

<<好孕优生钻石系列>>

图书基本信息

书名：<<好孕优生钻石系列>>

13位ISBN编号：9787506485210

10位ISBN编号：7506485214

出版时间：2012-7

出版时间：王琪 中国纺织出版社 (2012-07出版)

作者：王琪

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>

## <<好孕优生钻石系列>>

### 内容概要

《好孕优生钻石系列：孕产妇必知的365个优生细节》以每月的细节为主线，为你提供全面、系统、详细、权威的孕期指导，详细解读孕妈妈自身的变化、胎宝宝的生长发育、孕妈妈本周一定要做的重要事情、孕妈妈日常饮食和心理调适，以及在生活中应该注意的事项等。陪伴您一直从怀孕第一周到生产。

<<好孕优生钻石系列>>

作者简介

王琪，北京妇产医院主任医师、教授。  
国家“十五”科研攻关项目负责人。  
北京市孕产期保健技术专家指导组成员。  
北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家。  
中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员。  
全国妊娠高血压疾病学组成员。

## &lt;&lt;好孕优生钻石系列&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 孕期10个月, 细节面面观 孕1月 享受初为人母的喜悦 18 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 18 细节1 小细节透露好“孕”到 20 细节2 正确推算预产期 20 细节3 叶酸补充不能多也不能少 21 细节4 清洗蔬果马虎不得 22 细节5 孕妈妈孕期饮食有讲究 22 细节6 饮食要注意清淡 23 细节7 定时吃饭, 少食多餐 23 细节8 多吃对胎宝宝大脑有益的食物 24 细节9 适量食巧克力好处多 24 细节10 补充维生素要适度 24 细节11 营养开胃小食谱 26 细节12 开始写温馨的孕期日记吧 27 细节13 孕期减压原则 28 细节14 孕妈妈需要规避的工作环境 29 细节15 要知道情绪对胎宝宝的影响 30 细节16 养成运动的好习惯 30 细节17 有责任心的孕妈妈要远离烟酒 31 细节18 最好别去拥挤的公共场所 32 细节19 要保证良好的睡眠 32 细节20 孕妈妈做家务时需要注意的事项 33 细节21 看看你是不是高危孕妈妈 34 细节22 巧护眼睛, 做个“放电”孕妈妈 34 细节23 孕早期感冒处理不当易生出畸形儿 35 细节24 异常妊娠早发现 36 细节25 孕妈妈要远离以下几种病毒 36 细节26 维护好口腔卫生 37 孕2月 欣喜与不安交织 38 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 38 细节27 爽口食谱巧止孕吐 40 细节28 巧妙饮食优化你的遗传基因 41 细节29 警惕因饮食不当引发的妊娠呕吐 42 细节30 早孕反应严重也要吃早餐 42 细节31 控制辣味食品的摄入 43 细节32 不要多食动物肝脏 43 细节33 对付“害喜”的小运动 44 细节34 不要再和宠物腻在一起 45 细节35 轻松应对孕期口中怪味 46 细节36 孕早期, 谨防头晕 47 细节37 怀孕了, 就别再浓妆艳抹了 48 细节38 平底鞋和高跟鞋都不适合孕妈妈 48 细节39 不要随意在居室内摆放花草 49 细节40 不要长时间玩麻将 49 细节41 孕早期运动, 讲究多多 50 细节42 养成午睡的好习惯 51 细节43 孕妈妈要控制不利于胎宝宝的情绪 51 细节44 到妇产科进行初诊需要注意的细节 52 细节45 孕早期容易出现的各种不适 53 细节46 孕早期要注意的异常现象 53 细节47 要知道胎宝宝各器官容易出现畸形的时间 54 细节48 孕早期, 不要随便服用药物 54 细节49 习惯性流产的孕妈妈的安全守则 55 细节50 注意区分非妊娠疾病与妊娠 56 细节51 胎盘低置的孕妈妈孕期宜谨慎 57 细节52 乙肝孕妈妈别担心 57 孕3月 找到孕妈妈的感觉了 58 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 58 细节53 及时补充蛋白质和碳水化合物 60 细节54 要远离风油精 60 细节55 孕妈妈“嗜酸”有讲究 61 细节56 远离有害食品 62 细节57 人参、补药莫滥用 62 细节58 孕期要安全饮水 63 细节59 给电话消消毒 64 细节60 控制好自己的体重 64 细节61 居家安全隐患要留意 65 细节62 孕妈妈洗澡快乐指南 66 细节63 冥想胎教好处多 66 细节64 噪声对胎宝宝的影响 67 细节65 孕妈妈求知欲强, 胎宝宝更聪明 67 细节66 音乐胎教要讲究科学 68 细节67 怀孕、工作可兼得 69 细节68 不要戴隐形眼镜了 70 细节69 盲目保胎有危害 71 细节70 与胎宝宝隔“水”接触 72 细节71 孕妈妈熬夜影响胎宝宝的发育 72 细节72 尽快办理计划生育证和《母子健康手册》 73 细节73 要重视第一次正式产检 74 细节74 胎宝宝的第一声心跳与胎心监护 76 细节75 及早确定血型 76 细节76 哪些孕妈妈应该做绒毛细胞检查 77 细节77 如何缓解孕期胃灼热 77 细节78 孕早期胚胎停止发育的原因 77 ..... 孕4月 轻松地吃好喝好 78 孕5月 孕态更加明显了 98 孕6月 渐渐习惯了当孕妈妈 118 孕7月 孕妈妈更笨拙了 138 孕8月 需防早产 158 孕9月 迫不及待地想见到宝宝 178 孕10月 即将和宝宝见面了 198 Part2 分娩期及产后养护细节关注 分娩期生活保健细节 218 产后营养调理细节 255 产后生活调理细节 267 身体恢复调理细节 301 心理调适细节 317

