

## <<完美怀孕大百科>>

### 图书基本信息

书名：<<完美怀孕大百科>>

13位ISBN编号：9787506483773

10位ISBN编号：7506483777

出版时间：2012-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷

页数：543

字数：470000

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>

## <<完美怀孕大百科>>

### 前言

至美的心灵缔造至真的母爱最美的情感孕育纯洁的生命渴望生命的纯美升华母爱的意境你拥有上天宝贵的馈赠为爱结一串风铃为心点亮生命生命启航，母爱无境

## <<完美怀孕大百科>>

### 内容概要

孕育生命的时光，对于准父母们来说是充满奇迹的生命历程。在这段特别的历程中，准父母们会遇到的情况也是很难预知的。

我们常听过来人讲“一个人，一种胎气”，“每个人怀孕时，都是不一样的”，说的就是这个道理。

在这里，我们在将孕育科学与临床实践紧密结合的基础上，把这些宝贵的知识归纳、总结，形成包罗万象、严谨科学的孕育体系，并将这一体系的点、线、面进行形象化、生动化、具体化，最终形成一座知识的宝库、一本孕育生命的百科。

谨以此书献给即将孕育以及正走在孕育历程中的准父母们。

## 作者简介

刘婷：护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。理论知识扎实，临床经验丰富。曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

## <<完美怀孕大百科>>

### 书籍目录

精子与卵子的约会  
探索生命开始的瞬间  
胎盘，胎宝宝的力量源  
脐带，胎宝宝的营养通道  
羊水，胎宝宝的保护伞  
双胎和多胎的秘密  
什么是异卵双胞胎  
了解同卵双胞胎  
你的宝宝更像谁  
百分之百遗传的双眼皮  
宝宝如何继承父母的智力  
不容“商量”的下颌遗传  
不偏不倚的肤色遗传  
决定宝宝身高的因素  
不可不知的遗传性疾病  
及时进行遗传咨询  
何为显性遗传病  
何为隐性遗传病  
何为多因子遗传病  
遗传的基本规律  
染色体与遗传  
基因中的奥秘  
女性的最佳生育年龄  
男性的最佳生育年龄  
春未受孕，益处多  
初秋受孕，利优生  
何时出生的宝宝最聪明  
高龄妊娠有危害  
把握最佳受孕日  
经期，帮准妈妈推算排  
卵日  
宫颈黏液性状与排卵日  
第一篇 科学全面的孕前准备，助力优质宝宝  
了解孕育知识，解开  
孕育之谜  
基础体温与排卵日  
把握最佳受孕时刻  
良好的受精卵，由此诞生  
避免不利受孕因素的影响  
了解最易受孕的姿势  
注意掌握性生活的频率  
全面体检，为孕育保  
驾护航  
自我健康评估  
让医生了解病史

## <<完美怀孕大百科>>

体温测量  
身高测量  
体重测量  
血压测量  
心率测量  
血糖检查  
血常规检查  
月经检查  
需要警惕的月经状况  
白带异常检查  
妇科内分泌检查  
乳房检查  
病毒检查TORCH  
牙龈炎和牙周炎检查  
孕前治愈龋齿  
男性生殖系统检查  
夫妻染色体异常检查  
男性精液检查  
男性肝功能检查  
良好的生活习惯，益  
于孕育  
保证充足的睡眠  
睡前散步好处多  
睡前用温水洗脚  
培养睡午觉的好习惯  
不要趴在桌子上午睡  
培养良好的作息习惯  
孕前久坐有危害  
孕前戒烟戒酒  
孕前夫妻共同锻炼身体  
测试自己的体能  
小运动，作用大  
运动前不要吃得过饱  
运动时不宜急停  
运动后不要大量喝水  
运动后不要立即吃饭  
运动后不要立即洗澡  
孕前减肥的注意事项  
孕前宜进行有氧运动  
骑车锻炼应注意方法  
最方便的孕前运动：跳绳  
游泳强身又健体  
孕前瑜伽放松身心  
孕前避免剧烈活动  
科学补充营养，合理  
健康饮食  
营养饮食，助力优生

