

适合中国妈妈的权威孕育指南

怀孕知识

岳然/编著

百科



推荐专家/戴淑凤

北京大学第一医院 教授

中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

怀孕知识

百科



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕知识百科 / 岳然 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5436-9819-2

I. ①怀… II. ①岳… 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(2013)第267057号

书 名 怀孕知识百科

编 著 者 岳 然

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532- 68068026

责任编辑 尹红侠 曲 静

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2014年1月第2版 2014年5月第3次印刷

开 本 16开 (720mm × 1000mm)

印 张 25

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5436-9819-2

定 价 29.8元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 孕产类 生活类



前言



当爱的结晶降临人间，小天使的孕育见证着准爸爸和准妈妈的美好爱情，同时彻底地改变了二人世界，准爸爸和准妈妈都需要适应全新的父母角色。准妈妈日益隆起的腹部，日益沉重的步伐预示着母爱的伟大和育儿的艰辛。如何才能孕育出健康又聪明、活泼又伶俐的小宝宝？如何才能让小宝宝健康顺利地降生？作为准妈妈的你该如何安排自己的生活起居，该如何给宝宝做好胎教功课，该如何进行产前检查？

为此，我们精心推出了这套孕产育儿百科丛书，丛书的编者系多年从事儿科和妇产科临床工作的资深专家，并由全国知名妇产育儿早教专家戴淑凤教授精心审定，全套丛书共分6册，分别是《怀孕分娩育儿百科》《怀孕知识百科》《十月怀胎百科》《胎教知识百科》《新生儿婴儿护理百科》《育儿知识百科》，本书《怀孕知识百科》是其中的一册。这套丛书内容涵盖孕前准备、孕期保健、孕期营养、孕期胎教、新生儿护理、婴幼儿护理、宝宝喂养、宝宝早教等各个方面，知识全面，讲解细致，是新手爸妈孕育宝宝的绝佳指南。

《怀孕知识百科》共分为15章。第1~10章分别按照孕期10个月份讲解准妈妈孕期饮食营养、孕期日常管理、孕期疾病防护、科学胎教、职场备忘录，以及准爸爸在孕期的任务等内容。第11章详细介绍了准妈妈需要了解的分娩知识以及生产要领。第12章详细介绍了上百种孕早期营养菜、孕中期营养菜、孕晚期营养菜的具体做法，并配以详细的食材调料和营养解析。第13章讲解新妈妈产后饮食营养、日常管理、运动锻炼、疾病防护、情绪调节，以及新爸爸在月子期间的任务等内容。第14章详细介绍了近百种产后月子菜，并配以详细的食材调料和营养解析。第15章讲解新生宝宝喂养指南、日常护理和常见病防治等内容。

本书附录详细介绍了孕期每月准妈妈的身体变化和胎宝宝的发育情况，方便准妈妈随时查阅，让准妈妈对腹中宝宝的情况了然于心。书中配有可爱的手绘卡通图片和温馨的健康小贴士，能给准妈妈带来轻松美好的阅读体验。不管是准妈妈还是准妈妈的家人，都能从本书获得贴心的孕期

指导，收获实用的孕产知识。

本书通过介绍怀孕期间准妈妈应该注意的一个个细节，体现出浓浓的关爱之情和先进的优生优育理念，为准妈妈的美好孕程和胎宝宝的健康发育保驾护航，让准妈妈信心满满地等待宝宝的降生。

编者

2013年12月

目 录

Part 1 怀孕第1月

饮食营养，全面均衡

- 002 本月准妈妈重点补充什么营养素
- 002 准妈妈每日需要摄入多少食物
- 003 怎样计算食物中的热量
- 004 准妈妈每天需要喝多少水
- 005 哪种饮用水最健康，最有益
- 005 孕期早餐该如何科学安排
- 006 哪些准妈妈怀孕后不宜喝牛奶
- 006 牛奶和酸奶哪个更补钙
- 007 准妈妈怎样吃鱼更健康
- 007 准妈妈不宜吃哪些鱼
- 008 准妈妈怎样吃蔬菜水果更营养
- 009 准妈妈每天吃多少肉合适
- 009 准妈妈在孕期适合吃哪些肉
- 010 吃什么可以让宝宝皮肤更好
- 010 怎样搭配食物能提高营养价值
- 011 怎样确保孕期饮食卫生

