

<<怀孕不可不知的1001个常识>>

图书基本信息

书名：<<怀孕不可不知的1001个常识>>

13位ISBN编号：9787506473842

10位ISBN编号：7506473844

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组 主编

页数：415

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>

## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

### 内容概要

孕期中问题林林总总，稍微一个疏忽就可能带来遗憾，甚至是严重后果。

《怀孕不可不知的1001个常识》由权威专家指导，从孕前准备，孕期营养、保健、胎教，分娩等方面，告诉孕妈妈不可不知的1001个怀孕常识，关注孕妈妈的孕期始末，让孕妈妈在本书贴心的陪伴下，轻松度过孕期，孕育健康小宝宝，做幸福妈妈。

《怀孕不可不知的1001个常识》由经验丰富的权威孕产专家编写，内容简单、实用、准确，给孕妈妈提供专业的指导和贴心的呵护，就像一个孕产期保健指南，让孕妈妈遇到问题时能心中有数，轻松度过孕育全过程，体验孕期的快乐和感动，轻松实现健康生命的延续。

## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

### 作者简介

金海豚婴幼儿早教课题组，一个专业为母婴服务的团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件，或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。

今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立20周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为读者再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望通过我们的书籍可以帮助您提高生活品质，孕育出健康、聪明的宝宝。

## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

### 书籍目录

#### 第一篇80后认认真真做准备

##### 优生优育

优生的主要措施是什么

孕育宝宝应具备什么基本条件

需要做遗传咨询的夫妻有哪些

近亲婚配对后代会有什么影响

父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝

哪些人应暂缓结婚

哪些人不宜生育

哪些人应暂缓生育

怀孕是早好还是晚好

最佳生育年龄是多大,对下一代有哪些影响

高龄孕妈妈应注意哪些问题

什么是先天愚型儿

已生过一个先天愚型儿,其第二胎的发病风险如何

一次怀孕时胚胎停止发育,二次怀孕前要检查什么

胎儿可能会发生什么类型的畸形

胎儿畸形经常会在什么时候被发现

一旦发现畸形应该怎么办

采取什么措施来预防胎儿畸形

什么是无脑儿与脊柱裂畸形

什么导致了无脑儿和脊柱裂

唇腭裂与遗传有关吗

导致畸形的因素有哪些

为什么需要进行特殊血液检查

孕妈妈的孕前检查

孕妈妈应该何时开始做孕前检查

医生为何建议孕妈妈做TORCH检查

孕妈妈怀孕前应做哪些防疫方案

怀孕前为什么要注射风疹疫苗

风疹疫苗应在什么时候注射

怀孕前为什么要注射乙肝疫苗

乙肝疫苗应在什么时候注射

怀孕前孕妈妈还需要检查口腔吗

准备怀孕和口腔有什么关系

孕期搞好口腔卫生就能减少口腔常见病吗

“怀一个孩子,掉一颗牙”是这样吗

女性在怀孕后为什么容易患牙龈炎和牙周炎

女性在怀孕后为什么容易患龋齿

阻生智齿和怀孕有什么关系

怀孕前孕妈妈应做哪些营养准备

过度减肥影响怀孕吗

肥胖者在孕前怎样注意摄取营养

体重过轻的妇女孕前如何饮食

准爸爸的孕前检查

## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

准爸爸也要接受孕前检查吗  
准爸爸要做哪些体检项目  
为什么医生建议准爸爸做精液的相关检查  
精子和卵子的构造  
影响精子与卵子的人为因素是什么  
对精子有毒害作用的物质有哪些  
怎样提高精子质量  
妻子怀孕前丈夫应注意什么  
不良环境对准爸爸有什么影响  
影响男性生育的药物有哪些  
准备做爸爸, 用药应注意什么  
患有传染病为什么要暂缓怀孕计划  
病患者的孕育  
怀孕前应治疗的疾病有哪些  
乳腺癌患者能怀孕吗  
为什么孕前要治疗贫血  
心脏瓣膜置换后能否做妈妈  
夫妻一方患有乙肝能生育吗  
怀孕前有高血压怎么办  
怀孕前哮喘怎么办  
肾病患者能怀孕吗  
糖尿病患者怀孕前要注意什么  
孕前要治疗痔疮吗  
习惯性便秘怎么办  
甲亢患者能怀孕吗  
精神分裂症患者能怀孕吗  
系统性红斑狼疮患者能生育吗  
生男生女  
计划怀孕前应该注意哪些问题  
怀孕前要注意的事项有哪些  
孕前停止避孕应注意的事项有哪些  
如何计算排卵日期  
孕妈妈什么季节怀孕最佳  
不同季节受孕需要注意哪些事项  
与孕育有关的因素是什么  
为什么一直都不孕  
生男生女由谁定  
改变食谱能控制生男生女吗  
为什么不能任意进行胎儿性别鉴定  
孕妈妈有生双胞胎的可能性吗  
宝宝的智力和遗传有什么关系  
近视会遗传吗  
缺乏微量元素对孕妈妈有影响吗  
为什么会发生新生儿溶血病  
受孕前能吃安眠药吗  
上班族妈妈  
怀孕前孕妈妈需要调换工作吗

## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

怀孕后可以继续工作吗

工作时如何照顾自己

工作之余如何保护自己

如何合理使用电脑

如何合理使用转椅

如何合理使用复印机

如何合理使用电话机

为什么要少吃工作餐

如何保护自己的合法权利

心理调适

怀孕后会有哪些心理变化

如何顺利完成角色转变

妊娠会影响女性的魅力吗

怀孕后,有时心情不好,会影响家庭稳定吗

脾气不好,会遗传给宝宝吗

第二篇80后轻松了解40周完美孕程

怀孕第1月

胎儿有几个发育阶段

胎盘有什么作用

孕妈妈有什么变化

胎宝宝有什么变化

怀孕第2月

第5周时,胎儿的身躯会发生哪些变化

第6周时,胎儿发生了哪些变化

第7周时,胎儿的心脏发生了哪些变化

进入第8周,胎儿发生哪些变化

睾丸或卵巢什么时候形成

第2个月,孕妈妈会出现什么症状

孕妈妈的子宫有什么变化

怀孕第3月

第3个月,胎儿的面部会发生哪些变化

胎儿期从什么时候开始

内脏及大脑器官形成了吗

什么时候可以区分出胎儿的性别

第3个月,孕妈妈的皮肤和乳房有什么变化

孕妈妈会出现哪些不适症状

孕妈妈的心理会出现哪些变化

怀孕12周后,孕妈妈会发生哪些生理变化

怀孕第4月

第4个月,胎儿的身体有感知吗

胎儿的汗毛有什么作用

胎儿可以在羊水里活动吗

胎儿对外界刺激有反应吗

第4个月,孕妈妈的皮肤会发生哪些变化

“害喜”现象什么时候消失

第4个月,孕妈妈的身体会发生哪些变化什么时候能感觉到第一次胎动

怀孕第5月

## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

第5个月，胎儿发生了什么变化

胎儿能听到声音吗

这一时期胎动有什么特点

……

第七篇平安分娩早知道

了解分娩

生孩子究竟是怎么回事

什么叫顺产

“七活八不活”，这话有道理吗

生孩子大概需要多长时间

孩子是怎么生出来的

什么时候胎头进入骨盆

生产过程中胎儿是怎么运动的

生产时医生为什么会建议做“切开”

