

# 《职场孕妈安全读本》

## 图书基本信息

书名：《职场孕妈安全读本》

13位ISBN编号：9787510421310

10位ISBN编号：7510421314

出版时间：2011-9

出版社：新世界

作者：高秀勤

页数：191

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)

# 《职场孕妈安全读本》

## 内容概要

《职场孕妈安全读本》由北京中日友好医院妇产科教授、主任医师高秀勤主持编写。《职场孕妈安全读本》讲述了注重工作生活平衡的您，既要叱咤职场也要完美家庭。事业蒸蒸日上之际，亦正值最佳生育时机，“升”还是“生”，是问题也不是问题，因为二者都不容舍弃。选择一边工作一边孕育，自然要承受更大的压力面临更多的问题。顺利度过孕期、宝宝平安诞生是每个孕妈的最大心愿。您每时每刻的健康和安全都与胎宝宝的生长发育息息相关，因此，保证孕期安全是十月孕期的第一要务。对于每天奔波忙碌的上班族孕妈而言，由于每日通勤往返途中、所处的工作环境里抑或出差在外时都有比安坐家中更多的不可控因素，孕期安全问题尤其需要予以重视。

# 《职场孕妈安全读本》

## 作者简介

高秀勤，北京中日友好医院妇产科教授主任医师，北京中日友好医院国际医疗部妇产科专家门诊出诊医师，毕业于中国科技大学医疗系，曾到英国牛津大学、爱丁堡大学和女王大学访问考察，擅长处理妇产科常见病及各种疑难杂症，1993年荣获国务院政府特殊津贴。

## 书籍目录

Part 1 开心晋级职场孕妈——带着宝宝去上班 1.准妈妈遭遇职场“保位”战 2.用心呵护，母婴安全度孕期 3.人在职场，怎样平衡事业与生活 4.职场孕妈必知的孕期特权Part 2 紧张不是好状态，放松心情走职场 1.职场太拼命，孕妈难“坐胎” 2.孕妈零忧郁，宝宝更健康 3.职场孕妈减压大法 4.教您巧妙化解孕期工作中的烦恼 5.职场孕妈，请告别与疲劳为伴 6.统筹安排，驾驭过快工作节奏 7.职场孕妈经验谈——如何妥善处理怀孕后的职场人际关系 8.轻松上班小攻略——打造完美工作日Part 3 出行途中懂养护，宝宝和您都安全 1.职场孕妈上下班途中的安全战 2.上下班交通工具的选择 3.教您解决孕期上下班难题的七招八式 4.职场孕妈慎对长途出行 5.长途出行的交通工具Part 4 安安心心来办公——为职场孕妈打造舒适环境 1.警惕危害较大的几种职业 2.远离工作环境中的隐形有毒物 3.见招拆招，远离“办公楼综合征” 4.莫让办公室装修造成意外伤害 5.教您巧妙应对办公室二手烟 6.职场办公，准妈妈要坐出健康 7.一点小变化，让您舒适每一天Part 5 做好防护，让职场孕妈跟辐射“躲猫猫” 1.电磁辐射面面观 2.职场孕妈如何减少手机辐射 3.与电脑辐射之间的攻防战 4.外出公干时的防辐射攻略 5.食物巧吃可以预防辐射 6.推荐给职场孕妈的防辐射植物盆景 7.防辐射服的选购攻略Part 6 安全饮食，让职场孕妈更健康出众 1.职场孕妈的安全用餐原则 2.职场孕妈的营养早餐方案 3.职场孕妈的营养午餐方案 4.职场孕妈的营养晚餐方案 5.职场孕妈如何用好西式商务餐 6.职场孕妈外出聚餐的原则 7.职场孕妈安全喝茶有讲究 8.职场孕妈旅行就餐要点 9.职场孕妈零食巧吃巧选Part 7 保持职业形象，打造孕期的特殊之美 1.亮出漂亮与个性，孕妈也能很精彩 2.职场孕妈护肤大全 3.孕期美容按摩让准妈妈脸上更光洁 4.轻描淡写打造职场孕妈好妆容 5.职场孕妈秀发“X”档案 6.职场孕妈职业装巧搭配 7.教您如何打造时尚孕妇 8.孕期内衣——孕妈最温柔的内在美 9.为职场孕妈挑选一双正确的鞋Part 8 强身健体要适度，职场生活更轻松 1.运动总提案之孕早期 2.运动总提案之孕中期 3.运动总提案之孕晚期 4.有氧练习指南1：游泳 5.有氧练习指南2：散步 6.职场孕妈办公室里的简单运动 7.柔软操让准妈妈更灵活 8.做一做孕妇保健操Part 9 把好产检这一关，您和宝宝都平安 1.准妈妈要重视产前检查 2.孕期产检时间与项目安排 3.简析产检项目的意义 4.孕期几次重要的产检 5.全面解读优生五项检查 6.准妈妈要了解的B超检查 7.怀孕中期产检的特殊项目 8.消除准妈妈的产检误区Part 10 走向分娩，孕晚期的安全总攻略 1.孕晚期安全工作的要点 2.准妈妈的自我监测 3.采取阴道分娩还是剖宫产 4.分娩前的准备六忌 5.了解分娩的征兆附录 职场孕妈如何规划产假计划

