

王红 主编

妊娠·分娩·育儿 实用百科

孕育宝宝的
金牌手册

产科专家详细指导备孕、妊娠、分娩、
产后、育儿

孕产妈妈最需要的孕产育儿百科

 化学工业出版社



妊娠·分娩·育儿

实用百科

王红 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员名单

主 编：王 红

副 主 编：王艳娥 刘晓丽 胡 敏 王阳光

编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏

刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭 崔 月 吴金红 王立刚

张荣荣 马东玉 王 丹 邵晗茹

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠 分娩 育儿实用百科 / 王红主编. — 北京：化学工业出版社，2014.12

ISBN 978-7-122-21649-6

I. ①妊… II. ①王… 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 R714

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 193318 号

责任编辑：邱飞婢

文字编辑：李 曦

责任校对：宋 玮

装帧设计：央美阳光 史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 11 字数 300 千字

2015 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有，违者必究

目 录

CONTENTS



第一章

孕前必胜课， 优生计划现在进行时 / 13

孕前爸爸妈妈总动员 / 14

做好孕前心理准备	14
物质准备必不可少	14
孕前及孕期应该回避的工作	15
暂别心爱的宠物	15
改变避孕措施	16
制订健身计划	16
如何预防弓形虫病	16
不良嗜好危害大	17
新婚新房应推迟怀孕时间	17
做孕前检查，为怀孕站好岗	17
不要穿紧身牛仔裤	17

优生知识要掌握 / 18

找准最佳怀孕季节	18
把握最佳生育年龄	18
补充叶酸	19
做好疾病免疫	19
最佳怀孕时刻	19
提前治疗妇科疾病	19

服避孕药期间怀孕怎么办 20

早产/流产后不宜立即怀孕 20

高龄孕妈妈孕前须知 / 21

高龄产妇的定义	21
高龄妊娠的弊端	21
高龄妊娠的补救办法	21
高龄妊娠的优点	22

孕前营养补充 / 23

怀孕前营养准备	23
增加钙、铁、锌的摄入	23
健康饮水	24
孕前不宜多吃的食物	24
有几种水不能喝	24

第二章 感谢生命中多了一个你 / 25

后知后觉 蕴藏奥秘 / 26

是否应该多吃海鲜产品	26
常食花生、芝麻好处多多	26
开始写怀孕日记	26
宝宝性别的奥秘	27
学会估算排卵期，保证有效受孕	27



注意经期卫生	27
了解高龄爸爸	28
保证充足睡眠	28
长途跋涉 伟大结合 / 29	
补充豆类食品	29
忌空腹喝牛奶	29
令人避而远之的电脑辐射是否	
空穴来风	29
选择合适的医院	30
了解胎教	30
精子和卵子结合过程	31
不宜冲洗阴道	31
历尽险阻 终成眷属 / 32	
胎儿发育情况	32
孕妈妈身体变化	32
重点补充维生素和矿物质	32
杜绝感冒的诀窍	33
发热了怎么办	33
固守阵地 生根发芽 / 34	
胎儿发育情况	34
孕妈妈身体变化	34
预防流产的措施	34
有必要先了解宫外孕	35
如何预防宫外孕	35
如何确认怀孕几周	35
培养艺术爱好	36
做好“爸爸”的准备了吗?	36

第三章

第2个月

含苞待放的小蝌蚪 / 37

如花似蕾 含苞待放 / 38

胎儿发育情况	38
孕妈妈身体变化	38
怎么知道自己怀孕了	38
早期恶心呕吐现象	39
缓解恶心呕吐的方案	39
嗜睡或失眠该怎么办	40
如何应对烧心	40

初具人形 倍感激动 / 41

胎儿发育情况	41
孕妈妈身体变化	41
适当摄入健脑食品	41
要进行怀孕诊断	42
孕早期做内诊检查对胎儿有影响吗?	42
孕妈妈不宜多闻汽油味	42
孕期不宜戴隐形眼镜	43
锻炼与运动	43
音乐胎教须知	44
对孕妈妈的心理调适	44

