

邱宇清◎编著

最新十月怀胎

ZUIXIN SHIYUE HUATAI

☀️ 1000 WEN 🌙

1000问

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

邱宇清◎编著

最新十月怀胎

ZUIXIN SHIYUE HUATAI

☀️ 1000 WEN 🌙

1000问

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最新十月怀胎 1000 问/邱宇清编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6201 - 9

I. ①最… II. ①邱… III. ①妊娠期—妇幼保健—问题解答
IV. ①R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 184938 号

最新十月怀胎 1000 问

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印刷 三河市南阳印刷有限公司
规格 710mm × 1000mm 16 开本
印张 27.25
字数 420 千字
版次 2015 年 1 月第 1 版
2015 年 1 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6201 - 9
定价 29.80 元

版权所有 翻印必究



Foreword

前言



经历怀孕的女人是美丽的，养育儿女的母亲是伟大的。孕育带给女人特殊而难忘的经历，也承载了女人一生的幸福。对于女人来说，怀胎 10 个月，虽然很辛苦，但感觉肚中宝宝一天天长大，将为人母的幸福感会充满孕妈妈生活的每一个角落。

谁都想生一个健康、聪明的宝宝。相信孕妈妈从准备怀孕的那一刻起，就会对任何与怀孕有关的事情产生疑问。比如：生宝宝的最佳年龄是多少？何时是受孕的最佳时机？孕前需要做哪些检查？孕前要防治哪些遗传病？在怀孕的十个月里，孕妈妈与胎宝宝同体休息，孕妈妈如何饮食和保健才能让自己和宝宝都健康？怎样进行胎教才能让宝宝更聪明？临近分娩，孕妈妈是不是很焦虑，甚至有点不知所措？临产前应做好哪些准备工作？哪些辅助工作能让生产更安全？产后如何照顾宝宝更合理？……面对这些问题，要使孕妈妈们打消顾虑、安心地度过孕育的日子，这正是我们编写《最新十月怀胎 1000 问》的初衷，并以此奉献给新婚夫妇和年轻的父母们。

本书对孕妈妈所有可能遇到的问题进行了归类整理，介绍了孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健等多方面的知识。本书寓科学于优生，寓医学于保健，没有长篇大论的医学理论知识，只是用通俗易懂的语言告诉读者，该做什么，不该做什么。通过阅读，读者可以轻松学习到孕育常识，了解孕育的过程，进而扫清幸福路上的一切障碍。

最后，希望本书的光顾，会让读者如愿以偿，并伴随读者愉快地度过孕产期，成为读者贴心的老师、顾问和朋友，成为读者科学孕育健康宝宝、顺利分娩的首选指南。

编者





Part 1



不容忽视的孕前准备

遗传的秘密

- 夫妇在什么情况下需做遗传咨询 /002
- 哪些遗传者不宜生育 /002
- 什么是遗传性疾病检查 /003
- 为什么患有同种隐性遗传基因的夫妇不宜生育 /004
- 为什么近亲不宜结婚 /004
- 针对男性的遗传病都有哪些 /004
- 选择性别可以阻断遗传吗 /005
- 为什么说母亲的智力在遗传因素中占重要地位 /006
- “儿子像妈妈，女儿像爸爸”有道理吗 /006

关注科学饮食

- 为什么孕前要注重补充叶酸 /006
- 怎样从食物中摄取叶酸 /007
- 孕前什么时候开始加强营养 /007
- 孕前不宜过多食用哪些食物 /008
- 怎样通过食物排出体内毒素 /008
- 为什么说孕前要定时吃饭 /009
- 孕前男性还要注意饮食吗 /009
- 孕前男性需要摄入哪些食物 /010
- 如何做到营养均衡 /011
- 吃什么有助于受孕 /011

日常生活中的小细节 /012

- 孕前男性用药要注意哪些事项 /012
- 孕前夫妇长时间熬夜有哪些危害 /012
- 孕前女性为什么不宜接触洗涤剂 /013
- 男性怎样做才能为优生创造条件 /013
- 为什么男性孕前不宜洗桑拿浴 /014
- 男性在备孕前要戒烟戒酒多久 /014
- 孕前女性用药有哪些注意事项 /015
- 孕前应做好怎样的心理调整 /015
- 为什么说孕前男性也要调整好心态 /015
- 准备怀孕的夫妇正常体重范围是多少 /016
- 太胖的女性孕前怎样减重 /016
- 太瘦的女性孕前如何增肥 /017
- 孕前如何测试自己的体能 /017
- 如何科学安排孕前运动 /018
- 哪些工作不利于怀孕 /018





