



孕妈妈每周 健康方案



胎儿的成长发育



孕妈妈的孕期生活

助您孕育健康的胎儿 李 锐◎主编 伴您度过美妙的孕期

Yunmama Mei zhou Jiankang Fang'an

送给每一位孕妈妈

引导您更细微地关注自身健康，
关照胎儿成长。

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

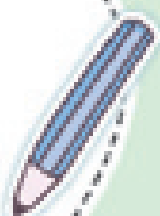
孕妈妈每周健康方案 / 李锐主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-5384-5016-3

I. ①孕… II. ①李… III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184701 号

孕妈妈每周健康方案

Yunmama Meizhou Jiankang Fang'an



主 编 李 锐
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 冯 越
模 特 卢 莎 苑 鑫 汲春晓 刘佩殊 金雨歆
小 依 吴 莹 王 静 周 佳 马寒冰

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 880mm×1230mm 1/16
字 数 450千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年9月第1版
印 次 2011年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5016-3

定 价 38.00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: 0431-85635185

前言

Qianyan

大自然真是如此的奇妙，从精子与卵子结合的那一刻起，一个新的生命就此展开为期十个月的旅程，它将与母体相依相存，直到瓜熟蒂落。“十月怀胎，一朝分娩”，其中的甜蜜与艰辛，只有经历过的人才能体会，那么，孕育生命的母体该如何做好孕产期保健呢？

为了预约一个健康聪明的宝宝，夫妻双方在孕前就要做足准备工作。本书的第一章详细地讲解各种优生知识，指导准爸妈如何进行孕前检查、防范各种疾病、养成良好的生活习惯、储备充足的营养、将身体调理到最优孕育状态……

毕竟要经过十个月怀胎的精心孕育，孕妈妈腹中的胎儿才能呱呱坠地。本书的第二章至第十章以周为单位，详细介绍了妊娠期孕妈妈和胎儿的变化，并针对孕期生活、营养饮食、趣味胎教、适度运动等多方面内容，为孕妈妈讲解最全面的孕期保养知识，建立最科学的健康方案。

可爱的宝宝是父母收到的最珍贵的礼物，从孕前和孕期开始呵护胎儿的健康吧，顺利度过妊娠期，充满喜悦地迎接胎儿的降生，开始您幸福的亲子生活！



怀孕，你准备好了吗

01 孕前必知的优生知识 . 22

详细的孕前检查..... 22

口腔检查	22
染色体检测	22
血糖检查	22
妇科检查	22
血压检测	22
生殖系统检查	23
脱畸全套检测	23
肝功能检查	23
尿常规检查	23
大便常规检查	23
贫血检测	23
传染病检查	23
透视检查	23

孕前体重管理 24

体质测量方法及标准	24
过胖或过瘦对怀孕的危害	24
控制体重	24
女子标准体重一览表	25

孕前体质改善计划..... 26

什么是体质	26
了解体质的必要性	26
四种不良体质图解	26

孕前必须治疗的疾病..... 27

心脏病	27
肝 炎	27
肾脏病	27
结核病	28
原发性高血压病	28
贫 血	28
糖尿病	28

选择适宜的受孕时机..... 29

最佳的受孕年龄	29
最佳的受孕季节	30
最佳的受孕时间	30

进行疫苗注射 31

风疹疫苗	31
流感疫苗	31
水痘疫苗	31
乙肝疫苗	31

02 孕前生活科学指导 32

提前半年停止避孕..... 32

养成良好的生活习惯..... 32

清理居住空间	32
避免饮酒	32
避免过多使用手机	32
远离吸烟的危害	33
孕前尽量不服用药物	33
调整性生活频率	33
谨慎使用清洁用品	33
创造安全的睡眠环境	34
避免饲养小动物	34

