

<<孕产育儿专家全程指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产育儿专家全程指导>>

13位ISBN编号：9787506482899

10位ISBN编号：7506482894

出版时间：2013-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：王晓梅，姜艳 编著

页数：216

字数：281000

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>

<<孕产育儿专家全程指导>>

前言

孕育一个小生命是件神奇幸福、值得期盼的事。

这不仅意义重大，而且责任重大，因为它承载着家庭的幸福和孩子的一生。

这需要我们精心酝酿，倍加呵护。

随着社会的发展，优生、优育、优教受到越来越多家庭的关注和重视，尤其是现代家庭只生一个孩子，宝宝的孕育和抚育则更显重要。

但是，对年轻夫妇来说，孕育生命、抚育宝宝是一个全新的课题，比如怀孕前要做些什么准备？

什么时节孕育生命最好？

孕期如何吃才能保证营养？

如何保证胎儿健康发育？

什么样的胎教可以给孩子打下聪慧的基础？

孕期有哪些体检内容，孕期的日常生活该如何保健？

选择哪种分娩方式好？

如何科学坐月子？

产后如何快速恢复身形？

如何抚育婴儿？

这一系列的问题，无不让他们感到困惑和担忧。

别着急，此书将为年轻夫妇们答疑解惑。

本书分为孕前知识、孕期生活保健、产后保健、婴儿护理四章，内容涵盖一个新生命从孕育、诞生到婴儿的养育等，对妊娠、产后、育儿的过程给予全面关注，帮助每一位孕龄女性快乐健康地度过人生的关键时刻。

在孕前知识章节，为年轻夫妇着重讲解了孕前优生知识和健康饮食，以帮助计划怀孕的夫妇做好各种准备。

在孕期生活保健章节，则根据每一个月孕妈妈的身体变化及胎宝宝的发育，从而制定出科学的日常生活起居、健康的饮食营养，更有专家指导运动保健、疾病预防等，对孕妈妈及胎宝宝的生活给予体贴入微的指导。

每月的胎教方案也是孕期生活的重点，胎宝宝不仅要健康发育，更要聪明可爱。

在产后保健章节，产后日常护理囊括了产后日常生活应注意的事项、产后服饰的选择、产后用药的注意事项、特殊人群产后须知以及产后的饮食等，破除传统坐月子的陋习，指导产妇科学坐月子。

而产后专家指导则针对产后乳汁不足、产后贫血、产后便秘等不适症状开出调理的方案，并列出产后的运动健身操，以使产妇尽快恢复健康的身体、苗条的身材。

在婴儿护理章节，主要介绍从新生儿到满1周岁婴儿的发育、日常护理、喂养、疾病防治、智能训练等内容，使年轻的父母能掌握科学的哺育与护理知识。

希望本书能给所有的准父母们提供实际而有益的帮助和指导，使每一个宝宝都能健康、快乐地成长。

<<孕产育儿专家全程指导>>

内容概要

本书分为孕前知识、孕期生活保健、产后保健、婴儿护理四大章，详细地讲解了孕前、孕期、分娩、产后、婴儿期母子的生理特点、日常生活起居、饮食营养保健、疾病防治等，可帮助孕龄女性快乐地度过孕产期，科学地护理及养育一个健康的宝宝。

<<孕产育儿专家全程指导>>

作者简介

王晓梅：1994年毕业于首都医科大学，妇产科临床硕士，副主任医师，中华医学会会员。现从事围产医学的临床医疗、教学、科研工作。已发表多篇临床及科研论文，多次获得临床优秀医生、优秀教师称号，曾在院内教师基本功大赛上获奖，所著论文曾获优秀论文奖。曾参与编写《术前早知道》等多部科普书籍。

姜艳：2003年毕业于白求恩医科大学，获得学士学位，2006年毕业于首都医科大学，获得硕士学位，主修妇产科学。毕业后于北京妇产医院工作至今，现任北京妇产医院主治医师。

