



协和医院产科专家 备孕 怀孕 营养 胎教

全书

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授

北京大学人民医院妇产科主任医师 王山米
北京协和医院营养专家 李宁

倾情
力荐

放松心情
轻松好孕



营养搭配
长胎不长肉



完美胎教
启动天赋





协和医院产科专家

备孕 怀孕
营养 胎教

全书

马良坤 主编



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

·北京·



如何做最充足的备孕工作？怀孕期间怎样合理营养，让胎宝宝健康成长？孕妈妈补叶酸是不是越多越好？职场孕妈怎样做到怀孕、工作两不误？孕妈妈可以进行哪些适当的运动……本书将一一为你揭晓，告诉你在每一月、每一周、每一天应该怎么健康地吃、怎么安稳地睡、怎样给胎宝宝做胎教，成为你必不可少的孕期生活指南。

图书在版编目（CIP）数据

协和医院产科专家：备孕怀孕营养胎教全书 / 马良坤主编. — 北京：化学工业出版社，2016.2（2016.5重印）

ISBN978-7-122-26027-7

I. ①协… II. ①马… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱
②胎教-基本知识 IV. ①TS972.164②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 320362 号

责任编辑：杨晓璐 杨骏翼

责任校对：陈 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京永生印刷技术有限责任公司

889mm×1194mm 1/16 印张 22 字数 400 千字 2016 年 5 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

前言

PREFACE

在怀孕的过程中，孕妈妈会体会到种种苦乐酸甜，孕期的种种不适夹杂着对胎宝宝的期待与渴望。实际上，不少孕妈妈对一个新生命的孕育与诞生、如何为胎宝宝做胎教、新生宝宝的哺育等问题的认识都不够清晰。

如何做最充足的备孕工作？35岁以上女性怎样顺利生出一个健康宝宝？怀孕期间怎样合理营养，让胎宝宝健康成长？孕妈妈补叶酸是不是越多越好？孕妈妈如何健康巧妙扮靓？职场孕妈怎样做到怀孕、工作两不误？怎样一次就过糖筛……本书将一一为你揭晓，告诉你在每一月、每一周、每一天应该如何健康地吃、如何安稳地睡、如何给胎宝宝做胎教、做产检如何省时又省事儿……

希望本书能给你的孕期生活提供切实的指导，让你安稳度过备孕、怀孕、分娩和养育新生宝宝的美妙时光！

马良

目录

PART

1

安心备孕，等待“幸孕”敲门

孕前基础知识课堂	2	孕前生活保健	22
各司其职的生殖器官	2	孕前 1~2 个月停止服用避孕药	22
受精卵着床，生命由此开始	4	早产、流产后 2~3 个月可以怀孕	22
胎盘：滋养胎宝宝的源泉	4	备孕女性照 X 线时，要做好防护	22
脐带：妈妈和胎宝宝血脉相连的象征	4	新装修的房子不要马上住进去	22
羊水：胎宝宝的保护膜	5	女性宜选择浅色、宽松的纯棉内裤	23
生男生女的秘密	5	保持阴道正常的菌群，可提高受精成功率	24
神奇的遗传密码	6	孕前需要调换岗位的工作	24
血型的遗传	7	孕前口腔保健	25
安全期并非绝对安全	8	这些运动，能让女性盆腔动起来	26
如何推测排卵期	8	预防感染，孕前注射疫苗	27
抓住最佳生育年龄，不当高龄产妇	12	孕前营养课堂	28
有最佳受孕季节吗	12	彩虹饮食，保证精强卵肥	28
注意同房体位，让精子顺利进入子宫	12	女性备孕饮食	29
孕前心理调整	13	男性备孕饮食	31
接受即将为人母的事实	13	二胎进行时	32
好心情，让子宫和卵子成为好客体	13	已放置避孕环的女性这样做	32
释放压力，让身体的激素平衡	13	顺产妈妈隔 1 年可以考虑二胎	32
生娃事业两不误	14	剖宫产后 2 年可以考虑怀二胎	33
孕前身体调理	15	怀二胎的年龄别太大	33
调养好妈妈体质，给宝宝打好健康的底子	15	孕前检查	34
排排毒，为胎宝宝提供干净无毒的“居所”	16	备孕女性要做的检查	34
过胖或过瘦都不利于受孕	17	备孕男性要做的检查	35
呵护好子宫，让宝宝住得更舒服	17	专题 孕期重要数据早知道	36
有些病调理得当，一样顺利怀孕	18		

