

《怀孕悦读每一页》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年07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：9787533757465

丛书名：芝宝贝

编辑推荐

孕育一个既健康聪明又活泼可爱的小宝宝大概是每一对准父母的心愿了。尤其是在当今社会中，由于竞争压力较大，父母更希望自己的孩子智力超群，才能出众，以便在将来激烈的竞争中立于不败之地。然而，现在的很多育龄女性，尤其是80、90后的一代人，很多都是职业女性，平时由于工作繁忙，没有了解过孕产知识，所以对孕期注意事项都不是很了解，怀孕前都会买一些相关的书籍来学习。因此，关于孕产类的书籍有很广阔的市场。本书从纸张印刷、内文到版式及封面都经过精心编写设计，力求满足各类读者的需要。

内容简介

本书全程跟踪孕期的变化，涵盖了孕期各个阶段所要掌握的知识 and 孕期必知的注意事项，不仅关注孕妈妈和胎宝宝的变化，而且还注重调节孕妈妈的心理。内容丰富实用，科学权威，每天学一点孕产知识，一起见证孕育的奇迹。

作者简介

徐文，北京市海淀区妇幼保健院副主任医师。毕业于兰州医学院临床医学系，长期从事妇产科临床工作和妇女保健工作。在妇产科各种疾病的诊断和处理、孕产期保健知识、孕期营养指导和咨询、孕期优生优育预防出生缺陷指导和宣教、产褥期产妇保健知识及指导等方面有丰富的经验，擅长女性健康教育知识宣传和讲解。参与国家卫生部及北京市多个科研项目，在国家核心期刊发表多篇文章。

目录

第1个月 开启生命之旅

第1页(第1天) 美好的生命来自精心的准备

第2页(第2~3天) 孕前检查很重要

第3页(第4天) 孕前疾病早治疗

第4页(第5~6天) 你知道自己的排卵期吗

第5页(第7天) 把握怀孕时机

第6页(第8~9天) 了解受孕过程

第7页(第10天) 提高受孕率的方法

第8页(第11天) 孕前用药需小心

第9页(第12~13天) 特殊情况下的受孕

第10页(第14~15天) 孕早期生活注意事项

第11页(第16~17天) 警惕身边的辐射源

第12页(第18~19天) 安全的环境, 安全的家

第13页(第20天) 健康地生活, 健康地怀孕

第2个月 种子悄悄发芽第18页(第29~30天) 可能怀孕了吗第19页(第31天) 妊娠期生理现象

第20页(第32天) 推算预产期第21页(第33~34天) 应对早孕反应第22页(第35天)

孕妈妈的变化第23页(第36天) 胎儿的变化第24页(第37天) 无处不在的身体不适

第25页(第38~39天) 预防流产第26页(第40天) 最深的伤痛——宫外孕第27页(第41~42天)

孕期口腔保健第28页(第43天) 孕期保健课程第29页(第44天) 孕期安全——环境篇

第30页(第45天) 孕期安全——居家篇第31页(第46天) 孕期安全——办公篇第32页(第47天)

孕期性生活指南第33页(第48天) 孕期穿着与打扮第34页(第49天) 美丽依旧

第35页(第50~51天) 日记胎教第36页(第52天) 孕早期的营养原则

第37页(第53天) 孕早期的营养特点039第38页(第54天) 孕妈妈饮食大搜索040

第39页(第55天) 孕妈妈和胎儿的营养卫士041第40页(第56天) 孕2月营养食谱042

第4个月 营养均衡很重要第62页(第85天) 孕妈妈的变化第63页(第86天) 胎儿的变化

第64页(第87~88天) 唐氏筛查第65页(第89~90天) 羊膜穿刺术第66页(第91~92天)

缓解头晕的方法第67页(第93~94天) 缓解胃灼热的方法第68页(第95天)

在职孕妈妈看过来第69页(第96~97天) 办公室体操第70页(第98~99天) 孕妈妈动起来

第71页(第100~101天) 多散步第72页(第102~103天) 水中漫游第73页(第104~105天)

看看外面的世界第74页(第106~107天) 阅读胎教第75页(第108~109天)

美文欣赏之《当你老了》第76页(第110天) 孕中期的营养原则第77页(第111天)