五脏俱全 头重脚轻 / 45

胎儿发育情况	45
孕妈妈身体变化	45
及时补充铁	45
夏季孕妈妈该怎样选择衣服	46
孕妈妈冬季着装要领	46
不能贴身穿化纤或毛质的保暖衣裤	47
如何避免上班途中出现的呕吐尴尬	47

不做穿高跟鞋的潮人孕妈 48

做B超的时间不宜过早过频 48

神来之笔 息息相关 / 49

胎儿发育情况 49

孕妈妈身体变化 49

妊娠早期的饮食禁忌 49

不要吃薏米、马齿苋 50

孕后首次产检 50

测骨盆大小看是否顺产 51

孕期不适不容忽视 51

发生先兆流产怎么办? 52

发生先兆流产后应忌食的食物 52

第四章

宝宝别怕,妈妈陪你一起走过充

满荆棘的三月 / 53

脱尾之躯 虫蛾之变 / 54

胎儿发育情况 54

孕妈妈身体变化 54

孕妈妈不宜多吃油炸食品 54

什么是“绒毛吸取术” 54

“绒毛吸取术”的方法和优点 55

葡萄胎的临床症状 55

有以下情况的孕妈妈应避免性生活 56

孕妈妈孕早期的性生活 56

怀孕后得了乙肝怎么办 57

了解妻子为何忧伤 57

旁若无人 自由自在 / 58

胎儿发育情况 58

孕妈妈身体变化 58

母亲情绪对胎儿的影响 58

孕后发现阴道炎怎么办 59

甲状腺功能亢进症患者怀孕应注意

什么问题 60

让孕妈妈远离忧虑情绪 60

一目了然 神形兼具 / 61

胎儿发育情况 61

孕妈妈身体变化 61

孕妈妈要适量补钙 61

饮食习惯也能遗传 62

孕妈妈坚持工作,

准爸爸需要监督的地方 62

母子相依 赖以生存 / 63

胎儿发育情况 63

孕妈妈身体变化 63

孕妈妈一定要吃早餐 63

工作妈妈更健康 64

孕妈妈不能使用哪些化妆品 64

开车孕妈妈须知事项 64

第五章

生活因你而变得不一样 / 65

快乐蠕动 用心感受 / 66

胎儿发育情况 66

孕妈妈身体变化 66

肥胖症孕妈妈饮食注意事项 66

孕妈妈腹泻不宜忽视 67

孕妈妈应拒绝长期使用空调和

电风扇 67

孕妈妈洗浴须知 67



帮助孕妈妈防治腿部抽筋 68

给予爱抚 铭刻心间 / 69

胎儿发育情况 69

孕妈妈身体变化 69

监测胎心胎动, 关注宝宝变化 69

提早护理乳房 69

工作时如何照顾自己 70

孕妈妈不宜经常深夜才入睡 70

语言胎教, 让宝宝听到妈妈的声音 71

如何应对在工作中出现身体不适 71

独一无二 冲动喜悦 / 72

胎儿发育情况 72

孕妈妈身体变化 72

产前抑郁不容忽视 72

及早筛出唐氏综合征 73

孕期常见小毛病 73

应对孕妈妈鼠标手 74

孕妈妈看电视应注意的事项 74

扭扭捏捏 无从触击 / 75

胎儿发育情况 75

孕妈妈身体变化 75

做营养充足的孕妈妈 75

睡觉姿势开始调整 76

防止发生便秘 76

孕妈妈口腔保健 77

孕妈妈如何选择床品 78

孕期不宜睡过软的床 78

第六章

第5个月

与你第一次亲密接触 / 79

近在咫尺 遥不可及 / 80

胎儿发育情况 80

孕妈妈身体变化 80

孕中期的饮食调整 80

胎儿的视觉 81

胎儿听觉练习 81

避免妊娠中期的早产和流产 81

孕妈妈妊娠中期的性生活 82

孕妈妈不可暴饮暴食 82

性别分明 有喜有忧 / 83

胎儿发育情况 83

