

专家指导
健康孕育
系列

- 全面盘点备孕注意事项
- 全程指导孕期营养保健
- 科学讲解胎教早教知识
- 悉心阐述分娩育儿常识

完美怀孕

每日指导



郑国权
编著

北京妇产专家权威打造

中国纺织出版社

专家指导
健康孕育系列



每日指导

郑国权◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以十月怀胎的280天为时间线索,以每一天为一个单元,将孕妇在孕期营养、保健、医疗、生活、工作等方面需要注意的事项,以及胎儿的发育、养护、胎教等方面需要重视的问题,科学地分配到每一天当中,使准妈妈和准爸爸在孕期的每一天都能得到专业、严谨、便捷的指导,从而更好地呵护孕妇和胎儿的安全与健康,成功孕育一个聪明、健康的小宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

完美怀孕每日指导/郑国权编著. —北京:中国纺织出版社,
2011.1

(专家指导健康孕育系列)

ISBN 978-7-5064-7095-7

I. ①完… II. ①郑… 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239891号

策划编辑:李美华 责任编辑:赵东瑾 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

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:30

字数:406千字 定价:29.90元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录

[CONTENTS]

◎第01周

孕育关键期

002/重点关注

本周的孕育历程
了解受孕的过程
正确掌握怀孕时间

003/第001天

面对怀孕，你做好心理准备了吗
愉快地接受孕期的各种变化
接受未来家庭心理空间的变化
做好受孕的心理准备
消除不必要的担心

004/第002天

计划孕期费用，制订家庭预算
做好费用准备
制订家庭预算表



005/第003天

注意生殖器官的保洁
清洗也要把握“度”
慎用清洗液
清洗顺序不可错

006/第004天

如何正确推算出排卵期
基础体温测定法
观察宫颈法
日程推算法

007/第005天

掌握受孕技巧，提高受孕质量
受孕前要注意休息
注意掌握性交的频率
受孕的最佳性交姿势

008/第006天

注意怀孕的禁忌
常染色体显性遗传病
X连锁显性遗传病
X连锁隐性遗传病
多基因遗传病
染色体病
常染色体隐性遗传病
患有可影响结婚和生育的其他疾病

第一章

“快乐孕育”开始启程

——孕1月每日指导

009/第007天

准爸爸要保护好自己的精子
环境污染
烟和酒
药物

◎第02周

新生命即将来临

010/重点关注

本周的孕育历程
排卵期的生理变化
排卵期为什么会出血

011/第008天

了解怀孕的征兆
月经过期不至
乳房的变化

尿频

胃口改变

012/第009天

怀孕后情绪上可能有啥感觉
快乐
难以置信
充满疑惑
焦虑不安

013/第010天

是否怀孕的判断方法

宫颈黏液

妇科检查

B型超声显像仪检查

妊娠自我测试

014/第011天

高血压准妈妈的怀孕须知

怀孕前认真检查

用药需谨慎

015/第012天

如何选择产检医院

妇幼保健医院

综合性医院

民营性医院

016/第013天

警惕装修污染

这些材料有危害

解决污染有办法

017/第014天

营造舒适的怀孕环境

居室空气清新

居室布局合理

室内温度、湿度适宜

卧具是否舒适

◎第03周**迎接最重要的时刻****018/重点关注**

本周的孕育历程

逐渐成长的胎宝宝

准妈妈的变化

019/第015天

准妈妈用药应慎重

防止胎儿先天缺陷

危险期

高度敏感期

中度敏感期

低度敏感期

020/第016天

丈夫义不容辞的责任

了解胎儿的发育状况

陪妻子一起去医院确诊

和妻子一起写怀孕日记

021/第017天

准妈妈要保持愉快的心情

向宝宝传递快乐激素

给自己一个好心情

022/第018天

备足孕期需要的内衣

胸罩

内裤

