

<<图解孕产婴护理一本全>>

图书基本信息

书名：<<图解孕产婴护理一本全>>

13位ISBN编号：9787506482745

10位ISBN编号：7506482746

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑国权

页数：407

字数：427000

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>

<<图解孕产婴护理一本全>>

内容概要

本书是一本怀孕、分娩、育儿的全面指南，从孕前准备、怀孕、产后的调适与护理，婴幼儿的日常养护、常见疾病的防治等几个方面入手，讲解了相关知识和技巧。特别是孕期保健护理，从孕1月到孕10月同步进行指导，从胎儿的发育状况，母体生理状况，孕妇的营养、卫生、运动、饮食、护理及疾病防治等，都给予了详细的阐述；还有新生儿和婴儿的护理，从宝宝的生理发育、心理发育、喂养、护理、教育技巧和婴儿保健等方面讲解得面面俱到而又详略得当。一书在手，就能使你成为育儿的行家里手。

本书内容结构严谨，知识全面，科学实用，插图精美，是一本科学性、实用性、指导性很强的家庭孕育用书。

<<图解孕产婴护理一本全>>

作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医学系，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅围产期保健和治疗不孕不育疾病。

从医21余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段的维养积累了丰富的经验。

<<图解孕产婴护理一本全>>

书籍目录

第一篇

孕前精心调养护理 孕育宝宝健康聪明

把妊娠计划做得更好

相互商量要不要孩子

具备积极的生育态度

自我调整孕前心理

把身体状况调到更佳

将体重调整到最佳状态

育龄妇女不宜太胖

控制脂肪的五种方法

选择适合的锻炼方法

孕前养成散步的习惯

锻炼过度影响生育

约一次牙医

考虑TORCH筛查

特别需要2种营养素

把生活节奏理得更优

奏响慢生活乐章

忌焦虑抑郁

忌盲目节食减肥

忌浓妆艳抹

忌饮茶过浓

忌抽烟解闷

忌借酒消愁

避免不良因素的伤害

避免预防接种

男性需躲避10种不良习惯

提高性生活的质量

提高精子与卵子的质量

不在新装修的房子怀孕

把排卵期测得更准

基础体温法

宫颈黏液法

在最佳受孕日期怀孕

通过推算得出最佳受孕日期

根据体征判断最佳受孕日期

用排卵试纸准确测出排卵期

确定最佳受孕时刻

把不利因素降至最低

孕前情绪紧张不利于受孕

积极乐观面对每一天

受孕最好在家里进行

第二篇

孕期保健护理同步指导 营造宝宝安乐窝

怀孕1个月--早知怀孕喜讯

<<图解孕产婴护理一本全>>

胎儿发育状况
母体身体变化
你出现这些征兆了吗
自我测试妊娠
早孕试纸的优点
真孕与假孕
到医院去进行确诊
养成运动的好习惯
改善居室环境
注意生殖器官卫生
不要擅自进补
孕妇选择奶粉有讲究
尽量吃温热的食物
申请生育指标
早期腹痛要谨慎
每天坚持口服叶酸补充剂
加强多种微量元素的摄取
不要去拥挤的公共场所
避免药物对孕卵的伤害
孕初期各类药物的不利影响
以快乐心情迎接怀孕
怀孕2个月--正确对待孕吐
胎儿发育状况
母体身体变化
均衡补充营养
远离小动物
上班学会消除疲劳
不要在空调房待得过久
应坚持每天午睡
避开特殊的工作和环境
呼吸干净的空气
远离被动吸烟环境
正确对待早孕反应
晨吐的应对方法
注意预防葡萄胎
图解孕产婴护理一本全
警惕发生宫外孕
怀孕3个月--谨防意外流产
胎儿发育状况
母体身体变化
注意孕早期异常情况
调整你的姿势
做家务活要小心
打扫卫生注意事项
晾洗衣服须知
坐着切菜
不要骑车去购物

