第一图书网, tushu007.com

<<怀孕每日一页>>

图书基本信息

书名：<<怀孕每日一页>>

13位ISBN编号：9787501967711

10位ISBN编号：7501967717

出版时间：2009-1

出版时间：轻工

作者：范玲

页数：295

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

第一图书网, tushu007.com

前言

从现在开始，你将经历生命中最大的变化，你将成为一个孩子的母亲，也将完成你一生中向完美女人转变的一个重要过程。
怀孕后的你可能依然坚持上班，每天带着你的宝宝，度过忙碌而又充实的一天。
你可能将要一个人去医院做产检，医院走廊里排起的长队使你略感烦躁，而B超画面里的小人儿却又使你觉得自己是天底下最幸福的女人。
当宝宝用力踢你的时候，你总是忍不住要幸福地微笑；当他很久不踢你时，你又不禁开始焦虑与不安。
宝宝越长越大，你的负担也越来越重了，腰酸、胸闷、腿脚疼……你开始期待这280天快点走完，期待宝宝早点出来和你见面。
而在期待的同时，你还会担心自己能不能顺产，担心如果是剖腹产，会不会对宝宝有什么不好的影响……为人父母的甜蜜与艰涩，幸福与困惑，这280天里你将一一体会。
你不妨和你身边的“过来人”聊一聊，她们将非常乐意和你分享曾经的宝贵经验。
你也不妨跟着我们为你准备的这本《怀孕每日一页》，每天学一点孕产知识，幸福地守望天使降临人间的那一刻。
关于280天从一个卵子遇到精子直到胎儿分娩，这个过程实际上有266天左右，但整个孕程一般按40周或280天来计算，这是从末次月经的第一天算起的，因为大多数孕妈妈都说不清受精具体发生在哪一天，却能牢记每个月“好朋友”来临是哪一天。
在本书中，我们按一般惯例将末次月经的第一天作为孕期的第一天，每4周计为1个月（28天），即整个孕期280天。

第一图书网, tushu007.com

<<怀孕每日一页>>

内容概要

《怀孕每日一页》的内容提供了全面的、系统的、权威的孕期指导，以孕期知识为主，按照怀孕时间安排内容，280天每一天都关注着孕妈妈的身体变化和心理变化。
《怀孕每日一页》提供了大量的孕产信息，记录了孕期可能发生的一切，帮助孕妈妈了解更多的孕产知识。
孕妈妈可以结合自身情况，找到解决自身问题的办法，在准爸爸的参与下，帮助孕妈妈健康、安全的度过整个孕期。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

范玲教授，毕业于首都医科大学。
从医20余年，擅长孕产期孕妇的心理保健、早产的治疗、妊娠期糖尿病的监测管理，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。
同时，其良好的医德在孕产妇中间口口相传，并荣获好大夫在线评选的“网友心中好大夫”称号。

