

之宝贝书系97 知名孕产专家团队权威打造



十月 怀胎 不可不知的 1001个常识

◇ SHIYUEHUITAI
◇ BUKEBUZHIDE
◇ 1001GECHANGSHI



NLIC 2970700908

- ◆ 记录胎儿每月成长。
- ◆ 关注孕妈妈每月变化。
- ◆ 我们用心付出，
与您共同度过美好的十个月。

金海豚婴幼儿早教课题组 \ 主编
徐文 \ 审订



中国纺织出版社

之宝贝书系97

主要内容

十月怀胎 不可不知的 1001个

常识



金海豚婴幼儿早教课题组◎主编

文◎审订



NLIC 2970700908



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书涵盖了孕前准备、孕期保健、孕期安全、孕期营养、孕期胎教、分娩常识、产后恢复、育儿早教等方面的内容,把未准妈妈、孕妈妈、新手妈妈所遇到的困惑和疑问都一一做了详尽的解答,内容丰富、科学权威,相信一定能成为您孕育道路上的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎不可不知的1001个常识/金海豚婴幼儿早教课题组主编. —北京:中国纺织出版社, 2011.5
(之宝贝书系; 97)

ISBN 978-7-5064-7422-1

I. ①十… II. ①金… 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(2011)第056304号

策划编辑: 尚 响 安茂华 责任编辑: 安茂华 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 26

字数: 300千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



“恭喜你，怀孕了！”当得知怀孕的那一刻，准妈妈的心情如何呢？一定是欣喜万分，但同时也少不了些许不安吧。

安全度过一个美妙的孕期是每个准妈妈的期盼，生一个聪明健康的宝宝也是爸爸妈妈的共同心愿，这种期盼和心愿，使得准妈妈难免对孕期产生不安感。能否顺利度过孕期呢？能否孕育健康的宝宝呢？不用担心，这些甜蜜的负担是正常的。只要准妈妈掌握了怀孕与优生的科学知识，就能坦然地迎接新生命的降临。

为了消除准妈妈不安的心情，我们邀请著名专家编写了这本书。本书按照时间顺序，从未准妈妈怀孕之前，经过十月怀胎，直到分娩及产后护理，对准妈妈在孕期可能遇到的各种问题进行了归类 and 解答，为孕妈妈提供了全面的孕期护理和生产知识，以及叙述怀孕过程中必要的保健及一些常见问题的处理方法。内容丰富，选材新颖，力求提供给准妈妈系统、全面的指导。

希望本书可以成为准妈妈度过孕期的小助手，帮助准妈妈排除孕育路上的一切困难，陪伴准妈妈顺利安稳地度过妊娠期，生下聪明健康的宝宝。

现在，我们就陪同准妈妈一起开启这个非同一般而且美妙无比的怀胎十月旅程，轻松孕育，做快乐健康的新妈咪！

01 孕前准备知识
02 怀孕早期知识
03 怀孕中期知识
04 怀孕晚期知识
05 分娩知识
06 产后护理知识
07 新生儿护理知识
08 母乳喂养知识
09 辅食添加知识
10 宝宝早教知识
11 宝宝常见病知识
12 宝宝疫苗接种知识
13 宝宝安全常识
14 准妈妈心理调适
15 准妈妈营养知识
16 准妈妈运动知识
17 准妈妈用药知识
18 准妈妈出行知识
19 准妈妈购物知识
20 准妈妈其他知识

01 孕前准备知识
02 怀孕早期知识
03 怀孕中期知识
04 怀孕晚期知识
05 分娩知识
06 产后护理知识
07 新生儿护理知识
08 母乳喂养知识
09 辅食添加知识
10 宝宝早教知识
11 宝宝常见病知识
12 宝宝疫苗接种知识
13 宝宝安全常识
14 准妈妈心理调适
15 准妈妈营养知识
16 准妈妈运动知识
17 准妈妈用药知识
18 准妈妈出行知识
19 准妈妈购物知识
20 准妈妈其他知识

Contents

目录

第一篇

“孕”酿健康胎宝宝——孕前

未准妈妈应知道的5件事 22

- 为什么要有计划地怀孕..... 22
- 为什么要补充叶酸..... 23
- 孕前的营养准备有什么讲究..... 24
- 缺乏营养有什么危害..... 25
- 孕前要做哪些心理准备..... 25

