

汉竹
● 亲亲乐读系列

国家“十五”科研攻关项目负责人 北京妇产医院主任医师 王琪 主编

轻松怀孕 天天读

…… 每天读一点，轻松当妈妈 ……

汉竹·编著



YZLI0890164872

网络下载轻松胎教音乐
附赠
睡前胎教故事
挂图

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松怀孕天天读 / 王琪主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.3

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5345-8505-0

I. ①轻… II. ①王… 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 (2011) 第 216726 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

轻松怀孕天天读

主 编 王 琪
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 马 妍 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 10
字 数 100千字
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8505-0
定 价 19.90元 (附赠睡前胎教故事挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹 ● 亲亲乐读系列



天天读 轻松怀孕

王琪 / 主编
汉竹 / 编著



YZLI0890164872

短信发送 886382 至 15811008811.

获取附赠轻松胎教音乐音频。



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

前言



每一个女性都期待着成为母亲的那一天，而孕育生命是一个奇妙而美好的过程。在这孕育的十个月中，你会感受到无法用语言来表述的幸福和美妙，这种感觉只有经历过十月怀胎才能真正体会。

怀孕的开始，带给你的是惊喜，紧接着会给你的身体带来种种的反应，这也许会让你惶恐，但看着腹部一天天隆起，感受着小生命在里面茁壮成长，你会被接踵而来的幸福与喜悦淹没。

在这个过程中，你也许会遇到很多问题：到底怎么吃宝宝才健康？什么时候去产检？产检都查什么？怎样胎教才能让宝宝更聪明……

初为人母，有疑惑是很自然的事情，你可以多跟身边的“过来人”聊聊，学习她们的宝贵经验。此外，你不妨也跟着我们为你准备的这本《轻松怀孕天天读》来学习。在未来的 280 天，我们将与你一起，见证一个小生命的从无到有，与你一起分享生命的奇妙；为你解读怀孕时的种种疑问，我们会陪伴你每一天，直到小宝贝降临人间的那一刻。





1.我能当好妈妈吗

结婚生子，多么自然而奇妙的事情，每对结了婚的夫妇都应该怀着这样的理想。结婚后，下一步就要考虑新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。

因工作或经济等原因，有时不得不将做妈妈的时间推迟，但最好选择在30岁之前生育，30岁之后生育的孩子先天愚型的发生率相对较高。另外，抚养孩子也需要体力，所以在23~30岁生孩子是比较合适的。

有些女性从心理上对当妈妈这件事有一丝丝恐惧，不管是什么原因，以下几种情况代表了大多数人的想法。

◎ 自己还是孩子

才刚刚结婚，自己都还像个小孩子，照顾先生都手忙脚乱的，更别提是孩子了。如果觉得自己尚未成熟，就不具备养育孩子的资格，否则对自己，对孩子都没有好处。

但是，做父母养育孩子，是人生走向成熟的一个机会。因此，也没有必要等到万事俱备才敢要孩子。对养育孩子这件事，没有任何准备可以称得上是完全充分的。所以只要有了“想要孩子”的想法，具备了一定心理和经济上的准备，就可以着手迎接孩子的到来了。只有与孩子一起探求人生，与

孩子一起共同成长的父母才是好的父母。你会发现生活的意义正在于此，孩子也教会你很多人生的道理。

◎ 不了解育儿知识

有的人因缺乏养育孩子的自信心而放弃生育，其实这样想也是不好的。没有人在孩子出生前就对养育孩子有信心，对于尚未做过的事情，存在恐惧心理是非常正常的。

有关育儿的知识，并不需要全面地掌握。育儿过程中所出现的问题与小儿的月龄有关，有一定的规律性。1个月以内婴儿的母亲只需知道1个月以内婴儿的相关知识就足够了。到了6个月，记不起孩子2个月时的护理常识也没关系。再说，身边有那么多可以提供帮助的亲戚朋友，还有各种育儿资讯，到时候你不想知道都难。

◎ 是个马大哈

自己是个马大哈，干什么事情都是马马虎虎，大大咧咧，这将来怎么当妈妈啊，怎么能照顾好孩子。先生总会夸张地说，哪天再把孩子给丢了！真是头疼呀！

仔细观察一下身边的妈妈，其实自己的妈妈就是很好的榜样，妈妈再粗心大意，对于照顾孩子则会有百分之一百一的细心。生了孩子之后，女人都会把孩子的事放在心上，并且是放在首位，孩子是会改变一个女人的，只有孩子才会让你成为一个好妈妈。