塑身裤

023/第019天

学会挑选孕妇装

服装颜色的选择

孕妇装质地不可忽视

根据季节选购衣服

孕妇装款式的选择

024/第020天

均衡饮食，全面营养

孕早期的饮食原则

饮食要因人而异

025/第021天

胎教开始得越早越好

胎教的作用

胎教对宝宝性格的影响

胎教开始的时间

◎第04周**确定“小天使”的存在****026/重点关注**

本周的孕育历程

逐渐成长的胎宝宝

准妈妈的变化

027/第022天

及时进行初孕检查

咨询

检查项目

028/第023天

消除身边的安全隐患

避免养不利于怀孕的植物

让你的宠物先离开

029/第024天

减少在厨房停留的时间

有害气体危害大

油烟影响胚胎

孕期安全避烟法

030/第025天

及时疏导发泄不良情绪

直接发泄法

自我调节法

满足需求法

031/第026天

补充叶酸要趁早

叶酸虽小作用大

这些食物含叶酸

吃多少和怎么吃

032/第027天

对这些食物要说“NO”

可乐

辛辣食物

方便食品

油炸食品

腌制食品

咖啡

033/第028天

上班族准妈妈的注意事项

让工作变得轻松

谨慎使用电脑和手机

健脑饮食

平衡营养

适当增加饭量



第二章

不适与幸福的交织

——第2月每日指导

◎第05周

阻击早孕反应

036/重点关注

本周的孕育历程

逐渐成长的胎宝宝

准妈妈的变化

037/第029天

缓解恶心呕吐的饮食方法

空腹吃些易消化的食物

摄取大量的水分

避免食用脂肪含量高的食物

少吃多餐

注意烹菜肴的气味

注意避免便秘

用酸味刺激胃口

038/第030天

纠正不良的饮食习惯

饮食不宜饥饱不一

进食不宜狼吞虎咽

选择零食应谨慎

039/第031天

如何减轻早孕反应

早孕反应的原因

保持放松的心情

做自己感兴趣的事情

不要为胎儿的营养问题过度费神

040/第032天

日常起居注意细节

保持规律的起居生活

不用有机溶剂洗手

讲究卫生防感染

041/第033天

警惕胚胎的异常情况

胚胎有哪些异常情况

及时发现宫外孕

042/第034天

小心感冒与发热

准妈妈感冒了怎么办

孕期发热危害大

043/第035天

准妈妈不能缺碘

孕期补碘要趁早

每周至少吃一次鱼

紫菜补碘效果好

◎第06周

胎宝宝快长大

044/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

045/第036天

多吃对胎儿有益的食物
适当多吃黑木耳
花生、芝麻营养好
玉米要吃嫩的

046/第037天

及时补充维生素
缺乏维生素的不利影响
补充维生素要合理

047/第038天

丈夫要照顾好妻子的情绪
帮助妻子克服恐惧
耐心倾听妻子的抱怨
给妻子一个好心情

048/第039天

准妈妈要对自己进行情感调节
准妈妈与胎儿的情感沟通
母爱的力量

049/第040天

应对孕期不适4妙招
充足睡眠，放松身心
注重营养，科学饮食
保持清洁，注重卫生
调整情绪，适当运动

050/第041天

腹部疼痛要警惕
子宫肌瘤
盆腔发炎
宫外孕

051/第042天

准爸爸的角色转换
进行父亲角色的转变
让妻子成为快乐孕妇
不要让妻子被动吸烟

◎第07周

甜蜜的蠕动

052/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

053/第043天

保证准妈妈的营养供给
保证胎儿所需的营养
增加植物油的摄入
素食妈妈饮食需注意

054/第044天

准妈妈的职场攻略
准妈妈职场孕吐巧应对
准妈妈能出差吗

055/第045天

怎样降“胎火”和抗甲流
出现胎火的特征
有效降胎火的策略
如何抵抗甲流

056/第046天

日常饮食的营养搭配
主食要粗细搭配
蔬菜和水果不可或缺
动植物蛋白应交替食用

057/第047天

让胎宝宝感受到你的爱
经常想象宝宝的形象
准妈妈爱的冥想

058/第048天

面对难题巧解决
通过交流缓解压力
积极预防胃部不适
双腿发软莫惊慌
头痛难忍巧应对

059/第049天

丈夫要细心呵护准妈妈
照顾妻子要细心
适应妻子的感情变化
不要强求性生活

◎第08周

跳动的“豆子”

