

<<孕产妇优生手册>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇优生手册>>

13位ISBN编号：9787506275781

10位ISBN编号：7506275783

出版时间：2005-11

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：王艳

页数：280

字数：200000

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>

## &lt;&lt;孕产妇优生手册&gt;&gt;

## 内容概要

看这280个美丽日子 你有宝宝了!从医生宣告这一刻开始,你就要准备经历一段未知而神圣的过程。

第1月,他像一粒种子,沉睡在你的子宫里。

你欣喜,却伴着焦虑不安,你试图平静,却老是胡乱猜想。

你该怎么办?对宝宝的期盼和对自己角色的恐惧,在你的心里相互斗争。

第2月,你开始呕吐了,简直不能闻油烟的气味,头晕目眩,浑身无力,你惊慌失措,急急忙忙去看医生。

他告诉你,早孕反应是你做妈妈的标志,现在你的身体需要大量的铁质、钙质和各种微量元素等营养物质,赶快补吧!

于是,你开始拼命地吃,你为自己第一次那么自觉为别人考虑、为别人牺牲而悄悄自豪着。

第3月,咦,呕吐变轻了。

这时你才有心思注意到自己的容貌,怎么变得越来越丑了呢?纤巧的身体开始臃肿,乳房长大了,腰变松了,身体的颜色变深了……可是,有东西在你身体里轻轻地动了动——像一股气,“扑”地翻出一个泡泡。

就是这轻轻地一动,让你所有的恐惧和惋惜突然没了,你为自己能孕育一个生命而高兴并骄傲。

第4月,去医院做检查,医生说能听到宝宝的胎心了。

你的肚子越来越大,要穿孕妇装了。

你不再任性、急躁,心情变得格外平和而温柔,你对世间人事万物都充满着善意和怜惜。

第5月,他踢你了!

第一次时轻轻地、试探地,偷袭似地踹了你一脚就又胆怯地藏在了了一角,这种真切的感觉让你激动万分。

你禁不住用微颤的双手轻轻抚摸肚皮:“我的好宝宝,你好啊,你在给妈妈打招呼吗?你用的是左脚还是右脚?你轻轻踢,慢慢踢……”第6~7月,宝宝长得太大了,他压迫了你的骨盆,耻骨联合常常被撑开,走起路来很痛。

所以你也像许多孕妇那样,走起路来摇摇晃晃,非常困难,你成了笨笨的“企鹅”。

你的乳房现在结实、坚韧起来,因为它们要开始“工作”了。

第8月,你累了,走不动路,爬不上楼梯,喘不上气,睡不好觉,吃东西也不再积极。

前几个月,你一打盹脑袋中就会出现非常生动的梦境:你生了一个可爱的宝宝,他是你的英雄,是你的美人,是人间天使……可现在,你的神经脆弱极了,你只希望自己辛苦孕育着的是个正常的孩子。

第9月,你停止工作了,像一只即将成熟的果实,已经散发出沁人心脾的芬芳,很软,很熟,随时都会从枝上落下来。

你大腹便便,喘息着……当那一刻终于来临时,你喜极而泣。

280个日子,多么漫长、辛苦而甜蜜的一段路程!现在回头,你甚至惊奇于自己能够倾注这样多的热情、耐心与毅力!其实,你所做的一切都是那么自然——为了自己的孩子,这就是作为一名母亲的所有理由。

让我们一起为即将成为母亲的女性们加油吧!这里,我们为你奉上的不仅仅是一本孕产保健科普书籍,更是一本宝宝成长日记。

在这上面,每一天的保健知识、营养分析、宝宝变化、注意事项都能够让你不再手足无措。

每一页最后我们还为你提供了属于自己的空间,可以记下你的身体变化、彷徨辛酸、兴奋疑惑以及所有的一切。

无疑,本书将帮助你经历做母亲的全过程,是你作为一个完整女性的见证。

它将成为你和丈夫送给宝宝的第一份礼物,成为你们全家最宝贵、最深情的珍藏品。

## &lt;&lt;孕产妇优生手册&gt;&gt;

## 章节摘录

一个新生命的降临将彻底改变你的生活：你将转移“爱的精力”，房间将变得拥挤，丈夫将为半夜的吵闹而烦恼……你，准备好了吗？你和丈夫的身体状况，所处的环境以及饮食的营养搭配等因素，决定着未来的宝宝是否健康可爱，关于这些，你都了解吗？要做的事情很多，那么就从今天开始，认真做好你身为一个准妈妈的功课吧！今日保健从现在开始，做好心理和精神上的准备：

1. 生活方式的改变要迎接一个健康可爱的宝宝，必须摒弃以往生活中的一些不良习惯，如不吃早餐、挑食厌食、喜欢夜生活……家庭布局、日常开销等问题也必须提上日程，家里将新添一员，这些都是非常具体而现实的问题。

2. 身体和精神的改变 身体会变得臃肿，皮肤会变得粗糙，色素沉着会加重，情绪会变得喜怒无常……由怀孕衍生出的依赖性会成倍增加，丈夫将承担更大的责任。

3. 角色与职责的转换是做一个专职准妈妈还是继续上班？如果不上班会不会对家庭经济造成一定影响？怎样做好准爸爸、准妈妈？宝宝生下来后怎样护理？这些都是孕前夫妻不得不考虑的问题。

此外，对于一个男人来说，怀孕期的女人更需要丈夫的关爱，而生完孩子的女人的“情感转移”对丈夫而言，也将是一个不小的挑战。

今日营养 孕前妈妈每日所需的维生素及微量元素：

1. 维生素A和维生素B2 前者不高于300国际单位，后者为1.8毫克。

2. 维生素C和维生素D前者为50~100毫克，后者10微克。

3. 维生素E和维生素K前者不高于10毫克，后者为65微克。

4. 叶酸400微克(平日的2倍)。

5. 钙、镁、铁分别是1200毫克、600毫克、30毫克。

今日提醒 从今天起，你就要开始学习了！关于妊娠、分娩和胎儿发育，以及妊娠过程出现的种种生理现象，如孕早期的妊娠反应、中期的胎动、晚期的水肿、腰腿痛等知识都要了解，一旦这些现象出现在自己身上，你能正确对待，泰然处之，避免不必要的紧张和恐慌。

P1

<<孕产妇优生手册>>

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>