

《准妈妈必读百科》

图书基本信息

书名：《准妈妈必读百科》

13位ISBN编号：9787543694379

出版时间：2013-8-1

作者：[法]奥利维亚·托嘉

译者：张远佳

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

内容概要

这是一本风靡法国的准妈妈孕产秘籍！
孕产期各个阶段的秘密，通通囊括其中！
你知道自己是哪种类型的孕妇吗？
你知道肚子里的宝宝会历经些什么吗？
你知道让准爸爸参与进来，孕期将会更美好吗？
真的是一人吃两人补吗？
准妈妈怎样才能不超重呢？
什么时候是告知老板的最佳时机呢？
怎样才能做最美的准妈妈呢？
你知道孕期性生活的注意事项吗？
你是时尚辣妈吗？
这里有准妈妈最关注、最应该注意的问题！
法国孕产专家全面悉心呵护，助你踏上幸福旅程！

《准妈妈必读百科》

作者简介

奥利维亚·托嘉：法国著名孕产专家，法国第一号网络女性杂志aufeminin孕产育儿、健康专栏作家，编辑

书籍目录

序言：开启幸福的旅程
前言：准妈妈最想要的第一本孕产书
小测验：您是哪种孕妇？
第一章 怀孕第一个月：与一个小生命的邂逅
开篇小测验：我怀孕了？！
来吧，瞧瞧您有什么变化？
快，去检测一下吧！
尿液检查（验孕棒）
医院血液检查
妊娠检测的原理
何时做妊娠检测？
可靠性如何？
如何孕育一个新生命？
如何精准地计算预产期？
肚子里的宝宝会历经些什么？
闭经第3周/妊娠第1周
闭经第4周/妊娠第2周
闭经第5周/妊娠第3周
闭经第6周/妊娠第4周
准妈妈会经历哪些变化？
准妈妈身体上的变化
准妈妈情绪上的变化
相关注意事项
让准爸爸参与进来，孕期将会更美好
如何选择妇产医院？
选择妇产医院的标准
公立医院PK私立医院
怀孕时，那些烦心的小事
恶心
嗅觉过分敏感
饥饿感
嗜睡
便秘
痤疮
肠胃胀气，打嗝及其他状况
香烟，酒精……得了吧！
第二章 怀孕第二个月：胎宝宝的心脏开始跳动了！
开篇小测验：怀孕后的第一反应
肚子里的宝宝会历经些什么？
闭经第7周/妊娠第5周
闭经第8周/妊娠第6周
闭经第9周/妊娠第7周
闭经第10周/妊娠第8周
准妈妈会经历哪些变化？
准妈妈身体上的变化
准妈妈情绪上的变化
您是否将怀孕的消息告诉了亲友？

