

<<完美怀孕一天一读>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕一天一读>>

13位ISBN编号：9787121177712

10位ISBN编号：7121177714

出版时间：2012-10

出版时间：电子工业出版社

作者：王山米 编

页数：239

字数：312000

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>

## <<完美怀孕一天一读>>

### 内容概要

第一次怀孕的准妈妈一定会有一些手足无措，不知道应该怎么办才好。本书可以让你轻松面对十月怀孕，孕前的准备工作、孕期的营养、孕期的胎教、孕期要做的检查及应该注意的事项、产后护理，等等，这里一一涵盖，能让准妈妈轻轻松松地度过孕产期，生下一个健康聪明、人见人爱的宝宝。

## <<完美怀孕一天一读>>

### 作者简介

王山米，北京大学人民医院妇产科主任医师，曾任北京大学医学部妇产科教研室主任，硕士生导师，1970年毕业于中国医科大学（现中国协和医科大学）。

从事妇产科教学、医疗及科研工作40余年。

曾于1991年赴德国哥廷根大学胚胎教研组短期学习。

在妊娠期系统保健、健康教育，以及妊娠合并症和并发症的诊断和治疗中有着丰富的临床经验。

1993年以来，参与创建“爱婴医院”的工作，在母乳喂养的理论及实践中取得了丰富经验，成为国家级“爱婴医院”评估员。

现被聘为卫生部—联合国儿童基金2006-2010年周期母子系统保健项目国家级专家组成员、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会委员，在基层妇幼保健人员的知识技能培训方面，为我国基层妇幼保健工作的提高做出了很大贡献。

担任北京市产前诊断技术专家委员会委员、北京市优生优育协会监事长、《实用妇产科杂志》《中国妇产科临床》《中国生育健康杂志》等杂志编委。

2006年获北京大学杨芙青王阳元院士奖，2008年获北京大学优秀教师奖和北京市人口和计划生育先进个人等荣誉。

## <<完美怀孕一天一读>>

### 书籍目录

#### PART1 怀孕 第1月——让我悄悄地走进你

- 第1~2天 暂时跟宠物说拜拜了
- 第3天 男女的最佳生育年龄
- 第4~5天 如何找准排卵日期
- 第6~7天 确定怀孕的几种方法
- 第8~9天 如何知道预产期
- 第10天 影响精子质量的8大因素
- 第11~12天 准妈妈吃药要谨慎
- 第13~14天 巧妙缓解疲劳
- 第15~16天 1月胎儿和准妈妈的情况
- 第17~18天 1月重点营养素及推荐1周营养餐
- 第19天 1月要做的孕期检查及注意事项
- 第20天 受孕的过程
- 第21天 准妈妈要回避的工作
- 第22天 职场准妈妈的权利
- 第23天 巧妙应对电离辐射
- 第24天 想知道宝宝长大像谁吗
- 第25天 准妈妈要知道的孕期数据
- 第26天 孕早期准妈妈要做的常规化验
- 第27天 准妈妈的保健操
- 第28天 好心情就是最好的胎教

#### PART2 怀孕 第29~30天 2月胎儿和准妈妈的情况

- 第31天 2月重点营养素及推荐1周营养餐
- 第32天 孕2月要做的孕期检查及注意事项
- 第33天 准爸爸要注意的事
- 第34~35天 如何消除准妈妈口中的异味
- 第36天 准妈妈出现腹痛要小心
- 第37天 生活好习惯减少流产危险
- 第38天 如何预防早孕反应
- 第39~40天 止吐好方法
- 第41天 如何预防尿失禁
- 第42天 要积极预防感冒
- 第43~44天 穿出漂亮准妈妈
- 第45天 要准备宝宝出生的证件了
- 第46~47天 家电辐射强度TOP7
- 第48天 准妈妈做家务的正确姿势
- 第49天 日常行为注意事项
- 第50~51天 不可不知的早孕反应
- 第52~53天 孕期检查很重要
- 第54天 孕期减压原则
- 第55天 准妈妈要多运动
- 第56天 2月, 让读书成为最好的胎教

