

<<怀孕每日一页>>

图书基本信息

书名：<<怀孕每日一页>>

13位ISBN编号：9787501967711

10位ISBN编号：7501967717

出版时间：2009-1

出版时间：轻工

作者：范玲

页数：295

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>

## <<怀孕每日一页>>

### 前言

从现在开始，你将经历生命中最大的变化，你将成为一个孩子的母亲，也将完成你一生中向完美女人转变的一个重要过程。

怀孕后的你可能依然坚持上班，每天带着你的宝宝，度过忙碌而又充实的一天。

你可能将要一个人去医院做产检，医院走廊里排起的长队使你略感烦躁，而B超画面里的小人儿却又使你觉得自己是天底下最幸福的女人。

当宝宝用力踢你的时候，你总是忍不住要幸福地微笑；当他很久不踢你时，你又不禁开始焦虑与不安。

宝宝越长越大，你的负担也越来越重了，腰酸、胸闷、腿脚疼……你开始期待这280天快点走完，期待宝宝早点出来和你见面。

而在期待的同时，你还会担心自己能不能顺产，担心如果是剖腹产，会不会对宝宝有什么不好的影响……为人父母的甜蜜与艰涩，幸福与困惑，这280天里你将一一体会。

你不妨和你身边的“过来人”聊一聊，她们将非常乐意和你分享曾经的宝贵经验。

你也不妨跟着我们为你准备的这本《怀孕每日一页》，每天学一点孕产知识，幸福地守望天使降临人间的那一刻。

关于280天从一个卵子遇到精子直到胎儿分娩，这个过程实际上有266天左右，但整个孕程一般按40周或280天来计算，这是从未次月经的第一天算起的，因为大多数孕妈妈都说不清受精具体发生在哪一天，却能牢记每个月“好朋友”来临是哪一天。

在本书中，我们按一般惯例将末次月经的第一天作为孕期的第一天，每4周计为1个月（28天），即整个孕期280天。

## <<怀孕每日一页>>

### 内容概要

《怀孕每日一页》的内容提供了全面的、系统的、权威的孕期指导，以孕期知识为主，按照怀孕时间安排内容，280天每一天都关注着孕妈妈的身体变化和心理变化。

《怀孕每日一页》提供了大量的孕产信息，记录了孕期可能发生的一切，帮助孕妈妈了解更多的孕产知识。

孕妈妈可以结合自身情况，找到解决自身问题的办法，在准爸爸的参与下，帮助孕妈妈健康、安全的度过整个孕期。

<<怀孕每日一页>>

作者简介

范玲教授，毕业于首都医科大学。

从医20余年，擅长孕产期孕妇的心理保健、早产的治疗、妊娠期糖尿病的监测管理，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。

