

《完美孕期百科全书》

图书基本信息

前言

欢迎你翻开这本孕育指导书，它将成为你最好的孕产伴侣。本书将为你展示这神奇的40周里，每一周所发生的奇迹。本书第一章将为你生动解析孕期的每一周。在这一部分你将掌握胎儿各阶段发育数据，了解基础发育知识，了解胎儿每周发生的动态变化；通过这部分的阅读、学习，你就可以和伴侣、家人一起聊天，畅想胎儿正在经历的成长过程，分享你的身体正经历的变化，关注每周需要注意的问题。我们还将为你介绍现阶段所有的医疗手段，基于对它们的了解，你可以放心选择合适的治疗方式。我们还会提醒你记下历史性的时刻，这些都是前人的经验之谈。这些小提示都源自她们的内心历程。“辣妈小贴士”这个板块，帮助你做个从内到外都美的孕妈妈。从时尚的孕妇装到为宝贝打造一个安全、舒适的环境，你需要的信息应有尽有。我们还将第二章、第三章进行深度探讨，谈谈你在分娩和产后最关心的问题。你将通过阅读本书得到问题的答案，就像在同自己的主治医师和陪护人员探讨一样亲切自然。也许你已经从别人那里得知相关信息，只要你依照她们所说的，就能避免可能会发生的意外。然而听从她们的劝告，有时候除了为你和家人增加心理负担之外没有任何意义。而本书中的每一个章节都在向你传递积极而肯定的信息，只要按照书中所说的去做，一定可享受无比美丽、无比神奇的孕育过程。我们想通过这样的方式告诉你，你现在所经历的一切是数以百万的同伴们所成功经历的去，积极地走下去，你也会同她们一样迎来自己的健康、可爱的宝宝。请尝试着将书中的建议积极地运用到怀孕生活中去，相信它们一定会帮你顺利地度过这段时间。每一周，你都可以更换新的鼓励标语，将他们放在显眼的地方，比如你的梳妆镜上；大胆地读出那些激动人心的话语，将它们融入到自己的孕期生活中，让它们随时激励你勇敢前行。

《完美孕期百科全书》

内容概要

《完美孕期百科全书(套装共3册)》内容简介：与一般的孕期指南不同，《完美孕期百科全书(套装共3册)》内有200多张彩图以及方便查阅的每周备忘录，详细介绍孕妈妈正常和危险的身体症状，给出营养、运动和生活方式方面的建议，让孕妈妈们清楚了解腹中宝宝每一天的成长，安心面对自己的身体变化，有条不紊地过好孕期的每一阶段。

