

十月怀胎

专家指导

Shiyue Huaitai
Zhuanjia Zhidao



王楠/编著



科学、实用、全面的孕育专家指导

助新妈妈和新爸爸们养育出健康、聪明、快乐的宝宝

 中国纺织出版社

十月怀胎

专家指导

Shiyue Huaitai
Zhuanjia Zhidao



王楠/编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎专家指导 / 王楠编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5180-0521-5

I. ①十… II. ①王… 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(2014)第256003号

策划编辑: 郭沫

责任编辑: 刘艳红

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 23

字数: 328千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

第一篇 孕前——美好的憧憬

第一章 孕前知识储备	2	男性的最佳生育年龄是何时	10
怎样才能成功受孕	2	最佳的受孕季节是何时	10
女性排卵是怎么回事	2	决定怀孕后有必要先体检吗	10
怎样测算女性的排卵期	3	为何孕前要进行生殖系统检查	10
什么是基础体温	3	孕前要进行风疹、弓形虫、巨细胞病 毒3项检查	11
怎样正确测量基础体温	3	为何孕前要进行肝功能检查	11
什么是宫颈黏液观察法	4	为何孕前要进行尿常规检查	11
怎样观察宫颈黏液的变化	5	为何孕前要进行妇科内分泌检查	11
没有月经的女性能生孩子吗	5	为何孕前要进行ABO溶血检查	12
为什么有的女性会生多胞胎	5	什么是母子血型不合	12
生多胞胎能遗传吗	5	母子血型不合会造成什么后果	12
什么是双子宫妊娠	6	为何孕前要进行染色体异常检查	13
双子宫对孕产有影响吗	6	为何孕前要进行口腔检查	13
瘢痕子宫者孕产需要注意什么	6		
胎儿的性别是由什么决定的	7		
父母的血型与子女的血型有何关系	8		
如何避免畸形儿	8		
怎样缓解对怀孕和分娩的恐惧心理	9		
女性的最佳生育年龄是何时	9		



孩子的智力与遗传有关吗	13	为何准备生育的男性应预防腮腺炎... ..	24
造成孩子智力低下的非遗传因素有 哪些	14	为何早产及流产后不宜立即再孕	24
头胎不如二胎聪明吗	14	哪些磺胺类药物对生育有影响	24
哪些遗传病患者不宜生育	14	哪些抗生素对生育有影响	24
对生育有影响的染色体显性遗传病有 哪些	15	甲氧咪胍对生育有何影响	25
什么情况下需要进行遗传检查	16	哪些激素类药物对生育有影响	25
母亲是“鸡胸”孩子会遗传吗	17	哪些镇静类药物对生育有影响	25
母亲患癌症会传给胎儿吗	17	哪些抗高血压药对生育有影响	25
“少年白”会遗传吗	17	哪些麻醉、镇痛药对生育有影响	26
色盲传男不传女吗	18	孕前服药会对胎儿造成不良影响吗... ..	26
患心脏病的女性可以怀孕吗	18	为什么孕前应慎服中药	26
患肺结核的女性可以怀孕吗	19	为什么女性孕前应慎服减肥药	26
患肾炎的女性可以怀孕吗	19	孕前服用药物有哪些注意事项	26
患肝炎的女性可以怀孕吗	19	输卵管炎会造成女性不孕吗	27
患糖尿病的女性可以怀孕吗	20	什么是输精管道梗阻	27
甲状腺功能亢进的女性可以怀孕吗... ..	20	怎样确认和治疗输精管道梗阻性不育 ..	28
患哮喘病的女性可以怀孕吗	20	精神因素与不孕症有关吗	28
患癫痫病的女性可以怀孕吗	21	不孕症可采用哪些先进的辅助生殖 技术	29
患精神病的女性可以怀孕吗	21		
患淋病的女性可以怀孕吗	22		
患尖锐湿疣的女性可以怀孕吗	22		
患附件炎的女性可以怀孕吗	22		
男性乙肝表面抗原和抗体均为阳性可以 生育吗	23		
男性在优生中应负哪些责任	23		



