

<<完美怀孕一天一页>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕一天一页>>

13位ISBN编号：9787122080899

10位ISBN编号：7122080897

出版时间：2010-7

出版单位：化学工业

作者：翟桂荣

页数：259

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>

## <<完美怀孕一天一页>>

### 前言

“盼望着，盼望着，春天的脚步近了……”的确，怀孕生产的过程是你生命中特殊的“春天”，你会觉得一切都是崭新的，勃发着动人的生机。

在得知自己怀孕的那一刻，你也许会高兴得欢欣雀跃，抑或激动得泪流满面，但唯一不变的，是跳动在胸腔中的那一颗柔软的爱子之心。

但正是因着这份爱，你也会对自己未来的孕期生活充满忧虑和困惑：哪些生活习惯要改掉？吃什么能给宝宝提供充足的营养？用什么才不会伤害到宝宝？哪些运动适合孕期进行？怎样进行产检……你的心里一定充满了无数个这样的疑问。

别担心，有本书担任你的孕期“私人顾问”，你的疑惑都能在本书中找到并得到相应的解决。

另外，本书在知识点丰富全面的基础上做到了精益求精，相信会带给你更高层次的阅读体验。

翻开本书的同时，你就打开了一个装满神秘礼物的魔盒，哪一份是属于你的呢？那就需要你慢慢地耐心寻找了，这将是一个奇妙又有趣的过程。

不论是在拥挤的公交车里、公园的长椅上，还是在床头柔和的灯光下，每天认真地翻上一页，感受着宝宝和自己的亲密互动，幸福，莫过于此吧！为了孕育一个健康、聪明、漂亮的宝贝，现在就开始行动吧！

## <<完美怀孕一天一页>>

### 内容概要

每个准备怀孕和已经怀孕的准爸妈们总是沉浸在巨大的幸福和隐隐的焦虑之中，本书提供了系统而权威的孕期指导，提供了280天里不同阶段孕妈妈和胎宝宝的变化，以及衣食住行的方方面面，每天讲一点，让专家广博的知识和过来人的经验陪伴你安全度过孕期的每一天，消除你的焦虑，解答你的困惑，为你的孕期保驾护航。

同时，精美的图文设计让你的阅读更加愉悦

## <<完美怀孕一天一页>>

### 作者简介

翟桂荣，中华医学会北京分会委员、北京妇产医院教授、主任医师、硕士生导师。

对胎儿宫内的监测与诊治经验丰富，尤其擅长多胎妊娠的管理，曾成功为五胞胎、六胞胎孕妇实施剖宫产手术。

在产科领域工作30余年，良好的医德在孕产妇之间口口相传，并荣获“好大夫在线”评选的“网友心中好大夫”称号；同时也是“三九健康网”评选的“10位网友好评妇产科医生”之一。

