

《孕产妇优生手册》

图书基本信息

书名：《孕产妇优生手册》

13位ISBN编号：9787506275781

10位ISBN编号：7506275783

出版时间：2005-11

出版社：世界图书出版公司北京公司

作者：王艳

页数：280

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

恭喜您有宝宝了！从医生宣告这一刻开始，您就要准备经历一段未知而神圣的过程。本书为您提供孕期每一天的保健知识、营养分析、胎儿变化及注意事项，使您不再手足无措。

“妈妈日记”为您提供了记录这段美好时光的空间，您可以将宝宝每天的成长变化及自己每一滴的感受都记录在上面。本书将见证您成为一位伟大母亲的全过程，是您和丈夫送给宝宝的第一份珍贵的礼物！

看这280个美丽日子

你有宝宝了！从医生宣告这一刻开始，你就要准备经历一段未知而神圣的过程。

第1月，他像一粒种子，沉睡在你的子宫里。你欣喜，却伴着焦虑不安，你试图平静，却老是胡乱猜想。你该怎么办？对宝宝的期盼和对自己角色的恐惧，在你的心里相互斗争。

第2月，你开始呕吐了，简直不能闻油烟的气味，头晕目眩，浑身无力，你惊慌失措，急急忙忙去看医生。他告诉你，早孕反应是你做妈妈的标志，现在你的身体需要大量的铁质、钙质和各种微量元素等营养物质，赶快补吧！于是，你开始拼命地吃，你为自己第一次那么自觉为别人考虑、为别人牺牲而悄悄自豪着。

第3月，咦，呕吐变轻了。这时你才有心思注意到自己的容貌，怎么变得越来越丑了呢？纤巧的身体开始臃肿，乳房长大了，腰变松了，身体的颜色变深了……可是，有东西在你身体里轻轻地动了动——像一股气，“扑”地翻出一个泡泡。就是这轻轻地一动，让你所有的恐惧和惋惜突然没了，你为自己能孕育一个生命而高兴并骄傲。

第4月，去医院做检查，医生说能听到宝宝的胎心了。你的肚子越来越大，要穿孕妇装了。你不再任性、急躁，心情变得格外平和而温柔，你对世间人事万物都充满着善意和怜惜。

第5月，他踢你了！第一次时轻轻地、试探地，偷袭似地踹了你一脚就又胆怯地藏在了了一角，这种真切的感觉让你激动万分。你禁不住用微颤的双手轻轻抚摸肚皮：“我的好宝宝，你好啊，你在给妈妈打招呼吗？你用的是左脚还是右脚？你轻轻踢，慢慢踢……”

第6~7月，宝宝长得太大了，他压迫了你的骨盆，耻骨联合常常被撑开，走起路来很痛。所以你也像许多孕妇那样，走起路来摇摇晃晃，非常困难，你成了笨笨的“企鹅”。你的乳房现在结实、坚韧起来，因为它们要开始“工作”了。

第8月，你累了，走不动路，爬不上楼梯，喘不上气，睡不好觉，吃东西也不再积极。前几个月，你一打盹脑袋中就会出现非常生动的梦境：你生了一个可爱的宝宝，他是你的英雄，是你的美人，是人间天使……可现在，你的神经脆弱极了，你只希望自己辛苦孕育着的是个正常的孩子。

第9月，你停止工作了，像一只即将成熟的果实，已经散发出沁人心脾的芬芳，很软，很熟，随时都会从枝上落下来。你大腹便便，喘息着……当那一刻终于来临时，你喜极而泣。

280个日子，多么漫长、辛苦而甜蜜的一段路程！现在回头，你甚至惊奇于自己能够倾注这样多的热情、耐心与毅力！其实，你所做的一切都是那么自然——为了自己的孩子，这就是作为一名母亲的所有理由。

让我们一起为即将成为母亲的女性们加油吧！这里，我们为你奉上的不仅仅是一本孕产保健科普书籍，更是一本宝宝成长日记。在这上面，每一天的保健知识、营养分析、宝宝变化、注意事项都能够让你不再手足无措。每一页最后我们还为你提供了自己的空间，可以记下你的身体变化、彷徨辛酸、兴奋疑惑以及所有的一切。无疑，本书将帮助你经历做母亲的全过程，是你作为一个完整女性的见证。它将成为你和丈夫送给宝宝的第一份礼物，成为你们全家最宝贵、最深情的珍藏品。

章节摘录

一个新生命的降临将彻底改变你的生活：你将转移“爱的精力”，房间将变得拥挤，丈夫将为半夜的吵闹而烦恼……你，准备好了吗？你和丈夫的身体状况，所处的环境以及饮食的营养搭配等因素，决定着未来的宝宝是否健康可爱，关于这些，你都了解吗？要做的事情很多，那么就从今天开始，认真做好你身为一个准妈妈的功课吧！

今日保健 从现在开始，做好心理和精神上的准备：

1. 生活方式的改变要迎接一个健康可爱的宝宝，必须摒弃以往生活中的一些不良习惯，如不吃早餐、挑食厌食、喜欢夜生活……家庭布局、日常开销等问题也必须提上日程，家里将新添一员，这些都是非常具体而现实的问题。
2. 身体和精神的改变 身体会变得臃肿，皮肤会变得粗糙，色素沉着会加重，情绪会变得喜怒无常……由怀孕衍生出的依赖性会成倍增加，丈夫将承担更大的责任。
3. 角色与职责的转换是做一个专职准妈妈还是继续上班？如果不上班会不会对家庭经济造成一定影响？怎样做好准爸爸、准妈妈？宝宝生下来后怎样护理？这些都是孕前夫妻不得不考虑的问题。此外，对于一个男人来说，怀孕期的女人更需要丈夫的关爱，而生完孩子的女人的“情感转移”对丈夫而言，也将是一个不小的挑战。

今日营养

孕前妈妈每日所需的维生素及微量元素：

1. 维生素A和维生素B2 前者不高于300国际单位，后者为1.8毫克。
2. 维生素C和维生素D前者为50~100毫克，后者10微克。
3. 维生素E和维生素K前者不高于10毫克，后者为65微克。
4. 叶酸400微克(平日的2倍)。
5. 钙、镁、铁分别是1200毫克、600毫克、30毫克。

今日提醒 从今天起，你就要开始学习了！关于妊娠、分娩和胎儿发育，以及妊娠过程出现的种种生理现象，如孕早期的妊娠反应、中期的胎动、晚期的水肿、腰腿痛等知识都要了解，一旦这些现象出现在自己身上，你能正确对待，泰然处之，避免不必要的紧张和恐慌。

P1

《孕产妇优生手册》

精彩短评

- 1、内容很详细 生动 形象
- 2、这本书是帮朋友买的，她们看了说挺不错的，很适合孕妇看，本来还想再买一本的，不过好像现在缺货了哦！
- 3、个人比较喜欢，生完小孩子了也把书给朋友了，只是真的要有时间每天都这么好好照顾自己哦！
- 4、很好，很实用的一本书，推荐
- 5、还可以，就是不适合中国人用哦，都是西餐
- 6、还比较实用，可以记下时间

《孕产妇优生手册》

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