



中国优生科学协会倡导读物

怀孕 40周 全程指导

权威专家30年临床经验倾情奉献

40周全程护航，
让您和宝宝度过完美孕期

感谢多位孕妈妈为本书提供
孕期的跟踪反馈

林艺淇 主编

吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

怀孕 40周 全程指导

权威专家30年临床经验倾情奉献



中国优生科学协会倡导读物

林艺淇 主编

JC 吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕 40 周全程指导 / 林艺淇主编. -- 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-5384-7441-1

I. ①怀… II. ①林… 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 (2014) 第 012666 号



怀孕40周全程指导

主 编 林艺淇
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 许晶刚 端金香
执行责任编辑 解春谊
模 特 于 洋 张莹楠 张子璇 小 静 刘 微
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 350千字
印 张 19
印 数 1—20000册
版 次 2014年2月第1版
印 次 2014年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7441-1
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539

前 言 *Dianyan*



怀孕是一段历程40周的旅程。在旅途中你会发现身体、心理的很多变化。怀孕不仅仅孕育了一个宝宝，对于孕妈妈来说，也是一次个人成长的过程。女性怀孕后，往往会渴望了解很多问题，比如在怀孕的40周里身体会发生什么样的变化，胎儿在孕妈妈的肚子里长多大了，营养够不够，胎儿发育的好不好，需要做哪些检查，怎样给胎儿进行胎教……

全书内容可靠，文字通俗易懂，告诉孕妈妈什么情况是正常的、什么情况是病态的，全彩图解的设计让孕妈妈对怀孕期间每一周的身体变化和重要提示都一目了然。本书让准爸爸也积极参与进来，一起感受迎接新生命的美妙和奇特！这是一本让孕妈妈和胎儿一起成长的书。

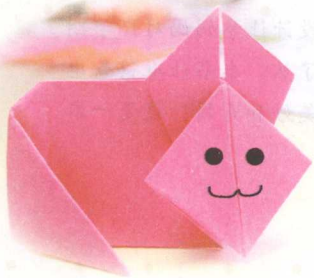


第一章 孕1月



怀孕第一周

- 20 胎儿与孕妈妈的变化
- 20 准备怀孕
- 20 孕妈妈的身体变化
- 20 孕妈妈健康呵护
- 20 如何测算排卵日
- 21 做好身体保养
- 22 孕期防辐射服的选用
- 22 本周孕妈妈注意事项
- 23 孕1周饮食营养
- 23 本周营养重点
- 23 平衡合理的营养
- 23 饮食清淡易消化
- 23 多吃有利于受精卵着床的食物
- 23 多吃富含叶酸的食物
- 24 一周美味食谱
- 24 栗子扒油菜
- 24 胡萝卜炒肉



怀孕第二周

- 25 胎儿与孕妈妈的变化
- 25 胎儿的发育情况
- 25 孕妈妈的身体变化
- 26 孕妈妈健康呵护
- 26 提高受孕概率有诀窍
- 27 宝宝血型可预知
- 27 做好应对早孕反应的准备
- 28 本周孕妈妈注意事项
- 28 孕2周饮食营养
- 28 本周营养重点
- 28 哪些食物可以提高受孕概率
- 29 科学补充叶酸
- 30 一周美味食谱
- 30 怪味甘蓝
- 30 青笋拌鲜鱿



怀孕第三周

- 31 胎儿与孕妈妈的变化
- 31 胎儿的发育情况
- 31 孕妈妈的身体变化
- 32 孕妈妈健康呵护
- 32 在不知怀孕的情况下，做了这些怎么办
- 32 缓解疲劳的运动保健
- 33 本周孕妈妈注意事项
- 34 孕3周饮食营养
- 34 本周营养重点
- 34 钙与维生素D同时补充
- 34 注意盐的摄入量
- 34 高蛋白不可少
- 35 一周美味食谱
- 35 葱油海螺
- 35 白菜叶汤



