

新编 妊娠 胎教 分娩 育儿 百科

主编 | 王山米

北京大学人民医院妇产科教研室主任
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长

随书
附赠

《妈妈最爱读的胎教故事》小册子
《宝宝大事记》小册子
《孕期生活饮食宜忌速查》拉页
《婴幼儿抚触操》拉页
宝宝纯棉防水围嘴



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位





新编 妊娠 胎教 分娩 育儿 百科

王山米
主编

北京大学人民医院妇产科教研室主任
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

新编妊娠·胎教·分娩·育儿百科 / 王山米主编. -- 北京：电子工业出版社，2014.2

ISBN 978-7-121-21598-8

I. ①新… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识③分娩—基本知识④婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3 ② G61 ③ R714.3 ④ TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 235347 号

策划编辑：周 林

责任编辑：侯丽平

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：26 字数：592 千字

印 次：2014 年 2 月第 1 次印刷

定 价：118.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

P R E F A C E

对女人来说，怀孕意味着开始承担责任，走向成熟。所以，升级为孕妈妈无疑是一件非常温暖和享受的事情。十月怀胎，每一天、每一分、每一秒，你都和宝宝血脉相连、呼吸与共。虽然怀孕的过程有些辛苦，但是能真切地感受到宝宝在身体里一天天长大，这样的幸福是妙不可言的。

每一对准备生宝宝的夫妻都期盼着一个健康、聪明的宝宝，不过很多人，对如何科学备孕、怀孕、分娩以及养育宝宝等问题却没着落，存在许多的困惑。

如何才能优生优育？准备怀孕的夫妻该怎么调理身心？哪天怀孕的概率最大呢？是不是每位怀孕的女性都会有呕吐反应？还有很多爱美女士会担心出现妊娠纹、妊娠斑，在孕期该怎么预防呢？产后如何快速恢复完美身材，重新拥有窈窕细腰呢？……这本书将伴随幸福的你走过孕期到产后的整个过程，直接回答你可能遇到的小问题，让你轻松而且很有计划地度过这段弥足珍贵的幸福时光。

本书用通俗易懂、生动平实的文字，图文并茂地介绍了备孕的准备工作，包括孕前的生活保健、最佳的孕育时机、基因的遗传等问题；怀孕期间，孕妈妈生理保健、不适症状处理、科学胎教、营养食谱推荐以及产前检查等。在准备生宝宝的时候，孕妈妈如何顺利分娩，剖宫产用不用拆线，剖宫产的刀口横着还是竖着好看，如何坐月子，怎样养育宝宝，本书都将给你最科学、最详细的指导。

