

<<孙念怙怀孕经>>

图书基本信息

书名：<<孙念怙怀孕经>>

13位ISBN编号：9787542749208

10位ISBN编号：754274920X

出版时间：2011-6

出版时间：上海科普

作者：孙念怙 编

页数：191

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>

<<孙念恬怀孕经>>

内容概要

怀孕，对于每个女性来说都是人生旅途中的重要一站，也是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，无论对即将出生的宝宝，还是对憧憬未来的准妈妈来说，都是至关重要的。

<<孙念怙怀孕经>>

作者简介

孙念怙，北京协和医院妇产医师，优生优育及遗传学专家。

1954年毕业于北京协和医学院，师从著名妇产科专家林巧稚医生，接受了严格、正规的医学基础及临床技能训练。

历任北京协和医院妇产科住院医师、总住院医师、主治医师、教授。

中国遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域创始人，至今仍担任卫生部遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域顾问。

在近六十年的医疗实践中，总结、积累了丰富的临床工作经验，特别在处理产科疑难及危重病例时，技术精湛、业务娴熟，挽救了许多患者的生命，深受广大患者和同行的尊敬和信赖。

<<孙念恬怀孕经>>

书籍目录

Part 01 准妈妈健康细节全知道

Chapter 01 准妈妈必知健康细节

想要宝宝，做个周全的孕前计划

孕前应治疗的疾病

孕前应接种的疫苗

孕前应该做的检查项目

孕前需清除体内有害物质 / 提前6个月看牙

流产后最好一年后再怀孕 / 停服避孕药多久后怀孕合适

宝宝会发生哪些遗传 / 准妈妈的优生饮食

提前3个月补充叶酸

补充叶酸吃什么食物 / 孕前一定要补钙

孕前不要吃含咖啡因的食品 / 孕前要抵带油炸食品

孕前不宜吃盐分高的食物 / 孕前应禁酒 / 准爸爸应注意的问题

能够提高精子质量的食物 / 准爸爸应忌的饮食 / 准爸爸调养身体需吃的食物

男性也要做孕前检查 / 自测排卵日

最佳受孕体位

最易受孕的性交频率

Chapter 02 高龄孕妈妈安全孕产须知

你算不算高龄孕产妇 / 为什么高龄产妇容易生痴呆儿和畸形儿

高龄优孕的干扰因素 / 高龄产妇易出现的特殊情况

高龄产妇孕前应做的准备 / 高龄妇女怀孕前的注意事项

Part 02 40周完美孕产全程监护

Chapter 01 孕早期

第1周为精子与卵子的邂逅打基础

第2周新生命要诞生

第3周精子与卵子的美丽邂逅

第4周胚芽找到了“小床”

第5周早孕反应慢慢开始

第6周感受“心”的跳动

第7周恶心+呕吐，为人母好辛苦

第8周人形毕现的小“葡萄”

第9周不再是胚芽，胎儿期开始

第10周超安检，平稳度过流产期

第11周早孕反应就要结束

第12周谨慎+小心，平安渡过孕早期

Chapter 02 孕中期

第13周进入暂时平静期

第14周可以开始胎教了

第15周打嗝，胎宝宝呼吸的前兆

第16周胎动，感受血脉相连的欣喜

第17周脐带，胎宝宝找到了新玩具

第18周胎心音，让妈妈心醉

第19周胎动知多少

第20周穿上孕装，挺出自豪

第21周听觉发育，胎宝宝能“听见”了

<<孙念恬怀孕经>>

第22周胎宝宝，我们一起听音乐

第23周红红皱皱的“小老头”

第24周吞咽羊水，胎宝宝味觉发育了

第25周为胎宝宝大脑发育补充营养

第26周缓解孕妈妈的难言之隐

第27周胎宝宝长出细绒毛

第28周肚子越来越大了

Chapter 03 孕晚期

第29周安抚“小捣乱”，谨防早产

第30周艰难时刻开始

第31周一定要按时做常规检查

第32周宝宝，我们为你准备好了

第33周新家庭，期待健康宝宝

第34周做好准备，头朝下“入盆”

