

<<40周孕产保健百科>>

图书基本信息

书名：<<40周孕产保健百科>>

13位ISBN编号：9787534580475

10位ISBN编号：7534580471

出版时间：2011-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王琪

页数：256

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周孕产保健百科>>

内容概要

有谁想到，因为孕期的一针庆大霉素而导致宝宝耳聋呢？
任何环节的疏忽都可能带来不可挽回的伤痛。

准备要个宝宝，医生不在身边，能照着书解决自己的困惑吗？

小宝宝来了，是男孩还是女孩？
会不会发育不正常呢？
宝宝什么时候会吮手指了……本书将胎宝宝的变化直接体现在目录上，精准掌握胎宝宝在“宫”内的生活。

本书更新市面上同类书陈旧的孕产知识，结合最新的孕产理念，为孕妈妈提供保健指导。
像体重增长缓慢，可以喝孕妇配方奶吗？
脐带绕颈会勒坏胎宝宝吗？
水中分娩有什么好处？
这样的问题都能在书中找到答案。

作者简介

王琪

国家“十五”科研攻关项目负责人

北京妇产医院主任医师、教授

北京市孕产期保健技术专家指导组成员

中华医学会、北京医学会专家库成员

全国妊娠高血压疾病学组成员

在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学二十余年，从围产医学临床、科研一直到教学工作都深入研究。

擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健，对于孕期各种合并症、并发症及高危妊娠的诊断、治疗，以及对各种产科危重急症的抢救有着极其丰富的临床经验。

承担国家“十五”攻关科研项目、首都发展资金科研项目及参与其他各科研项目十余项。

多次担任北京电视台、中国生殖健康网、网易在线聊天室、人民网健康论坛、新浪伊人风采的特邀嘉宾，并担任北京人民广播电台教育频道孕妇学校嘉宾主持，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

<<40周孕产保健百科>>

书籍目录

孕前3个月 宝贝计划进行中

孕前3个月：优生

1. 什么时候要个小宝宝
2. 营养储备很关键
3. 做好家庭理财规划

孕前2个月：日子越来越近了

1. 忌吸烟饮酒
2. 远离咖啡因
3. 少吃快餐
4. 少吃辛辣食物
5. 忌高糖食物
6. 忌腌制食品
7. 忌患病受孕
8. 忌酷暑严寒受孕
9. 避免新婚受孕
10. 孕前检查很重要

孕前1个月：准备就绪

1. 教你推算排卵期
2. 受孕：精子和卵子的一场约会

孕1月 怀孕很美好

第1周 你准备好了吗

我们按一般惯例将末次月经的第一天作为孕期的第一天，即第1周的开始。因此，排卵前两周实际上是为卵子的受精做准备的两周。

1. 避免挑食偏食
2. 合理安排每一餐
3. 多吃蔬果和谷类
4. 厨房安全隐患早知道
5. 怀孕期间应停止的工作

第2周 选个好日子

一般排卵期是在月经周期的第13~20天，因此在第2周周末时，排卵期就会开始。要学会推算排卵期，了解最佳受孕时间，并注意保证营养均衡。

1. 酝酿好心情
2. 最佳受孕环境
3. 把握最佳受孕时机
4. 生男与生女的秘密

第3周 宝贝，你来了吗

现在已经进入排卵期，这周你最有可能受孕。一个最棒的、最幸运的精子冲破重重阻隔与卵子相遇，一个小生命就这样诞生。

1. 宝宝会像谁
2. 避免被动吸烟
3. 避免被动闻香
4. 从现在就开始胎教

<<40周孕产保健百科>>

.....
孕2月 沉浸于快乐之中
孕3月 老婆，小心点儿
孕4月 跨出胜利一步
孕5月 孕妈也美丽
孕6月 幸福的大肚子
孕7月 孕期不适别担心
孕8月 带着微笑迎接曙光
孕9月 你准备好了吗
孕10月 宝贝真的来了

编辑推荐

小宝贝，你让我们的想象无限蔓延：男孩还是女孩？

发育是否正常？

漂亮不漂亮？

小宝贝的将来会怎么样…… 孕育宝贝的你会经历怎样的变化？

又将如何通过调整自己的饮食起居、心理情绪来适应身体的变化和孕育宝贝的需要？

作为一位现代职场女性，你又需要了解哪些实用而必备的知识…… 汉竹编著的《40周孕产保健百科》针对这些问题，为每一位期待做父母的人提供了有效的建议和科学的指导。

在整个孕期中您可能碰到的小问题，都可以在本书中找到答案。

<<40周孕产保健百科>>

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>