## <<完美怀孕大百科>>

提前储备营养素

脂肪：胎宝宝大脑发育

所必需的营养

蛋白质：胎宝宝成长发育的  
基础

叶酸：预防神经管畸形  
和唇裂

维生素A：促进胎宝宝  
视力发育

维生素B1：帮助胎宝宝  
维持正常代谢

维生素B2：促生长因子

维生素B6：促进蛋白质代谢

维生素B12：预防贫血

维生素C：预防胎宝宝  
发育不良

维生素D：防止钙流失

维生素E：保胎安胎

维生素K：加快血凝作用

DHA：大脑营养素

卵磷脂：益智营养素

钙：促进胎宝宝骨骼成长

铁：人体造血元素

锌：预防胎宝宝畸形

碘：健全宝宝的心智

糖类：人体第一能量

膳食纤维：必不可少的营养素

水：生命之源

孕前男性的饮食要点

孕前女性的营养储备

避免摄入反营养物质

用食物排除体内毒素

养成良好的饮食习惯

孕前饮食要定时定点

避免长期吃快餐

远离刺激性饮料

警惕食物过敏

避免各种食品污染

做好心理准备，迎接

胎宝宝的到来

理清思绪，扫除不安

做好累并快乐着的心理

准备

考虑自己的经济能力

尊重自己的真实想法

心态不佳会影响受孕

心态不佳会影响胎宝宝

<<完美怀孕大百科>>

发育

胎教，为宝宝加油

胎教奥妙知多少

了解胎教的黄金时期

脑部发育与胎教的关系

触觉发育与胎教的关系

听觉发育与胎教的关系

视觉发育与胎教的关系

潜在的记忆与胎教的关系

“准妈妈”是胎教的“女一号”

