



母婴护理专家
董瑞雪
主编

图解 妊娠

特点 1 同步
以周为单位
步步图解

特点 2 图文结合
更细致
每周大事件
重点提示

40周怀孕历程步步图解

分娩的所有疑问
孕育过程更轻松、更愉快

吉林出版集团
吉林科学技术出版社





图解 妊娠



母婴护理专家

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解妊娠 / 董瑞雪主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5384-5020-0

I. ①图… II. ①董… 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 (2010) 第 184717 号

图解妊娠

主 编 董瑞雪
编 委 赵海欧 冷 冰
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 宛 霞 端金香 解春谊
模 特 金雨歆 卢 莎 刘佩姝 王慧平 郑天娇
马寒冰 周 佳 王小英 汲春晓 吴 莹
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 吴凤泽 王世录 张海霞 李 爽 何 琼
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 280千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5020-0
定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185





前言 >

怀孕是女性最幸福的时刻，从知道怀孕的第一天起，孕妈妈的人生将进入全新的阶段，在这关键的10个月里，每个月都会出现不同的惊喜与感受，当然每个月也都有必须注意的重点。孕期40周，孕妈妈与胎宝宝同体共息，孕妈妈的营养和情绪、行为活动和生理状态都将直接影响胎儿的健康。

本书从孕妈妈和胎宝宝每月的身体变化开始，到具体应该做些什么，让孕妈妈逐步了解，怀孕期间哪些事情是可以做的，哪些事情是绝对不允许做的。凡是孕妈妈迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。

《图解妊娠》科学全面地介绍了孕妈妈应该知道和掌握的孕产知识，以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步指导，希望能够帮助每一位孕妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。



Part 1 孕前准备

做好怀孕计划.....	18
什么是怀孕计划.....	18
最理想的受孕时期.....	18
孕前必须治疗的疾病.....	19
了解怀孕征兆.....	21
怀孕后的早期反应.....	21
到医院检查是否怀孕.....	22
掌握排卵期.....	23
数字推算法.....	23
基础体温测定法.....	23
排卵试纸测定法.....	23
推算预产期.....	24
根据末次月经计算.....	24
根据胎动日期计算.....	24
根据基础体温曲线计算.....	24
根据B超检查推算.....	24
从孕吐开始的时间推算.....	24
根据子宫底高度大致估计.....	24
神秘的怀孕过程.....	25
了解神秘的怀孕过程.....	25
胎儿的生命历程.....	237
孕妈妈的产检.....	28
每月一次定期检查.....	28

每次产检详解.....	29
选择医院.....	31
如何选择医院.....	31
各个医院的优缺点.....	31
怀孕前的营养食谱.....	33
番茄炖牛肉.....	33
绿豆芽炒鳝丝.....	33
松仁玉米.....	34
姜丝枸杞炒山药.....	34
麻婆土豆.....	34
香菇菜心.....	35
奶油菠菜汁.....	35
酸甜彩椒.....	35
虾皮香芹燕麦粥.....	36
八宝甜粥.....	36
银鱼炒蛋.....	36

Part 2 怀孕初期

01~02周

准备计划怀孕.....	38
决定怀孕的瞬间.....	38
子宫的变化.....	38
将怀孕的喜讯告诉别人.....	38

了解受孕与遗传..... 39

有家族病史不宜生育的状况	39
需谨慎生育的状况	39
血型与遗传关系	39
半数以上概率的遗传情况	40
接近百分之百的遗传情况	40

03 周

受精卵开始细胞分裂..... 41

完成受精	41
受精卵进入子宫	41
观察基础体温的变化	41

孕妈妈阴道分泌物增多..... 42

孕妈妈用药需谨慎	42
孕妈妈要随时称体重	42
孕妈妈避免拍X光片	42

04 周

胎儿的神经管形成..... 43

胎儿的神经管在此时形成	43
胎儿经由绒毛组织吸收养分	43
胎儿的头和躯干分开	43
孕妈妈月经停止	43
一日三餐要均衡摄取营养	43

孕妈妈开始出现呕吐现象..... 44

自我检测是否怀孕	44
做好怀孕的心理准备	44

05 周

大脑和脊椎开始形成..... 45

胎儿大脑和脊柱形成	45
胎儿心脏开始跳动	45
孕妈妈出现类似感冒的症状	45
孕妈妈乳房肿胀、刺痛	45
孕妈妈出现尿频症状.....	46
孕妈妈常常恶心、呕吐	46
缓解呕吐可以这样吃	46
孕妈妈应每日补充叶酸	46

