

LOVELY  
BABY

LOVELY  
BABY

“80后”新一代孕妈妈的幸福之门

# 十月怀胎

## 优生百科



“80后”妈妈  
最想要的孕育书

经典珍藏版

JINGDIANZHENCANGBAN

优生优育课题组◎编著



- 量身订做：“80后”新手爸妈，必知的孕育知识
- 内容翔实：逐月讲解，衣食住行及孕期的点点滴滴
- 安全权威：妇幼专家倾情奉献，最实用有效的优生方案

上海科学技术文献出版社

LOVELY  
BABY

“80后”新一代孕妈妈的幸福之门

# 十月怀胎

## 优生百科



“80后”妈妈  
最想要的孕育书

经典珍藏版

JINGDIANZHENCAIGBAN

优生优育课题组◎编著



- 量身订做：“80后”新手爸妈，必知的孕育知识
- 内容翔实：逐月讲解，衣食住行及孕期的点点滴滴
- 安全权威：妇幼专家倾情奉献，最实用有效的优生方案

上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎优生百科/优生优育课题组编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 4

ISBN 978—7—5439—4835—8

I. ①十… II. ①优… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识  
②优生优育—基本知识 IV. ①R715.3 ②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035969 号

责任编辑: 忻静芬

# 十月怀胎优生百科

优生优育课题组 编著

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销  
北京市集惠印刷有限责任公司

\*

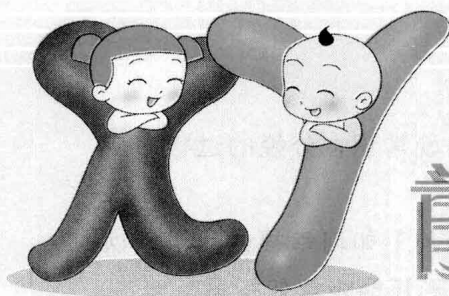
开本 787×1092 1/16 印张 31 字数 450 千字  
2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—5439—4835—8

定价: 32.80 元

[http: //www. sstlp. com](http://www.sstlp.com)





# 前言 [FOREWORD]

孕育是一项神奇而又伟大的工程，从受精卵开始到瓜熟蒂落大约需要280天，即10个月的时间，这是一个充满奇妙感觉的“历险”旅程。在这近10个月的美丽旅程中，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的甜蜜和骄傲，还有很多的辛苦、迷茫、焦虑与不安。于是，准妈妈内心的惊喜与不安同在：惊喜一个新生命的到来，不安自己对孕期生活的无知。但孕育是上天赋予每位女性的一项神圣使命，不能随意，更不能盲目，就像做项目一样，一定要有计划地进行。

首先，把握最佳“孕”势，准爸爸和准妈妈要把孕前准备做到家，才能为优生优育拉开序幕，这就需要我们一点一滴做起。好“孕”不仅需要我们了解孕育的奥妙，切实“打理”好夫妻双方的生理环境，为精子和卵子的完美结合创造舒适的“温床”，还需要我们打造和谐的夫妻关系，为优生优育创造良好的心理环境。例如，做好遗传咨询、做好孕前体检工作、把握怀孕的最佳良机、提前补充叶酸、加强孕前营养、了解胎教知识等。

其次，在怀孕的10个月里，准妈妈与胎宝宝同体共息，准妈妈的营养和情绪，行为活动和生理状态都与胎宝宝休戚相关。因此，每位准妈妈都必须了解在怀孕的不同阶段怎样做好生活保养工作，怎样摄取食物，怎样进行胎教以及怎样应对身体的各种异常信号等。

再次，临近分娩，您是不是很焦虑？是不是有点不知所措？您一定想

知道临产前应做好哪些准备工作，应了解哪些分娩常识，分娩的过程中应如何做，会不会发生什么意外等。

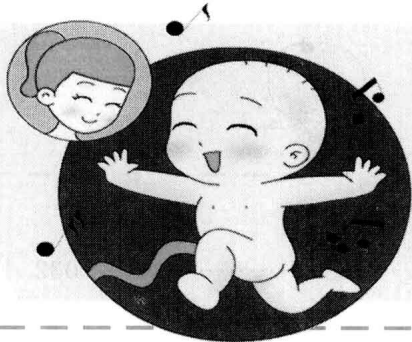
当小生命来到这个世界上，您的身体状况如何？如何幸福坐月子，饮食起居该如何护理，如何才能尽快恢复？您的体形还能恢复如初吗？