胎教“男一号”非准爸爸莫属

了解常见的胎教形式

音乐胎教：放飞幸福的音符

情绪胎教：让快乐一路同行

联想胎教：放飞想象的翅膀

运动胎教：让宝宝更健康

语言胎教：让爱更贴近

远离胎教的误区

怀孕历程

胎宝宝的发育历程

准妈妈的身体变化

准妈妈怀孕早知道

孕期划分早知晓

准妈妈可能有的感觉

基础体温上升

乳房的变化

骨盆区的不适感

痣、雀斑随之而来

可能出现尿频

白带也会增多

疲倦感来了

欣喜是很自然的

有点难以置信

对新角色感到迷茫

焦虑在所难免

营养饮食，科学合理

孕早期应适当增加热量

准妈妈要改善膳食质量

合理搭配三餐

准妈妈应少吃刺激性食物

香蕉帮准妈妈缓解疲劳

苹果为胎宝宝益智

橙子富含维生素C

水果并非吃得越多越好

孕早期，小心食物上的

农药残留

孕期的烹调方法有讲究



## <<完美怀孕大百科>>

### 第二篇 胎宝宝的脚步近了--孕1月百科指导

准妈妈一日营养食谱亲情

放送

营养套餐特别推荐

日常护理, 细致入微

孕期应暂时与宠物告别

警惕电磁辐射的危害

怎样对付电磁辐射

电脑和手机应少用

谨慎使用电热毯

安全使用微波炉

准妈妈应远离化学制品

警惕自然环境的污染

孕期要增加睡眠时间

提高准妈妈的睡眠质量

准妈妈要适当晒太阳

准妈妈着装要舒适安全

孕期洗澡的水温不宜高

准妈妈不宜洗盆浴

准妈妈洗浴时要防滑倒

警惕室内装修中的危害

装修材料排毒三原则

厨房油烟污染危害大

消灭室内的蟑螂

警惕尘螨危害

保持适宜的室内温湿度

卧室的朝向要合适

挑选合适的卧具和床上用品

加强室内活动的安全性

产前检查与孕期保健

孕早期的妇科检查

孕期避免进行CT检查

孕早期要查白带

宫外孕是怎么回事

学会辨识宫外孕的征兆

宫外孕的预防

了解可能出现的胚胎异常

准妈妈要注意脚部保暖

准妈妈如何预防流感

准妈妈发热会伤害胎宝宝

准妈妈阴道出血应警惕

孕1月胎教同步指导

音乐胎教

情绪胎教

运动胎教

准爸爸爱妻课堂

让自己幽默一点

## <<完美怀孕大百科>>

不要对准妈妈保护过度  
理解准妈妈的情绪波动  
做一个合格的倾听者  
开始进行角色转换  
当好准妈妈的“出气筒”  
剃掉心爱的胡须  
不要过分关注胎宝宝的性别  
不要让准妈妈被动吸烟  
第三篇 小种子在悄然变化--孕2月百科指导  
怀孕历程  
胎宝宝的发育历程  
准妈妈的身体变化  
准妈妈可能有的感觉  
恶心、呕吐接踵而至  
依赖感更强了  
有了倦怠感  
经常口渴  
腰围变大  
皮肤干痒  
开始尿频  
便秘来了  
胃灼热  
爱发脾气  
营养饮食，科学合理  
通过饮食缓解早孕反应  
选择易于消化的食物  
防治孕吐的中医食疗  
食用土豆需注意  
准妈妈应多喝石榴汁  
准妈妈应忌食山楂  
贪吃桂圆易流产  
柠檬，真正的益母果  
番茄，菜中之果  
西瓜，夏季瓜果之王  
利用芝麻补充脂肪  
孕早期少吃动物肝脏  
准妈妈一日营养食谱亲情放送  
营养套餐特别推荐  
日常护理，细致入微  
开车要注意保护胎宝宝  
避免可能引起流产的行为  
孕期要注意外阴卫生  
不必清洗阴道  
夏季少用风油精  
准妈妈不要用指甲油  
孕期最好留短发  
防辐射服不宜常洗

## <<完美怀孕大百科>>

学会适当缓解孕期疲劳  
产前检查与孕期保健  
了解产前常规检查的内容  
做好产检前的准备工作  
关键的第一次产前检查  
何时进行绒毛细胞检查  
孕期哪些疫苗不直接种  
孕早期不宜拔牙  
准妈妈胃烧灼疼怎么办  
孕期仍有月经需检查  
准妈妈不要盲目保胎  
孕2月胎教同步指导  
音乐胎教  
情绪胎教  
运动胎教  
行为胎教  
意念胎教  
准爸爸爱妻课堂  
美化准妈妈的生活空间  
帮助准妈妈规律作息  
了解准妈妈的心理  
早点回家  
不要再听重金属音乐  
挑起做家务的担子  
怀孕历程  
胎宝宝的发育历程  
准妈妈的身体变化  
准妈妈可能有的感觉  
衣服要加大尺码了  
骨盆区仍旧不适  
乳房变化更大了  
感到昏晕  
渴望独处  
营养饮食, 科学合理  
适当增加碳水化合物  
补镁有益胎宝宝发育  
日常饮食要混吃搭配  
安胎保胎也有食物陷阱  
食用荔枝莫过量  
菠菜补铁效果差  
吃海鲜要有选择  
准妈妈不宜全吃素食  
白萝卜, 孕期廉价营养品  
冬瓜, 利尿消肿  
芹菜, 降压降糖良蔬  
南瓜, 孕期排毒美食  
准妈妈不宜多吃薯片

<<完美怀孕大百科>>

适当减少食盐量  
腌制的酸味食物有危害  
红糖比白糖更有益  
维生素不能代替蔬菜  
鱼和豆腐一起吃  
准妈妈一日营养食谱亲情放送  
营养套餐特别推荐  
第四篇 让胎宝宝爱上自己的“暖巢” --孕3月百科指导  
日常护理，细致入微  
远离身边的铅污染  
如何有效预防畸形  
孕期要正确系安全带  
双胞胎妊娠要加倍呵护  
高龄准妈妈如何安全过孕期  
家庭生活要注意安全  
过度静养不可取  
孕期如何安全做家务  
孕期需要的护肤品  
学会辨识护肤品的安全性  
穿鞋要适合孕期生活  
职场孕吐如何应对  
工作之余巧休息  
孕期如何维持职业形象  
工作时怎样保持舒适的坐姿  
孕期如何面对出差问题  
遇到这些情况应暂时停止工作  
产前检查与孕期保健  
哪些准妈妈要做唐氏儿筛查  
什么是羊膜穿刺术  
什么情况下准妈妈要做羊膜穿  
刺术  
AFP检查：最常见的  
缺陷筛查  
什么是孕期敏感综合征  
过于敏感对胎宝宝有伤害  
如何克服敏感综合征  
孕3月胎教同步指导  
音乐胎教  
运动胎教  
情绪胎教  
语言胎教  
抚摸胎教  
美学胎教  
准爸爸爱妻课堂  
帮助准妈妈洗头发  
护送准妈妈上班  
掌握给准妈妈按摩的手法

