

Huai Yun Fenmian
Yuer Baodian

东方养育
超级宝宝

宝典

★★BAODIAN★★

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



怀孕分娩育儿

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

东方养育
超级宝宝

怀孕分娩育儿宝典

主 编：华夏科学育婴研究中心

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

*Huaxia Science Feinursan
Yuer Baodian*



★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

怀孕分娩育儿宝典 / 华夏科学育婴研究中心主编

. -- 南京 : 凤凰出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5506-0919-8

I. ①怀… II. ①华… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②分娩 - 基本知识③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识
IV. ① R715.3 ② R714.3 ③ R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 203880 号

书 名	怀孕分娩育儿宝典
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 北京市通州区潮县镇后地村, 邮编: 101109
开 本	787 × 1092 毫米 1/16
印 张	32
字 数	450 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 978-7-5506-0919-8
定 价	39.80 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



Contents ▽



健康怀孕宝典

第一篇

第一章 怀孕第一个月

第一节 你怀孕了吗

01 哪些征兆告诉你“有喜”了	2
● 乳房胀大	2
● 阴道出血	2
● 疲劳	3
● 小便次数增加	3
● 情绪不稳定	3
● 水肿、抽筋和背痛	3
● 晕眩	3
● 没有胃口或者恶心	3
● 头痛	4
02 正确计算预产期的方法	4
● 根据末次月经计算	4
● 按引起妊娠的同房日期计算	4
● 按早孕反应出现的日期计算	4
● 按子宫的高度计算	4
● 按出现胎动的日期计算	5

● 按B超结果计算	5
03 轻松应对早孕反应的四大策略	5
● 心理战胜	5
● 环境策略	5
● 饮食对策	5
● 适量活动	6
04 缓解孕吐的好办法	7

第二节 孕1月胎儿发育情况

01 第一周胎儿发育状况	8
02 第二周胎儿发育状况	8
03 第三周胎儿发育状况	8
04 第四周胎儿发育状况	9

第三节 孕1月孕妈妈身体变化

01 第一周身体在准备	10
02 第二周润物细无声	10

03 第三周给你一个惊喜	11
04 第四周“痛”并快乐着	11
● 昏睡和无精打采	11
● 子宫和乳房的变化	11

第四节 孕1月孕妈妈生活指南

01 合理调节营养与饮食	12
02 孕妈妈饮食有讲究	13
03 孕妈妈不可多吃的水果大汇总	13
04 孕妈妈的爽口开胃菜	15
● 拌沙拉菜	15
● 孜然鱿鱼	15
● 莲子糯米粥	15
● 蔬菜豆皮卷	15
05 孕妈妈的自我减压法	16
● 呼吸大自然的爱	16

● 让想象力迸发	17
06 孕妈妈的日常生活须知	17

第五节 孕妈妈胎教必读

01 胎教的概念和意义	19
02 胎教包含哪些内容	19
● 音乐胎教	19
● 对话胎教	20
● 抚摸胎教	20
● 光照胎教	21
03 孕1月宝宝胎教方案	22
● 教育宝宝从此刻开始	22
● 孕1月补充营养利胎教	22
● 孕期体操有益于胎教	23
亲子体验	24
● 我的人生开始变得不一样	24

第二章 怀孕第二个月

第一节 孕2月胎儿发育状况

01 第五周胎儿发育状况	26
--------------------	----



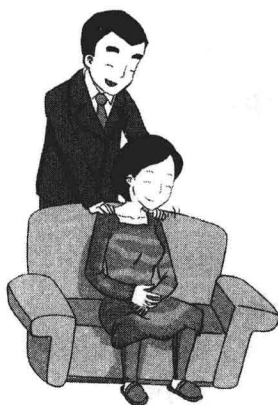
02 第六周胎儿发育状况	27
03 第七周胎儿发育状况	27
04 第八周胎儿发育状况	28

