

健康生活丛书

肖琦 高鹏◎主编 顾军◎副主编

孕产保健百科



全国知名妇幼保健专家倾情奉献
这是一本孕产妇必读的保健全书
向您诠释孕期保健秘诀
推荐孕期营养搭配方案



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

孕产期保健百科

健康生活丛书



肖琦 高鹏◎主编
顾军◎副主编



全国知名妇幼保健专家倾情奉献
这是一本孕产妇必读的保健全书
向您诠释孕期保健秘诀
推荐孕期营养搭配方案

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期保健百科 / 肖琦, 高鹏主编. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5552-0788-7

I. ①孕… II. ①肖… ②高… 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(2014)第104750号

书 名 孕产期保健百科

主 编 肖 琦 高 鹏

副 主 编 顾 军

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 尹红侠 谢 磊

封面设计 祝玉华

插 图 司海英 徐雪茹

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

开 本 16开(700mm × 1000mm)

印 张 20

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-0788-7

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

前言

女性是生命的缔造者，怀孕使年轻的夫妇多了一份做父母的责任和爱心。怀孕中的女性更需要珍视自己和宝宝的健康。怎样才能让准妈妈顺利、快乐、健康地度过孕产期，让宝宝正常发育，顺利出世，健康成长，是每一对夫妇普遍关心的问题。

本书通过通俗易懂的语言、诙谐活泼的漫画和亲切生动的版式，详细讲述了孕产期各种保健知识。本书内容全面，科学实用，细致新颖，是精心奉献给广大孕产妇的一本保健指导大全。

在本书孕前准备部分，讲解孕前健康饮食、孕前居家健康、孕前职场健康、孕前疾病用药、孕前运动健身、孕前心理健康、孕前优生知识和孕前胎教知识，指导年轻的父母为拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备。

在孕妇保健部分，针对怀孕十个月，在每个月份都详细讲述了小宝宝的发育状况和准妈妈的身体变化，为准妈妈的健康饮食、居家健康、职场健康、疾病用药、运动健身、心理健康和胎教等方面都给予体贴入微的指导。

在产妇保健部分，破除传统坐月子的各种陋习，详细介绍了新妈妈在产褥期科学护理方法，讲解了新妈妈产后疾病用药、居家健康、健康饮食、心理健康等各种保健知识，同时指导新妈妈掌握正确的哺乳和断奶方法。

我们殷切希望本书能对年轻的准父母有所帮助，愿每一位育龄女性都能快乐健康地度过孕产期，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝。

编者

2014年4月

目录

CONTENTS

第一章 孕前准备

孕前健康饮食

1. 准妈妈孕前优生饮食指导 / 2
2. 准爸爸孕前优生饮食指导 / 3
3. 孕前饮食细安排 / 3
4. 准爸妈从孕前3个月开始加强营养 / 4
5. 准妈妈从孕前3个月开始补充叶酸 / 4
6. 准妈妈不要追求骨感美 / 5
7. 不做体重超常的准妈妈 / 5
8. 不做体重超常的准爸爸 / 5
9. 过胖女性孕前饮食调整 / 5
10. 准妈妈受孕前不宜多吃的食物 / 6
11. 能提高精子质量的食物 / 6
12. 准爸妈要多吃抗辐射的食物 / 7
13. 准妈妈和甜食说拜拜 / 7
14. 先排毒再怀孕 / 7
15. 准爸妈要戒喝可乐 / 8
16. 准爸妈要戒酒 / 8
17. 准妈妈不宜食用棉籽油 / 9
18. 准爸妈尽量少在外面就餐 / 9
19. 巧食补让准妈妈远离贫血 / 9

孕前居家健康

1. 准爸妈在孕前要调养好身体 / 10
2. 准妈妈孕前健康生活准则 / 10
3. 营造整洁温馨的生活环境 / 10
4. 准妈妈疲劳过度不利怀孕 / 11
5. 孕前物质准备要齐全 / 11
6. 准妈妈慎用洗涤剂 / 11
7. 孕前居家安全准则 / 11
8. 准爸妈要避免接触有害物质 / 11
9. 受孕前要将宠物长期寄养或送人 / 12
10. 准爸爸要至少在孕前3个月戒烟 / 13
11. 准妈妈千万不要吸烟 / 13
12. 准爸爸要注意防热 / 13

