

<<怀孕百科每日一页>>

图书基本信息

书名：<<怀孕百科每日一页>>

13位ISBN编号：9787510426148

10位ISBN编号：7510426146

出版时间：2012-3

出版时间：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：272

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>

<<怀孕百科每日一页>>

内容概要

《怀孕百科每日一页》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。

本书以时间为顺序，针对不同的孕期特点精心编排了怀孕期间需要关注的各种问题，为准妈妈提供科学、全面而又系统的指导。

告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养以及在生活中应该注意的事项，全方位细心呵护准妈妈和宝宝一起成长的每一天。

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。

曾出版《孕40周营养同步方案》《孕40周胎教同步方案》《孕产期全程专家方案》等。

从医格言：母子平安快乐是我永远的目标，宝宝健康聪明是我最大的心愿"

<<怀孕百科每日一页>>

书籍目录

孕 1月 幸"孕"来临

第 1周

第1天 幸"孕"来临

第2天 想要宝宝，您准备好了吗？

第3天 制定详细的怀孕计划

第4天 优避免陷入受孕的"雷区"

第5天 做好孕期开支预算

第6天 孕前必须做的营养准备

第7天 准爸妈要记得做孕前检查

第 2周

第8天 准爸妈要远离烟酒茶

第9天 准妈妈要远离宠物

第10天 推算排卵期

第11天 准爸妈孕前如何饮食

第12天 进行环境监测

第13天 避开黑色受孕期

第14天 如何选择最佳怀孕时间

第 3周

第15天 宝宝悄无声息地来了

第16天 制定适宜的胎教计划

第17天 送给未来宝宝的见面礼

第18天 准妈妈需合理补充叶酸

第19天 准妈妈要做好情绪胎教

第20天 孕1月食谱推荐

第21天 孕期准妈妈要谨慎用药

第 4周

第22天 去户外散散步吧

第23天 打造好孕家居环境

第24天 准妈妈要远离噪音

第25-26天 培养健康的生活方式

第27-28天 良好的家庭氛围是最好的

孕 2月 幸福而又不安的日子

第 5周

第29天 幸福而又不安的日子

第30天 怀孕了，了解您的身体变化

第31天 宝宝像只"小海马"

第32天 警惕宫外孕

第33天 验孕有讲究

第34天 孕期如何减压

第35天 容易导致流产的生活习惯

第 6周

第36天 采取正确的睡眠姿势

第37天 孕2月准妈妈营养关注

第38天 和危险食物说再见

<<怀孕百科每日一页>>

- 第39天 准妈妈抗过敏秘籍
- 第40天 怀孕的征兆有哪些
- 第41天 把早孕反应吃掉
- 第42天 推算预产期
- 第7周
- 第43天 异常妊娠早发现
- 第44天 孕2月的抚摸胎教
- 第45天 准妈妈警惕几种炎症
- 第46天 孕早期感冒需谨慎
- 第47天 该准备孕妇装了
- 第48天 准妈妈不能喝的饮料
- 第49天 胎宝宝的性格和准妈妈的情绪有关
- 第8周
- 第50天 建卡要趁早
- 第51天 先兆流产, 预防很关键
- 第52天 胎教音乐: 高山流水
- 第53-54天 防辐射服怎么买
- 第55-56天 做个细心的准爸爸
- 孕3月 轻松度过危险期
- 第9周
- 第57天 轻松度过危险期
- 第58天 心宽体胖的准妈妈
- 第59天 胎宝宝变得有模有样了
- 第60天 准妈妈饮食中的7大数字规则
- 第61天 尿失禁怎么办
- 第62天 孕期早补钙, 宝宝更健康
- 第63天 孕期如何选择内衣
- 第10周
- 第64天 准妈妈的安全饮水原则
- 第65天 准妈妈快乐洗澡指南
- 第66天 减缓便秘的食疗法
- 第67天 补充DHA, 让宝宝更聪明
- 第68天 谨防牙科疾病
- 第69天 怀孕后, "踢"走哪些化妆品
- 第70天 美文妙音给胎宝宝享受
- 第11周
- 第71天 准妈妈可以用电热毯吗
- 第72天 多吃鱼, 宝宝大脑更聪明
- 第73天 胎宝宝也需要环境美
- 第74天 孕早期不要擅自进补
- 第75天 警惕这些肉和水产品
- 第76天 适合孕早期的运动
- 第77天 如何缓解孕期胀气
- 第12周
- 第78天 孕期最易被忽视的"营养"
- 第79天 准妈妈吃酸有讲究
- 第80天 胎教音乐: 寂静的森林

