

<<最新怀孕每日一页>>

图书基本信息

书名：<<最新怀孕每日一页>>

13位ISBN编号：9787501981793

10位ISBN编号：7501981795

出版时间：2011-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王琪

页数：287

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>

## <<最新怀孕每日一页>>

### 前言

280天，幸福地守候 孕育新生命，让你拥有了最期待、最渴盼的幸福时光，拥有了一生中最骄傲、最美丽的曲线。

怀孕最初带给你的是惊喜，紧接着是身体的种种反应，这也许会让你惶恐，但看着腹部一天天隆起来，感受着小生命在里面茁壮成长，你会被接踵而来的幸福与喜悦淹没。

怀孕后，你也许依然坚持上班，带着他度过忙碌而又充实的一天。你可能要一个人做产检，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。

他从一粒种子长成一顆果实，当宝宝用力踢你的时候，你总是忍不住要幸福地微笑；当宝宝很久不踢你时，你又不禁开始焦虑与不安。

他越长越大，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…… 为人父母的甜蜜与艰涩，幸福与困惑，这280天里你将一分一秒地体会。

你不妨和你身边的“过来人”聊一聊，她们非常乐意和你分享美好回忆和宝贵经验。你也不妨跟着我们为你准备的这本《最新怀孕每日一页》，每天学一点孕产知识，一起见证孕育的奇迹，幸福地守候天使降临人间的那一刻。

## <<最新怀孕每日一页>>

### 内容概要

本书提供了全面的、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。

除了把每月胎宝宝情况、准妈妈注意事项、必做的产检、营养推荐做成固定栏目，本书还加入了“每日关键词”和“今日宝宝”等新元素，一方面提醒妈妈当日怀孕时应该注意的问题，另一方面记录每日宝宝的生长发育情况，以实现孕妈妈与宝宝的良好互动。

<<最新怀孕每日一页>>

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

北京市妇产医院主任医师、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

"

<<最新怀孕每日一页>>

书籍目录

- 第1个月 宝宝，欢迎你的到来 19
- 第1~2天 第1个月的产前检查
- 第3~4天 补锌，宜早不宜晚
- 第5天 规划幸福，迎接小天使
- 第6天 和烟、酒、咖啡、茶说Bye-Bye
- 第7天 暂时要远离小动物了
- 第8天 推算你的排卵期
- 第9天 炼成最优质的精子
- 第10~11天 受孕最佳时机，别错过哦
- 第12天 “酸女碱男”DIY
- 第13天 小心！
- 避开四大黑色受孕时间
- 第14天 要“生”，还是要“升”
- 第15天 精子先生与卵子小姐，幸福相遇了
- 第16天 记录爱的记忆——怀孕日记
- 第17天 孕妈妈服药也有安全期
- 第18天 孕妈妈体重要适宜
- 第19天 装修一定要避开孕期
- 第20~21天 家中的安全隐患，你知道吗
- 第22天 职场妈妈，明白你的权利
- 第23天 叶酸，还要继续补充
- 第24天 记住向医生询问的问题
- 第25~26天 孕妈妈应该知道的数据
- 第27~28天 孕妈妈快乐，就是最好的胎教
- 第2个月 面对怀孕征兆
- 第29~30天 第2个月的产前检查
- 第31~32天 叶酸要跟进
- 第33天 和危险食物说Bye-Bye
- 第34天 验孕也是有讲究的
- 第35天 生活好习惯，减少流产危险
- 第36天 怀孕了，我该怎么向老板说
- 第37天 远离“二手香水”
- 第38~39天 怀孕的早期征兆
- 第40天 呕吐恶心，难过的日子开始了
- 第41天 让你感觉舒服的最佳食物
- 第42天 算算预产期
- 第43天 怀孕好处多着呢
- 第44天 胎宝宝最怕的几种炎症
- 第45天 4招消除口中怪味
- 第46~47天 别小瞧感冒
- 第48天 腹痛别掉以轻心
- 第49天 证件一个也不能少
- 第50天 情绪波动怎么那么大
- 第51天 职场妈妈，顺利缓解早孕不适
- 第52天 防辐射孕妇装怎么买

