

<<40周健康怀孕全书>>

图书基本信息

书名：<<40周健康怀孕全书>>

13位ISBN编号：9787564034689

10位ISBN编号：7564034688

出版时间：2010-9

出版单位：北京理工大学

作者：于莎莎

页数：204

字数：320000

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>

<<40周健康怀孕全书>>

前言

拥有一个健康、活泼、可爱的胎宝宝是每一对年轻准爸妈的共同心愿。

从孕育在腹中的那一刻起，胎宝宝便成为准爸妈们生活的中心，胎宝宝的每一次心跳，每一次踢孕妈妈的肚子。

都牵动准爸妈们最敏感的神经。

在漫长的孕期里，这株幼苗需要最精心的呵护，最科学的营养，需要准爸妈们用全身心的爱去浇灌。

如今，在工作中忙碌的准爸妈们，常常在没有任何准备的情况下就怀孕了，这对胎宝宝是不利的。

准爸妈们在怀孕前需要树立正确的孕产观念，制定好妊娠计划，及时做好孕前的健康检查及营养贮备，抓住好“孕”来临的最佳时机，掌握成功受孕的条件，播下幸福的“种子”。

孕妈妈对生宝宝要持一种乐观积极的态度，每天都拥有一份好心情，以最好的状态迎接胎宝宝的到来。

孕早期，当孕妈妈第一次感觉到胎宝宝在腹中存在的时候，那种喜悦之情油然而生，每一位孕妈妈一定都非常期待腹中的宝宝健康可爱。

<<40周健康怀孕全书>>

内容概要

十月怀胎是一个相对漫长的过程，孕妈妈在孕期40周里的每一天都可能遇到各种各样的问题。本书以周为单位，详细而全面地介绍了胎宝宝和孕妈妈在孕前、孕中以及孕晚期身体的各种变化，系统地为孕妈妈们讲解了各种孕育知识，包括怎样调节好孕前的心理，如何应对孕期的不适，10次产检的重点有哪些，怎样过安全的性生活，如何预防孕期的各种常见病，怎样胎教才最有效果，如何做好分娩准备等。

相信本书能对将为人母的孕妈妈们有所帮助。

另外，细心的准爸爸们会发现，通过阅读本书，能更加了解孕妈妈的身体和心理的变化，更清楚地知道，自己应该怎样帮助体贴孕妈妈，为她分忧解难，真正学会做一个温柔体贴的好丈夫。

<<40周健康怀孕全书>>

作者简介

于莎莎，北京大学医学部副教授，北京世纪坛医院妇产科副主任、产科主任，朝阳区孕产期保健技术指导组专家，中国优生优育协会钙代谢专题委员会委员、学术秘书，北京市及朝阳区医疗事故鉴定委员会专家。

<<40周健康怀孕全书>>

书籍目录

第一章 孕前：宝贝，我们期待你 怎样做好孕前准备 优生优孕，从孕前做起 决定胎宝宝性别的奥秘 怀上胎宝宝需要哪些条件 孕前怎样饮食才合理 孕前注意钙的补充 孕前女性要预防的几种炎症 孕前妈妈要谨防性病 不孕妈妈的求子之道 孕前要为宝宝的健康筑起防御墙第二章 孕早期：新生命从这里开始 怀孕第1周 孕育宝贝，你准备好了吗？
怎样知道是否怀孕了 建卡要趁早 居住环境对孕妈妈健康的影响 谨防家用电器的危害
怀孕第2周 远离危害，安心养胎 别让烟酒危害胎宝宝 孕妈妈当心厨房中的危害 提防弓形虫感染 4类容易导致流产的食物 别让病毒危害胎宝宝 哪些环境因素会伤害到胎宝宝
怀孕第3周 惊慌与喜悦的交织 怎样优化准爸妈们的遗传基因 孕早期的饮食策略 孕早期怎样运动 怀孕第4周 上班孕妈妈指南 孕妈妈还能继续用电脑吗 上班族孕妈妈的注意事项
孕妈妈应禁用哪些化妆品第三章 孕中期：吃手翻跟头，宝宝都会了第四章 孕晚期：发育健全的小宝宝附录

<<40周健康怀孕全书>>

章节摘录

插图：如同植物需要阳光雨露一样，孕妈妈也需要丰富的碘和蛋白质，如果缺少了这两种微量元素就会对胎宝宝及孕妈妈的身体产生极大的危害，因此孕期要及时补充这两种营养。

蛋白质是组成人体的内脏、肌肉以及脑的基本营养素，与胎宝宝的发育状况关系密切，所以孕妈妈一定不能缺乏蛋白质。

如果孕妈妈体内的蛋白质不足，不仅容易导致流产，而且还会使胎宝宝发育迟缓或发育不良，从而产生先天性疾病及畸形。

同时，体内缺乏蛋白质的孕妈妈在产后也不容易恢复，导致分娩后身体一直很虚弱，还会产生多种并发症，给身体带来极大损害，同时也不利于喂养和照顾新生儿。

实验结果证明，孕期缺乏蛋白质的孕妈妈产下的新生儿的体重、身长、肝脏和肾脏重量也会有所降低，有的新生儿还会出现肾小球发育不良、结缔组织增多、肾功能不良等情况。

因此，应从膳食中摄取充足的优质蛋白质，每天不少于40克，这样才能满足身体的需要。

不喜欢或因信仰而不能吃动物性食物的孕妈妈，可以通过摄取奶类、蛋类、豆类、硬果类食物来补充蛋白质。

<<40周健康怀孕全书>>

编辑推荐

《40周健康怀孕全书》：真实记录40周怀孕的全过程，内容详细充实。

让即将迎接新生宝宝的妈妈充分享受怀孕的喜悦。

全面以周为单位，内容涉及怀孕的方方面面专业请知名专家，全程给予科学的怀孕指导实用信息的宝典，让你一读就懂、一学就会给孕妈妈最好的照顾，孕育健康聪明的宝宝。

<<40周健康怀孕全书>>

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>