



王艳琴 ● 主编

清华大学玉泉医院妇产科知名专家

健康怀孕

每天一课

符合科学 注重细节
孕期全程指导

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

育婴网
BB765
www.bbb765.org.cn

独家支持

书香世家
LOREERA

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

王艳琴 ● 主编

清华大学玉泉医院知名妇产专家

健康 怀孕

每天一课

常州大学图书馆
藏书章

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

健康怀孕每天一课/王艳琴主编. —北京: 中国人口出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5101-2514-0

I. ①健… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第105811号



最轻松、最完备的
孕程同步读本

健康怀孕每天一课

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京世汉凌云印刷有限公司
开 本	710×1020 1/16
印 张	14
字 数	140千字
版 次	2014年11月第1版
印 次	2014年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2514-0
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街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



第1个月 拉开生命的序幕

- 第1天 本月专家指导/9
- 第2天 本月孕程——宝宝第3周着床/10
- 第3天 作好准备再开始/11
- 告诉准妈妈**
- 给予更多的理解和爱/11
- 第4天 孕前检查是一道命令/12
- 第5天 孕前遗传咨询也重要/12
- 第6天 补充营养从饮食习惯开始/13
- 第7天 孕前营养重点/14
- 第8天 远离有害物质/15
- 第9天 孕前疫苗接种方案/16
- 第10天 学会推算排卵日/16
- 第11天 把握受孕的最佳时机/17
- 第12天 避开9大受孕雷区(一)/18
- 第13天 避开9大受孕雷区(二)/18
- 第14天 今天是排卵的日子/19
- 第15天 避开人体低潮期受孕/20
- 第16天 成功受孕的有效措施/21
- 第17天 宝宝性别是如何决定的/22
- 第18天 宝宝血型是如何决定的/23
- 第19天 宝宝生日是哪天：计算预产期/24
- 第20天 妊娠时间及孕期阶段划分/24
- 第21天 生命的序幕，今天拉开/25
- 第22天 宝宝哪里会像你/26
- 告诉准妈妈**
- 男性也要多学习孕产知识/26
- 第23天 宝宝有十怕，妈妈早知道/27
- 第24天 大龄怀孕不必怕/28
- 第25天 孕妈妈必须知道的数字/29
- 第26天 孕妈妈用电脑真的安全吗/30
- 第27天 胎教，你不得不学的知识/31
- 第28天 奇迹，斯瑟蒂克胎教/32

第2个月 勇敢地面对“害喜”

- 第29天 本月专家指导/33
- 第30天 本月孕程——宝宝像只小海马/34
- 第31天 本月营养关注/34
- 第32天 验孕方法早知道/35
- 第33天 怀孕日记：给宝宝的特殊礼物/36
- 第34天 烦恼并幸福着的怀孕征兆/37
- 第35天 孕吐可以轻松面对/38
- 第36天 巧吃水果多健康/38
- 第37天 不可闹“情绪”/39
- 第38天 早孕反应正确应对/40
- 告诉准妈妈**
- 孕早期准妈妈要下厨房/40
- 第39天 孕初期出血不是小事/41
- 第40天 孕期用药十大铁律/42
- 告诉准妈妈**
- 处处关心谨防流产/42
- 第41天 孕期忌用中西药盘点/43
- 第42天 解除感冒的困扰/43
- 第43天 做好孕期口腔保健/44
- 第44天 孕早期孕妈妈美丽计划/45
- 第45天 有些化妆品得“割爱”了/45
- 第46天 孕妈妈美美地睡个觉/46
- 第47天 洗澡不再是随意的事/47
- 第48天 孕早期营养原则/48

- 第49天 豆类食品让宝宝更聪明/48
- 第50天 孕早期流产不可不防/49
- 第51天 安胎药物知多少/50
- 第52天 孕妈妈的“性”福生活/51
- 第53天 孕妈妈的夏季保健守则/52

- 第54天 孕妈妈的冬季保健守则/52
- 第55天 关于胎教的三个基本问题/53

告诉准妈妈

你的臂膀是她最踏实的依靠/53

- 第56天 孕早期开始胎教/54

第3个月 欣喜中的小心翼翼

- 第57天 本月专家指导/55
- 第58天 本月孕程——宝宝有心跳了/56
- 第59天 本月营养关注/56
- 第60天 补碘真的不能少/57
- 第61天 孕早期运动慢慢来/58