多年来，一直在电视台、电台、网站以及各种杂志上对听众、观众、网友、读者宣传孕产期保健，受益者众多。

## &lt;&lt;完美怀孕一天一页&gt;&gt;

## 书籍目录

|孕1月| 亲爱的，我们来“造人”吧 第1周第1~3天 10月孕程的开始：末次月经第4天 准爸任务：培养优质“小蝌蚪”第5天 你的卵子质量够优质吗第6天 清除体内的烟毒、酒毒第7天 继续补叶酸，预防神经管畸形第2周第8天 5种情况下，别急着怀孕第9天 调岗、离岗，用法律保护自己第10天 记住4点，就能保证营养均衡第11天 不可错过的受孕好时机第12天 基础体温帮你找准排卵日第13~14天 排卵日来了，这几天是受孕好日子第3周第15天 精卵相遇，生命之花悄然绽放第16天 生男VS生女，性别在一开始就决定了第17天 验孕之前，暂把自己当孕妇吧第18天 甜蜜sex，还能继续吗第19天 孕期能用哪些护肤品、化妆品第20~21天 牢记这些孕期重要数据第4周第22天 受精卵在子宫安全“着陆”第23天 这些怀孕后的身体变化你有吗第24天 算出预产期，那个甜蜜的见面日第25天 宝宝的生长基地——胎盘开始形成第26天 算算生个宝宝要花多少钱第27~28天 确定怀孕的几种方法|孕2月| 在妈妈子宫里住得还好吗第5周第29天 好玩的“小海马”宝宝第30天 早孕反应即将来“报到”第31天 孕吐会影响胎宝宝吸收营养吗第32天 快乐午后，烘焙止呕小点心第33天 不小心感冒了怎么办第34~35天 孕早期的关键营养素第6周第36天 小胚胎像个蜷缩的C字第37天 跟老板汇报孕事的小窍门第38天 穿上你的防辐射服吧第39天 辐射最强的家电排行榜第40天 洗澡、泡脚，水温低于38 第41~42天 保护好自己，避免流产第7周第43天 已经是颗4克重的“小豆子”了第44天 孕吐不停，怎样止吐第45天 准爸下厨：清淡开胃爱心菜第46天 孕早期能做哪些运动第47天 散步方法错误，也会有危险第48~49天 学写妊娠日记第8周第50天 每天能长1毫米个子呢第51天 专为孕妈挑选的营养零食第52天 科学饮水，孕妈更轻松第53天 强烈噪声会影响宝宝智商和听力第54天 异常妊娠要及早发现第55~56天 办理准生证，一次就搞定|孕3月| 听，小心脏在跳动第9周第57天 终于发育成“胎宝宝”了，可喜可贺第58天 测测看你有没有患上孕期抑郁症第59天 是什么在左右你的孕期情绪第60天 缓解抑郁情绪的小窍门第61天 孕妈偏食，宝宝也会偏食第62~63天 准备去医院建档吧第10周第64天 小心脏每分钟搏动140次第65天 孕妇奶粉，喝还是不喝第66天 不爱喝牛奶或乳糖不耐受怎么办第67天 职场孕妈必备的舒适小道具第68天 吃酸、辣食物要悠着点第69~70天 安全使用家里的化学用品第11周第71天 宝宝在进行“原始行走”呢第72天 乳房增大了，内衣要“适时而换”第73天 孕事乐读：推算一下宝宝的血型第74天 精油和香水，咨询清楚再用第75天 孕妈眼睛易干涩，小窍门来帮忙第76~77天 测测你的营养水平跟上没第12周第78天 可爱的大头宝宝第79天 妙趣横生，种花养草换心情第80天 水果每天不要超过500克第81天 预防并淡化妊娠斑、妊娠纹的秘密第82天 白带增多了，细心呵护私密部位第83~84天 职场孕妈常见权利问题Q&A|孕4月| 宝贝，你是公主还是王子第13周第85天 宝宝能握起小拳头了第86天 孕中期的饮食结构金字塔第87天 孕妈营养从早餐开始第88天 吃工作餐要“挑三拣四”第89天 勤刷牙、勤漱口，把好宝宝健康第一关第90~91天 孕中期甜蜜性事悄悄说第14周第92天 宝宝身上开始长胎毛了第93天 准备做第一次正式产检第94天 产检都检查些什么第95天 看懂B超检查单第96天 关于生育保险你应该知道的第97~98天 关于新生儿溶血症第15周第99天 在羊水中进行呼吸练习第100天 准爸支招：为孕妈把关家居健康度第101天 孕妇操：每天5分钟，孕期更轻松第102天 为什么孕妈易便秘第103天 鲜榨果蔬汁DIY，营养又通便第104~105天 远离妊娠牙龈炎的方法第16周第106天 身体比例越来越协调了第107天 保养乳房，护好宝宝的“粮袋”第108天 孕事乐读：不怀孕的“七宗罪”第109天 唐氏综合征筛查，必须重视第110天 准爸支招：陪老婆购买孕妇装第111~112天 开始控制体重增长速度|孕5月| 胎动，就像只小鱼在游泳第17周第113天 津津有味地品尝羊水第114天 奇妙的胎动，你感觉到了吗第115天 找到胎动的规律第116天 学会数胎动，监测宝宝健康第117天 根据胎动规律做抚摸胎教第118~119天 营养摄入，并非越多越好第18周第120天 在子宫内不停玩耍第121天 计划一次轻松又甜蜜的孕期旅行第122天 四两拨千斤，化解工作压力第123天 对付小腿水肿的办公室小妙招第124天 孕中期关键营养素第125~126天 补足钙质，预防小腿抽筋第19周第127天 宝宝能听到周围的声音了第128天 失眠烦心，都是荷尔蒙在作怪第129天 睡前小方法，让孕妈轻松入睡第130天 别让自己成为引爆“家庭战争”的导火线第131天 高龄孕妈，要不要做羊膜腔穿刺第132~133天 给小家伙取个名字吧第20周第134天 你的免疫抗体在传给宝宝第135天 学会测量宫底高了吗第136天 内外用药都需要谨小慎微第137天 孕期怎样健康吃鱼第138天 在办公室舒适午睡的妙招第139~140天 孕妈鼻出血的护理方法|孕6月| 他爸，宝宝能听见你说话了第21周第141天 可以听到妈妈的声音了第142天 营养素补充剂别随意吃第143天 坚持锻炼你的骨盆底肌肉第144天 音乐胎教正是好时机第145天 刻录一张美妙的胎教音乐大碟第146~147天 别犯了音乐胎教的

