

<<准妈妈日记>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈日记>>

13位ISBN编号：9787807242352

10位ISBN编号：7807242353

出版时间：2006-10

出版时间：京华

作者：陈立娜

页数：304

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>

## <<准妈妈日记>>

### 内容概要

妊娠与生育，对每一位女性来讲是一种“历险”，它充满了神秘与诱人的光辉，这短短的十个月中，母亲的身体经历了万千变化，既有孕育旅程的辛苦，又充满了即将为人母的欢愉和喜悦。

真实地记录下孕期母亲的身体变化、彷徨不安、兴奋疑虑、对宝宝的期盼和希冀，无疑会成为准妈妈十月怀胎的一个历史见证。

它会成为您的家庭档案的一个重要组成部分，是您同丈夫一起送给宝泓的第一份珍贵礼物。

## &lt;&lt;准妈妈日记&gt;&gt;

## 书籍目录

第一个月 第1天 孕前要科学合理地安排生活 第2天 优生优育应具备哪些条件 第3天 染色体决定宝宝的性别 第4天 什么情况下需要进行优生咨询 第5天 最佳生育年龄 第6天 人体生物钟与受孕 第7天 什么季节出生的婴儿最聪明 第8天 哪些因素影响胎儿的智力 第9天 父母将会把哪些遗传给宝宝 第10天 受孕十戒 第11天 胎儿性别的科学预测 第12天 成功受孕需要哪些条件 第13天 宝宝的血型 第14天 预防牙龈炎 第15天 新生命开始了 第16天 乙肝病毒可父婴传播 第17天 哪些女性生畸形儿的概率高 第18天 受精卵的变化 第19天 怀孕的好处 第20天 准爸爸的七个不恰当之举 第21天 怀孕前四周的注意事项 第22天 边怀孕边工作的好处 第23天 孕妇打预防针要慎重 第24天 如何对待分泌物增多 第25天 孕妇感冒了怎么办 第26天 远离有害物质 第27天 循环系统形成 第28天 妊娠一个月时的准妈妈 第二个月 第29天 一个月时的胎儿 第30天 尿检的原理 第31天 早孕的四种反应 第32天 什么是宫外孕 第33天 宫外孕四大症状 第34天 五周时的胎芽 第35天 用验孕纸检测 第36天 用试剂检测 第37天 选择什么样的医院检查 第38天 第一次检查医生会问哪些问题 第39天 孕期需做几次检查 第40天 怎样计算预产期 第41天 孕妇要做哪些检查 第42天 六周时的胎儿 第43天 强烈的早孕反应 第44天 孕期做B超要限制次数 第45天 正确看待孕吐 第46天 孕早期要避免高热 第47天 如何缓解嗜睡 第48天 如何预防流产 第49天 如何对待习惯性流产 第50天 如何家庭护理孕吐 第51天 血液检查可查胎儿缺陷 第52天 如何计算怀孕的周数和日数 第53天 选择方便检查的衣裤 第54天 胎盘与胎盘的功能 第55天 常见畸形有哪些类型 第56天 八周时的胎儿 第三个月 第57天 妊娠八周的准妈妈 第58天 科学洗浴的方法 第59天 绒膜绒毛检测法 第60天 准妈妈的生理变化 第61天 多胎妊娠应注意什么 第62天 如何正确保胎 第63天 职业女性怀孕的注意事项 第64天 为什么爱吃酸性食物 第65天 B超的作用 第66天 预防阴道炎 第67天 注意阴道瘙痒 第68天 适当进行运动 第69天 正确的喝水方法 第70天 十周时的胎儿 第71天 为什么会腹痛 第72天 不要忽视阴道出血 第73天 子宫的变化 第74天 预防流产要从孕前做起 第75天 日常生活中正确的行、走、坐姿 第76天 科学的锻炼方法 第77天 服药的原则 第78天 服中药也要慎重 第79天 慎服抗生素 第80天 谨防衣原体中毒 第81天 不可忽视头痛、发热 第82天 为胎儿提供良好的环境 第83天 患皮肤病怎么办 第84天 满三个月时的胎儿 第四个月 第85天 产前随诊的安排 第86天 作好随诊记录 第87天 如何预防皮肤病 第88天 患性病怎么办 第89天 妊娠期贫血的防治 第90天 看电视要注意的事项 第91天 妊娠期抑郁症 第92天 要远离麻将桌 第93天 旅行时需注意什么 第94天 如何度过冬季 第95天 如何度过夏天 第96天 如何做家务活(一) 第97天 如何做家务活(二) 第98天 如何做家务活(三) 第99天 如何外出购物 第100天 适合孕中期的锻炼方式 第101天 孕期美容注意事项 第102天 为什么要做RH血型检查 第103天 孕中期要注意口腔卫生 第104天 如何预防胎儿失聪 第105天 定期量血压 第106天 定期测体重 第107天 准确了解胎儿宫内发育情况 第108天 不要过多进行“日光浴” 第109天 孕期拔牙要慎重 第110天 孕期的化妆 第111天 不要涂指甲 第112天 满四个月时的胎儿 第五个月 第113天 妊娠四个月的准妈妈 第114天 为什么要量宫高和腹围 第115天 宫高与腹围的测量方法 第116天 孕中期的性生活 第117天 胎儿器官全部形成 第118天 户外运动要注意 第119天 胎儿的运动 第120天 生活要有规律 第121天 孕妇患病怎么办 第122天 特殊的准妈妈要做产前诊断 第123天 羊膜穿刺检查 第124天 能否参加红白喜事 第125天 唐氏综合症 产前筛查 第126天 孕期做B超几次为宜 第127天 准妈妈能开车吗 第128天 外阴部疼痛 第129天 肚子疼要重视 第130天 预防食用过敏食物 第131天 梳头疗法宜养生 第132天 正确补充维生素 第133天 按时产前随诊的好处 第134天 运动要坚持 第135天 运动时的注意事项 第136天 选择合适的胸罩 第137天 注意肌肉的锻炼 第138天 注意胎动的变化 第139天 职业孕妇要远离不利因素 第140天 满五个月时的胎儿 第六个月 第141天 为什么爱出汗 第142天 多汗的注意事项 第143天 浑身瘙痒怎么办 第144天 为什么会静脉曲张 第145天 静脉曲张的预防方法 第146天 羊水检查 第147天 准爸爸如何作好监护 第148天 用腹带的方法 第149天 自测胎动的方法 第150天 不要盲目减肥 第151天 B超如何看胎儿性别 第152天 注意脐带的变化 第153