06 周

大脑的成长发育加快..... 47

胎儿开始形成雏形	47
胎儿大脑快速发育	47
补充促进胎儿大脑发育的营养素	47
以愉快的心情记录怀孕日记	47
孕妈妈出现消化不良的情况....	48
孕妈妈出现便秘症状	48
用食物预防和缓解便秘	48
孕妈妈主要食物摄取营养成分表.....	49

07 周

胎儿的心脏形成..... 54

胎儿面部日渐清晰	54
胎儿心脏完全形成	54
孕妈妈很容易尿频	54
孕妈妈的正确睡姿	54

充分掌握身体的变化..... 55

孕妈妈防辐射必读 55

性生活应特别小心 56

孕妈妈记心情日记 56

08 周

手部与腿部开始细分..... 57

胎儿开始细分手臂和腿 57

胎儿开始形成耳朵和眼皮 57

孕妈妈子宫变大、体重增加 57

孕妈妈呕吐变严重 57

面部发生色素变化 57

孕妈妈阴道分泌物再次增多.... 58

是容易流产的时期 58

引起自然流产的主要原因 58

如何预防自然流产的发生 58

防止流产的生活准则 59

孕妈妈可少食多餐 59

09 周

长出手指与脚趾..... 60

胎儿形成手指与脚趾 60

胎儿眼皮逐渐覆盖眼睛 60

孕妈妈乳房变大并可摸到肿块..... 60

孕妈妈要增加能量的摄入 60

孕妈妈会感到腰部酸痛..... 61

孕妈妈出现更多的皮肤疾病 61

积极调整心情避免孕期抑郁 61

尽量通过食物摄取各种维生素..... 61

注意碘元素的补充 61

10 周

开始形成生殖器官..... 62

全面进入胎儿期 62

胎儿生殖器官开始形成 62

定期检查可有效预防畸形儿 62

进行染色体检查..... 63

哪些人需要做染色体检查 63

怎样做染色体检查 63

何时不宜做染色体检查 63

什么时候做染色体检查 63

做染色体检查,有什么不舒服的感觉吗..... 63

染色体检查对胎儿发育有影响吗..... 64

染色体检查较羊膜腔穿刺术具有的优势..... 64

对孕妈妈有影响吗 64

准确率是多少 64

取样的绒毛可做什么检查 64

染色体检查的不足之处是什么..... 64

11 周

胎儿迅速成长..... 65

胎儿头部约占全身的一半 65

胎儿外生殖器官开始形成 65

可以开始进行音乐胎教 65

孕妈妈营养重质不重量..... 66

孕妈妈需重点增加蛋白质和热量的摄取..... 66

保证无机盐的供给 66

孕妈妈需大量补水 66

注意维生素D的补充	66
-----------------	----

12 周

胎儿长大两倍左右	67
----------------	----

胎儿迅速成长	67
--------------	----

胎儿开始形成手指甲	67
-----------------	----

孕妈妈子宫上移到腹部	67
------------------	----

孕妈妈易出现眩晕症状	67
------------------	----

孕妈妈面部出现黄褐斑	67
------------------	----

孕早期害喜症状逐渐消退	68
-------------------	----

孕妈妈在此时期如何做家务	68
--------------------	----

孕妈妈忌暴饮暴食	68
----------------	----

怀孕初期你应该关注的问题

怀孕初期的生活指导	69
-----------------	----

必须遵守的日常生活守则	69
-------------------	----

必须遵守的营养饮食原则	70
-------------------	----

怀孕初期的营养食谱	71
-----------------	----

奶油烩白菜	71
-------------	----

参枣米饭	71
------------	----

香酥鹌鹑	72
------------	----

竹笋鲫鱼汤	72
-------------	----

白菜豆腐牛肉汤	72
---------------	----

银鱼豆芽	73
------------	----

荞麦面条	73
------------	----

海带猪腰汤	73
-------------	----

清炒韭黄	74
------------	----

木瓜烧带鱼	74