孕妈妈身体变化 83

孕中期不宜营养过剩 83

预防妊娠期贫血的方法 84

孕中期和孕晚期的饮食原则 84

产检验尿必不可少 85

定期监测孕妈妈体重 85

严格控制孕妈妈的体重 85

有食无忧 切忌过剩 / 86

胎儿发育情况 86

孕妈妈身体变化 86

营养过剩与营养不良的影响 86

教你读懂孕期B超检查单 87

孕期B超检查的安全性评估 88

感知第一次胎动 88

孕中期的胎教 88

感受震动 兴奋不止 / 89

胎儿发育情况 89

孕妈妈身体变化	89
孕中期保持身体平衡很重要	89
谨防孕妈妈受伤	89
孕妈妈使用电器的注意事项	90
孕期体重增加多少才合理	90

第七章 爱你胜过爱自己 / 91



神清气爽 简装上阵 / 92

胎儿发育情况	92
孕妈妈身体变化	92
预防妊娠糖尿病饮食指南	92
妊娠糖尿病对胎儿的危害	93
哪些人孕期可能患上糖尿病	94
孕中期保健操	94
运动前要做准备	94

身形臃肿 改容换貌 / 95

胎儿发育情况	95
孕妈妈身体变化	95
孕中期哪些食材不宜多食	95
孕妈妈多晒太阳有好处吗	96
海带补充不宜过量	96
培养宝宝语言能力	97
胎儿的喜怒哀乐	97
经常抚摸宝宝	97

头脑简单 四肢欠达 / 98

胎儿发育情况	98
孕妈妈身体变化	98
孕妈妈不宜长时间补充高蛋白的食物	98
皮肤油腻怎么办	98

怎样对待皮肤干燥	99
缓解孕妈妈水肿的办法	99
导致孕妈妈腰痛的因素	100
如何缓解静脉曲张的症状	100

世界多姿 精彩有你 / 101

胎儿发育情况	101
孕妈妈身体变化	101
孕妈妈节食确实不可行	101
什么时候给宝宝取名字最合适	102
别让过敏找上准妈妈	103
与宝宝对话说些什么	104
特应性皮炎影响健康	104

第八章 新的生活新的你 / 105



爱的甜蜜 微笑绽放 / 106

胎儿发育情况	106
孕妈妈身体变化	106
孕妈妈的自制零食	106
上班孕妈妈需调整坐姿	106
各类人员何时停止工作	107
孕妈妈孕期容易出现的妇科炎症	107
如何帮助孕妇预防妇科炎症	108

防止疾病 健康有我 / 109

胎儿发育情况	109
孕妈妈身体变化	109
孕期有哪些食物容易引起水肿	109
了解妊娠高血压综合征的具体情况	109
预防妊娠高血压综合征	110
缓解水肿的食物	110
提前了解孕晚期阴道出血	111

协助孕妈妈消除水肿的方法	111
渴望自由 心灵对话 / 112	
胎儿发育情况	112
孕妈妈身体变化	112
孕妈妈不宜长时间食用高脂肪食物	112
“秋孕”要“三防”疾病	112
影响孕妈妈睡眠的因素	113
孕妈妈房间不宜摆放的植物	113
孕中晚期怎样处理头发	114
孕妈妈应防止仰卧位综合征的发生	114
睡眠朦胧 聆听呼唤 / 115	
胎儿发育情况	115
孕妈妈身体变化	115
怎样处理妊娠期妊娠斑和妊娠纹	115
如何改善孕妈妈面部斑	115
孕妈妈摔跤了怎么办	116
不要吃易胀气和难消化的食物	116
孕期多多按摩的好处	117
关于孕晚期的产检	118
孕妈妈不要开灯睡觉	118

第九章 你成长我快乐 / 119



合理膳食 确保健康 / 120	
胎儿发育情况	120
孕妈妈身体变化	120
孕晚期饮食指导	120
双胎或多胎应注意的事项	121
促进胎儿大脑发育的胎教	121

