

B
博尔乐
BOLER

PREGNANCY

随书赠送
VCD

怀孕知识百科

付娟娟 胡巧艳/编著



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师

首都医科大学硕士生导师

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社



博尔乐热线

限量
体验

本书附送私人医生！

- 专家随时指导可提高孕育质量
- 但跑医院、问医生却不甚方便
- 孕育图书权威博尔乐提供咨询
- 更提供个性化、突发事件指导

您可咨询如下内容：

- ① 孕育各阶段母子的各种问题
- ② 女性健康保健，妇科病咨询建议
- ③ 婚姻、家庭生活、饮食营养、保健
- ④ 紧急病症、突发事件处理建议

博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内享有盛誉，是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线，年拨打约10万次！经过不断地改进、升级，能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。



博尔乐孕育专家咨询卡
010-83514361 83554217

北京妇产医院、北京儿童医院一线专家接听

专家咨询：工作日8:30-16:30；孕育知识语音查询：所有时间

说明：拨打上述号码，再依次输入账号“#”、密码“#”

价格：30元 时长：30分钟+赠送3分钟

购卡及客服：www.83514361.com 13401012341

电话费：由运营商收取，除此无任何其他费用

有效期：三年



ISBN 978-7-5101-0281-3



9 787510 102813 >

定价：35.00元



PREGNANCY

怀孕

知识百科

付娟娟 胡巧艳/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕知识百科 / 付娟娟, 胡巧艳编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5101-0281-3

I. 怀… II. ①付… ②胡… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182228 号

怀孕知识百科

付娟娟 胡巧艳 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 710×1010 1/16
印 张 28.25 插页 14
字 数 300 千
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0281-3
定 价 35.00 元 (赠 VCD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

在经过充满期待的备孕期后，一颗小小的生命种子终于在你的子宫内扎根了。首先，恭喜你怀孕了！未来的几个月，你和你的小家庭将经历一次重要转变——新生命的到来与成长，将让小家庭完成一次洗礼。

紧接着喜悦而来的，是对未知孕程的担忧。怀孕本事平常事，然而，作为一个怀孕“新手”，对于未来的孕程难免充满疑问。腹中茁壮成长的小生命，仿佛彻底改变了你的生活，让一些都变得新鲜起来：该怎么吃，该怎么穿，起居又要注意什么问题，不小心生病怎么办……一件件一桩桩都成了困扰你和准爸爸的小小难题。

这时，一本全面而科学的孕产读物将是最好的礼物。

本书由权威专家全程指导，以给新手爸妈提供全面而详尽的生活指导为原则编著而成的。这是一本关于新生命孕育以及成长的书，其亮点就在于“百科”二字。书中的内容涵盖孕期小家庭生活的各个方面，为新手爸妈悉心介绍

了孕产期间的衣、食、住、行、娱乐乃至心理调适等全方位的难题解决方案，让新手爸妈不再做无谓的担忧和迷茫，能全身心地享受孕育带给小家庭的幸福滋味。除了内容全面外，本书还有一个特别的地方，在每个知识点下面都有“省时阅读”，帮助读者节省时间，抓住要点。

选择本书，就等于选择了一个你的私人孕育专家。你遇到的任何孕期难题如果找不到解决的办法，都可以拨打我们书本封底的专家热线，我们会有超值电话卡赠送，同时也有专家24小时为你解疑答惑。

希望这本书能成为你的良师益友，陪伴你度过最幸福无忧的孕产时光。

目录

CONTENTS



PART 1

准备怀孕 001

优生指南, 孕育最棒一胎.....	002
女性最佳受孕年龄	002
7~9月是一年中的最佳受孕月份...	003
晚上9~10时是一天中的最佳受孕时间 ...	003
提高受孕概率的性爱姿势.....	003
怎样准确计算出自己的排卵期...	004
测量基础体温时需要注意什么...	005
年龄太大怀孕有什么危害.....	005
哪些夫妻不宜生育.....	006
怎样提高精子的质量.....	007
怎样提高卵子的质量.....	008
饮食营养, 全面均衡	009
哪些食物可以提高生育能力	009
孕前补多少叶酸较合适.....	010
吃哪些食物可以补充叶酸.....	010
准妈妈该选择哪种叶酸增补剂...	011
如何判断自己是否缺乏营养.....	011

