

<<图解怀上最棒的一胎>>

图书基本信息

书名：<<图解怀上最棒的一胎>>

13位ISBN编号：9787543938205

10位ISBN编号：7543938200

出版时间：2009-9

出版时间：王廷礼 上海科学技术文献出版社 (2009-09出版)

作者：王廷礼

页数：353

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>

<<图解怀上最棒的一胎>>

前言

要怀孕，却对孕产知识一片空白，怎么办？

怀孕前需要作好什么准备，才能保证怀上一个最棒的宝宝呢？

怀孕了，却不知道该如何保证好准妈妈和胎儿的健康，怎么办？

怀孕了，不知道该在哪方面调理准妈妈的饮食，怎么办？

怀孕了，情绪起伏变化大，经常会忧郁、焦虑，怎么办？

胎教好重要，可是要怎样进行胎教才最科学，不会伤害到宝宝呢？

多么神奇啊！

孕期的胎儿是如何一天天逐渐长大的？

去医院待产了，该准备什么东西才不会在关键时刻手忙脚乱，而能从容面对呢？

宝宝出生了，新手爸妈照顾好宝宝可不是一件简单的事情，谁来教教我们呢？

新妈妈好头痛，怎样才能恢复到以前的苗条身材呢？

所有这一切，这里都有答案。

当你们决定要个孩子的那一刻起，一种油然而生的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。

而同时，你的内心，惊喜和惊愕同在——惊喜于自己即将孕育一个生命，惊愕于对自己身体的无知。

如何才能轻松、平安、顺利地怀上最棒的宝宝？

生下最棒的宝宝？

养育最棒的宝宝？

这是每一位即将为人母者想知道的！

本书《图解怀上最棒的一胎》就是应这种孕育心理需求，在有丰富临床经验的妇产科专家的指导下编著而成的。

它将告诉你在孕期中你不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在孕育过程中的全部顾虑，使您轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

这本书将是送给每一位初为人母者最好的礼物。

在此，要特别感谢给予我们指导和帮助的专家、妇产科医师们！

谢谢你们！

并敬祝各位准爸爸、准妈妈：孕期快乐！

宝宝健康！

家庭幸福！

<<图解怀上最棒的一胎>>

内容概要

想要怀孕，却对孕产知识一片空白，怎么办？
怀孕前需要作好什么准备，才能保证怀上一个最棒的宝宝呢？
怀孕了，却不知道如何保证准妈妈和胎儿的健康，怎么办？
怀孕了，不知道该在哪些方面调理准妈妈的饮食？
怀孕了，情绪起伏变大，经常会忧郁、焦虑怎么办？
胎教很重要，可是怎样做才是科学的，才不会伤到宝宝？
多么神奇啊！

孕期的胎儿是如何一天天逐渐长大的？

去医院待产了，该选择哪一种分娩方式呢？

宝宝出生了，新手爸妈照顾好宝宝可不是一件简单的事情，谁来教教我们呢？

新妈妈好头疼，怎样才能恢复到以前的苗条好身材呢？

本书《图解怀上最棒的一胎》就是应这种孕育心理需求，在有丰富临床经验的妇产科专家的指导下编著而成的。

它将告诉你在孕期中你不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在孕育过程中的全部顾虑，使您轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

这本书将是送给每一位初为人母者最好的礼物。

<<图解怀上最棒的一胎>>

书籍目录

1、孕前有计划，迎接最棒的一胎怀孕，你准备好了吗在安全快乐中享受“性”福!孕前有个好环境让亲友团成为你的孕期好帮手这些不良生活习惯要远离!应对孕产心理的巨大变化孕前营养必读适当运动助好“孕”给身体作个健康评估谨慎用药，服药必须遵医嘱为孕育作好长久的计划2、孕育最棒的宝宝，孕期40周全面指导怀孕第1周你是爱的结晶应该了解的“受孕”知识做爱做的事，怀上爱的小结晶找到自己的排卵期神奇的孕育过程提前算算和宝宝见面的日子是什么原因导致不孕怎样才能增加受孕的机会特殊情况下的人工助孕第1周准妈妈的自我护理保健怀孕第2周“种下”一颗优良的“种子”孕育时的天时地利人和胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第2周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第3周你已进入妊娠期胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第3周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第4周“小人”开始成形胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第4周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第5周“种子”在努力成长胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第5周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第6周心跳是你的2倍胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第6周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第7周准妈妈要有好心情胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第7周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第8周孕妈妈变丰满了胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第8周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第9周终于长成了胎宝宝胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第9周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第10周准妈妈的心脏负担加重了胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第10周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第11周胎宝宝正在飞速成长胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第11周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第12周胎宝宝皮肤有感觉了胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第12周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第13周准妈妈的肚子大起来胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第13周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第14周在妈妈肚子里尽情活动吧胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第14周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第15周可以确定胎宝宝的性别了胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第15周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第16周脐带是胎宝宝的好玩具胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第16周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第17周胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第17周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第18周准妈妈变得容易疲倦胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第18周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案怀孕第19周感觉到胎宝宝在动胎宝宝什么样准妈妈的幸“孕”表现同步胎教进行时第19周准妈妈的自我护理保健准妈妈对准妈妈的同步护理方案.....3、产后护理，漂亮妈咪100分4、0-1个月宝宝养护全攻略，赢在生命的起点5、附录最有价值的参考知识

