

《十月怀胎百科》

图书基本信息

书名：《十月怀胎百科》

13位ISBN编号：9787553748986

出版时间：2015-8

作者：王凌

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

作者简介

王凌
世界中医药学会联合会生殖医学专业委员会理事
中国中西医结合学会妇产科专业委员会常务委员
上海红房子妇产科医院副主任医师
70后美女医学博士，留日博士后
(执业证书编码：110310000032289)
她既是医生，又是妈妈，“医者仁心”四个字在她的身上很好地诠释出来。
作为妇产科医生，她严谨、专业，获复旦大学“十大医务青年”称号。作为两个萌宝的妈妈，她特别理解孕妈妈的心情。在出诊时，她柔声细语地耐心解释，站在孕妈妈的角度解决问题，让孕妈妈少了焦虑。即使逢年过节，她也愿意抽出时间，通过电话及微信的方式一对一地指导并给出宝贵的建议。愿更多的孕妈妈能在王凌医生的指导下，轻松度过十月怀胎时光，完成最美丽的蜕变。
微博：<http://weibo.com/Drwangling>

书籍目录

- Part1好孕其实很简单...23
- 做好孕前检查/24
- 做过婚检就不用做孕前检查吗/24
- 备孕二胎更要做孕检/24
- 不检查就怀孕，很多人都这样/24
- 孕前检查，不只是女方的事/25
- 孕检不是非得去大医院、名医院/26
- 孕检挂什么科/26
- 月经干净后3~7天检查较好/27
- 男性精液报告解读/27
- 准确测定排卵期/28
- 使用排卵试纸/28
- 根据月经周期算排卵日/28
- 观察白带/28
- 测量基础体温/28
- 生男生女的奥秘/29
- 孕前多吃酸能控制胎儿性别吗/29
- 性爱姿势能决定宝宝性别吗/29
- 用清宫表测算宝宝性别可信吗/29
- 备孕、生孩子还是要趁年轻/30
- 年轻时不想生，想生时怀不上/30
- 让孕期以夏末秋初开始/30
- 晚上9~10点是受孕的最佳时段/30
- 受孕“雷区”不要踩/31
- 蜜月旅途中不宜受孕/31
- 服用避孕药期间不宜受孕/31
- 流产、宫外孕后半年内不宜受孕/31
- 改善饮食，会吃有好孕/32
- 叶酸，夫妻俩要一起补/32
- 吃出“卵肥精壮”的身体/32
- 调整体重科学备孕/33
- 怀孕前体重多少最合适/33
- 孕前太瘦，需要先增重吗/33
- 没恢复到正常体重就怀孕，怎么办/33
- 备孕期用药禁忌/34
- 感冒用药需谨慎/34
- 服药期间意外怀孕怎么办/34
- 不要完全“迷信”中药/34
- 职场妈妈孕育攻略/35
- 生宝宝与升职并不冲突/35
- 缓解工作压力/35
- 减少出差和加班次数/35
- 医务、化工、辐射岗位早调整/35
- 一不小心就高龄了，如何备孕/36
- 高龄女性更要做好孕前检查/36
- 高龄男性的孕前检查/36
- 流产后，调理好身体再备孕/37

大部分早孕流产没必要保胎/37
流产后坐好小月子/37
流产后多久再要宝宝/37
备孕二胎，重温准妈妈的小幸福/38
想要生二胎，先看身体条件是否允许/38
年纪大了生二胎安全吗/38
第一胎剖宫产，多久能要二胎/38
生二宝，听听大宝宝怎么说/39
告诉大宝宝——你们仍然爱他/39
拉近大宝宝与小宝宝的距离/39
怀不上，有很多原因/40
输卵管不通可引起不孕/40
多囊卵巢会影响受孕/40
一次胚胎停育不会妨碍你的造人计划/41
排卵障碍导致不孕/41
面对习惯性流产要坚强/41
染色体异常/41
Part2十月怀胎倒计时...43
孕1月（1~4周）/44
如期而至的胎宝宝/44
孕1月饮食宜忌/45
必备营养素：叶酸、卵磷脂、维生素B6/46
如何判断自己怀孕了/48
胎教，一种神奇的养胎方式/49
孕2月（5~8周）/50
胎宝宝：小尾巴逐渐消失/50
孕2月饮食宜忌/51
必备营养素：蛋白质、锌、维生素B6/52
职场准妈妈上班全攻略/54
情绪胎教，赶走准妈妈的坏情绪/55
孕3月（9~12周）/56
胎宝宝：会踢腿和吞咽了/56
孕3月饮食宜忌/57
必备营养素：镁、维生素A/58
孕妇奶粉/60
音乐胎教，会听的胎宝宝最聪明/61
孕4月（13~16周）/62
孕5月（17~20周）/68
孕6月（21~24周）/74
孕7月（25~28周）/80
孕8月（29~32周）/86
孕9月（33~36周）/92
孕10月（37~40周）/98
Part3多胞胎、二胎妊娠...105
发现怀了多胞胎/106
多胞胎妈妈的日常饮食/108
多胞胎妈妈体重管理/110
多胞胎分娩/111
二胎的生产方式/113

二胎妈妈月子里如何照顾大宝/114
怎样让大宝接受小宝/115
Part4产前检查...117
第1次产检/118
建卡/119
HCG水平/120
黄体酮/121
B超/122
三维彩超和四维彩超/123
胎心/125
胎心监护/126
胎动/127
唐氏筛查/128
胎位/130
体重管理/132
宫高、宫围监测/133
妊娠糖尿病检查/134
妊娠高血压综合征/135
羊膜穿刺术/136
看懂产检数据单/137
临产检查/142
Part5孕期可能遇到的不适...145
先兆流产/146
孕吐/147
流鼻血/148
夜间腿抽筋/149
瘙痒与过敏/150
不期而遇的便秘/151
脐带绕颈/152
妊娠糖尿病/153
妊娠水肿/154
牙疼/155
孕晚期宫缩频繁/156
孕晚期失眠/157
害怕分娩时的疼痛/158
在公共场合羊膜破裂/159
Part6分娩当天及产后6周...161
临产前征兆/162
选择适合你的分娩方式/163
分娩当天吃什么/166
月子里的错误经验/167
月子里的饮食宜忌/168
金牌月嫂推荐的月子餐/170
新妈妈产后心理护理/174
产后42天检查，查什么/175
Part7准爸爸该做什么...177
和妻子一起给宝宝起名/178
应对妊娠反应，准爸爸能做的/179
准爸爸要提前了解生产知识/180

- 孕9月，随时准备休产假/181
- 妻子生产时准爸爸能做什么/182
- 准爸爸规划好如何伺候月子/184
- 月子期间力所能及照顾妻子/185
- 呵护宝宝健康成长/186
- Part8新生儿喂养与护理...189
- 新生儿生长发育标准/190
- 新生儿特有的生理现象/191
- 母乳喂养/192
- 人工喂养/194
- 混合喂养/196
- 老一辈们的错误观念/197
- 日常护理/198
- 特殊宝宝的护理/200
-
- 附录孕期禁用、慎用药物一览表...202

《十月怀胎百科》

精彩短评

1、上厕所时候看的免费电子书.....纯粹好奇，没真正接触过孕妇群体，好想认识个孕妇女生.....

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：www.tushu111.com