孕前排毒怎么吃.....	012
服用维生素E会更容易怀孕吗 ...	013
备孕期间应少吃哪些食物.....	013
不同体质的准妈妈该如何调养...	014
准爸爸孕前该怎样调理身体.....	015
停用避孕药后需补充哪些营养素...	016
日常护理, 细心到位	018
孕前采取什么避孕方式最好.....	018
怎样安全使用避孕套.....	019
穿丁字裤对怀孕有影响吗.....	019
孕前运动应该怎样安排.....	020
准妈妈做有氧运动要注意什么...	021
孕前做运动要注意哪些问题.....	021
准爸爸在孕前需要改变哪些习惯 ...	022
孕前怎样进行口腔保健.....	023
准妈妈孕前用药要注意什么.....	023
准爸爸用药要注意什么.....	024
孕前体重保持在什么范围内最佳...	025



目录 CONTENTS

太胖的准妈妈孕前该怎样减肥…	025
太瘦的准妈妈孕前该怎样增肥…	026
疾病防护, 安心孕产	028
孕前准妈妈的体检项目有哪些…	028
孕前准爸爸的体检项目有哪些…	029
准妈妈孕前需要注射哪些疫苗…	030
准妈妈患有心脏病可以怀孕吗…	031
高血压准妈妈可以怀孕吗	031
糖尿病准妈妈可以怀孕吗	032
患有甲亢的准妈妈可以怀孕吗…	032
孕前有痔疮需要治疗吗	033
准妈妈有肾脏病可以怀孕吗	033
肺结核治愈后多久可以怀孕	034
准妈妈贫血可以怀孕吗	034
肝炎患者可以怀孕吗	034
孕前必须去看牙医吗	035
怀孕前需要治愈妇科炎症吗	036
有流产史的准妈妈会影响生育能力吗 …	036
准妈妈情绪调节站	037
准妈妈作好孕育的心理准备了吗 …	037
怎样从心理上战胜对分娩的恐惧…	038
完美准爸爸须知	039
别为生男生女而发愁	039
别给准妈妈带来压力	039
职场准妈妈备忘	040
哪些工作环境对妊娠不利	040

备孕准妈妈该怎样安排作息时间…	040
-----------------	-----

PART 2

怀孕第1月

饮食营养, 全面均衡	043
本月准妈妈应重点补充什么营养素 …	043
准妈妈每日需要摄入多少食物…	043
怎样计算食物中的热量	044
准妈妈每天需要喝多少水	046
哪种饮用水最健康、最有益	046
孕期早餐该如何科学安排	047
哪些准妈妈怀孕后不宜喝牛奶…	047
牛奶和酸奶哪个更补钙	048
准妈妈怎样吃鱼更健康	049
准妈妈怎样吃蔬菜水果更营养…	049
准妈妈每天吃多少肉合适	050
准妈妈适合吃哪些肉	051
吃什么可以让宝宝皮肤更好	052
怎样搭配食物能提高营养价值…	052
怎样确保孕期饮食卫生	053
日常护理, 细心到位	054
怎样判断自己是否怀孕了	054
使用早孕试纸时, 需要注意什么	055
孕早期可以进行性生活吗	055
怎样打造安全舒适的家居环境…	056
怎样营造一个好的睡眠环境	057

睡前作哪些准备有助于睡眠·····	057
怀孕了还可以饲养宠物吗·····	058
怎样避免家庭电器的辐射·····	059
怎样选择最适用的防护服·····	060
准妈妈可以使用普通蚊香吗·····	060
怎样推算预产期·····	061
可以推断出宝宝的血型吗·····	061
孕早期可以进行哪些运动·····	062
怀孕日记应该写什么内容·····	063
疾病防护，安心孕产·····	064
整个孕期要进行多少次产检·····	064
产检时医生一般会问哪些问题·····	065
产检一般会检查哪些项目·····	065
去医院验孕需要注意哪些问题·····	067
准妈妈该怎样预防感冒·····	068
孕早期感冒了怎么办·····	068
哪些准妈妈容易怀上畸形儿·····	069
科学胎教，贵在坚持·····	070
胎教应从什么时候开始·····	070
进行了胎教的宝宝有哪些特点·····	071
每天什么时候进行胎教最好·····	071
准妈妈情绪调节站·····	072
准妈妈的情绪会影响胎儿吗·····	072
准妈妈应注意调节哪些不好心态·····	072
心情不好时，多和朋友聊聊天·····	073
孕早期的情绪调节建议·····	073

