

<<十月怀胎每日一页>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎每日一页>>

13位ISBN编号：9787509140031

10位ISBN编号：750914003X

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医出版社

作者：肖艳 主编

页数：295

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>

## <<十月怀胎每日一页>>

### 前言

第一次怀孕对你来说是一次奇遇，它将使你终生难忘。

然而从怀孕的那一刻起到小宝宝呱呱坠地，十月怀胎，如何生活才能保证母体健康无恙和腹中胎儿正常发育，这门学问，是每一位准妈妈都必须熟知的。

准妈妈需要了解如何科学怀孕、如何科学保健、如何科学护理以及如何科学胎教、分娩等一系列知识，才不会出现遇到问题束手无策的情况。

本书共介绍了280个怀孕小常识，主要内容包括分娩前、分娩中、分娩时孕产妇最关心的生活、护理、胎教、营养、保健等知识。

另外，还介绍了妊娠各阶段准妈妈的变化和胎宝宝的发育特征，让准妈妈能更真切地感受到胎儿的成长历程。

十月怀胎，在孕期的280天，准妈妈每天读一页，即能获得专业的孕期生活指导。

孩子是父母生命的延续、生活的希望，如何给宝宝一份完整的记忆，告诉他当他在妈妈腹中时妈妈对他的爱惜、珍视和担忧？

希望本书可以成为连接准妈妈、准爸爸和胎宝宝的情感纽带，成为父爱、母爱的最好见证。

## <<十月怀胎每日一页>>

### 内容概要

宝贝，你知道吗？

你是在爱的氛围里孕育的，爸爸妈妈还将让你在爱的氛围里成长，这是爸爸妈妈的誓言。

宝贝，外面的世界好美丽，爸爸妈妈会等着你，爱着你，直到你呱呱坠地……十月怀胎，在孕期的280天，准妈妈每天读一页，即能获得专业的孕期生活指导。

本书实用性、科学性兼得，通俗易懂，是准妈妈及其家庭孕产指导的上佳读本。

<<十月怀胎每日一页>>

书籍目录

怀孕第一个月 【第1天】孕1周准妈妈与胎儿的变化 / 1 【第2天】如何预测排卵期 / 2 【第3天】怎样正确测量基础体温 / 4 【第4天】先排毒后怀孕食物帮你忙 / 5 【第5天】准备怀孕时准爸爸们请注意饮食 / 6 【第6天】哪些孕妇应做产前诊断性检查 / 7 【第7天】准备怀孕时不要吃催眠药 / 8 【第8天】什么情况暂不宜怀孕 / 9 【第9天】怀孕之前先查牙病 / 10 【第10天】孕2周准妈妈与胎儿的变化 / 11 【第11天】哪些疾病要治愈后才能受孕(一) / 12 【第12天】哪些疾病要治愈后才能受孕(二) / 13 【第13天】妊娠第一个月孕妇须知 / 14 【第14天】哪些食品含叶酸 / 15 【第15天】孕3‘周准妈妈与胎儿的变化 / 16 【第16天】孕前需做哪些准备工作(一) / 17 【第17天】孕前需做哪些准备工作(二) / 18 【第18天】孕前需做哪些准备工作(三) / 19 【第19天】什么是营养胎教 / 20 【第20天】患有先天性心脏病的女性能不能怀孕 / 21 【第21天】孕妇的睡姿与胎儿的生长发育 / 22 【第22天】孕4周准妈妈与胎儿的变化 / 23 【第23天】孕第一个月的食谱 / 24 【第24天】妊娠会使腹部的手术瘢痕裂开吗 / 25 【第25天】孕妇宜食樱桃吗 / 26 【第26天】孕妇可以打狂犬疫苗吗 / 27 【第27天】孕妇忌接种麻疹疫苗 / 28 【第28天】孕妇忌接种风疹疫苗 / 29 【第29天】孕5周准妈妈与胎儿的变化 / 30 【第30天】妊娠第二个月孕妇须知 / 31怀孕第二个月 .....怀孕第三个月怀孕第四个月怀孕第五个月怀孕第六个月怀孕第七个月怀孕第八个月怀孕第九个月怀孕第十个月

## <<十月怀胎每日一页>>

### 章节摘录

一个人的体温受外界环境和机体内在活动的影晌而有所波动，为了排除这些外来的和内在的各种影响，常常把早晨6~7时醒来尚未起床之前的体温作为基础体温。

基础体温是人体一昼夜中的最低体温。

测量基础体温需要长期坚持。

测量前要准备一支体温计和一张记录基础体温的记录单（如没有这种记录单，也可用一张小方格纸代替）。

从月经期开始，应在每晚临睡前把体温计上的水银柱甩到35℃以下，并把它放在床头柜上或枕头边，以便使用时随手可取，尽量减少活动。

于每日凌晨起床前，在不说话和不做任何活动的情况下，把体温计放在口腔内5分钟，然后把测量到的体温度数记录在体温记录单上。

如果起床拿体温计，就会使基础体温升高，使这一天的体温测量值失去意义。

基础体温一般需要连续测量3个以上月经周期才能说明问题。

如果月经周期规律的话，测量了几个月经周期的基础体温后，就基本上知道了自己的排卵日期。

<<十月怀胎每日一页>>

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>