

轻松阅读，让孕妈妈掌握各阶段的身体状况和胎儿状况  
快乐走过孕育全程，培育聪明宝宝



孕妈妈爱上怀孕的感觉



# 怀孕胎教 保健 大百科

中国优生科学  
协会学术部 主编



吉林科学技术出版社

彩图  
升级版

# 怀孕胎教 保健 大百科

中国优生科学协会学术部 ◎ 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕胎教保健大百科 / 中国优生科学协会学术部主  
编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017. 1  
ISBN 978-7-5578-0663-7

I. ①怀… II. ①中… III. ①妊娠期—妇幼保健—基  
本知识②胎教—基本知识 IV. ① R715. 3 ② G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 104722 号

---

❖

# 怀孕胎教保健大百科

Huaiyun Taijiao Baojian Dabaike

---

❖

主 编 中国优生科学协会学术部  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 孟 波 高干卉 解春谊  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 889mm×1194mm 1/16  
字 数 360千字  
印 张 15  
印 数 1—6500册  
版 次 2017年1月第1版  
印 次 2017年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0663-7  
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

A pregnant woman wearing a light-colored striped shirt is shown from the side, holding a large, brown, shaggy teddy bear. The background is a soft, warm-toned gradient.

# 前言

QIANYAN

本书详细地介绍了妇女从怀孕到分娩之后这一关键时期准父母要掌握和熟知的一些与自身密切相关的科普知识，深入浅出地从孕前准备、孕期保健、轻松分娩到产后塑身进行了全面讲解。凡孕妇迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。本书内容包括妈妈宝宝的变化、生活指导、饮食营养、健康护理、胎教保健和运动保健，让孕妈妈全面了解孕期各阶段的身体变化、生活的注意事项和保健要点，让准妈妈度过一个健康快乐的孕产期生活。

# 目录



## 孕前的保健和准备

### 孕前必知的优生知识 22

|                 |    |
|-----------------|----|
| 选择适宜的受孕时机 ..... | 22 |
| 最佳的受孕年龄 .....   | 22 |
| 最佳的受孕季节 .....   | 23 |
| 最佳的受孕时间 .....   | 23 |
| 受孕与遗传 .....     | 24 |
| 血型与遗传关系 .....   | 24 |
| 半数以上概率的遗传 ..... | 24 |
| 接近百分之百的遗传 ..... | 25 |

### 做一个周全的孕前计划 26

|                  |    |
|------------------|----|
| 做好心理准备 .....     | 26 |
| 认识责任与义务 .....    | 26 |
| 平静心情 .....       | 26 |
| 学习怀孕知识 .....     | 27 |
| 接受变化 .....       | 27 |
| 提前补充叶酸 .....     | 28 |
| 提前半年停止避孕 .....   | 29 |
| 要谨慎用药 .....      | 29 |
| 提前6个月停用避孕药 ..... | 29 |
| 进行孕前检查 .....     | 30 |
| 女性孕前检查 .....     | 30 |
| 男性孕前检查 .....     | 31 |
| 掌握正确的排卵期 .....   | 32 |
| 数字推算法 .....      | 32 |
| 排卵试纸测定法 .....    | 32 |
| 基础体温测定法 .....    | 33 |
| 掌握受孕诀窍 .....     | 33 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 保持爱的愉悦 .....     | 33 |
| 性生活后不宜马上洗澡 ..... | 33 |
| 传承传统体位 .....     | 33 |
| 判断怀孕的方法 .....    | 34 |
| 基础体温判断法 .....    | 34 |
| 妇科检查判断法 .....    | 34 |
| 黄体酮试验判断法 .....   | 34 |
| 血、尿液检查判断法 .....  | 34 |
| B超检查判断法 .....    | 34 |



## 孕1月生活保健

### 妈妈宝宝的变化 36

|               |    |
|---------------|----|
| 妈妈身体的变化 ..... | 36 |
| 第1周 .....     | 36 |
| 第2周 .....     | 36 |
| 第3周 .....     | 36 |
| 第4周 .....     | 36 |
| 宝宝的发育 .....   | 37 |
| 第1周 .....     | 37 |
| 第2周 .....     | 37 |
| 第3周 .....     | 37 |
| 第4周 .....     | 37 |