完美准爸爸须知·····	075
准爸爸要主动承担家务·····	075
让准妈妈吃得营养又科学·····	075
职场准妈妈备忘·····	076
怎样避免办公室电器的辐射·····	076
如何打造一个舒适的办公室环境·····	076
职场准妈妈何时停止工作比较好·····	077
准妈妈怀孕后可以享受哪些权利·····	077
准妈妈产假的相应规定有哪些·····	078

PART 3

怀孕第2月····· 079

饮食营养，全面均衡·····	080
本月准妈妈应重点补充什么营养素·····	080
孕吐期应如何保证营养·····	080
爱吃酸味食物的准妈妈要注意什么·····	081
准妈妈可以吃辣味食物吗·····	082
抑制孕吐的维生素B ₆ 该怎么补·····	082
孕吐期间需要补充营养素制剂吗·····	083
准妈妈需要喝孕妇奶粉吗·····	083
孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗·····	084
孕期可以吃中药进补吗·····	084
孕期喝茶有哪些宜忌·····	085
孕吐准妈妈吃水果需要注意什么·····	086
哪些水果准妈妈要少吃·····	086
哪些食物中隐藏着致畸物·····	087



目录 CONTENTS

厌食油腻的准妈妈怎样补充脂肪···	088
吃什么可以让胎儿发质更好·····	089
日常护理，细心到位·····	090
如何缓解早晨起床后的恶心感···	090
如何减轻孕吐的症状·····	090
准妈妈可以化妆吗·····	091
哪些美容产品在孕期要慎用·····	091
准妈妈可以用润唇膏吗·····	092
准妈妈如何护理干性皮肤·····	092
准妈妈如何护理油性皮肤·····	093
怎样去除准妈妈口腔中的异味···	093
怎样缓解孕早期的疲劳·····	094
孕期泡脚需注意什么·····	095
准妈妈看电视时要注意什么·····	096
孕期睡席梦思床好还是睡硬板床好···	096
孕期可以使用风油精、樟脑丸吗···	097
孕期可以使用精油吗·····	097
散步是准妈妈最适宜的运动·····	098
准妈妈散步需要注意什么·····	098
准妈妈可以练习瑜伽吗·····	099
疾病防护，安心孕产·····	100
去医院建档时需要作好哪些准备···	100
怎样预防流产·····	100
孕早期要注意哪些危险信号·····	101
孕期便秘怎么办·····	102
怎样预防溶血症·····	103

哪些准妈妈需要警惕溶血症·····	103
科学胎教，贵在坚持·····	104
每天跟胎儿一起听音乐·····	104
怎么作情绪胎教·····	104
情绪胎教的注意事项·····	105
准妈妈情绪调节站·····	106
在音乐声中放松冥想·····	106
标准深呼吸，让准妈妈有个好心情···	106
怎么消除准妈妈的致畸幻想·····	107
完美准爸爸须知·····	108
让准妈妈有个好胃口·····	108
要处理好性生活方面的矛盾·····	108
注意经常给居室开窗换气·····	109
职场准妈妈备忘·····	110
怀孕后怎么跟同事处好关系·····	110
坐车上下班的准妈妈应注意什么···	110
开车上下班的准妈妈应注意什么···	111

PART 4

怀孕第3月 ····· 112

饮食营养，全面均衡·····	113
本月准妈妈应重点补充什么营养素···	113
孕期口味发生改变正常吗·····	113
哪些食物易导致流产·····	114
准妈妈能吃冰镇食物吗·····	115