孕妈妈外出就餐的注意事项第78页(第112天) 孕4月营养食谱

第6个月 孕味十足第94页(第141天) 孕妈妈的变化第95页(第142天) 胎儿的变化

第96页(第143~144天) 不做“胖妈妈”第97页(第145~146天) 体重过高的危害

第98页(第147~148天) 手部麻木和刺痛第99页(第149~150天) 妊娠高血压综合征

第100页(第151~152天) 失眠的饮食疗法第101页(第153~154天) 孕妈妈过冬夏

第102页(第155~156天) 准爸爸的爱妻行动第103页(第157~159天) 适合孕妈妈的体操

第104页(第160~162天) 氧气胎教第105页(第163~164天) 美文欣赏之《影的告别》

第106页(第165~166天) 不易发胖的食物第107页(第167天) 孕中期的营养站

第108页(第168天) 孕6月营养食谱

第8个月 快乐的大肚婆第134页(第197天) 孕妈妈的变化第135页(第198~199天)
胎儿的变化第136页(第200~201天) 腹部变大后的不适第137页(第202天) 胎盘前置
第138页(第203天) 坐骨神经痛第139页(第204天) 羊水过多第140页(第205天) 羊水过少
第141页(第206~207天) 孕晚期的心理调适第142页(第208~209天) 孕妈妈怎样选择托腹带
第143页(第210~211天) 孕晚期的注意事项第144页(第212~213天) 适合孕晚期做的运动
第145页(第214~215天) 瑜伽胎教第146页(第216~217天) 美文欣赏之《故都的秋》节选
第147页(第218~219天) 孕晚期的营养特点第148页(第220~221天) 孕晚期的营养原则
第149页(第222~223天) 孕晚期的营养补充第150页(第224天) 孕8月营养食谱

第10个月 瓜熟蒂落第170页(第253天) 孕妈妈的变化第171页(第254天) 胎儿的变化
第172页(第255天) 需要提前住院的情况第173页(第256天) 教你识别临产征兆
第174页(第257天) 辨别真假临产第175页(第258天) 孕产小知识第176页(第259天)
分娩三要素第177页(第260天) 教你几招抗阵痛第178页(第261天) 分娩呼吸法
第179页(第262天) 第一产程产妇的配合第180页(第263天) 第二产程产妇的配合
第181页(第264天) 第三产程产妇的配合第182页(第265天) 你可能用到的助产术——侧切术
第183页(第266天) 宫缩乏力及其危害第184页(第267天) 宫缩过强及其危害
第185页(第268天) 双胎分娩的喜与忧第186页(第269天) 难产原因及预防第187页(第270天)
脐带脱垂及其危害第188页(第271天) 产道裂伤的表现第189页(第272天) 子宫怎么会破裂
第190页(第273天) 产后出血及其原因第191页(第274天) 分娩前的身体准备和物质准备
第192页(第275天) 清静胎教第193页(第276天) 家人陪你一起生产第149页(第277天)
分娩这一天第195页(第278天) 分娩后的注意事项第196页(第279天) 产后饮食原则
第197页(第280天) 孕10月营养食谱

[显示全部信息](#)

前言

前言

悦读记

孕育一个既健康聪明又活泼可爱的小宝宝是每一对准父母最大的心愿，尤其在当今社会中，由于竞争压力较大，父母更希望自己的孩子智力超群、才能出众，能够在将来激烈的竞争中立于不败之地。

那么，从怀孕第一天起，做好各方面的准备，实现优生必然有助于这一愿望的实现。然而，现在的很多育龄女性，尤其是80后的一代人，都是职业女性，平时由于工作繁忙，所以对孕期注意事项都不是很了解，而老一辈人传递给我们的经验中又有诸多不科学之处。所以，怀孕了，怎么办？应该向谁了解这方面的

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第1个月

开启生命之旅

一两亿个精子中只有一个最后才能和卵子结合，这就是受精。而也是在这一瞬间，胎儿的性别就已决定了。从此以后的十个月里，子宫就是胎儿温暖而舒适的“家”了，这一个月中，孕妈妈还可以过着貌似平静的日子……

第1页（第1天）

美好的生命来自精心的准备

挽起爱人的手，步入婚姻的殿堂，伴着相爱的浪漫、相知的幸福，两个人从浪漫激情开始走向相濡以沫。二人世界自然潇洒自由，但三口之家却享受着不尽的天伦之乐。与心爱的他共同孕育两个人“创造”的宝贝，是多么幸福的一件事啊！

怀孕说起来是一件很简单的事，但也需要夫妻双方做好准备，这样才能孕育一个健康聪明的宝宝。健康的孕育离不开以下这些条件：

首先要有健康的卵子与精子。女性体内共有两个卵巢，卵细胞姐妹们住在这温暖的“小房子”中，可是这其中只有一个发育得最完美、最健康的卵子，会从这“小房子”中冲出来，等待着与精子的“鹊桥相会”，如果它不够成熟完美，孕育小宝宝就无从谈起。而男性的睾丸中每天能产生几亿个精子，每次完美的结合都会产生4 000万个以上的精子，正常精液每毫升中的精子数不能低于2000万个，否则卵子的等待只能是“竹篮打水一场空”。

[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)