<<图解孕产婴护理一本全>>

流产的原因
流产的主要症状
流产的预防
防止流产的生活守则
正确对待先兆流产
令人担忧的出血
你不必担心的出血
喜食酸应讲究科学
预防胎儿宫内感染
尽量避免性生活
孕初期性生活须知
怀孕4个月--孕期安全护理
胎儿发育状况
母体生理变化
趁机摄取充足的营养
注意居室卫生
注意皮肤护理
中性皮肤的护理方法
干性皮肤的护理方法
油性皮肤的护理方法
敏感性皮肤的护理方法
从现在开始运动要小心
避免运动后体温过高
慎重选择交通工具
细心呵护乳房
补充铁剂预防贫血
怀孕5个月--开始监测胎动
胎儿发育状况
母体生理变化
注意个人卫生
忘性大了是怎么回事
有点腹痛要分清
需要做一次B超
洗澡水温不要过高
洗澡忌时间过长
在浴室洗澡要小心
睡眠宜选左侧卧位
保证良好的睡眠
注意保护腹部
预防尿路感染
坚持测量子宫底高度
对胎儿进行胎动监护
怎么辨别异常胎动
怀孕6个月--适当进行运动
胎儿发育状况
母体生理变化
控制体重增加过快

<<图解孕产婴护理一本全>>

适当进行运动
坚持做孕妇体操
注意头发的护理
减轻腰背疼痛的方法
缓解身体疼痛的孕妇操
注意补钙
预防阴道炎
妊娠期疾病的自我护理
怀孕7个月--预防发生早产
胎儿发育状况
母体生理变化
防止摔倒
摔跤后的应对措施
科学预防早产
防止孕斑
如何预防妊娠纹
孕期静脉曲张的特点
缓解静脉曲张的方法
防止妊娠水肿
预防妊娠高血压综合征
怀双胞胎的注意事项
怀孕8个月--进行分娩练习
胎儿发育状况
母体生理变化
避免难产的生活方式
防止仰卧综合征
预防胎儿缺氧
胎位不正的矫正
夜间失眠的自我调节
妊娠糖尿病对孕妇的危害
妊娠糖尿病的预防与护理
妊娠糖尿病的饮食控制
糖尿病孕妇家庭监护要点
孕晚期腹痛的特征
如何避免小便失禁
怀孕9个月--缓解身体不适
胎儿发育状况
母体生理变化
分娩姿势的练习
孕晚期减轻不适的对策
正确处理鼻塞和鼻出血
前置胎盘要小心
发生前置胎盘的原因
发现前置胎盘后的应对措施
预防脐带打结
警惕胎膜早破
妊娠中毒症

