第一图书网, tushu007.com

<<给幸福妈妈的第一本40周怀孕书>>

图书基本信息

书名：<<给幸福妈妈的第一本40周怀孕书>>

13位ISBN编号：9787512700277

10位ISBN编号：751270027X

出版时间：2010-7

出版时间：中国妇女

作者：郑玉梅

页数：368

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

权威妇产专家为您提供全面的、系统的、权威的孕期指导，伴随准妈妈从妊娠第一周到最后一周。
提供最新的孕产信息，告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、在生活中应该注意的事项；告诉准妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。
本书将帮助初为父母者学习，伴随准妈妈一起走过难忘的日日夜夜，度过一个健康快乐的妊娠期。

作者简介

郑玉梅，女，1962年生。
医学博士，教授、主任医师。
在儿科医院从医二十多年。
熟练掌握新生儿科、妇产科合并内科疾病常见病、多发病以及危重症的诊断和治疗。

曾发表多篇论文，多次赴香港、美国、澳大利亚交流，受到国际专家的好评。

书籍目录

孕程40周历之第1周做好准备
孕妈妈生理变化
胎儿发育状况
营养与健康
孕前3个月开始进行营养储备
孕前3个月开始服用叶酸增补剂
怀孕初期对身体有益的饮食
优孕营养特餐
专家方案
婚检，孕检，产检
需要做产前诊断的情况
怎样写妊娠日记
准备生一个健康的宝宝
怀孕之前夫妻都要慎用药物
孕前积极调整不正常的体重
孕前积极进行各种体育锻炼
孕前去医院做一次身体检查
暂时离开有害的工作环境
孕妈妈孕期内衣应巧打点
特别提醒
减少食盐量
孕程40周历之第2周　测算排卵期
孕程40周历之第3周　怀孕真相
孕程40周历之第4周　受精卵着床
孕程40周历之第5周　面对怀孕征兆
孕程40周历之第6周　宝宝开始心跳了
孕程40周历之第7周　预防早期流产
孕程40周历之第8周　宝宝像颗葡萄了
孕程40周历之第9周　可以知道宝宝的性别了
孕程40周历之第10周　宝宝像一个扁豆荚
孕程40周历之第11周　游荡在欢乐的海洋
孕程40周历之第12周　宝宝爱上运动
孕程40周历之第13周　生个聪明的小宝宝
孕程40周历之第14周　宝宝开始做鬼脸了
孕程40周历之第15周　“我”的性别不重要
孕程40周历之第16周　脐带做玩具
孕程40周历之第17周　心动与胎教
孕程40周历之第18周　控制控制体重
孕程40周历之第19周　乳房护理很重要
孕程40周历之第20周　做美丽孕妈妈
孕程40周历之第21周　宝宝长出指（趾）甲了
……

章节摘录

一个平时月经周期有规律的健康育龄女性，在没有采取有效的避孕措施的情况下，有过性生活，如果这次月经没有按时来，月经过期10日或10日以上，就很有可能是怀孕了。
若停经已达8周，妊娠的可能性更大。
值得注意的是，虽然已婚女性，或曾经有过性生活的育龄女性，可能妊娠的最早、最重要的症状是停经，但停经不一定就是怀孕，应予以鉴别。
哺乳期女性虽未恢复月经，但仍可能再次怀孕，尤应注意。
也有一些人该来月经时也会有少量出血，但比一般月经量少、色淡、时间短，有时被误认为是月经，这时就要注意是否伴有下列症状，以进一步确定妊娠的可能性。
但凡处在生育年龄的健康女性，发生性关系且没有采取任何避孕措施，都会有怀孕的可能。
在怀孕第一周的时候，孕妈妈不会感觉到自己已经在孕育一个新生命。
通常在女性怀孕第一周的时候最早出现的症状就是月经的停止，另外还可能会出现复杂的早孕反应、乳房变化和尿频等症状。

编辑推荐

《给幸福妈妈的第一本40周怀孕书》：最全面的孕期全程指导最实用的养胎保健方法最适合中国女性的优生优育宝典最详细的孕前准备方案，最科学的孕妇营养指南，最全面的分娩技巧介绍，最有效的丈夫助方案。

第一图书网, tushu007.com

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