第一图书网, tushu007.com

<<完美怀孕40周全图典>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕40周全图典>>

13位ISBN编号：9787538170436

10位ISBN编号：753817043X

出版时间：2011-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：完美孕育编委会

页数：228

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

内容概要

因为随着社会的发展和科学技术的进步，优生、优育也上升到了一个更高的台阶。
站在这个新平台上看，许多内容，也有了新的视点、新的理念、新的发现。
为此，由完美孕育编委会编著的《完美怀孕40周全图典》从一个新生命的孕育与诞生入手，对孕前、孕期、分娩全程关注，倾力关怀，以图解的形式，按每7天为一个小单元的方式，用通俗易懂的文字细说孕前、妊娠期、分娩期的生理特点、日常生活起居、饮食营养保健、疾病防治等。

第一图书网, tushu007.com

<<完美怀孕40周全图典>>

书籍目录

孕1个月 准备迎接幸“孕”
第1周
必不可少的孕前身体检查
学测排卵周期
避开十大受孕“雷区”
如何为孕前营养充电
防辐射服不可少
30岁后怎样做幸福孕妈妈
第2周
优生受孕
学用早孕试纸
如何推算预产期
你想要个王子，还是公主
小宝宝更像谁
哪些征兆告诉你怀孕了
第3周
宝宝是怎样“炼”成的
为胎宝宝创造一个温馨安全的“环境”
做好迎接健康宝宝的生活准备
最适合吃的和最不适合吃的
第4周
警惕妊娠异常
你不可不知的胎教指南
孕妈妈的服饰和化妆
做个合格的准爸爸
孕2个月 怦然心跳的日子
第5周
早孕反应应知道
孕妈妈补充营养要注意
孕早期孕妈妈的心理特点及应对
孕期用药应注意什么
第6周
孕妈妈应适量运动
调整饮食习惯
孕早期的性生活
第7周
最适合本周进补的几种营养素
孕早期慎做的检查
胖、瘦妈咪怎么调理
第8周
至关重要的第一次产前检查
发生流产怎么办
孕妈妈不宜吃过多的补品
双胎妊娠应注意什么
准爸爸，正式上路

孕3个月 优生安全关键期
第9周
孕早期饮食注意事项
孕早期常见病症的防治
孕妈妈要远离哪些食品
第10周
孕妈妈保健不可不知
不同季节的孕妈妈该注意什么
做个健康、漂亮的上班族孕妈妈
第11周
胎宝宝要成长，补钙很关键
宝宝健康，孕妈妈放心
本周最佳胎教方案
第12周
把好孕早期的运动关
当心！
阴道炎害了你和宝宝
好爸爸要做些什么
孕4个月 宝贝胎教黄金期
第13周
早孕症状消失后的饮食安排
多种锻炼方式任你选择
孕妈妈的日常保健指南
抓住胎教黄金期
第14周
揭开宝宝大脑发育的奥秘
听胎心，了解宝宝的发育状况
孕妈妈旅游的注意事项
第15周
孕妈妈服饰选择要得当
孕妈妈必改的3个习惯
孕妈妈小便不通
第16周
重视孕中期的口腔保健
防治常见小疾病
准爸爸赶快行动起来吧
孕5个月 动感地带传递爱
第17周
难忘的第一次胎动
均衡补充必需营养素
抓住声音胎教的最佳时期
怎样进行乳房的护理
第18周
孕妈妈要当心贫血
不可缺少的产前检查
居家学会自我保护
孕妈妈常见病症的食疗方

第19周
本周检查——B超
孕妈妈日常小动作的温馨提示
孕妈妈的运动方案
提早避免妊娠纹
第20周
孕妈妈要特别留意宫高和腹围的变化
创造环境促进宝宝的智力开发
悉心照顾高危的孕妈妈
准爸爸的工作要细到不能再细
孕6个月 亲子互动乐翻天
第21周
母子保健细节
缺什么补什么的营养原则
运动、语言，一个都不能少
本周的运动方案——门厅体操
第22周
适合孕妈妈的运动方式
孕妈妈为何会皮肤瘙痒
做个美丽、健康的孕妈妈
第23周
让孕妇装给孕妈妈增色
影响胎儿大小的因素
馋嘴孕妈妈的小零食
第24周
孕妈妈也要细心呵护头发
科学地使用腹带
孕妈妈要谨防春季疾病
准爸爸需做些什么
孕7个月 宝宝，孕妈妈好幸福
第25周
本月孕妈妈的饮食与营养
孕妈妈一定要克服的不良情绪
上班族孕妇要知道的几种健康姿势
丈夫给职业孕妈妈的按摩关爱
第26周
如何给胎儿进行英语的启蒙教育
洗澡也不是小事
“胖孕妈妈”更要警惕妊娠糖尿病
第27周
来！
“大肚婆”跟着一起做运动
27周，要提防早产的“信号”
职业孕妈妈，选好交通工具
第28周
自我监护少不了
摆脱烦人腰痛的困扰