准妈妈吃鸡蛋需要注意什么·····	115	什么是凯格尔运动·····	131
吃什么可以让宝宝视力更好·····	116	怎样进行凯格尔运动·····	132
怎样判断自己是否食物过敏·····	116	每天应练习几次凯格尔运动·····	132
常见的过敏性食物有哪些·····	117	疾病防护, 安心孕产·····	133
怎样预防食物过敏·····	117	照B超对胎儿是否有害·····	133
如何避免将过敏体质遗传给宝宝·····	118	本月可知胎儿有无先天性疾病·····	133
素食准妈妈需补充哪些营养·····	118	怎样防治妊娠牙龈炎·····	134
准妈妈为什么不宜吃山楂·····	119	孕期牙齿保健有哪些方法·····	134
孕期要少吃哪些调料品·····	120	准妈妈出现哪些症状时须及时就诊·····	135
准妈妈吃姜蒜都有哪些讲究·····	120	科学胎教, 贵在坚持·····	136
日常护理, 细心到位·····	122	准妈妈爱漂亮, 胎儿最开心·····	136
为什么准妈妈会尿频·····	122	胎教过程中最不适合做的4件事·····	136
尿频准妈妈怎样减少小便次数·····	122	抚摸胎教怎么作·····	137
孕期洗脸有哪些讲究·····	123	抚摸胎教的注意事项·····	138
准妈妈可以经常泡热水澡吗·····	123	准妈妈情绪调节站·····	139
准妈妈的阴道分泌物增多正常吗·····	124	从心理上摆脱营养恐惧症·····	139
孕期该如何护理私密处·····	125	压力太大, 尝试亲情减压法·····	139
家中不宜摆放哪些花草植株·····	126	为孕期生活增加点小情趣·····	140
准妈妈如何健康使用手机·····	126	完美准爸爸须知·····	141
常用的固定电话需要清洁吗·····	127	充当准妈妈最好的倾诉对象·····	141
准妈妈如何选择合适的胸罩·····	127	给准妈妈一个拥抱·····	141
准妈妈如何选择合适的内裤·····	128	陪准妈妈一起学习孕产知识·····	142
准妈妈怎样应对皮肤过敏·····	129	职场准妈妈备忘·····	143
准妈妈做家务时需要注意什么·····	129	上班时妊娠反应严重怎么办·····	143
准妈妈下厨时需要注意什么·····	130		
准妈妈体重增重多少最合适·····	130		



目录 CONTENTS

办公室有人吸烟怎么办..... 143

PART 5

怀孕第4月 144

饮食营养, 全面均衡	145
本月准妈妈应重点补充什么营养素...	145
孕中期每日饮食如何安排.....	145
孕期需要补充多少锌.....	146
准妈妈应该如何补锌.....	146
孕期适合吃什么坚果.....	147
准妈妈一周可以吃几次海带.....	147
准妈妈吃海鲜时需要注意什么...	148
哪种食用油更适合准妈妈吃.....	148
蔬菜生吃好还是熟吃好.....	149
孕期吃什么只增营养少增体重...	150
吃什么可以让宝宝长得更高.....	151
适合孕期食用的杂粮有哪些.....	151
准妈妈吃玉米好吗.....	152
准妈妈吃花生需要注意哪些问题...	152
哪些食物可以淡化妊娠斑.....	153
日常护理, 细心到位	154
准妈妈该如何洗澡.....	154
准妈妈洗澡要注意事项.....	155
准妈妈该如何护理头发.....	155
准妈妈的皮肤会发生哪些改变...	156
如何预防、减少妊娠纹.....	156

怎样选购称心的孕妇装.....	157
准妈妈怎样才能穿得更漂亮.....	158
孕中期进行性生活要注意什么.....	159
孕期性生活有哪些安全姿势.....	159
准妈妈每天睡多久合适.....	160
准妈妈也有孕期生物钟.....	160
孕中期运动要注意哪些事项	161
准妈妈可以慢跑吗.....	162
如何避免运动伤害.....	162
孕期游泳都有哪些好处.....	162
孕期的哪个阶段最适合游泳.....	163
准妈妈游泳需要注意什么.....	163
疾病防护, 安心孕产	164
孕中期定期检查及项目.....	164
特殊产检: 畸形儿检查.....	164
如何预防滴虫性阴道炎.....	165
如何自己在家测量宫底高.....	165
孕期打鼾也是病吗.....	167
如何估算胎儿的体重.....	167
科学胎教, 贵在坚持	169
胎儿可以“看到”准妈妈的微笑...	169
体会舒缓音乐的温暖.....	169
怎样进行语言胎教.....	170
语言胎教的注意事项有哪些.....	170
怎样提高胎教的成效.....	171
不要让胎教干扰了胎儿的睡眠.....	172

准妈妈情绪调节站	173
准妈妈在为“性”福担忧吗.....	173
怎样保持乐观、开朗的情绪.....	173
放松身心呼吸法让准妈妈更轻松...	174
完美准爸爸须知	175
性生活时以准妈妈安全舒适为准...	175
帮准妈妈作按摩.....	175
送份小礼物给准妈妈.....	176
职场准妈妈备忘.....	177
外出饮食, 怎样保证饮食安全...	177
职场准妈妈的饮食营养原则.....	178

