

本书将带您快乐健康地度过孕产期 愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝

- 如何克服早孕反应
- 准妈妈孕期运动禁忌
- 孕妇能做X线检查吗
- 浓妆艳抹会害了宝宝
- 孕妈咪不要追求骨感美
- 准妈妈应按时进行产前检查
- 准妈妈工作安全准则
- 新妈妈产后恢复要点
- 让宝宝继承你的聪明才智
- 哺乳期新妈妈禁用药物
- 准妈妈孕期饮食禁忌
- 细心呵护新生宝宝

孕产妇保健全书

最新版

纪向虹 主编

青岛出版社

全国
畅销书



向您诠释孕期保健秘诀 向您推荐孕期营养搭配方案

本书将带您快乐健康地度过孕产期
对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝

孕产妇保健全书

【最新版】

纪向虹 主编



孕产妇保健全书

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健全书(最新版)/纪向虹主编.—1版.—青岛:青岛出版社,
2008.4

ISBN 978-7-5436-4712-1

I.孕... II.纪... III.①孕妇—妇幼保健—基本知识

②产妇—妇幼保健—基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第037590号

- | | |
|-------|--------------------------------|
| 书 名 | 孕产妇保健全书(最新版) |
| 主 编 | 纪向虹 |
| 副 主 编 | 徐风森 陶 红 王雪梅 张玉秋
王 欣 王胜蓝 于世荣 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号(266071) |
| 邮购电话 | (0532)85814750 80998664 |
| 责任编辑 | 张化新 尹红侠 |
| 插 图 | 司海英 徐雪茹 |
| 照 排 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海尔丰彩印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2008年4月第1版,2008年9月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开(700×1000毫米) |
| 印 张 | 31.5 |
| 字 数 | 400千字 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-4712-1 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现印装等质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话:0532-80998826)



再版前言



女性是生命的缔造者,怀孕使年轻的夫妇多了一份做父母的责任和爱心。怀孕中的女性更需要珍视自己和宝宝的健康。怎样才能让准妈妈顺利、快乐、健康地度过孕产期,让宝宝正常发育,顺利出世,健康成长,是每一对夫妇普遍关心的问题。

本书通过通俗易懂的语言、诙谐活泼的漫画和亲切生动的版式,详细讲述了孕产妇保健知识和新生儿宝宝护理知识。本书内容全面,科学实用,细致新颖,是精心奉献给广大孕产妇的一本保健指导大全。

在本书孕前准备部分,讲解孕前健康饮食、孕前居家健康、孕前职场健康、孕前疾病用药、孕前运动健身、孕前心理健康、孕前优生知识和孕前胎教知识,指导年轻的父母为拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备。

在孕妇保健部分,针对怀孕十个月,在每个月份都详细讲述了小宝宝的发育状况和准妈妈的身体变化,为准妈妈的健康饮食、居家健康、职场健康、疾病用药、运动健身、心理健康和胎教等方面都给予体贴入微的指导。

在产妇保健部分,破除传统坐月子的各种陋习,详细介绍了新妈妈在产褥期科学护理方法,讲解了新妈妈产后疾病用药、居家健康、健康饮食、运动健身、心理健康等各种保健知识,同时指导新妈妈掌握正确的哺乳和断奶方法。

在新生儿护理部分,为年轻的父母详细讲述了新生宝宝的护理要点、新生儿宝宝常见问题与应对技巧等。

孕产妇保健全书

本书自2006年1月出版以来，深受广大读者的欢迎，年发行量在10万册以上，成为孕产育儿类全国畅销书。

为及时向广大读者提供最新的孕产保健和科学育儿知识，我们经多方征求意见，对本书进行了精心修订，增加了孕产期健康饮食、职场健康等内容，充实了孕产期运动健身、居家健康、心理健康、胎教以及新生儿宝宝护理与常见问题应对等内容，同时将本书内容结构与顺序编排得更加合理清晰，将每个专题内容讲解得更加轻松明了，以方便广大孕产妇阅读。

我们殷切希望本书能对年轻的准父母有所帮助，愿每一位育龄女性都能快乐健康地度过孕产期，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝。

