第一图书网, tushu007.com

<<怀孕一日一页>>

图书基本信息

书名：<<怀孕一日一页>>

13位ISBN编号：9787512701304

10位ISBN编号：7512701306

出版时间：2012-3

出版时间：中国妇女出版社

作者：王琪　主编

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

内容概要

孕期对于小宝宝和孕妈妈来说，都是最着急的时期。
在这漫长的280天中，一个小小的受精卵会“茁壮”成长为有模有样的胎儿，多么神奇，多么令人惊喜！
可是，在这个充满了不可思议的过程中，会有许多的因素对胎宝宝造成影响，如何避免不利的因素，充分发挥有利的因素呢？
孕妈妈在这个欣慰又辛苦的过程中，会“遭遇”很多的身体和心理问题，该如何有效应对呢？
身边的人都会跟孕妈妈说，“胎教很重要”，又该如何做呢？

疑问和担心会伴随孕妈妈整个孕期，本书正是为孕妈妈答疑解惑设计的，一天一页，让孕妈妈每天利用15分钟，轻松掌握妊娠知识。

本书主编王琪，作为北京妇产医院著名妇幼保健专家，拥有丰富的临床经验，将自己多年来积累的知识通过本书深入浅出地讲述出来，希望为广大孕妈妈带去科学的指导和有价值的帮助。

作者简介

王琪首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授北京市孕产期保健技术专家指导组成员北京市危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员全国妊娠高血压疾病学组成员20年前，开始从事围生医学工作，亲手接生了无数名婴儿，为无数妊娠女性排忧解难。
在孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询、妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗方面，积累了丰富的临床经验，在同行业中具有较高专业水平，获得了众多妈妈的信任和支持。
目前，依然工作在医院的一线岗位，为更多的育龄女性提供妊娠咨询和临床诊断。
她的每一天都在迎接新生命的到来。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言
孕1月
第1天　在人生的最佳时期生育宝宝
第2天　怀孕的最佳月份
第3天　确定排卵日，提高受孕机会
第4天　选择受孕的最佳时刻
第5天　酒后不宜受孕
第6天　准爸爸要戒烟
第7天　心情愉悦容易受孕
第8天　谨慎用药
第9天　孕前体检，宝贝计划先遣力
第10天　黑色受孕时间，请绕行
第11天　高质量受孕，高质量宝宝
第12天　消灭丈夫不育的障碍
第13天　期待中的生命悄然而至
第14天　孕妈妈要保持良好的心态
第15天　生男生女准爸爸说了算
第16天　自然，健康必需的营养素
第17天　父母血型与子女血型
第18天　进入母亲的角色
第19天　宫外孕杀手，你注意了吗
第20天　早期腹痛成因大不同
第21天　孕妈妈感冒不容小视
第22天　孕期注意补碘
第23天　胚胎重点安护期
第24天　开始学习如何做妈妈
第25天　警惕胎儿溶血症
第26天　怀孕初期补充叶酸的重要性
第27天　孕早期要重视保健
第28天　妊娠　第4周，胎儿的巨大变化
孕2月
第29天　孕妈妈孕2月必须知道的事
第30天　妊娠2月初，胎儿发育各就各位
第31天　孕妈妈身体变化不大
第32天　孕2月，宁静胎教最适宜
第33天　孕妈妈要重视皮肤保养
第34天　怀孕初期，中成药威胁大
第35天　清凉油与花露水的危害
第36天　第一次检查
第37天　优生与胎儿畸形
第38天　妊娠初期，盲目保胎易流产
第39天　孕早期8超检查大不宜
第40天　孕期看电视的小原则
第41天　留神易于癌变的葡萄胎
第42天　孕妈妈饮水要与“众”不同

