

<<怀孕40周全程指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕40周全程指导>>

13位ISBN编号：9787533158750

10位ISBN编号：753315875X

出版时间：2012-4

出版时间：山东科学技术出版社

作者：王晓梅，姜艳 编著

页数：326

字数：300000

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周全程指导>>

### 内容概要

本书共分十章，每一月为一章，按时间顺序妊娠及分娩过程中的注意事项进行详细讲解。

《怀孕40周全程指导》脉络清晰，每一章又分为四节，每一周即为一节，每周包含孕妇身体的变化、胎儿的发育，营养与健康、专家指导、胎教方案、好孕须知、本周宜忌、本周营养食谱等八大内容。书中知识与当今孕育科研水平同步，做到最新、科学、权威，书中还配有生物活泼的插图，让读者获得轻松愉悦的阅读感受。

《怀孕40周全程指导》既是新婚夫妇们的指导图书，又是每一位孕妈妈科学孕育宝宝的必备手册。

## <<怀孕40周全程指导>>

### 作者简介

王晓梅，1994年毕业于首都医科大学，妇产科临床硕士，副主任医师，中华医学会会员。现从事围产医学的临床医疗、教学、科研工作。已发表多篇临床及科研论文，所著论文曾获优秀论文奖。多次获得临床优秀医生、优秀教师称号。参与编写了《术前早知道》等多部科普书籍。其精湛的医术和优秀的品德赢得了广大孕妈妈的尊敬和信任。

姜艳，2003年毕业于白求恩医科大学，获得学士学位。2006年毕业于首都医科大学，获得硕士学位，主修妇产科学。毕业后于北京妇产医院工作至今，现任北京妇产医院主治医师。

## <<怀孕40周全程指导>>

### 书籍目录

#### 第一章 孕1月

##### 第1周

孕妇身体的变化

胎儿的发育

营养与健康

孕前要加强营养

孕前营养补充原则

孕前女性营养不足所造成的不利影响

孕前应改变的不良饮食习惯

育龄男性的饮食

专家指导

酸碱环境与胎儿性别的关系

父亲高龄对优生的影响

孕前要谨慎用药

高龄女子孕产须知

孕前需纠正习惯性便秘

-胎教知识

胎儿的大脑发育

胎儿的记忆力

好孕须知

高血压患者怀孕须知

肾脏病人怀孕须知

肝炎患者怀孕须知

肺结核病患者怀孕须知

心脏病患者怀孕须知

糖尿病患者怀孕须知

甲亢病患者可以怀孕吗

贫血患者可以怀孕吗

精神病患者可以怀孕吗

本周宜忌

孕前宜食用的食物

孕前不宜食用的食物

避孕期间不宜怀孕

春节期间不宜怀孕

婚后不宜立即怀孕

早产或流产后不宜立即怀孕

长期服用药物的妇女不宜立即怀孕

旅途中不宜怀孕

患有妇科疾病时不宜受孕

生理节律低潮期不宜受孕

不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕

本周营养食谱

奶白小馒头

烧油菜

清蒸福寿鱼

## <<怀孕40周全程指导>>

土豆海带排骨汤

第2周

孕妇身体的变化

胎儿的发育

营养与健康

孕1月的饮食原则

孕前须戒酒

孕前要戒烟

孕妇应依据四季变化改变饮食

专家指导

怀孕前应做的防疫方案

什么时候做孕前检查最合适

孕前检查的内容

判断怀孕的方法

胎教知识

胎儿的心理

胎儿的意识

好孕须知

女性最佳生育年龄

男性最佳生育年龄

最佳受孕季节

基础体温测试排卵期

调整好排卵期的精神状态

本周宜忌

准爸妈应掌握孕育知识

准爸妈应树立男女平等的心态

孕前男性不宜偏食

孕前男性宜补充叶酸或维生素C

孕妇不宜多吃酸性食品

孕妇不宜食用辛辣食品

孕妇不宜饮汽水

孕妇不宜喝咖啡

本周营养食谱

木瓜粥

鸡肉香菇面

糖醋排骨

爽口小鲜蘑

五彩椒盒

第3周

孕妇身体的变化

胎儿的发育

受精卵构建胎儿的过程

营养与健康

孕妇多吃什么食物好

孕妇是否应该吃两人份的饭

专家指导

偏瘦女子怀孕须知

<<怀孕40周全程指导>>

肥胖女子怀孕须知  
孕妇忌服用安眠药  
注意防畸

.....

- 第二章 孕2月
- 第三章 孕3月
- 第四章 孕4月
- 第五章 孕5月
- 第六章 孕6月
- 第七章 孕7月
- 第八章 孕8月
- 第九章 孕9月
- 第十章 孕10月

## <<怀孕40周全程指导>>

### 章节摘录

素食如果品种搭配得当，它提供的营养并不比肉类差，还会优于肉类，因此，素食已成为当今世界上一股强劲的挑战。

怀孕后准妈妈营养，不仅要维持自己的需要，还要供给胎儿生长发育的需要，而且要为分娩和哺乳储存一部分养料。

所以素食妈妈怀孕后须格外关注自己的饮食结构，以保证能摄取足够的营养。

热量：孕期所需的热量可以从素食中摄取，如五谷、土豆、白薯等都能提供大量的热量。

蛋白质：豆腐、豆浆等豆制品都富含蛋白质，所以蛋白质可以主要从豆类食品中摄取。

素食妈妈每天都必须食用此类食品。

如果不是纯素食主义者，还可以吃鱼、蛋、禽类，这些都能提供优质的蛋白质。

脂肪：植物性脂肪比动物性脂肪更适合孕妇食用。

在植物油中，如花生油、豆油、橄榄油、食用棕榈油等，孕妇都可从中获得足量脂肪。

钙和铁：孕妇最急需的矿物质是钙和铁，这些都可以从素食中摄取。

豆类、海带、黑木耳、牛奶、芝麻酱含有丰富的钙，其中最易于被人体吸收的是牛奶。

另外，要多晒太阳摄取维生素D，以促进钙的吸收。

豆类、黑木耳、芹菜含铁丰富，但人体对植物中的铁吸收率较低。

因此，素食妈妈必须注意要额外摄取铁元素。

为了最大限度地吸收铁，应把含有铁元素的食物与含维生素C丰富的食物相结合。

如有必要，可在医生的指导下服用铁剂或含钙、维生素D和维生素B12的药物。

维生素：红薯、玉米、苋菜、杏、李、葡萄等含有丰富的维生素A；糙米、芥菜含B族维生素；水果中以酸枣、红果、柑橘、草莓、猕猴桃等含丰富的维生素C；维生素D的获取可以靠晒太阳、吃蛋黄等等。

.....

## <<怀孕40周全程指导>>

### 编辑推荐

十月怀胎，是一个幸福而又艰难的过程。

什么年龄段最适合怀孕？

怀孕后如何做好保健和胎教？

如何均衡合理地摄取营养？

分娩过程中应注意什么？

这都是每个准备怀孕和已经怀孕的女性最为关心的问题。

北京妇产医院的两位妇产科医生王晓梅、姜艳针对中国女性的身体特征联手打造《怀孕40周全程指导》。

既是新婚夫妇们的指导图书，又是每一位孕妈妈科学孕育宝宝的必备手册。



<<怀孕40周全程指导>>

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>