

孕妈妈

平安保健280天

北京玛丽妇婴医院产科主治医师
刘欣欣 编著

宝宝承载全家期盼，平安保健重于泰山；
孕期生活诸多风险，孕妈须得防患未然。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

孕妈妈

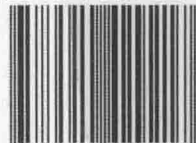
平安保健280天

孕 期来临了，安全二字更是重中之重。怎么吃才能更营养、更促进宝宝发育，生活中有哪些辐射需要小心避开，居家生活也有很多安全小讲究，一年四季如何才能保证母子平安，准妈妈要带着宝宝做些平缓、安全的孕期运动……以上问题本书逐一解答。



上架建议 孕产·生活

ISBN 978-7-5104-2921-7



9 787510 429217 >

定价：26.80元

孕妈妈

平安保健280天

刘欣欣 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

孕妈妈平安保健280天 / 刘欣欣编著. — 北京: 新世界出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5104-2921-7

I. ①孕… II. ①刘… III. ①妊娠期—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110341号

孕妈妈平安保健 280 天



作 者: 刘欣欣

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京九天志诚印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 550千字 印张: 20

版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2921-7

定 价: 26.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

怀

孕是件幸福而甜蜜的事,小两口的爱情结晶真是让人满怀激动。然而激动之余,涌上心头的恐怕是或多或少的担心和顾虑吧。每个孕妈妈都希望自己能平安、顺利地度过孕期,宝宝能平安诞生。安全自然成了孕妈妈最关心和重视的问题。有些孕妈妈一想到孕期足足有280天之久,总担心自己一不小心就会有危险状况出现。孕妈妈到底该如何做,才能让这十个月更加安全、更加有保障呢?

是不是就该待在家里,哪里也不去,什么也不干?以前的那些生活习惯是否对宝宝不利?怎么吃对宝宝更好,更有利于宝宝发育?生活中有哪些辐射需要小心避开?孕期如何用药不会伤害宝宝?到底能不能做运动和做家务?职场孕妈要怎样注意办公环境对宝宝的影响?孕期体检都有什么作用,都需要做吗?剖宫产和顺产到底选哪个?

这些都是我在工作中遇到的很多孕妈妈提出的疑问,有些孕妈妈在得知自己怀孕后举手投足都小心翼翼,甚至有些过分紧张反而对宝宝没有好处,是没有必要的。其实,只要保护得当,孕妈妈是完全可以正常生活和工作的。常言道:生命在于运动,那么孕期能不能适当地做做家务和进行运动呢?回答是肯定的,适当运动对孕妈妈和胎宝宝都有好处。要知道,怀孕是一个正常的生理过程,每一位想做妈妈的女性都应正确对待,要有一颗平常心。孕妈妈要合理规划好自己的孕期生活,保护好自己和宝宝,让一切变得安全且健康、美好又开心……

本书是我针对孕妈妈最关心的孕期安全保健问题而编写的一本孕产安

全指导书。书中所涉及的内容全面、实用,包含了我多年从事产科临床工作经验,包括备孕期充足准备、孕期科学饮食、全方位防辐射方法、居家安全生活法则、准妈妈平安过四季、孕妈妈安全运动指导、时尚孕妈穿衣宝典、让孕妈妈安心出游的妙招、职场孕妈的安全防护要诀、孕期最易出现的几大常见疾病预防,以及孕期重要的产检和孕期安全用药等孕妈妈最为关注的安全问题。希望本书能帮助孕妈妈排解不必要的担忧,安全而顺利地度过整个孕期。

由于社会环境的变化,现在要生育一个活泼健康的宝宝,越来越像一个复杂的系统工程,需要孕妈妈每天都严阵以待,不敢稍有松懈麻痹。很多职场女性既要兼顾工作,又要安全孕育,要做到平衡工作与怀孕生活不是一件轻松的事,也因此我在书中独立章节讲述专属职场孕妈的安全问题。在书中我给出的建议是做好心理调适与准备,解除孕期心理与情绪等方面的困扰,保障胎宝宝生长的内环境;办公室是孕妈妈的工作环境,也是胎宝宝生长的外环境之一,职场孕妈要学一学防辐射手段以及如何在办公室保持一定的活动量等等。通过这些让孕妈妈排除工作环境的不良影响,同时又能保持好的工作状态,让您做一个快乐而成功的职场孕妈。

