

Wan Mei Taijiao
40 Zhou

东方养育
好孕妈妈

40周

★★40ZHOU★★

华夏科学育婴研究中心主编

★权威专家的育儿经
★金牌月嫂的护理经
★成功父母的养育经



完美胎教

北京中日友好医院妇产科专家 潘晓玉(博士) 审校推荐

★权威 • 专业 • 实用 • 父母育儿必备★

凤凰出版社

北京中日友好医院妇产科专家 潘晓玉(博士) 审校推荐

6
5
99
**东方养育
好孕妈妈**

完美胎教40周

主 编：华夏科学出版社中心

编 委：秦文英 史高丽 高媛媛 李飞燕 孟薇薇

程安平 徐意会 朱爱云 陈 桥 张 琴

Wan Mei Taijiao
40 Zhou



- ★ 权威专家的育儿经
- ★ 金牌月嫂的护理经
- ★ 成功父母的养育经

凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美胎教 40 周 / 华夏科学育婴研究中心主编. -- 南京: 凤凰出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5506-0920-4

I. ①完… II. ①华… III. ①胎教 - 基本知识 IV.
① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 203876 号

书 名 完美胎教 40 周
著 者 华夏科学育婴研究中心
责任编辑 吴建中
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
凤凰出版社
北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 北京盛源印刷有限公司
北京市通州区漷县镇后地村, 邮编: 101109
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 22
字 数 300 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-0920-4
定 价 28.00 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



Contents



孕一月, 开启孕期之门

第一节 孕期第1周

- 01 好孕妈妈常见问题回答 2
- 怀孕1周, 如何保证孕妈妈的营养 2
 - 怀孕1周, 哪些食品应该禁吃或少吃 2
 - 怀孕后还能经常吃零食吗 3
 - 怀孕后可以喝哪些饮料 3
 - 怀孕后可以控制饮食减肥吗 4
 - 怀孕1周, 照X线、B超或彩超可以吗 4
 - 怀孕1周, 通过什么方式能检测出来 4
 - 怀孕1周, 阴道流血或咖啡色液体正常吗 5
 - 怀孕1周, 经常肚子疼正常吗 5
 - 哪些药物、医疗会对胎儿产生影响 5
 - 怀孕1周, 可以做流产手术吗 5
 - 怀孕第1周可以进行胎教吗 6

- 怀孕初期夫妻可以做爱吗 6
- 02 好孕妈妈经验分享 6
- 营养饮食 6
 - 转变心态的历程 7
- 03 胎教每周一例 8
- 调整心情胎教示例 8
 - 什么是胎教 9
- 04 营养专家推荐每周一菜 10
- 清炒芦笋虾仁 10
- 05 孕1周大事记表 10

第二节 孕期第2周

- 01 好孕妈妈常见问题回答 11
- 怀孕2周, 如何补充叶酸 11
 - 怀孕2周, 如何计算分娩日期 11
 - 怀孕2周, 可以用药吗 12
 - 怀孕2周, 需要慎用的药物有哪些 12
 - 怀孕2周, 有什么生理反应 13





● 怀孕2周,孕妈妈每天的生活应如何安排	13
● 怀孕2周,孕妈妈如何创造良好的工作环境	13
● 什么样的妇女容易发生宫外孕	14
● 怀孕2周,还可以有性生活吗	14
● 怀孕2周,腹胀该怎么解决	14
● 怀孕2周,作了钡餐检查有影响吗	14
● 怀孕2周,用了卫生栓对胎儿会不会有影响	15
● 怀孕2周,可以进酸性饮食吗	15
02 好孕妈妈经验分享	15
● 别把早孕当感冒	15
● 新生活开始了	17
03 胎教每周一例	17
● 呼吸法胎教示例	17
● 胎教方式简介	18
04 营养专家推荐每周一菜	19
● 韭菜虾仁炒蛋	19
05 孕2周大事记表	19



