

妈妈
宝宝

孕
味

妈妈宝宝大百科 —— 备孕 ● 孕产 ● 育儿 ● 护理 ● 疾病全知道

《妈妈宝宝》《孕味》感恩13年 百位孕育专家临床经验

我有多爱你



孕产月子50周完美方案

《妈妈宝宝》杂志社 编著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



我有多爱你

——孕产月子30周完美方案

《妈妈宝宝》杂志社 编著

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我有多爱你——孕产月子 50 周完美方案 / 《妈妈宝宝》
杂志社编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5331-7827-7

I. ①我... II. ①妈... III. ①妊娠期—妇幼保健
②产褥期—妇幼保健 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 138449 号
图片提供: 达志影像/123RF

我有多爱你 ——孕产月子 50 周完美方案 《妈妈宝宝》杂志社 编著

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 龙口市众邦传媒有限公司

地址: 龙口市黄成牟黄公路东首

邮编: 265700 电话: (0535) 8506028

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 16.5

版次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7827-7

定价: 49.80 元



我有多爱你

——孕产月子30周完美方案

《妈妈宝宝》杂志社 编著

● 山东科学技术出版社

PREFACE

序



鲍秀兰 教授

中国医学科学院北京协和医院儿科主任医师，儿科教授。中国优生优育协会儿童发育专业委员会主任委员。获国家、卫生部和北京市科技进步奖等6项，享受国务院颁发的政府特殊津贴。荣获第四届中国内藤国际育儿奖。

首先，恭喜你做了幸福的新妈妈。

养孩子真的是一项甜蜜而辛苦的工作，在这个时候，你才能深深体会到作为一个母亲的幸福感。不管你现在处于哪个阶段，作为一个终日忙碌在儿科健康领域的医生，我都要祝福你。从这一刻起，我们将和你一起保护孩子的成长，防止他受到外界的不良影响。

在门诊的时候，我常常发现，妈妈们对于孩子的成长发育总有许多多的问题：宝宝发育有没有问题？我的奶水够不够？孩子为什么不长肉？是不是缺钙了？怎么别的孩子会翻身他还不会？孩子总是感冒发烧会不会是大病隐患？……太多太多的问题会在养育过程中不断涌现，网络上的答案真假难辨，医院门诊上患者又太多，即使咨询可能也得不到仔细的回答。

《妈妈宝宝大百科》从备孕开始讲起，包含成长发育、生活护理、母乳喂养、辅食添加、营养补充、疾病预防等多方面，抛开老旧观念，针对养育谣言也进行了剖析和纠正，希望帮助妈妈们解答育儿路上的各种疑惑，更希望妈妈们能够轻松地对待宝宝的成长。这套书集合了诸多妇产科、儿科专家的临床经验，编辑们进行了分类和整合，用方便妈妈们阅读的方式呈现出来。

拿到书后，你不用着急一次读完，细一点读，把孩子对应月龄的部分读透彻。有的时候，在对应月龄里找不到的内容，可以往后面一个月进行查阅。因为每个孩子情况不一样，有的出现得早有的出现得晚，编辑们把内容放在了最常出现的月龄，你可以根据自己孩子的情况进行查阅。希望你手里的这本书能真正成为你的育儿好帮手。

其实，每一位妈妈都恨不得自己是育儿专家，饮食、睡眠、发育、疾病、教育都精通才行。在这里，我想告诉妈妈们的是，每一个孩子的成长都是不可复制的，只要孩子能健康快乐，真的不必过于苛求细节。

最后，祝愿你的宝宝每一天都开心、快乐！



陈禾 教授

应用心理学教授、
亲子教育专家、心理咨
询师、家庭教育顾问、
陈禾亲子教育研究室主
任。

和孩子共同成长，家长需要智慧

每天早晨，我都要花2个小时阅读来自全国各地的家长向我提问的育儿问题。问题很多，很杂，提问者叙述面对的育儿难题时，字里行间总是透露出情绪焦虑。不少妈妈的用语都带着强烈的情绪，例如：