特别的爱给特别的孕妈妈,总之,我希望所有孕妈妈能平平安安地孕育宝宝,安安心地工作和生活,顺顺利利地度过孕期,生出健健康康的宝宝。

刘欣欣

2012年6月

Part1 备孕期那些重要的事

做好计划迎接小宝贝 026

心理准备 026

准爸妈财务计划与分配 026

1. 营养饮食开支 026
2. 产检、分娩开支 026
3. 母婴用品开支 027

创造“好孕”环境 027

1. 工作环境治理 027
2. 生活环境治理 027
3. 慎用药物，远离毒素 028
4. 远离过高压力的工作 028

全面营养是优孕的基石 028

均衡饮食为孕期奠基 028

备孕爸妈的每日饮食 028

从孕前3个月开始补充叶酸 028

1. 备孕爸爸也需要补充叶酸 028
2. 富含叶酸的食物 029
3. 补充叶酸不宜过多 029

补充基本的维生素 029

孕前要注意补钙 029

孕前要注意补钙 030

1. 孕前补钙有必要 030
2. 补钙方法大揭秘 030
3. 补钙离不开维生素D 030
4. 孕中期也要补充钙质 030

孕前要注意补铁 030

孕前要注意补锌 031

1. 补锌利于优生 031
2. 补锌还可以帮助顺利分娩 031
3. 富含锌的食物有哪些 031

孕前要常吃含镁元素的食物 031

孕前要注意补充蛋白质 031

孕前忌食辛辣和高糖食品 032

1. 过量食用辛辣食物 032
2. 过量食用高糖食物 032

孕前排毒攻略 033

测一测自己的身体是否有毒素 033

巧用食物排毒 034

巧做运动排毒 035

不良生活细节榜单..... 035

准爸爸孕前饮酒吸烟对优孕有害..... 035

1. 吸烟会导致精子活动能力下降..... 035
2. 酒精通常会导致男性不育..... 036

准妈妈孕前多喝咖啡易造成流产..... 036

准爸爸孕前吃棉籽油易导致不育..... 036

备孕爸爸乱用药易致畸形胎..... 036

避免食物过敏..... 037

孕前养宠物会感染弓形虫病..... 037

备孕妈妈孕前不宜照射X光..... 038

备孕爸爸孕前也应远离化学试剂..... 038

成功优孕有技巧..... 038

女性生育的最佳年龄..... 038

男性生育的最佳年龄..... 039

选择最佳受孕季节..... 039

1. 春末时节受孕..... 039
2. 初秋时节受孕..... 040
3. 受孕的最佳时机..... 040

有计划地怀孕利于优生..... 040

性生活不宜过分频繁..... 041

营造理想的受孕环境..... 041

科学计算排卵日..... 041

1. 日程推算法..... 041
2. 基本体温测量法..... 042
3. 宫颈黏液观察法..... 042

学会估算预产期..... 042

了解妊娠征兆和确诊..... 042

1. 发现怀孕的征兆..... 042

2. 早孕试纸让怀孕明明白白..... 043

进行遗传咨询..... 043

1. 遗传咨询的种类..... 043
2. 必须进行优生遗传咨询的情况..... 044

优生与遗传咨询的内容..... 044

遗传病预防和治疗..... 044

1. 一般遗传病的应对方式..... 044
2. 遗传病干预..... 044
3. 遗传病并非不治之症..... 045

宝宝会遗传什么..... 045

避开不宜受孕的“雷区”..... 046

婚后不宜马上怀孕..... 046

1. 新婚期间不宜立即怀孕..... 046
2. 停服避孕药后不宜立即怀孕..... 047

刚发生过宫外孕后不久..... 047

人体生理节律低潮时..... 047

正在服药期..... 047

出现不良的自然环境变化..... 047

生殖器官有炎症存在时..... 048

孕前宜加强月经期保健..... 048

1. 月经期的饮食营养..... 048
2. 注意清洁卫生..... 049
3. 调和情志..... 049
4. 活动适量..... 049

孕前检查很重要..... 049

一般体检不能代替孕前检查..... 049

孕前优生检查项目可多可少..... 049

准爸爸最好也做一次孕前检查..... 049

生殖系统检查..... 050

血常规检查.....	050
肝功能检查.....	050
检查后的积极干预措施.....	050
解决受孕的三大阻力.....	050
孕前健身助“好孕”.....	051
培养孕前健身习惯.....	051
循序渐进开始运动.....	051
女性孕前健身的重点.....	051
适合备孕妈妈的运动.....	052
备孕爸爸应调整运动方式.....	052

