

多位产科、儿科专家精心编写

Wanmei Yunchan Quan Cheng
Zhi Dao

完美孕产 全程指导

张琳琳 程 艳◎主编



为知性妈妈量身打造的孕育必备书

从怀孕准备到宝宝一岁，各阶段提问率最高的几百个问题详细解答
让全无经验的准爸准妈妈轻松应对各时期的种种状况

100个不得不知的孕产小贴士，
多信息快速链接，超娴熟爸妈轻松养成

 北京科学技术出版社



完美孕产 Zhi Dao

我是一个6个月宝宝的妈妈，作为一个标准的“80后”新手妈妈，感觉这本书非常实用。记得宝宝出生之后的第1个月简直就是灾难，我不知道怎么给宝宝洗澡，怎么给宝宝喂奶，甚至经常不知道宝宝为什么哭闹。我们两个毫无经验的爸妈被一个又一个的问题包围着。后来看到这本书，感觉简直就是为我们量身打造的。里面的问题几乎就是我提出来的，还有一些我完全没有想到的问题，真是帮了我的大忙了。现在感觉带孩子轻松多了。可惜怀孕的时候没有这本书，不然的话，就可以早点过上好日子了~~

——by 笑笑妈

我刚刚怀孕，一点经验都没有。同事推荐了这个书，看了以后觉得安心多了，每一步要注意什么或者做什么都说得很清楚，虽然这里面的大部分我现在还没遇到，不过估计随着肚子的增大，就会慢慢出现，到时候就能轻松应对了。

——by sevelith

怀孕的时候买过几本孕期保健的书看，最近偶尔发现了这本，感觉内容很全面，除了孕期的内容，还包括了宝宝照护、疾病的预防和治疗、智能和体能的早期开发，而且一问一答的形式更方便查阅，一目了然。

——by July



免费读书 尽在贝壳阅读网

贝壳阅读网
www.bkycw.cn

好书姐姐博客: <http://blog.sina.com.cn/haoshujie>

上架建议 孕产/育儿类图书

ISBN 978-7-5304-4783-3



9 787530 447833 >

定价: 45.00元

Wanmei Yunchan Zhidao
完美孕产
全程指导

张琳琳 程 艳◎主编



为知性妈妈量身打造的孕育必备书

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美孕产全程指导/张琳琳 程艳主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5304-4783-3

I. 完 II. 张… III. ①妊娠期—妇幼保健—问答②产褥期—妇幼保健—问答 IV. ①R715.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第108537号

完美孕产全程指导

主 编: 张琳琳 程 艳

策 划: 吴翠姣

责任编辑: 吴翠姣 杨 帆

责任校对: 黄立辉

责任印制: 杨 亮

封面设计: 纸衣裳书装

版式设计: 天润博图文化工作室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 720mm×980mm 1/16

印 张: 22

字 数: 400千

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4783-3/R · 1296

定 价: 45.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会名单

■主 编 张琳琳 程 艳

■副主编 朱 辉 刘立新

■编 委 (以姓氏笔画为序)

王 黎 刘立新 刘淑杰 朱 辉

牟晓秋 李 莹 杨 林 张 颖

张 宏 张红梅 张琳琳 梁 红

程 艳 侯坤赤



FOREWORD

“你来自妈妈，我来自爸爸，咱俩结合在一起就是娃娃”——一个新的生命就这样诞生了，他（她）来到一个暖暖的温室里畅游着，跟着尚未谋面的爸爸妈妈愉快地度过每一天，听他们谈自己，是男孩还是女孩？长得像爸爸还是妈妈？……谈论吃什么宝宝更有营养、更健康？做哪些胎教宝宝能更聪明？该为宝宝的降临做哪些准备工作？……

“哇……”一声啼哭，这是宝宝向妈妈发出的第一声问候！好像在说：“爸爸妈妈，我终于看见你们了！”尽管分娩的痛苦折磨得母亲筋疲力尽，但当妈妈看到自己孕育了10个月的宝宝时，都会流露出满足而幸福的笑容！

虽然刚出生的宝宝看起来娇小无力，但从他那透澈好奇的眼神中，我们仿佛体会到一种力量：一种自信的力量，一种坚强的力量，一种不息的力量！似乎在对爸爸妈妈表述决心：妈妈，您让我来到这美丽的世间，我一定能够快快乐乐、健健康康地长大！但是，现在我还太小，希望妈妈能帮助我！

