

怀孕 40 周

全程指导

王晓梅 姜艳 编著



山东科学技术出版社




怀孕

40

周

全程指导

王晓梅 姜 艳 编著

 山东科学技术出版社

图书在新编目（CIP）数据

怀孕 40 周全程指导 \ 王晓梅，姜艳编著

济南市：山东科学技术出版社，2012.04

ISBN 号 978-7-5331-5875-0

【作者】 王晓梅，姜艳编著

【出版发行】 济南市：山东科学技术出版社，2012.04

【ISBN 号】 978-7-5331-5875-0

【页数】 326；16开

【原书定价】 29.80

【中图法分类号】 R715.3（医药、卫生 > 妇产科学 >
临床优生学 > 孕期卫生与保健）

目 录

C O N T E N T S

第一章 孕1月

第 1 周

- ◆ 孕妇身体的变化 2
- ◆ 胎儿的发育 2
- ◆ 营养与健康 2
 - 孕前要加强营养 2
 - 孕前营养补充原则 3
 - 孕前女性营养不足所造成的不利影响 4
 - 孕前应改变的不良饮食习惯 4
 - 育龄男性的饮食 5
- ◆ 专家指导 6
 - 酸碱环境与胎儿性别的关系 6
 - 父亲高龄对优生的影响 6
 - 孕前要谨慎用药 7
 - 高龄女子孕产须知 7
 - 孕前需纠正习惯性便秘 7
- ◆ 胎教知识 8
 - 胎儿的大脑发育 8
 - 胎儿的记忆力 9
- ◆ 好孕须知 9
 - 高血压患者怀孕须知 9
 - 肾脏病人怀孕须知 9
 - 肝炎患者怀孕须知 10
 - 肺结核病患者怀孕须知 10
 - 心脏病患者怀孕须知 10
 - 糖尿病患者怀孕须知 11
 - 甲亢病患者可以怀孕吗 11
 - 贫血患者可以怀孕吗 12
 - 精神病患者可以怀孕吗 12
- ◆ 本周宜忌 12
 - 孕前宜食用的食物 12
 - 孕前不宜食用的食物 13
 - 避孕期间不宜怀孕 14
 - 春节期间不宜怀孕 14
 - 婚后不宜立即怀孕 15
 - 早产或流产后不宜立即怀孕 15
 - 长期服用药物的妇女不宜立即怀孕 15



旅途中不宜怀孕	15
患有妇科疾病时不宜受孕	16
生理节律低潮期不宜受孕	16
不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕	16
◆ 本周营养食谱	17
奶白小馒头	17
烧油菜	17
清蒸福寿鱼	17
土豆海带排骨汤	17

第 2 周

◆ 孕妇身体的变化	18
◆ 胎儿的发育	18
◆ 营养与健康	18
孕1月的饮食原则	18
孕前须戒酒	19
孕前要戒烟	19
孕妇应依据四季变化改变饮食	20
◆ 专家指导	20
怀孕前应做的防疫方案	20
什么时候做孕前检查最合适	21
孕前检查的内容	21
判断怀孕的方法	23
◆ 胎教知识	24
胎儿的心理	24
胎儿的意识	25
◆ 好孕须知	25
女性最佳生育年龄	25
男性最佳生育年龄	25

最佳受孕季节	26
基础体温测试排卵期	26
调整好排卵期的精神状态	26
◆ 本周宜忌	27
准妈妈应掌握孕育知识	27
准妈妈应树立男女平等的心态	27
孕前男性不宜偏食	27
孕前男性宜补充叶酸或维生素C	27
孕妇不宜多吃酸性食品	28
孕妇不宜食用辛辣食品	28
孕妇不宜饮汽水	28
孕妇不宜喝咖啡	28

◆ 本周营养食谱	29
木瓜粥	29
鸡肉香菇面	29
糖醋排骨	29
爽口小鲜蘑	30
五彩椒盒	30

第 3 周

◆ 孕妇身体的变化	31
◆ 胎儿的发育	31
受精卵构建胎儿的过程	31
◆ 营养与健康	32
孕妇多吃什么食物好	32
孕妇是否应该吃两人份的饭	32
◆ 专家指导	33
偏瘦女子怀孕须知	33
肥胖女子怀孕须知	33
孕妇忌服用安眠药	34
注意防畸	34