此外，《完美孕期百科全书(套装共3册)》还给出了像孕吐和坐骨神经痛等常见孕期不适的治疗秘诀，以及孕准妈妈在孕期和产后保持魅力四射的各种小窍门。

书籍目录

第一章 40周孕期全解析

第1周 储蓄能量，迎接新生命

怀孕第1周的备忘录 / 3

怀孕第1周需要关注的问题 / 3

精心挑选适合自己的产前维生素 / 4

妈妈的身体变化 / 4

宝宝成长记 / 4

制订详细的孕前检查计划 / 5

决定是否需要进行基因调控 / 6

建立孕期保健的良好观念 / 7

了解你的家族病史 / 8

第2周 我的身体健康又强壮

怀孕第2周的备忘录 / 10

怀孕第2周需要关注的问题 / 10

妈妈的身体变化 / 11

宝宝成长记 / 11

了解身体排卵的信号 / 11

让自己的生活习惯变得健康 / 13

清空你的小药箱 / 13

时常和你的助产师沟通 / 14

选择一款排卵预测试剂盒 / 15

第3周 打开身心，迎接怀孕

怀孕第3周的备忘录 / 16

章节摘录

小心猫砂在怀孕期间，还有一件事需要孕妈妈特别小心——不能接触猫砂，因为猫的排泄物中有大量的弓形虫，这种小东西会寄生在孕妈妈的身体里，危害宝宝的健康。因此，孕妈妈一定要谨记：在怀宝宝的过程中，千万不要接触猫砂。猫砂恐怖的地方在于，它不会对孕妈妈造成什么影响，却会“袭击”你的小宝宝。因此，孕妈妈注意要避免接触猫砂，不要亲自去换猫砂；当别人换猫砂的时候，孕妈妈也一定要注意回避，因为猫砂会扬到空气中，弓形虫也会趁机寄生在孕妈妈身上，让你的小宝宝得病。如果你一直都有养喵星人当宠物的习惯，那在不知不觉之间，你可能已经接触弓形虫很长时间了。建议你去医院做个血液检查，看看自己是否对弓形虫病免疫，不过假如孕妈妈实在是担心宝宝被弓形虫病袭击，那就去医院系统地检查一下。无论如何，在怀孕期间，孕妈妈们还是少接触猫砂为妙。不过，孕妈妈还是可以抱你亲爱的喵星人宠物，因为猫咪本身是不会把弓形虫传染给你的。所以，孕妈妈们可以放心大胆地如往常一样，同喵星人玩耍，不用刻意躲开喵星人，孕妈妈喜欢猫，是没有问题的！对了！还有一点要提醒孕妈妈注意的：为了避免弓形虫病，那些生肉、半生不熟的肉以及生鱼片都不能碰，这些东西也会含有弓形虫的。如果你家里有自己的花园，那么在花园里当小园丁的时候，可一定要记得戴手套，这样可以避免接触到含有弓形虫的泥土。如果你非要拿生肉的话，那最好是穿上隔离服，总之，一定要把弓形虫跟孕妈妈的身体隔离开。评估自己日常的糖分摄入很多准备怀孕的女性或者在孕期的女性朋友，都会在饮食中不再摄入糖分。如果你也是这样打算的，那要注意：有些标记着非糖食品的东西，往往含有人工糖类和糖类替代物，这些人工合成的替代物对怀孕的妈妈来说，可不是什么好东西。这些替代物往往是用来做一些不含卡路里的食品的，孕妈妈吃了这些食品可能不太安全。为了使孕妈妈能更好地保护自己 and 宝宝，我们把怀孕期间不能吃的那些食品分列如下：甜叶菊（一种天然的甜味剂）；糖精（商品标注为：低糖）。（上一周，我们提到了检查你自己的药箱，那么用同样的方法，检查一下自己使用的化妆品和沐浴露，注意某些可能会伤害到你和宝宝的化学配方。）而另一些人工的甜味剂是通过美国食品与药品管理局认证的，这类添加剂对孕妈妈就没有伤害，它们主要包括以下几种：天冬甜素（商品标注为：天然甜）；蔗糖（三氯蔗糖）；安赛蜜（商品标注为：赫斯特）。另外，教给孕妈妈们一个绝招，如果想要把食物和饮料变得甜一些，加一些蜂蜜也是不错的选择。通常来说，医生或者助产师都会建议你控制人工甜味剂的摄入量，哪怕有些甜味剂是安全的，过多地摄入人工甜味剂也是会影响孕妈妈的健康。有些医生会特别规定，含有此类甜味剂的食物每天最多食用一次。为了安全着想，还是听从医生的建议。

《完美孕期百科全书》

编辑推荐

《完美孕期百科全书(套装共3册)》编辑推荐：美国儿科学会强力推荐，畅销不衰的孕育大全，全程陪伴孕期40周的实用指南。200多张彩图动态展示新生命孕育的神奇40周，帮你调整好心态，安心孕育，迎来一个可爱的宝宝。如果你正在准备怀孕，首先对于自己的情况要有一个全面的了解，这样能帮助你在整个孕期做出最有利于宝宝的选择。与一般的孕期指南不同，《完美孕期百科全书》是一本独一无二的宝典，它给即将做妈妈的女性朋友提供最全、最新的知识和最科学、最实用的建议。每一周都有奇迹发生，有了这本孕期百科，你一定可以开开心心怀孕，最后拥有一个可爱的宝宝，这也将成为你一生最快乐的日子。

精彩短评

- 1、买来送给朋友的 朋友说好
- 2、对新妈妈来说非常好，通俗易懂简单完备，就是有点啰嗦
- 3、不错，至少内容都是自己写的感觉。
- 4、居然印证了《娱乐致死》。。。囧
简明扼要。。。核心观点 只要高兴。。。

章节试读

1、《完美孕期百科全书》的笔记-第120页

作者强调：避免观看与怀孕、分娩相关的电视节目

原因：

1.
30分钟 很难将怀孕、分娩的全过程讲清楚。。。经过编辑剪辑，30分钟的节目 只包含3个瞬间——。。。其他 更为详细的内容 都无法从中了解。。。
2.
一些电视剧 为了剧情需要，经常将分娩痛苦放大
3.
相比阅读乏味的书籍、奔波于各类分娩课程，电视节目 更吸引人沉迷于此的人坚信 能获得全面的怀孕知识，但事实上，节目内容 往往与现实 存在十万八千里的差距。。。

GSS：

这个对 电视节目 提供 孕妇知识的教育节目的弊端分析 可以用来印证 娱乐致死 对 电视节目教育节目的分析。。。

《完美孕期百科全书》

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