

<<完美怀孕40周全程指导>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕40周全程指导>>

13位ISBN编号：9787553702131

10位ISBN编号：7553702137

出版时间：2013-1

出版时间：王琪 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：王琪

页数：159

字数：100000

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40周全程指导>>

### 前言

经历了人生最美好也最难忘的分娩，在忐忑与期待之中，父母迎来了今生爱的结晶，这也是一生都要放在心中细细呵护的小生命。

在喜庆之余，全家人开始面对坐月子期间各种各样的问题：安心坐月子的问题 坐月子吃什么好？

有哪些生活细节需要注意？

产后恶露怎样护理？

剖宫产伤口如何护理？

产褥感染、子宫脱垂等"月子病"如何防治？

怎样提防产后抑郁症？

产后怎样运动？

护理新生儿的问题 新生儿有哪些特殊的生理现象？

如何成功喂养母乳？

新生儿常见症状如何应对？

怎样给新生儿进行启蒙训练？

怎样给新生儿选择玩具？

事先无论听了多少坐月子和养育宝宝的"经验之谈"，当遇到各种问题依然会心慌失措。

本书除了解决坐月子和新生儿护理过程中的诸多顾虑外，更有分娩当天怎么吃，产后4周的饮食调理，新生儿启蒙训练，并赠送《成功的母乳喂养》小册子。

全书结构清晰，图文并茂，内容翔实，紧贴生活，是坐月子、护理新生儿家庭的不可不读的书。让家人放心护理，妈妈安心坐月子，宝宝开心成长。

## <<完美怀孕40周全程指导>>

### 内容概要

从孕前的优生检查、最佳受孕时机，到40周怀孕期间胎宝宝的生长变化、孕期安全保健、病症不适应对、产前检查提醒、饮食宜忌，以及产前产后应关注的问题、自然分娩和剖宫产产后护理等方方面面都提供了最专业、最实用的帮助和指导，语言简单轻松，轻松易懂。

## <<完美怀孕40周全程指导>>

### 作者简介

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授；北京市孕产期保健技术专家指导组成员；北京市危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家；中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员；全国妊娠高血压疾病学组成员。

20年前，她开始从事围生医学工作，亲手接生了无数名婴儿，为无数妊娠女性排忧解难。在孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询、妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗方面，积累了丰富的临床经验，在同行业中具有较高专业水平，获得了众多妈妈的信任和支持。

目前，她依然工作在医院的一线工作岗位，为更多的育龄女性提供妊娠咨询和临床诊断。她的每一天，都在迎接新生命的到来。

## <<完美怀孕40周全程指导>>

### 书籍目录

扉页 (1P, 1)  
前言 (2P, 2-3)  
轰炸页: 40周备忘录 (4P, 4-7)  
目录 (6P, 8-13)  
孕前准备——怀上最棒的一胎 14-  
准备怀孕要做哪些检查  
抓住怀孕好时机  
及时补充叶酸  
健康的生活方式  
孕1月 迎接胎宝宝的到来  
本月的产前检查  
专家解读: 孕1月保健重点  
第1周  
胎宝宝的变化  
不可不知的生活细节  
孕妈妈需要远离的工作岗位  
孕期健康的饮食习惯  
怎么做胎教  
本周细节备忘  
第2周  
胎宝宝的变化  
如何推算排卵期  
孕早期每日科学饮食  
妈妈快乐就是最有效的胎教  
本周细节备忘  
第3周  
胎宝宝的变化  
做好孕育的财务预算  
警惕孕期病毒感染  
孕期必知的用药安全  
本周细节备忘  
第4周  
胎宝宝的变化  
不能忽视孕早期检查  
孕妈妈要知道的孕期关键数据  
怀孕的8个信号  
本周细节备忘  
孕2月 幸福的孕妈妈  
本月的产前检查  
专家解读: 孕2月保健重点  
第5周  
胎宝宝的变化  
如何确认怀孕了  
第一次的孕期检查  
孕期激素带给孕妈妈身体的变化

## <<完美怀孕40周全程指导>>

孕妈妈最容易忽视的三种营养

本周细节备忘

第6周

胎宝宝的变化

怀孕了, 你的身体会有哪些变化

怎么缓解孕早期的恶心和疲倦

本周细节备忘

第7周

胎宝宝的变化

孕早期的运动原则

防辐射服到底买不买

轻松缓解孕吐的小窍门

本周细节备忘

第8周

胎宝宝的变化

预防先兆流产

不可过量补充维生素E

良好的夫妻关系是优孕的基础

本周细节备忘

孕3月 真正像个小人儿了

本月的产前检查

专家解读: 孕3月保健重点

第9周

胎宝宝的变化

孕期进补保健品的原则

孕妈妈健康喝水原则

孕妈妈的营养开胃菜

本周细节备忘

第10周

胎宝宝的变化

避开恼人的噪音污染

远离“二手危害”

避开上班路上的雷区

本周细节备忘

第11周

胎宝宝的变化

孕妈妈化妆注意了

孕妈妈正确做家务

妈妈爱吃鱼, 宝宝更聪明

怎样进行语言胎教

本周细节备忘

第12周

胎宝宝的变化

你是高危产妇吗?