2. 怀孕中可能发生对宝宝不利的失误

已婚女性如果发现身体状态与以前有些不同，而且这些莫名的不同根本找不到产生的原因，那么首先应考虑到是否怀孕了。如果认为半个月左右前才来过月经，就确信自己没有怀孕，是一种错误的观点。稍微持续几天的不对劲，有的女性就开始医治，往往是头疼治头，脚疼治脚，那可真是危险，说不定就服用了某些对胎儿不利的药物。

◎ 像是感冒了

怀疑是感冒了，尤其秋、冬季怀孕的女性，头晕、怕冷、肠胃还有些不适，跟普通感冒的症状非常相似，按照平常的做法给自己当医生，想着吃些感冒药来应付。如果是这样，赶快打消吃感冒药的念头，先想想这样的情况与上次感冒情况是否一样，是着凉了，是吃坏了东西了，还是被别人传染了，要都不是，那怀孕概率可是大大的。

◎ 莫名的胃疼

因胃疼到内科就诊，拍了好几张胃部X线片，或接受了X线透视，过了4周还不来月经，才知道是怀孕了，这样的例子不计其数。对胎儿来说，除非无法用其他检查方法替代，否则是不能与X线接触的，这是世人皆知的医学常识。这是因为怀孕早期接触X线可引起胎儿畸形，婴儿出生以后，还可能发生白血病或其他恶性肿瘤。

另外，有计划地进行妊娠的女性，在进行例行的身体检查时，一定不要进行X线透视。

◎ 怎么总是困

比较疲劳，总是想睡，坐在公车上偶尔还会睡着，但总是硬撑着把工作带回家，或者是加班到很晚，以为工作太累，喝咖啡来激发身体的动力也不是太奏效。这样的情况也应该敏感一些，把咖啡、浓茶放一边，看看最后一次月经的来临时间。



3. 什么样的药物对妈妈和宝宝有危险

怀孕后，吃喝休息都不是一个人的事情了，吃药更是一件值得重视的“大事”。最为熟知的是强力泻药可导致流产，怀孕初期以至于整个孕期都会出现便秘的情况，决不能随意使用泻药，使用前一定要与医生确认无危险后才可以服用。

感冒药、抗生素药，说明书上注明“孕妇慎用”药品，使用前也要与医生确认你的月经日期，让医生了解你的身体情况，以确保这些药品对你及胎儿不会有影响。

在先期不知道自己怀孕的情况下，如果服用了某些药物，往往会不知所措，担心对胎儿造成影响，对是不是中止妊娠犹豫不决。这样就要使劲回想近一个月以来，你服用过的药品，最好让丈夫与你一起回忆，而且越详细越好，以便于医生做出判断。

其实，怀孕期间的用药安全，除了考虑药物安全性分级之外，也要注意服用药物的时间点。在怀孕的过程中，怀孕第3周至第3个月的阶段，是胎儿器官分化发展的关键期，如果在此时服用药物，对胎儿造成危害的风险较大。

◎ 高度敏感期

孕3~8周。此时胚胎对于药物的影响最为敏感，致畸药物可产生致畸作用，但不一定引起自然流产。此时应根据药物毒副作用的大小及有关症状加以判断，若出现与此有关的阴道出血，不宜盲目保胎。

◎ 中度敏感期

孕8周至孕5个月。此时胎儿对于药物的毒副作用较为敏感，但多数不引起自然流产，致畸程度也难以预测。此时是否中止妊娠应根据药物的毒副作用大小等因素全面考虑，权衡利弊后再做决定。