最新十月怀胎 1000问

重视孕前检查	/019	高龄还能妊娠吗	/024
什么时候开始做孕前检查	/019	一天中什么时间受孕最好	/024
哪些女性一定要做孕前检查	/019	一年中哪个月份怀孕比较好	/025
男性也要做孕前检查吗	/020	女性性高潮真的有利于优生吗	/025
男性要做的孕前检查项目有哪些	/020	受孕的最佳体位是什么	/025
女性要做的孕前检查项目有哪些	/021	通过饮食能控制生男生女吗	/026
孕前检查要做哪些准备	/022	生双胞胎与哪些因素有关	/026
为什么孕前一定要做口腔检查	/023	精子是如何产生的	/027
孕前可以进行X射线检查吗	/023	卵子是如何产生的	/027
		精子与卵子的相遇过程是怎样的	/028
孕前知识补充	/024		
最佳孕育年龄是多大	/024		



Part2



非常完美的十月孕期

孕1月

发现身体微妙变化	/030	偶尔会出现眩晕、头昏吗	/031
月经超过1~2周没来就是怀孕了吗	/030	阴道分泌物是否增多了	/031
胃口是否发生了变化了	/030	特别图示——胎宝宝每周变化	/032
有乳房胀痛的感觉了吗	/031	找到最佳胎教方案	/032
是否出现尿频现象了	/031	什么是胎教	/032
基础体温升高正常吗	/031	接受过胎教的宝宝有什么特点	/033
是否感到精神疲乏了	/031	准爸爸参与胎教有哪些好处	/033
		哪些胎教方式夫妻合作效果更好	/034
		怎样选择胎教方案才会不盲目	/035





- 好心情也是胎教的一种吗 / 035 孕妈妈选择鞋子有什么讲究 / 047
- 什么是斯瑟蒂克胎教法 / 036 厨房里的油烟有怎样的危害 / 047
- 胎儿对声音有分辨能力吗 / 036 孕妈妈为什么要及早进行早孕检查 / 048
- 为胎儿进行音乐胎教有什么益处 / 036 淋浴时为什么水温不宜过高 / 048
- 胎教的先决条件是什么 / 037 孕妈妈运动时有哪些注意事项 / 048
- 为什么说胎教应适度进行 / 037 医院有哪些验孕方法 / 049
- 怎样才能减少辐射 / 049
- 掌握科学的饮食原则 / 038** 装修与胎儿健康有着怎样的联系 / 050
- 孕早期的营养原则是什么 / 038 生活中有哪些辐射源要注意 / 050
- 早餐吃什么更健康 / 038 怀孕后为什么不宜洗盆浴 / 051
- 孕妈妈每日的摄盐量以多少克为宜 / 039 为什么日光浴的时间不宜过久 / 051
- 孕期吃姜和蒜需要注意些什么 / 039 为什么孕妈妈的居室内不宜放花草 / 051
- 孕期为什么要喝牛奶 / 040 预产期怎样推算 / 052
- 孕期吃豆腐有什么益处 / 040 孕早期每天适宜睡多久 / 052
- 为防止便秘，孕妈妈应多吃哪些食物 / 041 孕早期身体不适还能做家务吗 / 052
- 孕早期每日供给量的参考值是多少 / 041
- 消除孕期症状困扰 / 053**
- 孕妈妈偏食有危害吗 / 042 孕妈妈应如何注意口腔卫生 / 053
- 孕妇缺钙有什么危害 / 042 孕妈妈为什么要注意唇部卫生 / 054
- 孕期怎样合理补钙 / 042 阴道炎在未治愈前为什么不宜怀孕 / 054
- 喝大骨头汤可以补钙吗 / 043 生理性腹痛真的不必担心吗 / 054
- 孕妈妈如何补钙 / 043 为什么会出现腹痛 / 054
- 水果吃得越多就越好吗 / 043 服用感冒药后发现自己怀孕了怎么办 / 055
- 为什么不宜吃罐头食品 / 044 孕妈妈该如何预防感冒 / 055
- 为什么说孕期吃牛、羊肉比吃猪肉好 / 044 孕期感冒怎么处理好 / 056
- 可以防治口腔疾病的食物都有哪些 / 044 孕早期没有妊娠反应正常吗 / 056
- 孕1月推荐的食谱都有哪些 / 045 什么样的女性容易发生宫外孕 / 056
- 关注日常生活细节 / 046** 如何辨别宫外孕 / 057
- 孕期一定要暂别宠物吗 / 046 宫外孕会影响以后的生育吗 / 057
- 如何防止甲醛的危害 / 046 孕早期没有妊娠反应正常吗 / 057
- 在购置孕妇装时应注意什么 / 046