<<图解孕产婴护理一本全>>

孕晚期痔疮的防治

怀孕10个月--随时准备分娩

胎儿发育状况

图解孕产婴护理一本全

母体生理变化

分娩前的心理准备

充分进食积蓄体力

在亲人陪同下坚持散步

帮准妈妈调节环境

留意危险信号

警惕过期妊娠

突然分娩急救措施

第三篇

分娩产后悉心护理 确保母婴健康平安

分娩须知

自然产注意事项

剖宫产注意事项

分娩三要素

临近分娩的征兆

了解生产信号

掌握合适的入院时机

需要提前入院的情况

选择合适的分娩方式

剖宫产的利与弊

需要做剖宫产的情况

自然分娩更利母婴

准妈妈可采取竖位分娩

不宜竖位分娩的孕妈妈

缓解自然疼痛的方法

做腹式深呼吸秘诀

腹式深呼吸辅助动作

产妇疼痛感因人而异

什么是分娩用力法

仰卧时分娩用力法

侧卧时分娩用力法

仰卧时抱住双腿用力法

第二产程要会用力

三产程分别用力的窍门

入院分娩该做的准备

生理和心理上的准备

分娩所需物品的准备

宝宝用品的准备

产程中与医生的配合

分娩所需要的时间

什么是第一产程

第一产程中要做的事

第一产程的配合

<<图解孕产婴护理一本全>>

第二产程的配合
第三产程的配合
分娩时呼吸技巧的运用
剖宫产时准妈妈的配合
住院期间的注意事项
产后休养与护理
出院后的生活安排
环境要舒适
居室空气要流通
注意卧床2周
卧床休息要讲究姿势
不能睡软床
衣着应宽大舒适、厚薄适中
勤绑腹带
腹带的缠腹方法
腹带捆绑、拆卸的时间
会阴清洁卫生
坚持每天漱口刷牙
产褥期不要过性生活
产后洗浴事项
看电视应适度
服药应慎重
预防产后中暑
产后特殊护理
产后外阴保健
侧切伤口并发症的防治
剖宫产注意事项
第1、2周不宜大补
坐月子食物禁忌
产后异常护理
产后腹痛
产后多汗
产后恶露不下
产后恶露不绝
产后乳汁自出
产后大便难
谨防月子病
预防产后抑郁症
产后恢复体操
第1天的产褥操
第2天的产褥操
第3天的产褥操
第4~5天的产褥操
第6~7天的产褥操
产后2周的产褥操
图解孕产婴护理一本全
第四篇

<<图解孕产婴护理一本全>>

全力呵护新生儿 几多辛苦无限欢乐

护理准备细细查

新生儿的“衣食住”

新生儿“第一次”预览

零距离亲近小宝宝

第一次审视新生儿

新生儿生理发育特点

新生儿心理发育特点

新生儿与大人的沟通

新生儿笑的发育

新生儿健康的10个标准

母乳是宝宝的天然食品

坚持纯母乳喂养

母乳喂养的好处

母乳喂养要点

正确进行初乳喂养

乳头受伤怎么办

不宜母乳喂养的母亲

哺乳婴儿的正确抱法

母乳喂养抱持小秘诀

随心所欲的喂哺姿势

喂乳后帮宝宝排气

新生儿按需哺乳

满月吃片维生素K

特别的爱献给特别的你

眼睛的护理

耳部的护理

口腔的护理

鼻腔的护理

皮肤的护理

肚脐的护理

正确包裹孩子

宝宝不爱“蜡烛包”

穿衣服的方法

抱孩子的学问

洗屁屁有讲究

怎样垫好尿布

尿布应该这样洗

纸尿裤的使用方法

父母易犯的护理错误

训练良好睡眠习惯

新生儿睡眠别太教条

早产儿全面照顾才健康

喂养问题

保温问题

睡眠问题

特别关照

<<图解孕产婴护理一本全>>

婴幼儿保健院

第五篇

细心尽心哺育 让宝宝在爱的阳光雨露中茁壮成长

1~2个月--细心呵护宝宝

生理发育特点

心理发育特点

测算宝宝食奶粉量

母乳不足喂养法

喂配方奶粉注意事项

调配奶粉不能过浓

宝宝牛奶过敏对策

奶具要严格消毒

宝宝喝水有讲究

头发可剪不可剃

洗脸要轻柔

指(趾)甲少剪为佳

擦眼屎的正确方法

减少鼻塞

除耳屎用棉签

勤洗澡宝宝更舒服

正确涂抹爽身粉

不宜洗澡时的清洁法

满月后可日光浴

夜间喂奶防意外

把大小便的技巧

婴幼儿保健院

图解孕产婴护理一本全

2~3个月--多对宝宝微笑

生理发育特点

心理发育特点

记住：宝宝会发笑了

为婴儿穿衣非常讲究

不要给婴儿戴手套

宝宝不喜欢小毛毯

入冬也要偶尔出行

为啥口水滴答流

宝宝最宜睡棕绷床

妈妈吃好睡好奶水足

宝宝怎样表达饱或饿

暂时性缺奶不必急以辅食代

喂养可定时定量了

混合喂养操作方法

尝尝橡皮奶头的味道

突然不吃奶怎么办

婴幼儿保健院

3~4个月--初识语言情感

生理发育特点

<<图解孕产婴护理一本全>>

心理发育特点

耳朵不能随便掏

不要给宝宝剪睫毛

帮宝宝按摩须知

尽量让宝宝睡得香

给宝宝选个合适的睡袋

预防宝宝睡偏了头

选个合适的枕头

腹部保暖很重要

拒绝“电视保姆”