060/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

061/第050天

食欲不振怎么办
食欲不振的调节方法
准妈妈的常备零食

062/第051天

日常生活防流产

防止流产的生活守则

正确对待可能发生的流产

063/第052天

双胞胎准妈妈的注意事项

双胎妊娠对母儿的影响

双胞胎准妈妈的饮食调节

双胎妊娠的准妈妈注意事项

064/第053天

重视孕期检查

定期检查身体

了解身体检查的项目与指标

065/第054天

了解绒毛细胞检查

绒毛细胞检查的原理

绒毛细胞检查的用途

绒毛采样分类及方法

066/第055天

准妈妈的护牙诀窍

定期检查口腔

治疗牙疾应咨询

加强营养物质的摄取

保持良好的口腔卫生

067/第056天

了解几种胎教方法

营养胎教面面观

优境养胎效果好

重视胎教环境

第三章

进入孕育敏感期

——孕3月的每日指导

◎第09周

正式进入“胎儿期”

070/重点关注

本周的孕育历程

逐渐成长的胎宝宝

准妈妈的变化

071/第057天

为胎宝宝的发育添营养

孕3月的饮食原则

适当增加补铁食物

动物肝脏不宜食用过多

072/第058天

防止致畸病毒感染

致畸病毒感染的类型

怎样预防病毒感染

073/第059天

如何避免电磁辐射的侵害

防护距离

防护时间

防护装备

防护食物

074/第060天

与口中怪味说“Bye-bye”

