

《孙念怙怀孕经》

图书基本信息

书名：《孙念怙怀孕经》

13位ISBN编号：9787542749208

10位ISBN编号：754274920X

出版时间：2011-6

出版社：上海科普

作者：孙念怙 编

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

《孙念恬怀孕经》

内容概要

《孙念恬怀孕经(畅销升级版)》内容简介：怀孕，对于每个女性来说都是人生旅途中的重要一站，也是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，无论对即将出生的宝宝，还是对憧憬未来的准妈妈来说，都是至关重要的。

《孙念怙怀孕经》

作者简介

孙念怙，北京协和医院知名妇产专家，优生优育及遗传学专家。

1954年毕业于北京协和医学院，师从著名妇产科专家林巧稚医师，接受了严格、正规的医学基础及临床技能训练。历任北京协和医院妇产科住院医师、总住院医师、主治医师、教授。中国遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域创始人，至今仍担任卫生部遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域顾问。在近六十年的医疗实践中，总结、积累了丰富的临床工作经验，特别在处理产科疑难及危重病例时，技术精湛、业务娴熟，挽救了许多患者的生命，深受广大患者和同行的尊敬和信赖。

书籍目录

Part 01 准妈准爸健康细节全知道Chapter 01 准妈准爸必知健康细节想要宝宝，做个周全的孕前计划孕前应治疗的疾病孕前应接种的疫苗孕前应该做的检查项目孕前需清除体内有害物质 / 提前6个月看牙流产后最好一年后再怀孕 / 停服避孕药多久后怀孕合适宝宝会发生哪些遗传 / 准妈妈的优生饮食提前3个月补充叶酸补充叶酸吃什么食物 / 孕前一定要补钙孕前不要吃含咖啡因的食品 / 孕前要抵带油炸食品孕前不宜吃盐分高的食物 / 孕前应禁酒 / 准爸爸应注意的问题能够提高精子质量的食物 / 准爸爸应忌的饮食 / 准爸爸调养身体需吃的食物男性也要做孕前检查 / 自测排卵日最佳受孕体位最易受孕的性交频率Chapter 02 高龄孕妈妈安全孕产须知你算不算高龄孕产妇 / 为什么高龄产妇容易生痴呆儿和畸形儿高龄优孕的干扰因素 / 高龄产妇易出现的特殊情况高龄孕妇产前应做的准备 / 高龄妇女怀孕前的注意事项Part 02 40周完美孕产全程监护Chapter 01 孕早期第1周为精子与卵子的邂逅打基础第2周新生命要诞生第3周精子与卵子的美丽邂逅第4周胚芽找到了“小床”第5周早孕反应慢慢开始第6周感受“心”的跳动第7周恶心+呕吐，为人母好辛苦第8周人形毕现的小“葡萄”第9周不再是胚芽，胎儿期开始第10周NB超安检，平稳度过流产期第11周早孕反应就要结束第12周谨慎+小心，平安渡过孕早期Chapter 02 孕中期第13周进入暂时平静期第14周可以开始胎教了第15周打嗝，胎宝宝呼吸的前兆第16周胎动，感受血脉相连的欣喜第17周脐带，胎宝宝找到了新玩具第18周胎心音，让妈妈心醉第19周胎动知多少第20周穿上孕装，挺出自豪第21周听觉发育，胎宝宝能“听见”了第22周胎宝宝，我们一起听音乐第23周红红皱皱的“小老头”第24周吞咽羊水，胎宝宝味觉发育了第25周为胎宝宝大脑发育补充营养第26周缓解孕妈妈的难言之隐第27周胎宝宝长出细绒毛第28周肚子越来越大了Chapter 