日常护理，细心到位

- 012 怎样判断自己是否怀孕了
- 013 使用早孕试纸时，需要注意哪些问题
- 013 孕早期可以进行性生活吗
- 014 哪些准妈妈必须谨慎性生活
- 014 怎样打造安全舒适的家居环境
- 014 怎样营造一个好的睡眠环境
- 015 睡前做哪些准备有助睡眠
- 015 怀孕了还可以养宠物吗

016 巧妙减少生活中的辐射

017 怎样选择最适用的防护服

018 准妈妈可以使用普通蚊香吗

018 怎样推算预产期

019 可以推断出宝宝的血型吗

019 孕早期可以进行哪些运动

020 怀孕日记应该写什么内容

疾病防护，安心孕产

021 整个孕期要进行多少次产检

021 产检时医生一般会问哪些问题

022 产检一般会检查哪些项目

023 去医院验孕需要注意哪些问题

024 准妈妈该怎样预防感冒

024 孕早期准妈妈感冒了怎么办

024 哪些准妈妈容易怀上畸形儿

科学胎教，贵在坚持

026 胎教应从什么时候开始

026 进行了胎教的宝宝有哪些特点



准妈妈情绪调节站

- 027 准妈妈的情绪会影响胎宝宝吗
- 027 准妈妈应注意调节哪些不好的心态
- 028 心情不好时，多和朋友聊聊天
- 028 孕早期的情绪调节建议

完美准爸爸须知

- 029 准爸爸要主动承担家务

- 029 让准妈妈吃得营养又科学

职场准妈妈备忘

- 030 怎样避免办公室电器的辐射
- 030 如何打造一个舒适的办公室环境
- 031 职场准妈妈何时停止工作比较好
- 031 准妈妈怀孕后可以享受哪些权利
- 032 准妈妈产假的相应规定有哪些

Part 2 怀孕第2月

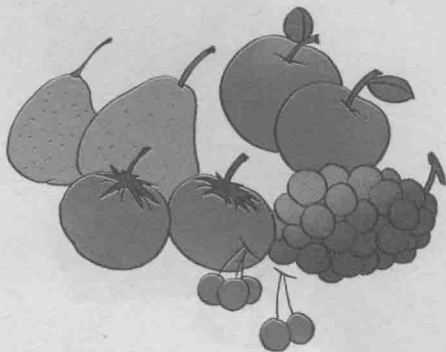
饮食营养，全面均衡

- 034 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 034 孕吐期准妈妈应如何保证营养
- 035 爱吃酸味食物的准妈妈要注意什么
- 035 准妈妈可以吃辣味食物吗
- 036 抑制孕吐的维生素B₆该怎么补
- 036 孕吐期间需要补充营养素制剂吗
- 037 准妈妈需要喝孕妇奶粉吗
- 037 孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗
- 037 孕期可以吃中药进补吗
- 038 孕期喝茶有哪些宜忌
- 039 孕吐准妈妈吃水果需要注意哪些问题

- 039 哪些水果准妈妈要少吃
- 040 哪些食物中隐藏着致畸物
- 041 厌食油腻的准妈妈怎样补充脂肪
- 041 吃什么可以让胎宝宝发质更好

日常护理，细心到位

- 042 如何缓解早晨起床后的恶心
- 042 如何减轻孕吐的症状
- 043 准妈妈在孕期可以化妆吗
- 043 哪些美容产品在孕期要慎用
- 044 准妈妈可以用润唇膏吗
- 044 准妈妈如何护理干性皮肤
- 044 准妈妈如何护理油性皮肤
- 045 怎么去除准妈妈口腔中的怪味
- 045 怎样缓解孕早期的疲劳
- 046 孕期沐浴、泡脚有什么需要注意的
- 046 准妈妈看电视时要注意什么
- 047 孕期睡席梦思床好还是睡硬板床好
- 047 孕期可以使用风油精、樟脑丸吗
- 047 孕期可以使用精油吗
- 048 散步是准妈妈最适宜的运动