未准爸爸必做的5件事 26

- 未准爸爸在孕前要做哪些体检..... 26
- 哪些物质对精子有害..... 26
- 怎样提高精子的质量..... 28
- 未准爸爸如何进行孕前保健..... 30
- 未准爸爸也要补充叶酸吗..... 31

未准爸爸妈妈的50条 优生措施 32

- 什么是优生..... 32
- 影响优生的因素有哪些..... 32
- 怀孕的必备条件是什么..... 34
- 怀孕前的生理准备怎么做..... 34

- 遗传对生育有什么影响..... 35
- 遗传性疾病有什么特点..... 36
- 怎样预防遗传性疾病..... 36
- 基因与遗传有什么关系..... 37
- 智力与遗传有什么关系..... 37
- 血型与遗传有什么关系..... 38
- 减肥影响怀孕吗..... 38
- 哪些食物有利于优生..... 39
- 什么情况下必须做遗传咨询..... 39
- 暂缓生育的是哪些人群..... 39
- 不宜生育的是哪些人群..... 40
- 最佳孕育年龄是多大..... 40
- 什么季节受孕最佳..... 41
- 不同季节受孕需要注意哪些事项..... 42
- 何时是最佳受孕时间..... 42
- 高龄还能妊娠吗..... 43
- 高龄生育有哪些弊端..... 43
- 如何提高高龄女性生育能力..... 44
- 过性生活需要注意什么..... 44
- 受孕前何时远离烟和酒..... 44

为什么不能养宠物·····	45
服药期间能怀孕吗·····	45
避孕中怀孕有什么坏处·····	46
停服避孕药后多久能怀孕·····	46
取掉宫内节育器后能立即怀孕吗·····	47
剖宫产后能马上再孕吗·····	47
早产、流产或清除葡萄胎后能立即受孕吗·····	47
接触了放射性物质和剧毒物质能受孕吗·····	48
孕前可以接受X光检查吗·····	48
引起胎宝宝发育异常的因素有哪些·····	48
孕前选择医院应考虑些什么·····	49
为什么要做孕前检查·····	49
什么时候做孕前检查·····	50
孕前保健检查的项目有哪些·····	50
孕前的口腔检查有哪些项目·····	53
孕前应接受哪些预防接种·····	53
未准妈妈提前接种疫苗能否减少宝宝出生后的接种次数·····	54
孕前必须治疗的疾病有哪些·····	54
防治生殖道感染有何重要性·····	57
为什么孕前忌服安眠药·····	57

孕前为什么忌服药·····	57
孕前用药的注意事项有哪些·····	58
准妈妈必须服药时该怎么办·····	58
什么是人体生物节律·····	58
如何计算人体生物节律·····	58
身体健康的夫妻如何成功受孕·····	59

影响宝宝一生的神奇胎教 60

什么是胎教·····	60
如何正确认识胎教·····	60
为什么说胎教很重要·····	61
胎教应从什么时候开始·····	61
怎样为胎教做准备·····	62
为什么说母爱是胎教的基础·····	62
谁是胎教的主角·····	62
准爸爸在胎教中怎样起作用·····	63
其他家庭成员如何配合胎教·····	64
遗传、优生、胎教之间有什么关系·····	64
配偶的智力对胎教有什么影响·····	65
体质遗传与体质对胎教有什么影响·····	65
智商与胎教有关系吗·····	65
大自然与胎教有关系吗·····	66
实施胎教后的宝宝有什么特点·····	66

第二篇

胎宝宝安家了——怀孕第一个月

胎宝宝的成长 68

胎宝宝是什么样的·····	68
胎宝宝要经历哪些生长发育过程·····	68
胎宝宝的大脑是怎样发育的·····	69
胎宝宝听觉何时发育·····	69
为什么孕早期胎宝宝的发育特别重要·····	69

准妈妈的变化 70

准妈妈身体有了什么变化·····	70
月经很正常地来了吗·····	70
疲倦感增加了吗·····	70
阴道分泌物是否增多·····	71
腹部有轻微疼痛正常吗·····	71

乳房有什么变化·····	71
体温升高正常吗·····	71
心悸正常吗·····	71
孕期准妈妈体内有什么变化·····	72
孕期子宫有什么变化·····	73
肥胖对妊娠有什么影响·····	74
准妈妈太瘦有什么坏处·····	74
准妈妈的情绪有哪些变化·····	75
准妈妈情绪暴躁有什么坏处·····	75
怎样保持心态平和·····	75

