

图解孕产40周指导方案



[图解孕产40周指导方案 下载链接1](#)

著者:张杰

出版者:

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787807532149

《图解孕产40周指导方案》从怀孕的前期准备入手，循序渐进地对孕期的每一个细节进行分析，为读者朋友准备了大量详尽、可操作性强的知识、信息、文字精简、内容丰富，并配有精美实用的图片，让读者免去大量文字阅读之苦，又获得了美好的视觉体验。

作者介绍：

目录: 第一章 孕前准备

一、常识知多少

1. 最佳受孕年龄
2. 最佳受孕季节
3. 怎样计算排卵日
4. 孕前生物钟的调节及生物钟的算法
5. 选择胎宝宝的性别
6. 宝宝的智力与遗传的关系
7. 暂缓受孕的情况
8. 不宜怀孕的情况
9. 何谓不孕不育
10. 男性不育的原因
11. 如何治疗男性不育
12. 女性不孕的表现
13. 如何治疗女性不孕
14. 如何成功受孕
15. 人工受孕及其成功率

二、行动倒记时

1. 提前一年作全身健康检查
2. 提前11个月注射乙肝疫苗
3. 提前10个月改变不良生活习惯
4. 提前8个月注射风疹疫苗
5. 提前6个月看牙
6. 提前3个月补充叶酸
7. 可以提前3个月注射的其他疫苗
8. 提前1个月洗牙

三、一切为了宝宝

1. 孕前生理功能调适及锻炼.
2. 孕前营养调整
3. 孕前要慎重服药
4. 制订完美的怀孕计划
5. 孕前心理
6. 准爸爸要注意的事
7. 和谐的性生活
8. 为宠物搬家
9. 含咖啡类饮料不宜饮
10. 烟酒，再见
11. 清洗果蔬有方法

四、怀孕早知道

1. 最明显的信号
2. 从食物偏爱来判断
3. 孕期白带增多是正常现象
4. 孕后尿频的原因
5. 孕后体温持续升高
6. 通过乳房的变化检测怀孕
7. 更可靠的怀孕检测方法

8. 根据月经推算预产期
9. 根据基础体温表推算预产期

10. 根据妊娠周计算预产期

11. 怀孕后其他方面的变化

第二章 生命旅

一、怀孕第0-4周

1. 孕妈妈日记

2. 孕妈妈的身体变化

3. 胎宝宝的成长

4. 定期检查

5. 对胎宝宝有明显危害的药物

6. 避免室内噪声对孕妈妈的危害

7. 避免光源对孕妈妈的危害

8. 孕妈妈不要接触有毒物品

9. 孕妈妈不要接触放射线及长时间看电视

10. 地毯对孕妈妈的危害

11. 妊娠反应的10种情况

12. 维生素B6可防治妊娠呕吐

13. 马铃薯可增进食欲

14. 孕妈妈就寝有讲究

15. 孕妈妈的衣着打扮

16. 孕妈妈如何选择床上用品

17. 温馨的居室环境

18. 解决头晕乏力的六种方法

19. 情绪胎教

20. 准爸爸课堂

二、怀孕第5-8周

1. 孕妈妈日记

2. 孕妈妈的身体变化

3. 月台宝宝的成长

4. 孕妈妈应适量运动

5. 重视日常小动作

6. 上班孕妈妈的注意事项

7. 哪些孕妈妈应作产前诊断

8. 产前检查

9. 孕妈妈应定期化验尿蛋白

10. 怀孕早期应作白带检查

11. 孕期作B超检查须谨慎

12. 孕期慎作胎儿镜检查

13. 孕早期的性生活

14. 孕妈妈不宜缺糖

15. 孕妈妈不宜吃过多的补品

16. 营养不良对胎宝宝的影响

17. 饮食须知

18. 孕妈妈适宜吃的食品

19. 孕妈妈不宜染发或烫发

20. 孕妈妈应避免静电危害

21. 孕妈妈要慎用风油精

22. 孕妈妈如何清洁外阴

三、怀孕第9-12周

1. 孕妈妈日记

2. 孕妈妈的身体变化

3. 胎宝宝的成长

4. 注意事项

- 5. 孕妈妈泌尿系统的变化
- 6. 孕妈妈生殖系统的变化
- 7. 孕妈妈安胎饮食
- 8. 正确预防孕妈妈贫血
- 9. 孕妈妈必需的矿物质及微量元素
- 10. 蒜小用处多
- 11. 孕妈妈宜穿背带裤

四、怀孕第13-16周

- 1. 孕妈妈日记
- 2. 孕妈妈的身体变化
- 3. 胎宝宝的成长
- 4. 孕中期的性生活
- 5. 孕妈妈要加强冬季保健
- 6. 孕妈妈须补充适量维生素
- 7. 孕妈妈如何计算标准体重
- 8. 适量的有氧运动
- 9. 孕期牙齿疾病
- 10. 孕期常见病症及防治

五、怀孕第17-20周

- 1. 孕妈妈日记
- 2. 孕妈妈的身体变化
- 3. 胎宝宝的成长
- 4. 感受生命的律动
- 5. 胎教好时机
- 6. 使用家电须谨慎
- 7. 怀孕中期家居生活
- 8. 温馨的家庭氛围
- 9. 孕中期乘坐交通工具的注意事项
- 10. 服用过敏性药物须谨慎

六、怀孕第21-24周

- 1. 孕妈妈日记
- 2. 孕妈妈的身体变化
- 3. 胎宝宝的成长
- 4. 前置胎盘简述
- 5. 魅力孕妈妈
- 6. 孕期如何养发
- 7. 孕期肾结石的防治
- 8. 妊娠高血压综合征的防治
- 9. 高危妊娠及其护理
- 10. 胎位经常改变的原因

七、怀孕第25-28周

- 1. 孕妈妈日记
- 2. 孕妈妈的身体变化
- 3. 胎宝宝的成长
- 4. 夏夜露宿纳凉对孕妈妈的危害
- 5. 孕期食物列举
- 6. 音乐胎教

第三章 产后指南

附录

· · · · · (收起)

[图解孕产40周指导方案 下载链接1](#)

[标签](#)

[评论](#)

[图解孕产40周指导方案](#) [下载链接1](#)

[书评](#)

[图解孕产40周指导方案](#) [下载链接1](#)