<<最新怀孕每日一页>>

- 第53~54天 孕1~3月的运动要慢半拍
- 第55~56天 孕2月的胎教以情绪为主
- 第3个月 听到宝宝的胎心了
- 第57~58天 第3个月的产前检查
- 第59~60天 早补钙, 母子更健康
- 第61天 宝宝好视力, 妈妈吃出来
- 第62天 多吃鱼, 宝宝健康又聪明
- 第63天 给胎宝宝健康成长的居室环境
- 第64天 小心电磁辐射
- 第65天 准爸爸, 多爱老婆一点
- 第66~67天 孕妈妈洗澡的快乐指南
- 第68天 不要戴隐形眼镜了
- 第69天 和这些化妆品说Bye-Bye
- 第70天 避开上班路上的雷区
- 第71天 “脑黄金”, 让宝宝更聪明
- 第72天 孕期用药, 安全第一
- 第73天 生活里的正确姿势
- 第74天 有毒物, 躲着点儿
- 第75天 你是高危孕妇吗
- 第76~77天 产检时的疑惑解答
- 第78天 这些肉和水产品要慎吃
- 第79天 建卡要趁早
- 第80天 如果你是双胞胎妈妈
- 第81~82天 孕早期需就医的情况
- 第83~84天 3个月胎教, 选宝宝喜欢的曲子
- 第4个月 舒服了很多
- 第85~86天 第4个月的产前检查
- 第87~88天 水果和蔬菜——最好的维生素制剂
- 第89天 吃水果, 宝宝更漂亮
- 第90天 孕妈妈吃酸有讲究
- 第91天 职场孕妈妈, 注意保持形象哦
- 第92天 选对内衣, 穿出美丽
- 第93天 孕妈妈要控制体重
- 第94~95天 可以练瑜伽啦
- 第96天 为什么会头晕
- 第97天 明明白白做B超
- 第98天 唐氏筛检, 为宝宝健康把关
- 第99天 唐氏筛查报告单
- 第100天 别让你的乳房“缩水”
- 第101天 提前准备, 妊娠作战计划
- 第102~103天 孕期“做爱做的事”
- 第104天 孕期性生活也要戴安全套
- 第105天 孕妈妈的美容宝典
- 第106天 大龄孕妈妈, 这两次B超一定要做
- 第107天 产检时要穿什么
- 第108天 轻松应对孕期不适
- 第109~110天 一起来做孕妇操吧

<<最新怀孕每日一页>>

- 第111~112天 4个月胎教：胎宝宝学唐诗
- 第5个月 做健康美丽孕妈妈
- 第113~114天 第5个月的产前检查
- 第115~116天 妊娠贫血需补铁
- 第117天 健康的孕妈妈也会贫血吗
- 第118天 孕妈妈不可盲目滋补
- 第119天 孕期抑郁症的判断
- 第120天 远离孕期抑郁
- 第121天 口腔护理，关爱孕妈妈健康
- 第122~123天 职场妈妈的孕期生活宝典
- 第124天 职场妈妈，减压有招
- 第125天 孕妇装，穿出时尚“孕”味
- 第126天 找到自己的睡眠搭档
- 第127天 该给宝宝取名字了
- 第128天 放飞心情，带着胎宝宝去旅游
- 第129天 区别看待民间孕妇行为禁忌
- 第130~131天 孕妈妈补钙不要过量
- 第132天 缓解腰酸背痛有办法
- 第133天 孕妈妈这样饮水才健康
- 第134天 神秘的乳汁
- 第135天 注意，预防阴道炎
- 第136天 及早发现胎位不正
- 第137~138天 外用药物，不能乱用
- 第139~140天 5个月胎教：鸚鵡的笑话
- 第6个月 感觉到胎动
- 第141~142天 第6个月的产前检查
- 第143~144天 清肠功臣：膳食纤维
- 第145天 把讨厌的妊娠纹、妊娠斑“吃下去”
- 第146天 怀孕了，也可以做保养
- 第147天 把这些饮料列入黑名单
- 第148天 预防巨大儿
- 第149天 举手投足要注意啦
- 第150~151天 测量宫高和腹围
- 第152天 数胎动
- 第153天 准爸爸，孕妈妈有话对你说
- 第154天 如果胎宝宝长得太小
- 第155天 孕妈妈可以吃配方奶粉吗
- 第156天 关爱乳房
- 第157天 孕期胀气别担心
- 第158~159天 恼人的抽筋
- 第160天 胎宝宝会打嗝
- 第161天 孕期疼痛知多少（一）
- 第162天 孕期疼痛知多少（二）
- 第163天 缓解不适的锻炼方式
- 第164天 准爸爸，不要犯这些错误哦
- 第165~166天 做好胎心监护
- 第167~168天 6个月的胎教：运动不可少

