

《40周怀孕知识百科》

图书基本信息

书名：《40周怀孕知识百科》

13位ISBN编号：9787506468770

10位ISBN编号：7506468778

出版时间：2010-10

出版社：中国纺织

作者：生活彩书堂编委会

页数：223

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

《40周怀孕知识百科》

内容概要

《40周怀孕知识百科》内容简介：简单的家居细节，轻轻松松打造健康的孕期环境。合理的饮食营养，点点滴滴，让你安然度过孕期生活。丰富的胎教方法，寓教于乐，培养最优秀的宝宝，让他轻松赢在起跑线上。多样的分娩方式+总有一种能帮助你健康、轻松产下宝宝。

《40周怀孕知识百科》

作者简介

耿潇男，生活类图书资深出版策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监。

长期致力于生活类图书的出版、策划、撰稿及现代时尚生活潮流的观察研究。

在时尚流行、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等各领域之业界精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。

迷恋文字和图像，愿将美妙的生活转变为图书作品呈现给世人，愿为读者做跨媒体导游。愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣，幸福而优雅。

书籍目录

怀孕日历第一章 孕前知识早知道 <1>何时怀孕最科学 什么年龄生宝宝最好 怀孕的最佳月份 怀孕的最佳时刻 最佳受孕时机 避免受孕“雷区” <2>做好心理及物质准备 心理准备 物质准备 <3>营造健康家居 3大类家具不要买 窗帘及床上用品买来后要先清洗 注意卫生间的清洁 定期清洗空调 注意厨房卫生死角 卧室的花草要搬走 经常打理枕头 避免抹布不洁造成厨房交叉污染 避免使用辐射强的家电 <4>纠正不良生活方式 吸烟 喝酒 长期饮用矿泉水 睡眠不足 睡眠时门窗紧闭 性爱频繁 <5>奏响慢生活乐章 孕前7~10个月：全面减压，放松心情 孕前4~6个月：轻松运动，身心平衡 孕前1~3个月：享受生活，准备受孕 <6>孕前要调养好身体 夫妻用药需谨慎 提前3个月开始营养储备 怀孕前要加强身体锻炼 暂时离开有害的工作环境 提前6个月看牙 孕前需清除体内有害物质 <7>为避免生出缺陷儿做准备 备忘录一：可以接种相关疫苗 备忘录二：孕前检查不可少 备忘录三：避开遗传病风险 <8>丈夫需要做什么 迎接宝宝“大决战” 必须学习的性爱常识 当合格爸爸的必备条件 <9>如何才能成功受孕 确定排卵期有利于成功受孕 怎样提高受孕质量 性交与受孕 <10>怀孕倒计时 怀孕的征兆有哪些 为孕妈妈选择适宜的医院 了解验孕的方法 学会计算预产期

第二章 孕期40周日常生活须知 <1>选择合适的衣服和鞋子 孕妈妈选择内衣需参照的标准 选择舒适文胸，塑造美丽曲线 棉质高腰内裤舒适又方便 时尚又实用的孕妇装 孕妈妈鞋袜要得当 <2>个人卫生要做好 孕妈妈洗澡经 孕妈妈护发经 避免戴隐形眼镜 不宜做阴道冲洗 用正确方法洗脸 容易忽视的嘴唇卫生 <3>保证充足的睡眠 选好床睡好觉 孕妈妈应慎用热宝 冬天不宜用电热毯 睡眠姿势可改变睡眠质量 关灯睡觉才安全 <4>远离污染及宠物 警惕食物中的农药残留 怀孕期间不宜养宠物 远离铅污染 <5>注意孕期动作姿势的安全性 孕妈妈的“ Yes ”、“ No ”动作 做家务、开车的正确姿势及方法 孕期危险动作一览无余 <6>孕期身体保健 精心护理手部 做好口腔保健 乳房护理不可忽视 皮肤瘙痒应对策略 消除脸部浮肿 足部护理很关键 解读指甲上的健康暗语 <7>孕妈妈要注意防辐射 防护距离 防护时间 防护材料 防护食物 <8>孕妈妈装扮与美容 不要忽视戴手饰的隐患 改善肌肤干燥的小技巧 如何让斑纹远离自己 护肤产品要慎用 孕妈妈别犯“美丽的错误” <9>孕期房事 孕妈妈性欲知多少 了解性欲改变的原因 高危险群孕妈妈要小心 阴部感染勿做爱 孕期用“套”更安全 避免早产注意事项 孕期性生活安排 几种适用于孕期的性生活体位 <10>做好家庭监测 警惕下腹剧痛 警惕妊娠反应突然消失 关注胎动 摸一摸宝宝的胎位是否正常 胎宝宝的心跳是否正常 测量宫高和腹围

