

<<最新完美怀孕一天一页>>

图书基本信息

书名：<<最新完美怀孕一天一页>>

13位ISBN编号：9787122157102

10位ISBN编号：7122157105

出版时间：2013-2

出版时间：化学工业出版社

作者：翟桂荣

页数：319

字数：600000

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>

<<最新完美怀孕一天一页>>

前言

以平常的心境度过快乐的孕期 一个小小的受精卵，在你的子宫内扎根，由针头般大小，逐渐长成一个五官精致的小人儿，这是一个神奇的过程。

你的身体会在这280天经历令人难以置信的变化，了解这些变化及调适的方法，同时学会处理工作关系，提前做好宝宝到来的·济准备、心理准备，可以帮助你轻松、快乐地度过怀孕时光，这也正是我编写这部图书的初衷。

孕妈妈在怀孕初期，会感觉到如感冒状的不适，千万要谨慎用药。

怀孕后的你很快就会发现，忘性大了，记忆力明显下降，这是生理上因为保护宝宝的本能，而自然产生的一些抗体降低了你的敏感性。

在孕期，大部分准妈妈会出现妊娠纹和妊娠斑，但也有大部分准妈妈孕期发质、皮肤都变得更好更有光泽。

大部分孕妈妈会被水肿、便秘等不适困扰，但同时也会因为胎动的到来幸福无比。

所有的变化都是上天为了迎接宝宝的到来，赐给你的母性美丽光辉，好好享受这些变化，会让你的孕期更轻松愉快。

在近40年的产科门诊中，我接待过各种各样的孕妈妈，其中，有不少孕妈妈因为怀了小宝宝，衣食住行变得谨小慎微，其实大可不必。

胎宝宝虽然娇嫩，却绝不脆弱，他像我们所有人一样拥有生命的坚韧。

怀孕其实是件再自然不过的事情，对于孕妈妈来说，需要做的只是尽可能照顾好自己，保持规律起居、营养饮食，放松心情，少些忧虑。

还可以适当做些胎教，这会让宝宝出生后更加聪慧可爱。

一本书不可能解决你遇到的所有问题，但它是一个良好的开端。

希望这本书帮助你更轻松、更从容地度过你的孕期280天！

<<最新完美怀孕一天一页>>

内容概要

如今，你的腹内已经有了一颗小小的种子，他是爱的结晶，是爱的见证，你一定希望他能在你的呵护下健康地成长。

我们用最专业的知识，最贴心和通俗的语言，告诉你这280天每天的变化，不同时期的生活、饮食、产检、胎教重点，消除你的焦虑，让你充满信心，因为我们也相信，你一定会孕育出最健康、美丽的生命之花！

<<最新完美怀孕一天一页>>

作者简介

翟桂荣：中华医学会北京分会委员首都医科大学附属北京妇产医院主任医师、教授、硕士生导师荣获“网友心中好大夫”称号 从事产科专业40年，对胎儿宫内的诊断及治疗、优生咨询均为国内先进水平，尤其擅长多胎妊娠的管理，曾成功为五胞胎、六胞胎孕妇实施剖宫产手术。

<<最新完美怀孕一天一页>>

书籍目录

第1个月 亲爱的，我们来“造人”吧

第1周

第1~2天 10月孕程的开始：末次月经

第3天 提前了解孕期280天你将要历的要事

第4天 准爸任务：培养优质“小蝌蚪”

第5天 你的卵子质量够优质吗

第6天 清除体内的烟毒、酒毒

第7天 继续补叶酸，预防胎宝宝神经管畸形

第2周

第8天 5种情况下，别急着怀孕

第9天 调岗、离岗，用法律保护自己

第10天 记住4点，就能保证营养均衡

第11天 备孕期间准爸准妈都要谨慎用药

第12天 不可错过的受孕好时机

第13天 基础体温帮你找准排卵日

第14天 排卵日来了，这几天是受孕好日子

第3周

第15天 精卵相遇，生命之花悄然绽放

第16天 生男VS生女，性别在一开始就决定了

第17天 验孕之前，暂把自己当孕妇吧

第18天 甜蜜sex，还能继续吗

第19天 孕期能用哪些护肤品、化妆品

第20天 此期无需刻意进补

第21天 牢记这些孕期重要数据

第4周

第22天 受精卵在子宫安全“着陆”

