

# 怀孕妈妈每天一页



[怀孕妈妈每天一页 下载链接1](#)

著者:袁晓雁

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2017-7-1

装帧:平装

isbn:9787553781006

《怀孕妈妈每天一页》按照怀孕周期280天来编写，每4周为1个月，每1个月编为1章，根据孕期的不同阶段，每天在不同主题下，为准父母普及相关知识点，共280个主题、数以千计个知识点。从科学备孕、生理卫生、正确孕检，再到营养均衡、合理运动、妊娠异常等均有涉及，并且还为其配备了相应的图片，使准父母能够在形象上认知。

作者介绍:

袁晓雁

副主任医师，现任解放军第九十一中心医院妇产科主任，原济南军区妇产科专业委员会常务委员。毕业于河南医科大学临床医学专业，从事妇产科临床工作近30年，深入女性生殖健康方面的研究，精通妇科肿瘤及产科各类疑难病症的诊治，发表论文十余篇，多次受到部队嘉奖，立三等功一次。

## 壹号图编辑部

所辖壹号图库网目前签约摄影师数百人，现存图片数十万张。壹号图编辑部策划编辑的一系列图书，既保证了图书易懂、易学、易操作，又保证了知识的专业性、准确性，受到市场一致好评。

### 目录: 孕1月生命悄然绽放

#### 第1周

第1天孕程的开始/16

第2天推算排卵期/17

第3天把握受孕好时机/18

第4天精卵结合/19

第5天受精卵着床/20

第6天怀孕的征兆/21

第7天验孕/22

#### 第2周

第8天提前了解孕期性生活/23

第9天不可缺少的孕前检查/24

第10天高龄女性备孕注意要点/25

第11天避开八大受孕雷区/26

第12天了解损害卵子质量的因素/27

第13天培养良好的生活方式/28

第14天调整饮食习惯/29

#### 第3周

第15天补充叶酸/30

第16天营养准备规划好/31

第17天保养胃肠/32

第18天用药要谨慎/33

第19天有些工种要提前调岗/34

第20天提前了解职场孕妇享有的权利/35

第21天还可以继续养宠物吗/36

#### 第4周

第22天预产期计算/37

第23天保持心情愉快/38

第24天妊娠日记写什么/39

第25天如何避免辐射/40

第26天常见电器辐射情况/41

第27天关于胎教/42

第28天制订生宝宝账单/43

### 孕2月喜悦并烦恼着

#### 第5周

第29天怀孕后的身体变化/46

第30天身体疲倦怎么办/47

第31天怀孕后的工作注意事项/48

第32天警惕孕期异常状况/49

第33天孕早期腹泻怎么办/50

第34天小心孕早期感冒/51

第35天孕早期不要勉强孕妇吃东西/52

## 第6周

第36天准妈妈此时应该干什么/53

第37天尽快适应角色的转变/54

第38天孕妇洗澡注意事项/55

第39天孕妇泡脚注意事项/56

第40天早孕检查/57

第41天缓解孕吐/58

第42天能用药物止吐吗/59

## 第7周

第43天孕早期怎样运动/60

第44天隐形眼镜的危害/61

第45天散步的正确方法/62

第46天听音乐平情绪/63

第47天重点要补锌/64

第48天孕早期适当补充维生素B6/65

第49天孕期护肤/66

## 第8周

第50天注意防流产/67

第51天异常妊娠及早发现/68

第52天孕妇饮水原则/69

第53天孕妇零食怎么吃/70

第54天适量补充维生素E/71

第55天维生素C帮助提高抵抗力/72

第56天营养不良的后果/73

孕3月早孕反应不用怕

## 第9周

第57天孕早期常见身体不适/76

第58天孕早期腰酸背痛怎么办/77

第59天孕期抑郁情绪的产生/78

第60天你有孕期抑郁症吗/79

第61天孕妇不可偏食/80

第62天职场孕妇怎么吃才营养/81

第63天孕妇瑜伽/82

## 第10周

第64天躲开噪声污染/83

第65天""二手烟""要远离/84

第66天注意补充碘/85

第67天小心腿抽筋/86

第68天绒毛检查/87

第69天孕妇怎样选择内衣/88

第70天做家务要适度/89

## 第11周

第71天孕妇饭后不应该马上这样做/90

第72天爱吃鱼，好处多/91

第73天职场孕妇的""小帮手""/92

第74天职场孕妇的午休/93

第75天口腔健康很重要/94

第76天孕期监测体重/95

第77天孕妇化妆注意事项/96

## 第12周

第78天第一天第一次正式产检/97

第79天你会看B超检查单吗/98

第80天你了解孕期产检安排计划吗/99