第43天　合理的居住环境保护早期胎宝宝
第44天　对抗早孕反应
第45天　早期流产成因及危害
第46天　早期流产的预防和处理
第47天　自然流产与准爸爸的关系
第48天　妊娠关键期，远离危险物质
第49天　从孕早期就杜绝高跟鞋
第50天　新婚初孕防流产
第51天　小细节帮你减轻孕吐
第52天　科学地亲近“酸”
第53天　小心食物过敏
第54天　怀孕对眼睛造成的影响
第55天　孕妈妈牙龈炎的拯救措施
第56天　轻松缓解孕早期“两大疼痛”
孕3月
第57天　流产过渡期，健康细节要注意
第58天　孕9周，胎儿的成长
第59天　孕妈妈孕3月身体变化
第60天　孕妈妈如何选择孕妇奶粉
第61天　孕9周，感冒须“特殊”对待
第62天　攻破阴道炎堡垒
第63天　尿频和尿失禁
第64天　谨防写字楼“杀手”
第65天　职场孕妈妈看过来
第66天　多胎妊娠的成因及影响
第67天　远离香水的“黑色”气息
第68天　纠正凹陷乳头
第69天　芬芳花草潜伏小危险
第70天　孕妈妈慎用精油
第71天　胎儿发育关键期，有害环境要远离
第72天　孕10周，胎儿的成长
第73天　孕10周，孕妈妈的身体变化
第74天　孕妈妈的美容保养
第75天　孕妈妈对抗失眠
第76天　为了宝宝，不要亲近宠物
第77天　孕妈妈要远离甲醛
第78天　孕12周，胎儿的成长
第79天　孕12周，孕妈妈的身体变化
第80天　3月末的孕期检查
第81天　远离家电辐射
第82天　职场孕妈妈的滋润工作日
第83天　请对冷美味说“不”
第84天　请开始少食多餐
孕4月
第85天　孕13周，胎儿的成长
第86天　孕13周，孕妈妈的身体变化
第87天　你的枕头该换了吗

第88天　孕中期产前体检
第89天　全方位了解孕4月的事
第90天　孕妈妈在孕中期运动的好处
第91天　春季预防病毒侵袭，孕妈妈时刻准备着
第92天　孕14周，胎儿的成长
第93天　孕14周，孕妈妈的身体变化
第94天　谁说孕妈妈不能游泳
第95天　宝贝初长成，害怕化学日用品
第96天　孕妈妈，请摘掉隐形眼镜
第97天　坚果族成就完美宝宝
第98天　卧室色调要讲究，床上用品要科学
第99天　孕15周，胎儿的成长
……
孕5月
孕6月
孕7月
孕8月
孕9月
孕10月
坐月子
附录一　孕前体检全过程
附录二　怀孕前需接种的疫苗
附录三　产前胎儿健康检查记录
附录四　生命的开始与成长

章节摘录

版权页：插图：第1天在人生的最佳时期生育宝宝优生百宝箱研究表明，中国女性最佳生育年龄为25岁～30岁，男性为27岁～35岁。
女性在25岁～30岁时生育孩子最好。
处于最佳生育年龄的女性生理成熟，卵子质量高，精力充沛，有利于孕育胎儿和抚养婴儿，可避免胎儿发育不良、妊娠合并症及流产、死胎或畸胎。
智力的遗传大多来自父亲，30岁以上的父亲不仅智力成熟，而且生活经验较为丰富，能够懂得和接受胎教知识，特别是会关心、爱护妻子，从而使胎儿生长发育良好。
女性若过早怀孕生育，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不利。
孕期营养滋味宝宝出生后体质的好坏与智力的高低，很大程度上取决于胎儿时期所得到的营养是否充足、均衡。
因此，孕期营养极为重要。
要保证孕期营养，需要从准备怀孕的3个月前就开始积极储备。
妻子在饮食上应注意多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、新鲜蔬菜和时令水果等。
丈夫要多吃花生、芝麻、鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、韭菜等食物，还要多吃猪肝、瘦肉等富含氨基酸的食物，这些食物补精壮阳，有助于形成优良精子。
每日胎教所谓胎教，就是给胎儿创造良好的孕育环境，通过孕妈妈与胎儿正常的信息交换，使胎儿受到良好的宫内教育，促使胎儿的身心健康地生长发育。
准父母在准备要孩子前，就应该有很好的胎教意识，学习如何进行孕期保健、如何进行胎教、生活中要注意哪些事项等。
胎教的各种内容都是围绕一个目的，即输入良性信息，确保胎儿生存的内外环境良好，使胎儿健康成长。
一切胎教内容都应当在胎儿清醒时进行，而拔苗助长式施教，将适得其反。

编辑推荐

《怀孕一日一页》编辑推荐：专业的视角，前沿的理念，科学的知识，新鲜的编排，让孕妈妈每一天都得到权威的指导。
一切为了中国宝宝的明天。

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