最新十月怀胎 1000问

- 孕早期阴道出血是严重问题吗 / 058
- 孕早期可以做放射线检查吗 / 058
- 孕早期需要做B超检查吗 / 058
- 哪些亲情绘本类胎教读物较好 / 067
- 选择哪些诗歌童谣类读物较好 / 067
- 为什么说母体行为会影响到胎宝宝 / 067

孕 2 月

发现身体微妙变化 / 059

- 有眩晕感正常吗 / 059
- 经常感到潮热是怎么回事 / 059
- 乳房胀痛、尿频是正常现象吗 / 059
- 孕期腹部出现蜘蛛状细纹是病吗 / 060
- 为什么会出现慵懒乏力的症状 / 060
- 子宫有了怎样的变化 / 061
- 情绪发生了怎样的变化 / 061
- 基础体温是否升高了 / 061
- 为什么会出现外阴瘙痒 / 061
- 为什么会出现胀气 / 062
- 呼吸加快是正常现象吗 / 062
- 偶尔会出现轻微腹部疼痛正常吗 / 062
- 特别图示——胎宝宝每周变化 / 063

找到最佳胎教方案 / 063

- 如何进行音乐胎教 / 063
- 如何进行环境胎教 / 064
- 如何进行联想胎教 / 065
- 什么是脑呼吸法 / 065
- 进行音乐胎教时为什么忌用高频声音 / 066
- 为什么胎教音乐不宜过长 / 066
- 播放胎教音乐时，怎样调整合适的音量 / 066
- 哪些文学类胎教读物较好 / 067

怎样进行自然胎教 / 068

掌握科学的饮食原则 / 068

- 为什么说少量多餐可以缓解孕吐 / 068
- 有哪些易于消化的食物 / 068
- 饮食清淡可以缓解孕吐吗 / 069
- 尝试用水果做菜可以缓解孕吐吗 / 069
- 何时吃早餐最合适 / 069
- 孕妈妈为什么不宜吃山楂 / 069
- 孕期为什么不宜吃人工腌制类食物 / 069
- 孕期食用土豆需注意些什么 / 069
- 孕妈妈身边可以常备哪些小零食 / 070
- 为什么说过吃桂圆易流产 / 070
- 孕期怎样选对喝水时间 / 071
- 孕期每天喝多少水比较合适 / 071
- 哪些水不能喝 / 071
- 什么是“高GI”食物 / 072
- 哪些食物有助于通便 / 072
- 为什么说孕期宜摄入适量植物油 / 072
- 为什么说孕期要摄入更多的蛋白质和钙 / 072
- 经常吃香蕉、苹果有什么益处 / 073
- 如何通过饮食缓解眩晕 / 073
- 孕期可以吃冷饮吗 / 073
- 孕妈妈喝牛奶有哪些要注意的 / 074
- 孕妈妈适宜吃哪些酸味食物 / 074
- 孕期多吃瘦肉有什么好处 / 074
- 孕期为什么要少吃动物肝脏 / 075





- 食用芝麻可以补充脂肪吗 /075
- 孕妈妈为什么不宜吃太多菠菜 /076
- 孕2月推荐的食谱都有哪些 /076
- 关注日常生活细节 /077**
- 孕妈妈在选择胸罩时有什么讲究 /077
- 孕期在选购内裤时应注意什么 /078
- 孕期为什么不适合睡软床 /078
- 工作中的孕妈妈如何面对孕吐 /078
- 孕妈妈夏季如何做好防晒 /079
- 孕期怎样提高睡眠质量 /079
- 怎样避免噪声污染 /080
- 在职孕妈妈需要远离哪些工作环境 /080
- 寻找怎样的时机告诉老板孕事更合适 /081
- 孕期泡脚要注意些什么 /081
- 孕期使用什么护肤品比较好 /081
- 孕妈妈为什么要增加休息时间 /082
- 孕妈妈抹外用药为什么要慎重 /082
- 孕早期为什么要禁止性行为 /082
- 睡午觉对孕妈妈有什么益处 /083
- 孕妈妈在看电视时有哪些注意事项 /083
- 孕妈妈在开车时要注意什么 /084
- 为什么要建立健康档案 /084
- 建立健康档案需要什么证件 /085
- 建立健康档案前需做哪些检查 /085
- 消除孕期症状困扰 /085**
- 什么是妊娠牙龈炎 /085
- 妊娠牙龈炎如何预防 /085
- 什么情况下需要进行提前产检 /086
- 怎样缓解乳房的不适感 /086
- 孕妈妈经常出现尿频是怎么回事 /087
- 如何应对先兆流产 /087
- 为什么说第1次产前检查非常关键 /087
- 为什么说孕早期拔牙易流产 /088
- 怎样避免阴道交叉感染 /088
- 孕期如何应对胃灼热 /088
- 孕早期频繁恶心、呕吐怎么办 /089
- 恶心、呕吐对孕妇和胎儿有影响吗 /089
- 什么是习惯性流产 /089
- 习惯性流产该如何预防 /089
- 孕3月**
- 发现身体微妙变化 /091**
- 总有饥饿感是怎么回事 /091
- 孕妈妈是否感觉变胖了一些 /091
- 孕期一直有尿频现象吗 /092
- 妊娠斑开始出现了吗 /092
- 出现气短的情况是身体有什么疾病了吗 /092
- 孕妈妈为什么情绪波动越来越大了 /092
- 为什么皮肤越来越油腻了 /093
- 本月子宫长到多大了 /093
- 抑郁和头疼属于正常现象吗 /093
- 出现便秘是正常的吗 /093
- 乳房持续增长是正常的吗 /093
- 皮肤粗糙是正常变化吗 /094
- 特别图示——胎宝宝每周变化 /094
- 找到最佳胎教方案 /095**
- 为什么要对胎宝宝哼唱歌曲 /095
- 意识诱导真的很重要吗 /095





