

# 怀孕 分娩 育儿

## 百科

ENCYCLOPEDIA OF  
PREGNANCY,  
MATERNITY AND PARENTING

中华医学会产科专家  
北京妇产医院知名教授

翟桂荣 编著

- ▶ 从备孕到分娩
- ▶ 从出生到周岁
- ▶ 专家全程陪护

sina 新浪亲子  
baby.sina.com.cn

腾讯读书  
BOOK.QQ.COM

妈咪  
孕mami

联合推荐



化学工业出版社

超值赠送





# 怀孕 分娩 育儿

## 百科

ENCYCLOPEDIA OF  
PREGNANCY,  
MATERNITY AND PARENTING

中华医学会产科专家  
北京妇产医院知名教授

ERNI

翟桂荣 编著

- ▶ 从备孕到分娩
- ▶ 从出生到周岁
- ▶ 专家全程陪护

sina 新浪亲子  
baby.sina.com.cn

腾讯读书  
BOOK.QQ.COM

孕mami

联合推荐



化学工业出版社

超值赠送



# 怀孕 分娩 育儿 百科

- 确定受孕后，要尽快去医院建档
- 停经后28~74天为胎儿畸形敏感期，要避免致畸源
- 12周内做第一次产检特别重要
- 16~20周是高龄准妈妈做羊水穿刺的最佳时间
- 孕20周前后要谨慎孕期糖尿病
- 孕晚期要谨慎妊娠高血压疾病
- 出生半小时内要给宝宝开奶
- 6个月时大部分宝宝开始出牙
- 9~10个月的宝宝能扶物站起来
- 1岁的宝宝开始走路

.....



翟桂荣

- ◆ 中华医学会北京分会委员
- ◆ 北京妇产医院主任医师、教授、硕士生导师
- ◆ 首发基金项目科研课题主要负责人
- ◆ 《中国现代妇女科学》杂志编委、《北京医学》杂志常务编委、《继续医学教育》杂志编委

从事产科临床工作30余年，对胎儿宫内的监测与诊治经验丰富，尤其擅长多胎妊娠的管理，曾成功为五胞胎、六胞胎孕妇实施剖宫产手术。其良好的医德在孕产妇之间口口相传，荣获“好大夫在线”评选的“网友心中好大夫”称号，同时也是“三九健康网”评选的“10位网友好评妇产科医生”之一。

上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-122-12636-8



9 787122 126368 >

定价：49.80元  
(附赠光盘)



Encyclopedia of  
Pregnancy, Maternity  
and Parenting

# 怀孕 分娩 育儿百科

翟桂荣 / 编著



化学工业出版社

·北京·

全案策划:



逗号张文化创意

书香悦己

编写人员: 付建花 刘碧微 李姗姗 周芳 毕会娜 岳超 邹燕 王芳亭 安杰 黄咏军 刘文娟  
龙蔚 何宪云 周昀亮 朱叶琳 胡兴涛 刘瑜 周民  
策划: 胡巧艳 付娟娟  
图文统筹: 尹念 赵雁飞 姚冀 赵瑞英 徐美芳 李静  
摄影: 刘志刚 刘计 付大英  
摄影创意: 吴锦霞 邓璇 刘碧微 曹雁琳 李娟 吴晓静 袁亚楠  
菜品制作: 余德宝 李七军 刘孟龙 吴小荣 胡华邦 李春阳  
插画: 胡文妹 任新艳 谢红利 周翔 廖琼  
书籍设计: 张腾方 张帆 夏晓燕  
模特宝宝: 余信霄 李泽林 王怡然 林奕南 李付沐 瞳暖儿 王玉国 刘浩天 果果 黄敏熙  
胡贺 谢笑笑 张其颢 傅奕铭  
模特妈妈: 孔令媛 王玉 陈皎 叶思敏 孙欢  
模特爸爸: 王瓚 刘计 傅聪智



## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕 分娩 育儿百科 / 翟桂荣编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.12