第二节 孕2月孕妈妈身体变化

01 第五周孕妈妈身体变化	29
02 第六周孕妈妈身体变化	29
03 第七周孕妈妈身体变化	30
04 第八周孕妈妈身体变化	30

第三节 孕2月孕妈妈生活指南

01 孕2月孕妈妈要注意的生活细节	31
-------------------------	----



● 生活细节别忽视	31
● 孕妈妈的起居和心态	31
02 孕妈妈牙齿保健四要点	33
03 孕早期夫妻要避免性生活	34
04 孕2月孕妈妈必补的营养元素	34
05 孕2月孕妈妈营养食谱	35
● 酸甜胡萝卜	36
● 熘肝尖	36
● 清炒韭黄	36
● 姜丝炒牛肉	36
● 牡蛎粥	36
彩插 ART P1 世界名画欣赏	
彩插 ART P2 世界名画欣赏	
彩插 ART P3 世界名画欣赏	
彩插 ART P4 世界名画欣赏	
● 芝麻山药粥	37
● 燕麦南瓜粥	37
● 白萝卜炖羊肉	37
● 五彩虾仁	38
● 清爽烩虾	38
● 新疆手抓饭	38

第四节 孕妈妈生活保健

01 孕早期应如何养胎	39
-------------------	----

02 孕早期的有氧运动绝不可少	39
03 孕早期的孕妈妈不宜做B超	40
● 孕早期不宜做B超的原因	40
● 在孕早期什么情况下应作B超检查	40
04 孕妈妈沐浴有讲究	40
05 孕妈妈要预防宫外孕	41
● 什么是宫外孕	41
● 10个会引起宫外孕的因素	42
● 宫外孕的蛛丝马迹	42
● 宫外孕的预防	43

第五节 孕妈妈胎教必读

01 孕2月的胎教方案细节	44
● 情绪胎教很重要	44
● 运动胎教	44
● 营养胎教	45
● 神奇的意念胎教	45
02 孕妈妈情绪对宝宝的影响	45
03 环境对胎儿大脑发育的影响	46
● 孕妈妈体内环境对胎儿的影响	46
● 外在环境中的射线对胎儿的影响	46
● 职业与不良嗜好对胎儿的影响	47
亲子体验	48
◎ 难言的第二个月	48





第三章 怀孕第三个月

第一节 孕3月胎儿发育状况

- 01 第九周胎儿发育状况 50
- 02 第十周胎儿发育状况 51
- 03 第十一周胎儿发育状况 51
- 04 第十二周胎儿发育状况 51

第二节 孕3月孕妈妈身体变化

- 01 第九周孕妈妈身体变化 52
- 02 第十周孕妈妈身体变化 52
- 03 第十一周孕妈妈身体变化 53
- 04 第十二周孕妈妈身体变化 53

第三节 孕3月孕妈妈生活指南

- 01 孕3月你该准备的事 54
 - 建立孕检档案 54
 - 安排好自己的工作 54
 - 准备新的文胸和鞋 54
- 02 孕妈妈如何选择合适的鞋 54
 - 运动休闲鞋 54
 - 拖鞋 55



- 皮革鞋 55
- 03 孕妈妈如何睡得更安稳 55
 - 你家的枕头该换了吗 55
 - 枕头使用多长时间更换合适 56
 - 你睡前的心情好吗 56
 - 你的睡眠姿势正确吗 56
 - 你睡觉前会喝很多水吗 57
- 04 合理调节营养与饮食 57
 - 孕妈妈饮食禁忌 57
 - 营养饮食须知 57
 - 全面补充各类营养 58
- 05 孕3月孕妈妈营养食谱 58
 - 烘肉蛋饺 58
 - 草莓薏仁优酪 59
 - 鸡蛋炖豆腐 59
 - 蜜烧红薯 59
 - 丝瓜金针菇 59
 - 美味八珍鸡 60
 - 糖醋鲷鱼片 60
 - 烧茄子 60
 - 板栗烧子鸡 61
 - 鱼米满堂 61
 - 牛蒡炒肉丝 61