### 生活指导 38

|                |    |
|----------------|----|
| 准妈妈的生活起居 ..... | 38 |
| 出行安全 .....     | 38 |
| 生活规律 .....     | 38 |
| 预防放射线危害 .....  | 38 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 准妈妈要随时称体重 .....        | 39 |
| 不要洗热水浴 .....           | 39 |
| 怀孕后的早孕反应有哪些 .....      | 39 |
| 停经 .....               | 39 |
| 乳房出现变化 .....           | 39 |
| 小便增多 .....             | 39 |
| 发生倦怠嗜睡 .....           | 40 |
| 基础体温升高 .....           | 40 |
| 恶心呕吐 .....             | 40 |
| 如何克服早孕反应 .....         | 40 |
| 恶心呕吐不下 .....           | 40 |
| 四肢无力易疲倦 .....          | 40 |
| 失眠 .....               | 41 |
| 胸口灼烧感 .....            | 41 |
| 推算预产期 .....            | 41 |
| 准妈妈怀孕期间慎用药 .....       | 41 |
| 只有医生的指示才是惟一可以相信的 ..... | 41 |
| 遵照医生的嘱咐定量服用 .....      | 41 |

## 饮食营养 42

|                 |    |
|-----------------|----|
| 孕1月的饮食要点 .....  | 42 |
| 高蛋白不可少 .....    | 42 |
| 少食多餐 .....      | 42 |
| 平衡合理的营养 .....   | 42 |
| 每日应摄取的食物 .....  | 43 |
| 饮食禁忌 .....      | 43 |
| 孕妇饮食宜细嚼慢咽 ..... | 43 |
| 孕妇饮食不宜过酸 .....  | 43 |
| 饮食营养Q&A .....   | 44 |
| 孕1月营养开胃食谱 ..... | 45 |
| 什锦菠菜 .....      | 45 |
| 青瓜炒虾仁 .....     | 45 |

## 健康护理 46

|                  |    |
|------------------|----|
| 孕期检查计划单 .....    | 46 |
| 有哪些必要的检查项目 ..... | 46 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 不要忽视这些怀孕征兆 ..... | 47 |
| 疲倦 .....         | 47 |
| 情绪不稳 .....       | 47 |
| 月经没来 .....       | 47 |
| 阴道微量出血 .....     | 47 |
| 盆腔和腹腔不适 .....    | 47 |
| 恶心和呕吐 .....      | 47 |

## 胎教保健 48

|            |    |
|------------|----|
| 怡情胎教 ..... | 48 |
| 音乐胎教 ..... | 48 |





## 孕2月生活保健

### 妈妈宝宝的变化 50

|               |    |
|---------------|----|
| 妈妈身体的变化 ..... | 50 |
| 第5周 .....     | 50 |
| 第6周 .....     | 50 |
| 第7周 .....     | 50 |
| 第8周 .....     | 50 |
| 宝宝的发育 .....   | 51 |
| 第5周 .....     | 51 |
| 第6周 .....     | 51 |
| 第7周 .....     | 52 |
| 第8周 .....     | 52 |

### 生活指导 53

|                    |    |
|--------------------|----|
| 准妈妈的生活起居 .....     | 53 |
| 避免在早孕期做X线检查 .....  | 53 |
| 保持良好心态 .....       | 53 |
| 预防便秘 .....         | 54 |
| 避免冷水刺激 .....       | 54 |
| 避免观看刺激性节目 .....    | 54 |
| 学会进行自我观察 .....     | 54 |
| 不要摔伤 .....         | 54 |
| 准妈妈应注意晒太阳 .....    | 54 |
| 孕期的合理工作 .....      | 55 |
| 要尽早报告给上司 .....     | 55 |
| 交接工作 .....         | 55 |
| 日常生活中的动作姿势规范 ..... | 55 |
| 移动重物 .....         | 55 |
| 上下楼梯 .....         | 55 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 蹲下拿东西 .....      | 55 |
| 高处取物 .....       | 55 |
| 正确的站姿 .....      | 56 |
| 正确的坐姿 .....      | 56 |
| 预防妊娠纹 .....      | 57 |
| 妊娠纹的构造 .....     | 57 |
| 预防妊娠纹的妙方 .....   | 57 |
| 预防妊娠纹的有效按摩 ..... | 57 |