-------------	----

凉拌五彩鸡丝	74
--------------	----

茄汁味菜牛柳	75
--------------	----

干炸虾肉丸	75
-------------	----

南海金莲	75
------------	----

缤纷水果饭团	76
--------------	----

南瓜沙拉	76
------------	----

腐皮寿司	76
------------	----

怀孕初期的胎教	77
---------------	----

怀孕1个月	77
-------------	----

怀孕2个月	78
-------------	----

怀孕3个月	80
-------------	----

如何改善害喜症状	82
----------------	----

害喜的症状	82
-------------	----

产生害喜症状的原因	82
-----------------	----

减轻害喜症状的日常生活方式	82
---------------------	----

害喜症状时期	83
--------------	----

害喜症状严重时的进食要领	83
--------------------	----

怀孕初期不需担心的症状	84
-------------------	----

身体容易疲倦	84
--------------	----

乳房肿胀	85
------------	----

容易忧郁	85
------------	----

阴道分泌物增多	85
---------------	----

尿 频	85
-----------	----

怀孕初期的异常情况	86
-----------------	----

尿液混浊且排尿后有疼痛感	86
--------------------	----

呕吐，不间断伴随少量出血	86
--------------------	----

腹痛加重伴有出血症状	86
------------------	----

阴道出血	86
------------	----

宫外孕.....	87
葡萄胎.....	87
在不知道已经怀孕的情况下， 做了这些怎么办.....	88
服用了感冒药.....	88
在医院拔牙了.....	88
服用了避孕药.....	88
有过烫发染发.....	88
拍摄了X光片.....	88
由于瘙痒涂抹了软膏.....	88
关于胎梦的解释.....	89
什么是胎梦.....	89
胎梦解释.....	89
怀孕期间用药需知.....	91
孕妈妈不宜服用的中成药.....	91
孕妈妈不宜服用的西药.....	91
孕妈妈用药几点原则.....	92
怀孕中禁用的药材.....	92

Part 3 怀孕中期

13 周	
具备完整的脸部形状.....	94
胎儿已具备完整的脸部形态.....	94
胎儿对腹中的声音有了反应.....	94

胎儿身体各器官开始归位.....	94
孕妈妈胸部变大，出现静脉曲张.....	94
孕妈妈的体型有了明显变化....	95
孕妈妈此时期开始出现妊娠纹.....	95
孕妈妈要学会在怀孕中适当休息.....	95
孕妈妈要提早做预防腰背痛的运动.....	95
孕妈妈要在此时期增加铁质的摄取量.....	95

14 周	
可以区分胎儿的性别.....	96
胎儿可以区分出性别了.....	96
胎儿的全身长出了汗毛.....	96
孕妈妈食欲开始增加.....	96
孕妈妈应确保手脚暖和.....	96
借助规律的运动调节体重.....	97
收臀提肛运动.....	97
踮脚尖运动.....	98
盘腿运动.....	99
分腿运动.....	100
下肢运动.....	101
左右跨步.....	102
孕妈妈可以进行有规律的运动或体操.....	103
孕妈妈要避免食用高热量食物.....	103
怀孕中的牙齿管理.....	103

15 周	
胎盘已经完全形成.....	104
胎儿皮肤薄且透明.....	104
胎儿在15周时完成胎盘的形成.....	104

胎儿已经可以活动肌肉，还能吸吮自己的大拇指.....	104
孕妈妈的基础体温仍然保持在低温状态....	104
孕妈妈开始分泌乳汁.....	105
孕妈妈腹部和髋部感到疼痛.....	105
孕妈妈可以开始为自己准备孕妇装.....	105