<<怀孕百科每日一页>>

第81-82天 孕期流鼻血怎么办

第83-84天 孕期检查要注意

孕4月 胎宝宝长成小人了

第13周

第85天 胎宝宝长成小人了

第86天 更像美丽的准妈妈了

第87天 宝宝变漂亮了

第88天 做做孕妇体操吧

第89天 孕4月营养关注

第90天 孕期贫血怎么办

第91天 松懈心理要不得

第14周

第92天 孕期B超如何做

第93天 教您看懂B超单

第94天 准妈妈要控制体重

第95天 准妈妈胸部保养

第96天 孕期穿衣注意事项

第97天 如何做孕期瑜伽

第98天 如何预防色素沉着

第15周

第99天 羊水的作用

第100天 孕期性生活要注意

第101天 动手做些新鲜的果汁吧

第102天 孕期日常姿势有讲究

第103天 准妈妈交通注意事项

第104天 孕期头晕怎么办

第105天 唐氏综合征筛查

第16周

第106天 教您读懂唐氏筛查报告单

第107天 准妈妈做家务要注意

第108天 孕期头发如何护理

第109-110天 触摸胎教法

第111-112天 开始跟宝宝说话

孕5月 感受美妙的胎动

第17周

第113天 感受美妙的胎动

第114天 孕相越来越明显

第115天 充满活力的小家伙

第116天 孕5月饮食需要摄入哪些营养

第117天 准妈妈不能吃的滋补中药

第118天 逐渐开展有意胎教

第119天 孕中期宜加强运动锻炼

第18周

第120天 吃好三餐让您更有活力

第121天 均衡饮食有益胎宝宝视力

第122天 如何与宝宝"交谈"

第123天 孕期准妈妈如何护肤

<<怀孕百科每日一页>>

- 第124天 怎样预防妊娠纹
- 第125天 及早发现胎位不正
- 第126天 自制蔬果汁食用原则
- 第 19 周
- 第127天 多多接触阳光，不要佝偻宝宝
- 第128天 准妈妈怎样用空调
- 第129天 孕期吃香蕉好处多
- 第130天 职业女性的孕期生活宝典
- 第131天 带着胎宝宝去旅行
- 第132天 缓解腰酸背疼有办法
- 第133天 宝宝学唐诗
- 第 20 周
- 第134天 准妈妈该穿什么鞋
- 第135天 孕期游泳照样进行
- 第136天 准妈妈如何选择饮品
- 第137-138天 给胎宝宝讲故事
- 第139-140天 胎心监护很重要
- 孕 6月 孕味十足的准妈妈
- 第 21 周
- 第141天 孕味十足的准妈妈
- 第142天 准妈妈迎接身体的持续挑战
- 第143天 宝宝可以倾听了
- 第144天 孕6月准妈妈饮食指导
- 第145天 妊娠高血压综合征
- 第146天 读读美丽的散文：夜雨
- 第147天 准妈妈的美肤妙招
- 第 22 周
- 第148天 音乐胎教的几种方式
- 第149天 给胎宝宝做运动训练
- 第150天 减轻妊娠色斑的好食物
- 第151天 准爸爸如何让婚姻更甜蜜
- 第152天 完美丈夫是这样炼成的
- 第153天 预防孕中期贫血
- 第154天 预防妊娠水肿
- 第 23 周
- 第155天 妈妈动脑宝宝受益--数独
- 第156天 孕期哪种姿势最舒适
- 第157天 胎宝宝语言的教育
- 第158天 孕期便秘的对策
- 第159天 怀孕中后期该怎样运动
- 第160天 准妈妈夏季的生活调理
- 第161天 如何合理控制体重
- 第 24 周
- 第162天 孕中晚期如何预防"烧心"
- 第163天 给胎宝宝进行哼歌谐振法胎教
- 第164天 头皮按摩缓解孕期脱发
- 第165-166天 美容、穿衣也是胎教