第23天 这些怀孕后的身体变化你有吗

第24天 算出预产期，那个甜蜜的见面日

第25天 宝宝的生长基地——胎盘开始形成

第26天 算算生个宝宝要花多少钱

第27天 确定怀孕的几种方法

意外情况后发现怀孕怎么办

第2个月 在妈妈子宫里住得还好吗

第5周

第29天 好玩的“小海马”宝宝

第30天 早孕反应即将来“报到”

第31天 孕吐会影响胎宝宝吸收营养吗

第32天 快乐午后，烘焙止呕小点心

第33天 孕吐时怎样吃酸更健康

第34天 不小心感冒了怎么办

第35天 孕早期的关键营养素

第6周

第36天 小胚胎像个蜷缩的C字

第37天 跟老板汇报孕事的小窍门

第38天 防辐射服被质疑，怎样避免辐射

<<最新完美怀孕一天一页>>

第39天 辐射最强的家电排行榜

第40天 洗澡、泡脚，水温低于38

第41天 准备去医院建档吧

第42天 保护好自己，避免流产

第7周

第43天 已是颗4克重的“小豆子”了

第44天 孕吐不停，怎样止吐

第45天 准爸下厨：清心 开胃爱心菜

第46天 孕早期能做哪些运动

第47天 散步方法错误，也会有危险

第48天 善用音乐来平复焦虑情绪

第49天 学写妊娠日记

第8周

第50天 每天能长1毫米个子呢

第51天 专为孕妈挑选的营养零食

第52天 科学饮水，孕妈更轻松

第53天 强烈噪声会影响宝宝智商和听力

第54天 异常妊娠要及早发现

第55天 胎宝宝最怕妈妈坏情绪

第56天 办理准生证，一次就搞定

第3个月听，小心脏在跳动

第9周

第57天 终于发育成“胎宝宝”了，可喜可贺

第58天 测测看你有没有患上孕期抑郁症

第59天 是什么在左右你的孕期情绪

第60天 缓解抑郁情绪的小窍门

第61天 孕妈偏食，宝宝也会偏食

第62天 为什么极度渴望某种食物

第63天 练习瑜伽有助于优生

第10周

第64天 小心脏每分钟搏动140次

第65天 孕妇奶粉，喝还是不喝

第66天 不爱喝牛奶或乳糖不耐受怎么办

第67天 职场孕妈必备的舒适小道具

第68天 吃酸、辣食物要悠着点

第69天 疾病严重时不可拒绝治疗

第70天 安全使用家里的化学用品

第11周

第71天 宝宝在进行“开始行走”呢

第72天 乳房增大了，内衣要“适时而换”