## &lt;&lt;准妈妈日记&gt;&gt;

天 腿抽筋怎么办 第154天 出现水肿怎么办 第155天 妊娠高血压中毒症 第156天 宜左侧睡姿  
 第157天 工作中的注意事项 第158天 选择合适的交通工具 第159天 选择背带裤 第160天  
 偏食影响胎儿视力 第161天 高危妊娠的危险 第162天 铅污染会损伤胎儿的神经系统 第163天  
 如何预防和缓解便秘 第164天 缓解便秘的体操 第165天 心理焦虑在机体上的表现 第166天 胎  
 动异常的表现 第167天 孕中期的性生活 第168天 满六个月时的准妈妈与胎儿第七个月 第169天  
 注意皮肤保养 第170天 血糖检测 第171天 游泳——最佳锻炼方法 第172天 孕中期的日常注  
 意事项 第173天 胎儿的记忆能力 第174天 准妈妈的腰背痛 第175天 25周时的胎儿 第176天  
 外阴炎与阴道瘙痒 第177天 不要忽视鼻塞与鼻出血 第178天 腕管综合症 第179天 营养不良  
 胎儿会“兔唇” 第180天 体重增长过快怎么办 第181天 如何对面“妊娠纹” 第182天 学会腹  
 式呼吸法 第183天 发生哮喘怎么办 第184天 如何预防和治疗哮喘 第185天 摆脱不良情绪的方  
 法 第186天 保证充足的睡眠 第187天 清凉油、风油精对胎儿的影响 第188天 良好的运动方式  
 ——瑜伽 第189天 孕妇要慎防铜缺乏 第190天 外出时要格外注意 第191天 如何缓解焦虑、抑  
 郁 第192天 胎儿窘迫的原因 第193天 如何缓解腰背痛 第194天 脐带过长的危害 第195天  
 妊娠七个月的准妈妈 第196天 满七个月时的胎儿第八个月 第197天 第四次产前检查 第198天  
 如何判断胎儿成熟 第199天 胎儿发育缓慢的原因 第200天 如何锻炼会阴及盆底肌肉 第201天  
 胎儿的不同胎位 第202天 八个月要禁止性生活 第203天 生产巨大儿的危害 第204天 注意羊水的  
 变化 第205天 羊水过多的危害 第206天 羊水过少的危害 第207天 警惕胎盘前置 第208天  
 发生前置胎盘怎么办 第209天 注意胎儿性格的培养 第210天 妊娠30周的准妈妈 第211天  
 满30周时的胎儿 第212天 妊娠期特殊的运动——呼吸操 第213天 胎膜早破怎么办 第214天 做  
 好胎儿产前监护 第215天 如何预防早产 第216天 臀位的纠正方法和注意事项 第217天 乳头凹  
 陷的矫正 第218天 妊娠中毒症孕妇如何度过孕晚期 第219天 胎动消失的后果 第220天 要科学  
 补钙 第221天 适合孕晚期的运动方式——散步 第222天 早产的治疗方法 第223天 满八个月时  
 的胎儿 第224天 妊娠八个月的准妈妈第九个月 第225天 第五次产前检查 第226天 肾盂肾炎的  
 危害 第227天 造成难产的因素 第228天 选择合适的生产方式 第229天 自然分娩 第230天  
 无痛分娩 第231天 水中分娩 第232天 会阴切开缝合术 第233天 竖式分娩 第234天 坐式分  
 娩 第235天 臀位分娩 第236天 多胎分娩 第237天 剖腹产 第238天 第六次产前检查 第239  
 天 什么情况下要做剖腹产 第240天 剖腹产的孩子真的聪明吗 第241天 婴儿衣服准备要适量  
 第242天 早期破水 第243天 胎盘早期剥离 第244天 分娩能有计划吗 第245天 做妈妈的心理  
 准备 第246天 光照会促进胎儿的发育 第247天 正常无损伤分娩 第248天 产钳助产 第249天  
 假性临产 第250天 超时生产的危险 第251天 足月胎儿头位异常怎么办 第252天 满九个月时  
 的准妈妈与胎儿第十个月 第253天 第七次产前检查 第254天 胎儿开始有面部表情 第255天 如  
 何预防难产 第256天 职业女性分娩需要注意的问题 第257天 临产分娩的征兆 第258天 在预产  
 期前两周需要准备的工作 第259天 什么情况下需提前入院待产 第260天 做好分娩的精神准备  
 第261天 顺利分娩需注意的问题 第262天 选择分娩方式 第263天 准妈妈的心理与胎儿健康  
 第264天 什么时间可入院分娩 第265天 入院后向医生介绍哪些情况 第266天 入院后要做哪些检  
 查 第267天 即将分娩的特征 第268天 家中分娩应注意的问题 第269天 预产期前一周开始的工  
 作 第270天 临产时应如何吃 第271天 分娩时能否用止痛片 第272天 临产时的征兆 第273天  
 正确对待分娩的疼痛 第274天 如何度过初期的阵痛 第275天 分娩开始时要补充体力 第276天  
 分娩时的松弛法 第277天 分娩各期的辅助动作 第278天 分娩时不要盲目用力 第279天 分娩  
 时正确运用产力 第280天 新生儿降生