怀孕第四周

- 36 胎儿与孕妈妈的变化
- 36 胎儿的发育情况
- 36 孕妈妈的身体变化
- 37 孕妈妈健康呵护
- 37 怎样推算预产期
- 37 为胎儿大脑发育营造有利环境
- 38 本周孕妈妈注意事项
- 39 孕4周饮食营养
- 39 本周营养重点
- 39 不宜吃的食物
- 39 对食物的喜好发生改变
- 39 吃流质和半流质食物
- 39 适合孕早期食用的食物
- 40 一周美味食谱
- 40 蔬菜牛肉汤
- 40 平菇炒肉



第二章 孕2月



怀孕第五周

- 42 胎儿与孕妈妈的变化
- 42 胎儿的发育情况
- 42 孕妈妈的身体变化

- 43 孕妈妈健康呵护
- 43 孕吐的应对策略
- 43 可能出现的怀孕早期症状
- 44 本周孕妈妈注意事项
- 45 孕5周饮食营养
- 45 本周营养重点
- 45 不要忽略维生素B₁和维生素B₂
- 45 孕吐期间保证营养
- 45 要补充开胃的食物
- 45 上班时自带健康小零食
- 46 一周美味食谱
- 46 腰果虾仁
- 46 双椒墨鱼仔
- 47 孕5周胎教方案
- 47 预习胎教形式
- 48 准备胎教用品
- 48 避开花教的误区
- 49 语言胎教：《荷塘月色》
- 50 美学胎教：画一幅动物简笔画



怀孕第六周

- 51 胎儿与孕妈妈的变化
- 51 胎儿的发育情况
- 51 孕妈妈的身体变化
- 52 孕妈妈健康呵护
- 52 巧运动保健康
- 52 了解孕期需要检查的项目
- 54 了解孕期保健课程及内容
- 54 本周孕妈妈注意事项
- 55 孕6周饮食营养
- 55 本周营养重点
- 55 多吃粗粮防呕吐
- 55 补充水分
- 55 食用富含膳食纤维的食物
- 56 一周美味食谱
- 56 明珠扒菜心
- 56 肉末炒芹菜

57 孕6周胎教方案

- 57 语言胎教：《面朝大海，春暖花开》
- 57 趣味胎教：记录怀孕日记
- 58 美学胎教：美从现在开始
- 59 情绪胎教：做母亲的感觉
- 59 意念胎教：插上想象的翅膀



怀孕第七周

60 胎儿与孕妈妈的变化

- 60 胎儿的发育情况
- 60 孕妈妈的身体变化

61 孕妈妈健康呵护

- 61 孕期孕妈妈的睡眠姿势
- 61 强化腰部和背部肌肉的运动
- 61 警惕流产是关键
- 62 本周孕妈妈注意事项

63 孕7周饮食营养

- 63 本周营养重点
- 63 补充钙元素
- 63 多吃能预防贫血的食物
- 63 胎儿最爱的食物

64 一周美味食谱

- 64 鱼香茭白
- 64 甜椒炒肉丝

65 孕7周胎教方案

- 65 语言胎教：读儿歌
- 66 美学胎教：名画欣赏《缠毛线》
- 66 音乐胎教：胎教名曲推荐



怀孕第八周

67 胎儿与孕妈妈的变化

- 67 胎儿的发育情况
- 67 孕妈妈的身体变化

68 孕妈妈健康呵护

- 68 从本周起禁止性生活
- 68 警惕异常妊娠
- 69 本周孕妈妈注意事项

70 孕8周饮食营养

- 70 本周营养重点
- 70 这些水不能喝
- 71 喝水时间有讲究
- 71 加大铁元素的补充

71 一周美味食谱

- 71 番茄炒豆腐
- 71 金菇爆肥牛

72 孕8周胎教方案

- 72 语言胎教：童言无忌的小故事
- 73 音乐胎教：《三只熊》
- 74 运动胎教：动动手指来做操



第三章 孕3月



怀孕第九周

- 76 胎儿与孕妈妈的变化**
- 76 胎儿的发育情况
- 76 孕妈妈的身体变化
- 77 孕妈妈健康呵护**
- 77 孕妈妈洗澡时的注意事项
- 78 避开有害和易感染的环境
- 78 本周孕妈妈注意事项
- 79 孕9周饮食营养**
- 79 本周营养重点
- 79 如何挑选孕妇奶粉
- 79 增加蛋白质和热量的摄取
- 79 摄取必要的维生素
- 80 一周美味食谱**
- 80 糖醋酥鱼片
- 80 双冬豆皮汤
- 81 孕9周胎教方案**
- 81 美学胎教：名画欣赏《金色的秋天》
- 82 情绪胎教：远离孕期抑郁症



