

<<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

图书基本信息

书名：<<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

13位ISBN编号：9787538872248

10位ISBN编号：7538872248

出版时间：2012-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：姜桂英 编

页数：384

字数：300000

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>

## <<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

### 内容概要

《给孕妈咪的40周孕期完美方案》以40周孕期为时间线索，采用对准妈妈怀孕后的周记式保健指导，做到周周有计划，细致翔实地记录每周宝宝发育成长与母体的变化，让你全面准确地了解自己的身体变化，掌握宝宝的生长情况。

只要遵循孕期的保健原则，孕妈妈就能安心养胎，顺利孕育出一个健康宝宝。

## <<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

### 作者简介

姜桂英，首都医科大学附属复兴医院妇产科主任医师，产科主任。  
从医20多年来，一直在妇产科从事医、教、研工作。  
近年来主攻围产期保健、高危妊娠的处理。  
多次参与中央电视台《健康之路》及中央电台开展的科学知识宣教工作。  
热心于产科事业，多次在各种科普及专业杂志发表文章。

## <<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

### 书籍目录

#### 第1周 奇妙的旅程开始了

- 本厨特别关注
- 孕妈妈的身体变化
- 子宫中的胎宝宝
- 营养与健康
- 专家方案

#### 第2周 把握受孕好时机

- 本周特别关注
- 孕妈咪的身体变化
- 子宫中的胎宝贝
- 营养与健康
- 专家方案

#### 第3周 宝贝，你来了吗

- 本周特别关注
- 孕妈咪的身体变化
- 子宫中的胎宝贝
- 营养与健康
- 专家方案

#### 第4周 好心情，好身体

- 本周特别关注
- 孕妈咪的身体变化
- 子宫中的胎宝贝
- 营养与健康
- 专家方案

#### 第5周 我的“小海马”一样的宝贝

- 本周特别关注
- 孕妈咪的身体变化
- 子宫中的胎宝贝
- 营养与健康
- 专家方案

#### 第6周 宝宝的心跳很清晰了

- 本周特别关注
- 孕妈咪的身体变化
- 子宫中的胎宝贝
- 营养与健康
- 专家方案

#### 第7周 像一粒可爱的咖啡豆

- 本周特别关注
- 孕妈咪的身体变化
- 子宫中的胎宝贝
- 营养与健康
- 专家方案

#### 第8周 小宝贝已经会踢腿了

- 本周特别关注
- 孕妈咪的身体变化

<<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第9周 像爸爸还是像妈咪

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第10周 宝贝，你今天好吗

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第11周 宝贝最喜欢做伸展运动了

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第12周 可以分辨宝贝的脸型了

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第13周 孕妈咪做做孕妇操吧

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第14周 跟妈咪打个招呼吧

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第15周 宝贝，你在打嗝吗

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第16周 宝贝拿脐带当玩具了

本周特别关注

<<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第17周 跟宝宝一起洗个澡吧

本周特别关注

孕妈咪咱勺身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第18周 孕妈咪要控制孕期体重

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第19周 和宝贝玩“踢肚子”的游戏吧

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第20周 孕妈咪要做好胎心监护

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第21周 宝贝长出指(趾)甲了

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

预防铅中毒

第22周 应该换上孕妈咪的内衣和服装了

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第23周 宝贝的心跳很有力量

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

