

聪明宝宝系列丛书



怀孕 280天



王玉华 编著



中国妇女出版社

CONTENTS 目录

第一章 妊娠准备方案

妊娠前心理准备

1. 准备承担做父母的责任 (1)
2. 保持平和乐观的心态 (2)
3. 建立和谐融洽的夫妻关系 (2)
4. 打消不必要的顾虑 (3)
5. 树立生一个聪明健康宝宝的信心 (4)

妊娠前物质准备

1. 良好的居住环境 (4)
2. 妥善的经济安排 (6)

妊娠前知识准备

1. 成功受孕的条件 (7)
2. 受孕的过程 (8)
3. 最佳妊娠年龄 (8)
4. 最佳妊娠季节 (9)
5. 最佳妊娠环境 (9)
6. 影响优生的 8 大因素 (9)
7. 如何提高受孕质量 (10)

8. 哪些情况需要进行遗传检查 (11)
9. 准妈妈的优生准则 (12)
10. 准爸爸的优生准则 (13)
11. 哪些情况不宜妊娠 (14)

妊娠前生理准备

1. 加强营养 (16)
2. 提高身体素质 (18)
3. 忌食烟酒 (18)
4. 停止避孕 (19)
5. 慎重服药 (19)
6. 治疗疾病 (20)

怎样才能如期妊娠

1. 确定排卵期 (22)
2. 减少房事 (23)
3. 衣着要适合 (24)
4. 情感与性达到高潮 (24)
5. 掌握人体生物节律 (24)

怎样确定是否妊娠

1. 停经 (27)
2. 持续高温 (27)
3. 早孕反应 (28)
4. 乳房变化 (29)
5. 尿频 (29)
6. 医检 (30)

第二章 妊娠第1个月(0~4周)

准妈妈与胎儿的变化

1. 准妈妈的变化 (31)
2. 胎儿的生长发育 (32)

聪慧宝宝胎教方案

1. 胎教的概念和意义 (33)
2. 实施胎教的方法 (34)

胎儿与准妈妈同步营养方案

1. 饮食与营养要求 (36)
2. 宜选择哪些饮料 (38)
3. 牛奶每天不可少 (38)
4. 吃水果要注意什么问题 (39)
5. 哪些食物不能吃 (39)
6. 哪些食物多吃会有害 (40)
7. 少吃刺激性食物 (41)
8. 本月营养食谱 (42)

准妈妈日常护理方案

1. 日常护理原则 (46)
2. 居住环境 (46)
3. 居室温度 (47)
4. 居室湿度 (47)
5. 准爸爸能做什么 (47)
6. 应远离环境污染 (49)

7. 最好不要住新装修的房子 (49)
8. 切忌在居室摆放某些花草 (50)
9. 避免长时间使用电风扇和空调 (50)
10. 不宜使用洗衣粉 (50)

准妈妈身体保健方案

1. 未确定妊娠前用药要当心 (51)
2. 妊娠后要进行适度运动 (51)
3. 参加体育运动要注意什么 (52)
4. 妊娠早期家庭健身操 (53)

准妈妈情绪管理方案

1. 消除不必要的担心 (54)
2. 保持愉悦心情 (55)
3. 心理受创容易导致胎儿畸形 (56)

准妈妈性生活方案

1. 准妈妈过性生活需要注意什么 (57)
2. 用新方法尝试一下新“性趣” (58)

准妈妈知识储备方案

1. 胎龄的计算方法 (59)
2. 胚胎的 3 个时期 (59)
3. 胚胎的异常植入 (60)
4. 妊娠期用药的分级 (61)
5. 妊娠期怎样选择药物 (61)
6. 准妈妈常规用药有哪些原则 (62)
7. 哪些药物对胎儿有害 (62)

8. 产前检查的时间和内容 (63)
9. 妊娠日记的记录方法 (65)

第三章 妊娠第2个月(5~8周)

准妈妈与胎儿的变化

1. 准妈妈的变化 (67)
2. 胎儿的生长发育 (69)

聪慧宝宝胎教方案

1. 胎儿具有出色的学习能力 (70)
2. 宁静养胎即胎教 (71)