告诉准妈妈

警惕孕妈妈出现腹痛/58

- 第62天 产检项目的作用和意义(一)/59
- 第63天 产检项目的作用和意义(二)/59
- 第64天 产前检查计划项目表/60
- 第65天 孕期B超检查应慎重/61
- 第66天 如何选择产检医院/62
- 第67天 孕妈妈进补要慎重/63

告诉准妈妈

坚持帮助妻子克服孕吐反应/63

- 第68天 让孕早期不再烦躁/64
- 第69天 孕妈妈选择内衣有学问/64
- 第70天 拥有属于自己的好心情/65

- 第71天 孕早期要谨防病毒感染/66

告诉准妈妈

帮助妻子放松心情/66

- 第72天 当心食盐摄入过量/67
- 第73天 做家务要量力而为/67
- 第74天 职场孕妈妈注意事项/68
- 第75天 让工作状态变得舒适/69
- 第76天 孕妈妈饮水有讲究/70

告诉准妈妈

和妻子建立“统一战线”/70

- 第77天 室内种养花草不可随意/71
- 第78天 孕妈妈要学会科学吃酸/71
- 第79天 孕期准妈妈事务列表/72
- 第80天 造安全舒适的家居环境/73
- 第81天 盲目保胎不可取/73
- 第82天 孕早期尿频怎么办/74
- 第83天 最常用的8种胎教法(一)/75
- 第84天 最常用的8种胎教法(二)/76