做好充分的思想准备 34

影响受孕的不良心理	34
倾听他人的建议	35
情绪稳定性变差	35
孕妈妈心情好，胎儿问题少	35

03 孕前合理的营养储备 . 36

孕期必备营养素..... 36

蛋白质	36
维生素	36
微量元素	37
脂 肪	37
碳水化合物	37



孕前饮食的基本原则 38

孕前加强营养摄入 38
要养成良好的饮食习惯 38

孕前避免这些不良的饮食 38

避免进食辛辣食物 38
避免进食高糖食物 38
避免吃烧烤类的食物 38
避免进食高蛋白食物 38

第二章

怀孕一个月：初孕的感觉

01 孕1周~孕2周： 孕育第一步 40

开始确定排卵日 40

数字推算法 40
排卵试纸测定法 40
宫颈黏液观察法 40
基础体温测定法 40

胎儿的发育 41

卵子等待精子 41
形成受精卵 41

孕妈妈的变化 41

子宫的变化 41
尚未受精 41

02 孕3周：受精卵进行 细胞分裂 42

胎儿的发育 42

像一条长有尾巴的小蝌蚪 42

孕妈妈的变化 42

受精卵进入子宫 42
阴道分泌物增多 42

生活健康指导 42

孕妈妈避免拍X射线 42
孕妈妈避免剧烈运动 43
谨慎用药 43

饮食指导 43

补充水分 43
高蛋白不可少 43
平衡合理的营养 43
要注意饮食卫生 43

健康食谱推荐 44

☆ 竹笋鲫鱼汤 44
☆ 白菜豆腐牛肉汤 44
☆ 砂仁鲫鱼汤 45
☆ 特色温拌面 45
☆ 家常豆腐 45

胎教进行时 46

名画欣赏：《椅中圣母》 46
胎教名曲：《摇篮曲》 47
提高胎教效果的呼吸法 47

03 孕4周：胎儿的 神经管初步形成 48

胎儿的发育 48

胎儿的头和躯干开始发育 48
胎儿经由绒毛组织吸收养分 48

孕妈妈的变化 48

孕妈妈月经停止 48
孕妈妈开始出现呕吐现象 48

生活健康指导 49

预测预产期 49
孕妈妈要随时称体重 49

目录 Mulu

做好怀孕后的心理准备	49
缓解妊娠呕吐	50
缓解腰酸背痛	51
孕妈妈防辐射必读	52

饮食指导 53

补充叶酸	53
少食多餐	53
饮料的选择	53
酸性食物的选择	53
尽量少吃动物肝脏	54
远离罐头食品	54
吃鸡蛋要适量	54

健康食谱推荐 55

☆ 奶油烩白菜	55
☆ 参枣米饭	55
☆ 脆皮鹌鹑	55
☆ 养血安胎汤	56
☆ 山药芝麻粥	56
☆ 青柠口蘑	56

胎教进行时 57

名画欣赏：《维纳斯的诞生》	57
孕妈妈讲故事：《龟兔赛跑》	58

第三章

怀孕两个月：有点感觉了

01 孕5周：胎儿的大脑进入发育期 60

胎儿的发育 60

大脑和脊椎开始形成	60
心脏开始跳动	60

孕妈妈的变化 60

乳房肿胀、刺痛	60
出现类似感冒的症状	60
食欲有所变化	60

生活健康指导 61

注意出行安全	61
禁止性生活	61
孕妈妈的衣服和鞋子	61
感冒了怎么办	62

饮食指导 63

补充足够的钙和磷	63
补充维生素C	63
不宜只吃精米、精面	63
增进食欲的办法	63

健康食谱推荐 65

☆ 清炒韭黄	65
☆ 荞麦面条	65
☆ 木瓜煮带鱼	65
☆ 生姜炖牛肚	66
☆ 刺嫩芽烧鲫鱼	66

胎教进行时 67

猜谜语	67
呼唤胎儿	68
工作中的胎教	68

02 孕6周：胎儿的大脑发育迅速 69

胎儿的发育 69

开始形成雏形	69
大脑快速发育	69

孕妈妈的变化 69

出现便秘症状	69
头痛症状加剧	69



生活健康指导 70

用食物预防和缓解便秘	70
避免冷水刺激	71
预防自然流产	71

饮食指导 71

坚果让胎儿更聪慧	71
促进胎儿大脑发育的物质	72
多吃水果	72
补充维生素B ₆	72

健康食谱推荐 73

☆ 南海金莲	73
☆ 雪菜肉丝汤面	73
☆ 枸杞牛肝汤	73
☆ 凉拌五彩鸡丝	74
☆ 干炸虾肉丸	74

胎教进行时 75

迷人的数独游戏	75
和胎儿说悄悄话	76
