

孕妈妈最想要的

好妈妈圣经

Haomama Shengjing

孕期指导全书

十月怀胎全程指导，让你孕期轻松拥有好“孕”气

畅销
升级版

杨保军◎主编 首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授



新时代出版社
New Times Press

孕产健康
全方案



孕妈妈最想要的 孕期指导全书



杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院

妇产科主任医师，副教授



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈最想要的孕期指导全书 / 刘晶晶编著. -- 北京 : 新时代出版社, 2014.1

(好妈妈圣经 / 杨保军主编)

ISBN 978-7-5042-1324-2

I. ①孕… II. ①刘… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第017282号



新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

责任编辑: 季萌 文图编辑: 周旋 责任校对: 苏向颖

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 350千字

2014年1月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 88.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

第一章

积极备孕

- 14 · 作好心理准备
- 14 · 周全的孕前计划
- 15 · 成功受孕的基本要求
- 15 · 调整到健康的生活方式
- 16 · 测量基础体温，预知排卵日
- 17 · 孕前 5 大类检查项目
- 18 · 影响精子质量的因素有哪些
- 19 · 卵子的产生及栖息地
- 20 · 孕前要了解准爸爸的血型
- 21 · 患哪些遗传病的夫妻不宜生育
- 21 · 最佳年龄组合
- 22 · 具备积极的生育态度
- 23 · 避开压力，快乐怀孕
- 24 · 孕前积极储备营养
- 25 · 了解孕前饮食原则
- 26 · 孕前不宜缺钙
- 27 · 补充叶酸要趁早
- 27 · 上班族女性的孕前饮食
- 28 · 运动能提高身体素质
- 29 · 有氧运动是最有效的孕前运动方式
- 30 · 孕前养成散步的习惯
- 30 · 选择最佳时机受孕
- 31 · 记录基础体温
- 32 · 阻止感染，孕期注射预防针
- 34 · 关于怀孕这点事儿的 Q&A

第二章

早孕期（妊娠 0~3 个月）

- 42 · 妊娠第 1 个月（0~4 周）
- 43 · 母体变化大公开—怀孕 1 个月（0~4 周）
- 44 · 胎儿 280 天成长变化：当精子遇上卵子
- 44 · 怀孕早期征兆
- 45 · 在家验孕
- 46 · 妇科检查异常提示可能流产
- 47 · 先兆流产



48 · 测算预产期

48 · 黄体酮的机制与状况

49 · 常见黄体酮的补充方式

50 · 导致孕吐的原因

50 · 舒缓孕吐有妙方

52 · 认识重要的营养素

53 · 警惕宫外孕：宫外孕的原因

53 · 子宫外孕 2 大征兆

54 · 准妈妈爱漂亮，可以吗

54 · 孕早期用药须谨慎

55 · **妊娠第 2 个月（妊娠 5~8 周）**

56 · 母体变化大公开—怀孕 2 个月

57 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 6 周

58 · 怀孕初期饮食要均衡

58 · 怀孕前期睡不好的原因

59 · 怀孕前期帮助睡眠的方式

60 · 准妈妈保骨大作战

61 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 8 周

62 · 6 大重点 · 让你安心度过怀孕初期

64 · 应对早期流产征兆

64 · 缓解孕早期不适有方法

66 · 孕 5 周特别关注 5 点

67 · 孕 6 周特别关注 5 点

68 · 孕 7 周特别关注 6 点

69 · 孕 8 周特别关注 7 点

70 · **妊娠第 3 个月（妊娠 8~12 周）**

71 · 母体变化大公开—怀孕 3 个月

72 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 12 周

73 · 准妈妈怎么选择合适的医院

73 · 准妈妈第 1 次产检的常规检查

75 · 哪些重点检查结果提示异常

77 · 准妈妈第 1 次产检的特殊检查

78 · 哪些重点检查结果提示异常

78 · 阴道不规则出血和下腹痛要警惕葡萄胎

79 · 及时补充不足的微量元素

80 · 280 天胎教进行式：胎儿 3 个月（情绪胎教、营养胎教）

81 · 认识胎盘

82 · 必要的孕期检查项目

84 · 孕期用药 · 掌握原则

85 · 准妈妈感冒容易出现并发症

86 · 孕期什么情况下适合按摩

86 · 依孕期症状适时搭配精油

87 · 常见按摩的天然精油作用简介

88 · 孕期 3 种按摩手法

90 · 孕期注意补铁要诀

91 · 孕期注意补钙要诀

92 · 慎防孕期 10 种不当姿势

96 · 孕 9 周特别关注 8 点

96 · 孕 10 周特别关注 7 点

97 · 孕 12 周特别关注 8 点

第三章

中孕期 (妊娠 4~6 个月)

