



凤凰出版传媒集团
江苏凤凰科学技术出版社
汉竹编著 亲亲乐读系列



从一无所知到无所不知，专家陪你安心度过孕期每一天

怀孕胎教 280天

中国福利会国际和平妇幼保健院院长

全国著名产科专家

程蔚蔚 主编

附赠
《孕妈妈40周
同步营养餐》
小册子



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 亲亲乐读系列

怀孕胎教 280天

程蔚蔚 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕胎教 280 天 / 程蔚蔚主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-3940-3

I. ①怀… II. ①程… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②胎教—基本知识 IV. ① R715.3 ② G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238501 号



怀孕胎教 280 天

主 编 程蔚蔚
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀 编 辑 曹 静 马立改 张 瑜 张 欢
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 : 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 20
字 数 200 千字
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-3940-3
定 价 49.80 元 (附赠《孕妈妈 40 周同步营养餐》小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



前言

不知从什么时候起，在大多数人的眼中，大腹便便的孕妈妈成了病人，而不少孕妈妈自己也觉得怀孕是一种负担。好在有了这本神奇的怀孕胎教枕边书，280天，每天一页，天天都有感动和惊喜，让幸福的笑容始终洋溢在孕妈妈脸上，变身成为快乐女神。

本书紧追时下孕妈妈的最新需求动态，将怀孕知识和胎教素材完美地融合在一起，并打破目前大多数书将怀孕和胎教割裂开来的传统做法。边阅读严谨的专业知识边轻松做胎教，孕妈妈每天都有全新的收获和体验。

本书根据孕妈妈高度关注的产检项目、孕期营养和体重控制等热门话题，在每月月初就将这些知识完整地呈现出来，并对大龄孕妈、二胎孕妈、职场孕妈、偏食孕妈、素食孕妈都给予了最贴心的关怀。

另外，书中精选的胎教内容短小而精悍，轻松又实用，不仅仅是单一的素材，更给孕妈妈实用的胎教方法及延伸，并在传统音乐胎教、故事胎教的基础上，增加了准备爸爸胎教、英语胎教等新颖、暖心的题材。

每天，胎宝宝都会以来信的方式与孕妈妈打招呼，这最能打动孕妈妈，也是孕妈妈最希望听到的，为了宝宝每天的成长，所有的付出都是值得的。

未见面，已相爱！伴着本书，让爱在妈妈和宝宝之间幸福地流转吧！



目录

孕 1 月

第 1 周

- 第 1~2 天 从今天起,做个快乐的孕妈妈.....26
- 第 3~4 天 孕期营养早知道.....27
- 第 5~6 天 叶酸,每天补充 0.4 毫克.....28
- 第 7 天 顺利受孕那些事儿.....29

第 2 周

- 第 8~9 天 算好排卵期,受孕更容易.....30
- 第 10~11 天 闺蜜的好推荐——排卵试纸.....31
- 第 12~13 天 生男生女?你可以提前做功课.....32
- 第 14 天 真的需要做胎教吗.....33

第 3 周

- 第 15~16 天 “妈妈,我来了”.....34
- 第 17~18 天 验孕那些事儿.....35
- 第 19~20 天 警惕身边的辐射源.....36
- 第 21 天 快算算自己的预产期.....37

第 4 周

- 第 22~23 天 发现怀孕后再吃叶酸还有用吗.....38
- 第 24~25 天 一定不要以为自己只是感冒了.....39
- 第 26~27 天 熟记孕期用药安全期.....40
- 第 28 天 这些食物要远离.....41



孕 2 月

第 5 周

- 第 29 天 第一次产前检查.....44
- 第 30 天 怀孕征兆早知道.....45
- 第 31 天 孕 2 月营养重点:开胃为主.....46
- 第 32 天 最营养的开胃菜.....47
- 第 33 天 怀孕≠过度小心翼翼.....48
- 第 34~35 天 孕吐严重怎么办.....49

