

<<怀孕40周全程专家指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕40周全程专家指导>>

13位ISBN编号：9787502953102

10位ISBN编号：7502953108

出版时间：2012-1

出版时间：廖康强 气象出版社 (2012-01出版)

作者：廖康强

页数：298

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>

<<怀孕40周全程专家指导>>

前言

对每一个孕妈妈来说，孕育新生命的过程，都是一个幸福和充满希望的过程。

当胎宝宝在自己肚子里一天天变大时，给孕妈妈带来的甜蜜和喜悦，难以用文字形容。

当然，也可能带来了一些意想不到的问题：如孕吐反应、心情烦躁、睡眠障碍、行动不便……每一位孕妈妈在怀孕过程中都可能会遇上各种各样的烦心事，还要承受着一定的生活压力和心理负担。

面对这诸多令人心烦的问题，每个孕妈妈都希望能有个专家来指导自己，使自己顺利、安全地度过孕期。

但是，并不是所有的孕妈妈都能有幸得到专家的指点。

正因为此，我们决定编写一本书来回答这些问题，为困惑中的夫妇答疑解惑。

经过长时间的调研、潜心策划、广泛地收集素材和细致地整理资料，终于完稿。

在本书的写作过程中，首都儿科研究所和北京市海淀区妇产医院的专家们给了本书很多很好的建议，使得本书在写作的每个阶段都有进步，在此一并表示感谢。

本书从科学孕育的角度出发，从怀孕的第一周开始，至宝宝出生，按每周一节进行编排，共分40节。

每一节都设置了“胎宝宝特点”、“营养方案”、“保健要点”、“胎教时间”、“心情补给站”、“孕期禁忌”、“孕妈妈经验分享”等多个栏目，从营养、保健、胎教、孕妈妈心情调适、禁忌等方面，对孕妈妈进行了细致详尽的指导。

内容全面、实用，囊括了怀孕期间可能遇到的各方面问题。

一书在手，就相当于请了营养师、胎教专家、保健医生、心理教练等多位专家在家指导。

如何才能根据胎宝宝成长发育的规律和特点，科学合理地安排饮食起居，让胎宝宝自然、快乐地成长，平安健康地出生，这不是一件简单的事情，而是一个艰难又充满挑战和学习的过程，当然，也是一个温馨又充满爱意的过程。

全书的文字力求生动活泼，注重通俗性和趣味性，力求在轻松的语言中传递优生优育的科学知识和道理，并为广大孕妈妈所接受。

对于每个孕妈妈来说，阅读本书只是学习的开始，你接下来要做的是，对于书中每一个中肯的建议，一定要用爱心去吸收，用细心去实施。

愿本书能陪伴孕妈妈的每一天，祝天下所有的妈妈和宝宝都健康、快乐！

编者 2011.9

<<怀孕40周全程专家指导>>

内容概要

《怀孕40周全程专家指导》从科学孕育的角度出发，从怀孕的第一周开始，至宝宝出生，按每一节进行编排，共分40节。

每一节都设置了“胎宝宝特点”、“营养方案”、“保健要点”、“胎教时间”、“心情补给站”、“孕期禁忌”、“孕妈妈经验分享”等多个栏目，从营养、保健、胎教、孕妈妈心情调适、禁忌等方面，对孕妈妈进行了细致详尽的指导。

