

<<怀孕词典>>

图书基本信息

书名：<<怀孕词典>>

13位ISBN编号：9787510428456

10位ISBN编号：7510428459

出版时间：2012-6

出版时间：新世界出版社

作者：秦云华

页数：352

字数：550000

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>

<<怀孕词典>>

内容概要

《怀孕词典——280天妊娠分娩知识百科》由北京协和医院妇产科主任医师、中华医学会妇产科学会主任委员秦云华编写。

这是本权威实用的孕期知识大百科，涵盖日常起居、孕期营养、安全保健、孕期禁忌、疾病防治、科学胎教六大方面的科学指导，为准妈妈指明幸“孕”之路。

在每个大版块中，又将孕期必知的知识以要点形式呈现，让您既可以按照时间顺序，逐条学习孕育知识，同时又可以像使用字典一样，及时、迅速地解决您关于怀孕的大大小的疑惑。

<<怀孕词典>>

作者简介

秦云华，北京协和医院妇产科主任医师，中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问。

1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，从事妇产科一线临床工作至今。

对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《我最想要的月子书》《孕产期营养手册》等科普读物。

<<怀孕词典>>

书籍目录

孕产保健
孕前准备
身体准备
精子
卵子
受精
着床
生育年龄
宝宝性别
接种疫苗
停止避孕
推算排卵期
遗传咨询
不宜怀孕情况
体检方案
疾病检查
贫血检查
性病检查
高血压检查
生殖道炎检查
糖尿病检查
风疹病毒检查
牙周炎检查
心脏疾病检查
子宫肌瘤检查
肺结核检查
生殖器结核检查
肝脏疾病检查
肾脏疾病
孕期保健
检查项目
产前检查
产检建卡
初诊检查
产前诊断
羊水检查
B超检查
血型检查
骨盆检查
胎心监护
耳血检测
50克血糖筛查
血常规检查
尿常规检查
心电图检查

<<怀孕词典>>

肝肾功能检查
血液生化测定
妇科窥器检查
宫颈刮片检查
神经管畸形筛查
妇科三合诊检查
唐氏综合征筛查
梅毒血清检查
阴道分泌物检查
妊娠糖尿病筛查
新生儿溶血症筛查
艾滋病血清学检查
淋病的细菌学检查
丙型肝炎病毒检查
TORCH 综合征筛查
18三体综合征筛查
乙型肝炎病毒学检查
生理特征
验孕
胎动
胎心音
胎盘
羊水
脐带
胎位
腹围
宫高
体重
孕周
骨盆
宫缩
多胞胎
预产期
围产期
饮食营养
孕期必备营养素 078
蛋白质——有助胎宝宝大脑发育
脂肪——胎宝宝神经系统发育的必需品
碳水化合物——孕期热量的保证
DHA——孕期必补的“脑黄金”
-亚麻酸——增强胎宝宝智力和视力
卵磷脂——记忆力的好帮手
牛磺酸——促进胎宝宝神经系统生长
胆碱——增强胎宝宝的记忆力
叶酸——胎宝宝脑发育过程的“支柱”
维生素 C——提高大脑灵敏度
维生素 A——有效预防胎宝宝畸形

<<怀孕词典>>

维生素 E——减少流产

膳食纤维——减轻便秘、稳定血糖水平

维生素 B6——有效缓解孕吐

-胡萝卜素——呵护眼睛和皮肤健康

钙——骨骼健康的保证

铁——预防缺铁性贫血

铜——维护胎宝宝大脑和神经细胞的发

碘——促进能量代谢和大脑发育

锌——促进生长发育、增强免疫功能

镁——缓解孕期小腿抽筋

铬——预防妊娠糖尿病

硒——避免胎宝宝大脑畸形

水——生命的源泉

孕期适宜营养食材

主食

大米——更好地促进脂肪的吸收

小米——“滋补全才”

玉米——促使胎宝宝大脑迅速发育

红薯——有效地保护准妈妈心脏

蔬菜

土豆——全营养的根茎类蔬菜

丝瓜——清热通便的助手

苦瓜——孕期开胃，产后减肥

紫菜——甲状腺肿大的食疗佳品

香菇——增强身体免疫力

海带——“含碘冠军”

黄豆——“豆中之王”，营养丰富

红豆——利水消肿、补血养颜

西红柿——缓解孕吐的能手

白萝卜——缓解腹胀、腹痛

水果

猕猴桃——“天然叶酸大户”

