

<<完美孕期百科全书>>

图书基本信息

前言

欢迎你翻开这本孕育指导书，它将成为你最好的孕产伴侣。

本书将为你展示这神奇的40周里，每一周所发生的奇迹。

本书第一章将为你生动解析孕期的每一周。

在这一部分你将掌握胎儿各阶段发育数据，了解基础发育知识，了解胎儿每周发生的动态变化；通过这部分的阅读、学习，你就可以和伴侣、家人一起聊天，畅想胎儿正在经历的成长过程，分享你的身体正经历的变化，关注每周需要注意的问题。

我们还将为你介绍现阶段所有的医疗手段，基于对它们的了解，你可以放心选择合适的治疗方式。

我们还会提醒你记下历史性的时刻，这些都是前人的经验之谈。

这些小提示都源自她们的内心历程。

“辣妈小贴士”这个板块，帮助你做个从内到外都美的孕妈妈。

从时尚的孕妇装到为宝贝打造一个安全、舒适的环境，你需要的信息应有尽有。

我们还将第二章、第三章进行深度探讨，谈谈你在分娩和产后最关心的问题。

你将通过阅读本书得到问题的答案，就像在同自己的主治医生和陪护人员探讨一样亲切自然。

也许你已经从别人那里得知相关信息，只要你依照她们所说的，就能避免可能会发生的意外。

然而听从她们的劝告，有时候除了为你和家人增加心理负担之外没有任何意义。

而本书中的每一个章节都在向你传递积极而肯定的信息，只要按照书中所说的去做，一定可享受无比美丽、无比神奇的孕育过程。

我们想通过这样的方式告诉你，你现在所经历的一切是数以百万的同伴们所成功经历的去，积极地走下去，你也会同她们一样迎来自己的健康、可爱的宝宝。

请尝试着将书中的建议积极地运用到怀孕生活中去，相信它们一定会帮你顺利地度过这段时间。

每一周，你都可以更换新的鼓励标语，将他们放在显眼的地方，比如你的梳妆镜上；大胆地读出那些激动人心的话语，将它们融入到自己的孕期生活中，让它们随时激励你勇敢前行。

<<完美孕期百科全书>>

内容概要

《完美孕期百科全书(套装共3册)》内容简介：与一般的孕期指南不同，《完美孕期百科全书(套装共3册)》内有200多张彩图以及方便查阅的每周备忘录，详细介绍孕妈妈正常和危险的身体症状，给出营养、运动和生活方式方面的建议，让孕妈妈们清楚了解腹中宝宝每一天的成长，安心面对自己的身体变化，有条不紊地过好孕期的每一阶段。