什么是人工受孕.....	30
什么是试管婴儿.....	30
哪些情况适合做试管婴儿.....	30
什么是人工授精.....	30
哪些情况适宜做人工授精.....	31

第二章 孕前生活积累.....32

性生活的质量对优生有何影响.....	32
哪些性生活问题会影响成功受孕.....	32
月经期卫生与受孕有何关系.....	33
女性过胖对孕产有什么影响.....	34
为什么婚后不宜立即受孕.....	34
为什么不宜在蜜月旅行中受孕.....	35
为什么春节期间不宜受孕.....	35
疲劳会影响优生吗.....	35
男性饮酒对优生有何影响.....	35
为何酒后不宜立即受孕.....	36
女性戒酒多长时间可以怀孕.....	36
男性戒酒多长时间可以生育.....	36
为何吸烟不利于受孕.....	36
女性戒烟多长时间可以怀孕.....	37
为何妻子怀孕丈夫也要戒烟.....	37
汽车废气对男性生育有何影响.....	37
为何准备生育的男性应慎洗桑拿浴... 38	
为何准备生育的男性不宜穿紧身牛仔 裤.....	38
为什么久骑赛车会影响男性生育.....	38



为何孕前不宜住新居.....	38
使用工具避孕的女性何时可以怀孕... 39	
使用杀精剂避孕的女性何时可以 怀孕.....	39
使用短效口服避孕药的女性何时可以 怀孕.....	39
使用宫内节育器的女性何时可以 怀孕.....	39
使用皮下埋植剂避孕的女性何时可以 怀孕.....	40
为什么女性孕前补充营养对胎儿的早 期发育十分重要.....	40
女性孕前为何要补充蛋白质.....	40
女性孕前必须补钙吗.....	41
女性孕前为何要补铁.....	41
什么是叶酸.....	42
女性孕前为何要补充叶酸.....	42
应该怎样补充叶酸.....	42
女性孕前为何要补锌.....	42

女性孕前为何要补充维生素	43	哪些食物有助于增加精子数量、提高精子质量	45
孕前饮食有哪些禁忌	43	孕前是否应该注射风疹疫苗	45
女性孕前为何忌食棉籽油	43	孕前是否应该注射乙肝疫苗	46
肥胖的女性孕前为何要限制胆固醇的摄入	44	孕前是否应该注射甲肝疫苗	46
男性缺乏维生素A对生育有何影响	44	孕前是否应该注射水痘疫苗	46
男性缺锌对生育有何影响	44	孕前是否应该注射流感疫苗	46
男性缺锰对生育有何影响	45	哪些食物有利于排毒	47
男性缺铜对生育有何影响	45	孕前使用空调有哪些注意事项	47
男性缺硒对生育有何影响	45	孕前运动有哪些注意事项	47

第二篇 孕期——甜蜜的盼望

第一章 健康妊娠第1月	50	孕早期最容易忽视的营养素有哪些	53
怀孕第1个月母体有哪些变化	50	孕早期可适当多吃哪些食物	53
怀孕第1个月胎儿的生长发育情况如何	50	哪些食物准妈妈不能吃	54
怀孕第1个月胎儿的大脑发育情况如何	50	哪些食物准妈妈不宜多吃	54
怀孕第1个月准妈妈应注意哪些问题	50	准妈妈能否节食	54
准妈妈为什么要增加营养	51	为什么准妈妈不宜偏食	55
孕早期为什么应摄入足够的蛋白质	51	为什么准妈妈不宜吃刺激性食物	55
孕早期为什么应摄入足够的热量	52	准妈妈口味偏重对胎儿有影响吗	55
孕早期有哪些饮食原则	52	准妈妈饮食是越淡越好吗	55
		准妈妈宜吃热性香料吗	56
		为何准妈妈不宜多服滋补药品	56

