

<<我的280天完美孕程>>

图书基本信息

书名：<<我的280天完美孕程>>

13位ISBN编号：9787807056041

10位ISBN编号：7807056045

出版时间：2007-10

出版时间：成都时代出版社

作者：中映良品

页数：183

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>

## <<我的280天完美孕程>>

### 内容概要

呵护准妈妈和宝宝的健康从每一个细节做起 针对孕前、孕中、孕后每个阶段 提供了全面的、系统的、权威的孕期指导, 传达科学的优生理念, 给予您幸福10个月的全程关怀!

漫画插图详解, 伴随准妈妈从妊娠前三个月到产后恢复, 提供了最新的孕产信息。

准妈妈孕前准备措施/准妈妈孕期母子变化细节/准妈妈妊娠反应对症下药 宝宝的生长发育全知道/准妈妈日常饮食营养/准妈妈日常保健细节 准妈妈用药细节/准妈妈启蒙胎教早行动/准妈妈孕期自我监护 准妈妈的自我心理调适/准妈妈分娩方式的选择/准妈妈产后康复计划 专家推荐世界最佳胎教音乐—莫扎特让宝宝更聪明 集产妇调理、宝宝教育、音乐欣赏于一体; 促进胎儿身心智力发育; 帮助准妈妈进行心理养护, 有效调理婴儿情绪