<<怀孕百科每日一页>>

第167-168天 吃点坚果好处多

孕7月 越来越笨重的准妈妈

第25周

第169天 越来越笨重的准妈妈

第170天 孕7月的抚摸胎教

第171天 胎宝宝变得耳聪目明了

第172天 胎宝宝也有"小脾气"

第173天 孕晚期如何安然入睡

第174天 孕晚期准妈妈活动安全细则

第175天 孕期如何吃得营养又不发胖

第26周

第176天 孕晚期如何预防痔疮

第177天 光照胎教：甜沁心腑的光明

第178天 注意锌和铜的补充

第179天 准妈妈不宜忽视某些疼痛

第180天 准妈妈的饮食胎教

第181天 讲给胎宝宝的童话：冬天的风

第182天 去拍个大肚照吧

第27周

第183天 孕期准妈妈养花宜忌

第184天 缓解孕期忧郁的方法

第185天 孕期吃鱼好处多

第186天 准妈妈夏季要注意防晒

第187天 胎教的四种禁忌行为

第188天 准妈妈慎防尿路感染

第189天 准妈妈必听的十首胎教音乐

第28周

第190天 注意数胎动

第191天 怎样数胎动

第192天 可以上分娩课了

第193-194天 秋季哪些水果适合准妈妈吃

第195-196天 为宝宝购物

孕8月 "挺"进孕晚期

第29周

第197天 "挺"进孕晚期

第198天 准妈妈出现假宫缩

第199天 胎宝宝开始有感情了

第200天 准妈妈饮食原则

第201天 预防孕期气短

第202天 认识早产的征兆及预防

第203天 冬季营造适宜家居环境

第30周

第204天 警惕羊水过多或过少

第205天 准爸爸与胎宝宝讲话的好处

第206天 孕晚期不适的应对

第207天 科学安排孕晚期的饮食

<<怀孕百科每日一页>>

- 第208天 胎儿宫内生长受限早发现
- 第209天 方便面不能随便吃
- 第210天 夏季, 慎防下肢静脉曲张
- 第31周
- 第211天 准妈妈勿担忧近视
- 第212天 给宝宝一双明亮、健康的眼睛
- 第213天 如何施行阅读胎教法
- 第214天 胎梦的秘密
- 第215天 前置胎盘怎么办
- 第216天 给胎宝宝做绘画胎教
- 第217天 孕期痔疮怎么办
- 第32周
- 第218天 宝宝长大会像谁
- 第219天 粗粮的重要性
- 第220天 哪些食物不能吃
- 第221-222天 TORCH检查
- 第223-224天 各种TORCH检测结果的
处理
- 孕9月 眺望幸福来临的时刻
- 第33周
- 第225天 眺望幸福来临的时刻
- 第226天 身体沉重的准妈妈
- 第227天 为出生做准备的胎宝宝
- 第228天 孕期吃点零食补充营养
- 第229天 把良好的生活情趣带给宝宝
- 第230天 意念胎教: 想象宝宝的样子
- 第231天 怀孕经常会抽筋怎么办
- 第34周
- 第232天 准妈妈一日食谱
- 第233天 提前练习分娩技巧
- 第234天 多吃有助智力发育的食物
- 第235天 从孕期培养宝宝良好的习惯
- 第236天 脐带绕颈没那么可怕
- 第237天 和胎宝宝一起做操
- 第238天 如何判断胎宝宝的成熟度
- 第35周
- 第239天 孕晚期应注意睡眠姿势
- 第240天 孕晚期准妈妈不宜旅行
- 第241天 孕晚期准妈妈不宜久站
- 第242天 胎宝宝会因缺氧"发脾气"
- 第243天 孕晚期胀气怎么办
- 第244天 孕晚期准妈妈装扮全攻略
- 第245天 孕晚期可进行的准妈妈体操
- 第36周
- 第246天 随时做好住院的准备
- 第247天 准妈妈沐浴须小心
- 第248天 孕晚期准爸爸要体贴