第三节 孕期第3周

01 好孕妈妈常见问题回答	20
● 怀孕3周,孕妈妈怎样进食最健康	20
● 怀孕3周,怎样使用草药治疗法	20
● 怀孕3周,小腹胀痛该怎么办	21
● 怀孕3周,未见妊娠囊,可能是宫外孕吗	21
● 怀孕3周,补充叶酸还来得及吗	21
● 怀孕3周,红外辐射对孕妈妈是否有影响	21
● 怀孕3周,使用了苦参栓有影响吗	21
● 怀孕3周,喝了藿香正气水有影响吗	22
● 怀孕3周饮少量酒,对孩子有影响吗	22
● 怀孕3周,能作阴道B超检查吗	22
02 好孕妈妈经验分享	22
● 巧用食疗治感冒	22
● 我的个人“孕经”	23
● 不做“懒妈妈”	25
● 做美丽的“孕妈妈”	25
03 胎教每周一例	26
● 对话胎教示例	26
● 准爸爸来胎教吧	27
04 营养专家推荐每周一菜	28
● 洋参山楂乌鸡汤	28
05 孕3周大事记表	28



第四节 孕期第4周

- 01 好孕妈妈常见问题回答..... 29
- 怀孕4周,孕妈妈如何避免接触有害物质 29
 - 怀孕4周,孕妈妈阴道流血如何处理 29
 - 怀孕4周,初次怀孕的孕妈妈如何预防流产 30
 - 怀孕4周,孕妈妈为什么要避免与宠物接触 30
 - 怀孕4周,怎么避免宠物带来的危害 31
 - 怀孕4周,出现心慌出虚汗是怎么回事 31
 - 怀孕4周,做爱会不会有影响 31

- 怀孕4周,注射了甲硝唑,宝宝还可以要吗 31
 - 怀孕4周,还能用电脑吗 31
 - 怀孕4周,哪些食品能促进胎儿脑发育 32
- 02 好孕妈妈经验分享..... 32
- 我的心理调适 32
- 03 胎教每周一例..... 33
- 营养胎教计划示例——如何补钙、铁、锌 33
 - 孕4周胎教注意点滴 33
- 04 营养专家推荐每周一菜..... 34
- 珍珠豆腐丸 34
- 05 孕4周大事记表 35
- 亲子体验..... 36
- 好孕妈妈情感分享 36



第二章

孕二月,正式进入怀孕期

第一节 孕期第5周

- 01 好孕妈妈常见问题回答..... 39
- 怀孕5周,还可以有性生活吗 39
 - 怀孕5周,生活上要注意些什么细节 40
 - 怀孕5周,孕妈妈不能吃的食物有

- 哪些 40
- 怀孕5周,孕妈妈尽量少吃食物有
哪些 41
- 怀孕5周感冒了,可以吃药吗 42
- 怀孕5周,摄X线片对胎儿有影响吗 42





- 怀孕5周, 有咖啡色的分泌物该怎么办 42
- 怀孕5周, 还没听到胎心有什么问题吗 42
- 怀孕5周, 总是拉肚子怎么办 43
- B超发现胎儿头部比脚部慢1周有何影响 43

02 好孕妈妈经验分享 43

- 保持良好心情篇——职场妈妈如何抗焦虑 43
- 怀孕症状篇——我的怀孕初期症状 45

03 胎教每周一例 46

- 孕妈妈情绪调节法示例 46
- 情绪胎教(一) 46

04 营养专家推荐每周小菜 47

- 猪血豆腐汤 47

05 孕5周大事记表 47

第二节 孕期第6周

01 好孕妈妈常见问题回答 48

- 怀孕6周, 双胞胎妊娠孕妈妈要注意哪些问题 48
- 怀孕6周, 孕妈妈可以吃哪些零食 48
- 怀孕6周, 会有什么早孕反应 48
- 怀孕6周, 怎么缓解早孕反应 49
- 怀孕6周, 哪些食物最适合孕妈妈 49
- 怀孕6周, 没胎心怎么办 50
- 怀孕6周, 阴道瘙痒怎么办 50
- 怀孕6周, 经常尿急怎么办 50
- 怀孕6周, 出了一点粉红色的血会有问题吗 51