运动创造健康精子.....	052
心情愉悦很关键.....	052
好心情孕育优良的卵子、精子.....	052
妈妈开心, 宝宝才健康.....	053
学会调节不良情绪.....	053
减压秘籍——6种情绪调节法.....	053
1. 能量排泄法.....	053
2. 语言暗示法.....	054
3. 环境调节法.....	054
4. 请人疏导法.....	054
5. 自我激励法.....	054
6. 创造欢乐法.....	054

Part2 孕期科学饮食方案

孕期必需的 10 种关键营养素 .. 056

叶酸.....	056
功能效果.....	056
每日供给量.....	056
补充方法.....	056
蛋白质.....	056
功能效果.....	056
每日供给量.....	056
补充方法.....	056
脂肪.....	057
功能效果.....	057
每日供给量.....	057
补充方法.....	057
B 族维生素.....	058
功能效果.....	058
每日供给量.....	058

补充方法.....	058
维生素 C.....	058
功能效果.....	058
每日供给量.....	058
补充方法.....	058
维生素 E.....	059
功能效果.....	059
每日供给量.....	059
补充方法.....	059
碳水化合物.....	059
功能效果.....	059
每日供给量.....	059
补充方法.....	059
钙.....	059
功能效果.....	059
每日供给量.....	060

补充方法	060
铁	060

功能效果	060
每日供给量	060
补充方法	060

锌	060
----------------	------------

功能效果	060
每日供给量	060
补充方法	061

孕期安全饮食法	061
----------------------	------------

准妈妈应多吃和少吃的水果大搜寻.....	061
-----------------------------	------------

孕期吃水果注意事项	062
-----------------	-----

孕期饮食安全之食品添加剂	062
---------------------------	------------

1. 小小添加剂，孕期危害大	062
2. 最常见的含添加剂的食物——	

方便食品	063
------------	-----

有些口福不能享，这些食物要忌口.....	064
-----------------------------	------------

膳食纤维让准妈妈轻松解“秘”	064
-----------------------------	------------

别让饭后不良小习惯成为准妈妈的健康	
--------------------------	--

大敌	065
-----------------	------------

1. 饭后吃水果	065
2. 饭后饮浓茶	066
3. 饭后洗澡	066
4. 饭后放松裤带	066
5. 饭后立刻多饮水	066
6. 饭后立即睡觉	067

职场孕妈安全站——工作餐用餐	
原则及方案	067

职场孕妈的安全用餐原则	067
--------------------------	------------

1. 食物要丰富	067
2. 营养要均衡	067

3. 工作餐要挑三拣四	067
4. 口味要放低	067
5. 三餐合理分配	068
6. 少食多餐	068
7. 零食来作陪衬	068

职场孕妈的营养早餐方案	068
--------------------------	------------

1. 准妈妈早餐的营养要点	068
2. 让早餐营养到位的五类食物	069
3. 营养早餐的注意事项	069

职场孕妈的营养午餐方案	070
--------------------------	------------

1. 营养午餐的搭配要点	070
2. 在外就餐的注意事项	070
3. 准妈妈自带便当的注意事项	070
4. 工作餐营养升级方案	070

职场孕妈的营养晚餐方案	071
--------------------------	------------

1. 准妈妈吃晚餐不宜过饱	071
2. 晚餐过分丰盛危害多	072
3. 莫吃不利睡眠的食物	072

职场孕妈如何用好西式商务餐	072
----------------------------	------------

职场孕妈外出聚餐的原则	073
--------------------------	------------

1. 中西式餐各有讲究	073
2. 在餐馆就餐的注意要点	073
3. 家常菜馆健康点菜	073
4. 其他的注意事项	074

职场孕妈安全喝茶有讲究	074
--------------------------	------------

1. 茶品种类细分辨	074
2. 职场孕妈如何喝茶更健康	076

职场孕妈旅行就餐要点	076
-------------------------	------------

1. 大排挡和路边小店的食物要谨慎	076
2. 充分利用自助早餐	076
3. 要多喝水	076
4. 多吃新鲜和现做的食物	076
5. 多吃纤维丰富的食物	077