第4个月 进入安全期啦

- 第85天 本月专家指导/77
- 第86天 本月孕程——宝宝会皱眉了/78
- 第87天 本月营养关注/78
- 第88天 孕妈妈补钙宝宝更强壮/79

告诉准妈妈

让孕妈妈的生活丰富多彩/79

- 第89天 孕妈妈的秀发飘逸起来/80
- 第90天 孕妈妈也时尚——孕妇装选择/81

告诉准妈妈

不必过度保护/81

- 第91天 选择合适的鞋袜/82
- 第92天 享受美好的大自然/82

第93天 别把不良情绪带给小宝宝/83

告诉准爸爸

对孕妈妈要宽容/83

第94天 运动安全八项原则/84

第95天 孕妈妈唇部护理不可忽视/85

第96天 乳房护理不要大意/85

第97天 给宝宝唱首好听的歌/86

第98天 完美准爸爸显身手/87

第99天 当心牙齿闹“别扭”/88

第100天 赶走孕期多疑症/88

第101天 成功成名，从起名开始/89

第102天 “二手香”危害大/90

第103天 头痛怎么办/91

第104天 营养不良危及宝宝/91

告诉准爸爸

遵从孕妈妈的生活节奏/92

第105天 准爸爸做好“三陪”/92

第106天 宝宝发育与营养素列表/93

第107天 带着宝宝去散步/94

第108天 让坚果为聪明宝宝加油/95

第109天 预防便秘注意事项/96

第110天 轻松预防贫血/97

第111天 音乐胎教——和宝宝共享音乐浴/97

第112天 语言胎教——和胎宝宝说说话/98

第5个月 与宝宝快乐互动

第113天 本月专家指导/99

第114天 本月孕程——胎宝宝开始动了/100

第115天 本月营养关注/100

第116天 挑选健康的餐具/101

第117天 孕中期不宜营养过剩/102

第118天 避免孕期的危险姿势/103

告诉准爸爸

理解孕妈妈的“性”担忧/103

第119天 孕妈妈戴首饰是个隐患/104

第120天 孕期的眼部问题/104

第121天 胎动有什么规律/105

第122天 胎动监护——宝宝情况全知道/106

第123天 脑发育关键期要加强营养/107

告诉准爸爸

给妻子一个拥抱/107

第124天 白带增多巧应对/108

第125天 长途旅行应加倍注意/108

第126天 孕期饮料推荐/109

第127天 准爸爸感触胎儿很重要/110

告诉准爸爸

分享妻子的感受/110

第128天 适当摄入“脑黄金”/111

第129天 孕妈妈做好体重管理/111

第130天 值得尝试的小体操/112

告诉准爸爸

给妻子做一次手足护理/112

第131天 凹陷乳头的纠正/113

第132天 应对皮肤瘙痒的妙招/114

第133天 准爸爸是最好的“按摩师”/114

第134天 了解日常行为禁忌/115

第135天 营养丰富又不发胖的吃法/116

第136天 怎样选购合适的托腹带/117

第137天 孕妈妈也可练瑜伽/117

第138天 测测子宫底高度/118

第139天 美育胎教——让宝宝也感受到美/119

第140天 抚摸胎教——与宝宝亲密接触/120

第6个月 “孕”味十足

- 第141天 本月专家指导/121
第142天 本月孕程——宝宝长匀称了/122
第143天 孕6月营养关注/122
第144天 孕妈妈进食勿狼吞虎咽/123

告诉准爸爸

为孕妈妈做贴心早餐/124

- 第145天 科学进补让营养加倍/124
第146天 药补不如食补/125
第147天 预防黄褐斑可以这样吃/125
第148天 这些蔬菜水果要少吃/126
第149天 15种健康零食DIY/127
第150天 水、空气、阳光同等重要/128
第151天 孕妈妈不宜“日光浴”/128
第152天 孕中期运动益处大/129

告诉准爸爸

准爸爸该做的那些事/129

- 第153天 适合孕中期的几种运动/130

- 第154天 孕妈妈应对社交问题/130
第155天 让孕期生活丰富多彩/131
第156天 眩晕不可忽视/132
第157天 孕期腿脚问题全攻略/132
第158天 孕期胀气不要怕/133
第159天 怎样才算合格的准爸爸/134
第160天 妊娠期高血压疾病的症状/134
第161天 防治妊娠期高血压疾病/135
第162天 孕中期性生活注意事项/136
第163天 孕期发热不是小事/137
第164天 开车族孕妈妈注意事项/137

告诉准爸爸

给妻子拍孕早期照/138

- 第165天 孕妈妈如何远离静脉曲张/138
第166天 光照胎教——给宝宝光的刺激/139
第167天 运动胎教——和胎宝宝做游戏/140
第168天 语言胎教——教胎儿腹中学习/140

第7个月 孕期不适从容应对

- 第169天 本月专家指导/142
第170天 本月孕程——开始长头发了/143
第171天 本月营养关注/143
第172天 安然入睡的食疗法/144

告诉准爸爸

帮孕妈妈提高睡眠质量/144

- 第173天 孕妈妈要摄入足够的热量/145
第174天 看看粗粮有多重要/145
第175天 教你做孕中期夫妻运动操/146
第176天 手指操轻松消除脸部浮肿/147
第177天 孕期尿频的对策/148
第178天 妊娠期糖尿病的防治/148

告诉准爸爸

帮孕妈妈洗脚剪脚指甲/149

- 第179天 孕中期孕妈妈美丽计划/150
第180天 孕妈妈流鼻血不要怕/150
第181天 手脚冰凉有“暖招”/151
第182天 不要再打麻将了/152
第183天 吹响“抗痘”的号角/152
第184天 孕妈妈慎用抗生素/153

告诉准爸爸

细心主动地伸出援手/153

- 第185天 换个枕头，留住健康/154
第186天 抵御头晕眼花的妙招/155
第187天 皮肤瘙痒不可轻视/156
第188天 如何应对痔疮带来的痛苦/157
第189天 职场妈妈上班安全法则/157
第190天 早产迹象早发现/158

- 第191天 肥胖孕妈妈应控制体重/159
第192天 “吃”出宝宝明亮的眼睛/160

告诉准爸爸

你在给孩子放音乐吗/160

- 第193天 拍个靓丽的写真/161
第194天 音乐的作用如此美妙/161
第195天 音乐胎教——音乐伴宝宝成长/162
第196天 想象胎教——想象宝宝的样子/163

第8个月 等待,让人忐忑不安

- 第197天 本月专家指导/164
第198天 本月孕程——宝宝更加圆润了/165
第199天 本月营养关注/165
第200天 这些食物不宜多吃/166
第201天 如何缓解腰背痛 /167

