

<<怀孕的智慧>>

图书基本信息

书名：<<怀孕的智慧>>

13位ISBN编号：9787510434099

10位ISBN编号：7510434092

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：319

字数：250000

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>

## <<怀孕的智慧>>

### 内容概要

《怀孕的智慧》以时间为顺序，把准妈妈从备孕、怀孕、分娩直到坐月子期间常见的、必备的知识进行了全面的讲解和阐释，其中涵盖了每周的食补要点、健康管家、“孕动”要点、胎教方案以及准妈妈备忘录等。

内容丰富实用，集知识性与可读性于一体，是妈妈健康、宝宝聪明的孕产知识大全。

## <<怀孕的智慧>>

### 作者简介

蔡慧珍

北京妇产医院产科主任医师、教授 北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人  
中华医学会妇产科分会副主任委员中国医师协会妇产科分会副会长。

1982年毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院第一附属医院妇产科住院医师；2002任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。

对孕期营养和胎教有专项研究。

## <<怀孕的智慧>>

### 书籍目录

孕前准备大课堂  
营养是优孕的最佳源泉?  
从孕前3个月开始补充叶酸  
孕前要注意补钙  
孕前要注意补锌  
孕前要注意补充蛋白质  
孕前要常吃含镁元素的食物  
孕前排毒攻略  
测一测自己的身体是否有毒素  
巧用食物排毒  
成功优孕有技巧  
备孕妈妈生育的最佳年龄  
男性生育的最佳年龄  
有计划地怀孕利于优生  
性生活频率要适宜  
进行遗传咨询  
宝宝会遗传什么  
避开“灰色”受孕期?  
其他准备和注意事项  
准爸妈财务计划与分配  
孕1月 开始做准备了  
第1周  
胎宝宝的变化：一切还在准备中  
准妈妈的变化：经历孕前末次月经  
准妈妈本周食补要点?  
适量吃些坚果  
继续补充叶酸  
多吃易消化的食物  
本周食谱举例  
准妈妈的健康管家  
远离噪音  
居室色彩很重要  
远离化学试剂  
好妈妈常“孕”动?  
多散步  
准爸爸课堂  
正确认识自身的责任  
让准妈妈有个好心情  
完美胎教方案?  
为胎教做好准备  
聆听大自然的声音  
准妈妈备忘录  
了解身体的奥秘  
产前末次月经期间，新卵子待命  
第2周

