

# 《职场准妈妈孕产计划》

## 图书基本信息

书名：《职场准妈妈孕产计划》

13位ISBN编号：9787504728661

10位ISBN编号：7504728667

出版时间：2008-9

出版社：中国物资出版社

页数：374

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)

# 《职场准妈妈孕产计划》

## 前言

你是一名职场女性，你有不错的收入，你一直都能够驾驭生活……你想要有一个孩子，可你又害怕怀孕会改变你一贯的生活模式，你担心怀孕会使你失去这种生活掌控力……生儿育女是一项浩大工程，不能随意，更不能盲目，于是，“生还是不生”、“现在生还是以后再生”已经成为困扰现代女性的经典难题。对于职业女性来说，更是如此。有很多女性在怀孕期间依然尽力工作，也有很多女性怀孕后暂时告别工作的舞台。怀孕对一名职业女性来说，也许不仅是人生必经的一道门槛，甚至还会影响到自己对工作和生活的态度。因此，预约“怀孕”、“计划”生育就显得尤为重要。职场女性大多有自己的工作计划，并且按照计划一天天进步，其实，生育和工作一样，同样需要计划。在决定怀孕后，提前1年制订生育计划，可以使夫妻双方为宝宝的到来做好充分的心理准备、身体准备和物质准备。“计划”生育可以让你有备而孕，让你的整个孕产过程走得比别人更顺利。

# 《职场准妈妈孕产计划》

## 内容概要

《职场准妈妈孕产计划》指出现代职业女性的伟大就在于在事业上奋力拼搏的同时，还要肩负孕育后代的神圣使命。也就是说，女性担负着“双重生产重任”。然而，工作和孕产期往往会发生诸多的矛盾冲突，许多有孕产计划的职业女性都不得不在自己热爱的职业和孕育下一代中做出权衡和选择。

# 《职场准妈妈孕产计划》

## 书籍目录

PART 1 孕前准备计划——职场准妈妈的“计划”生育 职场女性孕前准备计划一览表 计划前提：选择最佳的怀孕时机 孕前12个月：做好孕前体检 孕前11个月：注射乙肝疫苗 孕前10~9个月：戒除4种不良生活习惯 孕前8~7个月：注射风疹疫苗，做好孕前运动 孕前6个月计划：服药、停药 要遵医嘱 孕前5~4个月：检测抗体，坚持孕前计划 孕前3个月：补充叶酸计划 孕前2个月：备战好孕前计划 孕前1个月：备战最佳幸“孕”时刻PART 2 孕期全计划——优秀的宝宝按“计划”出生 孕1月妈妈宝宝变化对照表 孕1月计划表 欣喜在1月：真的怀孕了吗（1—4周） 妊娠第1周 妊娠第2周 妊娠第3周 妊娠第4周 准妈妈1月孕事点滴 孕2月妈妈宝宝变化对照表 孕2月计划表 不安在2月：胎宝宝开始心跳（5—8周） 妊娠第5周 妊娠第6周 妊娠第7周 妊娠第8周 准妈妈2月孕事点滴 孕3月妈妈宝宝变化对照表 孕3月计划表 激动在3月：快速奔跑的小马（9—12周） 妊娠第9周 妊娠第10周 妊娠第11周 妊娠第12周 准妈妈3月孕事点滴 孕4月妈妈宝宝变化对照表 孕4月计划表 欣慰在4月：开始皱眉做鬼脸（13—16周） 妊娠第13周 妊娠第14周 妊娠第15周 妊娠第16周 准妈妈4月孕事点滴 孕5月妈妈宝宝变化对照表 孕5月计划表 呵护在5月：胎宝宝在努力成长（17—20周） 妊娠第17周 妊娠第18周 妊娠第19周 妊娠第20周 准妈妈5月孕事点滴 孕6月妈妈宝宝变化对照表 孕6月计划表 体弱在6月：皱巴巴的小老头（21~24周） 妊娠第21周 妊娠第22周 妊娠第23周 妊娠第24周 准妈妈6月孕事点滴 孕7月妈妈宝宝变化对照表 孕7月计划表 准备在7月：睁眼看世界的胎宝宝（25—28周） 妊娠第25周 妊娠第26周 妊娠第27周 妊娠第28周 准妈妈7月孕事点滴 孕8月妈妈宝宝变化对照表 孕8月计划表 艰难在8月：皱纹减少更圆润（29~32周） 妊娠第29周 妊娠第30周 妊娠第31周 妊娠第32周 准妈妈8月孕事点滴 孕9月妈妈宝宝变化对照表 孕9月计划表 等待在9月：忐忑不安的时期（33~36周） 妊娠第33周 妊娠第34周 妊娠第35周 妊娠第36周 准妈妈9月孕事点滴 孕10月妈妈宝宝变化对照表 孕10月计划表 收获在10月：迎接小天使的到来（37~40周） 妊娠第37周 妊娠第38周 妊娠第39周 妊娠第40周 准妈妈10月孕事点滴 准妈妈分娩计划表 特别篇：职场妈妈的分娩计划 职场妈妈营养计划 常见的分娩方式 分娩时最重要的三要素 宝宝出生了 准爸爸爱妻计划 准妈妈经验分享PART 3 产后计划——育儿工作两不误 月子期间妈妈宝宝变化对照表 职场妈妈月子计划表 守护健康守护幸福：职场妈妈的月子计划 职场妈妈月子营养计划 职场妈妈生活计划 职场妈妈运动计划 职场妈妈心理调适计划 职场妈妈的美丽恢复计划 呵护会阴伤口 新爸爸爱妻计划 职场妈妈经验分享 常见月子病防治计划 月子里新旧观念的是非之争 新生宝宝的健康测评 宝贝的第一张档案卡 白领变妈妈：职场妈妈的新生儿 护理计划 新生儿的营养计划 职场妈妈的生活计划 新爸爸爱妻计划 职场妈妈育儿经 新生儿常见疾病防治 职场妈妈育儿日记 职场妈妈重返职场计划表 爱生活爱工作：职场妈妈重返职场计划