第81天关于产检常见的五个问题/100

第82天孕早期需要就医的情况/101  
第83天可以去医院建档了/102  
第84天你是高危孕妇吗/103  
孕4月进入快乐的孕中期  
第13周  
第85天孕中期饮食原则/106  
第86天重点要补钙/107  
第87天保证蛋白质的摄入/108  
第88天孕期游泳注意事项/109  
第89天孕妇操这样做/110  
第90天日常行为姿势要标准/111  
第91天保证营养从早餐开始/112  
第14周  
第92天孕中期腹痛是怎么回事/113  
第93天孕中期的常见不适/114  
第94天孕期性生活注意事项/115  
第95天注意预防缺铁性贫血/116  
第96天趁早预防妊娠纹/117  
第97天孕妇能吃火锅吗/118  
第98天缓解抑郁情绪这样做/119  
第15周  
第99天怀孕后还可以做肌肤保养吗/120  
第100天香水、精油谨慎用/121  
第101天下肢静脉曲张怎么办/122  
第102天束腰带不可再使用/123  
第103天空调、电风扇使用注意事项/124  
第104天妊娠牙龈炎/125  
第105天你了解孕期便秘吗/126  
第16周  
第106天对胎儿有害的食物要少吃、忌吃/127  
第107天乳房保养很重要/128  
第108天唐氏综合征筛查/129  
第109天提前了解宝宝的血型/130  
第110天孕妇装的选择/131  
第111天通过轻阅读缓解焦躁情绪/132  
第112天你超重了吗/133  
孕5月有了孕妇的风姿  
第17周  
第113天开始感觉到胎动/136  
第114天胎动规律早知道/137  
第115天抚摸胎教做起来/138  
第116天注意妊娠期失眠/139  
第117天大肚孕妇也可“潮”/140  
第118天这样补钙科学/141  
第119天你需要使用托腹带吗/142  
第18周  
第120天营养过剩害处多/143  
第121天维生素摄入主要靠食补/144  
第122天警惕铅中毒/145  
第123天职场孕妇，你工作压力大吗/146  
第124天孕中期，要平衡营养/147  
第125天怎样补充维生素A/148  
第126天孕期常做骨盆底收缩运动/149  
第19周

第127天孕妇可以吃甜食吗/150  
第128天孕妇聚会须知/151  
第129天双胞胎孕妇的孕期护理/152  
第130天指甲的护理/153  
第131天头发的护理/154  
第132天你需要做羊膜腔穿刺吗/155  
第133天与胎宝宝玩踢肚游戏/156  
第20周  
第134天怎样测量宫高/157  
第135天注意预防阴道炎/158  
第136天内外用药的禁忌/159  
第137天关于羊水，你了解多少/160  
第138天孕妇鼻出血是怎么回事/161  
第139天孕期如何预防小儿弱视/162  
第140天孕妇得脚气怎么治/163  
孕6月享受胎动的幸福感  
第21周  
第141天听到妈妈的声音了/166  
第142天听妈妈“读”故事/167  
第143天音乐胎教正当时/168  
第144天音乐胎教注意事项/169  
第145天孕妇该怎样看电视/170  
第146天开始胎动监测/171  
第147天加强骨盆底肌肉的锻炼/172  
第22周  
第148天孕妇这样洗发/173  
第149天孕中期更容易腰酸背痛/174  
第150天孕期需要补充碳水化合物/175  
第151天安全出行要注意/176  
第152天可以喝孕妇奶粉吗/177  
第153天不发胖的营养食品放心吃/178  
第154天美妙的胎心音/179  
第23周  
第155天粗粮应该怎么吃/180  
第156天孕妇逛街原则要知道/181  
第157天不可轻视的妊娠瘙痒症/182  
第158天孕妇午睡有讲究/183  
第159天职场孕妇的日常护理/184  
第160天孕期水肿怎么办/185  
第161天留心你的指甲/186  
第24周  
第162天这样睡更舒适/187  
第163天测量腹围/188  
第164天给孕妇按摩须知/189  
第165天小小坚果好处多/190  
第166天胎动异常怎么预防/191  
第167天拍一张大肚孕照吧/192  
第168天一起去孕妇培训班吧/193  
孕7月再次感受各种不适  
第25周  
第169天千万小心妊娠糖尿病/196  
第170天控制血糖水平怎样做/197  
第171天“糖妈妈”们的饮食/198  
第172天孕期不宜多吃的水果/199