健康、聪明的宝宝不光是你的期盼，也是我们的期盼，我们将以科学和严谨的态度来帮助你。以最充分的准备来迎接这个小生命的降生，然后在有条不紊的规划中教育宝宝健康成长。

希望通过本书的介绍，你能度过一个愉快的备孕、怀孕、分娩和养育新生宝宝的美好时光！



准备好最优良的种子



孕前生活保健细安排 / 22

要保持轻松愉快的心情 / 22

要回归健康科学的生活方式 / 22

宠物暂时寄养到别人家吧 / 22

有吸烟习惯的就戒烟吧 / 23

酒后不宜受孕 / 23

孕前半年就要停服避孕药 / 24

长期服药的备孕女士不宜马上怀孕 / 24

做过X光照射的备孕女士不宜马上怀孕 / 24

请医生做优生咨询 / 25

预防缺陷宝宝的六项措施 / 25

孕前检查最好在孕前3~6个月进行 / 25

孕前检查的具体内容 / 25

早产及流产后不宜马上受孕 / 26

备孕女士应避免的工作 / 26

高龄女士如何备孕 / 26

选择最佳时机怀孕 / 28

最佳生育年龄 / 28

女性各年龄段生育的优劣 / 28

• 24~29岁生育 / 28

• 30~39岁生育 / 28

• 40岁以上生育 / 29

最佳受孕季节 / 29

最佳怀孕姿势 / 30

• 屈膝体位 / 30

• 胸膝位 / 30

自测排卵日期 / 30

• 基础体温测量法 / 30

• 日程表推测试 / 32

• 排卵试纸推测试 / 33

关于基因,了解多少 / 34

长得像谁 / 34

• 身高——父母影响各一半 / 34

• 智力——妈妈的影响更大 / 34

• 性格——爸爸的影响更大 / 34

• 相貌——具体情况具体分析 / 34

宝宝性别如何决定 / 35

• 备孕妈妈子宫及阴道的或酸或碱环境 / 35

• 精子是什么时候到达输卵管 / 35

宝宝的血型 / 35

孕前营养准备很重要 / 36

备孕女士吃8种备孕食物 / 36

需要重点补充叶酸了 / 37

孕前可以储存在体内的营养素 / 37

备孕男士所需要的营养 / 38

• 蛋白质 / 38

• 维生素C / 38

• 维生素A / 38

• 维生素E / 38

• 锌 / 39

• 硒 / 39

备孕男士的饮食禁忌 / 39

孕前健身运动 / 40

• 抬腿运动 / 40

• 仰卧起坐 / 40

• 手臂运动 / 41

• 盘腿运动 / 42

• 腰部运动 / 42

• 有健肾功效的小动作 / 43

PART
2

孕期40周 从小豆儿到小人儿

第1~2周 / 46

胎教：来了解一下胎教的真谛吧 / 46

- 胎教是什么 / 46
- 如何正确理解胎教 / 46
- 对胎宝宝有何好处 / 46

还在为“造人”做准备 / 47

- 为提高受孕概率准备舒心的环境 / 47
- 受孕心情过于紧张会降低受孕的概率 / 47

第1~2周这样补充营养 / 48

- 男士宜多吃补精壮阳的水产品 / 48
- 清除体内烟尘的6大食物 / 48
- 营养食谱推荐 / 49
 - 苦瓜炒蛋 清热败火 / 49
 - 韭菜炒绿豆芽 排除身体毒素 / 49

第3~4周 / 50

胎宝宝 精子先生和卵子小姐结合了 / 50

孕妈妈 暂时还一无所知 / 50

胎教：做个爱读书的孕妈妈 / 51

- 跟着妈妈做个爱读书的孩子 / 51
- 书让心安静下来 / 51
- 读书增长胎宝宝的智慧 / 51
- 书的选择 / 51
- 读书的注意事项 / 51

孕期生活细安排 / 52

- 准妈妈要知道的孕期数据 / 52
- 子宫底高度和孕周的关系 / 52
- 你必须知道的怀孕征兆 / 53

- 三种方法确定怀孕 / 54

孕期运动保健 / 55

- 学几招平心静气的瑜伽吧 / 55

第3~4周这样补充营养 / 56

- 继续补充叶酸十分必要 / 56
- 口服叶酸补充剂多少是适宜的 / 56
- 营养食谱推荐 / 56

蒜蓉菠菜 补充叶酸 / 56

蒜蓉西兰花 富含叶酸 / 57

清炒油麦菜 清淡健康补叶酸 / 57

第5周 / 58

胎宝宝 只有苹果籽那么大 / 58

孕妈妈 开始出现孕期不适症状了 / 58

胎教：发现、感受、创造美 / 59

- 形象美 / 59
- 环境美 / 59
- 艺术美 / 59
- 自然美 / 59

孕期生活细安排 / 60

- 职场孕妈妈，你的权利有哪些 / 60

孕期不适巧处理 / 61

- 出现先兆流产迹象，要及时去医院 / 61
- 先兆流产如何保胎 / 61
- 这些药物容易导致宝宝畸形 / 61

产检：确认怀孕并找到胎囊 / 63

- 对疑似怀孕进行确认 / 63
- 超声波看到胎囊的位置 / 63

- 积极预防感冒 / 74
 - 日常生活中预防电离辐射的方法 / 74
 - 孕期不适巧处理 / 75
 - 轻松应对孕期感冒 / 75
 - 第7周这样补充营养 / 76
 - 多吃促进大脑发育的海带吧 / 76
 - 补充优质蛋白质，体重下降不用愁 / 76
 - 营养食谱推荐 / 76
 - 生滚鱼片粥 优质蛋白益身体 / 76
 - 干贝海带粥 益智健脑 / 77
 - 牛奶黑芝麻豆浆 补充钙质 / 77
- ### 第8周 / 78
- 胎宝宝 能看到手和脚了 / 78
 - 准妈妈 第一次感到腹痛 / 78
 - 胎教：妈妈动脑，宝宝聪明 / 79
 - 数独游戏 / 79
 - 数独的玩法 / 79
 - 孕期生活细安排 / 80
 - 准妈妈压力大 / 80
 - 准妈妈这样减压 / 80
 - 孕期不适巧处理 / 81
 - 早早预防尿失禁 / 81
 - 孕期运动保健 / 82
 - 学做树式变形瑜伽动作 / 82
 - 孕期按摩保健法 / 83
 - 缓解孕吐的按摩法 / 83
 - 第8周这样补充营养 / 84
 - 多吃预防孕吐的食物 / 84
 - 不要过多吃酸 / 84
 - 素食妈妈要多摄入磷脂 / 84
 - 营养食谱推荐 / 84
 - 鸡蛋豆腐汤 增强免疫力 / 84