<<怀孕百科每日一页>>

- 第249-250天 准妈妈要多读好书
- 第251-252天 培养优"智"宝宝的"菜篮子"
- 孕 10月 幸福迎接宝宝的降生
- 第 37 周
- 第253天 幸福迎接宝宝的降生
- 第254-255天 孕10月妈妈变化
- 第256天 胎宝宝足月了
- 第257天 让胎宝宝有一颗美好心灵
- 第258天 难产早知道
- 第259天 怎样用美学影响胎宝宝
- 第 38 周
- 第260天 到产房看看
- 第261天 准妈妈不宜睡席梦思床
- 第262天 孕期容易被忽视的安全事项
- 第263天 分娩方式知多少
- 第264天 做做分娩热身操
- 第265天 为分娩做好心理准备
- 第266天 音乐胎教：蓝色多瑙河
- 第 39 周
- 第267天 分娩前准妈妈吃什么
- 第268天 自然分娩好处多
- 第269天 准妈妈要学会放松
- 第270天 分娩前有哪些征兆
- 第271天 顺产怎样避免"会阴侧切"
- 第272天 准妈妈入院不宜过早或过晚
- 第273天 待产包清单
- 第 40 周
- 第274天 准爸爸来做临产时的最佳配角
- 第275-276天 什么情况需接受剖宫分娩
- 第277-278天 如何缓解分娩疼痛
- 第279-280天 分娩后前3天注意事项

章节摘录

版权页：插图：制定详细的怀孕计划孕育一个聪明的宝宝，并看着他出生，这是多少年轻的夫妻期盼的事情啊！

但如果准妈妈在怀孕后还浑然不觉，误服药物或疏忽了生活上的细节，就可能对胎宝宝和自己产生不良的影响。

而且胎教是要从孕前开始的，在怀孕之前，准爸妈在身体和心理上所做的准备，已经是胎教真正的开端。

所以，制订一份详细的怀孕计划是必不可少的。

做好孕前锻炼计划 实施一个完善的孕前运动计划不仅可以使产后身材的恢复事半功倍，还可帮助产妇提高肌肉质量和关节的稳定能力，保护准妈妈及胎宝宝的生命安全，更好地保证准妈妈的健康，减少和避免妊娠高血压及糖尿病的发病概率。

呼吸控制练习，还能减少生产时的痛楚。

帮助产妇顺利分娩，使宝宝的健康得到更好的保障。

做好孕前饮食计划 怀孕后，准妈妈并非从一开始就胃口大开。

在孕早期的前3个月里，胚胎的变化主要是生长发育，需要的营养物质并不多，而且，由于妊娠反应，准妈妈一般胃口欠佳。

因此，在这一时期，准妈妈不必强求营养物质的摄入，应遵循的饮食原则是少食多餐，避免摄入油腻、不易消化的食物。

应多吃一些绿色蔬菜和水果，多吃面条、馄饨、粥、汤等半流质的东西。

到了孕中期及孕晚期，随着妊娠反应的消失，准妈妈食欲大增，而且食量大增。

此时胎宝宝的生长发育迅速，对各种营养素的需求增大。

此时，准妈妈要本着合理、全面的原则尽量摄入多种营养素，首先是保证热量的摄入，其次是蛋白质、维生素和无机盐。

食物的类型要多样，多食蔬菜和水果。

不要在旅行途中受孕 由于人在旅行途中生活起居没有规律，睡眠不足，饮食失调，营养偏缺，大脑皮质经常处于兴奋状态，加上过度疲劳和旅途颠簸，可影响胚胎生长或引起受孕子宫收缩，导致流产或先兆流产。

早产/流产和摘除葡萄胎后不宜立即受孕 妇女在早产、流产后子宫内膜受到创伤，立即受孕容易再度流产而形成习惯性流产，所以首次流产或早产后至少要过半年后再受孕，这样让子宫内环境有一个完全恢复的过程。