## <<怀孕的智慧>>

胎宝宝的变化：受精卵诞生了

准妈妈的变化：生理周期结束

准妈妈本周食补要点

适当增加热能与脂肪

多吃新鲜蔬菜

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

应避免接触哪些化学日用品

好妈妈常“孕”动？

到空气清新的地方散散步

做做体操解疲劳

准爸爸课堂

找找初恋的感觉

完美胎教方案

音乐欣赏：雪之梦

在散文《绿的歌》中感受大自然

准妈妈备忘录？

写胎教日记，送给未来宝宝一份见面礼

准妈妈更应精心打扮自己

第3周

胎宝宝的变化：悄然无声地来了

准妈妈的变化：没什么感觉

准妈妈本周食补要点

准妈妈要吃清淡食物

要补充优质蛋白质

吃鱼要注意选择

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

不宜乱用外用药

家居布置需注意哪些安全细节

好妈妈常“孕”动？

拜日式瑜伽练习

准爸爸课堂

帮准妈妈做点家务

清查居室环境，杜绝隐性危害

完美胎教方案？

胎教名曲：雨滴

读一读诗歌：亲爱的三月，请进

准妈妈备忘录

坚持上班好处多

第4周

胎宝宝的变化：宝宝安营扎寨了

准妈妈的变化：没什么感觉

准妈妈本周食补要点

注意摄入叶酸

加强多种微量元素的摄取

适当增加糖类的摄入量

## <<怀孕的智慧>>

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

孕早期感冒服药要慎重

好妈妈常“孕”动

练习做操

准爸爸课堂

要迁就准妈妈的口味

完美胎教方案

民间艺术欣赏：剪纸

读一读散文：匆匆

准妈妈备忘录

读一本好书

安全评估小测试

孕1月.你能孕育优质宝宝吗

孕2月 胎宝宝开始发育了

第5周

胎宝宝的变化：心脏和大脑率先开始发育

准妈妈的变化：妊娠反应出现了

准妈妈本周食补要点

根据个人体质补充营养

预防畸形胎宝宝，不吃罐头食品

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

警惕宫外孕

好妈妈常“孕”动

做做孕期体操

准爸爸课堂

了解验孕方法

帮助准妈妈初步验孕

完美胎教方案

音乐欣赏：爱之梦

读散文：说几句爱海的孩子气的话

准妈妈备忘录

选择合适的鞋

第6周

胎宝宝的变化：像个小海马

准妈妈的变化：感觉困倦、慵懒

准妈妈本周食补要点

少食多餐

保持良好的食欲

吃能缓解孕吐的营养物质

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

谨防孕吐发展为妊娠剧吐

乘私家车要注意的安全事项

好妈妈常“孕”动

能缓解孕吐的孕期保健操

## <<怀孕的智慧>>

准爸爸课堂

学会估算预产期

完美胎教方案

音乐欣赏：梦幻曲

用呼吸法和胎宝宝共享宁静

准妈妈备忘录

不要长久卧床安胎

第7周

胎宝宝的变化：像一粒豆子那么大

准妈妈的变化：常常有饥饿感

准妈妈本周食补要点

适当吃些酸味食物

酸性食品要这样吃

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

了解孕早期阴道出血的原因

早期流产与保胎

好妈妈常“孕”动

做一做有效缓解孕吐的瑜伽动作

准爸爸课堂

孕早期性生活要节制

完美胎教方案

音乐欣赏：杜鹃圆舞曲

读散文：春风在哪里

欣赏世界风光：林雪平

准妈妈备忘录

适当偷偷懒

第8周

胎宝宝的变化：各器官忙碌地发育着

准妈妈的变化：腹部有疼痛感

准妈妈本周食补要点

选择让自己快乐的食物

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

危险动作不可做

孕早期不要擅自进补

识别孕早期腹痛

好妈妈常“孕”动

办公室孕期运动

准爸爸课堂

了解建卡

完美胎教方案

音乐欣赏：四小天鹅舞曲

准妈妈备忘录

不要趴着睡觉

进行初诊检查

安全评估小测试

## <<怀孕的智慧>>

孕2月 你能正确应对孕吐反应吗

孕3月 胎宝宝有模有样了

第9周

胎宝宝的变化：初具人形

准妈妈的变化：体型开始变了

准妈妈本周食补要点

及时补水

补充镁元素和维生素 A

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

预防病理性尿频

孕早期感冒需饮食调养

注意防治痔疮

好妈妈常“孕”动

做做广播操

准爸爸课堂

关心准妈妈的睡眠

要迁就准妈妈的口味

完美胎教方案

给胎宝宝讲《树叶娃娃》

帮胎宝宝做体操

准妈妈备忘录

要远离过香的花

安全穿衣“三不要”