### 饮食营养 58

|                    |    |
|--------------------|----|
| 孕2月饮食要点 .....      | 58 |
| 补充钙元素 .....        | 58 |
| 补充维生素D .....       | 58 |
| 继续补充叶酸 .....       | 58 |
| 小心这些易造成流产的食物 ..... | 59 |
| 孕2月营养开胃食谱 .....    | 60 |
| 腊肉炒双笋 .....        | 60 |
| 方便南瓜汤 .....        | 60 |

### 健康护理 61

|                |    |
|----------------|----|
| 初次产检 .....     | 61 |
| 产前检查时的服装 ..... | 61 |
| 小心流产 .....     | 62 |
| 造成流产的原因 .....  | 62 |
| 防止流产的方法 .....  | 62 |

### 胎教保健 63

|            |    |
|------------|----|
| 音乐胎教 ..... | 63 |
| 联想胎教 ..... | 63 |
| 情绪胎教 ..... | 64 |



## 孕3月生活保健

### 妈妈宝宝的变化

66

|              |    |
|--------------|----|
| 妈妈身体的变化..... | 66 |
| 第9周 .....    | 66 |
| 第10周 .....   | 66 |
| 第11周 .....   | 66 |
| 第12周 .....   | 67 |
| 宝宝的发育 .....  | 67 |
| 第9周 .....    | 67 |
| 第10周 .....   | 67 |
| 第11周 .....   | 68 |
| 第12周 .....   | 68 |

### 生活指导

69

|                   |    |
|-------------------|----|
| 准妈妈的生活起居 .....    | 69 |
| 保持愉快情绪 .....      | 69 |
| 注意日常护理 .....      | 69 |
| 注意个人卫生 .....      | 69 |
| 不宜进行性生活 .....     | 70 |
| 准妈妈不要穿紧绷的衣服 ..... | 70 |
| 准妈妈的口腔卫生很重要 ..... | 70 |
| 保持口腔卫生 .....      | 70 |
| 做好口腔检查 .....      | 70 |

### 饮食营养

71

|                   |    |
|-------------------|----|
| 孕3月饮食要点 .....     | 71 |
| 有选择补充营养素 .....    | 71 |
| 要保证优质蛋白质的供给 ..... | 71 |
| 要增加能量的摄入 .....    | 71 |
| 远离这些过敏性食物 .....   | 72 |
| 引起过敏的食物有哪些 .....  | 72 |
| 食物过敏的症状及危害 .....  | 72 |
| 饮食禁忌 .....        | 72 |
| 忌饮含咖啡因的饮料 .....   | 72 |
| 忌饮浓茶 .....        | 72 |
| 忌食生冷或不新鲜的食物 ..... | 73 |
| 忌食过油腻的食物 .....    | 73 |
| 忌食辛辣调味料 .....     | 73 |
| 忌食发霉的食物 .....     | 73 |
| 饮食营养Q&A .....     | 73 |
| 孕3月营养开胃食谱 .....   | 74 |
| 菜叶包饭 .....        | 74 |
| 鸡肉炒三丁 .....       | 74 |

### 健康护理

75

|                 |    |
|-----------------|----|
| 建立围产保健手册 .....  | 75 |
| 感冒了怎么办 .....    | 76 |
| 依靠免疫力 .....     | 76 |
| 积极采取降温措施 .....  | 76 |
| 及时检查 .....      | 76 |
| 日常生活应注意 .....   | 76 |
| 孕妈妈应注意晒太阳 ..... | 76 |



## 胎教保健 77

|            |    |
|------------|----|
| 抚摸胎教 ..... | 77 |
| 音乐胎教 ..... | 78 |
| 联想胎教 ..... | 78 |



## 孕4月生活保健

### 妈妈宝宝的变化 80

|               |    |
|---------------|----|
| 妈妈身体的变化 ..... | 80 |
| 第13周 .....    | 80 |
| 第14周 .....    | 80 |
| 第15周 .....    | 80 |
| 第16周 .....    | 81 |
| 宝宝的发育 .....   | 81 |
| 第13周 .....    | 81 |
| 第14周 .....    | 81 |
| 第15周 .....    | 82 |
| 第16周 .....    | 82 |