谨慎选择护肤品

别让日光浴伤了宝宝

学会测体温

患乳腺炎不要急着回奶

可以吃辅食的信号

添加辅食的方法

辅食这样制作

适量喂些菜汁

添加辅食须知

如何缓解喝牛奶所致的腹泻

发热不爱吃的解决方案

可能缺微量元素的表现

豆奶不宜作饮品

婴幼儿保健院

4~5个月--坚持母乳喂养

生理发育特点

心理发育特点

宝宝“咿呀”说话了

坚持母乳喂养

挤乳喂养的方法

教你怎样挤奶

挤乳的注意事项

给宝宝多喂水

适量喂宝宝些果汁

鱼泥和豆制品的做法

选择合适的米粉

培养良好睡眠习惯

晚上不睡怎么办

选好垫子凉爽度夏

宝宝流口水不可忽视

宝宝要有专用餐具

关注宝宝的安全

婴幼儿保健院

5~6个月护理宝宝的乳牙

生理发育特点

心理发育特点

必须添加辅食

<<图解孕产婴护理一本全>>

本月可添加辅食的种类
宝宝为什么没“食兴”
让宝宝爱上辅食妙招
多准备些磨牙食品
时刻记得为宝宝补水
不爱喝白开水怎么办
乳牙正常萌出规律
乳牙萌出前的护理
乳牙萌出后的护理
帮宝宝减轻磨牙痛苦
保暖不宜过度
脸蛋不要随便捏
注意婴儿五官卫生
调理早起的5个办法
为宝宝选合适的鞋袜
用音乐开发宝宝的智能
安全使用婴儿手推车
婴幼儿保健院
6~7个月预防意外事故
生理发育特点
心理发育特点
减少喂奶量为断奶做准备
饮食营养均衡原则
本月添加辅食的种类
让宝宝喜欢更多新食物
宝宝不吃新食物怎么办
宝宝缺铁的表现
缺铁性贫血的喂养
服用铁剂的注意事项
培养良好的生活习惯
宝宝睡得少怎么办
教宝宝做婴儿操
培训孩子生活处理能力
室内裸体空气浴
怎样给宝宝盆浴
父母少吸烟
耍脾气不能对着干
看护宝宝要仔细
宝宝吹空调7注意
应避免的几个护理误区
婴幼儿保健院
7~8个月--训练排便坐盆
生理发育特点
心理发育特点
本月喂养方案
辅食精细随月龄变化
本月添加辅食的种类

<<图解孕产婴护理一本全>>

别让宝宝迷上甜食

3111岁以内别吃蛋清

自制“磨牙棒”乐趣多

最好不喂蜂蜜

图解孕产婴护理一本全

了解宝宝营养10误区

让宝宝爱上洗澡

3156步法宝宝一觉到天亮

做好准备“爬”出聪明宝宝

不妨这样教爬行

清除爬行中的“雷区”