确定胎位是否异常	122
孕妈妈不宜经常与家用洗涤剂接触	122
前置胎盘是怎么回事	123
宝宝在肚子里“打嗝”正常吗?	123
产前准备 必不可少 / 124	
胎儿发育情况	124
孕妈妈身体变化	124
孕晚期避免性生活	124
孕晚期要重视睡眠质量	125
孕妈妈不宜在厨房久留	125
羊水过多的危害	126
预防和控制妊娠高血压综合征的 注意事项	127
蠢蠢欲动 跃跃欲试 / 128	
胎儿发育情况	128
孕妈妈身体变化	128
钙的摄入决定胎儿牙齿发育	128
胎教	128
怎样预防胎儿生长受限	130
早产勿惊 发育成熟 / 131	
胎儿发育情况	131
孕妈妈身体变化	131
孕妈妈不宜吃腌制的蔬菜	131
出现腹痛辨别是否早产	131
任何阵痛都是早产的信号吗	133
预防早产征兆	133
孕妈妈长青春痘怎么办	134
做个孕期好丈夫	134

第十章 黎明前的混沌 / 135



混沌初开 暮色退去 / 136

胎儿发育情况	136
孕妈妈身体变化	136
孕晚期出现的状况	136
孕晚期的最佳睡眠姿势	137
避免宫内感染	138
避免蚊虫叮咬	138
孕晚期超声波检测	138
白领准妈妈孕晚期的工作	139
做产前准备	139

平常对待 勿超过激 / 140

胎儿发育情况	140
孕妈妈身体变化	140
观察形体判断生产难易度	140
生产时间因人而异	141
产前过于紧张易致昏迷	141
孕妈妈分娩期总是气喘吁吁怎么办	142
要分娩了该选哪家医院	142
选购宝宝衣服应注意什么?	142
到了孕晚期,肚子总是鼓得硬邦邦的是怎么回事	143

了解分娩 感叹生命 / 144

胎儿发育情况	144
孕妈妈身体变化	144
减轻产前焦虑状态	144
多吃含锌食物有助分娩	145
选择最适合的分娩方式	145
不适宜水中分娩的人群	146

四种分娩方式各有所长	146
四种分娩方式的缺点	147
帮助妻子提高睡眠质量	148

负荷加重 软弱无力 / 149

胎儿发育情况	149
孕妈妈身体变化	149
怀孕晚期营养补充	149
晚期乳房保健	150
为什么要侧切	150
侧切的产妇应注意什么	151
家人如何应对产妇突然分娩	152

第十一章 让我的爱承载你的到来 / 153



发育完整 满心期待 / 154

胎儿发育情况	154
孕妈妈身体变化	154
孕晚期对抗缺铁性贫血	
优选的食物	154
乳头护理	154
正确认识分娩	155
孕妈妈临产前的情绪胎教	155
产程中正确的呼吸方法的重要性	155
做好产前聊天胎教	156

悲喜交加 错综复杂 / 157

胎儿发育情况	157
孕妈妈身体变化	157
临产泻火有讲究	157
分娩前有哪些征兆	157
几种对分娩有利的呼吸法	158
鼓起勇气自然分娩	159

练习分娩时用力的方法	160
是否选择剖宫产	160
充当孕妈妈的产前卫士	161
夜过拂晓 顺势破茧 / 162	
胎儿发育情况	162
孕妈妈身体变化	162
分娩前的饮食要领	162
产前食姜可为产妇打气	163
产前谨防感冒发生	163
临近分娩的10个疑问	163
分娩前的心理准备	165
准爸爸物品准备	166
十月怀胎 一朝分娩 / 167	
胎儿发育情况	167
孕妈妈身体变化	167
产前体能储备	167
入院准妈妈待产物品准备	167
减轻分娩疼痛的几种方法	168
产前须知	168
临产五忌	169
不要随便打催产针	169
准爸爸助产法	170

