

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

图书基本信息

书名：<<新编妊娠分娩育儿全书>>

13位ISBN编号：9787122155153

10位ISBN编号：7122155153

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：中国早教网 孕产专家组 编

页数：306

字数：608000

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：<http://www.tushu007.com>

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

内容概要

怀孕了，怎样度过这重要的280天？

本书约请国内十大权威孕产专家联合主编，对准妈妈的孕产全程做了系统的科学指导。全书分孕前准备篇、孕期保健篇及产后护理篇三篇内容。以怀孕月份为线索，在每个月里分别介绍了宝贝变化、妈咪反应、爸爸必知、生活细节、孕期常识、饮食计划及胎教方案等内容，语言通俗易懂，配有轻松小插图。另外，本书还精心编写了100个读给宝宝的胎教小故事，让宝宝及早和爸爸妈妈进行交流。

为了更好地帮助准妈妈自我监测，本书独家赠送专家监制的孕期40周全程监测挂图，方便准妈妈挂在家中使用。

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

书籍目录

第一篇 孕前准备

知识准备：

了解相关怀孕知识

- 1 最佳的婚育年龄
- 2 了解怀孕的最佳时期
- 3 了解最易受孕的姿势
- 4 怀孕全程追踪
- 5 进行必要的遗传咨询
- 6 影响优生的主要因素
- 7 补充叶酸的量与时间
- 8 停止服用避孕药
- 9 高龄准妈妈的注意事项
- 10 孕前必做的口腔检查
- 11 孕前要做的防疫方案
- 12 孕前应治疗的疾病
- 13 准爸爸的用药安全

心理准备：

为人之父母你准备好了吗

- 1 父母要做好角色转换
- 2 保持乐观稳定的情绪
- 3 重男轻女思想要不得
- 4 重视孕前检查
- 5 做好未来生活空间变化的准备

物质准备：

为宝宝提供保障

- 1 有计划地消费
- 2 准妈妈必须吃的食物
- 3 孕前禁吃的食物
- 4 远离影响胎儿的有害物质
- 5 微量元素与宝宝的生长发育
- 6 与宠物隔离
- 7 如何选择化妆品

第二篇 孕期保健 33第1个月：迎接一颗悄悄长大的种子

1 宝贝变化：宝贝诞生了

了解受精的过程

从受精到“着床”

