

# 《完美孕期一日一页》

## 图书基本信息

书名：《完美孕期一日一页》

13位ISBN编号：9787512705586

10位ISBN编号：7512705581

出版时间：2013-3

出版社：中国妇女出版社

作者：马宁 编

页数：358

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)

# 《完美孕期一日一页》

## 内容概要

《完美孕期一日一页》为准妈妈提供了全面的、系统的、权威的孕期指导，提供了最新的孕产信息，介绍了准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育情况、准妈妈生活中的注意事项、饮食营养、日常护理等知识。这里，我们介绍了准妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切，而这些都是伴随准妈妈度过这难忘的1280天。

# 《完美孕期一日一页》

## 作者简介

马宁，副主任医师，医学硕士。1996年毕业于首都医科大学，现工作于首都医科大学附属复兴医院妇产科，长期从事妇产科临床医学工作，有着丰富的医疗卫生工作经验，在孕产保健、产妇营养、产后健康监测管理等领域有广泛的涉猎和较深的造诣。著有多部著作，其独特的妇产养护、早教理念与方法对很多准父母产生了深刻的影响，深受他们的喜爱。

# 《完美孕期一日一页》

## 书籍目录

孕1月 积极准备，迎接小天使 第1天 幸福从妊娠规划开始 第2天 怀孕需要什么样的生理条件 第3天 开始调整饮食习惯 第4天 戒掉烟酒、咖啡、茶 第5天 与宠物保持距离 第6天 孕期适宜的居家环境 第7天 远离有害工作岗位 第8天 自测你的排卵日期 第9天 最佳受孕时机别错过 第10天 “酸儿辣女”不可靠 第11天 生男生女有秘诀 第12天 避开黑色受孕时间 第13天 孕期避免待在装修房 第14天 记得补充叶酸 第15天 精子与卵子相遇啦 第16天 厨房油烟也有害 第17天 孕妈妈用药也有“安全期” 第18天 怀孕居然也有这么多好处 第19天 远离吹风机和洗涤剂 第20天 严防电磁辐射 第21天 多吃玉米好处多 第22天 孕妈妈应该知道的数据 第23天 妊娠日记记什么 第24天 职场孕妈妈有哪些“特权” 第25天 保证充分的休息与睡眠 第26天 孕早期阴道流血要警惕 第27天 本月宜与忌 第28天 好心情是胎教的关键 孕2月 开始有了怀孕的征兆 第29天 怀孕的早期征兆 第30天 验孕方法有讲究 第31天 第一次怀孕检查什么 第32天 告诉工作单位你怀孕了 第33天 孕吐其实是一种保护行为 第34天 吃对东西，对抗孕吐 第35天 孕期不宜用酸性食物止吐 第36天 职场妈妈也能拥有好“孕”气 第37天 好习惯让你减少流产危险 第38天 正确预防身边辐射…… 孕3月 特别保护，度过关键期 孕4月 身体舒服了很多 孕5月 肚子越来越挺了 孕6月 越来越有要做妈妈的喜悦感了 孕7月 孕期不适怎么这么多 孕8月 身体真是越来越“笨”啦 孕9月 分娩准备做好了吗 孕10月 幸福时刻，终于等到这一天

## 章节摘录

版权页：插图：白带又叫阴道分泌物，为白色糊状液体，一般无气味，由阴道黏膜渗出物、宫颈腺体、子宫内膜及输卵管的分泌物混合而成，含有阴道上皮脱落细胞、白细胞和阴道杆菌。白带的多少，主要是受到激素水平的影响。怀孕以后，卵巢的黄体分泌大量雌激素和孕激素，以维持受精卵的着床和发育。妊娠3个月以后，胎盘形成，它逐渐代替了黄体，继续合成大量雌激素和孕激素，因此，孕妈妈体内始终保持着高雌激素和高孕激素状态。于是，雌激素和孕激素依赖的细胞发生明显变化，外阴组织变软、湿润，阴道上皮增厚、血管充血、渗出液和脱落细胞增多，宫颈肥大、柔软、充血，腺体分泌旺盛。宫颈腺的分泌物和阴道渗出液以及脱落细胞混在一起形成白带，在怀孕期间就会不断地排出体外。随着宝宝的长大，宝宝对骨盆等组织均有压迫，出现血管扩张和组织充血，加上孕期体内激素增生，使子宫颈腺体增生，于是孕妈妈的白带就增多了。这是正常的生理现象，只要平时注意个人卫生就可以了。但是，孕妈妈也要警惕白带异常的出现。白带异常一般出现在生殖道受到细菌感染之后。另外，生殖道在受到单纯性疱疹病毒感染时，白带也会增多。在合并细菌、霉菌感染后还会有大量脓性分泌物。尖锐湿疣、合并淋菌、梅毒、滴虫等感染时，白带会增多并有异味。值得一提的是，如果感染了艾滋病，白带的色、味、形也会改变。因此，一旦出现白带异常要及时到医院进行诊断与治疗。

# 《完美孕期一日一页》

## 编辑推荐

《完美孕期一日一页》编辑推荐：280天的怀孕历程是一个漫长的过程，在兴奋与煎熬的等待中，盼望着！小天使的降临。这漫长的280天，你该怎样度过？你知道胎儿是怎样成长的吗？你知道在整个孕期你的身体会发生怎样的变化吗？面对孕期的种种不适，你会手足无措，还是从容应对？

# 《完美孕期一日一页》

## 精彩短评

1、内容比较全面，因为先在书店看过，所以直接找到这本，页面是彩色，看着也很舒服，每天一页，很实用！

# 《完美孕期一日一页》

## 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)