第三章 消除40周孕程中的不安及常见问题 <1>积极产检消除不安 孕3月第一次产检 孕4月第二次产检 孕5月第三次产检 孕6月第四次产检 孕7月第五次产检 孕8月第六次产检 孕9~10月的产检 <2>科学用药安全孕育 母体、胎盘、胎宝宝与药物的关系 孕期用药莫闯“禁区” 孕妈妈用错药后应该如何处理 <3>孕期常见疼痛的对策 腿痛 头痛 胃烧灼痛 乳房胀痛 耻骨痛 关节疼痛 腰痛 手腕痛 <4>孕期常见不适的对策 孕吐 腿部抽筋 腹胀 便秘 尿频 阴道分泌物增多 手脚麻痺 头晕目眩 <5>孕期常见疾病及对策 痔疮 贫血 妊娠糖尿病 妊娠高血压 肾盂肾炎 子宫肌瘤

第四章 胎教——孕期40周必备功课 <1>认识胎教 胎教的概念 胎教的科学依据 胎教的意义 <2>胎教的方法 音乐胎教 语言胎教 抚摸胎教 光照胎教 想象胎教 美育胎教 <3>孕1月胎教全程指南(1~4周) 环境胎教——给胎宝宝创造最健康的成长环境 情绪胎教——好心情孕育好宝宝 行为胎教——制定胎教计划 运动胎教——本月运动以“缓”为主 <4>孕2月胎教全程指南(5~8周) 音乐胎教——向胎宝宝传递母爱 日记胎教——记录下胎宝宝的成长历程 环境胎教——生活细节不可忽视 行为胎教——注意私处护理 运动胎教——为控制体重加油 <5>孕3月胎教全程指南(9~12周) 音乐胎教——孕妈妈必听的8首胎教音乐 情绪胎教——把不良情绪拒之门外 运动胎教——与胎宝宝一起动起来 <6>孕4月胎教全程指南(13~16周) 音乐胎教——揭露胎教音乐之谜 抚摸胎教——给胎宝宝最温柔的爱抚 运动胎教——做做孕期有氧运动 <7>孕5月胎教全程指南(17~20周) 音乐胎教——和胎宝宝一起体验音乐之美 语言胎教——每天都要与胎宝宝说话 抚摸胎教——让胎宝宝在爱的抚触下成长 运动胎教——“动”出健康胎宝宝 <8>孕6月胎教全程指南(21~24周) 音乐胎教——用传声器让胎宝宝听音乐 语言胎教——让宝宝长大后能说会道 环境胎教——带着胎宝宝去旅行 情绪胎教——以愉悦的心情享受平静的孕6月 运动胎教——与胎宝宝共享奇妙感觉 <9>孕7月胎教全程指南(25~28周) 语言胎教——胎宝宝喜欢准爸爸的声音 光照胎教——刺激胎宝宝的视觉发育 环境胎教——别让胎宝宝听到你们的吵架声 情绪胎教——和其他孕妈妈交流经验 运动胎教——做办公室有氧健康操 <10>孕8月胎教全程指南(29~32周) 语言胎教——随时随地与胎宝