### 生活指导 83

|                  |    |
|------------------|----|
| 准妈妈的生活起居 .....   | 83 |
| 准妈妈要加强头发护理 ..... | 83 |
| 要注意手足抽搐 .....    | 83 |



|                  |    |
|------------------|----|
| 工作期间的安全战略 .....  | 83 |
| 孕中期可以计划去旅游 ..... | 84 |
| 准妈妈的衣服选择 .....   | 84 |
| 衣物要舒适 .....      | 84 |
| 选择专门的鞋、内衣 .....  | 85 |

### 饮食营养 86

|                 |    |
|-----------------|----|
| 孕4月饮食要点 .....   | 86 |
| 粗细搭配 .....      | 86 |
| 控制食量 .....      | 86 |
| 控制脂类摄入 .....    | 86 |
| 荤素兼备 .....      | 86 |
| 多吃益智类干果 .....   | 86 |
| 控制油脂的摄入 .....   | 86 |
| 饮食禁忌 .....      | 87 |
| 准妈妈不能偏食 .....   | 87 |
| 少食山楂 .....      | 87 |
| 忌食咸鸭蛋 .....     | 87 |
| 孕4月营养开胃食谱 ..... | 88 |
| 简易朝族拌饭 .....    | 88 |
| 羊肉枸杞粥 .....     | 88 |
| 香菇炒栗子 .....     | 89 |
| 油菜炒虾仁 .....     | 89 |

### 健康护理 90

|                  |    |
|------------------|----|
| 准妈妈要第二次产检 .....  | 90 |
| 准妈妈小腿水肿的防治 ..... | 90 |

### 胎教保健 91

|            |    |
|------------|----|
| 对话胎教 ..... | 91 |
| 营养胎教 ..... | 91 |
| 光照胎教 ..... | 92 |
| 运动胎教 ..... | 92 |
| 情绪胎教 ..... | 92 |



## 孕5月生活保健

### 妈妈宝宝的变化 94

|               |    |
|---------------|----|
| 妈妈身体的变化 ..... | 94 |
| 第17周 .....    | 94 |
| 第18周 .....    | 94 |
| 第19周 .....    | 94 |
| 第20周 .....    | 95 |
| 宝宝的发育 .....   | 95 |
| 第17周 .....    | 95 |
| 第18周 .....    | 95 |
| 第19周 .....    | 96 |
| 第20周 .....    | 96 |

### 生活指导 97

|                  |     |
|------------------|-----|
| 准妈妈的生活起居 .....   | 97  |
| 外阴部的清洗 .....     | 97  |
| 睡眠缓解准妈妈疲劳 .....  | 97  |
| 注意准妈妈的体重 .....   | 98  |
| 预防皮肤瘙痒 .....     | 98  |
| 注意孕期性生活 .....    | 98  |
| 正确的体位 .....      | 98  |
| 错误的体位 .....      | 99  |
| 准妈妈要呵护好脚 .....   | 99  |
| 准妈妈的胸部保养方案 ..... | 100 |
| 乳头的形状 .....      | 100 |
| 乳头保养 .....       | 100 |
| 乳房按摩 .....       | 100 |

### 饮食营养 101

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕5月饮食要点 .....      | 101 |
| 多吃鱼有利于宝宝大脑发育 ..... | 101 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 补充钙质 .....      | 101 |
| 怎样喝牛奶更健康 .....  | 101 |
| 不要拒绝大豆食品 .....  | 102 |
| 注意铁质的摄入 .....   | 102 |
| 多吃核桃宝宝更聪明 ..... | 102 |
| 饮食禁忌 .....      | 103 |
| 准妈妈不宜多吃味精 ..... | 103 |
| 忌暴饮暴食 .....     | 103 |
| 不宜多吃热性佐料 .....  | 103 |
| 孕5月营养开胃食谱 ..... | 104 |
| 彩色蔬菜汤 .....     | 104 |
| 菜心炒牛肉 .....     | 104 |

### 健康护理 105

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 胎动的自行检查 .....       | 105 |
| 胎动是胎儿安危的信号 .....    | 105 |
| 正确计数胎动，认真观察胎动 ..... | 105 |

### 胎教保健 106

|            |     |
|------------|-----|
| 抚摸胎教 ..... | 106 |
| 音乐胎教 ..... | 106 |