# 《职场准妈妈孕产计划》

## 章节摘录

PART 1 孕前准备计划——职场准妈妈的“计划”生育职场女性孕前准备计划一览表计划前提：选择最佳的怀孕时机职场女性承受的工作压力丝毫不亚于男性，工作的压力让越来越多的女性将做妈妈的日程一推再推。养不起孩子或者是给不了孩子最好的成长环境等，都成了最佳的借口。尤其是职场白领们，她们有着甚至比同龄男性更重要的工作地位，她们把全身心都投入到了自己的学习与工作当中，即便结婚仍不放弃继续深造，致使生育年龄偏晚。还有一些新潮的职场女性，喜欢享受独立自主的生活，不想过早受到婚姻的束缚，因此晚婚进而造成晚育，或者即使结婚了，也决意不生孩子，只想享受甜蜜的二人世界。各种各样的原因造成了越来越多的高龄准妈妈，同时，也造成了越来越多的育龄夫妇不孕的现象。高龄产妇问题多高龄产妇通常是指年龄超过35岁的孕期准妈妈，相对而言，她们往往要面临更多的孕期问题和风险。首先就表现在受孕上。女性卵子数目会随着年龄的增长而逐月递减直至绝经期完全消失。随着卵子数目的逐渐减少，卵子质量虽可不断更新，但活力却会有所下降。这是高龄女性难以受孕的原因。根据统计，30岁的女性平均要在7个周期后怀孕，比25岁的女性多两个周期，因此在受孕这个问题上，不要操之过急。其次，胎儿出现问题的几率比年轻孕妇大。分娩时间越迟，越容易生下畸形儿。在孕期，高龄女性的并发症（如心脏病、高血压、糖尿病等）可能增多，会对母婴产生一定影响。而且，高龄孕妇在整个孕期更易发生妊娠并发症（如妊娠高血压综合征、妊娠期糖尿病等），容易造成复杂的高危状况。同时，由于女性随着年龄的增长，子宫的收缩力和阴道的伸张力也较差，高龄产妇还容易发生大出血和难产。这些潜在的风险，可能造成高龄孕妇更多的紧张和焦虑。

