

B
博尔乐
BOLER

畅销5年全新升级版

更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书

专家热线
支持

博尔乐·宝宝树



刘晓坤 夕子 王赫男/编著

十月怀胎



1

指导专家
黄醒华

首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师

2

畅销5年，丛书累计总销量逾300万册

3

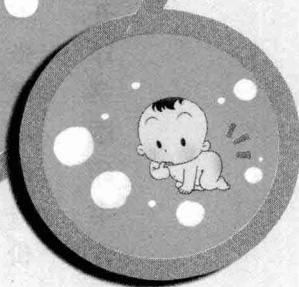
国家级唯一孕育类专业出版社
国内第一条孕育热线倾力打造

实用
百科

中国人口出版社

十月怀胎 实用百科

刘晓坤 夕子 王赫男◎编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎实用百科 / 刘晓坤, 夕子, 王赫男编著.

— 北京: 中国人口出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5101-0335-3

I. ① 十… II. ① 刘… ② 夕… ③ 王… III. ① 妊娠期

— 妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第 235370 号

十月怀胎 实用百科

刘晓坤 夕子 王赫男 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市华戈印务有限公司
开 本 720×1000 1/16
印 张 30
字 数 580 千字
版 次 2010 年 2 月第 1 版
印 次 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0335-3
定 价 24.80 元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子邮箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

“幸福 2+1”专家团队

总顾问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士
中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事
“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会
中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学教授

您的健康和感受有我们的呵护

特别为您精心打造

经过5年的读者考验,结合读者的反馈和新的孕育理念的发展,编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书,希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

特点

1

这是一套物超所值的图书——

厚重的图书、实惠的定价,您花5分钱就能读1页书,每页1~3个知识点,个个都精彩、个个都实用。

特点

2

这是一套权威可信的图书——

中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社,依托人口计生委的专业资源,出版孕育类图书累计2000余种,编委会由多位孕育专家组成,做的就是精品。

特点

3

这是一套呵护有加的图书——

孕育既是一件快乐的事情,也是一件辛苦的事情,在书中除了常见的孕育知识,还有生活中其他常见问题的解决建议,比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

特点

4

这是一套从生活中来的图书——

博尔乐孕育热线开通6年了,数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话,有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿园都伴随着热线的指导,因此这套书的问题都从生活中来,解决读者的实际之需。

本套图书经过了编委会的不懈努力、倾注了编辑的满腔热情,但仍有不足之处请读者指正,知识是在不断更新的,只有不断的完善才能紧跟随读者的需求,解决您的孕育问题是我们的责任,我们会继续努力。

轻松阅读也是一种快乐



Contents

第一章

孕前准备

第一节 孕育奇迹

1. 期待相遇的卵子 002
2. 最厉害的那个精子 002
3. 精卵相遇，生命开始 002
4. 双胞胎和多胞胎 003
5. 男孩还是女孩 003
6. 宝宝将来更像谁 004

第二节 营造健康的孕育环境

1. 孕育的身体环境由孕妈妈决定 005
2. 良好夫妻关系是基本的孕育环境 005
3. 好心情孕育优良的卵子和精子 006
4. 孕前女性的情绪生理期 007

5. 孕前6种情绪调节法 007
6. 到底要不要孩子，怎么选择 008
7. 环境污染的种类 009
8. 避免挥发性有机物 010
9. 防火板中的氨 010
10. 油漆涂料中的苯系物 011
11. 壁纸地毯中的甲醛 011
12. 空调中的尘螨 011
13. 复印机引发的臭氧污染 012
14. 避免电磁辐射 012
15. 轿车里的污染隐患 012
16. 家庭化学污染自检 013

第三节 孕前营养储备

1. 碳水化合物——能量的主要来源 016
2. 蛋白质是生命本身 016
3. 脂肪是生命的动力 017
4. 维生素——营养大厦的支撑者 018
5. 为什么要增加叶酸的摄取 018