## 章节摘录

版权页：插图：电磁辐射对女性的危害 电磁辐射的危害可大可小，小到对皮肤表层的损害，大到对身体机能的伤害。职场女性，尤其是身体情况特殊的职场孕妈，对待电磁辐射得更加小心。下面来看看电磁辐射对职场女性有哪些显著影响。您的皮肤越来越差了？在不知不觉中职场孕妈的肌肤已经遭遇了“电脑辐射”这个隐形杀手的攻击。美国霍普金斯大学医学中心科学家的研究表明，辐射可以影响到的是皮肤的病变，引起青春痘、黑斑、眼袋、皱纹、皮肤早衰、油脂增多等问题性肤质，且皮肤容易出现缺水、色素沉着、晦暗、过敏、干燥粗糙、老化松弛、皮肤瘙痒等等问题。电磁辐射诱发乳腺癌。电磁辐射对乳腺癌的诱发不可忽视。台湾“劳委会”的一项统计结果表明。长期从事电脑工作者患乳腺癌的概率比非电脑工作从业人员多出43%。欧洲一些国家和美国有统计资料表明，长期接受电吹风和目光灯发出的电磁辐照射，使妇女乳腺癌的发病率增加了两倍。瑞士的医学资料指出，居家在高压电线300米区域内的居民，患乳腺癌的概率增加7.4倍。电磁辐射为什么会促发癌症呢？这可能是因为在过量的电磁辐射下抗体对癌细胞的辨识能力下降，降低了细胞免疫功能，从而促进癌症发生。电磁辐射可能伤害胎儿。1~3个月为胚胎期，此时孕妈受到强电磁辐射有可能导致流产，也可能造成胎儿肢体缺损或畸形；4~5个月为胎儿成形期，电磁辐射可能损伤中枢神经系统，导致婴儿智力低下；6~10个月为胎儿成长期，其主要后果则是免疫功能低下，出生后体质弱，一抵抗力差。所以，职场孕妈在生活中须严防电磁辐射。警惕：这些都是职场孕妈的辐射杀手 办公室中产生射线辐射的辐射源主要有电脑显示器、监视器、电视机等显示设备。产生微波辐射的辐射源主要有移动电话、无绳电话、微波炉、广播电视发射塔、雷达和移动通讯基站、各类理疗仪及各类频谱仪等。产生低频辐射的辐射源主要有使用220伏交流电的各种家用电器及办公设备，特别是大功率的家用电器及办公设备。产生静电辐射的辐射源主要有复印机、高压输变电路及设备。除了关于手机和电脑的辐射将专做介绍外，这里简略介绍其他几类办公电器的辐射情况。（1）复合机设备：复合机的辐射量都比较大，实际测试辐射较大的区域大都集中在机器背面和底部，因此建议用户在操作复合机的时候，尽量站在复合机正前方的触控操作面板附近。在复合机工作的时候，不要站到复合机背部。另外，把复合机背部靠墙壁放置，也可以避免人体接触到辐射量较大的背部区域。

# 《职场孕妈安全读本》

## 媒体关注与评论

关于孕期安全的书市面上不多，这本更是难得，内容也很全面，强烈推荐。——陈冉冉（孕3月）  
这书一套2本很是特别。内容详细却又读的轻松，作者不仅专业强而且文笔好，不错！——《孕妈咪》杂志

# 《职场孕妈安全读本》

## 编辑推荐

《职场孕妈安全读本》是现代职业女性必读的孕期安全指南，为上班族孕妈提供全面专业、贴心实用的孕期安全指导，让“带球”行走职场的您能有所为有所不为，在保护好自己和胎宝宝的同时亦能消除多余顾虑，助您安心工作、一路好“孕”！