# 《职场准妈妈孕产计划》

## 精彩短评

- 1、书的质量还不错。内容也还详细。适合准备要小宝宝且又在工作的女性阅读，蛮适合目前我的需求。
  - 2、对于现在工作的我，的确值得借鉴一下
  - 3、书很脏很破跟地摊的一样
  - 4、我现在在看这个，准备要宝宝的妈妈，建议看这本书
  - 5、内容挺好的,就是书看着像旧的,应该包装一下
  - 6、内容还没看，里面纸质还不错，全是彩页，但是封皮看着就是旧书，被磨的很花不亮！
  - 7、书显得很旧，但很厚的一本，大致翻了一下，里面的内容很详尽，开篇就是以倒数的方式告诉你孕前12个月每个月需要做哪些准备，会耐心的看完。
  - 8、学习到了很多东西~~并且推荐给我身边的准备当妈妈的朋友了~~
  - 9、书太旧了,书皮严重磨损,书侧面厚度中间已经有折过的死印.失望.
  - 10、还可以，有可参考性
  - 11、不错,发货快,就是包装能用稍硬点的纸皮或袋子包装,运输过程的损坏就会更少了!!
  - 12、这本书相当详细,个人觉得不错
  - 13、拿着这书，让我想起了“万有引力”，没想到造个孩子真不容易啊
  - 14、内容详细，就是书有点旧旧的感觉，好像在书架上放了好长时间了
  - 15、这些书非常好，慢慢看
  - 16、内容很多，很详细。分阶段，分内容。很厚的书，但是看起来一点都不费力。还有推荐挺好的~
- 只是感觉书很旧
- 17、很快收到书了，随便翻了翻，300多页，内容讲解都介绍的很详细
  - 18、没有什么特别针对性地指导意见。
  - 19、书的内容还可以，但是封皮磨损很严重，像旧书
  - 20、内容简单易懂，非常实用。服务业很好。
  - 21、一次性买了两本此类书籍，相对来说还是这本书的齐全一点
  - 22、条理有点乱,不太好用
  - 23、不错啦，不过今年底才用得上
  - 24、似乎和职场关系不大，不过介绍了一些还不错的孕妇必备知识
  - 25、很不错的书，很适合现在的我。我现在几乎天天晚上学习一会儿。
  - 26、很有用，整个孕期都在看
  - 27、价格实惠，是正版的！
  - 28、开心的学习
  - 29、按照时序描述的，傻瓜版本，比较实用。惊讶的是，还有如何生男或生女的介绍
  - 30、打算10月当妈妈，拿到这本书，发现自己准备的太晚了，很多事情都没有安排。很好的书，打算做准妈妈的女性朋友，应提前看这方面的书。
  - 31、还是很不错的，内容很详细全面；
  - 32、很早就买了，一直没写评论，结婚前就买好咯，后来结婚没多久就怀孕了，一直会翻翻这本书，很有用呢，现在宝宝一个半月了^\_^
  - 33、由于是第一次怀孕，对许多东西都不了解。所以心里很是不安。但是看了这本书以后，发现写的非常详细，而且症状描述非常准确，希望准妈妈和即将当妈妈的人都可以健康快乐！
  - 34、帮朋友买的 还比较实用
  - 35、内容倒是蛮详细的，适合准备做准妈妈的妇女阅读。但是内容不成系统，总觉都说到了，但是不是按照时间的步骤来的
  - 36、这本书本来很好的，不过有点像旧书，这点不太满意！！！！
  - 37、没太多感觉。
  - 38、还不错,需要注意的太多了
  - 39、送货快，快递服务态度好。书本内容详细，实用性强，彩版印刷，纸质也好。

## 《职场准妈妈孕产计划》

40、书收到了，很快！开心中.....

41、自己买过觉得不错，推荐给朋友，朋友也觉得不错。

42、总体来说，这本书还是很实用的，从孕前的知识，到产后的知识，写的很详细，也很简单易懂，让我这个80后的爸爸受益匪浅。

43、当时一次购买了好几本类似的书，都没有仔细看完，总体来说书还是不错的，印刷质量也可以，多读书还是很有益处的。

# 《职场准妈妈孕产计划》

## 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)