保证蛋白质的摄入

孕早期需要就医的情况

## <<完美怀孕40周全程指导>>

产前检查时间表

异常妊娠早发现

本周细节备忘

孕4月 孕妈妈的幸福感

本月的产前检查

专家解读：孕4月保健重点

第13周

胎宝宝的变化

纠正日常行为姿势

一起来做孕妇操

孕中期运动慢着来

本周细节备忘

第14周

胎宝宝的变化

孕中期腹痛知多少

孕中期常见的小症状

职场孕妈妈注意保持形象

本周细节备忘

第15周

胎宝宝的变化

现在补钙很重要

孕妈妈快乐洗澡进行时

怀孕了，也可以做保养

本周细节备忘

第16周

胎宝宝的变化

孕中期“做爱做的事”

教你看懂B超单

什么是唐氏筛查

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

孕5月 感受宝宝的舞蹈

胎宝宝的变化

本月的产前检查

专家解读：孕5月保健重点

第17周

胎宝宝的变化

失眠了，不能服用安眠药

孕妇装穿出完美“孕”味

教你如何挑选合适的内衣

本周细节备忘

第18周

胎宝宝的变化

第一次胎动

职场孕妈妈生活准则

预防铅中毒

## <<完美怀孕40周全程指导>>

维生素还得靠食补

本周细节备忘

第19周

胎宝宝的变化

孕妈妈要做好口腔护理

孕妈妈自己做的果蔬汁

和胎宝宝玩“踢肚子”游戏

本周细节备忘

第20周

胎宝宝的变化

缓解腰酸背痛的小方法

注意，预防阴道炎

做好胎心监护

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

孕6月 挺起骄傲的肚子

本月的产前检查

专家解读：孕6月保健重点

第21周

胎宝宝的变化

孕妈妈商务出行应对策略

放心吃，不发胖的营养食品

孕期胀气不用太担心

胎动监测开始了

本周细节备忘

第22周

胎宝宝的变化

“大肚子”出门安全守则

胎宝宝宫内发育迟缓怎么办

孕妈妈可以吃配方奶粉吗？

经常抽筋怎么办

本周细节备忘

第23周

胎宝宝的变化

把讨厌的妊娠纹、妊娠斑“吃下去”

大肚婆照样可以舒服工作

孕妈妈也要注意保养头发

本周细节备忘

第24周

胎宝宝的变化

关爱乳房的关键时期

测量宫高和腹围

轻松解“秘”美食

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话



## <<完美怀孕40周全程指导>>

孕妈妈妊娠记事表

孕7月 大腹也翩翩

本月的产前检查

专家解读：孕7月保健重点

第25周

胎宝宝的变化

准爸爸“按摩师”显身手

预防妊娠糖尿病

孕妈妈美味“降糖菜”

孕妈妈不宜多吃的几种水果

本周细节备忘

第26周

胎宝宝的变化

妊娠水肿怎么办

缓解静脉曲张的小方法

警惕不正常乳汁

本周细节备忘

第27周

胎宝宝的变化

减轻孕7月的疼痛

预防妊娠高血压

当孕妈妈遭遇痔疮

给胎宝宝一束光吧

本周细节备忘

第28周

胎宝宝的变化

孕中期做个漂亮孕妈妈

如何预防妊娠贫血

多吃一些补脑食品

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

孕8月 宝宝快速生长中

本月的产前检查

专家解读：孕8月保健重点

第29周

胎宝宝的变化

不一样的胎动

孕晚期更要注意心理保健

孕妈妈心理减压有方法

本周细节备忘

第30周

胎宝宝的变化

了解孕晚期肚子痛

多培养一些生活情趣

孕妈妈过敏怎么办

本周细节备忘

## <<完美怀孕40周全程指导>>

### 第31周

胎宝宝的变化

现在就不要出远门了

什么是骨盆测量

孕期尿频怎么办

摸摸看，胎宝宝胎位正常吗？

本周细节备忘

### 第32周

胎宝宝的变化

预防早产

脐带绕颈并不可怕

营养过剩怎么办

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

孕9月一起倒计时

本月的产前检查

专家解读：孕9月保健重点

### 第33周

胎宝宝的变化

宝宝专属物品清单

什么时候开始停止工作

提前确定到哪家医院生产

关注孕妈妈的情绪

本周细节备忘

### 第34周

胎宝宝的变化

与孕晚期疼痛过招

我还能恢复窈窕身材吗

我的宝宝会健康、聪明、快乐吗

孕晚期运动好处多

本周细节备忘

### 第35周

胎宝宝的变化

让人难受的胃灼热

关于羊水早破

有助顺产的产前运动

本周细节备忘

### 第36周

胎宝宝的变化

随时做好入院准备

最容易忽视的准备工作

分娩到底有多痛

为分娩储备能量

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

## <<完美怀孕40周全程指导>>

孕妈妈妊娠记事表

孕10月 天使降临人间

本月的产前检查

专家解读：孕10月保健重点

第37周

胎宝宝的变化

入院待产包清单

了解分娩前兆

如何辨别真假分娩

并不是越胖越好

本周细节备忘

第38周

胎宝宝的变化

掌握一些分娩技巧

待产中可能出现的突发情况

要更加注重饮食的质量

如何避免产前焦虑

本周细节备忘

第39周

胎宝宝的变化

了解分娩全过程

分娩方式多了解

过期妊娠的处理方式

本周细节备忘

第40周

胎宝宝的变化

消除分娩时肌肉紧张的方法

分娩时如何和医生配合

分娩当天怎么吃

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

写给新妈妈——不能忽略的产后重要事项

顺产妈妈产后3天的护理

剖宫产妈妈产后7天的护理

“坐月子”期间的注意事项

附录2P

版权页1P

<<完美怀孕40周全程指导>>

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>