## &lt;&lt;准妈妈日记&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘准妈妈课堂 每个做父母的,都希望能有一个健康聪明的宝宝,要实现这个美好愿望,就要求夫妻双方受孕前要调整自己的生活方式,科学合理地安排生活,使双方的身体和精神都处于最佳状态,这样才能为生育一个健康又可爱的宝宝提供保障。

从一个受精卵发育成一个健康可爱的足月胎儿是一个复杂的生理过程,准妈妈需要掌握足够的科学怀孕知识,了解怀孕期间身体变化的异常,科学合理地安排生活、进行孕期调养,以满足胎儿成长发育的需要。

那么,请走进准妈妈课堂,做好功课吧! 营养链条 营养是胎儿发育的重要保证,胎儿通过母体获得足够而齐全的营养,准妈妈只有全面而均衡地吸收营养,你的宝宝才能吸取充足的营养素,准妈妈是宝宝的营养库。

特别提示 从今天起,你要有足够的心理和精神准备,你的生活将会有很多改变,你的身体将会变得臃肿、笨拙,皮肤变得粗糙,会出现让人烦心的色素沉着,情绪波动明显……你在家里的和单位的角色将会有所转换,这一切你准备好了吗? 准妈妈课堂 优生应具备哪些条件: . 不要近亲结婚 . 双方均身体健康,无遗传疾病 . 生育年龄要适宜 . 不嗜烟酒。

选择适当受孕时间 . 孕期前3个月避免性生活 . 孕期保持良好的情况 . 全面合理的膳食营养 . 注意饮食、饮水卫生 . 不乱服药物 . 避免接触化学用品 . 避免蚊虫叮咬 营养链条 孕前丈夫饮食上注意哪些: . 韭菜、茄子要忌食 . 水果、带皮蔬菜因皮上有残留农药宜去皮再吃 . 生食蔬菜,要先用开水烫一下 . 不宜过多饮用茶和咖啡 . 不宜用泡沫、塑料饭盒盛饭 . 不宜用微波炉加热饭菜 相关链接 精子在女性体内存活4—5天,性生活发生在排卵前4-6天受孕率为10%;发生在前2天或8天,受孕率为36%。

动手操作 用测定基础体温方法找出排卵日: 基础体温是指在静息状态下的体温。测试的方法很简单,在月经干净后开始,坚持测试。

1. 早晨醒来,不起床,不饮水,不进食,不说话,用口表测试体温。
2. 每天早上最好在同一个时间进行测量。
3. 将测出的体温数标在体温图表上。
4. 将每天所测的体温数用线段连接起来,形成曲线,由此曲线可以判断出是否有排卵。