总之，怀孕的 10 个月里，您不仅要关注胎宝宝的成长，还要注意自身的保健。当意想不到的事情发生时，您一定在想：如果能有一位值得信赖的妇产科专家伴随在我的左右，并随时解答我的疑问，该有多好呀！《十月怀胎优生百科》内容全面，一定会给予您最满意的答案。

本书寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学实用的生活智慧，一目了然地介绍了孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健等多方面的知识，将您特别想知道的知识和关心的问题进行了详细的讲解。全书没有长篇大论的医学理论知识，只是告诉您应该做什么，不应该做什么。同时，书中幽默活泼的小插图，温馨提醒等栏目体现了专家们无微不至的关怀，可使您不仅能学习到孕育常识，了解孕育的过程，还能解答您遇到的困惑和疑问，指导您的健康，在学习中享受它带给您的快乐。

阅读本书，使用本书，会给您的宝宝带来人生的第一笔财富——良好的教育启蒙以及健康的体质，让您更平安、圆满地度过女人生命中的黄金时期，让您的孕期更幸福，让您的家庭更和谐、更美满，让您产后的生活依然阳光、灿烂！

优生优育课题组



# 目录 Contents

## 第一篇

### 孕前：把握最佳“孕”势

#### ◎ Part 1 孕育之妙与遗传优生 ..... 002

精卵相遇，奇妙的“生命之吻” ..... 002

神奇的遗传：宝宝会像谁 ..... 006

生龙生凤有奥妙，七大因素影响生男生女 ..... 008

孕育优质男孩，小细节里有大文章 ..... 011

孕育优质女孩，细微处成就梦想 ..... 015

一种选择两代命运，优生谨遵“四个不” ..... 018

要孩子千万别草率，十类人须做好优生咨询 ..... 020

莫拿子女赌明天，哪些遗传病病人不宜生育 ..... 021

#### ◎ Part 2 好时有好“孕” ..... 023

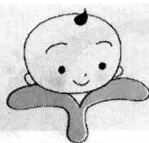
把握卵子与精子的最佳“保质期” ..... 023

瓜果飘香时，正是孕育的黄金季节 ..... 025

“造人”，把握最佳受孕时机 ..... 027

成功受孕，宜掌握排卵规律 ..... 028

# 目录 Contents



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ◎ Part 3 好“孕”宜好“食” .....    | 032 |
| 想做妈妈,孕前就应加强营养“建设” .....     | 032 |
| 养“精”蓄锐,营养专家教准爸爸健康饮食 .....   | 035 |
| 预防食物污染,为营养备孕扫清障碍 .....      | 036 |
| 准备怀孕,谨防“祸从口入” .....         | 037 |
| 补充叶酸,女性孕前最重要的营养任务 .....     | 039 |
| 男人孕前补充叶酸,“种子”更优良 .....      | 040 |
| ◎ Part 4 为孕育搭建安全防护网 .....   | 041 |
| 孕前检查,女性的“大事件” .....         | 041 |
| 孕前检查,男性没有豁免权 .....          | 043 |
| 准妈妈,莫让不良习惯打乱了您的孕育计划 .....   | 044 |
| 准爸爸,生健康宝宝要改掉十大不良习惯 .....    | 046 |
| 有病先治疗,为优生清除“后遗症” .....      | 049 |
| 停止避孕,谨慎用药 .....             | 051 |
| 注射疫苗,孕前建好感染“隔离墙” .....      | 054 |
| 成功孕育,当心宠物成“心腹”之患 .....      | 056 |
| 优生优育,这些工作岗位要暂时调离 .....      | 058 |
| ◎ Part 5 为天使的孕育打造爱的堡垒 ..... | 060 |
| 和谐夫妻,优生的重要条件 .....          | 060 |
| 性生活和谐,提高受孕的概率 .....         | 062 |
| 做好心理准备,孕育一个代表未来的小生命 .....   | 063 |
| 给心灵减压,孕育才能更健康 .....         | 065 |
| ◎ Part 6 胎教预约优质宝宝 .....     | 066 |
| 胎教,培养人才的奠基工程 .....          | 066 |
| 胎教不是生出神童的唯一条件 .....         | 068 |