孕前职场健康

1. 准妈妈受孕前就应回避的工作 / 14
2. 准妈妈孕前工作安全准则 / 14

孕前疾病用药

1. 准妈妈在孕前应进行常规检查 / 15
2. 准妈妈在孕前应进行特殊检查 / 16
3. 准爸爸也要进行孕前检查 / 17



- 准妈妈受孕前要注射风疹疫苗 / 17
- 准妈妈受孕前接种疫苗注意事项 / 17
- 长期服用药物的妇女不宜立即怀孕 / 18
- 停用避孕药6个月后再怀孕 / 18
- 不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕 / 18
- 早产或流产后不宜立即再孕 / 18
- 需暂时延后受孕的情况 / 19
- 受孕前准妈妈应彻底治疗的疾病 / 19

孕前运动健身

1. 仔细安排孕前健身计划 / 20
2. 孕前健身应避免颠簸 / 20
3. 准爸爸应暂时告别骑车运动 / 20

孕前心理健康

1. 做好怀孕的心理准备 / 21
2. 准妈妈压力过大影响受孕 / 21
3. 准爸爸也要保持好情绪 / 21

孕前优生知识

1. 做一个周全的孕前计划 / 22
2. 请医生做一次优生咨询 / 22
3. 了解新生命是如何开始的 / 23
4. 了解孕育宝宝的整个过程 / 23
5. 生命的起始——精子和卵子 / 24
6. 生育宝宝的最佳月份 / 24
7. 排卵前后几天受孕几率最高 / 25
8. 准妈妈要学会自测排卵日期 / 25

9. 以受孕为目的的性生活更需要性高潮 / 26
10. 晚上21~22时受孕最佳 / 26
11. 最好在夫妻生物钟都处在高潮期时受孕 / 26
12. 讲究同房体位可增加受孕机会 / 27
13. 若想怀孕莫用阴道润滑剂 / 27
14. 准妈妈应及早诊断自己是否怀孕 / 27
15. 是什么决定了宝宝的性别 / 28
16. 男性其实很“脆弱” / 28
17. 是谁在控制性别的天平 / 29
18. 轻松计算预产期 / 30
19. 预防“缺陷宝宝”的九大措施 / 30
20. 近亲结婚要不得 / 31
21. 高龄准妈妈为何容易生傻孩子 / 31
22. 谨防唇裂和腭裂 / 32

孕前胎教知识

1. 真正的胎教要从孕前开始 / 33
2. 胎教成功的秘诀 / 33
3. 准爸妈良好的心理素质可为胎教打下基础 / 33
4. 准妈妈要怀着期盼的心理来迎接新生命的降临 / 34
5. 准妈妈在孕前要积极参加胎教学校 / 34
6. 让宝宝继承你的聪明才智 / 34

第二章 孕妇保健

孕妈咪在第一个月(0~4周)

1. 小宝宝的发育状况 / 36
2. 准妈妈身体的变化 / 36
3. 准妈妈孕一月注意事项 / 36
4. 孕妈咪一月指南 / 37

孕一月健康饮食

1. 准妈妈孕一月吃什么 / 38
2. 孕妈咪一月营养要素 / 38
3. 适合孕一月食用的食物 / 39
4. 孕期莫忘继续补充叶酸 / 39
5. 有助于补充叶酸的食物 / 40
6. 有助于补充矿物质的食物 / 40
7. 准妈妈可适当多吃的食物 / 41
8. 准妈妈不宜过量吃的几种水果 / 41
9. 准妈妈应少吃罐头食品 / 42
10. 准妈妈应少吃方便食品 / 43
11. 准妈妈不宜多吃油条 / 44
12. 准妈妈只吃精米精面会造成
营养缺乏 / 44

孕一月居家健康

1. 孕早期居家注意事项 / 45
2. 准妈妈最易忽视的健康营养素 / 46
3. 准妈妈着装要宽松舒适 / 46
4. 孕妈咪美容要以健康为前提 / 47
5. 孕早期应停止性生活 / 47

孕一月职场健康

1. 准妈妈怀孕后该如何工作 / 48
2. 准妈妈孕期工作安全备忘录 / 48
3. 准妈妈孕早期不宜使用电脑 / 48
4. 准妈妈不宜从事某些化工行业 / 49
5. 准妈妈上下班安全策略 / 49

孕一月疾病用药 / 50

1. 准妈妈应重视孕早期检查 / 50
2. 准爸爸应陪护准妈妈做孕期检查 / 50
3. 孕早期准妈妈需做的常规化验 / 50
4. 准妈妈要学会计算孕周 / 51
5. 准妈妈该知道的数字 / 52