100 · 妊娠第 4 个月 (妊娠 13~16 周)

101 · 母体变化大公开—怀孕 4 个月

102 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 13 周

103 · 4 个月胎宝宝的心音能测到了

104 · 准妈妈第 2 次产检的常规检查

105 · 哪些重点检查结果提示异常

106 · 准妈妈第 2 次产检的特殊检查

106 · 280 天胎教进行式：胎儿 4 个月 (情绪胎教)

107 · 唐氏综合症筛查 Q&A

109 · 怀孕中期：乳房变化

110 · 怀孕中期的睡眠：睡不好的原因

110 · 怀孕中期的睡眠：帮助睡眠的方式

110 · 怀孕中期：均衡饮食、钙质的摄取

111 · 准妈妈发烧怎么办

112 · 胎宝宝的心灵感受

113 · 尽早应对胎宝宝性染色体遗传病

114 · 孕中期要加强营养

115 · 妊娠第 5 个月 (妊娠 17~20 周)

116 · 母体变化大公开—怀孕 5 个月

117 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 20 周

118 · 5 个月孕妈妈腹部逐渐地隆起

118 · 5 个月胎宝宝有胎动了

119 · 准妈妈第 3 次产检的常规检查

121 · 哪些重点检查结果提示异常

122 · 准妈妈第 3 次产检的特殊检查

123 · 哪些重点检查结果提示异常

125 · 280 天胎教进行式：胎儿 5 个月 (情绪胎教、音乐胎教)

125 · 胎儿过大或过小有影响吗

126 · 如何测量胎儿的大小

126 · 胎儿 40 周身高体重参考表

127 · 当胎儿过大时

128 · 当胎儿过小时

129 · 胎动在怀孕 8 周就已开始



- 129 · 怀孕 16 周以后能够察觉到胎动
- 130 · 立体 B 超可看出胎儿的细致动作
- 130 · 晚上到凌晨胎动较频繁
- 131 · 记录胎动方法以方便为原则
- 131 · 胎动异常的判断准则
- 132 · 胎动过少和过多都要警惕
- 132 · 孕中期先兆子痫立即入院治疗
- 133 · 父母血型不合，宝宝健康怎样保证
- 134 · 孕期不适：痔疮
- 135 · 孕期不适：妊娠纹
- 135 · 孕期不适：阴道分泌物
- 136 · 孕期不适：耻骨疼痛
- 137 · **妊娠第 6 个月（妊娠 17~20 周）**
- 138 · 母体变化大公开—怀孕 6 个月
- 139 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 24 周
- 140 · 6 个月准妈妈腰背有时会酸痛
- 140 · 6 个月的胎宝宝可以自由地活动
- 141 · 准妈妈第 4 次产检的常规检查
- 142 · 哪些重点检查结果提示异常
- 143 · B 超检查羊水量（特需人群）



- 144 · 准妈妈低血压综合征要改变卧姿
- 145 · 孕中期缺铁性贫血需要补铁
- 146 · 羊水过多和过少都不好
- 147 · 胎教进行式：胎儿 6 个月（运动胎教、触摸胎教）
- 148 · 子痫前期：什么是子痫前期
- 148 · 子痫前期：难预先观察 • 多透过产检才得知
- 149 · 子痫前期：需被关注的高危险群
- 149 · 子痫前期：对胎儿 & 母体的影响
- 150 · 子痫期 VS. 子痫前期：治疗 & 预防对策
- 151 · 轻松打造发奶体制
- 153 · 认识胎盘前置
- 155 · 准妈妈吃鱼，为宝宝大脑营养加分



晚孕期（妊娠 7~10 个月）



- 158 · **妊娠第 7 个月（妊娠 25~28 周）**
- 159 · 母体变化大公开—怀孕 7 个月
- 160 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 28 周