第10周

胎宝宝的变化：长成豆荚大的小人儿

准妈妈的变化：情绪时好时坏

准妈妈本周食补要点

注意补碘

孕早期便秘的饮食对策

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

孕早期谨防牙龈炎

预防脚肿巧穿弹力袜

好妈妈常“孕”动

虚坐式瑜伽练习

准爸爸课堂

和准妈妈一起运动

完美胎教方案

音乐欣赏：《寂静的森林》

看喜剧：好事成双

准妈妈备忘录

做绒毛活检

不宜常在厨房里久留

第11周

胎宝宝的变化：开始吸吮和踢腿了

准妈妈的变化：妊娠纹出现了



## <<怀孕的智慧>>

准妈妈本周食补要点

注意补钙

保持水、电解质平衡

适量吃些野菜

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

孕早期发烧要早就医

好妈妈常“孕”动

瑜伽练习如何安排

不适合准妈妈做的动作

准爸爸课堂

为辛苦的准妈妈洗个头

协助准妈妈做好胎教

完美胎教方案

音乐欣赏：雪绒花

欣赏名画：《向日葵》

准妈妈备忘录

保持良好的情绪

第12周

胎宝宝的变化：越来越活跃了

准妈妈的变化：子宫继续增大

准妈妈本周食补要点

勿食用易过敏食物

巧吃工作餐

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

正确做B超检查

好妈妈常“孕”动

注意运动时出现的危险信号

准爸爸课堂

带准妈妈去做产前诊断

完美胎教方案

为宝宝编织衣物

宋词欣赏——《水调歌头》

准妈妈备忘录

不宜使用祛斑护肤品

不要长久看电视

安全评估小测试

孕3月 你能顺利度过危险期吗

孕4月 新的状态进入孕中期

第13周

胎宝宝的变化：对触动有反应

准妈妈的变化：乳房继续增大

准妈妈本周食补要点

怀孕中期膳食应注意

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

## <<怀孕的智慧>>

正确应对阴道分泌物

如何应对腰酸背痛

好妈妈常“孕”动

准妈妈安全游泳

准爸爸课堂

性生活注意事项

巧用枕头帮助准妈妈睡眠

给准妈妈做做按摩

完美胎教方案

音乐欣赏：摇篮曲

和胎宝宝一起欣赏幼儿画册

准妈妈备忘录

不要久坐不动

不宜长期吃素食

第14周

胎宝宝的变化：从细节开始塑造外形

准妈妈的变化：腹部渐渐隆起

准妈妈本周食补要点

适当吃零食，给营养加分

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

妊娠期皮肤瘙痒怎么办

孕期留意外阴瘙痒

预防孕期过敏

好妈妈常“孕”动

尝试做一做简单的孕妇操

准爸爸课堂

常给准妈妈制造惊喜

带准妈妈去旅行

完美胎教方案

音乐欣赏：平湖秋月

画个简笔画

给胎宝宝讲《月亮花》的故事

准妈妈备忘录

莫迷恋打麻将

第15周

胎宝宝的变化：指部关节可以活动了

准妈妈的变化：孕吐基本消失

准妈妈本周食补要点

补锌帮助胎宝宝大脑发育

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

进行第2次产检与诊断

做腿部保健防静脉曲张

准妈妈乘坐火车的十个提醒

好妈妈常“孕”动

金刚坐式瑜伽练习

## <<怀孕的智慧>>

准爸爸课堂

陪准妈妈购买孕妇装

完美胎教方案

名画欣赏：奔马图

音乐欣赏：时钟

准妈妈备忘录

了解孕期的劳动保护

为宝宝做最初的心理教育

准妈妈这样逛街才安全

第16周

胎宝宝的变化：生命系统有条不紊地运行

准妈妈的变化：能感觉到胎动

准妈妈本周食补要点

坚持补营养

增加主粮摄入

增加动物性食物

饮食调节坏心情

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

妊娠性鼻炎的诊治

准妈妈要注意预防贫血

好妈妈常“孕”动

脚、腿、骨盆的动作练习

准爸爸课堂

积极帮助准妈妈应对腰酸背痛

完美胎教方案

音乐欣赏：《四季?春》

看电影：追火车日记

准妈妈备忘录

不宜睡过软的床

安全评估小测试

孕4月 你所需的营养充足吗

孕5月 胎宝宝进入活跃期

第17周

胎宝宝的变化：能和准妈妈互动了

准妈妈的变化：肚子挺起来了

准妈妈本周食补要点

保证优质足量的蛋白质

增加维生素的摄入量

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

应对坐骨神经痛

正确站行坐

好妈妈常“孕”动

猫式瑜伽练习

准爸爸课堂

与准妈妈一起做胎儿监护

## <<怀孕的智慧>>

完美胎教方案

豫剧欣赏——《花木兰》

闻一闻花香和芳香

给胎宝宝读唐诗：咏柳

准妈妈备忘录

孕期忌大笑不止

慎用催眠药

第18周

胎宝宝的变化：时常地大闹“天宫”