第四节 孕妈妈生活保健

- 01 孕3月生活保健及细节 62
 - 早晨一杯水好处多 62
 - 远离有害物质 62
 - 节制性生活 62
 - 运动要缓 62



● 妈妈多吃鱼, 宝宝更聪明	62
02 孕期不能戴隐形眼镜	63
03 孕妈妈该怎么穿防辐射服	63
● 辐射在哪里	63
● 怎样选择防辐射服	63
● 防辐射服不可久穿	65
04 孕妈妈用药八大原则	65
05 孕早期阴道炎的预防和治疗	66
● 孕妈妈为什么容易得阴道炎	66
● 孕期最常见的三种阴道炎	66
● 如何判断是否得了阴道炎	66
● 孕妈妈如何预防阴道炎	67

第五节 孕妈妈胎教必读

01 孕3月胎教方案细节	68
● 调整情绪办法多	68
● 营养胎教	68

● 运动胎教	69
02 孕妈妈爱美也是一种胎教	69
● 穿衣打扮	69
● 皮肤护理	69
● 经常清洗	70
03 准爸爸的情绪能使胎儿更聪明	70
亲子体验	72
◎ 坚持就是胜利	72



第四章 怀孕第四个月

第一节 孕4月胎儿发育状况

01 第十三周胎儿发育状况	74
02 第十四周胎儿发育情况	75
03 第十五周胎儿发育状况	75
04 第十六周胎儿发育状况	76

第二节 孕4月孕妈妈身体状况

01 第十三周孕妈妈身体变化	77
02 第十四周孕妈妈身体变化	78
03 第十五周孕妈妈身体变化	78
04 第十六周孕妈妈身体变化	78

第三节 孕4月孕妈妈生活指南

01 孕妈妈孕期美丽秘诀	80
● 皮肤上有色素斑, 不如以前靓白	80
● 胖了好多, 脸也圆嘟嘟的	80
● 手部皮肤特别粗糙	81
● 颈部出现细纹	81
● 肚子变大, 妊娠纹也愈加明显	81
02 孕妈妈轻松度过炎热夏季	82
● 衣着宽松, 增加午睡	82
● 温水擦洗, 切莫贪凉	82
● 饮食卫生, 营养均衡	83
● 外出要避开暑热	83



03 孕4月的生活细节	83
● 关注体重	83
● 每天做运动	84
● 保养乳房	84
04 如何选择孕期服装	84
05 孕妈妈吃姜、吃蒜有讲究	85
● 孕妈妈如何吃姜	85
● 孕妈妈如何吃蒜	86
06 合理调节营养与饮食	86
07 孕4月妈妈营养食谱	87
● 琵琶豆腐	87
● 鲜虾烩时蔬	87
● 紫菜鸡蛋卷	87
● 菠菜鱼肚	88
● 芦笋炒虾仁	88
● 胡萝卜炖牛腩	88
● 素炒三鲜	88
● 蟹肉冬蓉羹	89
● 鲜鱼粥	89
● 火爆腰花	89

第四节 孕妈妈生活保健

01 孕4月孕妈妈的运动和生活	90
02 孕妈妈需要了解的羊水问题	91
● 什么是羊水	91

● 羊水有什么功能	91
● 如何测量羊水	91
● 羊水太少了怎么办	91
● 羊水太多了怎么办	92
● 胎儿为什么喝羊水	92
03 孕妈妈正确使用电热毯	92
04 孕期乳房按摩好处多	93
● 孕期乳房按摩好处多	93
● 乳房按摩这样做	93
● 乳头按摩	93
● 热敷按摩	93
● 睡前、醒后也别忘	94
● 护肤用品不可少	94
05 孕妈妈不宜喝的饮料有哪些	94
● 不要喝生水	94
● 不宜喝可乐类饮料	94
● 不宜喝浓茶	94
● 不宜喝汽水	95
● 不宜喝冰镇时间过长的饮料	95