- 161 · 7 个月准妈妈出现水肿了
- 161 · 7 个月胎宝宝的身体完成了基本构造
- 162 · 准妈妈第 5 次产检的常规检查

- 163 · 哪些重点检查结果提示异常
- 164 · 准妈妈第 5 次产检的特殊检查
- 166 · 妊娠糖尿病
- 166 · 前置胎盘
- 167 · 胎教进行式：胎儿 7 个月（对话胎教、阅读胎教）
- 168 · 怀孕后期：乳房变化
- 169 · 羊水过多
- 170 · 羊水过少
- 171 · 怀孕后期的睡眠：睡不好的原因
- 171 · 怀孕后期的睡眠：帮助睡眠的方式
- 172 · 怀孕后期：均衡饮食、铁质的摄取
- 172 · 孕晚期出血要警惕前置胎盘
- 173 · 破解性别说的 7 大谜团
- 175 · 孕晚期及时补锌、碘、铁
- 176 · 妊娠糖尿病准妈妈应合理控制血糖
- 177 · 家庭监测体重
- 178 · **妊娠第 8 个月（妊娠 29~32 周）**
- 179 · 母体变化大公开—怀孕 8 个月
- 180 · 8 个月准妈妈腹部妊娠纹加深
- 180 · 8 个月胎宝宝在迅速成长
- 181 · 准妈妈第 6 次产检的常规检查
- 182 · 妊娠肝内胆汁淤积症
- 183 · 妊娠合并病毒性肝炎
- 183 · 乙肝
- 185 · 准妈妈第 6 次产检的特殊检查
- 186 · 胎位不正
- 187 · 缺钙性抽搐
- 187 · 妊娠肝内胆汁淤积症要加强监护



- 187 · 改善腿部静脉曲张
- 188 · 腿脚抽筋要补钙
- 190 · 臀位妊娠可以纠正
- 191 · 做操矫正胎位
- 191 · 280 天胎教进行式：胎儿 8 个月（游戏胎教、唱歌胎教、阅读胎教）
- 192 · 饮食：改善孕期便秘
- 193 · 运动：改善孕期便秘
- 194 · 孕期不适：肩腰背酸痛
- 195 · 孕期不适：小腿抽筋
- 195 · 孕晚期要尽量避免性生活
- 196 · 孕妈妈的心理调节
- 196 · 预防早产很重要
- 197 · **妊娠第 9 个月（妊娠 33~36 周）**
- 198 · 母体变化大公开—怀孕 9 个月
- 199 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 33~36 周
- 200 · 9 个月准妈妈肚子像一个倒置的梨子
- 200 · 9 个月胎宝宝能呼吸了
- 201 · 准妈妈第 7~8 次产检的常规检查
- 201 · 哪些重点检查结果提示异常
- 202 · 准妈妈第 7~8 次产检的特殊检查
- 202 · 脐带绕颈
- 203 · 痔疮最好保守治疗

- 204 · 孕晚期发生静脉曲张不必手术
- 204 · 孕晚期尿频尿失禁不是病
- 205 · 脐带绕颈要加强胎动自测
- 206 · 280 天胎教进行式：胎儿 9 个月（光照胎教、图像胎教、卡片胎教）
- 206 · 避免孕晚期下肢静脉曲张
- 208 · 脐带绕颈，无法预防未必危险
- 209 · 胎盘钙化是正常现象吗
- 210 · 中、后期早产原因
- 211 · 应对中、后期早产危险讯号
- 212 · **妊娠第 10 个月（妊娠 37~40 周）**
- 213 · 母体变化大公开—怀孕 10 个月
- 214 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 37 ~ 40 周
- 215 · 10 个月准妈妈身体非常笨重
- 215 · 10 个月胎宝宝红润丰满
- 216 · 准妈妈第 9~12 次产检的常规检查
- 216 · 胎动异常
- 217 · 血小板减少症
- 217 · 羊水混浊
- 218 · 过期妊娠
- 218 · 胎盘老化
- 219 · 剖宫产
- 220 · 胎动异常的 2 种处理方法
- 221 · 胎膜早破及时处理
- 222 · 孕晚期出血可能早产
- 222 · 孕晚期的胎动
- 224 · 胎位 7 个月后才渐渐固定
- 224 · 宝宝在肚肚里常见臀位
- 225 · 高危妊娠比例约占 50%
- 225 · 降低怀孕生产风险来源
- 226 · 孕期处置方式因人而异
- 227 · 产前会阴部的按摩
- 228 · 注意！4 大怀孕就医警讯
- 231 · 孕期迷思 Q&A