# Contents 目录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 准妈妈,胎教的主角 .....    | 070 |
| 准爸爸,胎教的主要参与者 ..... | 071 |
| 胎教,家庭成员都可以参与 ..... | 072 |

## 第二篇

### 孕中:精心孕育小生命

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ◎ Part 1 孕1月:好“孕”悄然来临 ..... | 074 |
|-----------------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>孕期追踪:胎宝宝与母体变化</b> ..... | 074 |
|----------------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 小天使从无到有 ..... | 074 |
|---------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 不知不觉成为准妈妈 ..... | 075 |
|-----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 本月安胎保健指南 ..... | 076 |
|----------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>居家保健:生活细安排</b> ..... | 076 |
|-------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 准爸爸的贴心爱妻行动 ..... | 076 |
|------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 准妈妈,自我判断怀孕的“金标准” ..... | 077 |
|------------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 进一步确认怀孕:巧用早孕试纸 ..... | 080 |
|----------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 生聪明宝宝,把好孕早期检查第一关 ..... | 081 |
|------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 建立妊娠保健卡,为妊娠上一把“安全锁” ..... | 082 |
|---------------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 好日子铭记于心:正确推算宝宝的出生日 ..... | 082 |
|--------------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 早孕之喜,是否向周围的人坦白相告 ..... | 084 |
|------------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 100分,准妈妈居家环境打造 ..... | 085 |
|----------------------|-----|

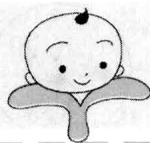
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 准妈妈的坏习惯,一定要“严惩不贷” ..... | 087 |
|-------------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 记好妊娠日记,为处理异常情况提供依据 ..... | 088 |
|--------------------------|-----|

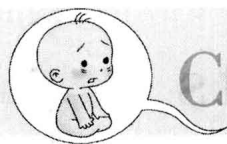
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| “性”福要等待,切实管好自己的情欲 ..... | 090 |
|-------------------------|-----|



# 目录 Contents

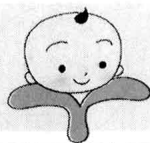


|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>巧吃会做:同步营养与饮食</b>          | 092 |
| 准妈妈本月饮食黄金法则                  | 092 |
| 大回报,先从微小处改变                  | 093 |
| 三餐两点心,准妈妈的进食方式               | 094 |
| 叶酸,准妈妈的防畸生力军                 | 095 |
| 拒绝9种食物,远离孕初流产                | 095 |
| 水是生命之源,并非多多益善                | 097 |
| 遵循饮水之道,胜过吃良药                 | 097 |
| 滥服补品,会“谋杀”您的胎宝宝              | 099 |
| 准妈妈本月一日食谱参考                  | 100 |
| 本月安胎美食跟我做                    | 100 |
| <b>同步课堂:胎教预约聪明宝宝</b>         | 101 |
| 营养胎教:平衡膳食是宝宝健康的基础            | 101 |
| 环境胎教:宁静是最好的胎教                | 102 |
| 音乐胎教:优美的音乐让您舒心安神             | 103 |
| <b>孕期不适:异常情况处理站</b>          | 104 |
| 疲倦乏力                         | 104 |
| 感冒发热                         | 106 |
| <b>◎ Part 2 孕2月:害喜也感温馨甜蜜</b> | 108 |
| <b>孕期追踪:胎宝宝与母体变化</b>         | 108 |
| 胎宝宝初具人形                      | 108 |
| 准妈妈悄现呕吐等早孕反应                 | 109 |
| 本月安胎保健指南                     | 110 |
| <b>居家保健:生活细安排</b>            | 111 |
| 准爸爸的贴心爱妻行动                   | 111 |
| 准妈妈喝酒,胎宝宝“醉”                 | 111 |