16 周

肌肉和骨骼会更加坚固.....	106
胎儿达到三等身的比例.....	106
胎儿出现呼吸的征兆.....	106
孕妈妈能够感受到第一次胎动.....	106
孕妈妈从本周开始全面开展胎教.....	106
孕妈妈下腹部明显增大.....	107
孕妈妈的胃口大开.....	107
孕中期可以计划去旅游.....	107
孕妈妈可以在本周进行畸形儿检查.....	107

17 周

生成皮下脂肪.....	108
胎儿开始生成脂肪.....	108
胎儿通过胎盘吸收氧气.....	108
胎儿的听觉器官在此时开始变得发达.....	108
孕妈妈开始在全身形成皮下脂肪.....	108
孕妈妈的呼吸会变得比较困难.....	109
孕妈妈有时会出现鼻子或牙龈出血.....	109
孕妈妈进入孕中期要特别注意控制体重....	109
孕中期可选择对孕妈妈有益的运动.....	109
怀孕中应避免的运动.....	110

18 周

胎儿进入全面胎动.....	111
胎儿心脏跳动更加活跃.....	111
胎动更加明显.....	111
记录胎动日期，推算预产期.....	111
孕妈妈应坚持与胎儿交流.....	111
孕妈妈此时期易患痔疮.....	112
孕妈妈要继续补铁.....	112
孕妈妈减轻腰痛的方法.....	113

19 周

胎儿的表情变得更加丰富.....	114
胎儿大脑持续发育.....	114
胎儿开始有丰富的表情.....	114
孕妈妈乳房变大并分泌出乳汁.....	114
孕妈妈要多摄取钙质.....	114
要选择孕妇专用内衣.....	115
准备孕妇专用内衣.....	115
使用腹带或专业塑身裤.....	115

20 周

感觉器官迅速发育.....	116
胎儿的皮肤表面分泌出胎脂.....	116
胎儿的感觉器官快速发育.....	116
孕妈妈腰部线条完全消失.....	116
孕妈妈要注意日常起居.....	116
孕妈妈出现尿频症状.....	117
记录胎儿的心脏跳动.....	117
预防妊娠纹的方法.....	117

21 周

胎儿的消化器官越来越完善...	118
胎儿的消化器官越来越发达	118
胎儿的胎脂分泌量增加	118
孕妈妈呼吸有些困难	118
小心脚部浮肿.....	119
孕妈妈出现水肿或静脉曲张	119
孕妈妈预防静脉曲张的方法	119
孕妈妈怎么吃能够减少热量的摄取.....	119

22 周

胎儿的骨骼发育.....	121
胎儿的眼皮和眉毛基本形成	121
胎儿的骨骼和关节日渐发达	121
孕妈妈此时容易引起贫血	121
孕妈妈关节开始松弛	121
开始进行乳房按摩.....	122
孕妈妈应开始进行乳房按摩	122
乳房按摩方法	122

23 周

胎儿外貌越来越像新生儿.....	123
胎儿身体和脸部逐渐成形	123
孕妈妈情绪波动很大	123
孕妈妈出现皮肤瘙痒症状	123
适当的外出旅游可调适心情...	124
外出旅游的最佳时期	124
孕妈妈可以通过子宫底高度推测出 胎儿大小.....	124

24 周

胎儿对声音更敏感.....	125
胎儿肺部血管进一步发育	125
胎儿对外界声音更加敏感	125
孕妈妈会出现牙龈出血	125
孕妈妈腿部出现抽筋现象	125
要进行妊娠期糖尿病诊察.....	126
孕妈妈要进行糖尿病检查	126
孕妈妈要注意出行安全	126
孕妈妈应适当运动	126

25 周

胎儿皮肤变得红润不透明.....	127
胎儿皮肤开始红润	127
孕妈妈开始出现紫色妊娠纹	127
孕妈妈要坚持做孕妇操	127
孕妈妈出现眼干症状.....	128
孕妈妈要精心保养皮肤	128
孕妈妈应减少远途出行	128
孕妈妈的日常运动	128