预防腮腺炎	34	孕妇参加运动的好处	42
◆ 胎教知识	34	运动的安排要合理	43
胎教越早越好吗	34	◆ 胎教知识	43
胎教可以随时随地进行吗	35	经胎教后可孕育出神童吗	43
◆ 好孕须知	35	胎教的意义	43
孕妇确定自己怀孕后该怎么办	35	◆ 好孕须知	44
孕早期的心理变化	35	准爸爸应做的事	44
如何推算预产期	36	怎样记录妊娠日记	44
◆ 本周宜忌	36	◆ 本周宜忌	45
孕妇不要洗热水浴	36	孕妇禁用风油精、清凉油	45
孕妇要保持良好的心态	37	孕妇不宜服用驱虫药和泻药	45
孕妇不宜用浓烈的香水	37	孕妇切莫浓妆艳抹	45
◆ 本周营养食谱	37	孕妇不要忽视嘴唇卫生	45
鲜虾蒸水蛋	37	孕妇不可多食甘蔗	46
鸡汤馄饨	37	孕妇不宜饮浓茶	46
木瓜墨鱼汤	37	孕妇忌吃不良蔬菜	46
参枣米饭	37	◆ 本周营养食谱	47
第 4 周		蚝豉咸蛋瘦肉粥	47
◆ 孕妇身体的变化	38	柿椒炒嫩玉米	47
◆ 胎儿的发育	38	苦瓜黄豆煲排骨	47
◆ 营养与健康	39	洋葱炒芦笋	47
有助于胎儿体格发育的营养元素	39	清炖牛肉	48
孕妇应如何调胃	39	红枣炖乌鸡	48
芦荟可能导致孕妇流产	39	第二章 孕2月	
◆ 专家指导	40	第 5 周	
如何识别假孕	40	◆ 孕妇身体的变化	50
孕妇发热危害多	40	◆ 胎儿的发育	50
孕早期用药原则	41		
孕妇不宜服用的中草药	41		
孕妇不宜服用的西药	42		

- ◆ **营养与健康** 51
 - 适合孕妇多吃又不胖的营养美食 51
 - 孕期营养不良对胎儿造成的影响 51
 - 孕妇要多喝牛奶 52
 - 营养搭配要求 52
- ◆ **专家指导** 53
 - 什么是葡萄胎 53
 - 葡萄胎的症状 53
 - 良性葡萄胎的处理方法 53
 - 恶性葡萄胎的特点 54
 - 注意绒毛膜癌的发生 54
 - 葡萄胎清除后的检查 54
- ◆ **胎教知识** 54
 - 胎教的实质 54
 - 夫妻感情对胎儿的影响 55
- ◆ **好孕须知** 55
 - 孕妇可以开车吗 55
 - 孕妇应该知道的数字 56
 - 职场孕妇的四大心理问题及减压法则 56
 - 孕妇使用清洁用品的注意事项 57
 - 孕妇如何应对无法完成的工作 57
 - 孕妇如何处理与同事之间的关系 57
 - 孕妇如何应对职场中身体出现的状况 57
 - 职场孕妇如何处理二手烟的问题 58
- ◆ **本周宜忌** 59
 - 孕妇宜吃猕猴桃 59
- ◆ **本周营养食谱** 60
 - 营养时蔬粥 60
 - 松子豆腐 60
 - 黄豆海带排骨汤 60
 - 牛肉海带菜心面 60
- ◆ **孕妇身体的变化** 61
- ◆ **胎儿的发育** 61
- ◆ **营养与健康** 61
 - 有助于胎儿中枢神经系统发育的营养元素 61
 - 孕妇补充营养的小窍门 62
- ◆ **专家指导** 62
 - 妊娠早期反应症状 62
 - 早孕反应的原因 63
 - 忌用药物抑制孕吐 63
 - 如何克服早孕反应 63
 - 早孕反应太剧烈不宜保胎 64
 - 宫外孕的原因 64
 - 宫外孕的危害 64
 - 宫外孕的症状 64
 - 宫外孕与其他疾病的区别 65
 - 宫外孕的预防 65
- ◆ **胎教知识** 65
 - 准爸爸在胎教中的责任 65
 - 母爱是胎教的基础 65
- ◆ **好孕须知** 66
 - 怀孕期头发的养护 66
 - 洗发水的选择 66
 - 洗头后湿发的处理 66
 - 洗澡的方式 66
 - 适宜的洗澡时间 67
 - 适宜的水温 67
 - 给洗澡增加快乐的因素 67
- ◆ **本周宜忌** 67
 - 孕早期不宜烫发和染发 67



