

<<图说详解十月怀胎专家指导>>

图书基本信息

书名：<<图说详解十月怀胎专家指导>>

13位ISBN编号：9787510105883

10位ISBN编号：7510105889

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口

作者：刘慧

页数：241

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>

## <<图说详解十月怀胎专家指导>>

### 内容概要

本书由妇产专家编写，注重权威性和科学性。

全书逐月讲解：孕期胎儿发育与母体变化、孕期饮食与营养、生活保健和心理保健、孕期不适与疾病防治、每月胎教方法。

重点突出，条理清晰，指导性很好，阅读十分便利。

<<图说详解十月怀胎专家指导>>

作者简介

刘慧，中国人民解放军总医院（301医院）妇产科副主任医师。

1992年毕业于第四军医大学，医学博士。

从事妇产科临床工作近20年，在长期临床一线工作中，积累了丰富的经验，医学基本功扎实，对妇产科常见病、多发病、疑难杂症及危重症有丰富诊治经验。

在国内外杂志发表学术论文十

# <<图说详解十月怀胎专家指导>>

## 书籍目录

孕前篇 怀上最棒的宝宝 1.备孕纲要一览表 2.备孕体检一览表 3.备孕关键：饮食营养 准妈妈  
的饮食 准爸爸的饮食 孕前的饮食原则 4.实施受孕 最佳的受孕季节 学会自测排卵  
日 最佳的受孕时间 避开不宜受孕的雷区 最佳受孕体位 最易受孕的做爱频率 放  
松心情利于受孕 性高潮可提高受孕率 第1篇 孕一月：小种子生根发芽了 1.孕一月妈妈宝宝状况  
胎宝宝每周变化 孕妈妈每周情况 专家详细指导 准妈妈必读 2.孕一月营养与饮食  
孕一月饮食原则 孕一月营养要素 孕期补充微量元素 少吃罐头食品 少吃方便食品  
不宜吃发芽的土豆 孕期不宜喝的饮料 3.孕一月生活保健 怀孕后的生理征兆 验孕方  
法早知道 学会计算预产期 贴士：预产期计算方法 室内不宜摆放的花草 营造安全家居  
环境 避免做X射线检查 谨防病毒感染与胎儿畸形 孕妈妈应重视心理保健 孕妈妈要  
保持良好的心态 4.孕一月心理保健 用药的基本原则 5.孕一月不适与疾病防治 孕妈妈忌用  
的西药 正确应对孕早期感冒 正确识别假孕 孕一月胎教重点 6.孕一月胎教 孕一月  
胎教课程 胎教的确切含义 胎教的原则 十大胎教基本方法 第2篇 孕二月：面对早孕反应  
1.孕二月妈妈宝宝状况 胎宝宝每周变化 孕妈妈每周情况 专家详细指导 准妈妈必读  
2.孕二月营养与饮食 孕二月饮食原则 孕二月营养要素 孕妈妈不宜偏食 早餐一定要  
吃 孕妈妈不宜饥饱不一 缓解孕吐的五种饮食方案 3.孕二月生活保健 缓解早孕反应有妙  
招 缓解孕期疲劳的方法 孕妈妈开车安全守则 孕早期和孕晚期不宜远行 孕早期不宜  
用电吹风 不宜长时间坐在电脑前 孕期远离电磁辐射源 4.孕二月心理保健 孕妈妈变得爱  
发脾气 调节好角色的转换 5.孕二月不适与疾病防治 孕妇不可用药物止吐 妊娠剧吐的防  
治 谨防孕早期宫外孕 孕早期阴道出血不可小视 及早发现葡萄胎 预防孕早期流产  
不宜盲目保胎 慎用黄体酮保胎 6.孕二月胎教 孕二月胎教重点 孕二月胎教课程  
把握3个重要的胎教时间 贴士：妈咪最好适度活动 胎儿的五种感觉 营养与胎儿智力的关  
系 专题1 产前检查与产前诊断 贴士：选择合适的产检医院 第3篇 孕三月：喜悦中小心翼翼第4篇  
孕四月：进入安全期第5篇 孕五月：与宝宝快乐互动第6篇 孕六月：孕味生活苦与甜第7篇 孕七月：胎  
教的“尖峰”时刻第8篇 孕八月：大腹便便满是爱第9篇 孕九月：越来越忐忑期待第10篇 孕十月：宝  
宝如期而至月子篇 坐好月子呵护一生

