

《完美怀孕40周全书》

图书基本信息

书名：《完美怀孕40周全书》

13位ISBN编号：9787506457736

10位ISBN编号：7506457733

出版时间：2009-8

出版社：康佳 中国纺织出版社 (2009-08出版)

作者：康佳

页数：239

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

《完美怀孕40周全书》

内容概要

《完美怀孕40周全书》内容主要包括：孕1月：恭喜你怀孕了，第1周：你准备好孕育宝宝了吗，胎教方案：孕育健康、聪明宝宝的两个方案，孕期禁忌：婚后不宜马上怀孕，准爸爸爱妻行动：戒掉影响孕妈妈健康的坏习惯，本周妊娠大事记1：早孕试纸——验孕好帮手等等。

《完美怀孕40周全书》

作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家；北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师北京预防医学会妇女保健学会副主任委员；北京市医疗事故鉴定委员会专家委员；国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家；医学学术杂志《武警医学》编审。自1982年大学毕业后一直从事妇产科临床及妇幼保健工作。26年的职业生涯，专攻妇产科，擅长围孕期、围产期保健及不孕症、妇科肿瘤、子宫内膜异位症诊治。国家“十一五”攻关科研项目、首都发展基金科研项目主要负责人之一，参与多项各级科研项目，先后发表文章十余篇，主编了《中医妇科临床与实践》、《健康孕产500问》等图书。

书籍目录

孕1月：恭喜你怀孕了第1周：你准备好孕育宝宝了吗胎教方案：孕育健康、聪明宝宝的两个方案
孕期禁忌：婚后不宜马上怀孕准爸爸爱妻行动：戒掉影响孕妈妈健康的坏习惯
本周妊娠大事记1：早孕试纸——验孕好帮手
本周妊娠大事记2：接受医学检查的必要性
营养与饮食推荐食谱第2周：孕育优质宝宝胎教方案：将精神调整到最佳状态
孕期禁忌：不宜人工流产后短时间内受孕
准爸爸爱妻行动：做个合格丈夫和准妈妈
本周妊娠大事记1：接种疫苗，为孕育做好准备
本周妊娠大事记2：最佳受孕时机
营养与饮食推荐食谱第3周：补充“好营养”，做健康孕妈妈胎教方案：记录孕期每一天
孕期禁忌：不宜高龄怀孕
准爸爸爱妻行动：帮助妻子缓解紧张的情绪
本周妊娠大事记：预防哮喘
营养与饮食推荐食谱第4周：生命在你体内孕育胎教方案：打造有益的家居环境
孕期禁忌：不宜酗酒、吸烟
准爸爸爱妻行动：第一次去医院要做好充分准备
本周妊娠大事记：怀孕有征兆
营养与饮食推荐食谱孕2月：勇敢地面对“害喜”吧
第5周：孕育宝宝的苦与乐胎教方案：保持平和愉快的心态
孕期禁忌：忌接触有毒物质和射线
准爸爸爱妻行动：帮妻子减轻压力
本周妊娠大事记1：预防流行性感
冒
本周妊娠大事记2：预防泌尿道感染
营养与饮食推荐食谱第6周：“害喜”来了，孕妈妈要挺住胎教方案：走进大自然
孕期禁忌：忌忽视早孕反应
准爸爸爱妻行动：做孕妈妈的贴身护卫
本周妊娠大事记1：孕早期用药须知
本周妊娠大事记2：羊水过多不容忽视
营养与饮食推荐食谱第7周：胎宝宝在快乐中长大了胎教方案：为胎儿创造良好的情绪环境
孕期禁忌：不宜喝冷饮
准爸爸爱妻行动：减轻妻子的心理压力
本周妊娠大事记：孕妈妈穿衣有道
营养与饮食推荐食谱第8周：你的体内正发生着巨大的变化胎教方案：联想胎教
孕期禁忌：忌在受孕初期和分娩前用安定
准爸爸爱妻行动：帮妻子缓解孕期工作压力
本周妊娠大事记1：不要忽视腮腺炎
本周妊娠大事记2：弓形虫感染的防范
营养与饮食推荐食谱孕3月：生命已完成最基础的构建
第9周：和胎宝宝一起聆听音乐胎教方案：选择适宜的胎教音乐
孕期禁忌：冬天不宜用电热毯
准爸爸爱妻行动：妻子孕吐时及时递上一杯水
本周妊娠大事记1：警惕非正常妊娠
本周妊娠大事记2：自我开导
本周妊娠大事记3：避开电磁辐射
营养与饮食推荐食谱第10周：别让不好的生活习惯伤害孕妈妈胎教方案：保持夫妻良性互动
孕期禁忌：孕妈妈不宜喝咖啡
准爸爸爱妻行动：为妻子挑选一位优秀的妇产医生
本周妊娠大事记1：管理个人健康
本周妊娠大事记2：下腹剧痛预示的严重问题
营养与饮食推荐食谱第11周：胎宝宝长成花生大小了胎教方案：想象宝宝出生后的形象
孕期禁忌：孕妈妈不宜打麻将
准爸爸爱妻行动：帮孕妈妈做运动
本周妊娠大事记1：阴道出血怎么办
本周妊娠大事记2：改善腹胀
营养与饮食推荐食谱第12周：轻松应对早孕反应胎教方案：培养胎宝宝的性格
孕期禁忌：孕早期不宜多吃动物肝脏
准爸爸爱妻行动：学会承认“错误”
本周妊娠大事记1：以平常心看待早孕反应
本周妊娠大事记2：6种早孕反应
营养与饮食推荐食谱孕4月：满怀幸福地感受胎动
第13周：孕妈妈，最美丽的人是你胎教方案：音乐胎教全接触
孕期禁忌：忌随意摆放花草
准爸爸爱妻行动：对孕妈妈说“你最美”
本周妊娠大事记1：保持好心情
本周妊娠大事记2：做好职场孕妈妈
营养与饮食推荐食谱第14周：孕妈妈要适当忌口胎教方案：告诉宝宝“妈妈爱你”
孕期禁忌：孕妈妈不宜吃火锅
准爸爸爱妻行动：陪妻子看电影
本周妊娠大事记1：流鼻血的原因及处理办法
本周妊娠大事记2：应对小腿抽筋的妙计
营养与饮食推荐食谱第15周：对过敏儿说“不”胎教方案：散步是种很好的胎教方式
孕期禁忌：不宜拔牙
准爸爸爱妻行动：为孕妈妈提供健康饮食
本周妊娠大事记：预防过敏儿形成
营养与饮食推荐食谱第16周：拒绝盲目安胎胎教方案：起个寓意祝福的中性乳名
孕期禁忌：孕妈妈不要盲目安胎
准爸爸爱妻行动：接受妻子的变化
本周妊娠大事记：孕期眼睛保健
营养与饮食推荐食谱孕5月：胎宝宝有了一定的感知力
第17周：别让贫血找上你胎教方案：抚摸胎教
孕期禁忌：忌铝摄入过多
准爸爸爱妻行动：无微不至地照顾孕妈妈
本周妊娠大事记1：预防孕期贫血
本周妊娠大事记2：警惕习惯性流产
营养与饮食推荐食谱……
孕6月：最舒服的時刻来了
孕7月：努力长成聪明宝宝
孕8月：孕晚期不适又来了
孕9月：坚持就是胜利
孕10月：随时可能和宝宝见面