PART

2

孕早期（0~12周）
顺利踏上了“幸孕”旅程

孕早期（0~12周）		营养课堂	49
母婴体重增长规律	38	孕早期饮食宜忌	49
不增反降的孕早期	38	孕早期关键营养素	49
孕早期产检早知道	38	★猪肚大米粥 补益气血	50
孕早期孕妈妈 VS 胎宝宝变化轨迹	39	★香菇油菜 增强免疫力	50
0~4周孕妈妈 VS 胎宝宝的变化	39	胎教课堂	51
5~8周孕妈妈 VS 胎宝宝的变化	40	如何正确理解胎教	51
9~12周孕妈妈 VS 胎宝宝的变化	41	古代的胎教思想	51
孕早期每日饮食推荐	42		
		第3周	52
最初2周	44	胎宝宝： 我还是一个小小的受精卵	52
胎宝宝： 卵子离开卵巢，进入输卵管	44	孕妈妈： 孕妈妈少量出血可能是胚胎植入	52
孕妈妈： 身体没有什么变化	44	生活保健	53
生活保健	45	发现怀孕的征兆	53
为了安全起见，暂时把自己当成孕妈妈吧	45	别把怀孕征兆误当感冒	53
骑车出行讲究多	45	洗澡时水温不宜太高	53
雾霾天孕妈妈应如何防护	46	验孕试纸和验孕棒怎样使用更准确	54
		中药≠安全	54



