

<<幸福妈妈最想要的第一本40周怀孕>>

图书基本信息

书名：<<幸福妈妈最想要的第一本40周怀孕书>>

13位ISBN编号：9787538866162

10位ISBN编号：7538866167

出版时间：2011-11

出版时间：黑龙江科技

作者：林心育 编

页数：274

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>

<<幸福妈妈最想要的第一本40周怀孕>>

内容概要

本书为初为父母者提供全面的、系统的、权威的孕期指导，伴随准妈妈从妊娠第一周到最后一周。提供最新的孕产信息，告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、在生活中应该注意的事项。

孕前指导您如何孕育健康、聪明的宝宝，孕中指导您如何健康顺利地度过40周的艰辛孕程，产后指导您如何恢复昔日风采。

并结合中国孕妇特有的特点，以一种科学负责的态度，伴随准妈妈一起走过难忘的日日夜夜，度过一个健康快乐的妊娠，养育一个健康聪明的宝宝。

作者简介

林心育，主任医师，毕业于首都医科大学。

从事妇产科临床工作二十余年，曾发表多篇论文，出版孕产育儿类书籍多部，观点鲜明，语言优美，颇受年轻父母的喜爱。

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。

书籍目录

第1个月 胎宝宝开始“着床”啦

第1周

孕妈妈的生理变化：依然处在月经期
胎儿的发育状况：还没影儿的胎宝宝
孕妈妈营养与饮食
孕妈妈生活保健
孕妈妈胎教有方

第2周

孕妈妈的生理变化：迎接宝贵的排卵期
胎儿的发育状况：精子与卵子还未相遇
孕妈妈营养与饮食
孕妈妈生活保健
孕妈妈胎教有方

第3周

孕妈妈的生理变化：受精卵诞生依然不知不觉
胎儿的发育状况：精子与卵子相遇了们
孕妈妈营养与饮食
孕妈妈生活保健
孕妈妈胎教有方

第4周

孕妈妈的生理变化：会有类似感冒的症状
胎儿的发育状况：受精卵在妈妈身体里生根发芽
孕妈妈营养与饮食
孕妈妈生活保健
孕妈妈胎教有方

第2个月 心脏开始了有规律的跳动

第5周

孕妈妈的生理变化：初现妊娠反应
胎儿的发育状况：小苹果籽一样的胎宝宝
孕妈妈营养与饮食
孕妈妈生活保健
孕妈妈胎教有方

第6周

孕妈妈的生理变化：基础体温持续升高
胎儿的发育状况：心脏开始跳动
孕妈妈营养与饮食
孕妈妈生活保健
孕妈妈胎教有方

第7周

孕妈妈的生理变化：常常是饥不择食
胎儿的发育状况：有了左心房和右心室
孕妈妈营养与饮食
孕妈妈生活保健
孕妈妈胎教有方

第8周

<<幸福妈妈最想要的第一本40周怀孕>>

孕妈妈的生理变化：腹部会感到瞬间的剧痛

胎儿的发育状况：胚胎器官有了明显特征

孕妈妈营养与饮食

孕妈妈生活保健

孕妈妈胎教有方

第3个月 真正意义上的胎宝宝

第9周

孕妈妈的生理变化：乳房更加膨胀

胎儿的发育状况：开始发育形成器官系统

孕妈妈营养与饮食

孕妈妈生活保健

孕妈妈胎教有方

第10周

孕妈妈的生理变化：情绪波动会很大

胎儿的发育状况：长得像个扁豆荚

孕妈妈营养与饮食

孕妈妈生活保健

孕妈妈胎教有方

第11周

孕妈妈的生理变化：腰开始变粗了

胎儿的发育状况：四肢可以自由活动了

孕妈妈营养与饮食

孕妈妈生活保健

孕妈妈胎教有方

第12周

孕妈妈的生理变化：开始出现妊娠斑

胎儿的发育状况：像个小小舞蹈家

孕妈妈营养与饮食

孕妈妈生活保健：外出旅行要注意

孕妈妈胎教有方

孕妈妈胎教有方

.....

第4个月 胎宝宝模样初长成

第5个月 开始感受外面的世界

第6个月 身体迅速协调生长

第7个月 努力长成聪明的宝宝

第8个月 胎宝宝获得完整的五官

第9个月 胎宝宝渐渐发育成熟

第10个月 胎宝宝要准备见妈妈了

章节摘录

版权页：插图：戒烟抽烟影响胎儿发育众所皆知，孕期中若接触过量的尼古丁及一氧化碳，除了会让胎儿的体重过轻外，可能也会造成胎儿生长迟滞，甚至羊水过少，导致早产情形发生。

因此，在准备怀孕前，最好应先戒烟，减少对胎儿的影响。

戒酒酒精也影响胎儿的发育。

怀孕中若单纯接触料理用酒，虽不至于出现大碍，但在国外的报告中指出，若每天都饮用少量的酒品，酒精会通过胎盘，直接影响胎儿。

医师强调，特别是当母亲有酗酒行为时，更容易造成胎儿神经症候群，导致小脑症的产生，不得不慎。

戒咖啡因对怀孕的影响，由医学报告中显示，只要适度饮用，并无大碍。

但由于咖啡因具成瘾性，又会刺激中枢神经系统，多吃实在无益。

专家提醒，咖啡因会影响母体的分泌，如果喝得过量，会造成妈妈身上的腺体出现分泌物，特别是在腋下、胯下等处，容易出现感染。

<<幸福妈妈最想要的第一本40周怀孕>>

编辑推荐

《幸福妈妈最想要的第一本40周怀孕书(彩色珍藏版)》是献给幸福妈妈最权威的孕期指导书。最适合中国女性的优生优育宝典。

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>