## 精彩短评

- 1、起不到什么作用!
- 2、阅读后感觉凑和吧，没有想象那么好
- 3、非常不错的书，很实用、全面，彩版很漂亮，很喜欢，推荐!!!
- 4、讲了各个阶段的注意事项及安全知识，很适合上班的孕妈妈，受益匪浅，顶!
- 5、这本书主要针对上班的职场妈妈。受益匪浅!
- 6、对孩子和自己都有益处呀!
- 7、书很小，很精致。内容却很丰富，
- 8、可以阅读，但不要太过当真，当给自己个参考
- 9、便宜实用，学了不少怀孕期间等方面的知识。呵呵，推荐一下。
- 10、好小的一本书，方便携带。可以随时随地地翻出来看。不错~全是讲的怀孕期间的忌宜。还挺好的。
- 11、这个可以调节职场妈妈的心情，不错
- 12、开本小小的，内容虽不多，但倒也较全，适合随时带着，没事拿出来看看
- 13、发表于 2011-09-16 17:16:48  
还没看，但从书本大小来看比较方便携带，书不厚
- 14、还没看呢，随便翻了一下，还不错
- 15、书的内容很实用，我打算明年在要宝宝，这本书让我学到了很多有用的知识。
- 16、图书质感和排版都有问题，拿在手上看有点费劲
- 17、超多菜式，怀孕初期反应比较大时，啥都没胃口。这书就当菜单了，选点想吃的东西。里面的食材都挺普遍的。不错!
- 18、一个很小的册子，很便宜，很实用，很值得一看。适合怀孕的人勤翻翻。
- 19、印刷很精美，每页都是彩色的。内容很实用，相当有指导作用。值得购买!
- 20、对怀孕有用的一本书,希望帮到各位妈妈。
- 21、今天收到我从当当网上订购的书，打开包裹 感觉书的装订跟印刷都很不错，内容方面感觉也很实用 价格方面如果能下调点就好了,封面如果能把色彩再调亮点就更好了 没有最完美的产品，只有你用不用心做 所以总体来讲 这本书从做工到内容还是不错的
- 22、太笼统了，不太适用\*
- 23、如果这是你唯一一本作为孕妈的书，也许还OK。只要你多买了几本，相比之下就会觉得这本是多么地.....

总之，我就买回来的时候翻了下，后来随着买的书变多，就再也没用看过它了。

- 24、简单翻了翻，内容还行
- 25、质量还不错 就是贵了点
- 26、很小一本，没想到内容还是挺全面的
- 27、做为办公室常驻人员，非常担心宝宝的健康成长，学习一下很受益。
- 28、书虽小，但内容却十分丰富，把自己想要知道的全部知识囊括在内。感觉很不错。这下感觉怀孕也不是那么恐怖的一件事情了
- 29、挺适合上班的妈妈
- 30、这书讲的很到位，我需要好好看看
- 31、书很漂亮，内容也很好，给个好评
- 32、书很精致，内容蛮丰富的
- 33、书小小的，随手拿起来阅读很方便，就是字有点小
- 34、书的内容一般般，问题多答案少。就是提及的相关问题到点，就是没有一个很明确让人学着正确的做法，都只是提笔而过。
- 35、刚刚怀孕的时候买的这本书，给职场上的孕妈妈提供了很好的帮助和参考
- 36、非常满意，强烈推荐

## 《职场孕妈安全读本》

拿到书迫不及待翻看，立即喜欢上着本书。内容非常好，书又小巧方便携带，关键是价格非常便宜，简直超值。

强烈推荐给准备怀孕或已怀孕的准妈妈们看

37、适用于任何阶段的孕妇,内容也很详细,,而且对于婴儿的护理也很全面,对初次孕妇很有用,感觉很好,很实用!