- 怀孕6周, 小腹经常有疼痛感怎么办 51

02 好孕妈妈经验分享 51

- 怀孕6周来的感受 51
- 怀孕2个月注意事项 52

03 胎教每周一例 53

- 孕妈妈情绪调节法示例 53
- 情绪胎教(二) 53
- 孕妈妈情绪调节法 54

04 营养专家推荐每周小菜 54

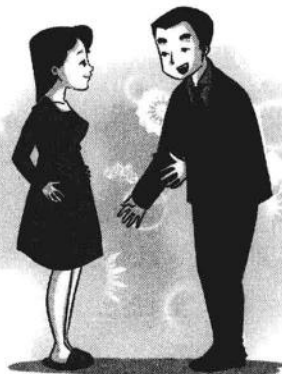
- 椰味鲜奶 54

05 孕6周大事记表 55

第三节 孕期第7周

01 好孕妈妈常见问题回答 56

- 怀孕7周, 哪些中药材可以帮助安胎 56
- 怀孕7周, 应当注意什么 57
- 怀孕7周, 还没有想呕吐的感觉正常吗 58
- 怀孕7周, 贫血会影响胎儿智力吗 58
- 怀孕7周, 患卵巢囊肿怎么办 58





● 怀孕7周, 有腹痛和出血是怎么回事	58
● 怀孕7周, 小腹右侧微微凸起是什么原因	58
● 晕厥后腹痛有少量出血, 是先兆流产吗	58
● 怀孕7周, 患了手足口病对胎儿有影响吗	59
● 怀孕7周, 情绪波动较大对胎儿有影响吗	59
● 怀孕7周, 做B超可以推算出受精时间吗	59
02 好孕妈妈经验分享	59
● 偷吃的经历	59
● 在老婆“害喜”的日子——准爸爸经验分享	60
● 凄惨的第7周	61
03 胎教每周一例	62
● 情绪胎教示例	62
● 作好情绪胎教应注意的几个问题	62
04 营养专家推荐每周一菜	63
● 虾仁豆腐羹	63
05 孕7周大事记表	63

第四节 孕期第8周

01 好孕妈妈常见问题回答	64
● 怀孕8周, 如何应付孕吐	64
● 怀孕8周, 患上面部神经炎怎么办	64
● 怀孕8周, 尿液带有血丝怎么办	65
● 怀孕8周, 怎么选择安胎药	65

● 怀孕8周, 需要进行营养进补吗	66
● 怀孕8周, 怎么进行营养进补	66
● 怀孕8周, 多运动有哪些好处	66
● 怀孕8周, 适合参加哪些运动	67
● 怀孕8周, 运动时需要注意什么	67
● 怀孕8周, 大便的颜色是黑色的正常吗	68
● 怀孕8周, 有妊娠回声无胚芽回声正常吗	68
● 怀孕8周, 没有任何反应, 这样正常吗	68
02 好孕妈妈经验分享	69
● 孕妈妈经验分享——饮食篇	69
03 胎教每周一例	70
● 轻松心情培养法示例	70
● 情绪胎教(三)——情绪胎教准爸爸不可少	70
04 营养专家推荐每周一菜	71
● 酸菜炒牛肉	71
05 孕8周大事记表	71
亲子体验	72
● 好孕妈妈情感分享	72



第三章

孕三月, 迅速成长的胎宝宝

第一节 孕期第9周

- 01 好孕妈妈常见问题回答 75
- 怀孕9周, 为什么皮肤痒 75
 - 怀孕9周, 可以做B超检查宝宝性别吗 75
 - 怀孕9周, 哪些食物能补充营养素 76
 - 怀孕9周, 每天应补充多少能量 76
 - 怀孕9周, 如何补锌 76
 - 怀孕9周, 如何补铁 77
 - 怀孕9周, 如何补钙 77
 - 怀孕9周, B超检测胎儿的正常值是多少 78
 - 怀孕9周, 自然流产了对以后的生育有影响吗 78
 - 怀孕9周, 噪声对胎儿听力影响大吗 78
 - 怀孕9周, 做彩超发现卵巢囊肿变大了怎么办 78
- 02 好孕妈妈经验分享 79
- 音乐胎教孕育宝宝好个性 79
 - 调整心情, 母婴和平 79
 - 文学胎教, 让宝宝在肚子里就饱读