编 者

2008年4月



目 录



Part 1 孕前准备

孕前健康饮食

1.准妈妈孕前优生饮食指导	2
2.准爸爸孕前优生饮食指导	3
3.准爸妈从孕前3个月开始 加强营养	4
4.准妈妈从孕前3个月开始 补充叶酸	4
5.准妈妈不要追求骨感美	4
6.不做体重超常的准妈妈	5
7.不做体重超常的准爸爸	5
8.准妈妈受孕前不宜吃的食物	5
9.能提高精子质量的食物	6
10.准爸妈要多吃抗辐射的食物	6
11.准妈妈和甜食说拜拜	6
12.先排毒再怀孕	7
13.准爸妈要戒喝可乐	8
14.准爸妈要戒酒	8
15.准妈妈不宜食用棉籽油	8
16.准爸妈尽量少在外面就餐	9
17.巧食补让准妈妈远离贫血	9

孕前居家健康

1.准爸妈在孕前要调养好身体	10
2.准妈妈孕前健康生活准则	10
3.营造整洁温馨的生活环境	11
4.准妈妈疲劳过度不利怀孕	11

5.孕前物质准备要齐全	11
6.孕前居家安全准则	11
7.准妈妈慎用洗涤剂	11
8.准爸妈要避免接触有害物质	12
9.受孕前要将宠物长期寄养或送人 ..	12
10.准爸爸要至少在孕前3个月 戒除烟酒	13
11.准妈妈千万不要吸烟	13
12.准爸爸要注意防热	13
13.新婚燕尔不宜马上怀孕	14
14.避孕失败不宜继续妊娠	15
15.年龄会影响精子质量	15
16.准爸爸尽量少用手机	15

孕前职场健康

1.准妈妈受孕前就应回避的工作	16
2.准妈妈孕前工作安全准则	16

孕前疾病用药

1.准妈妈在孕前应进行常规检查	17
2.准妈妈在孕前应进行特殊检查	18
3.准爸爸也要进行孕前检查	19
4.准妈妈受孕前要注射风疹疫苗	19
5.准爸爸也不宜随意用药	19
6.受孕前准妈妈应彻底治疗的疾病 ..	20
7.停用避孕药6个月后再怀孕	21
8.长期服用药物的妇女不宜 立即怀孕	21

孕产妇保健全书

9. 不久前受过X光照射的妇女

不宜立即怀孕 21

10. 早产或流产后不宜立即再孕 22

11. 准爸爸要提前治疗生殖

系统疾病 22

12 来自丈夫的生育隐患 22

孕前运动健身

1. 仔细安排孕前健身计划 23

2. 孕前健身应避免颠簸 23

3. 准爸爸应暂时告别骑车运动 23

孕前心理健康

1. 做好怀孕的心理准备 24

2. 准妈妈压力过大影响受孕 24

3. 准爸爸也要保持好情绪 24

孕前优生知识

1. 做一个周全的孕前计划 25

2. 请医生做一次优生咨询 25

3. 了解新生命是如何开始的 26

4. 了解孕育宝宝的整个过程 26

5. 生命的起始——精子和卵子 27

6. 生育宝宝的最佳月份 27

7. 排卵前后几天受孕几率最高 28

8. 准妈妈要学会自测排卵日期 28

9. 以受孕为目的的性生活

更需要性高潮 29

10. 晚上21~22时受孕最佳 29

11. 最好在夫妻生物钟都在

高潮期时受孕 29

12. 讲究同房体位可增加受孕机会 ... 30

13. 准妈妈应及早诊断自己是否怀孕 .. 30

14. 是什么决定了宝宝的性别 31

15. 男性其实很“脆弱” 31

16. 是谁在控制性别的天平 32

17. 轻松计算预产期 33

18. 预防“缺陷宝宝”的九大措施 ... 33

19. 怀孕莫用阴道润滑剂 34

20. 近亲结婚要不得 34

21. 高危妊娠莫大意 34

22. 需暂时延后受孕的情况 35

23. 女性不孕的主要原因 35

24. 男性不育的主要原因 36

25. 什么时候采用人工授精 36

26. 什么时候采用试管婴儿技术 36

孕前胎教知识

1. 真正的胎教要从孕前开始 37

2. 胎教成功的秘诀 37

3. 准爸妈良好的心理素质可为

胎教打下基础 37

4. 准妈妈要怀着期盼的心理来

迎接新生命的降临 38

5. 准妈妈在孕前要积极参加

胎教学校 38

6. 让宝宝继承你的聪明才智 38

Part 2 孕妇保健

孕妈咪在第一个月(0~4周)

