

<<阿米的快乐孕期>>

图书基本信息

书名：<<阿米的快乐孕期>>

13位ISBN编号：9787544728188

10位ISBN编号：7544728188

出版时间：2012-7

出版时间：译林出版社

作者：阿米 著

页数：305

字数：456000

译者：胖子猫 绘

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>

## <<阿米的快乐孕期>>

### 内容概要

本书是一个美丽辣妈的怀孕心得，把怀孕过程分为40周，在一个个轻松的怀孕故事中穿插每个阶段的身体状况、胎儿的状态、需要注意的事项等怀孕常识，并附有40道孕期菜谱。

孕产知识部分特请原北京协和医院产科大夫徐蕴芸做了专门指导，孕期菜谱部分特请科学松鼠会成员云无心老师做了专门指导。

版式新颖别致，图文并茂，装帧精美，令人有耳目一新的感觉。

能使准妈妈们在快乐中获得怀孕中需要注意的事项，可读性、可操作性强。

## <<阿米的快乐孕期>>

### 作者简介

阿米，本名胡凌竹，四川人。  
美食作家，在《都市主妇》、《女友》、《俏丽Style》、《健康娃娃》、《健康准妈妈》等杂志开设美食专栏，并出版个人食谱系列丛书。

2009

年一次美丽的小意外让她的美味世界多了一位叫做张小糯的小朋友。  
是厨娘更是小糯她娘，每日做饭写文儿带娃，与读者分享人生更多乐趣。

徐蕴芸，临床医学博士，《时尚健康》（Men's Health）编辑，科学松鼠会成员，专栏作家，美食家，曾为北京协和医院产科大夫。  
她为本书的孕产知识部分作了理论指导。

云无心，清华大学生物学硕士、美国普渡大学农业与生物系食品工程专业博士，科学松鼠会成员，科普作家。  
主要作品有《吃的真相》（一、二）。

## <<阿米的快乐孕期>>

### 书籍目录

题记

序 准爸爸应该学会的事

PART

怀孕早期 1—12周

第 1 周?你孕前检查了吗?

孕前检查是必须的吗?

孕前检查没做怎么办?

第 2 周?可怕的疫苗

本周注意事项：健康生活是关键

疫苗的注射对胚胎有什么影响吗?

抽烟、喝酒对胚胎有什么影响?

第 3 周?早孕征兆：这是病了吗?

本周注意事项：营养要跟上

怀孕会有征兆吗?

第 4 周?啊!

我中招了!

本周注意事项：房事需谨慎，别忘补叶酸

意外怀孕怎么办?

第 5 周?流血事件：宝宝生气了?

本周注意事项：弄清细节问题

怀孕早期的流血，是否就一定是流产先兆?

保胎药，吃还是不吃?

第 6 周?叶酸是什么

本周注意事项：早孕反应别慌张

孕妇必须补充叶酸吗?

第 7 周 情绪与胎儿唇腭裂

本周注意事项：让腰部解放吧!

唇腭裂是由什么引起的?

孕妇为什么情绪多变?

第 8 周 小动物和弓形虫

本周注意事项：准生证开办!