告诉准爸爸

为孕妈妈分娩做好准备/167

- 第202天 妊娠水肿是怎么回事/168
第203天 对抗水肿的几种菜肴/168
第204天 食疗控制妊娠高血压疾病/169
第205天 孕期尿道感染的防治/170

告诉准爸爸

布置宝宝的房间或婴儿床/170

- 第206天 用果蔬对抗孕期并发症/171
第207天 孕晚期乳头护理更重要/171
第208天 为母乳喂养做准备/172
第209天 孕妈妈正确姿势大集合/173
第210天 孕晚期拒绝孤独/173

- 第211天 孕晚期准爸爸应更细心/174
第212天 脐带绕颈不可怕/175

告诉准爸爸

帮孕妈妈翻身/175

- 第213天 孕晚期远行要三思而行/176
第214天 孕妈妈睡眠促进法/176
第215天 孕晚期要采取左侧卧位/177
第216天 羊水过多或过少怎么办/177
第217天 孕晚期的腹痛/178
第218天 静脉曲张的防治/179
第219天 爬行——孕晚期锻炼方式/179
第220天 不易发胖的水果和蔬菜/180
第221天 不做早产孕妈妈 /181
第222天 孕晚期双胞胎和多胎妊娠护理/182
第223天 对话胎教——和宝宝说说话 /182
第224天 运动胎教——孕晚期也要运动/183

告诉准爸爸

帮助孕妈妈克服惰性心理/183

第9个月 快和宝宝见面了

- 第225天 本月专家指导/184
第226天 本月孕程——宝宝有小指甲了/185
第227天 本月营养关注/185
第228天 抗过敏秘笈/186

告诉准爸爸

孕妈妈时刻都需要陪伴/186

- 第229天 甩掉孕晚期坏心情/187
第230天 准爸爸要做好哪些准备/188

- 第231天 孕妈妈口腔护理用品选择要领/189
第232天 突遇紧急情况:拨打120 /190
第233天 职场孕妈妈应适时停止工作/190
第234天 学做产前运动/191
第235天 孕妈妈胎盘早剥怎么办/192

告诉准爸爸

和孕妈妈一起挑选尿布/192

- 第236天 前置胎盘的危害大/193
第237天 布置婴儿房间三要点/194
第238天 孕晚期孕妈妈美丽要领/194
第239天 孕晚期应禁止性生活/195

告诉准爸爸

准爸爸肚里能撑船/195

- 第240天 如何防止外力导致的异常宫缩/196
第241天 警惕仰卧综合征/196
第242天 如何纠正胎位不正/197

告诉准爸爸

给孕妈妈进行甜蜜按摩/198

- 第243天 最新流行的孕妈妈助产球操/198
第244天 不可忽视骨盆测量/199
第245天 生产观念的误区/199
第246天 产前物品准备清单/200
第247天 还是自然分娩好/201
第248天 剖宫产的优缺点/201
第249天 注意胎儿六大危险信号/202
第250天 绝不可择日分娩/203
第251天 运动胎教——养胎不如运动/204
第252天 美育胎教——用感受训练胎儿/205

第10个月 迎接宝宝的到来

- 第253天 本月专家指导/206
第254天 本月孕程——要和宝宝见面了/207
第255天 本月营养关注/207
第256天 孕妈妈该上分娩课啦/208
第257天 了解分娩时的常见意外/209

告诉准爸爸

藏起你的焦虑情绪/209

- 第258天 出现哪些症状为临产/210
第259天 了解产程的三个阶段/210
第260天 临产十忌/211
第261天 临产产妇的饮食安排/212
第262天 摆脱产前抑郁症/213
第263天 临产胎教——将胎教进行到底/214

告诉准爸爸

不要把工作带到医院/214

- 第264天 耐心等待分娩前的检查/215
第265天 什么情况下应提前入院待产/215
第266天 难产并不可怕/216
第267天 临产食物：巧克力要深色的/217
第268天 帮助顺产的产前活动/217
第269天 分娩时的呼吸方法/218
第270~271天 减轻分娩疼痛的办法/219
第272~273天 诞生经历会影响宝宝一生/220