内容全面、实用，囊括了怀孕期间可能遇到的各方面问题。

一书在手，就相当于请了营养师、胎教专家、保健医生、心理教练等多位专家在家指导。

<<怀孕40周全程专家指导>>

书籍目录

前言怀孕第1月 怀孕第1周 你准备好了吗？

怀孕第2周 幸福的受孕时刻 怀孕第3周 生命刚刚步入旅程 怀孕第4周 宝宝在子宫安营扎寨怀孕第2月 怀孕第5周 容易导致宝宝畸形的敏感期 怀孕第6周 孕妈妈开始有早孕反应了 怀孕第7周 孕妈妈总是感觉到很疲惫 怀孕第8周 容易流产的敏感时期怀孕第3月 怀孕第9周 孕妈妈的腹部开始增大了 怀孕第10周 孕妈妈容易发脾气 怀孕第11周 早孕反应开始减轻了 怀孕第12周 宝宝也爱做运动怀孕第4月 怀孕第13周 该穿上孕妇装了 怀孕第14周 孕妈妈胃口大开 怀孕第15周 关注孕妈妈的体重增加 怀孕第16周 和准爸爸一起听胎动怀孕第5月 怀孕第17周 孕妈妈行动越来越不方便了 怀孕第18周 经常和宝宝做游戏 怀孕第19周 孕妈妈要记得多运动 怀孕第20周 宝宝在妈妈肚子里做运动呢怀孕第6月 怀孕第21周 宝宝快有350克重了 怀孕第22周 胎动更频繁了 怀孕第23周 孕妈妈成了真正的“大肚婆” 怀孕第24周 宝宝有500克重了怀孕第7月 怀孕第25周 孕妈妈的身体越来越沉重 怀孕第26周 宝宝有800克重了 怀孕第27周 孕妈妈该学习分娩知识了 怀孕第28周 应该上医院检查胎位了怀孕第8月 怀孕第29周 开始进入孕晚期了 怀孕第30周 宝宝1500克重了 怀孕第31周 孕味十足的妈妈 怀孕第32周 宝宝已经2000克重了怀孕第9月 怀孕第33周 该做好迎接宝宝的计划了 怀孕第34周 关注宝宝给妈妈的信号 怀孕第35周 该准备分娩用品了 怀孕第36周 该了解关于生产的知识了怀孕第10月 怀孕第37周 孕妈妈需要安心等待 怀孕第38周 胎宝宝已经是“足月儿”了 怀孕第39周 离宝宝出生越来越近了 怀孕第40周 宝宝来到人间

<<怀孕40周全程专家指导>>

章节摘录

1.了解怀孕早期常见的症状 怀孕后不久,身体会出现一些常见的征兆,了解这些征兆,对心情放松大有好处。

(1) 疲倦。

怀孕的前3个月,常常在白天,孕妈妈就会感到极度的疲倦,甚至在上半刚起床不久就不知不觉地趴在桌子上睡着了。

这种疲倦通常过了前3个月后就会消失。

当孕妈妈的身体逐渐习惯于怀孕时,就会恢复正常的精力。

(2) 晨吐。

许多孕妈妈常经历恶心、呕吐或腹部不适感,晨起常较明显。

(3) 厌恶某些气味。

一些气味会让你觉得不舒服。

你可能开始有饮食习惯的改变,特别想吃某些以前从来不碰的食物或以前认为没有味道的食物。

(4) 乳房改变。

乳房变得更加柔软丰盈,乳晕变暗,乳房有胀痛感。

(5) 尿频。

在怀孕早期,孕妈妈因为怀孕的激素改变而变得尿频(怀孕后期的尿频则是由于膀胱受到增大子宫的压迫)。

2.克服孕吐反应 孕期呕吐的真实原因尚不清楚,但从统计上发现那些心情不开朗、心理负担重、爱生闷气和体质较差的孕妈妈,往往表现出较严重的妊娠反应。

孕妈妈妊娠反应较重或感到不放心时,应首先向医生请教。

同时,自己也可想些办法使反应减轻,如上孕妇学校或者是阅读相关书籍,了解一些有关的医学知识。身心要放松,妊娠反应是生理反应,多数反应一两个月就会过去。

在饮食方面能吃多少是多少,但要少吃多餐,可以每日多加几餐,增加食物的摄取量;在床边放一些小零食,如饼干,每天睡前和起床前吃一点,可以有效缓解孕吐;时刻都要告诉自己,要多吃一点,尽量多喝水;孕妈妈唾液分泌较多,有时会刺激呕吐,这时不妨喝些酸性纯果汁;出现反胃时,不妨试一下柠檬水。

