

<<定本孕产新知百科>>

图书基本信息

书名：<<定本孕产新知百科>>

13位ISBN编号：9787501973460

10位ISBN编号：7501973466

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王琪

页数：254

字数：250000

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>

## 内容概要

这么多年来，作为国内专业打造生活类图书的编创团队，我们，与许许多多的读者，有着许许多多的缘分故事。

丽丽，这套“健康生活大讲堂”系列图书的书模女主角，与我们之间的故事，就是这许许多多好听的故事之一。

多年以前，我们策划瑜伽书，丽丽作为国内著名瑜伽教学机构中的主力教练，成为我们的瑜伽书模，从此与我们的图书结下了不解之缘。

丽丽怀孕后，便成为我们策划编创的母婴类图书的忠实读者，我们的孕期保健书、胎教书、孕产饮食书……为丽丽带来了健康孕程、顺利分娩和快速康复。

更巧的是，当我们策划出品国内首部原创《孕产期保健瑜伽》时，怀孕8个月的丽丽再次担当书模，轻松自如地完成了整本书的瑜伽体式拍摄。

并且，我们图书中丰富的孕产保健知识使她具备了良好的身体素质和分娩条件，从而顺利通过了北京清华大学妇产中心水下分娩项目对于产妇体质的严格筛选，成为建院以来第6例在水中成功分娩的产妇，北京电视台对此进行了全程跟踪播报。

升级成为妈妈之后，我们策划的育儿书、营养书、幼教书……又成为丽丽养育宝宝的好帮手，而我们的减肥书、美容书更是她重拾魅力的秘笈。

当这位美丽、健康、讲求生活品质的都市丽人再度幸运地当上孕妈咪时，作为我们的老朋友、老读者，丽丽当仁不让地成为“健康生活大讲堂”的书模女一号。

这么多年来，丽丽是我们的瑜伽书模、母婴书书模，同时也是我们的孕产书读者、育儿书读者、生活书读者，就跟您一样，是我们千千万万个读者中的一位。

## <<定本孕产新知百科>>

### 作者简介

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院及北京妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授。

在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学24年，对围产医学的临床、科研以及教学工作都有深入涉猎。

擅长优生优育遗传咨询以及孕期和育期系统保健等孕育方面的工作，对于孕期各

## 书籍目录

Part 1 备孕期不可不知的优生知识 优生知识面面观 了解优生知识很重要 了解遗传与优生的关系 孕前3个月 做好准备,为优生拉开序幕 做孕前检查,怀健康宝宝 孕前2个月 孕前用药须慎重 不可忽视的电磁波污染 补充叶酸,从孕前开始 摒弃对怀孕的错误认识和行为 孕前1个月 为顺利怀孕开绿色通道 爱在条件成熟的瓜果飘香时 男孩在左女孩在右,该如何选择 通过测基础体温来助你好“孕” 孕期用品大集锦 未准妈妈应该怎么做 迎接宝宝“大决战” 未准妈妈必知的性爱常识 未准妈妈要戒烟、戒酒,不喝含咖啡因的饮料 当合格准爸爸的必备条件

Part 2 孕育完美宝宝之40周课程 第1周 孕妈妈与胎宝宝 本周营养指导 避开补充叶酸的误区 本周生活方案 享受怀孕,享受甜蜜时光 本周胎教攻略 胎教的意义和分类 从受孕那一刻就开始胎教 为孕育好宝宝而展示好心情 准妈妈大课堂. 一切为了家庭 夫妻之间,理解万岁 第2周 孕妈妈与胎宝宝 本周营养指导 蛋白质的作用不可忽视 本周生活方案 保胎? 不保胎? 本周胎教攻略 本周胎教重点 运动胎教——做瑜伽 情绪胎教——保持乐观的心态 准妈妈大课堂 让妻子做些力所能及的事情 准妈妈也会出现早孕反应 为妻子制订补充维生素的方案 第3周 孕妈妈与胎宝宝 本周营养指导 孕期第3周的膳食安排 本周生活方案 激素渐渐增加,掌握应对妙招 本周胎教攻略 胎教的效果 行为胎教——多活动,勤锻炼 准妈妈大课堂 准妈妈要适应角色的转变 准妈妈应该积极参与到胎教中来 为妻子营造舒适的环境 不妨做个“唠叨”丈夫 不要让妻子吸二手烟.....

Part 3 产后护理及保养常识附录

## 章节摘录

插图：享受怀孕，享受甜蜜时光人的一生中，恋爱可以谈很多次，工作可以换好几份，旅游也可以随时更换目的地……好多事情都可以重来。

但是，随着我国计划生育的实行和人们意识的提高，越来越多的人们都选择了只生一个孩子。

如此一来，怀孕和恋爱、工作、旅游相比，真的变成了一生只有一次的经历。

从这个角度来说，怀孕则比其他任何事情都要珍贵，更需要好好珍惜。

所以，作为孕妈妈的你，一定要好好享受怀孕的美妙时光。

怀孕后，由于身体分泌物会增加，激素也会逐渐多起来，这些身体的变化会影响到孕妈妈的日常生活，使其在无意中改变很多素有的习惯和做法，甚至脾气也会大增。

当面对这些情况时，孕妈妈不妨为自己准备一个孕期轶事记录本，尝试着把孕期的一些或有趣的、或伤心的事情记录下来，等将来宝宝出生后，与丈夫和宝宝一起分享，这都将会是一份快乐而有趣的记忆。

怀孕了，也不是所有的孕妈妈心情都会变差，有的孕妈妈反而会突然间心情变得很好，看到一切事物都有说不出的喜悦，以前觉得不入眼的东西现在看起来也会觉得别有一番亲切感了。

一般情况下，处于这个阶段的孕妈妈大多会有着丰富的想象力。

当然，最主要的还是想象肚子里的胎宝宝：究竟是男孩还是女孩呢？

会长得像谁呢？

又会遗传自己和丈夫的哪些特征呢？

经常如此地进行甜蜜联想，久而久之，你会发现自己无法抑制地、一天比一天更爱肚子里这个神奇的小小人儿了。

也许，这就是母爱的伟大吧，对宝宝的爱似乎永远没有上限。

与此同时，准爸爸也许正在为布置宝宝的小房而忙得不亦乐乎，买婴儿床、小衣服，还把一切对将来的宝宝有安全隐患的东西统统挪走。

甚至为了环保、安全，准爸爸还会亲自贴上最漂亮的壁纸。

所有这一切，都由他亲自来完成，看到他满头的汗水还冲着自己傻笑，作为孕妈妈的你是不是会有很幸福、很甜蜜的感觉呢？

总之，孕期就10个月，说短不短，但说长也不长，真的是一段应该紧紧抓住的、充满希望和美好的美妙时光。

## <<定本孕产新知百科>>

### 编辑推荐

《定本孕产新知百科(精装版)》由国家级孕产专家率资深编创团队，倾力打造最具科学性及人性化的孕产新知图文百科读本，权威资讯，海量图片，高端品质。  
科学的备孕期生活方案、合理的孕期和产后生活细则，翔实的胎教方法、完美准爸爸的塑造攻略，演绎了孕妈妈、胎宝宝40周的完美蜕变。  
高端优质读本——孕育最优秀的宝宝

<<定本孕产新知百科>>

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>