- 可爱的胎宝宝小名 / 73
 - 出生后会对小名有反应 / 73
 - 让胎宝宝走进故事中 / 73
 - 和胎宝宝多说话 / 73
 - 胎教：想想胎宝宝的小名吧 / 73
 - 孕妈妈 又饿又恶心的感觉不好受 / 72
 - 胎宝宝 还有小尾巴 / 72
- ### 第7周 72

- 豆芽蘑菇汤 补充优质蛋白 / 70
- 营养食谱推荐 / 70
- 喝孕妇奶粉好处多 / 70
- 第6周这样补充营养 / 70
- 韭菜炒虾仁 / 69
- 巧炒应对胃灼热 / 69
- 孕期不适巧处理 / 69
- 快来算算宝宝的预产期 / 68
- 孕期生活细安排 / 68
- 家庭魔方大赛 / 67
- 魔方的玩法 / 67

孕妈妈 要容忍自己的坏脾气 / 66

胎宝宝 已经有微弱的心跳了 / 66

第6周 66

- 红薯山药豆浆 滋补元气 / 65
- 百合银耳黑豆浆 让孕妈妈安神睡眠 / 65
- 小米豌豆豆浆 促进胎儿中枢神经发育 / 64
- 营养食谱推荐 / 64
- 自制豆浆更健康 / 64
- 补充富含孕酮的豆制品 / 64
- 第5周这样补充营养 / 64