“想做个好妈妈真难啊！”真是一把辛酸泪，叹息中表达着自己的无奈。

“我实在束手无策了，怎么办呀？帮帮我吧！”这是宣告自己已经无能为力。

“我彻底崩溃了，陈爷爷，救救我吧！”像是溺水前的挣扎求救声，撕心裂肺。

养育儿女、陪伴孩子成长，应该是人生中最美妙与温馨的岁月，为什么许多妈妈会过得如此艰辛？会经常都有闯不过的重重难关？这世界变了？还是人心变了？

世界的确变了。生存条件、生活环境、人际关系、价值判断，都发生了天翻地覆的变化，要适应这些变化，你只能不断学习，尽可能地提高生存能力。然而，生存能力和养育儿女完全是两回事。当你的生活过得更好的时候，你还是无法面对“和孩子共同成长”的实践，为什么？孩子同样面对一个全新的，变了样也变了质的世界。这个世界不再是那种纯真，那种互信和宽容，可以和谐自然度过每一天的儿时记忆。而面对这样的世界，孩子同样过得很艰辛。

毫无疑问，现代年轻家长都很好学。因为有阅读能力，而且育儿书应有尽有，学习的资源十分丰富。

然而好学、读尽育儿书的家长，仍然在陪伴孩子成长时捉襟见肘，想努力做得最好却总感到不对劲，为什么？玄机尽在“缺乏智慧”。好学不见得就能产生智慧，知识丰富不会就换来智慧。没有智慧，你学历再高，育儿专业知识再丰富，面对天性各异的孩子，你的招数再多，依然要搞得焦头烂额。

那么什么是智慧？智慧从哪儿来？我要怎么做才能成为智慧父母？这就成为当前的最大课题。

什么是智慧

所谓智慧，就是能够把所学到的知识，在实践中用得恰到好处。这个“恰到好处”有三层涵义：

第一层，是认识并接受孩子的特质。特质因人而异，你不能把学来的知识生搬硬套，适合别的孩子的养育模式不见得就适合自己的孩子。因此，必须把学来的知识融会贯通，再根据孩子的特点决定自己的养育模式。

第二层，养育的方式方法必须是合理可行的。合理，是符合科学，也符合成长教育的理念；可行，是本身能力做得到，而且环境条件允许。只有合理可行才能产生良好的效果。

第三层，要有延续性发展的规划。培养孩子成人是个漫长的“系统工程”，不能只追求立竿见影，也不能只是瞄着一个目标，期望种瓜得瓜。

孩子的心智成长是许多要素互相交错，互为因果的“联动机制”，急于求成就会乱了章法，粗暴草率就会产生异变，因此，养育儿女的智慧说来虽然复杂，却有一定的规律可以遵循。这一点，我们的老祖宗早就说得明明白白：

“大学之道，在明德，在新民，在止于至善。”学习，目的是养成各种必需的能力，要着重实践，要不断根据环境的变化而更新思想。

“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”什么时候该做什么事，育儿、教养，必须循序渐进。

“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”只求做得最好，不必坚持完美，这样才能避免浮躁，能够冷静思考，就能找到最好的、可行有效的策略。

能明白古人的这3句箴言，就能明白什么是智慧。

智慧哪儿来

智慧的底层结构是“常识”。现代社会知识爆炸，但勤学苦读，即使不能说是“学富九车”，一车还是可以有的。然而，有知识未必有常识。所谓常识，就是平常生活中浅而易见的道理。然而，说它浅而易见，却又最容易被忽视、被遗忘，于是，在面对新情况，思考解决办法的时候，人们往往只是从大脑的记忆库中检索出有关的知识，却忘了应有的常识。这样也就没法把知识转化为智慧。用一句通俗的话来表达，就是“这样的思考与决策不接地气”，不接地气，就是忽视了具体现实，因此你知识再丰富，也还是没有智慧。

怎么判断自己有没有足够的育儿智慧呢？有3个衡量标准：

1. 当上帝为孩子打开一扇窗的时候，你有没有可能发现这扇窗，并且看到窗外的曙光？这个“上帝”没有宗教上的含义，只是用于说明生命的奥秘。孩子的能力发展是按照成长规律而有迹可循的。每一项能力都有一个学习的敏感期，也就是有个“机会窗口”。例如2岁左右的宝宝萌发自意识，产生逆反心理，采用反向探索来检验自己的能力，有智慧的父母会接纳他的需求，以顺势引导提供孩子自主行为的时间与空间。相反，则是以管教的方式迫使孩子听话，扼杀了孩子的成长良机。

