

<<80后孕妈妈40周全程指导>>

图书基本信息

书名：<<80后孕妈妈40周全程指导>>

13位ISBN编号：9787542744876

10位ISBN编号：7542744879

出版时间：2010-2

出版时间：上海科学普及出版社

作者：芦长萍 编

页数：300

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>

<<80后孕妈妈40周全程指导>>

前言

相对于女人而言，男人是幸运的。

因为，男人不会怀孕。

相对于男人而言，女人是幸福的。

因为。

男人不能怀孕。

怀孕是一个辛苦而又幸福的历程。

男人永远无法亲自体验这种由于性别差异而未能享受的生活。

只能在老婆的微笑中感受那份沉甸甸的幸福。

我在日记中写下了上面这段话，没想到老公对此深有同感。

对我似乎又羡慕又嫉妒。

是啊！

生命是那么奇妙，而一个小生命的孕育、诞生历程更是奇妙无穷，这其中。

我体会到了他人难以想像的辛苦和撕心裂肺般的疼痛，然而让我感受更多的却是无以形容、足以温暖我一生的幸福感。

难怪有人说：怀孕的女人最幸福！

现在，我拥有一生中最美丽、最值得骄傲的曲线，拥抱着一段最伟大、美丽的幸福时光！

我就是那个幸福的女人！

怀孕前，我和老公做了很多准备，包括心理、生理和物质上的。

在一切准备妥当，大约半年之后，我们拥有了自己的宝贝——我们爱情的结晶和未来的希望，他在我的腹中悄悄孕育着，从此，一种庄严神圣之感涌上彼此心头，我们心中多了一份牵挂，生活中多了一种希冀。

于是。

我们一家三口踏上了幸福而又艰难的孕育之旅。

孕初期，我感觉自己浑身软绵绵的，一点儿力气都没有。

强烈的孕吐反应让我整天愁眉不展，心疼的老公总是想尽一切办法逗我开心。

听说胎儿可以复制母亲的心态，甚至还原母亲的性格和情绪，于是我试图努力调整自己的心态，保持愉快的心境，因为我要给宝宝一个和谐愉悦的生长空间。

到了孕中期，孕吐反应完全消失了，渐渐地，我适应了孕期生活，感觉轻松了许多，变得又贪吃又贪睡。

不过，我的责任心可是不容置疑的。

在这期间，我每天坚持听音乐，数胎动，跟宝宝聊天，给宝宝讲故事，老公也会抽时间介入，而且对我关爱备至。

家务活几乎全包了，而且从不忘定期陪我到医院做检查。

随着时间的推移，孕晚期如期而至，我每天都会利用一定的时间感受与宝宝一起心跳、一起呼吸、心连心的那种奇特感觉，感受他在我的身体里一天天地长大；也会想像他在我腹中美美地、甜甜地睡着，想像他降临时的样子，想像他第一声嘹亮的啼哭，甚至憧憬我们美好的未来。

后来，伴随着我一波胜过一波的阵痛，宝宝顺利降生了。

那个可爱的小家伙仿佛对我充满了感激。

竟然睁着大大的眼睛望着我，不知为什么，这时我的眼睛湿湿的……

<<80后孕妈妈40周全程指导>>

内容概要

本书为您提供全面的、系统的、权威的孕期指导，伴随准妈妈从妊娠第一周到最后一周，提供最新的孕产信息，告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、在生活中应该注意的事项，告诉准妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。