第 6 周

- 第 36 天 怀孕了,我该向老板怎么说.....50
- 第 37 天 胎宝宝最害怕的事.....51
- 第 38 天 暂别“性”,只因爱得更深.....52
- 第 39 天 孕妈妈食品安全大攻略.....53
- 第 40 天 素颜更美丽.....54
- 第 41~42 天 该去办准生证了.....55

第 7 周

- 第 43~44 天 生活好习惯,流产靠边站.....56
- 第 45~46 天 别让“种子”停止了发芽.....57
- 第 47~48 天 防辐射服,买还是不买.....58
- 第 49 天 洗澡,20 分钟足矣.....59

第 8 周

- 第 50~51 天 B 超可以做,但不要频繁做.....60
- 第 52~53 天 就想吃酸怎么办.....61
- 第 54~55 天 妈妈,这里很吵,我不喜欢.....62
- 第 56 天 职场孕妈妈看过来.....63

孕3月

第9周

- 第57天 孕3月产前检查.....66
- 第58天 开始建档啦.....67
- 第59天 孕3月营养重点：清淡为主.....68
- 第60天 清淡又营养的菜.....69
- 第61天 孕妈妈能戴隐形眼镜吗.....70
- 第62~63天 高龄孕妇，请别错过这两项检查.....71

第10周

- 第64天 食品中的添加剂，你了解多少.....72
- 第65天 宠爱孕妈妈，多一点，再多一点.....73
- 第66天 上下班，安全第一.....74
- 第67天 宝宝好视力，妈妈吃出来.....75
- 第68天 居住环境要静，还要净.....76
- 第69~70天 日常小动作，也要引起大注意.....77

第11周

- 第71~72天 快乐妊娠不要“纹”.....78
- 第73~74天 怀了双胎！现在多辛苦，将来就多幸福.....79
- 第75~76天 早餐很重要.....80
- 第77天 哎呀，体重怎么降低了.....81

第12周

- 第78~79天 是否保胎，要听医生建议.....82
- 第80~81天 白开水是最好的饮料.....83
- 第82~83天 孕妈妈，你的睡眠还好吗.....84
- 第84天 远离抑郁，喝杯心灵鸡汤.....85

孕4月

第13周

- 第85天 孕4月产前检查.....88
- 第86天 提前准备，让产检更顺利.....89
- 第87天 孕4月营养重点：饮食要全面.....90
- 第88天 营养全面又好吃的菜.....91
- 第89天 感冒了，没什么大不了.....92
- 第90~91天 乳房变，胸衣也要变.....93

第14周

- 第92天 孕妇奶粉，喝还是不喝.....94
- 第93天 孕妈妈，你补钙了吗.....95
- 第94天 穿出时尚“孕”味.....96
- 第95天 水果虽好，也要适量.....97
- 第96天 唐氏筛查知多少.....98
- 第97~98天 读懂唐氏报告单.....99

第15周

- 第99~100天 你会坐、立、走吗.....100
- 第101~102天 孕期洗发护发全知道.....101
- 第103~104天 孕期爱爱也可尽“性”.....102
- 第105天 我的体重都长在了哪儿.....103

第16周

- 第106~107天 偶尔吃点辣，无伤大雅.....104
- 第108~109天 多接触阳光，不要佝偻宝宝.....105
- 第110~111天 细心护肤变身“孕美人”.....106
- 第112天 一起来做孕妇操吧.....107



孕5月

- 第113天 孕5月的产前检查 110
- 第114天 快速申领生育保险 111
- 第17周** 第115天 孕5月营养重点：注意补铁补血 112
- 第116天 神奇的补血菜 113
- 第117天 宝宝动了，老公你来听听 114
- 第118~119天 超简单的宫高、腹围自测法 115
- 第120天 每天1碗粥，养胃又润肠 116
- 第121天 一觉睡到大天亮 117
- 第18周** 第122天 做一个从容不迫的职场孕妈 118
- 第123天 吃好工作餐 119
- 第124天 那些传统习俗，信还是不信 120
- 第125~126天 孕妈妈私处保养小秘密 121
- 第127~128天 都是牙牙惹的祸 122
- 第19周** 第129~130天 带上胎宝宝，一起去旅行 123
- 第131~132天 孕妈妈用电脑，姿势有讲究 124
- 第133天 我快乐着妈妈的快乐 125
- 第134~135天 不吃肉，不吃菜，这都不算事儿 126
- 第20周** 第136~137天 腿抽筋了怎么办 127
- 第138~139天 别担心，这是胎宝宝在打嗝 128
- 第140天 给自己添置几件孕妇装吧 129