ISBN 978-7-122-12636-8

I.怀… II.翟… III.①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②分娩—基本知识

③婴幼儿—哺育—基本知识 IV.①R715.3 ②R714.3 ③R714

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第215091号

---

责任编辑: 杨骏翼 装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 顾淑云

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 22 字数 600 千字 2012 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 49.80 元 (附赠光盘)

版权所有 违者必究

试读结束: 需要全本请在线购买: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

生命的旅程，始于一颗小小的受精卵。这颗小小的受精卵，在妈妈的子宫内扎根成长，像一颗破土而出的小禾苗，只要土地肥沃、阳光雨露均衡，它会“见风就长”。妈妈就是那块“地”，照顾好妈妈就是照顾好了子宫内的小宝宝；而来自父母无微不至的呵护，则是最好的阳光雨露！如何更好地照顾妈妈和宝宝，正是编写这部图书的初衷。

在近40年的产科门诊中，我接待过各种各样的孕妈妈，其中，有不少孕妈妈因为怀了小宝宝变得十分谨慎，衣食住行无不谨小慎微，其实大可不必。胎宝宝虽然娇嫩，却绝不脆弱，他像我们所有人一样拥有生命的坚韧。怀孕其实是件再自然不过的事情，对于孕妈妈来说，需要做的只是尽可能照顾好自己，保持规律起居、营养饮食，放松心情，少些忧虑。还可以适当做些胎教，这会让宝宝出生后更加聪慧可爱。

整个孕期只有40周，会很快过去。40周之后，你们将会和小宝宝一起开启全新的人生。

为人父母会重新诠释生命的意义。

你的家里从此多了一个可爱无比的小宝贝，你开始毫无意识地傻笑，你会忍不住想把全世界最棒的东西都送到他眼前，期盼他能健康、快乐成长。不过，养育孩子可真不简单。小小的宝宝躺在你的臂弯里，你不只要照顾他的吃喝拉撒，还要照顾他的喜怒哀乐。饿了渴了怎么喂养？冷了热了怎么穿衣？哭了闹了怎么安抚？感冒发烧了怎么护理……这些都需要爸爸妈妈一点一滴学习，一点一滴实践。