什么情况需要做会阴切开术

为什么要特别注意分娩这一天

分娩时产妇应该如何配合医生

生产后产妇需在医院里住多久

产妇生产特别快，没到医院或在家里就生了该怎么办

产妇想在家生产，行吗

做好分娩的心理准备

产妇需要一直担心肚子里的宝宝是否健康正常吗

产妇怀孕时患得患失，越临近预产期越明显，怎么办

临近生产但心情却很紧张，怎么办

生产前应如何避免紧张心理

丈夫如何帮产妇克服分娩时的沮丧情绪

怎样才能达到快乐分娩

怎样让自然生产成为美好的回忆

产妇应做什么迎接小宝宝的出世

自然分娩

自然分娩有什么优缺点

产妇选择哪种生产方式好

自然分娩的具体好处有哪些

自然分娩要做哪些准备

剖宫产分娩

剖宫分娩

剖宫产有什么优缺点

剖宫产与剖腹产是一回事吗

剖宫产的方法有哪几种

什么情况下必须施行剖宫产

为减少剖宫产，产妇应如何配合医生

剖宫产能解决哪些自然分娩不能解决的问题

普通子宫下段剖宫产、新式剖宫产及腹

膜外剖宫产各有什么优缺点

剖宫产术后为什么要在腹部压沙袋

为什么产妇做了剖宫产，却同时又行产钳助产

产妇生了一半，医生说产妇难产，怎么办

## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

医生用什么方法监护难产中的胎儿  
无痛分娩  
产程不同阶段的疼痛感觉如何  
什么是无痛分娩  
常用无痛分娩的方法有哪些  
无痛分娩对产妇和胎儿有什么影响  
产妇怎样自己减轻分娩时的痛苦  
产前锻炼  
如何进行盆底肌肉的锻炼  
分娩前为什么要进行呼吸和运动的锻炼  
产前如何练习呼吸技巧  
如何运用拉梅兹生产呼吸法  
分娩中如何应用拉梅兹生产呼吸法  
如何做拉梅兹生产运动法  
如何做拉梅兹待产按摩放松法  
产妇刚生下孩子应该做些什么  
分娩迹象  
怎样识别早产  
怀孕期间肚子有时发硬是早产现象吗  
引起早产的常见原因有哪些  
如何预防早产  
急产和滞产对产妇和宝宝有何影响  
过期妊娠有什么危害  
产妇过了预产期还没生, 怎么办  
引起过期妊娠的常见原因有哪些  
如何预防过期妊娠  
如何识别产兆  
临产与产兆有什么区别  
临产应注意哪些事项  
见红是否意味着临产  
胎膜破是否是临产  
发生胎膜早破怎么办  
阵痛表明进入产程了吗  
产妇快要到预产期了, 在什么情况下应该去医院  
如何确定住院分娩的时间  
应对分娩意外  
产妇的耻骨疼痛厉害, 不能行走怎么办  
有乙肝“大三阳”的产妇是否会传染给孩子  
产妇已到预产期但胎头还没有入盆, 是否能自然分娩  
产妇宫口还未开大就想大便, 不自主用力, 是怎么回事  
羊水是否会流干  
如何区分正常羊水与羊水污染  
羊水少怎么办  
分娩过程中胎儿正常胎心率是多少  
分娩过程中为何要经常监测胎心率  
分娩过程中正常胎头的状况是怎样的  
什么是胎位不正



## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

胎位不正怎么办  
临产时为什么胎位发生了变化  
胎位发生变化后如何应对  
头位难产是如何发生的  
生产过程中为什么会发生脐带缠绕  
脐带绕颈分娩会发生危险吗  
应对复杂分娩  
产妇夜间突然下身出血，是产前出血吗  
产前出血与见红有什么区别  
发生产前出血要注意什么  
胎盘有哪些功能  
胎盘成熟度与胎儿生长有什么关系  
胎盘功能不良需要提前分娩吗  
胎盘钙化是否要提前分娩  
为什么会发生产后出血  
怎样预防产后出血的发生  
常见合并症  
妊娠合并心脏病时在分娩过程中应注意什么  
妊娠合并肝炎时在分娩中如何做才安全  
妊娠合并糖尿病与妊娠期糖尿病有什么区别  
分娩前后应如何处理妊娠合并糖尿病与妊娠期糖尿病  
有甲状腺疾病能否顺利生产  
产妇贫血，应选择顺产还是剖宫产  
丈夫陪产  
丈夫在产前应做哪些准备  
在分娩中丈夫如何分担产妇的疼痛  
丈夫在分娩中如何配合  
丈夫怎样才能陪好产  
第七篇适合80后的月子保养  
月子保健  
生产后阴道、外阴、盆底组织发生了哪些变化  
产妇在产褥初期会出现哪些不适  
泌乳早期为什么会发热  
产后为什么还会有下腹部疼痛现象  
产妇会阴部有伤口要注意什么  
什么是恶露  
什么样的恶露不正常  
产后第一次大小便为什么很重要  
为何月子期间新妈妈感到排尿困难  
排尿困难怎么办  
月子期间为何易发生便秘  
月子期间发生便秘怎么办  
月子期间为何易患生殖道感染  
月子期间怎样预防患生殖道感染  
月子期间痔疮复发了怎么办  
产妇为什么足跟痛  
产后脱发怎么办

## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

什么是子宫脱垂  
如何避免出现产后子宫脱垂  
什么是晚期产后出血  
月子期间为什么会中暑  
如何防止产褥中暑  
产妇会得产后忧郁症吗  
产后“月子”怎么算  
月子期间如何休息与活动  
剖宫产术后产妇如何自理  
产妇的休养环境有何要求  
产后睡眠要注意什么  
产妇什么时候能下地活动  
产妇什么时候可以洗澡  
产妇洗澡时应注意些什么  
产后恢复期间能刷牙吗  
产后恢复期间怎样刷牙漱口  
产后恢复期间可以梳头吗  
产后多久能恢复正常工作  
产妇可以读书看报吗  
产妇“坐月子”时能出屋吗  
不同季节产妇的衣着有何讲究  
平时，产妇的衣着应注意哪些方面  
月子营养  
为什么说月子里的营养很重要  
月子里的营养有什么特点  
月子里应该怎么吃  
导尿管拔出后要多喝水吗  
剖宫产后排气前可以进食吗  
产妇在肠蠕动恢复后吃什么食物最好  
为什么产后应吃蔬菜和水果  
产妇应多吃鲤鱼吗  
为什么老母鸡应1周后再吃  
为什么哺乳产妇要多补充水分  
如果感到口干难忍怎么办  
为什么产后要忌辛辣、生冷、坚硬的食物  
为什么要少吃油炸食物  
为什么产后忌吃巧克力  
为什么产后1周内不宜吃人参  
为什么滋补过量会损害健康  
产后为什么不能节食  
哺乳妈妈的饮食要注意什么  
可以使乳汁增多的食物有哪些  
哺乳妈妈吃什么有利于宝宝的大脑发育  
哺乳妈妈不能吃的食物有哪些  
为什么富含蛋白质的汤类不能多喝  
哺乳妈妈可以吃盐吗  
新妈妈产后怎样调配食疗药膳