营养加油站 76

准妈妈为什么不能缺乏营养·····	76
如何加强营养·····	76
孕早期的准妈妈如何饮食·····	77
孕期要摄入哪些营养素·····	78
对准妈妈有益的食物有哪些·····	79
不适合准妈妈的饮食有哪些·····	79
偏食有哪些危害·····	80
孕期应摄入多少蛋白质·····	80
为什么要合理补充脂肪·····	80
怎样合理补充脂肪·····	81
孕期摄入的脂类应是多少·····	81
为什么要少吃含糖多的食品·····	81
准妈妈为什么会缺钙·····	81
孕期为什么不可忽视补钙·····	81
孕期摄入的钙应是多少·····	82
食用高钙食品的技巧是什么·····	82
孕期怎样补钙·····	82
骨头汤能补钙吗·····	83
铁的摄入很重要吗·····	83
准妈妈为什么会缺铁·····	83
缺铁有什么危害·····	83
孕期怎样补铁·····	84
食物中铁的吸收率有哪些差别·····	84
补充维生素有什么作用·····	84

准妈妈缺乏维生素A有哪些表现·····	86
吃哪些食物能补维生素A·····	86
B族维生素在孕期起什么作用·····	86
吃哪些食物能补B族维生素·····	88
维生素C对准妈妈有哪些益处·····	88
吃哪些食物能补维生素C·····	89
准妈妈为什么不宜多吃维生素C·····	89
为什么说准妈妈不可缺乏维生素D·····	90
吃哪些食物能补维生素D·····	90
缺乏维生素E会产生哪些不利后果·····	90
过量摄入维生素E的后果是什么·····	91
维生素E的食物来源有哪些·····	91
矿物质对准妈妈有什么作用·····	91
准妈妈缺锌会有什么后果·····	91
准妈妈补锌应吃什么·····	92
镁对准妈妈有哪些益处·····	92
吃哪些食物可以补充镁·····	92
缺铜会引起早产吗·····	92
吃哪些食物可以补铜·····	93
准妈妈为什么宜多吃粗粮·····	93
准妈妈为什么宜多吃蔬菜·····	93
准妈妈为什么要适当补充动物性食物·····	94
准妈妈不宜多吃的食物是什么·····	94
准妈妈为什么不宜吃刺激性食物·····	95
烹饪饮食要注意些什么·····	96
冷冻食品如何利用·····	96
在外用餐要注意些什么·····	96
准妈妈需要吃补品吗·····	97

护理一点通 98

准妈妈本月生活要点是什么·····	98
如何推算预产期·····	98
准妈妈的居住环境要注意什么·····	99
生活细节应该注意些什么·····	99
准妈妈要生活规律吗·····	101
孕期睡眠时间有什么要求·····	101

孕期的睡眠姿势有什么要求·····	101
孕期活动应注意些什么·····	102
为什么准妈妈夏夜不宜露宿纳凉·····	103
为什么准妈妈居室内不宜放花草·····	103
为什么准妈妈不宜长间接触电脑·····	103
准妈妈适宜长时间吹电风扇吗·····	104
准妈妈如何正确使用空调·····	104
准妈妈适宜用电热毯吗·····	105
准妈妈使用微波炉安全吗·····	105
环境污染对准妈妈有哪些影响·····	105
准妈妈能用风油精吗·····	106
准妈妈能抹口红吗·····	106
孕期还能浓妆艳抹吗·····	106
孕期拒绝性生活影响夫妻关系吗·····	106
孕早期性生活要注意些什么·····	106
孕期适宜养动物吗·····	107

产检备忘录 108

哪些检查可以知道胎宝宝的状况·····	108
胎宝宝心跳有规律吗·····	108
为什么要测量准妈妈的体重·····	109
为什么要做血型检验·····	109
血型不合有什么危害·····	109
什么时候接受初诊检查最合适·····	110
初诊检查的项目是哪些·····	111
孕早期需要做B超检查吗·····	111
孕早期的检查很重要吗·····	112
孕早期的检查包括妇科检查吗·····	112

早孕为什么要做妇科检查·····	112
孕检的时间和次数如何安排·····	113
准妈妈定期产前检查有何重要性·····	113
孕检前做什么准备·····	113
什么是产前筛查·····	114
什么是产前诊断·····	115
孕早期的常规检查包括什么·····	115
孕检查出的常见疾病如何应对·····	116