多

第一图书网, tushu007.com

<<怀孕每日一页>>

书籍目录

第一个月 一切刚刚开始　第1天（ID）规划幸福——制定妊娠计划　第2天（2D）预产期的推算　第3天（3D）推算你的排卵期　第4天（4D）体温的变化表　第5天（5D）受孕好时机别错过了哦　第6天（6D）拟一份孕育账单　第7天（1W）工作是去还是留　第8天（1W+ID）职场妈妈，明白你的权利　第9天（1W+2D）营养再全面些　第10天（1W+3D）烟酒早就戒了吧　第11天（1W+4D）暂时要离小动物远一些　第12天（1W45D）叶酸补充还要继续　第13天（一IW+6D）今天是排卵日吗　第14天（2w）保持愉快有妙招　第15天（2W+ID）精子与卵子相遇啦　第16天（2W+2D）避开4大黑色受孕时间　第17天（2W+3D）生男生女你在意吗　第18天（2W+4D）生男生女的民间说法　第19天（2W+5D）不要在厨房里久留　第20天（2W+6D）怀孕能让你增加10年的免疫力　第21天（3w）孕妈妈服药也有安全期　第22天（3W+1D）宝宝血型可预知　第23天（3w+2D）妈妈体重要适宜　第24天（3W+3D）嘿嘿，我有没有可能怀了双胞胎　第25天（3W+4D）身边家电也污染　第26天（3W+5D）装修一定要避开孕期　第27天（3W+6D）孕妈妈应知道的数据　第28天（4w）完美准爸爸的爱妻行动（一）第2个月 面对怀孕征兆　第29天（4W+一ID）我很像只“小海马”　第30天（4W+2D）孕妈妈的营养关注（一）　第31天（4W+3D）早孕的反应症状　第32天（4W+4D）验孕也是有讲究的　第33天（4W+5D）怀孕的好处多着呢　第34天（4W+6D）孕期减压原则　第35天（5w）巧妙饮食优化你的遗传基因　第36天（5W+一1D）妊娠日记开始了没有　第37天（5W+20）流产是怎么发生的　第38天（5W+30）生活好习惯减少流产危险　第39天（5W+4D）怀孕后，嘴里怎么有怪味　第40天（5w+50）4种解决方法消除口中怪味　第41天（5w+6D）怀孕了，我的情绪波动怎么那么大　第42天（6w）异常妊娠早发现　第43天（6W+ID）妊娠运动好处多　第44天（6W+2D）妊娠1—3个月运动慢半拍　第45天（6w+30）胎宝宝最怕孕妈妈得的几种炎症　第46天（6W+4D）怀孕了，我该向老板怎么说　第47天（6W+5D）抽空收拾一下衣柜　第48天（6w+6D）这时腹痛别掉以轻心　第49天（7w）远离“二手香水”　第50天（7W+一1D）尿失禁，好尴尬　第51天（7W+2D）噪音污染，千万别忽视了　第52天（7W+3D）暂时远离有害的工作岗位　第53天（7W+4D）和危险食物说Bye—Bye　第54天（7w+5D）这时候千万别感冒了　第55天（7w+6D）怀孕了，了解你身体的变化　第56天（8w）完美准爸爸的爱妻行动（二）第3个月 真正意义的小宝宝　第57天（8W+1D）我的小尾巴消失了　第58天（8W+2D）孕妈妈的营养关注（二）　第59天（8W+3D）看看你是不是高危孕妇　第60天（8W+4D）孕妈妈洗澡快乐指南　第61天（8W+5D）做家务的正确姿势和动作　第62天（8W+6D）创造良好的居室环境　第63天（9w）孕妈妈安全饮水原则　第64天（9W+ID）产前检查都检查些什么　第65天（9W+2D）建卡要趁早　第66天（9W+3D）孕妈妈产检时的疑惑解答　第67天（gw+4D）孕妈妈多吃鱼，宝宝健康又聪明　第68天（9W+5D）如何给自己的孕期增加小插曲　第69天（9W+6D）孕妈妈胃口大开小食谱　第70天（10W）防辐射孕妇装要不要买　第71天（10W+1D）孕妈妈健康驾车七规则　第72天（10W+2D）这些肉和水产品要忌口了　第73天（10W+3D）这时更要经营好夫妻感情　第74天（10W+4D）安全促进食欲的爽口菜　第75天（10W+5D）有毒物，躲着点儿　第76天（10W+6D）怀孕后禁用哪些化妆品　第77天（1lW）孕妈妈孕期防痘小贴士　第78天（11W+1D）小心了，预防滴虫性阴道炎　第79天（11W+2D）不要戴隐形眼镜了　第80天（11w+3D）风油精和清凉油这时候都不可以用了　第81天（11W+4D）孕早期需要就医的情况　第82天（11W+5D）宝宝好视力，妈妈吃出来　第83天（11W+6D）宝宝需要钙，每天喝牛奶　第84天（12W）完美准爸爸的爱妻行动（三）第4个月 体检去吧　第85天（12W+1D）我都长指纹喽　第86天（12W+2D）孕妈妈的营养关注（三）　第87天（12W+3D）孕期按摩甜蜜蜜　第88天（一12W+4D）孕妈妈胸部保养　第89天（12W+5D）小胎盘有大作用　第90天（12W+6D）　第一次正式孕检　第91天（13W）去产检时要怎么穿　第92天（13W+1D）明明白白做B超　第93天（13W+2D）教你看懂孕期B超检查单　第94天（13W+3D）大龄孕妈妈这两次B超一定要做　第95天（13W+4D）妊娠4—7个月运动轻轻地来　第96天（13W+5D）来做孕妇操　第97天（13W+6D）唐氏综合征筛查　第98天（14）唐氏筛查报告单　第99天（一14W+1D）预防皮肤色素沉着，做漂亮孕妈妈　第100天（14W+2D）孕期“做爱做的事”　第101天（14W+3D）孕期性生活也要戴安全套　第102天（14W+4D）勤快孕妈妈，自己做鲜榨果汁　第103天（14W+5D）上班的孕妈妈四不要　第104天（14W+6D）胎宝宝器官系统发育与所需营养素　第105天（15W）松

