

《职场准妈妈孕产计划》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年09月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787504728661

内容简介

现代职业女性的伟大就在于在事业上奋力拼搏的同时，还要肩负孕育后代的神圣使命。也就是说，女性担负着“双重生产重任”。然而，工作和孕产期往往会发生诸多的矛盾冲突，许多有孕产计划的职业女性都不得不在自己热爱的职业和孕育下一代中做出权衡和选择。

本书就是从与职场准妈妈最密切相关的现实问题出发，给那些计划怀孕或者已经怀孕的职场准妈妈提供最贴心、最实际的孕产计划，让职场准妈妈安心、安全地度过整个孕期，孕育出最棒的宝宝。

目录

PART 1 孕前准备计划——职场准妈妈的“计划”生育

职场女性孕前准备计划一览表

计划前提：选择最佳的怀孕时机

孕前12个月：做好孕前体检

孕前11个月：注射乙肝疫苗

孕前10~9个月：戒除4种不良生活习惯

孕前8~7个月：注射风疹疫苗，做好孕前运动

孕前6个月计划：服药、停药要遵医嘱

孕前5~4个月：检测抗体，坚持孕前计划

孕前3个月：补充叶酸计划

孕前2个月：备战好孕前计划

孕前1个月：备战最佳幸“孕”时刻

PART 2 孕期全计划——优秀的宝宝按“计划”出生

孕1月妈妈宝宝变化对照表

孕1月计划表

欣喜在1月：真的怀孕了吗（1—4周）

妊娠第1周

妊娠第2周

妊娠第3周

妊娠第4周

准妈妈1月孕事点滴

孕2月妈妈宝宝变化对照表

孕2月计划表

不安在2月：胎宝宝开始心跳

(5—8周)

妊娠第5周

妊娠第6周

妊娠第7周

妊娠第8周

准妈妈2月孕事点滴

孕3月妈妈宝宝变化对照表

孕3月计划表

激动在3月：快速奔跑的小马

(9—12周)

妊娠第9周

妊娠第10周

妊娠第11周

妊娠第12周

准妈妈3月孕事点滴

孕4月妈妈宝宝变化对照表

孕4月计划表

欣慰在4月：开始皱眉做鬼

脸(13—16周)

妊娠第13周

妊娠第14周

妊娠第15周

妊娠第16周

准妈妈4月孕事点滴

孕5月妈妈宝宝变化对照表

孕5月计划表

呵护在5月：胎宝宝在努力

成长(17—20周)

妊娠第17周

妊娠第18周

妊娠第19周

妊娠第20周

准妈妈5月孕事点滴

孕6月妈妈宝宝变化对照表

孕6月计划表

体弱在6月：皱巴巴的小老

头(21~24周)

妊娠第21周

妊娠第22周

妊娠第23周

妊娠第24周

准妈妈6月孕事点滴

孕7月妈妈宝宝变化对照表

孕7月计划表

准备在7月：睁眼看世界的胎宝宝（25—28周）

妊娠第25周

妊娠第26周

妊娠第27周

妊娠第28周

准妈妈7月孕事点滴

孕8月妈妈宝宝变化对照表

孕8月计划表

艰难在8月：皱纹减少更圆润（29~32周）

妊娠第29周

妊娠第30周

妊娠第31周

妊娠第32周

准妈妈8月孕事点滴

孕9月妈妈宝宝变化对照表

孕9月计划表

等待在9月：忐忑不安的时期（33~36周）

妊娠第33周

妊娠第34周

妊娠第35周

妊娠第36周

准妈妈9月孕事点滴

孕10月妈妈宝宝变化对照表

孕10月计划表

收获在10月：迎接小天使的到来（37~40周）

妊娠第37周

妊娠第38周

妊娠第39周

妊娠第40周

准妈妈10月孕事点滴

准妈妈分娩计划表

特别篇：职场妈妈的分娩计划

职场妈妈营养计划

常见的分娩方式

分娩时最重要的三要素

宝宝出生了

准爸爸爱妻计划

准妈妈经验分享

PART 3 产后计划——育儿工作两不误

月子期间妈妈宝宝变化对照表

职场妈妈月子计划表

守护健康守护幸福：职场

妈妈的月子计划

职场妈妈月子营养计划

职场妈妈生活计划

职场妈妈运动计划

职场妈妈心理调适计划

职场妈妈的美丽恢复计划

呵护会阴伤口

新爸爸爱妻计划

职场妈妈经验分享

常见月子病防治计划

月子里新旧观念的是非之争

新生宝宝的健康测评

宝贝的第一张档案卡

白领变妈妈：职场妈妈的新生儿

护理计划

新生儿的营养计划

职场妈妈的生活计划

新爸爸爱妻计划

职场妈妈育儿经

新生儿常见疾病防治

职场妈妈育儿日记

职场妈妈重返职场计划表

爱生活爱工作：职场妈妈重返职

场计划

在线试读部分章节

PART 1 孕前准备计划——职场准妈妈的“计划”生育

职场女性孕前准备计划一览表

计划前提：选择最佳的怀孕时机

职场女性承受的工作压力丝毫不亚于男性，工作的压力让越来越多的女性将做妈妈的

日程一推再推。养不起孩子或者是给不了孩子最好的成长环境等，都成了最佳的借口。尤其是职场白领们，她们有着甚至比同龄男性更重要的工作地位，她们把全身心都投入到了自己的学习与工作当中，即便结婚仍不放弃继续深造，致使生育年龄偏晚。还有一些新潮的职场女性，喜欢享受独立自主的生活，不想过早受到婚姻的束缚，因此晚婚进而造成晚育，或者即使结婚了，也决意不生孩子，只想享受甜蜜的二人世界。

各种各样的原因造成了越来越多的高龄准妈妈，同时，也造成了越来越多的育龄夫妇不孕的现象。

高龄产妇问题多

高龄产妇通常是指年龄超过35岁的孕期准妈妈，相对而言，她们往往要面临更多的孕期问题和风险。首先就表现在受孕上。女性卵子数目会随着年龄的增长而逐月递减直至绝经期完全消失。随着卵子数目的逐渐减少，卵子质量虽可不断更新，但活力却会有所下降。这是高龄女性难以受孕的原因。根据统计，30岁的女性平均要在7个周期后怀孕，比25岁的女性多两个周期，因此在受孕这个问题上，不要操之过急。

其次，胎儿出现问题的几率比年轻孕妇大。分娩时间越迟，越容易生下畸形儿。在孕期，高龄女性的并发症（如心脏病、高血压、糖尿病等）可能增多，会对母婴产生一定影响。而且，高龄孕妇在整个孕期更易发生妊娠并发症（如妊娠高血压综合征、妊娠期糖尿病等），容易造成复杂的高危状况。同时，由于女性随着年龄的增长，子宫的收缩力和阴道的伸张力也较差，高龄产妇还容易发生大出血和难产。这些潜在的风险，可能造成高龄孕妇更多的紧张和焦虑。

.....

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)