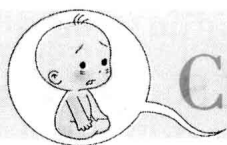


|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 运动与出行,准妈妈不可无视禁忌 .....       | 112        |
| 意外怀孕,谨慎考虑是“流”还是“留” .....    | 114        |
| 新婚初孕,切忌盲目流产 .....           | 115        |
| 准妈妈有病硬挺,胎宝宝健康存隐患 .....      | 116        |
| 充足睡眠,安胎又养“形” .....          | 118        |
| 电磁辐射,胎宝宝的“隐形杀手” .....       | 119        |
| “电脑族”准妈妈,巧选一套防辐射服 .....     | 120        |
| 安全孕育,孕初叫停旅游或出差 .....        | 121        |
| 漂亮的高跟鞋,准妈妈要忍痛割爱了 .....      | 123        |
| 呵护乳房,就是呵护宝宝与健康 .....        | 124        |
| 准妈妈洗澡不再是随意的事了 .....         | 126        |
| <b>巧吃会做:同步营养与饮食 .....</b>   | <b>128</b> |
| 准妈妈本月饮食黄金法则 .....           | 128        |
| 孕初宜食食物排行榜 .....             | 129        |
| 三次正餐要尽量保证合理 .....           | 131        |
| 吃不下饭,不必拘泥于一日三餐 .....        | 132        |
| 素食准妈妈,您的营养合理吗 .....         | 133        |
| 开胃健脾,改善孕期呕吐食物排行榜 .....      | 135        |
| 水果当饭吃,当心吃出个“糖妈妈” .....      | 137        |
| 准妈妈吃饭,不要有“口”无“心” .....      | 138        |
| 妊娠呕吐,让食疗助您渡过难关 .....        | 139        |
| 准妈妈本月一日食谱参考 .....           | 140        |
| 本月安胎美食跟我做 .....             | 141        |
| <b>同步课堂:胎教预约聪明宝宝 .....</b>  | <b>142</b> |
| 环境胎教:为宝宝营造健康的宫内环境 .....     | 142        |
| 情绪胎教:良好的情绪是胎教成功的一半 .....    | 143        |
| 运动胎教:散步是准妈妈最好的运动 .....      | 145        |
| 音乐胎教:每天享受一场沁人心脾的“音乐浴” ..... | 145        |

# 目录 Contents



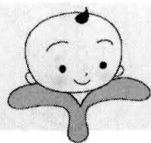
|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 语言胎教:小名是您送给胎宝宝的第一份礼物 .....        | 147 |
| <b>孕期不适:异常情况处理站</b> .....         | 148 |
| 妊娠剧吐 .....                        | 148 |
| 宫外孕 .....                         | 148 |
| 葡萄胎 .....                         | 150 |
| <b>◎ Part 3 孕3月:准妈妈孕味初现</b> ..... | 151 |
| <b>孕期追踪:胎宝宝与母体变化</b> .....        | 151 |
| 小天使可正式称为胎宝宝了 .....                | 151 |
| 准妈妈害喜更严重了 .....                   | 152 |
| 本月安胎保健指南 .....                    | 153 |
| <b>居家保健:生活细安排</b> .....           | 153 |
| 准爸爸的贴心爱妻行动 .....                  | 153 |
| 产前检查,按部就班保母子平安 .....              | 154 |
| 产前B超检查,并非多多益善 .....               | 155 |
| 准妈妈经常“开夜车”,胎宝宝不喜欢 .....           | 156 |
| 孕期拔牙,小举动会惹出大祸端 .....              | 157 |
| 孕初疲倦困扰,专家有高招 .....                | 157 |
| 准妈妈上下班,安胎“黄金招” .....              | 159 |
| 准妈妈爱“孕动”,一举两得 .....               | 160 |
| 运动安胎,有些准妈妈要“叫停” .....             | 161 |
| 着装与美容,准妈妈有原则 .....                | 161 |
| 三种准备,切实预防“凉席病” .....              | 163 |
| 化纤类内衣,健康孕育的绊脚石 .....              | 164 |
| 笑之有度,准妈妈不可小视 .....                | 165 |
| 靓肤保养,准妈妈有秘籍 .....                 | 165 |
| 隐形眼镜,潜藏“隐形危害” .....               | 166 |
| 手机,母子健康的“撒手铜” .....               | 167 |