2. 孩子向你诉说他的需求时，你能不能看懂听懂，并做出适当的回应？由于语言表达能力不足，或亲子沟通不良，孩子的需求经常是通过情绪特征表露出来，有智慧的父母能够及时判断出孩子的需要，给予正确的回应。相反，则会忽视而无作为，或错判而造成更多更难理顺的问题。

3. 当你向孩子表达某个期望或发出指示的时候，能不能表达得恰如其分？怎样才是恰如其分？就是态度、用词、语气都做到适时、适性、适能。该在怎样的情境下说？怎么说？能不能用孩子听得懂、愿意听的话语？怎么拿捏？都是智慧的体现。

《妈妈宝宝大百科》能给你哪些智慧

这套《妈妈宝宝大百科》是精选自《妈妈宝宝》杂志13年来的精华之作。《妈妈宝宝》自13年前应家长的需求而创办，集合了全国最为著名的数百位儿科医生、营养师、早教专家、心理咨询与情商指导专家，各自从专业的角度，本着适时、适性、适能的原则，费尽心力为妈妈们提供育儿指导与教养的策略。杂志的特色就在于杂，不像一般育儿专著的独沽一味，能够根据读者的需要和阅读特点，在提供专业知识的同时也侧重常识的结合，可以说都是“接地气”的指导。在传达科学育儿理念的同时，特别注重环境条件的配合，提供合理可行的操作指引，正是培养智慧妈妈的宝典。

《妈妈宝宝大百科》分为孕期、0~3岁、疾病3册，对数以万计的育儿困惑进行了剖析和解答，是值得妈妈们用心细读，并作为育儿的案头参考秘笈保存。不论你现在正在怀孕，还是已经有了宝宝，都可以作为家庭育儿的好帮手。

我强烈推荐这套书，就是想向妈妈们传达一个概念：你不可能也不必是一个全能妈妈，但你必须是个智慧妈妈。在面对育儿无小事的繁重任务时，无论吃穿住用，还是性格培养，这些关乎孩子健康成长的问题，总是时时都会遇上烦心的事。那么，怎样才能不盲目育儿？怎样才能气定神闲地面对育儿过程中可能发生的种种问题？掌握正确的养育智慧，你就能不受歪理邪说或脱离现实、不计后果的育儿理论及无效的育儿手段所误导，能够善于思考、耐心细心地把宝宝照顾得恰到好处。



龚晓明 博士

医学博士，妇产科自由执业医生，前北京协和医院妇产科、上海市第一妇婴保健院医生。

做一个心里“有底”的准妈妈

“上医治未病”，一个优秀的医生不仅仅要帮助患者解决病痛，还要重视患者的心理感受，尽量多做正确医学理论的普及。好的科普读物可以帮助我们答疑解惑，绕开生活中的雷区，不被谣言困扰，做一个心里“有底”的人。

孕妈妈是妇产领域的特殊人群，她们不是患者，却需要更加周到的照顾。孕妈妈的健康关系到宝宝的健康发育，关系到整个家庭的幸福，关系到我们国家新一代的素质。我们团队也创建了一个帮助孕妈妈的APP“风信子”，它可以为孕妈妈提供科普知识，并跟全国各地的妇产医生交流。在21世纪，我们的大部分孕妈妈都已经具备了不断学习的能力，在这里我希望所有的孕妈妈能够主动吸取各种科学知识，包括健康孕育的科学知识，这可以看做是胎教的最重要部分。

关于这套书，如果孕妈妈可以静下心来细细阅读，可以了解到孕育过程中的很多知识，帮助你解决常见的困惑，也能够更加顺畅地和您的产检医生进行沟通。

怀孕生子，总是每位女性人生最重要的时刻。漫漫40周，对于女性来说，是一段奇妙的旅程。

《我有多爱你》这本书以女性独有的视角，以时间为主轴，从第一周到最后一周，详细讲述了孕妈妈身心的各种变化，胎儿的生长发育以及准妈妈在10个月内及生产、月子期间应注意的各种事项，事无巨细地提醒准妈妈如何避免怀孕中出现的种种麻烦，如何全方位细心呵护自己和宝宝一起顺利度过10个月。