第9周 / 86

胎宝宝 像个小人了 / 86

孕妈妈 子宫增大了两倍 / 86

胎教：多跟胎宝宝说说话 / 87

- 跟胎宝宝沟通的有效方法 / 87
- 跟胎宝宝说些什么 / 87
- 准爸爸也要多跟胎宝宝说话 / 87

孕期生活细安排 / 88

- 如何缓解抑郁 / 88

孕期不适巧处理 / 89

- 如何缓解激素变化易致的牙龈出血 / 89

第9周这样补充营养 / 90

- 吃点对牙口好的食物吧 / 90
- 营养食谱推荐 / 90
- 蔬菜牛奶羹 补钙益牙 / 90

专题 产检：绒毛膜采样 / 91

第10周 / 92

胎宝宝 度过了最危险的流产期 / 92

孕妈妈 情绪波动是正常的 / 92

胎教：简单的五子棋增加孕期乐趣 / 93

孕期生活细安排 / 94

- 能不能接触日化品 / 94
- 这些首饰不宜再佩戴了 / 94
- 让职场孕妈妈舒适的小道具 / 95

孕期不适巧处理 / 96

- 白带增多是正常的，但需精细呵护 / 96

第10周这样补充营养 / 97

- 不要过早、过量补钙 / 97
- 预防脚气的饮食须知 / 97
- 营养食谱推荐 / 97

蛋黄莲子汤 养心除烦，安神固胎 / 97

第11周 / 98

胎宝宝 在水中跳舞 / 98

孕妈妈 可能会出现妊娠纹 / 98

胎教：在《蓝色多瑙河》中感受风景如画 / 99

- 怎么听 / 99
- 约翰·施特劳斯和他的《蓝色多瑙河》 / 99
- 关于这首曲子 / 99

孕期生活细安排 / 100

- 从现在开始就要开始预防妊娠纹了 / 100

孕期不适巧处理 / 101

- 去除因激素变化导致的长痘 / 101

孕期按摩保健法 / 102

- 按摩消除腹部和腿部妊娠纹 / 102

第11周这样补充营养 103

- 多摄入点热能 / 103
- 孕期怎样正确饮水 / 103
- 营养食谱推荐 / 103
- 麻酱花卷 补充热能 / 103

第12周 / 104

胎宝宝 跟妈妈一起感受心跳 / 104

孕妈妈 黄褐斑来袭 / 104

胎教：你想象中的胎宝宝长啥样 / 105

- 想想您的可爱的胎宝宝吧 / 105
- 用意象塑造理想中的胎宝宝 / 105

孕期生活细安排 / 106

- 孕妈妈安全驾车需要知道的 / 106

孕期运动保健 / 107

- 深呼吸，增强胎教效果 / 107

孕期按摩保健法 / 108

- 孕妈妈来做手脚操 / 108

第12周这样补充营养 / 109

- 孕妈妈多摄入补脑食物 / 109

• 准备点健康零嘴 / 109

• 营养食谱推荐 / 109

海带牡蛎汤 补脑益智 / 109

第13周 / 110

胎宝宝 有了独一无二的指纹了 / 110

孕妈妈 大部分的早孕反应消失了 / 110

胎教：我猜，我猜，我猜 / 111

• 脑筋急转弯 / 111

孕期生活细安排 / 112

• 开始穿宽松、舒服的衣服 / 112

孕期不适巧处理 / 113

• 孕早期虽过去，还有不少孕妈妈会出现

呕吐 / 113

第13周这样补充营养 / 114

• 补充膳食纤维，防治便秘 / 114

• 怎样合理补充膳食纤维 / 114

• 营养食谱推荐 / 114

松仁玉米 防治便秘 / 114

第14周 / 115

胎宝宝 身体的生长速度加快 / 115

孕妈妈 身材变得丰满了 / 115

胎教：原来手影游戏如此有趣 / 116

• 手影游戏的益处 / 116

孕期生活细安排 / 117

• 要留心行路安全 / 117

• 怎样跟领导说你怀孕了 / 117

孕期不适巧处理 / 118

• 工作间隙这些“小动作”缓解不适感 / 118

孕期按摩保健法 / 119

• 缓解消化不良的按摩法 / 119

• 针对痔疮的按摩法 / 119

第14周这样补充营养 / 120

• 有规律的胎动 / 130

• 肚子中出现的颤抖有可能是胎动 / 130

孕期生活细安排 / 130

• 晚安 / 129

• 早上好 / 129

胎教：用手语跟胎宝宝问好 / 129

孕妈妈 有些孕妈妈能感受到胎动了 / 128

胎宝宝 会把尿液排到羊水里 / 128

第16周 / 128

牛奶麦片粥 安神镇静 / 127

• 营养食谱推荐 / 127

• 体重不达标该怎么吃 / 127

• 体重超标该怎么吃 / 127

第15周这样补充营养 / 127

• 有氧操做起来 / 126

孕期运动保健 / 126

• 如何预防感染 / 125

• 防治妊娠期滴虫性阴道炎 / 125

• 孕妈妈要重视腹泻问题 / 125

孕期不适巧处理 / 125

• 孕妈妈不要久坐 / 124

• 看电视需要注意什么 / 124

孕期生活细安排 / 124

胎教：带着宝宝认识各种图形 / 123

孕妈妈 胎动感受因人而异 / 122

胎宝宝 能听到妈妈的心跳了 / 122

第15周 / 122

专题 第2次产检：唐氏筛查 / 121

虾仁炒芹菜 保护心血管系统 / 120

• 营养食谱推荐 / 120

• 喝孕妇奶粉不用再喝牛奶了 / 120

• 补足促进甲状腺发育的碘 / 120

• 数数胎动吧 / 130

孕期不适巧处理 / 131

• 预防胎动异常 / 131

• 积极防治妊娠期牙龈炎 / 131

孕期按摩保健法 / 132

• 按摩缓解牙龈炎和牙龈出血 / 132

• 按摩防止便秘 / 132

第16周这样补充营养 / 133

• 食物和营养品双重补钙 / 133