## &lt;&lt;我的280天完美孕程&gt;&gt;

## 书籍目录

- PART 1 怀孕前的细节 一、怀孕前的准备工作 1.制定造人计划是很有必要的 2.在孕前做一个详细的计划 3.改变不良的生活习惯 4.补充适量叶酸 5.远离烫发、染发,避免高温 6.性交在排卵期 7.如何知道自己是否怀孕了 8.性生活越频繁越容易怀孕吗 9.怀孕前应改变避孕方式 10.怀孕前要进行必要的遗传咨询 11.患有生殖器官方面的炎症,应及时治疗 12.有些疾病要提前处理好 13.怀孕前应避免接种各类预防疫苗 二、优生的细节 1.自身营养状况直接影响到优生 2.要养成好的饮食习惯 3.饮食控制调节生男生女 4.怀孕前身体锻炼很重要 5.决定怀孕前,准妈妈要保护自己的生育能力 6.婚前检查有助消除疾病隐患 7.孕前全面体检有助于优生 8.正确认识遗传病 9.患哪些疾病暂时不宜怀孕 10.十种情况不宜怀孕
- PART 2 孕妇的健康细节 孕早期(0~12周) 一、孕早期健康饮食细节 1.孕早期良好的营养有利于胎儿智力发育 2.怀孕初期宜少食多餐 3.合理饮食可改善孕期的恶心、呕吐 4.姜可缓解孕妇晨吐 5.多喝水可减轻早期孕吐 6.孕妇要巧喝水 7.孕妇呕吐切莫多服维生素B6 8.孕妇忌缺乏维生素A 9.准妈妈不可缺少维生素B12 10.缺乏某种维生素对胎儿的影响 11.孕妇服鱼肝油宜适度 12.缺乏铁元素对孕妇的危害 13.准妈妈要谨慎补血 14.孕妇补锌可减少胎儿畸形 15.孕妇缺铜会怎样 16.孕妇要补锰 17.孕妇要注意补硒 18.孕妇应多食含碘的食物 19.孕妇宜多吃粗粮 20.孕妇吃酸要正确 21.孕妇多吃瘦肉有利于铁的吸收 22.苦瓜可以促进孕妇的食欲 23.孕妇吃火锅要注意卫生 24.孕妇忌吃薏苡仁和马齿苋 25.孕妇忌食发芽的土豆 26.孕妇禁吃龙眼 27.孕妇饮酒对胎儿危害多多 28.孕妇不宜吃油炸食品
- 二、孕早期的日常生活细节 1.准妈妈怀孕了应清理衣柜 2.孕妇应该准备哪些生活用品 3.孕期应创造良好的家庭气氛 4.孕期丈夫不可以对妻子过度保护和保护不够 5.孕妇睡前1小时洗澡有助于睡眠 6.牛奶帮助孕妇好睡眠 7.孕妇应讲究正确的行动姿势 8.孕妇如何起身站立 9.孕妇沐浴时要注意水的温度和时间 10.孕妇应注意肚子温度不宜过高 11.准妈妈忌大笑不止 12.孕妇应远离电脑 13.孕妇可以使用手机吗 14.孕妇使用的电话要注意 15.准妈妈应远离复印机 16.孕妇能戴隐形眼镜吗 17.准妈妈可以化浓妆吗 18.准妈妈不要烫、染发 19.准妈妈请远离舞厅 20.孕妈妈忌过多进行日光浴 21.孕妇最好别用蚊香 22.孕妇动脑,宝宝长心智 23.怀孕期不宜过度静养 24.孕妇要注意嘴唇的卫生 25.孕妇应了解春季过敏的常识 26.孕妇如何应对皮肤干燥 27.孕妇如何处理皮肤油腻 28.孕期孕妇长粉刺如何护理 29.孕妇如何防止出现乳房大小不一 30.妊娠反应会引起失眠 31.怀孕期间疼痛因素引起失眠 32.孕妇阴道少量出血会不会流产 33.孕期阴道炎不可十白 34.芦荟可能会导致孕妇流产 35.孕妇不宜多闻汽油味 36.孕期应避免有害的化学药品 37.孕妇不要接触猫 38.麻醉剂气体对上班族孕妇的影响 39.妊娠宫外孕症状怎样发现 40.妊娠期葡萄胎是怎么回事 41.妊娠双胞胎要及早发现 42.孕妇妊娠双胞胎应注意什么 三、孕早期的保健细节 1.孕期定期检查应注意的问题 2.孕妇忌可疑妊娠反应不及时去检查 3.孕妇为什么要检验血型 4.孕期宝宝眼睛养护宝典 5.孕妇减肥会导致胎儿畸形 6.孕妇孕期为何心悸和呼吸困难 7.孕妇小腿抽筋的防治 8.孕妇白带增多正常吗 9.正确认识孕妇指尖发麻 10.妊娠恶阻是怎么回事 11.孕妇容易发生晕厥如何防治 12.孕妇腹痛腹泻宜及早防治 13.孕妇感染尖锐湿疣对胎儿有何影响 14.孕期应预防胰腺炎 15.怀孕早期准妈妈的性生活 16.肥胖孕妇自我保健 17.瘦弱孕妇的自我保健 18.矮小孕妇的自我保健 19.有心脏病的准妈妈如何护心 孕中期(13~28周) 一、孕中期的健康饮食细节 1.孕妇宜合理的摄取营养 2.孕期吃多少才合适 3.孕妇应常吃大豆食品 4.孕妇在春季应多吃蔬菜 5.孕妇要多吃一些深色蔬菜 6.孕产妇喝牛奶好处多 7.孕妇食用西红柿须知 8.孕妇应摄入脂类食物 9.孕妇多喝石榴汁可防胎儿脑受损 10.适合孕妇吃的零食 11.孕妇不宜吃久贮的土豆 12.孕妇不宜吃黄芪炖鸡 13.孕妇忌吃田鸡 14.孕妇慎吃未煮透的肉类食物 15.孕妇吃腰花时要谨慎 16.孕妇不能吃的四种鱼 17.准妈妈要少吃鱼翅 18.孕妇大量吃水果而缺乏运动有害 19.孕妇不宜多吃甘蔗 20.孕妇忌饮可乐型饮料 21.孕妇不