孕一月运动健身

1. 适宜孕一月的运动 / 53
2. 孕一月不适合进行的运动 / 53
3. 孕一月运动安全准则 / 53

孕一月心理健康

1. 准妈妈应重视心理保健 / 54
2. 准妈妈要保持良好的心态 / 54
3. 不良情绪对宝宝的影响 / 55

孕一月胎教知识

1. 做好孕期的胎教计划 / 56
2. 孕一月胎教方案 / 56
3. 孕一月胎教重点 / 56
4. 让宝宝的发育有一个好的开始 / 56



5. 让想象和憧憬开始最初的胎教 / 56

孕妈咪在第二个月(5~8周)

1. 小宝宝的发育状况 / 57

2. 准妈妈身体的变化 / 57

3. 怀孕两月的注意事项 / 57

4. 孕妈咪二月指南 / 58

孕二月健康饮食

1. 准妈妈孕二月吃什么 / 59

2. 孕妈咪二月营养要素 / 59

3. 适合孕二月食用的食物 / 60

4. 应对早孕反应的饮食对策 / 60

5. 准妈妈多吃鱼可让宝宝更聪明 / 60

6. 准妈妈多吃玉米有利胎儿健脑 / 61

7. 准妈妈补钙可多喝牛奶 / 61

8. 准妈妈吃素不利宝宝眼睛发育 / 62

9. 准妈妈莫因孕吐而多食酸食 / 62

10. 准妈妈多吃山楂易导致流产 / 62

11. 发芽的土豆会让宝宝畸形 / 63

12. 白开水是准妈妈最好的饮料 / 63

13. 准妈妈饮水过多会加重水肿 / 63

孕二月居家健康

1. 准妈妈孕二月要谨慎护胎 / 64

2. 准妈妈为何会出现早孕反应 / 64

3. 早孕反应太剧烈应及早去医院 / 65

4. 准妈妈莫用药物止孕吐 / 65

5. 八种方法对抗早孕反应 / 65

6. 六种方法缓解孕期疲劳 / 66

7. 准妈妈夏季注意事项 / 67

8. 准妈妈冬季注意事项 / 68

9. 准妈妈孕早期和孕晚期最好

不要旅行 / 69

10. 婚后第一胎不宜做人工流产 / 69

孕二月职场健康

1. 如何让怀孕期间的工作舒适轻松 / 70

2. 孕二月工作禁忌 / 70

3. 工作中缓解早孕反应的方法 / 71

4. 准妈妈在工作中应远离电磁辐射 / 71

孕二月疾病用药

1. 产前初诊检查项目 / 72

2. 早孕诊断方法 / 73

3. 准妈妈应避免进行X光检查 / 74

4. B超检查在产前检查中的作用 / 74

5. 准妈妈孕早期尽量避免做B超检查 / 75

6. 准妈妈B超检查时间表 / 76

7. 注意预防先天性风疹综合征 / 76

8. 准妈妈切莫自行随意服药 / 77

9. 远离会导致宝宝畸形的药物 / 77

孕二月运动健身

1. 准妈妈运动好处多 / 79

2. 适宜孕二月的运动 / 80

3. 做一下舒缓的孕妇瑜伽 / 80

4. 孕二月准妈妈运动要缓慢 / 81

5. 从孕二月起准妈妈要避免剧烈运动 / 81

6. 孕早期不宜做背部锻炼 / 81

孕二月心理健康

1. 妻子怀孕后为何爱发脾气 / 82
2. 妈妈快乐, 宝宝才能健康 / 82
3. 准妈妈应尽量保持心情舒畅 / 83
4. 准妈妈的情绪变化牵动着宝宝的神经 / 83

孕二月胎教知识

1. 孕二月胎教方案 / 84
2. 孕二月的胎儿体操 / 84
3. 恩爱的夫妻关系有助于胎教 / 84
4. 为宝宝提供一个健康的居住环境 / 85

孕妈咪在第三个月(9~12周)

1. 小宝宝的发育状况 / 86
2. 准妈妈身体的变化 / 86
3. 怀孕三月的注意事项 / 86
4. 怀孕三月应该了解与准备的事 / 87
5. 准妈妈三月的种种不适 / 87

孕三月健康饮食

1. 准妈妈孕三月吃什么 / 88
2. 孕妈咪三月饮食原则 / 88
3. 准妈妈切莫缺乏基本营养素——蛋白质 / 88
4. 准妈妈多摄入“脑黄金”能让宝宝更聪明 / 88
5. 准妈妈要摄入足够的热能 / 89
6. 准妈妈要适量吃豆类食品 / 90