特推荐此书，并想对所有的孕妈妈说，享受这一过程，40周并不长。放松心情，找对方法，让我们和宝宝一起共同成长！



余高妍

儿科医生，知名公益科普作者。毕业于上海交通大学医学院，儿童保健硕士。先后学习工作于上海市环境与儿童健康重点实验室、上海市儿童医院、上海市儿童保健所。新浪微博@虾米妈咪的微博，微信公众号：askmommy，搜狐自媒体：儿科医生虾米妈咪。

新手父母在养育孩子的过程中很容易陷入各种误区，关于生长发育的、关于母乳喂养的、关于看病用药的，等等。有的是来自于老人，有的是来自于网络，也有的是来自妈妈自己的理解。这就造成了很多错误育儿理念的应用和传播。当然，要求妈妈们像儿科医生那样专业并不现实，所以，深入浅出又科学详尽的育儿实操指南就成为了每个有孩子的家庭必备的工具书。

《妈妈宝宝大百科》结合了近百位孕育工作者的经验，从孕期的注意事项一直讲到孩子3岁，涵盖成长发育、健康、营养、教育等多方面的知识，内容很细致，又很温暖，相信一定会让更多家长受益。

EXPERTS 专家顾问团



鲍秀兰



薄三郎



陈禾



范志红



弓立新



谷传玲



李月萍



练丽丹



林薇



林怡



刘湘梅



区慕洁

北京地区

Beijing

鲍秀兰

中国优生优育协会儿童发育专业委员会主任委员，中国协和医科大学儿科教授

薄三郎

博士，科学松鼠会成员，著有《健康流言终结者》

程凯

中医学博士，北京中医药大学副教授

郝爱勇

2011年百集“那医生优生优育系列讲座”主讲人，《中国优生科学》执行主编，华东优生协会秘书长

冀连梅

北京和睦家康复医院药房主任

籍孝诚

北京协和医院儿科学教授

李红霞

北京世纪坛医院妇产科主任

李月萍

中华预防医学会早孕优生优化发展工程蓝贝优化中心主任，儿科学主治医师

陆虹

北京大学护理学院副院长，硕士生导师

孙吉萍

首都儿科研究所附属儿童医院内科主任医师，教授，门诊部主任

孙淑英

首都儿科研究所内分泌科副主任医师

陶治

北京大诚中医门诊部主任

王凯安

著名中医保健专家，世界中医药学会联合会美容专业委员会常务理事

王永午

上海长征医院儿科教授，主任医师，硕士生导师

吴霞

北京妇产医院主任医师

许鹏飞

中日友好医院儿科副主任医师

许怡民

北京和美妇儿医院妇产科主任医师，原北京复兴医院妇产科主任医师

于松

北京妇产医院产科副主任、主任医师

张思莱

原北京中医药大学附属医院儿科主任

赵天卫

妇产科主任医师，教授，原海淀妇幼保健院院长

郑登山

中国疾病预防控制中心免疫规划中心免疫服务与评

价室主任，公共卫生硕士生导师，副主任医师

周志闻

医学博士，中日友好医院儿科主任、主任医师，北京大学医学部兼职教授，中国协和医科大学博士生导师

董金狮

著名食品安全专家，环保专家，教授，国际食品包装协会常务副会长兼秘书长

范志红

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授，食品科学博士，中国营养学会理事

谷传玲

营养与食品卫生学专业硕士，国家二级公共营养师

刘道谦

原北京新世纪儿童医院临床营养师，澳大利亚营养师协会认证指导营养师

马冠生

中国疾控中心副所长，博士生导师

王斌

国家二级公共营养师，北京营养师俱乐部成员

万之逸

资深时尚健康媒体人士，译作家，高级亚健康咨询师

文怡

美食节目主持人，美食畅

销书作家，“文怡美食生活馆”和“厨壹网”的创始人

苗苗

北京营养师协会理事，国家高级营养师，央视健康节目嘉宾

杨月欣

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所营养评价室主任，研究员，博士生导师

张召锋

北京市营养学会理事，北京市营养学会营养宣教分会主任委员

邵春蕾

出身于中医世家，国际注册营养师（新加坡），亚洲营养协会儿童营养中心理事

陈禾