孕6月

- 第141天 孕6月的产前检查 132
- 第142天 准爸爸，不要犯这些错误哦 133
- 第21周** 第143天 孕6月营养重点：不是吃得越多越好 134
- 第144天 好吃又营养的美味 135
- 第145天 “花痴”孕妈和花草的亲密接触 136
- 第146~147天 免疫力，大龄孕妈的安心法宝 137
- 第148天 做个大排畸检查更保险 138
- 第149天 可以吹空调吗 139
- 第22周** 第150天 生病了，该吃药还是硬扛 140
- 第151天 别用“万一”吓唬自己 141
- 第152天 真的是十个孕妇九个痔吗 142
- 第153~154天 通便又润肠的明星食物 143
- 第155~156天 自测胎动，一点都不麻烦 144
- 第23周** 第157~158天 给素食孕妈妈的几点建议 145
- 第159~160天 小运动，解决孕妈妈大麻烦 146
- 第161天 大肚子的小贴士 147
- 第162~163天 糖尿病筛查早知道 148
- 第24周** 第164~165天 食疗赶走高血糖 149
- 第166~167天 关爱乳房 150
- 第168天 你会洗胸衣吗 151

孕7月

- 第169天 孕7月的产前检查 154
- 第170天 胎宝宝到底有多大 155
- 第25周** 第171天 孕7月营养重点: 开始储备营养啦 156
- 第172天 这些菜能为宝宝储备营养 157
- 第173天 学会管理体重 158
- 第174~175天 拍套美美的大肚照 159
- 第176天 开始准备宝宝用品 160
- 第177天 照着清单买, 省时又省力 161
- 第26周** 第178天 别让妊高症找上你 162
- 第179天 双胎孕妈妈可适当增重 163
- 第180天 总做噩梦, 是怎么回事 164
- 第181~182天 只长胎不长肉的秘密 165
- 第183~184天 滋补食物别乱吃 166
- 第27周** 第185~186天 不可不听的孕妈妈课堂 167
- 第187~188天 奇怪, 胎动好像不一样了 168
- 第189天 吃点零食也无妨 169
- 第190~191天 水肿就是要少喝水吗 170
- 第28周** 第192~193天 妊高症可以不吃药吗 171
- 第194~195天 我与生俱来的能力 172
- 第196天 “吃”走妊娠纹和妊娠斑 173

孕8月

- 第197天 孕8月的产前检查 176
- 第198天 宝宝的胎位正常吗 177
- 第29周** 第199天 孕8月营养重点: 均衡饮食 178
- 第200天 适合孕晚期的营养餐 179
- 第201天 警惕早产, 预防早产 180
- 第202~203天 怎么办? 剖宫产后再怀孕 181
- 第204天 还在坚持工作的孕妈妈注意喽 182
- 第205天 少吃盐, 不代表不吃盐 183
- 第30周** 第206天 练练瑜伽好心情 184
- 第207天 放心吧, 你不会变丑的 185
- 第208天 尽快选择分娩医院 186
- 第209~210天 巧用枕头, 帮助睡眠 187
- 第211~212天 容易忽略的营养素——膳食纤维 188
- 第31周** 第213~214天 前置胎盘别发慌 189
- 第215~216天 河东狮吼, 缓解心中郁闷 190
- 第217天 孕妈妈防过敏小妙招 191
- 第218~219天 睡软床, 越睡越累 192
- 第32周** 第220~221天 脐带绕颈会勒着宝宝吗 193
- 第222~223天 深呼吸, 快速搞定骨盆测量 194
- 第224天 不要远行啦 195