- 6. 参与生命构筑的矿物质 019
- 7. 水的排毒作用 020
- 8. 帮助排泄的膳食纤维 021
- 9. 有毒物质近在咫尺——反营养物质 021
- 10. 计划怀孕也要计划减肥 022
- 11. 计划怀孕期的营养建设重点 023
- 12. 计划怀孕要定点定顿饮食 024
- 13. 多生食水果、蔬菜 024
- 14. 无节制饮食导致废物堆积 025
- 15. 吃肉的同时要大量吃蔬菜 025
- 16. 不易觉察的血糖症状 026
- 17. 远离咖啡、可乐等刺激物 026
- 18. 远离快餐 027
- 19. 警惕食物过敏 027

第四节 优生小处方

- 1. 最佳生育年龄 029
- 2. 最宜怀孕的季节 029
- 3. 何时性交最宜受孕 030
- 4. 如何测算排卵期 030
- 5. 受孕前半年停服避孕药 031
- 6. 生殖道有炎症影响受孕吗 031
- 7. 需要延缓受孕的情况 031
- 8. 高龄妈妈风险大 032

第五节 孕前检查

- 1. 孕前检查有哪些常规项目 034
- 2. 孕前特殊项目的检查 034
- 3. 孕前疫苗注射 035
- 4. 哪些准爸妈需要孕前检查 036
- 5. 哪些人群需要特别小心 036
- 6. 甲亢患者能怀孕吗 037
- 7. 系统性红斑狼疮患者不宜怀孕 037
- 8. 哪类心脏病患者不宜怀孕 038
- 9. 糖尿病患者可以怀孕吗 038
- 10. 得了肺结核还能怀孕吗 039
- 11. 什么情况的乙肝女性不宜怀孕 039
- 12. 爸爸患乙肝对宝宝有影响吗 040

第六节 爸爸的孕育努力

- 1. 创造有活力的精子 042
- 2. 养精蓄锐 042
- 3. 所需营养素分析 043
- 4. 做好孕妈妈的情绪调理师 043





第七节 孕前疾病诊断预防

1. 认识不孕不育 045
2. 哪些女性易患不孕 045
3. 哪些男性易患不育 046
4. 如何进行不孕不育检查 046
5. 高危妊娠的识别 047

第二章

轻松度过孕十月

第一节 欣喜的第一个月 (0~4周)

一、孕妈妈和胎宝宝的变化 ... 050

1. 如何计算怀孕周数 050
2. 第四周，在子宫安家 050
3. 做个敏感的孕妈妈 050

二、孕期注意事项 051

1. 孕早期患风疹不宜继续妊娠 051
2. 做过剖宫产的孕妈妈须知 051
3. 新婚怀孕要预防流产风险 052

4. 孕妈妈生活用品早安排 052
5. 准爸爸如何来体贴孕妈妈 053
6. 禁止性生活的几类准爸妈 054
7. 孕妈妈不宜玩宠物 055
8. 孕妈妈为什么切忌睡电热毯 056
9. 远离电磁辐射的小窍门 056
10. 出行要特别注意的几个方面 057
11. 注意环境对胎儿的影响 058
12. 孕妈妈需要做的妊娠记录 059

三、孕期检查 060

1. 计划产前检查 060
2. 怀孕初期就要办“准生证” 060
3. 认真选择宝宝出生医院 061
4. 推算预产期 061
5. 经期不准的孕妈妈预产期推算 062
6. 孕早期能做妇科检查吗 062
7. 孕妈妈可以做CT检查吗 063

四、孕期疾病 063

1. 孕妈妈如何辨识宫外孕 063
2. 人工流产的恰当时机 064
3. 第一胎不宜做人工流产 064
4. 人工流产后保健 064
5. 人工流产后的异常现象 065
6. 多次人工流产易发乳腺癌 066
7. 孕妈妈不可自服堕胎药 066
8. 怎样预防妊高征 066



