

# 《怀孕全程56周完美方案》

## 图书基本信息

书名：《怀孕全程56周完美方案》

13位ISBN编号：9787510114229

10位ISBN编号：7510114225

出版时间：2013-1

出版社：王艳琴 中国人口出版社 (2013-01出版)

作者：王艳琴 编

页数：319

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)

# 《怀孕全程56周完美方案》

## 内容概要

《怀孕全程56周完美方案》内容简介：孕育的全过程分为56周。备孕12周详细讲解孕前遗传咨询、营养准备、身体准备、心理准备及营造良好受孕环境等知识。孕期40周全面讲解整个孕期的保健、营养、胎教等知识。产后4周（并延及整个产褥期）讲解产妇营养、护理、保健，以及新生儿的喂养、护理等知识。

# 《怀孕全程56周完美方案》

## 作者简介

王艳琴，清华大学玉泉医院妇产科副主任医师，一线医疗专家，从事妇产科临床工作二十余年。擅长围产医学、优生咨询、生殖健康、产前教育、产后修复。在长期临床工作中，推行以家庭为中心的产科服务理念，注重个性化产科医疗服务，重视孕产期健康教育及孕产期保健。关注并热爱妇产科领域的科普工作，愿意为孕产妇及其家庭提供更多可供参考的知识。主编过《怀孕40周完美方案》、《胎教每天一页》、《孕产禁忌专家忠告》、《怎样坐好月子》等超级畅销书籍，发表过多篇高水平的学术论文。

