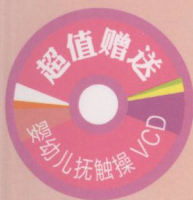




汉竹
亲乐读系列

中华医学会妇产科专业委员会委员 北京妇产医院主任医师
范玲 / 编著 汉竹 / 主编

孕前妊娠坐月子百科



孕前 妊娠 分娩 产后

怀上

孕育

预约

轻松

最棒的一胎 健康的宝宝 精神助产士 健康坐月子

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

凤凰汉竹

孕前妊娠坐月子百科



001 孕前准备 002 怀孕初期 003 怀孕中期 004 怀孕晚期

中国轻工业出版社
北京

汉竹·亲亲乐读系列

孕前妊娠坐月子 百科

YUNQIAN RENSHEN ZUOYUEZI
BAI KE

范玲 编著 ♥ 汉竹 主编



前言

面对市场上众多的孕期书籍和长辈们的千叮万嘱，你突然感到无所适从。准备要个宝宝，妈妈又不在身边，作为现代女性的你能照着书解决所有的困惑吗？

哪些生活习惯要改掉？

每一次孕检检查什么，怎么看 B 超单？

吃什么能给胎宝宝提供充足的营养？

怎样做一个快乐的上班族孕妈妈？

怎样做胎教才能让宝宝更聪明？

怎么给小宝宝喂奶和换尿布……

本书通俗易懂，按功能划分，用数字排序，归纳饮食、生活细节、孕期检查、职场、胎教等实用的孕产信息，四色全彩印刷设计，孕妇看着不累，老人看着不眼花，及时更新落伍的育儿观念，是一个家庭孕育宝宝的理想读本。

目录

孕前准备

孕前检查.....	20
1. 女性孕前要做的常规检查	20
2. 女性孕前要做的特殊检查	20
3. 男性孕前检查的必要性.....	21
4. 男性孕前要做的检查	21
5. 孕前检查项目时间表.....	21
6. 身体准备好了再去医院.....	21

孕产知识大扫盲.....	22
1. 生育的最佳年龄	22
2. 受孕的最佳季节	22
3. 受孕的最佳月份	22
4. 受孕的最佳日子	22
5. 受孕的最佳时刻	22
6. 受孕的最佳姿势	22
7. 推算月经计算排卵日	22
8. 观察宫颈黏液计算排卵日	22
9. 何时能确定怀孕了	23
10. 早产、流产后不宜立即怀孕	23
11. 接受过 X 线照射的女性不宜立即怀孕	23

孕前健康饮食	24
1. 孕前3个月开始补充叶酸.....	24
2. 备孕女性的营养重点	24
3. 多吃含铁、钙、锌的食物	24
4. 孕前不宜多吃食物.....	24
5. 孕前先排毒.....	24
6. 帮助人体排除毒素的食物.....	25
7. 备孕女性少吃甜食	25
8. 巧食远离贫血	25
9. 备孕女性营养套餐推荐	26

主食	海带焖饭
热炒	干烧鲈鱼
凉菜	凉拌木耳
汤	排骨萝卜汤
粥	芝麻粥
饮品	鲜橙汁

10. 备孕男性的营养重点.....	27
11. 造就活力四射的精子食物	27
12. 备孕男性食谱推荐.....	27

孕前生活调整	28
1. 远离新装修的房子	28
2. 家有小动物暂时先送人.....	28
3. 慎用洗涤剂	28
4. 备孕男性少用手机	28

孕前体能准备.....	29
1. 你的体重适合怀孕吗.....	29
2. 制定一个健身计划	29
3. 适合孕前的运动.....	29
4. 备孕男性应暂别骑车运动	29

孕前禁忌.....	30
1. 烟, 戒了吧.....	30
2. 酒, 戒了吧.....	30
3. 可乐, 戒了吧.....	30
4. 不可私自使用促排卵药	30
5. 避开旅途中受孕.....	31
6. 宫外孕后不宜立即怀孕	31
7. 长期服用药物的女性不宜立即怀孕.....	31
8. 停服避孕药6个月后再怀孕	31

孕前心理关怀	32
1. 准备好当妈妈了吗	32
2. 准备好当爸爸了吗.....	32
3. 备孕女性不宜忧虑过多	32
4. 备孕男性也应保持良好情绪	32

孕前胎教.....	33
1. 胎教从孕前开始	33
2. 情绪胎教	33
3. 第一天胎教就很重要	33

职场关怀	34
1. 远离化工生产工作岗位	34
2. 远离经常接触辐射的工作	34
3. 远离医务工作	34
4. 职场男女不宜久坐	34
5. 要“生”，还是要“升”	34