## &lt;&lt;完美怀孕一天一页&gt;&gt;

禁忌第22周第148天 皱巴巴的红色“小老头”第149天 大肚孕妈的洗发妙招第150天 头发浓密了，保养头发有妙招第151天 血容量迅速增加，注意补铁第152天 别让腰酸背痛影响孕期生活第153~154天 录制胎心声，和准爸一起听第23周第155天 视网膜形成了第156天 做家务时，注意姿势和动作第157天 趁身体还轻便，买宝宝用品去第158天 孕妈逛街5条安全守则第159天 记忆力下降了？吃点坚果吧第160~161天 大肚孕妈的甜蜜性事第24周第162天 肚里的宝宝也会咳嗽第163天 拍孕妇大肚美照，时机正好第164天 让大肚孕妈更舒适的睡姿第165天 皮肤瘙痒难耐？是妊娠瘙痒症在作怪第166天 准爸须知：给孕妈按摩应注意第167~168天 小俩口一块去上孕妇学习班|孕7月|看，小眼睛睁开了第25周第169天 大脑发育将进入高峰期第170天 吃什么能补充DHA与EPA第171天 语言胎教：对着大肚肚说“甜言蜜语”第172天 心情烦躁时，试试腹式呼吸法第173天 去做妊娠糖尿病检查吧第174~175天 “糖妈妈”5条饮食原则第26周第176天 会抓自己的小脚丫玩耍了第177天 保护孕妈的第二心脏——脚第178天 食物帮忙消水肿，让脚丫少受罪第179天 必须警惕妊娠高血压综合征第180天 妊高征孕妈的饮食原则第181~182天 给自己开车的孕妈提个醒第27周第183天 味觉正在形成，能分辨甜和苦了第184天 练习拉梅兹呼吸法第185天 拉梅兹呼吸法的练习窍门第186天 不要和厨房太亲近第187天 小动作帮你消除副乳第188~189天 别让静脉曲张侵害美腿第28周第190天 宝宝可以睁开眼睛了第191天 发生假性宫缩时别紧张第192天 更换床上用品，让睡眠更舒适第193天 纠正日常姿势，少些劳累第194天 脐带——胎宝宝的“生命线”第195~196天 预防早产的发生|孕8月|乖宝，爸爸正在亲你呢第29周第197天 小脑袋因为大脑发育在增大第198天 胸闷，呼吸变得沉重起来第199天 孕晚期关键营养素第200天 少吃多餐，缓解胃灼热第201天 测量骨盆，看看你能否顺产第202~203天 练习膝胸卧式，纠正异常胎位第30周第204天 不再像个皱巴巴的小老头了第205天 见招拆招解决尿频尴尬第206天 外出时怎样护好大肚肚第207天 准爸须知：发现产前抑郁症的苗头第208天 产前抑郁症，请走开第209~210天 放松身心之旅——冥想胎教第31周第211天 胎动幅度在减小第212天 有些运动不能再做了第213天 大肚“潮妈”的扮靓小窍门第214天 准备护垫，避免漏尿尴尬第215天 提前布置一间可爱的婴儿房第216~217天 计划一下产假时间，完美交接工作第32周第218天 宝宝转变成头朝下的体位了第219天 适合大肚孕妈的趣味DIY第220天 准爸支招：给孕妈穿鞋袜、剪脚趾甲第221天 准爸下厨：润肠通便的美味食谱第222天 吃粗粮也不能“过火”了第223~224天 布置安全家居，保护大肚肚|孕9月|变成漂亮小宝宝了第33周第225天 宝宝的骨骼正在变硬第226天 会阴侧切是孕妈难躲的一刀吗第227天 开始做会阴按摩，减少分娩损伤第228天 70%的孕妈都有痔疮烦恼第229天 准爸下厨：两道经典补钙美食第230~231天 脐带绕颈没那么可怕第34周第232天 肺部已经发育得很成熟了第233天 羊水过多、过少都不好第234天 警惕羊水早破第235天 准爸支招：帮孕妈摆脱致畸幻想第236天 战胜对分娩的恐惧第237~238天 该定下分娩的医院了第35周第239天 肾脏也发育完全了第240天 推算腹中宝宝的体重第241天 得给刚出生的宝宝准备些什么第242天 提前安排好月子里的繁杂事第243天 起床时，动作要缓慢平稳第244~245天 列一下临产前的注意事项第36周第246天 皮肤上的胎脂开始脱落第247天 补锌，让分娩更顺利第248天 准爸支招：让紧张孕妈放松的小窍门第249天 别忽视了准爸的产前焦虑第250天 顺产的4大条件，你具备吗第251~252天 最后一个月要避免性生活|孕10月|宝贝，咱们一起加油第37周第253天 庆祝，宝宝已是足月儿了第254天 开始每周做一次胎心监护第255天 自然分娩，好处多多第256天 无痛分娩，你了解了吗第257天 “秋后算账”——剖宫产之痛第258~259天 入院待产包里该准备些什么第38周第260天 头部完全入盆了第261天 怎样决定自己的分娩方式第262天 要不要为宝宝保存脐带血第263天 你需要一位导乐吗第264天 准爸支招：做助产放松法，帮孕妈减压第265~266天 预先了解分娩的三大产程第39周第267天 宝宝随时都会来“报到”第268~269天 掌握临产3大征兆，做到心中有数第270~271天 容易被忽略的临产征兆第272~273天 进入产房，分娩倒计时第40周第274天 吃点高热量食物，增加产力第275~276天 准爸陪产：减轻产痛有一套第277~278天 父爱流淌：亲自为宝宝剪脐带第279~280天 护理新生儿的重要步骤|附录|整个孕期需要做几次产检自然分娩后3天的注意事项剖宫产术后的注意事项新妈妈产后护理8大原则