疾病巧防治 118

孕期为什么要慎用药·····	118
孕期禁用的西药有哪些·····	118
孕期禁用的中药有哪些·····	119
孕早期适宜做放射线检查吗·····	119
放射线对胎宝宝有什么影响·····	119
高龄准妈妈要注意哪些事项·····	120

胎教小课堂 122

什么是社会胎教·····	122
什么是斯瑟蒂克胎教法·····	122
什么是情绪胎教·····	123
情绪与胎教有何密切关系·····	124
准妈妈的情绪对胎宝宝有什么影响·····	124
为什么要创造良好的环境·····	125
怎样给准妈妈创造良好的家庭环境·····	125
什么是求知胎教·····	125
如何养成正确的胎教心理·····	126

第三篇

可爱的“小海马”——怀孕第二个月

胎宝宝的成长 128

胎宝宝长到多大了…………… 128

胎宝宝有触觉吗…………… 128

准妈妈的变化 129

准妈妈身体有了哪些变化…………… 129

什么是早孕反应…………… 129

恶心、呕吐等早孕现象明显了吗…………… 129

准妈妈的乳房有什么变化…………… 130

营养加油站 131

饮食搭配有什么讲究…………… 131

孕期如何合理饮食…………… 131

如何保持充足的水分…………… 132

铁对准妈妈有何作用…………… 132

准妈妈可以从哪些食物中获取铁…………… 133

孕吐的食疗方法是什么…………… 133

疲倦的食疗方法是什么…………… 134

眩晕的食疗方法是什么…………… 134

护理一点通 135

准妈妈本月生活要点是什么…………… 135

针对孕吐的按摩怎么做…………… 135

针对疲劳的按摩怎么做…………… 136

预防流产的按摩怎么做…………… 136

准妈妈洗头有哪些讲究…………… 137

准妈妈宜用什么材质的梳子…………… 137

准妈妈衣着的选择有什么讲究…………… 138

选择孕妇工作装有哪些讲究…………… 139

准妈妈适宜穿化纤内裤吗…………… 140

准妈妈热水浴有什么讲究…………… 140

准妈妈能开灯睡觉吗…………… 141

准妈妈能久看电视吗…………… 141

准妈妈为什么要避免剧烈运动…………… 142

哪些准妈妈不适宜做运动…………… 142

准妈妈在运动中感到不舒服怎么办…………… 143

准妈妈如何选择交通工具…………… 143

产检备忘录 144

孕期特殊的产检项目有哪些…………… 144

如何读懂产检项目对应的指数…………… 145

疾病巧防治 147

早孕反应需要治疗吗…………… 147

如何减轻早孕反应…………… 147

为什么会有孕吐现象…………… 149

孕吐有没有好处…………… 149

怎么会形成宫外孕…………… 149

宫外孕有哪些种类…………… 150

宫外孕有哪些症状…………… 150

引起流产的原因有哪些…………… 151

流产有哪些种类…………… 152

流产有哪些症状…………… 152

什么是人工流产…………… 153

人工流产对母体的直接伤害有哪些…………… 153

人工流产后的休养…………… 153

孕期适宜进行预防接种吗…………… 153

胎教小课堂 155

什么是识字胎教…………… 155

什么是美学胎教…………… 155

什么是意想胎教…………… 156

什么是性格胎教…………… 156

第四篇

快速成长——怀孕第三个月

胎宝宝的成长 158

- 胎宝宝长到多大了····· 158
- 为什么需要进行特殊血液检查····· 158
- 为什么要培养胎宝宝的习惯····· 158

准妈妈的变化 159

- 准妈妈身体有了哪些变化····· 159
- 尿频现象正常吗····· 159
- 准妈妈坐立行走的正确姿势是怎样的····· 159

营养加油站 161

- 准妈妈饮水有哪些讲究····· 161
- 准妈妈缺碘有何危害····· 161
- 吃哪些食物能补充碘····· 162
- 准妈妈摄取的碘应是多少····· 162
- 准妈妈为什么宜多吃水果····· 162
- 准妈妈不宜吃的水果有哪些····· 163
- 为什么准妈妈不宜吃罐头食品····· 163
- 烦躁的食疗方法是什么····· 164

护理一点通 165

- 准妈妈本月生活要点是什么····· 165
- 针对贫血的按摩怎么做····· 165
- 针对消化不良的按摩怎么做····· 166
- 针对便秘的按摩怎么做····· 166
- 准妈妈怎样才能睡得好····· 167
- 准妈妈的头发在日常如何护理····· 167
- 为什么准妈妈要避免烫发、染发····· 168
- 准妈妈洗脸有什么技巧····· 168
- 准妈妈忌用的化妆品有哪些····· 168
- 准妈妈洗澡的时候要注意些什么····· 169