## <<图说详解十月怀胎专家指导>>

### 章节摘录

职场孕妈妈保健锦囊应对早孕反应 孕妈妈要多放些手绢、纸巾和塑料袋在手袋里，以备不时之需，避免一些尴尬。

孕妈妈上班前一定要吃早餐。

即使你不想吃，也要吃一点，哪怕是一片面包。

这样，对你的胃有好处，可以减少呕吐次数。

如果孕妈妈血糖较低，或总是感到饥饿，可以随身携带一些小零食，适当进食。

如果妊娠反应特别严重，最好能请几天短假在家休息。

工作时如果感到恶心呕吐，需要和同事打声招呼，以便他们在你去洗手间的时候暂时接替你的工作。

回避不适宜的工作 现在越来越多的孕妈妈怀孕后也一样坚持上班，上班族孕妈妈可以参加一般日常工作，但不宜从事以下可导致流产、早产、胎儿致畸等严重危害母亲及胎儿健康的工作：1.繁重的体力劳动繁重的体力劳动消耗热量很多，增加心脏的血液输出量，加重上班族孕妇的负担，会影响胎儿的生长发育，甚至造成流产、早产。

2.频繁弯腰、下蹲或攀高的工作长时间蹲位或弯腰会压迫腹部，影响胎儿发育，引起流产、早产。

孕晚期，行动不便，且常伴有下肢浮肿，更不适宜参加这类工作。

3.高空或危险作业有跌落危险的作业，距地面2米以上高度的作业以及其他有发生意外事故危险的作业不宜参加。

4.接触化学毒物或放射性物质的作业化学有毒物质及放射性物质等有致畸、致癌作用，严重危害母胎健康。

化学物质中的铅、汞、砷、氮化物、一氧化碳、氮气、苯、甲苯、二甲苯、环氧乙烷、苯胺、甲醛等，在空气中的浓度如超过卫生标准时，职场妈妈不宜在此环境下工作。

此外，超过卫生防护要求的放射性作业，职场妈妈也不宜参加。

5.高温作业、振动作业和噪声过大的工种研究表明，工作环境温度过高，或振动甚剧，或噪声过大，均可对胎儿的生长发育造成不良影响。

6.接触电磁辐射的工种研究结果表明，电离辐射对胎儿来说是看不见的凶手，可严重损害胎儿，甚至会造成畸胎、先天愚型和死胎。

所以，接触工业生产放射性物质，从事电磁辐射研究、电视机生产以及医疗部门的放射线工作的人员要加强防护。

7.医务工作者这类人员在传染病流行期间，经常与患各种病毒感染的病人密切接触，而这些病毒(主要是风疹病毒、流感病毒、巨细胞病毒等)会对胎儿造成严重危害。

因此，临床医务人员在计划受孕或早孕阶段若正值病毒性传染病流行期间，最好加强自我保健，严防病毒危害。

工作中的注意事项 怀孕后孕妈妈可以继续留在工作岗位上，但毕竟与平时不一样了，要时时注意安全，注意保护自己和腹中的宝宝。

怀孕后继续工作的孕妈妈，在工作中须要注意许多方面的事情。

1.一旦确诊怀孕，并计划好要孩子，职场妈妈就应该尽早向单位领导和同事讲明，以便安排工作。

回家后尽可能早些休息，以保证第二天有一个好的工作状态。

2.大约有75%的职场妈妈在孕早期会有恶心、呕吐等不适的反应，所以建议职场妈妈在办公桌和口袋里可以放几个塑料袋，以备呕吐时急用。

空腹易加重妊娠反应，上班时带些小食品，在不影响工作的情况下，职场妈妈可以随时吃一点，但注意不要影响工作。

3.职场妈妈要注意补充水分，多喝水。

如果你小便次数增加，不要不好意思，孕期随时排净小便很重要，否则不利于健康。

4.避免长时间以同一个姿势工作。

坐办公室的人，往往长时间保持一种姿势，很容易疲劳。

