# <<完美怀孕一天一读>>

#### 图书基本信息

书名:<<完美怀孕一天一读>>

13位ISBN编号:9787121177712

10位ISBN编号:7121177714

出版时间:2012-10

出版时间:电子工业出版社

作者:王山米编

页数:239

字数:312000

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

# <<完美怀孕一天一读>>

#### 内容概要

第一次怀孕的准妈妈一定会有一些手足无措,不知道应该怎么办才好。 本书可以让你轻松面对十月怀孕,孕前的准备工作、孕期的营养、孕期的胎教、孕期要做的检查及应 该注意的事项、产后护理,等等,这里一一涵盖,能让准妈妈轻轻松松地度过孕产期,生下一个健康 聪明、人见人爱的宝宝。

### <<完美怀孕一天一读>>

#### 作者简介

王山米,北京大学人民医院妇产科主任医师,曾任北京大学医学部妇产科教研室主任,硕士生导师 ,1970年毕业于中国医科大学(现中国协和医科大学)。

从事妇产科教学、医疗及科研工作40余年。

曾于1991年赴德国哥廷根大学胚胎教研组短期学习。

在妊娠期系统保健、健康教育,以及妊娠合并症和并发症的诊断和治疗中有着丰富的临床经验。 1993年以来,参与创建"爱婴医院"的工作,在母乳喂养的理论及实践中取得了丰富经验,成为国家 级"爱婴医院"评估员。

现被聘为卫生部一联合国儿童基金2006-2010年周期母子系统保健项目国家级专家组成员、中国疾病控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会委员,在基层妇幼保健人员的知识技能培训方面,为我国基层妇幼保健工作的提高做出了很大贡献。