准妈妈为何不宜服用热补品	56
孕早期服用人参需要注意什么	57
孕早期吃水果有哪些注意事项	57
准妈妈是水果吃得越多越好吗	57
准妈妈不能吃哪些水果	58
为什么不能用水果代替蔬菜	58
准妈妈每天应该喝多少水	58
准妈妈饮水过多有哪些危害	58
准妈妈喝什么水比较好	59
准妈妈需要使用净水器吗	59
准妈妈为何不宜饮用可乐型饮料	59
准妈妈为什么不宜饮浓茶	60
哪些茶适合准妈妈喝	60
孕早期可以有性生活吗	61
孕早期性生活可能导致哪些问题	61
孕期什么情况应禁止性生活	61
孕早期可以有性生活以外的亲密行为吗	62



孕期应如何保护乳房	62
准妈妈为什么不宜去拥挤的场所	62
准妈妈为什么不宜多用洗涤剂	63
准妈妈为什么不宜开着灯睡觉	63
准妈妈如何正确洗澡	63
静电对准妈妈有什么危害	64
准妈妈如何防止静电伤害自己	64
准妈妈睡电热毯好吗	64
哪些有害物质会影响胎儿的大脑发育	64
养猫会导致胎儿畸形吗	65
如何预防胎儿唇腭裂	65
噪音对准妈妈和胎儿有什么危害	66
汽油味对准妈妈和胎儿有哪些危害	66
准妈妈可以注射破伤风疫苗吗	66
准妈妈可以注射狂犬病疫苗吗	67
准妈妈可以注射乙型肝炎疫苗吗	67
准妈妈注射乙肝疫苗应注意什么	67
准妈妈可以注射乙型脑炎疫苗吗	67
准妈妈注射疫苗应注意些什么	67
准妈妈不能注射哪些疫苗	68
准妈妈用药的原则是什么	68
哪些西药不利于胎儿发育	68
药物对不同时期的胚胎有什么影响	69
孕期用错药怎么办	69
准妈妈忌用的中药有哪些	70

准妈妈忌用的中成药有哪些	71
准妈妈慎用的中成药有哪些	71
准妈妈自行服用退热止痛药有什么危害	71
准妈妈过量服用维生素C和叶酸有什么危害	71
妊娠期服用中药会影响胎儿的肤色吗	71
准妈妈能抹清凉油、风油精吗	72
准妈妈能服用驱虫药、泻药吗	72
为什么准妈妈不宜长期服用板蓝根	72
为何准妈妈需慎用六神丸	72
得知怀孕前服用过禁用药怎么办	73
孕前服用了避孕药怎么办	73
为什么准妈妈不宜服用阿司匹林	73
准妈妈如何防治早期感冒	74
准妈妈如何防治早期发热	74
丈夫在妻子怀孕期间应当注意哪些方面	74



夫妻怎样相敬如宾	75
什么是胎教	75
为什么要进行胎教	75
什么是情绪胎教	76
什么是营养胎教	76
什么是环境胎教	76
什么是抚摸胎教	76
什么是音乐胎教	76
什么是语言胎教	77
什么是运动胎教	77
什么时候进行胎教最合适	77

第二章 健康妊娠第2月

怀孕第2个月母体有哪些变化	78
怀孕第2个月胎儿的生长发育情况如何	79
怀孕第2个月胎儿的大脑发育情况如何	79
怀孕第2个月准妈妈应注意哪些问题	79
什么是绒毛细胞检查	80
什么是甲胎蛋白检查	80
怎样计算预产期	80
什么是羊水	81
羊水从何而来	81
羊水有什么作用	82
怀孕第2个月饮食应该注意什么	82
准妈妈为何爱吃酸	82

准妈妈怀孕后仍有月经怎么办	98
准妈妈腹痛怎么办	98
引起准妈妈阴道流血的原因是什么...	99
带环怀孕的胎儿能要吗.....	99
孕早期接触了致畸物质怎么办	99
孕早期有哪些常见的牙周问题	100
孕早期能进行口腔治疗吗	100
准妈妈能否拔牙.....	100
如何防治孕期牙龈肿胀与出血	101
妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物	101
准妈妈患甲状腺功能亢进对母婴有影 响吗.....	101
怎样应对妊娠期哮喘.....	102
怀孕第2个月怎样养胎护胎	102
哪些习惯有利于培养胎儿的良好性格...	103
准妈妈的心情及家庭环境对胎儿的 性格有什么影响	103
胎儿的生长环境对其日后的性格有什 么影响	104
为什么要给准妈妈创造和谐的家庭 气氛	105