- 准妈妈应该避免从事哪些工作····· 170
- 准妈妈工作时要注意什么····· 170
- 准妈妈使用电脑要注意什么····· 171
- 准妈妈使用复印机要注意什么····· 171

产检备忘录 172

- 胎动不安怎么办····· 172
- 孕期常见的并发症有哪些····· 173
- 胎宝宝可能会发生什么类型的畸形····· 173
- 胎宝宝畸形经常会在什么时候被发现····· 173
- 一旦发现畸形应该怎么办····· 173
- 采取什么措施来预防胎宝宝畸形····· 174
- 什么是无脑儿与脊柱裂畸形····· 174
- 无脑畸形是如何形成的····· 174
- 什么导致了无脑儿和脊柱裂····· 174
- 唇腭裂与遗传有关吗····· 174
- 导致畸形的因素有哪些····· 175

疾病巧防治 176

- 出现小便疼痛或尿频怎么办····· 176
- 什么原因导致准妈妈尿频····· 176
- 准妈妈用药的原则是什么····· 177
- 孕期用药有什么注意事项····· 177
- 如何正确看待孕期用药····· 177

胎教小课堂 178

- 什么是胎谈胎教····· 178
- 为什么要多与胎宝宝亲切讲话····· 179
- 顺利展开胎谈的要领····· 179
- 胎谈的最佳话题是什么····· 179
- 怎样放松地与胎宝宝交谈····· 180

准爸爸在胎谈中有什么作用·····	180	怎样写胎教日记·····	182
准爸爸多与胎宝宝讲话有什么好处··	180	日记内容需要读给宝宝听吗·····	182
准爸爸应怎样与胎宝宝讲话·····	180	心理状态怎样影响胎教·····	182
写胎教日记有什么好处·····	181		

第五篇

有了记忆力——怀孕第四个月

胎宝宝的成长 184

胎宝宝长到多大了·····	184
胎宝宝有记忆力吗·····	184
胎宝宝有视觉吗·····	184

准妈妈的变化 185

准妈妈的身体有了哪些变化·····	185
准妈妈有心悸、气喘现象正常吗·····	185
准妈妈腹胀正常吗·····	185
经常腰酸背痛正常吗·····	185

营养加油站 186

孕中期的饮食要点是什么·····	186
准妈妈应怎样吃鸡蛋·····	186
吃“糖心”鸡蛋是不是更有营养·····	187
怎样通过饮食促进胎宝宝的脑部发育·····	187
腹痛的食疗方法是什么·····	187
痔疮的食疗方法是什么·····	188
消化不良的食疗方法是什么·····	188

护理一点通 189

准妈妈本月生活要点是什么·····	189
针对牙龈炎和牙龈出血的按摩怎么做·····	189
针对痔疮的按摩怎么做·····	190

针对乳房胀痛的按摩怎么做·····	190
针对下腹不适的按摩怎么做·····	190
准妈妈在夏季时生活上要注意什么·····	190
准妈妈在夏季如何防晒·····	191
准妈妈在冬季时生活上要注意什么·····	191
怎样合理处理家务·····	192
准妈妈做家务应注意什么·····	192
准妈妈是否需要使用腹带·····	193
戴腹带有何好处·····	193
腹带有哪些种类·····	193
如何戴腹带·····	194
居家、在外应注意些什么·····	194
外出旅行要注意什么·····	194
准妈妈乘飞机要注意什么·····	195
孕中期的性生活要注意些什么·····	195

产检备忘录 197

孕中期的常规检查包括什么·····	197
下肢水肿也是产检的一项吗·····	197
妊娠期高血压疾病是怎么回事·····	198
为什么要及时监护多胎妊娠·····	198
羊水异常产检能查出来吗·····	198
子宫畸形在孕检中能发现吗·····	199
为什么要进行胎宝宝性别的预测·····	199

疾病巧防治 200

准妈妈头晕是怎么回事·····	200
准妈妈下痢了怎么办·····	200
准妈妈阴道分泌物增多用就医吗·····	200
准妈妈怎么起斑了·····	201
什么是妊娠皮肤症·····	201

