03. 人体生物节律 · 43

什么是人体生物节律 · 43

如何计算人体生物节律 · 44

04. 特殊时期不宜受孕 · 45

流产、引产或者生产之后不宜立即怀孕 · 45

不良情绪下不宜受孕 · 45

过度劳累时，不宜受孕 · 46

患慢性病长期服药不宜受孕 · 46

口服避孕药者不宜立即怀孕 · 46

醉酒后不宜受孕 · 46

大量吸烟后，不宜受孕 · 47

接受放射治疗或接触有害物质后，不宜受孕 · 47

患有遗传疾病者不宜怀孕 · 47

营养不良者不宜受孕 · 47
有病毒感染者不宜受孕 · 47
最好在家中受孕 · 48

05. 怀孕的最佳季节 · 48

为什么夏末秋初怀孕好 · 49
冬季怀孕好不好 · 49
春季怀孕也不好 · 49
夏季同样不适合怀孕 · 50

06. 受孕女性的理想体重 · 51

用体重指数 (BMI) 来衡量理想体重 · 51
用标准体重计算超重百分比来衡量标准体重 · 51
临床制定的标准体重 · 52

07. 孕前用药需注意 · 53

备孕期丈夫为什么要谨慎用药 · 53
慎用壮阳药物 · 54
备孕女性用药的注意事项 · 54
备孕女性要慎用减肥药 · 54
服用“孕妇禁服”要谨慎 · 55

08. 母体体质很关键 · 55

什么是体质 · 56
体质不好的女性如何进行孕前调养呢 · 56
如果体质极差, 可以选择中医调理 · 57

09. 孕前妻子的饮食宜忌 · 59

孕前妻子饮食宜营养均衡 · 59

孕前忌食烤牛羊肉 · 59
食用胡萝卜忌过量 · 60
忌长期食用棉子油 · 60

10. 备孕丈夫的饮食宜忌 · 61

备孕丈夫为什么要注意饮食 · 61
备孕丈夫要摄入五大类食物 · 62

11. 孕前的锻炼计划书 · 64

胸部训练 · 65
腹部训练 · 65
背部训练 · 65
腿部训练 · 65

12. 孩子的智力由妈妈决定吗 · 67

母亲的智力在遗传因素中占有更重要的地位 · 68
母亲在后天的环境和教育中对孩子的影响更大 · 68
文化素质高的母亲对胎儿的保护意识更高 · 68
母亲的文化程度影响孩子的智力发展 · 69

13. 父母会遗传给孩子什么 · 69

身高的主要影响因素是遗传 · 70
声音来自父母的遗传 · 70
体形也能遗传 · 70
毛发也由遗传控制 · 70
身体素质和运动能力都有明显的遗传性 · 70

中篇 好孕

得知生命在体内萌芽时，她心中涌动着前所未有的喜悦。这是一个奇迹！男人不会体会其中滋味，这是上帝送给女人的礼物。是的，看着妻子由内而外的变化，他有些茫然，他很难理解妻子抚着肚子的神秘微笑，但是，他明白，作为一个男人，要面对所有的一切。



第3章

妊娠 0~4 周 · 74

· 安胎养胎 · 确认怀孕 · 胎儿发育 · 孕妇生理变化
· 计算预产期 · 孕期运动 · 孕期用药 · 孕期饮食
· 孕期疾病防治 · 高龄产妇 · 胎教准备

