

<<孕40周全程指导方案>>

图书基本信息

书名：<<孕40周全程指导方案>>

13位ISBN编号：9787534586071

10位ISBN编号：7534586070

出版时间：2012-1

出版时间：江苏凤凰科学技术出版社

作者：王琪

页数：200

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>

## <<孕40周全程指导方案>>

### 内容概要

本书内容丰富多彩，不仅有胎教方法、饮食宜忌，还有情绪调适，以及孕期该怎么做。为怀孕的每一步提供了实用可靠的支持，是孕妈妈轻松度过孕期的必备宝典。

## <<孕40周全程指导方案>>

### 作者简介

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授；北京市孕产期保健技术专家指导组成员；北京市危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家；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。

20年前，她开始从事围生医学工作，亲手接生了无数名婴儿，为无数妊娠女性排忧解难。

在孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询、妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗方面，积累了丰富的临床经验，在同行业中具有较高专业水平，获得了众多妈妈的信任和支持。

目前，她依然工作在医院的一线工作岗位，为更多的育龄女性提供妊娠咨询和临床诊断。

她的每一天，都在迎接新生命的到来。

## <<孕40周全程指导方案>>

### 书籍目录

- 你的实用周历（参考《40周怀孕全程指导》）2P
- 学会推算预产期（参考《40周怀孕全程指导》P26，1P）
- 产前检查时间表（参考《40周怀孕全程指导》P58，1P）
- 目录（6P）
- 孕前准备 小宝贝诞生之前（6P）
- 心理准备：当个好妈妈
- 什么时候要宝宝最合适
- 和你的另一半做个商量
- 身体准备：掌握必备的优生常识
- 孕前检查有哪些
- 物质准备：创造最佳的孕育条件
- 有足够的钱吗
- 认真考虑你的事业
- 以最好的状态迎接TA
- 孕前宜忌：预约一个优质宝宝
- 怀孕第1个月 期待幸福的那一刻（18P）
- 第1周 一切才刚刚开始（4P）
- 胎教：了解胎教知识
- 宜：孕初期饮食宜清淡
- 忌：孕妇忌偏食
- 不宜食用刺激性食物
- 1.生活要有规律
- 2.及时料理家务
- 3.远离宠物
- 本周细节备忘
- 第2周 抓住好时机（4P）
- 胎教：胎教无处不在
- 宜：及时补充维生素
- 忌：不宜吃煎炸食物
- 不宜只吃精白米和精白面
- 1.用药要谨慎
- 2.远离“二手”危害
- 3.居室宜舒适
- 本周细节备忘
- 第3周 悄然发生的变化（4P）
- 胎教：好心情，好胎教
- 宜：叶酸补充要跟进
- 忌：不宜饮用浓咖啡和浓茶
- 不宜吃各种“污染”食品
- 不宜吃腌制食品
- 1.孕期卫生三要三不要
- 2.清洁到牙齿
- 3.不要在厨房久留
- 本周细节备忘
- 第4周 宝贝，你来了吗（4P）

## <<孕40周全程指导方案>>

胎教：爱心是最好的胎教

宜：保证营养均衡

忌：不宜吃油条

不宜过多食用滋补食物

- 1.预防病毒感染
- 2.远离有害的工作岗位
- 3.保持良好的生活方式

本周细节备忘

怀孕第2个月 分享怀孕的喜悦（18P）

第5周 确定怀孕了（4P）

第6周 开始有点恶心（4P）

第7周 小心呵护着（4P）

第8周 情绪有点波动（4P）

怀孕第3个月 关键期的特别保护（18P）

第9周 要努力吃喝了（4P）

第10周 保护好你自己（4P）

第11周 腰好像粗了（4P）

第12周 安全度过危险期（4P）

怀孕第4个月 快乐孕中期（18P）

第13周 终于可以轻松些了（4P）

第14周 更真实地感受到胎宝宝（4P）

第15周 万千宠爱集一身（4P）

第16周 第二次蜜月（4P）

怀孕第5个月（18P）

怀孕第6个月（18P）

怀孕第7个月（18P）

怀孕第8个月（18P）

怀孕第9个月（18P）

怀孕第10个月（18P）

## <<孕40周全程指导方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：睡床软硬要合适 孕妈妈的身体越来越笨重，所以越来越贪恋柔软、舒适的席梦思床，但为了宝宝，最好还是睡软硬度合适的床。

“松软”的骨盆 孕妈妈从怀孕直至分娩，会分泌一种有松弛作用的激素，这种激素有松弛生殖器官各种韧带与关节的作用，有利于产道的张开并顺利分娩。

但这会让整个孕程中乃至分娩后骨盆的稳固性较差，趋于“松软”。

当“软”骨盆遇到软床 正常人的睡姿在入睡后是经常变动的，一夜辗转反侧可达二十多次。

辗转反侧有助于大脑皮质抑制的扩散，提高睡眠效果。

然而，当孕妈妈睡在太软的弹簧床上时，身体的下压力会立即受到弹簧的反弹力，左右活动都有一定阻力，起床或翻身就要花费更多的力气，严重时可发生耻骨联合分离，导致骨盆损伤。

软床加大脊柱承重 孕妈妈的脊柱较正常腰部前曲更大，睡席梦思床及其他高级沙发床后，会对腰椎产生严重影响。

仰卧时，其脊柱呈弧形，使已经前曲的腰椎小关节摩擦增加；侧卧时，脊柱也向侧面弯曲。

长此下去，使脊柱的位置失常，压迫神经，增加腰肌的负担，既不能消除疲劳，又不利生理功能的发挥，并可引起腰痛。

<<孕40周全程指导方案>>

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>