孕三月居家健康

1. 准妈妈要养成良好的生活习惯 / 92
2. 准妈妈做家务安全准则 / 92
3. 准妈妈内衣的选择 / 92
4. 准妈妈莫穿化纤类内衣以防皮肤病 / 93
5. 准妈妈孕期不要穿高跟鞋 / 93
6. 准妈妈穿着不要邋里邋遢 / 93
7. 准妈妈孕期容貌为何变丑 / 94
8. 浓妆艳抹会害了宝宝 / 94

孕三月职场健康

1. 准妈妈孕三月工作禁忌 / 95
2. 孕妈咪巧妙应对上下班难问题 / 95
3. 准妈妈应将工作压力减少到最小 / 96
4. 准妈妈应保持良好的职业形象 / 96
5. 准妈妈尽量少用复印机 / 96

孕三月疾病用药

1. 到妇幼保健院建立保健卡 / 97
2. 孕三月产前检查项目 / 97
3. 会导致胎儿畸形的病毒感染 / 98
4. 准妈妈发热易使宝宝畸形 / 99
5. 准妈妈尿频怎么办 / 100
6. 准妈妈腰痛怎么办 / 100
7. 准妈妈妊娠剧吐怎么办 / 101
8. 准妈妈谨防先兆流产 / 101

孕三月运动健身

1. 适宜孕三月的运动 / 102
2. 准妈妈运动健身注意事项 / 102



- 3.不宜做运动的孕妈咪 / 103
- 4.准妈妈不要过度运动 / 103
- 5.孕妈咪做做“门厅体操”运动 / 103

孕三月心理健康

- 1.准妈妈要保持良好的情绪 / 104
- 2.准妈妈要对忧虑说不 / 104
- 3.准妈妈保持快乐心情的秘诀 / 105
- 4.准妈妈心态好，宝宝身心才健康 / 105

孕三月胎教知识

- 1.孕三月胎教方案 / 106
- 2.了解聪明宝宝的脑发育过程 / 106
- 3.给予宝宝适当的物理刺激 / 106

孕妈咪在第四个月(13~16周)

- 1.小宝宝的发育状况 / 107
- 2.准妈妈身体的变化 / 107
- 3.怀孕四月的注意事项 / 107
- 4.孕妈咪四月指南 / 108

孕四月健康饮食

- 1.孕妈咪四月营养要素 / 109
- 2.孕妈咪四月饮食原则 / 109
- 3.适合孕四月食用的食物 / 109
- 4.孕中期准妈妈营养原则 / 110
- 5.准妈妈要注意适量补钙 / 110
- 6.准妈妈过量补钙的危害 / 111
- 7.准妈妈碘缺乏易导致孕产异常 / 111

孕四月居家健康

- 1.准妈妈穿鞋有讲究 / 112

- 2.孕妈咪洗发有技巧 / 112
- 3.准妈妈腿抽筋要补钙和维生素D / 112
- 4.准妈妈身体增重莫太多 / 113
- 5.掌握孕中期的正确睡姿 / 114
- 6.准妈妈孕期家务巧安排 / 114

孕四月职场健康

- 1.准妈妈工作莫勉强 / 115
- 2.孕中期准妈妈工作要注意安全 / 115
- 3.准妈妈工作期间应常活动 / 115

孕四月疾病用药

- 1.孕中期莫忘去做产前检查 / 116
- 2.孕四月进行唐氏综合征筛查 / 116
- 3.唐氏筛查高风险应进行羊膜腔穿刺检查 / 117
- 4.准妈妈孕期莫做牙齿治疗 / 118
- 5.孕期常见的牙周问题 / 119
- 6.准妈妈孕期切莫拔牙 / 119
- 7.准妈妈切莫感染病菌 / 120
- 8.准妈妈为何会白带增多与外阴瘙痒 / 120
- 9.积极防治妊娠期滴虫性阴道炎 / 121
- 10.积极防治妊娠期真菌性阴道炎 / 121
- 11.准妈妈应注意预防便秘 / 122
- 12.准妈妈应重视下肢静脉曲张的治疗 / 122
- 13.准妈妈应重视腹泻的治疗 / 123

孕四月运动健身

- 1.准爸爸多陪准妈妈散步 / 124

2.孕中期准妈妈可以去游泳 / 124

3.准妈妈要保证适量的有氧运动 / 125

4.孕中期运动要轻 / 125

孕四月心理健康

1.准妈妈快乐心理调适 / 126

2.准妈妈要拒绝消极情绪 / 126

孕四月胎教知识

1.孕中期是进行胎教的最佳时期 / 127

2.准妈妈爱学习, 宝宝也进步 / 127

3.带宝宝去大自然中接受美的熏陶 / 127

4.准爸爸是胎教的主力军 / 127

5.准爸爸和宝宝说说话 / 128

6.想象可让宝宝更漂亮 / 128

孕妈咪在第五个月(17~20周)