第三章 健康妊娠第3月..... 106

怀孕第3个月母体有哪些变化	106
怀孕第3个月胎儿的生长发育情况 如何	106
怀孕第3个月胎儿的大脑发育情况 如何	106
怀孕第3个月准妈妈应注意哪些问题.....	107
为什么要进行产前检查.....	107
什么时候开始进行产前检查.....	107
做X射线检查会不会伤害胎儿.....	108
孕早期能做B超吗.....	108
什么时候做B超检查比较合适.....	108
准妈妈能做CT检查吗	109
整个孕期要进行几次妇科检查	109
妇科检查会造成流产吗.....	109
什么时候检查血红蛋白.....	110
准妈妈产前为什么要检查血型	110
为什么要定期进行尿常规检查	110
什么是胎盘.....	111
胎盘有什么作用.....	111
什么是胎盘功能不全	112
如何才能知道胎盘功能是否正常 ...	112
怀孕第3个月饮食应该注意什么.....	113
准妈妈补充营养应注意哪些问题 ...	113
准妈妈全吃素食好不好.....	114
准妈妈不吃早餐好不好.....	114



准妈妈怀孕后仍有月经怎么办	98
准妈妈腹痛怎么办	98
引起准妈妈阴道流血的原因是什么... ..	99
带环怀孕的胎儿能要吗.....	99
孕早期接触了致畸物质怎么办	99
孕早期有哪些常见的牙周问题	100
孕早期能进行口腔治疗吗	100
准妈妈能否拔牙	100
如何防治孕期牙龈肿胀与出血	101
妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物	101
准妈妈患甲状腺功能亢进对母婴有影 响吗.....	101
怎样应对妊娠期哮喘	102
怀孕第2个月怎样养胎护胎	102
哪些习惯有利于培养胎儿的良好性格....	103
准妈妈的心情及家庭环境对胎儿的 性格有什么影响	103
胎儿的生长环境对其日后的性格有什 么影响	104
为什么要给准妈妈创造和谐的家庭 气氛	105

第三章 健康妊娠第3月..... 106

怀孕第3个月母体有哪些变化	106
怀孕第3个月胎儿的生长发育情况 如何	106
怀孕第3个月胎儿的大脑发育情况 如何	106
怀孕第3个月准妈妈应注意哪些问题.....	107
为什么要进行产前检查	107
什么时候开始进行产前检查	107
做X射线检查会不会伤害胎儿.....	108
孕早期能做B超吗.....	108
什么时候做B超检查比较合适.....	108
准妈妈能做CT检查吗	109
整个孕期要进行几次妇科检查	109
妇科检查会造成流产吗.....	109
什么时候检查血红蛋白.....	110
准妈妈产前为什么要检查血型	110
为什么要定期进行尿常规检查	110
什么是胎盘.....	111
胎盘有什么作用	111
什么是胎盘功能不全	112
如何才能知道胎盘功能是否正常	112
怀孕第3个月饮食应该注意什么.....	113
准妈妈补充营养应注意哪些问题	113
准妈妈全吃素食好不好.....	114
准妈妈不吃早餐好不好.....	114

