

<<幸福怀孕40周全程指导>>

图书基本信息

书名：<<幸福怀孕40周全程指导>>

13位ISBN编号：9787510429194

10位ISBN编号：7510429196

出版时间：2012-8

出版时间：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：319

字数：200000

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>

<<幸福怀孕40周全程指导>>

内容概要

《幸福怀孕40周全程指导》共10章，按照孕期10个月的时间顺序成文成书。解密准妈妈的身体、胎儿的生长发育状况、日常饮食营养，每周保健常识以及做一名称职准爸爸的诸多建议。针对准妈妈普遍关心的营养、饮食、胎教、安全防护、疾病防治等方面的问题做出了明确和详细地指导，内容科学实用、提供的方法简单易学，便于操作，有很强的指导意义，给予每一位准父母最全面、最贴心、最细致的指导。

<<幸福怀孕40周全程指导>>

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》《怀孕百科每日一页》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

<<幸福怀孕40周全程指导>>

书籍目录

孕1月 幸“孕”从这一刻开始

第1周 聪明宝宝，快来吧

一、幸福孕妈，就看这里

您准备好做妈妈了吗

优生遗传咨询不可忽视

好“孕”从关爱宝宝的生长环境开始

“十月怀胎”从这一周开始

二、本周孕妈咪怎么吃

孕前要科学合理地补充营养

调整饮食习惯的最佳时期

远离烟酒和咖啡

孕前避免营养过剩

三、孕妈咪保健课堂

准爸妈，都要做 孕前检查

科学的健身计划不可少

四、做称职准爸，就看这里

准爸爸会出现“早孕”反应吗

准爸爸也要“精益求精”

宝宝遗传谁的特点多

准爸爸也来了解胎教

五、本周健康生活须知

特别关注生活细节

可以照X光吗

这些情况暂时不宜怀孕

给孕妈咪一个舒适的家居环境

巧妙应对单位出差安排

第2周 幸福孕妈，准备好了吗

一、幸福孕妈，就看这里

每月仅有一个卵泡发育成熟

排卵期开始了

如何计算排卵期

测试基础体温也能计算排卵期

二、本周孕妈咪怎么吃

不同体质孕妈咪的 孕前调理秘笈

孕早期补充叶酸很关键

热能与脂肪不可少

三、孕妈咪保健课堂

生活点滴中调节不良情绪

生活中的辐射污染要提防

四、做称职准爸，就看这里

提前了解育儿知识

合理安排孕早期性生活

五、本周健康生活须知

小猫、小狗，暂时远离

尽量不吃方便食品

<<幸福怀孕40周全程指导>>

第3周 聪明宝宝，悄悄来

- 一、孕妈咪幸“孕”记
挑选幸“孕”的好日子
卵子与精子开始交汇
- 二、快乐小豆成长记
神奇的小小受精卵
受精卵的新旅程
- 三、本周孕妈咪怎么吃
加强微量元素的吸收
孕期饮食要均衡
清淡可口更适宜孕妈咪
- 四、孕妈咪保健课堂
孕早期孕妈咪用药需慎重
外用药更需谨慎
- 五、快乐胎教一点通
什么是胎教
胎教从科学的胎教计划开始
做情绪胎教，保持心情愉悦
在大自然中散步吧
- 六、做称职准爸，就看这里
准爸妈财务巧分配
准爸爸分担一些家务
- 七、本周健康生活须知
从现在开始，规律作息
远离危险职业吧

第4周 幸福孕妈，爱幻想

- 一、孕妈咪幸“孕”记
生命的种子开始生根发芽
稍安勿躁，进入一个多彩的孕期
- 二、快乐小豆成长记
小小胚盘包罗万象
神经与大脑开始发育
- 三、本周孕妈咪怎么吃
关注孕早期膳食安排
孕早期每日膳食需要
巧主妇一日食谱举例
- 四、孕妈咪保健课堂
孕早期感冒谨慎服药
妈咪轻度感冒有妙方
感冒与早孕反应不一样
- 五、快乐胎教一点通
情绪胎教有益母婴身心
优境养胎，养出健康宝宝
- 六、做称职准爸，就看这里
多陪陪妻子
- 七、本周健康生活须知
避免有害因素影响胚泡变化