<<完美怀孕大百科>>

满足准妈妈的依赖感  
为准妈妈作胃部推拿  
稳定准妈妈的情绪  
善于开导准妈妈  
与准妈妈共同商量胎教方案  
怀孕历程  
胎宝宝的发育历程  
准妈妈的身体变化  
准妈妈可能有的感觉  
开始显出怀孕体态  
体温稍高  
阴道分泌物增加  
鼻 塞  
牙龈出血  
营养饮食，科学合理  
拒绝营养过剩  
高蛋白不可过量  
警惕营养叠加  
准妈妈不能缺铜  
有些水准妈妈不能喝  
饥饱不一有危害  
吃绿豆补充赖氨酸  
适量吃些无花果  
准妈妈不要贪吃冷饮  
不宜常吃精制食物  
多吃野菜有益妊娠  
准妈妈吃火锅需注意  
准妈妈贫血的食疗方法  
多吃丝瓜解毒消暑又安胎  
紫菜，富含脑黄金的海洋蔬菜  
山珍之王--香菇有益准妈妈  
准妈妈一日营养食谱亲情放送  
营养套餐特别推荐  
日常护理，细致入微  
注意日常行为禁忌  
准妈妈如何平安过夏季  
准妈妈冬季生活准则  
第五篇 爱上水中的游戏--孕4月百科指导  
准妈妈的乳房护理  
孕期秀发的特别护理  
制订生活计划表  
掌控好上网的时间和频率  
上下班途中注意安全  
准妈妈可以外出旅行了  
避免不自然的振动  
产前检查与孕期保健  
腿部抽筋巧防治

## <<完美怀孕大百科>>

孕4月的产前检查  
准妈妈肚子小是怎么回事  
如何纠正乳头凹陷  
注意观察分泌物  
如何防治阴道炎  
准妈妈鼻塞怎么办  
如何应对头痛来袭  
生理性腹痛莫紧张  
出现腹泻不可小视  
腹部瘙痒莫抓挠  
孕4月胎教同步指导  
情绪胎教  
音乐胎教  
语言胎教  
美学胎教  
意念胎教  
运动胎教  
准爸爸爱妻课堂  
帮准妈妈揉揉腰  
为准妈妈按摩腹部  
正确对待准妈妈的饮食  
当好准妈妈的营养师  
宽慰准妈妈对容貌的担心  
时常牵着准妈妈的手  
性生活须节制  
怀孕历程  
胎宝宝的发育历程  
准妈妈的身体变化  
准妈妈可能有的感觉  
腹部更加凸出  
腹部皮肤瘙痒敏感  
韧带疼痛  
视力发生改变  
脚的改变  
产生恐惧感  
营养饮食, 科学合理  
促进胎宝宝视力发育的食物  
注意饮食搭配  
增加主食和动物性食品  
食用猪腰要防中毒  
卵磷脂让宝宝更聪明  
准妈妈要避免高糖食物  
鸡蛋的最佳烹制方法  
熟吃番茄更营养  
玉米, 粗粮中的“营养皇后”  
小米, 滋补安胎的上品  
多吃甘薯, 预防便秘

## <<完美怀孕大百科>>

芝麻是准妈妈的补益佳品  
准妈妈一日营养食谱亲情放送  
营养套餐特别推荐  
日常护理, 细致入微  
注意腹部的安全  
久坐起身时要有支撑  
警惕乘车中的危险隐患  
在工作和生活中注意休息  
不要长时间使用电扇和空调  
日常行动要缓慢  
第六篇 聆听美妙的音符--孕5月百科指导  
远离繁重的体力劳动  
孕中期避免过分安逸  
准妈妈不要睡过于柔软的  
床垫  
选择正确的睡眠姿势  
开灯睡眠不利妊娠  
享受孕中期“性”福的  
生活  
需要选择更大的胸罩  
孕期“养眼”有妙招  
产前检查与孕期保健  
根据子宫高度监测胎宝宝  
发育  
根据体重和腹围监测  
胎宝宝发育  
测量宫高的方法  
测量腹围的方法  
准确测量体重  
根据胎动和胎心监测胎宝宝  
发育  
胎宝宝宫内发育迟缓怎  
么办  
准妈妈耳鸣怎么办  
孕5月胎教同步指导  
语言胎教  
意念胎教  
音乐胎教  
情绪胎教  
运动胎教  
准爸爸爱妻课堂  
学会与胎宝宝说话  
做胎教的得力助手  
细心照应准妈妈的行动  
和准妈妈一起记录胎动  
情况  
调节好家庭气氛

