

<<怀孕一日一页>>

图书基本信息

书名：<<怀孕一日一页>>

13位ISBN编号：9787510104749

10位ISBN编号：7510104742

出版时间：2010-8

出版时间：中国人口

作者：戴玹

页数：299

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>

<<怀孕一日一页>>

前言

怀孕280天，是女人一生中最幸福的10个月，也是最辛苦的10个月。

从备孕的懵懂，到可能怀孕的焦虑，到确认怀孕的兴奋与惶恐，到肚子一天天变大的幸福，到最后生产的恐惧与期待，我们将陪你度过孕期的每一天。

怀孕以后什么时候吃什么？

怎么吃？

该怎么搭配营养？

该如何进补？

我们会经常嘱咐你……什么时候开始作孕检？

孕检要注意什么？

怎样看待孕检结果？

我们会适时通知你……妊娠反应如何减轻？

孕期的各种小麻烦如何处理？

生病了怎么办？

我们会时刻陪伴你……宝宝每一天都长多大了？

他会动了么？

他会笑了么？

他能听见声音了么？

我们与你一起见证……孕期每一天的快乐，从窈窕淑女到新妈妈的幸福，我们与你一起分享……在轻松的阅读中让你获得最实用的孕产知识，在最恰当的时候提醒你应该记得的事情。

陪伴你顺利、愉悦走过这280天，是我们最大的心愿。

<<怀孕一日一页>>

内容概要

《怀孕一日一页（彩色版）》从备孕的懵懂，到可能怀孕的焦虑，到确认怀孕的兴奋与惶恐，到肚子一天天变大的幸福，到最后生产的恐惧与期待，我们将陪你度过孕期的每一天。

怀孕以后什么时候吃什么？

怎么吃？

该怎么搭配营养？

该如何进补？

我们会经常嘱咐你。

<<怀孕一日一页>>

书籍目录

第一个月：甜蜜的开始第1周 孕前生活准备第1天：迎接天使的到来，你们准备好了吗第2天：怀孕与工作如何两全第3天：上班的准妈妈，要明白你的权利第4天：健康宝宝，从孕前开始塑造第5天：这笔账，你不得不算第6天：好心情才有“好孕”第7天：适合怀孕的最佳时期第2周 孕前饮食准备第8天：吃饭不能由着性子了，营养要全面些第9天：节食减肥的你，该把减肥计划停止了第10天：上班的准妈妈，最好别吃盒饭了第11天：补充叶酸要继续第12天：准爸爸也要注意营养第13天：孕前不宜吃的食物大盘点第14天：能净化体内环境的食物第3周 学一点受孕知识第15天：精子和卵子的约会——神奇生命的开始第16天：你需要知道的一些关键日子第17天：怀孕能带给你诸多好处第18天：准妈妈的体重第19天：避开受孕“红灯区”第20天：要学会推算你的排卵期第21天：生男生女你在意吗第4周 注意生活习惯，创造最好的受孕环境第22天：珍爱宝宝，远离烟酒第23天：准爸爸的爱妻守则第24天：你知道家电的危害吗第25天：装修后至少6个月，孕妈妈才能入住第26天：从现在开始，把宠物寄养一段时间吧第27天：营造一个舒适的空间第28天：不要久待在厨房里

第二个月：孕期反应等小麻烦开始出现第5周 第二个月妈妈和宝宝的营养第29天：漂亮宝宝跟妈妈的孕期饮食有关第30天：开始有呕吐感了，难受就吃点清淡的第31天：每天吃些水果好处多第32天：宝宝还小，进补重质不重量第33天：给工作孕妈妈的营养提神食谱第34天：多吃点润燥的食物，防止便秘第35天：孕妈妈的健康小零嘴第6周 第二个月宝宝的胎教第36天：宝宝的器官开始分化，可以开始胎教了第37天：初步的了解——胎教教什么第38天：胎教日记怎样写第39天：胎教读物的选择第40天：听什么胎教音乐最好第41天：好心情是胎教的前提第42天：胎教不是教出神童来第7周 面对怀孕征兆第43天：怎样确定自己怀孕了第44天：学会正确验孕第45天：流产是什么原因第46天：好习惯减少流产危险第47天：异常妊娠早预防第48天：漂亮乳房，从孕期开始打造第49天：边怀孕边工作的苦恼第8周 孕早期，准爸爸的爱妻大行动第50天：完美准爸爸的七项注意第51天：帮她战胜怀孕初期的恐惧第52天：两个人一起写怀孕日记，用笔和相机记录第53天：为她创造一个舒适、安全的生活环境第54天：是准爸爸开始大展厨艺的时候了第55天：争做全能准爸爸第56天：参与胎教，从一开始就和宝宝培养亲密感

第三个月：快乐怀孕预约幸福第9周 第三个月妈妈和宝宝的营养第57天：别让早孕反应影响宝宝的营养第58天：健康又美味的清淡饮食第59天：孕妈妈的开胃食谱第60天：多吃安胎食物，平安度过危险期第61天：把早孕反应通通吃掉第62天：预防贫血，从饮食开始第63天：巧吃鸡蛋，宝宝更聪明第10周 第三个月宝宝的胎教第64天：宝宝成长迅速，手和脚开始形成，第65天：绘声绘色地给宝宝讲故事第66天：意念胎教：想象宝宝的样子第67天：关于幸福的一课第68天：妈妈多动脑，胎宝宝受益第69天：开始准备胎教卡片第70天：阅读时间：猜猜我有多爱你第11周 日常生活的安全小细节第71天：应该立即就医的情况……

第四个月：真实地感受到宝宝的存在第五个月：我看起来已经是标准的孕妈妈啦第六个月：进补的最佳时机第七个月：快速长大的宝宝和不断变形的身体第八个月：进入孕晚期，保证营养，小心体重第九个月：安全第一，坚持就是胜利

章节摘录

插图：进补重质不重量孕妈妈如果挑食，很可能引起胎宝宝发育过程中的营养不均衡；而孕妈妈吃得太多，超出了自己和胎宝宝实际所需的能量，这不仅加重了自己的负担，还增加生出巨大儿的可能性。

为自己，也为胎宝宝增加营养的孕妈妈们，饮食前请添一份心，一人吃不一定等于两人补，为了宝宝的健康，请一定控制好饮食的质与量。

品种多样，缺啥补啥没有一样食品可以保证全方位的营养。

如果孕妈妈每天食用好几个水果，这会导致血糖升高，可能患上糖尿病；而有的孕妈妈主食摄入不足，一天才吃二三两米饭，这样又容易造成能量不足，从而导致其他营养物质不能很好地被利用。

只有多样化摄入才能获得完全平衡的营养，其中包括足够的主食，一定的荤菜、奶制品、豆制品以及油。

而对于缺少某种营养物质的孕妈妈来讲，可以缺啥补啥。

编辑推荐

《怀孕一日一页(彩色版)》：宝宝成长的脚步，总在妈妈不知不觉中飞快进行着，一天又一天……指导专家 / 黄醒华，首都医科大学北京妇产医院主任医师，首都医科大学硕士生导师、教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。

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>