香蕉——给胎宝宝大脑供能

樱桃——光滑肌肤，增进食欲

苹果——传说中的智慧果

橙子——助消化、增食欲

红枣——补充维生素，养颜好帮手

鱼肉蛋奶

龙虾——促进胎宝宝大脑神经发育

鲫鱼——提供优质蛋白质

鲈鱼——缓解胎动不安

三文鱼——促进胎宝宝神经系统正常发育

鸭肉——富含烟酸的肉类

鸡肉——优质蛋白质的重要来源

牛肉——可预防缺铁性贫血

猪肝——吃出孕期好气色

鸭血——补铁维生素 C

<<怀孕词典>>

鸡蛋——增加脑细胞的容量
 牛奶——全蛋白饮品
 酸奶——可嫩肤益智
 坚果
 开心果——可增强胎宝宝智力
 花生——促进胎宝宝脑细胞的发育
 核桃——传统的健脑益智食品
 瓜子——有效调节脑细胞代谢
 茶饮
 大麦茶——传统的清凉饮料
 花果茶——舒缓孕期紧张情绪
 水果茶——开胃润肺，生津止渴
 乌龙茶——提神醒脑，缓解疲劳
 柚子茶——健胃消食，化解痰多、咳嗽
 洛神茶——清肝、除烦、降火气
 普洱茶——美容、治病多面手
 绿茶——富含维生素 C
 红茶——温胃散寒，提神暖身
 姜茶——孕期感冒良方
 枣茶——缓解孕期贫血
 孕期营养指导
 不同孕期营养原则
 孕早期重视膳食营养
 孕中期宜荤素搭配
 孕晚期重质不重量
 职场孕妈饮食细则
 早餐不可少
 营养多元化
 零食适当吃
 饮食习惯要健康
 吃水果有讲究
 小心食品添加剂
 如何选择保健品
 蛋白质粉
 钙保健品
 铁保健品
 孕妇奶粉
 深海鱼油保健品
 保健品选购原则
 科学胎教
 胎教黄金期
 第一个高峰期
 第二个高峰期
 九种胎教方法
 情绪胎教
 联想胎教
 音乐胎教

<<怀孕词典>>

语言胎教
运动胎教
光照胎教
营养胎教
抚摸胎教
艺术胎教
安全运动
孕期最常见的运动方法
孕期散步
孕期游泳
孕期瑜伽
孕期柔软操
孕期安全操
顺产分娩操
凯格尔运动
拉梅兹运动
孕期广播体操
办公室孕期运动
如何做到安全运动
运动前的安全措施
运动时的危险信号
不同孕期运动提案
孕早期多做有氧运动
孕中期保持规律运动
孕晚期做做顺产运动
日常起居
居家生活
孕期保证睡眠
孕期如何洗澡
孕期性生活巧安排
做家务要分轻重
节假日避免出行
休产假的流程
家居布置有窍门
居室色彩很重要
床上用品精心挑
使用空调要有“度”
室内最好不要放花草
冬季如何安全取暖
警惕装修污染
坚持上班好处多
职业影响需注意
准妈妈最易犯的小错误
安全出行
孕期如何驾车
如何安全乘飞机
如何乘车更安全

<<怀孕词典>>

不同孕期出游法则

孕期旅行安全

孕期安全逛街

公共场安全防菌

穿衣着装

穿防辐射服

挑选孕妇装

孕期文胸要合适

内裤质地很重要

孕期如何穿鞋

穿孕妇专用袜

睡衣要宽松

正确使用托腹带

如何穿职业装

不宜穿戴过紧

日常护理

孕期如何“理”发

孕期脸部护理

孕期皮肤护理

孕期牙齿保健

孕期如何护眼

孕期乳房护理

孕期如何化妆

孕期适当晒太阳

正确的行为姿势

电磁辐射污染

电磁辐射面面观

认识电磁辐射

对职场孕妈的危害

家电设备辐射

如何防家电辐射

避免手机辐射

正确看电视

少用微波炉

吹风机也有辐射

电子雾污染是慢性杀手

排除隐藏的电磁波辐射

办公设备辐射

电脑辐射

复印机辐射

空调辐射

复合机设备辐射

电话座机辐射

预防其他辐射

认识其他辐射

X光照射

CT检查

<<怀孕词典>>

孕期禁忌
饮食禁忌
不宜偏食
不宜素食
切忌节食
切忌贪食
忌高糖饮食
忌高盐饮食
忌高脂肪饮食
忌擅自进补
忌滥用药物
忌饮浓茶
忌孕期饮酒
忌多喝咖啡
忌过食生冷
忌饭后吃水果
忌饭后多喝水
忌多食动物肝脏
少吃煎炸食品
忌吃过量豆制品
忌多食刺激性食物
不宜吃腌制食物
不宜吃过多水果
不宜吃罐头食品
不宜过补维生素
忌吃热性香料
孕期要慎食山楂
谨防致畸食物
忌吃不利保胎的食物
孕期应避免的6种人工色素
生活禁忌
忌吸烟
忌养宠物
切忌大笑
少用芳香剂
谨防铅污染
不宜铺地毯
不宜睡软床
忌久吹电风扇
忌盲目保胎
远离噪音污染
尽量少入厨房
打麻将危害大
忌久坐不动
忌乱用外用洗液
不要戴隐形眼镜
避免饭后立即睡觉