五、孕期心理 067

1. 孕妈妈情绪不稳是正常的 067
2. 孕妈妈情绪不稳对宝宝不利 068
3. 如何宣泄不良情绪 068
4. 孕妈妈精神颐养法宝 069

六、孕期饮食营养 069

1. 孕妈妈饮食要点 069
2. 缓解手足水肿的维生素 B₆ 070
3. 防止痴呆儿的维生素 B₁₂ 071
4. 科学补充叶酸应注意什么 071
5. 导致贫血的铁 072
6. 孕妈妈的饮食注意重点 072

七、职场孕妈妈 073

1. 孕期哪些情况需要暂时停止
 工作 073
2. 工作细打算 073
3. 写字楼里孕妈妈环境应对 074
4. 总出差的孕妈妈 076
5. 要陪客户喝酒的孕妈妈 076

八、胎教常识 077

1. 宝宝借由母亲获取精神营养 077
2. 宝宝在子宫内的学习是怎样发
 生的 078
3. 了解宝宝大脑发育过程 078
4. 胎教顺应宝宝不同发育状况 079

第二节 不安的第二个月 (5~8周)

一、孕妈妈和胎宝宝的变化 080

1. 胎儿的发育状况 080
2. 孕妈妈的身体变化 080
3. 孕早期的征兆 080
4. 真孕还是假孕 081

二、孕期注意事项 082

1. 日常生活该注意事项 082
2. 孕二月保胎事项 082
3. 准爸爸该拿出的行动 083
4. 注意外阴卫生 083
5. 过度清洗阴道有害无利 084
6. 什么样的胸罩适合孕妈妈 084
7. 孕妈妈穿衣指南 085
8. 孕妈妈应穿什么样的鞋 085
9. 不能再做收腰孕妈妈 086
10. 孕妈妈还可以化妆吗 086
11. 孕妈妈染烫发影响胎儿吗 087
12. 指甲油为什么不可以再用 087
13. 孕妈妈看电视应注意什么 088
14. 孕妈妈远离汽油 088
15. 认识黄体酮 089
16. 高龄孕妈妈的注意事项 089
17. 孕期能戴带隐形眼镜吗 090



三、孕期检查 091

- 1. 初诊检查的重要性 091
- 2. 初诊检查前的准备 091
- 3. 初诊检查内容 092
- 4. 孕期接受免疫注意事项 093
- 5. 孕早期应立即去医院的情况 094
- 6. 感染性疾病筛查 095
- 7. 孕妈妈做 B 超有何作用 095
- 8. B 超检查对宝宝有影响吗 096
- 9. 孕早期阴道出血 096
- 10. 几种异常的子宫 097
- 11. 血型测定——关于 ABO 溶血的
 问题 098

四、孕期疾病 098

- 1. 为什么会流产 098
- 2. 自然流产都有哪些情形 099
- 3. 已经流产了该怎么办 099
- 4. 为什么孕早期会发生呕吐 100
- 5. 孕妈妈呕吐药膳疗法 100
- 6. 困扰孕妈妈的口腔常见问题 101
- 7. 孕妈妈不宜拔牙 102
- 8. 孕早期发生胃烧灼疼怎么办 103

五、孕期心理 103

- 1. 孕二月情绪上可能的转变 103
- 2. 易怒——对准爸爸发泄不满 104

3. 流产后孕妈妈心理调节 105

六、孕期饮食营养 105

- 1. 配合营养需要的饮食调配 105
- 2. 孕妈妈饮食禁忌 106
- 3. 如何饮食缓解妊娠呕吐 107
- 4. 孕早期多吃水果的益处 108
- 5. 使用调料孕妈妈要当心 108
- 6. 孕妈妈怎样补充脂肪 109
- 7. 孕早期不宜多吃动物肝脏 110
- 8. 安胎食谱准爸爸巧准备 110