营养课堂

继续口服叶酸补充剂十分必要

漏服叶酸不需要补回来

吃些富含叶酸的食物

怀孕了，不必刻意进补

★ 番茄鸡蛋打卤面 缓解疲劳

★ 韭菜炒绿豆芽 开胃

胎教课堂

胎教让女性更美丽

胎教能激发胎宝宝的潜能

胎教让胎宝宝身心健康

第4周

胎宝宝：我在妈妈的肚子里“扎根”了

孕妈妈：可能有感冒或腹泻的症状

生活保健

尽量远离人群聚集地方

养成规律作息，从胎儿期做起

适合自己的运动，才能提高身体机能

推算预产期，憧憬天使的诞生

55

55

55

55

55

56

56

57

57

57

57

58

58

58

59

59

59

60

60

营养课堂

吃些缓解疲劳的食物

孕妇奶粉，不一定喝

★ 蒜蓉西蓝花 缓解疲劳

★ 苦瓜煎蛋 减轻孕吐

胎教课堂

胎教需建立在胎宝宝生理变化基础上

第5周

胎宝宝：大脑发育的第一个高峰

孕妈妈：月经过期不至

生活保健

黄体酮的利与弊

只有三类孕妈妈需要用黄体酮

和上司说怀孕这事，需要技巧

国家关于孕妇聘用保护的制度

孕妇享有不被降低工资的权利

关于女职工的休假时间

营养课堂

嗜酸的孕妈妈要注意节制

每天 1~2 个核桃，促进胎宝宝大脑发育

★ 香椿苗拌核桃仁 促进胎宝宝大脑发育

★ 黑芝麻大米粥 补血益气

胎教课堂

孕妈妈应该避免的胎教误区

实施胎教需要注意的事儿

产检课堂

如何挑选适合自己的医院

最好将产检医院作为你的生产医院

自测怀孕后去医院需要做哪些检查

63

63

63

64

64

65

65

66

66

66

67

67

67

67

68

68

68

69

69

69

70

70

71

71

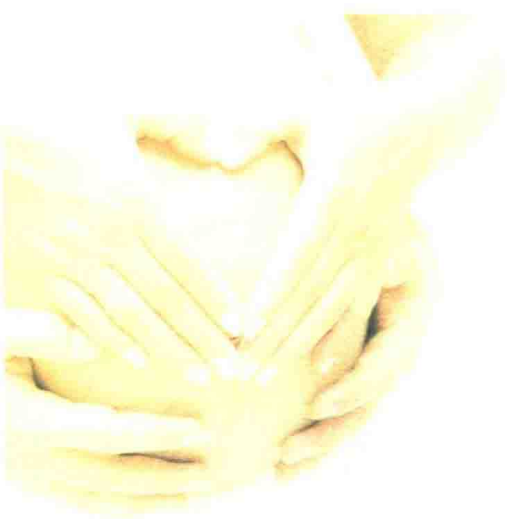
71

72

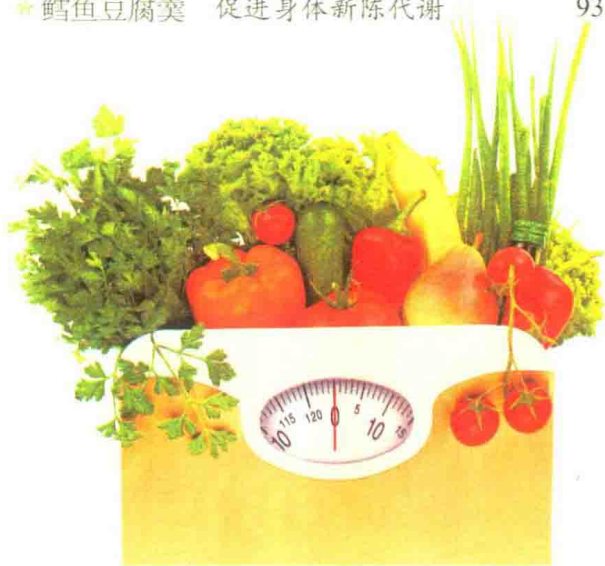
72

73

73



第6周	74	营养课堂	85
胎宝宝: 我是胳膊和腿渐现的小芽儿	74	补充 DHA, 促进脑部发育的“脑黄金”	85
孕妈妈: 早孕反应的其他症状初见端倪	74	补充含碘高的食物, 促进胎宝宝脑发育	85
生活保健	75	★板栗烧白菜 补充 DHA	86
怀孕了, 坚持上班有益身心	75	★海带结烧豆腐 促进大脑神经发育	86
孕早期出现晕厥, 可能是宫外孕	75	胎教课堂	87
刺激内关穴, 减轻孕吐	75	运动胎教的好处	87
营养课堂	76	第8周	88
应对孕吐, 看看过来人有哪些妙招	76	胎宝宝: 我能在羊水中自由活动	88
吃些黑色食物, 防治贫血	77	孕妈妈: 腹部不适不要慌, 区分原因最重要	88
少量多次吃猪肝, 补血效果更好	77	生活保健	89
★豆芽椒丝 缓解孕吐	78	孕早期运动以缓慢为主	89
★子姜炒肉 减轻孕吐	78	孕期性生活, 不是洪水猛兽	90
胎教课堂	79	从怀孕开始控制体重	91
情绪胎教让胎宝宝性情平和	79	营养课堂	92
让孕妈妈快乐起来的胎教方法	79	体重下降该怎么吃	92
产检课堂	80	看懂食品标签, 为胎宝宝把好入口关	92
孕6周, 需要办理准生证了	80	★葱香糯米卷 补充碳水化合物	93
高龄或有过流产史的孕妈妈要去做 B 超检查	80	★鲑鱼豆腐羹 促进身体新陈代谢	93
第7周	81		
胎宝宝: 脑垂体开始发育	81		
孕妈妈: 早孕反应加剧	81		
生活保健	82		
预防感冒, 看看过来人有哪些小妙招	82		
轻松应对孕期感冒	82		
感冒了, 3 种情况下不能吃药	82		
白带增多是正常的	83		
减少日常辐射的四个办法	83		