最新十月怀胎 1000问

- 准妈妈在胎教中有着怎样的责任 /095
- 怎样给胎宝宝绘声绘色地讲故事 /096
- 如何为宝宝准备胎教卡片 /097
- 接受过胎教的宝宝有怎样的特征 /097
- 怎样对胎宝宝进行良性的听觉刺激 /098
- 与胎宝宝聊天有哪些需要注意的 /098
- 为什么说爱美也是一种胎教 /099
- 抚摩胎教怎样做 /099
- 在绘画时如何更好地进行胎教 /099
- 如何根据孕期不同阶段选择胎教音乐 /100
- 孕妈妈怎样听音乐最有利于胎教 /100
- 胎教时选择听古典音乐是不是更好 /101
- 胎宝宝喜欢准爸爸的声音吗 /101
- 掌握科学的饮食原则 /101**
- 孕妈妈如何补充锌、铜等微量元素 /101
- 如何为胎宝宝提供充足的钙 /102
- 孕早期为什么要少吃糖 /103
- 怎样通过饮食预防妊娠贫血 /103
- 孕期饮食有哪些禁忌 /104
- 多吃含维生素 C 食物能增加抵抗力吗 /104
- 孕妈妈偏食会影响胎宝宝发育吗 /104
- 哪些孕妈妈易被“孕期抑郁”侵扰 /105
- 孕妈妈是否需要喝孕妇奶粉 /105
- 孕妇奶粉怎样选用 /106
- 喝孕妇奶粉会发胖吗？还需要补叶酸吗？ /106
- 为什么说孕妈妈不可节食 /106
- 孕期吃水果能改善宝宝的肤色吗 /107
- 易过敏的孕妈妈在饮食方面有哪些注意事项 /107
- 常见的过敏食物有哪些 /107
- 适宜孕妈妈吃的粗粮有哪些 /108
- 为什么说摄入蛋白质要适量 /109
- 不能以营养品代替食品的原因是什么 /109
- 孕 3 月推荐的食谱都有哪些 /109
- 关注日常生活细节 /110**
- 哪些体操适合孕妈妈 /110
- 手指健脑操怎么做 /111
- 孕早期如何缓解心理压力 /111
- 在职孕妈妈需准备哪些小道具 /112
- 工作时怎样保持舒适的坐姿 /112
- 遇到怎样的情况孕妈妈应暂停工作 /113
- 准妈妈在给妻子按摩时有哪些注意事项 /113
- 孕妈妈戴隐形眼镜有哪些危害 /113
- 孕期为什么不能戴首饰 /114
- 孕妈妈在看电视时应注意些什么 /114
- 徒步走有什么讲究 /115
- 如何搭乘各种交通工具 /115
- 上下楼梯要注意些什么 /115
- 化学用品的使用方法是什 /116
- 准妈妈怎样帮妻子洗头 /116
- 消除孕期症状困扰 /117**
- 妊娠糖尿病对胎儿的影响大吗 /117
- 妊娠糖尿病产后会好吗 /117
- 出现外阴瘙痒时该怎样处理 /117
- 如何判断孕妈妈是否患有贫血 /118
- 如何防治贫血 /118
- 唐氏筛查的准确度是多少 /118
- 哪些孕妈妈要做唐氏筛查 /119



