

# 《280天怀孕全知道》

## 图书基本信息

书名：《280天怀孕全知道》

13位ISBN编号：9787553739448

出版时间：2015-1

作者：王琪

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《280天怀孕全知道》

## 内容概要

这是一本指导准爸爸和准妈妈备孕和怀孕的孕期知识大全。从孕前6个月到怀孕280天，妇产专家用风趣幽默、温暖易懂的告诉你有关怀孕的那些事。

280天，每天都是准妈妈关心的热点。告诉准妈妈和准爸爸怀孕之前就要补叶酸，孕期用药要格外谨慎，临产前保持从容……你们所关心和疑惑的在书里都能得到妇产专家的解答。

呈现准妈妈备和胎宝宝每周变化。让准妈妈备正确认识自己的身体变化和宝宝的成长发育，并在胎宝宝发育的关键时刻给予自己和胎宝宝最贴心的呵护。

那些影响怀孕的烦恼事，通通迎刃而解，让准妈妈在孕育宝宝的路上不再那么心有戚戚，做一个开心、轻松、美丽、时尚的辣妈。

# 《280天怀孕全知道》

## 作者简介

王琪

北京妇产医院主任医师、教授

国家“十五”科研攻关项目负责人

中华医学会、北京医学会专家库成员

她是一位拥有30多年临床实践的著名孕产专家，也是一位喜爱宝宝的外婆。在她的职业生涯里，以特有的亲和力，让几十万准妈妈得到最细心的指导，迎来一个个健康的小生命。她还是北京电视台、人民网健康论坛等媒体的特邀嘉宾，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作，并且出版了多本孕产育儿畅销书。

她在微博上说：“看见一个个女性成为母亲是我生命中的幸福源泉，我爱母性的伟大。”期待准妈妈在她的指导下，在280天的时间里，每天抽出几分钟，关注自己和胎宝宝的身体变化，了解最重要的孕期知识，为宝宝的将来打好基础。

## 书籍目录

### 孕前准备倒计时

- 孕前6个月 犹如高考冲刺前的准备/18
- 要孩子，经常是“皇帝不急太监急”/18
- 先买本怀孕书了解下/18
- 老板最怕女员工幽幽地说“我怀孕了”/19
- 停吃避孕药，改用“鸟笼”/19
- 孕前3个月 不能半途而废/23
- 做过婚检就不用做孕前检查吗/23
- 不检查就怀孕，很多人都这样/23
- 做了孕前检查，怀孕更踏实/24
- 传说中的叶酸现在和老公一起吃/26
- 不抽烟、不喝酒，老公能持否/26
- 孕前1个月 步步为营需谨慎/30
- 预防感冒，不再乱吃药/30
- 暂别彩妆，做个素颜辣妈/30
- 睡前玩手机，早起刷微博，必须要改掉/31
- 那些影响怀孕的烦恼事
- 流产/36
- 有过人流经历，还会怀上吗/36
- 药流不成功，会对怀孕有影响吗/36
- 习惯性流产怎么保胎/37
- 做人流,前前后后很多事/37
- 胚胎停育/38
- 为什么胚胎长着长着就不长了/38
- 胚胎停育，再次怀孕还会胎停吗/38
- 胚胎停育后，再次怀孕需要做哪些检查/39
- 泌乳素过高会导致胚胎停育吗/39
- 多囊卵巢综合征/40
- 多囊卵巢的症状表现/40
- 为什么会有多囊卵巢/40
- 这病该如何调理/41
- 多囊卵巢治愈后，受孕率有多高/41
- 输卵管堵塞/42
- 原发性输卵管堵塞与继发性输卵管堵塞/42
- 输卵管堵塞，如何得知/42
- 形形色色的治疗方案/43
- 守候希望，改变生活习惯/43
- 孕1月 宝宝，盼着你到来
- 第1周 精强卵壮，只待火星撞地球/46
- 本周胎宝宝和妈妈的变化
- 1 DAY 7句话带你迅速认识精子/47
- 2 DAY 卵子也想好好补补/47
- 3 DAY 继续吃叶酸/48
- 4 DAY 吃点维生素E，为怀孕保驾护航/48
- 5 DAY 排卵期出血怎么办/49
- 6~7 DAY 上班族准妈妈的权利/49
- 第2周 精子和卵子幸福相遇/50

本周胎宝宝和妈妈的变化

8 DAY 怀孕对女人的好处/51

9 DAY 排卵日来了，开心“造人”/51

10 DAY 亲密接触，合适体位能助孕/52

11 DAY 不要人为阻止精子们自由竞争/52

12 DAY 精子的竞争就像一场马拉松/53

13~14 DAY 男孩还是女孩，性别此时就定了/53

第3周 受精卵变成了“小桑葚”/54

本周胎宝宝和妈妈的变化

15 DAY 在怀疑和肯定间不停换挡/55

16 DAY 喝杯豆浆调雌激素/55

17 DAY 确诊前，先把自己当作孕妇/56

18 DAY 护肤品、化妆品都要扔掉吗/56

19 DAY 怀孕的人看哪个电器都辐射/57

20~21 DAY 大家都穿防辐射服，我也穿/57

第4周 受精卵着床，子宫终于有了“租客”/58

本周胎宝宝和妈妈的变化

22 DAY 得到答案前，先不要同房/59

23 DAY 不合格的受精卵会被无情淘汰/59

24 DAY 敏感的准妈妈感到比平时疲倦/60

25 DAY 怕没怀上，真的就可能怀不上/60

26 DAY 内裤上有血丝，可能是着床出血/61

27~28 DAY 宝宝血型推测表/61

孕2月 沉浸在怀孕的喜悦中

孕3月 你听，宝宝心跳的声音

孕4月 最舒适的怀孕阶段

孕5月 胎动，你感觉到了吗

孕6月 胎宝宝变结实了

孕7月 准妈妈的大肚肚

孕8月 准妈妈越来越吃力

孕9月 整理好待产包

孕10月 妈妈和宝贝一起加油

.....

附录：怀孕40周大事记/248

## 精彩短评

1、挺不错的

# 《280天怀孕全知道》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)