

《怀孕日记》

图书基本信息

书名：《怀孕日记》

13位ISBN编号：9787533159061

10位ISBN编号：7533159063

出版时间：2013-1

出版社：山东科学技术出版社

作者：斯图尔特·坎贝尔

页数：307

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

《怀孕日记》

前言

大约280天的孕期注定成为女性生命中最刻骨铭心的记忆！从她知道自己已经怀孕的那一刻起，一面怀揣着对美好未来的憧憬，一面却为如何安全度过这段非常时期并顺利产下健康的宝宝而惴惴不安。本书不但告诉你怀孕期间需要注意的所有细节，而且还会让你了解宝宝一天天成长的变化。看！小家伙跟一个星期以前不一样了！他的小手儿会动了呢……哈！你知道再过些天小家伙肯定就要闹着出来了！伴随着孕育新生命的紧张和兴奋，你将逐页接受我们对女性怀孕和分娩期间的不同阶段、甚至每一天的针对性指导：从现在开始该注意多吃哪一类食物了？该做什么样的锻炼了？这些天你觉得不太舒服，有什么好的办法可以缓解呢？有哪些方法可以减轻怀孕和分娩时的疼痛？我们甚至对预产期以后两周内分娩的孕妇该注意哪些问题也提供了参考资料。本书并不是一本关于怀孕和分娩的指导性手册，而是以通俗易懂且容易掌握的方式告诉你所应该了解的事情。在孕期的前几周里，你身体的变化是通过插图而不是照片的形式呈现的，因为这样能够把某一具体时期的变化表示得更清楚一些。在这之后，你将逐页看到通过超声扫描仪“拍摄”的宝宝每一天的“特写”以及相应的对宝宝发育状态的描述。在同一页里，你还会了解到在这一天你自己应该注意哪些事情。我们相信当你看到照片中小家伙各种有趣的神态和动作的时候，一定会心有所动，因为你自己的宝宝也正在与书中的小主人公一起成长！当然，并不是所有的胎儿都按照同样的速度成长，他们的个头和体重也不可能一模一样。但是，胎儿在正常孕育过程中的成长规律基本都是一样的，医生们对此也颇有共识。所以书中对小主人公成长过程的“写实”记录完全可以作为你自己的宝宝的成长纪实，对小家伙的个头和体重的每周估测也能够为你提供参考。一般来说，孕期的长短因人而异，当医生告诉你已经怀孕多少周的时候，通常是比实际的妊娠时间多算了两周(因为怀孕时间是从上次月经时间开始计算的，而受精过程却发生在两周之后的排卵期)。因此你需要注意的是，当书中写到孕期第某某周的时候，胎儿实际上要小两周。比如到了孕期的第27周，实际上你的宝宝只有24周大，直到该周结束时，才能说“我的宝宝已经25周大了！”。

《怀孕日记》

内容概要

《怀孕日记:为孕妈妈精心打造的280天日记》就能随时了解宝宝的发育程度；没有必要为胎儿的动静缓急担惊受怕，翻开《怀孕日记:为孕妈妈精心打造的280天日记》就能准确把握宝宝的一举一动。孕育新生命的过程是那么如梦似幻、刻骨铭心。来吧！翻开您的怀孕日记！了解怀孕期间要关注的那些事儿，揭开生命诞生的神秘面纱。让精彩的每一天都历历在目，让怀孕的日日夜夜都健康快乐。愿此书能记录下您的点点滴滴。使您平安顺利地度过整个孕期，并留下一段美好的回忆。

《怀孕日记》

作者简介

《怀孕日记》

书籍目录

一、孕前准备 二、怀孕1个月（妊娠1~4周） 三、怀孕2个月（妊娠5~8周） 四、怀孕3个月（妊娠9~12周） 五、怀孕4个月（妊娠13~16周） 六、怀孕5个月（妊娠17~20周） 七、怀孕6个月（妊娠21~24周） 八、怀孕7个月（妊娠25~28周） 九、怀孕8个月（妊娠29~32周） 十、怀孕9个月（妊娠33~36周） 十一、怀孕10个月（妊娠37~40周） 十二、分娩前的准备

章节摘录

版权页：插图： 小腿抽筋怎么办 随着妊娠的进行，在夜里出现小腿抽筋的情况会越来越频繁，也越来越严重。没有人能确切解释为什么会出现这种情况，有人认为这是由孕妇体内镁和钠的不足引起的。另外，当一天的忙碌结束后，疲劳和腿部积液也可能是导致抽筋的原因之一。缓解小腿抽筋的方法有很多，例如光着脚在地上走一司使劲伸伸腿脚、同后掰脚趾头等，正确的腿部按摩也是对付抽筋的好办法。第148天 第22周 在雌激素的作用下，流向乳房和骨盆的血量激增，因而孕妇性欲会增强，且更易获得性高潮。所以这个阶段是孕妇在妊娠期里性欲最强烈的时期，有些女性甚至会出现妊娠期第一次性高潮。孕期性生活通常是很安全的，而且可能会带来一种从未有过的快乐体验。体重在本周里很可能会有明显的增加，尽量不要用饼干、蛋糕等食物来满足你与日俱增的食欲，要多吃一些全麦食品、大米等含碳水化合物丰富的食物。宝宝开始出现有规律的睡眠，睡着的时候，对吵闹声和大音量的音乐都会有反应，在你的肚皮上播放磁带就可能会把小家伙弄醒。肌肉和关节的变化在松弛激素的影响下，孕妇周身关节周围的组织变软，柔韧性增加，这是身体在为分娩做准备。然而，柔软的关节却更容易受伤，所以做任何运动之前和运动完之后都要轻轻舒展一下肌肉，注意动作幅度不要太大。弹跳动作能够使关节过度拉伸，慢跑以及对身体冲击性过大的有氧运动等也会对关节产生冲击，所以这些运动都是应该尽量避免的。当出现关节疼痛现象的时候，需要去看一下医生。如果你怀的是一个男孩的话，此时原始精子已经在小家伙的睾丸里形成。第150天 骶髂关节疼痛 由于韧带在松弛激素的作用下变软，导致位于骨盆后面、骶骨与髂骨之间的骶髂关节活动过多，从而引起臀部、后腰及胯部疼痛，严重的时候还可能导致腿疼。骶髂关节疼痛能导致孕妇身体虚弱，严重时需及时就医。从现在开始，宝宝的大脑进入快速发育期，尤其是脑细胞的“产地”——位于大脑中央的生发基质，发育速度会加快。

《怀孕日记》

编辑推荐

《怀孕日记:为孕妈妈精心打造的280天日记》不但告诉你怀孕期间需要注意的所有细节,而且还会让你了解宝宝一天天成长的变化。看!小家伙跟一个星期以前不一样了!他的小手儿会动了呢……哈!你知道再过些天小家伙肯定就要闹着出来了!

《怀孕日记》

精彩短评

1、读的第一本书

《怀孕日记》

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