2 妈咪反应：通常与孕前无异

怀孕如何早知道

怀孕的第一个信号

孕一月的感觉并不明显

认识早孕反应

呼吸加快是正常反应

药物抑制早孕反应不可取

孕妈咪体内的变化

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

放松心情很关键

3 爸爸必知：

与妻子一起迎接宝宝的到来

了解一定的怀孕知识

正确认识胎教

保持健康心态

给予妻子良好的营养调理

与妻子一起创造和谐的孕期关系

外出与活动时的注意事项

4 生活细节：改变孕前的不良习惯

应在阳光充足的上午晒太阳

小心预防感冒

散步是最好的运动

起居要有规律

避免性生活

沐浴的注意事项

5 孕期常识：全面了解怀孕知识

如何准确计算孕周

早期检查的主要事项

不宜做的CT检查

多久做一次孕检

应该引起警惕的反应与现象

不要忽视胎儿的意识

孕妈咪要知道的数字

发生习惯性流产的原因

注意保护乳房

保胎不能太盲目

如何预防胎儿畸形

6 饮食计划：远离那些不健康的食物

孕一月的饮食原则

孕早期营养全知道

孕一月的营养食谱

及时补充维生素

孕妈咪如何补锌

水果好吃，但不要过量

少吃刺激性食物

多喝牛奶好处多

孕妈妈适量饮水

7 胎教方案：做一个周全的胎教计划

孕一月胎教要点

胎教开始的时间

胎教的基本原则

胎教与智力发展的关系

了解胎教的内容

注意胎教的时间安排

胎教方法一定要正确

胎教与情绪

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

第2个月：充满兴奋与不安的

日子

1 宝贝变化：宝宝的主要器官已经诞生了

一粒种子发芽了

宝贝所需营养越来越多

躺在舒服的小床上

宝贝开始有心跳了

2 妈咪反应：孕期反应加剧

怀孕让你感到不安

流鼻血正常吗

早孕反应来临了

孕吐与胎儿健康状况

乳房开始有胀痛的感觉

子宫在无声息地变化

慵懒是你此时的状态

3 爸爸必知：与妻子共同度过不安期

防止流产

了解一些流产知识

4 生活细节：在幸福与不安中度日

适当调整你的运动

孕妈咪可以去旅行吗

学做孕期健身操

孕妈咪少用风油精

防辐射衣服不易常洗

怀孕期间工作要注意

5 孕期常识：了解与怀孕有关的疾病

胎儿大脑的发育

绒毛细胞检查何时做

孕期哪些疫苗不宜打

哪些疫苗可接种

注意口腔护理

要适量服用维生素B6

便秘加重怎么办

决定胎儿大小的因素

夫妻血型不合孩子易溶血

谨防宫外孕

了解唇腭裂

6 饮食计划：妈咪吃得好，宝宝发育好

孕二月的饮食原则

孕二月的营养食谱

孕妈咪喝孕妇奶粉的理由

奶粉和鲜奶营养价值谁高

如何选择孕妇奶粉

孕妈妈宜多吃些健脑食品

孕妈咪食欲不振怎么办

不要忽视身边的营养素

7 胎教方案：拥有畅快心情是关键

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

孕二月胎教要点

最好的沟通是抚摸

创造理想的声音环境

胎教要循序渐进

写好你的妊娠日记

孕妈咪也要养成好习惯

远离有害气体

孕妈咪尽量少看电视

第3个月：保持好的心情最关键

1 宝贝变化：“胎儿期”正式来临
可爱的小人儿形成了

2 妈咪反应：孕妈咪开始变丑

腹部无变化，体重却增加

妊娠反应明显

情绪波动明显

频频的尿意感

3 爸爸必知：细心照顾好妻子

厌食、呕吐会影响宝贝成长吗

学着给妻子按摩

帮助妻子洗头发