第73天 准备做第一次正式产检

第74天 产检都检查些什么

第75天 看懂B超检查单

第76天 令人闻而生畏的胎停育

第77天 测测你的营养水平跟上没有

第12周

第78天 可爱的大头宝宝

<<最新完美怀孕一天一页>>

- 第79天 妙趣横生，种花养草换心情
- 第80天 水果每天不要超过500克
- 第81天 预防并μ化妊娠斑、妊娠纹的秘密
- 第82天 白带增多了，细心呵护私密部位
- 第83天 妊娠反应就要过去
- 第84天 职场孕妈常见权利问题Q&A
- 第4个月 宝贝，你是公主还是王子
- 第13周
- 第85天 宝宝能握起小拳头了
- 第86天 孕中期的饮食结构金字塔
- 第87天 孕妈营养从早餐开始
- 第88天 吃工作餐要“挑三拣四”
- 第89天 勤刷牙、勤漱口，把好宝宝健康第一关
- 第90天 孕中期游泳要注意什么
- 第91天 孕中期甜蜜性事悄悄说
- 第14周
- 第92天 宝宝身上开始长胎毛了
- 第93天 孕事乐读：推算一下宝宝的血型
- 第94天 精油和香水，咨询清楚再用
- 第95天 孕妈眼睛易干涩，小窍门来帮忙
- 第96天 关于生育保险你应该知道的
- 第97天 孕期生活影响宝宝习性
- 第98天 关于新生儿溶血症
- 第15周
- 第99天 在羊水中进行呼吸练习
- 第100天 准爸支招：为孕妈把关家居健康度
- 第101天 孕妇操：每天5分钟，孕期更轻松
- 第102天 为什么孕妈易便秘
- 第103天 鲜榨果蔬DIY，营养又通便
- 第104天 对胎宝宝大脑发育有害的食物
- 第105天 远离妊娠牙龈炎的方法
- 第16周
- 第106天 身体比例越来越协调了
- 第107天 保养乳房，护好宝宝的“粮袋”
- 第108天 孕事乐读：不怀孕的“七宗罪”
- 第109天 唐氏综合征筛查，必须重视
- 第110天 学会看懂产检单的英文
- 第111天 准爸支招：陪老婆购买孕妇装
- 第112天 开始控制体重增长速度
- 第5个月 胎动，就像只小鱼在游泳
- 第17周
- 第113天 津津有味地品尝羊水
- 第114天 奇妙的胎动，你感觉到了吗
- 第115天 找到胎动的规律
- 第116天 大肚“潮妈”的扮靓小窍门
- 第117天 根据胎动规律做抚摸胎教
- 第118天 可以根据需要使用托腹带了

<<最新完美怀孕一天一页>>

第119天 营养摄入，并非越多越好

第18周

第120天 在子宫内不停玩耍

第121天 计划一次轻松又甜蜜的孕期旅行

第122天 四两拨千斤，化解工作压力

第123天 对付小腿水肿的办公室小妙招

第124天 孕中期关键营养素

第125天 补足钙质，预防小腿抽筋

第126天 补钙后小腿仍抽筋怎么办

第19周

第127天 宝宝能听到周围的声音了

第128天 失眠烦心，都是激素在作怪

第129天 睡前小方法，让孕妈轻松入睡

第130天 别让自己成为引爆“家庭战争”的导火线

第131天 高龄孕妈，要不要做羊膜腔穿刺

第132天 孕期取暖和消暑的注意事项

第133天 给小家伙取个名字吧

第20周

第134天 你的免疫抗体在传送给宝宝

第135天 学会测量宫底高了吗

第136天 内外用药都需要谨小慎微

第137天 孕期怎样健康吃鱼

第138天 在办公室舒适午睡的妙招

第139天 孕事乐读：肚子大小、形状的秘密

第140天 孕妈鼻出血的护理方法

第6个月 他爸，宝宝能听见你说话了

第21周

第141天 可以听到妈妈的声音了

第142天 营养素补充剂别随意吃

第143天 坚持锻炼你的骨盆底肌肉

第144天 音乐胎教正是好时机

第145天 刻录一张美妙的胎教音乐大碟

第146天 音乐胎教的禁忌

第147天 孕期看电视的注意事项

第22周

第148天 皱巴巴的红色“小老头”

第149天 大肚孕妈的洗发妙招

第150天 头发浓密了，保养头发有妙招

第151天 血容量迅速增加，注意补铁

第152天 别让腰酸背痛影响孕期生活

第153天 孕中期讨巧的走姿和站姿

第154天 录制胎心音，和准爸一起听

第23周

第155天 视网膜形成了

第156天 做家务时，注意姿势和动作

第157天 趁身体还轻便，买宝宝用品去

第158天 孕妈逛街5条安全守则

<<最新完美怀孕一天一页>>

第159天 记忆力下降了？

吃点坚果吧

第160天 留心指甲上的健康信息

第161天 大肚孕妈的甜蜜性事

第24周

第162天 胎宝宝也会咳嗽

第163天 拍孕妇大肚美照，时机正好

第164天 让大肚孕妈更舒适的睡姿

第165天 皮肤瘙痒难耐？

是妊娠瘙痒症在作怪

第166天 准爸须知：给孕妈按摩应注意

第167天 小两口一块去上孕妇学习班

第168天 准爸爸要把特别纪念日记在心里

第7个月 看，小眼睛睁开了

第25周

第169天 大脑发育进入高峰期

第170天 吃什么能补充DHA与EPA

第171天 语言胎教：对着大肚肚说“甜言蜜语”