准妈妈的变化：真切地感受到胎动

准妈妈本周食补要点

营养均衡的前提下控制体重

妊娠糖尿病的饮食要点

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

了解孕期的各种腹胀

应对骨盆疼痛

好妈妈常“孕”动

宜加强运动锻炼

准妈妈锻炼前的安全措施

准爸爸课堂

为准妈妈的孕期生活加点料

完美胎教方案

音乐欣赏：数星星

名画欣赏——《缠毛线》

准妈妈备忘录

莫过多地进行日光浴

不要穿戴过紧

第19周

胎宝宝的变化：感觉器官开始迅速地发展

准妈妈的变化：显得有些笨拙

准妈妈本周食补要点

吃出宝宝的明亮眼睛

要食用养颜的蔬果

忌吃过多甜食

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

小心孕中期阴道炎

妊娠期静脉曲张不容忽视

好妈妈常“孕”动

增强骨盆底肌肉

准爸爸课堂

陪准妈妈一起听听孕妇课

完美胎教方案

音乐欣赏：小舵手

做知识卡片

给胎宝宝讲故事：小蝌蚪

## <<怀孕的智慧>>

准妈妈备忘录

做第3次产检和B超检查

避免过度担心胎宝宝

第20周

胎宝宝的变化：鼻子开始发育

准妈妈的变化：子宫不断增大

准妈妈本周食补要点

补充DHA让胎宝宝更聪明

适量喝孕妇奶粉

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

防治流行性腮腺炎

妊娠期高血压疾病的预防

好妈妈常“孕”动

练习盘腿坐

准爸爸课堂

为准妈妈测量宫高

做准妈妈的营养师

完美胎教方案

名画欣赏——《西斯廷圣母》

给宝宝讲故事：不怕雨的家

准妈妈备忘录

为孕程过半庆祝一下

安全评估小测试

孕5月你身边有安全隐患吗

孕6月胎宝宝的大脑皮质发育迅速

第21周

胎宝宝的变化：味蕾形成了

准妈妈的变化：分泌物增加

准妈妈本周食补要点

多吃可以远离妊娠纹的食物

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

出现腿部抽筋的护理

切忌过度弯腰

勿从仰卧位直接起身

上下楼梯莫匆忙

好妈妈常“孕”动

抬脚休息式瑜伽练习

准爸爸课堂

要主动调解生活中的不谐调

完美胎教方案

音乐欣赏：胡桃夹子

读读关于宝宝的幽默小故事

看看宝宝的小笑话

准妈妈备忘录

职场准妈妈护肤大全

## <<怀孕的智慧>>

适当按摩让脸部更光彩

第22周

胎宝宝的变化：看起来像一个小人儿了

准妈妈的变化：全身变得松弛柔软

准妈妈本周食补要点

注意铁的有效吸收

水肿不要怕，饮食来调理

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

了解孕中期见红

应对鼻子的不适症状

好妈妈常“孕”动

做一做孕期柔软操

准爸爸课堂

给准妈妈洗个脚

对准妈妈说“你很美”

完美胎教方案

音乐欣赏：致爱丽丝

与胎宝宝玩互动游戏

歌剧欣赏：《卡门》

准妈妈备忘录

莫忘预防妊娠纹

第23周

胎宝宝的变化：已经有模有样了

准妈妈的变化：非常有食欲

准妈妈本周食补要点

孕期补锌利于优生

营养均衡的前提下灵活调整

本周食谱举例

准妈妈的健康管家

要警惕体重超标

如何安全乘坐飞机

妊娠期容易气促怎么办

好妈妈常“孕”动

鱼式瑜伽练习

准爸爸课堂

不要频繁地外出应酬

带准妈妈走出心理困境

完美胎教方案

赏京剧：贵妃醉酒

读散文：夜雨

准妈妈备忘录

第4次产检和糖尿病筛查

准妈妈洗澡忌坐浴

第24周

胎宝宝的变化：能够听见更多的声音

准妈妈的变化：腰部和背部容易疲劳

## <<怀孕的智慧>>

准妈妈本周食补要点  
防治孕中期牙龈出血的食物  
脑发育高峰莫忘“脑黄金”  
本周食谱举例  
准妈妈的健康管家  
孕中晚期预防“烧心”  
预防眩晕的发生  
好妈妈常“孕”动  
进行头皮按摩  
准爸爸课堂  
学会估算胎宝宝发育状况  
督促妻子观察胎动  
完美胎教方案  
让胎宝宝感受光束  
给胎宝宝读诗歌：天上的街市  
看瑞士的风光  
准妈妈备忘录  
不要擅自减肥  
安全评估小测试  
孕6月 你是不是常常忽视这些问题呢  
孕7月 胎宝宝越来越活跃  
孕8月 胎宝宝快速成长  
孕9月 胎宝宝能敏锐感受妈妈的情绪  
孕10月 与宝宝相会了  
坐月子