亲子教育专家，心理咨询顾问

弓立新

中国青少年研究中心家庭教育研究所副所长，《少年儿童研究》杂志副主编，国家注册心理咨询师

练丽丹

中国家庭教育高级指导师，国家三级心理咨询师，中华家庭教育研究院副院长

高寿岩

红黄蓝教育机构副总裁，教研中心总监，北京师范大学学前教育硕士

林薇

中国教育学会儿童心理专业委员会学习障碍专业研究会副秘书长

刘湘梅

北京师范大学创智早期教育研发及培训中心主任

区慕洁

中国优生科学协会理事，北京东城区计划生育协会理事

谢莹

国际棋联女子委员会主席，心理学博士，教育学博士后

晏红

清华大学早教专家，中国家庭教育专业委员会常务理事，国家二级心理咨询师

章菁娅

北京协和医院妇产科医师

王旭峰

北京营养师俱乐部理事长，中央电视台嘉宾，中国营养联盟副秘书长

钟凯

国家食品安全风险评估中心风险交流部副研究员

林怡

林怡育儿会所创办人，著《别以为你会爱孩子》《幼儿园不用愁》等

顾中一

北京友谊医院营养科营养师，北京营养师协会理事



余高妍



徐灵敏



邹世恩



曹兰芳



邵肖梅



陶黎纳

上海地区

Shanghai

曹兰芳

上海交通大学医学院附属仁济医院儿科主任医师

邵肖梅

复旦大学附属儿科医院主任医师, 教授

余高妍

儿科医生, 知名公益科普作者, 毕业于上海交通大学医学院, 儿童保健硕士

徐灵敏

儿科主任医师, 复旦大学附属中山医院青浦分院儿科主任

袁坚

复旦大学文学博士, 多家亲子杂志撰稿人, 儿童教育咨询

陶黎纳

上海市疾病预防控制中心免疫规划科主管医师

张伟利

上海交通大学附属新华医院主任医师, 儿科教授

邵世恩

复旦大学附属妇产科医院主治医师, 临床医学博士

蒋一方

上海交通大学附属儿童医院营养研究室主任

山东地区

Shandong

王玉玮

山东大学齐鲁医院原小儿内科主任医师

张葆青

山东中医药大学儿科副教授, 硕士生导师,

山东省中医院儿科副主任

尹振亮

儿科教授, 主任医师, 硕士生导师, 中华医学会儿科分会会员

叶萱

艺术学硕士, 著有《纸婚》《红领: 玻璃城》《同桌的距离有多远》



王玉玮



叶萱



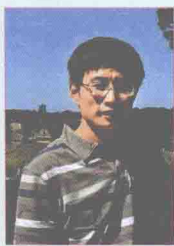
张葆青



刘海燕



咪蒙



少个螺丝



王兴国



武志红



杨杰

其他地区

Else

李清晨

哈尔滨儿童医院心胸外科主治医师

陈蒙

文学硕士, 专栏作者, 媒体编辑

李霞

中医儿科博士, 山西省中西

医结合医院儿科主治医师

刘海燕

西安交通大学附属二院儿科主治医师

张树剑

医学博士, 知名中医学者, 南京中医药大学副教授

云无心

美国普度大学食品工程博士, 科学松鼠会成员

王兴国

大连市中心医院营养科主任, 大连市营养学会副秘书长

胡萍

儿童和青少年健康教育专家及家庭教育专家

魏伟

医学博士, 南京军区南京总医院儿科副主任医师

少个螺丝

科学松鼠会成员, 中国科普

作家协会成员

杨杰

教育学硕士, 著有《让孩子心悦诚服》

武志红

心理学家, 咨询师, 著有《为何家会伤人》

| | | | |
|----------------------|-----------|---------------------|-----------|
| 孕前准备：期待幸福悄悄来临 | 18 | 迟到的大姨妈 | 36 |
| 先去做个检查吧 | 18 | 怕冷 | 36 |
| 孕前检查尽量全面一些 | 18 | 好累 | 36 |
| 准爸爸别置身事外 | 20 | 乳房敏感 | 37 |
| 先去看看牙 | 20 | 嗅觉和味觉改变 | 37 |
| 有些疫苗需要提前接种 | 21 | 情绪波动大 | 37 |
| 准爸爸请戒了烟酒吧 | 24 | 好孕：生命之初的守护 | 37 |
| 谨慎用药 | 24 | 确定怀孕时间，算好预产期 | 37 |