1.小宝宝的发育状况 / 129

2.准妈妈身体的变化 / 129

3.怀孕五月的注意事项 / 129

孕五月健康饮食

1.孕妈咪五月营养要素 / 130

2.孕妈咪五月饮食原则 / 131

3.适合孕五月食用的食物 / 131

4.准妈妈每天喝一点孕妇奶粉 / 131

5.准妈妈营养补充小窍门 / 131

6.准妈妈不一定就要吃两个人的饭 / 132

孕五月居家健康

1.准妈妈养猫容易使宝宝畸形 / 133

2.准妈妈居室莫摆放花草 / 133

3.妊娠中期准妈妈穿衣有讲究 / 133

4.准妈妈巧妙避开电磁辐射 / 134

5.准妈妈切莫久看电视 / 135

6.准妈妈取暖莫用电热毯 / 135

7.准妈妈切莫久用电扇和空调 / 136

8.准妈妈睡觉莫长时间仰卧

或右侧卧 / 136

9.准妈妈切莫久坐久站 / 137

10.准妈妈切莫坐浴 / 137

11.准妈妈要洗温水澡 / 138

12.准妈妈切莫久晒日光浴 / 138

13.准妈妈避免去拥挤的场所 / 138

孕五月职场健康

1.准妈妈要学会在工作中放松 / 139

2.准妈妈不可忽视自己的职业形象 / 139

3.准妈妈应适时停止工作 / 140

4.准妈妈工作应劳逸结合 / 140

孕五月疾病用药

1.准妈妈应重视胎儿出生前检查 / 141

2.准妈妈莫忘定期查宫高 / 141

3.准妈妈应重视自我计数胎动 / 142

4.准妈妈应进行神经管畸形筛查 / 143

5.准妈妈胀气怎么办 / 143

孕五月运动健身

1.准妈妈强健踝关节运动 / 144

2.准妈妈强健腹背肌运动 / 144

3.准妈妈强健骨盆和腰肌运动 / 144

4.准妈妈增加产道肌肉弹性运动 / 144

孕五月心理健康

- 1.妈妈情绪差, 宝宝胎动多 / 145
- 2.妈妈情绪差, 宝宝发育受影响 / 145

孕五月胎教知识

- 1.教你几则胎教法 / 146
- 2.进行胎教时切莫累坏宝宝 / 147
- 3.准爸妈要对宝宝进行语言胎教 / 147
- 4.准妈妈要给宝宝讲述一天的生活 / 147
- 5.让轻柔的音乐带来愉快的情绪 / 148
- 6.准妈妈唱歌给宝宝听 / 148

孕妈咪在第六个月(21~24周)

- 1.小宝宝的发育状况 / 149
- 2.准妈妈身体的变化 / 149
- 3.怀孕六月的注意事项 / 149

孕六月健康饮食

- 1.孕妈咪六月营养要素 / 150
- 2.准妈妈六月饮食原则 / 151
- 3.适合孕六月食用的食物 / 151
- 4.准妈妈预防黄褐斑必吃食物 / 151
- 5.准妈妈水肿的饮食调理方法 / 152
- 6.多盐饮食不利母子健康 / 153
- 7.高脂肪饮食不利母子健康 / 153
- 8.高糖饮食不利母子健康 / 154
- 9.准妈妈不宜用沸水冲调营养品 / 154
- 10.准妈妈进食切莫狼吞虎咽 / 155

11.肥胖准妈妈要控制孕期饮食 / 156

12.准妈妈多吃核桃, 宝宝更聪明 / 156

孕六月居家健康

- 1.准妈妈自己可以监测的项目 / 157
- 2.孕六月准妈妈每周测一次体重 / 157
- 3.孕中期准妈妈活动指南 / 157
- 4.住高层的孕妈咪更要注重自我保健 / 158
- 5.准妈妈洗脸美容有秘诀 / 158
- 6.准妈妈洗澡有讲究 / 159
- 7.准妈妈细心护理秀发 / 160
- 8.准妈妈为何出现妊娠纹 / 160
- 9.减轻妊娠纹的方法 / 161
- 10.美发用品有可能影响胎儿发育 / 161
- 11.准妈妈要保证高质量的睡眠 / 161