一本书不可能解决你遇到的所有问题，但它是一个良好的开端。希望这本书帮助您更轻松、更从容地度过妊娠、分娩和育儿初期，也祝福所有的宝宝都能健康、快乐地成长！

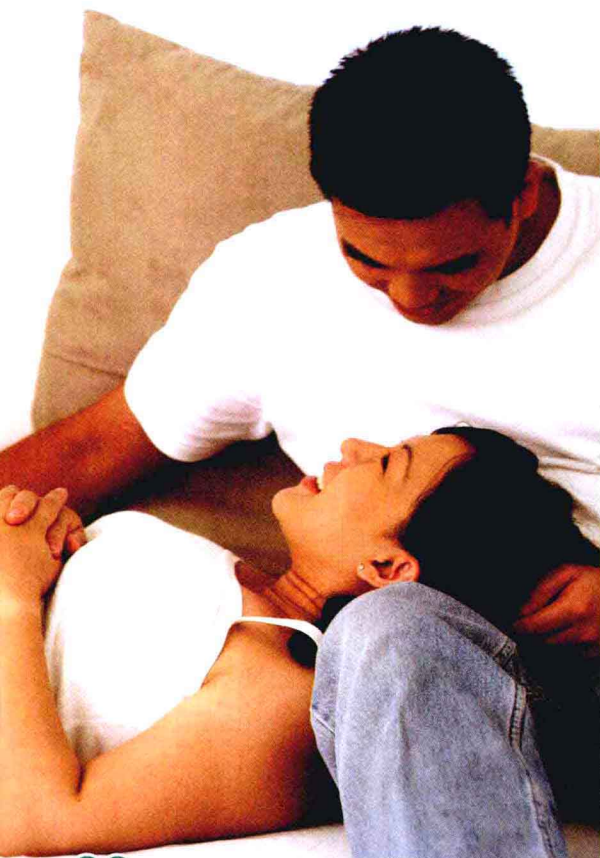




## 第一章

# 为将至的完美孕期做准备

23



<b>身体与心理准备</b>	24
孕前6个月做一次体检	24
准妈妈需要做的检查	24
准妈妈和准爸爸都需要做的检查	24
特殊情况检查	25
注射疫苗，孕期少生病	25
解除对怀孕的各种疑虑	25
<b>营养准备</b>	26
服用叶酸可预防胎儿神经管畸形	26
漏服叶酸是否需要补回来	26
均衡饮食最重要	26
不利于受孕的食物宜少吃	26
<b>生活与工作调整</b>	27
停用避孕药，建议用避孕套避孕	27
父母的作息习惯会影响胎宝宝	27
部分准妈妈需调换工作岗位	27
<b>优生遗传常识</b>	28
如何预防孕育缺陷宝宝	28
奇妙的体貌遗传	28
亲子血型遗传	29
宝宝的性别谁来定	29

<b>1~2周：还不是真正意义上的准妈妈</b>	<b>32</b>	<b>5周：小人儿有苹果籽大小了</b>	<b>40</b>
精壮卵肥才能孕育出优质胎宝宝	32	小人儿：主要器官开始生长	40
补益精子，让“小蝌蚪”活力十足	32	准妈妈的身体变化	40
饮食调养，补益卵子	32	胎教方案	41
合适的性爱时机能增加怀孕概率	32	怎样做能提高胎教效果	41
有利于受孕的性爱姿势	33	快乐情绪是最好的胎教	41
放松心情有利于优生	33	营养关注	42
营养关注	34	孕早期营养素摄入量参照	42
清除体内的烟、酒毒素	34	学会看标签，吃到安全食品	43
食用水果不要超过500克/日	34	自制豆浆，更营养更健康	43
营养食谱推荐	34	营养食谱推荐	43
保健要点	35	保健要点	44
怀孕的最佳年龄	35	该去医院建档了	44
高龄怀孕需注意的问题	35	在12周前做产检	45
<b>3~4周：小种子在子宫内“安家”了</b>	<b>36</b>	最好在产检医院分娩	45
小人儿：受精卵形成，性别确定了	36	<b>6周：早孕反应马上要开始了</b>	<b>46</b>
准妈妈的身体变化	36	小人儿：血液循环系统开始工作	46
胎教方案	37	准妈妈的身体变化	46
什么是胎教？意义何在？	37	胎教方案	47
学会冥想胎教，保持心情愉悦	37	运动胎教有什么好处	47
营养关注	38	散步——孕早期最佳运动胎教	47
本阶段不用刻意进补	38	营养关注	48
坚持口服叶酸补充剂或孕妇多维片	38	少吃多餐，干稀搭配抑孕吐	48
食补叶酸的方法	38	孕吐会不会影响胎宝宝发育？	48
营养食谱推荐	38	营养食谱推荐	48
保健要点	39	保健要点	49
别将怀孕征兆误当感冒	39	到医院确认一下怀孕的喜讯	49
为保险起见，暂时把自己当孕妇吧	39		



白带增多，细心呵护私密部位 49  
关注白带变化 49

## 7周：又饿又恶心的感觉有点难受 50

小人儿：大脑在高速发展 50  
准妈妈的身体变化 50  
胎教方案 51  
    音乐胎教要控制音量和距离 51  
    值得收藏的胎教音乐 51  
营养关注 52  
    正确吃鱼可促进胎宝宝大脑发育 52  
    孕期口味喜好会发生变化 52  
    准妈妈嗜酸辣要有节制 53  
    营养食谱推荐 53  
保健要点 54  
    孕期情绪动荡较大 54  
    测测你是否有抑郁征兆 54  
    积极对抗孕期抑郁情绪 55

## 8周：小人儿等于一颗葡萄的大小 56

小人儿：内耳正在形成 56  
准妈妈身体变化 56  
胎教方案 57  
    情趣手工有益胎教 57  
    学做一个袜子娃娃 57  
营养关注 58  
    是否需要吃燕窝、海参等营养品 58  
    营养食谱推荐 58  
保健要点 59  
    严重噪声会影响胎宝宝听觉发育 59  
    职场准妈妈可以享受的特殊权利 59