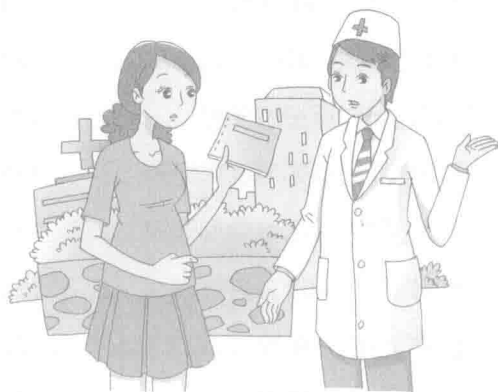


准妈妈晚餐为何不宜多吃	114
准妈妈吃罐头食品好不好	115
准妈妈吃方便食品好不好	115
孕期饮食与胎儿视力有什么关系	115
准妈妈多食玉米有什么好处	116
准妈妈多吃红薯有什么好处	116
准妈妈为什么不宜多吃精米、精面 ..	116
为何准妈妈在孕早期不宜多吃动物 肝脏	117
准妈妈多吃鱼肝油好不好	117
准妈妈多吃鸡蛋好不好	117
为何准妈妈不宜多吃油条	118
为什么准妈妈不宜贪吃桂圆	118
准妈妈食用过敏性食物有什么危害 ..	118
准妈妈怎样预防食物过敏	119
妊娠期怎样保养皮肤	119
准妈妈皮肤会有哪些变化	119
准妈妈能到美容院美容吗	120
准妈妈去美容院美容有哪些注意事项 ..	120
怀孕后能涂指甲油吗	121
怀孕后能抹口红吗	121
准妈妈怎样保护好头发	121
孕早期准妈妈如何选择睡姿	122
准妈妈是否适合戴隐形眼镜	122
准妈妈骑车有什么讲究	122
准妈妈可以开车吗	123
准妈妈能坐飞机吗	123



准妈妈坐车时应不应该系安全带	124
准妈妈不宜从事哪些类型的工作	124
准妈妈皮肤发痒是怎么回事	124
经前乳房疼痛会在怀孕后加重吗	125
准妈妈如何防治鼻出血	125
什么是葡萄胎	125
葡萄胎有什么表现	126
如何防治葡萄胎	126
什么是恶性葡萄胎	127
恶性葡萄胎有什么症状	127
葡萄胎患者以后还能否怀孕	127
孕早期准妈妈患急性肝炎怎么办	127
患心脏病的准妈妈应注意什么	128
准妈妈可以做心脏手术吗	128
患心脏病的准妈妈对饮食有何要求	128
子宫肌瘤对母儿有何影响	129

妊娠合并子宫肌瘤怎么办	129	准妈妈是吃得越多越好吗	137
孕期患尖锐湿疣对母儿有何影响	129	为什么坚果有益于胎儿补脑	138
孕期怎么防治尖锐湿疣	130	为什么准妈妈宜多吃花生	138
准妈妈患腮腺炎有哪些危害	130	准妈妈为什么不宜多吃肉	138
准妈妈感染水痘对母儿有何影响	131	准妈妈吃生姜有什么讲究	139
准妈妈患荨麻疹对胎儿有无影响	131	准妈妈吃黄鳝有什么好处	139
准妈妈患风疹还能继续妊娠吗	131	准妈妈为什么不能补钙	139
准妈妈如何预防风疹	132	准妈妈每天应摄入多少钙	140
孕早期感染单纯疱疹病毒对胎儿有什 么影响	132	为什么药物补钙不如食物补钙	140
经常抚摸胎儿有哪些积极作用	133	骨头汤有利于补钙吗	141
第四章 健康妊娠第4月	134	准妈妈过多食用高钙食品好吗	141
怀孕第4个月母体有哪些变化	134	膳食中哪些因素会影响钙吸收	141
怀孕第4个月胎儿的生长发育情况 如何	134	准妈妈为什么要补锰	142
怀孕第4个月胎儿的大脑发育情况 如何	134	哪些食物含锰较多	142
怀孕第4个月准妈妈应注意哪些 问题	135	准妈妈为什么会出现缺铁性贫血	142
怀孕第4个月准妈妈应该做些什么 准备	135	如何治疗孕期缺铁性贫血	143
高危妊娠者应做羊水穿刺检查	135	准妈妈是否需要适当补锌	143
抽取羊水会影响胎儿发育吗	136	补锌应吃些什么	144
什么情况下需要做羊水穿刺	136	准妈妈是否需要适当补碘	144
孕中期准妈妈有哪些营养原则	136		
怀孕第4个月饮食注意事项包括哪些 ..	137		