38、看上去像真品，是不是还得拿去图书馆之后才知道

39、不错，学到不少孕期安全知识，很适合要上班的孕妈妈们

40、现在很多职场孕妈妈都不会安心的呆在家里休息，而是选择继续工作，因为是“升”还是“生”，是问题也不是问题，因为二者都不容舍弃。选择一边工作一边孕育，自然要承受更大的压力面临更多的问题。顺利度过孕期、宝宝平安诞生是每个孕妈的最大心愿。

您每时每刻的健康和安全都与胎宝宝的生长发育息息相关那么在职场中孕妈妈就必须注意一些事情了，因为你不再是一个人奋斗了，所以有许多的事情你必须注意，尤其是不能对你的宝宝造成任何不好的影响。

那么职场的准妈妈们到底应该注意哪些方面呢。

本书保证孕期安全是十月孕期的第一要务。对于每天奔波忙碌的上班族孕妈而言，由于每日通勤往返途中、所处的工作环境里抑或出差在外时都有比安坐家中更多的不可控因素，孕期安全问题尤其需要予以重视。通过本书详细的讲解，会使更多的职场孕妈妈们在平时工作的时候更加小心和安全的度过孕产期。

本书内容翔实，科学，易懂！很适合职场孕妈妈们！推荐！

41、很小的一本 比32开小

42、怀孕了，这本来是一件喜事，全家人都很开心，可是如何保证孕期时的安全却成了全家人最大的心病，为了让宝宝能够安全健康的出生，全家人都行动了起来，老公在网上找到了这本书，书的封面很可爱，里面还讲述了很多关于孕期注意安全的小常识，为全家人免去了一个最大的心病，只要按照书中的方式去做，我们全家就再也不用担心孕期的安全了！感谢作者，感谢这本书！

43、拿到这本书，感觉印刷的质量非常好，书里以孕前准备/孕期十个月为划分，介绍了孕妈妈的身体变化和宝宝的成长状态，以及每个月营养指导，和推荐食谱。

我想提的一点意见是，书里推荐的美味营养餐，通常仅仅用四五个字说明，这道菜是缓和情绪/利水消肿/滋润肌肤，之后就是材料/调料/做法，这点我觉得有点像大众美食菜谱，而缺少针对孕期营养的详细介绍，应该在每道菜的后面增加营养小贴士等针对孕期妈妈的知识指导。这样有利于融会贯通，更好的理解孕期妈妈所需的日常营养素和饮食重点。

总的说来，还是不错。

44、不知道怎么样，应该可以吧。

45、图书质量好，内容更好

46、喜欢，正在读

47、书小巧，书的质量还不错

48、比较全面的介绍了整个过程 还可以了

49、不错不错，送货很快，东西不错

50、老婆怀孕了，正好需要。而且价钱又不贵，携带方便，可以放口袋里随时看。买回来后老婆就迫不及待地看上了。

51、因为今年是我第一次怀孕,并且全家都很期待这个BB的健康,快乐的成长.但在这怀孕的40周内,一定会遇到前所未有的身理或心理的变化.自从买了这本书,在书中找到了我想找到的答案,每一周BB的变化和我的变化,及书中所写到的一些注意事项,对我都有很大的帮助.我觉得这本书每位准妈妈都值得拥有一本\*

## 《职场孕妈安全读本》

- 52、针对刚刚怀孕的准妈妈和准爸爸是很好的教材，里面比较详细地介绍每个周需要做的事情，需要注意的事项！准备造人的夫妇也可以买来参考一下，做好优生优育嘛！
- 53、我觉得买本综合类的孕期书，这本就没必要了，内容综合书里都有
- 54、这本书对于初为人母的我而言，用处很多，知识也比较全面，每到每一个阶段我都会对照着看看，不错！
- 55、这本书从便面看起来小巧 方便携带 内容非常丰富 而且很完善 总体来讲 还是无忧所值吧

## 精彩书评

1、现在很多职场孕妈妈都不会安心的呆在家里休息，而是选择继续工作，因为是“升”还是“生”，是问题也不是问题，因为二者都不容舍弃。选择一边工作一边孕育，自然要承受更大的压力面临更多的问题。顺利度过孕期、宝宝平安诞生是每个孕妈的最大心愿。您每时每刻的健康和安全都与胎宝宝的生长发育息息相关那么在职场中孕妈妈就必须注意一些事情了，因为你不再是一个人奋斗了，所以有许多的事情你必须注意，尤其是不能对你的宝宝造成任何不好的影响。那么职场的准妈妈们到底应该注意哪些方面呢。本书保证孕期安全是十月孕期的第一要务。对于每天奔波忙碌的上班族孕妈而言，由于每日通勤往返途中、所处的工作环境里抑或出差在外时都有比安坐家中更多的不可控因素，孕期安全问题尤其需要予以重视。通过本书详细的讲解，会使更多的职场孕妈妈们在平时工作的时候更加小心和安全的度过孕产期。本书内容翔实，科学，易懂！很适合职场孕妈妈们！推荐！

# 《职场孕妈安全读本》

## 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)