048 准妈妈散步有什么需要注意的

049 准妈妈可以练习瑜伽动作吗

疾病防护，安心孕产

050 去医院建档时需要做好哪些准备

051 准妈妈怎样做好保胎

052 怎样预防流产

052 孕早期要注意哪些危险信号

053 孕期准妈妈发生便秘怎么办

054 孕期怎样预防新生儿溶血症

054 哪些准妈妈需要警惕溶血症

科学胎教，贵在坚持

055 每天跟胎宝宝一起听会儿音乐

055 情绪胎教怎么做

056 情绪胎教的注意事项

准妈妈情绪调节站

057 身心疲劳时，在音乐声中做放松冥想

058 标准深呼吸，让准妈妈有个好心情

058 怎么消除准妈妈的致畸幻想

完美准爸爸须知

059 让准妈妈有个好胃口

059 要处理好性生活方面的矛盾

060 注意经常给居室开窗换气

职场准妈妈备忘

061 怀孕后怎么跟同事处好关系

061 坐车上下班的准妈妈应注意什么

062 开车上下班的准妈妈应注意什么

Part 3 怀孕第3月

饮食营养，全面均衡

064 本月准妈妈应重点补充什么营养素

064 孕期口味发生改变正常吗

065 哪些食物易导致流产

065 准妈妈能吃冰镇食物吗

066 吃什么可以让宝宝视力更好

066 怎样预防食物过敏

066 如何避免将过敏体质遗传给宝宝

067 准妈妈可以只吃素食吗

067 素食准妈妈需补充哪些营养

068 不喜吃鱼怎么补充营养

069 准妈妈为什么不宜吃山楂

069 孕期要少吃哪些调味料

070 准妈妈吃姜蒜都有哪些讲究

日常护理，细心到位

071 为什么准妈妈会尿频

071 尿频准妈妈怎样减少小便次数

072 孕期准妈妈洗脸有哪些讲究

072 准妈妈可以经常泡热水澡吗

073 准妈妈阴道分泌物增多正常吗

073 孕期准妈妈该如何护理私密处

074 家中不宜摆放哪些花草植株

075 准妈妈如何健康使用手机

075 常用的固定电话也需要清洁吗

076 准妈妈如何选择合适的胸罩

076 准妈妈如何选择合适的内裤

- 077 准妈妈怎样应对皮肤过敏
- 077 准妈妈做家务时需要注意什么
- 077 准妈妈下厨时需要注意什么
- 078 准妈妈体重增加多少为合格
- 078 什么是凯格尔运动
- 079 怎样进行凯格尔运动
- 079 每天应练习几次凯格尔运动
- 疾病防护，安心孕产**
- 080 照B超对胎宝宝是否有害
- 080 如何能知胎宝宝有无先天疾病
- 081 准妈妈怎样防治妊娠牙龈炎
- 081 孕期牙齿保健有哪些方法
- 082 准妈妈出现哪些症状时须及时就诊
- 科学胎教，贵在坚持**
- 083 准妈妈爱漂亮，胎宝宝最开心

