

《怀孕每日一页》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787513216777

编辑推荐

轻松、愉快、平安、顺利地孕育一个既聪明又健康漂亮的宝宝

内容简介

《怀孕每日一页》以孕期养护和调理知识为主，按照怀孕时间安排内容，在整个孕程280天，每天都关注孕妈妈的身体变化和心理变化，书中提供了大量的孕产知识及孕期需要注意的问题，帮助孕妈妈准爸爸了解更多的孕产知识。希望在准爸爸的参与下，帮助孕妈妈健康、安全地度过整个孕期，为胎宝宝和孕妈妈营造一种幸福、温馨的氛围。

作者简介

卢立芹，女，49岁。山东省临沂市交通医院医务处主任。曾在临沂市交通医院从事妇产科、外科、彩超等工作20余年，擅长各种妇产科常见病、多发病的超声诊断。

目录

第1个月 准备要个聪明宝宝

第1天 确定什么时候要宝宝

第2天 您准备好了吗

第3天 制定一个怀孕计划

第4天 避免受孕不利的时期

第5天 做好孕期开支计划

第6天 孕前必须做的营养准备

第7天 一定要做孕前检查

第8天 要远离烟酒茶

第9天 准妈妈要远离宠物

第10天 推算排卵期

第11天 孕前如何饮食

第12天 进行环境监测

第13天 避开黑色受孕时间

第1个月 准备要个聪明宝宝 第1天 确定什么时候要宝宝

第2天 您准备好了吗 第3天 制定一个怀孕计划 第4天 避免受孕不利的时期

第5天 做好孕期开支计划 第6天 孕前必须做的营养准备 第7天 一定要做孕前检查

第8天 要远离烟酒茶 第9天 准妈妈要远离宠物 第10天 推算排卵期

第11天 孕前如何饮食 第12天 进行环境监测 第13天 避开黑色受孕时间
第14天 选择最佳怀孕时间 第15天 宝宝悄无声息地来了 第16天 制定适宜的胎教计划
第17天 准备一本孕育日记 第18天 合理补充叶酸 第19天 要做好情绪胎教
第20天 孕1月食谱 第21天 要谨慎用药 第22天 选择散步运动方式
第23天 打造“好孕”家居环境 第24天 一定要远离噪声 第25天 生双胞胎的药要慎用
第26天 高龄孕妇与保胎 第27天 准妈妈孕前检查项目
第2个月 怀孕初始反应与应对 第28天 准爸爸孕前检查项目
第29天 如何知道自己怀孕了 第30天 了解怀孕的身体变化
第31天 宝宝像只“小海马” 第32天 控制宫外孕 第33天 了解验孕常识
第34天 孕期减压方法 第35天 了解容易导致流产的生活习惯
第36天 采取正确的睡眠姿势 第37天 孕2月准妈妈营养补充 第38天 远离危险食物
第39天 抗过敏方法 第40天 怀孕的征兆解读 第41天 早孕食谱
第42天 推算预产期方法 第43天 异常妊娠早发现 第44天 孕2月的抚摩胎教
第45天 警惕几种炎症

第3个月 精心呵护孕宝宝 第4个月 孕妈妈告别孕早期 第5个月 孕妈妈时刻要预防意外
第6个月 孕妈妈的幸福与挑战 第7个月 不要忽视了胎教、 第8个月 孕妈妈的孕晚期
第9个月 胎宝宝终于成熟了 第10个月 迎接新生命的到来

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

对怀孕做了充分讨论和准备的夫妻，不仅能处理好孕期的各种问题，更能优生优育。怀孕对夫妻二人的工作和生活将造成不小的影响，如果没有心理准备，事先没有商量好怎么应对，等到怀孕之后再谈，由于准妈妈的情绪起伏变化不定，可能越谈越糟，这样造成的沟通不畅，会让小问题变成大矛盾。

达成共识

孩子什么时候要？妻子怀孕，丈夫需要承担什么？怀孕的过程中性生活如何解决？怀孕的生活细节谁来分担，譬如家务如何分配？妻子怀孕以后，工作怎么办？.....要知道对方的想法，尽可能达成共识。

家庭关系梳理好

不要以“老人着急”为借口逼着妻子怀孕；年轻男性对于新生命的孕育难免会有些紧张、恐惧和抵触，妻子不要埋怨丈夫不喜欢小孩；双方老人哪方来照顾孕期和小宝宝，要事先商量好；当一方父母介入小家庭的时候，要协调自己父母与另一方的关系，既考虑到父母的辛苦，也要考虑到另一方生活在你的亲友圈子中而感到的莫名孤独。