## <<完美怀孕大百科>>

不断充电，做一个好爸爸

怀孕历程

胎宝宝的发育历程

准妈妈的身体变化

准妈妈可能有的感觉

更多的胎动

腹部肌肉分离

手部疼痛

静脉曲张

后腰与腿部刺痛

腿部抽筋

营养饮食，科学合理

饮食调养肾功能

有妊娠糖尿病的准妈妈该如何吃

有心脏病的准妈妈该如何吃

有脂肪肝的准妈妈该如何吃

准妈妈有胆囊疾病怎样吃

妊娠高血压综合征的

饮食调理

高血压准妈妈的食物该怎样烹调

准妈妈进食时要细嚼慢咽

绿豆，保护准妈妈的肾脏

大豆，给准妈妈提供优质

植物蛋白

准妈妈多吃花生，胎宝宝更聪明

准妈妈一日营养食谱亲情放送

营养套餐特别推荐

第七篇 让胎宝宝爱上“故事大王” --孕6月百科指导

日常护理，细致入微

乘公车时，要给自己找座位

如何应对车厢空气污染

避免去拥挤的场所

不要独自进行家庭大扫除

预防妊娠纹的出现

产前检查与孕期保健

正确分辨胎心音

如何判断胎心音是否正常

因发烧导致的胎动减少

因剧烈外伤导致胎动加快

重视前置胎盘的筛查



<<完美怀孕大百科>>

定期化验尿蛋白  
了解经常变化的胎位  
孕期应预防肾结石  
孕6月胎教同步指导  
音乐胎教  
语言胎教  
情绪胎教  
意念胎教  
美学胎教  
运动胎教  
准爸爸爱妻课堂  
学会听胎心音  
帮准妈妈稳定胎动  
学习分娩知识  
做好宝宝诞生后的计划  
了解孕中期的性生活体位  
和准妈妈一起接受产前培训  
怀孕历程  
胎宝宝的发育历程  
准妈妈的身体变化  
准妈妈可能有的感觉  
心悸的感觉  
笨拙感  
呼吸短促  
胃灼热  
手、腿、足部肿胀  
髋部疼痛  
骨盆疼痛  
营养饮食, 科学合理  
上班族准妈妈的饮食调理  
晚餐后控制水分摄入  
有助准妈妈睡眠的食物  
适当多吃补血食物  
正确饮食防腹胀  
核桃, 胎宝宝的益智佳果  
红枣提供天然维生素  
准妈妈食用栗子好处多  
准妈妈一日营养食谱亲情放送  
营养套餐特别推荐  
日常护理, 细致入微  
陶瓷餐具应慎用  
孕期忌用一次性餐具  
不锈钢餐具莫滥用  
彩色餐具易致毒  
准妈妈如何正确使用腹带  
夜晚抽筋怎么办  
上班族准妈妈的简易运动