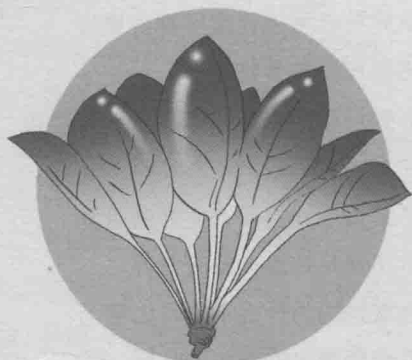
- 083 本月胎教要点
- 084 胎教过程中最不适合做的四件事
- 084 抚摸胎教怎么做
- 085 抚摸胎教的注意事项
- 准妈妈情绪调节站**
- 086 从心理上摆脱营养恐惧症
- 086 压力太大，尝试亲情减压法
- 086 为孕期生活增加点小情趣
- 完美准爸爸须知**
- 088 充当准妈妈最好的倾诉对象
- 088 给准妈妈一个拥抱
- 职场准妈妈备忘**
- 089 上班时妊娠反应严重怎么办
- 089 办公室有人吸烟怎么办

Part 4 怀孕第4月

饮食营养，全面均衡

- 091 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 091 孕中期每日饮食如何安排
- 092 孕期需要补充多少碘
- 092 准妈妈应该如何补碘
- 092 孕期需要补充多少锌
- 092 孕期适合吃什么坚果
- 093 准妈妈应该如何补锌
- 094 准妈妈一周可以吃几次海带
- 094 准妈妈吃海鲜时需要注意什么
- 095 哪种食用油更适合准妈妈吃

- 095 孕期蔬菜生吃好还是熟吃好
- 096 孕期吃什么只增营养不增体重
- 097 吃什么可以让宝宝长得更高



- 097 适合孕期食用的杂粮有哪些
- 098 准妈妈吃玉米好吗
- 098 准妈妈吃花生需要注意哪些问题
- 099 哪些食物可以淡化妊娠斑
- 日常护理，细心到位**
- 100 准妈妈孕期该如何洗澡
- 101 孕期洗澡要注意什么事项
- 101 准妈妈孕期该如何护理头发
- 102 准妈妈的皮肤会发生哪些改变
- 102 如何预防、减少妊娠纹
- 103 怎样选购称心的孕妇装
- 103 准妈妈怎样才能穿得更漂亮
- 104 孕中期进行性生活要注意哪些问题
- 104 孕期怎样洗脸
- 105 准妈妈孕期每天睡多久合适
- 105 准妈妈也有孕期生物钟
- 106 孕期运动要注意哪些事项
- 106 准妈妈可以慢跑吗
- 107 如何避免运动伤害
- 107 孕期游泳都有哪些好处
- 108 孕期的哪个阶段最适合游泳

- 108 准妈妈去游泳应注意哪些问题

疾病防护，安心孕产

- 109 孕中期定期检查及项目
- 109 特殊产检：畸形儿检查
- 110 特殊产检：胎儿镜检查
- 110 如何预防滴虫性阴道炎
- 111 如何自己在家测量宫底高
- 111 孕期打鼾也是病吗
- 112 如何估算胎宝宝的体重

科学胎教，贵在坚持

- 113 胎宝宝能“感应到”准妈妈的微笑
- 113 体会《B小调第一钢琴协奏曲》的温暖
- 114 语言胎教怎么做
- 114 语言胎教的注意事项有哪些
- 115 不要让胎教干扰了胎宝宝的睡眠

准妈妈情绪调节站

- 116 准妈妈在为“性”福担忧吗
- 117 怎样保持乐观、开朗的情绪
- 117 放松身心的呼吸法让准妈妈更轻松

完美准爸爸须知

- 118 性生活时以准妈妈的安全和舒适为准
- 118 帮准妈妈做按摩
- 119 送份小礼物给准妈妈

职场准妈妈备忘

- 120 外出饮食，怎样保证饮食安全



Part 5 怀孕第5月

饮食营养，全面均衡

- 122 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 122 从本月开始全面补钙
- 123 怎样判断自己是不是缺钙
- 123 准妈妈补钙需要注意哪些问题
- 124 怎样选择高性价比的钙片
- 125 不爱吃肉的准妈妈应注意补充什么营养
- 125 不爱吃蛋的准妈妈应注意补充什么营养
- 126 准妈妈需要控制饮食吗
- 126 适合准妈妈吃的零食有哪些
- 127 睡眠不佳的准妈妈该吃些什么
- 128 睡前有什么饮食禁忌
- 128 准妈妈吃加餐需要注意什么
- 129 怀双胞胎的准妈妈应如何保证营养
- 129 高龄准妈妈需要注意补充什么营养