第五节 孕妈妈胎教必读

01 胎教的最佳时期——孕中期	96
● 听觉训练	96
● 触动和动作协调训练	97
02 怎样选择胎教音乐	97
● 胎教音乐	97
● 胎教钢琴曲	98
03 音乐胎教的误区	98
● 听节奏较快、音量较大的乐曲	98
● 给胎儿听音乐的时间过长	98
● 大声地在腹部播放音乐	99
● 随意购买胎教传声器	99
04 孕4月的胎教方案细节	99
● 音乐胎教上日程	99
● 语言胎教也要开始	100



● 适当的运动胎教	100
● 情绪胎教贯穿孕全程	100
05 孕4月宝宝视觉与胎教	100

06 怀孕4个月应学会听胎心	100
亲子体验	102
◎ 拥有一份明媚的心情	102

第五章 怀孕第五个月

第一节 孕5月胎儿发育状况

01 第十七周胎儿发育状况	104
02 第十八周胎儿发育状况	105
03 第十九周胎儿发育状况	105
04 第二十周胎儿发育状况	105

第二节 孕5月孕妈妈身体变化

01 第十七周孕妈妈身体变化	107
02 第十八周孕妈妈身体变化	107
03 第十九周孕妈妈身体变化	108
04 第二十周孕妈妈身体变化	108

第三节 孕5月孕妈妈生活指南

01 孕期化妆六大注意事项	109
● 孕妈妈化妆六大注意事项	109
02 孕期做个快乐的孕妈妈	110
● 孕妈妈可以让音乐与自己在一起	110
● 用心想象未来宝宝的模样	110
● 在生活中多加一些“享受”	110
● 调整你的生物钟	110
● 与胎儿说悄悄话	111
● 练习腹式呼吸法	111
● 补充生成脑部必需的营养成分	111
● 把你真正的心理需求告诉对方	112

03 孕妈妈可以喝什么样的茶	112
● 大麦茶	112
● 柚子茶	113
● 花果茶	113
● 水果茶	113
● 乌龙茶	114
● 奶茶	114
● 普洱茶	114
● 枣茶与姜茶	115
04 孕5月孕妈妈生活细节	115
05 孕妈妈怎样喝牛奶	115
06 合理调节营养与饮食	116

彩插 HEALTH P5 如何给孕妈妈布置舒适的家居环境

彩插 ACTION P6 一起来胎教吧

彩插 ACTION P7 一起来胎教吧

彩插 HEALTH P8 孕妈妈应远离的“危险”





07 孕5月孕妈妈营养食谱	117
● 红枣北芪炖鲈鱼	117
● 香椿蛋炒饭	118
● 木耳肉片汤	118
● 鱼头木耳煲	118
● 脆虾炒芦笋	118

第四节 孕妈妈生活保健

01 缓解孕妈妈便秘的五大良方	119
● 导致孕妈妈便秘的三个原因	119
● 缓解孕妈妈便秘五良方	119
02 孕妈妈腰背酸痛怎么办	120
● 引起腰背酸痛的三个原因	120

● 应对腰背酸痛的办法	121
03 孕妈妈孕期防痘有妙招	122
04 孕妈妈如何缓解小腿抽筋	122
● 应对抽筋我们自有妙招	123
● 预防抽筋	123

第五节 孕妈妈胎教必读

01 孕5月胎教方案细节	125
02 多抚摸胎儿	126
03 有效地使用妈妈的声音	127
亲子体验	128
◎ 宝贝，妈妈要对你说	128

第六章 怀孕第六个月

第一节 孕6月胎儿发育状况

01 第二十一周胎儿发育状况	130
02 第二十二周胎儿发育状况	131



03 第二十三周胎儿发育状况	131
04 第二十四周胎儿发育状况	131

第二节 孕6月孕妈妈身体变化

01 第二十一周孕妈妈身体变化	132
02 第二十二周孕妈妈身体变化	132
03 第二十三周孕妈妈身体变化	132
04 第二十四周孕妈妈身体变化	133

第三节 孕6月孕妈妈生活指南

01 按摩能够缓解孕妈妈的不良情绪	134
● 准爸爸应了解一些按摩的知识	134
● 按摩前的准备工作	134
● 头部按摩要诀	134
● 肩背按摩要诀	134
● 手部按摩要诀	134