每一个宝宝出生后，都要经过父母的哺育，在爸爸妈妈的精心呵护和鼓励下健康成长起来，从呀呀学语到蹒跚学步，开始一点一点长大……

每个父母都希望宝宝能拥有一个健康的体魄、较高的智商和情商以及出色的才能。如何完成这个美好的心愿，是每个父母期望获得的答案。很多父母从孩子上学开始，对其进行培养。但实际上，这项工作应从怀孕之初就应着手进行。从孕前准备到怀孕全程，再到分娩和周岁前的育儿都为宝宝成为一个优秀的人才做充足的准备。下面，本书就针对这一过程中遇到的问题和误区，以及应当特别关注的事项——加以解答，让您的宝宝赢在起跑线上。

张琳琳

2010年6月



CONTENTS

Part1 妊娠期

怀孕前须知 2

开始探寻身体“特殊”部位的神秘之旅吧 2

了解一下女性私部的“秘密” 2

卵子是怎样产生的 2

走近你亲密的爱人 2

“小蝌蚪”是如何产生的 2

轻松让你更“性福” 3

幸福“前奏”的疑惑 3

用什么液体洗涤外阴最好 3

女性为什么不能长期用强碱性肥皂或药水

清洗外阴 3

为什么性交后应排尿 4

及早制定受孕计划，避开受孕“雷区” 4

“受孕”你准备好了吗 4

受孕禁区 4

孕之迷途——快乐的蜜月旅行 5

都是家电惹的祸 5

重视孕前营养 6

为什么要重视孕前营养 6

蛋白质的妙用 7

今天你的蛋白够了吗 7

女性孕前为什么要补充钙 7

女性孕前需不需要额外补铁 7

女性饮食补铁存在的误区 8

孕前要注意补充锌 8

含锌量较高的食物有哪些 8

不可或缺的维生素 9

男性孕前要多吃含维生素A的食物 9

孕前补充维生素D很重要 9

孕前补充维生素E的作用 9

维生素E含量高的食物有哪些 9

为什么孕前要补充维生素B₁ 10

孕前要注意补充维生素B₂ 10

优生的秘诀——叶酸 10

哪些食物中叶酸的含量高 10

孕前需补充维生素C 10

男性孕前需要补充营养吗 10

人体毒素的“清道夫” 11

教你酸、碱分明 12

哪些食物是碱性的 12

哪些食物是酸性的 12

食物的酸碱性可以互相转变吗 12

孕前饮食禁忌你知道吗 12

恬淡的心态，充足的储备——为你怀孕保驾护航

护航 13

必要的孕前检查 13

女性孕前化验项目的内容 13

不可忽视的孕前特殊检查 14

好心态 = 好宝宝 14

如何拥有孕前的良好心态 14

孕前夫妻做做心理功课 15

教你驱除孕前的恐惧心理 16

妈妈需要做的准备 16

影响男性生育功能的“食、住、行” 17

“小蝌蚪”生命力最旺盛的季节 17

吃什么食物可以提高精子质量 17

哪些食物能降低精子质量 17

精子的“六怕” 17

环境污染会对男性生育功能造成危害 18

瘾君子的难言之隐 19

久骑赛车的尴尬 19

性生活后精液外溢是否会影响生育 19

完美受孕需要“有的放矢” 20

卵子能存活多久 20

教你预测排卵期 20

做个完美孕妈妈 21

高龄女性为什么易产生痴呆儿和畸形儿 21

男性的最佳生育年龄 21

告诉你最佳受孕季节 21

受孕的最佳性生活频率 22

你是否具备成功怀孕必须具备的条件 22

受孕成功的几率是多少 23

如何提高受孕成功率 23

生男生女有秘密 24

生男生女可以控制吗 24

随心所欲——创造生男生女的最佳环境 24

怀孕如何早知道 25

了解一点怀孕的征兆 25

例假过时 ≠ 怀孕 25

怀孕“自我诊断” 26

自测妊娠试验阴性就能排除怀孕吗 26

到医院确定早孕的最佳时机 27

确定早孕的方法 27

夫妻同房后多久才能测出怀孕 27

血型也会影响受孕 28

何谓血型 28

血型的类型 28

什么是母子血型不合 28