孕 9 月

第 33 周

- 第 225 天 孕 9 月的产前检查 198
- 第 226 天 分娩方式, 适合的才是最好的 199
- 第 227 天 孕 9 月营养重点: 坚持补钙, 适当补铜... 200
- 第 228 天 补钙又补铜的营养菜..... 201
- 第 229 天 准备待产包..... 202
- 第 230~231 天 孕妈妈, 加油, 加油, 再加油..... 203

第 34 周

- 第 232 天 为什么感觉肚子胀胀的 204
- 第 233 天 应对心慌气短 205
- 第 234 天 心理难产是个什么东西 206
- 第 235 天 一定要学学拉梅兹呼吸法 207
- 第 236 天 做好准备, 随时入院 208
- 第 237~238 天 猜猜宝宝更像谁..... 209

第 35 周

- 第 239~240 天 羊水过多过少都不好 210
- 第 241~242 天 警惕羊水早破 211
- 第 243~244 天 快速分清假分娩、真分娩和临产 212

第 36 周

- 第 245 天 阴道分泌物好像有点多 213
- 第 246~247 天 那些让人快乐的零食 214
- 第 248~249 天 助分娩的小运动..... 215
- 第 250~251 天 时刻为母乳喂养做准备 216
- 第 252 天 孕晚期日常注意二三事..... 217

孕 10 月

第 37 周

- 第 253 天 孕 10 月的产前检查 220
- 第 254 天 你必须要知道的临产征兆 221
- 第 255 天 孕 10 月营养重点: 清淡饮食易消化.... 222
- 第 256 天 好消化的营养餐..... 223
- 第 257 天 临产前六忌..... 224
- 第 258~259 天 分娩到底有多痛..... 225

第 38 周

- 第 260~261 天 助产食物大盘点..... 226
- 第 262~263 天 请个月嫂好处多..... 227
- 第 264~265 天 顺产, 一件再自然不过的事..... 228
- 第 266 天 细数剖宫产的利与弊..... 229

第 39 周

- 第 267~268 天 怕痛, 那就选择无痛分娩吧..... 230
- 第 269~270 天 孕妈妈最推崇的缓解阵痛小动作 231
- 第 271~272 天 了解产程, 做到心里有底 232
- 第 273 天 避开 5 禁忌, 分娩更顺利 233

第 40 周

- 第 274~275 天 分娩前的 10 步缓压术 234
- 第 276~277 天 过期妊娠怎么办..... 235
- 第 278~279 天 准爸爸陪产必须懂得的事 236
- 第 280 天 爱你, 天使已到人间 237

附录

- 一、预产期推算表 238
- 二、宝宝 0~6 个月生长指标..... 239

目录检索

孕期营养

第 3~4 天	孕期营养早知道	27	第 77 天	哎呀, 体重怎么降低了	81
第 5~6 天	叶酸, 每天补充 0.4 毫克	28	第 80~81 天	白开水是最好的饮料	83
第 22~23 天	发现怀孕后再吃叶酸还有用吗	38	第 87 天	孕 4 月营养重点: 饮食要全面	90
第 28 天	这些食物要远离	41	第 88 天	营养全面又好吃的菜	91
第 31 天	孕 2 月营养重点: 开胃为主	46	第 92 天	孕妇奶粉, 喝还是不喝	94
第 32 天	最营养的开胃菜	47	第 93 天	孕妈妈, 你补钙了吗	95
第 39 天	孕妈妈食品安全大攻略	53	第 95 天	水果虽好, 也要适量	97
第 52~53 天	就想吃酸怎么办	61	第 105 天	我的体重都长在了哪儿	103
第 59 天	孕 3 月营养重点: 清淡为主	68	第 106~107 天	偶尔吃点辣, 无伤大雅	104
第 60 天	清淡又营养的菜	69	第 115 天	孕 5 月营养重点: 注意补铁补血	112
第 64 天	食品中的添加剂, 你了解多少	72	第 116 天	神奇的补血菜	113
第 67 天	宝宝好视力, 妈妈吃出来	75	第 120 天	每天 1 碗粥, 养胃又润肠	116
第 75~76 天	早餐很重要	80	第 123 天	吃好工作餐	119