胎教课堂	94	第10周	108
音乐胎教对胎宝宝的好处	94	胎宝宝: 我已长到一个金橘大小了	108
产检课堂	95	孕妈妈: 小心孕期抑郁	108
孕8~12周, 可以到医院建档了	95	生活保健	109
建档需要做哪些检查	95	孕期化妆, 越简单越好	109
		抑郁, 可能是体内激素在作怪	109
第9周	101	简单小道具, 让你工作更轻松、更舒服	109
胎宝宝: 我从小种子变成小人儿了	101	职场压力, 过来人给的小建议	110
孕妈妈: 从外观上, 你可能仍然不像孕妇	101	工作间隙“小动作”, 帮你缓解不适	111
生活保健	102	营养课堂	112
关于内衣购买的几个小建议	102	上班族孕妈最实用的午餐方案	112
断舍离, 提升孕期生活质量	102	多吃“快乐”食物, 减轻孕期抑郁	113
简单家务, 身体和心灵的双修	103	★香蕉粥 缓解抑郁	114
营养课堂	104	★海带绿豆汤 补水	114
孕期饮水很讲究	104	胎教课堂	115
孕妈妈要养成喝水的好习惯	105	让语言胎教更有效的方法	115
★土豆烧牛肉 提供基础能量	106		
★一品鲜虾汤 强身健体	106		
胎教课堂	107		
美育胎教的好处	107		
如何进行美育胎教	107		



第 11 周 116

胎宝宝：妈妈，听到我的心跳声了吗 116

孕妈妈：早孕反应明显减轻 116

生活保健 117

预防妊娠纹，看看过来人有哪些妙招 117

为什么会出现孕期焦虑 118

5 招摆脱孕期焦虑 118

营养课堂 119

远离妊娠纹的“明星”食物 119

碳水化合物，孕期不可或缺 120

★ 麻酱花卷 补充碳水化合物 121

★ 猪蹄皮冻 补充胶原蛋白 121

胎教课堂 122

语言胎教：每个妈妈心中都住着一个小王子 122

情绪胎教：读读书，让烦躁的心安静下来 122

产检课堂 123

孕 11~13 周，需做早期排畸检查 123

第 12 周 124

胎宝宝：我更喜欢伸胳膊踢腿 124

孕妈妈：流产的可能性大大降低 124

生活保健 125

孕妈妈安全驾车注意事项 125

别盲目的产检 125

营养课堂 126

健康小零食，赶走孕期饥饿 126

粗粮虽好，不可贪多 126

★ 肉炒魔芋 增强饱腹感 127

★ 花生炖猪蹄 预防妊娠斑 127

胎教课堂 128

情绪胎教：读读《开始》，让孕期满载爱意 128

音乐胎教：唱唱儿歌，传递妈妈浓浓的爱 128



PART 3

孕中期 (13~28 周) 舒舒服服, 度过孕中期

孕中期 (13~28 周)