• 怎样让钙质的吸收利用达到最大 / 133

• 营养食谱推荐 / 133

家常豆腐 高效补钙 / 133

第17周 / 134

胎宝宝 发现好玩的脐带 / 134

孕妈妈 已经是一个漂亮的大肚子孕妈妈了 / 134

胎教：欣赏《诱惑》中的母女情 / 135

孕期生活细安排 / 136

• 孕妈妈该如何使用空调 / 136

孕期不适巧处理 / 137

• 预防妊娠高血压疾病的妙招 / 137

• 缓解腰酸背痛的妙方 / 137

第17周这样补充营养 / 138

• 胃口变大了，但要注意克制 / 138

• 妊娠糖尿病要避免高糖饮食 / 138

• 营养食谱推荐 / 138

西芹百合 生津润燥 / 138

专题 第3次产检：超声波检查胎儿发育 / 139

第18周 / 140

胎宝宝 大脑的两个半球不断扩张 / 140

孕妈妈 胃部经常会有蠕动的感觉 / 140

胎教：在《糖果仙女舞曲》中感受快乐情绪 / 141

• 什么时候听 / 141

• 怎么听 / 141

• 关于这首曲子 / 141

孕期生活细安排 / 142

• 别再去卡拉OK和电影院了 / 142

• 职场孕妈妈的减压妙招 / 142

• 计划一次轻松的旅行 / 143

孕期不适巧处理 / 144

• 胃胀气怎么办 / 144

• 营养食谱推荐 / 144

黑豆银耳豆浆 滋阴润肺、益胃生津 / 144

第18周这样补充营养 / 145

• 补铁防妊娠贫血 / 145

• 补碘让宝宝更聪明 / 145

• 营养食谱推荐 / 145

菠菜炒猪肝 益气补血 / 145

第19周 / 146

胎宝宝 身上有一层胎脂保护膜 / 146

孕妈妈 适当做一些运动 / 146

胎教：剪出漂亮的蝴蝶来 / 147

• 4步教你做出简单的剪纸 / 147

孕期生活细安排 / 148

• 子宫底高度的增长规律 / 148

• 怎样测量子宫底高度 / 148

• 肚子大小与胎宝宝发育的关系 / 148

孕期不适巧处理 / 149

• 预防水肿从现在开始 / 149

• 消灭乳房问题 / 149

孕期运动保健 / 150

• 活动全身 / 150

第19周这样补充营养 / 151

- 易水肿的孕妈饮食宜温和清淡 / 151
- 要限制盐分的过量摄入 / 151
- 营养食谱推荐 / 151
- 大拌菜 清淡爽口 / 151

第20周 / 152

胎宝宝 大脑已经有记忆功能了 / 152
孕妈妈 肚子开始膨胀式地增长 / 152

胎教：温柔地抚摸腹部 / 153

- 抚摸胎教实施的时间 / 153
- 实施方法 / 153

• 不宜进行抚摸胎教的情况 / 153

孕期生活细安排 / 154

• 孕妈妈躺卧和起身的姿势 / 154

• 孕妈妈站立的姿势 / 154

• 孕妈妈弯腰俯身的姿势 / 154

• 孕妈妈正确的坐姿 / 154

• 外出坐车的注意事项 / 154

孕期不适巧处理 / 155

• 疲劳困乏及时调节 / 155

孕期按摩保健法 / 156

• 按摩调养腰部疼痛 / 156

第20周这样补充营养 / 157

• 多食“完整食物” / 157

• 失眠的饮食调养方 / 157

• 营养食谱推荐 / 157

小米粥 色氨酸助睡眠 / 157

第21周 / 158

胎宝宝 大脑已经有记忆功能了 / 158

孕妈妈 脸上、身上经常汗津津、油汪汪

的 / 158

胎教：唱英文歌《雪花花》 / 159

- 孕期生活细安排 / 160
- 孕妈妈进出厨房的注意事项 / 160
 - 孕妈妈不要去拥挤的地方 / 160
 - 孕妈妈洗脸有讲究 / 161

孕期不适巧处理 / 162

• 孕妈妈如何远离浮肿和静脉曲张 / 162

第21周这样补充营养 / 164

• 增加热量和维生素的摄入 / 164

• 要避免营养过剩 / 164

• 缓解孕期浮肿 / 164

• 营养食谱推荐 / 165

番茄炒虾仁 生津润燥 / 165

清涼西瓜豆浆 清熱利尿 / 165

第22周 / 166

胎宝宝 长得像个老头 / 166

孕妈妈 呼吸有些困难 / 166

胎教：诗歌《你是人间四月天》 / 167

孕期生活细安排 / 168

• 外用药物不能乱用 / 168

• 悉心护理秀发的要点 / 168

孕期不适巧处理 / 170

• 如何预防腿抽筋 / 170

• 不同月份的胎动 / 171

第22周这样补充营养 / 172

• 预防孕期贫血 / 172

• 营养食谱推荐 / 173

芹菜炒牛肉丝 增强体质 / 173

清涼西瓜豆浆 清熱利尿 / 173

孕期运动保健 / 174

• 腿部肌肉运动 / 174

• 转动手腕脚腕 / 174

专题 第4次产检：妊娠糖尿病筛查 / 175

第23周 / 176

胎宝宝 能够吞咽羊水了 / 176

孕妈妈 头发更有光泽了 / 176

胎教：玩“愤怒的小鸟”，轻松又开心 / 177

孕期生活细安排 / 178

- 孕妈妈洗澡注意事项 / 178
- 孕妈妈不宜过多地进行日光浴 / 178

孕期不适巧处理 / 179

- 如何缓解腰酸背痛 / 179
- 防治阴道炎的小方法 / 179

第23周这样补充营养 / 180

- 多吃润肠的食物 / 180
- 忌长期采用高脂肪饮食 / 180
- 营养食谱推荐 / 180
 - 苹果香蕉豆浆 增强免疫力 / 180
 - 香菇豆腐汤 健脾养胃 / 181
 - 虾仁炒豆腐 补钙高手 / 181