什么是葡萄胎	/119	怎样对胎宝宝进行视觉功能训练	/129
孕妈妈出现什么情况应及时就诊	/120	现在可以对胎宝宝进行宫内	
如何缓解下肢水肿	/120	运动训练吗	/129
孕期检查为什么并非越多越好	/121	怎样在孕期培养宝宝的性格	/130
妊娠期患了乙肝怎么办	/121	孕中期准爸爸如何进行胎教	/130
		孕妈妈如何陶冶自己的情操	/131
		为什么说微笑也是胎教	/131
		怎样用外语和胎宝宝对话	/132
孕 4 月		掌握科学的饮食原则	/132
发现身体微妙变化	/122	怎样有选择性地吃海鲜	/132
皮肤变黑并出现黑色区域, 正常吗	/122	哪些食物搭配易引起腹泻	/132
乳房变大且颜色加深, 正常吗	/122	为什么说孕期不宜吃热性调料	/133
子宫有了怎样的变化	/123	多吃小米对胎宝宝发育有好处吗	/133
为什么夜尿量多于日尿量	/123	用食物可以矫正遗传方面的不足吗	/133
心搏量怎么也逐步增加了	/123	为什么吃水果也要挑好时间	/134
食欲大增是不是胎儿进入了		夏季饮食有哪些要注意的	/134
迅速增长期	/123	多吃芹菜有哪些好处	/135
腰背部出现疼痛是怎么回事	/123	只吃素食对胎宝宝有什么影响	/135
感觉到胎动了吗	/123	吃什么可以防治妊娠纹	/136
特别图示——胎宝宝每周变化	/124	孕期可以吃薯条、薯片吗	/136
		多吃黄瓜有哪些好处	/136
		每次喝牛奶要注意些什么	/137
找到最佳胎教方案	/125	不爱喝牛奶的孕妈妈该如何补充营养	/137
怎样保持乐观的情绪	/125	不宜吃精米、精面的原因是什么	/137
帮助胎宝宝发育的胎教操该如何做	/125	吃火锅应该注意什么	/138
为什么说孕中期是进行胎教的		工作餐中哪些食物要丢弃	/138
最佳时期	/126	怎样增加工作餐的营养	/139
哪些方法能让心情很快平静下来	/126	怎样吃鱼更健康	/139
孕妈妈自觉紧张时如何消除	/127	不爱吃鱼的孕妈妈该如何补充营养	/139
孕妈妈是否知道古人对胎教的认识	/127	孕4月推荐的食谱都有哪些	/140
如何让胎宝宝感受到深深的母爱	/128		
古人要求准妈妈们做到哪“四勿”	/128		
怎样定时与胎宝宝对话	/129		





最新十月怀胎 1000问

- 关注日常生活细节 /140**
- 乳头内陷怎样纠正 /140
 - 宫底高怎样自测 /141
 - 帮助呼吸的挺胸运动该怎么做 /142
 - 孕期如何护理秀发 /142
 - 孕期游泳有什么益处 /142
 - 游泳前有哪些事项是需要注意的 /143
 - 怎样知道自己是否超重了 /143
 - 孕妈妈超重意味着什么 /144
 - 如何科学控制体重的增长 /144
 - 孕期瑜伽对孕妈妈有什么好处 /144
 - 孕期瑜伽哪些动作不可做 /145
 - 怎样进行乳房按摩 /145
 - 如何按摩乳头 /146
 - 怎样营造良好的睡眠环境 /146
 - 孕中期怎样合理安排性生活 /146
 - 为什么不可以仰卧睡 /147
 - 性生活中哪些体位比较合适 /147
- 消除孕期症状困扰 /148**
- 为什么会会出现消化不良的现象 /148
 - 怀孕后一定会出现静脉曲张吗 /148
 - 胎盘的构成是怎样的 /148
 - 胎盘的主要功能都有哪些 /149
 - 胎儿的生长情况是怎么判断的 /149
 - 怎样预防胎儿宫内发育迟缓 /150
 - 第2次产检需要了解什么 /150
 - 哪些情况下需要做羊水穿刺 /150
 - 腿部抽筋该怎么预防 /150
 - 子宫压迫下腹疼痛是怎么回事 /151
 - 腹部开始发痒怎么办 /151
- 什么是高危妊娠 /151**
- 到了孕中期肚子还小是怎么回事 /152
 - 出现腹泻该怎么办 /152
 - 怎样判断自己是否得了牙龈炎 /152
 - 牙龈炎该怎样防治 /153
 - 什么情况下容易诱发痔疮 /153
 - 怎样做好痔疮的预防 /153
 - 孕期打鼾需要治疗吗 /154
- 孕5月**
- 发现身体微妙变化 /155**
- 腹部疼痛正常吗 /155
 - 乳房为什么越来越大 /155
 - 子宫有多大了 /156
 - 心脏负荷增加, 身体有什么感觉 /156
 - 发质怎么也开始改变了 /156
 - 有没有感觉到胎宝宝在运动 /156
 - 为什么分泌物增多了 /156
 - 特别图示——胎宝宝每周变化 /157
- 找到最佳胎教方案 /158**
- 抚摸胎教中的触压拍打法怎么做 /158
 - 抚摸胎教中的踢肚游戏法怎么做 /159
 - 孕妈妈唱歌是最好的胎教吗 /159
 - 进行语言胎教时应注意些什么 /159
 - 怎样利用图片进行胎教 /160
 - 为什么要播放节奏明快的乐曲 /160
 - 怎样对胎宝宝进行嗅觉胎教训练 /160
 - 怎样培养胎宝宝的联想潜能 /160
 - 为什么说意念是胎教的一种重要手段 /161