| 打算生宝宝，没必要送走猫 | 24 | 避免不良因素影响 | 38 |
| 亲，你排卵了吗 | 26 | 宫外孕，不可不防 | 39 |
| 别错过你的排卵期 | 26 | 手机这点辐射不用害怕 | 40 |
| 好心情才是最好的排卵药 | 29 | 遗传的秘密 | 42 |
| 要二宝，其实不难 | 30 | 孕味：叶酸补起来 | 43 |
| 头胎剖，生二胎前先做疤痕检查 | 30 | 饮食均衡就好 | 43 |
| 头胎剖，二胎是不是只能剖 | 30 | 叶酸，要食补更要药补 | 44 |
| 二胎才高龄，这些风险也会有 | 31 | 爸比去哪儿了 | 46 |
| 若大宝有某些疾病 | 31 | 产检指导：宝贝儿驾到啦 | 46 |
| 二胎怀不上，男人别推卸责任 | 32 | 早早孕试纸 | 46 |
| 流产后再怀孕，不紧张 | 32 | 抽血检测 | 47 |
| | | 超声还有点早 | 47 |
| 第1个月（1~4周）： | | 第2个月（5~8周）： | |
| 精子和卵子的爱情故事 | 34 | 妊娠反应，不怕不怕 | 48 |
| 生命的起源 | 34 | 胎宝宝：住进温暖的水晶宫 | 48 |
| 排卵 | 34 | 孕5周 | 48 |
| 射精 | 34 | 孕6周 | 48 |
| 精子的旅程 | 35 | 孕7周 | 48 |
| 你的感觉 | 36 | | |

| | | | |
|--------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| 孕8周 | 49 | 孕味：营养素补哪些 | 66 |
| 你的感觉 | 49 | 要不要喝孕妇奶粉 | 66 |
| 总想上厕所 | 49 | 营养素别补太多 | 67 |
| 妊娠反应开始 | 49 | 爸比去哪儿了 | 67 |
| 皮肤变黑了 | 50 | 请主动分担家务 | 67 |
| 好想睡觉 | 50 | 分享妻子的感觉 | 67 |
| 好孕：痛苦并幸福的感受 | 50 | 产检指导：终于建档啦 | 68 |
| 吃药没那么可怕 | 50 | 孕12周建档 | 68 |
| 孕吐，整个人都不好了 | 52 | 检查项目解说 | 68 |
| 感冒了必须扛着不能用药吗 | 53 | X射线没那么可怕 | 71 |
| 孕味：吃饭不用勉强 | 56 | 第4个月(13~16周)： | |
| 孕早期你得这样吃 | 56 | 孕妈妈，美丽依旧 | 74 |
| 有利于胎儿发育的食物 | 57 | 胎宝宝：成长迅速的小人儿 | 74 |
| 爱吃酸真得生儿子吗 | 58 | 孕13周 | 74 |
| 爸比去哪儿了 | 59 | 孕14周 | 74 |
| 产检指导：有问题看激素 | 59 | 孕15周 | 75 |
| 没那么容易流产 | 59 | 孕16周 | 75 |
| 呀，出血了 | 60 | 你的感觉 | 75 |
| 第3个月(9~12周)：终于稳定啦 | 62 | 轻松多了 | 75 |
| 胎宝宝：长成了小虾米 | 62 | 孕味渐浓 | 76 |
| 孕9周 | 62 | 好孕：让自己变得更强壮 | 76 |
| 孕10周 | 62 | 规律作息不熬夜 | 76 |
| 孕11周 | 62 | 可以去看牙了 | 76 |
| 孕12周 | 63 | 别把洗澡不当回事 | 77 |
| 你的感觉 | 63 | 注意外阴部清洁 | 78 |
| 妊娠反应仍在持续 | 63 | 多运动，防便秘 | 78 |
| 好孕：心情倍儿爽 | 64 | 得了痔疮怎么办 | 79 |
| 别让妊娠纹爬上你的肚皮 | 64 | 拉肚子会流产吗 | 80 |
| 黑色素沉淀，暂不管它 | 64 | 孕味：管住嘴迈开腿 | 81 |
| 该换内衣了 | 65 | 多吃高蛋白、低脂肪的食物 | 81 |
| 高跟鞋还是别穿了 | 65 | 少吃点盐 | 81 |