这个时期不必介意营养平衡问题,也不用担心胎宝宝的营养得不到充分供应。

这时胎宝宝还很小,不需要太多营养。

要争取得到丈夫及家人的协助,孕妈妈可以告诉丈夫及其他家人什么是妊娠反应,家人要积极分担家务,让孕妈妈轻松度过妊娠反应期。

如果妊娠呕吐剧烈(即严重的持续性呕吐),会导致脱水,甚至危及胎宝宝。

如果出现下列症状,应立即去医院:呕吐持续;小便减少,颜色较深;嘴、眼睛、皮肤感觉干燥;觉得身体极度疲倦,虚弱无力;意识逐渐不清;24小时无法进食或喝水。

附:克服晨吐小秘方——蛋黄止呕汤 原料:鸡蛋2个,白糖5克,米醋100毫升。

做法:将两个鸡蛋嗑入碗内,用筷子打散,加入白糖、米醋,再搅匀。

锅内加清水适量,煮沸后将碗内打好的鸡蛋倒入,再煮沸就可以了。

功效:此菜酸中带甜,和中止呕。

每日一次,连服3天,就不会再有呕吐现象了。

3.孕早期发热的防治 发热分低热(38℃以下)、中热(39℃以下)、高热(39℃以上)三类。

有的孕妈妈在怀孕早期发热,对胎宝宝的健康不利。

对此,首先要找出发热原因。

感染性疾病均可致机体发热,重度感染,除了寒战、高烧,还可发生毒血症、败血症,出现休克、昏迷等。

短时间的低热对胎宝宝危害不大;长时间发热或高热,不但会导致孕妈妈各器官功能紊乱,还可以刺

<<怀孕40周全程专家指导>>

激子宫收缩或引起子宫感染而流产。

孕早期要预防各种传染病，避免能引起发热的各种原因。

最常见的是感冒，此外有急性扁桃体炎、肺炎、肺结核、胆囊炎、急性肾盂肾炎、急性阑尾炎、绒毛膜羊膜炎等。

孕早期病毒性感染，可致流产、胚胎停止发育或畸胎；晚期急性炎症可诱发宫缩，而致早产、胎宝宝宫内缺氧等。

因此，一旦发热，孕妈妈应立即去医院就诊，查明病因，并判断是否可继续妊娠，孕妈妈一定不要随意自行服药，因不少药物对胎宝宝有不利的影响，用药前必须征得医生的同意。

4.健身项目推荐 (1)孕妈妈运动体操——收臀提肛运动 方法： 预备动作。

全身放松，坐在椅子上，双手搭在椅子的扶手上，轻握，上身与椅背紧贴，双足垫起20厘米高。

先把左腿伸直，脚尖上翘，稍待片刻，然后恢复到预备动作。

右腿伸直，脚尖上翘，稍等片刻。

恢复至预备动作，收臀提肛收缩。

注意：足尖上翘宜舒缓，动作不要用力太大。

功效：锻炼腹部肌肉，加强腹部肌肉的弹性。

(2)振动骨盆运动 方法：呈仰卧位，将自己的背紧贴于床面，双膝曲立。

双手手掌向下置于身体两侧。

收缩肛门时腰部贴紧床面，将腹部呈弓形向上突起，使挺起的背与床面之间能伸入平放的手掌，坚持10秒钟左右即可，再恢复原来的姿势。

早起、晚睡前各做数次。

功效：松弛骨盆和腰部关节，柔软产道出口肌肉，并强健下腹部肌肉。

P37-39

<<怀孕40周全程专家指导>>

编辑推荐

对每一个孕妈妈来说，孕育新生命的过程，都是一个幸福和充满希望的过程。

当胎宝宝在自己肚子里一天天变大时，给孕妈妈带来的甜蜜和喜悦，难以用文字形容。

当然，也可能带来了一些意想不到的问题：如孕吐反应、心情烦躁、睡眠障碍、行动不便……每一位孕妈妈在怀孕过程中都可能会遇上各种各样的烦心事，还要承受着一定的生活压力和心理负担。

廖康强主编的《怀孕40周全程专家指导》对孕妈妈进行了详细的指导，囊括了怀孕期间可能遇到的各方面的问题。

全书的文字力求生动活泼，注重通俗性和趣味性，力求在轻松的语言中传递优生优育的科学知识和道理，并为广大孕妈妈所接受。

<<怀孕40周全程专家指导>>

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>