<<幸福怀孕40周全程指导>>

从这些蛛丝马迹中知道您怀孕了

保证充分睡眠

禁做敏感的腹部X线检查

薄荷并不适宜现在的孕妈咪

孕2月 分享怀孕的喜悦

第5周 聪明宝宝，来到妈妈的肚子中

一、孕妈咪幸“孕”记

真的怀孕了

孕妈咪成功受孕

二、快乐小豆成长记

神经系统和循环系统最先分化

慢慢变得像小海马了

三、本周孕妈咪怎么吃

个人体质决定孕期营养的补充

不容错过的营养食物

四、孕妈咪保健课堂

器官形成期小心用药

孕期药物分级需知道

什么是宫外孕

五、快乐胎教一点通

神奇的意念胎教

想象宝宝长什么样子

和胎宝宝一起做情绪胎教

六、做称职准爸，就看这里

帮助妻子初步验孕

医院检测法，确认怀孕

七、本周健康生活须知

轻淡妆容，做美丽孕妈

挑选一双合适的鞋

慎防剧烈运动

第6周 幸福孕妈，害喜也不怕

一、孕妈咪幸“孕”记

孕妈咪“特权”：害喜

孕吐反应才刚开始

二、快乐小豆成长记

胎宝宝头部开始成形

小生命在健康地生长

三、本周孕妈咪怎么吃

莫忘从食物中摄取镁

缓解孕吐，膳食有讲究

调节孕吐的两例食谱

四、孕妈咪保健课堂

预防先兆流产

妊娠剧吐可预防

了解什么是胎停育

五、快乐胎教一点通

美学胎教，让您收获一份美的享受

<<幸福怀孕40周全程指导>>

六、做称职准爸，就看这里

帮助孕妈估算预产期

减轻孕吐您的帮忙不可少

七、本周健康生活须知

可以乘坐公共交通工具吗

从生活习惯做起来缓解孕吐

佩戴隐形眼镜隐形的危害

第7周 幸福孕妈，体验不一样的孕期

一、孕妈咪幸“孕”记

早孕反应仍然继续

适当的舒缓情绪

二、快乐小豆成长记

一颗小豆那么大的胎宝宝

身体和大脑在飞速变化

三、本周孕妈咪怎么吃

孕早期通过饮食调理孕吐

酸甜苦辣咸，五味吃法攻略

满足孕期口味的两例食谱

四、孕妈咪保健课堂

孕早期阴道出血莫忽视

孕早期注意防流产

五、快乐胎教一点通

胎宝宝的发育离不开运动胎教

快乐运动，放松身体

六、做称职准爸，就看这里

理解是对妻子最好的关爱

为了优生，夫妻生活要节制

七、本周健康生活须知

关注自己身体的异常情况

给孕妈咪一个清新的口气

适当放慢生活的步调

第8周 聪明宝宝，初具人形了

一、孕妈咪幸“孕”记

子宫开始不断增大

注意保健，应对身体变化

二、快乐小豆成长记

胎宝宝已经初具人形

胎宝宝的小动作开始

三、本周孕妈咪怎么吃

巧妙应对饥饿感

继续坚持补叶酸

营养低热小食谱

四、孕妈咪保健课堂

该准备去医院产检、建档了

孕早期腹痛莫大意

五、快乐胎教一点通

营养供给是胎教基石

<<幸福怀孕40周全程指导>>

做音乐胎教，在音乐中畅游

六、做称职准爸，就看这里

准爸爸也来了解建卡是怎么回事

了解产检安排，为孕妈咪产检来助力

七、本周健康生活须知

职场孕妈安全备忘

正确的睡眠姿势很重要

胎宝宝不喜欢罐头食品

擅自进补不可取

孕3月 特别需要呵护的关键期

第9周 聪明宝宝，健康成长

一、孕妈咪幸“孕”记

慢慢增长的孕咪

幸福着胖起来

二、快乐小豆成长记

是个名副其实的胎宝宝了

身体各部位开始发育

三、本周孕妈咪怎么吃

低盐更健康

胎宝宝的一口好牙离不开您的营养供给

水，生命之泉及时补充

四、孕妈咪保健课堂

病理性尿频巧预防

孕妈咪防痔要及时

五、快乐胎教一点通

孕期运动是种间接胎教

合理选择胎教音乐

音乐胎教，听觉胎教同进行

六、做称职准爸，就看这里

准爸爸分担家务的重担吧

妻子的睡眠多多关心

宠着妻子的口味

七、本周健康生活须知

细嚼慢咽才是健康的饮食习惯

良好的情绪会传染

呵护乳房从文胸开始

工作中也能丰富孕期生活

切记对症下药，不可盲目安胎

慎过“辣”瘾

桂圆有益，要少吃

第10周 幸福孕妈，轻松一口气

一、孕妈咪幸“孕”记