## 9周：尿频可能开始“骚扰”你 60

小人儿：膈肌发育，分出了胸腔和腹腔 60  
准妈妈身体变化 60  
胎教方案 61  
    准爸爸参与胎教更有效 61  
    给小人儿取个可爱的小名吧 61  
营养关注 62  
    镁和维生素A，利于胎宝宝骨骼、肌肉发育 62  
    让工作餐更营养的几个窍门 62  
    外出就餐如何吃得卫生、健康 63  
    营养食谱推荐 63  
保健要点 64  
    孕早期最好穿上防辐射服 64  
    “电脑族”准妈妈怎样保护胎宝宝 64  
    避免核辐射的次生灾害 65  
    如何安全使用化妆品、护肤品 65  
    谨慎使用香薰精油 65

## 10周：听，小心脏在跳动 66

小人儿：肾脏和输尿管开始发育 66  
准妈妈身体变化 66  
胎教方案 67  
    选一张漂亮宝宝的图片贴床头 67  
    让胎宝宝多感受几种味道 67  
营养关注 68  
    孕期每日吃粗粮控制在50克之内 68  
    正确饮水，孕期更轻松 68  
    营养食谱推荐 68  
保健要点 69  
    接触日化用品时作好防护 69  
    有些首饰不宜继续佩戴 69



- 13周：早孕反应消失，心情愉悦 84**
- 小人儿：胎盘和脐带发育完成了 84
- 准妈妈的身体变化 84
- 胎教方案 85
- 巧妙利用色彩来调节孕期情绪 85
- 做色彩胎教有益胎宝宝视觉发育 85
- 营养关注 86
- 进入舒适孕中期，胃口大开 86
- 孕中期的关键营养素 86
- 孕中期可补充孕妇多维生素和微量元素 87
- 营养食谱推荐 87
- 保健要点 88
- 孕中期安全性生活守则 88
- 从现在开始每月做一次产检 88
- B超对胎宝宝有无影响 89
- B超检查单怎么看 89
- 14周：乳房增大并向两侧扩张 90**
- 小人儿：身体的生长速度超过头部 90
- 准妈妈的身体变化 90
- 胎教方案 91
- 抓住胎教敏感期 91
- 边做家务边和胎宝宝说话 91
- 营养关注 92
- 注意补碘，利于胎宝宝甲状腺发育 92
- 营养食谱推荐 92
- 保健要点 93
- 孕中期的运动关键 93
- 哪些运动准妈妈不能做 93
- 运动量要慢慢增加 93
- 15周：胎宝宝能够感觉外部光线强弱了 94**
- 小人儿：练习吞咽，促进肺部气囊发育 94
- 准妈妈的身体变化 94
- 胎教方案 95
- 在恰当时间做胎教，事半功倍 95
- 选一首儿歌常常读 95
- 营养关注 96
- 体重增长幅度并不均衡 96
- 体重超标或不达标的准妈妈怎么吃 96
- 计算准妈妈每日所需热量 97
- 营养食谱推荐 97
- 保健要点 98
- 激素变化导致孕期容易牙龈出血 98
- 孕期肤质发生变化，如何护理 98
- 有条件的准妈妈建议午睡 99
- 转移注意力，消灭“致畸幻想” 99
- 16周：惊喜！胎动出现了 100**
- 小人儿：动作逐渐协调 100
- 准妈妈的身体变化 100
- 胎教方案 101
- 胎宝宝也喜欢新鲜空气 101
- 腹式呼吸给胎宝宝新鲜氧气 101
- 营养关注 102
- 对胎宝宝大脑有益的营养和食物 102
- 对胎宝宝大脑有害的营养和食物 102
- 几种粗细搭配的经典饮食方案 103
- 营养食谱推荐 103