相关注意事项

可能会伴随而来的小疼痛

膳食营养

关于产前检查的一些小知识

坚持定期做产前检查

关于血液指标

关于尿液指标

关于医疗费用报销

请注意，并发症十分危险！

风疹

弓形虫

巨细胞病毒

妊娠糖尿病

RH阴性血母亲

宫外孕

准妈妈的那些小误区：一人吃两人补？

孕期饮食指南

为了宝宝健康，我需要补充哪些营养呢？

特别需要补充的微量元素

准妈妈的饮食禁忌

准妈妈怎样才能不超重？

营养食谱推荐

第三章 怀孕第三个月：定期产检即将拉开序幕

开篇小测验：第一次看到化验结果时的反应

肚子里的宝宝会历经些什么？

闭经第11周/妊娠第9周

闭经第12周/妊娠第10周

闭经第13周/妊娠第11周

闭经第14周/妊娠第12周

闭经第15周/妊娠第13周

准妈妈会经历哪些变化？

准妈妈身体上的变化

那些恼人的小情绪

相关注意事项

第一次产前检查

超声波检查

三激素测试

职场准妈妈享有哪些权利？

告知老板的最佳时机

职场准妈妈须知

第四章 怀孕第四个月：我家有宝初成长

开篇小测验：您是爱臭美的孕妈妈？

肚子里的宝宝会历经些什么？

闭经第16周/妊娠第14周

闭经第17周/妊娠第15周

闭经第18周/妊娠第16周

闭经第19周/妊娠第17周

准妈妈会经历哪些变化？

准妈妈身体上的变化

那些令您动容的小情绪

相关注意事项

第二次产前检查

做最美的准妈妈

护肤

注意防晒

护发

消除妊娠纹

对乳房需特殊照顾

第五章 怀孕第五个月：亲爱的，他（她）动了一下！

开篇小测验：男孩or女孩？

肚子里的宝宝会历经些什么？

闭经第20周/妊娠第18周

闭经第21周/妊娠第19周

闭经第22周/妊娠第20周

闭经第23周/妊娠第21周

闭经第24周/妊娠第22周

准妈妈会经历哪些变化？

准妈妈身体上的变化

那些莫名的小情绪

相关注意事项

战胜肌肉痉挛

第三次产前检查

形态超声波

检查结果的数值什么意思？

孕期性生活，疑问重重

孕期性生活答疑

产后性生活注意事项

第六章 怀孕第六个月：真正意义上的小男孩or小女孩

开篇小测验：宝宝取名很重要

肚子里的宝宝会历经些什么？

闭经第25周/妊娠第23周

闭经第26周/妊娠第24周

闭经第27周/妊娠第25周

闭经第28周/妊娠第26周

准妈妈会经历哪些变化？

准妈妈身体上的变化

准妈妈情绪上的变化

相关注意事项

第四次产前检查

眼底检查

口腔检查

1, 2, 3, 准备开始！

目标1：放宽心

目标2：让自己身心舒畅

第七章 怀孕第七个月：关爱自己等于爱护宝宝

开篇小测验：奶爸类型大比拼

肚子里的宝宝会历经些什么？

闭经第29周/妊娠第27周

闭经第30周/妊娠第28周
闭经第31周/妊娠第29周
闭经第32周/妊娠第30周
准妈妈会经历哪些变化？
准妈妈身体上的变化
准妈妈的小情绪
第五次产前检查
小测试：宝宝的婴儿房准备好了吗？
婴儿房装潢注意事项
地面
墙面
婴儿床
换尿布的桌子
衣服、玩具需定期整理
安全保护装置
怀孕第八个月：做好准备迎接宝宝大驾光临
开篇小测验：您是时尚辣妈吗？
肚子里的宝宝会历经些什么？
闭经第33周/妊娠第31周
闭经第34周/妊娠第32周
闭经第35周/妊娠第33周
闭经第36周/妊娠第34周
宝宝出生时的体态？
准妈妈会经历哪些变化？
准妈妈身体上的变化
那些恼人的小情绪
相关注意事项
第六、七次产前检查
待产装备完全攻略
需要给宝宝准备些什么？
准妈妈自己该准备些什么？
陪产的准爸爸需要带些什么？
怀孕第九、十个月：冲刺倒计时开始！
开篇小测验：要上战场了！
肚子里的宝宝会历经些什么？
闭经第37周/妊娠第35周
准妈妈会经历哪些变化？
准妈妈身体上的变化
准妈妈的小情绪
相关注意事项
第八到十二次产前检查
欢迎来到我们中间！
有栓塞性分泌物流出
羊膜破裂
给宫缩计数
什么时候出发去医院？
才开口5厘米？
硬膜外麻醉
剖腹产：妈妈不痛苦

顺产：妈妈，使劲啊！

第十章 产后：做个幸福美俏妈

开篇小测验：全心全意好妈妈

当母亲的感觉如何？

分娩后还会发生哪些问题？

产后情绪调节

现在您必须要学会照顾宝宝了

护理

母乳喂养or人工喂养

新生儿黄疸

幸福已经来到我们中间

亲友陆续到访啦

拍照注意事项

礼物

小测试：您是不是合格的父母？

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