## <<好孕优生钻石系列>>

### 章节摘录

版权页：插图：如果孕妈妈火气较大，舌苔就会变得厚而腻，但是孕妈妈刷牙时害怕清洁舌根部会加重呕吐症状，因此也不敢用力，这就使孕妈妈常会感觉口中有怪味。

孕妈妈可以从以下细节入手来改善这种情况。

注意补充水分 孕妈妈孕期唾液分泌量减少，容易感到口干舌燥，这会导致口中细菌过度生长而发生口臭，造成口中有怪味。

因此，孕妈妈应补充充足的水分。

避免食用辛辣、生冷的食物 为了保证孕妈妈营养供给的充分，不管什么味道的食物都应该适量食用，但如果吃太多麻辣或过于生冷、不够新鲜的食物，则会给肠胃增加负担，导致口腔有异味，严重的还会引发流产或早产。

刷牙时注意清洁舌苔 当出现口腔异味时，可以在刷牙后用牙刷背部清洁舌苔，并彻底清除残留在舌头上的食物，这样能帮助孕妈妈消除口腔异味。

勤漱口 当口中出现怪味时，孕妈妈可以用勤漱口的方式消除口中的怪味。

还可以喝一些可以去除火气的饮料或茶水、果汁等，以除去口腔中的异味，还要养成饭后漱口好习惯。

定期检查牙齿 如果孕妈妈合并有口腔或牙齿的疾病，也可能会造成口中有怪味。

所以，当孕妈妈有牙龈出血、蛀牙或是牙周病时就要定期到医院检查牙齿，及早发现口腔问题，找到导致口中怪味的原因并进行处理。

很多疾病会使孕妈妈出现味觉改变或口臭，如：上呼吸道、喉咙、鼻、支气管、肺部感染等疾病，而患糖尿病、肝或肾有问题者，也会有口味改变的问题。

因此，孕妈妈若有发生口气及味觉显著改变的情形，应由医生做鉴别诊断。

<<好孕优生钻石系列>>

编辑推荐

《孕产妇必知的365个优生细节》为你提供养育金牌宝贝的365条优生细节，怀孕安产全程细节解读，一次满足准妈妈的求知。

关注科学孕育点点滴滴，生育一个健康、聪明的好宝宝，原来竟是如此轻松！

<<好孕优生钻石系列>>

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>