胎教小课堂 202

什么是运动胎教·····	202
怎样帮助胎宝宝做体操·····	202
运动训练会伤害到胎宝宝吗·····	203
准妈妈坚持有规律地运动有什么好处·····	203
散步胎教如何做·····	204
什么时候做散步胎教合适·····	204

第六篇

运动小健将——怀孕第五个月

胎宝宝的成长 206

胎宝宝长到多大了·····	206
胎宝宝有视力了吗·····	206
胎宝宝会喝水吗·····	206

准妈妈的变化 208

准妈妈的身体有了哪些变化·····	208
准妈妈溢尿正常吗·····	208
为什么准妈妈不要过于依赖别人·····	209
准妈妈如何减轻对胎宝宝的担心·····	209

营养加油站 210

准妈妈要遵循什么饮食原则·····	210
准妈妈的饮食应该怎样安排·····	211
素食的准妈妈妊娠期吃什么·····	212
准妈妈是不是吃得越多越好·····	213
准妈妈饮食中五味的利弊·····	213
什么食物利于胎宝宝肌腱与骨骼的发育·····	214

护理一点通 215

准妈妈本月生活要点是什么·····	215
针对肩背疼痛的按摩怎么做·····	215
针对腰部疼痛的按摩怎么做·····	216
针对头痛的按摩怎么做·····	217
准妈妈怎样预防痔疮·····	217
准妈妈怎样保持外阴部清洁·····	217
准妈妈的口腔卫生如何保持·····	217
准妈妈可以出去旅行吗·····	218
准妈妈旅行时必备哪些物品·····	218
自驾车旅行要注意什么·····	219

产检备忘录 220

准妈妈应该向医生咨询什么问题·····	220
哪些腹痛需要就医·····	220
周期性偏头痛在什么情况下必须就医·····	220
如何测量宫高和腹围·····	221

疾病巧防治 222

- 准妈妈长了痔疮怎么办..... 222
- 准妈妈应怎样缓解痔疮..... 222

胎教小课堂 223

- 和胎宝宝做游戏有什么好处..... 223
- 怎样和胎宝宝做游戏..... 223
- 什么是抚摸胎教..... 224
- 经常抚摸胎宝宝有哪些积极作用..... 224
- 什么是氧气胎教法..... 224

- 如何进行氧气胎教..... 225
- 什么是森林浴胎教法..... 225
- 森林浴胎教法有什么好处..... 225
- 如何进行森林浴胎教..... 226
- 什么是阅读胎教..... 226
- 准妈妈看书有何益处..... 226
- 准妈妈如何选择图书..... 227
- 做家务与胎教有关系吗..... 227
- 电视胎教要注意什么..... 228
- 为什么胎教忌怀疑心理..... 228

第七篇

有了小脾气——怀孕第六个月

胎宝宝的成长 230

- 胎宝宝长到多大了..... 230
- 胎宝宝会发脾气吗..... 230

准妈妈的变化 231

- 准妈妈的身体有了哪些变化..... 231
- 准妈妈体重增长过快有什么坏处..... 231
- 准妈妈的心理对胎宝宝有何重要性..... 232
- 准妈妈为什么忌备物心切..... 232

营养加油站 233

- 孕中期营养的摄取有什么讲究..... 233
- 怎样通过饮食强化准妈妈的肠胃功能..... 234
- 怎样利用饮食控制体重..... 234
- 什么食品吃了也不胖..... 235

护理一点通 237

- 准妈妈本月的生活要点是什么..... 237

- 针对皮肤瘙痒的按摩怎么做..... 237
- 针对忧郁症的按摩怎么做..... 238
- 针对鼻塞、流鼻血和过敏性鼻炎的按摩怎么做..... 238
- 家庭环境有哪些讲究..... 239
- 为什么会出现妊娠纹..... 239
- 怎样预防妊娠纹..... 239

产检备忘录 240

- 为什么医生建议准妈妈做糖尿病检查..... 240
- 准妈妈尿糖阳性还用做哪些检查..... 240
- 如何更准确地了解胎宝宝在子宫内的情况..... 241

疾病巧防治 242

- 准妈妈感冒了怎么办..... 242
- 准妈妈打鼾怎么办..... 243

胎宝宝为什么比实际孕周小·····	243
妊娠期糖尿病有什么危害·····	243
孕期发现患有妊娠期糖尿病产后会 好吗·····	244

第八篇

感官更完善——怀孕第七个月

胎宝宝的成长 248

胎宝宝长到多大了·····	248
胎宝宝的嗅觉发育到什么程度了·····	248
胎宝宝有记忆力吗·····	248
胎宝宝与准妈妈如何传递行为信息·····	249
胎宝宝在子宫内是怎样学习的·····	249