胎儿与准妈妈同步营养方案

1. 饮食与营养要求 (72)
2. 应适量进食豆制品 (73)
3. 喝豆浆好处多 (74)
4. 多吃鱼有哪些好处 (74)
5. 应多吃核桃、芝麻 (75)
6. 每天应该喝多少水 (75)
7. 喝什么水比较好 (76)
8. 哪4种鱼不能吃 (77)
9. 为什么忌吃蛙肉 (77)
10. 口味不可过重 (78)
11. 饮水不可过多 (78)
12. 妊娠早期可适当服用人参 (79)
13. 本月营养食谱 (79)

准妈妈日常护理方案

1. 日常护理原则 (83)
2. 不必担心睡觉多梦 (84)
3. 午睡好处多 (85)
4. 不宜睡席梦思床 (85)
5. 不宜开灯睡觉 (86)
6. 远离计算机 (86)
7. 要尽量少用手机 (87)
8. 如何避免静电的困扰 (88)
9. 应避免闻汽油味 (88)
10. 不宜接触油漆 (89)
11. 要慎用风油精 (89)

准妈妈身体保健方案

1. 轻松度过害喜期 (90)
2. 陪准妈妈一起散步 (91)
3. 上班族怎样应对早孕反应 (91)
4. 如何防治鼻炎 (92)

准妈妈情绪管理方案

1. 为什么会情绪不稳 (92)
2. 为何爱发脾气 (93)

准妈妈性生活方案

1. 妊娠早期的性生活 (94)
2. 性爱频率没有统一标准 (94)

准妈妈知识储备方案

1. 预产期的计算方法 (95)
2. 妊娠期的不同阶段 (95)
3. 关键日期和数字千万不能忘 (95)
4. 妊娠后小心感染病毒 (96)
5. 不要盲目保胎 (97)
6. 不要过分迷信黄体酮和维生素 E (98)

第四章 妊娠第3个月(9~12周)

准妈妈与胎儿的变化

1. 准妈妈的变化 (99)
2. 胎儿的生长发育 (100)

聪慧宝宝胎教方案

1. 准妈妈是胎儿的贴身老师 (101)
2. 准妈妈应重视个人修养 (102)

胎儿与准妈妈同步营养方案

1. 饮食与营养要求 (103)
2. 补充营养应注意哪些问题 (103)
3. 膳食要荤素搭配 (104)
4. 多食玉米益处大 (104)
5. 多吃红薯好处多 (105)
6. 不吃早餐好不好 (106)
7. 晚餐为何不宜多吃 (106)
8. 偏食害处大 (107)

9. 妊娠早期不宜多吃动物肝脏 (107)
10. 怎样预防食物过敏 (108)
11. 不要食用霉变食物 (109)
12. 本月营养食谱 (109)

准妈妈日常护理方案

1. 日常护理原则 (114)
2. 怎样选择妊娠期间的内衣 (115)
3. 怎样选择妊娠期间的外衣 (115)
4. 戴胸罩大小要合适 (115)
5. 怎样选择适合的鞋 (116)
6. 妊娠期不宜穿紧身衣裤 (116)
7. 妊娠期不宜穿高跟鞋 (117)

准妈妈身体保健方案

1. 妊娠期外出要注意哪些问题 (118)
2. 行走坐注意保持正确的姿势 (118)
3. 可运用梳头法养生健美 (119)

准妈妈情绪管理方案

1. 准妈妈调理情绪有妙招 (120)
2. 准爸爸是准妈妈最好的心理医生 (121)

准妈妈性生活方案

1. 妊娠期缺乏性欲该怎么办 (122)
2. 妊娠期也可享受性快乐 (122)
3. 打消准爸爸的性顾虑 (123)

准妈妈知识储备方案

1. 什么是多胎妊娠 (123)
2. 怀双胞胎要注意哪些事 (124)
3. 羊水的作用 (126)
4. 脐带的作用 (126)
5. 胎盘的形成和作用 (127)

第五章 妊娠第4个月(13~16周)