微笑也是情绪胎教	76

03 孕7周：胎儿的心脏已经形成 77

胎儿的发育 77

面部轮廓日渐清晰	77
心脏完全形成	77

孕妈妈的变化 77

很容易尿频	77
出现明显的早孕反应	77

生活健康指导 78

避免观看刺激性节目	78
缓解尿频现象	78
缓解水肿	78
避免摔伤	79
预防妊娠纹	80

饮食指导 80

营养的全面补充	80
不要多吃桂圆	80

健康食谱推荐 81

☆ 山药鱼片汤	81
☆ 虾子菜花	81
☆ 何首乌煨鸡	81
☆ 香菇烧鲤鱼	82
☆ 南瓜豉汁蒸排骨	82

胎教进行时 83

胎教名曲：《蓝色多瑙河》	83
胎教故事：《聪明的小伙计》	83

04 孕8周：胎儿已初具人形 84

胎儿的发育 84

开始细分手臂和腿	84
开始形成耳朵和眼皮	84

孕妈妈的变化 84

子宫变大，体重增加	84
呕吐现象更加严重	84
面部发生色素变化	84

生活健康指导 85

定期检查胎儿的状态	85
学会进行自我观察	88
孕妈妈要经常晒太阳	88

饮食指导 88

吃饭要细嚼慢咽	88
补充营养要因人而异	88

健康食谱推荐 89

☆ 海带猪腰汤	89
☆ 茄汁味菜牛柳	89
☆ 枸杞双仁炒芹丁	89
☆ 炒马鞍鳢	90

目录 Mulu

☆ 青椒肚片	90
☆ 金银花蒲公英汤	90

胎教进行时 91

名画欣赏：《圣安娜与圣母子》	91
胎教名曲：《紫丁香》	91
和胎儿一起做胎教操	92

第四章

怀孕三个月：挺过关键期

01 孕9周：心脏和大脑开始复杂地发育 94

胎儿的发育 94

形成手指和脚趾	94
眼皮逐渐覆盖眼睛	94

孕妈妈的变化 94

乳房变大并可摸到肿块	94
感到腰酸背痛	94
出现更多的皮肤问题	94

生活健康指导 95

注意居室卫生	95
调整心情，避免孕期抑郁	95
鼻出血的处理	95

饮食指导 96

清晨一杯水	96
通过食物摄取各种维生素	96
补充碘元素，促进胎儿发育	96
补充叶酸仍是重点	97

健康食谱推荐 97

☆ 腐皮寿司	97
☆ 素火腿	97

☆ 草莓水果羹	98
☆ 奶油玉米笋	98

胎教进行时 99

感悟生命与自然之美	99
胎教名曲：《天鹅湖》	99
给胎儿唱数字歌	100

02 孕10周：器官系统开始发育 101

胎儿的发育 101

全面进入胎儿期	101
生殖器官开始形成	101

孕妈妈的变化 101

早孕反应有所减轻	101
出现妊娠纹	101

生活健康指导 102

定期检查预防畸形儿	102
进行染色体检查	102

饮食指导 103

补充维生素E	103
补充锌元素	103
孕妈妈吃鱼有讲究	103
孕妈妈忌暴饮暴食	103

健康食谱推荐 104

☆ 糖醋黄鱼	104
☆ 银鱼豆芽	104
☆ 清蒸鲷鱼	104
☆ 南瓜沙拉	105
☆ 白雪映花菜	105
☆ 排骨莲子芡实汤	105

胎教进行时 106

胎教名曲：《致爱丽丝》	106
做一个同心结	107



03 孕11周：胎儿生长的关键一周 108

胎儿的发育 108

头部约占全身的一半 108
外生殖器官开始形成 108

孕妈妈的变化 108

出现口渴现象 108
情绪变化大 108

生活健康指导 109

每天用温水洗澡 109
为孕期生活增加小情趣 109
孕妈妈忌用的化妆品 111

饮食指导 112

大量补充水分 112
营养不是越多越好 112
孕妈妈开胃调理原则 112

健康食谱推荐 113

☆ 香肠炒油菜 113
☆ 什锦果汁饭 113
☆ 鲜蚝豆腐 113

胎教进行时 114

朗读情诗：《再别康桥》 114
名画欣赏：《桃源仙境》 115

04 孕12周：胎儿长大两倍左右 116

胎儿的发育 116

迅速成长 116
开始形成手指甲 116

孕妈妈的变化 116

子宫上移到腹部 116
出现眩晕症状 116
面部出现黄褐斑 116

生活健康指导 117

如何做家务 117
坚持运动 117