日常护理，细心到位

- 130 准妈妈该怎样预防黄褐斑
- 130 孕期应如何护理乳房
- 131 怎么纠正乳头内陷
- 131 准妈妈需要使用托腹带吗
- 131 如何选购合适的托腹带
- 132 准妈妈可以穿高跟鞋吗
- 132 准妈妈用什么走姿既轻松又安全
- 132 准妈妈用什么站姿既轻松又安全
- 133 准妈妈用什么坐姿既轻松又安全
- 133 准妈妈外出购物的注意事项有哪些
- 134 准妈妈该注意哪些生殖卫生问题

- 134 冬季准妈妈生活注意事项有哪些
- 134 准妈妈居室温度以多少为宜
- 135 如何照料双胞胎准妈妈
- 135 怎样计算胎动
- 136 胎动有什么规律吗

疾病防护，安心孕产

- 137 本月产检的注意事项
- 137 特殊产检：唐氏综合征筛查
- 138 特殊产检：羊膜腔穿刺
- 138 三维彩超与四维彩超有什么区别
- 139 妊娠合并卵巢囊肿怎么办
- 139 妊娠合并子宫肌瘤怎么办

科学胎教，贵在坚持

- 140 准爸妈吵架也会影响胎宝宝吗
- 140 胎教时间：一起来玩“踢肚游戏”吧
- 141 学会自己选择胎教音乐
- 141 进行音乐胎教的方法有哪些
- 142 语言胎教如何与家务活巧妙结合

准妈妈情绪调节站

- 143 看看准妈妈是否有孕期抑郁症
- 143 怎样调整孕期抑郁情绪
- 144 准妈妈拍大肚照的注意事项

完美准爸爸须知

- 145 毫不吝啬地赞美准妈妈
- 145 听听准妈妈的心声

职场准妈妈备忘

- 146 职场准妈妈的孕期体操

Part 6 怀孕第6月

饮食营养，全面均衡

- 148 本月准妈妈应重点补充什么营养素
 - 149 准妈妈常吃红枣有哪些好处
 - 150 准妈妈补充营养易走进哪些误区
 - 150 准妈妈怎样判断自己是否贫血
 - 151 怎样防治孕期缺铁性贫血
 - 151 准妈妈服用补铁剂要注意什么
 - 152 准妈妈可以多吃菠菜补铁吗
 - 152 准妈妈巧吃火锅
 - 153 巧吃宵夜安度孕期
 - 153 水肿准妈妈如何进行饮食调理
 - 154 准妈妈可以吃甜食吗
 - 155 患糖尿病的准妈妈该怎么吃
 - 155 血压高的准妈妈该怎么吃
 - 156 给妊娠期高血压疾病准妈妈烹调食物需注意什么
- ### 日常护理，细心到位
- 157 准妈妈怎样挑选一双适合自己的鞋子
 - 157 孕期腿痛怎么办
 - 158 准妈妈鼻子出血怎么办
 - 158 准妈妈的腹围增长较慢是什么原因
 - 159 正确清除乳头上分泌的液体
 - 159 胎宝宝的体重会和准妈妈一起增加吗
 - 159 胎儿生长受限怎么办
 - 160 胎宝宝个头太大怎么办
 - 160 准妈妈眼睛干涩怎么办

160 帮准妈妈健美胸部的按摩操

- 161 准妈妈节假日里需要注意哪些问题
- 162 准妈妈该如何制订旅行计划
- 162 准妈妈旅行途中要注意哪些事项

疾病防护，安心孕产

- 163 本月产检注意事项
- 163 特殊产检：高层次超声波检查
- 164 引发妊娠期高血压疾病的因素有哪些
- 164 妊娠期高血压疾病有哪些症状
- 165 哪些准妈妈容易患妊娠期高血压疾病
- 165 怎样防治妊娠期高血压疾病
- 166 孕期准妈妈的子宫会发生什么变化