03 孕晚期第29周安抚“小捣乱”，谨防早产第30周艰难时刻开始第31周一定要按时做常规检查第32周宝宝，我们为你准备好了第33周新家庭，期待健康宝宝第34周做好准备，头朝下“入盆”第35周忐忑不安中的等待第36周胎宝宝的小家安全吗第37周时刻留心临产征兆第38周临产的妈妈，时刻准备着第39周准妈妈胎宝宝静悄悄第40周痛并幸福着Part 03 孕产期不可不知的宜忌Chapter 01 孕妈妈不可不知的饮食宜忌孕妈妈可适当多吃黑木耳 / 孕妈妈可适当多吃花生孕妈妈可适当多吃黑芝麻 / 孕妈妈应多吃鱼 / 孕妈妈要多吃豆类食品 / 孕妈妈要多吃嫩玉米孕妈妈要多喝牛奶 / 孕妈妈适当补充含铁的食物孕妈妈可以适量摄入“脑黄金”孕妈妈应多吃粗粮 / 孕妈妈可多吃鳕鱼 / 孕妈妈可多吃番茄，保健又养颜孕妈妈可多喝酸奶 / 绿豆是孕妈妈理想的食品孕妈妈不宜饥饱不一 / 孕妈妈进食不宜狼吞虎咽 / 孕妈妈应少吃刺激性食物孕妈妈不宜多吃菠菜 / 孕妈妈不宜喝茶和咖啡孕妈妈不宜多吃油炸食品 / 孕妈妈不宜多吃肉 / 孕妈妈不宜多吃巧克力和山楂 / 孕妈妈不宜多吃方便面孕妈妈不宜吃蜂王浆 / 孕妈妈不宜吃火锅 / 孕妈妈不宜喝长时间煮的骨头汤孕妈妈晚餐三不宜 / 孕妈妈不宜过量食用海带 / 孕妈妈不宜长期摄入高蛋白质食物孕妈妈要少吃盐和糖类 / 孕妈妈不宜多吃鸡蛋 / 孕妈妈不可大量服用鱼肝油Chapter 02 孕妈妈不可不知的生活宜忌孕妈妈要保证适量的有氧运动孕妈妈游泳好处多 / 孕妈妈的衣服要勤洗 / 孕妈妈睡午觉很重要 / 孕妈妈宜用木梳梳头孕早期不宜过性生活 / 孕早期不能做CT检查 / 孕妈妈不宜服用的中成药 / 孕妈妈勿用搪瓷杯喝热饮孕妈妈不可以戴隐形眼镜 / 孕妈妈不宜洗桑拿浴 / 孕妈妈洗澡忌时间过长孕妈妈不宜长时间使用电扇与空调 / 孕妈妈不宜拔牙 / 孕妈妈居室不宜摆放的花草Part 04 临产与生产必知的细节Chapter 01 顺利迎接新生命孕妈妈体力准备何时去医院 / 去医院生产应带些什么 / 产妇心理状态与分娩快慢有关吗临产的产妇能吃东西吗 / 临产产妇大小便应注意什么 / 羊水早破怎么办发生早产怎么办 / 如何确认临产即将开始如果胎儿过了预产期怎么办 / 分娩过程中需注意什么如何减轻分娩过程中的疼痛Chapter 02 自然分娩和剖宫产什么叫自然分娩 / 什么是产力无痛分娩法分为哪几种产程是怎么划分的自然分娩好 / 是否需要剖宫产 / 剖宫产前需做什么准备Part 05 产后营养与恢复 Chapter 01 产后营养与饮食宜忌产后新妈妈饮食原则哺育期不宜节食 / 顺产新妈妈饮食新法则剖宫产新妈妈饮食法则 / 对新妈妈有益的食物对新妈妈有益的蔬菜新妈妈应有针对性地进食刀口发炎的原因 / 喝催乳汤的注意事项有利产后补血的食物 / 产后忌过多食用鸡蛋和油炸食品新妈妈忌食辛辣、坚硬的食物 / 新妈妈食盐要适量 / 新妈妈忌过量食用味精Chapter 02 产后常见病症及应对措施关于产后恶露处理恶露时的注意事项 / 关于产后出血晚期产后出血的原因 / 晚期产后出血的症状 / 产后贫血会阴伤口 / 产后会阴胀痛产后腹痛 / 子宫复旧不全盆腔瘀血综合征产褥感染 / 产后发热急性乳腺炎的原因 / 乳腺炎的症状及防治产后便秘的原因产后便秘的防治 / 产后抑郁症的预防