口腔卫生很重要 118

饮食指导 120

孕妈妈吃巧克力，胎儿受益 120
保证无机盐的供给 120
孕妈妈需要补充镁 120

健康食谱推荐 121

☆ 木耳海参汤 121
☆ 金盏虾仁 121
☆ 糯香排骨 121

胎教进行时 122

有趣的脑筋急转弯 122
抚摩胎教 123

第五章

怀孕四个月：一切都清晰了

01 孕13周：胎儿的身材比例更加匀称 126

胎儿的发育 126

已具备完整的脸部形态 126
对腹中的声音有所反应 126
身体各器官开始归位 126

孕妈妈的变化 126

胸部变大，出现静脉曲张 126
体型有了明显的变化 126

生活健康指导 127

不宜长时间看电视 127
可以开始准备孕妇装 127

学会在怀孕中休息 127

饮食指导 128

增加铁质的摄入量 128

多摄入优质蛋白质 128

避免食用高热量食物 128

健康食谱推荐 129

☆ 黑木耳肉羹汤 129

☆ 白果蒸蛋 129

☆ 红烧鳗鱼煲 129

☆ 红烧肉 130

☆ 海苔牛肉 130

☆ 芹菜炒猪肝 130

胎教进行时 131

环境胎教 131

送给宝宝的十字绣 131

02 孕14周：每一个特征都更加明显 132

胎儿的发育 132

可以区分胎儿的性别 132

全身长出了汗毛 132

孕妈妈的变化 132

食欲有所增加 132

腹部明显变大 132

生活健康指导 133

进行有规律的运动 133

要注意手足抽搐 134

禁止洗冷水浴 134

饮食指导 134

不要忘记喝牛奶 134

饮食要均衡 134

忌食辛辣调味料 134

健康食谱推荐 135

☆ 鲜贝蒸豆腐 135

☆ 油菜海米 135

☆ 胡萝卜煮蘑菇 135

胎教进行时 136

胎教故事：《勤劳善良的灰姑娘》 136

好玩的手指游戏 137

03 孕15周：胎盘已经完全形成 138

胎儿的变化 138

皮肤薄且透明 138

可以活动肌肉 138

孕妈妈的变化 138

开始分泌乳汁 138

腹部和髋部感到疼痛 138

生活健康指导 139

规范日常生活中的动作姿势 139

选择专门的鞋和内衣 139

饮食指导 140

多吃含钙的食物 140

控制脂类的摄入 140

慎食任何甜味剂 140

增加碘、铁的摄入量 140

健康食谱推荐 141

☆ 柠檬鸭汤 141

☆ 小饭团 141

☆ 贵妃牛腩 141

☆ 香菇熏干 142

☆ 马铃薯鱿鱼汤 142

☆ 小人参饭 142

胎教进行时 143

胎教名曲：《月光曲》 143

孕妈妈读童谣 143

04 孕16周：胎儿的活动能力大增 144

胎儿的发育 144

肌肉和骨骼更加坚固 144

出现呼吸的征兆 144



孕妈妈的变化 144

感受第一次胎动	144
下腹部明显增大	144
孕妈妈胃口大开	145

生活健康指导 145

羊水检查	145
可以计划出去旅游	146

饮食指导 146

荤素兼备	146
粗细搭配	146

健康食谱推荐 147

☆ 葡式咖喱鸡	147
☆ 淮杞炖羊脑	147
☆ 芝麻豆腐	147
☆ 干炸黄花鱼	148
☆ 黄焖鸭肝	148

胎教进行时 149

做几个漂亮的收纳盒	149
和胎儿一起做运动	150

第六章

怀孕五个月：重要的护理期

01 孕17周：胎儿具备了自我保护能力 152

胎儿的发育 152

生成皮下脂肪	152
通过胎盘吸收氧气	152
听觉器官变得更发达	152

孕妈妈的变化 152

注意控制体重	152
呼吸变得困难	153
鼻子或牙龈会有出血现象	153

生活健康指导 153

孕中期的夫妻性生活	153
预防皮肤瘙痒	154

饮食指导 154

多食用谷类、麦类食品	154
不宜多吃冷饮	154
控制甜食和脂肪的摄取量	154

健康食谱推荐 155

☆ 冰糖梨粥	155
☆ 艾叶羊肉汤	155
☆ 丝瓜面粉团	155
☆ 蜜橘鸡粒	156