训练宝宝独坐

教孩子独坐的注意事项

培养婴儿坐便盆的习惯

眼中异物慎重处理

不要忽视宝宝身上的异味

婴幼儿保健院

8~9个月--正确对待怯生

生理发育特点

心理发育特点

适时断奶

循序渐进断奶

断奶的几点建议

断奶后的饮食注意事项

断奶后宝宝每日饮食参考

断奶时勿纵容孩子

断奶要预防消化不良症

断奶辅食期的照料

顺利过渡到固体食物

断奶综合征的对策

给宝宝加点碘

培养宝宝进食好习惯

培训婴儿按时吃睡

谨防宝宝吞食异物

怎样给宝宝保暖

继续教宝宝坐便盆

不同季节的穿衣护理

安排恰当的卧室

婴幼儿保健院

9~10个月--纠正出牙期的毛病

生理发育特点

心理发育特点

中晚餐以辅食为主

可喂给宝宝的食物

按不同体质安排饮食

周岁内不宜吃的食物

咳嗽时不宜吃的食物

<<图解孕产婴护理一本全>>

让宝宝用勺子吃饭
及时发现营养不良信号
纠正出牙期的不良习惯
教宝宝学说话
宝宝学步5阶段
教宝宝学走路的窍门
挑一双合适的学步鞋
正确利用学步车
赤脚走路防扁平足
预防“八字脚”从学步开始
教宝宝学刷牙
婴幼儿保健院
10~11个月--用普通话教孩子
生理发育特点
心理发育特点
婴儿的个性开始发展
营养饮食原则
营养重点补充硒
应完全断奶了
断乳前后做好饮食衔接
应逐步将辅食变为主食
现在可添加的食物
膳食应该多样化
给宝宝喂稠粥的方法
要让婴幼儿吃点硬食
酸奶不可多吃
对宝宝的要求要合理
宝宝游泳好处多
选什么玩具合适
怎样给妈妈回奶
宝宝夜哭种种原因
36510大妙招安抚宝宝哭闹
婴幼儿保健院
11~12个月--和奶瓶彻底分手
生理发育特点
心理发育特点
对孩子进行营养调配
与奶瓶分手
适合1岁前婴儿喝的饮品
让孩子自己吃饭的方法
训练宝宝吃饭的技巧
纠正偏食毛病
图解孕产婴护理一本全
不吃蔬菜怎么办
不爱吃肉这样做
开始给宝宝穿满裆裤
识别婴儿哭闹的原因

<<图解孕产婴护理一本全>>

正确应对第一次冒险

自己跌倒自己爬起

外出游玩注意安全

游泳不宜忽视的问题

3804个措施预防晕车

玩具陪睡不可取

男孩抓鸡鸡大人有责

衣裤以实惠舒适为主

婴幼儿保健院

附录1：产前检查时间表

附录2：预产期推算表

附录3：催乳方法

章节摘录

版权页：插图：肥胖是指进食热量多于身体消耗量，以脂肪的形式储存于体内，从而使体重增加至超过标准体重20%者。

青春期少女的重要生理变化是性成熟，性成熟的标志是月经来潮。

脂肪是女性成熟的重要条件。

一般来说，女子体内脂肪至少要达到17%时，才能促使性成熟。

脂肪也是女性生育的能量来源，怀胎和至少3个月的哺乳，主要靠体内脂肪来提供能量。

其体内脂肪必须超过23%，才能妊娠成功，保证婴儿健康。

现代医学研究表明，肥胖可引起女子闭经、月经不调和不孕等。

据统计，以往月经正常而肥胖后发生月经异常的女子中，继发性闭经、月经稀少或过多等发生率为50%，不孕症发生率为18.5%，较一般同龄女子高11.5%。

肥胖女子不仅不易受孕，且怀孕后的产科合并症也较多。

过度肥胖引起的妊娠高血压综合征、巨大胎儿、胎盘早剥、难产及胎死宫内的发病率都远远高于正常体重的女子。

肥胖还会导致会阴部多汗、外阴炎、湿疹及大腿根部摩擦性皮炎，上述疾病因瘙痒等症状，不仅给患者带来诸多难言之苦，而且还会引起性欲减退、性淡漠等，以致影响性生活，减少受孕机会。