建议大家半小时要改变一下姿势，伸伸胳膊、腿，以解除疲劳。

## <<图说详解十月怀胎专家指导>>

如果像商场售货员那样长时间站着工作，要随时注意休息，累了就坐一会儿。

此外，长时间坐着工作的孕妈妈，可以在脚下垫一个小台子，抬高脚的位置，防止浮肿。

5.不要突然站起。

随着胎儿的成长，母体的血液循环负担加重。

为此，突然站起，向高处伸手放东西或拿东西，会发生眼花或脑贫血，容易摔倒，所以要注意：一切行动都应采取“慢动作”。

6.孕5个月以后，腹部已经显现出来了，职场妈妈注意不要碰撞使腹部受压。

7.适当地休息：工作一段时间后职场妈妈要适当地做做伸展运动，坐久之后走一走，站久之后抬抬腿，这样可以减轻腿和脚踝部的肿胀感，减少腿部浮肿。

8.穿舒适的鞋和宽松的衣服。

无论自己身材变成什么样子，衣服都要比身材大一号，这样才能给自己的身体和胎宝宝一个自由的空间。

职场妈妈还可以试试专为职场孕妇准备的贴身内衣和特制袜子，那样有利于减轻静脉曲张和肿胀感。

9.注意防辐射。

现在电视、报纸等各种媒体都在大肆宣传电磁波对职场妈妈的危害，但身在职场又离不开电脑、手机等。

那么，到底应该怎样解决这个问题呢？

一是穿防辐射防护服，二是职场妈妈在使用电脑时最好与电脑保持一臂之隔，尽量不要站在电磁波辐射严重的主机侧面或后方。

另外，笔记本电脑的辐射比台式机要小得多，但最好不要放在大腿上使用。

10.严格围产期检查。

职场妈妈定期到医院进行围产期检查是保证母婴健康的前提。

此外，为使身体得到休息，要充分利用午休和其他休息时间。

也可在户外晒晒太阳，散散步，或做点轻微运动，放松放松身体。

这些都可解除疲劳，变换心情。

提防办公室“四大隐患”一般办公室里环境优雅，舒适，远离风吹日晒，但你肯定听说过，装修精美，设备先进的现代化办公室，其实存在各种各样的污染源。

怀孕后继续在办公室里工作，不能指望人人像老公一样对自己呵护备至，有些问题还要自己小心。

1.电脑电脑简直是我们缺少不了的左膀右臂。

但你可知道，电脑开启时，显示器散发出的电磁辐射，对细胞分裂有破坏作用，在孕早期会损伤胚胎的微细结构。

所以，在怀孕3个月以前，最好冷落你的电脑，即使是别人操作的电脑，你也要与它保持距离。

虽然这很难做到，不过尽量少接触电脑还是可以的，如果必须上机的话，与屏幕保持一臂的距离。

3个月后，胎儿的基本发育已经完成，你可以和电脑恢复良好邦交了，不过也不要整日坐在电脑前接受这些辐射，否则也会影响胎儿的发育和免疫力。

为了腹中的宝宝，除了必须完成的工作外，上网浏览、聊天、玩电子游戏之类的乐趣，孕妈妈应先暂时放弃了。

2.电话电话是一项最容易在办公室里传播疾病的办公用品。

电话听筒上2/3的细菌可以传给下一个拿电话的人，是办公室里传播感冒和腹泻的主要途径。

如果办公室里有人患感冒，或是如厕后未把双手洗干净，疾病就会在办公室里蔓延开来，很可能殃及你和你腹中的宝宝。

所以你最好拥有一部独立的电话机。

如果不得和其他同事共用，你至少应该减少打电话的次数。

或者干脆勤快一点，经常用酒精擦拭一下听筒和键盘。

3.空调办公室里的中央空调人工制造了一种凉爽宜人的环境。

刚从户外步入办公室，你也许会感觉很舒适，但在里面待久了，你可能会像许多人一样出现头昏、疲倦、心情烦躁的感觉。