孕六月职场健康

- 1.伏案工作的孕妈咪要经常伸展肢体 / 162
- 2.孕妈咪争取少加班 / 162
- 3.孕妈咪上班争取三餐定时吃 / 162

孕六月疾病用药

- 1.准妈妈莫滥用滋补药品 / 163
- 2.准妈妈不宜多服温热补品 / 164
- 3.孕六月准妈妈应接受的产前检查 / 164

孕六月运动健身

- 1.孕六月准妈妈健身注意事项 / 166
- 2.准妈妈做做放松伸展运动 / 166
- 3.做一做孕妇体操 / 167

孕六月胎教知识

1. 轻拍腹中的宝宝 / 168
2. 色彩环境能促进胎儿的发育 / 168

孕妈咪在第七个月(25~28周)

1. 小宝宝的发育状况 / 169
2. 准妈妈身体的变化 / 169
3. 怀孕七月的注意事项 / 169

孕七月健康饮食

1. 孕妈咪七月营养要素 / 170
2. 准妈妈七月饮食原则 / 170
3. 适合孕七月食用的食物 / 171
4. 准妈妈营养不良会影响宝宝未来寿命 / 171
5. 准妈妈应少吃动物肝脏 / 171
6. 准妈妈应少吃刺激性食物 / 171

孕七月居家健康

1. 准爸爸在孕期的责任 / 172
2. 双亲与子女的血型 / 173
3. 什么是母子血型不合 / 173
4. 可能有母子血型不合的准妈妈怎么办 / 173
5. 母子血型不合会造成新生儿溶血症 / 174

孕七月职场健康

1. 准妈妈工作累了要及时休息 / 175
2. 从孕七月开始孕妇不应再值夜班 / 175

孕七月疾病用药

1. 孕晚期应做的检查 / 176

2. 准妈妈下肢肌肉痉挛巧应对 / 176

3. 准妈妈下肢浮肿巧应对 / 176

4. 准妈妈便秘巧应对 / 177

5. 准妈妈心悸巧应对 / 177

6. 准妈妈手腕疼巧应对 / 178

7. 孕期可接种的疫苗 / 178

8. 孕期不宜接种的疫苗 / 179

9. 什么是妊娠性皮痒症 / 180

10. 妈妈“瘙痒”，宝宝遭殃 / 180

11. 准妈妈莫为减轻浮肿而用利尿剂 / 180

孕七月运动健身

1. 准妈妈做一做水中运动 / 181
2. 孕七月以后不宜多做运动 / 181

孕七月胎教知识

1. 孕七月胎教方案 / 181
2. 准妈妈读书给宝宝听 / 181

孕妈咪在第八个月(29~32周)

1. 小宝宝的发育状况 / 182
2. 准妈妈身体的变化 / 182
3. 怀孕八月的注意事项 / 182
4. 孕妈咪八月指南 / 182

孕八月健康饮食

1. 孕晚期饮食指导 / 183
2. 孕晚期准妈妈日常饮食要点 / 183
3. 孕妈咪八月营养要素 / 184
4. 准妈妈八月的饮食原则 / 184
5. 适合孕八月食用的食物 / 184

- 6.孕晚期无须大量进补 / 185
- 7.对抗孕晚期水肿的食物 / 185
- 8.准妈妈多吃鱼可降低早产概率 / 185

孕八月居家健康

- 1.孕期常见生活保健误区 / 186
- 2.孕期腹痛的鉴别 / 186
- 3.孕晚期居家注意事项 / 187
- 4.准爸爸时常为准妈妈做按摩 / 187
- 5.哪些准妈妈不适合做家务 / 187
- 6.孕晚期学会腹式呼吸法 / 188
- 7.准妈妈妊娠晚期不宜远行 / 188
- 8.孕晚期宜采取左侧卧位 / 189
- 9.妊娠期乳头护理注意事项 / 189
- 10.妊娠晚期应为母乳喂养做准备 / 190
- 11.妊娠期乳房保健注意事项 / 191

孕八月职场健康

- 1.孕晚期何时停止工作 / 192
- 2.需要马上停止工作的异常情况 / 192
- 3.坚持工作的准妈妈要警惕早产 / 192

孕八月疾病用药

- 1.孕八月产前检查项目 / 193
- 2.孕八月骨盆测量 / 193
- 3.孕晚期为什么会感到胃灼痛 / 193
- 4.准妈妈小心预防妊娠期高血压疾病 / 194
- 5.妊娠晚期会出现的异常情况 / 194
- 6.宝宝为何早产 / 195