## <<阿米的快乐孕期>>

什么是弓形虫？

弓形虫通过什么途径传染？

为了避免弓形虫传染，孕期是否应该远离猫狗？

如何避免孕期被弓形虫感染？

第9周 爱放气的孕妇们

本周注意事项：呵护你的胸

特别提醒：1. 清洗乳房用清水

????2. 缺陷乳头正确矫正

为什么孕妇爱放屁？

为什么孕妇爱打嗝？

为什么孕妇会便秘？

第10周 孕妇都是瞌睡虫

本周注意事项：第一次产前检查

特别提醒：缺铁犯困要当心

为什么孕妇都爱困？

第11周 吐与不吐，是个问题

本周注意事项：别忘记补钙

身体变化：妊娠线的出现

孕吐是什么原因造成的？

孕吐会不会影响胎儿健康？

不吐正常吗？

第12周 孕妇的十万个不可以

本周注意事项：提防头晕

身体变化：黄褐斑

特别提醒：慎选护肤品

孕妇真有那么多种禁忌吗？

辐射可怕吗？

饮食需要忌讳吗？

PART

怀孕中期 13—28周

第13周 前三个月是危险期吗？

## <<阿米的快乐孕期>>

本周注意事项：第一次正式产检

身体变化：肚子开始变大了

前三个月真是禁忌期吗？

前三个月后需要注意流产吗？

第 14 周 那些爱做的事

本周注意事项：阴部清洗别过头

身体变化：皮肤偶有瘙痒

孕期一定要节欲吗？

第 15 周 抽筋与腹痛

本周注意事项：牙龈健康

身体变化：妊娠性鼻炎

特别提醒：不要憋尿

抽筋是因为缺钙吗？

普通腹痛是什么原因引起的？

第 16 周 第一次胎动

本周注意事项：唐筛检查

身体变化：静脉曲张

特别提醒：胎儿性别已分清

第一次胎动发生在什么时候？

胎动时宝宝都在做什么？

第 17 周 不好了!感冒了!