| | | | |
|------------------------|----|---------------------------|-----|
| 别让贫血伤了胎宝宝 | 81 | 双胞胎妈妈的孕中期 | 92 |
| 钙与蛋白质是好伙伴 | 82 | 孕味：该补补钙了 | 93 |
| 蔬菜要低能量烹饪 | 82 | 每天需要多少钙 | 93 |
| 零食吃得健康点 | 83 | 晒太阳促进钙吸收 | 93 |
| 每天的食物种类尽量多一点 | 83 | 适当吃水果，健康再加分 | 94 |
| 体重增加的真相 | 83 | 产检指导：宫高腹围不用太纠结 | 95 |
| 管住嘴，迈开腿 | 84 | | |
| 爸比去哪儿了 | 84 | 第6个月(21~24周)：不做胖妈妈 | 96 |
| 美好的一天从爱心早餐开始 | 85 | 胎宝宝：香蕉宝宝 | 96 |
| 如果可以，请尽量护送妻子上下班 | 85 | 孕21周 | 96 |
| 晚上回家做晚餐 | 85 | 孕22周 | 96 |
| 晚饭后陪妻子散步、聊天 | 85 | 孕23周 | 96 |
| 产检指导：唐筛不害怕 | 86 | 孕24周 | 97 |
| 什么时候做唐筛 | 86 | 你的感觉 | 97 |
| 唐筛没过关需要做羊水穿刺吗 | 86 | 好孕：进入大肚肚期 | 97 |
| 夫妻都正常，为什么还要做唐筛 | 87 | 睡觉，怎么舒服怎么来 | 97 |
| 无创胎儿DNA检查与羊穿的区别 | 87 | 家庭安全检查 | 99 |
| | | 远离生活污染 | 100 |
| | | 孕期腰背疼怎么办 | 101 |
| 第5个月(17~20周)： | | 孕味：继续补铁补钙 | 102 |
| 我感到胎动啦 | 88 | 补铁要继续 | 102 |
| 胎宝宝：我动！要让妈妈知道我！ | 88 | 坚持补钙 | 103 |
| 孕17周 | 88 | 爸比去哪儿了 | 104 |
| 孕18周 | 88 | 产检指导：看到超声下的宝宝 | 105 |
| 孕19周 | 88 | 糖筛 | 105 |
| 孕20周 | 89 | 大排畸 | 106 |
| 你的感觉 | 89 | 心脏超声 | 108 |
| 进入舒适期 | 89 | | |
| 感受到幸福的胎动 | 89 | 第7个月(25~28周)： | |
| 好孕：感觉很美妙 | 89 | 肚子里一直咚咚咚 | 110 |
| 可以开始乳房护理啦 | 89 | 胎宝宝：小不点长胖了 | 110 |
| 你的情绪是最好的胎教 | 90 | 孕25周 | 110 |
| 孕中期，动起来 | 91 | | |

| | | | |
|---------------------------|------------|---------------------------|------------|
| 孕 26 周 | 110 | 水肿很难受 | 127 |
| 孕 27 周 | 110 | 给烧心降降火 | 129 |
| 孕 28 周 | 111 | 孕味：胎宝宝需要优质蛋白 | 131 |
| 你的感觉 | 111 | 少吃多餐很重要 | 131 |
| 水肿越来越厉害 | 111 | 少吃点盐 | 132 |
| 乳房沉甸甸 | 111 | 爸比去哪儿了 | 132 |
| 喘不动气 | 111 | 产检指导：胎位不正怎么办 | 132 |
| 感觉到更多的胎动 | 112 | 何为胎位不正 | 132 |
| 好孕：享受“二人世界” | 112 | 胎位不正，孕妈妈有哪些表现 | 133 |
| 孕中期，爱爱可以有 | 112 | 臀位知多少 | 133 |
| 学会乳房护理，为哺乳做准备 | 113 | 横位知多少 | 134 |
| 你的胎动正常吗 | 113 | 头位也可以发生难产 | 134 |
| 双胞胎孕妈特别注意 | 114 | | |
| 开始学习拉玛泽呼吸法 | 115 | 第 9 个月（33 ~ 36 周）： | |
| 孕妈衣物要勤洗 | 119 | 做好迎接宝宝的准备 | 136 |
| 爸比去哪儿了 | 119 | 胎宝宝：快快长大 | 136 |
| 产检指导：脐带绕颈别慌 | 119 | 孕 33 周 | 136 |
| 脐带绕颈，很多时候还能解开 | 119 | 孕 34 周 | 136 |
| 超声发现胎儿偏小怎么办 | 121 | 孕 35 周 | 136 |
| | | 孕 36 周 | 137 |
| 第 8 个月（29 ~ 32 周）： | | 你的感觉 | 137 |
| 宝宝在长大，母爱在蔓延 | 122 | 好孕：深呼吸，放轻松 | 137 |
| 胎宝宝：足月宝宝的缩小版 | 122 | 有问题找医生，不要胡思乱想 | 137 |
| 孕 29 周 | 122 | 分娩的 3 个信号 | 137 |
| 孕 30 周 | 122 | 顺产要经过的 3 个产程 | 140 |
| 孕 31 周 | 123 | 精神饱满地迎接分娩 | 141 |
| 孕 32 周 | 123 | 待产包及时准备好 | 141 |
| 你的感觉 | 123 | 孕味：注意低盐饮食 | 142 |
| 好孕：开始紧张了 | 123 | 吃鹅蛋真的去胎毒吗 | 142 |
| 防早产 6 注意 | 123 | 爸比去哪儿了 | 143 |
| 真假宫缩提前分清 | 125 | 产检指导：胎心监护 | 143 |

