

<<从怀孕开始>>

图书基本信息

书名：<<从怀孕开始>>

13位ISBN编号：9787533142735

10位ISBN编号：753314273X

出版时间：2006-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：希瑟·威尔福

页数：207

译者：郝红尉

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>

## &lt;&lt;从怀孕开始&gt;&gt;

## 内容概要

一种最理想的生育状态就是男方和女方决定要孩子，然后为受孕做几个月的准备。夫妇双方会采取一系列措施，比如对自己的生活方式进行评价，然后做出调整；找出压力产生的原因，并想办法避免；进行一些锻炼，并注意饮食健康；减少抽烟、喝酒和饮用其他药品的次数与剂量；重点考虑自己的工作环境是否会对怀孕或孕期的各个环节造成影响。

但是，对于很多夫妇而言，怀孕往往是偶然的。

出现这种情况，千万不要因此而忧虑。

如果已经怀孕了，那么请阅读第一章的建议，然后按照第二章健康的孕期建议来做。

孕期中的很多问题其实是由于重复采取的措施所导致的，也就是说，孕妇为此做得越多，结果可能越糟糕。

所以不要老是想着过去没有为怀孕做什么，而要想一想现在应该怎样做。

第三、四、五章讲述了怀孕的三个阶段。

随着一个个阶段的来临，阅读一下这些章节，看看自己身体会发生什么样的变化，在身体和精神上会有什么样的感觉，应该进行一些什么产前检查。

注意那些针对未来父母所提出的最常见问题提供的答案，记录下在整个孕期中孕妇向医生提出的问题，以及自己所得到的答案。

第六章详细说明了分娩开始后的状况，比如分娩将怎样进行，分娩过程中会发生什么等等。

最后，第七章对于产妇和宝宝出院回到家中最初几天要注意的事情做了一个综述。

<<从怀孕开始>>

作者简介

作者：(英)希瑟·威尔福 译者：郝红尉

## &lt;&lt;从怀孕开始&gt;&gt;

## 书籍目录

怀孕前孕前健康检查饮食结构锻炼烟草、酒精和药物危险与污染源压力受孕前的常见问题女性的发育受孕的时机如果无法受孕治疗不孕健康的孕期孕期一定要吃好调整饮食结构充满变化的生活产前背部锻炼产前骨盆和腹部锻炼产前上身锻炼产前下身锻炼放松瑜伽辅助办法呼吸技巧按摩怀孕早期受孕是否怀孕生殖性激素受孕引起的情绪变化第1个月分娩方法怀孕期谁来照料第2个月(7~11周)孕后第一次检查在什么地方分娩第3个月妊娠反应孕期常见问题选择产前培训班流产流产后怀孕中期第4个月(16~19周)看看宝宝产前检查第5个月(20~24周)多与宝宝接触第6个月(25~28周)孕期6个月后的情绪影响妊娠期性生活常见的身体不适观察身体局部变化孕期服饰孕期工作权利选择什么方式照顾孩子选择一个能够照顾孩子的人孕育双胞胎孕育双胞胎需要特别注意的问题怀孕晚期第7个月签订分娩协议书第8个月需要购买的主要物品宝宝的需求第9个月常见的身体不适最后几个月的情绪影响宫内治疗分娩去医院需要带什么家庭分娩分娩何时开始当分娩开始时,我们应该怎么做紧急分娩入院程序第一产程产妇的感受胎儿的体位引产自然减痛法药物止痛胎儿监测何时进行剖宫产剖宫产过渡期第二产程产妇的感受外阴切开术协助分娩宝宝终于出生了第三产程双胞胎分娩后慢慢地了解宝宝情感上的影响例行检查宝宝现在可以做什么哺乳宝宝特殊护理产妇回家后宝宝回家产后抑郁症记录最初的日子

## &lt;&lt;从怀孕开始&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘练习放松技巧 放松的技巧非常简单，关键是要抽出时间来进行。

放松当然不需要每天在同一时间同一地点来进行，但是如果尽力把这件事常规化，可能就更容易坚持：如果有一天没时间做，也就更加感到不适应了。

也许可以每天早晨比平时早起15~20分钟进行放松练习，也可以安排在每天下班回到家的时候、或者在刚刚洗完澡的时候来进行。

12~13页所讲的小技巧适用于整个孕期。

如果在最后的几个月内，孕妇感觉侧卧比较舒适，那么可以多采取侧卧姿势。

要慢慢且轻柔地停止放松动作，要是想舒展身体，可以打打哈欠、伸伸懒腰、或者晃动一下四肢。

这种方法也可以用来对付日常的一些情况，在需要冷静的时候抚平孕妇的心情。

无论在什么时候、什么地方，只要感觉到紧张，就可以集中精力进行缓慢而有节律的呼吸，用鼻子吸气，用嘴呼出。

通过收缩和放松肩部来释放那里的紧张感，同时攥紧拳头，然后放开。

如果想要说话，尽量用一种轻柔的、缓慢的语气。

这种快速放松的方法在怀孕和分娩过程中是非常有效的。

分娩之后也可以用这些办法，特别是在孩子很能哭或者晚上不睡的情况下，都可以让自己稍微放松一下，以此可以避免母亲和孩子之间彼此加剧的紧张感，避免整个局面失控。

P41

## <<从怀孕开始>>

### 编辑推荐

这是一本指导孕期与分娩的百科全书。

本书主要介绍了孕前准备、孕期检查、保健以及孕期各个阶段的身体变化，针对各种问题医学专家给出了解决方法和答案。

另外，还介绍了分娩过程和各种分娩方法，并对产妇和宝宝最初几天要注意的事项进行了综述，为孕产妇提供了非常实用的知识。

<<从怀孕开始>>

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>