

权威临床专家全程指导 让您百事皆通



# 孕期 保健 百事通

必须知道的  
保健常识

刘婷◎编

妥善做好孕产育规划  
合理调整生活节奏

保持轻松的良好心态  
快乐度过孕期每一天

 中国纺织出版社



刘婷◎编

# 孕期 保健 百事通

YUNQI BAOJIAN  
BAISHITONG

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

生育一个健康、聪明的宝宝，是每一对准父母最美好的心愿。然而，如何才能实现这个美好的愿望呢？从怀孕前的准备，到宝宝的出生，这期间要经历许许多多的问题，如怎样才能做到优生、最佳的受孕时间、孕前如何调整身体、孕期有什么妊娠反应、孕期如何摄取营养、孕期如何自我保健、产褥期有哪些注意事项、产后如何自我保健等，这其中涉及了生理学、保健学、妇产科学、心理学、营养学等一系列科学知识。

本书详细介绍了孕前、孕期、产后女性可能经历的各种生理和心理变化以及每月胎儿在子宫中的发育情况，并提供孕早期、孕中期、孕晚期需要特别掌握的知识。相信本书能让每对年轻夫妇安全、幸福地度过孕产期。

### 图书在版编目(CIP)数据

孕期保健百事通 / 刘婷编. -- 北京: 中国纺织出版社, 2014. 8

(亲·悦阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9765-7

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077889号

---

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 马丽平 穆建萍 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼

邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894

传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 28

字数: 279千字 定价: 38.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



## 前言

### P R E F A C E

孕育是一项神奇而又伟大的工程，也是女性一生中最值得骄傲、最动人的时光。怎样才能让准妈妈顺利、快乐、健康地度过孕产期，让宝宝正常发育、顺利出生、健康成长，是每一对夫妇普遍关心的问题。

本书通过通俗易懂的语言、图文并茂的形式和亲切生动的板式设计，为您提供权威的孕前、孕期和产后指导。

本书在孕前准备部分，讲述孕前生活方式、职场健康、居家环境、运动健身等知识，指导年轻的父母为拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备。

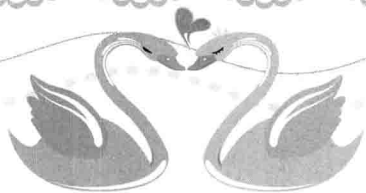
本书在孕期部分，按照怀孕10个月的时间顺序逐一讲述小宝宝的发育状况和准妈妈的身体变化、准妈妈的健康饮食、居家保健等内容，这些都给予准妈妈及家人体贴入微的指导。