4 生活细节：不化妆不等于不漂亮

孕期皮肤问题完全攻略

睡个午觉心情好

带着宝贝做瑜伽

怀孕也别忘了保护皮肤

影响婴儿智力发育的因素

如何选择内衣、内裤

孕妈咪个人卫生很重要

暂停佩戴隐形眼镜

孕妈咪如何度过夏天

5 孕期常识：全程关注宝宝成长

为宝宝建立保健卡

什么是葡萄胎

适当补钙

孩子的性格是否受遗传影响

出现这些现象要立刻去医院

畸形胎儿如何形成

6 饮食计划：此时应多摄入蛋白质

孕三月的饮食原则

孕三月的营养食谱

孕期不能盲目控制体重

孕妈咪应多摄入蛋白质

方便食品要少吃

要有选择地吃海鲜

适量吃红枣

少吃易过敏的食物

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

体内毒素的清理者——黑木耳

适量吃粗粮

7 胎教方案：培养宝贝的文艺气质

孕三月胎教要点

警惕噪声对宝宝的伤害

看展览陶冶情操

试着学习绘画

自己动手制作小玩具

第4个月：最安定的时期来

临

1 宝贝变化：宝宝成长加速

会动的宝贝

宝贝成长进入旺盛期

看见了宝贝的手脚

看清宝贝的性别

2 妈咪反应：孕妈咪胃口大增

妊娠反应消失，食欲大增

孕妈咪可能会贫血

孕妈咪可适当做家务了

3 爸爸必知：抓住胎教的好时机

与妻子一起进行胎教

少应酬，少喝酒

给宝贝起个名字

4 生活细节：注意运动的强度

不要始终保持一种姿势

孕期运动的注意事项

外出交通的注意事项

孕妈妈能去游泳吗

避免一些不自然的振动

5 孕期常识：孕妈咪的体重常识

什么是唐氏综合征

孕妈妈腿部抽筋巧防治

阴道炎与外阴瘙痒的防治

对腹泻不可小视

胎儿对外界的感知能力

要注意观察分泌物

创造良好的子宫环境

了解孕妈咪的体重常识

孕四月产前检查少不了

6 饮食计划：注意增加营养

孕四月的饮食原则

孕四月的营养食谱

孕中期营养全知道

合理补充矿物质

补充维生素B12

远离易致流产的食物

7 胎教方案：给宝宝全面的胎教

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

孕四月胎教要点

音乐胎教要慎重

亲近大自然

第5个月：在跳动中感受宝

宝成长

1 宝贝变化：可爱的“鸭梨”宝宝

此时的身高体重

宝宝已经有了听觉

发现了好玩具——脐带

宝宝的一些运动

2 妈咪反应：进入最安定的时期

孕吐完全消失

感知腹部轻微的疼痛

乳房的变化

3 爸爸必知：要准备给宝宝讲故事了

开始扮演父亲的角色吧

细心照应准妈妈的行动

准备丰富多样的食物

和准妈妈一起记录胎动情况

4 生活细节：保证充足的休息

注意腹部保温

多休息，早睡觉

孕中期心理调试

练习孕妇瑜伽

5 孕期常识：应对疲劳的来临

减轻疲劳的方法

准妈妈常见的疼痛症状

认识宝宝的胎动

如何自我监测胎动

孕中期的检查项目有哪些

睡眠姿势的选择

孕中期性生活全知道

孕妈妈的五官不适症

6 饮食计划：孕五月的饮食

孕五月的饮食原则

孕五月的营养食谱

孕妈妈应特别亲近的绿色蔬菜

避免高糖饮食

促进胎儿视力发育的食物

7 胎教方案：保持良好的情绪

孕五月胎教要点

了解冥想胎教和脑呼吸胎教

给宝宝做做体操

给宝宝讲述一天的生活

给宝宝唱欢快的歌

记忆训练很重要

第6个月：在妈妈的肚子里游

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

泳

1 宝贝变化：宝宝成了“小大人”