<<我的280天完美孕程>>

- 要过多喝茶 22. 孕妇不宜吃冷饮 23. 孕妇忌过量喝咖啡 24. 茶垢对孕妇不利 25. 孕妇不要经常吃方便食品 26. 孕妇不宜吃罐头食品 27. 孕妇忌吃热性作料 28. 孕妇不宜多吃盐
- 二、孕中期的日常生活细节 1. 孕妇应合理安排充足的休息时间 2. 冬日阳光是孕妇的安全伞 3. 孕妇戴乳罩可防止乳房下垂 4. 孕妇宜穿背带裤 5. 孕妇宜用木梳梳头 6. 孕妇多汗如何预防 7. 职业女性怀孕时应怎样保护身体 8. 孕妇如何俯身弯腰 9. 孕妇忌右侧卧 10. 孕妇如何打扫清洁 11. 孕妇要注意防中暑 12. 孕期外出旅游宜注意的问题 13. 孕妇不能在厨房里久留 14. 孕妇睡觉不要开灯 15. 孕妇盲目节食的危害 16. 孕妇应避免噪音环境 17. 孕妇居室内为何不宜多放花草 18. 孕妇夏日需防家电病 19. 孕期“变丑”是怎么回事 20. 孕妇怎样对待脸上的褐斑 21. 准妈妈可用珍珠粉养颜固胎 22. 妊娠期流产的先兆症状
- 三、孕中期的保健细节 1. 孕期每日运动可增强免疫力 2. 孕妇游泳有利于顺产 3. 孕妇应重视脚的保健 4. 一些需要特别提醒的日常动作 5. 孕期注意皮肤病影响胎儿 6. 孕妇要注意腹部瘙痒 7. 孕妈妈告别便秘和痔疮 8. 孕妇出血时如何急救 9. 孕妇头痛时怎么办 10. 孕妇患阑尾炎应采取哪些措施 11. 怎样才能预防发生小于孕龄儿 12. 定期化验尿蛋白可知是否患妊娠高血压综合症 13. 孕妇患风疹易产畸形儿 14. 孕期要慎照B超 15. 高龄孕妇的必要检查 16. 孕中期的性生活 17. 孕期性生活夫妻应多沟通
- 孕晚期(29~40周) 一、孕晚期的健康饮食细节 1. 孕妇每日摄入的营养素要均衡 2. 孕妇饮食宜清淡 3. 孕妇勿忘大量补钙 4. 孕妇应多吃玉米 5. 孕妇吃哪些肉类有利胎儿脑发育 6. 孕妇吃蛋黄有益胎儿大脑发育 7. 哪些水产品有利于胎儿健脑 8. 孕妇吃核桃油孩子更聪明 9. 孕妇吃巧克力对宝宝有益 10. 孕妇应多吃海鱼 11. 孕妇怀孕期间最好少吃金枪鱼 12. 孕妇吃水果并不能使宝宝皮肤白 13. 孕妇多食刺激性的食物有何不利 14. 孕妇最好少吃菠菜 15. 孕妇不要食用过敏性食物 16. 孕妇不宜吃糖精 17. 孕妇多吃植物油可防婴儿湿疹 18. 孕妇多吃芹菜可降压利尿 19. 孕妇水肿, 饮食应如何调理 20. 孕妇改善宿便4种小偏方
- 二、孕晚期的日常生活细节 1. 孕妇应选择合适的衣服 2. 孕妇沐浴时宜淋浴 3. 孕妇乳房的护理方法 4. 孕妇长“智齿”不能拔 5. 孕妇外出乘车须知 6. 孕妈妈上班安全策略 7. 孕妇何时请产假 8. 孕妇不要去闹区散步 9. 孕妇不能仰卧睡 10. 孕妇久坐沙发易诱发痔疮 11. 洗发水影响胎儿记忆力 12. 孕妇去外地分娩应注意什么 13. 孕妇应怎样降低难产风险 14. 产妇产破水怎么办 15. 孕妈妈当心子宫内口松弛症 16. 妊娠期的子宫破裂 17. 产妇产临近分娩时注意宫缩 18. 妊娠期胎盘早剥有何症状
- 三、孕晚期的保健细节 1. 简单运动可缓解孕妇腰背痛 2. 妊娠的中后期是否应该多走动 3. 静脉曲张会危害孕妇及胎儿健康吗 4. 孕期静脉曲张如何预防 5. 孕妇腿脚浮肿需要看医生吗 6. 孕妇尿频是病态吗 7. 上班的孕妇怎样远离水肿 8. 怀孕末期腿痛应如何处理 9. 孕妇按摩要领 10. 孕妇抽筋影响睡眠 11. 孕妇“烧心”是怎么回事 12. 孕妇便秘千万别疏忽 13. 矮小的孕妇会不会难产 14. 孕期妊高症的防治 15. 初产妇要预防乳腺炎 16. 妊娠期糖尿病对孕妇的危害 17. 孕期谨防弓形虫病 18. 孕妇怎样预防早产 19. 过期妊娠对胎儿有何影响 20. 孕晚期准妈妈的性生活 21. 孕妇怎样知道自己快要分娩 22. 产期避免损伤胎儿眼睛 23. 怎样才能做到无痛分娩 24. 产妇产大声喊叫不利于分娩 25. “准妈妈”选择剖腹产应慎重 26. 孕妇应注意剖腹产弊大于利 27. 多胞胎孕妇生育的危险 28. 多胞胎孕妇宜选择合适的生产方式PART 3
- 产妇的健康细节 一、产妇的健康饮食细节 1. 母乳喂养有利婴儿健康成长 2. 产妇产“开奶”越早越好 3. 产妇产宜喝高质量的清汤 4. 产妇产喝催乳汤有学问 5. 产妇产宜吃香蕉 6. 产妇产宜多吃橘子 7. 产妇产吃鸡蛋不是越多越好 8. 哺乳期产妇产忌吃味精与麦乳精
- 二、产妇的日常生活细节 1. 产后能否下床活动 2. 产后应注意刷牙 3. 产妇产要走出不能洗头的误区 4. 怎样预防产妇产乳房下垂 5. 哺乳期美妈妈内衣的选择及使用 6. 孕妇产丰胸的技巧与方法 7. 产妇产束腹有弊无利 8. 产妇产不要睡弹簧床 9. 产妇产保养忌产褥热, 洗澡有助恢复 10. 产妇产不要满月就恢复性生活 11. 产妇产哺乳期应避免孕
- 三、产妇的保健细节 1. 产后如何休养 2. 产妇产会阴伤口自我呵护法 3. 如何防治产妇产流血不止 4. 产妇产要做妇科检查 5. 产妇产通风会引起产妇产风吗 6. 新妈妈分娩后请别过早瘦身 7. 产妇产为何掉头发 8. 产妇产可以读书看报吗 9. 产妇产怎样看电视有利保健 10. 孕妇产产后42天开始运动 11. 产妇产怎样避

