

<<好妈妈怀孕日记>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈怀孕日记>>

13位ISBN编号：9787538435443

10位ISBN编号：7538435441

出版时间：2007-8

出版时间：吉林科学技术

作者：王经伦

页数：220

字数：100000

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>

## <<好妈妈怀孕日记>>

### 内容概要

本书以孕前准备到十月怀胎为线索，对怀孕前准孕妇的生活习惯、收支情况、身体检查、饮食特点以及运动计划及胎宝宝在准妈妈腹中安家、10个月的幸福妊娠、直至分娩那一刻的所有必要的孕产知识，还对准妈妈微妙的身心变化和饮食调配，胎宝宝每月的发育情况和胎教方法作了详细的介绍。另外，书中还加配了10套“孕妇健身操”，使准妈妈轻松拥有健康孕期。书中每章节还附有“我和老公的BLOG”，它可以让准妈妈完整记录自己整个孕期的点点滴滴，给人生留下绚烂多彩的记忆。

## <<好妈妈怀孕日记>>

### 作者简介

王经伦：主任医师，辽宁省人口计划生育协会常务副会长。

原辽宁省人口计生委副主任、正厅级巡视员。

撰写论文百余篇在省部级报刊发表，获优秀论文奖20多篇。

主编或合作主编科技著作、科普读物《人类生殖调节图谱》、《成才从这儿开始》、《性与生殖健康》等，参与编写《优

## &lt;&lt;好妈妈怀孕日记&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 我的孕前准备 我的幸福家庭 我的孕前计划 老公计划 孕前收支计划 我的经期, 排卵期  
 月经周期 行经期 排卵期 我的身体检查 “TORCH” 检查 血常规(血型) 检查  
 乙肝病毒检查 妇科检查 口腔检查 尿常规 ABO溶血 老公的身体检查 孕前检查  
 , 男士先行 我要这样吃 这些东西不能吃 西药 中药 我的运动计划 宝宝的性别我决定 我怀  
 孕了么——怀孕的反应 我怀孕了——检查结果帮助确诊 我的预产期 足月分娩的时间 月经  
 规律者预产期的算法 月经不规律或忘记末次月经时间者的算法 孕前的我 我的blog 老公  
 的blog第2章 幸福的怀孕记录 体重检查表 怀孕第一个月 我的靓照 孕妇健身操 我和宝宝  
 都在变化 我要这样吃 请医生帮忙 遇到早孕反应怎么办 准妈妈腰背酸痛怎么办  
 流产都有几种 预防流产的6个注意 准妈妈远离阴道炎 怀孕以后的白带会正常  
 增多 准妈妈防治早期感冒 准妈妈应多久去看一次医生 保护我自己 第一个月应  
 特别注意的问题 适当运动, 母婴健康 胎教 何谓“胎教” 胎教的分类 营  
 养胎教 音乐胎教 怡情胎教 我的blog 老公的blog 怀孕第二个月 我的靓照  
 孕妇健身操 我和宝宝都在变化 我要这样吃 准妈妈营养早餐的挑选要坚持 饮食禁  
 忌 孕早期虚弱的准妈妈要如何调补 请医生帮忙 妈妈克服各种头晕的办法 准妈  
 妈为什么腹痛 乳头内陷吗 乳头内陷如何纠正 哪些病毒对宝宝的成长有影响  
 准妈妈应注意衣原体感染 准妈妈用药要注意 保护我自己 准妈妈鞋子与衣服的选择  
 孕早期日常生活应该注意 第二个月应特别注意的问题 胎教 人脑发育的两个时  
 期 优境胎教 情绪胎教 音乐胎教 联想胎教 触摸胎教 我的blog  
 老公的blog 怀孕第三个月 我的靓照 孕妇健身操 我和宝宝都在变化 我要这样吃  
 准妈妈要多吃东西 有益的酸味食物 准妈妈不能多吃东西 请医生帮忙 第  
 三个月都应该注意哪些问题 鼻子总出血是怎么回事 保护我自己 在旅游中防止流产  
 , 要注意以下几点 去浴室泳池要注意 保护好牙齿 准妈妈保持良好心境的方法  
 胎教 环境胎教 音乐胎教 我的blog 老公的blog 怀孕第四个月 我的靓照 孕  
 妇健身操 我和宝宝都在变化 我要这样吃 请医生帮忙 安胎药该如何选择 什么  
 是葡萄胎 如何预防宫外孕 怎样才能预防胎宝宝失聪 如何预防宝宝先天性佝偻病  
 心脏病对准妈妈的影响有多大 甲、乙型肝炎对胎宝宝的影响 了解、预防泌尿系统感  
 染 保护我自己 日常生活应谨慎 和坏脾气说BYE BYE 胎教 准妈妈和胎宝宝  
 之司的感应 胎宝宝的心灵发育 宝宝无意识的记忆 光照胎教 营养胎教 我  
 的blog 老公的blog 怀孕第五个月 我的靓照 孕妇健身操 我和宝宝都在变化 我要这  
 样吃 孕中期虚弱的准妈妈要如何调补 请医生帮忙 阴道出血别惊慌 如何感受安  
 危的信号——胎动 了解、预防和调理准妈妈便秘 保护我自己 准妈妈的胸部保养方案  
 准妈妈的坐式运动 远离化学物质 第五个月都应该注意哪些问题 准妈妈可以  
 用空调、电扇吗 为什么准妈妈不宜睡席梦思床 胎教 准爸爸是教育胎宝宝的生力军  
 情绪胎教 呼唤胎教 唱歌胎教法 抚摸胎教法 我的blog 老公的blog 怀孕  
 第六个月 我的靓照 孕妇健身操 我和宝宝都在变化 我要这样吃 请医生帮忙  
 患了妊娠期脂肪肝如何处理 先兆子痫与子痫如何防治 准妈妈如何远离静脉曲张 保护  
 我自己 准妈妈床上运动 准妈妈不宜打麻将 准妈妈洗个安全健康快乐澡 准妈  
 妈如何睡个好觉 怀孕期间能不能过性生活 胎教 胎宝宝思维发育与训练 感情胎  
 教 情绪胎教 联想胎教 抚摩胎教 推动胎教法 我的blog 老公的blog 怀  
 孕第七个月 我的靓照 孕妇健身操 我和宝宝都在变化 我要这样吃 请医生帮忙  
 预防妊娠糖尿病 出现前置胎盘如何处理 如何预防血小板减少性紫癜 如何配置准  
 妈妈的小药箱 怀孕期间能够动阑尾炎的手术吗 胎位都有哪些种类 如何测知胎位的  
 种类 胎位不正该如何纠正 准妈妈要防止身体缺钙 准妈妈预防腿部抽筋 保护我  
 自己 腹式呼吸 准妈妈的仰卧运动 了解怀孕时脸上的褐色斑点 公共电话要消  
 毒 胎教 语言胎教 意念胎教 环境胎教 我的blog 老公的blog 怀孕第八个