保健要点	104	<b>19周：不要太刺激乳房，以免引起宫缩</b>	<b>114</b>
胎动有什么规律	104	小人儿：能够听见周围的声音了	114
要不要记录胎动	104	准妈妈的身体变化	114
预防胎动异常	104	胎教方案	115
是否需要做唐氏儿筛查	105	对话胎教说什么都可以	115
唐氏儿筛查的报告单说明了什么	105	胎教语言要好好设计	115
<b>17周：韧带变化可能让腹部有轻微触痛</b>	<b>106</b>	营养关注	116
小人儿：骨骼开始变硬	106	容易水肿的准妈妈饮食宜清淡温和	116
准妈妈身体的变化	106	控制每日食盐摄入量	116
胎教方案	107	少吃高糖食品，预防妊娠糖尿病	117
抚摸胎教，玩踢肚的游戏	107	营养食谱推荐	117
抚摸胎教的注意事项	107	保健要点	118
营养关注	108	有效缓解腿部水肿的小方法	118
不要强迫自己加大饭量	108	孕期按摩要谨慎	118
营养食谱推荐	108	孕期做的梦为何如此特别	119
保健要点	109	改善睡眠的好方法	119
准备几套漂亮得体的孕妇装	109	<b>20周：小人儿的性别特征明显了</b>	<b>120</b>
怀孕会不会让准妈妈变得健忘	109	小人儿：四肢、脊柱进入骨化阶段	120
<b>18周：要注意补钙了</b>	<b>110</b>	准妈妈的身体变化	120
小人儿：大脑的两个半球在不断扩张	110	胎教方案	121
准妈妈的身体变化	110	陶冶情操的美学胎教	121
胎教方案	111	亲手为宝宝做个玩偶	121
不要让胎教烦扰胎宝宝	111	营养关注	122
适合在孕期观赏的温馨电影	111	补钙，食物、营养品双管齐下	122
营养关注	112	如何选择钙制剂	122
含糖量高的水果要少吃	112	如何促进体内钙质的吸收利用	123
营养食谱推荐	112	营养食谱推荐	123
保健要点	113	保健要点	124
和准爸爸一起听美妙的胎心音	113	子宫底高度的增长规律	124
可以安排一次轻松的二人旅行	113	测量子宫底高的方法	124
准妈妈旅行、出差时的注意事项	113	肚子大小与胎宝宝发育的关系	125
		正确对待过来人的经验之谈	125

## 21 周：子宫逐渐压迫到肺部 126

小人儿：小脑后叶发育，出现海马沟	126
准妈妈的身体变化	126
胎教方案	127
别犯了音乐胎教的禁忌	127
给胎宝宝上音乐课的方法	127
营养关注	128
怎样饮食才能避免营养过剩	128
营养食谱推荐	128
保健要点	129
乳房分泌液体，在为哺乳作准备	129
做产检时顺便看一下乳腺	129

## 22 周：你的体重开始迅速增长 130

小人儿：生殖系统逐渐发育	130
准妈妈的身体变化	130
胎教方案	131
和胎宝宝一起感受大自然的美好	131
培养胎宝宝的英语语感	131
营养关注	132
准妈妈血容量增加，需及时补铁	132
补铁的恰当方法	132
营养食谱推荐	132
保健要点	133
大腹便便的准妈妈怎样洗澡洗头	133
发生小腿抽筋时怎么办	133

## 23 周：子宫不断增大带来诸多不适 134

小人儿：视网膜形成，有了微弱视力	134
准妈妈的身体变化	134

胎教方案	135
胎宝宝或可感觉到疼痛	135
给胎宝宝看卡片认识事物	135
营养关注	136
怎样避免蔬菜中的营养素流失	136
营养食谱推荐	136
保健要点	137
腰酸背痛时该如何缓解	137
警惕晚期流产	137

## 24 周：胎宝宝的大脑有意识了 138

小人儿：大脑内的神经细胞数量接近成人	138
准妈妈的身体变化	138
胎教方案	139
绣十字绣能把耐心传输给胎宝宝	139
营养关注	140
饭前饭后的保健养生方法	140
营养食谱推荐	140
保健要点	141
这些准妈妈必须做“糖筛”	141
妊娠糖尿病筛查的做法	141

## 25 周：换一种心态来面对孕期不适 142

小人儿：大脑发育进入又一个高峰期	142
准妈妈的身体变化	142
胎教方案	143
可以进行光照胎教了	143
光照胎教的注意事项	143
营养关注	144
有助于润肠通便的食物	144
准妈妈是不是应该吃夜宵	144
营养食谱推荐	145