七、职场孕妈妈 111

- 1. 工作的孕妈妈有哪些便利 111
- 2. 职场孕妈妈享有的权利 112
- 3. 孕消息什么时候告诉老板 112
- 4. 孕妈妈职场孕吐巧应对 113

八、胎教常识 114

- 1. 胎盘联系着你和宝宝 114
- 2. 不停息的神经元被激活过程——
 宝宝的大脑发育 115
- 3. 孕早期是胎宝宝发育的危险期 115
- 4. 胎宝宝怎样和妈妈心心相印 116
- 5. 定制完美胎教计划 116



第三节 关键的第三个月 (9~12周)

一、孕妈妈和胎宝宝的变化 ... 118

1. 胎宝宝的发育状况 118
2. 孕妈妈的身体变化 118
3. 怀双胞胎有哪些特殊的体征 118

二、孕期注意事项 119

1. 孕妈妈做家务要当心 119
2. 孕早期如何有效防止畸形儿 119
3. 孕期保健操(一) 120
4. 孕妈妈的正确行动姿势 120
5. 孕期疲劳解决方案 121
6. 孕妈妈容易发生缺铁性贫血 123
7. 补铁巧办法 123
8. 先天缺陷儿是怎么发生的 124

三、孕期检查 125

1. 骨盆的形状能否决定自然分娩 125
2. 哪些病毒感染导致胎宝宝畸形 126
3. 避免危险的X射线 127
4. 子宫肌瘤会影响胎儿吗 128
5. 如何为宝宝建立保健卡 128
6. 最常见的缺陷筛查 129
7. 什么是羊膜穿刺术 130

8. 哪些孕妈妈需要做羊膜穿刺

- 检查 130

四、孕期疾病 131

1. 孕期感冒的危害 131
2. 早期患感冒的孕妈妈如何应对 131
3. 甲状腺功能亢进患者的孕期保健 132
4. 葡萄胎的诊断与治疗 133
5. 葡萄胎患者以后还能怀孕吗 134
6. 哪些孕妈妈有必要做唐氏儿的筛查 134

五、孕期饮食营养 135

1. 孕三月营养与饮食注意要点 135
2. 孕妈妈应多吃哪些食物 135
3. 碘对胎宝宝尤为重要 136
4. 孕妈妈每天要喝多少水 137
5. 孕妈妈饮食要多样化 137
6. 孕妈妈不宜全吃素食 138
7. 孕妈妈应吃哪些酸性食物 138
8. 孕妈妈吃红糖有什么作用 139
9. 孕妈妈怎样防止食物过敏 139
10. 孕妈妈不宜吃热性香料 140
11. 孕妈妈不宜多吃盐 140
12. 孕妈妈偏食、挑食有何不利 141
13. 孕妈妈不要贪吃冷饮 141



- 14. 孕妈妈进食饥饱不一有何不利 142
- 15. 孕妈妈进食不平衡有何不利 ... 142
- 16. 孕妈妈吃饭不宜狼吞虎咽 143
- 17. 糖尿病孕妈妈饮食指导 143

六、孕期心理 144

- 1. 孕妈妈的心理变化 144
- 2. 孕期抑郁影响宝宝的健康 146
- 3. 孕妈妈大笑和发怒一样不好 147
- 4. 准爸妈一起营造好心情 147

七、孕三月职场孕妈妈 148

- 1. 坚强度过职场最艰难的孕早期 148
- 2. 孕期如何维持职业女性形象 149
- 3. 职场妈妈怎么坐 149
- 4. 职场孕妈妈人际关系巧处理 150
- 5. 签了“禁孕条款”怎么办 150
- 6. 工作日产检，可以扣发工资吗 ... 151