本书在产后指导部分，讲述了新妈妈在产褥期的健康饮食、科学护理方法和产后常见疾病预防等知识，教新手爸妈科学喂养宝宝。

虽然一本书不可能解决你遇到的所有问题，但本书会尽可能详尽地为你提供最有价值的孕育信息，是一本理想的枕边书！

编者

2014年3月于北京



# 目录

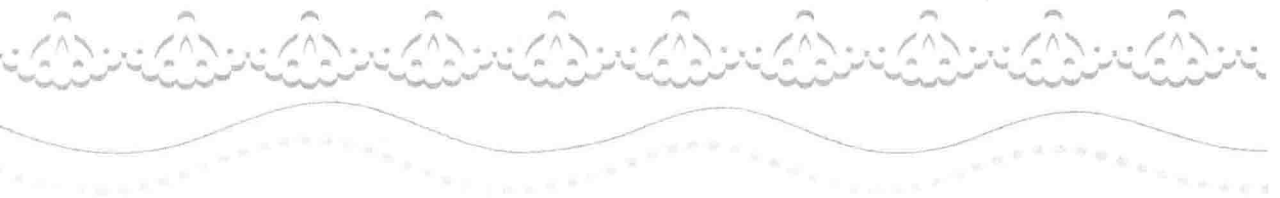
C O N T E N T S



## PART I 未“孕”绸缪做好孕前优生准备

### 🕒 孕前6个月，培养适合怀孕的生活习惯 / 24

生活方式不正确，健康隐患藏 中间.....	24	如何避免“计算机皮肤”.....	30
警惕“电视病”的发生.....	24	纠正跷“二郎腿”的习惯.....	30
孕前“修长城”越少越好.....	25	街边早点摊，营养早餐不营养.....	31
戒烟、戒酒很重要.....	25	别把工作带回家.....	31
当心宠物成“心腹”之患.....	26	防止室内污染，“打理”孕育 环境.....	32
孕前避免穿着过紧的衣裤.....	26	警惕家装中的“隐形杀手”.....	32
KTV唱歌要适度.....	27	空调房必须开窗换气.....	32
避免“城市皮肤病”.....	27	注意卧室内的空气卫生.....	33
调整工作习惯，重视职业健康.....	28	预防家电的噪声污染.....	33
养成每天清洁办公桌卫生的习惯.....	28	当心厨房危险分子变“温床”.....	34
不要趴在桌子上午休.....	28	慎防陶瓷餐具中的美丽花纹.....	34
保持正确的坐姿.....	29	让卫生间成为真正卫生的地方.....	35
空气干燥是“慢性杀手”.....	29	巧用花草，减少室内空气污染.....	35



尘螨：看不到的污染威胁·····	35	运动过后怀孕好处多·····	37
动起来！在运动中练就强健体魄···	36	如何挑选适合自己的健身房·····	38
运动：不同年龄不同方·····	36	没事跳跳绳，健身又减肥·····	38
有氧运动益处多，心肺功能呱呱·····	36	登山：锻炼身体又散心·····	39
找到适合你的有氧运动·····	37	把握运动前后“1小时”饮食·····	39

## 👶 孕前3个月，营养总动员，排毒大行动 / 40

排出体内毒素，做“无毒”的 准妈妈·····	40	合理饮食，为孕期储备营养·····	45
积聚在人体内的毒素都有哪些·····	40	能量之源：碳水化合物·····	45
人体内的毒素从哪里来·····	40	生命的基础：蛋白质·····	45
喝茶巧排毒·····	41	生命的润滑剂：脂肪·····	46
猪血解毒又润肠·····	41	健康的使者：维生素·····	46
菌类食物净血排毒·····	42	孕前应加强叶酸的补充·····	47
无花果排毒有奇效·····	42	铜：助孕的新星·····	47
流汗排毒，预防身体发生酸中毒·····	42	钙：坚实母子的骨骼·····	47
通便排毒，让身体健康又轻盈·····	43	铁：拒绝贫血·····	48
清胆排毒，不让胆囊负载·····	43	锌：生命的齿轮·····	48
清肺排毒，呼吸轻松·····	43	不吃霉变食物·····	48
清肾排毒，体内“脏血”大扫除·····	44	腌制食品要少吃·····	49
促进肠蠕动的排毒操·····	44	预防农药残留的毒害·····	49
		快餐类食品可“绑架”大脑·····	49
		备孕食谱推荐·····	50

## 孕前1个月，好“孕”准备，迎接胎宝宝 / 55

放松心情，随时准备怀孕·····	55	准备好孕期的床上用品·····	59
心理情况不佳影响受孕·····	55	做好孕期营养开支的准备·····	59
树立生男生女都一样的观念·····	55	做好孕期服装开支的准备·····	59
做好受累的心理准备·····	56	做好孕期医疗费用开支的准备·····	59
树立好做父母的信心·····	56	受孕时机有选择·····	60
尊重自己的真实想法·····	56	女性的最佳受孕日期·····	60
未雨绸缪，做好孕前物质准备···	57	早产或者流产后不宜立即怀孕·····	60
孕妇装都准备好了吗·····	57	旅途中受孕“恐结苦果”·····	60
宽松舒适的文胸全面呵护你·····	57	不要在恶劣的天气里受孕·····	61
选好内裤，做无味准妈妈·····	58	停用避孕药后不宜立即怀孕·····	61
精挑细选防护服·····	58	宫外孕半年内不宜怀孕·····	61
穿坡跟鞋，舒服与漂亮兼得·····	58		