26 周

胎儿的肺囊开始发育:.....	129
胎儿开始有呼吸	129
用手电筒可检测到胎儿的视神经是否开始 作用.....	129
孕妈妈出现肋骨疼痛	129
孕妈妈睡眠中会做噩梦	129

孕妈妈预防妊娠高血压综合征 130

孕妈妈身体重心发生前移, 加重腰痛 130

小心妊娠高血压综合征 130

孕妈妈要养成良好的睡眠习惯, 保证充足的睡眠 130

27 周

胎动越来越强烈 131

胎儿视觉、听觉逐步发育 131

胎动会越来越明显 131

孕妈妈血压会上升 131

孕妈妈如何缓解疲劳 131

预防早产 132

孕妈妈要预防早产 132

孕妈妈洗澡应注意什么 132

孕妈妈要防止缺钙 132

28 周

胎儿的大脑迅速发育 133

胎儿大脑组织迅速发育 133

胎儿会有规律地睡觉、醒来 133

孕妈妈妊娠纹更加明显 133

孕妈妈如何预防浮肿 134

孕妈妈乳房中形成初乳 134

孕妈妈感到明显疲劳 134

注意预防浮肿 134

怀孕中期你应该关注的问题

怀孕中期的生活指导 135

必须遵守的日常生活守则 135

必须遵守的营养饮食原则 146

怀孕中期的营养食谱 152

黑木耳肉羹汤 152

油菜海米 152

胡萝卜煮蘑菇 153

虾皮冬瓜 153

白果蒸蛋 153

鲜贝蒸豆腐 154

冰糖梨粥 154

艾叶羊肉汤 154

酥炸甜核桃 155

酸甜墨鱼 155

柠檬鱼片 155

丝瓜面粉团 156

烤丝瓜 156

山楂炖兔肉 156

香菇鸡肉羹 157

豆干炒芹菜 157

双色萝卜丝 157

白雪映花菜 158

排骨莲子芡实汤 158

草莓水果羹 158

怀孕中期的胎教 159

怀孕4个月 159

怀孕5个月 161

怀孕6个月 164

怀孕7个月 166

对于羊水的疑问..... 168

羊水的成分..... 168

羊水的作用..... 168

羊水过多症..... 169

羊水过少症..... 169

你的腹部形状正常吗..... 170

如何判断腹部大小是否正常..... 170

决定腹部大小的因素..... 170

通过腹部大小诊断的异常症状..... 171

关于腹部大小的错误观点..... 171

怀孕中期不需担心的症状..... 172

感到眩晕..... 172

出现静脉曲张..... 172

手指、手腕发麻酸痛..... 172

腰疼..... 173

患痔疮..... 173

严重的便秘..... 173

腹部发痒..... 173

怀孕中期异常情况的征兆..... 174

子宫颈闭锁不全..... 174

流产..... 174

早产..... 174

有益于顺产的产前体操..... 176

脚腕运动..... 176

腰部运动..... 177

腿部运动..... 178

立回旋式运动..... 179

呼吸运动..... 180

Part 4 怀孕后期

29 周

胎儿能感受光线..... 182

胎儿能够看到子宫外的亮光..... 182

孕妈妈出现规律性子宫收缩..... 182

孕妈妈分泌物增多, 容易导致外阴瘙痒..... 182

每2周进行一次产前检查..... 183

孕妈妈每2周要接受一次定期检查..... 183

孕妈妈要减少盐和糖的摄取..... 183

孕妈妈出现肋骨疼痛..... 183

孕妈妈要留意体重的突然增加..... 183

30 周

生殖器的区别更加明显..... 184

胎儿的头部变大..... 184

胎儿的生殖器区分更加明显..... 184

孕妈妈感到胸闷、胃痛..... 184

孕妈妈出现呼吸急促..... 184

孕妈妈要少量多餐..... 185

孕妈妈在饮食上应遵循少食多餐的原则..... 185

孕妈妈饭后最好躺下休息半小时..... 185

孕妈妈为避免疲劳可适当做些活动..... 185

孕妈妈在孕晚期要严格控制体重增长..... 185

31 周

肺和消化器官完全形成..... 186

胎儿的肺和消化器官基本形成..... 186

胎儿能分辨黑暗与光明	186
孕妈妈腰部和肩部疼痛	186
孕妈妈易出现出血症状	186
制定分娩计划	187
孕妈妈可能出现尿失禁现象	187
定期检查, 预防妊娠高血压综合征	187
购买婴儿用品, 布置儿童房	187

32 周

胎儿的活动变得迟缓	188
胎儿的活动开始变得迟缓	188
胎儿已长成新生儿模样	188
孕妈妈体重快速增长	188
孕妈妈胸部疼痛, 呼吸急促	188
孕妈妈感到胸闷恶心	189
不要过度劳累, 避免长时间弯腰	189
孕妈妈开始做有助于哺乳的乳房护理	189
孕妈妈应重视产前检查	189

33 周

胎儿器官基本完成发育	190
胎儿器官基本发育完全, 每天从膀胱中排出 尿液	190
男性胎儿的睾丸已下移到阴囊	190
孕妈妈在孕晚期会出现尿失禁现象	190
留意观察有无异常出血症状...	191
孕晚期的性生活要特别小	191
心, 否则易造成早产	191
孕妈妈应避免高危动作	191

孕妈妈要注意出行安全	191
孕妈妈性欲下降	191

34 周

胎儿头部开始朝向子宫	192
胎儿的头部已经开始朝向子宫	192
孕妈妈腿部疼痛	192
孕妈妈对分娩恐惧不安	192
胎儿头骨变硬	192
制定产后护理计划	193
开始确定产后护理的人选	193
让丈夫帮助按摩	193
保持愉悦的心情	193