孕八月运动健身

- 1.孕晚期适宜的运动 / 196
- 2.孕晚期运动注意事项 / 196
- 3.适度运动有利分娩 / 196

孕八月心理健康

- 1.准爸爸的关怀会让准妈妈放松心情 / 197
- 2.准爸妈多谈论快乐的话题 / 197
- 3.帮准妈妈找回自信 / 197
- 4.准爸爸对准妈妈宽容些 / 198
- 5.产时心理保健应从孕期开始 / 198

孕八月胎教知识

- 1.经常抚摸胎儿益处多 / 199
- 2.训练宝宝的记忆 / 199

孕妈咪在第九个月(33~36周)

- 1.小宝宝的发育状况 / 200
- 2.准妈妈身体的变化 / 200
- 3.怀孕九月的注意事项 / 200

孕九月健康饮食

- 1.孕妈咪九月营养要素 / 201
- 2.孕九月准妈妈的饮食对策 / 202
- 3.适合孕九月食用的食物 / 202
- 4.准妈妈吃巧克力，孩子笑更多 / 202

孕九月居家健康

- 1.保证孕晚期的睡眠质量 / 203
- 2.每周监测孕妈咪体重增长是否正常 / 203
- 3.摸摸宝宝的胎位是否正常 / 203
- 4.孕晚期准妈妈干家务注意事项 / 204

5.怀孕时间不宜过长 / 204

孕九月疾病用药

1.孕九月应进行胎心监测 / 205

2.及时发现胎动异常 / 205

3.孕九月查查胎盘功能 / 206

4.准妈妈要预防胎盘功能不全 / 206

5.胎儿六大危险信号 / 207

6.谨防胎儿宫内窘迫 / 208

7.胎盘钙化表示胎儿有危险吗 / 209

8.如何监测胎儿成熟度 / 210

9.宝宝迟迟不降生危害多 / 210

10.孕晚期腹部为何发硬 / 210

11.谨防胎盘早剥 / 211

12.脐带绕颈一定要剖宫产吗 / 211

13.安全度过高危妊娠期 / 212

14.小心应对高危妊娠 / 213

15.准妈妈贫血纠正方法 / 213

孕九月心理健康

1.多与其他准妈妈交流经验 / 214

2.准妈妈情绪不良易导致孩子多动症 / 214

孕九月胎教知识

1.训练宝宝的听力 / 215

2.胎儿期的记忆对宝宝一生影响巨大 / 215

3.准妈妈的人际关系会影响胎儿 / 216

4.母亲的情感可以向宝宝传递 / 216

5.母亲的爱能让宝宝发育得更好 / 217

6.从孕期开始培养宝宝良好的习惯 / 217

孕妈咪在第十个月(37~40周)

1.小宝宝的发育状况 / 218

2.准妈妈身体的变化 / 218

3.怀孕十月的注意事项 / 218

孕十月健康饮食

1.怀孕十个月的饮食 / 219

2.产前吃巧克力好 / 219

3.准妈妈临产时要重视食物补充 / 219

孕十月居家健康

1.分娩前的物质准备 / 221

2.分娩前的思想准备 / 221

3.分娩前的身体准备 / 221

4.分娩前妈妈的准备 / 222

5.分娩前爸爸的准备 / 222

6.分娩前准妈妈贴心提示 / 223

7.待产中的突发情况 / 223

8.准父母应当了解的数字 / 224

9.宝宝臀位要积极转向 / 225

10.孕妇临盆入院不宜过早或过晚 / 225

11.准妈妈需要入院的征兆 / 225

12.准妈妈需及早入院的情况 / 226

孕十月运动健身

1.提肛运动有助分娩 / 227

2.接近预产期应控制运动强度 / 227

孕十月心理健康

1.准妈妈应注重分娩心理保健 / 228

2.了解分娩的应激反应 / 228



- 3.了解分娩时的生理和心理反应特点 / 229
- 4.学习减轻分娩疼痛的心理疗法 / 229
- 5.让准妈妈获得社会和家庭的支持 / 230
- 6.产妇临产时应克服恐惧 / 230
- 7.产妇待产时不宜精神紧张 / 230

孕十月胎教知识

- 1.孕十月胎教方案 / 231
- 2.剖宫产的小孩聪明吗 / 231
- 3.剖宫产孩子的训练 / 232

分娩时刻

- 1.丈夫是最佳的生产陪护人 / 233
- 2.丈夫应帮助妻子顺利生产 / 233
- 3.临产征兆 / 234
- 4.产程的三个阶段 / 234
- 5.产妇怎样配合接生 / 236
- 6.产妇在分娩时不宜大声喊叫 / 237