分娩早安排

- 236 · 产前异常状况：早期破水
- 236 · 产前异常状况：前置胎盘
- 237 · 产前异常状况：胎盘早期剥离
- 238 · 产前异常状况：胎儿窘迫
- 238 · 产前异常状况：预产期已过
- 239 · 该去医院了吗，产兆告诉你
- 240 · 独自在家有了产兆，怎么办
- 241 · 住院待产包清单

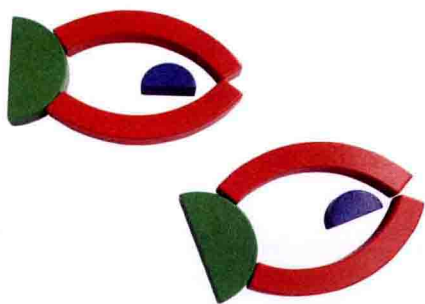
- 241 · 自然生产的原理
- 242 · 拉梅兹生产呼吸法简介
- 243 · 练习拉梅兹的准备 & 好处
- 244 · 自然分娩第一阶段（阵痛开始至子
宫颈全开）
- 245 · 自然分娩第二阶段（子宫颈全开至
胎儿娩出）
- 245 · 自然分娩第三阶段（胎儿娩出至胎
盘娩出）
- 246 · 分娩产程中的禁忌
- 247 · 准妈妈要配合好生产
- 248 · 分娩期及时进食
- 248 · 什么是侧切手术
- 249 · 侧切后照护 8 重点
- 250 · 剖腹生产过程实况
- 251 · 关于生产的疑惑 Q&A



产后护理



- 254 · 孕前 · 孕期 · 产后的子宫大小变化
- 254 · 产后为何要坐月子
- 255 · 产后妈妈身体发生了大变化
- 256 · 产后伤口照顾要小心
- 258 · 催乳大作战，当个优秀的大奶牛
- 260 · 母乳营养大解析
- 261 · 坐月子 5 大禁忌变通方法
- 264 · 产后腰酸背疼，怎么办
- 265 · 保持好心情 · 快乐坐月子
- 266 · 产后减肥的注意事项
- 267 · 避免产后肥胖的方法
- 268 · 新妈妈产后不要急于束腰
- 269 · 产后的第一次月经
- 270 · 产后拒当小腹婆
- 272 · 进补适当，不燥不热
- 273 · 产后妈妈和新生儿的常规检查
- 274 · 恶露不绝
- 275 · 恶露不绝重在养护
- 275 · 子宫复旧不全
- 276 · 外阴炎
- 276 · 会阴愈合期需要护理
- 277 · 乳腺炎
- 277 · 产后乳腺炎以预防为主
- 278 · 产后自查，及早发现乳腺疾病
- 279 · 关于哺乳，你了解多少



第七章

了解新生儿

- 282 · 新生宝宝皮肤红润，哭声响亮
- 283 · 新生宝宝的完整呵护
- 284 · 前卤门 · 观察宝宝健康的最佳管道
- 285 · 给宝宝洗澡
- 286 · 哭闹问题，检查哭闹原因是首要工作
- 286 · 亲子依附关系从小建立
- 286 · 新生儿的评估指标
- 287 · 42 天回诊确认发展状况
- 288 · 0 ~ 1 个月宝宝成长日记
- 289 · 缓解宝宝胀气的方法
- 290 · 透视 0 ~ 4 个月宝宝 9 种发展状态
- 291 · 令人惊讶的新生儿原始反射
- 293 · 认识新生宝宝
- 294 · 新生宝宝的行为
- 296 · 了解新生宝宝的需求
- 296 · 新生宝宝需要做的检查
- 298 · 新生宝宝的重点能力训练
- 299 · 宝宝的习惯姿势及本能动作
- 300 · 宝宝吃、睡、味觉、嗅觉
- 301 · 宝宝的眼里只有你
- 301 · 关于宝宝的喂养问题
- 302 · 宝宝排便状况及行为发育
- 303 · 宝宝适应崭新生活
- 304 · 新生宝宝的皮肤护理
- 305 · 让宝宝趴着及学会自我安慰
- 305 · 新生儿的皮肤
- 306 · 母乳是新生宝宝最好的营养品
- 306 · 鲜牛奶和奶粉的调配方法
- 307 · 人工喂养和混合喂养
- 308 · 新生宝宝的特别护理
- 310 · 新生宝宝常见问题处理
- 311 · 正确地抱婴儿和携带婴儿
- 312 · 为宝宝选尿布
- 312 · 尿布的使用和清洁
- 313 · 附录 有关试管婴儿的 Q&A