## 孕6月生活保健

### 妈妈宝宝的变化 108

|               |     |
|---------------|-----|
| 妈妈身体的变化 ..... | 108 |
| 第21周 .....    | 108 |
| 第22周 .....    | 108 |
| 第23周 .....    | 108 |
| 第24周 .....    | 109 |
| 宝宝的发育 .....   | 109 |
| 第21周 .....    | 109 |
| 第22周 .....    | 109 |
| 第23周 .....    | 110 |
| 第24周 .....    | 110 |

### 生活指导 111

|                  |     |
|------------------|-----|
| 准妈妈的生活起居 .....   | 111 |
| 避免做危险动作 .....    | 111 |
| 要养成定时排便的习惯 ..... | 111 |
| 防止准妈妈疲劳过度 .....  | 111 |
| 准妈妈如何睡个好觉 .....  | 112 |
| 养成良好的睡眠习惯 .....  | 112 |
| 孕期失眠怎么办 .....    | 112 |
| 准妈妈洗澡要注意 .....   | 113 |
| 浴室的设备要注意安全 ..... | 113 |
| 选购适当的沐浴用品 .....  | 113 |
| 洗澡的温度不能太高 .....  | 113 |
| 准妈妈洗澡不要太久 .....  | 113 |
| 不同情况下的洗浴方法 ..... | 113 |

### 饮食营养 114

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕6月饮食要点 .....     | 114 |
| 要做到规律饮食 .....     | 114 |
| 加大蛋白质的摄入量 .....   | 114 |
| 注意补充其他微量元素 .....  | 114 |
| 预防孕期贫血的饮食 .....   | 115 |
| 准妈妈要多摄取铁 .....    | 115 |
| 含有丰富铁元素的食物 .....  | 115 |
| 准妈妈需要摄取的维生素 ..... | 115 |
| 孕6月营养开胃食谱 .....   | 116 |
| 双色蒸蛋饼 .....       | 116 |
| 蔬菜沙拉 .....        | 116 |
| 牛肉萝卜丝饼 .....      | 117 |
| 牛肉炖海带 .....       | 117 |





## 孕7月生活保健

### 妈妈宝宝的变化

124

|              |     |
|--------------|-----|
| 妈妈身体的变化..... | 124 |
| 第25周 .....   | 124 |
| 第26周 .....   | 124 |
| 第27周 .....   | 124 |
| 第28周 .....   | 124 |
| 宝宝的发育 .....  | 125 |
| 第25周 .....   | 125 |
| 第26周 .....   | 125 |
| 第27周 .....   | 126 |
| 第28周 .....   | 126 |

### 健康护理

118

|                  |     |
|------------------|-----|
| 本月要进行的检查 .....   | 118 |
| 糖尿病检查 .....      | 118 |
| 贫血检查 .....       | 118 |
| 准妈妈远离腰痛的技巧 ..... | 119 |
| 保持正确的姿势 .....    | 119 |
| 轻微的运动 .....      | 120 |
| 适时休息 .....       | 120 |
| 饮食调节 .....       | 120 |

### 胎教保健

121

|            |     |
|------------|-----|
| 运动胎教 ..... | 121 |
| 求知胎教 ..... | 121 |
| 呼唤胎教 ..... | 122 |
| 情绪胎教 ..... | 122 |



## 生活指导

127

|                  |     |
|------------------|-----|
| 准妈妈的生活起居 .....   | 127 |
| 准妈妈要学会腹式呼吸 ..... | 127 |
| 一定量的运动 .....     | 127 |
| 勤加按摩 .....       | 127 |
| 准妈妈的出行策略 .....   | 128 |
| 准妈妈汽车族 .....     | 128 |
| 准妈妈公交族 .....     | 128 |

## 饮食营养

129

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 孕7月饮食要点 .....   | 129 |
| 培养良好的饮食习惯 ..... | 129 |
| 不宜大量进补 .....    | 129 |
| 增加植物油的摄入量 ..... | 130 |
| 要多补充维生素 .....   | 130 |
| 要防止身体缺钙 .....   | 130 |
| 饮食禁忌 .....      | 131 |
| 准妈妈不宜多吃菠菜 ..... | 131 |
| 不宜多吃动物性脂肪 ..... | 131 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 准妈妈不宜多吃罐头 ..... | 131 |
| 饮食营养Q&A .....   | 131 |
| 孕7月营养开胃食谱 ..... | 132 |
| 核桃鸡丁 .....      | 132 |
| 黄焖鸭肝 .....      | 132 |
| 清香小炒 .....      | 133 |
| 黄豆莲藕炖牛肉 .....   | 133 |