第35周忐忑不安中的等待

第36周胎宝宝的小家安全吗

第37周时刻留心临产征兆

第38周临产的妈妈，时刻准备着

第39周准妈妈胎宝宝静悄悄

第40周痛并幸福着

Part 03 孕产期不可不知的宜忌

Chapter 01 孕妈妈不可不知的饮食宜忌

孕妈妈可适当多吃黑木耳 / 孕妈妈可适当多吃花生

孕妈妈可适当多吃黑芝麻 / 孕妈妈应多吃鱼 / 孕妈妈要多吃豆类食品 / 孕妈妈要多吃嫩玉米

孕妈妈要多喝牛奶 / 孕妈妈适当补充含铁的食物

孕妈妈可以适量摄入“脑黄金”

孕妈妈应多吃粗粮 / 孕妈妈可多吃鳝鱼 / 孕妈妈可多吃番茄，保健又

养颜孕妈妈可多喝酸奶 / 绿豆是孕妈妈理想的食品

孕妈妈不宜饥饱不一 / 孕妈妈进食不宜狼吞虎咽 / 孕妈妈应少吃刺激性食物

孕妈妈不宜过多吃菠菜 / 孕妈妈不宜喝茶和咖啡

孕妈妈不宜多吃油炸食品 / 孕妈妈不宜过多吃肉 / 孕妈妈不宜过多吃巧克力和山楂 / 孕妈妈不宜多吃方便面

孕妈妈不宜吃蜂王浆 / 孕妈妈不宜吃火锅 / 孕妈妈不宜喝长时间煮的骨头汤

孕妈妈晚餐三不宜 / 孕妈妈不宜过量食用海带 / 孕妈妈不宜长期摄入高蛋白质食物

孕妈妈要少吃盐和糖类 / 孕妈妈不宜多吃鸡蛋 / 孕妈妈不可大量服用鱼肝油

Chapter 02 孕妈妈不可不知的生活宜忌

孕妈妈要保证适量的有氧运动

孕妈妈游泳好处多 / 孕妈妈的衣服要勤洗 / 孕妈妈睡午觉很重要 / 孕妈妈宜用木梳梳头

孕早期不宜过性生活 / 孕早期不能做CT检查 / 孕妈妈不宜服用的中成药 / 孕妈妈勿用搪瓷杯喝热饮

孕妈妈不可以戴隐形眼镜 / 孕妈妈不宜洗桑拿浴 / 孕妈妈洗澡忌时间过长

.....

Part 04 临产与生产必知的细节

Part 05 产后营养与恢复

<<孙念恬怀孕经>>

章节摘录

版权页：插图：本周准爸爸须知胎儿发育需要适宜的环境，除生理需要外，胎儿还需要一些与精神活动有关的刺激和锻炼。

准爸爸要适当调节妻子的情绪。

例如，准爸爸可以和妻子适度地开开玩笑，幽默风趣的话会使妻子的感情更丰富；陪妻子观看喜欢的影剧；带妻子参与社交活动；陪妻子做短途旅游等。

总之，要使孕妈妈情绪出现短暂的、适度的变化，为未出世的孩子提供丰富的精神刺激和锻炼，以适应胎儿生长的需要。

孕早期一定要吃早餐从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，如无早餐供应以补足血糖，则肌肉与脑所需血糖必须来自肌肉中的蛋白质，由蛋白质转化为糖以供消耗。

但是，肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑内血糖仍会很低，这时人会感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，学习落后，工作能力降低。

孕妇一定要吃早餐，因为孕妇比正常人体质弱一些，如果不吃早餐很容易引起低血糖，严重者会引起头晕。

如果处于怀孕早期，为了自己和宝宝的健康成长，原来不愿吃早餐的孕妇也要坚持吃一些。

晨起的身体对于营养的吸收是有限的，建议早餐以食用流体食物为主，少量固体食物为辅。

早起喝杯早餐牛奶，搭配含有膳食纤维的固体食物，简单又营养。

孕妇还可以直接饮用加了谷物的早餐奶，例如苦养早餐奶，以满足人体所需的膳食纤维和微量元素。

如果孕妇有晨吐现象，可在早上吃几块苏打饼干，过一会儿再吃早餐。

孕妇的早餐应包括面包、鸡蛋或肉类、果汁或牛奶，并且要注意适当吃些新鲜的水果，以保证维生素和其他营养素的需要。

<<孙念恬怀孕经>>

编辑推荐

《孙念恬怀孕经(畅销升级版)》完美孕产一本通，全面揭晓，优质宝宝诞生细节；专家指导，科学诠释优生理念；贴心护理，给予妈妈幸福十个月的全程关怀！

<<孙念怙怀孕经>>

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>