保健要点	146	保健要点	158
预防早产的几个细节	146	准妈妈的体重增加迅速	158
练习有助顺产的拉梅兹呼吸法	146	什么情况需要使用托腹带	158
练习拉梅兹呼吸法的关键	147	托腹带的选择和使用方法	159
		腹部不是很沉重，可用托腹裤	159
<b>26周：“带球”行动，要更小心</b>	<b>148</b>	<b>28周：隔着肚皮能摸到小脚丫了</b>	<b>160</b>
小人儿：对声音更加敏感	148	小人儿：有了原始的睡眠周期	160
准妈妈的身体变化	148	准妈妈的身体变化	160
胎教方案	149	胎教方案	161
胎宝宝学诗歌：《一去二三里》	149	准妈妈的行为影响胎宝宝性格	161
细细体会信步静赏花的雅致	149	和胎宝宝一起阅读散文	161
营养关注	150	营养关注	162
简单判断自己是否缺乏某类维生素	150	准妈妈的四季饮食关注	162
进口孕妇营养素制剂不一定适合中国		细嚼慢咽，缓解胃灼热	162
准妈妈	151	营养食谱推荐	163
营养食谱推荐	151	保健要点	164
保健要点	152	出现假宫缩时不要紧张	164
开始坚持数胎动	152	别把早产征兆当假性宫缩	164
掌握胎动规律，监测胎宝宝健康	152	医生要求卧床时要积极配合	165
准妈妈自驾车时需要注意的事项	153	舒适的床上用品能帮准妈妈睡个好觉	165
身体笨拙，做不到的事不要勉强	153		
		孕中期的不适与疾病防护	166
<b>27周：警惕你的血糖值</b>	<b>154</b>	头痛	166
小人儿：开始记忆声音、味道	154	鼻出血	166
准妈妈的身体变化	154	头晕目眩	166
胎教方案	155	牙龈出血	167
准妈妈多动脑，宝宝更聪明	155	眼睛干涩	167
锻炼逻辑推算能力的九宫格	155	便秘	168
营养关注	156	腹泻	168
妊娠糖尿病患者的饮食宜忌	156	外阴瘙痒	168
有助于入睡的饮食窍门	157	皮肤瘙痒	169
营养食谱推荐	157		

**29周：假性宫缩变频繁了** 172

- 小人儿：大脑发育进入特别时期 172
- 准妈妈的身体变化 172
- 胎教方案 173
- 孕晚期的胎教要不断重复 173
- 不要把看电视当作胎教 173
- 营养关注 174
- 孕晚期关键营养素 174
- 孕晚期饮食需减少盐的摄入 175
- 营养食谱推荐 175
- 保健要点 176
- 从现在开始每两周进行一次产检 176
- 骨盆监测 176
- 胎心监护 176
- 胎位检查 176
- 孕晚期产检时的注意事项 177
- 胎位不正时该如何矫正 177

**30周：美妙的肚皮“舞蹈”** 178

- 小人儿：眼睛随着光线明暗闭睁 178
- 准妈妈的身体变化 178
- 胎教方案 179
- 孕晚期胎宝宝对胎教有明显反应 179
- 让胎宝宝追视光源 179
- 营养关注 180
- 妊娠高血压疾病的饮食宜忌 180
- 胎宝宝偏小是营养不够吗 181
- 营养食谱推荐 181
- 保健要点 182
- 测量腹围、宫高、体重，监测孕晚期健康 182
- 战胜对分娩的恐惧感 182
- 孕晚期是否可以进行性生活 183
- 预防产前抑郁 183

**31周：子宫升高让你有点喘不上气** 184

- 小人儿：体重迅速增加 184
- 准妈妈的身体变化 184
- 胎教方案 185
- 语言胎教是晚期最重要的胎教方式 185
- 制作多彩又安全的早教布书 185
- 营养方案 186
- 注意补铜，预防早产 186
- 慎吃容易导致早产的食物 186
- 现阶段每周增重不宜超过500克 187
- 营养食谱推荐 187



