

<<怀孕40周完美方案>>

图书基本信息

书名：<<怀孕40周完美方案>>

13位ISBN编号：9787510103094

10位ISBN编号：7510103096

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口出版社

作者：王艳琴 编

页数：224

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周完美方案>>

前言

夜空里，繁星如一春花事，腾腾烈烈，开到盛时，让人担心它简直自己都不知该如何去了结。

繁星能数清吗？

它们的历程能一一弄清楚吗？

暂且不说夜空中的繁星，让我们反身白视，便会发现另一度宇宙，苍穹中数以亿计的小光点潮涌而前，奋力在深沉的黑暗中泅泳。

尔后，众星寂灭，剩下的是那一颗唯一着陆的光体.....这其实是在说精子和卵子的结合过程，那是生命最初的故事，是一切音乐的序曲部分，是美酒未饮前的潋滟和期待，是饱蘸水墨的画笔要横飞纵舞前的蓄势。

<<怀孕40周完美方案>>

内容概要

妇产专家40周全程护航，让你和宝宝度过完美的孕期，营养专家各阶段营养指导，并提供美食菜单，成功孕妈妈记述经历，伴你一同体验孕期的快乐和感动。

<<怀孕40周完美方案>>

作者简介

王艳琴，副主任医师，清华大学附属医院妇产中心副主任，一线医疗专家，从事妇产科临床工作二十余年。

北京医科大学妇产科临床硕士，长期从事妇产科临床工作，对妇产科常见病、多发病及疑难重症具有丰富治疗经验。

有全新的医疗服务观念，注重医学模式的改变和创新，积极倡导实

<<怀孕40周完美方案>>

书籍目录

序：生命不易，怎不满怀期待

第1周 走近开始

准备好了吗？

孕前检查是一道命令

避开九大受孕“雷区

小贴士学量基础体温

最初的叮咛（第1~4周）

第2周 “幸孕时刻

顺利完成“幸福工作

准确把握排卵日

小贴士计算预产期

第3周 已经开始

只是第一步

营造安全的子宫环境

洗澡不再是随意的事了

真实故事——怀上的经过

第4周 安营扎寨了

谨防药物致畸

坚果，为孕期加油

孕期饮食禁忌

第5周 “好朋友”还没光顾

孕2月专家提示（第5~8周）

生理征兆

初步验孕

阴道出血并不少见

真实故事——早孕测试

第6周 终于有感觉了

为宝宝写日记

小贴士好书推荐

上医院检查

应对尿频

早孕反应

缓解呕吐

第7周 外表没有变化

告别烦恼的方法

孕早期饮食指导（第1~3月）

营养菜单——孕早期

小贴士不要乱服用维生素

第8周 腹部无明显改变

睡好踏实觉

家务劳动

上班路上

舒服地工作

第9周 现在是胎儿了

<<怀孕40周完美方案>>

孕3月专家提示 (第9~12周)

冬季保健

夏季保健

穿鞋之道

内裤和胸罩

第10周 喜怒无常

应对各种不良情绪

小贴士孕期好心情4招

舒缓压力

第11周 草莓那么大了

头发养护

指甲保养

口腔护理

第12周 孕早期要结束了

第一次B超检查

补充铁剂

补充钙剂

小贴士关于维生素D

“吃”出健康宝宝

预防便秘

第13周 孕中期开始了

孕4月专家提示 (第13~16周)

孕中期饮食指导 (第4~7月)

小贴士食物过敏危害大

营养菜单——孕中期

第14周 胃口大开

性生活

小贴士让自己更性感

头痛怎么办

预防痔疮

预防尿失禁

第15周 开始留心体重

体重增加多少

小贴士不可强行减肥

不发胖的秘密

站、坐、行的姿势

第16周 准备孕妇装

穿出漂亮

小贴士看衣保健小提醒

留住美丽肌肤

小贴士皮肤问题应对方法

让“蝴蝶”飞离

第17周 要小心行事了

孕5月专家提示 (第17~20周)

关于胎动

真实故事——最初的胎动感觉

与胎儿的沟通渠道

<<怀孕40周完美方案>>

关于胎教

- 第18周 感觉到了胎宝宝
- 胎动的规律
- 小贴士感受胎动的时刻
- 了解胎教原则
- 胎教方法盘点
- 小贴士首胎教好音乐
- 第19周 换上了孕妇装
- 准爸爸辅助胎教4步曲
- 真实故事——我的胎教
- 乳房护理

.....

- 第20周 绰约孕生活
- 第21周 宝宝只有半斤重
- 第22周 胎动更频繁了
- 第23周 真正的“大肚婆”
- 第24周 宝宝1斤重了
- 第25周 身体越来越沉重
- 第26周 宝宝1斤半了
- 第27周 胎动像波浪一样
- 第28周 孕程已过三分之二
- 第29周 进入孕后期
- 第30周 宝宝3斤重了
- 第31周 更是“大肚婆”
- 第32周 宝宝已经4斤了
- 第33周 守候宝宝
- 第34周 给他安排点具体事
- 第35周 准备分娩用品
- 第36周 了解一些生产知识
- 第37周 就要相见了
- 第38周 已是“足月儿”
- 第39周 离宝宝越来越近
- 第40周 结束所有的辛苦等待

<<怀孕40周完美方案>>

章节摘录

插图：孕妈妈烦恼不安，情绪会传到胎儿的大脑中心，使胎儿的血管收缩，导致胎儿紧张。

据调查，在孕7~10周内，孕妇精神极度不安，胎儿唇裂或腭裂的发生率较高。

特别是前3个月，正是胎儿各器官形成的重要时期，如孕妇长期情绪波动，就可能造成胎儿畸形。

良好的心态，融洽的感情，是达到优孕、优生的重要因素。

在夫妻感情融洽、家庭气氛和谐、心态良好的情况下，受精卵就会“安然舒适”地在子宫内发育成长，生下的孩子就更健康、聪慧。

那么，怎样摆脱消极情绪呢？

1. 告诫自己在孕期，要经常有意识地告诉自己不要生气，不要着急，宝宝正在看着呢！

当你感到烦躁或焦虑时，有意识地花一些时间让自己平静下来，并把宁静的情绪传达给胎儿。

尽管无法避免所有令人紧张的情况，却可以用更为积极的态度平衡这些情绪。

这样做，其实就是在教育孩子如何表达不同的情感，这将为孩子今后的生活打下良好的基础。

如果你以前是爱较真的，对生活中的一些看不惯的小事儿，现在大可以睁一只眼，闭一只眼，让自己保持平和的心态。

2. 转移法注意力

<<怀孕40周完美方案>>

编辑推荐

《怀孕40周完美方案(升级畅销版)》：书香世家临床妇产专家联合编写最轻松、最全面的孕期同步读本
临床专家编写，准确实用保健·营养·胎教一本全

<<怀孕40周完美方案>>

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>