1. 小宝宝的发育状况 40

2. 准妈妈身体的变化 40

3. 准妈妈孕一月注意事项 40

4. 孕妈咪一月指南 41



孕一月健康饮食

1. 准妈妈孕一月吃什么 42
2. 孕妈咪一月营养要素 42
3. 适合孕一月食用的食物 43
4. 孕期莫忘继续补充叶酸 43
5. 有助于补充叶酸的食物 44
6. 有助于补充矿物质的食物 44
7. 准妈妈可适当多吃的食物 45
8. 准妈妈不宜过量吃的几种水果 46
9. 准妈妈应少吃罐头食品 47
10. 准妈妈应少吃方便食品 47
11. 准妈妈不宜多吃油条 48
12. 准妈妈只吃精米精面会

造成营养缺乏 48

13. 准妈妈要养成良好的饮食习惯 ... 49
14. 准妈妈饮食七忌 50
15. 准妈妈偏食会造成营养失衡 50

孕一月居家健康

1. 孕早期居家注意事项 51
2. 准妈妈最易忽视的健康营养素 52
3. 准妈妈着装要宽松舒适 52
4. 孕妈咪美容要以健康为前提 53
5. 孕妈咪个人护理细安排 54
6. 孕早期应停止性生活 54
7. 准妈妈要谨防煤气中毒 55
8. 准妈妈要学会记录妊娠日记 55

孕一月职场健康

1. 准妈妈怀孕后该如何工作 56
2. 准妈妈孕期工作安全备忘录 56
3. 准妈妈孕早期不宜使用电脑 56

4. 准妈妈不宜从事某些化工行业 57
5. 准妈妈上下班安全策略 57

孕一月疾病用药

1. 准妈妈应重视孕早期检查 58
2. 准爸爸应陪护准妈妈做

孕期检查 58

3. 孕早期准妈妈需做的常规化验 59
4. 准妈妈要谨防宫外孕 60
5. 准妈妈要警惕阴道流血 61
6. 简单识别假孕的真面目 61

孕一月运动健身

1. 适宜孕一月的运动 62
2. 孕一月不适合进行的运动 62
3. 孕一月运动安全准则 62

孕一月心理健康

1. 准妈妈应重视心理保健 63
2. 准妈妈要保持良好的心态 63
3. 不良情绪对宝宝的影响 64

孕一月胎教知识

1. 做好孕期的胎教计划 65
2. 孕一月胎教方案 65
3. 孕一月胎教重点 65
4. 让宝宝的发育有一个好的开始 65
5. 让想象和憧憬开始最初的胎教 65

孕妈咪在第二个月(5~8周)

1. 小宝宝的发育状况 66
2. 准妈妈身体的变化 66
3. 怀孕两月的注意事项 66
4. 孕妈咪二月指南 67

孕产妇保健全书

孕二月健康饮食

1. 准妈妈孕二月吃什么 68
2. 孕妈咪二月营养要素 68
3. 适合孕二月食用的食物 69
4. 应对早孕反应的饮食对策 69
5. 准妈妈多吃鱼可以让宝宝更聪明 69
6. 准妈妈多吃玉米有利胎儿健脑 70
7. 准妈妈补钙可多喝牛奶 71
8. 准妈妈吃素不利宝宝眼睛发育 71
9. 准妈妈莫因孕吐而多食酸食 72
10. 准妈妈多吃山楂易导致流产 72
11. 发芽的土豆会让宝宝畸形 72
12. 准妈妈饮水过多会加重水肿 73
13. 白开水是准妈妈最好的饮料 73
14. 准妈妈爱饮茶对宝宝不利 74
15. 准妈妈要和咖啡说拜拜 75
16. 准妈妈多饮汽水易患贫血和水肿 ... 75
17. 准妈妈切莫贪食冷饮 76
18. 准妈妈要保证吃早餐 76
19. 准妈妈要重视午餐的质量 77
20. 准妈妈晚餐不宜多吃 77
21. 准妈妈饥饱不对对宝宝有害 77

孕二月居家健康

1. 准妈妈孕二月要谨慎护胎 78
2. 准妈妈为何会出现早孕反应 78
3. 早孕反应太剧烈应及早去医院 79
4. 准妈妈莫用药物止孕吐 79
5. 八种方法对抗早孕反应 80
6. 六种方法缓解孕期疲劳 81
7. 准妈妈夏季注意事项 81