告诉准爸爸

陪孕妈妈在家度过阵痛期/220

- 第274~275天 及时了解产后饮食安排/221
第276~277天 产后一周妈妈生活指导/222
第278~279天 新生活从给宝宝哺乳开始/223
第280天 宝宝档案卡/224

王艳琴 ● 主编

清华大学玉泉医院知名妇产专家

健康 怀孕

每天一课

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

健康怀孕每天一课/王艳琴主编. —北京: 中国人口出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5101-2514-0

I. ①健… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第105811号



**最轻松、最完备的
孕程同步读本**

健康怀孕每天一课

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京世汉凌云印刷有限公司
开 本	710×1020 1/16
印 张	14
字 数	140千字
版 次	2014年11月第1版
印 次	2014年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2514-0
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街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



第1个月 拉开生命的序幕

- 第1天 本月专家指导/9
- 第2天 本月孕程——宝宝第3周着床/10
- 第3天 作好准备再开始/11
- 告诉准妈妈**
 - 给予更多的理解和爱/11
- 第4天 孕前检查是一道命令/12
- 第5天 孕前遗传咨询也重要/12
- 第6天 补充营养从饮食习惯开始/13
- 第7天 孕前营养重点/14
- 第8天 远离有害物质/15
- 第9天 孕前疫苗接种方案/16
- 第10天 学会推算排卵日/16
- 第11天 把握受孕的最佳时机/17
- 第12天 避开9大受孕雷区(一)/18
- 第13天 避开9大受孕雷区(二)/18
- 第14天 今天是排卵的日子/19
- 第15天 避开人体低潮期受孕/20
- 第16天 成功受孕的有效措施/21
- 第17天 宝宝性别是如何决定的/22
- 第18天 宝宝血型是如何决定的/23
- 第19天 宝宝生日是哪天：计算预产期/24
- 第20天 妊娠时间及孕期阶段划分/24
- 第21天 生命的序幕，今天拉开/25
- 第22天 宝宝哪里会像你/26
- 告诉准妈妈**
 - 男性也要多学习孕产知识/26
- 第23天 宝宝有十怕，妈妈早知道/27
- 第24天 大龄怀孕不必怕/28
- 第25天 孕妈妈必须知道的数字/29
- 第26天 孕妈妈用电脑真的安全吗/30
- 第27天 胎教，你不得不学的知识/31
- 第28天 奇迹，斯瑟蒂克胎教/32

第2个月 勇敢地面对“害喜”

- 第29天 本月专家指导/33
- 第30天 本月孕程——宝宝像只小海马/34
- 第31天 本月营养关注/34
- 第32天 验孕方法早知道/35
- 第33天 怀孕日记：给宝宝的特殊礼物/36
- 第34天 烦恼并幸福着的怀孕征兆/37
- 第35天 孕吐可以轻松面对/38
- 第36天 巧吃水果多健康/38
- 第37天 不可闹“情绪”/39
- 第38天 早孕反应正确应对/40
- 告诉准妈妈**
 - 孕早期准妈妈要下厨房/40
- 第39天 孕初期出血不是小事/41
- 第40天 孕期用药十大铁律/42
- 告诉准妈妈**
 - 处处关心谨防流产/42
- 第41天 孕期忌用中西药盘点/43
- 第42天 解除感冒的困扰/43
- 第43天 做好孕期口腔保健/44
- 第44天 孕早期孕妈妈美丽计划/45
- 第45天 有些化妆品得“割爱”了/45
- 第46天 孕妈妈美美地睡个觉/46
- 第47天 洗澡不再是随意的事/47
- 第48天 孕早期营养原则/48

- 第49天 豆类食品让宝宝更聪明/48
第50天 孕早期流产不可不防/49
第51天 安胎药物知多少/50
第52天 孕妈妈的“性”福生活/51
第53天 孕妈妈的夏季保健守则/52

- 第54天 孕妈妈的冬季保健守则/52
第55天 关于胎教的三个基本问题/53

告诉准妈妈

你的臂膀是她最踏实的依靠/53

- 第56天 孕早期开始胎教/54

第3个月 欣喜中的小心翼翼

- 第57天 本月专家指导/55
第58天 本月孕程——宝宝有心跳了/56
第59天 本月营养关注/56
第60天 补碘真的不能少/57
第61天 孕早期运动慢慢来/58