准妈妈为何要谨防铜缺乏	144
准妈妈适当摄入维生素A有何好处 ..	145
准妈妈适当摄入维生素B ₁ 有何好处 ..	145
准妈妈适当摄入维生素B ₂ 有何好处 ..	146
哪些食物中富含维生素B ₂	146
准妈妈适当摄入维生素B ₆ 有何好处 ..	146
准妈妈适当摄入维生素B ₁₂ 有何好处 ..	146
哪些食物中富含维生素B ₁₂	147
准妈妈适当摄入维生素C有何好处 ..	147
哪些食物富含维生素C	147
准妈妈适当摄入维生素D有何好处 ..	147
准妈妈适当摄入维生素E有何好处 ..	148
哪些食物富含维生素E	148
准妈妈过量摄入维生素D和钙有哪些危害	148
准妈妈过量补充维生素A有哪些危害	148
准妈妈需要补充复合维生素吗	149
服用复合维生素应该注意些什么	150
准妈妈为什么不宜多吃冷饮	150
准妈妈喝酸奶有什么好处	150
准妈妈吃蜂王浆能促进胎儿大脑发育吗	151
为何准妈妈不宜吃火锅涮肉	151
孕中期的性生活原则有哪些	151
孕期怎样为母乳喂养做准备	152
怎样选择怀孕期间的内衣	152



准妈妈能否穿三角内裤	153
怎样选择怀孕期间的内衣	153
准妈妈为何不宜穿紧身衣裤	153
怎样选择适合孕期穿的鞋	153
准妈妈为何不宜穿高跟鞋	154
怎样选择适宜的卧具	154
准妈妈为什么不宜睡席梦思床	154
孕期应如何选择床上用品	155
准妈妈洗衣服应注意哪些问题	155
准妈妈做饭应注意哪些问题	155
孕中期准妈妈如何选择睡姿	156
准妈妈是否需要适当的劳动	156
孕中期可以到海外旅行吗	156
准妈妈运动有什么好处	156
经常散步对准妈妈有什么好处	157
散步应注意些什么	157
准妈妈为什么不宜在马路上散步	158
怀孕期间能游泳吗	158

准妈妈游泳应注意哪些问题	158	怀孕第4个月怎样进行胎教	169
准妈妈游泳为何有利于顺产	159	怀孕第4个月时怎样进行视觉胎教 ..	169
如何通过运动增加产道弹性	159	怀孕第4个月怎样进行音乐胎教	170
如何通过运动强健踝关节	160	怀孕第4个月怎样进行环境胎教	170
如何通过运动强健腰背肌	160	怀孕第4个月怎样进行体操胎教	171
怎样做妊娠体操	160	怎样带胎儿认识大自然	171
怀孕第4个月时怎样保护乳房	161	怎样对胎儿进行美学培养	172
准妈妈为何容易腿抽筋	162	怎样对胎儿进行音乐美学培养	172
准妈妈如何防治小腿抽筋	162	准妈妈如何对胎儿进行美感熏陶	172
如何缓解孕期身体酸痛	162		
准妈妈为什么会发生静脉曲张	163	第五章 健康妊娠第5月	173
如何缓解静脉曲张	163	怀孕第5个月母体有哪些变化	173
准妈妈为什么会发生急性胰腺炎	163	怀孕第5个月胎儿的生长发育情况	
准妈妈发生急性胰腺炎怎么办	164	如何	173
妊娠黄疸是怎么回事	164	怀孕第5个月准妈妈应该做些什么	
准妈妈如何预防肾结石	164	准备	174
准妈妈如何防治腹泻	165	什么是胎动	174
准妈妈能使用妇科外用中药		什么时候可以感觉到胎动	174
洗剂吗	166	怀孕第5个月饮食营养包括哪些	174
准妈妈如何预防尿路感染	166		
准妈妈如何防治衣原体感染	166		
准妈妈怎样防治妊娠期疱疹	167		
准妈妈发现妊娠期卵巢有肿瘤怎么办 ...	167		
宫颈糜烂对准妈妈有何危害	168		
准妈妈妊娠期发现宫颈癌怎么办	168		
妊娠中、晚期患急性肝炎怎么办	169		