可怕的Rh血型不合 28

对Rh血型不合者应采取哪些措施 29

何谓ABO血型不合 29

双胞胎的奥秘 30

美妙的双胞胎孕育 30

对你有益的优生和遗传知识 30

优生咨询1.2.3. …… 30

遗传性疾病是怎么产生的 30

疾病遗传的方式是怎样分类的 31

教你认清遗传病 31

何谓遗传咨询 31

遗传咨询需知 32

什么情况下会发生畸形儿 32

遗传性疾病避之有方 33

将精神病的遗传扼杀在萌芽中 33

疾病与受孕 34

患甲亢的女性怀孕有风险吗 34

甲亢妈妈，孕之有道 34

糖尿病患者能否拥有一个宝宝 34

患心脏病的妇女可以享受怀孕的快乐吗 35

患心脏病的妇女怀孕有哪些危害 35

患尖锐湿疣未治愈对怀孕有影响吗 35

患尖锐湿疣一般需要治疗多长时间 35

系统性红斑狼疮的患者能怀孕吗 36

慢性肾炎能否阻挡怀孕的步伐 36

患哮喘的女性能怀孕吗 36

怀孕期间发生哮喘应如何处理 36

可以做个高血压的孕妈妈吗 36

做个无忧的高血压孕妈妈 37

活动性肺结核病人可以怀孕吗 37

可怕的“羊角风”会不会遗传给宝宝 37

服抗癫痫药物会不会对胎儿有影响 37

如何降低癫痫女性畸形胎儿的发生率 37

孕早期须知(1~3个月) 38

孕早期孕妈妈身心变化及胎儿生长发育 38

你属于孕早期吗 38

发现孕早期微妙的身体变化 38

孕早期心理变化有哪些 38

孕早期胎儿发育有什么规律 39

孕妈妈营养饮食“红绿灯” 39

孕妈妈怎么吃最健康 39

哪些营养素是孕妈妈必不可少的 39

孕早期食谱需要“因时制宜”吗 40

怀孕后为什么要补充叶酸 41

怀孕后补充叶酸应该注意什么 42

孕期如何科学补充蛋白质 42

碘——让宝宝更聪明 42

孕妇为什么不能缺锰 43

孕妇为什么要注意补锌 43

气血充盛的源泉——铁 43

钙——齿更发长的秘密 43

孕期该如何补钙 44

孕妇喝骨头汤真能补钙吗 44

鱼肝油——过犹不及 44

孕期吃水果宜忌 44

孕早期远离热性水果 45

怀孕后能吃人参吗 45

有利于胎儿脑发育的海中宝——海带 45

全吃素食不可取 46

孕妇偏食的危害 46

孕妇只吃精米面≠营养丰盛 46

孕妇吃豆类食品好处多 47

酸奶是孕妇的第一健康饮品 47

孕妇可以节食吗 47

孕妇营养过剩好吗 48

孕妇饮食饥饱不一有哪些危害 48

孕妇进食时为什么不宜狼吞虎咽 48

孕妇多吃鱼有什么好处 49

孕妇吃鱼应注意什么 49

千万不能吃生鱼片 49

孕妇能吃火锅或烤肉吗 50

孕妇能吃方便食品吗 50

孕妇为什么不宜吃油条 50

孕妇吃土豆应注意什么 50

罐头食品坏处多 51

孕妇为什么应少吃腌熏食品 51

孕妇为什么不宜多吃酸菜 51

孕妇吃鸡蛋越多越好吗 51

孕妇为什么不宜吃臭鸡蛋 52

孕妇为什么不宜应用保健品补充营养 52

孕妇不宜吃哪些调味品 52

孕妇为什么不宜多吃动物肝脏 53

孕妇为什么不宜多吃菠菜 53

谨记容易引起流产的食物 53

孕妇不应贪吃冷饮 54

孕妇不应吃过咸的食物 54

孕妇食物过敏后会不会影响胎儿 54

孕妇应该如何预防食物过敏 55

残缺的美——兔唇与谁有关 55

水，多多益善吗 55

有“毒”的水 56

我的眼中只有你——白开水 57

不宜品茗的——咖啡和茶 57

真的是酸儿辣女吗 57

孕妇饮食对胎儿皮肤颜色有影响吗 57

孕早期孕妈妈保健知多少 58

孕早期保健要点是什么 58

建立妊娠保健卡有什么用 58

如何吃到洁净的水果和蔬菜 58

你认识污染鱼吗 59

如何判断鱼新不新鲜 59