母婴体重增长规律

稳步上升的孕中期

孕中期产检早知道

孕中期孕妈妈 VS 胎宝宝变化轨迹

13~16 周孕妈妈 VS 胎宝宝的变化

17~20 周孕妈妈 VS 胎宝宝的变化

21~24 周孕妈妈 VS 胎宝宝的变化

25~28 周孕妈妈 VS 胎宝宝的变化

孕中期每日饮食推荐

第 13 周

胎宝宝: 我已长到一个大虾大小了

孕妈妈: 初现怀孕体态

生活保健

适合孕中期的运动

孕期生理性腹痛, 无需治疗

营养课堂

孕中期饮食宜忌

孕中期关键营养素

★猪血炖豆腐 预防贫血

★水晶虾仁 促进宝宝大脑发育

胎教课堂

语言胎教: 母子心灵的沟通, 从胎儿期开始

第 14 周

胎宝宝: 我已长到一个柠檬的大小了

孕妈妈: 终于可以穿孕妇装了

生活保健

舒服的孕妇装, 让孕期更美丽

孕期出行“选中间, 避两头”, 更安全

将孕期腹泻扼杀在摇篮中

营养课堂

进食早晚餐要均衡

吃火锅一定要煮熟

增加主食的摄入量, 增强体力

★南瓜金银花卷 增强体力

★蛋香萝卜丝 健胃消食

胎教课堂

情绪胎教: 写写日记, 温暖孕妈妈的内心

第 15 周

胎宝宝: 我能听到妈妈的呼吸和心跳了

孕妈妈: 能分泌初乳了

生活保健

缓解疲劳困乏, 保持充足的体力

做做有氧操, 一扫烦躁的情绪



营养课堂	151	胎教课堂	161
肥胖孕妈妈该怎么吃	151	音乐胎教：听着《摇篮曲》，胎宝宝做个香甜的梦	161
胃口变大了，但要注意克制	151	产检课堂	162
★黑豆紫米粥 缓解疲劳	152	孕 15~20 周，要做唐氏筛查	162
★百合芦笋汤 清心安神，缓解疲劳	152	做唐氏筛查的注意事项	163
胎教课堂	153	哪些孕妈妈需要做羊膜腔穿刺检查	163
美育胎教：和胎宝宝一起感受大自然的美好	153	孕妈妈也可以做无创 DNA 产前检测	163
第 16 周	154	第 17 周	164
胎宝宝：我会打嗝了	154	胎宝宝：我已长到一个香瓜大小了	164
孕妈妈：感觉到轻微的胎动	154	孕妈妈：韧带疼痛，应保持平和心态	164
生活保健	155	生活保健	165
第一次胎动时的感觉是怎么样的	155	缓解背部和肩部疼痛的运动	165
预防胎动异常的方法	155	防治孕期脱发的小妙招	166
胎心监护仪有必要吗	156	营养课堂	167
不同月份的胎动表现	156	不爱吃蔬菜的孕妈妈怎么办	167
营养课堂	158	不爱吃蛋的孕妈妈怎么办	167
节日聚餐中西餐吃法有讲究	158	不爱吃肉的孕妈妈怎么办	167
孕妈妈赴宴须知	159	★蔬菜饼 促进食物消化	168
★芹菜炒鸭血 排毒、补血	160	★白菜粉丝汤 促进肠胃蠕动	168
★红米排骨汤 补血又补钙	160		