第10个月(37~40周):

好期待见到他! 144

| | |
|--------------|-----|
| 胎宝宝: 已经做好了准备 | 144 |
| 孕37周 | 144 |
| 孕38周 | 144 |
| 孕39周 | 144 |
| 孕40周 | 145 |
| 你的感觉 | 145 |
| 好孕: 就像上战场一样 | 145 |
| 什么情况需要紧急就医 | 145 |
| 分娩麻醉知多少 | 149 |
| 孕味: 为冲刺补充能量 | 150 |
| 摄取营养要充分 | 150 |
| 维生素K的作用 | 150 |
| 爸比去哪儿了 | 151 |
| 产检指导: 决定分娩方式 | 151 |
| 每周一次产检 | 151 |
| 过期妊娠, 淡定的胎宝宝 | 151 |

揭秘顺产全过程 154

| | |
|-------------------------|-----|
| 生孩子这事儿真的急不得 | 154 |
| 第一产程: 子宫颈扩张期, 分娩前的漫长前奏 | 154 |
| 第二产程: 胎儿娩出期, 分娩进行曲的高潮部分 | 156 |
| 第三产程: 胎盘娩出, 漫长的孕育历程终结曲 | 157 |
| 分娩前医生会查什么 | 157 |
| 评估孕妈妈的健康状况 | 157 |
| 对胎儿的检查 | 158 |
| 做骨盆测定及阴道检查决定分娩方式 | 159 |
| 分娩时, 胎儿在做什么 | 160 |
| 胎头入盆 | 160 |
| 胎头下降 | 160 |

| | |
|-------------------|-----|
| 胎头旋转 | 161 |
| 胎头仰伸 | 161 |
| 胎儿娩出 | 162 |
| 胎盘娩出 | 162 |
| 做对动作, 让自然生产更顺利 | 163 |
| 在待产室等待宫口开大期间 | 163 |
| 阵痛越来越剧烈时 | 164 |
| 分娩时 | 164 |
| 关键时刻, 会阴切还是不切 | 165 |
| 会阴撕裂知多少 | 165 |
| 哪些情况下需要进行会阴侧切 | 165 |
| 会阴侧切的最佳时间 | 166 |
| 产后12小时, 你应当知道的事 | 166 |
| 产后1小时: 好好休息 | 166 |
| 产后2小时: 观察出血量 | 167 |
| 产后4小时: 排便, 以利子宫收缩 | 168 |
| 产后6~8小时: 坐起来, 走一走 | 168 |
| 产后12小时: | |
| 乳房按摩, 开奶+降低乳房发病率 | 168 |
| 分娩之伤: 产后24小时紧急护理 | 169 |
| 缓解产后子宫痛, 应该怎么做 | 169 |
| 会阴 & 会阴侧切的疼痛与护理 | 169 |
| 观察恶露 | 170 |
| 产后便秘怎么办 | 171 |
| 揭秘剖宫产全过程 172 | |
| 手术流程一览: 胸有成竹应对剖宫产 | 172 |
| 细看剖宫产手术流程 | 172 |
| 手术中可能出现的意外情况 | 173 |
| 剖宫产疤痕最小化全方案 | 173 |
| 麻醉: 剖宫产话题之王 | 174 |