葡萄胎摘除后，原已隐蔽在静脉丛中的滋养层细胞，经过一段时间后（多在1~2年），可重新活跃甚至发生恶性变化。

因此，对葡萄胎手术后的病人，为防止其发展成恶性葡萄胎或毛膜上皮癌，至少要定期随诊两年，而这段时间内绝对不能受孕。

不要在炎热和严寒季节受孕 因为怀孕早期，正是胎宝宝的大脑皮质初步形成的阶段。

炎热的季节，食欲不好，蛋白质摄入量减少，机体消耗量大，会影响胎宝宝大脑的发育。

严寒季节准妈妈多在室内活动，新鲜空气少，接触呼吸道病毒的机会增多，容易感冒而伤害胎宝宝。

孕期需注意的异常信号 孕期要注意一些异常信号的出现，如阴道流血、流水、分泌物增加、腹部坠痛、肢体水肿、周身瘙痒、子宫体过快或过慢增长、胎动过频或过慢、头痛、头晕等自觉症状，若出现以上情况，要及时到正规医院就诊。

做好孕期开支预算 对于很多准备怀孕的夫妻来说，除了做各个孕前准备之外，还要对怀孕期间需要花费的费用做一个预估，这样在孕期就不必为各项支出的费用而担忧了。

营养饮食开支 怀孕期间，随着胎宝宝的不断发育，准妈妈需要摄取多种营养元素，以满足胎宝宝的营养需求。

怀孕期间若准妈妈不注重摄取均衡的营养，不但会使胎宝宝的生长发育受到影响，也会使准妈妈在产后更加虚弱。

<<怀孕百科每日一页>>

因此，对孕期营养饮食方面的花费要提前做好预算。

叶酸片：怀孕前后3个月可以吃，也可以持续在整个孕期吃。

牛奶：整个孕期应坚持喝牛奶；如果不喝牛奶，酸奶也可以。

其他营养品：维生素、钙、铁、锌以及补血剂等。

产检分娩开支 准妈妈从备孕、怀孕到生产，会经历各种孕期检查项目。

同时也要考虑在孕期及分娩过程中，母亲和婴儿有可能遇到的意外情况，以及住院费、手术费等方面的花销。

孕前体检：女方体检费用约500元，男方体检费用约：300元。

全程约2500元，包括常规检查、唐氏综合征筛查和三维彩超一次。

住院分娩：自然分娩约3000元，无痛分娩约4000元，剖宫产约6000元。

如果是贵宾房或特殊病房，3天的费用会增加1500~2000元。

母婴用品开支 准妈妈怀孕后，由于体型变化和防辐射的需求，需要购置孕期服装及防辐射服；护肤品也需更换为天然成分产品；产后护理的相关用品也需提前准备。

此外，为了迎接宝宝到来，衣物、婴儿车、儿童床、洗浴喂养护理用品、玩具等，也要在孕期逐渐添置。

准妈妈所需服装：防辐射服、孕妇内裤、孕妇装（裙）、孕妇秋衣裤、平底鞋等。

准妈妈所需护肤品：主要是保湿用品、防妊娠纹用品。

<<怀孕百科每日一页>>

媒体关注与评论

一本读起来毫不费劲的孕育指导书，在轻松阅读中让我读到了许多实用的信息。

——五月孕妈咪 这本书不仅版面设计清新活泼，在内容的安排上也考虑了准妈妈的阅读习惯，并着实提供了准妈妈所需要的孕育知识，十分实用。

——摇篮网编辑 虽然全书传播的都是孕育知识，但我读来却十分有趣，是少有的能够吸引我这样一位挑剔读者的好书。

——靠谱准爸

<<怀孕百科每日一页>>

编辑推荐

《怀孕百科每日一页(《怀孕百科每日一页(环保油墨印刷)》采用环保油墨印刷)》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。

280天，每天一页，传递科学孕育知识；怀孕10个月，教孕育、谈生活，天天都有轻松愉快的体验。

《怀孕百科每日一页(《怀孕百科每日一页(环保油墨印刷)》采用环保油墨印刷)》语言风格亲切温和，版式设计精美大方，内容连贯统一，是准爸妈必不可少的一本孕育百科。

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>