

<<40周怀孕同步指导>>

图书基本信息

书名：<<40周怀孕同步指导>>

13位ISBN编号：9787538173567

10位ISBN编号：7538173560

出版时间：2012-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：王晓梅，姜艳 编著

页数：192

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周怀孕同步指导>>

内容概要

怀孕前必须注意哪些事项？

如何进行孕期保健和运动？

如何循序做好胎教？

如何均衡合理地摄取营养？

分娩过程中应注意什么？

……

这些都是想怀孕和已经怀孕的妇女最为关心的大问题。

你得到的答案，可能众说纷纭、莫衷一是，令你举棋不定、烦恼不已，既然如此，何不听孕产专家的呢？

王晓梅、姜艳编著的《40周怀孕同步指导》提供系统、权威的孕期指导，从专业的角度诠释胎儿发育、妊娠知识、饮食营养、运动保健、生活指南、医疗预防、胎教方案等多方面的内容，总结了准妈妈应知的所有事项，并介绍了从准备怀孕到宝宝出生的过程中读者不知道的、想知道的和应该知道的知识，在孕期日常生活注意事项、每月一些可能的异常情况、孕妈咪饮食宜忌、孕期准妈妈须知等方面做出了全面的安排和细节指导，帮助孕妈咪解决等待过程中的各种疑惑，让孕妈咪和准爸爸共同分享人生的喜悦与幸福。

《40周怀孕同步指导》内容丰富、科学实用，版式活泼、图片精美，给读者提供科学的孕产育知识的同时，还能让读者得到轻松愉悦的阅读感受，既是新婚夫妇们准备怀孕的指导图书，又是每一位孕妈咪完美度过孕产期的必备手册。

<<40周怀孕同步指导>>

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，多次获得临床优秀医生、优秀教师称号，曾在院内教师基本功大赛上获奖，所著论文曾获优秀论文奖。

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。

<<40周怀孕同步指导>>

书籍目录

第一章 妊娠第1个月——宝贝，我们欢迎你

第1周

最佳怀孕时机

疾病患者怀孕须知

特殊人群孕产须知

孕期应科学补充维生素

第2周

有害工作岗位须远离

孕妈咪营养指南

如何确定自己怀孕了

良好的生活方式

第3周

孕妈咪的心理要健康

孕期的异常情况

运动锻炼好处多

孕妈咪要远离电磁辐射

第4周

孕早期用药要谨慎

厨房的安全隐患

孕妈咪不宜多吃什么

日常生活指南

.....

第二章 妊娠第2个月——分享幸福的时刻

第三章 妊娠第3个月——安全度过害喜期

第四章 妊娠第4个月——终于口语轻松些了

第五章 妊娠第5个月——小家伙动了

第六章 妊娠第6个月——做个快乐的大肚婆

第七章 妊娠第7个月——亲情互动每一天

第八章 妊娠第8个月——与不适对抗到底

第九章 妊娠第9个月——有点迫不及待了

第十章 妊娠第10个月——期待已久的这一天

<<40周怀孕同步指导>>

章节摘录

版权页：插图：感冒的症状及危害 普通感冒和流行性感冒都是由病毒引起的呼吸道传染病。普通感冒的主要病原是鼻病毒，一年四季几乎人人都可罹患，鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、全身酸痛是常见症状，有时只发低热。

孕期患普通感冒的人很多，对胎儿影响不大，但如果较长时间体温持续在39℃左右，就有出现畸胎的可能。

流行性感冒简称流感，病原是流感病毒，借空气和病人的鼻涕、唾液、痰液传播，传染性很强，常引起大流行。

受感染后发冷发热，热度较高，头痛乏力，全身酸痛，常在发热消退时鼻塞、流涕、咽痛等症状才明显。

患者体力消耗大，恢复也慢。

流感病毒不仅能使胎儿发生畸形，高热和病毒的毒性作用也能刺激子宫收缩，引起流产、早产。

有人调查了56例畸形儿，其中有10例产妇在怀孕当日至50天时患过流感。

所以，妊娠早期发生流感需谨慎。

孕妈咪感冒应对法 如果孕妈咪感冒了，应尽快地控制感染，排除病毒，同时应采取措施让体温下降。

若高烧到39℃以上，且持续3天以上，可分以下两种情况来处理。

1.如果孕妈咪感冒的时间是处在排卵以后2周内，用药就可能对胎儿没有影响。

2.如果感冒的孕妈咪处在排卵以后2周以上，这一时期，胎儿的中枢神经已开始发育，就可能会对胎儿造成影响。

如果出现以上情况，就需要与医生、家人共同商讨是否继续本次妊娠。

若孕妈咪在怀孕3~8周之后患上感冒，并伴有高热，就对胎儿的影响较大。

病毒可透过胎盘进入胎儿体内，有可能造成胎儿先天性心脏病、兔唇、脑积水、无脑和小头畸形等。

感冒造成的高热和代谢紊乱产生的毒素会刺激子宫收缩，造成流产，新生儿的死亡率也会因此增高。因此，孕妈咪感冒时，一定要去专科医院诊治，千万不能随意自行用药，尤其是阿司匹林类的药物，以免对母体和胎儿造成不良影响。

孕妈咪感冒后的处理方法 轻度感冒：可选用口服感冒清热冲剂或板蓝根冲剂等，并且多喝开水，同时要注意休息、保暖，补充维生素C，感冒很快就会痊愈。

重度感冒，伴有高热、剧咳时：可选用柴胡注射液退热和纯中药止咳糖浆止咳。

同时，也可采用物理降温法，如在额、颈部放置冰块，或以湿毛巾冷敷，或用30%左右的酒精（或将白酒兑水冲淡1倍）擦浴。

<<40周怀孕同步指导>>

编辑推荐

《40周怀孕同步指导》内容丰富、科学实用，版式活泼、图片精美，给读者提供科学的孕产育知识的同时，还能让读者得到轻松愉悦的阅读感受，既是新婚夫妇们准备怀孕的指导图书，又是每一位孕妈咪完美度过孕产期的必备手册。

<<40周怀孕同步指导>>

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>