

<<轻松怀孕天天读>>

图书基本信息

书名：<<轻松怀孕天天读>>

13位ISBN编号：9787534585050

10位ISBN编号：7534585058

出版时间：2012-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王琪 著

页数：159

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>

<<轻松怀孕天天读>>

内容概要

1.每天一页的形式感很强，每天翻开一页宝宝就长大一天，这种感觉比较特殊，与准妈妈的期盼相呼应。

2.图片多，全彩印刷，让准妈妈的心情大好，看看内容，一小段一小段介绍怀孕时可能遇到的每个问题，读起来一点都不费劲，。

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，全国妊娠高血压疾病学组成员。

在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学二十余年，从围产医学临床、科研一直到教学工作都有深入研究。

擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健，对于孕期各种合并症、并发症及高危妊娠的诊断、治疗，以及对各种产科危重急症的抢救有着极其丰富的临床经验。

承担国家“十五”攻关科研项目、首都发展资金科研项目及参与其他各科研项目十余项。

多次担任北京电视台、中国生殖健康网、网易在线聊天室、人民网健康论坛、新浪伊人风采频道的特邀嘉宾，并担任北京人民广播电台教育频道孕妇学校嘉宾主持，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

<<轻松怀孕天天读>>

书籍目录

第1个月 一切刚刚开始

- 第1—2天 规划幸福, 迎接小天使
- 第3-4天 烟酒, 咖啡还是戒了吧
- 第5-7天 暂时远离小动物
- 第8—9天 抓住受孕好时机
- 第10—7、天 炼成最优质的精子
- 第12-14天 卵子的竞争
- 第15—16天 小心! 避开黑色受孕时间
- 第17-18天 叶酸, 还要继续补充
- 第19—21天 小家伙“安营扎寨”了
- 第22-23天 记录爱的记忆——怀孕日记
- 第24-25天 孕妈妈要知道这些数据
- 第26—28天 宝宝的血型可预知

第2个月 惊喜与紧张并存

- 第29-30天 从苹果子到蚕豆那么大
- 第31-32天 胎宝宝器官系统发育与所需营养素
- 第33-35天 验孕也有讲究
- 第36-37天 防辐射孕妇装怎么买?
- 第38-39天 荣升“中队长”
- 第40~42天 算算预产期
- 第43-44天 怀孕了, 怎么向老板说
- 第45—46天 证件一个也不能少
- 第47—49天 职场妈妈顺利缓解早孕不适
- 第50—57天 这时腹痛不要掉以轻心
- 第58—53天 别小瞧感冒
- 第54—56天 怀孕好处多着呢

第3个月 肚皮下的茁壮成长

- 第4个月 开始常规体验了
- 第5个月 调皮宝贝在舞蹈
- 第6个月 爱意浓浓的亲情互动
- 第7个月 真的变“笨”了
- 第8个月 感觉与思考充分交流
- 第9个月 宝宝的东西都准备好了吗
- 第10个月 等待“瓜熟蒂落”

附录 孕期排毒蔬果汁

<<轻松怀孕天天读>>

章节摘录

版权页： 选择最合适的时机 孕妈妈把“好”消息告诉老板是一件很需要技巧的事，不要拿着自己的医院检查报告径直走进他的办公室，或者是在一起吃饭的时候装作漫不经心地“透露”出来。实际上，这应该是孕妈妈和老板之间的一次重要谈话，它将影响到孕妈妈以后工作的方方面面。所以，最好提前跟老板约个日子，到了约定的那天，孕妈妈还得小心观察他的心情。

如果感觉时机不太合适，那么最好改期。

最好的时机是在一项工作圆满完成之后，因为这样做本身就传达了一个很有说服力的信息：“我虽然怀孕了，但是我的工作表现丝毫没有受到影响。”

站在上司的立场多想一想 在准备和老板谈话之前，站在他的立场多想一想。

你的怀孕是否会影响到什么重要的工作计划？

你最近是否在工作中不专心或者失误？

当然，这可能是因为身体上的疲惫和难受，但孕妈妈需要在谈话中向上司说明，告诉他你依旧会尽职尽责。

只说现在，少提将来 你可以说清楚自己的现在和稍长一段时间以后的身体状况，但不要急于讨论生育期间的工资待遇以及你生完孩子以后的工作计划。

要给上司一些时间来接受和考虑你的情况，并为今后进一步的安排做好准备。

了解你的权利 《女职工劳动保护规定》第四条：不得在女职工怀孕期间、产期、哺乳期降低其基本工资，或者解除劳动合同。

第七条：女职工在怀孕期间，所在单位不得安排其从事国家规定的第三级体力劳动强度的劳动和孕期禁忌从事的劳动，不得在正常劳动日外延长劳动时间，对不能胜任原劳动的，应当根据医务部门的证明，予以减轻劳动量或者安排其他劳动。

怀孕七个月以上（含七个月）的女职工，一般不得安排其从事夜班劳动；在劳动时间内应当安排一定的休息时间。

怀孕的女职工，在劳动时间内进行产期检查，应当算作劳动时间。

<<轻松怀孕天天读>>

编辑推荐

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>