孕期饮酒的危害 60

孕期吸烟的危害 60

孕期更要注意保持口腔卫生 60

别让妊娠斑爬上你的脸 61

浓妆艳抹对宝宝的危害 62

孕妇不要用哪些化妆品 62

“美瞳”适合孕妈妈吗 62

别让阳光伤害你 63

沐浴的宜忌 63

如何睡个健康觉 63

孕妈妈如何应对季节变换 64

明媚春光下的担忧 64

孕妇如何安度炎炎夏日 64

秋高气爽中的烦恼 65

冬主封藏 66

孕妈妈服饰选择技巧 67

如何穿出健康舒适 67

孕期如何选择文胸 67

孕期如何选择内裤 68

哪些孕妇需要选用托腹带 68

孕妇不能穿的几种内衣 68

孕妇洗涤内衣应注意什么 68

孕期如何选袜子 69

孕妇应如何选鞋 69

分手快乐——告别高跟鞋 69

孕妈妈生活、工作中的那些事儿 70

适宜的孕育外环境 70

绿化有益孕妇健康吗 70

怀孕后应远离哪些家用电器 71

孕期该如何使用电脑 71

穿防辐射服有用吗 71

孕妇看电视要注意什么 72

可爱的宠物是否要远离 72

孕妇不适合从事的工作有哪些 72

怀孕后就不能做家务了吗 73

孕妇做家务应注意什么 73

孕早期最适宜做的运动 74

孕期散步有什么讲究 74

孕妇不宜去哪些场所 74

如何做到安全出行 74

孕妇自驾安全需知 75

安全带如何让孕妈妈更安全 75

怀孕了就要抛弃“性福”吗 75

让你摆脱孕期疲劳 76

孕妈妈的快乐上班法 76

孕妈妈能否拥有美丽瞬间 76

避开致畸因素，生个健康宝宝 77

了解一些残酷的现实——什么导致宝宝的畸形 77

孕妇为什么不能用清凉油、风油精 77

小心有害气体 77

孕妇如何防止煤气中毒 78

孕早期应避免感染哪些病毒 78

为什么孕妇要谨防流行性腮腺炎 78

孕妈妈安全用药良策 79

孕期用药有讲究 79

对宝宝有害的中药你知道吗 79

孕妇如何区分所服药物是否对胎儿有害 79

哪些常用药物孕期对胎儿有影响 80

当你误服禁用药物之后 81

孕早期检查的“是与非” 82

孕早期初次检查该查什么 82

孕期为什么要做阴道检查 82

孕期阴道检查会不会导致流产 82

孕期B型超声检查的目的是什么 82

超声检查对胎儿有害吗 83

孕期做多少次B超为宜 83

超声检查能排除所有的胎儿异常吗 84

X线对宝宝的危害 84

为什么孕妇不宜作CT检查 84

孕早期常见不适症状及缓解方法 85

怎样能减轻早孕反应 85

减轻早孕反应的常用食疗方法有哪些 85

早孕反应较重时忌吃哪些食物 86

孕期小便频繁正常吗 86

如何缓解孕早期生理性腹痛 86

孕期白带增多怎么办 86

防止孕妇牙龈出血的好方法 86

孕早期疾病与预防 87

孕早期常见的异常情况有哪些 87

孕早期腹痛怎么办 87

孕早期阴道流血怎么办 88

孕早期感冒该如何应对 88

孕期应如何预防感冒 89

孕期能打预防针吗 90

孕妇不能接种哪些疫苗 90

哪些常用疫苗孕妇可以接种 91

急性乙肝袭来孕妈妈怎么办 91

关于流产与保胎的一些问题 92

因人而异的流产表现 92

有了流产迹象你该何去何从 92

盲目保胎有何危害 93

保胎宜忌 93

什么情况适合应用黄体酮保胎 94

应用黄体酮保胎应该注意什么 94

黄体酮类药物对胎儿有不良影响吗 94

怎样避免流产的发生 94

高危妊娠及孕早期的特殊检查 95

了解一下高危妊娠 95

35岁以上第一次怀孕你该做些什么 95
什么是绒毛细胞检查 95
绒毛细胞检查你需要吗 96
哪些情况不宜做绒毛细胞检查 96
绒毛细胞检查会对孕妇和胎儿造成不良影响吗 96