疾病用药	35
1. 女性孕前要注射风疹疫苗	35
2. 女性孕前要接种流感疫苗、乙肝疫苗	35
3. 备孕女性谨慎用药	35
4. 备孕男性也不宜随意用药	35

第1个月

期待天使的到来

健康饮食	38
1. 孕1月营养需求	38
2. 孕1月胚胎发育与所需营养素	38
3. 孕1月饮食原则	38
4. 孕1月一日科学食谱推荐	39
早餐	燕麦南瓜粥
午餐	熘肝尖
晚餐	红烧带鱼
5. 孕1月营养套餐推荐	40
主食	豆腐馅饼
热炒	清炒胡萝卜丝
凉菜	拍黄瓜
汤	棒骨海带汤
粥	山药枸杞粥
饮品	鲜奶炖木瓜雪梨
6. 首要补叶酸	41
7. 如何补叶酸	41
8. 富含叶酸的食物	41

居家生活细节	42
1. 保证充足的睡眠	42
2. 准爸爸戒掉不良习惯	42
3. 营造良好的居住环境	42
4. 少看电视	42
5. 远离微波炉	42

6. 少用手机	42
7. 避免长时间蹲着	42
8. 不要在厨房久留	42
9. 避免负重与出行	42
10. 避免性生活	42

职场关怀	44
1. 孕妈妈有不被辞退的权利	44
2. 孕妈妈的劳动安全	44
3. 产前检查时间也算作劳动时间	44
4. 孕妈妈的产假	44
5. 孕妈妈的医疗报销	44
6. “孕事”不宜对领导隐瞒	44
7. 工作每隔2小时为大脑舒压	44
8. 在工作之余，汲取育儿经验	44
9. 在办公室放一些防辐射植物	44

心理健康	45
1. 心理有波动很正常	45
2. 不良情绪对宝宝的影响	45
3. 情绪要保持稳定	45
4. 准爸爸应重视孕妈妈的心理保健	45
5. 和准爸爸保持亲密交流	45
6. 树立生男生女都一样的观念	45

运动休闲	46
1. 轻柔的运动对孕妈妈有利	46
2. 适合孕1月的运动	46
3. 不适合孕1月的运动	46
4. 哪类孕妈妈不适合做运动	46
5. 孕妈妈太敏感最好少乘电梯	46

疾病与用药	47
1. 孕妈妈不宜自行用药	47
2. 腹痛怎么办	47
3. 肠胃不适怎么办	47
4. 嗜睡、失眠怎么办	47
5. 尿道感染的自我诊断	48
6. 尿道感染的预防	48
7. 阴道流血应重视	48
8. 如何早期发现宫外孕	48
9. 预防头痛眼花有办法	49
10. 需要警惕的西药	49
11. 中药不能随意用	49

孕期检查与优生知识	50
1. 不能忽视孕早期检查	50
2. 第一次做孕期检查, 医生会问的 问题	50
3. 产检时要不要空腹	50
4. 孕妈妈应知道的数据	51
5. 孕早期应避免 X 线检查	51
6. 准爸爸应陪孕妈妈做孕期检查	51

轻松胎教	52
1. 胎教让宝宝更聪明	52
2. 给胎宝宝需要的	52
3. 胎教重点是情绪胎教	53
4. 赏心悦目有利于胎教	53
5. 别忘了音乐胎教	53
6. 胎教不必拘于形式	53
7. 准爸爸是最佳胎教配角	53

第2个月

惊喜与紧张并存

健康饮食	56
1. 孕2月营养需求	56
2. 孕2月胎宝宝器官发育与所需营养素	56
3. 孕2月饮食原则	56
4. 孕2月一日科学食谱推荐	57
早餐	鸡蛋燕麦粥
午餐	甜椒牛肉丝
晚餐	清蒸鲤鱼
5. 孕2月营养套餐推荐	58
主食	蛋炒饭
热炒	清炒山药
凉菜	拌豆腐干丝
汤	奶酪蛋汤
粥	玉米粥
饮品	鲜柠檬汁
6. 早孕反应怎么吃	58
7. 喜欢吃啥就吃啥	58
8. 孕妈妈爱吃鱼, 宝宝更聪明	59
9. 骨头汤不宜喝太多	59