本周注意事项：保护腹部

身体变化：重心前移

感冒发烧会影响胎儿吗？

孕妇生病该吃什么药？

孕妇应该怎么服药？

第 18 周 我不要长胖

本周注意事项：控制体重

身体变化：偶尔会头晕

特别提醒：孕妇瑜伽不可随意练习

怀孕还能运动吗？

孕妇可以游泳吗？

第 19 周 睡不好的孕妇觉

本周注意事项：提防妊娠高血压

身体变化：睡不好啦

## <<阿米的快乐孕期>>

孕妇为何睡不好？

第20周 男孩or女孩

本周注意事项：学着测量宫高吧

身体变化：有点腰疼

特别提醒：禁用膏药

生男生女谁决定？

能在孕期通过非B超方式预测男女吗？

B超一定准吗？

第21周 大排畸不是大盘鸡

本周注意事项：贫血多发期，补充铁质

身体变化：有时喘不过气

特别提醒：维生素勿乱补

什么是大排畸？

第22周 挨踢人士爱挨踢

本周注意事项：开始数胎动吧！

身体变化：觉得轻松些了

胎动减少可怕吗？

胎动减少都是因为脐带绕颈吗？

胎动异常减少有别的原因吗？

如何诊断胎动是否异常？

第23周 带球去旅行

本周注意事项：尿失禁怎么办？

身体变化：明显变胖啦

特别提醒：慎用卫生护垫

孕妇可以出门旅游吗？

孕妇什么时候最宜出游？

可以坐飞机吗？

第24周 孕妇的贪吃与口馋

本周注意事项：眼部保健

身体变化：易疲劳

特别提醒：慎用隐形眼镜

为什么孕妇会“害口”？

## <<阿米的快乐孕期>>

怎么吃才算营养全面？

什么东西不能吃？

第25周 胎教，还是让它睡觉？

本周注意事项：腰粗不用愁

身体变化：头发易出油

胎教真的有用吗？

第26周 孕期不能“甜蜜蜜”？

本周注意事项：别因噩梦而焦躁

身体变化：乳头分泌物

特别提醒：该做糖筛啦

糖筛筛什么？

什么是孕期糖尿病？

孕妇还能吃甜食吗？

得了孕期糖尿病怎么办？

第27周 严防死守妊娠纹

本周注意事项：尿痛要警惕

身体变化：胎动幅度加大

特别提醒：吃药遵医嘱

妊娠纹是怎么形成的？

妊娠纹能预防吗？

如何治疗妊娠纹？

第28周 不能弯腰的娇气鬼

本周注意事项：孕晚期，要节欲

身体变化：分泌物增多

特别提醒：不如给胎动录个相吧

如何缓解孕妇的腰酸背疼？

PART

怀孕晚期 29—40周

第29周 肚子变硬了！

本周注意事项：仰卧位综合征

身体变化：出现假性宫缩

特别提醒：听点孕妇课吧

假性宫缩有什么明显的特征？

## <<阿米的快乐孕期>>

假性宫缩对胎儿会有影响吗？

如何避免假性宫缩？

第 30 周 向左睡，向右睡？

本周注意事项：别因麻烦而停止运动

身体变化：胃部再度不适

特别提醒：是时候确定月子细节啦

为什么提倡孕妇朝左睡？

一定得朝左睡不可吗？

第 31 周 胎宝宝知道我生气了吗？

本周注意事项：小心走路

身体变化：胎动减弱

特别提醒：该收拾待产包了

孕妇的情绪会影响胎儿吗？

什么是产前抑郁症？

第 32 周 孩儿哎，你慢些长

本周注意事项：脐带绕颈别着急

身体变化：体重增长迅速

胎儿体重越大越好？

产前如何确定胎宝宝的重量？

如何预防巨大儿的出现？

第 33 周 生个孩子傻三年？

本周注意事项：胎头开始下降啦

身体变化：关节疼痛

特别提醒：记得买汽车安全座椅

生孩子真会变笨吗？

第 34 周 姐不胖，姐只是肿

本周注意事项：可疑的瘙痒

身体变化：肋骨痛

特别提醒：用药遵医嘱

孕妇为什么容易水肿？

水肿何时能痊愈？

## <<阿米的快乐孕期>>

第 35 周 123, 数胎心

本周注意事项：洗澡须当心

身体变化：关节疼痛

胎心仪会对宝宝有影响吗？

胎心快是因为缺氧吗？

可以自己在家检测胎心吗？

第 36 周 孩子，别急着出来

本周注意事项：夫妻生活需小心

身体变化：肚脐突出来了

特别提醒：需要每周做一次产检了

什么是早产？

哪些人容易早产？

什么叫胎膜早破？

早产能预防吗？

非早产不可怎么办？

第 37 周 入盆与胎位

本周注意事项：ABO溶血

身体变化：胸、腹压力减小

特别提醒：请勿独自在家

什么时候入盆最正常？

什么叫胎位不正？

胎位不正是什么原因引起的？

胎位不正如何纠正？

第 38 周 我的名字叫不紧张

本周注意事项：见红

身体变化：小便困难

特别提醒：修整头发

小宝宝在预产期出生的可能性大吗？

学习临产知识能缓解紧张吗？

出现临产症状怎么办？

什么样的孕妇需要提前生产？

## <<阿米的快乐孕期>>

超过预产期还不生怎么办？

\第 39 周 顺还是剖，是个问题

本周注意事项：破水需平躺

身体变化：大便次数也可能增加

特别提醒：准备现金

顺产有哪些好处？

为什么要侧切？