第一图书网, tushu007.com

懈心理要不得　第106天（15W+1D）孕妈妈吃酸有讲究　第107天（15W+2D）对付妊娠纹的作战计划开始了　第108天（15W+3D）孕期要买什么样的内衣　第109天（15W+4D）是不是发觉自己经常头晕眼花了　第110天（15W+5D）孕期最易被忽视的“营养”　第111天（一15W+6D）孕妈妈的时尚网络生活：泡泡坛，开开店　第112天（16W）完美准爸爸的爱妻行动（四）第5个月终于可以穿孕妇装了　第113天（16W+ID）我只有一只梨子那么大　第114天（16W+2D）孕妈妈的营养关注（四）第115天（16W+3D）怀孕了，也别忘记做保养　第116天（16W+4D）职场妈妈，减压有招　第117天（16W+5D）职业女性的孕期生活宝典　第118天（16W+6D）孕妈妈不能吃的滋补中药　第119天（17W）四大法则轻松搞定孕妇装　第120天（17W+1D）购买什么款式的孕妇装　第121天（仃w+2D）找到自己的睡眠搭档　第122天（17W+3D）维生素靠食补最重要　第123天（17w+4D）该给宝宝取名啦　第124天（17W+5D）给宝宝取名字的6大雷区　第125天（17W+6D）孕妈妈怎样用空调　第126天（18W）多多接触阳光，不要佝偻宝宝　第127天（18W+1D）区别看待民间孕妇行为禁忌　第128天（T8W+2D）孕妈妈不能喝的饮料名录　第129天（18W+3D）易患抑郁症的孕妈妈群　第130天（18W+4D）孕期抑郁症的判别　第131天（18W+5D）从抑郁中走出来　第132天（18W+6D）孕妈妈的口腔护理　第133天（19W）口腔疾病要治疗　第134天（T9W+1D）孕妈妈也要“挺”好　第135天（19W+2D）孕期游泳照样进行　第136天（19W+3D）组织一个孕妈妈派对吧　第137天（19W+4D）放飞心情外出旅行　第138天（19W+5D）孕妈妈该穿什么鞋　第139天（19W+6D）散步是孕妈妈最适宜的运动　第140天（20W）完美准爸爸的爱妻行动（五）第六个月 开始带“球”运动了第七个月 孕期不适还真多第八个月 跟孕期不适过招第九个月 坚持就是胜利第十个月 临产知识大盘点

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第一个月 一切刚刚开始第1天（ID）规划幸福——制定妊娠计划避孕药早停了吧避孕药属于激素类药物。
服用避孕药期间怀孕会造成胎儿畸形。
因此，一旦决定怀孕，应立即停服避孕药，改用其他避孕方式。
停服避孕药后至少半年方可怀孕，以确保生育一个健康宝宝。
如果在服用避孕药期间怀孕，应做人工流产放弃妊娠。
心理准备计划怀孕之前，夫妇双方应作好心理准备，要创造和谐的心理环境，消除容易导致心理失调的因素。
夫妻间都应该加大相互间的容忍度，保持和谐，达到良好的心理平衡状态。
孕前体检在计划怀孕前几个月你要找医生做一次全面的身体检查，做一些血液检查，查一查Rh因子（以预防新生儿溶血症的发生），查一查对风湿、乙型肝炎的免疫情况。
如果你是35岁以上的女性，或患有高血压、糖尿病等，应与医生讨论一下是否适合怀孕，以及怀孕后应注意些什么。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《怀孕每日一页》特点如下：1. ”每日一页”就是最大的卖点怀孕280天，胎教280天，婴儿期360天，幼儿期720天，每一天都有精彩的安排，每一天都精彩地度过，新妈妈和小宝宝间即使存在个体差异，也可轻松地在临近页内找到答案。
不但如此，”每日一页”体现了细致，体现了阅读的轻松，更提供了安全感，因为它对怀孕和孩子成长的每一天都有关心。
2. 放下刻板的面孔全套书都秉承亲切温和的语气，而不是刻板的禁忌、指导。
以胎教为例，没有生硬的饮食胎教、运动胎教、音乐胎教等几个老生常谈的栏目，而是每一天中都有精彩的内容，也许是一首歌，一幅画，一个数字，一个美丽的手语……这一切都会用温暖的文字描述出来，也会引导孕妈妈对胎宝宝说些每日里发生的小事情，根据胎宝宝每日的发育进程，让孕妈妈每天都沉浸在幸福的期待中。
3. 更权威，更系统专业孕产/育儿专家的临床积累；新妈妈的经验分享。
4. 漂亮的图文书属性：抛开文字书大篇大篇地铺排，用图文的形式简洁表达，更符合现在阅读的需要。
版式精美漂亮，内容连贯统一，兼具礼品书与生活书特征。

第一图书网, tushu007.com

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