第十二章 宝宝，你要健康 快乐地长大 / 171

宝宝1个月 / 172	
新生儿概念与分类	172
给新生儿打打分	173
新生儿身体发育	173
新生儿能力发育	175

新生儿原始神经反射	176
新生儿的生理现象	178
母乳喂养	181
混合喂养和人工喂养	183
新生儿日常护理	183
新生儿体能训练	193
新生儿常见疾病诊断及治疗	194
新生儿疫苗接种	199
宝宝2个月 / 200	
婴儿身体发育	200
婴儿能力发育	201
婴儿喂养	202
婴儿日常护理	204
婴儿体能训练	206
婴儿常见疾病诊断及治疗	207
宝宝3个月 / 210	
婴儿身体发育	210
婴儿能力发育	210
婴儿喂养	211
婴儿日常护理	212
婴儿体能训练	213
婴儿常见疾病诊断及治疗	215
宝宝4个月 / 217	
婴儿身体发育	217
婴儿能力发育	217
婴儿喂养	218
婴儿日常护理	219
婴儿体能训练	220
婴儿常见疾病诊断及治疗	221
婴儿疫苗接种	223

宝宝5个月 / 224

婴儿身体发育	224
婴儿能力发育	224
婴儿喂养	225
婴儿日常护理	226
婴儿体能训练	227
婴儿常见疾病诊断及治疗	229
婴儿疫苗接种	229

宝宝6个月 / 230

婴儿身体发育	230
婴儿能力发育	230
婴儿喂养	231
婴儿日常护理	231
婴儿体能训练	234
婴儿常见疾病诊断及治疗	234
婴儿疫苗接种	235

宝宝7个月 / 236

婴儿身体发育	236
婴儿能力发育	236
婴儿喂养	237
婴儿日常护理	238
婴儿体能训练	239
婴儿常见疾病诊断及治疗	241

宝宝8个月 / 243

婴儿身体发育	243
婴儿能力发育	243
婴儿喂养	244
婴儿日常护理	245
婴儿体能训练	246
婴儿常见疾病诊断及治疗	246

婴儿疫苗接种

宝宝9个月 / 248

婴儿身体发育	248
婴儿能力发育	248
婴儿喂养	249
婴儿日常护理	250
婴儿体能训练	250
婴儿常见疾病诊断及治疗	251
婴儿疫苗接种	251

宝宝10个月 / 252

婴儿身体发育	252
婴儿能力发育	252
婴儿喂养	253
婴儿日常护理	253
婴儿体能训练	254
婴儿常见疾病诊断及治疗	255

宝宝11个月 / 257

婴儿身体发育	257
婴儿能力发育	257
婴儿喂养	258
婴儿日常护理	258
婴儿体能训练	259
婴儿常见疾病诊断及治疗	259

宝宝12个月 / 260

婴儿身体发育	260
婴儿能力发育	260
婴儿喂养	261
婴儿日常护理	262
婴儿体能训练	262
婴儿常见疾病诊断及治疗	263

妊娠·分娩·育儿 实用百科

王红 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员名单

主 编：王 红

副 主 编：王艳娥 刘晓丽 胡 敏 王阳光

编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏

刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭 崔 月 吴金红 王立刚

张荣荣 马东玉 王 丹 邵晗茹

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠 分娩 育儿实用百科 / 王红主编. — 北京：化学工业出版社，2014.12

ISBN 978-7-122-21649-6

I. ①妊… II. ①王… 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 R714

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 193318 号

责任编辑：邱飞婵

文字编辑：李 曦

责任校对：宋 玮

装帧设计：央美阳光 史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 11 字数 300 千字

2015 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有，违者必究

前言

当第一时间得知自己怀孕后，你的反应如何？也许你会不动声色，让人难以琢磨；也许你会对这个期盼已久的消息欣喜若狂。在毫无思想准备的情况下，惊慌失措，大呼欲绝？这是一个华丽的转身，你将为人父母。

十月怀胎，一朝分娩，这其中的过程让每一位母亲尝尽了各种酸甜苦辣。而孩子出生后，如何让孩子健康地成长，则是每一对夫妇普遍关心的问题，尤其因为毫无育儿经验而倍感无力。