<<我的280天完美孕程>>

孕PART 4 孕产妇的用药细节 一、西药 1.孕妇要在医生指导下正确用药 2.孕妇用药应注意保胎 3.孕妇用药注意胎儿的毒副反应 4.孕妇发生感冒怎么治疗 5.孕妇应重视口腔护理 6.孕妇发生唇、舌、口角炎怎么防治 7.准妈妈有阴道炎怎么用药 8.孕妇妊娠期除真菌不影响胎儿 9.孕妇服用钙制剂要有选择 10.孕妇该打哪些防疫针 11.葡萄糖液对孕妇和胎儿有什么影响 12.孕妇慎服阿司匹林 13.孕妇便秘用泻药应注意什么 14.孕妇便秘不宜使用“开塞露” 15.降血压药对胎儿有危险吗 16.孕妇不要服致畸药物 17.抗癌药对胎儿有害 18.孕期禁用抗生素类药物 19.抗凝血药对婴儿有明显致畸作用 20.性激素类药物会造成怪胎和阴阳人 21.孕期失眠忌用催眠药 22.孕妇忌服四种肠胃药 23.产妇不能随便注射“催产针” 24.产后外阴发炎的防治 二、中药 1.妊娠期不宜多吃滋补药品 2.孕妇应在医生的指导下服用活血药 3.孕妇安全用泻药指南 4.孕妇吃中药也有忌讳 5.孕妇不宜服用芳香走窜药物 6.孕妇不可自服堕胎药 堕胎 7.孕妇禁用六神丸 8.孕妇忌涂风油精、清凉油PART 5 孕产妇的心理健康细节 1.妊娠态度对胎儿的身心发育影响最大 2.怀孕初期以坦然的心态迎接新的变化 3.孕妈妈宜做心理体操 4.怀孕初期孕妇的烦躁心理会对怀孕产生不良影响 5.怀孕初期孕妇的担心心理会影响到胎儿的发育、性格和智慧 6.孕妇情绪与胎动的变化 7.孕妇不宜发脾气 8.精神刺激对孕妇头3个月伤害最大 9.孕妇慌张不安可使胎儿血压升高 10.孕妇情绪过于紧张会诱发流产 11.孕期焦虑可能会引发溃疡病 12.孕妇紧张焦虑会使自身免疫力下降 13.孕妇怎样才能保持良好的心境 14.孕妇过分依赖对胎儿是否有影响 15.孕中期孕妇不宜过分放松 16.孕期应做好哺乳的心理准备 17.孕晚期宜注意心理保健 18.准爸爸是孕妈妈的心灵安定剂 19.准爸爸应担当起父亲的责任 20.临产妇的心理护理 21.高危孕妇的心理护理 22.通过药物等手段怀孕的心理护理 23.有过流产经历的孕妇护理 24.产后如何进行心理调适附录

## <<我的280天完美孕程>>

### 编辑推荐

呵护准妈妈和宝宝的健康从每一个细节做起 针对孕前、孕中、孕后每个阶段 提供了全面的、系统的、权威的孕期指导，传达科学的优生理念，给予您幸福10个月的全程关怀！  
本书附光盘1张。

<<我的280天完美孕程>>

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>