第172天 心情烦躁时，试试腹式呼吸法

第173天 去做妊娠糖尿病检查吧

第174天 “糖妈妈”5条饮食原则

第175天 怎样控制血糖水平

第26周

第176天 会抓自己的小脚丫玩耍了

第177天 保护孕妈的第二心脏——脚

第178天 食物帮忙消水肿，让脚丫少受罪

第179天 必须警惕妊娠高血压疾病

第180天 妊娠高血压疾病的饮食原则

第181天 孕期也要爱漂亮

第182天 给自己开车的孕妈提个醒

第27周

第183天 味觉正在形成，能分辨甜和苦了

第184天 练习拉梅兹呼吸法

第185天 拉梅兹呼吸法的练习窍门

第186天 不要和厨房太亲近

第187天 小动作帮你消除副乳

第188天 别让静脉曲张侵害美腿

第189天 孕期腹胀怎么缓解

第28周

第190天 宝宝可以睁开眼睛了

第191天 发生假性宫缩时别紧张

第192天 更换床上用品，让睡眠更舒适

第193天 纠正日常姿势，少些劳累

第194天 脐带——胎宝宝的“生命线”

第195天 学会辨识早产征兆

第196天 预防早产的发生

第8个月 乖宝，爸爸正在亲你呢

<<最新完美怀孕一天一页>>

第29周

- 第197天 小脑袋因为大脑发育在增大
- 第198天 胸闷，呼吸变得沉重起来
- 第199天 孕晚期关键营养素
- 第200天 少吃多餐，缓解胃灼热
- 第201天 测量骨盆，看看你能否顺产
- 第202天 给宝宝讲个《当世界年纪还小的时候》的故事
- 第203天 怎样纠正乳头凹陷

第30周

- 第204天 不再像个皱巴巴的小老头了
- 第205天 见招拆招解决尿频尴尬
- 第206天 外出时怎样护好大肚肚
- 第207天 准爸须知：发现产前抑郁症的苗头
- 第208天 产前抑郁症，请走开
- 第209天 放松身心之旅——冥想胎教
- 第210天 孕妈妈咳嗽可以食疗

第31周

- 第211天 胎动幅度在减小
- 第212天 有些运动不能再做了
- 第213天 孕晚期可以做什么运动
- 第214天 学会数胎动，监测宝宝健康
- 第215天 准备护垫，避免漏尿尴尬
- 第216天 提前布置一间可爱的婴儿房
- 第217天 控制热量摄入，避免生出巨大儿

第32周

- 第218天 宝宝转变成头朝下的体位了
- 第219天 适合大肚孕妈的趣味DIY
- 第220天 准爸支招：给孕妈穿鞋袜、剪脚趾甲
- 第221天 准爸下厨：润肠通便的美味食谱
- 第222天 吃粗粮也不能“过火”了
- 第223天 不利营养吸收的食物搭配
- 第224天 布置安全家居，保护大肚肚
- 第9个月 变成漂亮小宝宝了

第33周

- 第225天 宝宝的骨骼正在变硬
- 第226天 会阴侧切是孕妈难躲的一刀吗
- 第227天 开始做会阴按摩，减少分娩损伤
- 第228天 70%的孕妈都有痔疮烦恼
- 第229天 准爸下厨：两道典补钙美食
- 第230天 不要走入营养补充误区
- 第231天 脐带绕颈没那么可怕

第34周

- 第232天 肺部已发育得很成熟了
- 第233天 羊水过多、过少都不好
- 第234天 警惕胎膜早破
- 第235天 准爸支招：帮孕妈摆脱致畸幻想
- 第236天 孕晚期睡眠不好怎么办