章节摘录

插图：孕1月：恭喜你怀孕了第3周：补充“好营养”，做健康孕妈妈胎方案：记录孕期每一天写孕期日记不但可以作为一种医学参考，还可以使孕妈妈的不良情绪得到缓解，同时也是一种不错的胎教形式。怀孕的时候，是孕妈妈与宝宝最亲近的时候，任何人也不可能介入这种母子关系。所以，有专家建议，孕妈妈可以动笔写下怀孕期间发生的事情，比如，写下最后一次月经的日期，以便判断子宫增大是否与停经月数符合，了解胎儿宫内发育情况；记录产前检查次数、时间、结果、医院、医嘱，若孕妈妈在孕期患病则记下病情诊断、用药时间、药名、药量及服后有无反应；记录工作情况，如加班、休息、出差以及令人精神愉快和烦恼的事等；记录下每一次胎动时自己的感受。这样，既可以借着对孩子的爱和对未来的期望缓解紧张压抑的情绪，也可以在写的过程中自我开导。当宝宝出生以后，孕妈妈写的这些东西，就是给宝宝的第一份礼物了。相信，这份礼物会在未来成为母子之间情感的最佳见证。

《完美怀孕40周全书》

编辑推荐

《完美怀孕40周全书》编辑推荐：伴随40周的怀孕历程，体验与胎宝宝互动的快乐，享受幸福的孕期生活，做最完美的孕妈妈。孕1月：恭喜你怀孕了孕2月：勇敢地面对“害喜”吧孕3月：生命已完成最基础的构建孕4月：满怀幸福地感受胎动孕5月：胎宝宝有了一定的感知力孕6月：最舒服的时刻来了孕7月：努力长成聪明宝宝孕8月：孕晚期不适又来了孕9月：坚持就是胜利孕10月：随时可能和宝宝见面

《完美怀孕40周全书》

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