## <<完美怀孕大百科>>

### 第八篇 渴望第一束光--孕7月百科指导

为产假做好工作计划

确认工作接替者

交接工作应明确

产前检查与孕期保健

了解早产的征兆

预防早产的方法

什么样的准妈妈容易早产

正确应对妊娠水肿

了解妊娠期肝内胆汁郁

积症

宫颈内口松弛怎么办

预防妊娠期高血压病

哪些准妈妈易患妊娠高

血压

孕7月胎教同步指导

音乐胎教

光照胎教

语言胎教

抚摸胎教

美学胎教

运动胎教

准爸爸爱妻课堂

为准妈妈做乳房保健

准妈妈行走姿势不对应提醒

纠正准妈妈的错误站姿

帮准妈妈穿衣系鞋带

做好准妈妈的牙齿防护工作

随时搀准妈妈一把

怀孕历程

胎宝宝的发育历程

准妈妈的身体变化

准妈妈可能有的感觉

胎动更有力

觉得肚子更大了

需要休息

夜间频频醒来

营养饮食, 科学合理

合理饮食避免巨大儿

增加食物的种类

多吃鱼, 防早产

紫色食物营养高

牛肉, 提供优质动物蛋白质

兔肉, 准妈妈健康之选

鲫鱼滋补, 少不了

准妈妈一日营养食谱亲情放送

营养套餐特别推荐

## <<完美怀孕大百科>>

日常护理，细致入微  
孕晚期不宜远行  
准妈妈不要走站太久  
孕晚期避免负重  
洗手时别忘清洁嘴唇  
为母乳喂养做准备  
孕晚期为何会有睡眠障碍  
睡觉时不要仰卧  
在家里享受自然浴  
产前检查与孕期保健  
了解孕晚期产检项目  
孕晚期产检的重要性  
正常胎位与异常胎位  
第九篇 和妈妈一起做个好梦--孕8月百科指导  
胸膝卧位矫正胎位法  
侧卧位矫正胎位法  
孕8月胎教同步指导  
音乐胎教  
语言胎教  
运动胎教  
准爸爸爱妻课堂  
准爸爸要牢记的数字  
孕晚期的准爸爸守则  
丰富准妈妈的家庭生活  
和准妈妈一起给宝宝取名字  
和准妈妈一起为分娩做准备  
第十篇 努力成长为明天--孕9月百科指导  
怀孕历程  
胎宝宝的发育历程  
准妈妈的身体变化  
准妈妈可能有的感觉  
腹部更加凸出  
更易疲倦  
感觉到胎宝宝不同的踢法  
全身酸疼  
盼望早日与宝宝相见  
准妈妈更敏感  
营养饮食，科学合理  
孕晚期适当加餐  
适当补充营养剂  
哪些食物能够防便秘  
南瓜补血效果好  
适量食用干酵母  
芹菜通便又降压  
食用海带好处多  
适当控制进食量  
鲈鱼，益体安康的佳品

## <<完美怀孕大百科>>

准妈妈一日营养食谱亲情

放送

营养套餐特别推荐

日常护理，细致入微

孕晚期的日常基本动作

孕晚期的活动宜“慢”

准妈妈吸氧要谨慎

孕晚期更需要心情平静

产前检查与孕期保健

孕晚期应加强监护

警惕甲状腺功能亢进

检查胎宝宝的体重

孕晚期的超声波检查

超声波检查的重点

警惕胎膜早破

预防胎盘早剥

监护脐带缠绕

为什么会发生子宫内感染

子宫内感染的影响

子宫内感染的症状

预防子宫内感染的方法

什么是前置胎盘

出现前置胎盘的原因

前置胎盘的症

前置胎盘的治疗

孕9月胎教同步指导

语言胎教

情绪胎教

运动胎教

知识胎教

怀孕历程

胎宝宝的发育历程

准妈妈的身体变化

准妈妈可能有的感觉

体重减轻

对梦境感到好奇

新的骨盆压力来了

很难使自己感到舒服

营养饮食，科学合理

早上一份麦片粥

孕晚期补充维生素B1，助分娩

维生素E，为分娩“输氧”

植物油预防小儿湿疹

鸡肉，准妈妈的优质滋补品

海参，养胎利产的美食

准妈妈一日营养食谱亲情放送

营养套餐特别推荐

## <<完美怀孕大百科>>

### 第十一篇 守得云开见月明--孕10月百科指导

准爸爸爱妻课堂  
变更医院需注意  
准备好住院时的物品  
随时与准妈妈保持联系  
鼓励准妈妈，把胎教进行到底  
睡觉时帮准妈妈关灯  
日常护理，细致入微  
临产前要储备体力  
不要独自出门  
保持身体的清洁  
注意保持身体平衡  
产前锻炼骨盆底肌肉  
产前增强大腿肌肉力量  
产前下蹲姿势练习  
产前锻炼腹部肌肉  
产前检查与孕期保健  
临产前的检查意义重大  
采取合适的姿势减轻阵痛  
借助工具减轻阵痛  
什么是过期妊娠  
如何预防和处理过期妊娠  
孕10月胎教同步指导

