

<<40周怀孕全程指导>>

图书基本信息

书名：<<40周怀孕全程指导>>

13位ISBN编号：9787501975242

10位ISBN编号：7501975248

出版时间：2010-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王琪 编

页数：180

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>

## <<40周怀孕全程指导>>

### 内容概要

妊娠280天，应该做什么，不该做什么  
孕产专家给您全程面对面指导  
孕期做B超安全吗？

职场孕妈妈生活准则  
打败孕吐的小方法  
孕期性生活如何安排  
孕妈妈忌用的化妆品  
养成好习惯，减少流产危险  
孕妈妈用药方针  
注意，保健品“过犹不及”  
孕期需要就医的情况  
与孕晚期疼痛过招  
了解分娩前兆  
不能忽略的产后重要事项

.....

<<40周怀孕全程指导>>

作者简介

王琪 国家“十五”科研攻关项目负责人 中华医学会、北京医学会专家库成员 北京妇产医院主任医师、教授 北京市孕产期保健技术专家指导组成员 北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家 全国妊娠高血压疾病学组成员

## <<40周怀孕全程指导>>

### 书籍目录

科学备孕——写给准备怀孕和已经怀孕的你  
怀孕前就要提早做好的准备  
给宝宝画张像——揭秘神奇的遗传密码  
怀孕第1个月 期待幸福的那一刻  
胎宝宝的成长发育? 孕妈妈的身体变化  
本月大事提醒? 安全保障计划? 本月宜忌? 准爸爸必修课  
第1周 一切才刚刚开始  
良好的生活方式  
远离有害工作岗位  
调整自己的饮食习惯  
了解胎教知识  
本周细节备忘  
第2周 抓住好时机  
推算排卵期, 把握受孕好时机  
保证营养均衡  
好心情就是最好的胎教  
孕妈妈用药要谨慎  
本周细节备忘  
第3周 悄然发生的变化  
制定一张孕育账单  
预防病毒感染  
保养好自己的肠胃  
本周细节备忘  
第4周 宝宝, 你来了吗?  
  
学会推算预产期  
厨房也有安全隐患  
怀孕的征兆  
本周细节备忘  
写给宝宝的悄悄话  
孕妈妈妊娠记事表  
怀孕第2个月 分享怀孕的喜悦  
胎宝宝的成长发育? 孕妈妈的身体变化  
本月大事提醒? 安全保障计划? 本月宜忌? 准爸爸必修课  
第5周 确定怀孕了  
验孕也是有讲究的  
早孕检查  
怀孕了, 怎样向老板说  
孕妈妈最容易忽视的三种营养  
本周细节备忘  
第6周 开始有点恶心  
怀孕了, 你的身体会有哪些变化  
用饮食抵抗突然而至的恶心和疲倦  
本周细节备忘  
第7周 小心呵护着

## <<40周怀孕全程指导>>

孕早期的运动原则  
防辐射服有用吗？

打败孕吐的小方法

本周细节备忘

第8周 情绪有点波动

养成好习惯，减少流产危险

建立良好的夫妻关系

适量补充维生素E

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

怀孕第3个月 关键期的特别保护

胎宝宝的成长发育？孕妈妈的身体变化

本月大事提醒？安全保障计划？本月宜忌？准爸爸必修课

第9周 要努力吃喝了

注意，保健品“过犹不及”

孕妈妈健康喝水原则

孕妈妈营养开胃小食谱

本周细节备忘

第10周 保护好你自己

避开恼人的噪音污染

远离“二手危害”

避开上班路上的雷区

本周细节备忘

第11周 腰好像粗了

孕妈妈化妆注意了

孕妈妈正确做家务

妈妈爱吃鱼，宝宝更聪明

怎样进行语言胎教

本周细节备忘

第12周 安全度过危险期

你是高危产妇吗？

保证蛋白质的摄入

孕早期需要就医的情况

产前检查时间表

异常妊娠早发现

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

怀孕第4个月 快乐孕中期

胎宝宝的成长发育？孕妈妈的身体变化

本月大事提醒？安全保障计划？本月宜忌？准爸爸必修课

第13周 终于可以轻松些了

纠正日常行为姿势

一起来做孕妇操

<<40周怀孕全程指导>>

孕中期运动慢着来

本周细节备忘

第14周 更真实地感受到胎宝宝

孕中期腹痛知多少

孕中期常见的小症状

职场孕妈妈注意保持形象

本周细节备忘

第15周 万千宠爱集一身

现在补钙很重要

孕妈妈快乐洗澡进行时

怀孕了，也可以做保养

本周细节备忘

第16周 第二次蜜月

孕中期“做爱做的事”