八、胎教常识 152

- 1. 宝宝脑发育的高峰期 152
- 2. 发育完全的胎盘 152
- 3. 羊水——味识妈妈 153
- 4. 宝宝在妈妈肚里的学习 154
- 5. 胎宝宝吮吸是在感知事物 154

第四节 平稳的第四个月 (13~16周)

一、孕妈妈和胎宝宝的变化 ... 155

- 1. 宝宝的发育状况 155
- 2. 孕妈妈的身体变化 155

二、孕期注意事项 157

- 1. 怀孕 4 月孕妈妈保健注意 157
- 2. 怀孕 4 个月保胎特别事项 158
- 3. 夏季孕妈妈生活注意事项 158
- 4. 孕妈妈在冬季注意事项 159
- 5. 孕中期装扮与美容 159
- 6. 新居——胎儿杀手 160
- 7. 中药对胎儿有没有副作用 160
- 8. 孕妈妈运动须知 161
- 9. 孕妈妈参加体育运动的好处 161
- 10. 孕妈妈参加体育运动须注意 162

- 11. 孕妈妈应做哪类运动 163
- 12. 孕期保健操（二） 163
- 13. 做孕妈妈体操注意事项 164
- 14. 孕妈妈肚子小是怎么回事 164

三、孕期检查 165

- 1. 孕中期定期检查及项目 165
- 2. 孕中期要警惕的危险症状 165

3. 孕中期是做产前诊断的最佳时期	167
4. 产前诊断方法	167

四、孕期疾病

1. 阴道分泌物异常辨别	169
2. 念珠菌感染和细菌性感染	169
3. 孕妈妈常鼻塞	170
4. 常见的头痛	170
5. 妊娠纹产生的原因	171
6. 怎样预防妊娠纹	171
7. 排气胀气对宝宝有什么影响	172
8. 4 种解决排气胀气的方法	172

五、孕期饮食

1. 妊娠中期要多补充脂肪	173
2. 孕中期要补钙	173
3. 孕中期要补铁	174
4. 补锌的好办法	174
5. 铜对优生的作用	175
6. 补充维生素 A 的作用	175
7. 各种维生素对优生的作用	176
8. 锰对优生的作用	176
9. 硒对优生的作用	176
10. 碘对优生的作用	177

六、职场孕妈妈

1. 白领妈妈生育三大隐忧	177
---------------------	-----

2. 职场妈妈易生出缺钙儿	178
3. 职场妈妈易奶水不足	178
4. 流产了也能休产假吗	179
5. 公司可以自行更换孕妈妈	

工作吗	179
-----------	-----

6. 试用期怀孕，公司能解聘孕妈妈吗	180
--------------------------	-----

七、胎教常识

1. 宝宝第一次听到声音	181
2. 注意保护宝宝的听觉	181

第五节

幸福的第五个月

(17~20 周)

一、孕妈妈和胎宝宝的变化 ...

1. 胎宝宝的发育状况	183
2. 孕妈妈的身体变化	183

二、孕期注意事项

1. 怀孕 5 月保胎特别注意	184
2. 几款夏季清凉解暑小食品	185
3. 孕妈妈善待脚的改变	186
4. 孕妈妈开车有哪些危险隐患	186
5. 胎宝宝乘车有哪些危险隐患	187
6. 孕妈妈该怎样养护乳房	187



- 7. 孕妈妈顺产加油站——游泳 188
- 8. 日光浴对孕妈妈必要吗 189
- 9. 孕中期孕妈妈的性生活 189
- 10. 孕妈妈应如何注意休息 189
- 11. 孕妈妈睡觉开着灯好吗 190
- 12. 孕妈妈需要远离的体力劳动 190
- 13. 孕期保健操（三） 191
- 14. 孕期体重增加包括哪些部分 191
- 15. 孕妈妈身体增重多少为合格 192