诗书 80

● 运动胎教, 让我俩都身体好 80

03 胎教每周一例 81

● 优境胎教示例 81

● 优境胎教(一) 81

04 营养专家推荐每周一菜 83

● 甜脆银耳盅 83

05 孕9周大事记表 83

第二节 孕期第10周

01 好孕妈妈常见问题回答 84

● 怀孕10周, 如何正确用药 84

● 怀孕10周, 阴道出血怎么办 84

● 怀孕10周, 如何选择适合自己的孕妈妈装 84

● 怀孕10周, 哪些食物需要忌口 85

● 怀孕10周, 有哪些注意事项 85

● 怀孕10周, 左腹有阵痛是怎么回事 86

● 怀孕10周, 得了重感冒对胎宝宝有影响吗 86

● 怀孕10周, 得了霉菌性阴道炎有什么影响 86



● 怀孕 10 周, 胃口不好并嗜睡怎么办	86
● 怀孕 10 周, 胎儿心跳 170 次 / 分正常吗	87
● 怀孕 10 周, 想吃辣的食品怎么办	87
02 好孕妈妈经验分享	87
● 孕期经验分享	87
● 保胎案例: 要像蜗牛一样生活	88
03 胎教每周一例	89
● 自然优境胎教示例	89
● 优境胎教 (二)	89
04 营养专家推荐每周一菜	91
● 鲜奶玉米笋	91
05 孕 10 周大事记表	91

第三节 孕期第 11 周

01 好孕妈妈常见问题回答	92
● 怀孕 11 周, 如何提高自身免疫力	92
● 怀孕 11 周, 哪些食物可以提高免疫力	93
● 怀孕 11 周, 要注意哪些生活细节	93
● 怀孕 11 周, 如何选择科学的养胎食品	93
● 怀孕 11 周, 做心电图和抽血有影响吗	94
● 怀孕 11 周, 分泌褐色物是先兆流产吗	94
● 怀孕 11 周, 打狂犬疫苗有影响吗	94
● 怀孕 11 周, 怀孕初期的症状消失了正常吗	95
● 怀孕 11 周, 有先兆流产现象怎么办	95
● 怀孕 11 周, 什么时候去医院建卡	95

● 怀孕 11 周, 血压高怎么办	96
02 好孕妈妈经验分享	96
● 孕妈妈的烦恼	96
● 叶酸和维生素的补充	98
03 胎教每周一例	99
● 抚摩胎教示例——来回抚摩法	99
● 抚摩胎教 (一)	99
04 营养专家推荐每周一菜	100
● 小白菜锅贴	100
05 孕 11 周大事记表	100

第四节 孕期第 12 周

01 好孕妈妈常见问题回答	101
● 怀孕 12 周, 哪些习惯不利于安胎	101
● 怀孕 12 周, 孕妈妈不可盲目进补	102
● 怀孕 12 周, 如何避免流产	102
● 怀孕 12 周, 如何应对孕妈妈的情绪波动	103
● 怀孕 12 周, 孕妈妈怎么防止光感性皮肤病	103





- 怀孕12周, 怎么预防阴道炎104
- 怀孕12周, 心慌憋气怎么办104
- 怀孕12周, 肚子已经大了正常吗104
- 怀孕12周, 怎么防止色素加重104
- 怀孕12周, 怎么防止汗斑105
- 夏季孕妈妈怎么预防痱子105
- 怀孕12周, 可以涂防晒霜吗105
- 夏季孕妈妈怎么预防叮咬性皮炎105

02 好孕妈妈经验分享106

- 夏季孕妈妈的实用心经106

03 胎教每周一例107

- 抚摩胎教示例——触压拍打法107
- 抚摩胎教(二)——胎教操108



04 营养专家推荐每周一菜109

- 西洋菜鸡杂肉片汤109

05 孕12周大事记表109

亲子体验110

- 好孕妈妈情感分享110



孕四月, 胎教黄金期

第一节 孕期第13周

01 好孕妈妈常见问题回答113

- 怀孕13周, 怎么卧床安胎113
- 怀孕13周, 怎么进行药物安胎113
- 怀孕13周, 饮食上有哪些注意事项114
- 怀孕13周, 牙龈肿痛怎么办114
- 怀孕13周, 需要作TORCH检查吗115