居家生活细节	60
1. 身体的8个信号告诉你怀孕了	60
2. 早孕试纸确认怀孕	60
3. 尿检法确认怀孕	60
4. 血检法确认怀孕	60
5. B 超检查确认怀孕	60
6. 办理准生证	61
7. 夏季不宜夜间贪凉	61
8. 冬季要注意空气流通	61
9. 指甲油、洗甲水容易导致流产	61
10. 噪音可能会使胎宝宝脑受伤	61
11. 防辐射孕妇装真能防辐射吗	63
12. 怎么选购防辐射孕妇装	63
13. 抽空应整理下衣柜	63
14. 怀孕日记别忘了记这些	63

职场关怀	64
1. 怀孕了, 怎么向老板说	64
2. 上班总犯困怎么办	64
3. 远离办公室的“二手香水”	65
4. 孕2月工作禁忌	65
5. 工作时, 饿得烧心怎么办	65
6. 轻松应对呕吐	65

心理健康	66
1. 怀孕后为什么容易神经紧绷、发 脾气	66
2. 孕妈妈情绪不稳定, 胎宝宝会 “不安”	66
3. 接受未来情感的变化	66
4. 丰富生活情趣缓解压力	66
5. 准爸爸给孕妈妈更多的关心	66

运动休闲	67
1. 适合孕2月的运动	67
2. 运动能减少便秘	67
3. 孕2月站立、坐、行走须知	67

疾病与用药	68
1. 孕妈妈用药的高度敏感期	68
2. 不可自行用止吐药	68
3. 不宜随意服用泻药	68

4. 如何防止弓形虫感染	68
5. 轻微发热可用物理治疗法	68
6. 别小瞧感冒	68
7. 孕期如何预防感冒	68
8. 孕期感冒巧应对	68
9. 流产的前兆	69
10. 生活好习惯预防流产	69
11. 有子宫肌瘤怎么办	69
12. 得卵巢肿瘤怎么办	69
13. 尿频别担心	69

孕期检查与优生知识	70
1. 高龄孕妈妈必须做的6种检查	70
2. 做B超会伤害宝宝吗	70
3. 孕期需做几次B超	71
4. 孕妈妈能做CT检查吗	71
5. 预产期的月份计算	71
6. 预产期的日期计算	71

轻松胎教	72
1. 情绪胎教唱主角	72
2. 营养胎教做辅助	72
3. 生命的开始——“胎”	72
4. “胎宝宝”希望被关注	72
5. “开始”做母亲的感觉	73

第3个月 对抗妊娠反应有妙招

健康饮食	76
1. 孕3月营养需求	76
2. 孕3月胎宝宝器官发育与所需 营养素	76
3. 孕3月饮食原则	76
4. 孕3月一日科学食谱推荐	77
早餐	南瓜饼
午餐	鱼头木耳汤
晚餐	葱爆酸甜牛肉

5. 孕3月营养套餐推荐	78
主食	什锦果汁饭
热炒	菠菜炒鸡蛋
凉菜	凉拌素什锦
汤	鸡血豆腐汤
粥	杂粮皮蛋瘦肉粥
饮品	益血安胎饮
6. “脑黄金”让胎宝宝更聪明	79
7. 孕妈妈如何补充“脑黄金”	79
8. 多吃抗辐射的食物	79

居家生活细节	80
1. 不宜用美白祛斑化妆品	80
2. 胎宝宝不喜欢口红	80
3. 孕妈妈不宜穿高跟鞋	80
4. 孕妈妈不宜穿纤维类内衣	80
5. 打扫的最佳方式	80
6. 洗衣服的最佳方式	80
7. 购物的轻便方式	80

职场关怀	82
1. 减少与复印机打交道	82
2. 不要长时间待在空调屋	82
3. 减少接电话	82
4. 暂时冷落电脑	83
5. 轻松应对嗜睡、忘事	83
6. 职场孕妈妈上下班巧应对	83

心理健康	84
1. 如何给孕期增加小插曲	84
2. 准爸爸要理解孕妈妈的矛盾心理	85
3. 经营好夫妻之间的感情	85
4. 孕妈妈开心，胎宝宝健康	85
5. 让孕妈妈快乐的小妙招	85

运动休闲	86
1. 散步还是最主要的运动	86
2. 孕妈妈散步有讲究	86
3. 适量运动有助于产后恢复	86
4. 孕妈妈不要过度运动	87
5. 孕妈妈不宜打麻将	87
6. 孕妈妈能去旅游吗	87

疾病与用药88

1. 高危孕妇要警惕 88
2. 孕妈妈便秘的原因 89
3. 缓解便秘五良方 89
4. 风油精和清凉油不要用了 89
5. 不可随意搽祛痘药膏 89

孕期检查与优生知识90

1. 孕早期出现异常应立即就医 90
2. 阴道流血须就医 90
3. 体温持续升高须就医 90
4. 剧吐须就医 90
5. 腹痛须就医 90
6. 如果是多胞胎 91
7. 孕妈妈的羊水正常吗 91