PART 6

怀孕第5月

饮食营养, 全面均衡	180
本月准妈妈应重点补充什么营养素...	180
从本月开始全面补钙.....	180
怎样判断自己是不是缺钙.....	181
准妈妈补钙需要注意哪些问题...	181
怎样选择高性价比的钙片.....	182
不爱吃肉的准妈妈应注意补充什么...	183
不爱吃蛋的准妈妈应注意补充什么...	183
准妈妈需要控制饮食吗.....	184
适合准妈妈吃的零食有哪些.....	185
睡眠不佳的准妈妈该吃些什么...	185

睡前有什么饮食禁忌.....	186
准妈妈加餐时需要注意什么.....	187
怀双胞胎的准妈妈如何保证营养...	187
高龄准妈妈需要注意补充什么营养...	188
日常护理, 细心到位	189
准妈妈该怎样预防黄褐斑.....	189
孕期应如何护理乳房.....	189
怎样纠正乳头内陷.....	190
准妈妈需要使用托腹带吗.....	190
如何选购合意的托腹带.....	191
准妈妈可以穿高跟鞋吗.....	191
准妈妈取什么走姿既轻松又安全...	191
准妈妈取什么站姿既轻松又安全...	192
准妈妈取什么坐姿既轻松又安全...	192
准妈妈外出购物需注意什么.....	193
准妈妈该注意哪些生殖卫生问题...	194
冬季准妈妈生活需注意什么.....	194
准妈妈居室温度多少为宜.....	194
如何照料双胞胎准妈妈.....	195
怎样计算胎动.....	195
胎动有什么规律吗.....	196
疾病防护, 安心孕产	197
本月产检的注意事项.....	197
特殊产检: 唐氏综合征筛查.....	197
特殊产检: 羊膜腔穿刺.....	198



目录 CONTENTS

三维彩超与四维彩超有什么区别…	199	怎样判断自己是否贫血……………	211
妊娠合并卵巢囊肿怎么办…………	199	怎样防治准妈妈患缺铁性贫血…	212
妊娠合并子宫肌瘤怎么办…………	200	准妈妈服用补铁剂要注意什么…	212
科学胎教, 贵在坚持……………	201	准妈妈可以多吃菠菜补铁吗……	213
准爸爸准妈妈吵架会影响胎儿吗…	201	准妈妈可以用搪瓷杯喝热饮吗…	213
一起来玩“踢肚游戏”吧…………	201	水肿准妈妈如何进行饮食调理…	214
学会自己选择胎教音乐……………	202	准妈妈常吃甜食容易得糖尿病吗…	215
音乐胎教可以作多长时间…………	202	患糖尿病的准妈妈该怎么吃……	215
语言胎教如何与家务活巧妙结合…	203	血压高的准妈妈该怎么吃…………	216
准妈妈情绪调节站……………	204	妊高征准妈妈该怎么吃……………	217
看看准妈妈是否有孕期抑郁症…	204	日常护理, 细心到位……………	218
怎样调整孕期抑郁情绪……………	204	准妈妈怎样挑选合适的鞋子……	218
准妈妈拍大肚照的注意事项……	205	准妈妈腿痛怎么办……………	219
完美准爸爸须知……………	206	准妈妈鼻子出血怎么办……………	219
毫不吝惜地赞美准妈妈……………	206	准妈妈腹围增长为什么不一样…	220
听听准妈妈的心声……………	206	胎儿发育迟缓怎么办……………	220
职场准妈妈备忘……………	207	胎儿个头太大怎么办……………	221
职场准妈妈消肿小窍门……………	207	准妈妈眼睛干涩怎么办……………	221

PART 7

怀孕第6月…………… 208

饮食营养, 全面均衡……………	209	疾病防护, 安心孕产……………	225
本月准妈妈应重点补充什么营养素…	209	本月产检注意事项……………	225
准妈妈常吃红枣有哪些好处……	209	特殊产检: 高层次超声波检查…	225
准妈妈补充营养易存在哪些误区…	210	引发妊高征的因素有哪些…………	226