准妈妈的变化 250

准妈妈的身体有了哪些变化·····	250
准妈妈可以减肥吗·····	250
准妈妈的行为对胎宝宝有何影响·····	251
如何看待胎梦·····	251
经常失眠正常吗·····	251

营养加油站 252

此时的饮食原则是什么·····	252
蛋白质应该摄入多少·····	252
如何保证脂肪的供应·····	253
怎样通过饮食强化准妈妈的肺功能·····	253
哪些食物富含矿物质和微量元素·····	253
为什么要增加维生素的摄入量·····	254

胎教小课堂 245

胎宝宝在“凝神倾听”吗·····	245
胎教中的意识诱导能忽视吗·····	246
准妈妈偶尔紧张会伤及胎宝宝吗·····	246

护理一点通 255

准妈妈本月的生活要点是什么·····	255
针对失眠的按摩怎么做·····	255
针对呼吸困难和胸部疼痛的按摩怎么做·····	256
针对静脉曲张的按摩怎么做·····	256
为什么准妈妈要避免去拥挤场合·····	256
如何防止胎宝宝耳聋·····	256
噪声污染对准妈妈和胎宝宝有什么影响·····	257
准备婴儿用品要注意些什么·····	257
选购婴儿衣服要注意些什么·····	258
如何选购尿布、尿兜和纸尿裤·····	258
如何选购婴儿床·····	258
如何选购婴儿的其他寝具·····	258
如何选购淋浴用品·····	259
如何选购调乳用品·····	259

产检备忘录 260

产前定期测量血压有什么意义和要求·····	260
产前定期测量体重有什么意义和要求·····	260
为什么要测量骨盆·····	261

疾病巧防治 262

准妈妈身体疼痛怎么治疗·····	262
------------------	-----

准妈妈失眠怎么治疗·····	262
准妈妈脚部抽筋、麻痹怎么预防和治疗·····	263
准妈妈精神焦虑、郁闷怎么预防·····	263
准妈妈浮肿了如何判断·····	264
准妈妈浮肿应注意什么·····	264
准妈妈如何预防鼻子出血·····	265
准妈妈要学会哪些自我监护·····	265

胎教小课堂 266

什么是语言胎教·····	266
什么是音乐胎教·····	266
为什么要给胎宝宝进行音乐胎教·····	267
音乐如何在胎教中起作用·····	267
为什么音乐是胎宝宝与准妈妈沟通的桥梁·····	268
胎宝宝能区分声音吗·····	268

如何实施音乐胎教·····	269
准妈妈怎样听音乐最有效·····	269
准妈妈怎样边听音乐边放松·····	269
怎样欣赏胎教音乐·····	270
如何为胎宝宝选择胎教音乐·····	270
音乐胎教能促进胎宝宝脑神经的发育吗·····	271
为什么音乐胎教应选用一些固定乐曲·····	271
胎教选择古典音乐是不是更好·····	271
给胎宝宝唱什么歌呢·····	272
如何教胎宝宝唱歌·····	272
怎样增加触觉感受的音乐·····	273
为什么要做欣赏与冥想活动·····	273
为什么要亲昵地抚摸胎宝宝·····	273
抚摸胎教有什么好处·····	274
如何进行抚摸胎教·····	274

第九篇

越来越活泼——怀孕第八个月

胎宝宝的成长 276

胎宝宝长到多大了·····	276
多少周的胎宝宝提前分娩也能存活·····	276
早产儿有什么特征·····	276

准妈妈的变化 277

准妈妈身体有了哪些变化·····	277
呼吸短促是正常现象吗·····	277
腹部皮肤发痒正常吗·····	278
为什么准妈妈会出现背部疼痛·····	278
为什么有时候准妈妈会感到肋下疼痛·····	278

营养加油站 279

孕晚期的饮食原则是什么·····	279
孕晚期为什么要多补充维生素·····	279
准妈妈可以吃人参吗·····	280
准妈妈可以吃蜂王浆吗·····	280
妊娠期高血压疾病的食疗方法是什么·····	281
怎样通过饮食缓解腿部抽筋·····	282
吃什么可以促进乳汁分泌·····	282
胃痛的食疗方法是什么·····	282
吃什么有助于安胎·····	283
为什么准妈妈不宜吃过咸、过甜或油腻的食物·····	283
为什么准妈妈不宜吃刺激性食物·····	283