<<最新怀孕每日一页>>

- 第7个月 进行心与心的交流
- 第169~170天 第7个月的产前检查
- 第171~172天 宝宝的大脑发育离不开脂肪
- 第173天 吃了也不发胖的营养食品
- 第174天 空调, 该怎么用呢
- 第175天 孕妈妈驾车, 安全第一
- 第176天 去拍大肚照
- 第177天 上班路上的“地雷”
- 第178~179天 睡床软硬要合适
- 第180天 胎宝宝的作息习惯像妈妈
- 第181天 偏食孕妈妈的营养补偿方案
- 第182天 准爸爸“按摩师”显身手
- 第183天 奇怪, 胎动好像不一样了
- 第184天 天啊, 就要变成萝卜腿了
- 第185天 去上分娩课
- 第186~187天 妊娠高血压综合征
- 第188天 孕妈妈流鼻血不要怕
- 第189天 小方法缓解静脉曲张
- 第190天 妊娠糖尿病: “甜蜜”的烦恼
- 第191天 在孕期遭遇痔疮
- 第192天 不正常的乳汁
- 第193~194天 开始为宝宝准备物品吧
- 第195~196天 7个月的胎教: 你是人间四月天
- 第8个月 孕期不适又来了
- 第197天~198天 第8个月的产前检查
- 第199天~200天 容易忽视的矿物质
- 第201天 勤快孕妈妈, 自己榨蔬果汁
- 第202天 宝宝长大会像谁
- 第203天 大肚子怎么洗头发
- 第204天 全家总动员, 亲情来减压
- 第205天 多培养一些生活情趣
- 第206~207天 孕期尿频滴滴答
- 第208天 近视眼的顾虑
- 第209天 迎接宝宝的物品清单
- 第210天 了解孕晚期肚子痛
- 第211天 孕晚期, 更要注意心理保健
- 第212天 现在, 不要远行啦
- 第213天 孕妈妈抗过敏秘籍
- 第214~215天 大龄孕妈妈要注意这些
- 第216天 脐带绕颈没那么可怕
- 第217天 胎梦的秘密
- 第218天 如果你是剖宫产后再怀孕
- 第219天 预防早产
- 第220天 摸摸看, 胎宝宝胎位正常吗
- 第221~222天 前置胎盘不要慌
- 第223~224天 8个月的胎教: 对声音的反应
- 第9个月 进入分娩准备期