● 锁骨及腹部按摩要诀	135
● 脚部按摩要诀	135
● 准爸爸需要重视的	135
02 消除孕期水肿有妙招	135
● 应对水肿有妙招	135
● 孕期水肿的饮食调理	136
● 消除水肿的营养食谱	136
03 孕妈妈如何选择护腰枕	137
04 合理调节营养与饮食	137
05 孕6月孕妈妈营养食谱	138
● 番茄牛肉	138
● 清炒油菜心	138
● 酱菇鲑鱼	139
● 蒜蓉茄子	139
● 山药排骨汤	139
● 香蕉薯泥	140
● 日式蘑菇豆腐味噌汤	140
● 拌蹄冻	140
● 奶油培根蘑菇汤	141
● 清炖鸡参汤	141

第四节 孕妈妈生活保健

01 孕6月孕妈妈生活细节	142
● 加强乳头护理	142
● 产检不可省	142
● 运动适度	142
● 不妨出去旅游一下	142
● 睡眠充足	142
02 教你数胎动的方法	142
03 孕中期孕妈妈心理调节	143
04 五个孕期心灵减压剂	144
● 深呼吸	144
● 让音乐降临你的生活	144
● 大声说出快乐的词句	144

● 美妙的想象之旅	144
05 定期产检及注意事项	144
06 孕妈妈痔疮的预防和治疗	146
● 孕妈妈易患痔疮的原因	146
● 孕妈妈痔疮的危害	146
● 孕妈妈痔疮的预防	146
07 孕期得了感冒怎么办	147
● 孕期感冒的类型	147
● 预防孕妈妈感冒的方法	147
● 治疗孕妈妈感冒的方法	147

第五节 孕妈妈胎教必读

01 孕6月胎教方案细节	149
● 运动胎教	149
● 情绪胎教	149
● 语言、音乐胎教配合抚摸胎教	150
● 与胎儿说什么都可以	150
● 挑选胎教书	150
● 讲故事与编故事	150
02 胎儿的触觉训练	151
亲子体验	152
● 宝贝，你太调皮了	152



第七章 怀孕第七个月

第一节 孕7月胎儿发育状况

- 01 第二十五周胎儿发育状况 154
- 02 第二十六周胎儿发育状况 155
- 03 第二十七周胎儿发育状况 155
- 04 第二十八周胎儿发育状况 155

第二节 孕7月孕妈妈身体变化

- 01 第二十五周孕妈妈身体变化 156
- 02 第二十六周孕妈妈身体变化 156
- 03 第二十七周孕妈妈身体变化 156
- 04 第二十八周孕妈妈身体变化 157

第三节 孕7月孕妈妈生活指南

- 01 孕7月孕妈妈生活细节 158
 - 防止过胖 158
 - 定时产检 158
 - 不凑热闹 158



- 保持运动 158
- 保证睡眠 158
- 麻将就不要打了 159
- 02 孕妈妈不宜多吃咸蛋 159
- 03 缓解孕期下肢水肿的方法 159
 - 引起下肢水肿的原因 159
 - 下肢水肿的状况 160
 - 下肢水肿的缓解方法 160
 - 哪些水肿不宜忽视 161

- 04 合理调节营养与饮食 161
- 05 孕7月孕妈妈营养食谱 162
 - 水果时蔬手卷 162
 - 肉末蒸蛋 162
 - 肉丝黄豆汤 163
 - 黄鱼豆腐 163
 - 凉拌五丝 163
 - 萝卜丝炒粉条 164
 - 烩百菇 164
 - 奶香脆皮山药 164