教你看懂B超单

什么是唐氏筛查

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

怀孕第5个月 挺起骄傲的肚子

胎宝宝的成长发育？孕妈妈的身体变化

本月大事提醒？安全保障计划？本月宜忌？准爸爸必修课

第17周 肚子越来越明显

失眠了，不能服用安眠药

孕妇装穿出完美“孕”味

教你如何挑选合适的内衣

本周细节备忘

第18周 胎宝宝动了

第一次胎动

职场孕妈妈生活准则

预防铅中毒

维生素还得靠食补

本周细节备忘

第19周 胃口大开

孕妈妈要做好口腔护理

孕妈妈自己做的果蔬汁

和胎宝宝玩“踢肚子”游戏

本周细节备忘

第20周 总是有这样那样的小毛病

缓解腰酸背痛的小方法

注意，预防阴道炎

做好胎心监护

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

怀孕第6个月 胎动带来的喜悦

胎宝宝的成长发育？孕妈妈的身体变化

## <<40周怀孕全程指导>>

本月大事提醒?安全保障计划?本月宜忌?准爸爸必修课

第21周 动来动去的小家伙

孕妈妈商务出行应对策略

放心吃,不发胖的营养食品

孕期胀气不用太担心

胎动监测开始了

本周细节备忘

第22周 身体越发沉重

“大肚子”出门安全守则

胎宝宝宫内发育迟缓怎么办

孕妈妈可以吃配方奶粉吗?

经常抽筋怎么办

本周细节备忘

第23周 快乐大肚婆

把讨厌的妊娠纹、妊娠斑“吃下去”

大肚婆照样可以舒服工作

孕妈妈也要注意保养头发

本周细节备忘

第24周 好好爱自己

关爱乳房的关键时期

测量宫高和腹围

轻松解“秘”美食

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

怀孕第7个月 怎么这么多不舒服

胎宝宝的成长发育?孕妈妈的身体变化

本月大事提醒?安全保障计划?本月宜忌?准爸爸必修课

第25周 “甜蜜”的烦恼

准爸爸“按摩师”显身手

预防妊娠糖尿病

孕妈妈美味“降糖菜”

孕妈妈不宜多吃的几种水果

本周细节备忘

第26周 就快变成“萝卜腿”了

妊娠水肿怎么办

缓解静脉曲张的小方法

警惕不正常乳汁

本周细节备忘

第27周 与不适对抗到底

减轻孕7月的疼痛

预防妊娠高血压

当孕妈妈遭遇痔疮

给胎宝宝一束光吧

本周细节备忘

第28周 妈妈漂亮,宝宝聪明

## <<40周怀孕全程指导>>

孕中期做个漂亮孕妈妈

如何预防妊娠贫血

多吃一些补脑食品

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

怀孕第8个月 延续幸福

胎宝宝的成长发育? 孕妈妈的身体变化

本月大事提醒? 安全保障计划? 本月宜忌? 准爸爸必修课

第29周 和宝宝在一起

不一样的胎动

孕晚期更要注意心理保健

孕妈妈心理减压有方法

本周细节备忘

第30周 肚子胀胀的

了解孕晚期肚子痛

多培养一些生活情趣

孕妈妈过敏怎么办

本周细节备忘

第31周 越来越迟钝

现在就不要出远门了

什么是骨盆测量

孕期尿频怎么办

摸摸看, 胎宝宝胎位正常吗?

本周细节备忘

第32周 雄赳赳气昂昂

预防早产

脐带绕颈并不可怕

营养过剩怎么办

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

怀孕第9个月 万分期待

胎宝宝的成长发育? 孕妈妈的身体变化

本月大事提醒? 安全保障计划? 本月宜忌? 准爸爸必修课

第33周 该给宝宝准备物品了

宝宝专属物品清单

什么时候开始停止工作

提前确定到哪家医院生产

关注孕妈妈的情绪

本周细节备忘

第34周 不要太过担心

与孕晚期疼痛过招

我还能恢复窈窕身材吗?