## **PART2 孕早期，你已踏上幸“孕”的旅程**

### 孕1月，欣喜，胎宝宝悄然而至 / 64

孕育里程碑：妈妈宝宝新变化···	64	巧吃会做，家有营养师·····	66
受精卵形成，性别确定了·····	64	孕期补碘要趁早·····	66
准妈妈基础体温上升·····	64	每周至少吃一次鱼·····	66
准妈妈身感疲倦·····	65	莫忘继续补充叶酸·····	67
乳房发胀，乳头颜色变暗·····	65	水果并非吃得越多越好·····	67
阴道分泌物增多·····	65	罐头食品要少吃·····	68

方便食品对健康不方便·····	68	工作之余汲取育儿经·····	77
准妈妈不宜多吃油条·····	68	准妈妈上下班乘车要小心·····	77
营养食谱推荐·····	69	疏导心理不适, 感受快乐好	
准妈妈居家保健良方·····	73	“孕”·····	78
重新审视居家环境·····	73	用笔记下“好孕心情”·····	78
孕期养花, 莫迷了你双眼·····	73	心理有波动很正常·····	78
准妈妈美容要以健康为前提·····	74	开始注意自己的身体变化·····	79
减少电脑和手机的使用率·····	74	准爸爸要理解妻子的情爱转移·····	79
少买新衣服、新家具·····	74	准爸爸是妻子的情绪体温计·····	79
电热毯会偷偷伤害胎宝宝·····	75	异常情况处理站, 孕期不适一	
准妈妈要谨防煤气中毒·····	75	扫光·····	80
“性”福要等待: 避免性生活·····	75	孕期发热危害大·····	80
职场准妈妈安全通行指南·····	76	小心预防感冒·····	80
不对领导隐瞒“孕事”·····	76	牙龈出血可能是贫血·····	81
准妈妈不宜从事某些化工行业·····	76	阴道出血应警惕·····	81
工作之余要适度休息一下·····	77	腹痛怎么办·····	81

## 孕2月, 孕吐是宝宝发送的短信息 / 82

孕育里程碑: 妈妈宝宝新变化·····	82	巧吃会做, 家有营养师·····	85
弯成“C”型的胎宝宝·····	82	爱上酸奶对胎宝宝好处多·····	85
“小跳豆”的身体变得格外热闹·····	82	白开水是准妈妈最好的饮料·····	85
准妈妈变“懒”了·····	83	准妈妈饮酒胎宝宝“醉”·····	86
准妈妈常感下腹胀·····	83	水果当饭吃, 小心变成“糖妈妈”·····	86
孕吐反应来袭·····	84	选择易于消化的食物·····	87
小便次数变得频繁·····	84	少吃多餐, 干稀搭配抑孕吐·····	87
悄然变化的子宫·····	84	贪吃桂圆易流产·····	87



准妈妈嗜酸辣要有节制·····	88	疏导心理不适，感受快乐好	
准妈妈不宜喝浓茶·····	88	“孕”·····	98
营养食谱推荐·····	89	怀孕后为什么爱发脾气·····	98
准妈妈居家保健良方·····	93	准妈妈抑郁，胎宝宝精神发育差·····	98
洗澡时间及水温要适当·····	93	准妈妈情绪不稳定，胎宝宝会“不安”·····	99
不要轻易改变家具摆放位置·····	93	不良情绪影响胎宝宝的性格·····	99
夏季夜间不宜贪凉·····	93	想象一下未来宝宝的样子·····	100
冬季要注意空气流通·····	94	准爸爸应和准妈妈共同学习孕期知识·····	100
流产：美丽的指甲油之祸·····	94	善用音乐平复焦虑情绪·····	101
职场准妈妈安全通行指南·····	95	感受彼此存在的充实·····	101
上班总犯困怎么办·····	95	准爸爸做好准妈妈的“保镖”·····	101
办公室“二手香”危害大·····	95	异常情况处理站，孕期不适	
上班时，饿得烧心怎么办·····	96	一扫光·····	102
工作中缓解早孕反应的方法·····	96	不可自行服用止吐药·····	102
如何让孕期工作更轻松·····	97	孕期仍有月经需检查·····	102
孕2月准妈妈工作有禁忌·····	97	胃部灼痛怎么办·····	103
		头晕目眩巧应对·····	103