同时，其良好的医德在孕产妇中间口口相传，并荣获好大夫在线评选的“网友心中好大夫”称号。

多

## 书籍目录

第一个月 一切刚刚开始 第1天(1D) 规划幸福——制定妊娠计划 第2天(2D) 预产期的推算 第3天(3D) 推算你的排卵期 第4天(4D) 体温的变化表 第5天(5D) 受孕好时机别错过了哦 第6天(6D) 拟一份孕育账单 第7天(1W) 工作是去还是留 第8天(1W+1D) 职场妈妈, 明白你的权利 第9天(1W+2D) 营养再全面些 第10天(1W+3D) 烟酒早就戒了吧 第11天(1W+4D) 暂时要离小动物远一些 第12天(1W+5D) 叶酸补充还要继续 第13天(1W+6D) 今天是排卵日吗 第14天(2W) 保持愉快有妙招 第15天(2W+1D) 精子与卵子相遇啦 第16天(2W+2D) 避开4大黑色受孕时间 第17天(2W+3D) 生男生女你在意吗 第18天(2W+4D) 生男生女的民间说法 第19天(2W+5D) 不要在厨房里久留 第20天(2W+6D) 怀孕能让你增加10年的免疫力 第21天(3w) 孕妈妈服药也有安全期 第22天(3W+1D) 宝宝血型可预知 第23天(3w+2D) 妈妈体重要适宜 第24天(3W+3D) 嘿嘿, 我有没有可能怀了双胞胎 第25天(3W+4D) 身边家电也污染 第26天(3W+5D) 装修一定要避开孕期 第27天(3W+6D) 孕妈妈应知道的数据 第28天(4w) 完美准爸爸的爱妻行动(一) 第2个月 面对怀孕征兆 第29天(4W+1D) 我很像只“小海马” 第30天(4W+2D) 孕妈妈的营养关注(一) 第31天(4W+3D) 早孕的反应症状 第32天(4W+4D) 验孕也是有讲究的 第33天(4W+5D) 怀孕的好处多着呢 第34天(4W+6D) 孕期减压原则 第35天(5w) 巧妙饮食优化你的遗传基因 第36天(5W+1D) 妊娠日记开始了没有 第37天(5W+2D) 流产是怎么发生的 第38天(5W+3D) 生活好习惯减少流产危险 第39天(5W+4D) 怀孕后, 嘴里怎么有怪味 第40天(5w+5D) 4种解决方法消除口中怪味 第41天(5w+6D) 怀孕了, 我的情绪波动怎么那么大 第42天(6w) 异常妊娠早发现 第43天(6W+1D) 妊娠运动好处多 第44天(6W+2D) 妊娠1—3个月运动慢半拍 第45天(6w+3D) 胎宝宝最怕孕妈妈得的几种炎症 第46天(6W+4D) 怀孕了, 我该向老板怎么说 第47天(6W+5D) 抽空收拾一下衣柜 第48天(6w+6D) 这时腹痛别掉以轻心 第49天(7w) 远离“二手香水” 第50天(7W+1D) 尿失禁, 好尴尬 第51天(7W+2D) 噪音污染, 千万别忽视了 第52天(7W+3D) 暂时远离有害的工作岗位 第53天(7W+4D) 和危险食物说Bye—Bye 第54天(7w+5D) 这时候千万别感冒了 第55天(7w+6D) 怀孕了, 了解你身体的变化 第56天(8w) 完美准爸爸的爱妻行动(二) 第3个月 真正意义的小宝宝 第57天(8W+1D) 我的小尾巴消失了 第58天(8W+2D) 孕妈妈的营养关注(二) 第59天(8W+3D) 看看你是不是高危孕妇 第60天(8W+4D) 孕妈妈洗澡快乐指南 第61天(8W+5D) 做家务的正确姿势和动作 第62天(8W+6D) 创造良好的居室环境 第63天(9w) 孕妈妈安全饮水原则 第64天(9W+1D) 产前检查都检查些什么 第65天(9W+2D) 建卡要趁早 第66天(9W+3D) 孕妈妈产检时的疑惑解答 第67天(9w+4D) 孕妈妈多吃鱼, 宝宝健康又聪明 第68天(9W+5D) 如何给自己的孕期增加小插曲 第69天(9W+6D) 孕妈妈胃口大开小食谱 第70天(10W) 防辐射孕妇装要不要买 第71天(10W+1D) 孕妈妈健康驾车七规则 第72天(10W+2D) 这些肉和水产品要忌口了 第73天(10W+3D) 这时更要经营好夫妻感情 第74天(10W+4D) 安全促进食欲的爽口菜 第75天(10W+5D) 有毒物, 躲着点儿 第76天(10W+6D) 怀孕后禁用哪些化妆品 第77天(11W) 孕妈妈孕期防痘小贴士 第78天(11W+1D) 小心了, 预防滴虫性阴道炎 第79天(11W+2D) 不要戴隐形眼镜了 第80天(11w+3D) 风油精和清凉油这时候都不可以用了 第81天(11W+4D) 孕早期需要就医的情况 第82天(11W+5D) 宝宝好视力, 妈妈吃出来 第83天(11W+6D) 宝宝需要钙, 每天喝牛奶 第84天(12W) 完美准爸爸的爱妻行动(三) 第4个月 体检去吧 第85天(12W+1D) 我都长指纹喽 第86天(12W+2D) 孕妈妈的营养关注(三) 第87天(12W+3D) 孕期按摩甜蜜蜜 第88天(12W+4D) 孕妈妈胸部保养 第89天(12W+5D) 小胎盘有大作用 第90天(12W+6D) 第一次正式孕检 第91天(13W) 去产检时要怎么穿 第92天(13W+1D) 明明白白做B超 第93天(13W+2D) 教你看懂孕期B超检查单 第94天(13W+3D) 大龄孕妈妈这两次B超一定要做 第95天(13W+4D) 妊娠4—7个月运动轻轻地来 第96天(13W+5D) 来做孕妇操 第97天(13W+6D) 唐氏综合征筛查 第98天(14) 唐氏筛查报告单 第99天(14W+1D) 预防皮肤色素沉着, 做漂亮孕妈妈 第100天(14W+2D) 孕期“做爱做的事” 第101天(14W+3D) 孕期性生活也要戴安全套 第102天(14W+4D) 勤快孕妈妈, 自己做鲜榨果汁 第103天(14W+5D) 上班的孕妈妈四不要 第104天(14W+6D) 胎宝宝器官系统发育与所需营养素 第105天(15W) 松