宝宝需要的艺术胎教、EQ胎教
准爸爸帮爱妻提高睡眠质量
孕8个月 宝宝，你听到了吗
第29周
本月饮食原则与重点
羊水知多少
减轻孕晚期不适的有效方法
丈夫帮助爱妻克服惰性心理
第30周
产前运动早知道
胎位异常的矫正方法
巩固胎教成果的各种训练
脐带也要随时监护
第31周
孕晚期产检的注意事项
孕晚期准爸爸做什么
不可小视的腹痛
第32周
如何做好本周日常保健
宝宝需要添置哪些物品
妊娠高血压
孕9个月 时刻准备着
第33周
本月饮食原则与重点
本月胎教的综合方案
不容忽视的超声波检查
减轻妊娠水肿的现象
第34周
教你从体形看生产的难易程度
子宫内感染是怎么回事？

孕晚期孕妈妈需要做的几件事
第35周
做好分娩前的准备
自我监护，减轻产前焦虑症
孕晚期孕妈妈喝水的学问
第36周
了解分娩的前兆
防治妊娠黄褐斑
本月合格准爸爸的标准
孕10个月 迎接天使的降临
第37周
本月饮食原则与重点
孕10个月胎教方法
分娩早知道
分娩前的准备
产前护理乳房好处多

第一图书网, tushu007.com

第38周
与医生配合，让分娩更顺利
促进分娩的产前运动
临近预产期的保健工作
第39周
分娩方式面面观
什么情况选择剖宫产
如何应对过期妊娠
几种常见的产程意外
第40周
入院要做哪些准备
为顺利分娩储备能量
准爸爸应该做的
分娩这一天

章节摘录

版权页：插图：上班族孕妇要知道的几种健康姿势怀孕了，这个重要事件打破了你往日的平静生活。
面对身体发生的奇妙变化以及心理产生的微妙感觉，作为上班族的你是否觉得身心都有些应接不暇呢？
你是伏案工作者吗？
长时间维持同一个坐姿吗？
这里可以给你敲一下警钟了。
你现正处于非常时期一定要多加小心。
如果你不注意劳逸结合，就会精神过度紧张，身体过于疲劳，腰酸背痛、水肿。
同时也会使胎宝宝生长发育异常或流产。
因此，你最好干上半小时到1小时就站起身来活动一下筋骨，做做孕妇保健操将会对你大有益处。
妊娠晚期由于胎宝宝已逐渐发育成熟，子宫逐渐膨大。
孕妈妈站立时，为了保持身心的重心平衡，腹部会向前突出。
孕妈妈上身代偿性后仰，使背部肌肉紧张，长时间站立可使背部肌肉负担过重，造成腰肌疲劳而发生腰背痛，故应避免久站。
在站立时应尽量纠正过度代偿姿势，可适当活动腰背部，增加脊柱的柔韧性可减轻腰背痛。
此外，站立时，两脚要平行并稍微分开，把重心放在脚心附近，这样就不容易疲劳了。
在数字化的现代，职业孕妈妈的工作环境离不开电脑、打印机、传真机、复印机等。
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，在怀孕早期会损伤胚胎的微细结构。
根据最新的研究报道，怀孕早期的妇女，每周上机20小时以上，流产率增加80%，生出畸形胎儿的机会也大大增加。
但也有资料显示，电脑对孕妇来说是安全的。
但为慎重起见，孕妈妈“宁可信其有，不可信其无”。
在怀孕3个月以前，最好冷落你的电脑，如果必须上机的话，需要做一些防护措施，例如，使用低辐射量的荧幕，勿让荧幕直接对着孕妇的腹部等。
即使到了孕晚期，你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。

编辑推荐

《完美怀孕40周全图典(第2版)》：在此特别感谢完美孕育编委会，为作品的顺利出版所付出的辛勤劳动和努力！
感谢多位靓妈妈、帅爸爸的精彩出镜！
让你的孕产历程周全完美，历时一年，尽最大努力用专业智慧，实现所有孕妈咪的心愿……为了你将来拥有一个健康聪明的宝宝，从孕前开始，到惊喜的第1周以及10个月，专家细致地指点你一个周全的孕产计划，为你提供全方位的指导和家庭生活保健的顾问，一起分享“幸孕”幸福！

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