

<<轻松怀孕280天一天一页>>

图书基本信息

书名：<<轻松怀孕280天一天一页>>

13位ISBN编号：9787538449013

10位ISBN编号：7538449019

出版时间：2010-9

出版时间：吉林科技

作者：管睿 编

页数：288

字数：240000

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>

## <<轻松怀孕280天一天一页>>

### 前言

怀孕，是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。

当被告知“恭喜！

你怀孕了”时，你的心情如何呢？

在喜悦的心情下，是否还存在着不安的情绪呢？

怀孕、分娩的确是一件大事，不安是理所应当的事。

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。

在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。

总之，妊娠是一个让人既喜又忧的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，要知道孕妈妈关爱自己就是关爱宝宝。

妇幼保健专家管睿以自己多年的妇幼保健经验为孕妈妈讲解孕期知识，并全程解析280天的孕育细节，告诉孕妈妈如何缓解孕期不适、如何避开影响胎宝宝发育的各种因素，让准爸爸孕妈妈在孕育宝宝的过程中做到心中有数。

本书按照一天一课的课程结构，沿着两大主线展开：一条是根据怀孕的孕程主线：即孕前、孕中、孕后；一条是根据生活的主线：即从孕期生活的各个方面来写，如饮食、运动、心理监护、性生活等等。

每一课的内容我们都尽量做到了最全、最准确并且通俗易懂，是非常实用的“孕育教材”。

## <<轻松怀孕280天一天一页>>

### 内容概要

每位准备怀孕或已经怀孕的孕妈妈总是沉浸在巨大的幸福和隐隐的焦虑之中，《轻松怀孕280天一天一页》提供系统而权威的孕期指导，详细为孕妈妈讲解280天里不同阶段孕妈妈和胎宝宝的变化，以及衣食住行的方方面面，每天讲一点，让专家广博的知识和过来人的经验陪伴孕妈妈安全度过孕期的每一天，消除焦虑，解答困惑，为孕期保驾护航。

同时，精美的胎教故事和名画欣赏会让孕期阅读更加轻松、愉悦。

<<轻松怀孕280天一天一页>>

书籍目录

Part 1 怀孕早期Part 2 怀孕中期Part 3 怀孕后期附录：孕期计划一览表

## <<轻松怀孕280天一天一页>>

### 章节摘录

插图：制定胎教计划如果已经确定怀孕，就应该尽快营造出适合胎教的环境。

要戒掉以前喜欢的烟、酒、咖啡等刺激性物品，保持营养饮食习惯和规律的生活方式。

此外，要详细列出怀孕期间应该为宝宝做的事情、需要准备的物品，同时要制定具体的饮食计划和科学的生活方式。

计划当然是越具体越好，但是过于精密的胎教计划很难完全实行，而且容易让孕妈妈感觉疲惫。

孕妈妈的健康是最好的胎教营造安全的胎内环境是胎教的基本，而只有健康的孕妈妈才能营造出安全的胎内环境。

如果以前过着不规律的生活，那么从现在起应该努力改掉不良的生活习惯。

怀孕期间戒酒、烟是非常必要地。

孕妈妈吸收的酒精和尼古丁会直接传递给胎儿，因此容易生下大脑发育不全、体重过轻和畸形的宝宝等。

为了孕妈妈本身和胎儿的健康，一定要养成良好的生活习惯。

给宝宝最好的教育是宁静宁静，是指孕妈妈的身心宁静，即心情不急躁，不愤怒，情绪安定，心情愉悦等精神状态。

当妈妈情绪不安时，胎动明显增加，最高时可达平常的10倍。

如果胎儿长期不安，体力消耗过多，出生时体重往往比一般宝宝轻50°~1000克。

孕妈妈情绪不安不仅会影响胎儿的体重，也会影响胎儿的智力。

科学家们在研究中还发现，孕妈妈在妊娠期间的所想所闻，乃至梦中的感觉，都可以转变为内环境的变化信息，在不知不觉中传递给胎儿。

而恶劣的情绪必然给胎儿带来不良影响。

多动症患儿在胚胎期，妈妈都曾有过较大情绪波动和心理困扰的过程。

不仅如此，妈妈在怀孕期间的身心健康和心理状态确实可以影响胎儿的智力发育。

只有感情丰富、情绪稳定的孕妈妈，才有可能生育一个感情丰富、才智不凡的宝宝。

<<轻松怀孕280天一天一页>>

编辑推荐

《轻松怀孕280天一天一页(彩色图解版)》：临床儿科专家亲自执笔，对孕期生活细节予以精心照顾和详细讲解，科学准确的孕育知识280天的贴心陪伴，每天记录孕妈妈孕育点滴居家定期妊娠监测，孕产期常见病症全解析最科学的坐月子方法。  
新浪亲子频道独家推荐阅读。

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>