- 怀孕13周, 应该怎样选择合适的内衣115

- 怀孕13周, 服用维生素还需要注意饮食吗116

- 怀孕13周, 晕车怎么办116

- 怀孕13周, 出现便血怎么办116

- 怀孕13周, 每个月有规律“见红”是否正常116

- 怀孕13周, 经常头痛、头晕怎么办117

02 好孕妈妈经验分享117



● 如何挑选孕妈妈装	117
● 怀孕 13 周经验总结	118
03 胎教每周一例	119
● 抚摩胎教示例——推动散步法	119
● 抚摩胎教 (三)	119
04 营养专家推荐每周菜谱	121
● 小白菜豆腐汤	121
05 孕 13 周大事记表	121

第二节 孕期第 14 周

01 好孕妈妈常见问题回答	122
● 怀孕 14 周, 贫血该怎么办	122
● 怀孕 14 周, 心情不好会不会影响宝宝啊	122
● 怀孕 14 周, 可以作按摩吗	123
● 怀孕 14 周, 食欲增加可以多吃吗	123
● 怀孕 14 周, 需要去医院排查葡萄胎吗	123
● 怀孕 14 周, 宫高 7 厘米正常吗	123
● 怀孕 14 周, 性生活时可以不戴避孕套吗	123
● 怀孕 14 周, 可以感觉到胎动吗	124
● 怀孕 14 周, 持续腰疼怎么办	124
● 怀孕 14 周, 总是偏头痛正常吗	124



02 好孕妈妈经验分享	124
● 放松心情睡好觉, 健康宝宝自然到	124
● 孕期穿衣心得	125
03 胎教每周一例	126
● 孕 4 月按摩胎教方法示例	126
● 心理胎教法	126
04 营养专家推荐每周菜谱	127
● 清蒸大虾	127
05 孕 14 周大事记表	127

第三节 孕期第 15 周

01 好孕妈妈常见问题回答	128
● 怀孕 15 周, 可以每天多次洗澡吗	128
● 怀孕 15 周, 情绪焦虑怎么办	128
● 怀孕 15 周, 得了肠炎怎么办	129
● 怀孕 15 周, 胎盘下界达到宫颈内口怎么办	129
● 怀孕 15 周, 胎儿有轻度脑积水怎么办	129
● 怀孕 15 周, 胃口变差怎么办	129
● 怀孕 15 周, 经常腰疼是怎么回事	129
● 怀孕 15 周, 大腿左侧有麻疼感是怎么回事	130
● 怀孕 15 周, 肚子看起来很大这正常吗	130
● 怀孕 15 周, 夫妻性生活次数有限制吗	130
● 怀孕 15 周, 夫妻性生活需要注意什么	130
02 好孕妈妈经验分享	131
● 在职孕妈妈的胎教安排	131
● 孕妈妈的经验分享	132



03 胎教每周一例	133
● 听觉胎教示例	133
● 听觉训练(一)	133
04 营养专家推荐每周小菜	134
● 骨汤烩酿豆腐	134
05 孕15周大事记表	134

第四节 孕期第16周

01 好孕妈妈常见问题回答	135
● 怀孕16周,洗澡时应注意些什么	135
● 怀孕16周,哪些食物不可以吃	135
● 怀孕16周,如何听胎心音	136
● 怀孕16周,如何数胎动	136
● 怀孕16周,巨细胞病毒阳性怎么办	136
● 怀孕16周,可以做四维彩超吗	137
● 怀孕前被诊断为子宫内膜异位症,有影	

响吗	137
● 孕妈妈体重增加过快或过慢怎么办	137
● 怀孕16周,胎动频繁是正常的吗	137
● 怀孕16周,可以坐飞机吗	138
02 好孕妈妈经验分享	138
● 不要盲目准备宝宝用品	138
● 孕期回眸——怀孕4个月点点滴滴情	139
03 胎教每周一例	139
● 听觉胎教示例	139
● 听觉胎教(二)——讲故事的“讲究”	140
04 营养专家推荐每周小菜	141
● 鸭块白菜	141
05 孕16周大事记表	141
亲子体验	142
◎ 好孕妈妈情感分享	142