担任北京市产前诊断技术专家委员会委员、北京市优生优育协会监事长、《实用妇产科杂志》《中国妇产科临床》《中国生育健康杂志》等杂志编委。

2006年获北京大学杨芙青王阳元院士奖,2008年获北京大学优秀教师奖和北京市人口和计划生育先进个人等荣誉。

### <<完美怀孕一天一读>>

#### 书籍目录

PART1 怀孕 第1月——让我悄悄地走进你

第1~2天暂时跟宠物说拜拜了

第3天 男女的最佳生育年龄

第4~5天如何找准排卵日期

第6~7天确定怀孕的几种方法

第8~9天如何知道预产期

第10天影响精子质量的8大因素

第11~12天准妈妈吃药要谨慎

第13~14天巧妙缓解疲劳

第15~16天1月胎儿和准妈妈的情况

第17~18 天 1 月重点营养素及推荐1 周营养餐

第19天1月要做的孕期检查及注意事项

第20天 受孕的过程

第21天准妈妈要回避的工作

第22天 职场准妈妈的权利

第23天 巧妙应对电离辐射

第24天 想知道宝宝长大像谁吗

第25天 准妈妈要知道的孕期数据

第26天 孕早期准妈妈要做的常规化验

第27天准妈妈的保健操

第28 天 好心情就是最好的胎教

PART 2 怀孕 第29~30 天 2 月胎儿和准妈妈的情况

第31天2月重点营养素及推荐1周营养餐

第32天 孕2月要做的孕期检查及注意事项

第33天准爸爸要注意的事

第34~35 天 如何消除准妈妈口中的异味

第36天 准妈妈出现腹痛要小心

第37天生活好习惯减少流产危险

第38 天 如何预防早孕反应

第39~40天止吐好方法

第41天如何预防尿失禁

第42天要积极预防感冒

第43~44天穿出漂亮准妈妈

第45天要准备宝宝出生的证件了

第46~47 天 家电辐射强度TOP7

第48天准妈妈做家务的正确姿势

第49天日常行为注意事项

第50~51天不可不知的早孕反应

第52~53天孕期检查很重要

第54天孕期减压原则

第55天 准妈妈要多运动

第56天2月,让读书成为最好的胎教

PART3 怀孕 第3 月——在子宫里翻跟头

第57~58天3月胎儿和准妈妈的情况

第59天3月重点营养素及推荐1周营养餐

### <<完美怀孕一天一读>>

第60天 孕3 月要做的孕期检查及注意事项

第61~62天如何缓解抑郁感

第63天防辐射的8大妙招

第64天家用电器辐射强度榜

第65~66 天按摩让皮肤更美丽

第67天如何对付妊娠纹和妊娠斑

第68~69天吃鱼让胎儿健康又聪明

第70天准妈妈如何防过敏

第71~72天打造舒适的办公环境

第73天 准爸爸,用爱为准妈妈服务

第74天不要戴隐形眼镜了

第75天要小心路上的雷区

第76~77 天 准妈妈开车指南

第78天孕期性生活指南

第79天高危产妇手册

第80天直面流产

第81~82天准妈妈的保健操

第83~84 天 胎教:给宝宝画几幅画吧

PART4 怀孕 第4 月——会打嗝了

第85~86天4月胎儿和准妈妈的情况

第87天4月重点营养素及推荐1周营养餐

第88~89天孕4月要做的孕期检查及注意事项

第90天可过正常的性生活啦

第91天即使胃口变好,准妈妈饮食也要适量

第92~93天准妈妈要防止小腿抽筋

第94天准妈妈便秘了怎么办

第95天 孕期牙齿问题要重视

第96~97 天 准妈妈应该这样吃

第98天准妈妈要做唐氏筛查

第99天 唐氏筛查报告单

第100 天 准妈妈这样防痘

第101~102天孕期重要数据全攻略

第103天 准妈妈要注意预防感染

第104 天 高龄产妇必做的两次B 超

第105~106天打造良好的居家环境

第107天 孕妇装,穿出漂亮孕期

第108~109天准妈妈如何美容

第110天准妈妈的保健操

第111~112天胎教:和宝宝做游戏吧

PART 5 怀孕 第5 月——拿脐带当玩具

第113~114天5月胎儿和准妈妈的情况

第115天5月重点营养素及推荐1周营养餐

第116天 孕5 月要做的孕期检查及注意事项

第117天准妈妈这样饮水才健康

第118天准妈妈不要只吃精米、精面

第119天准妈妈补够碘,宝宝更聪明

第120天 准妈妈鼻出血怎么办

### <<完美怀孕一天一读>>

第121~122天如何让自己不失眠 第123天准妈妈日常生活自我保护 第124~125天准妈妈使用空调须知 第126天 准妈妈要及时缓解疲劳 第127~128 天 孕期如何补钙 第129 天 要防治阴道炎 第130天 重视胎儿出生前检查 第131 天 记录宝宝的胎动 第132 天 胎位不正应引起重视 第133~134天乳汁——宝宝完美的食物 第135~136 天 准妈妈要开始护理乳头了 第137~138 天 准妈妈的保健操 第139~140天抚摸胎教 PART6 怀孕 第6 月——能听到声音了 第141~142天6月胎儿和准妈妈的情况 第143天6月重点营养素及推荐1周营养餐 第144天孕6月要做的孕期检查及注意事项 第145~146天准爸爸,这些错误不要犯 第147天外用药物也须慎用 第148~149天 准妈妈厨房准则 第150天准妈妈如何洗澡 第151~152天这些饮料就不要喝了 第153天如何预防抽筋 第154天准妈妈洗脸有讲究 第155~156 天 如何护理秀发 第157 天 消除腹部、腿部妊娠纹的按摩法 第158天远离浮肿和静脉曲张 第159 天 如何防治便秘和痔疮 第160~161 天 孕妈妈要睡得好 第162天准爸爸的义务 第163 天 如何缓解孕期疼痛 第164~165 天 记录胎动变化 第166 天 准妈妈的保健操 第167~168天多和胎儿说说话吧 PART7 怀孕 第7月——能睁开眼睛了 第169~170天7月胎儿和准妈妈的情况 第171天7月重点营养素及推荐1周营养餐 第172天 孕7月要做的孕期检查及注意事项 第173天留下美丽的怀孕身影 第174天准备宝宝的寝具 第175~176天什么是妊娠高血压综合征 第177 天 预防妊娠高血压综合征 第178 天 职场准妈妈如何防水肿 第179天什么是妊娠糖尿病 第180~181 天 妊娠糖尿病的危害及防治

第182天 准妈妈要慎用抗生素 第183天 孕期贫血的危害

### <<完美怀孕一天一读>>

第184天如何改善孕期贫血 第185~186 天 如何缓解孕期不适症状 第187天 职场准妈妈如何吃零食 第188天 不用担心发胖的营养食品 第189 天 分辨不正常的乳汁 第190天 准妈妈应该如何吃鱼 第191~192天准妈妈要少吃动物肝脏 第193天上分娩育儿课 第194天准妈妈的保健操 第195天图形卡片胎教 PART8 怀孕 第8 月——聪明的大头娃娃