冬季不宜在浴罩内洗澡	67	准爸爸要帮忙做家务劳动	75
孕妇不宜食用腌熏制品	68	准爸爸要理解妻子的心情	75
◆ 本周营养食谱	68	准爸爸要创造良好的胎教环境	76
火龙果酸奶汁	68	◆ 本周禁忌	76
清蒸鲤鱼	68	孕妇不宜穿三角形内裤	76
奶酪蔬菜沙拉	68	孕妇不宜穿化纤内衣	76
骨头汤焖饭	68	孕妇不宜用沸水冲调营养品	76
紫米腰果牛奶粥	69	◆ 本周营养食谱	76
核桃墨鱼汤	69	芦笋板栗炒核桃	76
糯米白果炖乌鸡	69	鱼头冬瓜汤	77
		红枣猪尾汤	77
		杏仁白菜猪肺汤	77

第 7 周

◆ 孕妇身体的变化	70
◆ 胎儿的发育	70
◆ 营养与健康	70
孕妇要适量摄入维生素A	70
孕妇摄入维生素A过量的影响	71
◆ 专家指导	71
孕妇不宜做X线检查	71
孕妇不宜做CT检查	72
用药方面的注意事项	72
◆ 胎教知识	72
胎教人人都能做到	72
意念胎教	73
◆ 好孕须知	73
孕妇应禁用的化妆品	73
孕妇应避免的家务劳动	74
孕妇在烹饪时的注意事项	74
孕妇洗衣服时应注意的事项	75
孕妇内衣的选择	75
科学选用乳罩	75

第 8 周

◆ 孕妇身体的变化	78
◆ 胎儿的发育	78
◆ 营养与健康	78
孕妇喝酸奶好处多	78
孕妇用植物油补充脂质的好处	79
◆ 专家指导	79
感冒的症状及危害	79
孕妇感冒应对法	79
孕妇感冒后的处理方法	80
◆ 胎教知识	80
情绪胎教	80
胎儿的性格	81
◆ 好孕须知	81
运动应注意的事项	81
孕妇适合跳舞	81

孕妇可以做瑜伽	82
孕妇运动有禁忌	82
◆ 本周宜忌	82
孕早期不宜擅自进补	82
孕妇泡温泉宜谨慎	82
孕妇应慎食易致敏的食物	83
孕妇忌多食热性食品	83
◆ 本周营养食谱	83
橙汁鲜鱿	83
滑子菇炒小白菜	84
红糖大蒜煮黑豆	84
花生拌菠菜	84
宁式鳝丝	84

◆ 胎教知识	89
胎儿会发脾气	89
胎儿的感觉	90
◆ 好孕须知	90
看电视对胎儿的影响	90
看电视时应注意的事项	90
◆ 本周宜忌	91
孕妇不宜常在厨房里久留	91
孕妇不宜用饮料代替白开水	91
◆ 本周营养食谱	91
水果麦片粥	91
栗子烧鳗鱼	92
番茄鸡蛋面	92
玉米南瓜仁	92

第三章 孕3月

第 9 周

◆ 孕妇身体的变化	86
◆ 胎儿的发育	86
◆ 营养与健康	86
孕3月的饮食原则	86
怀孕初期需要的营养	86
怀孕初期为什么要多吃水果	87
吃酸食仍要讲究卫生和营养	87
◆ 专家指导	87
什么是产前检查	87
怎样选择产前检查的医院	88
产前检查的好处	88
产前检查时的注意事项	89
孕妇食欲不振怎么办	89

第 10 周

◆ 孕妇身体的变化	93
◆ 胎儿的发育	93
◆ 营养与健康	93
孕妇要适量摄入维生素B ₁	93
如何从食物中补充维生素B ₁	94
孕妇要适量补充维生素B ₂	94
孕妇要适量摄入烟酸	95
◆ 专家指导	95
孕妇腹痛怎么办	95
孕妇为什么会觉得头晕	96
如何防止泌尿系统感染	96
风疹的危害	96
孕前应注射风疹疫苗	96
不确认是否已感染风疹时怎么办	96