◎ 低度敏感期

孕5个月以上。胎儿各脏器基本已发育，对药物敏感性降低，用药后一般不会出现明显畸形，但可出现程度不一的发育异常或局限性损害。

◎ 安全期

孕3周(停经3周)以内。此时服药不必为生畸形儿担忧。若无任何流产征象，一般表示药物未对胚胎造成影响，可以继续妊娠。

最为关键的是，在怀孕期间，乃至将来的哺乳期间，无论你服用什么药物(包括外用药)，都一定要事先征得医生的同意。

孕期吃任何药物之前，都要先征求医生的意见。



4. 孕期中小小令人烦恼的变化

整个怀孕期身体会出现一些变化,这些变化都是正常的,而且是可接受的,也不会影响继续妊娠,但心理上你一定要做好应对这些变化的准备,比如轻微的不适、心烦等。

◎ 头晕目眩

从怀孕初期开始,时常出现起立时头晕、目眩的感觉,坐下后症状就会消失,不必过于恐慌。随着孕期增加,腹部增大,仰卧睡眠时可引起脑缺血。这是因为增大的子宫压迫大静脉,影响了血液向心脏回流,采用侧卧睡眠即可缓解。

◎ 便秘

这在整个怀孕期都很常见。其原因与活动少有关,不要懒惰,应常常到外面散步。饮食上也要多吃些新鲜的水果、蔬菜,喝点酸奶等。如果实在不能解决这个问题,使用药物前一定要与医生进行沟通与咨询,及时就诊。怀孕前就有痔疮的人,不要去痔疮专科就诊,要先解决便秘问题,痔疮并不影响分娩。

◎ 失眠

这是怀孕初期多见的症状,虽然身体很疲惫,但睡眠质量并不高。身体内飞速的变化,带来了前所未有的不适,过一阵子只要从心理到生理都接受它的变化,睡眠自然会改善。持续睡眠不好也不要太担心,对胎儿不会有大的影响,对安眠药要敬而远之。

◎ 水肿

进入孕 28 周以后,40% 的孕妈妈会出现水肿,由于子宫变大,压迫到盆腔静脉及下腔静脉(位于身体的右侧)等大血管,以致静脉血回流变慢,并挤压血管中的液体到身体循环的末梢处,如脚面、脚踝、小腿、手指及手背,因而造成水肿。

一天当中水肿下午会明显些,夜间休息会使水肿减轻。如果浮肿在清晨也出现,则应称体重,并与前一天做对比,看是否增加得比较多。如体重在 1 周内增加 500 克以上,则属异常水肿,应马上就医。轻度浮肿时,可不必处置,产检时把这些情况告诉你的医生,让他知道你的身体变化。



5. 怀孕期怕不怕传染病

怀孕 18 周之内是危险期，这段时间是胎儿形成重要器官的时期，在这个时期里，若有病毒侵入，会使胎儿的重要器官发生畸形。

◎ 风疹

风疹会导致胎儿大脑和心脏的缺损，耳聋，白内障等。如在怀孕期间感染此病，胎儿多半也会被传染。只要在怀孕前进行血液风疹抗体检查，就有预防的方法，在怀孕之前应进行相应的检查，别等到怀孕时措手不及。

◎ 麻疹

一般人在儿童时期都会患麻疹而获得免疫力。接受过麻疹疫苗的人，只要是 1 岁 3 个月之后接种的，长大以后也会获得免疫力。如果是 1 岁 3 个月之前接种的，为了慎重起见，在怀孕前可检查血液中的抗体，这样就比较保险了。

往往有兄弟姐妹患过麻疹，唯独自己没有患过的情况。如果恰巧是出生后 4~5 个月时，兄弟姐妹中的某个人患有麻疹，使自己受到轻度的感染就过去了。由于从母体中获得的抗体还存在，所以只患了没有表现出症状的较轻的麻疹，可是却获得了免疫力。由于没有表现出症状，母亲就认为这个孩子没有患过麻疹。这样的人在怀孕初期即使与患麻疹的人接触也不会发生传染。对麻疹没有免疫力的孕妈妈在初期阶段感染麻疹后，由于病毒侵害胎儿使其发生严重畸形，所以大都会流产。

◎ 水痘

由水痘引起的畸形比较少见。没有患过水痘的孕妈妈接触了有水痘的人以后，要马上注射丙种球蛋白。不管胎儿的月龄有多大，都要进行注射。

◎ 流感

以前流感或者是感冒，流行后没有听说发生大量胎儿畸形的情况，但是现在流感的强度与类型却是前所未有的猛烈，目前医学对于新型流感的治疗和医学报告还不能确定危险有多大。千万要小心流感，不能大意。