孕早期的养胎与胎教 97

母子连心是真的吗 97
怀孕后为何脾气变得暴躁 97
世界如此美妙，千万不要暴躁 97
孕妇应该如何控制不良情绪 98
胎教是怎么回事 99
胎教有意义吗 99
孕期实施胎教一定有效果吗 99
常用的胎教方法有哪些 100
孕早期胎教的重点是什么 100
孕妇的饮食习惯会影响胎儿吗 100
营养胎教你知道吗 100

孕早期准爸爸必读 101

准爸爸做什么来迎接宝宝 101
准爸爸与宝宝的亲密接触 101
孕早期孕妈妈应掌握的知识 102
我和宝宝有个约会——算算预产期 102
记住你的幸运号码 102

孕中期须知（4~7个月） 104

孕中期孕妈妈、胎宝宝变形记 104

哪段时间属于孕中期 104
孕中期妈妈的生理变化有哪些 104
孕中期胎儿发育有什么规律 105

孕中期营养饮食是大事 106

孕中期你的身体需要什么 106
孕中期注意补充哪些营养素 106
孕中期营养补充原则是什么 106
孕中期多吃有益的食物 106
给你一张营养食谱 107
患有肾病的孕妇饮食应注意什么 109
孕妇吃香蕉好处多 109
孕中期补钙应注意什么 109
为什么孕妇要多喝牛奶 110
孕妇是不是补的钙越多越好 110
补充维生素A过由不及 110
孕妇为什么要补充维生素B₁ 110
孕妇为什么要补充维生素B₂ 111
孕妇为什么要适量补充维生素B₆ 111
孕妇为什么不能缺乏维生素B₁₂ 112
补充维生素C要适量 112
浅尝辄止补维生素D 112
你需要多少维生素E 113
孕妇为什么要补充维生素K 113
补充维生素类请不要盲从 113
妈妈吃什么给宝宝一双明眸 114

孕妈妈不可忽视的孕中期生活保健 115

孕中期你的体重“超标”了吗 115
孕妇超重的危害 115
孕妇如何控制体重 115
怀孕后常洗头发有必要吗 116
孕妇怎样选择洗发水 116
孕妇孕中期洗澡需注意什么 116
乳头护理——健康母乳喂养第一步 117
孕妇乳头平坦或凹陷应如何进行矫正 118