6. 不要吃快餐食品	077
7. 自己带些零食	077
职场孕妈零食巧吃巧选	077
1. 准妈妈选择零食的 3 大法则	077
2. 保健零食看一看	077
3. 自带健康食品包	078
4. 吃零食要选对时间	078
宜吃食物帮助大	079
多喝牛奶好处多	079
宜吃鹌鹑预防贫血	079
宜吃冬瓜利水消肿	079
多吃海鱼补大脑	080
1. 各种鱼的功效	080
2. 准妈妈不能食用的 4 种鱼	080
宜吃核桃强筋健脑	080
宜吃香菇益智安神	081
宜吃柑橘开胃理气	081
多吃玉米有益胎宝宝发育	081
宜吃香蕉防止便秘	082
吃红枣增强抵抗力	082
适量吃小米有利于宝宝发育	082
吃豆类食品促进胎宝宝智力发育	082
警惕忌吃食物的危害	083
过食山楂易致流产	083
吃田鸡可能会造成胎宝宝畸形	083
常吃油条易造成痴呆儿	083
不宜过量补鱼肝油和钙	084
吃易过敏食物对宝宝和自身都不利	084

多吃冷饮可能会引起腹痛	084
吃热性香料易引起早产	085
吃罐头食品有可能导致畸形胎宝宝	085
多吃甘蔗威胁身体内环境	085
多吃零食影响胎宝宝发育	086
吃火锅威胁胎宝宝健康	086
科学饮食大课堂	086
孕早期重视膳食营养	086
1. 以少油腻、易消化为主	086
2. 孕早期饮食技巧	087
孕中期宜荤素搭配	087
1. 荤素搭配是基础	087
2. 孕中期饮食注意要点	087
孕晚期饮食重质不重量	088
1. 为分娩积蓄能量	088
2. 孕晚期饮食原则	088
酸甜苦辣咸，吃法有讲究	088
1. 酸味食物	088
2. 甜味食物	089
3. 苦味食物	089
4. 咸味食物	089
控制食盐摄入量	089
在适当的温度下保存食物	089
维生素不宜补过量	090
切忌节食保身材	090
孕早期要保持水电解质平衡	090
注意及时补水	090
饮料不能代替白开水	091
特效食谱连连看	091

Part3 安全防辐射这样做

最有效的全方位防辐射法..... 096

准妈妈全面了解放射线..... 096

1. X射线危害很大.....096
2. 做CT对人体有损伤.....096
3. 准妈妈接受放射线检查的注意事项096

准妈妈，B超检查应该这样做..... 097

- 孕期B超检查的正常值..... 097

居家生活如何防辐射..... 097

1. 挑选正规厂家的名牌家电产品..... 097
2. 离电源远一点..... 097
3. 对各种电器保持一定的安全距离.. 097
4. 别让电器扎堆..... 098
5. 冬天准妈妈不宜睡在电热毯上..... 098
6. 勿在电脑身后逗留..... 098
7. 在家中放盆仙人掌..... 098
8. 用水吸电磁波..... 098
9. 别让电器总处于待机状态..... 098
10. 及时洗脸洗手..... 098
11. 补充营养..... 098
12. 接手机别着急..... 098

职场孕妈安全站——办公室如何防辐射..... 098

电磁辐射面面观..... 098

1. 认识电磁辐射..... 098
2. 电磁辐射对准妈妈的危害.....099
3. 职场孕妈的辐射杀手.....099

职场孕妈如何减少手机辐射..... 100

1. 手机辐射对胎宝宝有影响..... 100
2. 减轻手机辐射的妙招..... 101

电脑辐射不容小觑..... 101

1. 正确认识电脑辐射..... 101
2. 使用电脑时12大注意事项.....102

各种环境中的防辐射攻略..... 103

1. 较常见的辐射源.....103
2. 意外的严重的辐射情况.....103
3. 核辐射防护原则.....104

吃对食物巧妙预防辐射..... 104

- 紫菜——抗辐射圣品.....104
- 绿豆——有助于排泄体内毒物.....104
- 辣椒——保护细胞的DNA不受辐射破坏...104
- 黑木耳——清胃、涤肠、防辐射.....104
- 西红柿——减少皮肤辐射损伤，并可以祛斑美白.....104
- 大蒜——减少辐射损伤.....104
- 黑芝麻——增加细胞免疫，抵抗辐射...105
- 胡萝卜——增强免疫力，减少辐射损伤...105
- 绿茶——减少辐射损伤，保护眼睛..105
- 橘子——增强人体免疫力，超强抗氧化能力.....105
- 草莓——减缓辐射损伤.....105