◎ 腮腺炎

患流行性腮腺炎的孕妈妈虽然也有发生流产的情况，但大都不会引起胎儿畸形。

发烧流涕一定要警惕，喝点姜丝红糖水再观察两天。



6. 为坚持工作的孕妈妈加油

每当胎儿的胎动发生异常时，孕妈妈所承受的心理压力是可想而知的，特别是职场女性，边工作边孕育孩子，决非轻松的事情。

◎ 及时宣布好消息

职场孕妈妈没有必要掩饰自己怀孕的事实，你可以大方地向公司同仁宣布自己怀孕的消息。越早公布越能及早得到众人的特殊照顾。

孕妈妈自身在关注腹中胎儿时，周围的人也会被你的那种母爱所感动，并且在闲暇时，还会有人和你讨论对关于胎教方面的问题。

◎ 工作是工作，生活是生活

怀孕期间，不要把工作的压力带回家。凡是从工作方面受到的压力要在下班后统统忘记，工作只是生活的一部分，现在你生活中最大的幸福就是健康，快乐地孕育你的孩子。

◎ 休息一下马上回来

在站立工作的情况下，工作一小时后一定要休息一下，在不打扰其他同事的情况下，坐下来休息。此外，也不要总是坐着，工作一段时间后要在走廊里溜达几圈，再回到座位上。

除了工作的疲惫外，对于乘公交或者是地铁上班的孕妈妈来说，最担心的是过劳所致的流产或异常分娩。事实证明，如果孕检一切正常，身体健康，对于在家与公司之间跑通勤的孕妈妈来说，这种情况发生的概率并不太高。并且经常活动的孕妈妈，无论从分娩到产后恢复也都相对较快。

尽管如此，也并不是说所有的孕妇都能坚持工作。妊娠的情况因人而异，有孕吐严重，无论如何也不能外出参加工作的；也有当胎儿很大以后因身体倦怠而不能工作的。这种情况，是否继续工作下去，要由夫妻双方商量决定。

生完孩子继续工作的职场女性，最好能有1名老人帮助照料孩子。没有老人帮助照料时，可将孩子送往就近的保育所，要提前联系好，并仔细了解情况后做出决定。



7. 要不要回乡分娩

离开家乡到其他城市工作，结婚的年轻人逐渐增多，由于没有亲人在身边，宝宝出生后妈妈一个人照顾不过来，如果老人也不方便来照顾的话就更麻烦。不少人都选择回家乡去生产，既方便了坐月子，又可以很好地照顾宝宝。

决定回家乡分娩之前，还要与自己的医生商量一下，权衡一下利弊，如果因为工作关系，只能在孕晚期起程回乡，会有一些很实际的问题。



◎ 产检医院与分娩医院大不同

分娩是怀孕的最后一道程序，自始至终在同一家医院完成整个妊娠过程是最好不过的，孕期中你的各种情况医生和医院最了解，也能给出最好的分娩方案。

考虑到产检档案的问题，应该在回乡之前与一直进行产检的医院联络好，到医院产科说明情况，取得医院的同意，然后将之前产检的材料取回。回到家乡之前，让亲人提前联系好分娩医院，稍后再将自己详细的产检资料给产科医生，以便医生详细了解你的孕期身体状况，方便医生继续监护你的孕期，给出最好的护理方案。

◎ 什么时候回去

什么时候回去首先要看你的身体情况，也需要同产科医生商量后再决定。如果身边实在没人帮忙，丈夫也没法给予过多照顾的话，为了安全起见，可以在23周左右回到家乡。如果自己的工作走不开，只要路途不是太远，30周左右回去也可以。

◎ 交通工具首选是飞机

如果条件允许的话，最好选择飞机，因为飞机速度快而且舒适，可以减少旅途中的奔波。但一般航空公司要求孕妈妈乘坐飞机要有医生的证明，而且32周后就不建议再坐飞机了。

火车也是较平稳的交通工具，但如果旅途太远，也不建议乘坐，经常有新闻报道有孕妈妈在火车上生孩子情况，颠颠簸簸的路程上，危险存在概率有点高。

乘坐私家车是较方便的方式，途中可根据自己的情况多休息几次，下车活动一下，放松身体，避免长时间坐着引起疲劳。

不论选择哪种方式，一定要有丈夫陪护，途中可以给你最贴心的照顾，在这样的过程中，也会使他强烈体会到要做父亲的感觉。



我与爸爸妈妈一起，乘坐着载满幸福的车，驶往温暖的家。



8.到了预产期还不生怎么办

确诊怀孕时，医生会告诉你预产期是几月几日，但这终归只是推测，宝宝并不一定会在那一天准时出生。产期一般在预产期前3周到预产期后2周之间，所以预产期过了还不生也不要着急，尤其是初产妇，产期常常错后。你不必为此焦虑，在自然分娩的产妇中，仅有5%左右的孕妈妈是正巧在预产期那天分娩的。