胎教课堂	169
抚摸胎教前的准备工作	169
抚摸胎教的方法	169
哪些情况下不宜进行抚摸胎教	169

第 18 周 170

胎宝宝：我的生殖器官能看清楚了 170

孕妈妈：鼻塞、鼻黏膜充血和出血，不必过于担心 170

生活保健 171

孕期鼻出血，多是孕激素增加导致的 171

隐形眼镜可以收起来了 171

和准爸安排一次小小的旅行吧 172

营养课堂 173

合理安排饮食，预防肥胖 173

多食用“完整食物”，营养更均衡 173

饮食预防鼻出血 173

★鲜奶玉米汤 提高钙质吸收 174

★竹笋炒鸡丝 增强免疫力 174

胎教课堂 175

情绪胎教：让孕妈妈心情平静的绣绣十字绣 175

第 19 周 176

胎宝宝：我已长到一个小番木瓜大小了 176

孕妈妈：下肢出现轻微水肿 176

生活保健 177

什么是孕期水肿 177

预防和缓解孕期水肿，过来人有哪些小方法 177

进出厨房的注意事项 178

营养课堂 179

这样吃可缓解水肿 179

孕妇饮食请用植物油 179

★芸豆卷 开胃、利水消肿 180

★红烧冬瓜 缓解水肿 180

胎教课堂 181

音乐胎教：学唱中英文对照歌曲《雪绒花》，有利于胎宝宝的英语启蒙 181

第 20 周 182

胎宝宝：我的骨骼发育开始加快 182

孕妈妈：腰痛、失眠来叨扰 182

生活保健 183

孕期散步，好处多 183

什么是孕期失眠 184

对付孕期失眠，过来人有哪些小妙招 184

营养课堂 185

喝杯温牛奶助眠 185

吃些助睡眠的食物 185

忌长期采用高脂肪饮食 185

★牛奶小米粥 开胃安眠 186

★红枣山药粥 静心安神 186



胎教课堂 187

情绪胎教：冥想让孕妈妈心绪安宁 187

第 21 周 188

胎宝宝：我能听到妈妈的声音了 188

孕妈妈：稍微动一动呼吸就会变得急促 188

生活保健 189

孕期乳房护理 189

乳房按摩操，增加产后的泌乳功能 190

孕期乳房疼痛，过来人有哪些小妙招 190

营养课堂 191

多吃促进乳房发育的食物 191

适当摄取胆碱含量高的食物 191

★番茄枸杞玉米 促进乳腺通畅 192

★芋头猪骨粥 缓解乳房疼痛 192

胎教课堂 193

语言胎教：读读《致橡树》，传递积极、乐观、健康的生活态度 193

情绪胎教：五子棋，准爸妈的快乐游戏 193

产检课堂 194

孕 21~24 周，需要做 B 超，进行大排畸 194

第 22 周 195

胎宝宝：我的大脑又到了一个快速成长期 195

孕妈妈：体重增长加速 195

生活保健 196

孕妈妈洗脸洗头有讲究 196

睡会儿午觉，精神好 196

孕期多汗，其实是身体自我保护性的表现 197

住高楼的孕妈要注意增加运动量 197



生活保健 198

补充卵磷脂，保护胎宝宝脑细胞正常发育 198

补充牛磺酸，促进视网膜发育 198

★琥珀核桃 促进胎宝宝脑部发育 199

★番茄炒鸡蛋 健脑益智 199

胎教课堂 200

美育胎教：看着漂亮宝宝的图片，放松心情 200

第 23 周 201

胎宝宝：我会用踢踹动作回应爸爸妈妈了 201

孕妈妈：肠蠕动减慢 201

生活保健 202

什么是孕期便秘 202

缓解孕期便秘，过来人有哪些小方法 202

孕妈妈正确躺卧和起身的姿势 203

孕妈妈的站姿 203

孕妈妈的坐姿 203

营养课堂 204

饮食缓解孕期便秘 204

多吃促进排便的食物 204

★油菜土豆粥 缓解孕期便秘 205

★红薯牛奶汁 润肠通便 205

胎教课堂	206	第 25 周	215
折千纸鹤的手工课堂	206	胎宝宝: 我皱巴巴的皮肤开始舒展开了	215
第 24 周	207	孕妈妈: 可能遭遇静脉曲张	215
胎宝宝: 我的味蕾开始发挥作用了	207	生活保健	216
孕妈妈: 要做好乳房护理	207	什么是静脉曲张	216
生活保健	208	缓解和预防静脉曲张, 过来人有哪些小方法	216
什么是妊娠期糖尿病	208	孕妈妈出门要有家人陪同	217
哪些人容易得妊娠糖尿病	208	孕中期普拉提运动	217
“糖”妈妈的应对策略	208	营养课堂	218
孕期游泳, 好处多	209	调节饮食, 缓解静脉曲张	218
乳房分泌少量液体是正常现象	209	补充 B 族维生素, 缓解孕期紧张情绪	218
营养课堂	210	★小米花生粥 补脑益智	219
忌过分吃甜食, 避免引起血糖波动	210	★清炒鳝鱼 补充 DHA 和卵磷脂	219
灵活加餐, 不让血糖大起大落	210	胎教课堂	220
降低食物生糖指数的烹调方法	211	情绪胎教: 准爸爸讲笑话, 孕妈妈心情好	220
★小窝头 延缓餐后血糖上升	212		
★荞麦双味菜卷 平稳血糖	212		
胎教课堂	213		
美育胎教: 打造优美的居室环境, 放松心情	213		
产检课堂	214		
孕 24~28 周, 需要做妊娠糖尿病筛查了	214		



