

<<10个月完美孕育>>

图书基本信息

书名：<<10个月完美孕育>>

13位ISBN编号：9787538456769

10位ISBN编号：7538456767

出版时间：2012-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：徐方 编

页数：203

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>

## <<10个月完美孕育>>

### 内容概要

《10个月完美孕育》主要内容包括怀孕第一个月 幸福在不知不觉中到来；怀孕第二个月 做坚强的准妈妈；怀孕第三个月 关键期的特别保护等。

## &lt;&lt;10个月完美孕育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章怀孕第一个月幸福在不知不觉中到来 胎宝宝的成长发育 准妈妈的身体变化 本月大事记 本月细节备忘 准爸爸必修课 本月孕期检查 第一周怀孕了吗？  
建立良好的生活方式 心情要放松 工作和生活中规避辐射危害 防辐射服的选用 合理的睡眠时间 选择舒适的床上用品 威胁胎宝宝的药物有哪些 孕期不宜从事的工作 调整自己的饮食习惯 多吃高蛋白的食物 饮食要清淡易消化 少量多餐 多喝水 第二周抓住好时机 推测胎宝宝哪天降生 保证营养均衡 叶酸的补充 锌的补充 铁的补充 预防孕期流感的对策 准妈妈腹部增大有何规律 第三周一点一滴的改变 警惕高危妊娠 建立围产期保健手册 计算所需开支 第四周真的当妈妈了 推算预产期 提高食欲的好方法 要保持乐观的情绪 要进行适当的活动 要选择可口的饮食 早孕反应 准妈妈寄语 准妈妈妊娠记录 第二章怀孕第二个月 做坚强的准妈妈 胎宝宝的成长发育 准妈妈的身体变化 本月大事记 本月细节备忘 准爸爸必修课 本月孕期检查 第五周宝贝扎根了 如何知道自己怀孕了 月经停止 早孕试纸 基础体温 早孕反应 乳房变化 到医院确认 孕早期体检的必查项目 早孕咨询的内容 早孕检查的内容 告诉周围的人你已经怀孕了 选一个合适的岗位 主动告诉领导 告诉你周围的同事你已经怀孕了 做好工作的交接 多吃清淡易消化的食物 第六周开始有点恶心 警惕病毒感染 风疹病毒 戊肝病毒 宫外孕的症状 停经 腹痛 阴道不规则出血 晕厥 与休克 宫外孕的预防 如何改善“早孕反应” 从日常生活中加以调整 从饮食上加以调整 精神疗法 止吐药的使用 第七周要时刻小心 孕早期可多做有氧运动 胃灼痛怎么办 预防感冒的小方法 第八周要控制情绪 大约有10%的准妈妈会经历流产 有必要正确认识维生素 各种维生素摄入不足的危害 各种维生素服用过量的危害 准妈妈寄语 准妈妈妊娠记录 第三章怀孕第三个月关键期的特别保护 ..... 第四章怀孕第四个月快乐孕期中 第五章怀孕第五个月挺起骄傲的肚子 第六章怀孕第六个月胎动来的喜悦 第七章怀孕第七个月肚子越来越大 第八章怀孕第八个月怎么这么多不舒服 第九章怀孕第九个月万分期待 第十章怀孕第十个月终于等到这一天 第六章怀孕第六个月 第七章怀孕第七个月

## <<10个月完美孕育>>

### 章节摘录

版权页：插图：本月大事记 本月的一项重要任务是预防流产。

这一阶段，大多数的准妈妈都有不同程度的妊娠反应。

由于要为胎儿提供营养和氧气，准妈妈的新陈代谢更加活跃，产生大量汗液，同时可能出现各种皮肤疾病。

有时会皮肤干燥，产生瘙痒和粉刺，并且脸部容易出现黑斑、雀斑等。

在这个阶段，要继续补充叶酸，准妈妈要尽量多吃些绿叶蔬菜。

补充蛋白质。

蛋白质是生命的组成材料，准妈妈体内的变化、血液量的增加、身体的免疫力，都需要蛋白质来维持。

在妊娠初期，每天要比妊娠前多摄入蛋白质约50克。

以愉悦的心情写怀孕日记。

本月细节备忘 较消耗体力的家务劳动要拜托别人来做。

不要提重物，在逛街或购物时，重物尽量让身边的人拿。

不要长时间站着做事情，那样会给腰部和腹部带来压力，容易导致子宫收缩。

尽量避免惊吓或打击。

外出时，最好穿休闲舒适的服装，穿平底鞋或防滑鞋。

避免剧烈运动，同时还要避免容易对腹部产生强烈冲击的动作。

舒缓恶心的饮食方法，恶心的症状一般始于怀孕4周前后，到怀孕4~5个月自然消失。

多吃预防便秘的海藻类和黄绿色蔬菜，为了预防怀孕期间出现的便秘，应该多吃些有助于肠胃蠕动的纤维类食物，如豆类、海藻类食品，再配合散步等轻微的运动，就可以有效预防便秘。

坚果类是对胎儿大脑发育很有帮助的零食。

平时准妈妈手边可多准备松仁、核桃、花生、板栗、杏仁、南瓜子、瓜子等坚果类零食，这些零食都含有不饱和脂肪酸和蛋白质。

避免长时间在高温水中坐浴。

最初两个月胎宝宝处于器官的形成分化期，极易受到高温的影响而致畸形，准妈妈采用淋浴可降低阴道细菌感染的风险。

准爸爸必修课 为了保证准妈妈能充分地休息和睡眠，准爸爸应该主动承担一些家务。

这个月的胎宝宝还没有稳定，是流产的高发期，即使准妈妈有不对的地方，准爸爸也不要埋怨。

当准妈妈妊娠反应严重时，要及时陪伴准妈妈到医院，请医生帮助调理。

把房间布置得干净温馨，仔细检查家庭环境有无危害，必要时更换家具。

给准妈妈添置防辐射衣、电脑防辐射屏等用品。

妊娠反应常使准妈妈食欲下降、呕吐难受、情绪低落，这时准爸爸要理解准妈妈的情绪变化，并准备她爱吃的饭菜。

## <<10个月完美孕育>>

### 编辑推荐

《10个月完美孕育》具有多年临床经验的妇产科专家全程指导，是一本非常可靠的孕期指导用书，将陪准妈妈度过最关键的10个月。

<<10个月完美孕育>>

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>