轻松胎教92

1. 给胎宝宝听什么 92
2. 情绪胎教, 仍然重要 92
3. 营养胎教, 爱吃就好 92
4. 意念胎教, 与胎宝宝心意相通 92
5. 语言胎教和音乐胎教, 培养胎宝宝的感受性 92
6. 运动胎教, 以慢为主 93
7. 准爸爸的“情绪胎教”让宝宝更聪明... 93

第4个月 开始孕检了

健康饮食 96

1. 孕4月营养需求 96
2. 孕4月胎宝宝器官发育与所需
营养素 96
3. 孕4月饮食原则 96
4. 孕4月一日科学食谱推荐 97

早餐	百合粥
午餐	海鲜炒饭
晚餐	咖喱蔬菜鱼丸煲、六合菜

5. 孕4月营养套餐推荐 98

主食	青柠饭
热炒	肉末炒芹菜
凉菜	凉拌藕片
汤	百合汤
粥	芪米粥
饮品	牛奶香蕉木瓜汁

6. 孕妈妈吃酸有讲究 99
7. 孕妈妈不宜喝茶 99
8. 孕妈妈不宜吃火锅 99
9. 孕妈妈不宜过量补钙 99

居家生活细节 100

1. 别让乳房“缩水” 100
2. 乳房保护方案 100
3. 怎样给乳房做按摩 100
4. 控制体重, 有效防止和减轻妊娠纹 101
5. 坚持按摩, 减轻妊娠纹 101
6. 保持滋润, 减轻妊娠纹引起的不适 101
7. 忌随意摆放花草 101
8. 孕妇装要穿出“孕”味造型 101
9. 最佳睡姿是左侧卧睡 102
10. 尽量不要仰卧 102
11. 为自己选个侧卧枕 102
12. 孕期性生活讲究多 102



职场关怀	103
1. 要保持良好的工作状态	103
2. 不要失态	103
3. 减少和工作无关的电话	103
4. 不要总拿孩子做借口	103
5. 如何应对视觉疲劳	103
6. 如何应对脚疲劳	103

心理健康	104
1. 准爸爸的心理关怀对母婴很重要	104
2. 孕妈妈避免过分依赖	104
3. 内诊时如何克服内心的紧张	104
4. 专为孕妈妈设计的“心灵体操”	104

运动休闲	105
1. 孕期瑜伽什么时候开始做	105
2. 孕期瑜伽好处多	105
3. 散步的时间很重要	105
4. 散步时穿着要舒服	105
5. 散步时最好有人陪同	105

疾病与用药	106
1. 孕妈妈用药的中度敏感期	106
2. 及时做唐氏综合征筛查	106
3. 唐氏综合征与哪些因素有关	106
4. 应对小腿抽筋有妙招	107
5. 不宜拔牙	107
6. 白带增多、外阴瘙痒怎么办	107

孕期检查与优生知识	108
1. 产检检查什么	108
2. 建卡要趁早	109
3. 怎么选择建卡医院	109
4. 建卡手续办理省不得	109
5. 固定看一位大夫	109
6. 哪些孕妈妈需要做羊膜腔穿刺检查	110
7. 羊膜腔穿刺检查能检测的问题	110
8. 羊膜腔穿刺检查的危险性	110
9. 内诊出血要紧吗	110
10. B超检查提示胎盘靠前, 有危险吗	110

轻松胎教	111
1. 音乐胎教, 选对音乐才有效	111

2. 听音乐的分贝、时间有讲究	111
3. 美学胎教, 感受艺术的美	111
4. 语言胎教, 输入最初的语言印记	111
5. 情绪胎教, 打扮出好心情	111

第5个月 顽皮胎宝宝动呀动

健康饮食	114
1. 孕5月营养需求	114
2. 孕5月胎宝宝器官发育与所需 营养素	114
3. 孕5月饮食原则	114
4. 孕5月一日科学食谱推荐	115
早餐	欧式蛋饼
午餐	虾仁豆腐
晚餐	香菇炒菜花
5. 孕5月营养套餐推荐	116
主食	牛肉饼
热炒	百合炒肉
凉菜	麻酱素什锦
汤	猪血青菜汤
粥	小米山药粥
饮品	枸杞红枣茶
6. 不宜吃桂圆	117
7. 每天最多食用2个鸡蛋	117
8. 吃海鲜可缓解抑郁	117
9. 孕妈妈不宜营养过剩	117
10. 孕妈妈不宜节食	117