我的宝宝会健康、聪明、快乐吗?



<<40周怀孕全程指导>>

孕晚期运动好处多

本周细节备忘

第35周 庞然大物

让人难受的胃灼热

关于羊水早破

有助顺产的产前运动

本周细节备忘

第36周 进入待产期

随时做好入院准备

最容易忽视的准备工作

分娩到底有多痛

为分娩储备能量

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

怀孕第10个月 终于等到这一天

胎宝宝的成长发育? 孕妈妈的身体变化

本月大事提醒? 安全保障计划? 本月宜忌? 准爸爸必修课

第37周 有点迫不及待

入院待产包清单

了解分娩前兆

如何辨别真假分娩

并不是越胖越好

本周细节备忘

第38周 多一些准备

掌握一些分娩技巧

待产中可能出现的突发情况

## &lt;&lt;40周怀孕全程指导&gt;&gt;

## 章节摘录

怀孕第2个月 分享怀孕的喜悦这个月，你已经是幸福的孕妈妈了，终于盼到了自己的胎宝宝，这种甜蜜的感觉使你好想告诉全世界的人：我要做妈妈啦！

赶紧和准爸爸庆祝一番吧！

胎宝宝的成长发育这个时候的胎宝宝依然被称为“胚胎”。

“小海马”的尾巴在逐渐变短，身长3厘米左右，体重大约有4克，外形上已经能够分辨出头、身体、手脚。

当胚胎长到第6周的时候，小小的心脏开始跳动并且向全身输送血液。

羊水、脐带和胎盘都开始出现了。

孕妈妈的身体变化孕妈妈最大的变化是月经停止了，子宫变得跟鹅蛋一样大小，阴道分泌物增多，乳房增大明显，乳头变得更加敏感。

多数孕妈妈开始“害喜”了，而有的孕妈妈却几乎没有任何反应。

这是由个体差异决定的。

身体激素的原因，孕妈妈会感觉小便次数增加，疲劳、困倦、急躁、烦闷等情绪开始出现。

本月大事提醒这个月的“好朋友”如果没有按时来的话，孕妈妈请到医院做一次检查，看看是不是怀孕了，从而及早为迎接胎宝宝的到来做好准备！

你会随时感到恶心。

现在要多准备一些能让你的胃感到舒服的食物，如饼干、糖果或抗酸咀嚼片。

把这些食物放在随身携带的小包里、你的座位上或者床边，以便需要时伸手可及。

孕早期易流产，不宜性生活。

早孕反应使孕妈妈性欲和性反应减弱，此时准爸爸要充分理解。

尿频是孕妈妈最容易产生的症状。

平时要适量补充水分，若有尿意，尽量不要憋尿，以免造成膀胱感染，加重尿频。

本月宜忌努力保持良好的作息规律，每天保证充足的睡眠，让自己处于良好的精神状态中。

出现孕吐反应的孕妈妈切不可用药物止呕，这样会妨碍胎宝宝的生长发育。

尽量不去人多的地方，避免感染有害病菌。

安全保障计划本月的重要任务之一是预防流产。

避免过度疲劳和长途旅行，避免高强度或动作幅度较大的工作，避免剧烈运动，不做拉伸及压迫腹部的动作。

绝对不要随意使用药物，尤其是计划要宝宝或者已经知道怀上宝宝的情况下，使用药物前一定要征询医生的意见，避免接触刺激性物质或有毒化学物质，以免对胎宝宝造成影响。

尽量避免长期处于各种电器设备的辐射之中，电热毯要避免使用，床铺离装有电线的墙壁不要太近，对电视机、电脑、电磁炉、微波炉采取必要的防护措施。

## <<40周怀孕全程指导>>

### 编辑推荐

《40周怀孕全程指导》：完美孕产必读，幸福妈妈秘诀：1. 全。  
既有孕期宜忌、安全保障、孕期检查、孕期营养、胎儿变化等内容，还有关于孕前优孕以及产后分娩的一些知识。

2. 实用。  
既有理论内容，又有相关问题的解决方式。

3. 轻松。  
图文结合，看起来比较轻松，比较漂亮的孕产书。

4. 权威。  
作者王琪，国家级著名孕产专家。

<<40周怀孕全程指导>>

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>