<<最新怀孕每日一页>>

- 第225天~226天 第9个月的产前检查
- 第227天~228天 蛋白质保质又保量
- 第229天 粗粮在孕妈妈食谱中的重要性
- 第230天 吃点零食补充营养
- 第231天应对孕晚期疼痛
- 第232天 孕晚期可能出现的异常情况
- 第233天 杜绝感冒有诀窍
- 第234~235天甩掉坏心情
- 第236天 先来确定去哪家医院生产吧
- 第237天 安排好住院期间的看护工作
- 第238天 真假临产的辨别
- 第239天 分娩的疼到底有多疼
- 第240天分娩技巧早掌握
- 第241天 什么情况下该到医院
- 第242~243天 孕晚期的腹胀
- 第244天 孕晚期了，坐骨神经痛
- 第245天 盆骨测量别怕烦
- 第246天 胎位不正别着急
- 第247天 羊水早破怎么办
- 第248天 可能出现的异常症状
- 第249~250天做些分娩准备运动
- 第251~252天 9个月胎教：幸福的一家
- 第10个月 我们一起加油
- 第253~254天 第10个月的产前检查
- 第255~256天 能量之源：碳水化合物
- 第257天产前促进乳汁分泌食谱
- 第258天 待产中的突发情况先了解
- 第259天 顺产怎么样避免“会阴侧切”
- 第260天 了解一下无痛分娩
- 第261 天产前准备事项检查表
- 第262~263天 导乐，让分娩更轻松
- 第264天 理性看待分娩疼痛
- 第265天 处理疼痛，你自有一套
- 第266天 随时做好住院准备
- 第267天 有助于顺产的产前运动
- 第268天 消除分娩时肌肉紧张的方法
- 第269天 准爸爸是临产时的最佳配角
- 第270~271天 自然分娩好处多
- 第272天 剖宫产对母亲胎宝宝的影响
- 第273天 什么情况接受剖宫分娩
- 第274天 选择适合自己的分娩方式
- 第275天 何时去医院待产
- 第276天 分娩当天怎么吃
- 第277~278天 分娩时，如何和医生配合
- 第279~280天 10个月的胎教：静静等待
- 附录
- 顺产分娩过程

<<最新怀孕每日一页>>

顺产妈妈产后3天护理  
剖宫产妈妈产后7天护理

## &lt;&lt;最新怀孕每日一页&gt;&gt;

## 章节摘录

第50天 情绪波动怎么那么大 今日宝宝：胎宝宝的小脑开始发育。

在胎宝宝嘴唇顶部——最初的碍正在形成。

胎宝宝的手板(将发育成手掌的平坦的组织)今天会出现。

肝脏在胎宝宝的腹部里就像鼓起来的一个肿块。

神经紧绷的孕妈妈 怀孕了，这会是每一个女人最幸福的时刻，但是随之而来的是很多生理和心理的不适，尤其是在刚刚怀孕的这段时间，孕妈妈大多时间都会很紧张，情绪容易激动，稍有不适就想发火。

“前3个月是危险期，所以孕妈妈总担心流产，走路变得很小心；以前挤公交都是‘见缝插针’，现在是不自觉地遵守交通规则了；上下班就算看见车停在车站，也不会像以前奔跑着赶上去了；现在没事就喜欢逛妇婴店，还买了一条牛仔孕妈妈裤，虽然还没有显怀，但也早早地穿上了，担心勒着宝