给职场孕妈的防辐射植物推荐..... 105

防辐射服的选购全攻略..... 106

1. 防辐射服只能局部防辐射.....106
2. 防辐射服并不是“多穿就好”.....107
3. 穿防辐射服有利也有弊.....107
4. 了解防辐射服的面料.....107
5. 如何选购合适的防辐射服.....108
6. 防辐射服购买经验谈.....108

Part4 居家也要够安全

准妈妈不可不知的居家安全法则... 110

准妈妈家居生活的安全新方案..... 110

1. 使用空调要有度..... 110
2. 减少“二手烟”危害..... 110
3. 室内温度、湿度..... 110

怎样排除居室的安全隐患..... 112

准妈妈室内不宜摆放的花草有哪些..... 113

准妈妈孕期黄金睡眠法则..... 114

1. 远离噪声, 营造安静睡眠环境.... 114
2. 准妈妈莫忽视午休..... 114
3. 哪种睡姿最安全..... 114

居室色彩对准妈妈心情的影响..... 115

应避免接触哪些化学日用品..... 116

1. 芳香剂..... 116
2. 杀虫剂..... 116
3. 含酚酸酯化妆品..... 116

为准妈妈精心布置床品..... 116

1. 床铺..... 116
2. 枕头..... 116
3. 棉被..... 117
4. 电热毯..... 117

小心厨房中的潜伏“雷区”..... 117

生活细则安全指导..... 117

不用化妆的保养法, 让您越孕越美丽. 117

1. 早睡早起, 熬夜的肌肤没有未来 117
2. 千万不要让自己“冷”..... 118
3. 使用天然成分的保养品..... 118

4. 保湿..... 118

5. 抗衰..... 118

6. 防晒..... 118

7. 抑痘..... 119

重视个人卫生..... 119

1. 勤洗澡..... 119

2. 勤洗头..... 119

3. 勤洗外阴..... 119

4. 勤换衣裤..... 119

准妈妈洗澡两不宜..... 119

1. 准妈妈洗澡忌坐浴..... 119

2. 冬季不宜常用浴罩..... 119

忌使用吹风机..... 120

使用外用洗液要小心..... 120

莫过多地进行日光浴..... 120

准妈妈做家务活的大讲究..... 120

站行坐卧有讲究..... 121

1. 站立..... 121

2. 坐立..... 121

3. 行走..... 121

4. 卧床..... 121

5. 由立位改为坐位..... 121

6. 由卧位改坐位..... 121

7. 要避免背部弯曲..... 121

8. 上下楼梯莫匆忙..... 121

9. 孕晚期不宜久站..... 122

10. 孕晚期也不宜久坐..... 122

11. 孕晚期不宜负重..... 122

孕期姿势与安全小常识..... 122

1. 脱掉高跟鞋.....123
2. 坐椅子.....123
3. 睡觉时侧卧.....123
4. 起床先翻身.....123
5. 水槽上架个盆.....123
6. 蹲下抬重物.....123
7. 重物两手担.....123

迷恋打麻将坏处多..... 123

1. 被动吸入刺激气体.....123
2. 久坐易引起下肢水肿.....123
3. 易造成情绪不稳.....123
4. 容易感染病菌.....124

不宜长时间看电视..... 124

如何安全享受孕期性生活..... 124

1. 孕早期应避免或尽量减少性生活.....125
2. 孕中期适当进行性生活.....125
3. 孕晚期尽量避免性生活.....125
4. 孕期性生活注意事项.....126

孕期忌大笑不止..... 126

孕期乳房护理..... 127

1. 注意保养乳头.....127
2. 戴松紧适宜的乳罩.....127
3. 帮乳房按摩.....127
4. 防止出现大小乳房.....127
5. 防止乳房松垂.....128