01. 如何确认是否怀孕 · 75

停经 · 75

体温升高 · 75

早孕反应 · 76

用早孕试纸检测 · 76

医院尿检 · 77

02. 胎儿的发育情况 · 78

如何计算妊娠日期 · 78

受精卵着床，妊娠开始 · 78

03. 准妈妈的生理变化 · 80

乳房变化 · 81

恶心、呕吐 · 81

精神疲乏 · 81

眩晕、头昏 · 81

出现尿频 · 81

胃口发生变化 · 81

常有饥饿感 · 81

阴道分泌物增多 · 82

04. 准妈妈的情绪反应 · 83

怀孕的前 3 个月情绪最不稳定 · 84

孕妈妈的三种不良情绪 · 84

如何调适 · 84

05. 孕期用药当慎重 · 86

药物对胎儿的影响 · 86

我国孕妇用药分级 · 87

孕妇孕期用药的九大原则 · 87

怀孕禁用、慎用的中药、中成药 · 88

孕期感冒怎么办 · 89

06. 调整运动方案 · 90

孕初期的运动特点：慢 · 91

孕初期的运动方案 · 91

孕初期运动的注意事项 · 92

07. 合适的饮食计划 · 93

孕妈妈的饮食四原则 · 94

孕妇饮食十禁忌 · 95

孕妈妈需要九大营养 · 98

08. 计算预产期 · 100

根据末次月经计算 · 100

根据胎动日期计算 · 100
根据基础体温曲线计算 · 101
根据B超检查推算 · 101
根据子宫底的高度估计 · 101

09. 准妈妈需要特别注意的十类疾病 · 102

孕妈妈高热可能导致流产和宝宝畸形 · 102
注意预防孕期泌尿类病症 · 103
孕期贫血危害大 · 103
孕期容易便秘，生活习惯要注意 · 104
孕期头痛应及时就医并注意补充营养 · 104
孕妈妈缺钙会影响宝宝发育 · 105
妊娠高血压威胁母子健康 · 105
腹泻不可小看 · 105
孕妈妈水肿可预防 · 105

10. 避孕失败后的受孕 · 107

带环受孕——人工流产并取出节育环 · 107
在口服避孕药期间怀孕——最好不要 · 107
使用杀精剂后怀孕——最好不要 · 108
避孕套、阴道隔膜、安全期避孕及体外排精等

避孕方法——可以要 · 108
输卵管结扎后怀孕——咨询医生 · 108

11. 什么是宫外孕 · 109

了解宫外孕 · 109
什么样的女性容易发生宫外孕 · 109
如何及早发现宫外孕 · 110
怎样预防宫外孕发生 · 111

12. 高龄孕妈妈 · 112

什么是高龄孕妈妈 · 112
如果已经成为高龄孕妈妈，该怎么办 · 113
高龄孕妈妈可能会遇上的四大检查 · 114

13. 关于性生活 · 115

孕早期应节制性生活 · 115
六种情况暂停性生活 · 116

14. 制订胎教方案 · 117

了解胎教 · 117
目前常用的五大胎教法 · 118
实施胎教的三大原则 · 119



第4章

妊娠5~8周 · 121

· 胎儿发育 · 生理变化 · 情绪变化 · 产检准备
· 运动 · 饮食 · 旅行 · 感染源 · 预防流产
· 眩晕 · 早期流产

01. 胎儿的发育情况 · 122

受精卵着床并迅速分裂 · 122
心脏、四肢最先分化 · 123
宝宝长出了小尾巴 · 123
手脚出现了 · 123

02. 准妈妈的生理反应和情绪变化 · 125

生理不适：早孕反应严重 · 125
心理不适：情绪脆弱敏感 · 126

十招帮助孕妈妈调适孕期情绪 · 126
孕妈妈心理调适五大秘诀 · 129

03. 应当了解的产前检查知识 · 130

产前检查的意义 · 130
产前检查一般要求 · 130
第一次产前检查时间 · 131
需要提前产检的情况 · 131

04. 孕早期，运动是必要的 · 132

- 孕妈妈运动的益处 · 132
- 孕早期运动九大注意 · 133
- 05. 合适的饮食计划 · 134**
 - 缓解早孕反应的饮食方案 · 134
 - 六种美味果汁战胜孕吐 · 135
- 06. 准妈妈的快乐旅行 · 137**
 - 制订合理的旅行计划 · 137
 - 途中最好有人陪同 · 138
 - 衣食住行多注意 · 138
 - 运动量不要太大或太刺激 · 139
 - 旅途中随时注意身体状况 · 139
- 07. 孕期要远离感染源 · 140**
 - 孕期感染危害大 · 140
 - 远离感染源，预防感染 · 141

- 08. 预防早期流产 · 142**
 - 什么是先兆流产 · 142
 - 先兆流产的原因 · 142
 - 保胎治疗的注意事项 · 143
 - 预防先兆流产的三项措施 · 143
 - 三种特殊流产要慎重对待 · 143
 - 自然流产的原因 · 144
 - 早期流产的预防方法 · 145
 - 警惕生活中的五大隐患 · 146
- 09. 不能忽视的眩晕 · 147**
 - 低血糖导致的眩晕 · 147
 - 低血压导致的眩晕 · 148
 - 仰卧综合征导致的眩晕 · 148
 - 生理性贫血导致的眩晕 · 149