第24周 / 182

胎宝宝 大脑发育进入成熟期 / 182

孕妈妈 会眼睛发干，畏光 / 182

胎教：开心绕口令 / 183

孕期生活细安排 / 184

- 孕妈妈感冒了怎么办 / 184

孕期不适巧处理 / 185

- 如何缓解孕期疼痛 / 185

第24周这样补充营养 / 186

- 不要滥服滋补药品 / 186
- 孕妈妈要少吃盐 / 186
- 营养食谱推荐 / 187
 - 炒胡萝卜丝 补充维生素A / 187
 - 木耳海参虾仁汤 全面补充营养 / 187

孕期运动保健 / 188

- 伸展运动缓解抽筋 / 188

孕期不适按摩保健法 / 189

- 缓解妊娠高血压疾病 / 189
- 缓解腿抽筋的按摩法 / 189
- 缓解浮肿的按摩法 / 189

第25周 / 190

胎宝宝 对外界刺激敏感了 / 190

孕妈妈 鼻子出血不要惊慌 / 190

胎教：跟胎宝宝玩胎动游戏吧 / 191

孕期生活细安排 / 192

- 数一下胎动吧 / 192
- 孕妈妈如何睡眠 / 193

孕期不适巧处理 / 194

- 如何缓解孕期便秘 / 194
- 孕妈妈流鼻血不要怕 / 195
- 小腿痉挛怎么办 / 195

第25周这样补充营养 / 196

- 合理摄入脂肪有利于宝宝大脑发育 / 196
- 营养食谱推荐 / 197
 - 香菇小油菜 增强免疫力 / 197
 - 什锦芹菜 防治妊娠高血压 / 197

