

# 《十月怀胎每日必读》

## 图书基本信息

书名：《十月怀胎每日必读》

13位ISBN编号：9787537541015

10位ISBN编号：7537541019

出版时间：2010-9

出版社：何雅芳 河北科学技术出版社 (2010-09出版)

作者：何雅芳

页数：347

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](http://www.tushu111.com)

# 《十月怀胎每日必读》

## 内容概要

《十月怀胎每日必读》内容简介：你从此步入幸“孕”之途，以最科学的孕育理念，权威的专家伴随着你，每日给你悉心指导，超前一步，领先一生，助你培育一个健康聪明的宝宝。孕育一个健康聪明的宝宝，是准爸爸准妈妈的共同心愿，在这里，专家为你揭示健康快乐怀孕的秘诀，为你提供天才宝宝的孕育方法，为你把最新的孕产保健知识，分解成每日必读的温馨提示。

# 《十月怀胎每日必读》

## 书籍目录

第一篇 怀孕1个月——小种子开始“发芽”第1天 了解最佳生育年龄为何不能生育过早为何不能生育过晚第2天 妊娠计划不可少相互商量要不要孩子孕前你检查了吗第3天 孕前心理准备战消除顾虑，相信自己调整情绪，快乐怀孕第4天 算算你的排卵期吧测算排卵周期基础体温法宫颈黏液法第5天 预产期你会算了吗推算方法预产期日期的计算第6天 选择受孕好时机了解最佳受孕月份选择最佳受孕日子把握最佳受孕时刻第7天 遗传咨询要做好为什么进行遗传咨询遗传咨询的步骤这种情况下进行遗传咨询第8天 选择性别阻断遗传病控制胎儿性别男性基因异常女性基因异常第9天 孕前注意个人卫生保持清洁这样做注意卫生赶走阴道炎第10天 孕前用药的提示孕前谨慎用药孕前拒绝服安眠药第11天 营造良好的受孕环境选择良好的受孕天气合理布局居室合适的温度与湿度第12天 避开黑色受孕时间身体疲劳使用避孕药在外旅行天气恶劣第13天 孕期工作有好处适当工作可调整心绪减少“致畸幻想”第14天 怀孕禁忌细细看子宫肌瘤术后2年再要宝宝停药避孕药怀孕应相隔6个月取出节育器后不应立即怀孕第15天 戒烟戒酒吧做负责任的好父母第16天 记着补充叶酸哦认识叶酸的重要性富含叶酸的食物第17天 与宠物的短暂分离可怕的弓形虫送走宠物的最佳时间第18天 认识怀孕真相受精与着床胚胎发育第19天 用喜悦迎接妊娠好心情，好宝宝优生做爱有讲究第20天 怀孕后多多休息休息方式每天午睡不可少第21天 这些变化告诉你怀孕了留意这些变化第22天 自我测试妊娠的方法验孕试纸如何用验孕试纸如何看早孕快速检测的优点第23天 体重也要斤斤计较体重控制对母婴的影响如何调节体重第24天 合理调整生活方式保持良好生活习惯空调房不可待太久营养全面均衡第25天 用药安全期认识安全期了解高度敏感期警惕中度敏感期注意低度敏感期第26天 饮食调整合理安排饮食自我调整饮食习惯第27天 避免放射线照射X线照射对胎儿的危害预防X线照射的措施第28天 避免接触洗涤剂洗涤剂孕卵的隐形杀手特别图示电器使用要注意准妈妈爱妻行动爱妻行动出发啦