如基础体温测试表所标示的排卵期。

5. 排卵时间究竟在哪一天,因人而异。

一般说来,在正常情况下,排卵前期的体温处在低温段,排卵后,体温升高0.3-0.5摄氏度。由低温段转向高温段前后各48小时内为排卵日,这期间同房,容易受孕。

准妈妈课堂 人的体细胞中有46种染色体,可配成23对,其中22对是常染色体,1对是性染色体。女性的1对性染色体是2条x染色体,即xx;男性的1对性染色体是2条不同的染色体,即xY。

卵子细胞和精子细胞在发育过程中,经过减数分裂,每个细胞只有23条染色体,其中包括22条常染色体和1条性染色体。

在受精时,卵子只能与一个有x或有Y的精子结合,即是说,卵子(x)与x精子结合,形成xx合子(即受精卵),发育成女孩;如果卵子(x)与Y精子结合而形成xY合子,发育成男孩。

宝宝的性别是由父亲精子的性染色体决定的。

营养链条 孕前妻子的饮食应注意哪些: . 食物品种要丰富,食用五谷杂粮最好 . 多食用花生、芝麻等食物 . 食物不宜过咸 . 多吃水果 . 多食用富含维生素的蔬菜,如胡萝卜、菠菜、青椒等 . 多食鱼、虾、贝壳类海产品 . 脾、胃虚者多食山药、莲子、薏米、白扁豆等 . 血虚贫血者多食红枣、枸杞、红小豆、动物血、肝等 . 肾虚腰痛者多食桂圆肉、核桃、猪腰等 相关链接 男住一生中有多少精液: 每位男性一生大约能排出80升左右的精液,一次射精所放出的精液数量,虽有个人差异,但大约都在2~7毫升之间,而2毫升精量中就有1亿只精子,7毫升的有3.5亿个精子。

特别提示 夫妻双方怀孕前6个月要暂时离开有害的工作环境,尤其是女性更应注意。包括从事管理实验室的研究人员,医院的麻醉师,手术室的护士以及接触铅、汞、苯、锰、砷、有机溶剂,高分子化合物的夫妻,这样做可以避免精子、卵子受到有害物质的损伤,减少畸变的可能。

## &lt;&lt;准妈妈日记&gt;&gt;

**准妈妈课堂** 准备做父母的青年男女,若有下列一种情况的,最好去进行优生咨询: · 家族中有遗传病史和精神病史的 · 患过麻风、结核、心脏病或一些急慢性传染病等严重疾病的,如乙型肝炎等 · 生殖器官发育异常或有生理缺陷、畸形的 · 35岁以上的夫妇 · 近亲恋爱的情侣或已结婚的 · 有习惯性流产、早产、死胎、死产史的 · 生过畸形儿的 · 有致畸因素接触史的 · 服过某些影响胎儿正常发育的药物的 · 孕早期(怀孕一两个月)曾有过病毒感染的等等 优生咨询应是男女双方的事。

前去咨询时,应向医生如实讲清自己的问题,包括家族中是否有遗传病史或精神病史,自己是否有生理缺陷或生殖器官异常等,以便医生根据你的情况,向你提出建议,帮助你作出决断。

**营养链条** 叶酸是有效预防新生儿神经管畸形的一种维生素,孕前3个月开始就要适当补充。富含叶酸的食物有:深绿叶蔬菜(如菠菜和甘蔗)、柑橘、坚果、豆类、强化营养面包、谷物。

**相关链接** 做爱时,可采用男上女下姿式,妇性可以将臀部垫高,做爱之后。在床上躺半个小时,这样能进一步提高怀孕的几率,最好是仰面躺。

在最佳受孕进段内,隔日一次做爱是既科学又容易实现的最佳频度。

**特别提示** 女性要做孕前检查。

检查的主要内容有:妇科内分泌,口腔检查,子宫内膜炎症,ABO血,贫血,肝功能。

P2-5

## <<准妈妈日记>>

### 编辑推荐

想做妈妈的心情谁知道？

为了宝宝，记录下你的每一天吧！

初孕的你，是不是比平时更多一些感受？

即为人母的你，是不是比从前更加细腻？

对于女性，怀孕，这个特殊时期的感受是最值得珍惜、回味的情感。

多年以后，当你面对欢蹦乱跳的妖女憨儿，英俊美丽的少男少女，《准妈妈日记》——你在孕期亲手所记的点点滴滴，会让你打开尘封的记忆，回味身怀六甲时的酸、甜、苦、辣，咀嚼生儿育女的甜蜜与艰辛。

你的内心一定充满了感激与幸福。

本书采取知识与记事相结合的方式，即可作为一本完整的孕期知识书籍，又可做为孕期的日记本。

希望你能将孕期的感受记下来，作为你一生美好的留念。

<<准妈妈日记>>

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>