## <<图说详解十月怀胎专家指导>>

长期在空调环境里工作的人50%以上有头痛和血液循环方面的问题，而且特别容易感冒。

这是因为空调使得室内空气流通不畅，负氧离子减少的缘故。

担负着两个人的健康责任的职场妈妈，可要特别小心了。

预防的办法很简单，定时开窗通风，排放毒气。

还有，怀孕期间，尽量每隔2~3个小时到室外待一会儿，呼吸几口新鲜空气。

4.复印机复印机由于静电作用，会产生臭氧，会使人头痛和晕眩，启动时还会释放一些有害气体，有些过敏体质的人会因此发生咳嗽、哮喘。

如果你的办公室里有一台复印机的话，你可以跟同事商量，把它放在一个空气流通比较好的地方，并要避免日光直接照射。

你还要经常减少与复印机打交道，并要适当增加服用含维生素E的食物。

对付办公室的烟雾 周围有人吞云吐雾对宝宝的影响就不用细说了。

现在很多公司都不允许员工在办公室里抽烟，不过还是有人忍不住，或者忘记了，就在办公区域里抽了起来，职场妈妈被动吸烟，深受其害。

要想想办法改变这种情况。

1.群发e-mail怀孕对一个职场妈妈来说真是重要的事情，和同事都报告一下自己的这个喜讯，是很有必要的。

职场妈妈可以在e-mail的开头先简单描述一下自己喜悦的心情，与大家共享。

第2段说因为怀孕，在工作上给大家造成不便表示歉意。

第3段可以讲述自己的担忧，比如被动吸进二手烟的可怕后果等等，职场妈妈可以唤起大家对小生命的尊重，表达希望在同事的举手之劳下生下健康聪明的宝宝的心情。

这样的e-mail起到了打招呼和提要求的2项作用。

职场妈妈在写的时候，要动之以情、晓之以理，要特别注意措辞。

2.无声提醒如果职场妈妈觉得写e-mail太麻烦，或这样比较柔情的提醒还不能起到作用，职场妈妈干脆在自己的办公桌上做一块牌子，写上大大的“这里有孕妇，请勿吸烟！”的字样。

3.请上司和女同事帮忙如果以上都没有效果的话，职场妈妈只好请上司帮忙了，请他出面制止在办公室里不顾孕妇胎儿健康的同事抽烟，相信这个办法肯定有作用。

另外，职场妈妈也可以联合同样反对在办公室抽烟的女同事，一起制止。

职场减压 压力会使职场妈妈身心疲惫，职场妈妈必须要控制压力。

压力能够使职场妈妈工作更加努力，但同时也会消耗职场妈妈和宝宝的能量，所以职场妈妈尽量要减少工作中的压力，那么，职场妈妈应如何在工作中减少压力呢？

要控制工作量。

每天都设定自己的工作计划。

减少一些别人可以代办的工作。

要保持积极。

在压力很大的工作环境下一定要寻找活跃气氛的方法。

要学会倾诉。

遇到不如意的事尽可能找亲友倾诉。

要学会放松。

学习放松的技巧，例如深呼吸和冥想,等。

## <<图说详解十月怀胎专家指导>>

### 编辑推荐

《图说详解十月怀胎专家指导》是由年富力强的女医师、护士长编写，她们与无数孕妈妈朝夕相处近20年，最了解孕妈妈和胎宝宝，读读她们的贴心指导，准没错。

《图说详解十月怀胎专家指导》是“爱心+权威”的结晶，内容十分严谨，页面又轻松美观，是十月孕期的好读物、好伙伴。

我们全力推荐本书。

<<图说详解十月怀胎专家指导>>

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>