第一图书网, tushu007.com

<<怀孕40周完美方案>>

图书基本信息

书名：<<怀孕40周完美方案>>

13位ISBN编号：9787510103094

10位ISBN编号：7510103096

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口出版社

作者：王艳琴 编

页数：224

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

夜空里，繁星如一春花事，腾腾烈烈，开到盛时，让人担心它简直自己都不知该如何去了结。
繁星能数清吗？
它们的历程能一一弄清楚吗？
暂且不说夜空中的繁星，让我们反身白视，便会发现另一度宇宙，苍穹中数以亿计的小光点潮涌而前，奋力在深沉的黑暗中泅泳。
尔后，众星寂灭，剩下的是那一颗唯一着陆的光体……这其实是在说精子和卵子的结合过程，那是生命最初的故事，是一切音乐的序曲部分，是美酒未饮前的潋滟和期待，是饱蘸水墨的画笔要横飞纵舞前的蓄势。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

妇产专家40周全程护航，让你和宝宝度过完美的孕期，营养专家各阶段营养指导，并提供美食菜单，成功孕妈妈记述经历，伴你一同体验孕期的快乐和感动。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王艳琴，副主任医师，清华大学附属医院妇产中心副主任，一线医疗专家，从事妇产科临床工作二十余年。
北京医科大学妇产科临床硕士，长期从事妇产科临床工作，对妇产科常见病、多发病及疑难重症具有丰富治疗经验。
有全新的医疗服务观念，注重医学模式的改变和创新，积极倡导实

第一图书网, tushu007.com

<<怀孕40周完美方案>>

书籍目录

序：生命不易，怎不满怀期待
第1周 走近开始
准备好了吗？

孕前检查是一道命令
避开九大受孕“雷区
小贴士学量基础体温
最初的叮咛（第1～4周）
第2周“幸孕时刻
顺利完成“幸福工作
准确把握排卵日
小贴士计算预产期
第3周 已经开始
只是第一步
营造安全的子宫环境
洗澡不再是随意的事了
真实故事——怀上的经过
第4周 安营扎寨了
谨防药物致畸
坚果，为孕期加油
孕期饮食禁忌
第5周“好朋友"还没光顾
孕2月专家提示（第5～8周）
生理征兆
初步验孕
阴道出血并不少见
真实故事——早孕测试
第6周 终于有感觉了
为宝宝写日记
小贴士好书推荐
上医院检查
应对尿频
早孕反应
缓解呕吐
第7周 外表没有变化
告别烦恼的方法
孕早期饮食指导（第1～3月）
营养菜单——孕早期
小贴士不要乱服用维生素
第8周 腹部无明显改变
睡好踏实觉
家务劳动
上班路上
舒服地工作
第9周 现在是胎儿了

孕3月专家提示（第9～12周）
冬季保健
夏季保健
穿鞋之道
内裤和胸罩
第10周 喜怒无常
应对各种不良情绪
小贴士孕期好心情4招
舒缓压力
第11周 草莓那么大了
头发养护
指甲保养
口腔护理
第12周 孕早期要结束了
第一次B超检查
补充铁剂
补充钙剂
小贴士关于维生素D
“吃”出健康宝宝
预防便秘
第13周 孕中期开始了
孕4月专家提示（第13～16周）
孕中期饮食指导（第4～7月）
小贴士食物过敏危害大
营养菜单——孕中期
第14周 胃口大开
性生活
小贴士让自己更性感
头痛怎么办
预防痔疮
预防尿失禁
第15周 开始留心体重
体重增加多少
小贴士不可强行减肥
不发胖的秘密
站、坐、行的姿势
第16周 准备孕妇装
穿出漂亮
小贴士看衣保健小提醒
留住美丽肌肤
小贴士皮肤问题应对方法
让“蝴蝶”飞离
第17周 要小心行事了
孕5月专家提示（第17～20周）
关于胎动
真实故事——最初的胎动感觉
与胎儿的沟通渠道

关于胎教
第18周 感觉到了胎宝宝
胎动的规律
小贴士感受胎动的时刻
了解胎教原则
胎教方法盘点
小贴士首胎教好音乐
第19周 换上了孕妇装
准爸爸辅助胎教4步曲
真实故事——我的胎教
乳房护理
……
第20周 绰约孕生活
第21周 宝宝只有半斤重
第22周 胎动更频繁了
第23周 真正的“大肚婆”
第24周 宝宝1斤重了
第25周 身体越来越沉重
第26周 宝宝1斤半了
第27周 胎动像波浪一样
第28周 孕程已过三分之二
第29周 进入孕后期
第30周 宝宝3斤重了
第31周 更是“大肚婆”
第32周 宝宝已经4斤了
第33周 守候宝宝
第34周 给他安排点具体事
第35周 准备分娩用品
第36周 了解一些生产知识
第37周 就要相见了
第38周 已是“足月儿”
第39周 离宝宝越来越近
第40周 结束所有的辛苦等待

章节摘录

插图：孕妈妈烦恼不安，情绪会传到胎儿的大脑中心，使胎儿的血管收缩，导致胎儿紧张。
据调查，在孕7～10周内，孕妇精神极度不安，胎儿唇裂或腭裂的发生率较高。
特别是前3个月，正是胎儿各器官形成的重要时期，如孕妇长期情绪波动，就可能造成胎儿畸形。
良好的心态，融洽的感情，是达到优孕、优生的重要因素。
在夫妻感情融洽、家庭气氛和谐、心态良好的情况下，受精卵就会“安然舒适”地在子宫内发育成长，生下的孩子就更健康、聪慧。
那么，怎样摆脱消极情绪呢？
1.告诫自己在孕期，要经常有意识地告诉自己不要生气，不要着急，宝宝正在看着呢！
当你感到烦躁或焦虑时，有意识地花一些时间让自己平静下来，并把宁静的情绪传达给胎儿。
尽管无法避免所有令人紧张的情况，却可以用更为积极的态度平衡这些情绪。
这样做，其实就是在教育孩子如何表达不同的情感，这将为孩子今后的生活打下良好的基础。
如果你以前是爱较真的，对生活中的一些看不惯的小事儿，现在大可以睁一只眼，闭一只眼，让自己保持平和的心态。
2.转移法注意力

编辑推荐

《怀孕40周完美方案(升级畅销版)》：书香世家临床妇产专家联合编写最轻松、最全面的孕期同步读本临床专家编写，准确实用保健·营养·胎教一本全

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