告诉准妈妈

警惕孕妈妈出现腹痛/58

- 第62天 产检项目的作用和意义(一)/59
第63天 产检项目的作用和意义(二)/59
第64天 产前检查计划项目表/60
第65天 孕期B超检查应慎重/61
第66天 如何选择产检医院/62
第67天 孕妈妈进补要慎重/63

告诉准妈妈

坚持帮助妻子克服孕吐反应/63

- 第68天 让孕早期不再烦躁/64
第69天 孕妈妈选择内衣有学问/64
第70天 拥有属于自己的好心情/65

- 第71天 孕早期要谨防病毒感染/66

告诉准妈妈

帮助妻子放松心情/66

- 第72天 当心食盐摄入过量/67
第73天 做家务要量力而为/67
第74天 职场孕妈妈注意事项/68
第75天 让工作状态变得舒适/69
第76天 孕妈妈饮水有讲究/70

告诉准妈妈

和妻子建立“统一战线”/70

- 第77天 室内种养花草不可随意/71
第78天 孕妈妈要学会科学吃酸/71
第79天 孕期准妈妈事务列表/72
第80天 造安全舒适的家居环境/73
第81天 盲目保胎不可取/73
第82天 孕早期尿频怎么办/74
第83天 最常用的8种胎教法(一)/75
第84天 最常用的8种胎教法(二)/76