◆ 胎教知识	97
胎儿的听觉	97
胎儿的视觉	97
◆ 好孕须知	98
孕妇运动前要检查身体	98
运动前的安全措施	98
◆ 本周宜忌	99
孕妇不宜住新房	99
孕妇应谨防铅污染造成的伤害	99
◆ 本周营养食谱	100
香菇鹌鹑蛋粥	100
红烧带鱼	100
虾皮炒茭白	100
青豆肉丝	100

第 11 周

◆ 孕妇身体的变化	101
◆ 胎儿的发育	101
◆ 营养与健康	101
孕妇要适量摄入维生素C	101
减少维生素C损失的方法	102
孕妇要适量摄入维生素D	102
孕妇要适量摄入维生素E	103
孕妇要适量摄入维生素K	103
◆ 专家指导	104
流产与早产的区别	104
流产的原因	104
流产的症状	104
先兆流产的防治	105
习惯性流产的防治	105
怎样防止流产	105

流产后的注意事项	105
----------------	-----

◆ 胎教知识	106
胎儿在聆听世界	106
胎儿对声音有分辨能力	106
◆ 好孕须知	107
孕妇最容易忽视的问题	107
准爸爸应关心妻子的生活	107
准爸爸应稳定妻子的情绪	107
准爸爸应注意孕妇的饮食营养	108
◆ 本周宜忌	108
孕妇不宜养宠物	108
◆ 本周营养食谱	109
菱角排骨汤	109
橙香山水鱼排	109
鸡肝豆腐汤	109
南瓜薏米浓汤	109
萝卜丝煮鲈鱼	110
茶树菇烧肉	110

第 12 周

◆ 孕妇身体的变化	111
◆ 胎儿的发育	111
◆ 营养与健康	111
孕妇要适量摄入维生素B ₆	111
孕妇服用维生素B ₆ 的注意事项	112
孕妇要适量摄入维生素B ₁₂	112
◆ 专家指导	113
孕妇应注射哪些疫苗	113
孕妇不宜接种的疫苗	114
孕妇阑尾炎的防治	114
孕早期保健须知	114
婚后第一胎不宜做人工流产	114

便秘的原因	114
便秘的危害	115
便秘的预防	115
便秘的治疗	115
◆ 胎教知识	115
胎儿的触觉	116
胎儿有嗅觉	116
胎儿有味觉	116
◆ 好孕须知	115
关注子宫的增长速度	116
注意脚的保健	116
孕妇脸上出现红血丝怎么办	117
唾液分泌过多怎么办	117
如何减少孕妇排气和胃胀气	117
缓解呼吸急促的方法	117
孕妇情绪对胎儿的影响	118
如何让孕妇保持良好的心情	118
合适的音乐缓解不利情绪	118
◆ 本周宜忌	119
孕期不宜做的美容项目	119
孕妇不宜过分滋补	119
◆ 本周营养食谱	120
赤小豆花生大枣粥	120
生菜包什锦	120
青椒木耳炒鸡肝	120
鲜蔬小炒	120

第四章 孕4月

第 13 周

◆ 孕妇身体的变化	122
◆ 胎儿的发育	122
◆ 营养与健康	122
孕妇最易忽视的营养素	122
阳光	122
新鲜空气	123
水	123
孕妇早餐要吃好	123
◆ 专家指导	123
孕妇腹泻要及时治疗	123
怀孕后得了乙肝怎么办	123
◆ 胎教知识	124
胎儿的学习能力	124
胎儿会做梦	124
胎儿会啼哭	124
胎儿会喝水	125
胎儿会打嗝	125
◆ 好孕须知	125
孕期应避免噪声	125
臆想锻炼法	126
松弛技巧	126
孕4月的饮食原则	127
◆ 本周宜忌	127
孕妇不宜打麻将	127
孕妇不可大笑	127
◆ 本周营养食谱	128