8. 准妈妈冬季注意事项 83

9. 准妈妈孕早期和孕晚期

- 最好不要旅行 83
10. 准妈妈开车安全守则 84
11. 婚后第一胎不宜做人工流产 84
12. 了解流产的预防措施 85
13. 新婚初孕要注意预防流产 86
14. 流产后的保健要点 87

孕二月职场健康

1. 如何让怀孕期间的工作舒适轻松 88
2. 孕二月工作禁忌 88
3. 工作中缓解早孕反应的方法 89
4. 准妈妈在工作中应远离
电磁辐射 89

孕二月疾病用药

1. 准妈妈感冒发热对宝宝危害大 90
2. 注意预防先天性风疹综合征 91
3. 准妈妈切莫自行随意服药 92
4. 远离会导致宝宝畸形的药物 92
5. 准妈妈应慎用中草药 94
6. 准妈妈禁用清凉油、风油精 94
7. 孕早期不宜服用驱虫药和泻药 95
8. 准妈妈应避免进行X光检查 95
9. 准妈妈孕早期尽量避免做B超检查 96
10. 准妈妈B超检查时间表 96
11. 准妈妈应避免进行CT检查 97
12. 高龄孕妇孕期应做哪些检查 97

孕二月运动健身

1. 准妈妈运动好处多 98
2. 适宜孕二月的运动 99



3.做一下舒缓的孕妇瑜伽 99

4.孕二月准妈妈运动要缓慢 100

5.从孕二月起准妈妈要避免
剧烈运动 100

6.孕早期不宜做背部锻炼 100

孕二月心理健康

1.妻子怀孕后为何爱发脾气 101

2.妈妈快乐, 宝宝才能健康 101

3.准妈妈应尽量保持心情舒畅 102

4.准妈妈的情绪变化牵动着
宝宝的神经 102

孕二月胎教知识

1.孕二月胎教方案 103

2.孕二月的胎儿体操 103

3.恩爱的夫妻关系有助于胎教 103

4.为宝宝提供一个健康的
居住环境 104

孕妈咪在第三个月(9~12周)