## <<完美怀孕一天一页>>

### 章节摘录

插图：1.高温蒸浴直接伤害精子，还抑制精子生成。

2.剧烈运动会导致体温升高，如马拉松和长距离的骑车等都会使睾丸的温度升高，破坏精子成长所需的凉爽环境。

3.手机放在裤兜里、笔记本电脑放在膝盖上、穿紧身裤等，不但会提高阴囊温度，而且还有辐射，对精子伤害很大。

准爸应该这样做1.少去或不去桑拿房、蒸汽浴室。

2.手机和笔记本电脑放在远离下体的地方。

3.少骑车，少穿紧身裤。

减少骑车的次数，可以避免压迫睾丸，因为骑车会使脆弱的睾丸外囊血管入于危险之中。

建议骑车时要穿有护垫的短裤，并选择减震功能良好的自行车。

少穿不透气的、紧身的裤子，否则不仅压迫睾丸，还会导致睾丸高温，影响生精功能。

4.控制体重。

身体过度肥胖，会导致腹股沟处的温度升高，损害精子的成长，严重者还可能导致不育。

改变饮食习惯适当多吃绿色蔬菜。

绿色蔬菜中含有维生素C、维生素E、锌、硒等利于精子成长的成分。

坚果、鱼类中富含不饱和脂肪酸，有利于精子细胞成长。

注意少用含咖啡因的饮料和食品，如可乐、咖啡、巧克力等，以免影响精子质量。

## <<完美怀孕一天一页>>

### 媒体关注与评论

我是习惯性流产，去了很多家医院，最后一次怀孕产检都是翟主任做的，才终于保住胎儿，头一次见有大夫检查完还扶孕妇起身，让人心里特别温暖。

老公吃感冒药期间，我意外怀孕了，当时很矛盾是否要这个孩子，幸亏见到了翟大夫，她说：“男方服药对胎儿是否有影响我不能给你确切的答案，但是我可以告诉你这种情况至今未见报道，你们若因此出现问题就是世界上的第一例。

”幸亏这句肯定的话，才有了我可爱的儿子。

——网友评论我孕期一直找翟主任检查，很多问题都想问问主任了才觉得安心，但是又担心问得过多会影响翟主任工作。

翟主任出书了，我这内心别提多高兴了，这本书内容全面，我对孕期的疑惑，都能在里面找到答案。

——北京孕妈妈 云云图文并茂，内容实用，很多问题照着做就可以解决，特别用心，真的是站在孕妇的角度想问题。

比较特别的是还有过来人谈经验的内容，太窝心了。

虽然我孩子已经出生，用不到了，但很想等图书出版后买来送给备孕的表妹。

——上海妈妈 艾儿30高龄，准备“造人”，出版社朋友非常体贴地给俺送了这书的电子试读本。很负责地告诉大家：确实是本值得仔细阅读的孕育书，至少在我翻过无数孕育书之后，仍这样认为。

恩，很好，一天一页，边翻边孕，翻完了，咱宝贝估计得来报到了！——湖南备孕妈妈 糖豆这本书的作者是医院的著名专家，让人信服，读起来也很亲切，就像自家长辈。

最喜欢各期的胎儿变化描写，特别生动可爱，仿佛可以亲眼看到腹中的可爱宝贝一样！

太有爱了！

我喜欢，我推荐。

——安徽孕妈妈 柳莺



<<完美怀孕一天一页>>

编辑推荐

《完美怀孕一天一页》：科学准确的孕育知识，带来280天的贴心陪伴!赠送胎教音乐光盘。

<<完美怀孕一天一页>>

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>