<<好妈妈怀孕日记>>

月 我的靚照 孕妇健身操 我和宝宝都在变化 我要这样吃 请医生帮忙 孕腹小于孕月会对胎宝宝造成什么影响 羊水过多或过少怎么办 妊娠水肿是怎么回事 要重视妊娠并发甲亢 远离外阴发痒 保护我自己 准妈妈卧床易滞产 妈妈多保健, 宝宝少弱视 胎教 对话胎教 联想胎教 光照胎教 美育胎教 综合运动胎教 我的blog 老公的blog 怀孕第九个月 我的靚照 孕妇健身操 我和宝宝都在变化 我要这样吃 请医生帮忙 什么是胎盘早剥 准妈妈胎盘早剥怎么办 早产的的征兆都有哪些 什么原因可造成早产 前置胎盘会带来哪些危险 难产易出现哪些症状 处理难产有哪些措施 B超都可检查的哪些范围 准妈妈患阴部湿疹要注意 准妈妈患红斑狼疮要注意 准妈妈远离仰卧综合征 战胜痔疮带来的痛苦 保护我自己 劳逸结合做健康准妈妈 准妈妈运动要当心 胎教 对话胎教 环境胎教 行为胎教 怡情胎教 我的blog 老公的blog 怀孕第十个月 我的靚照 孕妇健身操 我和宝宝都在变化 我要这样吃 准妈妈告别酣吃 请医生帮忙 出现哪些症状为临产 如何看待剖宫产 准妈妈如何配合剖宫产 生孩子“憋尿”有危险吗 怎样减轻分娩疼痛 产后不应马上回房 配合接生、顺利生产的技巧 保护我自己 第十个月都应该注意哪些问题 去产房的箱子 准妈妈产前运动很重要 准妈妈紧张容易造成难产 轻松走出产前抑郁症的泥潭 克服焦虑心理 我的blog 老公的blog 我的新生宝宝

<<好妈妈怀孕日记>>

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>