## 孕3月，小家伙已经有模有样了 / 104

孕育里程碑：妈妈宝宝新变化·····	104	巧吃会做，家有营养师·····	107
胸腔和腹腔分开了·····	104	补镁有益胎宝宝的肌肉和骨骼·····	107
大部分器官已经形成并开始工作·····	104	玉米，提高胎宝宝智力好帮手·····	107
身体的雏形已经构造完成·····	105	“脑黄金”让胎宝宝更聪明·····	108
妊娠斑向准妈妈报到了·····	105	控制肉类摄入量·····	108
准妈妈体味加重了·····	106	准妈妈要慎用辛辣食物·····	109
准妈妈体重逐渐增加·····	106	准妈妈不宜食用糯米甜酒·····	109

吃粗粮要补水·····	110	中午安排一个短暂的午睡·····	120
每周安排一次排毒餐·····	110	不要长时间待在空调屋·····	121
吃火锅时的注意事项·····	111	防辐射就“冷落”一下电脑吧·····	121
多吃菠菜不可取·····	111	减少接电话的次数·····	121
营养食谱推荐·····	112		
<b>准妈妈居家保健良方·····</b>	<b>116</b>	<b>疏导心理不适，感受快乐好</b>	
不宜用美白祛斑化妆品·····	116	“孕”·····	122
准妈妈爱美忌浓妆·····	116	家人不要带给准妈妈不良信息·····	122
胎宝宝不喜欢唇膏·····	116	如何给孕期增加小插曲·····	122
谨慎使用香薰精油·····	117	多微笑吧，宝宝能感受到·····	123
有些首饰不宜继续佩戴·····	117	准爸爸要满足准妈妈的依赖感·····	123
准妈妈出门最好自带餐具·····	118	<b>异常情况处理站，孕期不适</b>	
抹布暗藏致病菌·····	118	一扫光·····	124
准妈妈，注意避免二手烟了吗·····	119	血压偏低，大脑缺血·····	124
双胞胎妊娠要倍加呵护·····	119	远离真菌，快乐怀孕·····	124
		病毒感染会导致胎宝宝畸形·····	125
<b>职场准妈妈安全通行指南·····</b>	<b>120</b>	准妈妈的羊水正常吗·····	125
减少与复印机打交道·····	120		





## PART3 孕中期，“大肚婆”的旅程同样很精彩

### 孕4月，宝宝，你是王子还是公主 / 128

孕育里程碑：妈妈宝宝新变化··· 128	巧吃会做，家有营养师····· 131
胎盘和脐带发育完成了····· 128	补充脂肪酸，促进胎儿大脑发育····· 131
骨骼开始变得坚硬····· 128	最好选择强化酱油····· 131
胎宝宝能够感觉外部光线的强弱了····· 129	维生素D，您补足了吗····· 132
胎宝宝变得表情丰富，活泼好动····· 129	补钙可多喝牛奶····· 132
早孕反应消失，准妈妈心情开始变得 愉悦····· 129	番茄，可以减少皮肤辐射损伤····· 133
腹部微微突起····· 130	微量元素过量“有毒”····· 133
惊喜！胎动出现了····· 130	营养食谱推荐····· 134
流产的危险降低····· 130	



准妈妈居家保健良方····· 138
左侧卧是准妈妈理想睡姿····· 138
做好乳头的保养····· 138
孕中期可适当进行性生活····· 139
适度游泳，有助于胎宝宝的生长发育·· 139
准妈妈出行，要做好充足准备····· 140
烫染发，胎宝宝健康的隐形杀手····· 140
职场准妈妈安全通行指南····· 141
再忙也不要忘记和宝宝交流····· 141
要保持良好的工作状态····· 141
保证适时适量的运动，预防水肿····· 141
认识自己的权利····· 142
准妈妈可以乘电梯吗····· 142

巧妙缓解视觉疲劳·····	142	异常情况处理站，孕期不适	
疏导心理不适，感受快乐好		一扫光·····	145
“孕”·····	143	进行唐氏综合征筛查·····	145
转移注意力，消灭“致畸幻想”·····	143	准妈妈应重视腹泻的治疗·····	145
准爸爸陪准妈妈产检好处多·····	143	滴虫性阴道炎的预防·····	146
内诊时如何克服内心的紧张·····	144	指甲：准妈妈健康指示灯·····	146
准爸爸帮准妈妈剪指甲·····	144	准妈妈便秘巧对应·····	147
专为准妈妈设计的心灵体操·····	144	体温持续升高需就医·····	147