第二篇 怀孕2个月——怀孕喜讯降临第29天 他已经像小人儿了胎宝宝的发育孕妈妈的变化第30天 了解这些早孕症状停经容易疲劳想吃酸东西恶心、呕吐第31天 克服早孕症状轻松应对晨吐的妙招第32天 保持良好心情让自己情绪稳定克制自己，学会制怒第33天 呼吸新鲜空气远离二手烟降低污染物对胎儿的影响第34天 适当做做家务活适当做家务好处多洗衣服做饭打扫卫生外出购物适当的菜园或庭院劳作第35天 开始妊娠日记妊娠日记的内容第36天 注意劳逸结合生活要有规律避免过度疲劳第37天 学会缓解压力消除消极反应缓解压力的方法第38天 提高免疫力有方法如何提高免疫力第39天 注意病毒性感染认识风疹病毒身体发热第40天 及早发现异常妊娠宫外孕葡萄胎第41天 孕早期预防感冒认识早期感冒的危害预防感冒的方法应对感冒症状的措施第42天 保持良好的睡眠提高睡眠质量的方法第43天 孕期不可熬夜熬夜的危害妈妈熬夜，宝宝抗议第44天 噪声污染别小瞧噪声污染对优生的影响怎样避免噪声污染第45天 保持个人卫生常洗头、洗澡洗澡以淋浴为佳第46天 去医院进行确诊医院的选择也是重点做好去医院的准备第47天 孕期工作环境要注意要避开的工作环境第48天 多吃鲜菜蔬果好处多蔬菜水果的益处常吃苹果、香蕉第49天 外阴清洁很重要每天坚持清洗外阴避免交叉感染第50天 远离“二手香水”“二手香水”危害大第51天 孕期忌食食物孕期忌食的18种食物第52天 清理一下衣柜衣柜该如何清理第53天 注意口腔保健保护牙齿的措施第54天 用意塑造胎儿形象联想胎教法胎呼吸法第55天 孕早期性生活要注意性生活有禁忌第56天 怀孕是一份很好的礼物减少患癌症的几率让你养成健康的好习惯和痛经说Bye-bye特别图示减轻早孕反应的妙招准妈妈爱妻行动爱妻行动出发啦

第三篇 怀孕3个月——调皮小家伙的到来第57天 生命的历程胎宝宝的发育孕妈妈的变化第58天 孕妈妈经常抚摩胎儿轻轻抚摩胎宝宝抚摩胎教的益处第59天 孕妈妈的责任防止营养不良避免激烈运动做产前检查第60天 胎教要做好哦调节情绪很重要……

第四篇 怀孕4个月——营养孕妈妈，健康胎宝宝

第五篇 怀孕5个月——开始有“孕”味了

第六篇 怀孕6个月——身体开始变得笨拙

第七篇 怀孕7个月——带“球”运动的日子

第八篇 怀孕8个月——孕晚期悄悄来临

第九篇 怀孕9个月——心怀期待迎宝宝

第十篇 怀孕10个月——宝宝就要诞生了

### 章节摘录

插图：孕妇吸烟导致胎儿畸形者为不吸烟孕妇的3倍。胎儿多是先天性心脏病，而且常常是严重的法乐氏三联症。因为吸烟能中断向胎儿提供母体血液中的氧。如不供给胎儿适当的氧，构成胎体的细胞就会发育迟缓。调查证明，如果孕妇在孕期吸烟量达到40支的话，生的孩子比不吸烟的母亲所生的孩子体型矮小，且体弱多病。上学时，孩子读书的能力普遍低下，而且产生精神障碍的现象也很普遍。孕妇在妊娠中饮酒的话，母体中的酒精将透过胎盘而渐渐流入胎儿的血液中。这对正在发育茁壮、开始形成中枢神经系统的胎儿而言，可是致命一击。胎儿由于肝脏功能还不具备分解酒精的能力。母亲喝醉，胎儿也会跟着醉，使胎儿的脑部生长受到影响。胎儿会出现智力低下、患多动症、心律不齐、头部畸形、耳位低和脑袋小等情况。有的家庭，孕妇自己是不吸烟的，可她的先生是个“大烟筒”，不仅自己不注意，还因为工作的关系经常带朋友到家里来“大烧烟筒”，使家中烟雾缭绕，即使孕妇在其他的房间，也会不可避免地影响到腹中的孩子。而且丈夫饮酒后，精子受酒精影响质量降低。这样的精子与卵子结合成的受精卵发育成的婴儿，其智力、体力都明显低于正常婴儿，导致所谓“星期天婴儿症”。因此，准爸爸最好是在怀孕前的前三个月不要抽烟饮酒，做一个负责任的好爸爸。

# 《十月怀胎每日必读》

## 编辑推荐

《十月怀胎每日必读》：优生优育全程指导必备读本。超前一步，领先一生。助你培育一个健康聪明的宝宝。一部育婴宝典。

# 《十月怀胎每日必读》

## 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](http://www.tushu111.com)