《40周怀孕知识百科》

宝谈话 美育胎教——提高胎宝宝对美的感知力 运动胎教——适合孕晚期的运动法 <11>孕9月胎教
全程指南(33~36周) 光照胎教——让胎宝宝分清白昼与黑夜 环境胎教——创造温馨的居室环境 行
为胎教——临近分娩孕妈妈要保重自己 运动胎教——练习孕晚期保健操 <12>孕10月胎教全程指
南(37~40周) 抚摸胎教——鼓励胎宝宝做好“搬家”准备 美育胎教——为胎宝宝做榜样 情绪胎教
——摆脱恐惧心理 行为胎教——为了胎宝宝保护好自己 运动胎教——以运动减轻阵痛第五章 孕
期40周营养与体重管理 <1>孕早期营养 孕早期的营养需求 孕早期的饮食原则 孕早期明星营养素
孕早期推荐食谱 <2>孕中期营养 孕中期的营养需求 孕中期的饮食原则 孕中期明星营养素 孕中期
推荐食谱 <3>孕晚期营养 孕晚期的营养需求 孕晚期的饮食原则 孕晚期明星营养素 孕晚期推荐食
谱 <4>孕期40周体重管理 孕期的体重变化 孕期体重管理很重要 孕期控制体重的方法第六章 家人
及孕妈妈必知的分娩知识 <1>分娩前的准备要做好 做好住院准备 做好心理准备 <2>了解分娩全过
程 分娩的过程 分娩的几种姿势 分娩时的呼吸技巧 <3>异常情况早了解 过期妊娠 胎膜早破 羊
水混浊 羊水过多或过少 难产 胎盘早期剥离 <4>自然分娩法 自然分娩用力技巧 自然分娩顺产练
习 自然分娩中的禁忌 自然分娩中的会阴切开术 自然分娩中的两种助产方式 <5>无痛分娩 什么是
无痛分娩 无痛分娩的操作方法 无痛分娩的三个产程 <6>剖宫产分娩 剖宫产的优缺点 哪些情况
需要剖宫产 <7>其他分娩方式 拉梅兹分娩法 水中分娩 球分娩 芳香分娩 <8>紧急救护知识 留意
危险信号 孕妈妈独自在家如何呼救 紧急应对家中急产 <9>分娩征兆及采取措施 分娩前的征兆 分
娩前的应对措施 附录：妈妈与宝宝相关用品准备