<<最新完美怀孕一天一页>>

第237天 战胜对分娩的恐惧

第238天 该定下分娩的医院了

第35周

第239天 肾脏也发育完全了

第240天 推算腹中宝宝的体重

第241天 得给刚出生的宝宝准备些什么

第242天 提前安排好月子里的繁杂事

第243天 练习爬行有利于生产

第244天 起床时，动作要缓慢平稳

第245天 列出临产前的注意事项

第36周

第246天 皮肤上的胎脂开始脱落

第247天 补锌，让分娩更顺利

第248天 准爸支招：让紧张孕妈放松的小窍门

第249天 别忽视了准爸的产前焦虑

第250天 顺产的4大条件，你具备吗

第251天 最后一个月要避免性生活

异地分娩需要注意的事项

第10个月 宝贝，咱们一起加油

第37周

第253天 庆祝，宝宝已是足月儿了

第254天 开始每周做一次胎心监护

第255天 自然分娩，好处多多

第256天 无痛分娩，你了解了吗

第257天 “秋后算账”——剖宫产之痛

第258天 入院待产包里该准备些什么

第259天 计划一下产假时间，完美交接工作

第38周

第260天 头部完全入盆了

第261天 怎样决定自己的分娩方式

第262天 高危孕妈妈应尽早入院待产

第263天 要不要为宝宝保存脐带血

第264天 你需要一位导乐吗

第265天 准爸支招：做助产放松法，帮孕妈减压

第266天 预先了解分娩的三大产程

第39周

第267天 宝宝随时都会来“报到”

第268天 帮助缓解产痛的姿势

第269天 掌握临产三大征兆，做到心中有数

第270～271天 容易被忽略的临产征兆

第272～273天 进入产房，分娩倒计时

第40周

第274天 吃点高热量食物，增加产力

第275天 发生急产或过了预产期还没有发动怎么办

第276天 准爸陪产：减轻产痛有一套

第277～278天 父爱流淌：亲自为宝宝剪脐带

第279～280天 护理新生宝宝的重要步骤

<<最新完美怀孕一天一页>>

附录

<<最新完美怀孕一天一页>>

媒体关注与评论

翟桂荣教授寄语：胎宝宝虽然娇嫩，却绝不脆弱，他像我们所有人一样拥有生命的坚韧，相信自己、也相信你腹中的小生命，用平常的心境度过一个最快乐的孕期。

——翟桂荣 我孕期一直找翟主任检查，很多问题都想问问主任了才觉得安心，但是又担心问得过多会影响翟主任工作。

翟主任出书了，我这内心别提多高兴了，这本书内容全面，我对孕期的疑惑，都能在里面找到答案。

——北京孕妈妈 云云 图文并茂，内容实用，很多问题照着做就可以解决，特别用心，真的是站在孕妇的角度想问题。

比较特别的是还有过来人谈·验的内容，太窝心了。

虽然我孩子已·出生，用不到了，但很想等图书出版后买来送给备孕的表妹。

——上海妈妈 艾儿 30高龄，准备“造人”，出版社朋友非常体贴地给俺送了这书的电子试读本。

很负责地告诉大家：确实是本值得仔细阅读的孕育书，至少在我·过无数孕育书之后，仍这样认为。

恩，很好，一天一页，边·边孕，·完了，咱宝贝估计得来报到了！

——湖南备孕妈妈 糖豆 这本书的作者是医院的著名专家，让人信服，读起来也很亲切，就像自家长辈。

最喜欢各期的胎儿变化描写，特别生动可爱，仿佛可以亲眼看到腹中的可爱宝贝一样！

太有爱了！

我喜欢，我推荐。

——安徽孕妈妈 柳莺

<<最新完美怀孕一天一页>>

编辑推荐

《最新完美怀孕一天一页》：胎宝宝虽然娇嫩，却绝不脆弱，他像我们所有人一样拥有生命的坚韧，相信自己、也相信你腹中的小生命，用平常的心境度过一个最快乐的孕期。
这本书的作者是医院的著名专家，让人信服，读起来也很亲切，就像自家长辈。
最喜欢各期的胎儿变化描写，特别生动可爱，仿佛可以亲眼看到腹中的可爱宝贝一样！

<<最新完美怀孕一天一页>>

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>