## 孕5月，惊喜，肚里的“小鱼儿”开始游动了 / 148

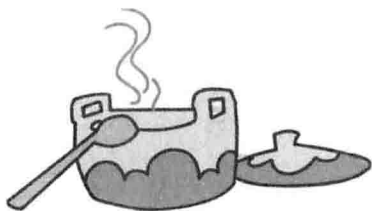
孕育里程碑：妈妈宝宝新变化···	148	饮食不宜饥饱不一·····	154
大脑发育已经趋于完善·····	148	营养过剩，胎宝宝会变成“巨大儿”···	155
感觉器官开始迅速发展·····	148	食用黄瓜防增重·····	155
四肢和脊柱进入骨化阶段·····	149	不妨多喝孕妇奶粉·····	155
准妈妈乳房形状有所变化·····	149	营养食谱推荐·····	156
下腹部明显增加·····	149	准妈妈居家保健良方·····	160
身体重心转移，行动有所不便·····	150	劳逸结合孕育健康小宝宝·····	160
头发性质改变·····	150	准妈妈拍“大肚照”要谨慎·····	160
肤质发生了变化·····	150	大腹便便的准妈妈怎样洗头·····	161
指甲长得快、易断·····	150	孕期保护眼睛有妙招·····	161
巧吃会做，家有营养师·····	151	隐形眼镜莫要戴·····	162
补钙误区地雷，你“踩”了几个·····	151	席梦思床垫不适合准妈妈·····	162
控制每日的食盐摄入量·····	152	正确对待过来人的经验之谈·····	162
准妈妈不要贪吃夜宵·····	152	准妈妈对战妊娠纹有方法·····	163
孕中期铁的需要量增加·····	153	职场准妈妈安全通行指南·····	164
补充 $\alpha$ -亚麻酸，胎儿不易近视·····	153	选择舒适得体的孕妇职业装·····	164
正确选择保健食品·····	154		

三个妙招巧对职场应酬·····	164
工作之余随时运动·····	165
避开同事中的“瘾君子”·····	165
<b>疏导心理不适，感受快乐好</b>	
“孕”·····	166
对分娩的过度恐惧·····	166
心理压力太易做噩梦·····	166
摆脱抑郁，快乐怀孕·····	167
把自己的情绪表达出来·····	167
帮助妻子缓解不适·····	167
在孩子性别上不给妻子压力·····	167

<b>异常情况处理站，孕期不适</b>	
一扫光·····	168
失眠禁服安眠药·····	168
妊娠瘙痒症不容忽视·····	168
夜间小腿抽筋的预防·····	169
准妈妈防湿疹勿过度保暖·····	169
孕期水肿的防治·····	170
发质发生变化，如何护理·····	170
告别孕期手脚冰凉·····	171
远离孕期痤疮的困扰·····	171

## 孕6月，做个“孕”味十足的准妈妈 / 172

<b>孕育里程碑：妈妈宝宝新变化···</b>	172	<b>牛磺酸有助孕育聪明宝宝·····</b>	176
时刻注意着外界的声音·····	172	在外就餐的注意事项·····	177
生殖系统逐渐发育·····	172	妊娠蝴蝶斑，防治“英雄榜”·····	177
大脑内的神经细胞数接近成人·····	173	不要盲目进补·····	178
听觉功能逐渐完善·····	173	坚持淡味饮食·····	178
皮肤表面开始附着胎脂·····	173	不宜用沸水冲调营养品·····	178
准妈妈的子宫逐渐压迫到肺部·····	174	准妈妈进食切忌狼吞虎咽·····	179
准妈妈体重开始迅速增加·····	174	睡前饮上一杯蜂蜜水·····	179
妊娠纹越来越明显·····	174	核桃和芝麻——推进胎宝宝脑发育·····	179
腰酸背痛常来“叩门”·····	175	营养食谱推荐·····	180
偶感下腹胀痛·····	175	<b>准妈妈居家保健良方·····</b>	184
胎动变得规律起来·····	175	巧用托腹带支撑肚子·····	184
<b>巧吃会做，家有营养师·····</b>	176	家中不宜铺地毯·····	184
预防水肿，巧吃过“肿”关·····	176	如何预防静电的“骚扰”·····	185



