

中国知名妇幼保健专家团队联合推荐
新科学孕产养育知识书系



主编：何银洲

新手妈妈枕边书

NOVICE MOTHERS

打造21世纪誉满全球的最新，最全面，最实用的孕妈咪育儿经典！

引领孕、养、育界，一个闪亮的起点

为了孩子，为了已婚女性顺利地完成母亲的转变，读完本书，掌握本书内容，并运用到实际中去，将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期，能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈！

全彩图文

人民日报出版社

新科学孕产养育知识书系

新手妈妈枕边书

主编:何银州



INTROUBLE ALL KINDS OF SECTION

打造21世纪誉满全球的**最新,最全面,最实用的孕妈咪育儿经典!**

为了孩子,为了已婚女性顺利地**完成母亲的转变**,读完本书,掌握本书内容,并运用到实际中去,将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期,能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈!

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手妈妈枕边书/何银洲主编—北京:人民日报出版社,2007.7

(新科学孕产养育知识书系)

ISBN 978-7-80208-560-2

I.新… II.何… III.①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②产褥期-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 IV.R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 114904 号

新手妈妈枕边书

主 编: 何银洲

责任编辑: 陈先荣

封面设计: 北京文耕制版服务机构

出版发行: 人民日报出版社

地 址: 北京金台路 2 号(邮编 100733)

发行热线: (010)65369529 65369527

编辑热线: (010)65363518

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 65 字 数 900 千字

印 数: 1—5000

印 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-506-2

定 价: 238.80 元



◀本书作者

何银洲：1952年5月出生于河南项城，现任北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师、中医药大校客座教授。曾任北京军区总医院中医科副主任，兼任全军平衡针治疗培训中心副主任，中国老年学会平衡针委员会副主任。曾获地方军队科技进步奖6项，发表过各种学术论文40余篇，具有30余年的临床和教学经验。曾培养出专业人才1000余名，除擅长中医、推拿、正骨外，对妇科、儿科也有一定的研究和丰富经验。

副主编

张寿清，北京军区总院内科副主任，副主任医师

编委

邹宪力，北京军区总院妇科主任，副主任医师

谢苏娜，北京军区总院儿科主治医师

任平平，北京军区总院妇科医师



新手妈妈枕边书



轻松育儿枕边书



怀孕百科枕边书



0~3岁宝宝营养枕边书



生男生女枕边书



孕妈妈营养保健枕边书

责任编辑: 陈先荣

出品公司: 北京世纪海创图书有限公司

销售热线: 010-84775461/62

网页支持: www.sjwh86.com.cn

前言

生儿育女本身就是女性的一种生理过程，但是随着科学的进步，生儿育女却成为一些女性的可怕经历。特别是对于现代的女性，由于越来越趋于职业化，多重身份集于一身：在外是一个职员，一个领导；在家是一个妻子，是一个儿媳，也是一个女儿，更是将来孩子伟大的母亲……

对于已婚女性，从爱的结晶在母体中“着床”开始，这将面临着“十月怀胎”的痛楚与快乐着的艰辛历程，然而，如何让已婚女性轻轻松松地实现孕育，安全、健康地度过这一特殊的时期呢？

本书主要针对准备怀孕的及正处在妊娠期的女性而著，书中内容主要包括平常的孕前计划、及在工作中的十个月妊娠保健、孕期如何减少工作给身体带来的不良反应，以及如何应对产后的工作和新生儿的喂养等。

内容科学丰富、全面，知识量比一般孕产图书更全，在普通孕妇的妊娠知识上，针对上班族孕妇的特殊性进行科学扩展；针对性强，为所有身在职场的已婚新手妈妈量身定做的专业孕产图书；覆盖面广泛，无论您是什么类型的孕妇，都会从本书中得到无微不至的关照。

本书还将采用活泼的版式设计，明快的色调，现代的语言，从而使新妈妈们能在轻松的心情下进行阅读。内容上做到全面、详细、易懂、易做，为新妈妈提供实用的知识，既照顾到自己的身体，又能做好一位母亲！

为了孩子，为了已婚女性顺利地完成母亲的转变，读完本书，掌握本书内容，并运用到实际中去，将会帮助您愉快而顺利地渡过孕产期，能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈！





新手妈咪，温馨怀孕



训练宝宝吸吮，让宝宝茁壮成长！



出品公司：北京世纪海创图书有限公司

销售热线：010-84775461 84775462

网页支持：www.sjwh86.com.cn

设计排版：李平(13619493063)