保健要点	188	保健要点	200
尿频、漏尿都是正常反应	188	开始做会阴按摩，减少分娩损伤	200
职场准妈妈何时停止工作合适	188	会阴侧切并不可怕	201
职场妈妈更要警惕产前抑郁	189	脐带绕颈并没有那么可怕	201
怎样远离产前抑郁	189		
<b>32周：胎宝宝继续发育，宫内容间减小</b>	<b>190</b>	<b>34周：肌肉、韧带变松弛，为分娩作准备</b>	<b>202</b>
小人儿：神经系统完善的关键期	190	小人儿：胎位已经固定了	202
准妈妈的身体变化	190	准妈妈的身体变化	202
胎教方案	191	胎教方案	203
有趣的胎教实验	191	唱歌比听音乐的胎教效果好	203
艺术鉴赏：欣赏名画《洗澡》	191	哼唱可影响孩子性格	203
营养关注	192	营养关注	204
孕晚期饮食要多样、丰富	192	准妈妈的食物搭配要分主次优劣	204
积极补钙，有助预防早产	192	补锌可以使生产更顺利	205
营养食谱推荐	193	营养食谱推荐	205
保健要点	194	保健要点	206
看看你是否适合自然分娩	194	容易被忽视的临产征兆	206
是否剖宫产由医生决定	195	区别真性临产和假性临产	207
		发生羊水早破时怎么办	207
<b>33周：胎头下降引起多种不适</b>	<b>196</b>	<b>35~36周：放松心情，减少产前焦虑</b>	<b>208</b>
小人儿：皮下脂肪迅速增加	196	小人儿：增重成为主要任务	208
准妈妈的身体变化	196	准妈妈的身体变化	208
胎教方案	197	胎教方案	209
准妈妈的习惯也是胎教	197	准爸爸经常呼唤胎宝宝	209
给胎宝宝讲讲自己小时候的故事	197	跟胎宝宝说说外面的世界	209
营养关注	198	营养关注	210
补充维生素C可以降低分娩危险	198	现阶段准妈妈需增加蛋白质的摄入	210
适当吃些富含维生素B <sub>1</sub> 的粗粮	198	进餐时心情放松能缓解胃部不适	210
孕晚期补充钙的注意事项	198	有助于缓解临产焦虑情绪的营养素	210
营养食谱推荐	199	营养食谱推荐	211



保健要点	212
胎宝宝也有分娩之痛	212
列出临产注意事项	212
检查待产包	213
无痛分娩是否真的无痛	213

## 37~38周：你需要保持适当活动和充分休息

小人儿：已经是足月儿了	214
准妈妈的身体变化	214
胎教方案	215
教胎宝宝认识自己的家	215
有趣的海豚胎教	215
营养关注	216
为分娩储备些能量	216
准妈妈的临产饮食安排	216
营养食谱推荐	217
保健要点	218
从现在开始每周做一次产检	218
孩子随时可能出生	218
什么时候入院	219
放松精神可加速产程	219

## 39~40周：小生命随时都会诞生

小人儿：向下运动，安静待产	220
准妈妈的身体变化	220
胎教方案	221
宝宝出生后要巩固胎教成果	221
用体感音乐疗法安抚分娩之痛	221
营养关注	222
产前吃些高能量食物	222
可以帮助提升产力的其他食物	222
分娩时抓住机会进食	222
营养食谱推荐	223
保健要点	224
待产时可以做的运动	224
过期妊娠需催产	225
宝宝出生后医院会做哪些事	225
孕晚期的不适与疾病防护	226
心慌、气短	226
仰卧综合征	226
痔疮	227
尿道感染	227
胎盘早剥	228
下肢静脉曲张	228
先兆子痫	229

## 第五章

# 分娩、坐月子，迎接新生活 231

分娩常识	232	自然分娩时的放松技巧	234
了解自然分娩的三大产程	232	要不要让准爸爸进产房陪产	234
优秀导乐可以让分娩更顺利	232	分娩来不及去医院怎么办	235
自然分娩VS剖宫产	233	陪产准爸爸可以做什么	235
对自然分娩的误解	233		