35 周

子宫底高度达到最大	194
胎儿皮肤呈现出粉红色	194
胎儿手指甲可以覆盖到指尖	194
孕妈妈子宫底上移	194
通过B超检测胎儿大小	194

准备分娩必备品

准备分娩必备品	195
准备住院用品	195
孕妈妈要进行适度活动	195
提前准备好婴儿必需品	196

36 周

胎儿身体器官几乎全部长成...	198
胎儿身体器官发育成熟	198
孕妈妈的子宫增大到极限	198
孕妈妈感到胎动明显减少	198

孕妈妈出现腹部下坠感 198

每周接受定期检查..... 199

孕妈妈下腹部和大腿感到疼痛..... 199

孕妈妈要避免攀登到高处 199

孕妈妈每周要接受一次定期检查..... 199

孕妈妈要远离家务 199

孕妈妈决定是否进行剖宫产 200

孕妈妈要预防便秘 200

孕妈妈会产生色素沉着 200

孕妈妈要注意休息 200

37 周

体重继续增加..... 201

胎儿仍在继续成长 201

孕妈妈下腹部有收缩和疼痛感 201

孕妈妈子宫口变软，分泌物增多 201

分娩之前维持规律的生活起居. 202

胎儿从母体得到抗体，形成免疫能力 202

临近分娩，孕妈妈更应注意防止过食 202

孕妈妈应勤洗澡，保持身体清洁 202

孕妈妈应准备好紧急联系电话 202

孕妈妈在孕晚期应避免独自外出 202

38 周

骨盆腔包围胎儿..... 203

胎儿身体各部位骨骼均匀发育 203

孕妈妈要测试自然分娩可能性 203

要持续接受怀孕最后的定期检查204

怀孕最后一个月要做好胎教 204

坚持怀孕最后的定期检查 204

孕妈妈出现假阵痛宫缩 204

39 周

肺部和心脏完全形成..... 205

胎儿肠道内充满胎便 205

孕妈妈出现有规律的子宫收缩 205

了解分娩当天的过程 205

孕妈妈出现破水 205

分娩前的准备..... 206

胎儿分泌激素，有助于出生后第一次呼吸 206

密切关注身体变化 206

孕妈妈此时期须注意的事项 206

充分做好分娩的心理准备 206

40 周

开始分娩..... 207

胎儿正在为出生做准备 207

孕妈妈开始阵痛 207

调节心情 207

阵痛开始后立即住院..... 208

住院待产 208

过熟儿（怀孕超过42周以上） 208

出生之后对新生儿的医疗处置 208

怀孕后期你应该关注的问题

怀孕后期的生活指导..... 209

必须遵守的日常生活守则 209

必须遵守的营养饮食原则 214

怀孕后期的营养食谱..... 217

香菜黄豆汤..... 217

油菜海米豆腐..... 217

鲫鱼汤..... 218

蔬菜粥..... 218

虾皮紫菜蛋汤..... 218

山药红米粥..... 219

草莓蔬果汁..... 219

乌鸡白凤尾菇汤..... 219

牛奶花蛤汤..... 220

阿胶猪肉汤..... 220

南瓜浓汤..... 220

猪肝炒油菜..... 221