第 134~135 天	不吃肉，不吃菜，这都不算事儿	126
第 143 天	孕 6 月营养重点：不是吃得越多越好 ..	134
第 144 天	好吃又营养的美味	135
第 153~154 天	通便又润肠的明星食物	143
第 157~158 天	给素食孕妈妈的几点建议	145
第 171 天	孕 7 月营养重点：开始储备营养啦	156
第 172 天	这些菜能为宝宝储备营养	157
第 173 天	学会管理体重	158
第 179 天	双胎孕妈妈可适当增重	163
第 181~182 天	只长胎不长肉的秘密	165
第 183~184 天	滋补食物别乱吃	166
第 189 天	吃点零食也无妨	169
第 196 天	“吃”走妊娠纹和妊娠斑	173
第 199 天	孕 8 月营养重点：均衡饮食	178
第 200 天	适合孕晚期的营养餐	179
第 205 天	少吃盐，不代表不吃盐	183
第 211~212 天	容易忽略的营养素——膳食纤维	188
第 227 天	孕 9 月营养重点：坚持补钙，适当补铜 ...	200
第 228 天	补钙又补铜的营养菜	201
第 246~247 天	那些让人快乐的零食	214
第 255 天	孕 10 月营养重点：清淡饮食易消化 ...	222
第 256 天	好消化的营养餐	223
第 260~261 天	助产食物大盘点	226



日常生活

第 7 天	顺利受孕那些事儿.....	29	第 149 天	可以吹空调吗.....	139
第 12~13 天	生男生女? 你可以提前做功课.....	32	第 161 天	大肚子的小贴士.....	147
第 15~16 天	“妈妈, 我来了”.....	34	第 166~167 天	关爱乳房.....	150
第 19~20 天	警惕身边的辐射源.....	36	第 170 天	胎宝宝到底有多大.....	155
第 33 天	怀孕≠过度小心翼翼.....	48	第 176 天	开始准备宝宝用品.....	160
第 36 天	怀孕了, 我该向老板怎么说.....	50	第 177 天	照着清单买, 省时又省力.....	161
第 37 天	胎宝宝最害怕的事.....	51	第 185~186 天	不可不听的孕妈妈课堂.....	167
第 38 天	暂别“性”, 只因爱得更深.....	52	第 202~203 天	怎么办? 剖宫产后再怀孕.....	181
第 41~42 天	该去办准生证了.....	55	第 204 天	还在坚持工作的孕妈妈注意喽.....	182
第 43~44 天	生活好习惯, 流产靠边站.....	56	第 209~210 天	巧用枕头, 帮助睡眠.....	187
第 45~46 天	别让“种子”停止了发芽.....	57	第 217 天	孕妈妈防过敏小妙招.....	191
第 54~55 天	妈妈, 这里很吵, 我不喜欢.....	62	第 218~219 天	睡软床, 越睡越累.....	192
第 56 天	职场孕妈妈看过来.....	63	第 229 天	准备待产包.....	202
第 68 天	居住环境要静, 还要净.....	76	第 236 天	做好准备, 随时入院.....	208
第 73~74 天	怀了双胞胎! 现在多辛苦, 将来就多幸福.....	79	第 250~251 天	时刻为母乳喂养做准备.....	216
第 82~83 天	孕妈妈, 你的睡眠还好吗.....	84	第 252 天	孕晚期日常注意二三事.....	217
第 103~104 天	孕期爱爱也可尽“性”.....	102	第 257 天	临产前六忌.....	224
第 108~109 天	多接触阳光, 不要佝偻宝宝.....	105	第 262~263 天	请个月嫂好处多.....	227
第 114 天	快速申领生育保险.....	111	第 278~279 天	准爸爸陪产必须懂得的事.....	236
第 121 天	一觉睡到大天亮.....	117			
第 122 天	做一个从容不迫的职场孕妈.....	118			
第 124 天	那些传统习俗, 信还是不信.....	120			
第 125~126 天	孕妈妈私处保养小秘密.....	121			
第 127~128 天	都是牙牙惹的祸.....	122			
第 142 天	准爸爸, 不要犯这些错误哦.....	133			
第 146~147 天	免疫力, 大龄孕妈的安心法宝.....	137			