# 《怀孕全程56周完美方案》

## 书籍目录

PART 1 孕前三个月备孕完美计划 一、备孕第1个月 孕前的叮咛 备孕第1周：遗传咨询与优生 1. 孕前遗传咨询 2. 影响优生的因素 3. 优生的禁忌 备孕第2周：孕前检查必修课 1. 孕前女性常规检查 2. 孕前女性的优生检查 3. 孕前男性检查 备孕第3周：储备营养打好基础 1. 孕前3个月开始补叶酸 2. 孕前需补充的营养素 3. 孕前帮助排毒的食物 4. 孕前不宜多吃的食物 备孕第4周：疾病治愈后再怀孕 1. 贫血 2. 高血压 3. 心脏病 4. 糖尿病 5. 肺结核 6. 慢性肾炎 7. 肝病 8. 阴道炎 二、备孕第2个月 备孕第5周：安全用药与疫苗接种 1. 准妈妈应慎服的药物 2. 药物对准爸爸的影响 3. 准爸爸需慎服的药物 4. 孕前疫苗接种方案 备孕第6周：调整最佳身体状况 1. 孕前的五大保养法 2. 中医调理提高受孕机会 3. 过胖过瘦都不利怀孕 4. 孕前实施健身计划 备孕第7周：塑造健康生活习惯 1. 准父母生活要有规律 2. 导致不孕的生活习惯 3. 受孕前改变避孕方法 4. 准父母孕前要戒烟 5. 准父母孕前要戒酒 备孕第8周：孕前的财务准备 1. 孕前的财务问题 2. 重视生育保险 3. 孕产开销早预算 三、备孕第3个月 备孕第9周：准爸爸的孕前准备 50 1. 摄取充足的营养 2. 杜绝不良生活习惯 3. 加强身体锻炼 4. 调适好自己的心态 备孕第10周：调整好备孕心态 1. 提前学习孕产知识 2. 坚持生男生女都一样 3. 保持乐观情绪 4. 和谐的性活 5. 剔除不必要的担心 备孕第11周：生男生女的秘密 1. 决定性别的性染色体 2. 生男生女爸妈谁决定 3. 生男生女的真相 备孕第12周：创造良好受孕环境 1. 营造安全家居环境 2. 暂离不利工作环境 3. 孕前应远离宠物 PART 2 孕期十个月保健与胎教 一、怀孕第1个月 第1周：继续准备着 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 学会自测排卵日 3. 避开黑色受孕时间 4. 孕妈妈小心过敏食物 5. 孕妈妈不宜偏食 6. 胎教的实施原理 7. 从形式上了解胎教 8. 胎教何时开始好 9. 准爸爸课堂 第2周：让宝宝到来吧 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 提高受孕机率的技巧 3. 最佳受孕时刻 4. 有助怀孕的性爱姿势 5. 远离容易致畸的食物 6. 胎儿各器官发育所需营养表 7. 胎教的目的 8. 受孕瞬间的胎教 9. 准爸爸课堂 第3周：种子开始萌芽了 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 家电辐射不可小视 3. 尽早穿上防辐射服 4. 远离“二手”危害 5. 孕1月营养要点 6. 孕1月营养食谱 7. 胎教的基础 8. 胎教的要素 9. 准爸爸课堂 第4周：躺在自己的小床上 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 谨防药物伤害胎儿 3. 使用外用药物要慎重 4. 孕期用药十项铁律 5. 吃酸、吃辣要科学 6. 孕期多吃粗粮好 7. 胎教的十大方法 8. 准爸爸课堂 二、怀孕第2个月 第5周：享受怀孕的喜悦 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 怀孕的生理征兆 3. 进一步确认怀孕 4. 学会计算预产期 5. 孕2月营养要点 6. 孕2月营养食谱 7. 斯瑟蒂克胎教法 8. 斯瑟蒂克胎教要点 9. 准爸爸课堂 第6周：心脏开始跳动 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 克服妊娠呕吐反应 3. 防治妊娠剧吐 4. 