科学胎教，贵在坚持

- 167 带胎宝宝一起感受美好的大自然
- 167 胎宝宝最爱听绘声绘色的精彩故事
- 168 准爸爸是胎宝宝的好老师

准妈妈情绪调节站

- 169 面对身体不适，准妈妈应怎样进行心理调节

完美准爸爸须知

- 170 享受性爱代偿的乐趣
- 170 帮助准妈妈洗头发

职场准妈妈备忘

- 171 职场准妈妈怎样穿更俏
- 171 吃工作餐怎样保证营养

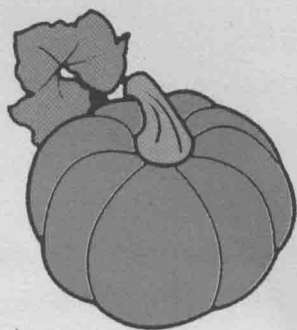
Part 7 怀孕第7月

饮食营养，全面均衡

- 173 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 173 胎宝宝大脑发育需要哪些营养素
- 174 哪些食物会伤害胎宝宝的大脑
- 175 准妈妈可以吃桂圆吗
- 175 准妈妈需要吃鱼肝油吗
- 175 不爱吃鱼的准妈妈应注意补充什么营养
- 176 不爱吃蔬菜的准妈妈应注意补充什么营养
- 176 常吃带馅面食更营养
- 177 太瘦的准妈妈该怎么进补
- 177 食用蔬菜需要注意哪些问题
- 178 过胖的准妈妈孕期该怎么吃
- 179 怎样判断自己是不是营养过剩
- 179 巨大儿有哪些危害
- 179 如何防止营养过剩生出巨大儿
- 180 哪些食物有助于胎宝宝眼睛发育
- 181 合理地喝豆浆

日常护理，细心到位

- 182 准妈妈为什么老做噩梦



- 182 孕后期采取什么样的睡姿既轻松又安全
- 183 腿部抽筋是因为缺钙吗
- 183 怎样预防腿部抽筋
- 184 孕期晒太阳需要注意哪些问题
- 184 多汗准妈妈要注意哪些问题
- 185 指甲可以反映身体的健康状况吗
- 185 孕期胸痛怎么办
- 186 孕中期宫缩怎么办
- 186 练习拉梅兹呼吸法可减轻分娩的疼痛吗
- 187 什么时候练习拉梅兹呼吸法较好
- 187 拉梅兹呼吸法如何练习

疾病防护，安心孕产

- 189 本月产检注意事项
- 189 特殊产检：妊娠期糖尿病检查
- 189 特殊产检：贫血检查
- 190 如何防治妊娠期糖尿病
- 190 血糖高的准妈妈的日常起居要注意哪些问题
- 191 准妈妈怎样缓解孕期胃灼热
- 191 产前一定要进行触诊吗
- 191 怎样预防早产
- 192 哪些准妈妈容易发生早产