第5章

妊娠 9~12 周 · 150

- 胎儿发育 · 生理变化 · 妊娠激素 · 产前检查
- 绒毛膜取样术 · 羊膜穿刺术 · 脐带血检验
- 唐氏综合症 · 双胞胎 · 穿着 · 产前课程

- 01. 胎儿的发育情况 · 151**
 - “尾巴”彻底消失 · 151
 - 脸部轮廓逐渐清晰 · 151
 - 内脏器官开始形成 · 152
 - 外生殖器出现 · 152
 - 能在羊水中自由活动 · 152
- 02. 准妈妈的生理变化 · 153**
 - 孕吐达到最高潮 · 153
 - 气短 · 154
 - 乳房持续增长 · 154
 - 容易发生便秘 · 154
 - 情绪波动很大 · 154
 - 子宫大小 · 154

- 03. 妊娠激素工厂的转移 · 155**
 - 黄体 · 155
 - 人绒毛膜促性腺激素 (HCG) · 156
 - 孕酮 · 156
 - 雌激素 · 156
 - 神奇的胎盘 · 157
 - 胎盘的构造 · 157
- 04. 准妈妈的第一次产前检查 · 158**
 - 体格检查项目 · 159
 - 实验室检查项目 · 159
 - 微量元素检测 · 160
 - 骨密度检测 · 161
 - 特殊检查 · 162