章节摘录

插图：

《40周怀孕知识百科》

编辑推荐

《40周怀孕知识百科》编辑推荐：孕程百事轻松应对。

精彩短评

- 1、收到这本书已经很久了 快半年了 之所以一直没有评论 是因为忘了账户跟密码 抱歉 这本书很实用，价格也很公道 值得购买 能给准妈妈们最好的指导
- 2、FGGFGF
- 3、还行。其实这些内容都是一样的
- 4、看完就可以放心怀孕啦
- 5、陪伴我度过整个孕期，还是学到一些知识的
- 6、本书涉及的内容很全面，有一定的指导性，但是很多问题有原因，却没有怎么预防，或者怎么解决，还有待完善
- 7、不错，使用。质量好
- 8、值得怀孕的人好好学习。
- 9、对我很有帮助。。。
- 10、书不错，正在研究中。。。
- 11、东西不错。能了解知识。
- 12、买回来后慢慢看，我觉得还不错！
对于我们这种第一次准备怀孕的人来说
可以学到不少东西！
- 13、这种书看看就可以了，因为买不同的书说法都不一样，只能参考了啊
- 14、个人感觉还不错，
- 15、很实用，色彩丰富
- 16、正是我要找的书，里面的内容很丰富，很详细，值得购买
- 17、帮同事买的，她觉得不错，国外生的孩子怎么会比中国的多，经验自然不如咱中国人多，总结的很好，非常实用。
- 18、不敢相信这书真的是九块钱，厚，彩页，书本质量很好，关键是内容非常有用，对于年轻孕妈妈来说绝对有用，书前面还有怀孕日记，你可以自己把怀孕情况写在上面。这是我买的最最超值的书了。
- 19、内容写的详细
- 20、刚刚怀上宝宝，要开始学习了
- 21、挺不错得一本书，值得推荐！
- 22、我和老公准备想要宝宝了,所以提前买来学习下,书的内容确实面面俱到,很实用!现在有一个同事刚怀孕没多久,她就借了来看下,她没想到会这么好,从怀孕到宝宝出世都写好详细,还有每个阶段都要注意哪些事项都有,真是太实用了!
- 23、视觉感不错，内容涵盖的知识也挺多的，对于准备初孕的我，很受用哦..
- 24、这本书很实用，学习到了很多知识，很认真的拜读了，赞~
- 25、书本很值，每一孕周都可以对照书中的内容学习。
- 26、老婆说这本书不错，有很多实际指导，比较好
- 27、对于备孕的我，非常实用。
- 28、挺不错的孕期书籍！内容比较全面
- 29、值得好好学习，
- 30、很实用的一本书，图文并茂，可读性强
- 31、希望早点收到
- 32、收到书就打开看了，彩图的，有图画说明，书的内容本身也不错。很厚的一本书，价格便宜，极力推荐此书。
- 33、还蛮好的哦！对于都不懂的人有很大帮助！
- 34、书的质量很好呢，只是内容有点偏少，不过还是很好的！
- 35、准备要小宝宝呢，这方面的知识很缺乏，听别人传授的经验，也是各说其辞，看了第一章，比较全面。文字配上图片，很形象。
- 36、一次性买了两本关于孕育的书回来，这本书很有趣，看了很舒服。我送给好朋友了，她也说天天

在看呢。

37、这本书我觉得很不错呢，跟一般的介绍的那种有很大的区别，里面讲了很多平常没注意到的东西，我还跟老公说很后悔没早点买呢，还好，还有三个月的时间，要不然就亏大了

38、感觉有点意思哈。

39、天天看一点，收获很多

40、个人感觉没有《胎教每日一页》好，不过胎教每日一页主要说的是胎教，这本书主要讲的是一般的怀孕知识，还是能学到很多的。

41、对不太懂怀孕常识的妈妈挺有帮助

42、从备孕到生产 里面有很多知识

后面注重讲不同月份的胎教重点

43、真的是实用不贵，很好。

44、讲得很详细，内容很实用

45、色彩及内容丰富，质量不错！谢谢

46、买回来就看了差不多一半了，觉得挺详细的，不错

47、看了之后觉得自己看晚了！所以推荐给准备要孩子的朋友。

48、很实惠说的

49、书很好，应该有用

50、书的内容很全面，包括前期的准备工作。。。呵呵。

图片很多，看着不累，颜色也很清新。

厚厚的一本，性价比很高

51、朋友怀孕托付我帮她挑一本有关怀孕的好书，千挑万选了这本，然后小心翼翼奉上，不几日竟然收到感谢的致电，看来此书对她大有帮助，因为她可是一个十分挑剔的人，想得到她的赞美可不是一件容易的事。

52、准妈妈必备的一本书

53、印刷不错 有图片的哦

54、刚收到还没来得及看，包装很好，内页的色彩搭配和排版也很好，看了让人心情舒畅，关键是9块9买的，太实惠了，物美价廉。

55、书还不错，很全面只是都写的比较浅面，不过性价比都很高了。

56、还行，内容还不错，

57、第一次在当当上面买书，快递很快，书的质量不错，彩色的读本，对孕期的注意事项都有描述，还有每个阶段的胎教，唯一美中不足的就是每一部分都略显简短了些，内容要是更详细些就更好了