孕期运动保健 / 198

- 放松运动 / 198

专题 第5次产检：检测胎儿发育和二次超声系统排畸 / 199

第26周 / 200

胎宝宝 会用小手抓住脚丫玩一会儿 / 200

孕妈妈 身体越来越臃肿了 / 200

胎教：优美乐曲欣赏 / 201

孕期生活细安排 / 202

- 四招纠正孕妈妈孕期贫血 / 202
- 有助于顺产的拉梅兹呼吸法 / 203

孕期不适巧处理 / 204

什么是高危妊娠 / 204

办公室预防水肿小方法 / 205

第26周这样补充营养 / 206

根据体重来选择食物 / 206

孕妈妈要少吃动物肝脏 / 206

建议在食谱中减少或去除肝脏和肝制品 / 206

营养食谱推荐 / 207

冬瓜海带汤 利水消肿 / 207

绿豆大米粥 解毒消肿 / 207

第27周 / 208

胎宝宝 各部分功能还不够完善 / 208

孕妈妈 对生产的心理负担越来越大 / 208

胎教：《百鸟朝凤》 / 209

什么时间听 / 209

怎么听 / 209

关于这首曲子 / 209

孕期生活细安排 / 210

如何使用托腹带 / 210

托腹带的选择和使用方法 / 210

孕期不适巧处理 / 211

这些疼痛不能忽视 / 211

第27周这样补充营养 / 212

保持食物酸碱度平衡 / 212

孕妈妈不宜过多食用鱼肝油 / 212

补充钙元素 / 212

营养食谱推荐 / 213

西湖银鱼羹 预防妊娠高血压 / 213

番茄鸡蛋汤 生津止渴，助消化 / 213

第28周 / 214

胎宝宝 开始有了睡眠周期了 / 214

孕妈妈 要认真数胎动 / 214

胎教：唐诗欣赏 / 215

孕期生活细安排 / 216

让孕妈妈睡个好觉 / 216

选对床也很重要 / 216

孕期不适巧处理 / 217

妊娠糖尿病不用怕 / 217

第28周这样补充营养 / 218

每天需饮6~8杯水 / 218

孕妈妈如何吃人参 / 218

营养食谱推荐 / 219

鱼头豆腐汤 健脑益智 / 219

香菇猪肉水饺 增强免疫力 / 219

孕期运动保健 / 220

游泳 / 220

其他运动 / 220

孕中期普拉提 / 220

孕期不适按摩保健法 / 221

缓解妊娠糖尿病的按摩法 / 221

缓解水肿的按摩法 / 221

第29周 / 222

胎宝宝 能够避开光线了 / 222

孕妈妈 又开始尿频了 / 222

胎教：唱支儿歌给宝宝听 / 223

孕期生活细安排 / 224

孕妈妈防过敏秘籍 / 224

取场孕妈妈注意事项 / 225

孕期不适巧处理 / 226

什么是假性宫缩 / 226

早产征兆与假性宫缩的区别 / 226

如何缓解孕晚期胃灼痛 / 227

得了痔疮怎么办 / 227

第29周这样补充营养 / 228

要摄入充足的钙 / 228

- 孕晚期不用大量进补 / 228
- 孕妈妈多吃鱼能降低早产概率 / 228
- 营养食谱推荐 / 229
 - 肉末黄豆芽 利水消肿 / 229
 - 西兰花炒虾仁 补充矿物质锌 / 229
- 孕期运动保健 / 230
- 孕后期普拉提 / 230
- 专题 第6次产检：下肢水肿、子痫前期和预防早产 / 231

第30周 / 232

- 胎宝宝 会睁眼闭眼了 / 232
- 孕妈妈 低头看不到脚了 / 232
- 胎教：听着《摇篮曲》做个香甜的梦 / 233
- 什么时间听 / 233
- 关于这首曲子 / 233
- 孕期生活细安排 / 234
- 什么是仰卧综合征 / 234
- 孕妈妈慎用7类中成药 / 235
- 孕期不适巧处理 / 236
- 胎儿臀位如何处理 / 236
- 胎儿头偏大怎么办 / 236
- 羊水过多或过少的危害 / 237

第30周这样补充营养 / 238

- 摄入足够的维生素B₁ / 238
- 饮食调理缓解浮肿 / 238
- 还得补充碳水化合物 / 238
- 营养食谱推荐 / 239
 - 鲈鱼烧茄子 补气滋阴 / 239
 - 萝卜牛腩汤 滋养脾胃 / 239

第31周 / 240

- 胎宝宝 会追溯光源了 / 240
- 孕妈妈 不要让体重增加过快 / 240

胎教：好听的童话 / 241

- 语言胎教和音乐胎教 / 241
- 美育胎教 / 241
- 情绪胎教 / 241
- 孕期生活细安排 / 242
- 孕晚期了，要克制住性冲动 / 242
- 孕晚期如何预防感冒 / 242

孕期不适巧处理 / 243

- 如何预防早产 / 243
- 第31周这样补充营养 / 244

- 多吃些粗粮 / 244
- 预防早产要补铜 / 244
- 营养食谱推荐 / 245
 - 银耳百合雪梨汤 益气清肠 / 245
 - 牛奶花生核桃豆浆 增强记忆 / 245

第32周 / 246

- 胎宝宝 胎宝宝头朝下了 / 246
- 孕妈妈 胎动会减少，孕妈妈不必担心 / 246
- 胎教：开始英语启蒙了 / 247
- 孕期生活细安排 / 248

- 大龄孕妈妈要注意这些 / 248
- 孕期乳房保健 / 249
- 孕期不适巧处理 / 250
- 让人尴尬的尿频、漏尿巧应对 / 250
- 孕晚期孕妈妈腹痛怎么办 / 250

- 要警惕胎膜早破 / 251
- 脐带绕颈怎么办 / 251

第32周这样补充营养 / 252

- 适当控制饮食 / 252
- 多吃鱼可以降低早产概率 / 252
- 补充亚油酸，促进胎宝宝大脑增殖 / 252
- 营养食谱推荐 / 253
 - 山药鱼头汤 益智健脑 / 253