宝贝的耳朵已经听得见

宝贝心音越来越强

2 妈咪反应：行动越来越不便

孕妈咪行动更加不便

越来越明显的妊娠斑

孕妈咪胃口更加好了

子宫超过肚脐

偶感下腹胀痛

3 爸爸必知：与妻子一起聆听宝贝的成长

陪妻子做孕前检查

更多地承担家务

学习分娩知识

保证妻子的营养

4 生活细节：做好家庭监护

如何进行家庭监护

做家务时的注意事项

避免去拥挤的场所

孕妈妈不要盲目进补

孕妈妈“烧心”如何治

5 孕期常识：了解孕中期应该知道的信息

精神焦虑对胎儿的影响

认识和了解羊水

发生妊娠糖尿病怎么办

发生胎动异常的应对方法

了解胎宝宝的脐带

孕妈咪如何听胎心

发现水肿要检查

防治孕期疼痛症状

宝贝同样有作息时间

6 饮食计划：保证孕妈咪的营养

孕六月的饮食原则

孕六月的营养食谱

进食时要细嚼慢咽

吃点坚果好处多

苦瓜吃太多易致流产

孕妈咪要少喝绿豆汤

7 胎教方案：音乐胎教从本月开始

孕六月的胎教要点

为宝贝选取美妙的音乐

跟宝贝一起玩游戏

抚摸宝贝有方法

第7个月：爸爸与宝宝快乐对话

话

1 宝贝变化：宝宝的运动越来越多

宝宝此时的身体状况

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

神经功能开始起作用

会吸手指了

2 妈咪反应：孕晚期症状加重

腹部隆起明显

腰背疼痛开始明显

担心和忧虑加重

妊娠中毒症的多发时期

3 爸爸必知：与妻子了解有关分娩的正确知识

陪妻子参加产前培训

多与妻子谈心

4 生活细节：一举一动须谨慎

换一双舒适的鞋子

如何正确使用腹带

孕晚期的心理保健

如何在孕晚期安然入睡

5 孕期常识：容易发生早产的时候

孕晚期常见问题

减轻妊娠纹的方法

警惕准妈妈发热

要重视前置胎盘的治疗

痔疮的处理方法

妊娠高血压病

6 饮食计划：孕七月的饮食指导

准妈妈的营养原则

理想的食谱有哪些

7 胎教方案：与宝宝的对话更多了

七月胎教方案

给宝宝讲故事的原则

让准爸爸参与睡前胎教

第8个月：已经发育成熟的宝

宝

1 宝贝变化：发育已经完成

宝宝此时的身体状况

宝宝能辨别明暗、跟踪光源了

2 妈咪反应：出现假宫缩

偶尔的肚子发紧不要紧张

该每2周做一次体检了

此时的胎位情况

3 爸爸必知：为宝宝准备用品

婴儿床的选择

尿布的准备

洗澡用品

4 生活细节：为生产做准备

孕妈咪不要走站太久

不宜再远行了

如何预防围产期眼病

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

了解拉梅兹生产运动法
了解拉梅兹按摩放松法
为母乳喂养做好准备
5 孕期常识：容易出现早产的时候会
引起早产的因素
防止胎儿过大
6 饮食计划：维持高蛋白的饮食
孕八月的饮食原则
八月的理想食谱
孕晚期营养全知道
孕期水肿的食疗方
7 胎教方案：可以进行算术训练了
八月的胎教要点
如何进行图形胎教
阅读胎教的注意事项
准妈妈要多想象
抚摸胎教全知道
本月的胎教音乐
第9个月：在不安中幸福地等待
1 宝贝变化：宝宝的运动空间变小了
宝宝的发育状况
宝宝变得非常安静
2 妈咪反应：肚子越来越大
水肿症状严重
行动艰难
尿意频繁
孕妈妈学习如何减轻分娩痛苦
3 爸爸必知：帮助妻子准备分娩
帮助妻子放松精神
学习喂养宝宝的技巧
4 生活细节：头朝下，做好出生的准备
提前了解一下产房
孕晚期的运动原则
孕晚期的性生活
5 孕期常识：忐忑不安的时期
了解静脉栓塞
静脉栓塞的预防措施
出现早破水怎么办
应对胎位不正的措施
警惕胎盘剥离
哪些情况必须实行剖宫产
6 饮食计划：饮食仍然关键
孕九月的营养原则
理想的健康食谱
蔬果也补血
7 胎教方案：胎教要坚持下去

