

<<40周孕期指导小全书>>

图书基本信息

书名：<<40周孕期指导小全书>>

13位ISBN编号：9787508071459

10位ISBN编号：750807145X

出版时间：2012-11

出版时间：华夏出版社

作者：于松 主编

页数：272

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：<http://www.tushu007.com>

<<40周孕期指导小全书>>

前言

轻松孕育健康宝宝 世界上最美好的事情，莫过于创造一个新生命，并等待他的降生。对所有的准父母来说，怀孕40周都充满了无数美好的期待与想象，同时，也充满了无数未知的风险与担忧。

这时候，能够解惑释疑的，除了我们妇产科大夫外，书籍是一个不错的选择。

市场上的孕产书籍很多，它们有没有切实地帮到年轻的准父母们呢？

不可否认，它们确实一定程度上缓解了准父母们的疑惑和忧虑，但是也给准父母们带来了不少恐惧。

在我的门诊里，很多人对我说：“于大夫，为什么我的感觉跟书上写的不一样？”

我真的不希望某些书籍向准父母们传递这样的信息：“如果你们没有遵从本书的建议，你们的妊娠就不会顺利进行。”

我要说的是，每个人都是一个独特的个体，每个人的妊娠期体验也是独一无二的，只要你了解必要的妊娠常识，你自然能够在妇产科大夫的指导下，做出正确的决定。

所以，在这本小书中，我着重说明的是每个时间段胎宝宝的变化，以及准妈妈的身体为了应付这些变化所产生的一系列自我调适。

同时，为了帮助准父母们安心度过人生最重要的40周，我还特别列出了准妈妈和胎儿在各个阶段可能要面对的难题，以及它们的解决办法。

这些难题都是我在多年的门诊中经常遇到的。

为了便于查阅，本书是以妊娠时间为顺序编写的。

从受孕开始直到分娩，每一周您都可以很轻松地查阅到符合自己孕程的独特情况。

我竭尽全力在这本小书里为大家提供清楚的、易理解的、实用的妊娠期信息，希望能帮助您了解妊娠期知识，解决40周可能遇到的各种问题。

<<40周孕期指导小全书>>

内容概要

根据胎宝宝每个月的生长情况和孕妇自身的变化，北京妇产医院孕产专家为您详细解读怀孕过程中可能遇到的各种问题，并对孕期营养、保健及孕期运动给予科学指导，使准妈妈可以根据自己的情况进行对照查看，是北京妇产医院孕产专家为准爸准妈量身打造的40周完美孕期全程指导方案。

<<40周孕期指导小全书>>

作者简介

于松 首都医科大学副教授、硕士生导师，毕业于原白求恩医科大学临床医学专业，曾赴日本留学。
现任北京妇产医院产科副主任、主任医师，从事妇产科临床和教研工作20多年，主要研究方向是妇产科高危妊娠管理、各种孕期复杂合并症和并发症的处理、优生优育咨询，以及妇产科急危重症诊治。曾被好医生网站评选为“北京市十大受欢迎好医生”。
曾在国内核心期刊、杂志发表论文20多篇。
主编有多部孕育类畅销书，深受读者好评。

<<40周孕期指导小全书>>

书籍目录

第一章孕0~4周(孕1月)

- 1认识怀孕的信号
- 2受精卵着床,妊娠开始
- 3准妈妈出现生理不适
- 4准妈妈情绪变化无常
- 5孕期用药当慎重
- 6孕期运动,以“慢”为先
- 7孕早期营养四原则
- 8孕期体重增加应适度
- 9挑选防辐射孕妇装不能马虎
- 10胎教,伴随全孕程

第二章孕5~8周(孕2月)

- 1胎儿发育迅速
- 2准妈妈的生理和心理反应明显
- 3孕期产前检查全安排
- 4缓解孕吐的饮食方案
- 5妊娠旅行处理好六大事项
- 6预防早期流产
- 7警惕眩晕背后的危险

第三章孕9~12周(孕3月)

