

<<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

图书基本信息

书名：<<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

13位ISBN编号：9787115260116

10位ISBN编号：7115260117

出版时间：2011-11

出版时间：人民邮电

作者：妈妈晒

页数：126

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>

## <<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

### 内容概要

《0 ~ 40周孕期全程监测卡》按孕月监测，从备孕期、孕早期、孕中期和孕晚期4个阶段，以卡片的形式为准妈妈提供全程的孕期指导。

书中根据不同时期的特点，为孕妈妈安排了不同的专题内容，整体通过“表格+插画+文字”的形式表现，符合现代妈妈的阅读习惯和生活节奏。

《0 ~ 40周孕期全程监测卡》涉及内容包括备孕的注意事项和备孕的措施，以及孕期中孕妈妈的身体变化、宝宝的发育、准爸爸学堂、孕期饮食和营养、孕期产前检查、孕期胎教、孕期常见病的治疗、分娩等。

《0 ~ 40周孕期全程监测卡》既是一本孕期指导书，又是一本孕期记录手册，在书中预留了大量的空白表格来记录孕期的点点滴滴。

在讲解大量的专业知识时，我们力图通过轻松幽默的插画来进行表达，从而使准妈妈们在一种轻松愉悦的环境中进行阅读。

## <<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

### 作者简介

宋英娜，女，1973年出生，1999年毕业于中国协和医科大学临床医学专业，获得医学博士学位，毕业后即留在北京协和医院妇产科工作至今，历任住院医师、住院总医师、主治医师、副主任医师。一直工作在临床第一线，经过妇产科各专业组严格的培养和轮转，具备了扎实的基础理论知识和丰富的临床经验。

