

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

13位ISBN编号：9787510430497

10位ISBN编号：7510430496

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：320

字数：200000

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>

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

内容概要

《怀孕分娩坐月子专家指导》以时间为顺序，把准妈妈怀孕、分娩直到坐月子期间常见的、必知的知识进行了全面的讲解和阐释，其中涵盖了孕期保健、疾病防治、科学饮食、不适症的调理以及科学做胎教等。

内容丰富实用，集知识性与可读性于一体，是准妈妈孕育聪明宝宝的必备手册。

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

作者简介

蔡慧珍

北京妇产医院产科主任医师、教授
北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人
中华医学会妇产科分会副主任委员
中国医师协会妇产科分会副会长。

1982年毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院第一附属医院妇产科住院医师；2002任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。

对孕期营养和胎教有专项研究。

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

书籍目录

Part 1 怀孕篇

孕1月?

本月准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈的变化

胎宝宝变化

本月关键词

弓形虫病

孕期蛀牙

本月营养方案

本月营养原则：适当增加热能与脂肪

营养元素大补充

营养食材大盘点

一日三餐食谱举例

本月营养食谱推荐

饮食加一味

本月安全保健

散步最适宜

孕早期谨防牙龈炎

如何减少手机辐射

使用空调要有度

孕期正确看电视

应对轻度感冒有妙招

本月最佳胎教方案

情绪胎教：多种方式，使心情放松

联想胎教：给胎宝宝画像吧

艺术胎教方案：欣赏名画，开发宝宝右脑

音乐胎教方案：听轻松的音乐，消解抑郁

本月重点推荐：做做简单的孕期体操

本月生活宜忌

宜少入厨房

宜谨慎用药

宜适当做家务

忌养宠物

忌使用吹风机

准爸爸课堂

帮准妈妈做点家务

让准妈妈保持好心情

本月专家答疑

何时能确定怀孕了？

哪些食物不利于保胎？

孕2月

本月准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈变化

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

胎宝宝变化

本月关键词

孕吐

孕期发烧

本月营养方案

本月营养原则：三餐定时、定点、定量

营养元素大补充

营养食材大盘点

一日三餐食谱举例

本月营养食谱推荐

饮食加一味

本月安全保健

做做踝关节和足尖运动

练习凯格尔运动

孕期如何安全驾车

如何避免装修污染

尽量避免染发、烫发

防职场辐射的8种方法

提前了解产前检查

本月最佳胎教方案

运动胎教方案：做做孕期保健体操

情绪胎教方案：用呼吸法稳定情绪

艺术胎教方案：做个树叶贴画吧

本月重点推荐：欣赏名曲——《春江花月夜》

本月生活宜忌

宜吃柑橘开胃理气

宜参加准妈妈课程

宜经常洗澡

宜进行脸部护理

忌饮浓茶

忌吃煎炸食品

准爸爸课堂

减少应酬陪妻子吃饭

孕期性生活的注意事项

本月专家答疑？

孕期可以拔牙吗？

可以做X光照射吗？

孕期可以化妆吗？

孕3月

本月准妈妈和胎宝宝的变化？

准妈妈变化

胎宝宝变化

本月关键词

消化不良

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

体重管理

本月营养方案

本月营养原则：控制食盐量，全面补充营养

营养元素大补充

营养食材大盘点

一日三餐食谱举例

本月营养食谱推荐

饮食加一味

本月安全保健？

不妨做做广播操

孕期性生活巧安排

孕期文胸要合适

要精心准备床上用品

这些花不能摆放在室内

重要的初诊检查

如何进行产检建卡

需要做产前诊断的情况

本月最佳胎教方案？

情绪胎教：精心打扮，打造好心情

联想胎教方案：想象一下宝宝的样子

运动胎教方案：准妈妈要安全“孕动”

音乐胎教方案：胎教音乐要以宁静为原则

本月重点推荐：勤做手工让宝宝更聪明

本月生活宜忌

宜防止家电辐射

宜预防早期流产

宜合理布置家居

忌吃罐头食品

忌过食生冷

忌久坐不动

忌饭后立即洗澡

准爸爸课堂

家务分配挑大梁

要迁就妻子的口味

本月专家答疑

乳房胀痛怎么办？

头痛怎么办？

孕期发烧怎么办？

脚浮肿时如何穿鞋？

孕4月

孕5月

孕6月

孕7月

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

孕8月

孕9月

孕10月

Part 2 分娩篇

.....