# Contents 目录

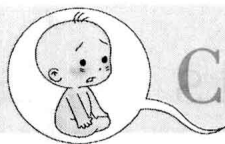
|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b>巧吃会做:同步营养与饮食</b> .....          | 168 |
| 准妈妈本月饮食黄金法则 .....                  | 168 |
| 准妈妈最好的饮食习惯:清淡低盐 .....              | 169 |
| 准妈妈的绿色“牛乳”:豆制品 .....               | 169 |
| 辛辣调味品,准妈妈应慎食 .....                 | 171 |
| 玉米,胎宝宝智力增长的“脑黄金” .....             | 172 |
| 油炸食品,准妈妈的“最怕” .....                | 172 |
| 滥补维生素,准妈妈危害多多 .....                | 173 |
| 七大饮食陷阱,准妈妈切勿踏入 .....               | 174 |
| 准妈妈本月一日食谱参考 .....                  | 176 |
| 本月安胎美食跟我做 .....                    | 176 |
| <b>同步课堂:胎教预约聪明宝宝</b> .....         | 178 |
| 性格胎教:母亲的好性情影响胎宝宝一生 .....           | 178 |
| 音乐胎教:优美的音乐是一种良好的心境 .....           | 179 |
| 环境胎教:胎宝宝喜欢温馨美满的家庭环境 .....          | 180 |
| 联想胎教:想象宝宝完美的样子 .....               | 181 |
| 抚摸胎教:用双手传递您的爱 .....                | 182 |
| <b>孕期不适:异常情况处理站</b> .....          | 183 |
| 先兆流产 .....                         | 183 |
| 孕期尿频 .....                         | 184 |
| 孕期色素沉淀 .....                       | 185 |
| <b>◎ Part 4 孕4月:逐渐摆脱妊娠反应</b> ..... | 186 |
| <b>孕期追踪:胎宝宝与母体变化</b> .....         | 186 |
| 胎宝宝出现了令人激动的胎心音 .....               | 186 |
| 孕吐反应,准妈妈渐告结束 .....                 | 187 |

# 目录 Contents



|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 本月安胎保健指南 .....             | 188        |
| <b>居家保健:生活细安排 .....</b>    | <b>188</b> |
| 准爸爸的贴心爱妻行动 .....           | 188        |
| 胎动,胎宝宝安危的“晴雨表” .....       | 189        |
| 胎心音,胎宝宝健康与否的警报器 .....      | 191        |
| 巧用托腹带,把宝宝的世界托起来 .....      | 191        |
| 一个人的体重,两个人的健康 .....        | 192        |
| 为了产后不留“纹”,提前“狙击”妊娠纹 .....  | 193        |
| 享受“性福”生活,准爸妈要悠着点 .....     | 195        |
| 孕味初现,巧选魅力孕妈妈装 .....        | 196        |
| 左侧卧位,准妈妈的理想睡姿 .....        | 197        |
| 坐车出行,安全带是准妈妈的“保护神” .....   | 198        |
| 指甲油,“披着羊皮的狼” .....         | 199        |
| 染烫发,胎宝宝的健康“杀手” .....       | 200        |
| <b>巧吃会做:同步营养与饮食 .....</b>  | <b>200</b> |
| 准妈妈本月饮食黄金法则 .....          | 200        |
| 准妈妈补钙,切莫一“钙”而论 .....       | 201        |
| 谨慎饮食,把住“病从口入”关 .....       | 202        |
| 职场准妈妈,抽屉藏“粮仓” .....        | 204        |
| 荔枝鲜美可口,食之不可过量 .....        | 205        |
| 谷类食物是个宝,准妈妈饮食不能少 .....     | 206        |
| “一个人吃,三个人消耗”的营养策略 .....    | 207        |
| 准妈妈营养过剩,调节饮食是关键 .....      | 208        |
| 添加剂超标食品,准妈妈要小心 .....       | 210        |
| 霉菌污染食品,准妈妈饮食禁区 .....       | 211        |
| 准妈妈本月一日食谱参考 .....          | 211        |
| 本月安胎美食跟我做 .....            | 212        |
| <b>同步课堂:胎教预约聪明宝宝 .....</b> | <b>214</b> |
| 环境胎教:准妈妈要亲近大自然 .....       | 214        |