准妈妈最好“上爬楼梯，下乘电梯” …	185	选择做一套孕期办公室体操 ……	189
精心护理才能秀发飘飘 ……	186	疏导心理不适，感受快乐好	
准妈妈刷牙最好刷满3分钟 ……	186	“孕” ……	190
想宝宝不近视，孕期需注意眼睛保养…	187	准妈妈要适应更要忍耐 ……	190
准妈妈更需要温暖的阳光 ……	187	准妈妈做准妈妈的精神支柱 ……	190
职场准妈妈安全通行指南 ……	188	帮助准妈妈减轻孕吐反应 ……	191
商务出行要谨慎 ……	188	引导准妈妈做一件高兴的事情 ……	191
工作餐尽量按时吃 ……	188	激发准妈妈的爱子之情 ……	191
工作累了不要勉强 ……	189	异常情况处理站，孕期不适	
		一扫光 ……	192
		腹股沟疼痛怎么办 ……	192
		后腰与腿部疼痛的应对 ……	192
		缓解背痛有方法 ……	193
		外阴疼痛巧缓解 ……	193

## 👶 孕7月，宝宝也会做“美梦” / 194

孕育里程碑：妈妈宝宝新变化 …	194	巧吃会做，家有营养师 ……	198
大脑发育进入又一个高峰期 ……	194	继续补充优质蛋白质 ……	198
对声音更加敏感 ……	194	多吃容易消化的食物 ……	198
有了原始的睡眠周期 ……	195	再忙也要吃早餐 ……	198
胎宝宝会打嗝了 ……	195	不可贪恋高钙 ……	199
准妈妈排尿次数更频繁 ……	196	适量吃“苦”增食欲 ……	199
动作笨拙，出现健忘 ……	196	红枣，准妈妈的“天然维生素丸” ……	199
腹部继续膨胀 ……	197	美“栗”食物来相伴 ……	200
感觉到腰背疼痛 ……	197	有助于入睡的饮食 ……	200
易发生痔疮 ……	197	选择一些通便食品 ……	201
容易发生贫血 ……	197	适量吃些黄花菜 ……	201

营养食谱推荐·····	202	职场准妈妈易患产前焦虑症·····	212
准妈妈居家保健良方·····	206	上下班途中谨防匆忙的行人·····	212
准妈妈做家务要量力而行·····	206	职业准妈妈如何请产假·····	212
不可忽视的坐立行走·····	207	疏导心理不适，感受快乐好	
准爸爸应帮助准妈妈翻身·····	207	“孕”·····	213
远离公共浴场·····	208	让准妈妈多想美好的事情·····	213
不宜穿系鞋带的鞋子·····	208	准爸妈一起走进孕育课堂·····	213
庆春节准妈妈莫忘产检·····	208	学会把不开心的事情放下·····	214
盲目保胎易导致胎宝宝畸形·····	209	纠正对分娩的不正确认识·····	214
改掉夜半入睡的习惯·····	209	异常情况处理站，孕期不适	
泡沫拼图地垫要慎用·····	210	一扫光·····	215
准妈妈不宜去闹区散步·····	210	孕期胀气的应对·····	215
职场准妈妈安全通行指南·····	211	准妈妈下肢水肿巧对应·····	216
借物移情缓解工作压力·····	211	准妈妈心悸巧对应·····	216
学会适当的自我宣泄·····	211	肚子发硬可能是生理性宫缩·····	217
准妈妈发微博好处多·····	211	不做“高压”准妈妈·····	217



## DART4 孕晚期，准妈妈就要和宝宝见面了

### 孕8月，“带球”妈咪，行动要更小心 / 220

孕育里程碑：妈妈宝宝新变化·····	220	神经系统完善的关键期·····	221
胎宝宝体重迅速增加·····	220	眼睛随着光线明暗睁闭·····	221
大脑发育进入活跃化时期·····	220	看起来更像一个婴儿·····	222