如何教胎宝宝识数字	/ 162	关注日常生活细节	/ 171
光照胎教的依据是什么	/ 162	饮后立即洗澡有哪些危害	/ 171
怎样用光照为胎宝宝训练昼夜节律	/ 162	开灯睡眠为什么不利妊娠	/ 171
掌握科学的饮食原则	/ 163	为什么到孕中期也要坚持运动	/ 172
为什么说海带要少吃，还要常吃	/ 163	为什么不宜长时间使用电扇和空调	/ 172
怎样判断自己的饮食是否相对		怎样锻炼腹背肌	/ 172
营养过剩	/ 163	怎样锻炼骨盆和腰肌	/ 173
营养过剩有哪些隐患	/ 164	怎样锻炼脚部肌肉	/ 173
营养过剩的一个重要表现是什么	/ 164	戴腹带有什么好处	/ 173
孕期怎样煮粥更好喝	/ 164	腹带有哪几种	/ 173
睡前吃少量葵花子能促进睡眠吗	/ 165	在办公室怎样睡更舒适	/ 174
睡前多吃含铜的食物能促进睡眠吗	/ 165	孕期哪个时间段可以出游	/ 174
孕期一点“垃圾食品”都不能吃吗	/ 165	旅行前该如何准备	/ 175
孕期喝浓茶真的会造成宝宝畸形吗	/ 165	夏季孕妈妈怎样有效防蚊	/ 175
可以服用补充剂吗	/ 166	孕妈妈开车时有哪些需要注意的	/ 175
孕中期有必要减少脂肪和甜食的		预防孕期胀气有哪些小窍门	/ 176
摄入量吗	/ 166	消除孕期症状困扰	/ 176
好吃又不会胖的营养食品有哪些	/ 166	孕期急性阑尾炎有哪些特点	/ 176
孕期吃蜂王浆能促进胎宝宝大脑		怎样预防急性阑尾炎	/ 177
发育吗	/ 167	膀胱感染有哪些危害	/ 177
孕期饮食能影响到出生后宝宝的		皮肤瘙痒是一种病吗	/ 177
视力吗	/ 167	妊娠糖尿病的发病原因是什么	/ 177
促进视力发育的食物有哪些	/ 168	第3次产检要检查些什么	/ 178
为什么说吃熟西红柿更营养	/ 168	什么是脐带	/ 178
吃猪腰时有哪些讲究	/ 169	脐带的作用是什么	/ 178
芒果不宜多吃的原因是什么	/ 169	孕妈妈多汗怎么办	/ 179
孕期服用大量鱼肝油有哪些危害	/ 169	哮喘对妊娠有没有影响	/ 179
为什么孕期不能喝纯净水	/ 170	孕妈妈容易流鼻涕怎么办	/ 180
孕5月推荐的食谱都有哪些	/ 170	孕期经常出现头痛该怎么办	/ 180





最新十月怀胎 1000问

孕妈妈患癫痫，还能正常妊娠吗	/181	为什么森林浴可以让母子都有好心情	/189
什么是妊娠高血压	/181		
怎样预防妊娠高血压	/181	掌握科学的饮食原则	/190
腰背酸痛难忍怎么办	/182	如何选择营养补充剂	/190
能缓解肌骨疼痛的运动方法是什么	/182	营养素补充剂的参考值是多少	/190
如何预防孕期耳鸣现象	/182	孕期为什么要注重补充维生素	/191
偶尔出现胎动减少的原因是什么	/183	食用鱼类时为什么尽可能不吃大鱼	/191
怎样预防坐骨神经痛	/183	有益于肾脏健康的吃法是什么	/191
孕中期可以接种流感疫苗吗	/183	甲鱼味美，但不能多吃的原因是什么	/192