居家生活细节	118
1. 不要拎重物	118
2. 不宜睡席梦思床垫	118
3. 不宜闻汽油味	118
4. 多接触阳光, 不要佝偻宝宝	118
5. 电器不用时要拔插头	118
6. 洗澡宜淋浴	119
7. 洗澡时间不宜过长	119
8. 洗澡不要锁门	119
9. 不宜戴隐形眼镜	119

职场关怀	120
1. 注意办公场所的安全	120
2. 工作要随时自我调适	120
3. 不让产检和产假打乱工作	120
4. 不宜加班	120
5. 工作餐要“挑三拣四”	120
6. 在外应酬, 选择舒适得体的孕妇职业装	120
7. 注意保胎, 避免流产和早产	121
8. 忌满负荷工作	121
9. 不要把工作带回家	121
10. 可通过购物减压	121
11. 调职宜尽早	121
心理健康	122
1. 哪些孕妈妈易患抑郁症	122
2. 心理压力过大易做噩梦	122
3. 稳定孕妈妈的情绪, 是准爸爸的责任	122
4. 孕期抑郁的症状	122
5. 善待自己, 走出抑郁	123
6. 和准爸爸多交流, 赶走抑郁	123
7. 应把情绪表达出来	123
8. 和压力作斗争	123
运动休闲	124
1. 孕中期运动慢慢来	124
2. 锻炼骨盆的运动	124
3. 强化会阴部肌肉的运动	124
4. 孕妈妈宜多做足部运动	125
5. 旅游宜有人陪同	125
6. 旅游避免太劳累	125
7. 简单运动3招	125
疾病与用药	126
1. 牙病宜早早就医	126
2. 谨慎拔牙	126
3. 口腔麻醉对胎宝宝有影响吗	126
4. 孕5月是用药的低度敏感期	126
5. 失眠禁服安眠药	126
6. 皮肤瘙痒宜及时就医	126
7. 孕期水肿的防治	126
8. 要重视腹泻	126

9. 孕中期要预防眩晕	127
10. 热敷可减少抽筋	127

孕期检查与优生知识	128
1. 胎动什么时候开始	128
2. 测胎动方法1: 累计每天的胎动次数	128
3. 测胎动方法2: 计算固定时间内的胎动次数	128
4. 测胎动方法3: 胎心音监测	128
5. 测胎动方法4: 晚饭后测量	128
6. 胎心音监测前, 应注意的事项	129
7. 孕期自我监护	129

轻松胎教	130
1. 胎教功课天天做	131
2. 胎教不要累坏胎宝宝	131
3. 语言胎教, 让宝宝熟悉你的声音	131
4. 美学胎教, 欣赏名人画作	131
5. 情绪胎教, 学会主动放松	131
6. 运动胎教, 瑜伽树式	131

第6个月 与胎宝宝一同游戏

健康饮食	134
1. 孕6月营养需求	134
2. 孕6月胎宝宝器官发育与所需营养素	135
3. 孕6月饮食原则	135
4. 孕6月一日科学食谱推荐	135
早餐	小米鸡蛋粥
午餐	牛肉烩饭
晚餐	凉拌莴笋
5. 本月营养套餐推荐	136
主食	芦笋蛤蜊饭
热炒	山药香菇鸡
凉菜	凉拌苦瓜
汤	银耳羹
粥	梗米绿豆猪肝粥
饮品	草莓汁