<<孕产育儿专家全程指导>>

书籍目录

第一章 孕前知识

孕前优生知识

如何做好优生

最佳生育年龄

最佳受孕季节

孕前要做好身体准备

孕前要做好心理准备

孕前检查最合适的时间

孕前健康饮食

孕前要加强营养

孕前女性营养不足所造成的不利影响

孕前女性应避免体重过轻或过重

孕前宜食用的食物

孕前不宜食用的食物和饮品

第二章 孕期生活保健

孕1月

孕妈咪与胎宝宝变形记

孕妈咪身体的变化

胎宝宝的成长

孕妈咪健康饮食

孕1月应补充的营养素

一日营养食谱

孕妈咪长期食素对胎儿有害

孕妈咪要多喝牛奶

可促进胎儿智力发育的食物

孕妈咪多吃核桃油

日常生活保健

孕妈咪确认自己怀孕后该怎么办

孕妈咪不要洗热水浴

怎样写妊娠日记

夫妇禁吸烟

孕妈咪禁喝酒

孕妈咪不宜喝咖啡

专家指导

孕妈咪忌服用安眠药

注意防畸

预防腮腺炎

孕妈咪感冒应对法

孕妈咪要谨防宫外孕

孕早期用药原则

运动有方

孕妈咪进行运动的好处

运动的安排要合理

孕妈咪运动时的注意事项

胎教方案

<<孕产育儿专家全程指导>>

胎教的意义

夫妻感情对胎儿的影响

母爱是胎教的基础

孕2月

孕妈咪与胎宝宝变形记

孕妈咪身体的变化

胎宝宝的成长

孕妈咪健康饮食

孕2月营养搭配要求

一日营养食谱

孕妈咪早、晚进食有讲究

孕妈咪宜多吃玉米

孕妈咪宜吃茭白

孕妈咪不宜吃油条

日常生活保健

孕期头发的养护

孕早期不宜烫发和染发

孕期洗澡要求

孕妈咪内衣的选择

科学选用乳罩

孕妈咪在烹饪时的注意事项

专家指导

如何克服早孕反应

如何识别假孕

孕妈咪不宜做X线检查

孕妈咪不宜做CT检查

运动有方

孕妈咪活动不宜太少

运动的项目要合理

孕妈咪可以练瑜伽

孕妈咪适合跳舞

胎教方案

准爸爸在胎教中的作用

意念胎教

音乐胎教

孕3月

孕妈咪与胎宝宝的变形记

孕妈咪身体的变化

胎宝宝的成长

孕妈咪健康饮食

孕3月的饮食原则

一天的饮食安排

吃酸仍要讲究卫生和营养

准妈妈要适量摄入“脑黄金”

孕妈咪不可缺乏叶酸

孕妈咪不宜多吃冷饮

日常生活保健

<<孕产育儿专家全程指导>>

看电视时应注意的事项

孕妈咪不宜住新装修房屋

孕妈咪不宜养宠物

孕妈咪要关注子宫的增长速度

孕妈咪要注意脚的保健

如何减少孕妈咪排气和胃胀气

孕早期保健须知

专家指导

孕妈咪腹痛怎么办

孕妈咪为什么会觉得头晕

如何防止泌尿系统感染

怎样防止流产

便秘的防治

唾液分泌过多怎么办

运动有方

孕妈咪运动前要检查身体

运动前的安全措施

孕妈咪运动时应穿宽松的衣服

做孕妈咪体操时应注意的事项

胎教方案

情绪胎教

孕4月

孕妈咪与胎宝宝变形记

孕妈咪身体的变化

胎宝宝的成长

孕妈咪健康饮食

孕4月饮食原则

一天的饮食安排

孕妈咪不宜多吃菠菜

孕期慎吃辛辣调味品

孕妈咪要少吃山楂食品

孕妈咪不可多食甘蔗

孕妈咪不宜多吃水果

日常生活保健

孕妈咪不宜过多进行日光浴

孕妈咪不宜长时间使用电扇和空调

孕期应避免噪声

孕妈咪不宜去人多的地方

孕妈咪不宜穿着邋遢

专家指导

如何减轻坐骨神经痛

孕妈咪阑尾炎的防治

缓解呼吸急促的方法

孕妈咪不宜接种的疫苗

孕妈咪不宜大量补充维生素类药物

孕妈咪腹泻要及时治疗

运动有方

<<孕产育儿专家全程指导>>

靠近体操
腹肌运动
会阴肌肉运动
胎教方案
情绪胎教
音乐胎教
对话胎教
孕5月
孕妈咪与胎宝宝变形记
孕妈咪身体的变化
胎宝宝的成长
孕妈咪健康饮食
孕5月的饮食原则
一天的饮食安排
孕妈咪要少食热性的食物
孕妈咪应多食酵母片
孕妈咪需要补充更多的铁
孕妈咪不可缺钙
日常生活保健
孕妈咪居室不宜摆放过多花草
孕妈咪不宜多闻汽油味
孕妈咪不宜久坐久站
孕妈咪不宜经常操作电脑
多胎孕妈咪的保健
孕妈咪工作的时间不宜过长
专家指导
胎动的计数方法
预防妊娠纹的方法
孕妈咪慎做牙齿治疗
孕期B超检查的时间安排
运动有方
骑自行车
伸展运动
慢跑
散步
胎教方案
游戏胎教
语言胎教
修养胎教
孕6月
孕妈咪与胎宝宝变形记
孕妈咪身体的变化
胎宝宝的成长
孕妈咪健康饮食
孕6月的饮食原则
孕妈咪吃鱼好处多
一天的饮食安排