核桃仁芝麻糯米粥	128
菜团子	128
什锦水果盅	128
营养八宝饭	128

扒奶汁白菜	135
蟹粉狮子头	135
牛肚煲土豆	136
豆腐鱼肉汤	136

第 14 周

◆ 孕妇身体的变化	129
◆ 胎儿的发育	129
◆ 营养与健康	129
能促进胎儿大脑发育的食物	129
◆ 专家指导	130
发生羊水栓塞的原因	130
羊水栓塞的预防	130
◆ 胎教知识	131
胎儿会吮吸手指	131
胎儿的习惯	131
胎儿的生活	131
胎儿的睡眠	132
胎儿的运动	132
◆ 好孕须知	132
孕妇的容貌为什么会变丑	132
孕妇不宜穿着邈邈	133
孕妇要选择合适的鞋子	133
孕妇着装要宽松	134
平举体操	134
腹肌运动	134
会阴肌肉运动	135
◆ 本周宜忌	135
孕妇不宜去人多的地方	135
孕妇不宜长时间使用电扇和空调	135
◆ 本周营养食谱	135

第 15 周

◆ 孕妇身体的变化	137
◆ 胎儿的发育	137
◆ 营养与健康	137
孕妇能吃零食吗	137
喝石榴汁防胎儿脑受损	138
◆ 专家指导	138
发生坐骨神经痛的原因	138
如何减轻坐骨神经痛	139
◆ 胎教方案	139
抚摸胎教	139
音乐胎教	139
胎教音乐越大声越好吗	140
所有世界名曲都适合胎教吗	140
◆ 好孕须知	140
旅行前应该到医院检查	140
做好旅行计划	141
乘交通工具应注意的事项	141
旅途中要注意饮食安全	141
孕妇工作时要注意安全	141
工作期间要经常活动	141
孕妇尽量少加班	141
孕妇工作莫勉强	142
孕妇应将工作压力减到最小	142
◆ 本周宜忌	142
孕妇不宜过多进行日光浴	142
孕妇宜多吃玉米	142

◆ 本周营养食谱	143
乡村蒸水蛋	143
金菇鳝丝	143
芥菜猪腰汤	143
鸡腿菇炖排骨	143

第 16 周

◆ 孕妇身体的变化	144
◆ 胎儿的发育	144
◆ 营养与健康	144
恶心呕吐的食疗方法	144
孕期水肿的食疗方法	145
感冒的食疗方法	145
便秘的食疗方法	145
痉挛的食疗方法	146
防止静脉曲张的食疗方法	146
◆ 专家指导	146
什么是羊膜腔穿刺术	146
做羊膜腔穿刺术的最佳时间	146
羊膜腔穿刺术的危害	146
羊膜腔穿刺术适合的人群	147
◆ 胎教方案	147
情绪胎教	147
对话胎教	147
胎儿喜欢听爸爸的声音	147
◆ 好孕须知	148
准爸爸应注意孕妇的饮食营养	148
准爸爸应积极参与胎教	148
准爸爸应关心爱护妻子	148
准爸爸应学会听胎心	148
◆ 本周宜忌	148

孕妇宜吃粗粮	148
孕妇不宜盲目保胎	149
◆ 本周营养食谱	150
山药牛柳	150
番茄豆芽排骨汤	150
青豆三文鱼	150
猪血炖鸡肉	150

第五章 孕5月

第 17 周

◆ 孕妇身体的变化	152
◆ 胎儿的发育	152
◆ 营养与健康	152
孕5月的饮食原则	152
孕妇要少食易上火的食物	153
◆ 专家指导	153
孕妇应进行的测量	153
测量宫高的方法	153
测量骨盆外的方法	153
测量腹围的方法	154
什么是胎动	154
胎动次数和强度的规律	154
计数胎动的意义	154
胎动的计数方法	154
测定结果判断	155
情绪不佳会导致胎动增多	155
◆ 胎教知识	155
掌握胎儿学习的最佳时机	155