<<怀孕词典>>

不适与疾病
孕期不适
孕吐
消化不良
孕期水肿
孕期胀气
孕期腹胀
孕期腹痛
孕期烧心
孕期腿抽筋
孕期腰痛
孕期胸痛
孕期失眠
孕期尿频
妊娠纹
妊娠斑
皮肤瘙痒
孕期疾病
孕期感冒
孕期发烧
孕期牙龈炎
孕期蛀牙
荨麻疹
孕期腹泻
孕期便秘
孕期痔疮
孕期阴道炎
孕期晕厥
孕期贫血
尿路感染
弓形虫病
阴道出血
外阴瘙痒
坐骨神经痛
妊娠高血压综合征
妊娠糖尿病
腕管综合征
孕期鼻炎
孕期静脉曲张
妊娠胆汁淤积症
妊娠急性肾盂肾炎
孕期抑郁症
异常妊娠
流产
早产
宫外孕
葡萄胎

<<怀孕词典>>

早破水
过期妊娠
胎儿宫内发育迟缓
临产与分娩
分娩前的准备
准备待产包
产前心理调适
临产身体准备
临产饮食原则
认识分娩
分辨临产信号
提前入院情况
正常分娩三要素
分娩三大产程
分娩的方式
预防早破水
分娩细节注意
产前注意排便
如何保持产力
会阴侧切手术
不宜大喊大叫
分娩用力方法
分娩技巧练习
避免宫缩乏力
分娩期的饮食要领
分娩时要常听胎心
剖宫产时要注意的问题
坐月子
产后护理
产后第 1 天的护理
重要的 2 小时
24 小时自我护理
产后第 1 周的护理
本周护理要点
如何促进母乳分泌
做好出院准备
产后 2~8 周的护理
产后 2~3 周的护理
产后 4~5 周的护理
产后 6~8 周的护理
产后特殊护理
产后会阴护理
产后腹痛护理
剖宫产伤口护理
剖宫产疤痕护理
乳房异常情况的护理
产后 42 天检查

<<怀孕词典>>

新生儿各周护理要点

第1周护理要点

第2周护理要点

第3周护理要点

第4周护理要点

产后营养

产后饮食原则

流食开始, 少食多餐

忌吃生冷, 宜温和热补

营养均衡, 荤素搭配

多喝汤, 促进乳汁分泌

循序渐进, 清淡饮食

产后4周进补方案

第1周进补方案

第2周进补方案

第3周进补方案

第4周进补方案

不同体质新妈妈的进补方案

寒性体质

热性体质

中性体质

产后恢复食疗方

产后贫血食疗方

产后便秘食疗方

产后小便不利食疗方

产后奶水不足食疗方

产后盗汗食疗方

产后失眠食疗方

产后养颜食疗方

产后抑郁食疗方

新生儿喂养

不同的喂养方法

提倡母乳喂养

如何进行人工喂养

认识混合喂养法

早产儿的母乳喂养

喂养新生宝宝

正确哺乳的原则

喂奶的次数和时间安排

如何判断宝宝吃饱

如何判断乳汁是否充足

人工宝宝的喂养细节

宝宝食具的清洗和消毒

<<怀孕词典>>

媒体关注与评论

形式新颖，内容实用，每个知识点讲解得都很详尽，是非常有益的工具书。

——期待小猫咪既可以按主题阅读，分门别类地学习孕育知识，又可以直接拿着问题寻找答案，满足了准爸妈多方的阅读需求。

——摇篮网编辑这本书既讲解了孕期必须的知识点，又传授了一些健康孕育的方法和窍门，非常有实用性。

——挑剔的准爸爸

<<怀孕词典>>

编辑推荐

《怀孕词典:280天妊娠分娩知识百科》编辑推荐：数百篇孕育知识，词典式查阅。

上千条好孕指南，递进式指导。

这是本词典式怀孕知识速查手册，将您应知道的怀孕知识分门别类，逐条讲述；对您想了解的好孕方法，提供定点查阅，同步指导。

《怀孕词典:280天妊娠分娩知识百科》不仅形式新颖，且内容全面、结构合理。

它是装帧精美的孕育百科，也是内容丰厚的知识词典，使用起来得心应手。

它的语言风格亲切温和，版式设计精美大方，内容连贯统一，是准爸妈必不可少的一本孕育百科。

<<怀孕词典>>

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>