

<<准妈妈怀孕280天>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈怀孕280天>>

13位ISBN编号：9787512701496

10位ISBN编号：7512701497

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：王玉萍，谢燕青 编著

页数：280

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>

<<准妈妈怀孕280天>>

内容概要

本书以“月”为单位，介绍从备孕到围产准妈妈和胎儿的身体变化特点和护理方法，解答备孕期、孕期、围产期的各种常见疑问和困惑，从身体、心理、营养、运动等方面，为准妈妈们提供贴心护理和指导，帮助其顺利度过孕产期。

<<准妈妈怀孕280天>>

作者简介

王玉萍，1984年毕业于中国医科大学，27年来一直在中日友好医院妇产科工作，临床经验丰富，在孕产期保健、剖宫产手术方面医术精湛，已为数千名宝宝接生，在新生儿照护方面细心而体贴，受到众多妈妈的称赞和好评。

<<准妈妈怀孕280天>>

书籍目录

想要宝宝，你准备好了吗

了解受孕的生理过程

强大的精子

神奇的卵子

当精子遇上卵子

怀孕从受精开始

孕前准备工作进行时

孕前必知的心理准备

孕前健康的饮食理念

孕前饮食禁忌大盘点

准妈妈孕前锻炼与健身

做好孕前身体检查

提前注射防疫疫苗

暂时远离有害的工种和环境

选择最佳的受孕时机

选择最佳的生育年龄

选择最佳的受孕季节

选择最佳的受孕日期

排卵期的准确预测

选择最佳的受孕时刻

找准最佳的同房时机

注重房事细节

准妈妈妊娠一个月全护理

怀孕第1~3周

怀孕早期的自我诊断

摸清胎儿发育情况

准妈妈的饮食与健康

别忽略产前检查的重要性

避免药物对胎儿的危害

怀孕第4周

摸清胎儿发育情况

准妈妈的身心变化

准妈妈的日常饮食

生活中准妈妈易忽略的潜在危险

为宝宝健康远离厨房

准妈妈妊娠两个月全护理

怀孕第5周

摸清胎儿发育情况

准妈妈的身心变化

冷静面对孕早期的妊娠反应

做好孕早期的胎教

准妈妈孕吐饮食指南

怀孕第6周

摸清胎儿发育情况

准妈妈的身心变化

<<准妈妈怀孕280天>>

提防化妆品对胎儿的影响

把握好孕期运动的劳逸度

注意调节良好的夫妻感情

怀孕第7周

摸清胎儿发育情况

准妈妈的身心变化

准妈妈的营养与饮食

准妈妈本周需要注意的几个问题

怀孕第8周

摸清胎儿发育情况

准妈妈的身心变化

准妈妈本周需要做的三件事B

准妈妈忌接种风疹疫苗

准妈妈食用维生素过量对宝宝的危害

准妈妈妊娠三个月全护理

怀孕第9周

摸清胎儿发育情况

准妈妈的身心变化

准妈妈如何远离水肿困扰

呵护五个部位温暖准妈妈一冬

怀孕第10周

摸清胎儿发育情况

准妈妈的身心变化

挑食准妈妈的饮食营养

正确认识妊娠并发症

怀孕第11周

摸清胎儿发育情况

准妈妈的身心变化

准妈妈如何安全吃火锅

治疗准妈妈感冒的食疗法

怀孕第12周

摸清胎儿发育情况

准妈妈的身心变化

判断胎儿是否健康的方法

保证准妈妈睡眠良好的十个要点

.....