口干舌燥

牙齿问题

孕吐

嗜重口味

清洁舌苔

时常漱口、喝水

075/第061天

要美丽，更要健康

注意肌肤的保养

准妈妈需要警惕的美容产品

076/第062天

倾听心跳，美育熏陶

准妈妈的心音是最动听的音乐

阅读优美的文学作品

看展览陶冶情操

077/第063天

时刻关注准妈妈的状态

给予妻子更多的理解和爱

增进准妈妈的食欲



◎第10周

为了胎宝宝，平静下来吧

078/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

079/第064天

这些食物要少吃
食用土豆要小心
孕期吃糖要适度
少吃桂圆防上火

080/第065天

开车出行应注意
准妈妈能开车吗
开车出行的注意事项

081/第066天

认识身边的保胎药
黄体酮
孕保宁
常用安胎中药
盲目保胎有危害

082/第067天

准妈妈要适量吃红枣
促进胎宝宝的大脑发育
增强准妈妈的机体免疫力
健脾益胃，增强食欲
静心安神，除烦去燥

083/第068天

运动胎教促进胎儿发育
必不可少的运动胎教

运动要循序渐进

清晨散步助胎教

084/第069天

和妻子共同面对孕期不适
给妻子做按摩
督促妻子增添衣物
帮妻子过有规律的生活

085/第070天

准爸爸减压全攻略
准爸爸压力的两大来源
准爸爸的三大解压法宝

◎第11周

无处不在的情感交流

086/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

087/第071天

补充热量与水分
摄入足够的热量
准妈妈补水有学问

088/第072天

孕期皮肤问题的解决方案
湿疹
妊娠纹
妊娠斑
过敏

089/第073天

准妈妈要预防孕期抑郁症
尽量使自己放松

和丈夫多多交流

进行积极治疗

090/第074天

如何与头晕目眩作斗争
减少外出，动作放缓
不要过分担心

091/第075天

最好的沟通是抚摸
爱抚你的宝宝
抚摸时的注意事项

092/第076天

让准妈妈感觉到舒适
舍得为准妈妈和胎宝宝投入
多和准妈妈谈论胎儿的情况
不要让准妈妈接触风油精

093/第077天

准妈妈与胎宝宝的小游戏
为胎宝宝设计玩具
与胎宝宝分享照片
教胎宝宝识别图片

◎第12周

胎宝宝已初具人形

094/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

095/第078天

及时补充营养素
适量摄入高蛋白
补镁有助于胎儿骨骼

抓住时机补充钙

096/第079天

动静结合养好胎

劳逸结合,适当活动

进行力所能及的家务劳动

097/第080天

准妈妈做家务的正确方法

擦桌子

擦窗户

除尘

扫地

098/第081天

认识葡萄胎的危害

葡萄胎的症状

葡萄胎的治疗

099/第082天

准妈妈腹部疼痛要警惕

生理性腹痛

病理性腹痛

腹部胀痛和阴道流血是否是流

产先兆

100/第083天

不可不知的营养胎教

营养胎教的作用

营养胎教的要点

营养胎教的注意事项

102/第084天

提高艺术修养,培养生活情趣

试着学习绘画

亲手制作小玩具

第四章

进入孕育安定期

——孕4月每日指导

◎第13周

宝宝对声音有反应了

104/重点关注

本周的孕育历程

逐渐成长的胎宝宝

准妈妈的变化

105/第085天

提高营养素的摄入量

孕中期的营养原则

增加主食和动物性食物

106/第086天

准妈妈的洗浴安全指南

洗浴中的注意事项

107/第087天

准妈妈如何选择孕妇装

孕妇装的款式宜简单利落

孕期各阶段的孕妇装选购原则

108/第088天

准妈妈穿衣勿入的误区

穿着过于随意

为掩人耳目系腰带

穿紧身牛仔裤

109/第089天

准妈妈要警惕的几种炎症

尿路感染

弓形体病

李氏杆菌病

风疹

疱疹

110/第090天

为音乐胎教做准备

了解音乐胎教

音乐胎教的方式

111/第091天

准爸爸要多陪陪准妈妈

和准妈妈一起选择胎教方案

尽快办理“母子保健手册”

做准妈妈的美发师

◎第14周

胎宝宝有表情了

112/重点关注

本周的孕育历程

逐渐成长的胎宝宝

准妈妈的变化

113/第092天

营养均衡最关键
适当摄入脂类食物
不要只吃精米精面
早餐要多吃谷类

114/第093天

准妈妈的热身运动
头部和颈部的运动
腰部的运动
手臂和双肩的运动
双腿和双脚的运动
改善血液循环的运动

115/第094天

注意生活中的姿势
避免背部弯曲
几种姿势的转换

116/第095天

注意交通工具
飞机
火车
自驾车
公交车

117/第096天

在旅行和做家务时开展胎教
短途旅行助胎教
边做家务边胎教

118/第097天

与准妈妈一起进行胎教
给胎宝宝起个名字
多和胎宝宝对话
陪准妈妈一起去“听课”