过了预产期如果还没有要生产的迹象，孕妈妈可以先去医院产科进行检查，如果医生认为正常，那么只要安心等待即可。这期间要注意胎儿的胎动，做好随时入院的准备。在等待的过程中，孕妈妈还可以做一些活动为分娩做准备。

◎ 散步

散步可以帮助胎儿下降入盆，松弛骨盆韧带，为分娩做准备。散步可早晚各安排一次，每次30分钟左右，也可早中晚3次，每次20分钟。最好选择环境清幽的地方，周围不要有污染物，也不要马路边散步，避免吸入汽车尾气及灰尘。

◎ 爬楼梯

很多医生会对已经过了预产期却还没有动静的孕妈妈说：“去爬楼梯吧！”没错，爬楼梯可以锻炼大腿和臀部的肌肉群，并帮助胎儿入盆，使第一产程尽快到来。

除了正常的延期分娩外，还有一种情况需要孕妈妈注意，那就是“过期妊娠”，这需要医生根据B超，胎心监护等一系列检查确认。一旦确认为过期妊娠，就要确定胎盘功能是否正常，在检查过程中，医生会根据检查结果决定是否给孕妈妈使用催产素，帮助生产。不论哪种情况，孕妈妈都不要慌张，相信医生会给出最合理的分娩方案。

◎ 进行乳房按摩

坚持每天洗热水澡，并用热毛巾敷乳房，进行乳房按摩，这对产后及时下奶也有帮助。

◎ 丈夫的陪伴

此时此刻，其他人的安慰都无效，只有丈夫的陪伴和鼓励才最有效，丈夫在身边，妻子才会感觉到踏实。消除妻子胡思乱想的念头，等待的时间也不会显得那么漫长和恐惧。



9. 胎教，快乐就好

胎儿是没有思维能力的，因此胎儿是什么也学不会的，那么胎教还有什么意义呢？许多人以为胎教就是教育胎儿，或者说让胎儿接受教育。实际上这是一种误解。所谓胎教，实际上是给胎儿创造一种更加良好的发育环境，使胎儿的神经系统发育得更加完善。

根据妇产科医生的研究，接受过胎教的婴儿在出生后的前6个月内，较未接受过胎教的婴儿发育得快一些，如果出生后继续让

婴儿听悦耳的音乐，并接受母亲的爱抚，其身体整体发育水平和微笑，语言等反映出的智力水平明显高于未接受过胎教的婴儿。如果出生后停止胎教时的“刺激”内容，那么胎教所产生的作用会逐渐消失。出生后让婴儿继续听胎儿期所听过的音乐或进行其他胎教时所进行过的活动，一直持续到婴儿6~8个月龄，这样可以保持胎教的作用，使婴儿全身发育更加完善，并为其将来获得较高的智商和健壮的体魄打下基础。

什么是胎教？胎教是美丽的风景，胎教是愉快的心情，胎教是妈妈的抚摸还有那低吟的曲调……

决不能为了胎教而胎教，如果总是抱有“不能让孩子输在起跑线上”的思想，拼命给自己加码，胎儿不一定真有收获，同时也给自己造成了巨大的压力。进行胎教的目的，无非是想通过外界的刺激，促使胎儿接受更多的优良信息，让他发育得更好，更聪明、更健康、更美丽。那么只要是对胎儿有益的事情都可以归入胎教的范畴。大到怀孕前的准

备、环境的改善、情绪的调节，小到听音乐、散步、和宝宝说悄悄话……都是胎教的内容。

孕期的情绪是脆弱的，但也是至关重要的。良好的胎教可以成为很有效的调节剂，使你摆脱郁闷，焦虑的情绪，变得神清气爽，心静如水。品味着即将做母亲的喜悦，让美好的心情贯穿在日常生活中，孕妇没有理由不歌唱，没有理由不去欣赏大自然的美景。