缓解孕吐的饮食疗法 5. 孕妈妈自律训练法 6. 孕吐期适合听的音乐 7. 准爸爸课堂 第7周：谨防异常妊娠 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 阴道出血不可小视 3. 谨防孕早期宫外孕 4. 及早发现葡萄胎 5. 适量增加热量和脂肪 6. 能量食品大聚会 7. 情绪胎教的独特作用 8. 情绪胎教的基本方法 9. 准爸爸课堂 第8周：宝宝开始快速成长 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 保护自己避免流产 3. 孕早期暂停甜蜜性爱 4. 孕早期“慢”运动 5. 易导致流产的食物 6. 孕妈妈不宜多吃山楂 7. 孕妈妈不宜多吃桂圆 8. 开始写妊娠日记 9. 准爸爸课堂 三、怀孕第3个月 第9周：宝宝初具人形 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 远离日常的危险 3. 孕期感冒巧治疗 4. 发烧要及时降温 5. 孕3月营养要点 6. 孕3月营养食谱 7. 环境胎教——优境养胎 8. 带胎宝宝走进大自然 9. 准爸爸课堂 第10周：安全度过危险期 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 孕妈妈洗澡有讲究 3. 孕妈妈不宜做的检查 4. 孕妈妈不宜睡电热毯 5. 热性香料不利宝宝发育 6. 孕妈妈服用人参要慎重 7. 音乐胎教的独特作用 8. 正确选择胎教音乐 9. 准爸爸课堂 第11周：开始轻微的活动 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 白带异常巧应对 3. 孕早期尿频怎么办 4. 孕期头晕的调理方法 5. 孕期如何科学补水 6. 孕期不宜喝的饮料 7. 意念胎教的独特作用 8. 意念胎教的基本方法 9. 准爸爸课堂 第12周：水上芭蕾舞家 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 产检项目的作用和意义 3. 产前检查计划项目表 4. 安全使用家用化学用品 5. 有利大脑发育的食物 6. 豆类食品可以健脑 7. 掌握胎儿的“动态” 8. 微笑也是胎教 9. 准爸爸课堂 四、怀孕第4个月 第13周：一只粉红的小桃子 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 做家务注意姿势和动作 3. 孕中期适度进行性生活 4. 孕4月营养要点 5. 孕4月营养食谱 6. 语言胎教的独特作用 7. 语言胎教的基本要求 8. 准爸爸课堂 第14周：宝宝开始做鬼脸 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 孕期预防便秘 3. 职场妈妈轻松上下班 4. 孕期运动注意事项 5. 素食妈妈吃素的讲究 6. 素食妈妈摄取营养素的方法 7. 给胎宝宝讲胎教故事 8. 美丽的童话胎教 9. 准爸爸课堂 第15周：孕妈妈胃口大开 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 牙齿和牙龈的保护 3. 职场妈妈不能这样做 4. 孕妈妈不宜营养过剩 5. 孕妈妈营养不良的害处 6. 和宝宝进行对话胎教 7. 找个话题和宝宝聊聊 8. 准爸爸课堂 第16周：孕妈妈孕味初显 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 购买舒适的孕妇装 3. 内衣要“适时而换” 4. 一双好鞋很重要 5. 羊水穿刺 6. 孕妈妈的绝佳零食 7. 不宜过多食用鱼肝油 8. 音乐胎教的基本方法 9. 准爸爸课堂 五、怀孕第5个月 第17周：留意第一次胎动 1. 孕妈妈和胎宝宝变化 2. 开始活跃的胎宝宝 3.