☆ 双红南瓜汤	156
☆ 大鱼包小鱼	156

胎教进行时 157

和胎儿说话很重要	157
妈妈读童谣：《九九歌》	157

02 孕18周：胎儿开始频繁的胎动 158

胎儿的发育 158

心脏跳动得更加活跃	158
进入全面胎动	158

孕妈妈的变化 158

胎动更加明显	158
此时期易患痔疮	158

生活健康指导 159

胸部保养方案	159
孕妈妈房间慎放花草	159
注意胎动的情况	159

目录 Mulu

饮食指导 160

不宜长时间素食	160
继续补铁	160
适当摄取脂肪	160

健康食谱推荐 161

☆ 八宝番茄	161
☆ 姜汁鸡腿	161
☆ 木瓜花生汤	161
☆ 川断桃仁牛尾汤	162
☆ 海参瘦肉汤	162
☆ 清蒸冬瓜熟鸡	162

胎教进行时 163

孕妈妈读书时间：《木兰辞》	163
剪纸：手牵手	163

03 孕19周：胎儿的感觉器官在按区域发展 164

胎儿的发育 164

表情变得更加丰富	164
大脑持续发育	164

孕妈妈的变化 164

乳房变大并分泌出乳汁	164
白带增多	164

生活健康指导 165

孕妈妈不要沉迷电视	165
告别孕期抑郁症	165
外阴部的清洗	166

饮食指导 166

多摄取钙质，促进感觉器官的发育	166
避免食用过咸的食物	166
重点补充维生素D	166

健康食谱推荐 167

☆ 小豆鲤鱼汤	167
☆ 木瓜花生汤	167

☆ 清蒸武昌鱼	167
☆ 蒜烤什锦蔬菜	168
☆ 菠菜鱼汤	168
☆ 冬瓜杂锅汤	168

胎教进行时 169

猜猜动物谜语	169
和胎儿做游戏	169

04 孕20周：胎儿开始吞咽羊水 170

胎儿的发育 170

感觉器官发育迅速	170
皮肤表面分泌出胎脂	170

孕妈妈的变化 170

腰部线条完全消失	170
出现尿频症状	170

生活健康指导 171

减轻腰痛的方法	171
记录胎儿的心脏跳动	171
出行安全	171

饮食指导 172

不要拒绝大豆食品	172
合理食用补品	172

健康食谱推荐 173

☆ 虾子烧莴笋	173
☆ 翠瓜小菜	173
☆ 荠菜黄鱼卷	173

胎教进行时 174

画一幅动物简笔画	174
妈妈讲故事：《星星银元》	174



第七章

怀孕六个月：容易出现问

01 孕21周：胎儿变得滑溜溜 176

胎儿的发育 176

消化器官越来越发达 176
胎脂分泌量增加 176

孕妈妈的变化 176

呼吸有些困难 176
脚步出现水肿现象 176

生活健康指导 177

治疗水肿有高招 177
预防静脉曲张的方法 177
睡姿很重要 177

饮食指导 178

如何减少热量的摄取 178
加大蛋白质的摄入量 178
含有丰富铁元素的食物 178

健康食谱推荐 179

☆ 豆干炒芹菜 179
☆ 香菇鸡肉羹 179
☆ 花生猪蹄汤 179
☆ 竹筒豆豉蒸排骨 180
☆ 红豆姜汤 180
☆ 春 饼 180

胎教进行时 181

展开美好的联想 181
胎教名曲：《洋娃娃小夜曲》 181

02 孕22周：胎儿长出了嫩嫩的指甲 182

胎儿的发育 182

骨骼和关节日渐发达 182
眼皮和眉毛基本形成 182

孕妈妈的变化 182

此时容易引起贫血 182
身体重心发生偏移 182

生活健康指导 183

开始进行乳房按摩 183
孕妈妈头发的护理 183

饮食指导 183

促进骨骼发育，补钙很关键 183
补充维生素 183

健康食谱推荐 184

☆ 山药蔬菜饼 184
☆ 糖醋鱼片 184
☆ 罗宋汤 185
☆ 砂仁蒸鲈鱼 185
☆ 番茄牛尾汤 185

胎教进行时 186

经常和朋友聊天 186
绕口令 186

03 孕23周：越来越像新生儿了 187

胎儿的发育 187

身体和面部逐渐成形 187
胎动得更加频繁 187

孕妈妈的变化 187

皮肤出现瘙痒症状 187
情绪波动很大 187

生活健康指导 188