怀孕第十周

- 83 胎儿与孕妈妈的变化**
- 83 胎儿的发育情况
- 83 孕妈妈的身体变化
- 84 孕妈妈健康呵护**
- 84 如何应对孕期情绪不稳定
- 84 进行畸形儿检查
- 85 本周孕妈妈注意事项
- 86 孕10周饮食营养**
- 86 本周营养重点
- 86 了解DHA、EPA
- 86 食物中的DHA
- 86 重点补充维生素E
- 87 一周美味食谱**
- 87 时蔬鸡蛋炒饭
- 87 锅焖黑椒猪手
- 88 孕10周胎教方案**
- 88 趣味胎教：动手玩折纸
- 89 语言胎教：一起唱儿歌



怀孕第十一周

- 90 胎儿与孕妈妈的变化**
- 90 胎儿的发育情况
- 90 孕妈妈的身体变化
- 91 孕妈妈健康呵护**
- 91 孕妈妈如何睡个好觉
- 91 孕妈妈要科学进补
- 92 本周孕妈妈注意事项
- 93 孕11周饮食营养**
- 93 本周营养重点
- 93 一些水果不能多吃
- 93 多吃应季食物



94 一周美味食谱

- 94 上汤浸菠菜
- 94 蒜香蒸海蛭

95 孕11周胎教方案

- 95 趣味胎教：猜猜动物谜语
- 95 语言胎教：诗朗诵《致大海》



怀孕第十二周

96 胎儿与孕妈妈的变化

- 96 胎儿的发育情况
- 96 孕妈妈的身体变化

97 孕妈妈健康呵护

- 97 缓解眩晕的运动
- 97 掌握正确的姿势与动作
- 98 本周孕妈妈注意事项

99 孕12周饮食营养

- 99 本周营养重点
- 99 注意饮食卫生
- 99 制订食谱，均衡饮食
- 99 镁元素——强健胎儿肌肉
- 99 利用饮食预防流产

100 一周美味食谱

- 100 老妈带鱼
- 100 青柠煎鳕鱼

101 孕12周胎教方案

- 101 情绪胎教：聆听大自然的呼吸
- 101 音乐胎教：激昂的《春之声圆舞曲》
- 102 语言胎教：妈妈儿时的故事



第四章 孕4月



怀孕第十三周

104 胎儿与孕妈妈的变化

- 104 胎儿的发育情况
- 104 孕妈妈的身体变化

105 孕妈妈健康呵护

- 105 从头到脚美丽呵护
- 106 小心滴虫性阴道炎
- 106 本周孕妈妈注意事项

107 孕13周饮食营养

- 107 本周营养重点
- 107 孕期缺钙的症状
- 107 影响钙元素吸收的克星
- 107 多吃益智类干果

108 一周美味食谱

- 108 菠菜拌干豆腐
- 108 白果炆腰花

109 孕13周胎教方案

- 109 情绪胎教：发现生活的美
- 110 语言胎教：诗歌《你是人间四月天》
- 110 音乐胎教：聆听《听海》





怀孕第十四周

111 胎儿与孕妈妈的变化

111 胎儿的发育情况

111 孕妈妈的身体变化

112 孕妈妈健康呵护

112 缓解腰背酸痛的保健操

113 享受孕期好时机

113 本周孕妈妈注意事项

114 孕14周饮食营养

114 本周营养重点

114 定时定量

114 营养均衡而多变化

114 避免食用高热量食物

115 一周美味食谱

115 猪肝烩饭

115 鲜虾豆腐汤

116 孕14周胎教方案

116 运动胎教：山立式健身操

116 语言胎教：诗歌《笑》



怀孕第十五周

117 胎儿与孕妈妈的变化

117 胎儿的发育情况

117 孕妈妈的身体变化

118 孕妈妈健康呵护