孕妈妈最想要的 孕期指导全书



杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院

妇产科主任医师，副教授



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈最想要的孕期指导全书 / 刘晶晶编著. — 北京 : 新时代出版社, 2014.1

(好妈妈圣经 / 杨保军主编)

ISBN 978-7-5042-1324-2

I. ①孕… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第017282号



新时代出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

责任编辑: 季萌 文图编辑: 周旋 责任校对: 苏向颖

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 350千字

2014年1月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 88.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776
发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



每个孩子都是家里的掌上明珠，这更让每一对父母对“备孕助孕、健康孕产、科学育儿”重视起来。

为此，本套丛书从启动备孕计划开始，首先介绍了优生优育、孕前保健等知识，让年轻的父母们为将来拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备，随后介绍了生命的孕育过程，为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪、疾病预防等方面提供了体贴入微的指导。当预产期越来越近，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多的麻烦和疑惑在时时困扰着她们。本套书也给予了倾力关怀，一方面同步解读自然分娩全过程，另一方面也介绍了安全分娩法，让每一位临盆的准妈妈都能轻松自如、顺利踏实地等待天使的降临，直至母子健康平安。与此同时，还特别关注了产后康复，介绍了新妈妈在产褥期的生活护理、调养方法，以及应对身体不适、产后疾病预防等，破除了传统坐月子的陋习。

最后，我们衷心祝福每一位准妈妈、新妈妈都能快乐、健康，祝福天下所有父母都能拥有一个健康、聪明的孩子，祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐地成长。

本套书条理清晰，文字流畅，图文并茂，阐述手法细致入微、贴近生活。愿本套书的出版能够为天下所有的准爸爸、准妈妈、新爸爸、新妈妈在孕育、养育宝宝的过程中提供切实的帮助，您的宝宝能够健康、快乐地成长，将是我们最大的安慰。

——好妈妈圣经编委会

第一章

积极备孕

- 14 · 作好心理准备
- 14 · 周全的孕前计划
- 15 · 成功受孕的基本要求
- 15 · 调整到健康的生活方式
- 16 · 测量基础体温，预知排卵日
- 17 · 孕前 5 大类检查项目
- 18 · 影响精子质量的因素有哪些
- 19 · 卵子的产生及栖息地
- 20 · 孕前要了解准爸爸的血型
- 21 · 患哪些遗传病的夫妻不宜生育
- 21 · 最佳年龄组合
- 22 · 具备积极的生育态度
- 23 · 避开压力，快乐怀孕
- 24 · 孕前积极储备营养
- 25 · 了解孕前饮食原则
- 26 · 孕前不宜缺钙
- 27 · 补充叶酸要趁早
- 27 · 上班族女性的孕前饮食
- 28 · 运动能提高身体素质
- 29 · 有氧运动是最有效的孕前运动方式
- 30 · 孕前养成散步的习惯
- 30 · 选择最佳时机受孕
- 31 · 记录基础体温
- 32 · 阻止感染，孕期注射预防针
- 34 · 关于怀孕这事儿的 Q&A

第二章

早孕期（妊娠 0~3 个月）

- 42 · 妊娠第 1 个月（0~4 周）
- 43 · 母体变化大公开—怀孕 1 个月（0~4 周）
- 44 · 胎儿 280 天成长变化：当精子遇上卵子
- 44 · 怀孕早期征兆
- 45 · 在家验孕
- 46 · 妇科检查异常提示可能流产
- 47 · 先兆流产