## &lt;&lt;怀孕每日一页&gt;&gt;

懈心理要不得 第106天(15W+1D)孕妈妈吃酸有讲究 第107天(15W+2D)对付妊娠纹的作战计划开始了 第108天(15W+3D)孕期要买什么样的内衣 第109天(15W+4D)是不是发觉自己经常头晕眼花了 第110天(15W+5D)孕期最易被忽视的“营养” 第111天(15W+6D)孕妈妈的时尚网络生活：泡泡坛，开开店 第112天(16W)完美准爸爸的爱妻行动(四)第5个月终于可以穿孕妇装了 第113天(16W+1D)我只有只梨子那么大 第114天(16W+2D)孕妈妈的营养关注(四) 第115天(16W+3D)怀孕了，也别忘记做保养 第116天(16W+4D)职场妈妈，减压有招 第117天(16W+5D)职业女性的孕期生活宝典 第118天(16W+6D)孕妈妈不能吃的滋补中药 第119天(17W)四大法则轻松搞定孕妇装 第120天(17W+1D)购买什么款式的孕妇装 第121天(17W+2D)找到自己的睡眠搭档 第122天(17W+3D)维生素靠食补最重要 第123天(17W+4D)该给宝宝取名啦 第124天(17W+5D)给宝宝取名字的6大雷区 第125天(17W+6D)孕妈妈怎样用空调 第126天(18W)多多接触阳光，不要佝偻宝宝 第127天(18W+1D)区别看待民间孕妇行为禁忌 第128天(18W+2D)孕妈妈不能喝的饮料名录 第129天(18W+3D)易患抑郁症的孕妈妈群 第130天(18W+4D)孕期抑郁症的判别 第131天(18W+5D)从抑郁中走出来 第132天(18W+6D)孕妈妈的口腔护理 第133天(19W)口腔疾病要治疗 第134天(19W+1D)孕妈妈也要“挺”好 第135天(19W+2D)孕期游泳照样进行 第136天(19W+3D)组织一个孕妈妈派对吧 第137天(19W+4D)放飞心情外出旅行 第138天(19W+5D)孕妈妈该穿什么鞋 第139天(19W+6D)散步是孕妈妈最适宜的运动 第140天(20W)完美准爸爸的爱妻行动(五)第六个月开始带“球”运动了第七个月孕期不适还真多第八个月跟孕期不适过招第九个月坚持就是胜利第十个月临产知识大盘点

## <<怀孕每日一页>>

### 章节摘录

插图：第一个月一切刚刚开始第1天（ID）规划幸福——制定妊娠计划避孕药早停了吧避孕药属于激素类药物。

服用避孕药期间怀孕会造成胎儿畸形。

因此，一旦决定怀孕，应立即停药避孕药，改用其他避孕方式。

停药避孕药后至少半年方可怀孕，以确保生育一个健康宝宝。

如果在服用避孕药期间怀孕，应做人工流产放弃妊娠。

心理准备计划怀孕之前，夫妇双方应作好心理准备，要创造和谐的心理环境，消除容易导致心理失调的因素。

夫妻间都应该加大相互间的容忍度，保持和谐，达到良好的心理平衡状态。

孕前体检在计划怀孕前几个月你要找医生做一次全面的身体检查，做一些血液检查，查一查Rh因子（以预防新生儿溶血症的发生），查一查对风湿、乙型肝炎的免疫情况。

如果你是35岁以上的女性，或患有高血压、糖尿病等，应与医生讨论一下是否适合怀孕，以及怀孕后应注意些什么。

## <<怀孕每日一页>>

### 编辑推荐

《怀孕每日一页》特点如下：1．“每日一页”就是最大的卖点怀孕280天，胎教280天，婴儿期360天，幼儿期720天，每一天都有精彩的安排，每一天都精彩地度过，新妈妈和小宝宝间即使存在个体差异，也可轻松地在临近页内找到答案。

不但如此，“每日一页”体现了细致，体现了阅读的轻松，更提供了安全感，因为它对怀孕和孩子成长的每一天都有关心。

2．放下刻板的面孔全套书都秉承亲切温和的语气，而不是刻板的禁忌、指导。

以胎教为例，没有生硬的饮食胎教、运动胎教、音乐胎教等几个老生常谈的栏目，而是每一天中都有精彩的内容，也许是一首歌，一幅画，一个数字，一个美丽的手语……这一切都会用温暖的文字描述出来，也会引导孕妈妈对胎宝宝说些每日里发生的小事情，根据胎宝宝每日的发育进程，让孕妈妈每天都沉浸在幸福的期待中。

3．更权威，更系统专业孕产/育儿专家的临床积累；新妈妈的经验分享。

4．漂亮的图文书属性：抛开文字书大篇大篇地铺排，用图文的形式简洁表达，更符合现在阅读的需要。

版式精美漂亮，内容连贯统一，兼具礼品书与生活书特征。



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>