怀孕分娩并不像男性看得那么简单，也并非女性想得那么复杂。本书是供准爸爸准妈妈一起读的书，共包括十二章，涵盖了产前优生知识，记录了胎儿及孕妈妈的每周状态，从饮食、健康、预防、保健、胎教方面阐述“孕前要领”和“孕期保健”，直至一个健康、高质的足月宝宝出生后12个月的呵护。

历尽怀胎之坚，带你走过这不寻常历程。在此同即将晋升为父母的你，分享彼此感动的喜悦，愿共勉之！

怀孕，一种让人微笑的责任。育儿，一种令你幸福的使命。



目录

CONTENTS



第一章

孕前必胜课， 优生计划现在进行时 / 13

孕前爸爸妈妈总动员 / 14

做好孕前心理准备	14
物质准备必不可少	14
孕前及孕期应该回避的工作	15
暂别心爱的宠物	15
改变避孕措施	16
制订健身计划	16
如何预防弓形虫病	16
不良嗜好危害大	17
新婚新房应推迟怀孕时间	17
做孕前检查，为怀孕站好岗	17
不要穿紧身牛仔裤	17

优生知识要掌握 / 18

找准最佳怀孕季节	18
把握最佳生育年龄	18
补充叶酸	19
做好疾病免疫	19
最佳怀孕时刻	19
提前治疗妇科疾病	19

服避孕药期间怀孕怎么办 20

早产/流产后不宜立即怀孕 20

高龄孕妈妈孕前须知 / 21

高龄产妇的定义	21
高龄妊娠的弊端	21
高龄妊娠的补救办法	21
高龄妊娠的优点	22

孕前营养补充 / 23

怀孕前营养准备	23
增加钙、铁、锌的摄入	23
健康饮水	24
孕前不宜多吃的食物	24
有几种水不能喝	24

第二章 感谢生命中多了一个你 / 25

后知后觉 蕴藏奥秘 / 26

是否应该多吃海鲜产品	26
常食花生、芝麻好处多多	26
开始写怀孕日记	26
宝宝性别的奥秘	27
学会估算排卵期，保证有效受孕	27



注意经期卫生	27
了解高龄爸爸	28
保证充足睡眠	28
长途跋涉 伟大结合 / 29	
补充豆类食品	29
忌空腹喝牛奶	29
令人避而远之的电脑辐射是否	
空穴来风	29
选择合适的医院	30
了解胎教	30
精子和卵子结合过程	31
不宜冲洗阴道	31
历尽险阻 终成眷属 / 32	
胎儿发育情况	32
孕妈妈身体变化	32
重点补充维生素和矿物质	32
杜绝感冒的诀窍	33
发热了怎么办	33
固守阵地 生根发芽 / 34	
胎儿发育情况	34
孕妈妈身体变化	34
预防流产的措施	34
有必要先了解宫外孕	35
如何预防宫外孕	35
如何确认怀孕几周	35
培养艺术爱好	36
做好“爸爸”的准备了吗?	36

第三章

第2个月

含苞待放的小蝌蚪 / 37

如花似蕾 含苞待放 / 38

胎儿发育情况	38
孕妈妈身体变化	38
怎么知道自己怀孕了	38
早期恶心呕吐现象	39
缓解恶心呕吐的方案	39
嗜睡或失眠该怎么办	40
如何应对烧心	40

初具人形 倍感激动 / 41

胎儿发育情况	41
孕妈妈身体变化	41
适当摄入健脑食品	41
要进行怀孕诊断	42
孕早期做内诊检查对胎儿有影响吗?	42
孕妈妈不宜多闻汽油味	42
孕期不宜戴隐形眼镜	43
锻炼与运动	43
音乐胎教须知	44
对孕妈妈的心理调适	44

五脏俱全 头重脚轻 / 45

胎儿发育情况	45
孕妈妈身体变化	45
及时补充铁	45
夏季孕妈妈该怎样选择衣服	46
孕妈妈冬季着装要领	46
不能贴身穿化纤或毛质的保暖衣裤	47
如何避免上班途中出现的呕吐尴尬	47