- 7.自然分娩好 / 238
- 8.阴道产的优缺点 / 239
- 9.剖宫产的手术指征 / 240
- 10.剖宫产的优缺点 / 241

准妈妈营养菜谱

- 1.木耳肉丝蛋汤 / 242
- 2.番茄土豆牛肉汤 / 242
- 3.花生蹄花汤 / 242
- 4.什锦甜粥 / 242
- 5.鸡肉粥 / 243
- 6.八宝粥 / 243
- 7.虾鳢面 / 243
- 8.金钩嫩豇豆 / 243
- 9.蛋皮烧麦 / 244
- 10.银耳拌豆芽 / 244
- 11.猪肝拌菠菜 / 244

第三章 产妇保健

新妈妈产后护理

- 1.新妈妈产后两小时要留在产房内观察 / 246
- 2.新妈妈产后要在医院住多久 / 246
- 3.产后多长时间为产褥期 / 246
- 4.新妈妈产后身体发生的变化 / 246
- 5.新妈妈在产褥期要把身体调养好 / 248
- 6.新妈妈在产褥期的注意事项 / 249
- 7.新妈妈产褥期五大保养要点 / 249
- 8.新妈妈产褥期四大护理误区 / 250
- 9.产后为何还会出现阵阵腹痛 / 250
- 10.新妈妈不必对腹痛过于担心 / 251
- 11.新妈妈恶露处置方法 / 251
- 12.产后恶露应何时消失 / 251
- 13.剖宫产术后九大护理要点 / 251
- 14.新妈妈产褥期结束莫忘做健康检查 / 253

新妈妈疾病用药

- 1.新妈妈注意护理产后会阴伤口 / 254
- 2.新妈妈及时处理产后会阴胀痛 / 254
- 3.新妈妈小心产后常见并发症 / 254
- 4.新妈妈多活动以防静脉栓塞 / 255
- 5.新妈妈小心预防产褥中暑 / 255
- 6.新妈妈出汗多谨防感冒 / 256
- 7.新妈妈应细心观察子宫复旧情况 / 256
- 8.小心应对子宫复旧不全 / 257
- 9.新妈妈小心产褥感染 / 257
- 10.为什么会出现产褥感染 / 258
- 11.及时辨别产褥感染的症状 / 258
- 12.新妈妈应重视预防产褥感染 / 259
- 13.为什么会出现产后发热 / 259
- 14.产后发热应考虑哪些疾病 / 259
- 15.新妈妈小心急性乳腺炎 / 260
- 16.小心危险的产后出血 / 260

新妈妈居家健康

- 1.为新妈妈营造良好的产后休养环境 / 261
- 2.新妈妈在产褥期要劳逸结合 / 261
- 3.新妈妈产后不宜马上熟睡 / 262
- 4.产后头几天为什么起床会头晕 / 262
- 5.新妈妈产后要及时下地活动 / 262
- 6.新妈妈产后为什么出汗多、排尿多 / 263
- 7.新妈妈产后怕风吗 / 263
- 8.新妈妈应重视产后第一次大小便 / 263
- 9.剖宫产后自我护理 / 264

- 10.剖宫产前后四不宜 / 265
- 11.新妈妈应保持良好的卫生习惯 / 266
- 12.月子中刷牙漱口有讲究 / 267
- 13.产后洗澡注意事项 / 267
- 14.新妈妈产后要保护牙齿和眼睛 / 268
- 15.新妈妈穿着有讲究 / 268
- 16.新妈妈衣着巧选择 / 268
- 17.新妈妈内衣选择有讲究 / 269
- 18.新妈妈穿戴莫过多 / 269
- 19.新妈妈应经常梳头 / 269
- 20.产后妊娠斑和妊娠纹能否消失 / 270
- 21.新妈妈产后祛斑的方法 / 270
- 22.新妈妈产后为什么容易掉头发 / 271
- 23.新妈妈产后脱发巧预防 / 272

新妈妈健康饮食

- 1.新妈妈产褥期饮食原则 / 273
- 2.剖宫产妈咪饮食原则 / 274
- 3.适合新妈妈食用的食物 / 274
- 4.适合新妈妈食用的蔬菜 / 275
- 5.新妈妈应注意摄入滋补性食品 / 276
- 6.坐月子食补小秘诀 / 277
- 7.乳母应多吃健脑食品 / 278
- 8.产后补血食物大搜罗 / 278
- 9.新妈妈为什么容易发生消化不良 / 278
- 10.产褥期饮食误区 / 279

新妈妈心理健康

- 1.新妈妈产后心理的变化 / 280