孕妈情绪有点不稳定

危险的流产期，拜拜啦

二、快乐小豆成长记

长得像颗扁豆芽

脑部开始迅速发育

<<幸福怀孕40周全程指导>>

三、本周孕妈咪怎么吃

黄金饮食助力胎儿大脑发育

本周补碘为脑部发育保驾护航

喝粥也可治便秘

四、孕妈咪保健课堂

牙龈炎并非小事

绒毛活检怎么做

五、快乐胎教一点通

优化胎教环境孕育聪明宝宝

孕妈咪胎教时要注意

六、做称职准爸，就看这里

这些家务靠您啦

七、本周健康生活须知

不同阶段您的内衣裤选对了吗

弹力袜轻松穿走脚肿

节食真不应该

小小厨房危害大

第11周 聪明宝宝，一点一滴在长大

一、孕妈咪幸“孕”记

满满都是胎宝宝

妊娠纹悄悄爬上肚皮

二、快乐小豆成长记

胎宝宝变化越来越多

学会了吸吮、踢腿

三、本周孕妈咪怎么吃

钙质补充刻不容缓

补充维生素A满足胎宝宝所需

蛋白质缺乏对胎儿发育的影响

四、孕妈咪保健课堂

发烧、发热及早就医

巧妙应对孕早期腹痛

五、快乐胎教一点通

让宝宝心灵又手巧

编织出一份爱

六、做称职准爸，就看这里

为妻子洗个头

激发妻子的母性光辉

做好妻子的胎教小助理

七、本周健康生活须知

应对厨房大事小情

工作餐也可以很营养

安排好早餐和晚餐

多喝牛奶好处多

谨防铅污染造成伤害

勿食用易过敏食物

第12周 幸福孕妈，孕早期告一段落

一、孕妈咪幸“孕”记

<<幸福怀孕40周全程指导>>

早孕反应接近尾声

做做运动，快乐您的生活

二、快乐小豆成长记

一个活泼好动的胎宝宝

我要结实又健康

三、本周孕妈咪怎么吃

补充DHA让宝宝更机灵

多食用含镁饮食

四、孕妈咪保健课堂

孕期要小心贫血

孕期安全最重要

B超检查如何做

五、快乐胎教一点通

静下心来，做读书胎教

运动胎教要适宜

选择适合自己的运动项目

六、做称职准爸，就看这里

妻子的产检要随时督促

妇产医院早选定

和妻子一起了解产前诊断

七、本周健康生活须知

开始享受孕期生活

体重增长要规律

爱看电视可以吗

孕4月 安然迎来快乐孕中期

第13周 聪明宝宝，也爱孕中期

一、孕妈咪幸“孕”记

名副其实的漂亮孕妇啦

好胃口又回来了

二、快乐小豆成长记

胎宝宝越来越漂亮

孕妈触摸，宝宝响应

三、本周孕妈咪怎么吃

孕中期膳食有讲究

孕中期每日膳食需要

适量摄入维生素C

四、孕妈咪保健课堂

孕中期用药慎之又慎

看清阴道分泌物

五、快乐胎教一点通

瑜伽，一种美丽的胎教

孕期瑜伽练习这样做

六、做称职准爸，就看这里

小心翼翼的夫妻生活

枕头，妻子睡眠的好帮手

好好学习做按摩

七、本周健康生活须知

<<幸福怀孕40周全程指导>>

开车代步有讲究
料理家务要小心
孕期喝水有哪些禁忌
不宜睡电热毯
中午时间眯一会

第14周 幸福孕妈，迎接新变化

- 一、孕妈咪幸“孕”记
日新月异的新一周
做个魅力四射的孕妈咪
- 二、快乐小豆成长记
从细节开始塑造外形
由内而外充满活力
- 三、本周孕妈咪怎么吃
孕期吃好加餐食品
加餐零食对对碰
- 四、孕妈咪保健课堂
孕期腹泻如何处理
羊膜腔穿刺检查怎么做
- 五、快乐胎教一点通
胎教音乐随孕期变化而不同
准爸妈开始做呼唤胎教吧
从孕妈咪操开始的运动胎教
- 六、做称职准爸，就看这里
带妻子狂欢一次也无妨
妻子喜欢小惊喜
- 七、本周健康生活须知
如何护理更美丽
有些美容要谨慎
喝浓茶好不好
多饮汽水可能致贫血
远离噪音污染

第15周 聪明宝宝，妈妈感觉到我了吗

- 一、孕妈咪幸“孕”记
可能真的感到胎动了
偶尔会有情绪起伏
- 二、快乐小豆成长记
快快成长的胎宝宝
男宝宝还是女宝宝
- 三、本周孕妈咪怎么吃
孕中期加强营养满足所需
胎宝宝大脑发育别忘补锌
- 四、孕妈咪保健课堂
准时进行第2次产检
如何提防孕期过敏
预防静脉曲张从腿部保健开始
- 五、快乐胎教一点通
音乐胎教要逐步进行