望着天边的白云，闻着泥土的芬芳，听着小鸟的歌唱，哼着儿时最喜欢的儿歌，随着节拍抚摸着腹中的胎儿，这样才是最好的胎教——母亲的快乐高于一切！



胎教就是——母亲的快乐高于一切！

10. 准爸爸需要干点啥

在一个男人得知他的妻子怀孕的一瞬间，他便进入了一个陌生的新世界。他被妻子怀孕的消息和即将做爸爸的未来所鼓舞，但与此同时，一种隐约的不安乃至几分恐惧也来到了他的心头，这是一个男人一生中最微妙的时刻之一。

看到这一章节时，孕妈妈不要一个人阅读，可以和丈夫一起来看，或者是大声念给他听，让他知道他这个准爸爸都需要做些什么，他的作用是多么不可忽视。

◎ 戒烟戒酒的好时机

尼古丁对胎儿的肺部及大脑发育危害很大，即使你在外头吸烟，衣服上仍然会残留尼古丁，并且大部分的孕妈妈对这种味道非常敏感。

当酒气冲天的丈夫回到家后，孕妈妈大都不知如何是好，只能和腹中的胎儿默默承受这种恶劣的环境。如果丈夫因为工作需要，不能保证一次酒也不喝，喝酒那天分开睡就好了。虽然在妻子怀孕期间，分房睡是不值得提倡的，但是偶尔一晚也无妨。如果是丈夫主动申请这种做法，那么就足以表明他是多么在乎你。

其实妻子怀孕期间，准爸爸可以向周围人宣布：我要做爸爸了，为了妻子和孩子的健康，要戒烟戒酒！相信大家听到这样的话，也不会再强求你吸烟喝酒了。

◎ 再忙也要陪妻子

妻子怀孕后，去医院的次数会明显增加，而且有些检查也需要有人陪同才可以完成，不管你有多忙，一定要陪妻子去做几次产检，随时了解妻子和胎儿的情况。

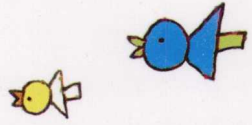
如果妻子还在工作，条件允许的情况下一个星期至少去接她下班一次，让妻子时时感受到你的关爱，好心情会让孕期的生活变得更令人向往。相信在孩子出生后很长一段时间，你想这样踏实，安静地享受二人世界的机会恐怕也不多了。

◎ 开始做家务

不管准爸爸的心理如何变化，实际的生活可是要面对的。怀孕初期，妻子不能像以往一样做家务时，准爸爸必须学会做简单的家务，洗衣，做饭，照顾家里的花草草，不一定干得有多好，但一定要做，因为怀孕并不是妻子一个人的事情。



准爸爸每天为妻子榨杯果汁吧，不仅可为胎儿补充维生素，也让妻子感受到你的体贴。



目录

第1个月

一切刚刚开始——21

第1~2天

规划幸福,迎接小天使..... 22

第3~4天

烟酒,咖啡还是戒了吧..... 23

第5~7天

暂时远离小动物..... 24

第8~9天

抓住受孕好时机..... 25

第10~11天

炼成最优质的精子..... 26

第12~14天

卵子的竞争..... 27

第15~16天

小心!避开黑色受孕时间..... 28

第17~18天

叶酸,还要继续补充..... 29

第19~21天

小家伙“安营扎寨”了..... 30

第22~23天

记录爱的记忆——怀孕日记..... 31

第24~25天

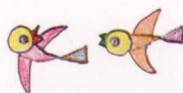
孕妈妈要知道这些数据..... 32

第26~28天

宝宝的血型可预知..... 33

第2个月

惊喜与紧张并存——35



第29~30天

从苹果子到蚕豆那么大..... 36

第31~32天

胎宝宝器官系统发育与所需

营养素..... 37

第33~35天

验孕也有讲究..... 38

第36~37天

防辐射孕妇装怎么买?..... 39

第38~39天

荣升“中队长”..... 40

第40~42天

算算预产期..... 41

第43~44天

怀孕了,怎么向老板说..... 42

第45~46天

证件一个也不能少..... 43

第47~49天

职场妈妈顺利缓解早孕不适..... 44

第50~51天

这时腹痛不要掉以轻心..... 45

第52~53天

别小瞧感冒..... 46

第54~56天

怀孕好处多着呢..... 47