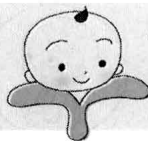




# Contents 目录

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 行为胎教:一种无声的胎教语言 .....                | 214        |
| 情绪胎教:让宝宝感知您的快乐 .....                | 215        |
| 语言胎教:与胎宝宝的另类沟通 .....                | 216        |
| 抚摸胎教:与胎宝宝最直接的情感交流 .....             | 218        |
| <b>孕期不适:异常情况处理站 .....</b>           | <b>218</b> |
| 妊娠牙龈出血 .....                        | 218        |
| 妊娠期腹泄 .....                         | 219        |
| <b>◎ Part 5 孕5月:用心感受胎动的快乐 .....</b> | <b>220</b> |
| <b>孕期追踪:胎宝宝与母体变化 .....</b>          | <b>220</b> |
| 小天使听力形成,脑部发育黄金期 .....               | 220        |
| 准妈妈可感受到胎动 .....                     | 221        |
| 本月安胎保健指南 .....                      | 222        |
| <b>居家保健:生活细安排 .....</b>             | <b>222</b> |
| 准爸爸的贴心爱妻行动 .....                    | 222        |
| 孕期保健,脚部也是重点保护区 .....                | 223        |
| 关爱“私密地带”,勿让妇科炎症缠上准妈妈 .....          | 225        |
| 准妈妈孕期旅游,应“出入平安” .....               | 226        |
| 准妈妈开车,“贴心守则”应牢记 .....               | 228        |
| 小心日光浴成孕育隐患 .....                    | 230        |
| 莫让厨房成为准妈妈危险的“温床” .....              | 231        |
| 口腔卫生,小事情蕴藏大健康 .....                 | 231        |
| <b>巧吃会做:同步营养与饮食 .....</b>           | <b>232</b> |
| 准妈妈本月饮食黄金法则 .....                   | 232        |
| 补钙地雷,您“踩”了几个 .....                  | 233        |
| DHA,胎宝宝补充智力的“脑黄金” .....             | 235        |
| 坚果,胎宝宝的“强脑之果” .....                 | 237        |

# 目录 Contents



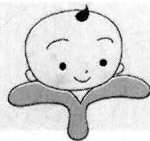
|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 罐头食品,胎宝宝健康的“减分器” .....         | 239 |
| 薯条、薯片,准妈妈享了口福伤了健康 .....        | 239 |
| 准妈妈头晕,巧饮食帮您渡难关 .....           | 240 |
| 准妈妈本月一日食谱参考 .....              | 241 |
| 本月安胎美食跟我做 .....                | 241 |
| <b>同步课堂:胎教预约聪明宝宝</b> .....     | 243 |
| 语言胎教:与胎宝宝进行贴心的交谈 .....         | 243 |
| 光照胎教:让宝宝感知光明 .....             | 244 |
| 音乐胎教:让胎宝宝与准妈妈通过音乐产生共鸣 .....    | 245 |
| 行为胎教:培养具有良好习惯的胎宝宝 .....        | 246 |
| 运动胎教:让母子一块儿“动”起来 .....         | 247 |
| <b>孕期不适:异常情况处理站</b> .....      | 249 |
| 妊娠贫血 .....                     | 249 |
| 孕期腿部抽筋 .....                   | 249 |
| 妊娠期鼻出血 .....                   | 251 |
| <br>◎ Part 6 孕6月:准妈妈孕味十足 ..... | 253 |
| <b>孕期追踪:胎宝宝与母体变化</b> .....     | 253 |
| 宝宝模样像个小老头 .....                | 253 |
| 下腹部隆起更为突出 .....                | 254 |
| 本月安胎保健指南 .....                 | 255 |
| <b>居家保健:生活细安排</b> .....        | 255 |
| 准爸爸的贴心爱妻行动 .....               | 255 |
| 不良情绪,健康孕育的“定时炸弹” .....         | 256 |
| 迷恋汽油味,准妈妈优生之“大忌” .....         | 257 |
| 保养指甲,方寸之地健康有讲究 .....           | 257 |
| 劳动是最好的医生,准妈妈快乐做家务 .....        | 259 |



