

<<完美孕产的250个细节>>

图书基本信息

书名：<<完美孕产的250个细节>>

13位ISBN编号：9787122045850

10位ISBN编号：7122045854

出版时间：2009-4

出版时间：化学工业出版社

作者：李洁 编

页数：216

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<完美孕产的250个细节>>

### 前言

白天快节奏的工作、生活，身为职业女性的你，是否在平凡与忙碌间充实快乐地生活着呢？

随着年龄的增长，在你婚后的生活中，似乎多了一些不得不面对的问题。

你会听到公婆有意无意地说起邻家孙儿的可爱，听到父母的抱怨和催促，听到周遭朋友好心的提醒：年纪大了，该要个宝宝啦！

思量前后，你有没有准备好在发展事业的同时，迎接宝宝的到来呢？

《完美孕产的250个细节——给职业女性》是为职业女性精心奉献的一款“孕育知识套餐”。

本书的文风轻松活泼，像一道阳光，洒进准备做妈妈的职业女性的心灵，让身在职场的女性，能怀着轻松的心情阅读，学到知识。

书中的内容详尽，包括在职业女性工作时的孕前计划、工作中的10个月妊娠保健、孕期如何减少工作给身体带来的不良反应，以及如何应对分娩及月子里的保健等。

它的内容科学、丰富、全面，在普通孕妇的妊娠知识上，针对职场中的孕妇的特殊性进行贴心指导，针对性强，覆盖面更为广泛。

职业女性想到的，本书帮职业女性想得更周全；职业女性没有想到的，本书会给职业女性及时的提醒。

总之，职业女性会从这本书中得到无微不至的关照。

不论职业女性是准备怀孕，还是已经怀上宝宝，能拥有这本《完美孕产的250个细节——给职业女性》，绝对会是个不错的选择。

它会让职业女性轻轻松松地实现孕育，更安全、更健康的度过这一特殊的时期，引导职业女性成为一名职场好妈妈！

## <<完美孕产的250个细节>>

### 内容概要

职业女性面临事业和孕育的矛盾，一旦决定孕育又面临使工作和孕育如何兼顾的问题，而且工作环境中又有许多影响孕育的不利因素，能否生一个健康、聪明的宝宝，在整个孕育过程中还存在许多不容忽视的重要细节等，而这些问题在一般的资料中又很难查询，本书力请协和医院孕产知名专家从细节着手，针对职业女性关注的各方面问题，按照从计划怀孕到最后生产的时间为序对职业准妈妈进行全程指导，帮助准妈妈全方位提升孕产知识、实现科学的完美孕产。

本书适合准备和正在孕产的准妈妈们、准妈妈的家人及朋友，尤其适合身在职场的准妈妈们参考阅读。

## <<完美孕产的250个细节>>

### 书籍目录

第一章 要事业也要宝宝 1.事业和宝宝，孰轻孰重？

2.职业女性，如何在工作中完美孕育 3.别等年纪太大再生孩子 4.做了妈妈，女性才完整 5.准备怀孕时，危险岗位女性需要换一份工作 6.调整好心情，迎接宝宝的到来 7.别担心生宝宝会让妈妈的身材走形 8.要做好迎接孕期特殊反应的准备 9.有了宝宝，家庭和事业都会更上一层楼 第二章

怀孕与工作一样，需要计划着来 10.计划怀孕，请做好经济准备 11.有了宝宝给谁带 12.遗传咨询不能忘 13.常见的遗传疾病 14.遗传病其实可以预防 15.生一个聪明的宝宝的注意事项 16.做足孕前准备，避免宝宝缺陷 17.计划怀孕前，请调整好心理 18.坏情绪的不良影响 19.心理压力会影响受孕成功率 20.高龄孕妇注意事项 21.计划外怀孕，要还是不要 22.孕前体检，必不可少

23.为即将到来的孕期备好必需品 第三章 孕育宝宝进行时 24.准妈妈孕前营养 25.运动助孕的5个理由 26.改掉抽烟喝酒的坏习惯 27.孕前运动的注意事项 28.适合准妈妈的运动方式 29.准妈妈请远离装修 30.避免接触放射线 31.孕前一定要避免的其他有害物质 32.黑色受孕期，你了解吗

33.认识受孕的过程 34.如何推算排卵期 35.妊娠征兆 36.怀孕也有假性的 37.导致不孕症的因素 38.怀孕了，应该注意些什么 39.预产期，自己算 40.选最佳月份受孕，生个健康宝宝 第四章

准妈妈合理饮食方案 第五章 工作、宝宝、美丽，一个都不能少 第六章 职业准妈妈的完美“孕”动 第七章 办公室里轻松度孕期的小窍门 第八章 8小时内请远离不利因素 第九章 别忘了请假去体检 第十章 只要健康的母亲与孩子 第十一章 别让疾病耽误了宝宝和妈妈 第十二章 睡眠好是母子健康的保证 第十三章 乳房呵护24小时 第十四章 待产，现在准妈妈该离开工作岗位了 第十五章 宝宝要来了，准妈妈准备好了吗

## <<完美孕产的250个细节>>

### 章节摘录

插图：准妈妈孕前营养职业准妈妈至少从孕前半年就应开始加强“全面营养食谱”的调配，这是优生意识的表现。

从这时起，就要特别注意青菜、水果、各种肉类和豆制品类的杂而广的摄取，以通过蛋白质及多种维生素的吸收、转化，充分地为子宫内膜输送胚胎发育必需的各类氨基酸及其他营养物质做好准备。

女性怀孕后，胎儿发育最重要的时期是前3个月。

在这个时期内，胎儿的各个重要器官——心、肝、肾等都已分化完毕并初具规模，而且大脑也在急剧发育。

因此，在这一关键时期，胎儿必须从母体内获得足够而齐全的营养，特别是优质的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。

这些物质一旦不足，就会影响胎儿的正常发育。

而怀孕1~3个月这一关键时期，正是准妈妈容易发生妊娠反应的时期，约有半数准妈妈会出现恶心、呕吐、不想进食等早孕反应，从而大大影响了营养的摄取。

因此，妊娠早期胎儿的营养来源很大一部分要依靠准妈妈体内的储备，即孕前的饮食。

可喜的是，有许多营养素可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间。

比如，脂肪的储存时间可达20~40天，维生素C能储存60~120天，维生素A能储存90~365天，铁能储存125天，碘能储存1000天，钙能储存2500天。

这就给女性在孕前摄取营养为孕期做准备创造了有利的条件。

从准妈妈早期需要和某些营养素的储存时间看，女性在怀孕前就应注意补充营养，这对优生大有裨益。

运动助孕的5个理由职业准妈妈平常很少有时间参加体育锻炼，千万别忘记锻炼可以增强准妈妈的肌肉，并改善心脏的承受能力，从而使准妈妈在分娩时有足够的控制自己的呼吸，减少疼痛。

特别是当遇到分娩不顺利时，平日的锻炼将帮助准妈妈提高耐力，平安渡过难关。

## <<完美孕产的250个细节>>

### 编辑推荐

《完美孕产的250个细节(给职业女性)》适合准备和正在孕产的准妈妈们、准妈妈的家人及朋友，尤其适合身在职场的准妈妈们参考阅读。

<<完美孕产的250个细节>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>