119/第098天

骑车散步要注意安全
骑自行车要注意安全
散步要选择地点和时间
避免一些不自然的振动

◎第15周**运动并快乐着****120/重点关注**

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

121/第099天

远离高脂肪高热量食品
忌食高脂肪高热量食品
吃巧克力要适量
小米营养价值高

122/第100天

注意路途上的安全
上下班途中注意安全
选择一双合适的鞋

123/第101天

准妈妈的四季着装
春季
夏季
秋季
冬季

124/第102天

警惕铅污染，游泳要谨慎
警惕铅污染
游泳应谨慎

125/第103天

警惕胎儿宫内发育迟缓
如何判断胎宝宝的生长状况
准妈妈的营养状况决定胎宝宝的发育

准妈妈应采取的措施

126/第104天

用微笑和对话传递你的爱
多与胎宝宝对话
微笑也是胎教
培养广泛的兴趣爱好

128/第105天

适当进行性生活
性生活要有节制
性生活要注意姿势

◎第16周**感受第一次胎动****129/重点关注**

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

130/第106天

用饮食预防孕期不适
便秘的食疗方法
正确饮食防痔疮
吃掉水肿

131/第107天

进行中等强度的运动
简单易行的床上体操
缓解便秘的运动

132/第108天

接受畸形儿检查

甲胎蛋白检查

血清检查

羊水检查

133/第109天

准妈妈坐站行卧有讲究

坐

站

行

卧

134/第110天

准妈妈出游时的衣食住行

衣

食

住

行

135/第111天

语言胎教的好时机

掌握语言胎教的方法

培养外语宝宝

136/第112天

为准妈妈做按摩

为准妈妈按摩背部

为准妈妈按摩腰部

为准妈妈进行腹部按摩

按摩小腿防抽筋



第五章

跃动的小生命

——孕5月每日指导

◎第17周

宝宝发育的关键期

138/重点关注

本周的孕育历程

逐渐成长的胎宝宝

准妈妈的变化

139/第113天

选择高能量低脂肪的食物

麦片粥

坚果

脱脂牛奶

全麦饼干

140/第114天

开始控制体重

注意调节体重

了解控制体重的范围

141/第115天

如何利用身边的家具做运动

增加产道肌肉弹性的运动

增加骨盆和腰肌的运动

强健踝关节的运动

强健腹背肌的运动

142/第116天

克服“孕期女王症”和“孕期多疑症”

如何克服“孕期女王症”

如何消除“孕期多疑症”

143/第117天

教你几招孕期护肤法

洗脸

按摩

防晒

144/第118天

对胎宝宝进行美学培养

勤于哼唱别放松

形体美学胎教法

145/第119天

准爸爸的“护妻法则”

学会听胎心音

别让空调危害准妈妈

督促准妈妈少使用复印机

尽量少让准妈妈挤公交车

◎第18周

我动我存在

146/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

147/第120天

准妈妈应对贫血的方法
这些食物最补血
/如何挑选补铁口服液

148/第121天

如何提高音乐胎教的效果
轻松盈巧、柔和平缓的音乐
甜美轻快的音乐
解除忧郁、消除疲劳的音乐
振奋精神的音乐
促进食欲的音乐
提高智力的音乐
听音乐每次不要超过20分钟
早晚的音乐胎教宜柔和
注意胎教音乐的频率、节奏及
力度