<<幸福怀孕40周全程指导>>

为胎宝宝做的情绪胎教

六、做称职准爸，就看这里

做好妻子的心理辅导师

送给妻子一套舒适的孕妇装

七、本周健康生活须知

拥有一头天然秀发

孕期的劳动保护需了解

水果多吃并无益

绿叶菠菜适当吃

山楂食品要少吃

第16周 幸福孕妈，继续和宝宝互动吧

一、孕妈咪幸“孕”记

别样魅力慢慢，散发出来

胎动的感觉真奇妙

二、快乐小豆成长记

生命系统有条不紊地运行

调皮的胎宝宝

三、本周孕妈咪怎么吃

补铁有助防贫血

适量补锌有助减轻分娩疼痛

坏心情通通“吃”走

四、孕妈咪保健课堂

孕期贫血分几种

密切关注外阴瘙痒

五、快乐胎教一点通

触摸运动胎教法

和胎宝宝的对话胎教

六、做称职准爸，就看这里

如何帮妻子缓解腰酸背痛

理解她突然而来的食欲

七、本周健康生活须知

维持记忆力有方法

减轻妊娠斑各种小妙招

睡眠姿势左侧卧位最适宜

孕5月 可爱的肚皮，慢慢鼓起来

第17周 聪明宝宝，最爱“孕味”妈妈

一、孕妈咪幸“孕”记

身形的变化很明显

“孕”味的美丽更可爱

二、快乐小豆成长记

骨骼与皮肤慢慢发育

听听宝宝的心跳

三、本周孕妈咪怎么吃

如何一人吃两人补

科学补充DHA让宝宝更聪明

打造孕期智力食谱

四、孕妈咪保健课堂

<<幸福怀孕40周全程指导>>

腰酸背痛的原因有哪些

坐骨神经痛不可掉以轻心

五、快乐胎教一点通

科学选择胎教音乐

运动胎教之指按法

语言胎教从讲故事开始吧

六、做称职准爸，就看这里

做好胎儿监护

宝宝的聪明与准爸爸息息相关

七、本周健康生活须知

舒适的居室给您一个好心情

孕妈咪举手投足有讲究

宽松舒适的衣服最适合

大笑不止要控制

孕妈咪并不适合睡过软的床

孕妈咪忌吃过多甜食1

第18周 幸福孕妈，让孕期生活更有趣

一、孕妈咪幸“孕”记

精力逐渐恢复

别样惊喜：胎动

二、快乐小豆成长记

男孩还是女孩已清晰可见

继续调皮的本性

三、本周孕妈咪怎么吃

营养先行，体重有所控制

控制体重的饮食小妙招

饮食好习惯预防胃胀

四、孕妈咪保健课堂

分清孕期各种腹胀

骨盆疼痛了怎么办

五、快乐胎教一点通

拍打游戏胎教很好玩

色彩胎教活学活用

六、做称职准爸，就看这里

了解妻子体重正常增加的重要性

带给她的生活更多新鲜

七、本周健康生活须知

心理保健多多益善

适当加强运动锻炼

日光浴虽好，不宜过多

第19周 聪明宝宝，丰富每一天的生活

一、孕妈咪幸“孕”记

时刻围着宝宝转

孕程顺利过半

二、快乐小豆成长记

我似南瓜般大小

感官发育关键时期

<<幸福怀孕40周全程指导>>

三、本周孕妈咪怎么吃
三餐合理搭配更有益
均衡饮食有益胎宝宝视力

四、孕妈咪保健课堂
欢迎来到产检时间
孕中期阴道炎要格外留心

五、快乐胎教一点通
准爸爸的三步胎教法
环境胎教离不开准爸爸

六、做称职准爸，就看这里
陪妻子一起听孕妈咪课
做妻子的贴心陪伴者

七、本周健康生活须知
轻松应对小愤怒
增强骨盆底肌肉的练习

什么穿着最适合产检场合
第20周 幸福孕妈，为勇敢的自己鼓掌

一、孕妈咪幸“孕”记
开始新计划吧
身体多少有些不适

二、快乐小豆成长记
成长的步伐很快哦
我是小小机灵鬼

三、本周孕妈咪怎么吃
有益大脑的磷脂和胆固醇
豆腐的健康吃法

四、孕妈咪保健课堂
流行性腮腺炎您知多少
小心妊娠高血压疾病

五、快乐胎教一点通
语言胎教要坚持
给宝宝一个可爱的乳名
为您的胎教做个小小的记录

六、做称职准爸，就看这里
宝宝长什么样子呢
给孕妈咪更多支持
帮助妻子测量宫高吧
做妻子的御用厨师

七、本周健康生活须知
瑜伽也能放松心情
恭喜您孕程已过半
反式脂肪美食尽量忌口
二手烟，请靠边
让游泳安全又尽兴
出现皮炎勿乱抹药
浓烈的香水香气太逼人

孕6月 感受到胎动了吗

<<幸福怀孕40周全程指导>>

第21周 聪明宝宝，真淘气

- 一、孕妈咪幸“孕”记
爱是甜蜜的负担
继续自己和宝宝的生活
- 二、快乐小豆成长记
好动的宝宝才健康
消化系统越来越健全
- 三、本周孕妈咪怎么吃
营养充分才能高枕无忧
健康吃鱼有讲究
- 四、孕妈咪保健课堂
很有必要详细了解孕期静脉曲张
如何减缓腿部抽筋
- 五、快乐胎教一点通
和宝宝一起做光照胎教
本周运动胎教如何做
- 六、做称职准爸，就看这里
增加妻子的甜蜜感
准爸妈一起做这些事
B超单，您能读懂吗
- 七、本周健康生活须知
美肤妙招看过来
职场孕妈安全出行
选择私家车出行要注意
过度弯腰不可行
仰卧位直接起身要注意
上下楼梯莫匆忙

第22周 幸福孕妈，享受孕期慢生活

- 一、孕妈咪幸“孕”记
纯属正常的不适感
放慢您的孕期节奏
- 二、快乐小豆成长记
俨然一个可爱小人儿
宫内生活别样精彩
- 三、本周孕妈咪怎么吃
高度重视营养物质的作用
调理水肿饮食有方
有效吸收铁质很重要
- 四、孕妈咪保健课堂
胎儿腹水怎么办
什么是B超未见胎儿口唇
尿蛋白阳性是怎么回事
应对鼻子的不适症状
- 五、快乐胎教一点通
营养胎教天天做
何为器物灌输法胎教
- 六、做称职准爸，就看这里