能够正确熟练处理妇产科常见病、多发病，在高危妊娠及难产的处理方面积累了较多的临床经验。

2006年取得产前遗传咨询及产前诊断资质证书。

临床工作之余，也参与了“中国妊娠期糖尿病防治研究”、“重大出生缺陷与遗传性疾病流行病学调查”等多个科研项目。

发表医学论著20余篇，参编书著5万余字。

特长：诊断及处理各种高危妊娠、难产及常见的妊娠合并症、并发症；常见遗传性疾病的产前诊断及产前咨询。

特长关键字：高危妊娠；产前诊断；产前咨询

## <<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

### 书籍目录

#### 备孕期

给备孕创造一个好的环境  
叶酸要补吗？

给自己的备孕安排个时间表  
宠物怎么办？

#### 最佳受孕期

最佳备孕妈妈绝招  
基础体温您测了吗？

#### 基础体温表解析

孕前检查很重要

#### 孕早期

孕1月

孕育的美妙

小知识：预产期怎么算？

#### 胎宝宝每周大事记

怀孕的精确判定

怀孕的征兆

你所需要知道的饮食原则

小知识：吃的不用太多，睡眠时间不宜太长

孕期防辐射

孕期感冒了怎么办

孕期感冒预防

#### 孕2月

孕妈妈的身体有变化了

胎宝宝每周大事记

孕2月的营养

如何防孕吐

小知识：如何预防贫血

#### 孕3月

孕妈妈身体的变化

胎宝宝每周大事记

孕3月的营养

孕早期的饮食禁忌

警惕孕早期阴道出血

怎么到医院去建档

医院建档与生育服务证

孕早期产前检查时间和项目

小知识：ABO溶血症

第1次产前检查记录表

产前各项检查的意义

小知识：测量宫高的方法

## <<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

用BMI指数来控制体重

    孕期体重

办公室孕妈妈要注意的细节

小知识：办公室孕妈妈工作小细节

孕早期爸爸学堂

孕中期

    孕4月

    孕妈妈身体的变化

    胎宝宝每周大事记

    孕4月的营养

小知识：吃点儿核桃和芝麻

    孕中期性生活

孕中期产前检查时间和项目

小知识：唐氏综合征筛查和颈后透明带扫描

第2次产前检查记录表

宝宝的胎动

    我感觉到胎动了

    听听宝宝的胎心

    孕妇最佳睡姿

孕5月

    孕妈妈身体的变化

    胎宝宝每周大事记

    孕5月的营养

第3次产前检查记录表

你所要知道的B超知识

    B超对胎儿有害吗？

孕期乳房如何护理

    孕期痔疮

孕6月

    孕妈妈身体的变化

    胎宝宝每周大事记

    孕6月的营养

第4次产前检查记录表

什么是妊娠期糖尿病

    孕期缺铁性贫血

孕7月

    孕妈妈身体的变化

    胎宝宝每周大事记

    孕7月的营养

小知识：什么是脑黄金

父债子偿

赶紧尿尿去！

！

第5次产前检查记录表

    妊娠纹

## <<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

待产包的准备

胎教出聪明宝宝

孕中期爸爸学堂

孕晚期

孕8月

孕妈妈身体的变化

胎宝宝每周大事记

孕8月的营养

孕晚期产前检查时间和项目

小知识：胎心监护和骨盆测量

第6次产前检查记录表

第7次产前检查记录表

宝宝的胎位

孕晚期的两个常见病症

    宝宝求救信号早知道

孕9月

孕妈妈身体的变化

胎宝宝每周大事记

孕9月的营养

第8次产前检查记录表

区别真假宫缩

第9次产前检查记录表

孕10月

孕妈妈身体的变化

胎宝宝每周大事记

孕10月的营养

第10次产前检查记录表

第11次产前检查记录表

第12次产前检查记录表

    分娩的征兆有哪些？

    顺产还是剖宫产？

小知识：会阴侧切

    三个产程的划分

    第一产程

    第二产程和第三产程

    拉玛泽分娩法

    你的丈夫陪产吗？

陪产的流程

各产程准妈妈的工作

孕晚期爸爸学堂

新生儿知识早知道

    我的新生儿记录

## <<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

### 章节摘录

版权页：插图：孕7月时孕妈妈要补充足量的“脑黄金”，可以交替地吃些富含DHA类的物质，如富含天然亚油酸、亚麻酸的核桃、松子、葵花子、杏仁、榛子、花生等坚果类食品，此外还包括海鱼、鱼油等。

足够“脑黄金”的摄入能预防早产，防止胎儿发育迟缓，能保证婴儿大脑和视网膜的正常发育。这个阶段，孕妈妈的食欲大增，体重开始增加，应注意减少高脂肪、高热量的食品，适量增加富含维生素食物的摄取。

本阶段胎儿大脑的发育已经进入了一个高峰期，大脑细胞迅速增殖分化，体积增大，孕妇可以多吃些健脑的食品如核桃、芝麻、花生等。

注意摄入B族维生素，可以缓解孕期紧张情绪，消除疲劳，小白菜、菠菜、空心菜、韭菜、香椿等绿叶蔬菜中都含较多的B族维生素。

在饮食上多吃一些含铁丰富的食物，另外注意多吃一些含维生素C较多的食品，以帮助身体吸收更多的铁质。

不宜多吃动物性脂肪；日常饮食以清淡为佳，水肿明显者要控制盐的摄入量，限制在每日2~4克；多选些富含维生素B族、维生素c、维生素E的食物食用；忌用辛辣调料，多吃新鲜蔬菜和水果，适当补钙。

从现在开始到分娩，增加谷物和豆类的摄入量，譬如全麦面包及其他全麦食品、豆类食品、粗粮等，有利于胎宝宝大脑发育。

多吃富含蛋白质的食物，譬如肉、鱼、蛋、豆类等，以供应宝宝生长和孕妈妈的细胞修复所需要的蛋白质和热量。

为了防止水肿，孕妈妈可以多吃些鲤鱼、鲫鱼、黑豆等有利水作用的食物，以缓解水肿症状。

本周开始，是胎儿生长最快的阶段，孕妇的膳食要保证质量、品种齐全。

在前期阶段，适当增加热量、蛋白质和必需脂肪酸的摄入，限制糖类和脂肪的摄入。

适当补充维生素A和维生素D，注意体内钙、磷平衡。

## <<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

### 媒体关注与评论

你注定要诞生在我的世界。

——冰凌花语看到宝宝的那一刹，只觉得：幸福、紧张、责任重大！

——九色鹿一直没有信心等到和你见面的那一刻，等到听到你哇的一声大哭，泪流满面的同时，那颗心终于掉地了。

——窝牛妈从见到你的第一眼起，就注定了这一生妈妈都会用眼睛欣赏你的美，用文字记录你的美，用心去感受你的美！

——快乐妈妈安琪孩子，你知道我等了多久吗？

30多年的期待，过家家的游戏真的变成了现实，你是我的哪个娃娃呢？

——小驴佳佳说实话，孩子刚出生时，我好像没什么特别的感动，我只是知道，从她呱呱坠地的这个时刻开始，我们将一辈子相依为命、不离不弃、幸福相依，她也将会是我一辈子的暖暖的小棉袄。

——美妞乐乐听到他的第一声啼哭，微笑着掉了一滴眼泪，从此这小人儿由我罩了，直到他18岁以后展翅飞翔！

——幸福在现



<<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

编辑推荐

《0 ~ 40周孕期全程监测卡》：恭喜你加入了准妈妈行列，作为新手妈妈，孕期知识你究竟掌握多少？胎宝宝的发育状况你了解多少，赶快来好填来监测一下，看你是否是合格的准妈妈。一本书一个社交网络，拥有这本书等于拥有一个横跨妈妈瞪，百度，新浪微博，腾讯微博的孕妈咪社交网络。

<<0 ~ 40周孕期全程监测卡>>

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>