58、9元买了这本书，拿到书，感觉真的非常超值，图文并茂，纸质也好，怎么会这么便宜呢！再看内容，讲得真详尽，从怀孕准备开始说明各个时期的注意事项，真不错，非常值得买，推荐大家可以买！不用考虑了

59、全书从准备怀孕写起，知道生出宝宝后要注意的事项，写的很详细，文中的插图，小提示做的很到位。相信会为很多年轻的准爸爸妈妈们以帮助。

60、内容全面，实用，喜欢

61、必须得给五星，受益匪浅。

62、这本书写的很全面，我觉得很有帮助，书很好

63、内容很全，回头慢慢看

64、一杯茶，一本书，一阵悠闲

65、很好的一本书，纸张质量也好，内容也挺受用

66、这本书写得很详细，有参考价值。

67、这样的书买了两本，本书不是按周排列，带带拉拉看的

68、质量很好，实用。

69、纸张蛮厚的，手感不错，看着心里也舒服。

书前附的怀孕日历挺贴心的，可以记录孕妈妈每天的体重，从而帮助我们很好的管理自己的体重。

《40周怀孕知识百科》

针对生活细节和每个阶段的注意事项，写得还算详细，针对孕早期和孕中期、孕晚期做了营养指导。

- 70、这本书对我孕期还是挺有帮助的，学到挺多知识。
- 71、不错，不错，送给朋友的，她很喜欢，说很实用哦！
- 72、书很好呢！是在书店看上之后再**当找到了！便宜了很多！实用的又划算的一本书！超好！
- 73、怀孕前拍的，现在孕六个月了，经常翻看，虽然很薄但内容详实，从怀孕前应该注意的事项到整个孕期生活和生产时需要注意的方方面面都有涉及，并且便于阅读，没有多余的废话，总体满意
- 74、很期待的一本书，竟然没货。
- 75、内容还行就是不知道里面的内容是不是都经过科学考证的呢
- 76、发现这类书内容几乎都是抄来抄去
- 77、内容全面细致
- 78、这书很好。帮同事买的，还不错。
- 79、书还是不错的,还是彩色.没看完,看了一点,感觉还可以~对怀孕有帮助哦,如果能再厚点详细点更好~
- 80、送给姐姐的，比较了很多同类书籍才决定的，应该不错
- 81、我自己是没看啦，但是准孕妇说还不错
- 82、很全很细，值得一看
- 83、印刷精美，很厚一本，性价比高！
- 84、有所帮助 学习中
- 85、内容挺好的，挺全面的，还有准爸爸的注意事项。
- 86、通俗，感觉有帮助！！！
- 87、很好，适合准备生孩子的父母看
- 88、书不错而且比同类的便宜很多。
- 89、整个孕期经常翻看，挺实用的，前面的怀孕日历就像日记本一样记录着平时的琐事，一番就可以知道之前做过的大事，现在快写完了，宝宝也快出生。打算还做个日历做做笔录----
- 90、这是一本对怀孕帮助很大的书，值得看看
- 91、内容详细，适合初次怀孕看
- 92、生活彩书堂-40周怀孕知识百科
- 93、大致翻阅了一下，还没有细细阅读过，但总体感觉还是挺实用的。
- 94、内容全面,易懂!对初为人母者很适用!值得推荐!
- 95、从准备怀孕注意事项到如何生产都有介绍，不是特别详细，但够用了~~价钱也好
- 96、特价时购买，全彩页，内容很详细，值得购买！
- 97、比较简洁，有些内容不太细致。大致还行，关于胎教的内容比较多。
- 98、不错,写得挺仔细的,可是,我一购买后就马上降价了..我还没收到书就降价了,真冤,呵呵...
- 99、内容非常详细，图文结合，对没有怀孕过的新妈咪非常实用！
纸质也进好，字体适宜。超赞！
- 100、很有收获，可以学到好多知识
- 101、很不错~值得推荐

《40周怀孕知识百科》

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