1.小宝宝的发育状况 105

2.准妈妈身体的变化 105

3.怀孕三月的注意事项 105

4.怀孕三月应该了解与准备的事 106

5.准妈妈三月的种种不适 106

孕三月健康饮食

1.准妈妈孕三月吃什么 107

2.孕妈咪三月饮食原则 107

3.准妈妈切莫缺乏基本营养素
——蛋白质 107

4.准妈妈多摄入“脑黄金”能让
宝宝更聪明 108

5.准妈妈要摄入足够的热能 109

6.准妈妈要适量吃豆类食品 110

7.准妈妈不宜食用的食物 111

8.准妈妈喝骨头汤不宜熬太久 111

9.小心菠菜中的草酸对宝宝不利 112

10.准妈妈多吃桂圆易导致流产 112

11.热性香料不利宝宝发育 113

12.准妈妈小心过敏食物 113

13.准妈妈禁食霉变食物 114

14.准妈妈喝蜂王浆不利宝宝发育 114

孕三月居家健康

1.准妈妈要学会计算孕周 115

2.准妈妈要养成良好的生活习惯 115

3.准妈妈该知道的数字 116

4.准妈妈做家务安全准则 117

5.准妈妈内衣的选择 117

6.准妈妈莫穿化纤类内衣
以防皮肤病 118

7.准妈妈孕期不要穿高跟鞋 118

8.准妈妈穿着不要邋里邋遢 119

9.准妈妈孕期容貌为何变丑 119

10.做一个漂亮整洁的
准妈妈 120

11.准妈妈靓肤秘诀 121

12.警惕化妆品中的有害成分 122

13.浓妆艳抹会害了宝宝 122

14.双胞胎准妈妈注意事项 123

孕三月职场健康

1.准妈妈孕三月工作禁忌 124

2.孕妈咪巧妙应对上下班难问题 124

孕产妇保健全书

3.准妈妈应将工作压力

减少到最小 125

4.准妈妈应保持良好的职业形象 ... 125

5.准妈妈尽量少用复印机 125

6.准妈妈要暂时冷落电脑 126

7.准妈妈用公共电话要注意卫生 126

8.准妈妈莫在空调环境里呆太久 126

孕三月疾病用药

1.到妇幼保健院为宝宝建立

保健卡 127

2.会导致胎儿畸形的病毒感染 128

3.准妈妈发烧易使宝宝畸形 129

孕三月运动健身

1.适宜孕三月的运动 130

2.准妈妈运动健身注意事项 130

3.不宜做运动的孕妈咪 131

4.准妈妈不要过度运动 131

5.孕妈咪做做“门厅体操”运动 ... 131

孕三月心理健康

1.准妈妈要保持良好的情绪 132

2.准妈妈要对忧虑说不 132

3.准妈妈保持快乐心情的秘诀 133

4.准妈妈心态好,宝宝身心才健康 .. 133

孕三月胎教知识

1.孕三月胎教方案 134

2.了解聪明宝宝的脑发育过程 134

3.给予宝宝适当的物理刺激 134

孕妈咪在第四个月(13~16周)

1.小宝宝的发育状况 135

2.准妈妈身体的变化 135

3.怀孕四月的注意事项 135

4.孕妈咪四月指南 136

孕四月健康饮食

1.孕妈咪四月营养要素 137

2.孕妈咪四月饮食原则 138

3.适合孕四月食用的食物 138

4.孕中期准妈妈营养原则 138

5.准妈妈要注意适量补钙 139

6.准妈妈碘缺乏易导致孕产异常 ... 140

7.孕妈咪容易贫血要补铁 141

8.准妈妈莫忘适量补锌 142

9.准妈妈莫忘适量摄入维生素A 143

10.准妈妈莫忘适量摄入维生素B₁ ... 144

11.准妈妈莫忘适量摄入维生素B₁₂ .. 144

12.准妈妈莫忘适量摄入维生素B₆ .. 145

13.准妈妈莫忘适量摄入维生素C ... 145

14.准妈妈莫忘适量摄入维生素D ... 146

15.准妈妈莫忘适量摄入维生素E 147

16.准妈妈莫忘适量摄入维生素K ... 147

孕四月居家健康

1.准妈妈穿鞋有讲究 148

2.孕妈咪洗发有技巧 148

3.准妈妈腿抽筋要补钙和维生素D ... 149

4.准妈妈身体增重莫太多 150

5.掌握孕中期的正确睡姿 151

6.准妈妈孕期家务巧安排 151

7.孕中期的性生活原则 152

8.准妈妈尽量少乘电梯 152

9.准妈妈在冬季要加强保健 153



10.准妈妈出游做足安全准备 154

孕四月职场健康

1.准妈妈工作莫勉强 155
2.孕中期准妈妈工作要注意安全 ... 155
3.准妈妈工作期间应常活动 155

孕四月疾病用药

1.孕中期莫忘去做产前检查 156
2.听一听小生命的心跳声音 157
3.准妈妈孕期莫做牙齿治疗 157
4.孕期常见的牙周问题 158
5.准妈妈孕期切莫拔牙 158
6.孕中期身体疼痛为哪般 159
7.准妈妈不宜盲目大量补充
 维生素类药物 160
8.准妈妈切莫感染病菌 161
9.准妈妈为何会白带增多与
 外阴瘙痒 162
10.积极防治妊娠期滴虫性阴道炎 .. 162
11.积极防治妊娠期霉菌性阴道炎 .. 162
12.准妈妈应注意预防便秘 163
13.准妈妈应重视下肢静脉曲张
 的治疗 164
14.准妈妈应重视腹泻的治疗 165
15.妊娠期痔疮处理方法 165
16.准妈妈为什么会发生
 坐骨神经痛 165
17.积极防治妊娠期糖尿病 166

孕四月运动健身

1.准爸爸多陪准妈妈散步 167
2.孕中期准妈妈可以去游泳 167

3.准妈妈要保证适量的有氧运动 ... 168

4.孕中期运动要轻 168

孕四月心理健康

1.准妈妈快乐心理调适 169
2.准妈妈要拒绝消极情绪 169

孕四月胎教知识

1.孕中期是进行胎教的最佳时期 170
2.准妈妈爱学习，宝宝也进步 170
3.带宝宝去大自然中接受美的熏陶 .. 170
4.让腹中的宝宝接受胎教 171
5.准爸爸是胎教的主力军 172
6.准爸爸和宝宝说说话 172
7.想象可让宝宝更漂亮 172

孕妈咪在第五个月(17~20周)