<<幸福怀孕40周全程指导>>

夫妻生活注重舒适度

给妻子做个足底按摩

七、本周健康生活须知

应对妊娠纹的小妙招

洗个热水澡要注意

第23周 聪明宝宝，天天都有新变化

一、孕妈咪幸“孕”记

珍惜孕期的点滴变化

偶尔为了饮食开个小差

二、快乐小豆成长记

小小婴儿招人爱

好动的宝宝爱游戏

三、本周孕妈咪怎么吃

坚持营养均衡不动摇

控制体重的小秘诀

四、孕妈咪保健课堂

关注第4次产检

妊娠期糖尿病的保健

体重超标的危害

五、快乐胎教一点通

爱是一切胎教行为的源头

带着微笑做胎教

满含爱意进行音乐胎教

六、做称职准爸，就看这里

胎教时间莫缺席

减少外出应酬的次数

七、本周健康生活须知

职场孕妈营养有方

做好体重监测

孕中晚期驾车应注意

第24周 幸福孕妈，安全要谨记

一、孕妈咪幸“孕”记

接受羡慕的目光吧

安全保健为第一行为准则

二、快乐小豆成长记

肺部发育又进一步

小小味蕾完全形成

三、本周孕妈咪怎么吃

坚持饮食补铁

少吃糖类防牙龈出血

四、孕妈咪保健课堂

应对孕中晚期“烧心”

可能出现眩晕感

五、快乐胎教一点通

品格胎教使母婴受益

求知胎教从旺盛的求知欲开始

母教子唱法胎教

<<幸福怀孕40周全程指导>>

六、做称职准爸，就看这里

估算胎宝宝发育状况的方法
和妻子一起观察胎动

七、本周健康生活须知

头皮按摩让您远离脱发困扰
注意基本的手口卫生
孕期化妆品的选择
化妆品黑榜提名单

孕7月 真是淘气的胎宝宝

第25周 聪明宝宝，让变化越来越多

一、孕妈咪幸“孕”记

开始悠闲的小生活
有些变化很惊讶

二、快乐小豆成长记

宝宝的生活有滋又有味
越来越健全的血液循环系统

三、本周孕妈咪怎么吃

孕晚期脑部发育莫忘“脑黄金”
饮食保健更适合孕晚期

四、孕妈咪保健课堂

安全孕期也要提高警惕
孕妈咪心悸是怎么回事
应对妊娠高血压综合征

五、快乐胎教一点通

性格胎教给宝宝一个开朗的性格
触摸胎教别停歇

六、做称职准爸，就看这里

孕味十足的她别样可爱

帮妻子按摩也能防感冒
宝宝聪明遗传谁的

七、本周健康生活须知

睡眠障碍逐一攻破
静心安神的小妙招

第26周 幸福孕妈，放松一下心情吧

一、孕妈咪幸“孕”记

身体保健要格外关注
良好的心态最重要

二、快乐小豆成长记

小小呼吸专家
开始练习吸吮了

三、本周孕妈咪怎么吃

孕晚期补铁的关键性
维生素C不可替代的功用

四、孕妈咪保健课堂

手部刺痛是什么情况
喘不过气来是怎么回事
预防产前抑郁症

<<幸福怀孕40周全程指导>>

五、快乐胎教一点通

小小手工也欢乐

职场孕妈的胎教小提案

六、做称职准爸，就看这里

帮助妻子摆脱焦虑困扰

增加和妻子亲密无间的小空间

七、本周健康生活须知

做好浴室防滑准备

适当做些家务有好处

第27周 聪明宝宝，快快成长

一、孕妈咪幸“孕”记

迎来身体更大的变化

积极调整不良情绪

二、快乐小豆成长记

身体发育更完善

感官能力逐步形成

三、本周孕妈咪怎么吃

增加谷物、豆类摄入量

继续补充钙和铁

四、孕妈咪保健课堂

第5次产检别忘记

慎防尿路感染

异常胎动要多加留意

五、快乐胎教一点通

胎宝宝开始正规“上课”