此外，《完美孕期百科全书(套装共3册)》还给出了像孕吐和坐骨神经痛等常见孕期不适的治疗秘诀，以及孕准妈妈在孕期和产后保持魅力四射的各种小窍门。

<<完美孕期百科全书>>

作者简介

书籍目录

第1周 储蓄能量，迎接新生命怀孕第1周的备忘录 3怀孕第1周需要关注的问题 3精心挑选适合自己的产前维生素 4妈妈的身体变化 4宝宝成长记 4制订详细的孕前检查计划 5决定是否需要进行基因调控 6建立孕期保健的良好观念 7了解你的家族病史 8第2周 我的身体健康又强壮怀孕第2周的备忘录 10怀孕第2周需要关注的问题 10妈妈的身体变化 11宝宝成长记 11了解身体排卵的信号 11让自己的生活习惯变得健康 13清空你的小药箱 13时常和你的助产师沟通 14选择一款排卵预测试剂盒 15第3周 打开身心，迎接怀孕怀孕第3周的备忘录 16怀孕第3周需要关注的问题 16妈妈的身体变化 17宝宝成长记 17保持良好心态，静待两周 17列出你一年四季服用的全部药物 18识别自己早期的怀孕现象 18调整情绪，孕育新生命 19小心猫砂 19评估自己日常的糖分摄入 20第4周 我的身体状态很好怀孕第4周的备忘录 22怀孕第4周需要关注的问题 22妈妈的身体变化 23宝宝成长记 23做怀孕检查 23选择你的助产师 25观察自己的怀孕信号 26如何应对“清晨害喜” 26性交 27注意自己是否怀上了双胞胎 27第5周 为了我的宝宝，加油怀孕第5周的备忘录 29怀孕第5周需要关注的问题 29妈妈的身体变化 30宝宝成长记 30预约你的第一次孕期检查 31学着让自己不要那么疲劳 31了解自己尿频的原因 32把你怀了宝宝的好消息，告诉家人 32了解怀孕早期超声波能告诉你什么 33算算自己的产期 34第6周 我的宝宝在慢慢地长大怀孕第6周的备忘录 36怀孕第6周需要关注的问题 36妈妈的身体变化 37宝宝成长记 37制订自己的孕检计划 38检查自己的乳房 38做绒毛膜绒毛取样检测 38了解什么是宫外孕 39应对便秘 40阴道分泌物增多很正常，不必惊慌 41第7周 孕育宝宝真是个巨大的挑战怀孕第7周的备忘录 42怀孕第7周需要关注的问题 42妈妈的身体变化 43宝宝成长记 43注意自己的饮食 44孕期检查中，要注意每一个小细节 44面对失眠的苦恼 45适时告诉大家你怀孕的消息 46怀孕之后变瘦了，怎么办 46第8周 宝宝感觉到我了怀孕第8周的备忘录 48怀孕第8周需要关注的问题 48妈妈的身体变化 49宝宝成长记 49控制自己怀孕头3个月的体重增长 50变成素食主义者也不要紧 50熟知流产征兆 51怀孕时的梦境很奇特，要有心理准备 51了解怀孕初期的检查项目 52警惕剧烈呕吐的现象 53考虑一下在哪里产下小宝宝 53第9周 目前的状态很稳定怀孕第9周的备忘录 55怀孕第9周需要关注的问题 55妈妈的身体变化 56宝宝成长记 56妈妈爱运动，宝宝也快乐 56肚子渐渐地显出来了 57警惕奇怪的怀孕状况 57要注意自己是不是怀了双胞胎 58选择你的助产士 59第10周 宝宝很健康，身心很舒畅怀孕第10周的备忘录 61怀孕第10周需要关注的问题 61妈妈的身体变化 62宝宝成长记 62给自己买一件新的胸衣和孕妇装 63吃得健康，宝宝健康 63到孕妈妈教室去学习 64参观一下生产设备 64全家总动员 65倾听宝宝的心跳 65第11周 我感到自己健康又充满力量怀孕第11周的备忘录 67怀孕第11周需要关注的问题 67妈妈的身体变化 68宝宝成长记 68是该让爸爸也加入体验的时候了 68有一些食物千万不能吃 69在网络上加入孕妈俱乐部 69告诉大家这个好消息 70放轻松 71第12周 我沉醉在怀孕的过程里怀孕第12周的备忘录 72怀孕第12周需要关注的问题 72妈妈的身体变化 73宝宝成长记 73怀孕症状消失早知道 73找个舒服的姿势睡觉 74适当按摩 75看看自己的肚子什么时候会突起 76第13周 怀孕状态，全方位袭来怀孕第13周的备忘录 77怀孕第13周需要关注的问题 77妈妈的身体变化 78宝宝成长记 78去看生产指导师 78了解助产师是如何测量你的子宫的 79了解第二阶段的性变化 80第14周 我的状态棒极了怀孕第14周的备忘录 82怀孕第14周需要关注的问题 82妈妈的身体变化 83宝宝成长记 83布置宝宝房 83想知道宝宝的性别吗 85了解一下羊膜穿刺技术 87提防抑郁症 87第15周 怀孕是件乐趣多多的事怀孕第15周的备忘录 89怀孕第15周需要关注的问题 89妈妈的身体变化 90宝宝成长记 90换个发型 90在你所在的地区，加入一个生育网络 91了解血液检查，监控可能出现的母婴遗传病 92提前准备应对怀孕时生病 92第16周 宝宝和我都在成长怀孕第16周的备忘录 94怀孕第16周需要关注的问题 94妈妈的身体变化 95宝宝成长记 95感觉宝宝在动 95做好心理准备，你将变成一个“吃货” / 97为剖宫产后阴道分娩做好准备 98进行充分的凯格尔运动 100警惕怀孕期间的高血压 101第17周 信心满满，迎接宝宝的降生怀孕第17周的备忘录 103怀孕第17周需要关注的问题 103妈妈的身体变化 104宝宝成长记 104买一个“怀孕球” 105规划自己的产假很重要 105与黄褐斑作战 106尝试一种新的孕期运动 107买份保险很重要 107第18周 接纳自己不断变化的身体怀孕第18周的备忘录 109怀孕第18周需要关注的问题 109妈妈的身体变化 110宝宝成长记 110开始参加分娩课程 110感受一下肚皮舞的快乐 111了解韧带的疼痛 112认识黑线 112做一次全面的营养检查 113第19周 宝宝能听到妈妈的声音了怀孕第19周的备忘录 115怀孕第19周需要关注的问题 115妈妈的身体变化 116宝宝成长记 116为特殊场合准备一套漂亮的孕妇装 116探讨一下割

礼问题 117做一次口腔检查 118避免观看与怀孕、分娩相关的电视节目 119第20周 我喜欢自己不断膨胀的身体怀孕第20周的备忘录 121怀孕第20周需要关注的问题 121妈妈的身体变化 122宝宝成长记 122与医生一起研究超声波检查结果 123想要揭秘宝宝的性别？
别犹豫，就现在 124学会拒绝无聊的话题和建议 126感受奇妙的胎动 126确定胎盘的位置 127如何卧床休息 127第21周 怀孕让生活变得美好怀孕第21周的备忘录 130怀孕第21周需要关注的问题 130妈妈的身体变化 131宝宝成长记 131订购需要的婴儿家具 131策划一次浪漫的逃亡 132充分了解早产的征兆 133学习几个瑜伽动作 135第22周 准备好，迎接新生命！
怀孕第22周的备忘录 137怀孕第22周需要关注的问题 137妈妈的身体变化 138宝宝成长记 138开始约见助产士 138了解孕期的家庭暴力 139拒绝陌生人主动提供的建议 140学会聆听生产的故事 141第23周 和宝宝聊聊天怀孕第23周的备忘录 142怀孕第23周需要关注的问题 142妈妈的身体变化 143宝宝成长记 143检查妊娠纹 143小心静脉曲张 145留心肚子的形状 146第24周 宝宝在动怀孕第24周的备忘录 147