150/第122天

胎动异常怎么办
寻找胎动异常的原因
胎动减缓莫惊慌

151/第123天

避免影响胎儿脑发育的食物
肉类
精制白糖

精白米和精白面

黄油

油条

味精

152/第124天

缓解肋骨和腰背疼痛的运动
缓解肋骨疼痛的运动方式
减轻腰背痛的皮球操

153/第125天

给胎宝宝讲故事
给胎宝宝讲故事的技巧
注意宝宝的反应
讲故事时要注意的问题

154/第126天

给准妈妈营造一个平和愉悦
的氛围
担任好护花使者
做好后勤工作
风趣幽默处事
不要刺激准妈妈



◎第19周

充实的成就感

155/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

156/第127天

这些食物能促进母婴健康
黄豆芽
富含维生素C果蔬
鱼类
芹菜

157/第128天

巧妙搭配服装，做美丽准妈妈
准妈妈的着装原则
巧妙搭配显韵味

158/第129天

准妈妈过冬的四大法则
注意日常起居
健康饮食
适度运动
改善皮肤干燥

159/第130天

让准妈妈远离腿脚抽筋
腿脚抽筋的原因
应对抽筋的方法

160/第131天

教准妈妈护理眼睛和耳朵
孕期耳鸣的应对措施
准妈妈的护眼妙招



161/第132天

适当刺激胎宝宝的视觉
了解光照胎教
避免强光的刺激
用光照训练胎宝宝的昼夜节律

162/第133天

准妈妈要冷静面对各种问题
面对难题巧应对
做准妈妈坚实的依靠

◎第20周

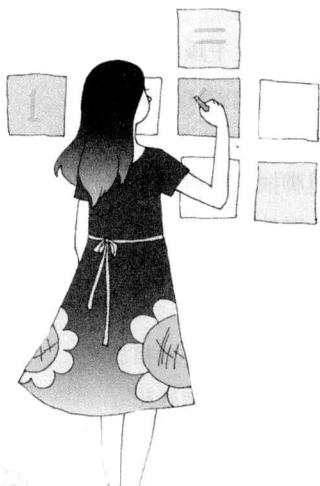
难耐寂寞的胎宝宝

163/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

164/第134天

正确选择保健品
食补让你容光焕发
适量服用卵磷脂
合理选用保健食品



165/第135天

注意工作的姿势
坐姿
打字
取物

166/第136天

按时进行B超检查
孕中期B超检查的内容
彩超的优点

167/第137天

驱走妊娠纹有妙招
为什么会形成妊娠纹
预防妊娠纹的方法
锻炼消除妊娠纹

168/第138天

推荐几种运动方法
仰卧运动
俯身运动
腹部运动

169/第139天

时刻关注胎宝宝的心理
了解胎儿的心理形成
胎儿的心理表达
避免胎儿的不良性格

170/第140天

对准妈妈面面俱到的呵护
体现丈夫的责任
为准妈妈做腰肌按摩
学会调节家庭气氛

第六章

成长的变化无处不在

——孕6月每日指导

◎第21周

甜蜜总比苦恼多

172/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

173/第141天

要营养也要避免肥胖
选择避免肥胖的食物
注意烹饪方法

174/第142天

教你科学监听胎心音
分辨胎心音
准妈妈如何听胎心音
如何判断胎心音是否正常

175/第143天

孕中期的心理调适
减轻心理依赖性
安全时期也要谨慎行事
不要被分娩给吓到
增强做妈妈的感觉



176/第144天

练习孕期瑜伽好处多

练习孕妇瑜伽的益处

练习瑜伽的注意事项

177/第145天

了解准妈妈常见的疼痛症状

手腕疼

胃痛

骨盆痛

腰背痛

178/第146天

帮助胎宝宝做运动

进行宫内运动训练

与胎宝宝玩踢肚游戏

轻压慢推胎教法

179/第147天

为准妈妈减轻痛苦

不要让空调温度过低

和准妈妈一起装饰宝宝未来的房间

给准妈妈按摩脚

帮助准妈妈测腹围

◎第22周

“笨”且幸福着

180/重点关注

本周的孕育历程

逐渐成长的胎宝宝

准妈妈的变化

181/第148天

警惕过敏性食物

预防食物过敏

尽量少吃大鱼

慎食滋补中药材火锅

182/第149天

缓解不适的运动方法

缓解手浮肿的运动方式

应对静脉曲张的按摩方法

183/第150天

准妈妈汗多和烧心的应对方法

准妈妈爱出汗的应对方法

准妈妈烧心怎么办

184/第151天

准妈妈如何进行乳房护理

选择胸罩

乳头的护理方法

进行有规律的乳房按摩

185/第152天

准妈妈不宜睡软床和电热毯

软床使翻身更加困难

软床使脊柱位置失常

准妈妈不宜睡电热毯

186/第153天

音乐胎教要坚持

音乐胎教莫局限

尽情享受音乐浴

音乐胎教的注意事项

187/第154天

带准妈妈去旅行

做好旅行计划

乘飞机旅行的注意事项

◎第23周

可爱的“微型宝宝”

188/重点关注

本周的孕育历程

逐渐成长的胎宝宝

准妈妈的变化

189/第155天

患病准妈妈的孕期饮食

肾功能差的准妈妈这样吃

心脏病准妈妈的营养调理

190/第156天

不可轻视皮肤瘙痒

瘙痒与“妊娠期肝内胆汁郁积症”