准妈妈与胎儿的变化

1. 准妈妈的变化 (129)
2. 胎儿的生长发育 (129)

聪慧宝宝胎教方案

1. 抚摸使胎儿更聪明 (132)
2. 与胎儿对话 (133)

胎儿与准妈妈同步营养方案

1. 饮食与营养要求 (133)
2. 妊娠中期的膳食构成 (135)
3. 患糖尿病准妈妈的饮食要点 (135)
4. 腹胀、腹泻吃哪些食物好 (135)
5. 患心脏病的准妈妈在饮食上有何要求 (136)
6. 多吃坚果有益于胎儿补脑 (136)
7. 为什么宜多吃花生 (137)
8. 吃生姜有何讲究 (137)
9. 要适当控制肉食 (138)

10. 吃得越多越好吗 (138)
11. 千万不可服用热补品 (139)
12. 本月营养食谱 (139)

准妈妈日常护理方案

1. 日常护理原则 (143)
2. 如何安排睡眠时间 (144)
3. 哪种睡姿最适合 (144)
4. 如何保养皮肤 (145)
5. 怎样避免妊娠期黑斑 (146)
6. 应注意保持口腔清洁 (146)
7. 不可随意拔牙 (147)
8. 有些化妆品不宜使用 (147)
9. 不宜去拥挤的公共场合 (148)
10. 应避免接触农药 (148)
11. 尽量不要接触铅 (149)

准妈妈身体保健方案

1. 如何缓解疲劳、嗜睡 (150)
2. 如何缓解腰背痛 (151)
3. 游泳应遵循的 9 项原则 (152)

准妈妈情绪管理方案

1. 总怀疑胎儿异常怎么办 (153)
2. 用精神松弛法解除压力 (153)

准妈妈性生活方案

1. 了解准妈妈的性感受 (154)

2. 了解准爸爸的性感受 (155)

准妈妈知识储备方案

1. 怎样确定你怀的是葡萄胎 (156)
2. 葡萄胎患者以后还能正常妊娠吗 (157)
3. 妊娠期子宫的变化与规律 (157)

第六章 妊娠第5个月(17~20周)

准妈妈与胎儿的变化

1. 准妈妈的变化 (159)
2. 胎儿的生长发育 (160)

聪慧宝宝胎教方案

1. 带胎儿一起领略大自然的风光 (161)
2. 和胎儿一起做游戏 (162)

胎儿与准妈妈同步营养方案

1. 饮食与营养要求 (163)
2. 黄鳝是准妈妈的滋补佳品 (164)
3. 食物补钙既安全又经济 (164)
4. 补锌应吃些什么 (165)
5. 喝酸奶有哪些好处 (166)
6. 蜂王浆可促进胎儿大脑发育 (167)
7. 不宜多吃精米、精面 (167)
8. 吃罐头食品要小心 (168)
9. 尽量少吃方便食品 (168)

10. 骨头汤是否有利于补钙 (169)
11. 膳食中哪些因素影响钙的吸收 (169)
12. 本月营养食谱 (170)

准妈妈日常护理方案

1. 日常护理原则 (174)
2. 在办公楼上班应当注意什么 (175)
3. 住在高楼应注意什么 (175)
4. 少打电话 (176)
5. 小心复印机 (176)

准妈妈身体保健方案

1. 总是口渴怎么办 (177)
2. 便秘如何调理 (177)

准妈妈情绪管理方案

1. 按摩帮助准妈妈缓解情绪 (178)
2. 享受音乐浴 (179)

准妈妈性生活方案

1. 妊娠期性反应有何不同 (180)
2. 性交不当易产生哪些问题 (181)

妊娠期知识储备方案

1. 自己可以监测的项目 (181)
2. 学会数胎动 (182)
3. 胎动的种类 (183)

- 4. 胎动的时间与规律 (184)
- 5. 为何脸部会长蝴蝶斑 (185)
- 6. 如何防治妊娠纹 (186)

第七章 妊娠第6个月(21~24周)

了解准妈妈与胎儿的变化

- 1. 准妈妈的变化 (187)
- 2. 胎儿的生长发育 (188)