第173天怎样补充DHA/200  
第174天鱼肝油食用要谨慎/201  
第175天孕妇晒太阳注意事项/202  
第26周  
第176天不断提升自我修养/203  
第177天语言胎教很重要/204  
第178天异常乳汁要警惕/205  
第179天好好保护你的脚/206  
第180天警惕妊娠高血压/207  
第181天妊娠高血压者的饮食原则/208  
第182天孕期腹胀，你了解多少/209  
第27周  
第183天练习拉梅兹分娩呼吸法/210  
第184天缓解孕中期疼痛的方法/211  
第185天消除副乳小窍门/212  
第186天预防静脉曲张有方法/213  
第187天厨房不是好场所/214  
第188天孕妇开车要注意/215  
第189天行动要小心翼翼/216  
第28周  
第190天你了解假性宫缩吗/217  
第191天小心脐带异常/218  
第192天床上用品的选择/219  
第193天关于妊娠期贫血/220  
第194天孕期多汗的护理/221  
第195天早产征兆有哪些/222  
第196天临近孕晚期，要小心早产/223  
孕8月行动越来越吃力了  
第29周  
第197天小心胎儿过大/226  
第198天卫生护垫不宜用/227  
第199天你知道宝宝是如何动的吗/228  
第200天缓解胃灼热的方法/229  
第201天关于孕期痔疮，你了解多少/230  
第202天测量骨盆/231  
第203天开始练习分娩辅助动作/232  
第30周  
第204天孕晚期尿频，好讨厌/233  
第205天小心乳头内陷/234  
第206天孕晚期心理保健很重要/235  
第207天产前抑郁症的征兆/236  
第208天赶走产前抑郁症的方法/237  
第209天过敏的预防/238  
第210天孕晚期腹痛是怎么回事/239  
第31周  
第211天不宜再出远门了/240  
第212天脐带绕颈有那么可怕吗/241  
第213天孕晚期可以做的运动/242  
第214天孕晚期不宜做的运动/243  
第215天触摸法辨别胎位是否正常/244  
第216天宝宝胎位不正怎么纠正/245  
第217天注意培养生活情趣/246  
第32周  
第218天可以准备宝宝用品了/247

第219天孕晚期要更注重饮食质量/248  
第220天孕晚期营养指南/249  
第221天冥想胎教/250  
第222天孕晚期胸闷气短是怎么回事/251  
第223天安全家居的布置/252  
第224天可以着手布置婴儿房了/253  
孕9月做好分娩的准备  
第33周  
第225天营养补充的误区有哪些/256  
第226天你了解会阴侧切吗/257  
第227天开始做会阴按摩/258  
第228天适当补充膳食纤维/259  
第229天怎样估算胎儿体重/260  
第230天做好入院准备/261  
第231天不要对分娩太过恐惧/262  
第34周  
第232天宝宝物品清单/263  
第233天胎心监护要做好/264  
第234天胎心监护注意事项/265  
第235天孕晚期，各种疼痛来袭/266  
第236天警惕胎膜早破/267  
第237天孕晚期运动注意事项/268  
第238天孕晚期睡眠问题及解决方法/269  
第35周  
第239天提前安排坐月子诸事/270  
第240天临产前的注意事项有哪些/271  
第241天起床时的注意事项/272  
第242天放松心情的小诀窍/273  
第243天双胞胎、多胞胎孕妇注意事项/274  
第244天腹式呼吸法你会吗/275  
第245天有助顺产的运动/276  
第36周  
第246天做足这三项准备，临产才不慌/277  
第247天随时准备入院/278  
第248天分娩到底有多痛/279  
第249天异地分娩需注意/280  
第250天你具备顺产的条件吗/281  
第251天职场孕妇何时停止工作合适/282  
第252天生育保险知多少/283  
孕10月终于等到这一天  
第37周  
第253天练习健身球助分娩/286  
第254天自然分娩的好处/287  
第255天你了解剖宫产吗/288  
第256天什么是无痛分娩/289  
第257天怎样决定自己的分娩方式/290  
第258天入院待产包都包括什么/291  
第259天帮助孕妇建立分娩信心/292  
第38周  
第260天提前想好胎盘的处理/293  
第261天高危产妇待产注意事项/294  
第262天待产中的突发情况/295  
第263天脐带血要保存吗/296  
第264天你了解导乐分娩吗/297

第265天提前掌握一些分娩技巧/298  
第266天提前了解分娩的产程/299  
第39周  
第267天这样做缓解产痛/300  
第268天分娩前兆有哪些/301  
第269天这些也是临产征兆/302  
第270天辨别真假临产/303  
第271天待产时的饮食/304  
第272天产房里会发生什么/305  
第273天分娩时可能会遇到的尴尬/306  
第40周  
第274天分娩当天吃什么/307  
第275天分娩时怎样配合好医生/308  
第276天分娩时应怎样用力/309  
第277天怎样消除分娩时的肌肉紧张/310  
第278天生完宝宝，新妈妈还需要做什么/311  
第279天新生儿宝宝如何护理/312  
第280天过期妊娠的应对方法/313  
附录怀孕40周胎儿发育及母体变化/314  
· · · · · (收起)

[怀孕妈妈每天一页\\_下载链接1](#)

## 标签

孕产

2018

## 评论

比那个《瘦孕》好多了

-----  
每天一页比较细致

-----  
[怀孕妈妈每天一页\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[怀孕妈妈每天一页\\_下载链接1](#)