科学胎教，贵在坚持

- 193 想象胎教：发挥想象的神奇力量
- 193 光照胎教和语言胎教可同时进行
- 194 语言胎教：给胎宝宝念儿歌

准妈妈情绪调节站

195 摆脱准妈妈对“身材走样”的担忧

195 情绪抑郁时，该如何放松

完美准爸爸须知

196 当准妈妈工作上的好帮手

196 准妈妈身体不适，准爸爸帮忙按摩

职场准妈妈备忘

197 职场准妈妈如何安排运动

197 准妈妈怀孕中后期如何保持好的工作情绪

Part 8 怀孕第8月

饮食营养，全面均衡

199 本月准妈妈应重点补充什么营养素

199 孕晚期的营养原则有哪些

200 适量食用蜂蜜有益健康

201 为什么准妈妈不能喝可乐

201 哪些食物可以让准妈妈的心情变好

202 准妈妈上火该怎么办

202 哪些水果容易导致早产

202 准妈妈可以吃西瓜吗

203 准妈妈怎样吃西瓜

203 哪些食物有助孕期防晒

204 胃胀气、消化不良的准妈妈该怎么吃

204 通过饮食调理孕期睡眠

205 准妈妈春季该吃哪些养胎食物

205 准妈妈夏季该吃哪些养胎食物

206 准妈妈秋季该吃哪些养胎食物

206 准妈妈冬季该吃哪些养胎食物

日常护理，细心到位

207 孕晚期还能进行性生活吗

207 胎位不正怎么办

208 准妈妈患上痔疮怎么办

208 怎样减轻假宫缩带来的不适

209 孕期腰痛怎么办

209 孕后期怎样保护腰不受伤害

210 这个月准妈妈需要注意哪些生活细节

210 夏季准妈妈生活注意事项有哪些

211 孕晚期阴道分泌物增多正常吗

211 为什么孕期容易发生静脉曲张

211 准妈妈如何预防静脉曲张

213 选用医用弹力袜有什么讲究

213 爬楼梯是很不错的有氧运动

疾病防护，安心孕产

214 本月产检注意事项

214 特殊产检：尿蛋白检查

215 防治孕期哮喘

215 肾盂肾炎不能忽视

215 再做一次超声波进行器官构造扫描

216 怎样区别生理性浮肿和病理性浮肿

216 怎样消除腿部浮肿

科学胎教，贵在坚持

217 绘画、剪纸也是美学胎教

217 边听好听的乐曲边跟胎宝宝聊天

218 抚摸胎教：激发胎宝宝的运动积极性

准妈妈情绪调节站

219 克服孕晚期焦虑综合征

219 准妈妈的疑问：剖宫产好还是顺产好

完美准爸爸须知

221 对准妈妈保持一贯的耐心

221 在节日里让准妈妈做好日常保健

职场准妈妈备忘

222 上班时尿频怎么办

222 工作时间如何对胎宝宝进行胎教

Part 9 怀孕第9月

饮食营养，全面均衡

224 本月准妈妈应重点补充什么营养素

224 准妈妈服维生素过量容易生下畸形儿

225 准妈妈可以多吃些粗粮来通便吗

225 为什么豆类与豆制品是准妈妈的好食物

225 怀孕期间为什么要少吃土豆

226 准妈妈可以吃油条吗

226 准妈妈可以吃罐头食品吗

227 准妈妈不宜多吃方便食品

227 准妈妈可以常吃奶油蛋糕吗

228 准妈妈可以常吃烧烤吗

228 油炸食品对准妈妈有什么危害

日常护理，细心到位

229 孕晚期怎样预防胎膜早破

229 准妈妈的骨盆大小跟分娩难易度有关吗

230 临产前准妈妈要做哪些准备

231 准妈妈的待产包里需要放哪些东西

231 胎头什么时间开始入盆

232 孕晚期为何总感觉心慌气短

232 自然分娩需要多长时间

233 怎样解除尿频、尿失禁的烦恼

233 孕晚期适合做哪些运动

234 乳腺增生会不会影响产后哺乳

234 怎样布置完美的婴儿房

235 如何选择适合自己的产科医院

疾病防护，安心孕产

236 本月产检注意事项

236 特殊产检：阴道分泌物涂片检查

237 特殊产检：血红蛋白检查

237 防治羊水异常问题

238 病态水肿的准妈妈应警惕子痫