积极应对角色转换

妻子：可能遭遇职业生涯的退潮甚至中断，出现社交缺乏。

丈夫：一方面，可能要承担主要的经济压力以及妻子很多莫名其妙的情绪波动，失去更多自由的社交时间；另一方面，激发更强的进取动力，从而获得更大的职业成就感和自我价值的实现。

年轻的夫妻决定要生一个宝宝，无疑是一生中最重要的决定之一。宝宝的到来，对夫妻双方都是一项重大考验。为了孕育聪明、健康的宝宝，准爸妈该做哪些准备呢？

远离有害物

比如说，您是否做过孕前健康检查以及咨询，是否接触过烟酒、咖啡类饮料，是否接受过辐射（如照射x光），是否在对人体有害（如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等）的环境中作业过，是否吃过禁忌药品，停用口服避孕药是否有半年的时间，是否使用过含雌激素的护肤品，是否养过宠物，如此等等。如果这些基本的准备工作，您不了解，甚至什么都没有做，那么，建议您再准备一段时间，为胎宝宝的到来做好充分的准备。

调养好身体

对怀孕做了充分讨论和准备的夫妻，不仅能处理好孕期的各种问题，更能优生优育。怀孕对夫妻二人的工作和生活将造成不小的影响，如果没有心理准备，事先没有商量好怎么应对，等到怀孕之后再谈，由于准妈妈的情绪起伏变化不定，可能越谈越糟，这样造成的沟通不畅，会让小问题变成大矛盾。达成共识孩子什么时候要？妻子怀孕，丈夫需要承担什么？怀孕的过程中性生活如何解决？怀孕的生活细节谁来分担，譬如家务如何分配？妻子怀孕以后，工作怎么办？……要知道对方的想法，尽可能达成共识。

家庭关系梳理好 不要以“老人着急”为借口逼着妻子怀孕；年轻男性对于新生命的孕育难免会有些紧张、恐惧和抵触，妻子不要埋怨丈夫不喜欢小孩；双方老人哪方来照顾孕期和小宝宝，要事先商量好；当一方父母介入小家庭的时候，要协调自己父母与另一方的关系，既考虑到父母的辛苦，也要考虑到另一方生活在你的亲友圈子中而感到的莫名孤独。积极应对角色转换 妻子：可能遭遇职业生涯的退潮甚至中断，出现社交缺乏。

丈夫：一方面，可能要承担主要的经济压力以及妻子很多莫名其妙的情绪波动，失去更多自由的社交时间；另一方面，激发更强的进取动力，从而获得更大的职业成就感和自我价值的实现。年轻的夫妻决定要生一个宝宝，无疑是一生中最重要的决定之一。宝宝的到来，对夫妻双方都是一项重大考验。为了孕育聪明、健康的宝宝，准爸妈该做哪些准备呢？ 远离有害物 比如说，您是否做过孕前健康检查以及咨询，是否接触过烟酒、咖啡类饮料，是否接受过辐射（如照射x光），是否在对人体有害（如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等）的环境中作业过，是否吃过禁忌药品，停用口服避孕药是否有半年的时间，是否使用过含雌激素的护肤品，是否养过宠物，如此等等。如果这些基本的准备工作，您不了解，甚至什么都没有做，那么，建议您再准备一段时间，为胎宝宝的到来做好充分的准备。 调养好身体 怀孕前的几个月，准爸妈的饮食要健康，营养要均衡充足，这不仅是为将来的胎宝宝准备的，它还能使准妈妈更轻松地应对孕后及产后出现的各种变化。在准妈妈打算受孕的前3个月，每天要补充约400微克的叶酸。如果这些工作没有做到位，那么就要推迟受孕时间，以免胎宝宝的健康受到影响。 做好心理准备 准爸妈必须首先沟通好，夫妻双方是否能接受胎宝宝的到来，一旦确定了要宝宝，就要保持良好的心态。准妈妈怀孕期间的心理状态与情绪变化，对胎宝宝的发育，以及对宝宝成年后的性格、心理素质的发展都会造成直接的影响。因此怀孕期间准妈妈保持良好的心理状态直接影响着胎宝宝的健康。所以，如果准爸妈都希望尽快要孩子，就必须从心理和精神上做好准备。……

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)