<<孕产育儿专家全程指导>>

孕妈咪宜吃菜花
孕妈咪如何选择饮品
日常生活保健
孕妈咪夏季的生活调理
孕妈咪应如何安排自己的睡眠
孕妈咪冬季的生活调理
孕妈咪床上用品和床具的选择
孕妈咪如何进行面部按摩
孕妈咪如何洗脸
专家指导
小腿抽筋的预防和缓解方法
胃灼痛的防治
如何防治贫血
如何避免孩子出现兔唇
孕期怎样防治婴儿湿疹
运动有方
孕期该怎样运动
孕妇体操
胎教方案
音乐胎教
语言胎教
抚摸胎教
孕7月
孕妈咪与胎宝宝变形记
孕妈咪身体的变化
胎宝宝的成长
孕妈咪健康饮食
孕7月的饮食原则
一天的饮食安排
孕妈咪不可缺膳食纤维
孕妈咪要重视胎儿的牙齿发育
孕妈咪忌常吃火锅
孕妈咪忌食甲鱼和螃蟹
日常生活保健
孕妈咪不宜戴隐形眼镜
孕妈咪提物时应注意的事项
乘车时如何避免出现呕吐
孕期如何缓解疲劳
孕妈咪能否乘坐飞机
孕妈咪要少驾驶汽车
孕妈咪不宜忽视午睡
专家指导
孕妈咪尿频应注意的事项
口腔保健的方法
羊水过多的治疗
母子血型不合的孕妈咪该怎么办
孕妈咪水肿的处理

<<孕产育儿专家全程指导>>

运动有方

按摩的注意事项

脊背按摩

大腿按摩

脚踝按摩

胎教方案

音乐胎教

语言胎教

视觉胎教

孕8月

孕妈咪与胎宝宝的变形记

孕妈咪身体的变化

胎宝宝的成长

孕妈咪健康饮食

孕8月的营养原则

一天的饮食安排

每天饮食的品种

防治妊娠黄褐斑的食疗方法

日常生活保健

孕妈咪应尽量少用复印机

孕妈咪行走坐立的姿势

章节摘录

版权页：插图：很多治疗方法都不适用于孕妈咪，如活血化瘀的中成药或膏药会影响胎儿，佩戴腰围会限制胎儿活动，不利于胎儿发育等。

孕妈咪可以采取以下措施来减轻坐骨神经痛。

- 1.孕妈咪应注意不能劳累，要睡硬板床，休息时在膝关节下方垫上枕头，使髋关节、膝关节屈曲，以减少腰部后伸，使腰背肌肉、韧带得到充分休息。
- 2.当孕妈咪发生疼痛时，可以用热水袋、热毛巾等来进行热敷。
- 3.不要站立或坐太久，坐时可以将靠垫垫在腰部、背部或颈后位置，每工作1小时就应当活动活动，休息10分钟。
- 4.每个星期可以在家练习几次瑜伽，还可以在家做做按摩操。

孕妈咪一日有腹部疼痛等可疑症状时，千万不能大意，应及时到医院检查。

如果确诊为阑尾炎，就要马上考虑选择治疗方法。

妊娠期阑尾炎的治疗原则是：一经确诊，为防止炎症扩散，在给予大剂量广谱抗生素的同时，要尽快施行手术治疗。

对高度可疑病人，也可行剖腹探查，目的是避免病情迅速发展。

一旦并发阑尾穿孔和弥漫性腹膜炎，对母婴均会造成严重后果。

阑尾炎手术后3~4天内应给予宫缩抑制药，以防引发流产或早产。

若妊娠已近预产期，经医生诊治，应先行剖宫产，再行阑尾切除术。

妊娠后，由于体内黄体酮增加，呼吸频率加快，大多数孕妈咪偶尔会出现呼吸急促的现象，而在妊娠的最后3个月，呼吸急促则是由增大的子宫压迫膈和肺所引起的。

当胎儿快要娩出时，这种现象就会有所改善。

当孕妈咪呼吸急促时，应放松精神，尽可能消除压力，感到气喘时也不要慌张，否则会使症状加重。

孕妈咪应站直，呼吸一下新鲜空气，这样症状会有所改善。

但如果呼吸急促时伴有胸痛，或手指、口唇呈紫色，则应立即到医院进行检查。

孕妈咪在妊娠期禁止接种风疹疫苗，因为风疹疫苗是减毒活疫苗，只能在育龄期提早注射。

如果孕妈咪从未患过风疹，在孕期却接触了风疹病人，则最好终止妊娠。

因为免疫球蛋白的预防效果不是很理想，而且风疹很容易引起胎宝宝畸形。

此外，水痘、卡介苗、乙脑、腮腺炎、口服脊髓灰质炎疫苗、流脑病毒性活疫苗、百日咳疫苗，孕妈咪都应禁用。

<<孕产育儿专家全程指导>>

编辑推荐

《孕产育儿专家全程指导》为准妈妈准爸爸们逐一解除疑惑。

<<孕产育儿专家全程指导>>

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>