第7个月 真的变“笨”了



健康饮食..... 154

1. 孕7月营养需求..... 154

2. 孕7月胎宝宝器官发育与所需

营养素..... 154

3. 孕7月饮食原则..... 155

4. 孕7月一日科学食谱推荐..... 155

早餐 冰糖五彩玉米羹

午餐 鳗鱼饭

晚餐 猪骨萝卜汤

5. 本月营养套餐推荐..... 156

主食 小米蒸排骨

热炒 核桃松子爆鸡丁

凉菜 桂花糯米糖藕

汤 羊肉山药汤

粥 莴笋猪肉粥

饮品 芪枣枸杞茶

6. 把妊娠纹“吃下去”..... 157

7. 消斑食物排行榜..... 157

8. 每天吃柑橘不宜超过3个..... 157

9. 西瓜不宜多吃..... 157

居家生活细节..... 158

1. 睡床要软硬合适..... 158

2. 监测体重有指标..... 158

3. 体重不宜过重..... 158

4. 要记得为悦己者容..... 158

5. 剖宫产后再怀孕, 要防止腹部受挤压..... 159

6. 准爸爸应帮孕妈妈翻身..... 159

7. 慎用发泡地垫..... 159

8. 要注意防晒..... 159

9. 不宜穿系鞋带的鞋子..... 159

职场关怀..... 160

1. 工作累了要及时休息..... 160

2. 职场孕妈妈易患产前焦虑症..... 160

3. 上下班途中谨防鲁莽的行人..... 160

4. 缓解工作压力的健身操..... 160

心理健康..... 161

1. 准爸爸和孕妈妈一起进课堂..... 161

2. 准爸爸的甜蜜按摩..... 161

3. 与孕妈妈携手散步..... 161

4. 准爸爸要贴身守候..... 161

5. 正确对待产前焦虑症..... 161

运动休闲..... 162

1. 不宜在马路上散步..... 162

2. 简单家务也是运动..... 162

3. 脚腕运动, 缓解腿脚水肿..... 162

4. 颈部运动, 缓解颈肩不适..... 163

5. 肩部运动, 缓解上背部疼痛..... 163

6. 背部运动, 缓解肌肉疼痛..... 163

7. 孕妈妈拍照最美丽的时刻..... 163

8. 闪光灯对胎宝宝有影响吗..... 163

9. 孕期拍照注意事项..... 163

疾病与用药..... 164

1. 孕期胀气有时间性..... 164

2. 如何消除胀气..... 164

3. 体位不妥易头晕..... 164

4. 抽筋巧应对..... 164

5. 健康孕妈妈也会贫血吗..... 165

6. 孕妈妈贫血的7大症状..... 165

7. 贫血的预防..... 165

8. 生姜水泡脚助入睡..... 165

9. 剖宫产后再怀孕, 发生腹痛应及早就医..... 166

10. 要谨防发热..... 166

11. 要避免受剧烈外伤..... 166

12. 胎盘早期剥离, 胎动会很快停止..... 166

13. 脐带绕颈或打结, 胎动会突然加剧..... 166

6. 可以吃孕妇奶粉吗	137
7. 喝孕妇奶粉的宜忌	137
8. 不要贪吃冷食	137
9. 吃西红柿能淡化妊娠斑	137
10. 不宜多吃调味品	137
居家生活细节	138
1. 宜穿宽松、防滑鞋	138
2. 家中不宜铺地毯	138
3. 对乳房进行清洁、按摩	138
4. 纠正乳头凹陷	138
5. 应少弯腰	138
6. 不宜伏坐、趴睡	138
7. 脸部按摩赶走浮肿	138
8. 脸上为什么会出现红血丝	139
9. 洗澡水温度不宜过高	139
10. 应避免突然吹风扇或空调	139
职场关怀	140
1. 商务出行要谨慎	140
2. 商务出行前, 谨慎注射疫苗	140
3. 怀孕与工作同步, 好处多	140
4. 工作压力如何协调	140
5. 在工作单位不要“特殊度过”	140
6. 工作餐尽量按时吃	140
心理健康	142
1. 要适应也要忍耐	142
2. 准爸爸, 孕妈妈有话对你说	142
运动休闲	143
1. 自驾车要多注意	143
2. 扩胸运动, 缓解胳膊肿痛	143
3. 伸腿弯腿运动, 防止静脉曲张和 腿脚水肿	143
4. 伸展小腿运动, 缓解腿部抽筋	143
5. 孕期游泳照样进行	143
6. 孕6月后, 如何俯身弯腰	144
7. 孕6月后, 如何起身站立	144
8. 孕6月后, 如何保持站立	144
9. 孕6月后, 如何保持坐姿	144
10. 孕6月后, 如何徒步行走	144

疾病与用药	145
1. 慎用杀癣净	145
2. 敏感肌肤, 忌用硝酸咪康唑霜	145
3. 慎用抗生素外用软膏	145
4. 忌用皮质醇类药	145
5. 乳房胀痛巧缓解	145
6. 头疼不要轻视	146
7. 缓解手脚麻木与刺痛	146
8. 缓解韧带疼痛	146
9. 腹股沟疼痛怎么办	147
10. 缓解后腰与腿部疼痛	147
11. 缓解背疼	147
12. 缓解外阴疼痛	147
孕期检查与优生知识	148
1. 妊娠糖尿病筛查	148
2. 妊娠期高血压的症状	148
3. 妊娠高血压应注意调养	148
4. 胎宝宝打嗝正常吗	148
5. 胎宝宝宫内发育迟缓怎么办	149
6. 测量宫高和腹围能估计宝宝的发育 情况	149
轻松胎教	150
1. 让胎宝宝与英语亲密接触	150
2. 给胎宝宝讲常识	150
3. 胎宝宝不喜欢坏情绪	150
4. 情绪胎教, 不要患得患失	150
5. 运动胎教, 推胎宝宝“散步”	150
6. 意念胎教, 给胎宝宝画幅画	150
7. 语言胎教, 用故事培养想象力	151
8. 美学胎教, 培养宝宝的创造力	151
9. 音乐胎教, 《月光曲》	151

