

<<十月怀胎速查手册>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎速查手册>>

13位ISBN编号：9787512705166

10位ISBN编号：7512705166

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：邱宇清

页数：223

字数：220000

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>

<<十月怀胎速查手册>>

内容概要

本书按照妊娠、分娩、产后这一生理发生发展过程的顺序，让孕妈咪了解每个过程应该怎么做、为什么要这样做以及注意的要点，并对孕妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、胎教及预防疾病等方面都给予了体贴入微的指导。

还详细介绍了坐月子期间准妈咪身体变化和科学的生活护理方法，列出了新妈妈产后体形恢复和产后饮食调养，介绍预防产后疾病的方法。

是一本不错的产前产后速查手册。

<<十月怀胎速查手册>>

作者简介

邱宇清，女，1962年出生。

1980—1985年在白求恩医科大学医疗系学习并获学士学位,1985—1989年在天津第一中心医院妇产科工作。

1989—2002年在石弓由管道局中心医院妇产科工作,1997年晋升为副主任医师,2002年至今在中国中医研究院望京医院妇科工作。

<<十月怀胎速查手册>>

书籍目录

第一篇 孕1-3月保健方案

第一章 孕1月 幸福轻轻来敲门

第二章 孕2月高兴和不安伴着你

第三章 孕3月妊娠反应更加明显

第二篇 孕4-7月保健方案

第四章 孕4月胎儿像个“小人”了

第五章 孕5月初犯胎动欣喜不已

第六章 孕6月开始孕味十足

第七章 孕7月爱自己爱宝宝

第三篇 孕8-10月保健方案

第八章 孕8月越到后期越要谨慎

第九章 孕9月胎儿已经成熟了

第十章 孕10月伟大的时刻即将到来

第四篇 分娩及产后保健

第十一章 分娩——痛并快乐着

第十二章 产后恢复与调养

第五篇 呵护自己的宝贝

第十三章 新生儿的发育特点

第十四章 科学喂养新生儿

第十五章 细心护理新生儿

<<十月怀胎速查手册>>

章节摘录

版权页：插图：1.饮食调节（1）少吃多餐。

为减少呕吐反应，三餐切勿多食，以免引起胃部不适或恶心呕吐；加餐，即准备少量、多品种的食品，如苏打饼干、咸味面包、清淡的点心、奶制品、瓜子等，感觉胃部不适时，立即吃下可缓解。

（2）注意调味，促进食欲。

孕妈咪可随意选用山楂、糖葫芦、酸梅、杏、柑橘、咸菜、牛肉干、陈皮梅、冰淇淋、冰棍、酸奶、凉拌粉皮、凉拌西红柿、黄瓜等，以增进食欲。

多吃蔬菜等还可以起到通便作用。

（3）不要“因吐废食”。

不要怕引起早孕反应而拒食。

即便是吐了，仍要再吃，只要有一部分食物留在胃里，就可供消化、吸收。

（4）增加体液，以免脱水。

频繁呕吐者应选择稀粥、藕粉、酸梅汤、西瓜汁、山枣汁、椰子汁及多汁的水果，这样既增加水分、营养，又调节了口味。

（5）避免不良刺激。

如油腻、炒菜味及其他刺激。

2.安排好生活 注意劳逸结合，保证充足睡眠，避免劳累和性生活。

保持室内空气清新，清洁卫生，适当外出散步。

3.保持情绪稳定 避免去人多杂乱处，保持情绪稳定，不要顾虑重重，不要烦躁，家属要尽量给予鼓励，使孕妇顺利度过早孕反应期。

4.适当地辅以维生素或镇静药物 孕妈咪服用维生素或镇静药物时一定要在医生的指导下进行，以免误服，造成不良后果。

如以上方法无效或出现妊娠剧吐，则需住院治疗。

丈夫要多体谅妻子 胎儿正处于快速发育阶段，各器官在不断分化形成，孕妈咪愉快的心情是最好的胎教。

丈夫要多多体谅妻子，孕育胎儿是夫妇共同的责任。

如果妻子总是占着洗手间，丈夫应该关切地问一问，是否便秘或尿频，是否因恶心而干呕。

妻子会感觉到丈夫的关心，自己不是孤军奋战，这种感觉很重要。

如果丈夫不知道妻子为什么流泪，不要烦恼，更不要生气，这是孕期体内激素变化导致的生物效应，而非故意和你找别扭，给予安慰是唯一应该做的。

如果妻子无端脾气暴躁，做丈夫的要理解妻子，气头上不和妻子争执，吵架后一定要主动认错，交流想法。

平时，要多注意和妻子沟通交流，许多问题要谈出来，乐观地共同面对。

情绪暴躁情形严重的，可请心理医生和精神科医生予以帮助。

<<十月怀胎速查手册>>

编辑推荐

《十月怀胎速查手册》是全国知名妇幼保健专家倾心打造的速查手册。

<<十月怀胎速查手册>>

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>