第五章

孕五月,孕期中心点

第一节 孕期第17周

01 好孕妈妈常见问题回答	145
● 怀孕17周,有必要去医院检查吗	145
● 怀孕17周,安胎应当注意什么	145

● 怀孕17周,早餐应增加哪些营养	145
● 怀孕17周,食欲大增怎么办	146
● 怀孕17周,怎么补钙	146
● 怀孕17周,吃红枣有什么好处	146
● 怀孕17周,身体发痒是怎么回事	147

● 怀孕 17 周, 胎儿现在处于什么阶段	147
● 怀孕 17 周, 为什么会坐骨神经痛	147
● 怀孕 17 周, 怎么缓解坐骨神经痛	148
02 好孕妈妈经验分享	148
● 怀孕 17 周的大检查	148
● 怀孕第 17 周记事	149
● 准爸爸的搞笑语录	150
03 胎教每周一例	151
● 听觉胎教示例	151
● 听觉胎教(三)	152
04 营养专家推荐每周的菜	153
● 火腿烩鲫鱼	153
05 孕 17 周大事记表	153

第二节 孕期第 18 周

01 好孕妈妈常见问题回答	154
● 怀孕 18 周, 怎样防止黄褐斑	154
● 怀孕 18 周, 要补充哪些维生素	155
● 怀孕 18 周, 可以喝红茶吗	155
● 怀孕 18 周, 不可以吃菠菜吗	155
● 怀孕 18 周, 小腹痛怎么办	156
● 怀孕 18 周, 经常感觉不到胎动怎么办	156
● 怀孕 18 周, 发现有子宫肌瘤怎么办	156
● 怀孕 18 周, 适合戴隐形眼镜吗	156
● 怀孕 18 周, 胎盘分级是怎么回事	157
● B 超检查胎儿右脑侧血管有一肿处, 怎么办	157
● 怀孕 18 周, 可以经常吃酸味食物吗	157

02 好孕妈妈经验分享	157
● 孕妈妈的饮食禁忌	157
03 胎教每周一例	158
● 听觉胎教示例	158
● 听觉胎教(四)——对话胎教	159
04 营养专家推荐每周的菜	160
● 白菜瘦肉粥	160
05 孕 18 周大事记表	160

第三节 孕期第 19 周

01 好孕妈妈常见问题回答	161
● 怀孕 19 周, 总是想上厕所正常吗	161
● 怀孕 19 周, 吃什么可以补血	161
● 怀孕 19 周, 吃饭喜欢味重有影响吗	162
● 怀孕 19 周, 选择洗发水有什么讲究	162
● 怀孕 19 周, 着装应该注意什么	162
● 怀孕 19 周, 可以用补品补身体吗	163
● 怀孕 19 周, 可以作唐氏筛查吗	163
● 怀孕 19 周, 坚持素食有影响吗	163
● 怀孕 19 周, 可以开始找保姆了吗	163





● 怀孕 19 周, 肚子中间总是动正常吗	164
● 怀孕 19 周, 可以坐长途汽车吗	164
02 好孕妈妈经验分享	164
● 韧带痛的苦恼	164
03 胎教每周一例	165
● 抚摩胎教示例——亲子游戏法	165
● 听觉胎教(五)——孕妈妈该怎么做	166
04 营养专家推荐每周一菜	168
● 鱼头木耳汤	168
05 孕 19 周大事记表	168

第四节 孕期第 20 周

01 好孕妈妈常见问题回答	169
● 先天性心脏病的孕妈妈应该注意些什么	169
● 怀孕 20 周, 吃消炎药会对宝宝有影响吗	169
● 怀孕 20 周, 坐骨疼怎么办	169

● 怀孕 20 周, 孕妈妈饮食要注意什么	169
● 怀孕 20 周, 可以做什么程度的活动	170
● 怀孕 20 周, 乙肝恢复期, 会传染给宝宝吗	170
● 怀孕 20 周, 睡觉会手脚麻木是怎么回事	170
● 什么是早产	170
● 早产有什么征兆	170
● 怀孕 20 周, 乘坐汽车需要注意什么	171
02 好孕妈妈经验分享	171
● 怀孕 20 周的经验总结	171
● 怀孕 20 周的新变化	172
03 胎教每周一例	173
● 听觉胎教示例	173
● 听觉胎教(六)——补充几个小故事	174
04 营养专家推荐每周一菜	177
● 首乌天麻钩藤瘦肉汤	177
05 孕 20 周大事记表	177
亲子体验	178
● 好孕妈妈情感分享	178