- 寻找适合自己的胎教法 155
- 胎儿应该学的内容 156
- ◆ **本周宜忌** 157
- 孕妇要远离电磁辐射 157
- 孕妇不宜吃夜宵 157
- ◆ **本周营养食谱** 158
- 杂粮包 158
- 乌鸡核桃粥 158
- 葵花武昌鱼 158
- 拔丝土豆 158
- 第 18 周**
- ◆ **孕妇身体的变化** 159
- ◆ **胎儿的发育** 159
- ◆ **营养与健康** 160
- 孕妇要适量摄入 β -胡萝卜素 160
- 孕期要补充蛋白质 160
- 孕妇要摄入适量的脂肪 161
- 孕妇应摄入适量的纤维素 161
- ◆ **专家指导** 162
- 什么是绒毛细胞检查 162
- 绒毛细胞检查的作用 162
- 绒毛细胞检查的最佳时间 162
- 绒毛细胞检查的优点 162
- 绒毛细胞检查的缺点 163
- 需做绒毛细胞检查的人群 163
- 什么是妊娠纹 163
- 形成妊娠纹的原因 163
- 预防妊娠纹的方法 163
- ◆ **胎教方案** 163
- 母体与胎儿生理信息的传递 163
- 母体与胎儿情感信息的传递 164
- 母亲与胎儿情感相通 164
- 母体与胎儿行为的沟通 165
- ◆ **好孕须知** 165
- 孕妇夏季的生活调理 165
- 孕妇冬季的生活调理 165
- ◆ **本周宜忌** 166
- 孕妇不宜大量补充维生素类药物 166
- 孕妇不宜多食苦瓜 166
- ◆ **本周营养食谱** 166
- 茶树菇炖乌鸡 166
- 香菇鸡粥 166
- 银耳枸杞羹 167
- 四季豆炒鸡蛋 167
- 第 19 周**
- ◆ **孕妇身体的变化** 168
- ◆ **胎儿的发育** 168
- ◆ **营养与健康** 168
- 孕期要补充足量的DHA 168
- 孕妇补充DHA的最佳时间 169
- 孕妇应补充足量的叶酸 170
- ◆ **专家指导** 170
- B超检查是否会伤害到胎宝宝 170
- B超检查的目的 170
- 孕期B超检查的时间安排 170
- ◆ **胎教方案** 171
- 游戏胎教 171
- 运动胎教 171
- 情绪胎教 171

◆ 好孕须知	172
孕妇运动有方	172
伸展运动	172
孕期工作中的注意事项	173
孕妇如何在工作间隙做运动	173
步行上班的孕妇的注意事项	174
骑自行车上班的孕妇的注意事项	174
乘车上班的孕妇的注意事项	174
◆ 本周宜忌	175
孕妇不宜多吃榴莲	175
孕妇宜用木梳梳头	175
◆ 本周营养食谱	175
黄油小面包	175
青蒜肉丝炒香干	176
香芋蛤蜊煲	176
白果煲猪肚	176

第 20 周

◆ 孕妇身体的变化	177
◆ 胎儿的发育	177
◆ 营养与健康	177
豆腐怎样吃最健康	177
◆ 专家指导	178
如何尽早发现双胞胎	178
双胎妊娠发现不及时带来的危害	179
双胎妊娠的分类	179
双胎妊娠对母体的影响	179
双胞胎的保健	179
◆ 胎教方案	179
语言胎教	179

修养胎教	180
环境胎教	180
◆ 好孕须知	180
孕妇正确的姿势	180
孕妇能否戴首饰	181
◆ 本周宜忌	181
孕妇居室不宜摆放过多花草	181
孕妇不宜多闻汽油味	182
◆ 本周营养食谱	182
木耳鸡蛋炒白菜梗	182
番茄鲫鱼汤	182
小豆芽炒肉皮	182

第六章 孕6月

第 21 周

◆ 孕妇身体的变化	184
◆ 胎儿的发育	184
◆ 营养与健康	184
孕6月的饮食原则	184
孕妇能否食用人参	185
◆ 专家指导	185
什么是妊娠高血压疾病	185
妊娠高血压表现为哪些症状	185
哪些人易患妊娠高血压疾病	185
妊娠高血压疾病对胎儿有什么影响	186
妊娠高血压疾病对孕妇有什么影响	186
如何预防妊娠高血压疾病	186
如何治疗妊娠高血压疾病	186