118 孕15周注意唐氏筛查

118 穿出美丽好孕味

119 享受快乐出游

119 本周孕妈妈注意事项

120 孕15周饮食营养

120 本周营养重点

120 粗细搭配

120 注意补充钙

120 忌食咸鸭蛋

120 “锁住”维生素C的烹饪技巧

120 “锁住”钙的烹饪技巧

121 一周美味食谱

121 韭黄炒干丝

121 胡萝卜烧羊腩

122 孕15周胎教方案

122 趣味胎教：手影游戏《小兔子》

123 语言胎教：诗歌《金色花》

123 音乐胎教：《安妮的仙境》



怀孕第十六周

124 胎儿与孕妈妈的变化

124 胎儿的发育情况

124 孕妈妈的身体变化

125 孕妈妈健康呵护

125 开始正规记录胎动

125 孕妈妈要关爱乳房

126 本周孕妈妈注意事项

127 孕16周饮食营养

127 本周营养重点

127 注意控制体重

127 要控制甜食的摄入量

127 补锌很重要

127 如何判断是否缺锌

127 饮食补锌最有效

128 一周美味食谱

128 麻婆豆腐

128 椒香鸡丁

129 孕16周胎教方案

129 美术胎教：捏泥《胡萝卜》

130 语言胎教：朗诵《雨巷》



第五章 孕5月



怀孕第十七周

- 132 胎儿与孕妈妈的变化
- 132 胎儿的发育情况
- 132 孕妈妈的身体变化
- 133 孕妈妈健康呵护
- 133 孕妈妈的情绪对胎儿的影响
- 133 准爸妈要避免的坏习惯
- 134 控制体重，加强运动
- 134 本周孕妈妈注意事项
- 135 孕17周饮食营养
- 135 本周营养重点
- 135 从饮食入手抗辐射
- 135 多补充钙质
- 135 不能忘记补铁
- 136 一周美味食谱
- 136 山药烧胡萝卜
- 136 菊花鳕鱼
- 137 孕17周胎教方案
- 137 音乐胎教：哼唱《小星星变奏曲》
- 138 情绪胎教：远离孕期抑郁症



怀孕第十八周


- 139 胎儿与孕妈妈的变化
- 139 胎儿的发育情况
- 139 孕妈妈的身体变化
- 140 孕妈妈健康呵护
- 140 痔疮的防治方法
- 140 本周孕妈妈注意事项
- 141 享受孕中期的性生活
- 142 孕18周饮食营养
- 142 本周营养重点
- 142 多吃鱼
- 142 多吃核桃胎儿更聪明
- 142 食用鸡蛋的误区
- 143 一周美味食谱
- 143 奶香糯米饭
- 143 浓汤煮鲈鱼
- 144 孕18周胎教方案
- 144 趣味胎教：涂色游戏——小牛
- 145 语言胎教：情诗朗诵



怀孕第十九周


- 146 胎儿与孕妈妈的变化
- 146 胎儿的发育情况
- 146 孕妈妈的身体变化
- 147 孕妈妈健康呵护
- 147 出现哪些情况要马上去医院
- 147 孕中期孕妈妈腹痛的原因
- 148 贫血可以来调理
- 148 本周孕妈妈注意事项

- 149 孕19周饮食营养
- 149 本周营养重点
- 149 杜绝垃圾食物
- 149 少食辣味
- 149 不要忽略维生素
- 150 一周美味食谱
- 150 腐竹蛤蜊汤
- 150 腰果爆鸡丁
- 151 孕19周胎教方案
- 151 音乐胎教：聆听《小夜曲》
- 151 语言胎教：散文《我的母亲》
- 152 趣味胎教：动手画简笔画——手表
- 152 知识胎教：奇怪的小动物