第4个月 进入安全期啦

- 第85天 本月专家指导/77
第86天 本月孕程——宝宝会皱眉了/78
第87天 本月营养关注/78
第88天 孕妈妈补钙宝宝更强壮/79

告诉准妈妈

让孕妈妈的生活丰富多彩/79

- 第89天 孕妈妈的秀发飘逸起来/80
第90天 孕妈妈也时尚——孕妇装选择/81

告诉准妈妈

不必过度保护/81

- 第91天 选择合适的鞋袜/82
第92天 享受美好的大自然/82

第93天 别把不良情绪带给小宝宝/83

告诉准爸爸

对孕妈妈要宽容/83

第94天 运动安全八项原则/84

第95天 孕妈妈唇部护理不可忽视/85

第96天 乳房护理不要大意/85

第97天 给宝宝唱首好听的歌/86

第98天 完美准爸爸显身手/87

第99天 当心牙齿闹“别扭”/88

第100天 赶走孕期多疑症/88

第101天 成功成名，从起名开始/89

第102天 “二手香”危害大/90

第103天 头痛怎么办/91

第104天 营养不良危及宝宝/91

告诉准爸爸

遵从孕妈妈的生活节奏/92

第105天 准爸爸做好“三陪”/92

第106天 宝宝发育与营养素列表/93

第107天 带着宝宝去散步/94

第108天 让坚果为聪明宝宝加油/95

第109天 预防便秘注意事项/96

第110天 轻松预防贫血/97

第111天 音乐胎教——和宝宝共享音乐浴/97

第112天 语言胎教——和胎宝宝说说话/98

第5个月 与宝宝快乐互动

第113天 本月专家指导/99

第114天 本月孕程——胎宝宝开始动了/100

第115天 本月营养关注/100

第116天 挑选健康的餐具/101

第117天 孕中期不宜营养过剩/102

第118天 避免孕期的危险姿势/103

告诉准爸爸

理解孕妈妈的“性”担忧/103

第119天 孕妈妈戴首饰是个隐患/104

第120天 孕期的眼部问题/104

第121天 胎动有什么规律/105

第122天 胎动监护——宝宝情况全知道/106

第123天 脑发育关键期要加强营养/107

告诉准爸爸

给妻子一个拥抱/107

第124天 白带增多巧应对/108

第125天 长途旅行应加倍注意/108

第126天 孕期饮料推荐/109

第127天 准爸爸感触胎儿很重要/110

告诉准爸爸

分享妻子的感受/110

第128天 适当摄入“脑黄金”/111

第129天 孕妈妈做好体重管理/111

第130天 值得尝试的小体操/112

告诉准爸爸

给妻子做一次手足护理/112

第131天 凹陷乳头的纠正/113

第132天 应对皮肤瘙痒的妙招/114

第133天 准爸爸是最好的“按摩师”/114

第134天 了解日常行为禁忌/115

第135天 营养丰富又不发胖的吃法/116

第136天 怎样选购合适的托腹带/117

第137天 孕妈妈也可练瑜伽/117

第138天 测测子宫底高度/118

第139天 美育胎教——让宝宝也感受到美/119

第140天 抚摸胎教——与宝宝亲密接触/120

第6个月 “孕”味十足

- 第141天 本月专家指导/121
第142天 本月孕程——宝宝长匀称了/122
第143天 孕6月营养关注/122
第144天 孕妈妈进食勿狼吞虎咽/123

告诉准爸爸

为孕妈妈做贴心早餐/124

- 第145天 科学进补让营养加倍/124
第146天 药补不如食补/125
第147天 预防黄褐斑可以这样吃/125
第148天 这些蔬菜水果要少吃/126
第149天 15种健康零食DIY/127
第150天 水、空气、阳光同等重要/128
第151天 孕妈妈不宜“日光浴”/128
第152天 孕中期运动益处大/129

告诉准爸爸

准爸爸该做的那些事/129

- 第153天 适合孕中期的几种运动/130

- 第154天 孕妈妈应对社交问题/130
第155天 让孕期生活丰富多彩/131
第156天 眩晕不可忽视/132
第157天 孕期腿脚问题全攻略/132
第158天 孕期胀气不要怕/133
第159天 怎样才算合格的准爸爸/134
第160天 妊娠期高血压疾病的症状 /134
第161天 防治妊娠期高血压疾病/135
第162天 孕中期性生活注意事项/136
第163天 孕期发热不是小事/137
第164天 开车族孕妈妈注意事项/137

告诉准爸爸

给妻子拍孕期照/138

- 第165天 孕妈妈如何远离静脉曲张/138
第166天 光照胎教——给宝宝光的刺激/139
第167天 运动胎教——和胎宝宝做游戏/140
第168天 语言胎教——教胎儿腹中学习/140

第7个月 孕期不适从容应对

- 第169天 本月专家指导/142
第170天 本月孕程——开始长头发了/143
第171天 本月营养关注/143
第172天 安然入睡的食疗法/144

告诉准爸爸

帮孕妈妈提高睡眠质量/144

- 第173天 孕妈妈要摄入足够的热量/145
第174天 看看粗粮有多重要/145
第175天 教你做孕中期夫妻运动操/146
第176天 手指操轻松消除脸部浮肿/147
第177天 孕期尿频的对策/148
第178天 妊娠期糖尿病的防治/148

告诉准爸爸

帮孕妈妈洗脚剪脚指甲/149

- 第179天 孕中期孕妈妈美丽计划/150
第180天 孕妈妈流鼻血不要怕/150
第181天 手脚冰凉有“暖招” /151
第182天 不要再打麻将了/152
第183天 吹响“抗痘”的号角/152
第184天 孕妈妈慎用抗生素/153

告诉准爸爸

细心主动地伸出援手/153

- 第185天 换个枕头，留住健康/154
第186天 抵御头晕眼花的妙招/155
第187天 皮肤瘙痒不可轻视/156
第188天 如何应对痔疮带来的痛苦/157
第189天 职场妈妈上班安全法则 /157
第190天 早产迹象早发现 /158

- 第191天 肥胖孕妈妈应控制体重/159
第192天 “吃”出宝宝明亮的眼睛/160

告诉准爸爸

你在给孩子放音乐吗/160

- 第193天 拍个靓丽的写真/161
第194天 音乐的作用如此美妙/161
第195天 音乐胎教——音乐伴宝宝成长/162
第196天 想象胎教——想象宝宝的样子/163

第8个月 等待,让人忐忑不安

- 第197天 本月专家指导/164
第198天 本月孕程——宝宝更加圆润了/165
第199天 本月营养关注/165
第200天 这些食物不宜多吃/166
第201天 如何缓解腰背痛 /167

告诉准爸爸

为孕妈妈分娩做好准备/167

- 第202天 妊娠水肿是怎么回事/168
第203天 对抗水肿的几种菜肴/168
第204天 食疗控制妊娠高血压疾病/169
第205天 孕期尿道感染的防治/170