音乐胎教  
情绪胎教  
语言胎教  
意念胎教  
知识胎教  
准爸爸爱妻课堂  
关注准妈妈的身体  
给准妈妈积极的心理暗示  
安排好产前生活  
创造一个放松的环境  
关键时刻，多关心准妈妈  
理解准妈妈的痛苦  
生产时陪伴在准妈妈身边

### 第十二篇 享受最幸福的疼痛--分娩百科指导

掌握必要的分娩常识  
了解自然分娩  
自然分娩的第一产程  
自然分娩的第二产程  
自然分娩的第三产程  
自然分娩有哪些好处  
自然分娩的缺点  
自然分娩的注意事项  
剖宫产都有哪些弊端  
适应胎宝宝的剖宫产

## <<完美怀孕大百科>>

适应母体状况的剖宫产  
什么情况下剖宫产对  
母子皆有利  
什么是水中分娩法  
水中分娩的优点  
水中分娩的缺点  
了解无痛分娩法  
无痛分娩的优点  
无痛分娩的缺点  
产道异常是怎么回事  
产道异常的分娩方法  
什么是会阴切开  
会阴切开手术后的护理  
防止会阴切口拆线后裂开  
了解超时生产的危险  
何时入院待产最适合  
需要提前入院的情况  
应对产前耻骨疼痛  
产前阴道流水怎么办  
准妈妈骨盆狭窄怎么办  
什么是宫缩乏力  
脐带缠着胎宝宝如何处理  
子宫颈管裂伤有危险  
产后出血的应对方法  
胎盘滞留导致大出血  
分娩技巧早掌握  
第一产程的饮食要点  
第二产程的饮食要点  
分娩时准妈妈如何配合  
自我暗示减轻分娩痛苦  
消除紧张可缩短产程  
待产过程中要做的事  
临产时胎位的变化  
分娩时的正确姿势  
分娩时仰卧用力的方法  
分娩时仰卧抱腿的用力方法  
分娩时侧卧用力的方法  
分娩时的深呼吸法  
分娩时的短促呼吸法  
分娩时的浅呼吸法  
各产程中呼吸方法的应用  
准爸爸忙起来  
购物, 只选必需品  
备齐新生宝宝的入院用品  
给宝宝爱的家园  
给宝宝一个舒适的小窝  
重视婴儿床的围栏