238 胎盘早期剥离需警惕

科学胎教，贵在坚持

239 贵在坚持，胎教需要持续进行

239 胎宝宝的性格取决于准爸爸和准妈妈

240 语言胎教：定时给胎宝宝念故事

准妈妈情绪调节站

241 怎样预防准妈妈患产前忧郁症

241 抛弃恐惧分娩的沉重包袱

Part 10 怀孕第10月

饮食营养，全面均衡

245 本月准妈妈应重点补充什么营养素

245 准妈妈临产前应该怎么吃

246 自然分娩前吃什么能养足体力

246 剖宫产前需要注意哪些饮食问题

246 增进产前食欲

247 巧克力是产前好帮手

247 准妈妈不要光吃精米、精面

247 准妈妈可以吃薏苡仁、马齿苋吗

248 准妈妈可以吃黄芪炖母鸡吗

日常护理，细心到位

249 胎宝宝脐带绕颈怎么办

249 脐带脱垂有什么危害

250 如何区分产前真假阵痛

250 有什么方法可以减轻阵痛吗

251 怎样判断异常宫缩

251 如何防止外力导致的异常宫缩

252 临产前有什么信号

253 分娩最重要的三要素是什么

253 临产准妈妈大便时应注意什么问题

疾病防护，安心孕产

254 本月每周一次产检

完美准爸爸须知

242 给准妈妈加倍的关怀和爱护

242 藏起焦虑，当准妈妈的顶梁柱

职场准妈妈备忘

243 孕期继续工作有哪些好处

254 特殊产检：超声波检查

255 有特殊情况的准妈妈要提前入院

255 难产是怎么回事

256 准妈妈应怎样避免难产的发生

256 预产期过了胎宝宝还不出生怎么办

科学胎教，贵在坚持

257 借助胎教消除对分娩的恐惧

257 偏冷的色彩会让准妈妈保持安宁的心境

准妈妈情绪调节站

258 产前心理焦虑有哪些危害

258 怎样做好分娩前的心理准备

259 分娩时从容应对几件尴尬事

完美准爸爸须知

261 准妈妈急产时准爸爸不要惊慌

262 做个想事周到的完美准爸爸

262 做好紧急电话、地址一览表

职场准妈妈备忘

263 产假何时开始休比较好

263 请产假前应该做什么准备

Part 11 分娩

分娩常识预先知

- 265 自然分娩有什么优点和缺点
- 266 分娩前为什么要进行“灌肠”和“剃毛”
- 266 自然分娩第一阶段：第一产程
- 267 自然分娩第二阶段：第二产程
- 268 自然分娩第三阶段：第三产程
- 268 什么是无痛分娩
- 269 哪些准妈妈不宜采用无痛分娩
- 269 什么是导乐分娩
- 269 什么是水中分娩
- 270 什么情况下须选择剖宫产
- 271 剖宫产有哪些风险

分娩进行时

- 272 第一产程准妈妈应如何配合

- 272 第二产程准妈妈应如何配合

- 272 第三产程准妈妈应如何配合

- 273 分娩期间准爸爸需要做些什么

- 273 如何避免宫缩乏力

- 274 分娩时能大声喊叫吗

- 274 剖宫产时准妈妈应该怎样配合

- 274 哪些姿势可以帮助准妈妈缓解产痛

分娩顺利完成

- 276 自然分娩的妈妈如何按摩子宫

- 276 自然分娩的“产后第一餐”吃点什么好

- 277 自然分娩后的护理注意事项

- 278 剖宫产后该怎么吃

- 278 剖宫产后妈妈要注意哪些问题

- 279 剖宫产后伤口渗血了怎么办

Part 12 孕期营养菜

孕早期营养菜

- 281 生姜羊肉粥
- 281 酸菜鱼
- 282 姜米拌脆藕
- 282 甜椒牛肉丝
- 282 清蒸大虾
- 283 奶汁白菜
- 283 补脑鱼头汤
- 283 油豆腐烧油菜
- 284 西红柿炒虾仁

- 284 草莓绿豆粥

- 284 凉拌菠菜

- 285 芦笋炒大虾

- 285 土豆炖鸡

- 285 鸡汤豆腐小白菜

- 286 木耳鸡蛋瘦肉汤

- 286 炒鳝丝

- 286 黄豆芽蘑菇汤

- 287 香橙煨鸡胸

- 287 柠檬鱼片