带着宝宝聆听美妙音乐

光照胎教能温暖母婴心

六、做称职准爸，就看这里

聆听她的胎梦

陪伴，让她不孤单

布置温馨有爱婴儿房

七、本周健康生活须知

做一个热爱学习的好榜样

寻找平复孕妈咪情绪波动的方法

孕晚期血糖高应注意什么

第28周 幸福孕妈，轻装上阵

一、孕妈咪幸“孕”记

接踵而至的怀孕反应

坚持产检保障安全

二、快乐小豆成长记

肺部发育的关键时期

有想法、有性格的胎宝宝

三、本周孕妈咪怎么吃

烹调中的营养法则

注意补铜

四、孕妈咪保健课堂

早产预防有方法

<<幸福怀孕40周全程指导>>

早产的征兆要认清

孕期便秘怎么办

腿抽筋

五、快乐胎教一点通

用彩色卡片学数字

用彩色卡片学语言和文字

六、做称职准爸，就看这里

传达爱意小方法

贴心司机也乐意

和孕妈一起做夫妻操

七、本周健康生活须知

漂亮的孕期写真定格幸福时刻

听一听分娩课程分散注意力

午休一下提提神

孕晚期坐车要注意

孕8月 继续幸福的步伐

第29周 聪明宝宝，撑起妈妈的大肚子

一、孕妈咪幸“孕”记

孕晚期的光荣小学员

熟练应对身体不适

二、快乐小豆成长记

逐渐地变圆润了

大脑可以调控温度了

三、本周孕妈咪怎么吃

孕晚期饮食调整法则

孕晚期每日膳食需要

一日食谱举例

孕妈咪吃粗粮有讲究

四、孕妈咪保健课堂

关注第6次产检

围产期保健要做好

胎宝宝的五大红灯信号

五、快乐胎教一点通

不要为了胎教而胎教

胎教，启蒙英语

六、做称职准爸，就看这里

了解母乳喂养的多多益处

妻子起居的好帮手

七、本周健康生活须知

工作可以缓一缓

冬季居家七安排

专用毛巾要必备

呵护乳房，避免过多刺激

第30周 幸福孕妈：宝宝，我爱你

一、孕妈咪幸“孕”记

搂着一颗宝贝大西瓜

爱自己，爱宝宝

<<幸福怀孕40周全程指导>>

二、快乐小豆成长记

不再像个小老头了
大脑仍在快速发育

三、本周孕妈咪怎么吃

饮食细节别忽略
食物保健时刻谨记
不可不吃的粗粮

四、孕妈咪保健课堂

孕晚期胸痛巧妙应对
全面解析“羊水”
孕晚期家庭自我监护很关键

五、快乐胎教一点通

参加合唱利于胎宝宝发育
古代的胎教学您知道吗

六、做称职准爸，就看这里

做忠实的听众和助手
给予妻子国宝级待遇
帮助妻子面对失眠
给她一个依赖的港湾

七、本周健康生活须知

产前运动不可少
关于产假那些事

第31周 聪明宝宝，最粘“孕味”妈妈

一、孕妈咪幸“孕”记

“孕味”逐日增加
子宫压力渐渐变大

二、快乐小豆成长记

“房子”变小运动受限
可以辨别明暗了

三、本周孕妈咪怎么吃

有的放矢地“进膳”
多食含锌食物可帮助自然分娩
依然不容忽视的铁元素
适时营养餐推荐

四、孕妈咪保健课堂

了解胎宝宝生长发育迟缓
如何应对产前焦虑症
缓解焦虑的应对办法

五、快乐胎教一点通

最适宜做阅读胎教
语言胎教：说给宝宝小故事

六、做称职准爸，就看这里

做个忠实的听众
提前物色称职月嫂

七、本周健康生活须知

保护正确的走路姿势
共同被失眠困扰

<<幸福怀孕40周全程指导>>

出行安全谨记心头

拒绝汽油危害

第32周 幸福孕妈，和“小调皮”共同进步

一、孕妈咪幸“孕”记

“骄傲”的孕妈咪

痛并快乐着

二、快乐小豆成长记

我的体格越发标准了

依旧不改顽皮本色

三、本周孕妈咪怎么吃

少食多餐为原则

注意补充维生素K

给足钙和磷，为乳牙打好“地基”