第六章

孕六月，补充营养素的好时机

第一节 孕期第21周

- 01 好孕妈妈常见问题回答·····181
- 怀孕21周，什么是唐氏综合征·····181
 - 怀孕21周，饮食方面需要注意什么·····181
 - 怀孕21周，如何保养乳房·····182
 - 怀孕21周，视力下降很厉害是为什么·····182
 - 怀孕21周，胎动的正常情况是怎样的·····182
 - 怀孕21周，胎儿颈部可见脐血流是怎么回事·····183
 - 怀孕21周，为什么孕妈妈易患泌尿系统感染·····183
 - 怀孕21周，怎么预防泌尿系统感染·····183
 - 怀孕21周，妊娠高血压怎么办·····184
 - 怀孕21周，急性肾盂肾炎是怎么回事·····184
- 02 好孕妈妈经验分享·····185
- 一位孕妈妈的心声·····185
- 03 胎教每周一例·····185
- 听觉胎教示例·····185

- 听觉胎教（七）——胎教故事补充·····186

- 04 营养专家推荐每周一菜·····190

- 春饼·····190

- 05 孕21周大事记表·····190

第二节 孕期第22周

- 01 好孕妈妈常见问题回答·····191
- 怀孕22周，应当重点补充哪些营养·····191
 - 怀孕22周，孕检显示缺碘怎么办·····191
 - 怀孕22周，便秘很严重怎么办·····192
 - 怀孕22周，可吃深海鱼油来补充营养素吗·····192
 - 怀孕22周，经常脱发是怎么回事·····192
 - 怀孕22周，阴道炎怎么办·····192
 - 怀孕22周，孕妈妈可以开车吗·····193
 - 怀孕22周，运动时需要注意什么·····193
 - 怀孕22周，静电会对宝宝有影响吗·····194
 - 怀孕22周，轻度煤烟中毒对孩子有影响吗·····194
 - 怀孕22周，骑自行车需要注意什么·····194

02 好孕妈妈经验分享	195
● 孕妈妈艰难“历险记”	195
03 胎教每周一例	196
● 音乐胎教内容示范	196
● 音乐胎教(一)	196
04 营养专家推荐每周一菜	197
● 菜花色拉	197
05 孕22周大事记表	197

第三节 孕期第23周

01 好孕妈妈常见问题回答	198
● 怀孕23周,电磁波对孕妈妈有影响吗	198
● 哪些电器对孕妈妈可能有害	198
● 怀孕23周,总是流鼻血怎么办	199
● 怀孕23周,生活上需要注意什么	200
● 怀孕23周,检查出肾积水怎么办	200
● 怀孕23周,有烧心感怎么办	200
● 怀孕23周,如何检查羊水	201



● 怀孕23周,夏季可以吃雪糕吗	201
● 怀孕23周,可以吃巧克力吗	201
● 怀孕23周,什么是习惯性流产	202
02 好孕妈妈经验分享	202
● 孕期皮肤护理的秘诀	202
03 胎教每周一例	203
● 音乐胎教内容示范	203
● 音乐胎教(二)——2种小方法	204
04 营养专家推荐每周一菜	205
● 凉瓜酸菜瘦肉	205
05 孕23周大事记表	205

第四节 孕期第24周

01 好孕妈妈常见问题回答	206
● 怀孕24周,医生说缺铁怎么办	206
● 怀孕24周,饮食方面需要注意什么	206
● 怀孕24周,腿和胳膊总是发麻怎么办	207
● 怀孕24周,需要作哪些常规检查	207
● 怀孕24周,例检需要注意什么	208
● 怀孕24周,有哪些阶段性检查需要注意	208
● 怀孕24周,肚子胀气怎么办	208
● 怀孕24周,什么是妊娠糖尿病	209
● 怀孕24周,前置胎盘怎么办	209
02 好孕妈妈经验分享	209
● 一次虚惊	209
03 胎教每周一例	210
● 音乐胎教内容示范	210
● 音乐胎教(三)——母唱胎听法	210