彩插 FOOD P9 早期孕妈妈最应吃的水果

彩插 FOOD P10 中期孕妈妈最应吃的水果

彩插 FOOD P11 晚期孕妈妈最应吃的水果

彩插 FOOD P12 好孕妈妈多功能营养餐

- 清炒蹄筋 165
- 双味鸡球 165
- 黄豆焖鸡翅 165

第四节 孕妈妈生活保健

- 01 预防巨大儿的出生 166



02 当心妊娠期糖尿病	166
03 哪些因素可导致羊水早破	167
● 羊水早破的危害	167
● 羊水早破的表现及判断	167
● 羊水早破的处理	167
● 羊水早破的预防	167
04 缓解孕妈妈头晕有妙招	168
05 孕妈妈哪种睡姿最好	168
● 左侧卧位的优点	168
● 孕妈妈仰卧位的弊端	169

第五节 孕妈妈胎教必读

01 孕7月胎教安排	170
02 孕7月情绪胎教	171
03 环境胎教使胎儿健康成长	171
● 美化居室环境	171
亲子体验	172
◎ 爱你就像爱生命	172

第八章 怀孕第八个月

第一节 孕8月胎儿发育状况

01 第二十九周胎儿发育状况	174
02 第三十周胎儿发育状况	175
03 第三十一周胎儿发育状况	175
04 第三十二周胎儿发育状况	175

第二节 孕8月孕妈妈身体变化

01 第二十九周孕妈妈身体变化	176
02 第三十周孕妈妈身体变化	176
03 第三十一周孕妈妈身体变化	177
04 第三十二周孕妈妈身体变化	177

第三节 孕8月孕妈妈生活指南

01 孕妈妈孕8月生活细节	178
02 合理调节营养和饮食	178
03 宝宝大脑发育必需的营养素	179
04 孕8月孕妈妈的营养食谱	180
● 三文鱼千层饭	180

● 莴苣肉片	180
● 口蘑鸡片	181
● 木耳鸭肝烩	181
● 香菇豆腐汤	181
● 冬瓜羊肉汤	181
● 芦笋虾仁卷	182
● 凉拌芹菜叶	182

第四节 孕妈妈生活保健

01 孕晚期必不可少的八次检查	183
02 孕妈妈自我矫正胎位异常	184
● 什么是胎位不正	184



● 胎位矫正法	184
03 三大对策预防早产	185
● 早产有哪些征象	185
● 孕妈妈怎样预防早产	185
04 孕妈妈孕期贫血的预防办法	185

第五节 孕妈妈胎教必读

01 孕8月胎教方案细节	187
02 孕8月胎教重点	187
● 性格胎教	187
● 美育胎教	188
03 让胎儿感受孕妈妈的爱抚	188



亲子体验	190
◎ 生命因你而精彩	190

第九章 怀孕第九个月

第一节 孕9月胎儿发育状况

01 第三十三周胎儿发育状况	192
02 第三十四周胎儿发育状况	193
03 第三十五周胎儿发育状况	193
04 第三十六周胎儿发育状况	193

第二节 孕9月孕妈妈身体变化

01 第三十三周孕妈妈身体变化	194
02 第三十四周孕妈妈身体变化	194
03 第三十五周孕妈妈身体变化	195
04 第三十六周孕妈妈身体变化	195

第三节 孕9月孕妈妈生活指南

01 孕9月孕妈妈生活细节	196
● 学习分娩知识	196

● 避免单独外出	196
● 再次强调节欲	196
● 孕检需频繁	196
02 合理调节营养与饮食	196
● 全程补铁、补钙	196
● 粗纤维防便秘	197
● 孕妈妈每天需要摄入的营养包括	197
03 孕9月孕妈妈营养食谱	197
● 生滚花蟹粥	197
● 三鲜香菇	198
● 鲜果什锦	198
● 糖醋带鱼	198
● 柏子仁煮猪心	199
● 酥香鹤鹑	199
● 清炖牛肉	199
● 拔丝土豆	199
● 三丝汤	199
● 清香红枣粥	200