本周食谱精选推荐

降低早孕的饮食

四、孕妈咪保健课堂

脐带意外全方位了解

孕晚期不适应对法

五、快乐胎教一点通

实施哼歌谐振法音乐胎教

从宝宝的名字开始进行记忆胎教

营造和谐家庭氛围为性格胎教助力

六、做称职准爸，就看这里

散散心，让孕期更加轻松

您准备好做爸爸了吗

孕晚期要禁欲

七、本周健康生活须知

您想好何时休产假了吗

挺直腰背做简单家务

芳香剂少用为妙

让紧张远离您的生活

禁食热性香料和食物添加剂

孕9月 期待的一天越来越近了

第33周 聪明宝宝，可爱又圆润

一、孕妈咪幸“孕”记

“大腹便便”也快乐

按捺不住了吗

二、快乐小豆成长记

“皱巴巴”离我远去喽

我准备着呢

三、本周孕妈咪怎么吃

全面营养为分娩助力

本周食谱精选推荐

四、孕妈咪保健课堂

留心羊水浑浊

产前焦虑不利于母婴双方

应对牙齿问题孕妈咪不用急

<<幸福怀孕40周全程指导>>

五、快乐胎教一点通

健康的生活方式使宝宝受益

音乐胎教，抓住听力萌发的敏感期

抚摸胎教：帮胎宝宝做体操

六、做称职准爸，就看这里

认清提前入院的情况

帮妻子做分娩预演

七、本周健康生活须知

孕妇实用体操练习

痛与快乐一同承受

拒绝超重宝宝

久存的土豆不吃为好

禁止滥用催生针

第34周 幸福孕妈，心中大石稍稍一落

一、孕妈咪幸“孕”记

胎宝宝入盆了

摄取足够的水分

二、快乐小豆成长记

脑部已经包含了上亿个神经细胞

手指甲继续成长，羊水容量到最大值

三、本周孕妈咪怎么吃

本周饮食营养原则

每周饮食提案：远离过敏性食物

本周食谱精选推荐

四、孕妈咪保健课堂

产前检查帮助了解宝宝情况

了解胎盘早剥的危险信号

学习家庭消肿护理法

五、快乐胎教一点通

多种方法帮宝宝学数学

和胎宝宝打扑克牌

您今天和胎宝宝交流了吗

绘画和剪纸都是手工胎教

六、做称职准爸，就看这里

鼓励孕妈咪享受自然分娩的过程

进入分娩战备阶段

带着宝宝去亲近大自然

七、本周健康生活须知

一周工作合理安排

糯米甜酒不碰为妙

再见吧，亲爱的高跟鞋

第35周 聪明宝宝，也需要养精蓄锐

一、孕妈咪幸“孕”记

和胎宝宝隔肚相望

深呼吸，平静再平静

二、快乐小豆成长记

我已变得圆滚滚

<<幸福怀孕40周全程指导>>

为和妈妈的见面做好准备

三、本周孕妈咪怎么吃

特别关注食品

如何吃走黄褐斑

本周食谱精选推荐

四、孕妈咪保健课堂

孕晚期感冒有对策

胎位不正莫慌张

宫缩时该注意什么

五、快乐胎教一点通

拍打游戏胎教让生活更有趣

活泼生动的语言胎教更有效果

六、做称职准爸，就看这里

熟悉应对分娩的小招数

帮助妻子了解缓解宫缩疼痛方法

七、本周健康生活须知

孕妈咪外出要谨记

不要吃野生动物

临产前避免性生活

第36周 幸福孕妈，宝宝莫着急

一、孕妈咪幸“孕”记

体重到达峰值

收获前的焦虑

二、快乐小豆成长记

姿势和运动都在变化

好消息，我是足月儿

三、本周孕妈咪怎么吃

本周饮食重点须知

合理烹饪饮食更健康

本周食谱精选推荐

四、孕妈咪保健课堂

可能出现溢乳了

正确认识脐带绕颈

五、快乐胎教一点通

音乐胎教效果显著

音乐胎教小禁忌

民间艺术也是胎教

六、做称职准爸，就看这里

孕产百科大普及：产程三阶段

准爸爸陪产事项123

七、本周健康生活须知

调节一个好心情

积极践行自然分娩保障工作

避免大幅度动作

下达严格禁“飞”令

孕10月 亲爱的宝宝，你好

第37周 聪明宝宝，为足月欢喜

<<幸福怀孕40周全程指导>>

- 一、孕妈咪幸“孕”记
 - 子宫增大而羊水减少
 - 难免有点紧张
- 二、快乐小豆成长记
 - 身体发育基本完成
 - 密切关注胎位正常与否
- 三、本周孕妈咪怎么吃
 - 本周饮食要点
 - 干果类食物巧摄取
 - 每周平衡饮食巧妙应对水肿
 - 本周食谱精选推荐
- 四、孕妈咪保健课堂
 - 难产情况早知道
 - 无痛分娩真的不痛吗
 - 皮肤瘙痒不同位置区别对待
- 五、快乐胎教一点通
 - 聚精会神进行识字胎教
 - 图形胎教方法多
 - 爱美也胎教
- 六、做称职准爸，就看这里
 - 准爸爸好好学习“上学堂”
 - 坚定地做好“后勤”部长
- 七、本周健康生活须知
 - 职场孕妈保健须知
 - 临前准备详细查
 - 适合在家待产的情况
 - 温热补品要适当

第38周 幸福孕妈，“预演”已开始

- 一、孕妈咪幸“孕”记
 - 子宫大了又大
 - 想快点见宝宝
- 二、快乐小豆成长记
 - 随时都可以见面
 - 各器官发育更成熟
- 三、本周孕妈咪怎么吃
 - 本周饮食要点
 - 临产前必备饮食123
 - 助力食物大列兵
 - 本周食谱精选推荐
- 四、孕妈咪保健课堂
 - 分娩知多少
 - 了解胎膜早破
- 五、快乐胎教一点通
 - 放松心灵的手工胎教
 - 胎教故事1、2则
- 六、做称职准爸，就看这里
 - 共同面对产前焦虑

<<幸福怀孕40周全程指导>>

帮助妻子缓解分娩疼痛的秘密武器

产房禁做事宜备忘

七、本周健康生活须知

阅读育儿资料，提前为育儿准备

切忘不宜出远门

电话机污染可不小

第39周 聪明宝宝，孕期接近尾声

一、孕妈咪幸“孕”记

临产也镇静

孕期接近尾声

二、快乐小豆成长记

新皮肤迎来新形象

身体功能在继续完善

三、本周孕妈咪怎么吃

分娩前饮食要有收有放

分娩前的有益食物

本周食谱精选推荐

四、孕妈咪保健课堂

真假宫缩要认清

继续高度重视妊娠高血压疾病

五、快乐胎教一点通

临产准备也是胎教

散步胎教为分娩准备

六、做称职准爸，就看这里

重视孕晚期的产检

做个体贴的好丈夫

产后应知事宜先知道

七、本周健康生活须知

产前运动

时刻谨记产前六大忌

临产前不要控制便意

第40周 幸福孕妈，宝宝真的来了

一、孕妈咪幸“孕”记

身体静静等待

处于“备战”期

二、快乐小豆成长记

发育成熟期

等待“瓜熟蒂落”