小心呵护眼睛..... 128

1. 隐形眼镜危害大.....128
2. 准妈妈不要在眼部化妆.....128
3. 使用眼药需注意.....128

4. 保护眼睛需要摄取充足的维生素.....129

尽量避免染发烫发..... 129

孕早期谨防牙龈炎..... 129

穿戴过紧不利胎宝宝健康..... 130

选择合适的内衣很重要..... 130

1. 胸罩的选择.....130
2. 内裤的选择.....131

安全用药捍卫母婴健康..... 131

1. 孕各阶段用药对胎宝宝的影响.....131
2. 了解妊娠药物分级.....131
3. 准妈妈用药 8 大原则.....132

准妈妈补叶酸别超量..... 132

1. 准妈妈应如何科学补充叶酸.....132
2. 叶酸补充的关键期.....132
3. 爸爸妈妈一起补.....133
4. 每天补充 400 微克.....133
5. 寻找叶酸食物.....133
6. 叶酸不能滥补.....133

细数准妈妈孕期最易犯的小错误..... 133

1. 可疑妊娠不及时去检查.....133
2. 确定怀孕后, 不按期进行产前检查.....133
3. 孕期滥用药物.....134
4. 有病不用药, 怕影响胎宝宝.....134
5. 不注意防治风疹等病毒感染.....134
6. 接触有害物质, 多次做 B 超.....134
7. 自我封闭, 不出家门.....134
8. 参加剧烈运动或干重活.....134
9. 不讲究精神卫生.....134
10. 营养“过度”.....134

Part5 准妈妈平安过四季

春 136

春天,准妈妈应远离过香的花..... 136

准妈妈怎样防治春季过敏..... 137

1. 鼻炎..... 137
2. 荨麻疹..... 138
3. 哮喘..... 138
4. 湿疹、皮炎..... 139

春季需警惕的几种病毒感染..... 139

1. 风疹病毒..... 139
2. 肝炎病毒..... 139

准妈妈春季皮肤保养..... 139

1. 注意皮肤的清洁..... 140
2. 生活要有规律..... 140

春季腰痛的日常预防保健..... 140

夏 141

准妈妈度酷暑牢记“七防”..... 141

1. 防中暑..... 141
2. 防胃口差..... 141
3. 防水盐不足..... 141
4. 防睡眠不足..... 141
5. 防心浮气躁..... 142
6. 防妇科病..... 142
7. 防皮肤病..... 142

准妈妈夏天能用防晒霜吗..... 142

夏天最实用的防暑降温法..... 143

1. 不要长时间吹电风扇..... 143
2. 养成主动饮水的习惯..... 143
3. 保持充足睡眠很重要..... 143

准妈妈莫贪凉患上“雪糕病”..... 143

准妈妈夏季游泳的注意事项..... 144

准妈妈夏季游泳准备工作和适宜条件... 144

准妈妈夏季淋浴需注意..... 145

1. 沐浴水温度应 38℃ 以下..... 145
2. 沐浴时间 20 分钟以内..... 145
3. 不要坐浴以免早产..... 145

夏季饮食的注意事项..... 146

1. 少食多餐,均衡膳食..... 146
2. 及时补水,科学食用水果..... 146
3. 生冷肉类不宜多吃..... 146

让皮肤安全过夏..... 147

1. 痱子..... 147
2. 蚊虫..... 147
3. 汗斑..... 147

秋 147

准妈妈如何度过“多事之秋”..... 147

1. 注意预防上呼吸道感染..... 147
2. 注意预防秋季腹泻..... 148

准妈妈秋季如何合理进补..... 148

1. 营养要均衡..... 148
2. 不可盲目进补..... 149

最适合秋季吃的水果..... 149

1. 秋梨..... 149
2. 柿子..... 149
3. 柑橘..... 149
4. 葡萄..... 149

秋季散步选好时间和环境..... 149

1. 准妈妈散步要谨慎选择环境..... 150
2. 准妈妈散步要选好时间..... 150

冬 151

冬季如何预防流感..... 151

1. 孕前注射疫苗	151
2. 孕期注意养成良好的生活习惯	151
准妈妈冬季如何控制体重	151
1. 饮食日记	151
2. 每天量体重	151
3. 设一天解禁日	152
4. 了解食物卡路里量	152
5. 体重曲线图	152
6. 可突显曲线的孕妇装	152
7. 想象产后瘦身的辛苦	152
8. 不买零食	152