孕6月

发现身体微妙变化	/184	孕妈妈多吃鳝鱼有哪些好处	/192
为什么会偶感下腹胀痛	/184	孕妈妈真的适合喝绿茶吗	/192
妊娠斑越来越明显，还能消退吗	/184	孕期应怎样改进饮食习惯	/193
腿部发麻正常吗	/184	孕期应怎样改进烹调方式	/193
腰酸背痛感加剧是怎么回事	/185	孕妈妈喝奶茶有什么好处	/194
子宫长到多大了	/185	孕妈妈喝枣茶有什么好处	/194
呼吸变得急促，容易疲劳了是怎么回事	/185	孕妈妈喝柚子茶有什么好处	/194
指（趾）甲生长的速度快是什么原因	/186	为什么孕妈妈不能擅自增加奶粉的饮用量	/194
特别图示——胎宝宝每周变化	/186	所有孕妈妈都适合喝孕妇奶粉吗	/195

找到最佳胎教方案	/187	关注日常生活细节	/197
欣赏书法也是一种胎教吗	/187	孕期怎样挑选长裤	/197
为什么说剪纸是艺术胎教之一	/187	职场孕妈妈如何挑选服饰	/197
如何进行剪纸胎教	/187	哪些孕妈妈不宜做家务	/197
如何把语言胎教视觉化	/188	孕妈妈做家务时要注意些什么	/197
做语言胎教时怎样做到形象清晰化	/188	为什么孕妈妈夜间爱出汗	/198
做语言胎教时怎样做到情感化	/188	孕妈妈如何安全出行	/198
什么是哼歌谐振法	/189	孕妈妈在行走时要注意些什么	/199
为什么做音乐胎教要精神专注	/189	孕妈妈怎样站立会更轻松	/199





什么样的坐姿才是安全的	/199	腿部开始出现浮肿是怎么回事	/208
怀孕期间可以去美容院吗	/200	为什么会频繁出现子宫收缩	/208
孕期去美容院要注意些什么	/200	为什么肋骨和腰部会疼痛	/209
为什么说卧室要慎用消毒剂	/201	胎动加强了吗	/209
为什么说补充铁质可以改善手脚冰凉	/201	子宫长到多大了	/209
为什么说促进血液循环可改善手脚冰凉	/201	为什么开始心神不安了	/209
孕期居室内不宜摆放的花草有哪些	/201	特别图示——胎宝宝每周变化	/210
消除孕期症状困扰	/202	找到最佳胎教方案	/211
出现“漏尿”时该怎么办	/202	朗读诗词是一种胎教吗	/211
出现尿道痛时该怎么办	/202	音乐胎教不当有损胎儿的听力吗	/211
什么是妊娠瘙痒症	/202	怎样和胎宝宝玩抚摸肚皮游戏	/211
怎样防治妊娠瘙痒症	/203	怎样让胎宝宝感受到深深的父爱	/212
如何应对尿频造成的失眠	/203	抚摸胎教怎样与语言胎教同时进行	/212
什么是圆韧带牵拉痛	/203	孕妈妈绣十字绣有什么好处	/212
孕期眼睛干涩是怎么回事	/203	怎样结合音乐、对话进行光照胎教	/213
缓解孕期眼睛干涩的方法有哪些	/204	怎样做家庭插花	/213
什么是假宫缩	/204	为什么说孕期社交生活有助好心情	/214
为什么说孕期拔牙要谨慎	/204	孕妈妈拍大肚照前需做好哪些准备工作	/214
孕期应如何预防肾结石	/204	掌握科学的饮食原则	/215
胎位经常变化是正常的吗	/205	孕妈妈可以吃海苔吗	/215
如何正确分辨胎心音	/205	孕妈妈可以吃奶酪吗	/215
如何判断胎心音是否正常	/206	孕妈妈可以吃板栗吗	/215
什么是高危妊娠	/206	吃牛肉对孕妈妈有什么益处	/216
如何防治高危妊娠	/206	为什么说正确饮食可以防腹胀	/216
第4次产检要检查什么	/207	肾功能差该如何进行饮食调理	/216
		为什么说多吃鸡蛋易致营养失衡	/216
		为什么说多吃鸡蛋易致肾脏病	/217
		DHA和EPA是什么	/217
		DHA和EPA的来源是什么	/217
		为什么不宜吃速冻食品	/218
发现身体微妙变化	/208		
为什么痔疮更易发生了	/208		