<<完美怀孕大百科>>

装满宝宝的小衣厨

确保宝宝的衣物安全性

宝宝的衣物款式多

奶嘴，宝宝的好伙伴

什么样的奶瓶好

吸奶器的选择

给宝宝柔软的尿布

宝宝也要小床单

宝宝需要舒服的小棉被

小褥子，宝宝睡眠的小卫士

如何为宝宝挑选枕头

第十三篇

产后完美新天地

--新妈妈与新生儿护理百科指导

新妈妈的身体变化

产后子宫的变化

产后阴道的变化

月经与排卵的恢复

产后呼吸、消化系统的变化

产后泌尿系统的变化

产后乳房的变化

血液循环系统的变化

新生宝宝的成长

宝宝的体身变化

宝宝的听觉发育

宝宝的嗅觉发育

宝宝的视觉发育

宝宝的味觉发育

宝宝的睡眠情况

新妈妈自然分娩一周

护理要点

产后8小时的生活安排

产后第1天的生活安排

产后第2天的生活安排

产后第3天的生活安排

产后第4天的生活安排

产后第5~6天的生活安排

产后第7天的生活安排

产后第1周的生活安排

出院后要安定情绪

新妈妈剖宫产后的护

理须知

要少用止痛药物

卧床宜取半卧位

保持伤口清洁

尽量早下床活动

产后注意排尿

## <<完美怀孕大百科>>

不要进食胀气食物

注意做健身锻炼

新妈妈坐月子的护理

要点

“月子”，从何而来

坐“月子”的重要性

第1周：充分休息和静养

第2周：暂时不能出门

第3周：避免繁重的劳动

第4周：不要提重物

第5周：注意观察身体状况

第6周：别忘了做产后42天

检查

新妈妈坐“月子”日

常休养

居室应清洁卫生

“捂月子”有碍母婴健康

完全卧床休息没必要

新妈妈不能睡软床

新妈妈的内衣应勤换

新妈妈洗澡的注意事项

坐月子不刷牙是陋习

新妈妈刷牙漱口有讲究

新妈妈梳头有益无害

坐月子时服药应慎重

坐月子时避免性生活

适合产后的运动方式

产后不宜的运动方式

新妈妈饮食要营养，

更要健康

新妈妈饮食宜软不宜硬

产后正确的进食顺序

新妈妈催奶有讲究

多喝面汤，利于身体恢复

新妈妈宜吃鸡蛋

牛奶，新妈妈更需要

新妈妈宜喝小米粥

新妈妈宜吃鲫鱼

新妈妈忌喝高脂肪的浓汤

忌吃辛辣温燥食物

新妈妈忌久喝红糖水

忌滋补过量

新生儿护理要点

让宝宝拥有五星级睡眠

囟门护理，并非碰不得

脐带护理，最初几周要细心

小屁屁的护理，娇嫩部位



<<完美怀孕大百科>>

清洁干爽

尿布，宝宝的好朋友

纸尿裤，选用有讲究

教你使用纸尿裤

母乳，宝宝最好的食物

配方奶，无奈的选择

新生儿宝宝，智能开发

要点

给宝宝爱的体验

多和宝宝说说话

给宝宝听音乐

明暗训练

视觉训练

抓握训练

满月宝宝智能发育水平

满月宝宝智能测评

## &lt;&lt;完美怀孕大百科&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：科学补充营养，合理健康饮食 营养饮食，助力优生 胎宝宝是上天送给年轻父母最好的礼物，我们要给他最好的，才对得起上天的这份馈赠。

女性怀孕以后，可谓是“一人吃，两人补”。

整个孕期营养（包括孕前营养）的好坏，不仅关系着母体的健康，而且也影响着胎宝宝的生长发育与健康。

胎宝宝的成长和未来准妈妈的健康，与营养素的摄入有密不可分的联系。

利用好营养这条纽带，才能给胎宝宝更多的健康。

提前储备营养素 夫妻双方在孕前要注意全面营养，因为身体的营养状况直接影响着将来宝宝的发育与健康。

因此，在孕前经过一段时间的饮食调理，等双方体内储存了足够的营养素后再受孕，则可为优生打下坚实的营养基础。

许多营养素不是现吃就能现用的，往往是在摄入一段时间后，体内才开始有了足够的储备，继而才能应对怀孕早期准妈妈的特殊营养需要。

譬如，脂肪储备需要20~40天的时间，因此对于原来偏瘦的女性最好在准备怀孕前2个月增加脂肪摄入量。

又如铁需要120天左右的储备时间，故最好在准备怀孕前4个月就要开始纠正缺铁性贫血。

脂肪：胎宝宝大脑发育所必需的营养 脂肪是人体热能的来源，是人类膳食中不可缺少的营养素。

同时，脂肪还是构成人体各组织的重要营养物质，在大脑的活动中起着不可替代的作用。

解析脂肪的功效 脂肪是胎宝宝脑发育不可缺少的重要物质。

脂肪是脂溶性维生素A、维生素D的主要来源，而后二者影响着胎宝宝骨骼和视力的健康发育；脂肪能够促进维生素E的吸收还能为胎宝宝提供充足的胆固醇；对准妈妈来说，脂肪具有安胎的功效，能够固定内脏器官的位置，为胎宝宝的生长发育提供一个安定的环境。

缺乏脂肪会怎样 如果女性孕前体内脂肪过少，就会影响受孕；孕期准妈妈脂肪吸收过少，会导致热量的摄入不足和必需脂肪酸的缺乏。

如果孕早期脂肪酸供给不足，可导致胎宝宝大脑发育异常，出生后智商低下。

如果孕中期以后必需脂肪酸摄入不足，会影响胎宝宝发育及母体健康，并影响脂溶性维生素的吸收，造成维生素A、维生素D的缺乏等。

脂肪的食物来源 脂肪的来源可以分为动物性脂肪和植物性脂肪两大类。

含动物性脂肪较多的食物有各种动物内脏、肥肉、蛋黄、禽畜肉类、鱼类、奶制品等。

植物性脂肪含量较多的有植物油（豆油、葵花子油、玉米油、芝麻油、橄榄油、花生油）、果仁等。

植物油除茶油、菜子油外，必需脂肪酸的含量都比动物油的含量高。

<<完美怀孕大百科>>

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>