告诉准爸爸

布置宝宝的房间或婴儿床/170

- 第206天 用果蔬对抗孕期并发症/171
第207天 孕晚期乳头护理更重要/171
第208天 为母乳喂养做准备/172
第209天 孕妈妈正确姿势大集合/173
第210天 孕晚期拒绝孤独/173

- 第211天 孕晚期准爸爸应更细心/174
第212天 脐带绕颈不可怕/175

告诉准爸爸

帮孕妈妈翻身/175

- 第213天 孕晚期远行要三思而行/176
第214天 孕妈妈睡眠促进法/176
第215天 孕晚期要采取左侧卧位/177
第216天 羊水过多或过少怎么办/177
第217天 孕晚期的腹痛/178
第218天 静脉曲张的防治/179
第219天 爬行——孕晚期锻炼方式/179
第220天 不易发胖的水果和蔬菜/180
第221天 不做早产孕妈妈 /181
第222天 孕晚期双胞胎和多胎妊娠护理/182
第223天 对话胎教——和宝宝说说话 /182
第224天 运动胎教——孕晚期也要运动/183

告诉准爸爸

帮助孕妈妈克服惰性心理/183

第9个月 快和宝宝见面了

- 第225天 本月专家指导/184
第226天 本月孕程——宝宝有小指甲了/185
第227天 本月营养关注/185
第228天 抗过敏秘笈/186

告诉准爸爸

孕妈妈时刻都需要陪伴/186

- 第229天 甩掉孕晚期坏心情/187
第230天 准爸爸要做好哪些准备/188

- 第231天 孕妈妈口腔护理用品选择要领/189
第232天 突遇紧急情况:拨打120 /190
第233天 职场孕妈妈应适时停止工作/190
第234天 学做产前运动/191
第235天 孕妈妈胎盘早剥怎么办/192

告诉准爸爸

和孕妈妈一起挑选尿布/192

- 第236天 前置胎盘的危害大/193
第237天 布置婴儿房间三要点/194
第238天 孕晚期孕妈妈美丽要领/194
第239天 孕晚期应禁止性生活/195

告诉准爸爸

准爸爸肚里能撑船/195

- 第240天 如何防止外力导致的异常宫缩/196
第241天 警惕仰卧综合征/196
第242天 如何纠正胎位不正/197

告诉准爸爸

给孕妈妈进行甜蜜按摩/198

- 第243天 最新流行的孕妈妈助产球操/198
第244天 不可忽视骨盆测量/199
第245天 生产观念的误区/199
第246天 产前物品准备清单/200
第247天 还是自然分娩好/201
第248天 剖宫产的优缺点/201
第249天 注意胎儿六大危险信号/202
第250天 绝不可择日分娩/203
第251天 运动胎教——养胎不如运动/204
第252天 美育胎教——用感受训练胎儿/205

第10个月 迎接宝宝的到来

- 第253天 本月专家指导/206
第254天 本月孕程——要和宝宝见面了/207
第255天 本月营养关注/207
第256天 孕妈妈该上分娩课啦/208
第257天 了解分娩时的常见意外/209

告诉准爸爸

藏起你的焦虑情绪/209

- 第258天 出现哪些症状为临产/210
第259天 了解产程的三个阶段/210
第260天 临产十忌/211
第261天 临产产妇的饮食安排/212
第262天 摆脱产前抑郁症/213
第263天 临产胎教——将胎教进行到底/214

告诉准爸爸

不要把工作带到医院/214

- 第264天 耐心等待分娩前的检查/215
第265天 什么情况下应提前入院待产/215
第266天 难产并不可怕/216
第267天 临产食物：巧克力要深色的/217
第268天 帮助顺产的产前活动/217
第269天 分娩时的呼吸方法/218
第270~271天 减轻分娩疼痛的办法/219
第272~273天 诞生经历会影响宝宝一生/220

告诉准爸爸

陪孕妈妈在家度过阵痛期/220

- 第274~275天 及时了解产后饮食安排/221
第276~277天 产后一周妈妈生活指导/222
第278~279天 新生活从给宝宝哺乳开始/223
第280天 宝宝档案卡/224