第 26 周	221	胎教课堂	232
胎宝宝: 我开始迅速增重	221	美育胎教: 剪只漂亮的蝴蝶, 让胎宝宝感受艺术美	232
孕妈妈: 遭遇了坏情绪	221		
生活保健	222		
过来人教你缓解这些孕期疼痛	222		
养胎不必整天卧床休息	222		
什么是高危妊娠	223	第 28 周	233
出现高危妊娠该怎么做	223	胎宝宝: 吸吮大拇指, 做着香甜的美梦	233
孕妈妈切忌过度情绪化	223	孕妈妈: 各种不适齐上阵, 更加难受了	233
	224	生活保健	234
营养课堂	224	职场工间操, 放松全身	234
孕妈妈食用鱼肝油要适量	224	哪些情况需要使用托腹带	235
吃些苦味食物, 降降火	224	营养课堂	236
★ 番茄口蘑汤 富含多种维生素	225	孕妈妈吃鱼有讲究	236
★ 蒜蓉苦瓜 清热降火	225	吃些含硒的食物, 维持孕妈妈心脏功能正常	236
	226	★ 小米红豆粥 补血安神	237
胎教课堂	226	★ 猪肝番茄豌豆羹 补肝养血	237
情绪胎教: 准爸爸朗诵古诗, 陶冶胎宝宝的情操	226	胎教课堂	238
	227	语言胎教: 欣赏王维诗三首, 感受“诗中有画, 画中有诗”的意境	238
第 27 周	227		
胎宝宝: 我正式开始练习呼吸动作	227		
孕妈妈: 出现频繁地胎动	227		
生活保健	228		
什么情况下会出现腿抽筋	228		
应对腿抽筋, 过来人有哪些小方法	229		
营养课堂	230		
多食富含钙的食物, 坚固胎宝宝的骨骼和牙齿	230		
怎样让钙质的吸收利用达到最大	230		
★ 燕麦南瓜粥 促进肠胃蠕动	231		
★ 黄豆排骨蔬菜汤 补充蛋白质	231		



PART

4

孕晚期 (29~40 周)

有条不紊, 等待天使的诞生

孕晚期 (29~40 周)

母婴体重增长规律

240

增长迅速的孕晚期

240

孕晚期产检早知道

240

孕晚期孕妈妈 VS 胎宝宝变化轨迹

241

29~32 周孕妈妈 VS 胎宝宝的变化

241

33~36 周孕妈妈 VS 胎宝宝的变化

242

37~40 周孕妈妈 VS 胎宝宝的变化

243

孕晚期每日饮食推荐

244

第 29 周

246

胎宝宝: 我会眨眼了

246

孕妈妈: 出现不规则宫缩

246

生活保健

247

孕晚期普拉提运动

247

胎膜早破要冷静处理

248

腹部瘙痒, 也不用太急

248

身体笨拙了, 做不到的事儿不要勉强

248

营养课堂

249

孕晚期饮食宜忌

249

孕晚期关键营养素

250

★ 小米黄豆粥 缓解孕晚期便秘

251

★ 葱香花卷 提供充足热量

251

胎教课堂

252

情绪胎教: 脑筋急转弯, 让孕期多点快乐 252

第 30 周

253

胎宝宝: 我开始告别皱巴巴的外形

253

孕妈妈: 身子更沉了, 呼吸更困难了

253

生活保健

254

什么是妊娠期高血压疾病

254

哪些人容易得妊娠期高血压疾病

254

高血压孕妈妈的应对策略

254

预防早产

254

营养课堂

256

调整饮食, 预防和缓解妊娠期高血压疾病 256

食物品种多样化

257

★ 洋葱炒鸡蛋 降低血管外周压力 258

★ 海带黄豆粥 抑制血压升高 258

胎教课堂

259

美育胎教: 孕妈妈学插花, 装扮温馨居室 259

产检课堂

260

孕 29~30 周, 需要做妊娠期高血压疾病筛查 260

第 31 周

261

胎宝宝: 我的胳膊和腿变得丰满了 261

孕妈妈: 孕期不适又来了 261

生活保健

262

什么是孕期痔疮

262

缓解孕期痔疮, 过来人有哪些小方法 262

战胜分娩的恐惧感 263