为什么左侧卧位是孕妇的最佳睡眠姿势 118

孕妇为什么不宜睡席梦思床 118

孕中期应如何保持坐姿 119

孕中、晚期变换姿势应注意什么 119

为什么孕妇不宜久坐沙发 119

孕妇如何站立是正确的 120

孕中期孕妇走路时应注意什么 120

孕中、晚期应如何俯身弯腰 120

孕妇孕中期工作应注意什么 120

不合时宜的地毯 121

清凉一夏,你该选择什么 121

参加孕妇学校有什么好处 121

享受孕中的快乐“性”福 122

孕中期为什么还要慎服药物 122

孕妇怎样刷牙是正确的 122

孕妇吃木糖醇口香糖有什么好处 122

孕中期孕妈妈爱美有道 123

甩掉妊娠斑 123

“食”中自有颜如玉 123

孕妇脸上长了痤疮怎么办 124

为什么会出现妊娠纹 124

有了妊娠纹怎么办 124

孕妈妈也时尚 125

孕妇何时买孕妇装为宜 125

孕妇如何选择职业装 125

孕妈妈料理家事大全 126

适当的家务让孕妈妈更快乐 126

孕妇孕中、晚期打扫卫生应注意什么 126

孕妇如何擦玻璃 126

孕妇洗衣服应注意什么 127

孕妇shopping应注意什么 127

哪些孕妇不适合做家务 127

关注孕妈妈运动、出行安全 128

孕中期动动你的腿脚 128

认识孕妈妈的凯格尔运动 128

运动轻松融入生活 129

孕中期不宜做哪些运动 129

孕中期运动需要注意什么 129

孕中期哪些孕妇应避免运动 130

选择时机度过美好孕期待旅行 130

孕妇旅游须知 130

孕期旅游有“备”无患 131

孕妇乘公交车应注意什么 131

重视孕中期产前检查,检测胎宝宝健康 132

孕中期怎么做产前检查才科学 132

孕妇做血清学检查有什么意义 132

认识一下唐氏综合征 132

“唐筛”结果异常,就一定提示胎儿

有缺陷吗 133

羊膜腔穿刺术是怎么回事 133

羊膜腔穿刺术有哪些危险 133

哪些孕妇需要做羊膜腔穿刺术 134

孕期检查血型有必要吗 134

哪些孕妇需要做胎儿超声心动图检查 134

为什么要测量宫高和腹围 135

怎样测量子宫高度是正确的 135

怎样测量孕妇腹围是正确的 136

聆听胎儿的心跳 136

做胎心监护有什么好处,安全吗 136

教你监测胎心 137

胎动——感受宝宝的活力 137

异常胎动的原因有哪些 137

教你数胎动 138

警惕异常胎动 138

孕中期常见症状及缓解不适的方法 139

孕妇睡觉为什么容易“Zzz” 139

孕妇出现蜘蛛痣和肝掌就一定有肝脏疾病吗 139

孕妇鼻出血怎么办 139

如何预防鼻出血 139

眼镜妈妈会有眼镜宝宝吗 140

孕期牙病要警惕 140

怀孕期间应如何进行牙科治疗 141

孕妇记忆力为什么会下降，如何改善 141

孕妇为什么易便秘，如何应对 142

吃什么让你的胃肠动起来 142

孕妇便秘的药粥疗法有哪些 143

孕妇为什么易患静脉曲张，如何缓解 143

孕中、晚期腰酸背痛怎么办 143

孕中期为什么易出现腿部抽筋 143

腿部抽筋拉响缺钙的警报 144

孕期坐骨神经痛怎么办 144

盘点孕中期好发疾病 145

为孕妈妈健康护航 145

心脏病的孕妈妈请小心…… 145

不可小视的妊娠期皮肤瘙痒症 145

哮喘病的孕妈妈如何安度孕期 145

打破孕期“十女九痔”的咒语 146

可以预防痔疮的食物有哪些 147

孕妇为什么易患贫血 147

别让贫血找上你 147

调补气血的妙法 148

为什么怀孕了，血压也高了 149

哪些人易患妊娠期高血压疾病 149

如何预防妊娠期高血压疾病 149

妊娠期糖尿病是怎么回事 150

孕期尿糖阳性就是糖尿病吗 150

妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿有危害吗 150

得了妊娠期糖尿病怎么办 150

哪些情况可以导致孕中期腹痛 151

孕妇患了急性阑尾炎怎么办 151

“尿频、尿急、尿痛”孕期常见的烦恼 152

告别“泌感” 152

呵护妈妈的“肾” 152

如何预防孕期肾结石 153

孕妇为什么易患霉菌性阴道炎 153

如何防治孕妇霉菌性阴道炎 153

认识滴虫性阴道炎 153

如何防治孕妇滴虫性阴道炎 154

孕妇患淋病有何危害 154

致畸的罪魁祸首——梅毒 154

孕妇患了甲亢怎么办 155

如何抵御乙肝 155

非常胎教——体验胎宝宝成长的快乐 156

孕妇的生活习惯对胎儿有影响吗 156