怀孕第二十周

- 153 胎儿与孕妈妈的变化
- 153 胎儿的发育情况
- 153 孕妈妈的身体变化
- 154 孕妈妈健康呵护
- 154 缓解孕期不适的按摩
- 155 孕妈妈洗浴的注意事项
- 155 本周孕妈妈注意事项
- 156 孕20周饮食营养
- 156 本周营养重点
- 156 营养均衡最重要
- 156 这样吃，长胎不长肉
- 157 一周美味食谱
- 157 山药炒香菇
- 157 温拌蜇头蛭子
- 158 孕20周胎教方案
- 158 音乐胎教：聆听《吉檀迦利》
- 159 语言胎教：诗歌《寻梦者》
- 159 趣味胎教：数胎动真有趣
- 160 知识胎教：了解动植物百科

怀孕第二十一周

- 162 胎儿与孕妈妈的变化
- 162 胎儿的发育情况
- 162 孕妈妈的身体变化
- 163 孕妈妈健康呵护
- 163 远离水肿的困扰
- 163 孕21周孕妈妈的体育锻炼
- 164 本周孕妈妈注意事项
- 165 孕21周饮食营养
- 165 本周营养重点
- 165 保证足量的优质蛋白质
- 165 各类维生素详解
- 165 增加B族维生素的摄入
- 166 一周美味食谱
- 166 核桃仁炒西兰花
- 166 泡椒四季豆
- 167 孕21周胎教方案
- 167 运动胎教：有助于顺产的孕妇操
- 168 语言胎教：致我的宝贝
- 168 趣味胎教：手工捏纸





怀孕第二十二周

- 169 胎儿与孕妈妈的变化**
- 169 胎儿的发育情况
- 169 孕妈妈的身体变化
- 170 孕妈妈健康呵护**
- 170 孕妈妈消除水肿刻不容缓
- 171 孕妈妈要呵护好脚
- 171 本周孕妈妈注意事项
- 172 孕22周饮食营养**
- 172 本周营养重点
- 172 增加矿物质的摄入量
- 172 缺铁的危害
- 172 孕期铁的需求量
- 172 要做到规律饮食
- 173 一周美味食谱**
- 173 淮山烧鲑鱼
- 173 虾仁青瓜烙
- 174 孕22周胎教方案**
- 174 音乐胎教：一起来唱《数鸭子》
- 175 语言胎教：睡前故事《萤火虫和小星星》



怀孕第二十三周

- 176 胎儿与孕妈妈的变化**
- 176 胎儿的发育情况
- 176 孕妈妈的身体变化
- 177 孕妈妈健康呵护**
- 177 孕23周孕妈妈应避免羊水早破
- 177 孕中期孕妈妈腹痛的原因
- 178 保持好心情
- 178 本周孕妈妈注意事项

179 孕23周饮食营养

- 179 本周营养重点
- 179 摄取高蛋白、低盐食物
- 179 从食物中摄取维生素B₁
- 179 少吃易胀气的食物
- 179 进食足量的蔬菜、水果
- 179 多吃抗斑食物