章节摘录

小心猫砂在怀孕期间，还有一件事需要孕妈妈特别小心——不能接触猫砂，因为猫的排泄物中有大量的弓形虫，这种小东西会寄生在孕妈妈的身体里，危害宝宝的健康。

因此，孕妈妈一定要谨记：在怀宝宝的过程中，千万不要接触猫砂。

猫砂恐怖的地方在于，它不会对孕妈妈造成什么影响，却会“袭击”你的小宝宝。

因此，孕妈妈注意要避免接触猫砂，不要亲自去换猫砂；当别人换猫砂的时候，孕妈妈也一定要注意回避，因为猫砂会扬到空气中，弓形虫也会趁机寄生在孕妈妈身上，让你的小宝宝得病。

如果你一直都有养喵星人当宠物的习惯，那在不知不觉之间，你可能已经接触弓形虫很长时间了。

建议你去医院做个血液检查，看看自己是否对弓形虫病免疫，不过假如孕妈妈实在是担心宝宝被弓形虫病袭击，那就去医院系统地检查一下。

无论如何，在怀孕期间，孕妈妈们还是少接触猫砂为妙。

不过，孕妈妈还是可以抱你亲爱的喵星人宠物，因为猫咪本身是不会把弓形虫传染给你的。

所以，孕妈妈们可以放心大胆地如往常一样，同喵星人玩耍，不用刻意躲开喵星人，孕妈妈喜欢猫，是没有问题的！

对了！

还有一点要提醒孕妈妈注意的：为了避免弓形虫病，那些生肉、半生不熟的肉以及生鱼片都不能碰，这些东西也会含有弓形虫的。

如果你家里有自己的花园，那么在花园里当小园丁的时候，可一定要记得戴手套，这样可以避免接触到含有弓形虫的泥土。

如果你非要拿生肉的话，那最好是穿上隔离服，总之，一定要把弓形虫跟孕妈妈的身体隔离开。

评估自己日常的糖分摄入很多准备怀孕的女性或者在孕期的女性朋友，都会在饮食中不再摄入糖分。

如果你也是这样打算的，那要注意：有些标记着非糖食品的东西，往往含有人工糖类和糖类替代物，这些人工合成的替代物对怀孕的妈妈来说，可不是什么好东西。

这些替代物往往是用来做一些不含卡路里的食品的，孕妈妈吃了这些食品可能不太安全。

为了使孕妈妈能更好地保护自己 and 宝宝，我们把怀孕期间不能吃的那些食品分列如下：甜叶菊（一种天然的甜味剂）；糖精（商品标注为：低糖）。

（上一周，我们提到了检查你自己的药箱，那么用同样的方法，检查一下自己使用的化妆品和沐浴露，注意某些可能会伤害到你和宝宝的化学配方。

）而另一些人工的甜味剂是通过美国食品与药品管理局认证的，这类添加剂对孕妈妈就没有伤害，它们主要包括以下几种：天冬甜素（商品标注为：天然甜）；蔗糖（三氯蔗糖）；安赛蜜（商品标注为：赫斯特）。

另外，教给孕妈妈们一个绝招，如果想要把食物和饮料变得甜一些，加一些蜂蜜也是不错的选择。

通常来说，医生或者助产师都会建议你控制人工甜味剂的摄入量，哪怕有些甜味剂是安全的，过多地摄入人工甜味剂也是会影响孕妈妈的健康。

有些医生会特别规定，含有此类甜味剂的食物每天最多食用一次。

为了安全着想，还是听从医生的建议。

<<完美孕期百科全书>>

编辑推荐

《完美孕期百科全书(套装共3册)》编辑推荐：美国儿科学会强力推荐，畅销不衰的孕育大全，全程陪伴孕期40周的实用指南。

200多张彩图动态展示新生命孕育的神奇40周，帮你调整好心态，安心孕育，迎来一个可爱的宝宝。如果你正在准备怀孕，首先对于自己的情况要有一个全面的了解，这样能帮助你在整个孕期做出最有利于宝宝的选择。

与一般的孕期指南不同，《完美孕期百科全书》是一本独一无二的宝典，它给即将做妈妈的女性朋友提供最全、最新的知识和最科学、最实用的建议。

每一周都有奇迹发生，有了这本孕期百科，你一定可以开开心心怀孕，最后拥有一个可爱的宝宝，这也将成为你一生最快乐的日子。

<<完美孕期百科全书>>

名人推荐

<<完美孕期百科全书>>

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>