

<<孕产期百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期百科全书>>

13位ISBN编号：9787535769558

10位ISBN编号：7535769551

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍

页数：238

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>

<<孕产期百科全书>>

内容概要

本书以专业的角度解读了孕妈咪在妊娠前期、中期、晚期所遇到的各种难题，并贴心提示了孕妈咪在妊娠期间所应注意的事项，本着科学专业的原则给孕妈咪以温馨指导。孕妈咪应当把怀孕当做人生中一个特殊而有意义的旅程，衷心希望《孕育亲子2+1系列：孕产期百科全书》能够为您在生活中带来一丝温暖，并预祝您平安诞下健康可爱的宝宝！

<<孕产期百科全书>>

书籍目录

第1章 确认“有喜，迎接宝宝的到来”

确认有喜

怀孕的自我检查

停经

早孕反应

妊娠诊断

1. 妇科窥器检查

2. 白带检查

3. 宫颈刮片检查

4. 妇科三合诊检查

5. B超检查

6. 其他检查

怀孕的好处知多少

夫妻感情更好

家庭结构更稳固

子宫及其部件更协调

生育使你更加年轻

让你散发出成熟女人的魅力

同事们更加欢迎你

妊娠期禁忌

忌孕前不进行咨询

有生殖系统疾病

近亲结婚

高龄妊娠

妊娠知识答疑

哪些是高危孕妇

第2章 欣喜懵懂的早期妊娠

第1个月

胎儿状况

孕妈咪体征

孕妈咪的吃

本月的必需营养素

要注意补充蛋白质

要注意补铁

妊娠早期进补的黄金守则

让孕妈咪谈“流产”色变的食物

桂圆

田鸡

山楂

甲鱼

马齿苋

芦荟

本月推荐零嘴儿

豆类食品

<<孕产期百科全书>>

孕妈咪的穿
孕妈咪的住
房屋整齐干净
居室物品便于拿放
卧室要注意色彩搭配
远离宠物
孕妈咪出行
尽量少驾车
搭乘交通工具要多多注意
本月疾病早防
感冒
妊娠期抑郁症
宫外孕
葡萄胎
不能做的事
照X光
性生活应有所节制
妊娠知识答疑
民间流传的“酸儿辣女”对不对
孕妇能大量摄入盐吗
孕妇早餐常吃油条好吗
多吃玉米对孕妇有哪些好处
孕妇可以长期使用电脑、手机吗
孕妈咪可以下厨房吗
居室可以摆放花草吗
孕妇可以做头发吗
白领孕妈咪上班好还是休假好
孕妈咪可以玩麻将吗
什么是围生期
为什么要进行围生期保健
哪些因素会导致胎儿畸形或发育不良
为什么要做产前检查

.....

第3章 安心且“孕味”十足的中期妊娠

第4章 紧张且满心期待的晚期妊娠

第5章 怀孕美容齐步走

第6章 产后护理

章节摘录

版权页：插图：孕妈妈为什么要吃零食 答：由于怀孕后身体发生一系列变化，营养需要量高于一般同龄人。

但是，由于妊娠反应影响孕妈咪的正常饮食，而这时期的营养需要量又相当大，营养不足会直接危害胎儿和孕妇，因此此时可以采用吃零食的办法来缓解。

怀孕早期，呕吐、恶心困扰着孕妈咪，一旦没有食物摄入，就会导致营养缺乏，而早期胎宝宝十分不稳定，一不小心发育就受到影响，而吃零食，即使是少量的摄入也能提供一定量的营养素，而且还可以起到开胃健脾的作用。

到怀孕中期，早孕反应慢慢消失了，但孕妈咪的腹部却越来越大，妊娠期水肿、便秘、静脉曲张、痔疮等毛病接踵而至，孕妈咪食用零食可以转移一部分注意力，暂时忘记痛苦，还可以补充平时饮食中没有的营养素。

在孕晚期，妊娠纹、孕斑出现，子宫上升，肠胃受压迫，胃口不好，且将近分娩，孕妈咪难免紧张，有的甚至会患上“产前恐惧症”，食用零食可缓解压力，有些零食还可以镇静安神，比如巧克力。

所以，孕妈咪可适量吃些零食。

其实，孕妈咪吃零食正如很多人不开心时去购物、买零食宣泄消极情绪一样，对身体和情绪有积极影响。

产检化验单怎么看 答：产检化验单主要包括以下几个要点：血常规、尿常规、肝肾功能、血型、超声波、阴道分泌物、妊娠糖尿病筛查、唐氏综合征筛查。

血常规的检查项目：血红蛋白、白细胞、血小板等。

血红蛋白检测主要是判断孕妈咪是否贫血，正常值是110克/升~160克/升。

<<孕产期百科全书>>

编辑推荐

《孕产期百科全书》对孕前准备，孕期的衣、食、住、行进行详细讲解，怀孕期间的胎教，宝宝出生后的营养，怎样科学育儿，怎样亲子、疾病预防等。突出准爸爸和准妈妈这个“2”，共同孕育“1”个优质宝宝的“2+1”孕育特色，为年轻的新生代父母量身定做打造优质宝宝的方案。

<<孕产期百科全书>>

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>