孕 7 月





最新十月怀胎 1000问

怎样吃宵夜更健康	/218	孕期要为母乳喂养做哪些准备	/229
卵磷脂是什么	/219	如何区分胎动和妊娠期腹痛	/230
补钙过量有何危害	/219	如何预测胎儿体重	/231
吃含色素的食物有哪些危害	/220	消除孕期症状困扰	/231
吃西瓜皮可以利水消肿吗	/220	如何治疗孕期焦虑症	/231
水果制品和水果有同等的营养价值吗	/220	如何治疗孕期敏感症	/232
哪些食物可有效预防先兆子痫	/221	如何预防尿频与尿失禁	/232
用铁锅做饭能补铁吗	/221	什么是尿失禁	/233
怎样通过饮食强化肺功能	/221	尿失禁的应对方法是什么	/233
可以适量食用青辣椒吗	/221	早产的常见诱因都有哪些	/234
晚餐后为什么要控制水分的摄入	/222	预防早产的措施都有哪些	/234
孕7月推荐的食谱都有哪些	/222	补硒能治疗妊娠糖尿病吗	/235
关注日常生活细节	/223	怎样预防孕中期贫血	/235
为什么清洗乳房时不能用香皂	/223	宫颈内口松弛怎么办	/235
如何进行乳房护理与清洁	/223	什么是妊娠期肝内胆汁淤积症	/236
冬季用热宝应注意些什么	/224	大龄孕妈妈有哪些危险	/236
冬季如何保证室内空气质量	/224	大龄孕妈妈该如何预防危险	/237
冬季室内空气污染有哪些危害	/225	第5次产检检查什么	/237
孕妈妈如何避免日常劳累	/225	孕中、晚期怎样应对身体不适	/237
孕期怎样化解工作压力	/225	笑、打喷嚏或咳嗽时为什么会有小便溢出	/238
怎样合理利用枕头提高睡眠质量	/226	哪几种腹痛应该立即就诊	/238
腹式呼吸怎样做	/226		
孕妈妈在开车时有哪些注意事项	/227		
怎样布置舒适的车内空间	/227		
拉梅兹呼吸法如何练习更有效	/227		
如何适当进行健走运动	/228	孕 8 月	
进行健走运动时应注意些什么	/228	发现身体微妙变化	/239
孕妈妈该如何挑选内裤	/228	胸口开始憋闷，呼吸更困难了是怎么回事	/239
患高血压的孕妈妈在生活中应注意些什么	/229	子宫长到多大了	/239
		胎动加强了吗	/239



假宫缩开始出现了吗	/240	孕妈妈吃粗粮为何不宜过多	/251
此时的胎位有哪些变化	/240	该如何科学吃粗粮	/251
胃部是否开始出现不适感	/240	适合孕妈妈的粗粮都有哪些	/251
特别图示——胎宝宝每周变化	/241	盛夏时节孕妈妈宜吃什么食物	/251
找到最佳胎教方案	/241	为什么孕妈妈宜多吃鸭肉	/252
什么是无意胎教	/241	常吃西兰花对孕妈妈有什么好处	/252
什么是有意胎教	/242	多吃猕猴桃对孕妈妈有什么好处	/252
如何给胎宝宝朗诵诗歌	/242	孕妈妈可以吃香菇吗	/253
编织物品的同时也是在进行胎教吗	/243	孕8月推荐的食谱都有哪些	/253
如何做简单的宝宝装	/243	关注日常生活细节	/254
做宝宝装前有哪些是需要注意的	/244	什么方法可以避免尿频、尿失禁	/254
如何为出生后的宝宝提前做个小布偶	/244	的尴尬	/254
今天听音乐了吗	/244	孕晚期的普拉提是怎么做的	/255
如何在家里享受自然浴	/245	产假何时开始休最好	/255
怎样寻找和胎宝宝交流的话题	/245	如何更好地交接工作	/256
有没有为胎宝宝唱过	/245	孕期近9个月时，准爸爸该如何	/256
《蜗牛与黄鹂鸟》	/246	照顾孕妈妈	/256
怎样教胎宝宝认识颜色	/246	如何应对色素沉淀	/257
怎样让胎宝宝认识苹果	/246	如何消除面部色斑	/257
掌握科学的饮食原则	/247	孕妈妈如何选择床上用品	/257
应对浮肿的天然饮料有哪些	/247	参加孕妇学习班有什么好处	/258
怎样通过饮食促进乳汁分泌	/247	准爸爸怎样照顾好妻子的睡眠	/258
孕妈妈在孕晚期一天睡多久合适	/248	为什么说孕妈妈不要走站太久	/258
孕晚期什么样的床更适合孕妈妈	/248	孕晚期性生活有哪些需注意的	/259
猪血对孕晚期的孕妈妈有哪些好处	/248	性生活该如何安排	/259
既防辐射又养颜的蔬菜有哪些	/249	如何防止性生活后腹痛	/260
孕期吃什么食物可以去火	/249	孕妈妈在公共场所如何防止被撞	/260
为什么说紫色食物营养高	/250	在本月，孕妈妈可以做哪些运动	/260
为什么说孕晚期无须大量进补	/250	日常生活中，有哪些方面需特别注意	/261
黄瓜真的可以防止孕期体重增长	/250	怎样矫正孕妈妈乳头扁平或内陷	/261
过多吗	/250	丈夫陪同产检有什么好处	/262

