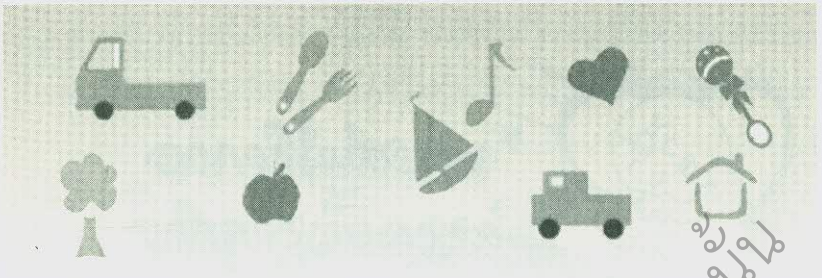




สารบัญ ♥

เกริ่นนำ	๕
อาการไม่สบายจากการตั้งครรภ์	๙
ยาคุณแม่มากับทารกในครรภ์	๓๗
ตั้งครรภ์ต้องเสริมธาตุเหล็ก	๖๑
เสริมโพลีก่อนตั้งครรภ์	๗๕
ฮอร์โมนสำหรับการตั้งครรภ์	๘๙
การปฏิสนธิ ตัวอ่อน และทารก	๙๗
การเปลี่ยนแปลงของแม่และลูก จากเดือนที่ ๑ ถึง ๙	๑๐๑
เรื่องการเดินทางของทารก	๑๐๙
เลือกชั้นในที่ใส่สบาย	๑๑๓
เลือกกางเกงในไร้ปัญหาให้คุณแม่	๑๑๙





ผ้าอนามัยในวันคลอด	๑๒๓
สีเสื้อผ้าช่วยปรับอารมณ์	๑๒๗
ปัญหาผิวแตกกลาย	๑๓๓
ผิวดำคล้ำ ฝ้า และกระ ในช่วงตั้งครรภ์	๑๓๗
ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการตั้งครรภ์	๑๔๓
น้ำคร่ำผิดปกติ	๑๖๗
เกร็ดน่ารู้ว่าด้วยการคลอด	๑๗๕
การคลอดวิถีธรรมชาติ	๑๘๑
เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการผ่าตัดคลอด	๑๙๙
โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์	๒๐๕
วิธีสังเกตอาการเนื่องจากตั้งครรภ์	๒๑๗
ความเชื่อการตั้งครรภ์ งามาย หรือเชื่อถือได้	๒๒๑



For educational use and reference only