孕期保健

第 8~9 天	算好排卵期, 受孕更容易	30	第 192~193 天	妊高症可以不吃药吗	171
第 10~11 天	闺蜜的好推荐——排卵试纸	31	第 201 天	警惕早产, 预防早产	180
第 17~18 天	验孕那些事儿	35	第 213~214 天	前置胎盘别发慌	189
第 21 天	快算算自己的预产期	37	第 220~221 天	脐带绕颈会勒着宝宝吗	193
第 24~25 天	一定不要以为自己只是感冒了	39	第 226 天	分娩方式, 适合的才是最好的	199
第 26~27 天	熟记孕期用药安全期	40	第 232 天	为什么感觉肚子胀胀的	204
第 30 天	怀孕征兆早知道	45	第 233 天	应对心慌气短	205
第 34~35 天	孕吐严重怎么办	49	第 239~240 天	羊水过多过少都不好	210
第 78~79 天	是否保胎, 要听医生建议	82	第 241~242 天	警惕羊水早破	211
第 89 天	感冒了, 没什么大不了	92	第 243~244 天	快速分清假分娩、真分娩和临产	212
第 118~119 天	超简单的宫高、腹围自测法	115	第 245 天	阴道分泌物好像有点多	213
第 136~137 天	腿抽筋了怎么办	127	第 254 天	你必须要知道的临产征兆	221
第 150 天	生病了, 该吃药还是硬扛	140	第 258~259 天	分娩到底有多痛	225
第 152 天	真的是十个孕妇九个痔吗	142	第 264~265 天	顺产, 一件再自然不过的事	228
第 155~156 天	自测胎动, 一点都不麻烦	144	第 266 天	细数剖宫产的利与弊	229
第 164~165 天	食疗赶走高血糖	149	第 267~268 天	怕痛, 那就选择无痛分娩吧	230
第 180 天	总做噩梦, 是怎么回事	164	第 271~272 天	了解产程, 做到心里有底	232
第 187~188 天	奇怪, 胎动好像不一样了	168	第 273 天	避开 5 禁忌, 分娩更顺利	233
第 190~191 天	水肿就是要少喝水吗	170	第 276~277 天	过期妊娠怎么办	235



产检

第 29 天	第一次产前检查	44
第 50~51 天	B 超可以做, 但不要频繁做.....	60
第 57 天	孕 3 月产前检查	66
第 58 天	开始建档啦.....	67
第 62~63 天	高龄孕妇, 请别错过这两项检查	71
第 85 天	孕 4 月产前检查	88
第 86 天	提前准备, 让产检更顺利	89
第 96 天	唐氏筛查知多少.....	98
第 97~98 天	读懂唐氏报告单.....	99
第 113 天	孕 5 月的产前检查.....	110
第 141 天	孕 6 月的产前检查.....	132
第 148 天	做个大排畸检查更保险	138
第 162~163 天	糖尿病筛查早知道	148
第 169 天	孕 7 月的产前检查.....	154
第 178 天	别让妊高症找上你	162
第 197 天	孕 8 月的产前检查.....	176
第 198 天	宝宝的胎位正常吗	177
第 208 天	尽快选择分娩医院	186
第 222~223 天	深呼吸, 快速搞定骨盆测量.....	194
第 225 天	孕 9 月的产前检查	198
第 253 天	孕 10 月的产前检查.....	220