妊高征有哪些症状·····	227
哪些准妈妈容易患妊高征·····	227
怎样防治妊高征·····	228
准妈妈的子宫会发生什么变化···	228
科学胎教，贵在坚持·····	230
带胎儿一起感受美好的大自然···	230
胎儿最爱听绘声绘色的精彩故事···	230
准爸爸可是胎儿的好老师·····	231
准妈妈情绪调节站·····	232
身体不适的准妈妈应怎样进心理调节···	232
看看准妈妈是否有妊娠焦虑症···	232
完美准爸爸须知·····	234
享受性爱带来的乐趣·····	234
帮助准妈妈洗头发·····	234
职场准妈妈备忘·····	235
职场准妈妈怎样穿更俏·····	235
吃工作餐怎样保证营养·····	235
工作中准妈妈如何避免危险·····	236

PART 8

怀孕第7月····· 237

饮食营养，全面均衡·····	238
本月准妈妈应重点补充什么营养素···	238

胎儿大脑发育需要哪些营养素···	238
哪些食物会伤害胎儿的大脑·····	240
准妈妈可以吃桂圆吗·····	240
准妈妈需要吃鱼肝油吗·····	241
不爱吃鱼的准妈妈应补充什么···	241
不爱吃蔬菜的准妈妈应补充什么···	242
吃太“好”易患脂肪肝·····	242
太瘦的准妈妈孕期该怎么进补···	243
食用蔬菜需要注意哪些问题·····	243
过胖的准妈妈孕期该怎么吃·····	244
怎样判断自己是不是营养过剩···	245
巨大儿有哪些危害·····	245
如何防止营养过剩生出巨大儿···	246
准妈妈吃哪些食物有益眼睛·····	247
准妈妈可以常吃火锅吗·····	247
日常护理，细心到位·····	249
为什么准妈妈总做噩梦·····	249
孕后期应采取什么样的睡姿·····	249
腿部抽筋是因为缺钙吗·····	250
怎样预防腿部抽筋·····	251
孕期晒太阳需要注意哪些问题···	251
多汗准妈妈要注意哪些问题·····	252
指甲可以反应身体的健康状况吗···	253
孕期胸痛怎么办·····	253
孕中期宫缩怎么办·····	254
准妈妈随时随地可做的小运动···	254



目录 CONTENTS

拉梅兹呼吸法可减轻分娩疼痛	255
拉梅兹呼吸法如何练习	256
疾病防护, 安心孕产	258
本月产检注意事项	258
特殊产检: 妊娠糖尿病检查	258
特殊产检: 贫血检查	259
如何防治妊娠糖尿病	259
“糖妈妈”的日常起居要注意什么 ...	260
怎样缓解孕期胃灼热	260
产前一定要进行触诊吗	261
怎样预防早产	261
哪些准妈妈容易发生早产	262
科学胎教, 贵在坚持	263
发挥想象的神奇力量	263
光照胎教和语言胎教可同时进行 ...	264
准妈妈不妨试试英语胎教	264
准妈妈情绪调节站	266
摆脱准妈妈对“身材走样”的担忧 ...	266
情绪抑郁时该如何放松	266
完美准爸爸须知	268
准妈妈身体不适, 准爸爸帮忙按摩 ...	268
当准妈妈工作上的好帮手	268
给准妈妈换一张宽大舒适的床 ...	269
职场准妈妈备忘	270

上班时, 准妈妈身体不适怎么办 ...	270
怀孕中后期如何保持好的工作情绪 ...	270

PART 9

怀孕第8月

饮食营养, 全面均衡	272
本月准妈妈应重点补充什么营养素 ...	272
孕晚期的营养原则有哪些	272
孕期吃红糖好还是白糖好	273
哪些食物可以让准妈妈心情变好	274
准妈妈上火该怎么办	274
维生素C可降低分娩危险吗	275
哪些水果容易导致早产	275
哪些食物有助孕期防晒	275
胃胀气、消化不良的准妈妈怎么吃 ...	276
准妈妈春季该吃哪些养胎食物 ...	277
准妈妈夏季该吃哪些养胎食物 ...	278
准妈妈秋季该吃哪些养胎食物 ...	278
准妈妈冬季该吃哪些养胎食物 ...	279
日常护理, 细心到位	280
孕晚期还能进行性生活吗	280
胎位不正怎么办	280
准妈妈患上痔疮怎么办	281
怎样减轻假宫缩带来的不适	282