180 一周美味食谱

- 180 三色蜆丝
- 180 土豆片炒番茄

181 孕23周胎教方案

- 181 美学胎教：名画欣赏《小园丁》
- 181 语言胎教：古诗词中的秋天
- 182 运动胎教：孕妇操
- 183 趣味胎教：好玩的填色游戏



怀孕第二十四周

184 胎儿与孕妈妈的变化

- 184 胎儿的发育情况
- 184 孕妈妈的身体变化

185 孕妈妈健康呵护

- 185 腿部抽筋的防治
- 185 小心妊娠期糖尿病
- 186 本周孕妈妈注意事项

187 孕24周饮食营养

- 187 本周营养重点
- 187 坚果健脑效果好
- 187 这些食物可能伤害大脑
- 187 摄取强化肠胃功能的食物

188 一周美味食谱

188 苦瓜炒鸡蛋


188 芥蓝爆双脆

189 孕24周胎教方案

189 知识胎教：小动物为什么要冬眠

189 语言胎教：童话故事《小猫钓鱼》

190 趣味胎教：折一朵美丽的百合花



第七章 孕7月



怀孕第二十五周

192 胎儿与孕妈妈的变化

192 胎儿的发育情况

192 孕妈妈的身体变化

193 孕妈妈健康呵护

193 适宜姿势好睡眠

193 孕妈妈美丽计划

194 本周孕妈妈注意事项

195 孕25周饮食营养

195 本周营养重点

195 羊水可传递味道

195 增加植物油的摄入量

195 这些食物要忌食

195 适合孕妈妈吃的粗粮

196 一周美味食谱

196 家味宫保鸡球

196 简易朝族拌饭

197 孕25周胎教方案

197 光照胎教：给胎儿送去光明

197 抚摸胎教：准爸爸爱的表达

197 音乐胎教：《月光边境》



怀孕第二十六周

198 胎儿与孕妈妈的变化

198 胎儿的发育情况

198 孕妈妈的身体变化

199 孕妈妈健康呵护

199 缓解骨盆痛的保健操

200 孕26周孕妈妈的正确姿态

200 本周孕妈妈注意事项

201 孕26周饮食营养

201 本周营养重点

201 如何科学吃粗粮

201 要防止身体缺钙

201 减少盐的摄入量

202 一周美味食谱

202 虾米炒芹菜

202 香肠炒油菜

203 孕26周胎教方案

203 语言胎教：绕口令

204 趣味胎教：简笔画



怀孕第二十七周

205 胎儿与孕妈妈的变化

205 胎儿的发育情况

205 孕妈妈的身体变化

206 孕妈妈健康呵护

206 孕妈妈可能出现的异常情况

207 配置孕妈妈的小药箱

207 本周孕妈妈注意事项

208 孕27周饮食营养

208 本周营养重点

208 补充多种营养素

208 防止体重快速增长

208 吃水果蔬菜有讲究

- 209 一周美味食谱
- 209 油菜炒虾仁
- 209 牛奶菜花
- 210 孕27周胎教方案
- 210 语言胎教：睡前故事《星星银元》
- 211 趣味胎教：对对联
- 211 美学胎教：名画欣赏《小淘气》



怀孕第二十八周

- 212 胎儿与孕妈妈的变化
- 212 胎儿的发育情况
- 212 孕妈妈的身体变化
- 213 孕妈妈健康呵护
- 213 孕晚期正确认识假宫缩
- 213 平衡血压有尺度
- 214 本周孕妈妈注意事项
- 215 孕28周饮食营养
- 215 本周营养重点
- 215 饮食削水肿，安全又有效
- 215 不爱吃肉更要均衡饮食
- 216 一周美味食谱
- 216 咖喱牛肉土豆丝
- 216 八宝菜
- 217 孕28周胎教方案
- 217 运动胎教：孕妇操
- 218 语言胎教：《我有一个恋爱》
- 218 美学胎教：名画《星月夜》



第八章 孕8月



怀孕第二十九周

- 220 胎儿与孕妈妈的变化
- 220 胎儿的发育情况
- 220 孕妈妈的身体变化
- 221 孕妈妈健康呵护
- 221 胎位不正的治疗方法
- 221 孕晚期常见不适及处理方法
- 222 本周孕妈妈注意事项
- 223 孕29周饮食营养
- 223 本周营养重点
- 223 补充必需脂肪酸
- 223 饮食少盐又少糖
- 223 不宜吃热性香料
- 223 注意餐次安排
- 224 一周美味食谱
- 224 虾片粥
- 224 牛奶花蛤汤
- 225 孕27周胎教方案
- 225 语言胎教：经典的寓言故事
- 226 音乐胎教：哼唱一首儿歌





怀孕第三十周

- 227 胎儿与孕妈妈的变化
- 227 胎儿的发育情况
- 227 孕妈妈的身体变化
- 228 孕妈妈健康呵护
- 228 适合孕晚期的运动
- 229 孕妈妈乳腺组织为何出现异常
- 229 本周孕妈妈注意事项
- 230 孕30周饮食营养
- 230 本周营养重点
- 230 这些食物会加重胃灼热
- 230 缓解胃灼热的方法
- 230 膳食要保证质量
- 231 一周美味食谱
- 231 骨头白菜煲
- 231 多味黄瓜
- 232 孕30周胎教方案
- 232 语言胎教：读一读民间童谣
- 232 知识胎教：认识太阳
- 233 运动胎教：孕妇操