第四节 孕妈妈生活保健

- 01 孕9月妈妈生活保健 201
- 02 羊水过多或过少怎么办 201
 - 孕妈妈羊水过多怎么办 201
 - 羊水过多合并正常胎儿有以下处理方法 201
 - 孕妈妈羊水过少怎么办 202
- 03 轻松应对孕9月身体不适 203
 - 阴道分泌物增多 203
 - 疲劳感 203

- 有规律地生活 203
- 腰背酸痛 203

第五节 孕妈妈胎教必读

- 01 孕9月胎教重点 204
 - 音乐胎教 204
 - 孕9月胎教方案 204
- 02 孕9月胎儿的美育课 205
 - 亲子体验 206
 - ◎ 作好一切准备! 206

第十章 怀孕第十个月

第一节 孕10月胎儿发育状况

- 01 第三十七周胎儿发育状况 208
- 02 第三十八周胎儿发育状况 208
- 03 第三十九周胎儿发育状况 209
- 04 第四十周胎儿发育状况 209

第二节 孕10月孕妈妈身体变化

- 01 第三十七周孕妈妈身体变化 210
- 02 第三十八周孕妈妈身体变化 210
- 03 第三十九周孕妈妈身体变化 211
- 04 第四十周孕妈妈身体变化 211

第三节 孕10月孕妈妈生活指南

- 01 孕10月孕妈妈生活细节 212
 - 每周孕检 212
 - 休息充分 212
 - 勿贪食 212
 - 物品需备齐 212

- 帮手应到位 212
- 02 孕10月孕妈妈营养关注 212
 - 彩插 FOOD P13 维生素 B₁ 对孕妇的作用
 - 彩插 FOOD P14 叶酸 1 对孕妇的作用
 - 彩插 FOOD P15 叶酸 1 对胎儿的作用
 - 彩插 FOOD P16 维生素 C 对孕妇的作用
- 03 孕10月孕妈妈的营养食谱 213
 - 蔬菜鱼卷 213
 - 芡实炖鸭 213
 - 虾仁芙蓉蛋 213





● 海带炖鸡	214
● 枸杞松子爆鸡丁	214
● 黄豆排骨蔬菜汤	214
● 鲫鱼豆腐汤	214
● 竹笋香菇汤	215
● 羊肉红枣汤	215
● 银耳乌龙汤	215
● 蒸鳗鱼	215

第四节 孕妈妈生活保健

01 孕妈妈要关注分娩前宫缩	216
● 什么是宫缩	216
● 宫缩频繁应该注意些什么	216
● 宫缩可能和孕妈妈的活动量有关	216
● 宫缩时，可尝试用呼吸法应对	217
02 孕晚期孕妈妈要作好心理保健	217
● 了解分娩原理及有关知识	217

● 作好分娩准备	217
● 没有意外情况，不宜提早入院	217
03 孕妈妈的临产准备	218
● 释忧惧——让恐惧远离孕妈妈	218
● 慎医药——别让药物毁了爱的结晶	218
● 选“稳婆”——把心放到肚子里	218

第五节 孕妈妈胎教必读

01 孕10月胎教方案细节	219
● 情绪胎教	219
● 美育胎教	219
● 音乐胎教和对话胎教	219
● 抚摸胎教	219
02 孕10月孕妈妈情绪调整	219
亲子体验	220
◎ 宝贝，我在未来等你	220



分娩及产后须知

第十一章 分娩及产后护理

第一节 孕妈妈生产前的准备

01 产前要做好的5件事	223
02 准爸爸的产前准备	224
03 产前待产包的准备	225
● 妈妈用品	225

● 宝宝用品	225
● 其他用品	226
04 让分娩恐惧远离孕妈妈	226
05 分娩的方式有几种	227
● 剖宫产	227
● 自然分娩	229