能等宫颈口撑大吗？

坚持不切会怎么样？

为什么以前都不用侧切，而现在都要切了？

切了之后会有什么变化？

用什么缝？

无痛分娩真的不痛吗？

什么情况下必须剖腹产？

第 40 周 来吧，我准备好了

本周注意事项：了解产程

身体变化：羊水稍有浑浊

特别提醒：过了预产期没生也正常

PART

后记 你好，糯小妹儿

我的顺产心得

顺产到底有多痛？

无痛分娩有多“无痛”？

无痛分娩有后遗症吗？

拉梅兹呼吸法有用吗？

侧切会有后遗症吗？

顺产会影响夫妻生活质量吗？

丈夫应该进产房吗？

顺产中是否还有其他需要注意的事项？

<<阿米的快乐孕期>>

PART  
孕期食谱40款

## &lt;&lt;阿米的快乐孕期&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：这是一个神清气爽的周末早晨，额头上的小痘痘莫名其妙消失掉，心情好得一塌糊涂。

翻着杂志上对某海滨度假小岛的介绍，刚旅行归来的心又开始蠢蠢欲动。

想到能在蔚蓝海底潜水畅游，身边围绕着各色海洋生物，就觉兴奋无比。

于是暗暗定下计划，打算扯着户主在那里花光整个十一假期。

抬头忽然瞅见壁橱上搁着的验孕棒，一时心血来潮捏在手上把玩，发现保质期快到，心想闲着也是闲着，反正正好上厕所，不如用掉算了，省得浪费。

坐在马桶上拎着验孕棒觉得实在好笑，哪有明知自己没怀孕还用这个的——当然扔掉之前还是习惯性地瞟了一眼。

这一瞟，让我顿时呆住。

透明的塑料小窗口下，白色试纸上清清楚楚显示着两道杠。

肯定是验孕棒出了问题！

赶紧冲到书房找出药箱，抓出里面所有的验孕试纸，溜回厕所重新验了好几遍。

结果没有任何变化，统统都是中队长！

两条杠！

坐在马桶盖上，披散着头发，捏着一大把画着两条横杠的试纸，突然想起《大话西游》里白晶晶面对至尊宝求婚时说的那句话：天儿这么早，我刚起床……啥，啥，我牙都还没刷呢——这意外来得太快，完全不在计划之内，以至于发了一会儿呆才突然想起呼唤户主。

户主同学游戏玩得正起劲：“是要我干什么活儿吗？”

等等啊，等我踢完这场球再说。

”不知哪来的中气，我用从未有过的大嗓门喊了出来：“我！

怀！

孕！

了！

”只听得游戏房内叮铃哐啷一阵乱响，户主瞬间出现在我的面前。

按照肥皂剧剧情发展，此时男主角应该惊喜得将女主角抱起来转圈圈，然后女主角娇羞又紧张地叫道：哎呀呀，小心肚里宝宝。

而现实生活中，我的男主角傻愣愣地看着我，嘴里蹦出俩字儿：“啊？

啥？

”邀请他参观过所有的两条杠后，无名火涌上心头：“愣在哪儿干吗，怎么办啊现在！”

”“什么怎么办，有了就生呗。

”户主笑嘻嘻，“反正我喜欢小孩儿。

”我更加火大：“敢情又不让你生，不要你长胖不要你受疼。

”突然又看到刚才翻阅的旅游杂志，火气化作一股失落与委屈，眼泪噗噜噜滚出眼眶，“我不要生孩子，我还没玩够呢，我还有好多地方没去，还有好多事儿没做。

”越想越难过，无声泪流转为号啕大哭，边哭边怨户主：“都怪你，要生你自己生，我不生，我坚决不生。

”面对我的失控，户主有点无奈，像哄小孩儿一样拍拍我的脑袋说：“听你的，都听你的，你说怎么办就怎么办。

”我哪里知道怎么办，我只知道它一定是一个顽强的小家伙，否则怎么会一次就中招？

此时恨不得自己生来就是柏拉图关系的绝对追随者或者禁欲主义人士，将一切可能性扼杀在充满了邪恶与罪过的大！

床！

上！

唉，幸好，我已经结婚了。

<<阿米的快乐孕期>>

## <<阿米的快乐孕期>>

### 编辑推荐

《阿米的快乐孕期》由译林出版社出版。

其实怀孕很简单，只需要拿出一点点勇气，超级乌龙美辣妈怀孕40周快乐宝典。  
临床医学博士徐蕴芸、食品工程专业博士云无心专业指导，40道健康美味孕期菜。

二人世界中总感觉缺点儿什么，是什么呢？

哦，是一个可爱的小baby。

是该考虑要一个孩子了。

可是可是，怀孕时的样子会不会很难看？

光洁如凝脂的脸上会不会因怀孕而增添很多妊娠斑？

小肚子上会不会无端出现许多讨厌的妊娠纹？

身材会不会走形？

还有，生孩子时会不会很痛？

孩子出生后会不会侵占我们的二人世界？

纠结于“怀孕恐惧症”中的准妈咪和备孕女同胞们，古灵精怪的知名辣妈阿米乐于与你们一起分享怀孕中所有恐惧、忧虑和欢乐。

她要用自己时而乌龙时而胆怯时而精进——却总是一路高歌勇闯孕程40周的“大笑姑婆”态度，告诉大家：所有疑虑都是多余的，怀孕真是太幸福了！

它会让你变美丽、变积极、变迷人、变宽容……相信吗？

你会爱上怀孕的自己。

快乐地迎接宝宝吧！

<<阿米的快乐孕期>>

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>