准妈妈宜摄入脂类食物.....	175
准妈妈应摄入多少脂肪.....	175
准妈妈多吃苹果有哪些好处.....	176
准妈妈为何要多吃鲤鱼.....	176
为什么准妈妈摄入糖要适量.....	177
准妈妈吃红糖有何好处.....	177
准妈妈为何不宜多吃白糖.....	177
准妈妈为何不宜喝糯米甜酒.....	178
准妈妈为何不宜吃薏苡仁、马齿苋.....	178
准妈妈吃野菜有何好处.....	178
准妈妈为何不宜吃甲鱼、螃蟹.....	179
准妈妈长时间打麻将有哪些危害.....	179
准妈妈为何不宜长时间看电视.....	179
准妈妈长时间吹电扇和空调好吗.....	180
准妈妈使用吹风机好吗.....	180
准妈妈午睡有什么好处.....	180
准妈妈宜坐浴吗.....	181
洗发水会影响胎儿的记忆力吗.....	181
准妈妈清洁外阴有哪些注意事项.....	181
准妈妈多晒太阳好吗.....	182
准妈妈夏天为何要防暑.....	182
准妈妈夏天是否应防晒.....	182
准妈妈如何防晒.....	183
怀孕第5个月准妈妈怎样养护乳房.....	183
为何准妈妈卧床易滞产.....	183
准妈妈如何防治烧心.....	184



准妈妈为何易患痔疮.....	184
准妈妈如何治疗消化系统溃疡.....	185
孕中期腰痛应怎样应对.....	185
妊娠黑线是怎么回事.....	186
“蝴蝶斑”是怎么回事.....	186
为什么准妈妈皮肤上会出现紫纹.....	186
如何预防胎儿佝偻病.....	186
什么是胎儿宫内发育迟缓.....	187
如何预防胎儿宫内发育迟缓.....	187
如何防治妊娠期滴虫性阴道炎.....	188
如何防治妊娠期真菌性阴道炎.....	188
妊娠合并阴部湿疹有哪些症状.....	188
妊娠合并阴部湿疹怎样治疗.....	189
准妈妈有结核病怎么办.....	189
什么是股疝.....	190
准妈妈怎样防治系统性红斑狼疮.....	190
怎样和胎儿做游戏.....	191



帮助胎儿运动有什么好处	191
怎样帮助胎儿运动	191
怀孕第5个月怎样进行胎教	192
音乐胎教有哪些种类	192
为什么要对胎儿进行音乐熏陶	193
适合胎儿听的音乐有哪些	194
怎样根据准妈妈的不同性格选择胎教音乐	194
怎样进行抚摸胎教	195
怎样进行对话胎教	195
怎样进行视觉胎教	196
准爸爸对胎儿的积极作用有哪些	196

第六章 健康妊娠第6月 197

怀孕第6个月母体有哪些变化	197
怀孕第6个月胎儿的大脑发育情况如何	197
怀孕第6个月胎儿的听觉发育如何	197
怀孕第6个月胎儿的思维发育如何 ...	198

怀孕第6个月准妈妈的饮食营养应注意什么	198
怀孕第6个月准妈妈应注意哪些问题... ..	199
怀孕第6个月准妈妈应该做些什么准备	199
怀孕第6个月准妈妈夏季应注意哪些事项	199
怀孕第6个月准妈妈冬季应注意哪些事项	200
准妈妈为何宜多吃秋梨	200
准妈妈吃柿子有什么好处	201
准妈妈吃柑橘有什么好处	201
准妈妈吃无花果有什么好处	202
准妈妈为何不宜多吃菠菜	202
准妈妈为何不宜多吃甘蔗	202
准妈妈食用土豆应注意哪些问题	202
准妈妈可以大量吃海带吗	203
准妈妈应该避免哪些动作	203
准妈妈能在厨房久留吗	203
准妈妈对室内温度有要求吗	203
如何在怀孕期间工作得舒适轻松	204
孕期缺乏性欲丈夫也受到影响该怎么办	204
孕期性欲降低是否正常	204
孕期性欲亢奋是怎么回事	205
怀孕以后丈夫的性欲大不如前是怎么回事	205
孕中期准妈妈的性生活应该怎样安排	205