准妈妈假性宫缩变频繁了·····	222	大龄准妈妈32周后不宜再工作·····	235
身体越发沉重·····	222	工作中的准妈妈要警惕早产·····	235
可以从肚皮上看到胎动·····	223	<b>疏导心理不适，感受快乐好</b>	
内脏器官可能会轻度移位·····	223	“孕”·····	236
全身不适增多·····	223	想象宝宝的诞生·····	236
应该每两周做一次产检·····	223	给准妈妈一份意外惊喜·····	236
<b>巧吃会做，家有营养师·····</b>	<b>224</b>	织件小毛衣，装进礼品袋·····	236
调整孕晚期饮食结构·····	224	战胜对分娩的恐惧·····	237
孕晚期的饮食重点·····	224	保持适当社交·····	237
孕晚期的三餐三点·····	225	用衣服扮靓自己·····	238
黄豆芽是准妈妈的理想蔬菜·····	225	卧室放松法调整情绪·····	238
葵花子可降低流产危险性·····	225	帮准妈妈找回自信·····	238
进食富含花青素的食物·····	225	<b>异常情况处理站，孕期不适</b>	
猕猴桃饭后1小时吃最好·····	226	一扫光·····	239
注意补铜，预防早产·····	226	肥胖准妈妈需要特殊保健·····	239
孕晚期无须大量进补·····	226	瘦弱准妈妈需要特殊保健·····	239
营养食谱推荐·····	227	矮小准妈妈需要特殊保健·····	239
<b>准妈妈居家保健良方·····</b>	<b>231</b>	尿频、漏尿都是正常反应·····	240
练习分娩时的辅助动作·····	231	小心预防妊娠期高血压·····	240
应加强脸部的清洁保养·····	231	使用抗生素应遵医嘱·····	241
避免蚊虫叮咬·····	232	病理性腹痛应立即就医·····	241
提高产检的频率·····	232	预防肾盂肾炎·····	241
确认宝宝的胎位是否正常·····	233	羊水早破的紧急处理方法·····	242
了解一下自然分娩·····	233	重视嘴唇的卫生·····	242
为母乳喂养做全面准备·····	234		
适合孕晚期的运动·····	234		
<b>职场准妈妈通行指南·····</b>	<b>235</b>		
放慢工作节奏·····	235		





孕育里程碑：妈妈宝宝新变化···	243	正餐之外的零食选择·····	247
皮下脂肪迅速增长·····	243	早晨喝一杯白开水·····	247
胎位已经固定了·····	243	吃鱼可以预防早产·····	248
胎宝宝增重成为主要任务·····	243	有益补血的水果蔬菜·····	248
准妈妈肌肉和韧带变松弛·····	244	进食宜采取“灵活战术”·····	248
水肿症状更严重·····	244	营养食谱推荐·····	249
乳房有零星的乳汁分泌出来·····	244	准妈妈居家保健良方·····	253
行动变得更为艰难·····	244	不要长时间做相同的动作·····	253
尿频症状更加明显·····	244	小心宝宝提前报到——早产·····	253
巧吃会做，家有营养师·····	245	脐带绕颈并没有那么可怕·····	254
重点补充B族维生素·····	245	严禁性生活·····	254
孕晚期补充维生素K·····	245	准妈妈孕晚期不宜出远门·····	255
丝瓜安胎又健脑·····	246	做些力所能及的运动·····	255
适量进食蜂蜜好处多·····	246	分娩时的呼吸练习·····	256
暴饮暴食要不得·····	246	准备坐月子的衣物·····	257
		储备宝宝的必备品·····	257
		职场准妈妈通行指南·····	258
		安排好交接工作·····	258
		孩子与事业可以兼得·····	258
		接受同事的祝贺·····	258
		疏导心理不适，感受快乐好 “孕”·····	259
		对分娩的痛苦不用“谈虎色变”·····	259
		准妈妈情绪不良易导致孩子多动症·····	259
		80后准妈妈易患心理性难产·····	259
		自律训练，缓解紧张情绪·····	260

