

# 协和怀孕大百科



[协和怀孕大百科\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国人口出版社

出版时间:2014-10-1

装帧:平装

isbn:9787510126383

《协和怀孕大百科》共分17章节，包括孕前准备、十月怀胎、平安分娩、科学坐月子、新生儿喂养、婴儿喂养等几大板块。其中孕期十月中的每一月，又包含胎儿发育、准妈妈身体变化、怀孕知识课堂、饮食营养、健康食谱、日常起居保健、胎教进行时、情绪调节、职场准妈妈、孕期不适与疾病、产检关注、特殊关照等内容。本书内容全面，观点科学，是准父母值得拥有的一本孕育枕边书。

作者介绍:

何萃华，中国医学科学院博士生导师，中国协和医科大学教授，北京协和医院妇产科主任医师，亚太助孕黄金组成员，中美STK生育技术研究组成员。享有国务院颁发的医学专家特殊津贴。1953年毕业于南京大学医学院，后同中国妇产科学开拓者、产科专家林巧稚一起工作；从事医疗、教学和科研50余年，临床经验和理论知识全面而扎实。

目录: Part 1孕前适当准备，孕期更轻松

一、营养准备：为胎儿储备好“食物”

叶酸——预防胎儿神经管畸形

维生素E——提高精子活力

维生素C——抗氧化、促代谢

锌——增加受孕机会

孕前应改掉的不良饮食习惯

体质调养好是优生的根本

准妈妈补益卵子的食物

准爸爸要少吃“杀精”食物

清体排毒，为胎儿营造优质内环境

二、助孕食谱：成功受孕的重要保证

调经理带食谱

益气养血食谱

排毒清瘀食谱

固肾益精食谱

三、健康准备：减少孕期的疾病困扰

最佳受孕年龄

最佳怀孕季节

订一个简略的怀孕计划

做全面孕前体检（孕前6个月）

进行遗传优生咨询

考虑TORCH筛选

这些疾病最好在孕前治愈

了解孕前常见疾病对怀孕的影响

如果需要，可以提前接种疫苗

少喝咖啡、可乐，戒除烟酒

开始谨慎用药

调整体重到正常范围

保持良好的运动习惯，让身体更强壮

四、知识准备：了解一些受孕常识

生男生女的决定因素

停用避孕药，改换避孕方式

避开黑色受孕期

坚持测量3个月经周期的基础体温

这些排卵信号你发现了吗

哪些姿势有助于受孕

孕前如何调整性生活频率

流产之后再怀孕需要注意什么

新婚后不宜马上怀孕

父母的哪些基因会遗传给孩子

五、生活准备：为孕期做些改变

布置温馨的居家环境

如果你养宠物，暂时离开它

调整工作与生活，让身心都保持愉悦

改掉对精子和卵子不利的生活习惯

为日后的开支算一笔账

六、心理准备：经营好这美妙的10个月

接受孕育给生活带来的一系列变化

别将生男生女当成一种压力

打消“酸儿辣女”的心理

七、特殊关照：孕前预防不孕不育症

女性不孕是什么原因

女性不孕症检查

男性不育的主要原因是什么

男性不育症检查

Part 2 孕1月，新生命从这里起步

一、胎儿发育周周看

第1周的胚胎

第2周的胚胎

第3周的胚胎

第4周的胚胎

二、孕1月准妈妈身体的微妙变化

三、怀孕知识课堂

受孕过程：精卵的美丽相遇

着床后受精卵才算是正式安家

四、营养与饮食

判断一下自己是否缺乏营养

营养不需猛补，保持孕前的水平就好

孕1月准妈妈每日需要摄入的食物量

早餐不但要吃，更要吃好

根据热量高低有选择地食用食物

保证营养——多摄优质蛋白

准妈妈喝水有什么需要注意的

准妈妈吃鱼好处多，该怎么吃有讲究

水果每天不要超过500克

蔬菜如何吃更营养

忍痛割爱，戒掉冷饮

五、健康食谱推荐

补充蛋白质、多种维生素和矿物质

补充叶酸、蛋白质

强身止吐

补铁养血

补脾和胃

宽肠通便，疏理气血

六、日常起居保健

如何使用验孕试纸自行验孕

去医院验孕，确保结果更准确

孕早期已经开启，此期对胎儿有重要意义

打造健康无污染的居室环境

安全使用化学用品

和有害化妆品说再见

当心生活中的辐射源

防辐射服不妨早点穿

受孕后暂停性生活

记怀孕日记，作为见面礼送给宝宝

孕期做运动，好处多多

剧烈的运动要避免