” 呵呵，想一想是不是觉得有些神经质？

90%左右的孕妈妈都会有类似的心理焦虑，担心孩子是否健康、对流血等先兆流产症状的担心等。

怀孕后发生在心理和生理上的变化交织在一起，形成孕妈妈独特的心理应激反应，可能一直延续到生产时并逐渐加重。

该怎么办啊 有心理压力的孕妈妈，平时可以做一些自己感兴趣的活动：买一本编织的书，买些五颜六色的毛线，学着为小宝宝织点小东西，这个过程会让你很兴奋，也很有成就感。

每天或每周记一次怀孕日记，你的体重变化，你的日常饮食安排，你的感觉和变化，还有你对宝宝的畅想。

读一些自己感兴趣的书籍。

如让你开心的漫画书，或漂亮的图文书。

选几本怀孕育儿的书，多学习会让你对自己更有信心。

还可以浏览孕育网站，有什么疑问可以在BBS里发帖与其他孕妈妈探讨，你会结交很多的“同孕相连”的人。

第51天 职场妈妈，顺利缓解早孕不适 今日宝宝：胎宝宝大脑内称为垂体或主腺体的部分开始形成。

大脑中的嗅觉球(与嗅觉有关)也正在发育。

气管、喉及支气管(通往肺部的管道)开始形成。

饿得烧心 孕早期，孕妈妈可能会经常感到饿，还带着胃部烧灼的难受感。

为了避免这种情况，孕妈妈要在办公室存放一些零食，如小蛋糕、面包、坚果等，饿的时候食用。

呕吐 孕吐可能会发生在上班路上或者办公室，所以，孕妈妈要多放些手绢、纸巾和塑料袋在随身的包中，以备不时之需，避免尴尬。

提前向同事打好招呼，在孕妈妈去洗手间的时候暂时接替工作。

每天上班前，孕妈妈一定要吃早餐。

即使没有胃口也要少吃一点，哪怕一片面包。

这样，对孕妈妈的胃有好处，也可以减少孕吐的次数。

嗜睡 孕早期，孕妈妈总会觉得很疲惫，眼皮也经常“打架”，总也睡不够似的。

其实这是体内激素分泌变化的影响，一般会延续到怀孕4个月以后才会缓解。

所以，孕妈妈晚上睡觉的质量要高，尤其不能再熬夜了。

如果允许的话，孕妈妈最好能在午休的时间小睡一会儿，补充体力。

工作期间觉得累了，可以深呼吸一下，站立来舒展肢体，也可以出去做短暂的散步。

给职场妈妈的小贴士 预防水肿。

在办公室的桌子底下放个鞋盒当作垫脚凳，把脚放在上面。

穿舒适的鞋。

高跟鞋就不要再穿了，如果可以的话，在办公室备一双拖鞋。

## <<最新怀孕每日一页>>

多喝水。

在办公桌上；佳备一个大水杯，随时填满你的喝水杯。  
不要因为尿频就拒绝喝水，有尿意了要尽快上厕所。

向他人求助。

有事及时向同事求助，使用复印机、打印机时，还要请同事们多帮忙。

第52天 防辐射孕妇装怎么买 今日宝宝：胎宝宝上嘴唇开始形成，脐带内的肠也开始发育。  
当胎宝宝身体长大到足以容纳它们时，它们将转移到腹腔里。

防辐射孕妇装真能防辐射吗？

先看看防辐射孕妇装的成分：棉42%、涤纶38%和金属纤维20%。

奥秘就在这20%的金属纤维上了，金属纤维确实能对电脑、手机等电磁波辐射起到一定的阻挡作用，但若遇上红外线、超声波、核辐射、X光等，金属纤维还是无能为力的，所以不能完全依赖防护“铠甲”。

特别是在孕早期，孕妈妈还是应远离那些高辐射的电器。

防辐射服的dB值并非越高越安全 作为防辐射服装，首先要有服装的基本性能，如：可洗涤，透气性，舒适性，同时要能满足对家电的防辐射。

一般家用电器，如防电脑、微波炉等的辐射，15dB即可。

有些人在买防辐射孕妇装时拿手机来测试，认为可以包住手机辐射的就是好的。

而目前可以包住手机辐射的防辐射服一般dB值大于60，但大多是电镀金属的织物，洗涤几次就不行了。

再说，这种包住手机的方法是阻挡了发射台对手机的远场辐射，而远场辐射对人的危害极小，所以不必追求能包住手机辐射，满足一般家电防辐射性能(15dB左右)即可。

防辐射服怎么选 一般防辐射衣服包装内会附有一小块面料供你检测，用火烧之后会变成金属网状结构。

在电脑前打手机，电脑屏幕会闪烁振动，这时用防辐射服挡住手机，看这种干扰是否会迅速消失。

要买正规厂家生产的，有权威检测报告的产品。

如果只是一般的防辐射，肚兜就可以，而且适合任何季节。

如果周围辐射较强，如经常接触电脑或电器，则可以选择马夹。

P71-73

## <<最新怀孕每日一页>>

### 编辑推荐

孕育新生命，让你拥有了最期待、最渴盼的幸福时光，拥有了一生中最骄傲、最美丽的曲线。为人父母的甜蜜与艰涩，幸福与困惑，这280天里你将一分一秒地体会。

你不妨和你身边的“过来人”聊一聊，她们非常乐意和你分享美好回忆和宝贵经验。你也不妨跟着我们为你准备的这本《最新怀孕每日一页》，每天学一点孕产知识，一起见证孕育的奇迹，幸福地守候天使降临人间的那一刻。  
本书由王琪主编。

<<最新怀孕每日一页>>

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>