三、孕期检查 192

- 1. 孕妈妈怎样纠正乳头内陷 192
- 2. 孕妈妈要定期测量体重 193
- 3. 自查胎儿发育是否正常 193

四、孕期疾病 194

- 2. 孕妈妈常卧床易滞产 194
- 2. 胎儿宫内发育迟缓须谨慎 194
- 3. 胎宝宝宫内发育迟缓与孕妈妈营养状况密切相关 195
- 4. 孕妈妈腿抽筋怎么办 195
- 5. 孕5~6个月易贫血 196
- 6. 如何防治病理性妊娠贫血 196
- 7. 妊娠期间流鼻血如何处理 197
- 8. 癫痫患者的妊娠 198
- 9. 心脏病患者的妊娠 199

五、孕期营养 200

- 1. 孕中期营养特点 200
- 2. 孕妈妈为什么容易发胖 200
- 3. 孕中期营养食品的制作方法 201
- 4. 营养过剩有何不好 204
- 5. 孕妈妈节食的危害 204
- 6. 孕期吃水果、喝饮料要适度 204
- 7. 多吃瘦肉、鱼虾益处多 205
- 8. 豆腐的营养孕妈妈最适宜 206
- 9. 几种豆腐菜的制作方法 206

六、孕期心理 207

- 1. 孕中期孕妈妈心理变化 207
- 2. 谨防孕期抑郁症 208
- 3. 爸爸的参与需要妈妈的引导 209
- 4. 和准爸爸一起参与的行动 210
- 5. 调节心情要靠孕妈妈自己 210

七、职场孕妈妈 211

- 1. 上班拥挤巧避让 211
- 2. 职场妈妈怎么吃工作餐 211
- 3. 公司总要加班怎么办 212
- 4. 如何断定孕妈妈工作强度是否适度 213
- 5. 职场妈妈应有的工作态度 213





八、胎教常识 214

1. 触摸是与宝宝沟通的最佳方式 214
2. 胎动——宝宝的自我完善 214
3. 孕妈妈感觉到的胎动 215
4. 为什么要数胎动 215
5. 宝宝胎动的模式 216
6. 宝宝胎动时妈妈的互动 216
7. 掌握宝宝的睡眠时间 217

第六节

小心的第六个月 (21~24周)

一、胎宝宝和孕妈妈的变化 ... 218

1. 胎儿的发育状况 218
2. 孕妈妈的身体变化 218

二、孕期注意事项 219

1. 孕6月保胎注意重点 200
2. 电风扇是空调更好的替代品吗 219
3. 手机对孕妈妈的影响 220
4. 孕妈妈秀发护理有高招 220
5. 孕妈妈美丽小处方 221
6. 孕妈妈卧姿有讲究 222
7. 孕妈妈不宜在厨房久留 222

8. 孕期保健操(四) 223

9. 孕妈妈不宜去人员拥挤的场所 223
10. 孕妈妈洗澡有讲究 224

三、孕期检查 226

1. 应重视前置胎盘的筛查 226
2. 孕妈妈要定期化验尿蛋白 226
3. 胎位为什么会经常改变 227

四、孕期疾病 227

1. 高危妊娠之糖尿病 227
2. 预防肾结石 228
3. 孕妈妈皮疹的对策 228
4. 妊高征孕妈妈要适时分娩 228
5. 妊娠高血压有什么症状 229
6. 妊高征孕妈妈如何保健 229
7. 妊高征孕妈妈的饮食调整 230
8. 腰背疼的原因及减轻方法 231
9. 孕妈妈痔疮的对策 231
10. 如何应对尿失禁 232

五、职场孕妈妈 232

1. 睡眠对职场孕妈妈尤为重要 232
2. 影响睡眠的主要因素 233
3. 孕妈妈睡眠小妙招 233
4. 优质睡眠从好床开始 234
5. 营造优质睡眠床头环境 234



6. 自制舒适小孕枕	235
------------------	-----

六、胎教常识

236

1. 宝宝伸手够东西	236
2. 宝宝长出味蕾	236
3. 宝宝如何听到外界的声音	237
4. 宝宝喜欢听妈妈的声音	237
5. 给宝宝全方位的感觉刺激	238

第七节 笨重的第七个月 (25 ~ 28 周)

一、胎宝宝和孕妈妈的变化 ...