## 《怀孕全程56周完美方案》

胎动时孕妈妈的感受 4.胎宝宝的睡眠模式 5.孕妈妈应对社交问题 6.孕5月营养要点 7.孕5月营养食谱 8.抚触胎教的独特作用 9.抚触胎教的基本方法 10.抚触胎教的注意事项 11.准妈妈课堂 第18周：做最美的孕妈妈 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.保持容光焕发的肤色 3.呵护身体每一寸肌肤 4.这些化妆品不能再用 5.孕妈妈补钙指南 6.音乐胎教的误区 7.准妈妈课堂 第19周：开始注意体重 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.孕期控制体重增长 3.孕中期“轻”运动 4.减少妊娠纹的方法 5.不发胖的饮食方法 6.营养不发胖的饮食结构 7.补充维生素A不宜过量 8.稳定情绪的呼吸法 9.预防焦虑引起剧烈胎动 10.准妈妈课堂 第20周：谨防妊娠高血压 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.妊娠高血压疾病的原因 3.妊娠高血压疾病的症状 4.防治妊娠高血压疾病 5.妊娠高血压疾病的饮食调理 6.孕妈妈吃给宝宝视力好 7.想象一下宝宝的样子 8.带着胎宝宝去散步 9.准妈妈课堂 六、怀孕第6个月 第21周：宝宝在快乐中成长 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.贫血孕妈妈注意补铁 3.日常活动的正确姿势 4.轻松愉快的孕期旅行 5.孕6月营养要点 6.孕6月营养食谱 7.准妈妈应参与抚触胎教 8.深情款款的拍打胎教 9.准妈妈课堂 第22周：宝宝开始长牙了 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.如何做好乳房护理 3.唇部护理不可忽视 4.护养头发有妙招 5.孕妈妈要适量补锌 6.7种食物对抗妊娠黄褐斑 7.胎宝宝其实会做游戏 8.和胎宝宝做踢肚小游泳 9.准妈妈课堂 第23周：微型宝宝已长成 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.缓解孕期胃灼热 3.防治孕期尿道感染 4.拍孕妇大肚美照 5.孕妈妈怎样喝茶不伤身 6.工作餐同样吃得营养美味 7.给胎宝宝上常识课 8.教胎宝宝认识动物 9.学习美学知识 10.准妈妈课堂 第24周：宝宝“房间”越来越挤 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.防治妊娠期糖尿病 3.正确应对妊娠糖尿病 4.托腹带的使用 5.糖尿病孕妈妈的饮食原则 6.吃孕妇奶粉的好处 7.视觉刺激在胎教中的作用 8.光照胎教的独特作用 9.光照胎教的基本方法 10.准妈妈课堂 七、怀孕第7个月 第25周：妈妈身体越来越重 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.孕期下肢浮肿的调理 3.手指操轻松消除脸部浮肿 4.孕7月营养要点 5.孕7月营养食谱 6.胎教音乐的不同效果 7.孕妈妈保持好心情的方法 8.准妈妈课堂 第26周：从容应对腿脚问题 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.缓解孕期静脉曲张 3.防治孕妈妈小腿抽筋 4.孕期浮肿的食疗法 5.该补DHA和EPA了 6.给胎儿进行英语启蒙教育 7.神奇的胎教新工具“BabyPlus” 8.准妈妈课堂 第27周：宝宝开始长头发 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.羊水过多或过少 3.睡觉采取左侧卧位 4.孕妈妈睡眠促进法 5.均衡饮食保证充足营养 6.孕妈妈不宜节食 7.准妈妈协助孕妈妈做胎教 8.父亲与胎儿的对话 9.准妈妈课堂 第28周：做好自我监护 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.在家自测宫高 3.按时做胎心监护 4.参加分娩学习班 5.给胎儿补脑益智的七种坚果 6.孕妈妈应多吃益智食物 7.剪纸艺术与胎教 8.编织艺术与胎教 9.准妈妈课堂 八、怀孕第8个月 第29周：腰酸背痛要挺住 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.防治孕期背痛 3.减缓孕期腰痛 4.缓解眼睛干涩 5.孕8月营养要点 6.孕8月营养食谱 7.妊娠晚期的胎教任务 8.孕晚期的放松运动 9.准妈妈课堂 第30周：艰难时刻来临 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.预防肝内胆汁淤积症 3.孕晚期应避免性生活 4.孕妇吃火锅注意事项 5.孕妈妈应多喝酸奶 6.巩固胎教的效果 7.继续与胎儿对话 8.准妈妈课堂 第31周：沉甸甸的幸福 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.及早纠正胎位不正 3.孕晚期“缓”运动 4.帮助孕妈妈顺产的运动 5.妊娠后半期补足蛋白质 6.胎宝宝进行宫内训练 7.和胎宝宝一起做“胎教操” 8.准妈妈课堂 第32周：关注胎儿异常情况 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.警惕孕晚期腹痛 3.孕妈妈谨防早产 4.脐带绕颈不可怕 5.缓解孕期不适的食物 6.吃水果不宜过量 7.消除烦闷情绪的方法 8.倾诉可排解不良情绪 9.准妈妈课堂 九、怀孕第9个月 第33周：谨防产前异常情况 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.孕晚期胎盘早剥 3.前置胎盘的危害 4.需要提前入院的情况 5.孕9月营养要点 6.孕9月营养食谱 7.用彩色卡片进行胎教 8.给胎宝宝讲述生活点滴 9.准妈妈课堂 第34周：准备分娩用品 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.为母乳喂养做准备 3.为宝宝购买日用品 4.多吃鱼可降低早产概率 5.孕妈妈吃鱼有讲究 6.自然产是最好的胎教刺激 7.准妈妈课堂 第35周：在忐忑不安中等待 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.谨防孕晚期异常宫缩 3.注意胎儿六大危险信号 4.什么时候开始休产假 5.不宜过多摄入高糖食物 6.多盐饮食不利于健康 7.缓解孕期便秘的粥疗法 8.产前爱抚很重要 9.听些摇篮曲 10.准妈妈课堂 第36周：了解分娩方式 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.自然分娩的优缺点 3.剖宫产要谨慎选择 4.必须实施剖宫产的情况 5.无痛分娩的镇痛方法 6.不宜长期摄入高蛋白质食物 7.不宜过多摄入高脂肪食物 8.产前听音乐配合身体运动 9.准妈妈课堂 十、怀孕第10个月 第37周：相见为时不远 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.准备好入院待产包 3.避免尿频的尴尬 4.影响分娩的四大因素 5.孕10月营养要点 6.孕10月营养食谱 7.分娩前坚持胎教 8.借助胎教放松情绪 9.准妈妈课堂 第38周：关注分娩讯号 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.分娩的讯号 3.分辨“假临产” 4.耐心做分娩前的检查 5.产前均衡营养，储备能量 6.临产前的营养要求 7.临产前的胎教 8.准妈妈课堂 第39周：充分调养和休息 1.孕妈妈和胎宝宝变化 2.了解分娩时的常见意外 3.“导乐”分娩可减轻疼痛 4.维生素K：止血功臣 5.富锌食物：有助自然分娩 6.姜饭、姜茶：为生产打气 7.告诉宝宝要和妈妈配合 8.调整好分娩的心态 9.准妈妈课堂 第40周：天使顺利降临 1.孕妈妈和胎宝宝变化