48 · 测算预产期

48 · 黄体酮的机制与状况

49 · 常见黄体酮的补充方式

50 · 导致孕吐的原因

50 · 舒缓孕吐有妙方

52 · 认识重要的营养素

53 · 警惕宫外孕：宫外孕的原因

53 · 宫外孕 2 大征兆

54 · 准妈妈爱漂亮，可以吗

54 · 孕早期用药须谨慎

55 · **妊娠第 2 个月（妊娠 5~8 周）**

56 · 母体变化大公开—怀孕 2 个月

57 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 6 周

58 · 怀孕初期饮食要均衡

58 · 怀孕前期睡不好的原因

59 · 怀孕前期帮助睡眠的方式

60 · 准妈妈保骨大作战

61 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 8 周

62 · 6 大重点 · 让你安心度过怀孕初期

64 · 应对早期流产征兆

64 · 缓解孕早期不适有方法

66 · 孕 5 周特别关注 5 点

67 · 孕 6 周特别关注 5 点

68 · 孕 7 周特别关注 6 点

69 · 孕 8 周特别关注 7 点

70 · **妊娠第 3 个月（妊娠 8~12 周）**

71 · 母体变化大公开—怀孕 3 个月

72 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 12 周

73 · 准妈妈怎么选择合适的医院

73 · 准妈妈第 1 次产检的常规检查

75 · 哪些重点检查结果提示异常

77 · 准妈妈第 1 次产检的特殊检查

78 · 哪些重点检查结果提示异常

78 · 阴道不规则出血和下腹痛要警惕葡萄胎

79 · 及时补充不足的微量元素

80 · 280 天胎教进行式：胎儿 3 个月（情绪胎教、营养胎教）

81 · 认识胎盘

82 · 必要的孕期检查项目

84 · 孕期用药 · 掌握原则

85 · 准妈妈感冒容易出现并发症

86 · 孕期什么情况下适合按摩

86 · 依孕期症状适时搭配精油

87 · 常见按摩的天然精油作用简介

88 · 孕期 3 种按摩手法

90 · 孕期注意补铁要诀

91 · 孕期注意补钙要诀

92 · 慎防孕期 10 种不当姿势

96 · 孕 9 周特别关注 8 点

96 · 孕 10 周特别关注 7 点

97 · 孕 12 周特别关注 8 点

第三章

中孕期 (妊娠 4~6 个月)

100 · 妊娠第 4 个月 (妊娠 13~16 周)

101 · 母体变化大公开—怀孕 4 个月

102 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 13 周

103 · 4 个月胎宝宝的心音能测到了

104 · 准妈妈第 2 次产检的常规检查

105 · 哪些重点检查结果提示异常

106 · 准妈妈第 2 次产检的特殊检查

106 · 280 天胎教进行式：胎儿 4 个月 (情绪胎教)

107 · 唐氏综合症筛查 Q&A

109 · 怀孕中期：乳房变化

110 · 怀孕中期的睡眠：睡不好的原因

110 · 怀孕中期的睡眠：帮助睡眠的方式

110 · 怀孕中期：均衡饮食、钙质的摄取

111 · 准妈妈发烧怎么办

112 · 胎宝宝的心灵感受

113 · 尽早应对胎宝宝性染色体遗传病

114 · 孕中期要加强营养

115 · 妊娠第 5 个月 (妊娠 17~20 周)

116 · 母体变化大公开—怀孕 5 个月

117 · 胎儿 280 天成长变化：胎儿第 20 周

118 · 5 个月孕妈妈腹部逐渐地隆起

118 · 5 个月胎宝宝有胎动了

119 · 准妈妈第 3 次产检的常规检查

121 · 哪些重点检查结果提示异常

122 · 准妈妈第 3 次产检的特殊检查

123 · 哪些重点检查结果提示异常

125 · 280 天胎教进行式：胎儿 5 个月 (情绪胎教、音乐胎教)

125 · 胎儿过大或过小有影响吗

126 · 如何测量胎儿的大小

126 · 胎儿 40 周身高体重参考表

127 · 当胎儿过大时

128 · 当胎儿过小时

129 · 胎动在怀孕 8 周就已开始