准妈妈妊娠四个月全护理

准妈妈妊娠五个月全护理

准妈妈妊娠六个月全护理

准妈妈妊娠七个月全护理

准妈妈妊娠八个月全护理

准妈妈妊娠九月全护理

准妈妈妊娠十个月全护理

产后保健, 让妈妈开心

精心护理, 让宝宝幸福

<<准妈妈怀孕280天>>

章节摘录

版权页： 流感疫苗并不起永久预防的作用 由于流感病毒变种快，传染性强，即使注射了流感疫苗，也不一定会百分之百起到预防流感的作用。

相反，由于个体差异等原因，一些人注射了流感疫苗之后，会出现发烧等情况，反而徒增一些不必要的担心。

因此，一般正常体质的准妈妈，在长达10个月的孕期中，对于流感的预防，不能依靠疫苗，而要依靠平时的锻炼、良好的饮食和卫生习惯等；而对于那些抵抗力非常弱，平时又特别容易感染流感的准妈妈来说，如果准备怀孕时正赶上流感盛行，则可在医生的指导下注射疫苗。

暂时远离有害的工种和环境 现在，随着社会的不断发展，越来越多的女性从事着各行各业的工作。对于计划要宝宝的准妈妈而言，许多工作环境中所接触的物质都对生殖细胞和宝宝有损伤或毒害的作用。

因此，为了保证准妈妈及宝宝的健康和安全，准妈妈应在孕前及妊娠期间，注意远离一些有害的工种和环境。

1.要远离高温作业、振动作业和噪声过大的工种和环境 有研究表明，准妈妈在孕前及妊娠期间，若长期处于温度过高，或振动甚剧，或噪声过大的工作环境之中，对宝宝的生长发育均可产生不良的影响，甚至会引起早产、流产等现象。

因此，在这些岗位工作的准妈妈应暂时调离岗位，以保障母婴的健康。

2.要远离接触电离辐射的工种和环境 在科技日益发达的今天，各种先进的设备在为人们提供便利的同时，却又在无形之中伤害着人们的健康。

有研究表明，电离辐射是健康生育的无形杀手。

如果接受过多的电离辐射，不但会使精子、卵子质量下降，而且还会增加流产的概率，甚至严重损害胎儿健康，使宝宝患上某些先天性缺陷和疾病。

所以，准妈妈在孕前要尽量避免接触电离辐射，如果从事电离辐射研究、电视机生产及医疗部门的放射线工作，均应暂时调离工作岗位。

同时，准妈妈在日常生活中也应该注意防护，避免接触电离辐射，比如，尽量缩短每天使用电脑、手机的时间，与电视、微波炉等保持一定的距离，冬天尽量不使用电热毯等。

3.要远离密切接触化学品的工种和环境 虽然农业生产离不开农药，但经过证实，许多农药均可危害妇女及胎儿的健康和安全，会引起流产、早产、胎儿畸形、宝宝弱智等现象。

因此，计划要宝宝的准妈妈（尤其是从事农业生产的准妈妈）从准备受孕起就应远离农药。

此外，经常接触铅、汞、镉等金属，以及二硫化碳、二甲苯、苯、汽油等有机物的准妈妈，最好在怀孕前离开工作岗位。

4.要远离医务污染 在医院中，无论是医生还是护士，他们都在临床的第一线，经常与各种病人密切接触，可能会因接触病人而感染某些病毒，而这些病毒（主要是风疹病毒、流感病毒等）往往都对宝宝的发育有着很大的影响，所以，从事医生或护士工作的准妈妈在孕前应适当调离工作岗位，若不能调离，也应做好预防工作，严防病毒危害。

此外，医院的麻醉师、手术室的护士由于长期接触乙醚等麻醉药物，很可能造成不孕不育，因此，从事这类职业的准妈妈也应在孕前做好相应预防工作。

<<准妈妈怀孕280天>>

编辑推荐

《准妈妈怀孕280天》你可以了解：孕产期的生活禁忌；孕期40周胎儿的变化；有效防治孕产期的常见症状；孕期营养、运动、着装、胎教等方面的护理要点；给准爸爸的特别指导；分娩的基本知识和分娩方式的选择，感受孕产专家的精心呵护。

<<准妈妈怀孕280天>>

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>