- 1胎儿发育情况
- 2准妈妈孕吐达到最高潮
- 3第一次产前检查
- 4非常规检查项目介绍
- 5偏食孕妈妈的饮食计划
- 6选择舒适的穿着
- 7有必要听一听产前培训课

第四章孕13~16周(孕4月)

- 1可以辨认胎儿的性别了
- 2准妈妈进入孕期黄金阶段
- 3孕期可以化妆吗
- 4产前检查安排
- 5孕中期的饮食安排
- 6孕期喝水的五项注意
- 7爱是最好的胎教

第五章孕17~20周(孕5月)

- 1明显感觉到胎动了
- 2准妈妈的生理变化
- 3孕中期的“性”福时光
- 4警惕孕期阑尾炎
- 5认识胎动的规律性
- 6读懂B超报告单
- 7胎教方案:对宝宝进行运动刺激

第六章孕21~24周(孕6月)

- 1胎儿的内脏器官发育成熟

<<40周孕期指导小全书>>

2准妈妈更容易疲劳了

3孕中期不适

4六招缓解孕期水肿

5补充孕妇配方奶

6孕中期的产检项目

第七章孕25~28周(孕7月)

1胎儿性格有所显现

2准妈妈的生理变化

3不能忽视的眩晕

4护理乳房,为母乳喂养做准备

5孕期四季保健要点

6胎动和胎心音的家庭自我监测

7准备新生儿用品

第八章孕29~32周(孕8月)

1胎儿的活动减少了

2准妈妈的生理变化

3孕晚期饮食补充很关键

4纠正胎位异常的方法

5预防早产

6孕晚期的行和动

7孕晚期安眠四要素

第九章孕33~36周(孕9月)

1胎儿头部已开始降入骨盆

2难以忍受的腰背酸痛

3产前检查的新增项目

4缓解孕晚期焦虑

5孕妈妈洗澡的注意事项

6临产前的思与行

7音乐胎教

第十章孕37~40周(孕10月)

1胎儿为降生做好了准备

2身体为顺利分娩做好了准备

3每周一次产检

4练习呼吸法减轻分娩疼痛

5五项准备,实现自然分娩

6阵痛时三个动作能帮助顺产

7入院前的准备工作

8在产程中孕妈妈要积极配合医生

9剖腹产还是顺产

<<40周孕期指导小全书>>

编辑推荐

《40周孕期指导小全书(Mbook随身读)》编辑推荐：北京妇产医院孕产专家为准爸准妈妈量身打造的，40周完美孕期全程指导方案。

世界上最美好的事情，莫过于创造一个新生命，并等待他的降生。

对所有的准父母来说，怀孕40周都充满了无数美好的期待与想象，同时，也充满了无数未知的风险与担忧。

面对这漫长的10个月孕期，你该怎样度过？

你知道胎儿是怎样成长的吗？

你知道在整个孕期你的身体会发生怎样的变化吗？

如果出现孕吐怎么办？

孕期胎教怎么做？

如何减少流产危险？

孕期可以进行性生活吗？

孕期用药有哪些注意事项？

如何挑选孕妇配方奶？

孕期水肿怎么办？

如何判断临产征兆？

要准备哪些新生儿用品？

相信每一位准妈妈都会有许多问题需要有人来为你解答。

为了解答准妈妈的问题，北京妇产医院孕产专家集20多年临床和教研经验，为准爸准妈妈精心编写了《40周孕期指导小全书(Mbook随身读)》，内容涵盖孕期宜忌、饮食营养、运动保健、孕期检查、胎教知识，及胎宝宝每月发育等方方面面，针对准妈妈在怀孕过程中可能遇到的各种问题给予科学指导。

同时，怀孕不是准妈妈一个人的事，对于准爸爸在孕期需要注意和参与的事情，我们也进行了介绍，希望准妈妈能顺利度过孕期40周，孕育一个聪明健康的宝宝。

<<40周孕期指导小全书>>

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:<http://www.tushu007.com>