## 《怀孕全程56周完美方案》

2.进入产房需要做什么 3.正确配合医生分娩 4.新生儿阿氏评分 5.产前吃巧克力增加产力 6.临产时要重视食物补充 7.生产过程中的饮食安排 8.胎教与早教的衔接 9.准爸爸课堂 ..... PART 3 产后月子护理完美方案

## 章节摘录

版权页：插图：钙不要以为怀孕后开始补钙还来得及，事实上补钙应从准备怀孕时就开始。女性从准备怀孕的时候起，如果发现自己缺钙，最好能每天摄取800毫克的钙，并停止没有必要的减肥。人体所需的钙为每天800毫克左右，除了从食物中摄取外，需要每天额外补充200 - 300毫克的钙剂。锌是人体一系列生物化学反应所必需的多种酶的重要组成成分，对人体的新陈代谢活动有着重大的影响。女性孕前缺锌会导致味觉及食欲减退，减少营养物质的摄入，从而影响未来宝宝的生长发育。孕妇缺锌就会影响胎儿，导致胎儿生长发育迟缓，身体矮小，甚至出现胎儿畸形。锌对孕妇和胎儿生长发育都有重要作用，所以，在准备怀孕时要注意补充锌。含锌丰富的食物有豆浆、小米、萝卜、大白菜、牡蛎、牛肉、猪肉、干酪、花生酱、鸡肉、面粉等。锰缺锰可以造成显著的智力低下，母体缺锰能使后代产生多种畸变，尤其是对骨骼的影响最大，常出现关节严重变形，而且死亡率较高。一般说来，以谷类和蔬菜为主食的人不会发生锰缺乏，但如果经常吃加工得过于精细的米面，或以乳品、肉类为主食时，往往会造成锰摄入不足。孕前应适当多吃些水果、蔬菜和粗粮。铁铁质是血红蛋白（血色素）的主要成分。女性到孕中期以后，容易发生贫血，这是因为胎儿迅速成长每天都要吸收约5毫克的铁质，因而使母体血液中的铁质减少。而怀孕后才开始补铁就晚了。所以为了防止女性怀孕后发生缺铁性贫血以及给分娩时贮存足够的铁，在孕前就要开始有意识地多摄取铁质。因为铁可以在体内贮存4个月之久，在孕前3个月补铁是很合适的。含铁丰富的食物有猪肝、猪血、黑木耳、海带、芹菜、韭菜、芝麻、大麦米、糯米、小米、黄豆、赤小豆、蚕豆、绿豆；特别是在动物肝脏、蛋黄中含量更为丰富。3.孕前帮助排毒的食物 人体每天都会通过呼吸、饮食及皮肤接触等方式从外界接受有毒物质，时间长了，毒素会在机体内蓄积，就会对健康造成危害。对于孕妇来说，这种危害更为严重。年轻的夫妇在准备怀孕前，应先通过食物进行排毒。能帮助人体排出毒素的食物：豆芽含多种维生素，能清除体内致畸物质，促进性激素生成。韭菜富含挥发油、纤维素等成分，粗纤维可助吸烟饮酒者排出毒物。它们所含的生物活性物质能阻断亚硝酸胺对机体的危害，还能改变血液的酸碱度，有利于防病排毒。海带、紫菜等所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外，故可减少放射性疾病的发生。猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的血红蛋白被胃液分解后，可与侵入人体的烟尘和重金属发生反应，提高淋巴细胞的吞噬功能，还有补血的作用。4.孕前不宜多吃的食物 胡萝卜 胡萝卜含有丰富的胡萝卜素、多种维生素以及对人体有益的其他营养成分。但女性吃太多的胡萝卜后，摄入的大量胡萝卜素会引起闭经和抑制卵巢的正常排卵功能。因此，准备怀孕的女性不宜多吃胡萝卜。葵花子 葵花子的蛋白质部分含有抑制睾丸成分，能引起睾丸萎缩，影响正常的生育功能，故育龄男性不宜多食。大蒜 多食大蒜克伐人的正气，还有明显的杀灭精子的作用，育龄男性如食用过多，对生育有着不利的影响，故不宜多食。棉籽油 成年男子服用棉籽油的提取物棉酚40天，每天60~70毫克，短期内精子全部被杀死，并逐渐从精液中消失；女子则可导致闭经或子宫萎缩。故育龄青年不宜长期食用。

# 《怀孕全程56周完美方案》

## 编辑推荐

《怀孕全程56周完美方案》包括孕前、孕期、产褥期的全部内容，堪称“怀孕大全”。王艳琴主编，内容很OK。最受欢迎的专家王艳琴精心编写，内容全面，容量大，真正的“怀孕一本通”。

# 《怀孕全程56周完美方案》

## 精彩短评

1、反正总要看两本这种书才安心吧

# 《怀孕全程56周完美方案》

## 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)