孕妈妈忌睡席梦思床	188
孕妈妈熬夜坏处多	188
改善心情的各种方法	189

饮食指导 189

多喝水	189
不宜多吃巧克力和山楂	189

健康食谱推荐 189

☆ 三鲜鳝丝汤	189
☆ 生菜包鸡	190
☆ 牛奶炖豆腐	190
☆ 参枣米饭	190

胎教进行时 191

妈妈讲故事：《小马过河》	191
经常呼唤胎儿的名字	191

04 孕24周：胎儿对音乐变得更加敏感 192

胎儿的发育 192

肺部血管进一步发育	192
对外界的声音更加敏感	192

孕妈妈的变化 192

腿部出现抽筋的现象	192
牙龈出血	192

生活健康指导 193

进行糖尿病检查	193
注意出行安全	193

饮食指导 193

以少加工的食物为主	193
多摄取铁	193

健康食谱推荐 194

☆ 奶油烩白菜	194
☆ 香酥鹌鹑	194
☆ 绿豆芽炒鳝丝	195

☆ 枸杞双仁炒芹丁	195
☆ 炒竹笋	195

胎教进行时 196

学习成语：《闻鸡起舞》	196
胎教名曲：《花之圆舞曲》	196

第八章

怀孕七个月：开始做准备

01 孕25周：胎儿的体重在稳定增加 198

胎儿的发育 198

皮肤变得红润	198
感觉器官逐步发育	198

孕妈妈的变化 198

开始出现紫色的妊娠纹	198
出现眼干的症状	198

生活健康指导 199

如何判断腹部大小是否正常	199
坚持胎动记录	199
决定腹部大小的因素	199
保证充足的睡眠	199

饮食指导 200

防止孕中期贫血	200
做到规律饮食	200

健康食谱推荐 201

☆ 花生红枣粥	201
☆ 虾皮冬瓜	201
☆ 桂花肉	201
☆ 冬瓜蚬汤	202
☆ 开阳芹菜	202
☆ 白菜炖鱼子	202



胎教进行时 203

教胎儿学拼音	203
孕妈妈读书时间：《沁园春·雪》	203

02 孕26周：胎儿肺内的肺泡开始作用 204

胎儿的发育 204

开始有呼吸	204
视神经开始作用	204

孕妈妈的变化 204

肋骨及下腹部疼痛	204
身体重心前移	204

生活健康指导 205

缓解疲劳	205
预防妊娠高血压综合征	205
注意前置胎盘的影响	206

饮食指导 206

营养要均衡而多变	206
孕妈妈可以多吃猕猴桃	206

健康食谱推荐 207

☆ 黄豆排骨汤	207
☆ 桂圆黑枣炖乌鸡	207
☆ 莼菜香菇冬笋汤	207
☆ 鲜蚝豆腐	208
☆ 蘑菇炖豆腐	208

胎教进行时 209

快乐的童谣	209
名画欣赏：《圣母的婚礼》	209

03 孕27周：胎动越来越明显 210

胎儿的发育 210

视觉、听觉逐步发育	210
胎动会越来越明显	210

孕妈妈的变化 210

血压上升	210
经常做噩梦	210

生活健康指导 211

保持心情愉快	211
孕妈妈要预防早产	211

饮食指导 211

控制热量	211
增加植物油的摄入量	211

健康食谱推荐 212

☆ 拌鱿鱼丝	212
☆ 鱼头木耳汤	212
☆ 什锦甜粥	213
☆ 银耳花生汤	213
☆ 番茄豆腐	213

胎教进行时 214

好玩的手指游戏	214
植物百科：昙花一现之谜	214
胎教名曲：《小夜曲》	215

04 孕28周：胎儿形成了睡眠周期 216

胎儿的发育 216

大脑组织迅速发育	216
有规律地睡觉、醒来	216

孕妈妈的变化 216

乳房中形成初乳	216
感到明显的疲劳	216

生活健康指导 217

尽量减少对皮肤的刺激	217
舒缓水肿的孕妇操	217
家务事要请家人代劳	217

饮食指导 218

多补充维生素	218
防止身体缺钙	218

健康食谱推荐 219

- ☆ 鸡肉粥..... 219
- ☆ 胡萝卜牛腩饭..... 219
- ☆ 冬瓜炖羊肉..... 219
- ☆ 清蒸肘子..... 220
- ☆ 鲜蘑余小丸..... 220
- ☆ 当归猪骨汤..... 220