控制脂肪的五种方法 建立吃饭配菜的习惯。

平常以五谷杂粮、米饭为主食，以蔬菜为主菜，肉类为配菜，建立“三菜一荤”的配菜方式。

拒绝吃过饱。

因为过度进食是影响肠胃正常消化功能的元凶，容易引起血脂过高，影响血液循环。

不要以吃来发泄压力。

有些女性朋友常在情绪不稳时，以大量吃零食来缓和情绪，而这往往是造成体内脂肪过多的原因之一。

保持经常运动的习惯。

养成每周运动3~4次，每次运动30分钟的健身习惯。

利用体脂计掌控脂肪。

减肥的主要目的是降低体内的脂肪量，平常最好能借助体脂计，经常提醒并精确地控制体内脂肪。

选择适合的锻炼方法 孕前身体素质调养方式，关键是夫妇要经常坚持进行健身活动。

夫妇经常通过体育锻炼保持身体健康，能为下一代提供较好的遗传素质，特别是对下一代加强心肺功能的摄氧能力、减少单纯性肥胖等遗传因素能产生明显的影响。

那么孕前可以选择哪些运动方式呢？

在选择运动方式之前，首先要对自己的体能有所了解。

简单的方法是看一看你是否能轻快步行15分钟而不气喘吁吁；另一个方法就是早晨醒时测试一下休息时的脉搏，用食指或中指轻轻按压，感受脉搏跳动，如果每秒在70次以内说明你体质状况良好，在80~100次表明你体质下滑，如果跳动100次或更多表明你体质较差。

另外，焦虑也会增加脉搏的跳动次数。

由于两性存在着生理上的差异，因此在选择锻炼方法时，应选择适当的健身方式。

对于女性来说，力量小，耐力相对差，但柔韧性及灵活性较强，因此应选择有利于提高女性身体功能的运动项目，使其全身及腰背部和盆底部肌肉协调均匀地发展，保持女性健美的体形，维持子宫的正常位置。

可以选择健美操、游泳、慢跑、旅游等对体力要求较低的运动较适宜。

这类活动对于维持女性的体形有非常好的效果，如健美操把适宜的体育活动与音乐结合起来，使单调、乏味的肢体运动更生动活泼，运动者不易失去兴趣。

同时，健美操的运动是全身性的，并有相当的运动强度，能消耗体内过多的脂肪。

而男性的锻炼项目则相对来说较女性的多，选择的余地更大。

不管选择什么样的锻炼方式，都应该循序渐进，并坚持不懈。

由于机体的变化是缓慢的，也只有不断地锻炼，才能使身体素质得到提高，使机体对于外界的防御力增强。

值得一提的是，在锻炼中应注意对运动量和时间的限制，防止出现运动过量或运动损伤。

孕前养成散步的习惯 散步是中国传统的健身方法之一，已有几千年的历史。

它可以防治多种疾病，如神经衰弱、冠心病、肥胖病、糖尿病和消化不良症等。

“饭后百步走，活到九十九”，已成为中国民间健身的格言。

而养生家们则更有“百练不如一走”之说，意思是在众多的健身方法中，散步是最好的方式。

散步，就是指不拘形式的从容踱步，闲散和缓地行走，四肢自然而协调的动作，可使全身关节筋骨得到适度的运动，加之轻松自如的情绪，可以使人气血流通，经络畅达，利关节而养筋骨，畅神志而益五脏。

散步，不但可以健身，而且能够防病治病，是一种简便易行、行之有效的运动养生方法。

特别是其不受年龄、性别、体质及场地的条件限制，随时随地皆可行之，所以，历来为人们所喜爱。

<<图解孕产婴护理一本全>>

编辑推荐

《完美孕育系列:图解孕产婴护理一本全》内容结构严谨,知识全面,科学实用,插图精美,是一本科学性、实用性、指导性很强的家庭孕育用书。

<<图解孕产婴护理一本全>>

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>