松仁玉米 防止便秘 / 253

孕期运动保健 / 254

• 缓解颈部疼痛的运动 / 254

孕期不适按摩保健法 / 255

• 预防感冒的按摩法 / 255

第3周 / 256

胎宝宝 是一个粉嘟嘟的小人了 / 256

孕妈妈 会发生不规则宫缩 / 256

胎教：音乐胎教 / 257

• 建议孕妈妈听的十首乐曲 / 257

孕期生活细安排 / 258

• 准爸爸也要摆脱孕期抑郁 / 258

• 解决失眠烦恼 / 258

孕期不适巧处理 / 260

• 孕晚期的疼痛 / 260

• 阴道分泌物增多了 / 261

• 了解一下胎盘早剥 / 261

• 预防妊娠期泌尿系统感染 / 261

第33周这样补充营养 / 262

• 孕晚期正常饮食即可 / 262

• 要及时调整食欲不振 / 262

• 多吃高锌食物有助于自然分娩 / 262

• 营养食谱推荐 263

熘肝片 补充维生素K / 263

蛤蚧蒸蛋 增加食欲 / 263

孕期运动保健 / 264

• 做一做分娩热身操 / 264

专题 第7次产检：评估胎儿体重 / 265

第34周 / 266

胎宝宝 身体骨骼已经很结实了 / 266

孕妈妈 会分泌少量乳汁 / 266

胎教：将各种物品的名称告诉宝宝吧 / 267

孕期生活细安排 / 268

• 准爸爸也要学习的孕期及产后护理知识 / 268

孕期不适巧处理 / 269

• 会阴侧切没那么可怕 / 269

第34周这样补充营养 / 270

• 保证蛋白质和脂肪的摄入 / 270

• 多吃补血的食物 / 270

• 需要补充膳食纤维 / 270

• 营养食谱推荐 / 271

茭白炒鸡蛋 补充营养 / 271

桂圆红枣粥 养血安神 / 271

第35周 / 272

胎宝宝 身体大部分发育完全了 / 272

孕妈妈 让自己睡个好觉 / 272

胎教：妈妈来做做爱因斯坦智力题 / 273

孕期生活细安排 / 274

• 了解一下“遗传”的秘密 / 274

• 预防早产的生活调养方 / 275

孕期不适巧处理 / 276

• 解读胎膜早破及其处理办法 / 276

• 胎膜早破容易引发的后果 / 276

• 胎膜早破怎么处理 / 276

• 端正姿势，改善腰酸背痛 / 277

第35周这样补充营养 / 278

• 补充维生素B₁ / 278

• 补铁很关键 / 278

• 多吃膳食纤维防止便秘，促进肠道

蠕动 / 278

• 营养食谱推荐 / 279

蘑菇鸡片汤 增强免疫力 / 279

番茄牛肉煲 强筋健骨 / 279

第36周 / 280

胎宝宝 胎脂开始脱落了 / 280

孕妈妈 呼吸容易了好多 / 280

胎教：妊娠末期的情绪调节 / 281

• 如何保持平和、愉快呢 / 281

孕期生活细安排 / 282

• 检查下准备的待产包 / 282

孕期不适巧处理 / 283

• 如何缓解手部疼痛 / 283

• 腹部瘙痒怎么办 / 283

• 什么是前置胎盘 / 283

第36周这样补充营养 / 284

• 孕晚期可以适量吃些玉米 / 284

• 这时候更要控制体重 / 284

• 营养食谱推荐 / 285

牡蛎煎蛋 补充优质蛋白质 / 285

玉米绿豆糊 降压降脂 / 285

孕期运动保健 / 286

• 缩紧阴道、分腿运动 / 286

专题 第8次产检：检测胎儿状态 / 287

第37周 / 288

胎宝宝 开始练习呼吸了 / 288

孕妈妈 会有“见血”现象 / 288

胎教：欣赏《摇篮》 / 289

孕期生活细安排 / 290

• 做好随时分娩的准备 / 290

孕期不适巧处理 / 291

• 本月尚未入盆怎么办 / 291

第37周这样补充营养 / 292

• 为分娩储备能量 / 292

• 补充钙、铁 / 292

• 补充维生素B₁ / 292

• 营养食谱推荐 / 293

鲫鱼萝卜丝汤 增强免疫力 / 293

虾仁炒豆腐 补钙高手 / 293

孕期运动保健 / 294

• 催产运动 / 294

专题 第9次产检：内诊 / 295

第38周 / 296

胎宝宝 我已经完全入盆了 / 296

孕妈妈 腿部又会有水肿现象了 / 296

胎教：听《维也纳森林的故事》 / 297

• 听音乐的时间 / 297

• 跟着曲子想象 / 297

• 《维也纳森林的故事》的创作 / 297

孕期生活细安排 / 298

• 胎心监护 / 298

• 胎心异常怎么办 / 298

• 帮助妻子顺利生产，准爸爸能够做的事 / 298

• 准爸爸的准备工作 / 299

孕期不适巧处理 / 300

• 有可能会再次尿频 / 300

• 尽量避免会阴侧切 / 300

• 高龄初产妇必须剖宫产吗 / 300

• 临产征兆有哪些 / 301

第38周这样补充营养 / 302

• 避免引起浮肿 / 302

• 孕妈妈要准备好两个产程的饮食 / 302

• 合理补充碳水化合物 / 302

• 营养食谱推荐 / 303

香椿拌豆腐 消除水肿 / 303

大枣黑豆炖鲤鱼 养血安神 / 303

第39周 / 304

胎宝宝 皮肤变得光滑了 / 304

孕妈妈 要尽量放松心情 / 304