胎教进行时 221

- 妈妈讲故事：《小蝌蚪找妈妈》..... 221
- 名画欣赏：《日出·印象》..... 222

第九章

怀孕八个月：巩固怀孕成果

01 孕29周：胎儿的视觉已经发育 224

胎儿的发育 224

- 能够看到子宫外的光亮..... 224
- 性格初步形成..... 224

孕妈妈的变化 224

- 出现规律性子宫收缩..... 224
- 分泌物增多..... 224

生活健康指导 225

- 定期接受检查..... 225
- 留意体重的突然增加..... 225
- 该用药时还需用药..... 225

饮食指导 226

- 有助于视觉发育的微量元素..... 226
- 注意餐次的安排..... 226
- 减少糖和盐的摄取..... 226

健康食谱推荐 227

- ☆ 香菜黄豆汤..... 227
- ☆ 优格麦果泥..... 227
- ☆ 白瓜松子肉丁..... 227

胎教进行时 228

- 用心去爱吧..... 228
- 开始培育胎儿的心灵..... 228
- 和胎儿朗读：《三字经》..... 229

02 孕30周：胎儿的大脑迅速发育 230

胎儿的发育 230

- 头部变大..... 230
- 生殖器区分更加明显..... 230

孕妈妈的变化 230

- 感到胸闷、胃痛..... 230
- 出现呼吸急促..... 230

生活健康指导 231

- 饭后休息半小时..... 231
- 减少心理压力..... 231

饮食指导 231

- 补充维生素并非多多益善..... 231
- 补充必需脂肪酸..... 231

健康食谱推荐 232

- ☆ 油菜海米豆腐..... 232
- ☆ 豆浆炖羊肉..... 232
- ☆ 青柠煎鳕鱼..... 232
- ☆ 凉瓜清煮花蛤..... 233
- ☆ 蜜汁熏鱼..... 233
- ☆ 马铃薯烧牛肉..... 233

胎教进行时 234

- 妈妈讲故事：《愚公移山》..... 234
- 有意识地进行精神刺激..... 234



03 孕31周：开始制定分娩计划..... 235

胎儿的发育 235

肺和消化器官基本形成 235
能分辨黑暗与光明 235

孕妈妈的变化 235

腰部和肩部疼痛 235
出现尿失禁现象 235

生活健康指导 236

胎位不正的纠正 236
预防感冒 236
购买婴儿用品 236

饮食指导 237

多吃西瓜 237
孕妈妈必吃的祛斑食物 237

健康食谱推荐 239

☆ 牛奶花蛤汤 239
☆ 奶油扒双珍 239
☆ 椒盐多春鱼 239
☆ 马蹄木耳煲猪肚 240
☆ 番茄酿肉 240

胎教进行时 241

教胎儿认汉字 241
胎教名曲：《欢乐颂》 241

04 孕32周：胎动有所减少242

胎儿的变化 242

活动开始变得迟缓 242
已经长成新生儿的模样 242

孕妈妈的变化 242

胸部疼痛 242
感到胸闷恶心 242

生活健康指导 243

让丈夫帮助按摩 243
做有助于哺乳的乳房护理 243

饮食指导 243

补充钙质 243
适当增加蛋白质的摄入 243

健康食谱推荐 244

☆ 红烧沙参 244
☆ 鲤鱼赤豆汤 244
☆ 藕节黄芪猪肉汤 244
☆ 一品海鲜煲 245
☆ 鸡肉马铃薯丸 245
☆ 鳝丝打卤面 245

胎教进行时 246

英语启蒙 246
笑一笑：童言真有趣 246

第十章

怀孕九个月：备战快乐分娩

01 孕33周：能从膀胱排出尿液了..... 248

胎儿的发育 248

身体器官基本发育完全 248
男性胎儿的睾丸下移到阴囊 248

孕妈妈的变化 248

性欲下降 248
消化不良症状有所改善 248