孕期检查与优生知识167

1. 什么是 ABO 血型不合167
2. 什么是 Rh 血型不合167
3. 孕期应检查血型167
4. 剖宫产后再怀孕, 最好提前住院待产167
5. 剖宫产后再次分娩, 应以剖宫产为宜167
6. 再次剖宫产时, 建议进行输卵管结扎169
7. 为什么会脐带绕颈169
8. 脐带绕颈会不会勒坏宝宝169
9. 脐带绕颈怎么办169
10. 哪里有分娩课169
11. 何时开始上分娩课169
12. 孕产课程包括哪些内容169

轻松胎教170

1. 情绪胎教, 塑造宝宝良好性格170
2. 光照胎教, 促进视觉发育170
3. 光照胎教, 光敏感训练170
4. 语言胎教, 随手拈来的话题170
5. 意念胎教, 边抚摸边想象171
6. 美学胎教, 无处不在的“美”171
7. 运动胎教, 瑜伽耸肩式171

第8个月 一个真正的小人

健康饮食174

1. 孕8月营养需求174
2. 孕8月胎宝宝器官发育与所需营养素174
3. 孕8月饮食原则174
4. 孕8月一日科学食谱推荐175

早餐	西红柿鸡蛋面
午餐	山药五彩虾仁
晚餐	软熘虾仁腰花丁

5. 本月营养套餐推荐176

主食	糯米香菇饭
热炒	栗子扒白菜
凉菜	素火腿
汤	老鸭汤
粥	芝麻花生粥
饮品	无花果南北杏清炖苹果

6. 孕晚期不宜过胖177
7. 不宜食用含添加剂的食品177
8. 每周最好吃2次海带177
9. 不宜多吃坚果177
10. 猕猴桃饭后1个小时吃最好177

居家生活细节178

1. 应为宝宝准备哪些衣物178
2. 应为宝宝准备哪些床上用品178
3. 应为宝宝准备哪些洗浴用品178
4. 应提前选购哪些哺乳用品178
5. 怎样布置宝宝的房间179
6. 孕妈妈不要攀高179
7. 不宜留长指甲179
8. 应加强脸部清洁保养179
9. 要保持外阴清洁179

职场关怀180

1. 放慢工作节奏180
2. 大龄孕妈妈32周后不宜再工作180
3. 为工作交接做准备180
4. 坚持工作的孕妈妈, 要警惕早产180
5. 有这些异常情况, 应立即停止工作180

心理健康181

1. 孕晚期的7种焦虑181
2. 了解分娩知识, 克服分娩恐惧181
3. 孕期焦虑是早产“杀手”181
4. 准爸爸应陪孕妈妈产检181

运动休闲182

1. 孕晚期运动以“缓”为主182
2. 应适量做胸部瑜伽182
3. 孕晚期缺乏运动, 易腰酸背痛183
4. 分娩前宜进行扭骨盆运动183
5. 膝胸卧位操, 纠正胎位不正183

疾病与用药	184
1. 7类中成药孕妈妈要慎用	184
2. 呼吸急促怎么办	184
3. 使用抗生素应遵医嘱	184
4. 对母婴有害的抗生素	185
5. 要警惕不正常的乳汁	185
6. 生理性腹痛应引起注意	185
7. 病理性腹痛应立即就诊	185

孕期检查与优生知识	186
1. 胎位的触摸方法	186
2. 胎位不正的原因	186
3. 如何发现胎位不正	186
4. 哪些情况不适合保胎	186
5. 有早产征兆应安胎	186
6. 为什么要测量骨盆	187
7. 骨盆测量测什么	187
8. 怎样配合医生测量骨盆	187
9. 高危孕妈妈, 宜每周一次胎心音监测	187
10. 孕晚期的优生措施	187

轻松胎教	188
1. 语言胎教, 熟悉爸爸妈妈的声音	188
2. 美学胎教, 名画《向日葵》	188
3. 音乐胎教, 《宝宝的异想世界》	188
4. 语言胎教, 吟诵一些诗歌	188
5. 情绪胎教, 玩折纸游戏	189
6. 运动胎教, 促进乳腺分泌	189
7. 知识胎教, 拼音卡片	189
8. 语言胎教, 胎宝宝喜欢有韵律的声音	189