## 健康护理

134

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 准妈妈要进行50克糖筛检查 ..... | 134 |
| 小心妊娠期糖尿病 .....      | 134 |
| 配置准妈妈的小药箱 .....     | 135 |
| 补钙药 .....           | 135 |
| 助消化药 .....          | 135 |
| 补血药 .....           | 135 |
| 防治痔疮的药 .....        | 135 |
| 腿部抽筋 .....          | 136 |
| 腿部抽筋的预防 .....       | 136 |
| 腿部抽筋的原因 .....       | 136 |
| 腿部抽筋的治疗 .....       | 136 |
| 腿部抽筋的注意事项 .....     | 136 |

## 胎教保健

137

|            |     |
|------------|-----|
| 抚摩胎教 ..... | 137 |
| 语言胎教 ..... | 137 |
| 环境胎教 ..... | 138 |
| 光照胎教 ..... | 138 |



## 孕8月生活保健

### 妈妈宝宝的变化

140

|              |     |
|--------------|-----|
| 妈妈身体的变化..... | 140 |
| 第29周 .....   | 140 |
| 第30周 .....   | 140 |
| 第31周 .....   | 140 |
| 第32周 .....   | 140 |
| 宝宝的发育 .....  | 141 |
| 第29周 .....   | 141 |
| 第30周 .....   | 141 |
| 第31周 .....   | 142 |
| 第32周 .....   | 142 |

### 生活指导

143

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 准妈妈的生活起居 .....    | 143 |
| 准妈妈要减少心理压力 .....  | 143 |
| 注意仰卧综合征.....      | 143 |
| 如何避免早产.....       | 144 |
| 胎动让你不舒服时怎么办 ..... | 144 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 谨慎妊娠高血压综合征 ..... | 144 |
| 准妈妈躺卧的姿势 .....   | 145 |
| 准妈妈的记忆力下降 .....  | 145 |
| 保持好心情 .....      | 145 |
| 适度运动 .....       | 145 |
| 听轻音乐 .....       | 145 |
| 充足的睡眠 .....      | 145 |
| 善用笔记记录 .....     | 145 |

### 饮食营养

146

|                  |     |
|------------------|-----|
| 孕8月饮食要点.....     | 146 |
| 增加钙的摄入.....      | 146 |
| 控制能量的摄入.....     | 146 |
| 应增加蛋白质的摄入 .....  | 146 |
| 补充必需脂肪酸.....     | 146 |
| 孕期铁需要量增高 .....   | 147 |
| 摄入充足的维生素 .....   | 147 |
| 准妈妈必吃的扫斑食物 ..... | 147 |
| 饮食营养Q&A .....    | 148 |
| 孕8月营养开胃食谱 .....  | 149 |
| 核桃炒西蓝花.....      | 149 |
| 家常酱茄子 .....      | 149 |



## 健康护理 150

|                  |     |
|------------------|-----|
| 本月做第6次产检.....    | 150 |
| 胎儿发育偏小怎么办.....   | 150 |
| 胎位不正的纠正.....     | 151 |
| 外治法.....         | 151 |
| 膝胸卧位.....        | 151 |
| 桥式卧位.....        | 151 |
| 准妈妈下腹部发硬怎么办..... | 151 |
| 早 产.....         | 151 |
| 感染及其他.....       | 152 |
| 妊娠晚期假宫缩.....     | 152 |
| 孕晚期患了痔疮怎么办.....  | 152 |
| 养成定时排便习惯.....    | 152 |
| 多食鲜新的蔬菜.....     | 152 |
| 患痔疮后要注意按摩.....   | 152 |



## 胎教保健 153

|           |     |
|-----------|-----|
| 对话胎教..... | 153 |
| 音乐胎教..... | 153 |
| 美育胎教..... | 154 |
| 性格胎教..... | 154 |



## 孕9月生活保健

### 妈妈宝宝的变化 156

|              |     |
|--------------|-----|
| 妈妈身体的变化..... | 156 |
| 第33周.....    | 156 |
| 第34周.....    | 156 |
| 第35周.....    | 156 |
| 第36周.....    | 156 |
| 宝宝的发育.....   | 157 |
| 第33周.....    | 157 |
| 第34周.....    | 157 |
| 第35周.....    | 158 |
| 第36周.....    | 158 |