## &lt;&lt;怀孕的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：准妈妈备忘录 了解身体的奥秘 精子 精子的形态：精子是人体中最有运动能力的细胞，它像一只蝌蚪，分为头、体、尾三部分，其中头部参与受精，细胞核在头部，含有人类一半的遗传物质，即23条染色体，尾部通过摆动使精子有活动能力。

精子的形成：成年男性睾丸是制造精子的工厂，有巨大的生精能力，精子是从睾丸的曲细精管中产生的。

精原细胞通过二次分裂形成精子细胞，精子细胞经过变态成熟过程，即发育为精子。

精子的排出：精子成熟后，如果有射精动作，精子即通过35~45厘米长的输精管，再经射精管排入后尿道，将精液排出体外。

精子的存活时间：通常男性精子在女性的生殖道中存活的时间是48小时，但也有生命力强的精子可以存活5~6天甚至更长时间。

卵子 卵子的形态：卵子是人体最大的细胞，呈圆球形，直径约140微米。

内层为细胞核与细胞质，外层有透明带和放射冠，有保护卵子的作用。

卵子的形成：女子到了青春期，在脑垂体所分泌激素的刺激下，卵巢在每个规则的月经周期内都有一个成熟卵子排出。

卵子的排出：排卵期常在月经来潮后14天左右，但有时也受环境改变、健康状况、情绪、性交刺激等因素影响，出现排卵推迟、提前或额外排卵的情况。

卵子的存活时间：排出的卵子只能存活12~14小时，此时如未能受精，往往随月经排出体外。

如与精子相遇，即在宫内发育，成为生命的开始。

产前末次月经期间，新卵子待命 怀孕第1周，准妈妈实际上还没有怀孕，当然也还不能成为孕妇。

这正是准孕妇末次月经进行的时候，说明卵巢上个月排出的卵子没有受精，自行衰退了，引起子宫内膜脱落流血。

随着子宫内膜脱落，在激素作用下，准妈妈的卵巢又开始准备释放另一个卵子。

如果你已决定怀孕，那么这次来月经，你的心情可能有所不同，因为，如果如愿在这个月怀孕了，那么再经历月经这个“麻烦”，将是在你的孩子出生以后，跨过整个哺乳期。

大致算起来，差不多是1年半以后的事情。

想想这个，试着忽略经期的不适吧。



## <<怀孕的智慧>>

### 媒体关注与评论

初为人父，读了这本书觉的孕期要注意的事情真不少，老婆太不容易了，以后更要多体贴她。

——未来老爸一本令孕妈妈看后觉得安心的书，值得推荐。

——晋升妈妈写得很仔细，很贴心。

很佩服这么细心的医生，知识也比较全面。

——茜茜

## <<怀孕的智慧>>

### 编辑推荐

《怀孕的智慧》由北京妇产医院产科主任医师、教授，北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人蔡慧珍编写

。《怀孕的智慧》按孕40周介绍孕产知识，给准妈妈进行孕期的同步指导，阅读性强。内容科学权威，语言亲切温和，是不可多得的孕产知识宝典。

《怀孕的智慧》采用荷兰进口铜版纸精美彩色印刷，健康环保。

版式设计精美大方，定位高端。  
是准妈妈必备的孕产知识百科。

## <<怀孕的智慧>>

### 名人推荐

初为人父，读了这本书觉的孕期要注意的事情真不少，老婆太不容易了，以后更要多体贴她。

——未来老爸一本令孕妈妈看后觉得安心的书，值得推荐。

——晋升妈妈写得很仔细，很贴心。

很佩服这么细心的医生，知识也比较全面。

——茜茜

<<怀孕的智慧>>

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>