1.小宝宝的发育状况 173
2.准妈妈身体的变化 173
3.怀孕五月的注意事项 173

孕五月健康饮食

1.孕妈咪五月营养要素 174
2.孕妈咪五月饮食原则 175
3.适合孕五月食用的食物 175
4.准妈妈每天喝一点孕妇奶粉 175
5.准妈妈营养补充小窍门 176
6.准妈妈不一定就要吃
 两个人的饭 176
7.准妈妈营养过剩，宝宝会
 变成“巨大儿” 177
8.准妈妈体重增加莫太多 177
9.准妈妈切莫随意节食 178
10.准妈妈营养不良害处多 178

孕产妇保健全书

孕五月居家健康

- 1.准妈妈养猫会使宝宝畸形 179
- 2.准妈妈居室莫摆放花草 179
- 3.妊娠中期准妈妈穿衣有讲究 180
- 4.准妈妈巧妙避开电磁辐射 180
- 5.准妈妈切莫久看电视 182
- 6.准妈妈取暖莫用电热毯 182
- 7.准妈妈切莫久用电扇和空调 183
- 8.准妈妈睡觉莫长时间仰卧或
右侧卧 183
- 9.席梦思床垫不适合准妈妈使用 ... 184
- 10.准妈妈每天争取睡午觉 184
- 11.准妈妈切莫久坐久站 185
- 12.准妈妈切莫坐浴 185
- 13.准妈妈要洗温水澡 186
- 14.准妈妈切莫久晒日光浴 186
- 15.准妈妈避免去拥挤的场所 186
- 16.孕期夫妻必须节制性生活 187
- 17.妊娠中期性生活注意事项 188
- 18.准妈妈应避免闻汽油味 188
- 19.准妈妈应避免噪音 189

孕五月职场健康

- 1.准妈妈要学会在工作中放松 190
- 2.准妈妈不可忽视自己的职业形象 ... 190
- 3.准妈妈应适时停止工作 191
- 4.准妈妈工作应劳逸结合 191

孕五月疾病用药

- 1.准妈妈应重视胎儿出生前检查 ... 192
- 2.准妈妈莫忘定期查宫高 192
- 3.准妈妈应重视自我计数胎动 193

孕五月运动健身

- 1.准妈妈活动不宜太少 194
- 2.准妈妈游泳最好安排在孕五月至
孕七月 194
- 3.准妈妈强健踝关节运动 195
- 4.准妈妈强健腹背肌运动 195
- 5.准妈妈强健骨盆和腰肌运动 195
- 6.准妈妈增加产道肌肉弹性运动 ... 195

孕五月心理健康

- 1.妈妈情绪差，宝宝胎动多 196
- 2.妈妈情绪差，宝宝发育受影响 ... 196

孕五月胎教知识

- 1.教你几则胎教法 197
- 2.进行胎教时切莫累坏宝宝 198
- 3.准爸妈要对宝宝进行语言胎教 ... 198
- 4.准妈妈要给宝宝讲述一天
的生活 199
- 5.让轻柔的音乐带来愉快的情绪 ... 199
- 6.准妈妈唱歌给宝宝听 200
- 7.准爸妈一起给宝宝进行
抚摩胎教 200

孕妈咪在第六个月(21~24周)

- 1.小宝宝的发育状况 201
- 2.准妈妈身体的变化 201
- 3.怀孕六月的注意事项 201

孕六月健康饮食

- 1.孕妈咪六月营养要素 202
- 2.准妈妈六月饮食原则 203
- 3.适合孕六月食用的食物 203



4.准妈妈预防黄褐斑必吃食物	203
5.多盐饮食不利母子健康	205
6.高脂肪饮食不利母子健康	205
7.高糖饮食不利母子健康	206
8.准妈妈不宜用沸水冲调营养品 ...	206
9.准妈妈进食切莫狼吞虎咽	207

孕六月居家健康

1.准妈妈自己可以监测的项目	208
2.孕六月准妈妈每周测一次体重 ...	208
3.孕中期准妈妈活动指南	209
4.住高层的孕妈咪更要注重 自我保健	210
5.准妈妈洗脸美容有秘诀	210
6.准妈妈洗澡有讲究	211
7.准妈妈细心护理秀发	211
8.美发用品有可能影响胎儿发育 ...	212
9.准妈妈要保证高质量的睡眠	212
10.准妈妈要预防黄褐斑	212
11.准妈妈为何出现妊娠纹	213
12.减轻妊娠纹的方法	213
13.准妈妈长痘痘怎么办	214
14.准妈妈脸上为什么出现红血丝 ..	214