239

1. 胎宝宝的发育状况	239
2. 孕妈妈的身体变化	239

二、孕期注意事项

239

1. 孕 7 月保胎事项	239
2. 妊娠后期应节制房事	240
3. 患哮喘病孕妈妈注意事项	240
4. 孕期保健操 (五)	241
5. 孕妈妈外地分娩应注意	241
6. 7 月孕妈妈为何易脚肿	242
7. 孕 7 月孕妈妈不适怎么办	242
8. 孕妈妈为什么多汗	243
9. 孕妈妈这什么小便次数增多	243

10. 孕妈妈为什么白带增多	244
----------------------	-----

三、孕期疾病

245

1. 早产预防	245
2. 什么时候易发生早产	245
3. 如何预防低体重儿的降生	245
4. 孕 7 月易忽视的疼痛	246
5. 高危妊娠之肺结核	247
6. 孕妈妈患阑尾炎有哪些特征	248
7. 孕妈妈尿频怎么办	248
8. 孕 7 月后为何发生静脉曲张	249

四、孕期心理

249

1. 怀孕后期容易焦虑	249
2. 学学放松术	250
3. 10 步缓压术	250
4. 按摩对孕妈妈不一样的作用	251
5. 准爸爸按摩有讲究	251

五、职场孕妈妈

252

1. 孕 7 月后可以不上夜班	252
2. 有 6 小时工作假的说法吗	252
3. 公司可以和孕妈妈解除合同吗	253
4. 孕期产生纠纷有哪些途径解决	254

六、胎教常识

254

1. 宝宝能够分辨出节奏强度	254
2. 古典音乐是不是更适合胎教	254



3. 文学艺术与胎教相结合	254
3. 美的熏陶与胎教	256
4. 胎儿的视觉	256

第八节

等待的第八个月 (29~32周)

一、胎宝宝和孕妈妈的变化 ... 257

1. 胎宝宝的发育状况	257
2. 孕妈妈的身体变化	257

二、孕期注意事项 258

1. 孕8月保胎事项	258
2. 孕8月注意事项	258
3. 孕期保健操(六)	259
4. 孕晚期乳头怎么护理	259
5. 孕晚期适度运动有利于分娩	260
6. 孕妈妈长胡子正常吗	260
7. 为什么孕妈妈爱打鼾	260

三、孕晚期产前检查 261

1. 婴儿血型怎样判断	261
2. 孕晚期要注意查胎位	261
3. 外倒转术怎样做	262
4. 什么是臀位	262
5. 纠正臀位的方法	263

6. 注意孕晚期的自我诊断	264
7. 臀位出现早破膜怎么办	265
8. 什么是枕横位、枕后位	265
9. 胎横位有什么危险	265

四、孕期疾病 266

1. 重度妊高征的危害	266
2. 要预防娩出巨大胎儿	267
3. 怎么避免胎儿长得太快	267
4. 孕期容易并发肾盂肾炎	268
5. 妊娠中晚期头晕、眼花的 原因	268
6. 妊娠中晚期为什么会心慌气短	269
7. 孕晚期可能出现的情况	269
8. 孕晚期发生便秘怎么办	270
9. 孕晚期易患泌尿感染	270
10. 孕晚期为何常便秘	271
11. 孕妈妈早产的原因	271
12. 预防早产的措施	271
13. 发生难产的原因有哪些	272

五、分娩准备 273

1. 认识即将来临的分娩	273
2. 自然分娩有什么好处	273
3. 如何排除分娩恐惧	274
4. 分娩可以使用麻醉药吗	275
5. 自然分娩有哪些体式	275