

<<40周孕产保健百科>>

图书基本信息

书名：<<40周孕产保健百科>>

13位ISBN编号：9787534580475

10位ISBN编号：7534580471

出版时间：2011-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王琪

页数：256

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>

## <<40周孕产保健百科>>

### 内容概要

有谁想到，因为孕期的一针庆大霉素而导致宝宝耳聋呢？  
任何环节的疏忽都可能带来不可挽回的伤痛。

准备要个宝宝，医生不在身边，能照着书解决自己的困惑吗？

小宝宝来了，是男孩还是女孩？  
会不会发育不正常呢？  
宝宝什么时候会吮手指了……本书将胎宝宝的变化直接体现在目录上，精准掌握胎宝宝在“宫”内的生活。

本书更新市面上同类书陈旧的孕产知识，结合最新的孕产理念，为孕妈妈提供保健指导。  
像体重增长缓慢，可以喝孕妇配方奶吗？  
脐带绕颈会勒坏胎宝宝吗？  
水中分娩有什么好处？  
这样的问题都能在书中找到答案。

## 作者简介

王琪

国家“十五”科研攻关项目负责人

北京妇产医院主任医师、教授

北京市孕产期保健技术专家指导组成员

中华医学会、北京医学会专家库成员

全国妊娠高血压疾病学组成员

在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学二十余年，从围产医学临床、科研一直到教学工作都深入研究。

擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健，对于孕期各种合并症、并发症及高危妊娠的诊断、治疗，以及对各种产科危重急症的抢救有着极其丰富的临床经验。

承担国家“十五”攻关科研项目、首都发展资金科研项目及参与其他各科研项目十余项。

多次担任北京电视台、中国生殖健康网、网易在线聊天室、人民网健康论坛、新浪伊人风采的特邀嘉宾，并担任北京人民广播电台教育频道孕妇学校嘉宾主持，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

## <<40周孕产保健百科>>

### 书籍目录

#### 孕前3个月 宝贝计划进行中

##### 孕前3个月：优生

1. 什么时候要个小宝宝
2. 营养储备很关键
3. 做好家庭理财规划

##### 孕前2个月：日子越来越近了

1. 忌吸烟饮酒
2. 远离咖啡因
3. 少吃快餐
4. 少吃辛辣食物
5. 忌高糖食物
6. 忌腌制食品
7. 忌患病受孕
8. 忌酷暑严寒受孕
9. 避免新婚受孕
10. 孕前检查很重要

##### 孕前1个月：准备就绪

1. 教你推算排卵期
2. 受孕：精子和卵子的一场约会

#### 孕1月 怀孕很美好

##### 第1周 你准备好了吗

我们按一般惯例将末次月经的第一天作为孕期的第一天，即第1周的开始。因此，排卵前两周实际上是为卵子的受精做准备的两周。

1. 避免挑食偏食
2. 合理安排每一餐
3. 多吃蔬果和谷类
4. 厨房安全隐患早知道
5. 怀孕期间应停止的工作

##### 第2周 选个好日子

一般排卵期是在月经周期的第13~20天，因此在第2周周末时，排卵期就会开始。要学会推算排卵期，了解最佳受孕时间，并注意保证营养均衡。

1. 酝酿好心情
2. 最佳受孕环境
3. 把握最佳受孕时机
4. 生男与生女的秘密

##### 第3周 宝贝，你来了吗

现在已经进入排卵期，这周你最有可能受孕。一个最棒的、最幸运的精子冲破重重阻隔与卵子相遇，一个小生命就这样诞生。

1. 宝宝会像谁
2. 避免被动吸烟
3. 避免被动闻香
4. 从现在就开始胎教

<<40周孕产保健百科>>

.....  
孕2月 沉浸于快乐之中  
孕3月 老婆,小心点儿  
孕4月 跨出胜利一步  
孕5月 孕妈也美丽  
孕6月 幸福的大肚子  
孕7月 孕期不适别担心  
孕8月 带着微笑迎接曙光  
孕9月 你准备好了吗  
孕10月 宝贝真的来了

## <<40周孕产保健百科>>

### 编辑推荐

小宝贝，你让我们的想象无限蔓延：男孩还是女孩？

发育是否正常？

漂亮不漂亮？

小宝贝的将来会怎么样…… 孕育宝贝的你会经历怎样的变化？

又将如何通过调整自己的饮食起居、心理情绪来适应身体的变化和孕育宝贝的需要？

作为一位现代职场女性，你又需要了解哪些实用而必备的知识…… 汉竹编著的《40周孕产保健百科》针对这些问题，为每一位期待做父母的人提供了有效的建议和科学的指导。

在整个孕期中您可能碰到的小问题，都可以在本书中找到答案。

<<40周孕产保健百科>>

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>