## <<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

第4周 宝贝的五官已经发育成熟了

本周特别关注  
孕妈咪的身体变化  
子宫中的胎宝贝  
营养与健康  
专家方案

第25周 宝贝睁开眼看世界了

本周特别关注  
孕妈咪的身体变化  
子宫中的胎宝贝  
营养与健康  
专家方案

第26周 宝贝开始有呼吸了

本周特别关注  
孕妈咪的身体变化  
子宫中的胎宝贝  
营养与健康  
专家方案

第27周 用手电筒进行光照胎教吧

本周特别关注  
孕妈咪的身体变化  
子宫中的胎宝贝  
营养与健康  
专家方案

第28周 现在开始要两周检查一次了

本周特别关注  
孕妈咪的身体变化  
子宫中的胎宝贝  
营养与健康  
专家方案

第29周 孕妈咪可以拍孕妇照了

本周特别关注  
孕妈咪的身体变化  
子宫中的胎宝贝  
营养与健康  
专家方案

第30周 宝贝能分辨光亮了

本周特别关注  
孕妈咪的身体变化  
子宫中的胎宝贝  
营养与健康  
专家方案

第31周 摸到哪儿，宝贝踢到哪儿

本周特别关注  
孕妈咪的身体变化  
子宫中的胎宝贝  
营养与健康

<<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

专家方案

第32周 孕妈咪会觉得尿意频繁

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第33周 圆乎乎的胎宝宝

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第34周 胎宝宝做好头朝下的准备了

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第35周 为迎接顺产做些运动吧

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第36周 宝贝，和妈咪一起等待吧

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第37周 给宝宝一个安全的小家

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第38周 鲜果果，助顺产

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

第39周 宝贝发育的很完全了

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

<<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

营养与健康

专家方案

第40周 甜蜜的等待，欢迎我的小天使

本周特别关注

孕妈咪的身体变化

子宫中的胎宝贝

营养与健康

专家方案

## <<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

### 章节摘录

版权页：含铁丰富的食物有猪腰、猪血、猪肝以及其他动物的肾、血、肝等；此外，含铁多的食物还有黄豆、豆制品、银耳、黑木耳、淡菜、海带、海蜇、芹菜、荠菜等。

妊娠呕吐不宜用止吐药 妊娠早期（5~12周）的女性常伴有恶心、呕吐、胃纳减退、头晕等妊娠反应，一般在清晨时较重。

轻的对母子健康影响不大，不治也可自愈。

重的吃什么吐什么，甚至滴水不进，呕出胆汁，孕妈妈尿少、皮肤干皱，有脱水现象，消瘦，营养不良，有时头昏眼花、眩晕，甚至出现晕倒等严重症状，影响母子健康。

孕妈妈呕吐多为年轻女性，主要由于精神过度紧张而引起。

应对她们进行安慰、鼓励，使其好好卧床休息，吃可口的饮食。

但宜少吃多餐，而不宜服止吐药，尤其是三甲氧苯扎胺，因为据研究表明，用三甲氧苯扎胺与不用该药的严重先天性畸形发生率有较大的差异，一个月时分别为2.6%和1.5%；5岁时分别为5.8%和3.2%，三甲氧苯扎胺的致畸胎率显著高于其他止吐药。

规律锻炼可助减轻孕吐 据统计，约一半的孕妈妈会遭受反胃、呕吐的折磨，尤其是早晨起床时。

当前还没有很有效的治疗方法，但孕妈妈若适当采取以下几种措施，就完全可以抑制呕吐。

反胃、恶心袭来时，喝一些起缓解作用的饮料 专家建议，碳酸苏打水能够缓释胃酸，减轻恶心症状。

酸味饮料也能抑制恶心。

若是下午，就喝些柠檬或柚子汁。

有些人可能一看到某些食物立即反胃，不妨试试用蔬菜、牛肉或鸡肉汤做临时的缓解替代品。

频繁进食，食物要清淡 我们知道，胃一旦排空，胃酸就会使人不舒服。

每隔2~3小时进食对于一般职业女性来说不可行，最简单有效的办法是随身携带干的、咸味小食品，稍不舒服就吃，保证胃不空。

这类食品包括椒盐饼干、杏仁、烤面包、干谷类食物及多汁水果等。

## <<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

### 编辑推荐

《给孕妈咪的40周孕期完美方案》指导准妈妈孕育宝宝，全过程的每一个细节，让你在孕程中的每一天，都能得到最贴心的提醒和最温馨的提示。

从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这关键的10个月中，每天都会出现不同的惊喜与感受，同时每周也都有必须注意的重点。

<<给孕妈咪的40周孕期完美方案>>

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>