花生猪蹄汤..... 221

上汤菠菜..... 221

怀孕后期的胎教..... 222

怀孕8个月..... 222

怀孕9个月..... 225

怀孕10个月..... 227

妊娠高血压综合征..... 229

何谓妊娠高血压综合征..... 229

发病原因..... 229

典型症状..... 229

妊娠高血压综合征对怀孕的影响..... 230

需要特别注意的人群..... 230

预防和治疗..... 230

早产和超过预产期分娩..... 231

早 产..... 231

超过预产期的情况..... 231

双胞胎妊娠..... 232

出现双胞胎的原因..... 232

怀双胞胎时的营养和健康..... 232

双胞胎的分娩..... 232

一些不必担忧的孕期问题..... 233

腿部出现痉挛..... 233

出现浮肿..... 233

活动时腹部抽痛..... 233

尿 频..... 233

肩膀疼痛..... 233

怀孕后期出现的异常症状..... 234

前置胎盘..... 234

胎盘早期剥离..... 234

胎儿臀位..... 235

早期破水..... 235

克服孕期抑郁症..... 236

何谓孕期抑郁症..... 236

摆脱抑郁症的方法..... 237

怀孕后期有利于顺产的体操... 238

吹蜡式运动..... 238

双腿高抬运动..... 239

直立运动..... 240

伸展颈部运动..... 241

下蹲练习运动..... 242

转身运动..... 243

颈部放松练习运动..... 244

Part 5

分娩坐月子

分娩准备30天战略.....	246
分娩前的综合体验	246
选择分娩方式	246
选择产后调理的场所	246
整理家务	246
整理婴儿用品	246
进行育儿教育	246
分娩先兆及住院.....	247
分娩先兆.....	247
分娩的讯号一：阵痛	248
分娩的讯号二：见红	249
分娩的讯号三：破水	250
分娩第一期	252
分娩第二期	254
分娩第三期	255
选择适合自己的分娩方法.....	257
顺 产	257
剖宫产	258
无痛分娩	259
分娩后的医院生活.....	260
在产床上度过的两小时	260
产后一周内的照顾	261

产后4周课程.....	262
产后第一周	262
产后第二周	269
产后第三周	275
产后第四周	282
产后症状的调理.....	288
急性乳腺炎	288
产褥热	289
产后缺乳	290
产后抑郁症	290
子宫复旧不良	292
产后尿失禁	292
产后尿潴留	293
产后腹痛	294
产后痔疮	295
产后月子营养食谱.....	296
鲤鱼汁粥	296
杏仁提子麦片粥	296
参味小米粥	297
竹笋肉粥	297
麻酱拌四季豆	297
大枣莲子百合粥	298
香菇肉粥	298
虫草乌鸡汤	298
咸鱼饭包	299
蛋皮饭包寿司卷	299
什锦豆瓣干拌饭	299