9. 选择在家里和朋友见面	152
准妈妈冬日安全取暖	152

1. 别让暖气伤了自己的健康	152
2. 地暖房最好用大理石铺地	153
3. 不在家也别关暖气	153
4. 电暖气定期用干布擦	153
5. 空调房要加湿	154

准妈妈冬季如何减少电磁影响

1. 减少看电视、玩电脑的时间	154
2. 尽量不要使用微波炉	154

Part6 准妈妈孕期安全运动法则

运动让孕期更健康

“孕”动让母子更健康

孕期运动的小技巧	156
----------------	-----

准妈妈运动让宝宝更聪明

散步，准妈妈的运动良方

不妨做做广播操

带宝宝一起做安全操

准妈妈孕期有氧运动

运动总提案之孕早期

1. 孕早期多做有氧运动	158
2. 适合孕早期的有氧运动	158
3. 孕早期要避免的运动	159
4. 孕早期健身的注意要点	159

运动总提案之孕中期

1. 准妈妈动起来好处多多	159
2. 适合孕中期的有氧运动	160
3. 孕中期健身的注意要点	161

运动总提案之孕晚期

1. 孕晚期要慢运动	161
------------------	-----

2. 做好运动帮你顺产	161
3. 孕晚期健身的注意要点	162

与瑜伽美丽相约，做个健康准妈妈

1. 孕期什么时候可以开始练瑜伽	162
2. 不适合准妈妈做的动作有哪些	163
3. 准妈妈练习瑜伽应注意什么	163
4. 瑜伽练习如何安排	163

10月安全瑜伽

一月 拜日式

1. 步骤	163
2. 注意事项	164
3. 益处	164

二月 鱼式

1. 步骤	164
2. 注意事项	164
3. 益处	164

三月 虚坐式

1. 步骤	164
2. 注意事项	164
3. 益处	164

四月 金刚坐式.....164

1. 步骤.....164
2. 注意事项.....165
3. 益处.....165

五月 猫式.....165

1. 步骤.....165
2. 注意事项.....165
3. 益处.....165

六月 抬脚休息式.....165

1. 步骤.....165
2. 注意事项.....165
3. 益处.....165

七月 后视式.....165

1. 步骤.....165
2. 注意事项.....165
3. 益处.....165

八月 吉祥式.....165

1. 步骤.....165
2. 注意事项.....165
3. 益处.....165

九月 胸贴地猫式.....165

1. 步骤.....165
2. 注意事项.....166
3. 益处.....166

十月 天线式.....166

1. 步骤.....166
2. 注意事项.....166
3. 益处.....166

准妈妈有氧练习指南.....166

有氧练习指南 1: 游泳.....166

1. 怀孕期间进行游泳运动的益处.....166
2. 准妈妈游泳的安全提示.....166
3. 孕期三个阶段的游泳指南.....167
4. 怀孕期间最好的游泳方式.....167

有氧练习指南 2: 慢跑.....167

1. 怀孕期间慢跑的益处.....167
2. 孕期慢跑的安全法则.....168
3. 孕期三个阶段的慢跑指南.....168

有氧练习指南 3: 跳舞.....168

1. 孕期跳舞的 6 大益处.....169
2. 孕期跳舞的安全法则.....169

安全“孕”动的注意事项.....169

准妈妈孕期运动安全原则.....169

选择合适的运动项目.....171

注意运动时出现的危险信号.....171

1. 运动时别忘了照顾自己.....171
2. 了解哪些运动不能做.....171

职场孕妈安全站——小运动大健康...172

职场孕妈办公室里的简单运动.....172

1. 上班族准妈妈的楼梯运动.....172
2. 上班族准妈妈的午餐后散步.....172
3. 上班族准妈妈的办公室孕期运动.....172
4. 上班族准妈妈的孕期体操.....173

柔软操让准妈妈更灵活.....173

1. 柔软度练习对于增强身心功能的意义...173
2. 柔软体操的示范.....174

做一做孕妇保健操.....175

1. 脚腕的运动.....175
2. 脚部运动.....175
3. 腹肌运动.....175
4. 盘腿运动.....175
5. 骨盆的运动.....175
6. 猫姿.....176
7. 吹蜡.....176
8. 电梯式.....176
9. 孕期保健操的注意事项.....176