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

孕九月胎教要点

讲幽默小故事

教宝宝玩扑克牌

教宝宝堆积木

定时进行光照胎教

第10个月：随时做好宝宝出生的准备

1 宝贝变化：宝宝足月了
体重增长迅速

活动力受限

2 妈咪反应：阵痛开始
了解产兆

分娩前的情绪特点

3 爸爸必知：做好一切准备
给妻子积极的心理暗示

准备入院清单

准备分娩时的用品

做好家庭卫生工作

选择一所医院

4 生活细节：为最后的冲刺做好准备

保证产前充足的睡眠

产前运动锻炼

练习减轻生产痛苦的辅助动作

分娩后的适当运动

何时入院

如何护理新生宝宝

应重视产后42天检查

5 孕期常识：了解分娩的知识

预防过期妊娠

做好准备迎接分娩之日

分娩前的心理准备

特殊情况孕妈妈产前注意事项

应对产前的意外情况

超时生产的危险

难产情况有哪些

哪些情况需要提前入院

为什么临产时会发生胎位变化

怎样配合接生

自然顺产的益处

什么是无痛分娩

分娩的呼吸技巧

分娩的动作技巧

6 饮食计划：最后的饮食指导

孕十月的营养原则

准妈妈的理想食谱

临产时的饮食

最佳分娩食品——巧克力

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

7 胎教方案：分娩前坚持胎教

孕十月胎教要点

教宝宝认识颜色

教宝宝折纸

听听管弦乐

第三篇 产后护理

产后饮食：新妈妈的饮食调养

1 产后“开奶”越早越好

2 尽量用母乳喂养婴儿

3 有利于增加母乳的饮食

4 产后哺乳的禁忌事项

5 多吃滋补性食物

6 利于产后补血的食物有哪些

产后调理：做一个漂亮的妈妈

1 产后要在医院待多久

2 产后下床活动的时间

3 日常梳洗的注意事项

4 产后妈妈的美容妙方

5 哺乳期美妈妈衣着的选择及使用

6 产后丰胸的技巧与方法

7 产后锻炼的注意事项

8 产妇保养忌产褥热

9 哺乳期应避免孕

10 产后的口腔护理

产后保健：恢复健康的活力

1 防止产后流血不止

2 乳房胀痛的应对方式

3 产后便秘的防治措施

4 全面了解产后检查

5 防治产后腰痛

6 不容忽视的产后症状

7 产后安眠计划

8 健美操的选择与锻炼时间

9 恢复局部曲线的运动

10 正确看待产后脱发

11 新妈妈要警惕手脚痛

12 防止产后抑郁症

13 防止产后子宫脱垂

14 如何帮助子宫复旧

第四篇 宝宝日常护理

新生儿宝宝的生理特点

1 足月新生儿宝宝的生理状况

被称为新生儿的时期

足月健康宝宝的生理特点

2 给新生儿的发育状况评分

宝宝的日常照料

1 新生儿的7天照料

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

2 宝宝脐带的处理

解读脐带

脐带护理六原则

3 让宝宝高兴的抱法

抱宝宝的好处

抱脖子竖不起来的宝宝

抱脖子已经竖起来的宝宝

4 宝宝洗澡进行时

洗澡前先检查宝宝的身体状况

准备护理身体用具

洗澡的方法

开始洗澡

给宝宝擦身体

为宝宝快速穿衣

5 给宝宝做日常护理

护理耳朵

护理肚脐

擦净眼屎

护理鼻子

剪指甲

6 让宝宝开心地换尿布

纸尿裤VS布尿布

处理尿布

换尿布的方法

7 宝宝乳牙的生长与护理

8 为宝宝布置舒服的房间

9 让宝宝安心舒适穿衣

警惕衣服中的甲醛

购买安心衣物的小秘诀

制订详细的购衣计划

10 和宝宝外出

外出时需携带的婴儿必需品

坐婴儿车散步

外出的重要事项

安全舒适地乘坐汽车

宝宝的安心喂养

1 珍贵的初乳

初乳中免疫球蛋白含量很高

初乳中含有有益细胞

初乳有轻泻的作用

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

2 母乳喂养

母乳喂养的优势

母乳的喂法

正常新生儿全天哺乳量平均数

让宝宝打个嗝

冷冻母乳

3 进行人工喂养

调配配方奶

配方奶的喂法

奶具的清洁方法

选择奶嘴

选购奶粉6要素

4 判断新生儿的营养状况是否正常

5 宝宝辅食添加一览表

6 宝宝的断乳期

要注意断奶的季节

宝宝断奶的小技巧

宝宝的安全保护攻略

1 卧室保护措施

2 厨房安全

3 救急箱中需要准备好的物品

4 头部受撞伤

5 骨折

6 喉咙被卡

7 耳眼鼻中进异物

耳中进入异物急救方法

眼睛进入异物急救方法

鼻中进入异物急救方法

解读宝宝的不适状况

1 新生儿粟粒肿

2 新生儿前囟门和先锋头

3 新生儿“月经”

4 喘鸣

5 髌关节脱臼

6 疝气

7 湿疹

8 特异反应性皮炎

9 便秘与腹泻

便秘与腹泻的状况

便秘时的护理要点

腹泻时的护理要点

10 发热

没病时的发热

有病时的发热

11 幼儿急疹(玫瑰疹)

12 3种黄疸

母乳性黄疸

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

生理性黄疸

病理性黄疸

13 鹅口疮

14 地图舌

15 水痘

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

编辑推荐

《新编妊娠分娩育儿全书》由中国早教网、孕产专家组编著，备孕，孕产，坐月子，婴幼儿呵护大全！
孕期10月，全程给您最贴心的呵护！
你身边的孕产专家，最安心的孕育大全！

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

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:<http://www.tushu007.com>