怀孕第三十一周

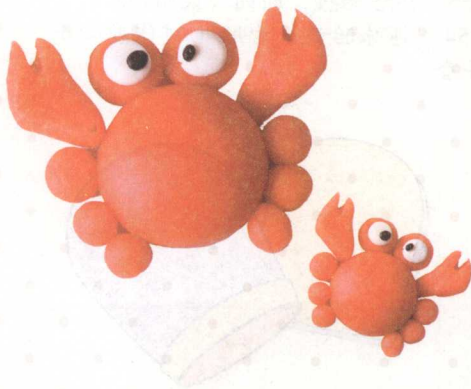
- 234 胎儿与孕妈妈的变化
- 234 胎儿的发育情况
- 234 孕妈妈的身体变化
- 235 孕妈妈健康呵护
- 235 孕31周起注意子宫的五项变化
- 235 开始制订分娩计划
- 235 本周孕妈妈注意事项
- 236 孕31周饮食营养
- 236 本周营养重点
- 236 多吃预防便秘的食品
- 236 少吃甜食
- 236 多吃番茄


- 237 一周美味食谱
- 237 香脆三丝
- 237 红焖海参
- 238 孕27周胎教方案
- 238 趣味胎教：动手做捏泥——螃蟹
- 239 语言胎教：睡前故事《春天来了》



怀孕第三十二周

- 240 胎儿与孕妈妈的变化
- 240 胎儿的发育情况
- 240 孕妈妈的身体变化
- 241 孕妈妈健康呵护
- 241 警惕后期异常
- 242 孕32周孕妈妈的胎动现象
- 242 本周孕妈妈注意事项
- 243 孕32周饮食营养
- 243 本周营养重点
- 243 营养不宜过剩
- 243 维生素K的作用
- 243 如何补充维生素K
- 244 一周美味食谱
- 244 鱼肉馄饨
- 244 腰果拌肚丁
- 245 孕32周胎教方案
- 245 音乐胎教：欣赏《远航》
- 246 情绪胎教：避免产前抑郁



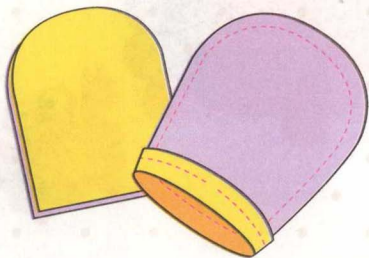


第九章 孕9月



怀孕第三十三周

- 248 胎儿与孕妈妈的变化**
248 胎儿的发育情况
248 孕妈妈的身体变化
- 249 孕妈妈健康呵护**
249 开始为迎接宝宝做准备
249 孕妈妈需要进行分娩的练习
250 本周孕妈妈注意事项
- 251 孕33周饮食营养**
251 本周营养重点
251 加大钙的摄入量
251 每日脂类摄入量控制在60克
251 适当增加铁的摄入
251 膳食纤维不可少
- 252 一周美味食谱**
252 冬瓜鲤鱼汤
252 炸烹银鱼
- 253 孕33周胎教方案**
253 语言胎教：朗诵《太阳颂》
254 趣味胎教：为胎儿制作爱心小手套



怀孕第三十四周

- 255 胎儿与孕妈妈的变化**
255 胎儿的发育情况
255 孕妈妈的身体变化
- 256 孕妈妈健康呵护**
256 有助顺产的产前运动
257 预防胎盘早剥对策
257 本周孕妈妈注意事项
- 258 孕34周饮食营养**
258 本周营养重点
258 多补充水分
258 安排合理饮食
258 多吃能提高睡眠质量的食物
258 给孕妈妈加分的零食
- 259 一周美味食谱**
259 清汤慈笋
259 苦瓜酸菜猪骨汤
- 260 孕34周胎教方案**
260 音乐胎教：哼唱《摇篮曲》
260 美学胎教：名画欣赏《干草车》
261 语言胎教：经典故事《田螺姑娘》



怀孕第三十五周

- 262 胎儿与孕妈妈的变化**
262 胎儿的发育情况
262 孕妈妈的身体变化
- 263 孕妈妈健康呵护**
263 孕妈妈要与失眠说不
263 不能忽视的尿路感染
263 一些不必担忧的孕期问题
264 本周孕妈妈注意事项