为什么会出现“妊娠期肝内胆汁郁积症”

加强监护，及时检查

191/第157天

你的腹部大小正常吗

决定腹部大小的因素

腹部多大算正常



192/第158天

如何测量宫高与腹围
为什么要测量宫高和腹围
测量宫高的方法
测量腹围的方法

193/第159天

准妈妈做家务的注意事项
不宜长时间弯腰及下蹲
不宜长时间伸腰晒衣服
不宜长时间站立做饭
不宜独自进行家庭大扫除

194/第160天

呵护胎宝宝的大脑
学习让胎宝宝有好头脑
用药不当影响胎宝宝智力
刺激不利于胎宝宝大脑发育
向胎宝宝传递爱心

195/第161天

增加与胎宝宝对话的次数
与胎宝宝对话要用心
经常呼唤胎宝宝的乳名

◎第24周

为呼吸做准备

196/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

197/第162天

用孕妇奶粉补充营养
奶粉、鲜奶谁的营养高

如何选择孕妇奶粉

198/第163天

适当进行健走运动
健走运动适合准妈妈
小心运动中的伤害
注意运动时的姿势

199/第164天

接受妊娠糖尿病检查
何时接受妊娠糖尿病检查
如何检查妊娠糖尿病
为什么会出现妊娠糖尿病

200/第165天

准妈妈头发的护理技巧
孕中后期怎么洗头发
如何选择洗发水
洗头后湿发的处理

201/第166天

用运动来缓解脚浮肿
缓解脚浮肿的运动方式
缓解大腿疼痛的运动方式

202/第167天

胎教需要持之以恒
信心不足是胎教的大敌
持之以恒是胎教成功的保证
有效的胎教方法——森林浴

203/第168天

给孕期生活制造点情调
给生活添加情趣
做个浪漫的侠客
给妻子买新衣服
做一顿丰盛的晚餐
献点小殷勤
陪妻子一起做运动
给妻子讲故事



第七章

细心呵护娇嫩的宝贝

——孕7月每日指导

◎第25周

胎宝宝快长大

206/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

207/第169天

准妈妈的蔬菜大餐
茭白
萝卜
野菜
菜花

208/第170天

鸡蛋虽好不宜多吃
致胆固醇升高、致肥胖
致营养失衡
致肾脏病

209/第171天

孕期眼睛的保健攻略
孕期眼睛容易出现的问题
暂时别戴隐形眼镜
慎重选择眼药水

210/第172天

准妈妈的“面子问题”巧解决
面部色斑巧处理
皮肤色素沉淀的应对方法

211/第173天

消除脸部浮肿的手指操
双手大拇指按摩操
双手敲打按摩操
三指指尖按摩操

212/第174天

利用卡片开展胎教
利用彩色卡片学习语言和文字
使用彩色卡片学习数字

213/第175天

准妈妈减压进行时
为准妈妈减压
陪准妈妈去散心
做准妈妈的贴身保镖

◎第26周

两个人的快乐

214/重点关注

本周的孕育历程
逐渐成长的胎宝宝
准妈妈的变化

215/第176天

多吃促进胎宝宝视力发育的食物
维生素A
 α -亚麻酸
B族维生素
牛磺酸

216/第177天

准妈妈的睡眠护理
放松精神，睡个好觉
让枕头帮你轻松入睡
夜间出汗怎么办

217/第178天

妊娠高血压的饮食对策
控制钠盐的摄入
三高一低饮食法
减少含糖量多的零食

218/第179天

准妈妈在厨房的注意事项
尽量减少厨房油烟
少用厨房小家电
不宜站立过久

219/第180天

加强对胎宝宝的语言刺激
进行语言诱导
把愉快的事情讲给胎宝宝听
语言胎教要循序渐进

220/第181天

巧妙应对尿频与尿失禁
告别孕期尿频的饮食攻略
准妈妈如何预防尿失禁
缓解孕期腹胀的方法