孕六月职场健康

1.伏案工作的孕妈咪要经常 伸展肢体	215
2.孕妈咪争取少加班	215
3.孕妈咪上班争取三餐定时吃	215

孕六月疾病用药

1.准妈妈莫滥用滋补药品	216
2.准妈妈不宜多服温热补品	217

3.孕六月准妈妈应接受的 产前检查	217
----------------------------	-----

孕六月运动健身

1.孕六月准妈妈健身注意事项	218
2.准妈妈做做放松伸展运动	218
3.做一做孕妇体操	219

孕六月胎教知识

1.轻拍腹中的宝宝	220
2.色彩环境能促进胎儿的发育	220

孕妈咪在第七个月(25~28周)

1.小宝宝的发育状况	221
2.准妈妈身体的变化	221
3.怀孕七月的注意事项	221

孕七月健康饮食

1.孕妈咪七月营养要素	222
2.准妈妈七月饮食原则	222
3.适合孕七月食用的食物	223
4.准妈妈营养不良会影响宝宝 未来寿命	223
5.准妈妈应少吃动物肝脏	223
6.准妈妈应少吃刺激性食物	223
7.准妈妈不宜过多食用鱼肝油	224
8.准妈妈服用人参有讲究	224

孕七月居家健康

1.准爸爸在孕期的责任	225
2.双亲与子女的血型	226
3.什么是母子血型不合	226
4.可能有母子血型不合的准妈妈 怎么办	227

孕产妇保健全书

5.母子血型不合会造成新生儿

溶血症 227

6.准妈妈孕期莫忘查血型 228

7.准妈妈不宜盲目保胎 228

孕七月职场健康

1.准妈妈工作累了要及时休息 229

2.从孕七月开始孕妇不应

再值夜班 229

孕七月疾病用药

1.准妈妈下肢浮肿巧应对 230

2.准妈妈下肢肌肉痉挛巧应对 230

3.准妈妈便秘巧应对 230

4.孕期可接种的疫苗 231

5.孕期不宜接种的疫苗 232

6.什么是妊娠性皮炎 233

7.妈妈“瘙痒”，宝宝遭殃 233

8.准妈妈莫为减轻浮肿

而用利尿剂 233

孕七月运动健身

1.准妈妈做一做水中运动 234

2.孕七月以后不宜多做运动 234

孕七月胎教健康

1.孕七月胎教方案 235

2.准妈妈读书给宝宝听 235

孕妈咪在第八个月(29~32周)

1.小宝宝的发育状况 236

2.准妈妈身体的变化 236

3.怀孕八月的注意事项 236

4.孕妈咪八月指南 236

孕八月健康饮食

1.孕晚期饮食指导 237

2.孕晚期准妈妈日常饮食要点 238

3.孕妈咪八月营养要素 238

4.准妈妈八月的饮食原则 239

5.适合孕八月食用的食物 239

6.孕晚期无须大量进补 239

7.对抗孕晚期水肿的食物 240

8.准妈妈多吃鱼可降低早产概率 ... 240

孕八月居家健康

1.孕期常见生活保健误区 241

2.孕期腹痛的鉴别 242

3.孕晚期居家注意事项 242

4.准爸爸时常为准妈妈做按摩 243

5.哪些准妈妈不适合做家务 243

6.孕晚期学会腹式呼吸法 243

7.准妈妈妊娠晚期不宜远行 244

8.孕晚期宜采取左侧卧位 245

9.妊娠期乳头护理注意事项 245

10.妊娠晚期应为母乳喂养

做准备 246

11.妊娠期乳房保健注意事项 246

孕八月职场健康

1.孕晚期何时停止工作 248

2.需要马上停止工作的异常情况 ... 248

3.坚持工作的准妈妈要警惕早产 ... 248

孕八月疾病用药

1.孕晚期为什么会感到胃灼痛 249

2.准妈妈小心预防妊娠高血压病 ... 249

3.宝宝为何早产 250



4. 妊娠晚期会出现的异常情况 250

孕八月运动健身

1. 孕晚期适宜的运动 251

2. 孕晚期运动注意事项 251

3. 适度运动有利分娩 251

孕八月心理健康

1. 准爸爸的关怀会让准妈妈

放松心情 252

2. 准爸妈多谈论快乐的话题 252

3. 帮准妈妈找回自信 252

4. 准爸爸对准妈妈宽容些 253

5. 产时心理保健应从孕期开始 253

孕八月胎教知识

1. 经常抚摸胎儿益处多 254

2. 训练宝宝的记忆 254

孕妈咪在第九个月(33~36周)