目录

新科学孕产养育知识书系/新手妈妈枕边书

Contents

PART2 克服不良影响，孕育健康宝宝 >>>>>>>>>>

怀孕是人生的一件大事，为了孕育一个健康的小宝宝，对于新手妈咪来说，要注重生活，改掉原有的一些不良的生活习惯，做一个健康快乐的孕产新手妈妈吧！

34	— NO.1 警惕N种不良生活习惯
37	— NO.2 四件小事对胎宝宝的影响
38	— NO.3 风疹对胎宝宝的影响
38	— NO.4 新手妈咪打预防针对胎宝宝的影响
39	— NO.5 衣原体感染对胎宝宝的影响
40	— NO.6 吸烟对胎宝宝的影响
41	— NO.7 饮酒对胎宝宝的影响
41	— NO.8 饮浓茶对胎宝宝的影响
42	— NO.9 添加剂对胎宝宝的影响
42	— NO.10 电热毯对胎宝宝的影响
43	— NO.11 电脑对胎宝宝的影响
43	— NO.12 微波炉对胎宝宝的影响
44	— NO.13 宠物对胎宝宝的影响
44	— NO.14 病毒对胎宝宝的影响
44	— NO.15 高热对胎宝宝的影响
45	— NO.16 噪音对胎宝宝的影响



目录

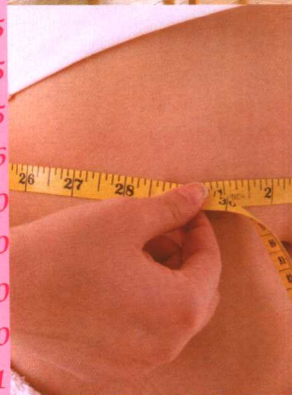
新科学孕产养育知识书系/新手妈妈枕边书

Contents



55	—— NO.2 母体的变化
56	—— NO.3 日常生活与养胎
58	—— NO.4 怀孕二月保健
60	—— 第三个月健康与护养
60	—— NO.1 胎儿的发育
60	—— NO.2 母体的变化
61	—— NO.3 日常生活与养胎
61	—— NO.4 怀孕三月保健
64	—— 第四个月健康与护养
64	—— NO.1 胎儿的发育
65	—— NO.2 母体的变化
65	—— NO.3 日常生活与养胎
66	—— NO.4 怀孕四月保健
68	—— 第五个月健康与护养
68	—— NO.1 胎儿的发育
68	—— NO.2 母体的变化
69	—— NO.3 日常生活与养胎
70	—— NO.4 怀孕五月保健
72	—— 第六个月健康与护养
72	—— NO.1 胎儿的发育
73	—— NO.2 母体的变化

NO.3 日常生活与养胎	73
NO.4 怀孕六月保健	73
第七个月健康与护养	81
NO.1 胎儿的发育	81
NO.2 母体的变化	81
NO.3 日常生活与养胎	82
NO.4 怀孕七月保健	82
第八个月健康与护养	85
NO.1 胎儿的发育	85
NO.2 母体的变化	85
NO.3 日常生活与养胎	85
NO.4 怀孕八月保健	86
第九个月健康与护养	90
NO.1 胎儿的发育	90
NO.2 母体的变化	90
NO.3 日常生活与养胎	90
NO.4 怀孕九月保健	91
第十个月健康与护养	94
NO.1 胎儿的发育	94
NO.2 母体的变化	94
NO.3 日常生活与养胎	95



Contents



100	— 孕一月，新手妈咪轻松度过 —
100	— NO.1 新手妈咪不能偏食 —
100	— NO.2 新手妈咪少吃快餐食品 —
101	— NO.3 新手妈咪孕一月膳食宝典 —
103	— 孕二月，新手妈咪吃出好心情 —
103	— NO.1 新手妈咪营养素的补充 —
106	— NO.2 维生素与蔬菜不可互相替代 —
107	— NO.3 新手妈咪孕二月膳食宝典 —
109	— NO.4 注重药膳的功效 —
111	— 孕三月，新手妈咪走出孕吐关 —
111	— NO.1 新手妈咪粗粮不可少 —
112	— NO.2 新手妈咪注重维生素A的需求 —
113	— NO.3 新手妈咪孕三月膳食宝典 —
115	— NO.4 新手妈咪注意几种食物不宜吃 —

孕四月，新手妈咪开心进食	119
NO.1 新手妈咪不宜多吃动物肝脏	119
NO.2 新手妈咪为什么不宜吃发芽的土豆	119
NO.3 新手妈咪孕四月膳食宝典	120
NO.4 药膳食疗	123
孕五月，新手妈咪注重营养均衡	125
NO.1 新手妈咪要注重营养均衡	125
NO.2 新手妈咪孕期小心营养不良	126
NO.3 新手妈咪孕五月膳食宝典	126
NO.4 黄鳝防治妊娠高血压与糖尿病	129
孕六月，新手妈咪合理搭配饮食	130
NO.1 新手妈咪多吃鱼与虾	130
NO.2 新手妈咪多吃瘦肉有价值	130
NO.3 新手妈咪孕六月膳食宝典	131
NO.4 新手妈咪贫血食疗法	135
孕七月，新手妈咪营养勿过剩	136
NO.1 新手妈咪的水果养胎美白新方案	136
NO.2 新手妈咪孕期要补充叶酸	139
NO.3 新手妈咪孕七月膳食宝典	139
NO.4 新手妈咪祛斑养颜新技巧	141