#### PART3 怀孕 第3月——在子宫里翻跟头

- 第57~58天 3月胎儿和准妈妈的情况
- 第59天 3月重点营养素及推荐1周营养餐

<<完美怀孕一天一读>>

第60天 孕3月要做的孕期检查及注意事项

第61~62天 如何缓解抑郁感

第63天 防辐射的8大妙招

第64天 家用电器辐射强度榜

第65~66天 按摩让皮肤更美丽

第67天 如何对付妊娠纹和妊娠斑

第68~69天 吃鱼让胎儿健康又聪明

第70天 准妈妈如何防过敏

第71~72天 打造舒适的办公环境

第73天 准爸爸,用爱为准妈妈服务

第74天 不要戴隐形眼镜了

第75天 要小心路上的雷区

第76~77天 准妈妈开车指南

第78天 孕期性生活指南

第79天 高危产妇手册

第80天 直面流产

第81~82天 准妈妈的保健操

第83~84天 胎教:给宝宝画几幅画吧

PART4 怀孕 第4月——会打嗝了

第85~86天 4月胎儿和准妈妈的情况

第87天 4月重点营养素及推荐1周营养餐

第88~89天 孕4月要做的孕期检查及注意事项

第90天 可过正常的性生活啦

第91天 即使胃口变好,准妈妈饮食也要适量

第92~93天 准妈妈要防止小腿抽筋

第94天 准妈妈便秘了怎么办

第95天 孕期牙齿问题要重视

第96~97天 准妈妈应该这样吃

第98天 准妈妈要做唐氏筛查

第99天 唐氏筛查报告单

第100天 准妈妈这样防痘

第101~102天 孕期重要数据全攻略

第103天 准妈妈要注意预防感染

第104天 高龄产妇必做的两次B超

第105~106天 打造良好的居家环境

第107天 孕妇装,穿出漂亮孕期

第108~109天 准妈妈如何美容

第110天 准妈妈的保健操

第111~112天 胎教:和宝宝做游戏吧

PART5 怀孕 第5月——拿脐带当玩具

第113~114天 5月胎儿和准妈妈的情况

第115天 5月重点营养素及推荐1周营养餐

第116天 孕5月要做的孕期检查及注意事项

第117天 准妈妈这样饮水才健康

第118天 准妈妈不要只吃精米、精面

第119天 准妈妈补够碘,宝宝更聪明

第120天 准妈妈鼻出血怎么办

<<完美怀孕一天一读>>

- 第121 ~ 122 天 如何让自己不失眠
- 第123 天 准妈妈日常生活自我保护
- 第124 ~ 125 天 准妈妈使用空调须知
- 第126 天 准妈妈要及时缓解疲劳
- 第127 ~ 128 天 孕期如何补钙
- 第129 天 要防治阴道炎
- 第130 天 重视胎儿出生前检查
- 第131 天 记录宝宝的胎动
- 第132 天 胎位不正应引起重视
- 第133 ~ 134 天 乳汁——宝宝完美的食物
- 第135 ~ 136 天 准妈妈要开始护理乳头了
- 第137 ~ 138 天 准妈妈的保健操
- 第139 ~ 140 天 抚摸胎教

PART6 怀孕 第6月——能听到声音了

- 第141 ~ 142 天 6月胎儿和准妈妈的情况
- 第143 天 6月重点营养素及推荐1周营养餐
- 第144 天 孕6月要做的孕期检查及注意事项
- 第145 ~ 146 天 准爸爸, 这些错误不要犯
- 第147 天 外用药物也须慎用
- 第148 ~ 149 天 准妈妈厨房准则
- 第150 天 准妈妈如何洗澡
- 第151 ~ 152 天 这些饮料就不要喝了
- 第153 天 如何预防抽筋
- 第154 天 准妈妈洗脸有讲究
- 第155 ~ 156 天 如何护理秀发
- 第157 天 消除腹部、腿部妊娠纹的按摩法
- 第158 天 远离浮肿和静脉曲张
- 第159 天 如何防治便秘和痔疮
- 第160 ~ 161 天 孕妈妈要睡得好
- 第162 天 准爸爸的义务
- 第163 天 如何缓解孕期疼痛
- 第164 ~ 165 天 记录胎动变化
- 第166 天 准妈妈的保健操
- 第167 ~ 168 天 多和胎儿说说话吧

PART7 怀孕 第7月——能睁开眼睛了

- 第169 ~ 170 天 7月胎儿和准妈妈的情况
- 第171 天 7月重点营养素及推荐1周营养餐
- 第172 天 孕7月要做的孕期检查及注意事项
- 第173 天 留下美丽的怀孕身影
- 第174 天 准备宝宝的寝具
- 第175 ~ 176 天 什么是妊娠高血压综合征
- 第177 天 预防妊娠高血压综合征
- 第178 天 职场准妈妈如何防水肿
- 第179 天 什么是妊娠糖尿病
- 第180 ~ 181 天 妊娠糖尿病的危害及防治
- 第182 天 准妈妈要慎用抗生素
- 第183 天 孕期贫血的危害