散步、慢跑，准妈妈都适合做

七、胎教进行时

什么是胎教  
常用的胎教方法  
受过胎教的宝宝有什么不一样  
八、情绪调节站  
做好角色转换的心理准备，迎接全新生活  
调整好情绪，别让孕期抑郁来扰  
九、职场准妈妈须知  
职场准妈妈怎么安排工作与生活  
边怀孕边工作的好处  
十、孕期不适与疾病  
感冒和流感  
妊娠牙龈炎  
皮肤过敏  
十一、产检关注  
孕期产检项目早知道  
选择一家合适的产检医院  
十二、特殊关照：高龄准妈妈的孕期生活  
高龄准妈妈的生理特点  
高龄准妈妈容易遭遇什么样的孕育麻烦  
给高龄准妈妈的贴心提醒  
Part 3 孕2月，体会孕期带来的微妙变化  
Part 4 孕3月，开始逐渐适应孕期生活  
Part 5 孕4月，和胎儿成为好朋友  
Part 6 孕5月，身心稳定的“黄金期”  
Part 7 孕6月，给胎儿最好的关爱  
Part 8 孕7月，做个气定神闲的快乐准妈妈  
Part 9 孕8月，顺利进入孕晚期  
Part 10 孕9月，准备迎接新生命的到来  
Part 11 孕10月，胜利就在眼前  
Part 12 分娩时刻，幸福、难忘的瞬间  
Part 13 产后1~6周，新妈妈快速恢复期  
Part 14 0~1个月，新生儿第一个关键期  
Part 15 2~4个月，突飞猛进的生长期  
Part 16 5~8个月，小家伙出牙了  
Part 17 9~12个月，宝宝正在断奶  
• • • • • [\(收起\)](#)

[协和怀孕大百科\\_下载链接1](#)

## 标签

怀孕

备孕

育儿

协和

科普

健康

好书，值得一读

中国

评论

很多被证明是伪科学的内容都在上面，买的最差的一本。

-----  
从怀孕到一岁的注意事项，没啥特别的，每周时不时翻一翻。

-----  
买了一本西尔斯一本协和，中西结合着看

-----  
还不错，挺全面的

-----  
权威书籍 一个月一个月来 还行吧。毕竟妇产科最好的医院 看着就跟喝水一样快  
神奇的书

-----  
书本按月介绍胎儿与母体变化的情况，买来给老妈学习参考的，尤其是饮食方面。

-----

随便看看

-----  
随手买的第一本有关怀孕的书，没太多有价值信息

-----  
买完放家里，发现没啥大用，育儿期间主要还是用了另外一本书

-----  
怀孕随手翻的书，感觉还不错，比较实用

-----  
NO-怀孕初期盲目购买的书，本以为有协和背书，内容应该相对细致全面，但比起后来看的《西尔斯怀孕百科》，着实差了不少，内容比较空，有价值的不多。尤其是“健康食谱推荐”占用大篇幅，但很多食材在日常生活中并不常见，实用度不高，反而是从13章开始的产后部分还有些干货~随便翻翻就好~不推荐~

-----  
挺好的，没怀孕之前就买了，内容详实，里面还有很多食谱^\_^

-----  
算是怀孕期间读的比较靠谱的书了，但还是没什么太大用处

-----  
怀孕后看的第一本书，每月每周对着看，感觉挺不错的，看着厚，读下来其实还好。推荐给怀孕一无所知的朋友，很有用。

-----  
因为西尔斯怀孕百科上饮食部分跟我们差异比较大，所以买了这本。不光是达不到自称的“知识点丰富全面，选材精、角度新、讲解细，为你提供最有价值的孕育信息”的问题，而且书里很多信息都是错误信息，可以说很不负责任了。

-----  
随意翻翻就好

-----  
买了两本育儿的，还是发现这本比较好。

-----  
还可以的一本书，让我了解了一些孕期及育儿知识，很是有用的！多看看书，多学习一些方式方法，也不至于让自己以后手忙脚乱，不知所措！

-----  
被书名骗了，已被证实的很多伪科学和食谱占用了大量的篇幅。

-----  
被书名骗了，以为有协和背书，结果是一部怀孕伪科学大百科。

-----  
[协和怀孕大百科\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[协和怀孕大百科\\_下载链接1](#)