建立孕期保健卡 · 162

05. 第一次产前检查会问哪些问题 · 163

06. 胎儿先天性异常与检测 · 165

B超检查 · 166

绒毛膜取样术 · 167

第一孕期唐氏症筛检 · 167

第二孕期唐氏症筛检 · 168

羊膜穿刺术 · 169

脐带血检验 · 170

07. 唐氏综合征 · 170

唐氏综合征的主要表现 · 171

唐氏综合征的高发人群 · 171

唐氏筛查 · 171

08. 怀上双胞胎 · 173

怀上双胞胎可能遇到的问题 · 174

要注意的问题 · 175

双胞胎保健 · 175

09. 怀孕的好处 · 176

减少妇科疾病 · 176

治疗痛经及月经不调 · 177

减少乳腺问题 · 177

股骨更安全 · 177

增加人生体验 · 178

推迟更年期 · 178

10. 合适的饮食计划 · 179

孕妈妈偏食危害大 · 179

孕妈妈偏食补救 · 180

孕妈妈的健康饮食 · 181

11. 选择舒适的穿着 · 182

全棉、宽带的胸罩 · 183

能够调整腰围的内裤 · 183

不要选择平底鞋 · 184

选择防滑底的鞋 · 184

根据季节选鞋 · 184

买鞋时问 4 个问题 · 185

12. 产前课程有没有必要 · 185

产前培训能提高安全性 · 186

什么地方可以参加产前培训课程 · 186

产前课程内容 · 187



第6章

妊娠 13~16 周 · 188

- 胎儿发育 · 生理变化 · 皮肤问题
- 情绪反应 · ABO溶血 · 饮食 · 葡萄胎
- 运动 · 母子信息传递

01. 胎儿的发育情况 · 189

面部表情出现 · 189

感觉系统进一步发育 · 190

可以辨认性别 · 190

运动能力提高 · 190

开始打嗝了 · 190

02. 准妈妈的生理变化 · 191

早孕反应结束 · 192

腰背部疼痛 · 192

“白带”增多 · 192

子宫大小 · 192

妊娠纹 · 194

皮疹和瘙痒 · 195

04. 准妈妈可以化妆吗 · 196

孕期化妆保湿为主 · 196

选用全天然的护肤品 · 197

少涂或不涂口红 · 197

不用增白祛斑的化妆品 · 197

忌涂指甲油 · 197

不染发、不烫发 · 197

05. 准妈妈的产前检查项目 · 199

常规检查 · 199

特别检查 · 200

06. 准妈妈的情绪反应 · 201

忽略身体变化监测 · 202

心理脆弱，依赖过度 · 202

对分娩过度担忧 · 203

07. 合适的饮食计划 · 204

增加热量供给 · 204

增加营养素供给 · 204

避免过多摄取糖分 · 205

限制盐分的摄入 · 205

增加钙摄入 · 206

合理烹调 · 206

08. 可怕的葡萄胎 · 206

什么是葡萄胎 · 207

为何会发生葡萄胎 · 207

葡萄胎的一般症状 · 207

09. 调整运动方案 · 209

怀孕中期是孕妈妈最适合运动的时期 · 209

早晚散散步是一种好运动 · 210

游泳可以减轻关节的负担 · 210

慢跑或快步走有利于控制体重 · 210

孕期瑜伽 · 211

怀孕期间瑜伽练习的三个建议 · 211

孕期瑜伽不可这样做 · 211

10. 母子信息传递，胎教让宝宝感受到爱 · 213

孕中期，胎教开始的最佳时期 · 213

有益的胎教手段：对宝宝说话 · 214

一种重要的胎教：音乐胎教 · 214

妈妈的爱：抚摸胎教 · 215





第7章

妊娠 17~20 周 · 216

· 防辐射服 · 孕期阑尾炎 · 孕中期“性”福
· 孕期旅行 · 胎动

01. 胎儿的发育情况 · 217

开始胎动 · 217

感觉系统更加完善 · 217

皮肤分泌胎脂 · 218

身体逐渐匀称 · 218

02. 准妈妈的生理变化 · 219

心脏负荷增加，身体感觉热 · 219

乳头颜色更深，可能有乳汁分泌 · 220

有的孕妈妈会生痔疮 · 220

出现妊娠斑 · 220

子宫变大 · 220

03. 选择合适的穿戴 · 221

选择天然面料 · 221

选择易于打理的衣服 · 222

不妨碍胎儿的生长发育 · 222

选择调节性好的款式 · 223

选择一款防辐射孕妇装 · 223

选择能叠穿的衣服 · 223

经济选择建议 · 224

04. 如何选择防辐射孕妇装 · 224

尺寸、款式 · 225

面料 · 225

防护效果 · 226

05. 孕中期的“性”福 · 227

孕中期可以有节制地过性生活 · 227

性生活安全须知 · 228

性生活合适的体位 · 228

让孕妈妈更舒适的技巧 · 230

帮助孕中妻子正视性 · 230

06. 不要进行漫长的旅行 · 231

最佳旅行时间在孕中期 · 231

旅行注意事项 · 232

孕期不适合长途旅行 · 232

07. 警惕孕期阑尾炎 · 233

孕期急性阑尾炎有三大特点 · 234

要接受手术治疗 · 234

预防孕期急性阑尾炎 · 235

08. 胎动：宝宝健康的晴雨表 · 236

孕 16~20 周胎动特点 · 237

胎动是有规律的 · 237

胎动的频率因人而异 · 237

09. 胎教方案：对宝宝进行运动刺激 · 238

触压拍打法 · 239

踢肚游戏法 · 239

10. 准妈妈的产前检查 · 241

胎囊 · 242

双顶径、头围、腹围、股骨长 · 242

胎头 · 242

胎心 · 242

胎动 · 243

胎盘 · 243

胎方位 · 243

羊水 · 243

脐带 · 244

脊柱 · 244



第8章

妊娠 21~24 周 · 245

· 胎儿发育 · 生理变化 · 孕妇穿着 · 孕期不适
· 孕妇粥 · 孕检项目 · 语言胎教

01. 胎儿的发育情况 · 246

神经和骨骼系统进一步成熟 · 247
内脏器官日渐发达 · 247
听力继续加强 · 247

02. 准妈妈的生理变化 · 248

腹部突出重心前移，腰背疼痛 · 248
体重增加，呼吸急促，容易疲劳 · 249
头发变多了 · 249
子宫更大了 · 250
孕期的理想体重增加表 · 251

03. 穿出时尚感 · 251

培养时尚感 · 251
选择恰当的色彩 · 252
选择合适的款式 · 252
无袖连衣裙是百搭 · 252
选择针织品时注意质感 · 253
根据场合选择服饰 · 253
根据身高选择衣服 · 253
重大活动穿什么 · 254

04. 孕中期的不适 · 255

消化不良 · 255
便秘 · 256
痔疮 · 256
静脉曲张 · 257
五个生活细节预防静脉曲张 · 257
韧带松弛 · 258
背痛 · 258

腿抽筋 · 258

干眼病 · 259

阴道分泌物增加并瘙痒 · 259

水肿 · 259

六招解缓水肿困扰 · 259

05. 六款营养美味孕妇粥 · 261

猪骨粥 · 261

鸡肝小米粥 · 261

山药蛋黄粥 · 261

鸡汤粳米粥 · 262

牛奶大米粥 · 262

猪肝粥 · 262

06. 饮食补充：孕妇配方奶 · 263

孕中期孕妈妈的营养需求 · 264

孕中期应该增加孕妇奶粉 · 264

孕妇奶粉饮用建议 · 264

孕妇奶粉选择要点 · 265

07. 准妈妈的产前检查项目 · 267

血常规复查 · 267

尿常规检查 · 268

葡萄糖耐量试验 · 268

08. 胎教方案：语言胎教 · 269

日常性的语言胎教 · 270

系统性的语言胎教 · 270

语言胎教要点 · 271

准爸爸的作用很重要 · 271