孕期心情

第 1~2 天	从今天起, 做个快乐的孕妈妈.....	26	第 194~195 天	我与生俱来的能力	172
第 14 天	真的需要做胎教吗	33	第 207 天	放心吧, 你不会变丑的	185
第 65 天	宠爱孕妈妈, 多一点, 再多一点	73	第 215~216 天	河东狮吼, 缓解心中郁闷	190
第 84 天	远离抑郁, 喝杯心灵鸡汤	85	第 230~231 天	孕妈妈, 加油, 加油, 再加油.....	203
第 117 天	宝宝动了, 老公你来听听	114	第 234 天	心理难产是个什么东西	206
第 133 天	我快乐着妈妈的快乐	125	第 237~238 天	猜猜宝宝更像谁.....	209
第 138~139 天	别担心, 这是胎宝宝在打嗝.....	128	第 274~275 天	分娩前的 10 步缓压术	234
第 151 天	别用“万一”吓唬自己	141	第 280 天	爱你, 天使已到人间	237

怀孕也美丽

第 40 天	素颜更美丽	54	第 101~102 天	孕期洗发护发全知道	101
第 47~48 天	防辐射服, 买还是不买.....	58	第 110~111 天	细心护肤变身“孕美人”	106
第 49 天	洗澡, 20 分钟足矣	59	第 140 天	给自己添置几件孕妇装吧	129
第 61 天	孕妈妈能戴隐形眼镜吗	70	第 145 天	“花痴”孕妈和花草的亲密接触.....	136
第 71~72 天	快乐妊娠不要“纹”	78	第 168 天	你会洗胸衣吗	151
第 90~91 天	乳房变, 胸衣也要变	93	第 174~175 天	拍套美美的大肚照	159
第 94 天	穿出时尚“孕”味	96			



孕期姿势和运动

第 66 天	上下班, 安全第一	74
第 69~70 天	日常小动作, 也要引起大注意	77
第 99~100 天	你会坐、立、走吗	100
第 112 天	一起来做孕妇操吧	107
第 129~130 天	带上胎宝宝, 一起去旅行	123
第 131~132 天	孕妈妈用电脑, 姿势有讲究	124
第 159~160 天	小运动, 解决孕妈妈大麻烦	146
第 206 天	练练瑜伽好心情	184
第 224 天	不要远行啦	195
第 235 天	一定要学学拉梅兹呼吸法	207
第 248~249 天	助分娩的小运动	215
第 269~270 天	孕妈妈最推崇的缓解阵痛小动作	231



★ 胎教

情绪胎教,从现在开始做好准备	26	音乐胎教,随时随地都可进行	59
音乐胎教:致爱丽丝	29	语言胎教:《请回答我,七月》.....	60
运动胎教:散步	31	音乐胎教:民乐《打枣》.....	61
情绪胎教,不要让孕妈妈有过多的压力	32	故事胎教,要声情并茂	63
饮食胎教,三餐一定要规律	34	音乐胎教:民乐《茉莉花》.....	67
美学胎教:贝壳风铃,恰似一帘幽梦.....	37	运动胎教,不能依个人喜好进行.....	68
故事胎教,有助于宝宝成长	38	美学胎教:捏一根胡萝卜.....	71
故事胎教:神奇的西瓜	39	准爸爸胎教,妈妈宽心,宝宝开心	73
语言胎教:大树妈妈	40	思维胎教:有趣的脑筋急转弯	74
英语胎教:What's your name.....	45	准爸爸胎教:一杯暖暖的枸杞红枣茶.....	75
营养胎教,妈妈宝宝更健康	46	情绪胎教:电影《爱丽丝梦游仙境》.....	76
运动胎教,母子更健康	48	英语胎教,方法其实有很多	79
美学胎教:不一样的办公桌	50	饮食胎教:适当吃些抗辐射食物	80
情绪胎教:聆听爱的声音.....	52	进行思维胎教时,不要心浮气躁.....	81
美学胎教:名画《母爱》.....	55	故事胎教:乌鸦喝水	83
饮食胎教,小心易致流产的食物	56	语言胎教:赞颂母爱的古诗	84