# Contents 目录

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 水中运动,准妈妈“一举两得” .....       | 260        |
| 学做准妈妈操,生健康宝宝 .....         | 261        |
| 呵护乳房,为宝宝准备“粮仓” .....       | 262        |
| 密切关注你的肚皮——胎动 .....         | 264        |
| 准妈妈乘车的“安全守则” .....         | 265        |
| 严重噪声,优生路上的“打劫者” .....      | 266        |
| <b>巧吃会做:同步营养与饮食</b> .....  | <b>267</b> |
| 准妈妈本月饮食黄金法则 .....          | 267        |
| 妊娠黄褐斑,防治“英雄榜” .....        | 268        |
| 准妈妈水肿,巧吃过“肿”关 .....        | 270        |
| 过食水果,当心“两败俱伤” .....        | 271        |
| 长期高脂饮食,健康孕育的“拦路虎” .....    | 271        |
| 准妈妈嗜冷饮,爽了口却苦了胃 .....       | 272        |
| 感冒不用药,“私家厨房”帮准妈妈解烦恼 .....  | 272        |
| 准妈妈本月一日食谱参考 .....          | 274        |
| 本月安胎美食跟我做 .....            | 274        |
| <b>同步课堂:胎教预约聪明宝宝</b> ..... | <b>276</b> |
| 艺术胎教:及早开启宝宝的艺术之门 .....     | 276        |
| 文学胎教:让胎宝宝接受文学的熏陶 .....     | 277        |
| 联想胎教:让美好的想象“干预”宝宝 .....    | 278        |
| 情绪胎教:好心情决定好胎教 .....        | 279        |
| 光照胎教:阳光“进补”,准妈妈少不了 .....   | 280        |
| <b>孕期不适:异常情况处理站</b> .....  | <b>280</b> |
| 妊娠腰痛 .....                 | 280        |
| 妊娠高血压综合征 .....             | 282        |
| 白带增多 .....                 | 284        |

# 目录 Contents



## ◎ Part 7 孕7月:为宝宝出生做准备 ..... 285

### 孕期追踪:胎宝宝与母体变化 ..... 285

光明与黑暗,小天使能够区分啦 ..... 285

准妈妈,为何逐渐睡得不安稳 ..... 286

本月安胎保健指南 ..... 287

### 居家保健:生活细安排 ..... 287

准爸爸的贴心爱妻行动 ..... 287

肚子“突飞猛进”,洗头成为一件“苦差事” ..... 288

准妈妈穿鞋袜有“心经” ..... 289

孕期小问题,健康藏危险 ..... 290

避孕套,“性”福生活的保护伞 ..... 291

皮肤保养,重视面部T型区 ..... 292

准妈妈戴胸罩,小细节有大讲究 ..... 293

准妈妈酣然入眠,好方法任您选 ..... 293

电吹风,健康孕育的“双刃剑” ..... 294

“大肚婆”也可以“臭美” ..... 294

准妈妈留神:当心成为“备物狂” ..... 296

预防难产,准妈妈要注意 ..... 297

### 巧吃会做:同步营养与饮食 ..... 299

准妈妈本月饮食黄金法则 ..... 299

准妈妈狼吞虎咽,小心胃肠招祸端 ..... 300

准妈妈吃酸,蔬果成首选 ..... 300

鸡蛋虽可贵,食之应有度 ..... 301

准妈妈贫血,巧选“补铁摇篮” ..... 302

蛋白质补充,准妈妈要适可而止 ..... 305

准妈妈本月一日食谱参考 ..... 305

本月安胎美食跟我做 ..... 306