三、本周孕妈咪怎么吃

本周饮食新看点

分娩前孕妈咪怎么吃

本周食谱精选推荐

四、孕妈咪保健课堂

过了预产期不必过分担心

五、快乐胎教一点通

用最美的心情迎接宝宝

小小故事会

<<幸福怀孕40周全程指导>>

快来做临产前的意想胎教

六、做称职准爸，就看这里

进产房，请注意

准备一个实用临产包

宫口扩张期陪孕妈咪散步

待产室最应该做的事

七、本周健康生活须知

减痛孕妈咪操轻轻做

适度活动要坚持

切勿私自服用药物

给她一份安全感

分娩那些事

临产二三事

如何缓解临产焦虑的心情

做好“心理备课”照顾妻子做足准备

分娩前的饮食方案

准爸爸为妻子住院分娩做准备

分娩的方式

什么是自然分娩

什么是剖宫产

<<幸福怀孕40周全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：孕前查体：主要检查是否有生殖器官炎症、生殖器官肿瘤、生殖器官畸形，第二性征是否发育正常等，以便及时进行矫治。

优生指导：医生通过了解双方的工作性质、生活环境及家族史，从而提供有针对性的优生指导，并对有遗传病家族史的患者作出风险估计。

不良生育史的病因学检查：对既往有自然流产、葡萄胎、死胎、畸胎、早产、胎停育的人群，酌情进行精液、病原体、内分泌、染色体、生殖免疫等方面的检查。

孕前检查能帮助夫妻孕育一个健康的胎宝宝。

孕前优生检查项目可多可少 孕前的一般检查（适宜怀孕的身体健康指标）：体格检查；血常规和血型；尿常规；便常规；肝、肾功能检测。

专科检查（适宜怀孕的生殖健康指标）：生殖器检查；优生六项检查（或四项）；性病筛查等。

特殊检查（排查不宜妊娠或需要推迟妊娠的疾病）：乙肝病毒抗原抗体检测；ABO溶血检查；糖尿病检测；染色体检查等。

由于孕前优生检查就像我们接受健康检查一样，项目可多可少。

以上这些项目中较为重要的有：常规血液学检查（用于发现贫血或地中海贫血携带者，检查凝血机能等）；梅毒血清检查及艾滋病病毒检验；麻疹抗体检查；乙型肝炎检查；子宫颈刮片检查等。

准爸爸最好也做一次孕前检查 日益紧张的城市生活节奏和环境污染的加剧，这些因素多多少少影响着男性的生育能力和精子质量。

因此，准爸爸做孕检，也是优生、优育的重要保证之一。

男性孕检项目主要包括男性实验室检查，其中尤以精液检查最能反映出男性目前的生育状态，其他的还有血尿常规，甲乙丙肝病毒，高危人群筛查梅毒、艾滋病病毒检测等。

科学的健身计划不可少 准爸妈孕前应制定一个科学的健身计划，应在怀孕之前3个月开始健身，这样可以使准爸妈身体更加强壮，不仅有益于孕育出健康的宝宝，而且会使孕期生活能够更加轻松。

孕前运动对准爸妈的益处 孕妈咪在计划怀孕前的一段时间内，若能进行适宜、有规律的体育锻炼，不仅可以促进女性体内激素的合理调配，确保受孕时女性体内激素的平衡与精子的顺利着床，降低怀孕早期流产率，而且可以促进胎宝宝的发育和出生后宝宝身体的灵活程度，更能减轻孕妈咪分娩时的难度和痛苦。

孕前运动还可消耗体内多余的脂肪，减少孕期并发症。

适当的体育锻炼还可以帮助准爸爸提高身体素质，确保精子的质量。

具体步骤可以参考以下几点：制定健身计划：孕妈咪孕前应制定一个科学的健身计划，以提高其身体的耐久性、力量和柔韧性。

孕妈咪至少应在怀孕之前3个月开始健身，这样可以使身体更加强壮，达到怀孕的要求，使孕期生活更加轻松。

<<幸福怀孕40周全程指导>>

媒体关注与评论

这是一本准妈妈必备的孕期指导用书，内容丰富，科学而实用。

——母婴杂志编辑左英这本书很实用，孕期40周详细地为孕妈咪提供指导，不仅孕产知识准确全面，胎教的内容也很有趣丰富，适合孕妈咪阅读。

封面很漂亮。

——产科大夫王莹莹买这本书是被它的封面所吸引，太可爱了，收到书就迫不及待的翻看起来，发现书得内容好丰富，产检、饮食、孕期反应都有，还很实用，随时有问题就可以随时翻，我这个孕期就靠它啦。

——准妈妈小西

<<幸福怀孕40周全程指导>>

编辑推荐

《幸福怀孕40周全程指导》按照每月一章的形式，针对孕妈妈普遍关心的母婴健康、营养饮食、胎教、安全防护等问题进行介绍。

<<幸福怀孕40周全程指导>>

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>