<<完美怀孕一天一读>>

第184天 如何改善孕期贫血

第185~186天 如何缓解孕期不适症状

第187天 职场准妈妈如何吃零食

第188天 不用担心发胖的营养食品

第189天 分辨不正常的乳汁

第190天 准妈妈应该如何吃鱼

第191~192天 准妈妈要少吃动物肝脏

第193天 上分娩育儿课

第194天 准妈妈的保健操

第195天 图形卡片胎教

PART8 怀孕 第8月——聪明的大头娃娃

第197~198天 8月胎儿和准妈妈的情况

第199天 8月重点营养素及推荐1周营养餐

第200~201天 孕8月要做的孕期检查及注意事项

第202~203天 孕期腹痛的鉴别

第204天 准妈妈这时候不要再远行了

第205~206天 准妈妈如何缓解颈部疼痛

第207天 准妈妈慎用的7类中成药

第208~209天 如何缓解胃灼痛

第210~211天 准妈妈抗过敏秘笈

第212天 孕期如何防治痔疮

第213~214天 高龄准妈妈应注意这些事项

第215天 孕期常见误区

第216天 如何纠正胎位

第217~218天 脐带绕颈不可怕

第219天 要预防早产

第220天 为母乳喂养做准备

第221~222天 准妈妈的保健操

第223~224天 抚摸胎教法

PART9 怀孕 第9月——已经是个小人了

第225~226天 9月胎儿和准妈妈的情况

第227天 9月重点营养素及推荐1周营养餐

第228天 孕9月要做的孕期检查及注意事项

第229天 如何选购奶粉

第230天 如何辨别奶粉的质量

第231天 预防妊娠期泌尿系统感染

第232~233天 孕晚期的超声波检查

第234~235天 羊水的作用

第236天 孕晚期的疼痛

第237天 胎膜早破怎么办

第238~239天 要进行骨盆测量

第240天 安排好住院期间的看护工作

第241天 提前了解一下产房

第242天 提前准备好生产用品

第243~244天 要谨慎选择剖宫产

第245~246天 准爸爸要帮助妻子放松精神

第247天 准爸



## 章节摘录

版权页：插图：第36天 准妈妈出现腹痛要小心 怀孕初期，不少准妈妈会有下腹隐隐作痛的感觉。这个时期，子宫因怀孕而变大，其韧带受拉扯会导致腹痛，此外，怀孕时，下腹器官会受到压迫，这也会造成下腹隐隐作痛，甚至抽痛。

由于下腹疼痛原因多样，以及膨胀的子宫会阻碍腹部肿瘤的发现，因此，怀孕初期的病症腹痛与怀孕引起的腹部不适难以区分开来。

如果准妈妈出现比较严重且持续性的腹痛，就需要及时去医院诊治了。

腹痛有可能是以下原因引起的 宫外孕 受精卵应该是在子宫内膜上着床、生长发育的。

而受精卵在子宫体腔以外的部位生长发育，就是异位妊娠，即“宫外孕”。

宫外孕的准妈妈会在停经6~8周时感到下腹部剧烈疼痛，并出现少量阴道出血；但如果只是少量出血，而没有腹痛，准妈妈大可不必着急，这是受精卵在子宫内膜上着床时引起的点状出血，并无危险。

但应及时就医，以及早排除异位妊娠。

子宫肌瘤 子宫肌瘤可能在怀孕期间长大，会导致准妈妈肌瘤变性坏死、肌瘤扭转，或者直接影响宝宝发育，阻碍生产等。

子宫肌瘤引起的腹痛来得比较突然，痛点一般也固定，属于局部疼痛。

在怀孕期间，由于子宫血流充沛，因此，在此期间切除子宫肌瘤并不妥当，对于因肌瘤变性坏死而导致的疼痛，准妈妈可以用止痛药来缓解。

卵巢肿瘤 孕期，绝大多数的卵巢肿瘤都是良性的，恶性肿瘤占2%~5%。

但是，准妈妈如发现有卵巢瘤，要及时和医生保持联系。

如出现腹部不适、绞痛、腹部异常膨大、腹水等状况时，要尽快去医院。

急性阑尾炎 受到子宫膨大的影响，阑尾的位置会随着怀孕周数的增加而向上推挤，因此，疼痛的位置也随之改变。

阑尾炎初期一般会出现转移性右下腹部疼痛、恶心、呕吐、腹部肌肉紧绷等症状。

随着怀孕周数的增加，急性阑尾炎的症状会越来越不典型。

第37天 生活好习惯减少流产危险 随着医学的进步和发展，导致习惯性流产的原因已经基本查明。

但是，除了夫妻双方染色体异常、子宫先天畸形等先天因素，还有许多不为人知的后天因素也能导致流产。

对指甲油说不 指甲油及同类化妆品含酞酸酯，这种物质如果长期被人体吸收，会对准妈妈的健康有害，还容易导致准妈妈流产及生出畸形儿，如果宝宝是男孩，就更容易受到伤害了。

远离宠物 猫狗身上有病毒、弓形虫、细菌等，准妈妈如果受到感染，这些病菌会经血液循环到达胎盘，破坏胎盘的绒毛膜结构，造成准妈妈和胎儿间的物质交换障碍，使供氧缺乏，胎儿的代谢物也不能及时排出，容易导致胎儿死亡而引发流产。

少上网 孕早期的女性如果每周使用电脑20小时以上，流产率和宝宝畸形率将大幅度增加。

所以，每周使用电脑应尽量控制在20小时内，还要做好防护措施。

远离噪音 噪音会影响准妈妈的中枢神经系统的机能活动，会使胎心加快、胎动增加，对宝宝很不利。

高分贝的噪音还会对宝宝的听觉器官造成损伤，并使准妈妈的内分泌功能紊乱，诱发子宫收缩而引起早产、流产。

准妈妈长期处在噪音环境中，生出的宝宝会体重较轻或出现先天性畸形。

<<完美怀孕一天一读>>

编辑推荐

《完美怀孕1天1读》由电子工业出版社出版。

<<完美怀孕一天一读>>

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>