### 生活指导 159

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 准妈妈的生活起居.....      | 159 |
| 禁止性生活.....         | 159 |
| 做好分娩的准备.....       | 159 |
| 多吃含纤维多的蔬菜.....     | 160 |
| 不要作长途旅行.....       | 160 |
| 准妈妈要戒除盲目备物的心理..... | 160 |
| 临产前保持好心情很重要.....   | 160 |
| 慎重选择分娩的医院.....     | 161 |
| 妇幼保健院更专业.....      | 161 |
| 综合性医院的优势.....      | 161 |
| 其他因素.....          | 161 |

## 饮食营养

162

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 孕9月的饮食要点.....   | 162 |
| 控制能量的摄入.....    | 162 |
| 不要饮食过度.....     | 162 |
| 少食多餐.....       | 162 |
| 孕9月营养开胃食谱 ..... | 163 |
| 木耳炒金针菇.....     | 163 |
| 三丁炒茄条.....      | 163 |
| 牛肉炖番茄.....      | 164 |
| 红椒拌藕片.....      | 164 |



## 健康护理

165

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 临产前检查需要注意什么 .....   | 165 |
| 要进行胎心的监护和胎动检查 ..... | 165 |
| 进行胎心监护前的注意事项 .....  | 165 |
| 胎心监护的目的.....        | 165 |
| 无应激试验 .....         | 166 |
| 缩宫素激惹试验.....        | 166 |
| 当心胎儿提前来报到 .....     | 166 |
| 前置胎盘 .....          | 167 |
| 对准妈妈的危害.....        | 168 |
| 对胎儿的危害.....         | 168 |
| 胎盘早期剥离不可不防 .....    | 168 |
| 胎盘早剥后的主要症状 .....    | 168 |
| 尽早治疗胎盘早剥 .....      | 168 |
| 胎盘早剥的发病机理 .....     | 168 |

## 胎教保健

169

|            |     |
|------------|-----|
| 抚摸胎教 ..... | 169 |
| 音乐胎教 ..... | 169 |
| 故事胎教 ..... | 170 |
| 光照胎教 ..... | 170 |
| 情绪胎教 ..... | 170 |



## 孕10月生活保健

### 妈妈宝宝的变化 172

|              |     |
|--------------|-----|
| 妈妈身体的变化..... | 172 |
| 第37周 .....   | 172 |
| 第38周 .....   | 172 |
| 第39周 .....   | 172 |
| 第40周 .....   | 172 |
| 宝宝的发育 .....  | 173 |
| 第37周 .....   | 173 |
| 第38周 .....   | 173 |
| 第39周 .....   | 174 |
| 第40周 .....   | 174 |

### 生活指导 175

|                |     |
|----------------|-----|
| 准妈妈的生活起居 ..... | 175 |
| 补充足够的营养.....   | 175 |
| 减少产前运动.....    | 175 |
| 准备婴儿用品.....    | 175 |
| 消除产前紧张情绪 ..... | 176 |
| 分娩前的心理调整 ..... | 176 |
| 劳逸结合地工作.....   | 176 |
| 做好产前准备 .....   | 177 |
| 准备好必须用品.....   | 177 |

### 饮食营养 178

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 孕10月饮食要点 .....  | 178 |
| 多吃预防便秘的食品 ..... | 178 |
| 增补DHA食品.....    | 178 |
| 少食多餐 .....      | 178 |
| 增补完善蛋白质.....    | 178 |
| 增补维生素.....      | 178 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 饮食禁忌 .....         | 179 |
| 准妈妈最好不要吃动物肝脏 ..... | 179 |
| 准妈妈不要吃田鸡 .....     | 179 |
| 准妈妈吃鸡蛋要适量 .....    | 179 |
| 饮食营养Q&A .....      | 179 |
| 孕10月营养开胃食谱 .....   | 180 |
| 鱼肉馄饨 .....         | 180 |
| 笋焖排骨 .....         | 180 |
| 清蒸冬瓜熟鸡.....        | 181 |
| 蚝油牛肉 .....         | 181 |

