

<<我最想要的怀孕书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的怀孕书>>

13位ISBN编号：9787510418365

10位ISBN编号：7510418364

出版时间：2011-7

出版时间：新世界

作者：郑郑 编

页数：288

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>

<<我最想要的怀孕书>>

内容概要

这是一套全方位的孕期生活解决方案

孕妈咪如何安排膳食和运动，如何保证健康与安全，怎样给胎宝宝做胎教，需要关注生活中的哪些细节……本书为您提供全方位的孕期生活解决方案。

它有丰富翔实的内容，新鲜多样的形式

看上去像精美的画册，读起来是轻松有趣的故事，字里行间渗透科学细致的孕育指导。本书能陪伴您度过快乐美妙的孕期，助您孕育健康聪明的宝宝。

它能提供悉心的孕育知识指导和详尽的孕期疑问解答

孕妈咪的身体会逐渐发生哪些变化，孕期不同阶段的保健重点有何区别，怎样预防孕期各种疾病和意外，如何做产检及选择分娩方式……本书作者以科学严谨的态度、轻松诙谐的语言为您解析孕期可能遇到的各种情况，解答孕妈咪的常见疑问，帮您解除不必要的困惑、掌握正确的方法、轻松通过各项考验。

它会引导您更细微地关照胎宝宝

您身体的每一处变化，腹中宝宝的每一次胎动，他（她）在您每次抚摸与言语后的反应……，都是宝宝生长发育重要信息的传达。

只有充分了解了这些信息，您才能对自己的身心变化做到心中有数，对宝宝的成长过程更有把握，同时更真切的体悟到您和宝宝同呼吸、共命运的事实。

本书为您详细解读这些神秘的信号，引导您给予胎宝宝更细致悉心的关照。

它是值得全家共享和珍藏的纪念册

书中描绘的十月孕期图景，能让每一位孕妈咪产生共鸣，让您初次经历的孕期生活不再陌生和神秘。

同时，本书也帮助您的家人正确定位自己的角色，明确自己应尽的责任，全家大小同心合力、共同迎接新生命的降临。

<<我最想要的怀孕书>>

作者简介

郑郑

中日友好医院妇产科副主任医师，北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家。1986年毕业于山东医科大学（现山东大学医学院）医疗系，从事妇产科一线临床和教学工作至今，已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例，擅长处理产科各种难产和疑难病症。

从医格言：病人的平安是我毕生的追求
婴儿的微笑是我永远的幸福。

<<我最想要的怀孕书>>

书籍目录

第1-10周

第一周孕育第一步

孕妈咪须知

想做妈妈，您准备好了吗

关爱胎宝宝从卵子开始

孕期第一周做什么

孕妈咪的饮食营养

饮食习惯要调整

少吃多餐均衡营养

少近烟酒和咖啡

营养过剩也不好

孕妈咪的身心保健

孕前检查很重要

练练瑜伽，让身体做好准备

怀孕不是妻子一个人的事

孕妈咪好心情，胎宝宝更健康

本周注意事项

孕妈咪要远离噪音

工作、生活相兼顾

生活细节要注意

避免照X光

不宜怀孕的情况

第二周时刻准备着

孕妈咪须知

排卵期的计算方法

测试基础体温的方法

制定详细的怀孕计划

孕妈咪饮食营养

尽量不吃方便食品

适当增加热能与脂肪

科学配餐，营养平衡

孕妈咪身心保健

补充叶酸好处多

孕妈咪要注意防辐射

学会调节不良情绪

准爸爸小课堂

找找初恋的感觉

性生活要巧安排

本周注意事项

准爸妈应充实育儿知识

不宜与宠物亲密接触

要阻断遗传病，可进行遗传咨询

第三周 为宝宝的到来挑个好日子

本周孕妈咪新变化

挑个好日子，孕育最棒的宝宝

<<我最想要的怀孕书>>

悄无声息地，胎宝宝来了
本周胎宝宝新变化
受精卵——胎宝宝的最初形态
前往子宫——受精卵的新旅程
饮食营养与保健
注重孕期的饮食均衡
疾病与安全
孕妈咪还是吃得清淡些好
孕妈咪的用药原则
外用药不宜乱用
胎教教小课堂
孕早期的胎教重点
了解情绪胎教
散步也是胎教
准爸爸应知应会
准爸爸孕期工作也不少
帮孕妈咪做点家务
工作生活ABC
缔造“好孕”居家环境
清除家中的卫生隐患
本周禁忌
忌在身心欠佳时受孕
还在做这些工作吗

.....

第11-20周
第21-30周
第31-40周
后记

<<我最想要的怀孕书>>

章节摘录

版权页：插图：怀孕不是妻子一个人的事怀孕是妻子一个人的事情吗？

答案是否定的。

就如同卵子对胎宝宝健康的重要性一样，精子的健康也不容忽视。

所以准爸爸也要注意啦，提高精子的质量是您必做的功课。

精子的质量怎样提高呢？

您需要保证适量优质蛋白质的摄入。

平时可多吃深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等，但要尽量少吃猪肉。

也可多吃水果蔬菜，以补充维生素。

还要合理补充矿物质和微量元素……另外，在孕前，有些准爸爸爱洗桑拿，这是不可取的。

准爸爸可不要让自己身处高温环境哦！

要知道，精子对高温可是很敏感的呢，过热的温度也会降低精子质量。

孕妈咪好心情，胎宝宝更健康宝宝的健康和孕妈咪的心情有关系吗？

英国学者斯托特对1300名儿童及其家庭进行调查，表明在怀孕期间和丈夫彼此反目、口角频繁的妻子，心理压力，所生宝宝在身体和精神上出现缺陷的概率比关系和睦夫妇所生宝宝高1.6倍。

所以在怀孕期间，准爸爸要避免和孕妈咪发生口角，以免情绪波动过大。

据德国科学家调查，在希特勒法西斯统治下，由于孕妈咪紧张、恐惧而分娩的畸形儿是其统治前的10倍。

孕妈咪的各种情绪变化，可以影响胎宝宝的身心功能。

要胎宝宝健康，孕妈咪应保持心情愉快、舒畅。

如何让孕妈咪心情舒畅，是准爸爸面临的重要任务之一。

准爸爸不仅要从家务劳动和饮食起居上细心照顾，对孕妈咪的思想和情绪变化也要有敏感度。

如果孕妈咪有了情绪问题，要及时开导。

准爸爸可以多掌握一些孕育知识，帮助妻子排除紧张情绪，做好怀孕心理准备。

也可让妻子适当参加体育锻炼和户外活动，或是听听优美的音乐，放松身心，让孕妈咪心态平和。

准爸爸在这个时期尤其要表现出乐观的一面，让妻子也感染到自己的乐观。

准爸爸要努力让孕妈咪快快乐乐，开开心心的。

做个好丈夫，也做个好爸爸——请从给孕妈咪有一个好心情开始。

<<我最想要的怀孕书>>

编辑推荐

《我最想要的怀孕书》：国内最权威的孕期同步指导书之一，最贴切的孕育指南，最贴心的良师益友，中国优生优育协会全力推荐。

<<我最想要的怀孕书>>

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>