<<图解怀上最棒的一胎>>

章节摘录

插图：经常使用化妆品日常使用化妆品尽量少些，要注意多注重保养（比如涂抹营养霜，从饮食、运动、睡眠等方面进行容颜保健），而不是依赖化妆品使自己美丽。

虽然，我们也经常传授给女性朋友们一些化妆的技巧，我们也提倡女性朋友们要学会装扮自己，但是，在孕育过程中，应尽量避免使用化妆品，尤其是彩妆系列的化妆品，它们对孕育很不利。

如果要使用，也要用知名品牌的天然型化妆品，避免使用劣质化妆品，以免给你和宝宝带来伤害。

注意新装修的房间不要在新装修的房间里居住和孕育，因为装修、装饰材料中的一些有害物质，如甲醛、苯等会给人体和孕育带来危害，所以，对新装修的房子，应有效通风一年后再居住。

过多地使用化学药剂在家庭中避免使用杀灭植物害虫用的药剂。

各种摩丝、空气清新剂、香体露等中的气溶胶也会给人体造成不适，对孕育不利。

所以，孕前孕中，都要尽量远离这些不良化学药剂，保证自身的安全和孕育的安全。

平常要有这样的意识：即在怀孕前1年以及整个孕期，都要远离生产、使用杀虫剂的环境。

另外，为了避免一些杀虫剂农药在果蔬上残留，一定要注意果蔬的浸泡、清洗，必要时，一定要削皮后食用。

噪声会令人烦躁，给人的身心健康带来影响，所以孕前一定要远离噪声污染严重的环境。

可以采取一些措施，比如采用隔音门窗、消声器等，这有利于噪声的缓解，对人体健康、对孕育有益。

当家用电器在现代人的生活中“大肆”使用时，殊不知，这些电器所产生出的静电、电离辐射等有害物质对人体的危害也是很严重的，所以应谨慎使用这些电器，尤其不要在卧室中摆放这些电器，而想怀孕的夫妇，更应该少接触这些电器。

现在，很多人家里会养一些小宠物，其实许多宠物身上寄生着一些更微小的生物，比如弓形体、某些病毒等。

如果女性在妊娠前或妊娠早期感染弓形体，就会在妊娠期使胎宝宝的神经系统受到损害，下一代有可能会出现脑积水、无脑儿或视网膜异常等情况。

所以，在孕前1年，就应该把宠物送人，并进行一项叫做弓形体做弓形体（TORCH）的化验，这将查出女性有没有感染弓形体。

若已感染，则要积极治疗，如果有妊娠期感染，则要慎重考虑宝宝的去留问题。

如果你不清楚自己周围环境中是否存在对怀孕有害的物质，那么可以咨询你的保健医师，或是向专业人士请教，务必保证自己工作、生活、学习等的环境安全。

<<图解怀上最棒的一胎>>

编辑推荐

《图解怀上最棒的一胎》由中国儿童中心研究员梅建主持审订。

想要怀孕，却对孕产知识一片空白，怎么办？

怀孕前需要作好什么准备，才能保证怀上一个最棒的宝宝呢？

怀孕了，却不知道如何保证准妈妈和胎儿的健康，怎么办？

怀孕了，不知道该在哪些方面调理准妈妈的饮食？

怀孕了，情绪起伏变大，经常会忧郁、焦虑怎么办？

胎教很重要，可是怎样做才是科学的，才不会伤到宝宝？

多么神奇啊！

孕期的胎儿是如何一天天逐渐长大的？

去医院待产了，该选择哪一种分娩方式呢？

宝宝出生了，新手爸妈照顾好宝宝可不是一件简单的事情，谁来教教我们呢？

新妈妈好头疼，怎样才能恢复到以前的苗条好身材呢？

父母的充分准备可以影响宝宝的一生。

<<图解怀上最棒的一胎>>

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>