<<80后孕妈妈40周全程指导>>

书籍目录

- 第一篇 孕早期 第一周 宝贝，爸妈期待你 01.孕前检查，你做过了吗？
 02.孕前，调出健康来 03.准爸爸的配合与协调 04.孕前，与胎教接触 05.你会记妊娠日记吗？
- 第二周 哪天才是好日子 01.孕育优“质”宝宝 02.今天是不是好日子测定排卵日 03.生男生女的秘密 04.早孕征兆先知 05.如何推算预产期 第三周 精子与了卵子美丽相遇 01.胎宝宝环境呵护 02.防止害从口入 03.日常呵护须知道 04.恰当的装饰选择 第四周 躺在自己的“小床”上 01.孕妈妈基本饮食方案 02.打造健康生活方式 03.谨慎保养与化妆 04.准爸爸行动 第五周 一只可爱的“小海马” 01.关注日常保健 02.了解早孕期妊娠异常 03.提前应对早孕反应 04.饮食健康是关键 05.胎宝宝需要爱的交流 第六周 视网膜开始形成 01.根据需要合理饮食 02.一人运动，两人受益 03.关爱胎宝宝，你做到了吗？
 04.准爸爸课堂 05.胎教补给站 第七周 又一颗跳动的心 01.教你关爱胎宝宝 02.孕妈妈护理学堂 03.准爸爸，孕期检查先知 第八周 葡萄状的胎宝宝 01.饮食原则知多少 02.孕妈妈做运动 03.做个美丽妈妈 04.胎教大课堂 第九周 名副其实的胎宝宝 01.饮食指数123 02.孕妈妈护理知多少 03.做个美丽妈妈 04.做妻子的坚强后盾 05.胎教空间补给站 第十周 稚嫩的手脚动作 01.饮食要早点知道 02.日常关爱不可少 03.美丽孕妈妈：巧购孕妇装 04.准爸爸出招：关爱，体贴妻子 05.胎教时间补给站 06.本月胎教 第十一周 小动作越来越多 01.日常关爱 02.孕期必需营养素 03.美丽孕妈妈 04.感觉胎教知多少 第十二周 向孕早期说“再见” 01.出行安全要保证 02.孕妈妈营养大全 03.运动锻炼不可少 04.好丈夫，好爸爸课堂 05.抚摸胎教—帮助胎宝宝做“体操” 第二篇 孕中期 第三篇 孕晚期

<<80后孕妈妈40周全程指导>>

章节摘录

插图：1.孕前营养准备改变不良生活习惯，多维补充优于单一制剂，摄入足够营养，抵制能量过量，日补充叶酸800微克最有效。

成年人的一些生活习惯如偏食、挑食、节食减肥、饮酒吸烟等不良习惯或长期口服避孕药，都会引起某些微量营养素的失衡。

为了给宝宝创造一个良好的孕育空间，较好的方法是，从妊娠前三个月起就开始服用专门针对孕妇的特殊需要而研制的微量营养素补充剂。

匈牙利著名遗传学家Czeizel教授采用罗氏公司孕产妇专用复合维生素（爱乐维）配方，对5000多名育龄妇女进行了一项长达8年的对照临床研究，证实准备怀孕、孕期持续服用孕产妇专用多维产品，可显著降低新生儿神经管畸形初发率达92%以上。

2.日补充叶酸800微克最有效众所周知，叶酸是有效预防新生儿神经管畸形的水溶性维生素，但并非叶酸补得越多越好。

过量摄入叶酸会导致某些进行性的、未知的神经损害的危险性增加。

大量的临床研究表明，孕妇对叶酸的日摄入量上限为1000微克，每天摄入800微克的叶酸对预防神经管畸形和其他出生缺陷非常有效。

讲求营养平衡饮食，是为了提供人体所需的各种营养物质和能量，而孕妈妈则是一人吃两人补。

为了使自己 and 胎儿都能健康平安，孕妈妈应注意科学搭配饮食，不仅追求色、香、味、形，更应重视营养平衡。

所谓营养平衡，就是每日膳食所供给的营养比例恰当，能够充分满足母体及胎宝宝生长发育的需要。

怎样吃才能做到营养平衡呢？

这就要求孕妈妈学一学营养学，既要保证充足的热能和优质蛋白质的供给，还要摄入足量的无机盐、微量元素和适量的维生素，如钙、铁、锌及维生素A、维生素D和叶酸等，这样才能强壮受精卵，为受孕和优生创造必要条件。

体质较弱的女性可在孕前进补，以增强体质，为孕育健康宝宝做充分准备。

药补不如食补，食补平和、方便又有效。

脾胃较虚弱的女性可多食山药、莲子、薏米、白扁豆等以补脾胃；血虚、贫血的妇女，可多食红枣、枸杞、红小豆、动物血及肝脏等来补气养血；易疲劳、易感冒的妇女，可适量加用黄芪、人参、西洋参等，但不可过量；肾虚、痛经、腰痛的妇女，可适量吃些桂圆、核桃、猪腰等。

<<80后孕妈妈40周全程指导>>

编辑推荐

谨以《80后孕妈妈40周全程指导》献给80后年轻的爸爸妈妈们，孕育指导，80后年轻父母的枕边读本。
孕期40周，宝宝0~3岁，孕育专家与你一路同行，传达科学优生优育理念，全心全意为您打造健康生活。

<<80后孕妈妈40周全程指导>>

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>