1. 小宝宝的发育状况 255

2. 准妈妈身体的变化 255

3. 怀孕九月的注意事项 255

孕九月健康饮食

1. 孕九月准妈妈的饮食对策 256

2. 适合孕九月食用的食物 256

3. 准妈妈吃巧克力, 孩子笑更多 ... 256

4. 孕妈咪九月营养要素 257

孕九月居家健康

1. 保证孕晚期的睡眠质量 258

2. 每周监测孕妈咪体重增长

是否正常 258

3. 摸摸宝宝的胎位是否正常 259

4. 孕晚期准妈妈干家务注意事项 ... 259

5. 带你到产房看看 260

6. 怀孕时间过长易导致

胎儿畸变 260

7. 羊水的来源 261

8. 羊水的作用 262

孕九月疾病用药

1. 准妈妈贫血纠正方法 263

2. 肥胖的准妈妈容易发生难产 263

3. 矮小的准妈妈不一定就难产 264

4. 安全度过高危妊娠期 265

5. 小心应对高危妊娠 265

7. 宝宝迟迟不降生危害多 266

8. 胎盘钙化表示胎儿有危险吗 266

孕九月心理健康

1. 多与其他准妈妈交流经验 267

2. 准妈妈情绪不良易导致孩子

多动症 267

孕九月胎教知识

1. 训练宝宝的听力 268

2. 胎儿期的记忆对宝宝一生

影响巨大 268

3. 准妈妈的人际关系会影响胎儿 ... 269

4. 母亲的情感可以向宝宝传递 269

5. 母亲的爱能让宝宝发育得更好 ... 270

6. 从孕期开始培养宝宝

良好的习惯 270

孕妈咪在第十个月(37~40周)

1. 小宝宝的发育状况 271

2. 准妈妈身体的变化 271

孕产妇保健全书

3. 怀孕十月的注意事项 271

孕十月健康饮食

1. 怀孕十个月的饮食 272

2. 产前吃巧克力好 272

3. 准妈妈临产时要重视食物补充 ... 273

孕十月居家健康

1. 分娩前的物质准备 274

2. 分娩前的思想准备 274

3. 分娩前的身体准备 275

4. 分娩前妈妈的准备 275

5. 分娩前爸爸的准备 276

6. 分娩前准妈妈贴心提示 276

7. 待产中的突发情况 277

8. 准父母应当了解的数字 278

9. 宝宝臀位要积极转向 279

10. 孕妇临盆入院不宜

过早或过晚 279

孕十月运动健身

1. 提肛运动有助分娩 281

2. 接近预产期应控制运动强度 281

孕十月心理健康

1. 准妈妈应注重分娩心理保健 282

2. 了解分娩的应激反应 282

3. 了解分娩时的生理和心理

反应特点 283

4. 学习减轻分娩疼痛的心理疗法 ... 283

5. 让准妈妈获得社会和

家庭的支持 284

6. 产妇临产时应克服恐惧 284

7. 产妇待产时不宜精神紧张 284

孕十月胎教知识

1. 孕十月胎教方案 285

2. 剖宫产的小孩聪明吗 285

3. 剖宫产孩子的训练 286

分娩时刻

1. 丈夫是最佳的生产陪护人 287

2. 丈夫应帮助妻子顺利生产 287

3. 临产征兆 288

4. 产程的三个阶段 289

5. 产妇怎样配合接生 291

6. 产妇在分娩时不宜大声喊叫 292

7. 自然分娩好 293

8. 阴道产的优缺点 294

9. 剖宫产的手术指征 295

10. 剖宫产的优缺点 296

11. 无痛分娩的特点 297

12. 无痛分娩是消除疼痛的

自然分娩 298

13. 笑气让分娩无痛 298

14. 选择自然分娩、无痛分娩

还是剖宫产 299

15. 什么是导乐分娩 300

16. 做会阴侧切有利顺产 300

17. 分娩时为何要做会阴侧切 301

准妈妈营养菜谱

1. 木耳肉丝蛋汤 302

2. 番茄土豆牛肉汤 302

3. 花生蹄花汤 302

4. 什锦甜粥 303