4. 孕9月一日科学食谱推荐	193
早餐	山药奶肉羹
午餐	清蒸鲈鱼
晚餐	西红柿培根汤、京葱海参
5. 本月营养套餐推荐	194
主食	南瓜包
热炒	鱼香肝片
凉菜	双鲜拌金针菇
汤	鱼头豆腐汤
粥	山药燕麦粥
饮品	红豆西米露
6. 不要暴食	195
7. 红薯不宜单吃	195
8. 莫忘吃最佳防早产食品——鱼	195
9. 花生宜炖吃	195
10. 不宜吃马齿苋	195

居家生活细节	196
1. 宜每天洗澡	196
2. 严禁性生活	196
3. 最佳洗发姿势	196
4. 只需备到宝宝3个月的物品	196
5. 宝宝的衣物要清洗	196
6. 视情况使用托腹带	196

职场关怀	197
1. 该什么时候停止工作	197
2. 应站好最后一班岗	197
3. 孩子与事业可兼顾	197

心理健康	198
1. 做好分娩准备	198
2. 担心分娩的疼痛	198
3. 需要准爸爸更多的爱	198
4. 紧张时宜多听音乐	198
5. 自我调节, 做快乐孕妈妈	199
6. 80后孕妈妈易患心理性难产	199
7. 自律训练, 消除紧张情绪	199

运动休闲	200
1. 孕晚期应坚持运动	200
2. 有助于顺产的产前运动	200

第9个月 甜蜜的“负担”

健康饮食	192
1. 孕9月营养需求	192
2. 孕9月胎宝宝器官发育与所需 营养素	192
3. 孕9月饮食原则	192

疾病与用药	201
1. 泌尿系统感染, 如何治疗	201
2. 小心应对高危妊娠	201
3. 与手痛过招	201
孕期检查与优生知识	202
1. 不宜过早入院	202
2. 需提前入院待产的情况	202
3. 缓解分娩疼痛的妙招	202
4. 提前确定医院	203
5. 产前要预防早产	203
轻松胎教	204
1. 知识胎教, 多讲一些百科知识	204
2. 情绪胎教, 避免焦虑和不安	204
3. 音乐胎教, 为宝宝歌唱	204
4. 美学胎教, 美好的感官体验	204
5. 知识胎教, 多一些英语训练	205
6. 营养胎教, 多吃富含膳食纤维的 食物	205
7. 语言胎教, 给胎宝宝念怀孕日记	205
8. 运动胎教, 盘腿运动	205

第10个月 为分娩做准备

健康饮食	208
1. 孕10月营养需求	208
2. 孕10月胎宝宝器官发育与所需 营养素	208
3. 孕10月饮食原则	208
4. 孕10月一日科学食谱推荐	209
早餐	紫苋菜粥
午餐	奶油白菜
晚餐	莲藕章鱼猪蹄汤
5. 本月营养套餐推荐	210
主食	紫菜包饭
热炒	金钩芹菜
凉菜	冬笋拌豆芽

汤	虾肉冬茸汤
粥	绿豆薏米粥
饮品	西红柿胡萝卜汁
6. 产前宜吃巧克力	211
7. 停止服用鱼肝油	211
8. 产前宜吃木瓜	211
9. 不宜吃果脯	211
10. 拒绝快餐	211

居家生活细节	212
1. 应确认入院待产包	212
2. 安排好月子期间谁来照顾孩子	212

心理健康	213
1. 准爸爸“三招”缓解孕妈妈痛苦	213
2. 准爸爸不可有半点责备	213
3. 自我暗示缓解压力	213
4. 待产时不宜精神紧张	213

运动休闲	214
1. 做些分娩准备运动	214
2. 抬腿运动, 有助于分娩	214
3. 腰部运动, 有助于分娩	214
4. 分娩之前宜这样散步	215
5. 宜做减少分娩痛苦的运动	215

疾病与用药	216
1. 提前了解突发情况	216
2. 得了ICP, 怎么办	216
3. 过期妊娠不可忽视	217
4. 不可忽略前置胎盘	217
5. 不可忽视胎盘早剥	217

孕期检查与优生知识	218
1. 每周接受1次定期检查	218
2. 臀位不正, 应提前2周住院	218
3. 羊水早破鉴别方法	218
4. 如何预防羊水早破	218
5. 如何鉴别真假临产	218

轻松胎教	219
美学胎教, 名画《果篮荔枝》	219