第197~198天8月胎儿和准妈妈的情况

第199天8月重点营养素及推荐1周营养餐

第200~201天 孕8 月要做的孕期检查及注意事项

第202~203天孕期腹痛的鉴别

第204天 准妈妈这时候不要再远行了

第205~206 天 准妈妈如何缓解颈部疼痛

第207天准妈妈慎用的7类中成药

第208~209天如何缓解胃灼痛

第210~211 天 准妈妈抗过敏秘笈

第212天 孕期如何防治痔疮

第213~214 天 高龄准妈妈应注意这些事项

第215天孕期常见误区

第216天如何纠正胎位

第217~218天脐带绕颈不可怕

第219 天 要预防早产

第220天 为母乳喂养做准备

第221~222 天 准妈妈的保健操

第223~224天 抚摸胎教法

PART9 怀孕 第9 月——已经是个小人了

第225~226 天 9 月胎儿和准妈妈的情况

第227天9月重点营养素及推荐1周营养餐

第228天 孕9月要做的孕期检查及注意事项

第229天如何选购奶粉

第230天如何辨别奶粉的质量

第231 天 预防妊娠期泌尿系统感染

第232~233 天 孕晚期的超声波检查

第234~235 天 羊水的作用

第236天孕晚期的疼痛

第237 天 胎膜早破怎么办

第238~239 天 要进行骨盆测量

第240天安排好住院期间的看护工作

第241 天 提前了解一下产房

第242 天 提前准备好生产用品

第243~244天要谨慎选择剖宫产

第245~246天准爸爸要帮助妻子放松精神

第247 天 准爸

# <<完美怀孕一天一读>>

### <<完美怀孕一天一读>>

#### 章节摘录

版权页: 插图: 第36天 准妈妈出现腹痛要小心 怀孕初期,不少准妈妈会有下腹隐隐作痛的感觉。 这个时期,子宫因怀孕而变大,其韧带受拉扯会导致腹痛,此外,怀孕时,下腹器官会受到压迫,这 也会造成下腹隐隐作痛,甚至抽痛。

由于下腹疼痛原因多样,以及膨胀的子宫会阻碍腹部肿瘤的发现,因此,怀孕初期的病症腹痛与怀孕引起的腹部不适难以区分开来。

如果准妈妈出现比较严重且持续性的腹痛,就需要及时去医院诊治了。

腹痛有可能是以下原因引起的 宫外孕 受精卵应该是在子宫内膜上着床、生长发育的。

而受精卵在子宫体腔以外的部位生长发育,就是异位妊娠,即"宫外孕"。

宫外孕的准妈妈会在停经6~8周时感到下腹部剧烈疼痛,并出现少量阴道出血;但如果只是少量出血,而没有腹痛,准妈妈大可不必着急,这是受精卵在子宫内膜上着床时引起的点状出血,并无危险。 但应及时就医,以及早排除异位妊娠。

子宫肌瘤 子宫肌瘤可能在怀孕期间长大,会导致准妈妈肌瘤变性坏死、肌瘤扭转,或者直接影响宝宝发育,阻碍生产等。

子宫肌瘤引起的腹痛来得比较突然,痛点一般也固定,属于局部疼痛。

在怀孕期间,由于子宫血流充沛,因此,在此期间切除子宫肌瘤并不妥当,对于因肌瘤变性坏死而导致的疼痛,准妈妈可以用止痛药来缓解。

卵巢肿瘤 孕期,绝大多数的卵巢肿瘤都是良性的,恶性肿瘤占2%~5%。

但是,准妈妈如发现有卵巢瘤,要及时和医生保持联系。

如出现腹部不适、绞痛、腹部异常膨大、腹水等状况时,要尽快去医院。

急性阑尾炎 受到子宫膨大的影响,阑尾的位置会随着怀孕周数的增加而向上推挤,因此,疼痛的位置也随之改变。

阑尾炎初期一般会出现转移性右下腹部疼痛、恶心、呕吐、腹部肌肉紧绷等症状。

随着怀孕周数的增加,急性阑尾炎的症状会越来越不典型。

第37天 生活好习惯减少流产危险 随着医学的进步和发展,导致习惯性流产的原因已经基本查明。 但是,除了夫妻双方染色体异常、子宫先天畸形等先天因素,还有许多不为人知的后天因素也能导致 流产。

对指甲油说不 指甲油及同类化妆品含酞酸酯,这种物质如果长期被人体吸收,会对准妈妈的健康有害,还容易导致准妈妈流产及生出畸形儿,如果宝宝是男孩,就更容易受到伤害了。

远离宠物 猫狗身上有病毒、弓形虫、细菌等,准妈妈如果受到感染,这些病菌会经血液循环到达胎盘,破坏胎盘的绒毛膜结构,造成准妈妈和胎儿间的物质交换障碍,使供氧缺乏,胎儿的代谢物也不能及时排出,容易导致胎儿死亡而引发流产。

少上网 孕早期的女性如果每周使用电脑20小时以上,流产率和宝宝畸形率将大幅度增加。

所以,每周使用电脑应尽量控制在20小时内,还要做好防护措施。

远离噪音 噪音会影响准妈妈的中枢神经系统的机能活动,会使胎心加快、胎动增加,对宝宝很不利

高分贝的噪音还会对宝宝的听觉器官造成损伤,并使准妈妈的内分泌功能紊乱,诱发子宫收缩而引起 早产、流产。

准妈妈长期处在噪音环境中,生出的宝宝会体重较轻或出现先天性畸形。

# <<完美怀孕一天一读>>

#### 编辑推荐

《完美怀孕1天1读》由电子工业出版社出版。

#### <<完美怀孕一天一读>>

#### 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