- ◆ 胎教方案 187
 - 音乐胎教 187
 - 情绪胎教 187
- ◆ 好孕须知 188
 - 孕妇腿部的保养和护理 188
 - 孕妇游泳的最佳时间 188
 - 游泳对孕妇的好处 188
 - 孕妇游泳时应注意的事项 188
- ◆ 本周宜忌 189
 - 孕妇不宜用电热毯 189
 - 孕妇不宜久坐久站 189
- ◆ 本周营养食谱 189
 - 牛肉蔬菜面 189
 - 馒头夹火腿 190
 - 什锦拌菜 190
 - 蛋皮包什锦 190
- 语言胎教 193
- 抚摸胎教 194
- ◆ 好孕须知 194
 - 孕妇应如何安排自己的睡眠 194
 - 孕妇如何提高睡眠质量 194
 - 孕妇床上用品和床具的选择 195
 - 孕妇睡眠采取什么姿势为好 195
- ◆ 本周宜忌 195
 - 孕妇不宜仰卧睡眠 195
 - 孕妇不宜大量吃水果 196
- ◆ 本周营养食谱 196
 - 珊瑚白菜 196
 - 紫菜冬瓜肉片汤 196
 - 鲜柠檬香茅蒸鲮鱼 196
 - 鸭血烩豆腐 197

第 23 周

- 第 22 周
- ◆ 孕妇身体的变化 191
- ◆ 胎儿的发育 191
- ◆ 营养与健康 191
 - 孕妇吃饭时应细嚼慢咽 191
 - 孕妇营养别过量 191
 - 孕妇要少吃山楂食品 192
- ◆ 专家指导 192
 - 孕妇发生小腿抽筋的原因 192
 - 小腿抽筋的预防 192
 - 缓解小腿抽筋的方法 193
 - 小腿抽筋的食疗方法 193
- ◆ 胎教方案 193
- ◆ 孕妇身体的变化 198
- ◆ 胎儿的发育 198
- ◆ 营养与健康 198
 - 孕妇可常吃核桃 198
 - 孕妇应多吃海产品 199
- ◆ 专家指导 199
 - 孕妇发生贫血的原因 199
 - 贫血带来的危害 199
 - 如何防治贫血 199
 - 孕妇如何补铁 199
- ◆ 胎教知识 200
 - 语言胎教应注意的小细节 200
- ◆ 好孕须知 200

孕妇如何洗脸	200
孕妇如何进行面部按摩	201
孕妇如何化妆	201
孕妇应多用脑	201
孕妇慎防煤气中毒	201

◆ 本周宜忌 202

孕妇宜吃樱桃	202
孕妇不宜多吃罐头食品	202
孕妇不宜经常使用手机	202

◆ 本周营养食谱 203

栗子炖猪蹄	203
沙锅土豆	203
黄花黄豆排骨汤	203
燕麦鸡蛋奶	203

孕妇体操	208
准爸爸要学会称赞妻子	208
准爸爸要创造良好环境	208
准爸爸要帮助妻子按摩	208
准爸爸要做好产前准备	208

◆ 本周宜忌 209

孕妇睡觉时不宜开灯	209
孕妇不宜多吃冷饮	209
孕妇不宜过多食用动物肝脏	209

◆ 本周营养食谱 210

韭香核桃仁	210
清蒸虹鳟	210
滑蛋虾仁	210
牛肉焖黄豆	210

第 24 周

◆ 孕妇身体的变化 204

◆ 胎儿的发育 204

◆ 营养与健康 204

孕期要适当补充碳水化合物	204
孕妇要适当地补充卵磷脂	205

◆ 专家指导 205

孕期怎样防治婴儿湿疹	205
颈管无力症的预防	206
孕妇胃灼痛的防治	206
孕期注意预防肾结石	206
如何避免孩子出现兔唇	207

◆ 胎教方案 207

微笑也是一种胎教	207
----------------	-----

◆ 好孕须知 207

产后该怎样运动	207
---------------	-----

第七章 孕7月

第 25 周

◆ 孕妇身体的变化 212

◆ 胎儿的发育 212

◆ 营养与健康 212

孕妇需要补充适量的铁	212
孕妇不可缺镁	213

◆ 专家指导 213

孕妇水肿的原因	213
孕妇水肿的分类	213
孕妇水肿的症状	214
孕妇水肿的处理	214
真菌性阴道炎的原因及症状	214
真菌性阴道炎的治疗	214