聪慧宝宝胎教方案

- 1. 音乐胎教的作用 (189)
- 2. 音乐胎教的方法 (190)
- 3. 根据情绪选择音乐 (192)
- 4. 给胎儿播放音乐要注意哪些问题 (193)

胎儿与准妈妈同步营养方案

- 1. 饮食与营养要求 (194)
- 2. 海产品是最好的补碘食品 (195)
- 3. 哪些食物含锰较多 (195)
- 4. 准妈妈需补充一定的脂类食物 (196)
- 5. 哪3种营养素最容易被忽视 (196)
- 6. 为何要多吃鲤鱼 (197)
- 7. 吃野菜可减轻厌食症状 (197)
- 8. 为何不宜吃火锅涮肉 (198)
- 9. 为什么不宜多吃冷饮 (198)
- 10. 为何不宜吃糯米甜酒 (199)
- 11. 为何不宜吃薏米、马齿苋 (199)

12. 本月营养食谱 (200)

准妈妈日常护理方案

1. 日常护理原则 (203)
2. 夏天应注意哪些事项 (204)
3. 冬天应注意哪些事项 (205)
4. 做饭应注意哪些问题 (206)
5. 洗衣服应注意哪些问题 (206)

准妈妈身体保健方案

1. 不宜当工作狂 (207)
2. 骑车要注意哪些事项 (207)
3. 妊娠期尽量不要自己开车 (208)

准妈妈情绪管理方案

1. 帮助准妈妈驱散悲观情绪 (209)
2. 浅淡的颜色有助于情绪安定 (210)

准妈妈性生活方案

1. 避免月圆之夜过性生活 (211)
2. 怎样防止性生活后腹痛 (211)

准妈妈知识储备方案

1. 如何预防妊娠高血压综合征 (212)
2. 如何防止妊娠期坐骨神经痛 (213)
3. 如何预防鼻出血 (214)
4. 哮喘对妊娠有何影响 (215)

5. 如何防治肾盂肾炎	(215)
-------------------	-------

第八章 妊娠第7个月(25~28周)

准妈妈与胎儿的变化

1. 准妈妈的变化	(217)
2. 胎儿的生长发育	(218)

聪慧宝宝胎教方案

1. 意念胎教让宝宝容貌出众	(219)
2. 运动胎教妈妈宝宝都受益	(219)

胎儿与准妈妈同步营养方案

1. 饮食与营养要求	(220)
2. 摄入糖一定要适量	(221)
3. 吃红糖能益气补血	(221)
4. 妊娠期宜多吃秋梨	(222)
5. 妊娠期吃柿子有何好处	(222)
6. 妊娠期吃柑橘不要过量	(223)
7. 为何不宜多吃白糖	(223)
8. 多吃菠菜对胎儿发育不利	(224)
9. 不宜多吃甘蔗	(224)
10. 食用土豆应注意哪些问题	(225)
11. 本月营养食谱	(225)

准妈妈日常护理方案

1. 日常护理原则	(229)
-----------------	-------

2. 睡觉时不宜仰卧或右侧卧 (230)
3. 为什么应当勤洗头洗澡 (231)
4. 选择适合的孕妇服 (231)
5. 洗澡水温不要太高 (232)
6. 洗澡时间过长容易造成胎儿脑缺氧 (232)
7. 妊娠期不宜去公共浴室洗澡 (233)
8. 妊娠晚期应避免盆浴 (233)

准妈妈身体保健方案

1. 锻炼时要小心 (234)
2. 保持体形美 (235)

准妈妈情绪管理方案

1. 消除情绪紧张的方法 (236)
2. 根据自己的口味“调制”快乐 (236)

准妈妈性生活方案

1. 妊娠中期适度性生活有益健康 (237)
2. 妊娠中期哪种性交姿势安全 (238)

准妈妈知识储备方案

1. 什么是母胎血型不合 (239)
2. 如何预防母胎血型不合 (240)
3. 什么是妊娠期糖尿病 (240)
4. 什么是先兆子痫 (241)