<<怀孕不可不知的1001个常识>>

产后塑身

产后子宫什么时候复旧

什么是子宫复旧不全

如何预防产后子宫脱垂

产妇需要做产褥体操吗

哪些产妇不宜做产褥体操锻炼

产妇做产褥体操时应注意什么

如何做产褥体操

怎样防止发胖

性生活与避孕

产后什么时候开始来月经

产后多久可以过性生活

丈夫与产后的妻子过性生活需要注意什么

产后什么时候开始避孕好

哺乳期如何避孕

检查与用药

产后42天做妇科检查有何重要性

产后检查的主要项目有哪些

哪些西药不适宜产妇生病后服用

月子喂养

母乳喂养开始时新妈妈该怎么做

哺乳的正确姿势是什么

喂哺时护理人员的正确姿势是什么

宝宝吸吮的姿势正确吗

母乳较其他代乳品有哪些优点

母乳有抗感染的作用吗

母乳喂养的宝宝为什么不易发生便秘

母乳喂养对妈妈有什么好处

人工喂养有哪些缺点

如何利用膳食改善产后乳汁不足

乳胀怎么办

妈妈患乳腺疾病怎么办

乳头痛怎么办

哪些情况说明乳头异常

乳头太短怎么办

乳头皲裂怎么办

乳房为什么会漏奶

产后如何回奶

宝宝为什么拒绝吃奶

宝宝为何体重增长不足

哺乳期妈妈不能吃哪些药

产后应忌用哪些中药

宝宝喂养有几种方式

初乳有何特点

初乳对新生儿有好处吗

分娩后什么时候开始母乳喂养

怎样知道母乳不足

<<怀孕不可不知的1001个常识>>

乳汁不足怎么办

公鸡和母鸡哪个更有利于乳汁分泌

宝宝边吃奶边睡觉好吗

喂奶后拍气有什么技巧

新生儿护理

宝宝出生后医护人员通常会做哪些工作

宝宝健康吗

为什么宝宝要到新生儿病房观察

该怎么抱宝宝

如何给宝宝换尿布

宝宝脐部有少量出血，是否正常

新生儿为什么要经常洗澡

怎样给新生儿洗澡

能让刚出生的宝宝游泳吗

## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

### 章节摘录

版权页：插图：叶酸是一种重要的维生素。

叶酸缺乏将导致怀孕女性发生巨幼红细胞性贫血，影响胎儿的发育。

科学研究证实，在怀孕早期补充叶酸能预防胎儿脑神经管畸形。

因此，怀孕早期是补充叶酸的关键时期，然而，许多女性在此阶段并不知道自己缺乏叶酸，也不知道自己已经怀孕，这有可能错过补充叶酸的关键时期。

一般来说，女性应该在受孕前3~4个月开始服用叶酸。

每天服用叶酸0.4毫克，日常还可多吃一些富含叶酸的食物，包括芦笋、梨、香蕉、豆类、西兰花、蛋黄、豌豆、肝、菠菜、草莓和酸奶等。

另外，很多食品都含有叶酸，但是由于食物中的叶酸见光、遇热后不稳定，容易失去活性，因而在烹制叶酸类食物时，应注意烹制方法，尽量减少叶酸的流失。

## <<怀孕不可不知的1001个常识>>

### 编辑推荐

《怀孕分娩育儿不可不知的1001个常识》：权威专家团队精心打造。

孕期的情绪怎么调节？

怎样让孕期饮食更均衡？

分娩前要做哪些准备？

产后怎样做好日常护理？

怎样科学地护理宝宝？

一起走进《怀孕分娩育儿不可不知的1001个常识》，去寻找答案吧！

深度了解怀孕分娩育儿的必备枕边书。

为了帮助您圆满地度过人生中最不平凡的10月孕期，顺利实现一朝分娩，并在宝宝0~3岁的关键期少走弯路，给宝宝最好的呵护，我们邀请了权威专家团队精心策划打造《怀孕不可不知的1001个常识》，收录了怀孕、分娩、育儿整个过程中您需要面对的核心问题，并给出了科学翔实的解答。

《怀孕不可不知的1001个常识》内容丰富，图文并茂，希望可以成为您生儿育女道路上的好助手。

<<怀孕不可不知的1001个常识>>

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>