为什么说孕中期是胎教的最佳时期 156

宝贝开始倾听妈妈的世界 156

来，练练宝宝的耳 156

宝宝开始感受妈妈世界的光 156

张开你的双眼 157

读懂宝宝的心 157

胎儿有记忆力吗 157

孕中期可以进行哪些胎教项目 157

宝宝的人生第一课——音乐胎教 158

什么时候开始音乐胎教 158

如何选择音乐胎教的教材 158

不适宜的胎教音乐 158

如何进行音乐胎教 159

什么是抚摸胎教 159

感受妈妈的爱——抚摸胎教 160

教你轻松与“他”交流 160

孕中期需要准爸爸共同参与 161

孕中期准爸爸必读 161

夫妻关系与胎教有关系吗 161

孕晚期须知(8~10个月) 162

孕晚期准妈妈和胎宝宝的精彩变化 162

哪段时间属于孕晚期 162

看孕妈妈七十二变 162

孕晚期胎儿生长发育有什么规律 163

孕晚期营养饮食指南 164

孕晚期营养必备 164

孕晚期合理膳食 164

孕晚期孕妇饮食有什么要求 164

孕晚期妈妈应该多吃什么 165

什么样的食谱适合孕晚期 165

孕晚期和哪些食物说“拜拜” 166

孕妈妈饮食有节 166

孕妇吃红糖有什么危害吗 166

冬季孕妇宜吃哪些水果 167

孕妇能吃黄芪炖鸡吗 167

孕晚期准妈妈应注意的保健常识 168

孕晚期保健要点 168

孕妇仰卧位入睡有何危害 168

孕晚期孕妇睡觉应注意什么 168

哪些方法有助于提高睡眠质量 169

孕晚期做噩梦对胎儿有影响吗 170

孕晚期是否与家务绝缘 170

孕晚期应怎样工作 170

孕晚期何时“罢工” 170

孕晚期孕妇如何坐立行 171

孕晚期孕妇出行应该注意什么 171

孕晚期为何不宜长时间坐汽车 172

孕晚期孕妈妈请不要做个“空中飞人” 172

与“性福”说再见 172

孕晚期呵护你的乳房 172

孕妈妈拒绝坐浴 173

加速分娩第一步 173

助分娩运动中的注意事项 173

双胎或多胎妊娠孕晚期问题多多 174

孕晚期还能成为美人鱼吗 174

莫忽视孕晚期健康安全 175

孕晚期需要做哪些产前检查 175

为什么孕晚期产前检查次数需要增加 175

孕晚期超声波检查有什么价值 175

胎盘钙化是怎么回事 175

积极应对孕晚期不适症状 创造美丽心情 176

告别孕晚期尿频的困扰 176

难言的尴尬——尿失禁 176

为什么成了“大象腿” 176

孕晚期水肿怎么办 176

孕晚期水肿的孕妇出现哪些情况应立即就医 177

孕晚期水肿的孕妇喝多少水适宜 177

利水消肿的食物 177

孕晚期水肿的孕妇有必要严格控制吃盐吗 178

孕妇为什么不宜用利尿剂消除水肿 178

孕晚期胃口不好怎么办 178

给灼热的胃降降温 179

产期焦虑对母儿有哪些影响 179

教你缓解孕晚期心理压力 179

孕妇情绪不好能导致难产吗 179

全面了解产科知识 准妈妈快乐中保持警惕 180

孕晚期会出现哪些异常情况 180

孕晚期生理性腹痛有哪些 180

孕晚期病理性腹痛有哪些 180

不是怀孕造成的腹痛 180

什么是前置胎盘,有何危害 181

什么是羊水,有什么作用 181

什么是羊水过多,有何危害 182

羊水过多应该如何预防 182

羊水过少的危害 182

孕妈妈腹部增长过快应注意什么 183

孕妈妈腹部增长缓慢应注意什么 183

连接母子的纽带——脐带 183

脐带缠绕会对胎儿造成什么不良影响 184

发生脐带缠绕该怎么办 184

什么是胎位 184

胎位异常 185

发生异常胎位怎么办 185

臀位的危害 185

臀位一定要做剖宫产吗 186

早产须知 186

发生早产的原因有哪些 186

如何预防早产的发生 186

什么是过期妊娠,如何预防 187

了解一下宫内感染 187

孕期如何预防宫内感染 187

悲剧是如何发生的——死胎 188

孕晚期发生哪些情况应立即去医院 188

早早入院待产就好吗 189

高龄初产妇必须剖宫产吗 189

孕晚期胎教进行时 190

孕晚期还进行胎教训练吗 190

游戏胎教的秘密 190

胎教需要持续多长时间 190

孕晚期准妈妈责任大 191

孕晚期准妈妈需要做什么 191

孕晚期需要为分娩准备哪些物品 191

谁是最佳的生产陪护人 191

Part2 分娩期

分娩期须知 194

分娩前的准备(准备就绪,迎接宝宝到来) 194

分娩期,怎样才能安全分娩 194

做个完美临产孕妈妈 194

应该为宝宝准备哪些物品 195

分娩前丈夫应该做好哪些准备 195