Part 3 坐月子篇

.....

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

章节摘录

版权页：插图：本月安全保健不妨做做广播操 广播操也是比较适宜准妈妈的一项运动。不过准妈妈需要注意的是，在怀孕早期不要做跳跃运动，而且每节操可少做几个节拍，以免运动量太大，造成流产。

怀孕中期，可以做全套体操，但弯腰和跳跃还是尽量少做。

到了怀孕晚期，不仅不能弯腰和跳跃运动，其他几节的节拍也需适当控制，但可以增加活动脚腕、手腕、脖子等的动作。

另外，准妈妈也可以做准妈妈体操，它能够防止由于体重增加和重心变化引起的腰腿疼痛；松弛腰部和骨盆的肌肉，为顺利分娩做准备。

孕期性生活巧安排 十月怀胎为夫妻二人的生活增添了许多喜悦和企盼，夫妻恩爱愈加浓烈。

但随之而来的是对未来几个月中性生活的焦虑。

很多人疑惑，怀孕后是不是就不能有性生活了呢？

如果依然过性生活是否会对胎宝宝不利呢？

实际上，在性生活方面，怀孕后，除了怀孕初期和末期，准妈妈会因早孕反应、身心疲劳等而使性欲略受影响外，其他时间性欲一般无明显减退，准爸爸的性欲则往往有增无减。

而且孕后不必避孕会给人以解放感，提高了夫妇的亲密感。

孕早期应避免或尽量减少性生活 怀孕后，如何过性生活是应该高度重视的事了。

为了保证胎宝宝的健康，在孕早期，准妈妈和准爸爸应尽量控制或禁止性生活。

孕早期，一方面由于胚胎正处于发育阶段，特别是胎盘和母体子宫壁的连接还不紧密，如果进行性生活，很可能由于动作的不当或精神的过度兴奋时的不慎，使子宫受到震动，很容易使胎盘脱落；另一方面，孕早期孕激素分泌不足，不能给予胚胎强有力的维护，此时进行性生活，可能会造成流产。

即使性生活时十分小心，由于准妈妈盆腔充血，子宫收缩，也有流产的可能。

此外，怀孕后因内分泌机能发生改变、早孕反应和顾及对胚胎的影响，准妈妈对性生活的要求和性反应会降低。

因此，丈夫应了解这一情况，可以用其他方式交流夫妻感情。

夫妇过性生活应该相互体贴和谅解。

如果准爸爸不能做到这一点，就容易造成准妈妈的不愉快和夫妻感情上的隔阂，因此，在孕早期是否过性生活的问题上，应首先考虑对自己将来的宝宝有否影响。

为了母子健康，孕早期尽量减少性生活。

如果一定要过性生活，则以每月1~4次为好，且应采取不压迫腹部的体位动作，动作要缓和，避免剧烈刺激。

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

媒体关注与评论

密闭的死亡空间，挣扎的五条人命，人性在生与死面前得到了最大的考验！

——《死亡空间》聊聊 午夜，当孩子的哭啼声响起，将是你抉择的最后时机！

——《滚床》夜先生 河神娶妻，你信吗？

一个女子的美艳，在现代来说，是一种福气。

可在过去，那可不一定了。

——《沉潭》小蔚

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

编辑推荐

《怀孕分娩坐月子专家指导》由北京妇产医院产科主任医师、教授、北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人蔡慧珍编写。

《怀孕分娩坐月子专家指导》内容按月介绍孕产知识，给准妈妈进行同步指导。

语言风格亲切温和，内容连贯统一。

全书采用荷兰进口铜版纸精美彩色印刷，健康环保。

版式设计精美大方，定位高端。

是准爸妈必备的孕产知识百科。

<<怀孕分娩坐月子专家指导>>

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>