《孙念恬怀孕经》

《孙念恬怀孕经》

章节摘录

版权页：插图：本周准爸爸须知胎儿发育需要适宜的环境，除生理需要外，胎儿还需要一些与精神活动有关的刺激和锻炼。准爸爸要适当调节妻子的情绪。例如，准爸爸可以和妻子适度地开开玩笑，幽默风趣的话会使妻子的感情更丰富；陪妻子观看喜欢的影剧；带妻子参与社交活动；陪妻子做短途旅游等。总之，要使孕妈妈情绪出现短暂的、适度的变化，为未出世的孩子提供丰富的精神刺激和锻炼，以适应胎儿生长的需要。孕早期一定要吃早餐从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，如无早餐供应以补足血糖，则肌肉与脑所需血糖必须来自肌肉中的蛋白质，由蛋白质转化为糖以供消耗。但是，肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑内血糖仍会很低，这时人会感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，学习落后，工作能力降低。孕妇一定要吃早餐，因为孕妇比正常人体质弱一些，如果不吃早餐很容易引起低血糖，严重者会引起头晕。如果处于怀孕早期，为了自己和宝宝的健康成长，原来不愿吃早餐的孕妇也要坚持吃一些。晨起的身体对于营养的吸收是有限的，建议早餐以食用流体食物为主，少量固体食物为辅。早起喝杯早餐牛奶，搭配含有膳食纤维的固体食物，简单又营养。孕妇还可以直接饮用加了谷物的早餐奶，例如苦养早餐奶，以满足人体所需的膳食纤维和微量元素。如果孕妇有晨吐现象，可在早上吃几块苏打饼干，过一会儿再吃早餐。孕妇的早餐应包括面包、鸡蛋或肉类、果汁或牛奶，并且要注意适当吃些新鲜的水果，以保证维生素和其他营养素的需要。

《孙念怙怀孕经》

编辑推荐

《孙念怙怀孕经(畅销升级版)》完美孕产一本通，全面揭晓，优质宝宝诞生细节；专家指导，科学诠释优生理念；贴心护理，给予妈妈幸福十个月的全程关怀！

《孙念怙怀孕经》

精彩短评

- 1、不推荐购买，和同类书籍重复
- 2、是一本优生优育的科教书
- 3、正处在孕期，闲来翻翻，长知识。
- 4、图说生活：孙念怙怀孕经（畅销升级版）
- 5、非常到位的书，很好。看这个书不止是增加知识，更促进夫妻和睦。
- 6、帮同事买的，有图有文字，实用.....
- 7、价格合理，内容也还行
- 8、送人的，据说专家写得就是好
- 9、详细，多方面，值得读
- 10、蛮详细的 每过一周就看看这周的情况 还蛮有意思的
- 11、很好的书本，介绍得很全面
- 12、没喜欢，和想象中的一样呢
- 13、内容翔实，保罗全面，很有启发！
- 14、中国人看中国人的书，学中国的怀孕方法~~
- 15、好好看，生一个优质宝宝
- 16、书外表有点脏 内容还没看
- 17、挺便宜的，内容也比较充实！
- 18、对于备孕和已经怀孕的人是一本很好的指导。
- 19、我们是没有经验所以才考虑购买一些书籍，昨天收到后看了看书里面说得很详细。特别适合那些准备要孩子或者已经怀孕的准妈妈和准爸爸阅读！
- 20、很适合中国人
- 21、挺专业的，全面，可以学习到不少知识。
- 22、介绍详细，值得购买。
- 23、2014.1.16-1.24
- 24、可以在怀孕期间阅读。
- 25、还不错，都是彩页，而且是协和的医生编写的，怀孕期间一直基本上都是按照上面说的去做，答疑解惑了很多的问题。每个孕周的变化，也写得非常的详细。虽然一些知识在网上也可以查询到，但是怀孕时还是要电子设备的使用。
- 26、这本书说得挺实在的，但是怀孕的内容还是比较一般，也没什么特别的，有部分网上都能查到。随便看看是可以的。
- 27、内容细致全面，我比较推荐。
- 28、便宜实惠，质量好，方便。很喜欢。
- 29、在书店看到这本书，因为没有折扣，回到家后当当上下的单，也是第一次在当当上买书，正版，质量很好，重要的是这本书不愧为畅销升级版，确实是准父母的好帮手！
- 30、老婆一直在参考，对怀孕的女人很有帮助。
- 31、挺好的,比较简洁明了.
- 32、孙奶奶的著作据对权威经典，极力推荐大家!
- 33、不是为书本而打的分，是为亚马逊而打的分？可恶的亚马逊，居然将一本被贴子贴过的书发给消费者，虽然我买的是加购书，也不能将脏的书发出去吖！这种服务态度不可取哦！请改正！！请改正！！

《孙念怙怀孕经》

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