护理一点通 284

准妈妈本月生活的要点是什么	284
针对压力过大的按摩怎么做	284
预防早产的按摩怎么做	285
针对早期阵痛的按摩怎么做	285
针对手脚麻木的按摩怎么做	285
如何缓解坐骨神经痛	286
如何缓解尿失禁	286
准妈妈如何进行乳房按摩	286
为什么要参加产前保健班	286
临产前准备些什么	287
如何应对骨盆压力大	287
孕晚期为什么会有腹部的发紧现象	287
何时开始数胎动	288
计数胎动有什么意义	289
怎样听胎心	289

产检备忘录 290

为什么会得妊娠高血压综合征	290
妊娠高血压综合征有哪些症状	290
如何预防妊娠高血压综合征	291
如何治疗妊娠高血压综合征	292
如何做孕期自我监护与家庭监护	292

什么是电子胎心监护	293
什么是远程胎心监护	294
什么是唐氏综合征检查	294

疾病巧防治 295

妊娠晚期出现类早孕反应怎么办	295
腹部变大而且感到很不舒服怎么办	295
发现胎动异常怎么办	296
胎动减少正常吗	296
孕晚期出血该怎么办	297

胎教小课堂 298

胎宝宝会做梦吗	298
什么是童话胎教	298
童话胎教有什么优点	299
怎样把童话读得更有趣	300
孕期如何选择童话书	301
准妈妈对读童话书厌烦时怎么办	301
瑜伽胎教有什么优点	301
瑜伽胎教如何进行	302
清静胎教有什么内容	302
清静胎教有什么优点	303
练习清静操时需要注意什么	304

第十篇

等待妈妈的召唤——怀孕第九个月

胎宝宝的成长 306

胎宝宝长到多大了	306
胎宝宝还可以在子宫内运动吗	306
胎宝宝的皮肤有什么变化	306

准妈妈的变化 307

准妈妈的身体有了哪些变化	307
如何放松心情等待分娩	307
准妈妈如何通过想象来放松	307

营养加油站 308

- 营养补充有什么讲究..... 308
- 为什么补钙仍是本月重点..... 309
- 心悸气喘的食疗方法是什么..... 309

护理一点通 310

- 准妈妈本月生活的要点是什么..... 310
- 准爸爸如何帮助准妈妈放松..... 310
- 产前都有哪些征兆..... 311
- 如何做宝宝出生的计划..... 312
- 怎样迎接宝宝出世..... 312
- 如何做出分娩计划..... 313
- 准妈妈注意乳房卫生了吗..... 314
- 孕期有哪些皮肤问题..... 314

产检备忘录 315

- 什么原因诱发早产..... 315
- 如何预防早产..... 315
- 如何避免早产..... 315
- 早产有哪些症状..... 316
- 先兆早产如何应对..... 316
- 准妈妈为什么要注意胎膜早破..... 316

- 怎么会引起胎膜早破..... 316
- 胎膜早破如何预防..... 317
- 准妈妈为什么要做产前尿检..... 317

疾病巧防治 318

- 先兆子痫有哪些症状..... 318
- 腿部为什么痉挛和疼痛..... 318

胎教小课堂 319

- 什么是光照胎教..... 319
- 如何更好地进行光照胎教..... 319
- 视觉胎教有什么作用..... 319
- 如何对胎宝宝进行视觉胎教..... 320
- 如何做好身边的视觉胎教..... 320
- 视觉胎教要注意什么..... 321
- 准妈妈自己画画也是视觉胎教吗..... 322
- 色彩在胎教中起什么作用..... 322
- 准妈妈应如何进行美感熏陶..... 323
- 绣十字绣有什么好处..... 323
- 有必要给准妈妈灌输美术知识吗..... 324
- 名家鉴赏有什么要点..... 324
- 产前1个月可以停止胎教吗..... 324

第十一篇

准备和妈妈见面啦——怀孕第十个月

胎宝宝的成长 326

- 胎宝宝长到多大了..... 326
- 如果足月的胎宝宝比较小意味着什么..... 326

准妈妈的变化 327

- 准妈妈的身体有了哪些变化..... 327

- 站立时骨盆和腿部会感到疼痛、无力
正常吗..... 327
- 产前焦虑如何应对..... 327

营养加油站 330

- 如何为分娩储存能量..... 330