

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

13位ISBN编号：9787533541316

10位ISBN编号：7533541316

出版时间：2012-12

出版时间：福建科技出版社

作者：翟建军

页数：320

字数：350000

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>

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

内容概要

做妈妈最快乐的事，莫过于孕育一个健康聪明的好宝宝，而本书跨越怀孕、分娩、坐月子三个重要的阶段，很适合给予一些正在孕育宝宝的准爸妈一些建议和指导。书中从科学、实用的角度出发，为准妈妈和月子妈妈们准备了详细的阶段指导方案，是一本完全适合孕产期需求的指导用书。

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

书籍目录

- 自测 孕育能力自我评估
 - 验孕测试
 - 性生活质量测试
 - 备孕男性“孕力”自测
 - 备孕女性“孕力”自测
- 第一章孕前早准备，宝宝健康有保障
 - 调整生活方式，为孕育做积极准备
 - 远离烟酒
 - 适度加强锻炼
 - 与宠物保持距离
 - 告别染发、烫发
 - 不要住在新装修的房子里
 - 不要忽略生活中的饮食细节
 - 尽量避开电磁辐射
 - 整理物品，保持室内整洁
 - 备孕男性也是优孕的关键人物
- 做足孕前准备，避免胎儿出生缺陷
 - 孕前检查不可少
- 孕前检查的最佳时间
- 常规检查
- 病毒筛查
- 优生咨询
 - 孕前的营养准备
- 保证平衡膳食
 - 补充铁剂
 - 碘的摄入
 - 补充叶酸
- 孕前的身体准备
- 孕前月经调理
- 孕前体质调理
- 调整体重，选择匀称
- 治愈疾病，放心怀孕
 - 孕前的心理准备
- 你能接受身体上的变化吗
- 学会自我调解心情
- 怀孕的最佳时期
 - 怀孕的最佳年龄
 - 怀孕的最佳月份
 - 受孕的最佳时机
- 不利优孕的几种情况
 - 新婚不久立即怀孕
 - 在旅行途中怀孕
 - 在服药期间怀孕
 - 接触有毒物质后怀孕
- 女性畸?蛄鞑?蟀肽昂诨吃校

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

- 摘掉节育器后立即怀孕
- 子宫肌瘤手术后不久怀孕
- 宫外孕治愈后立即怀孕
- 准父母应学会算的时间
 - 排卵期的算法
 - 用月经周期计算排卵期
 - 观察宫颈黏液确定排卵期
 - 记录基础体温确定排卵期
 - 用排卵试纸测排卵期
 - 怀孕时间的算法
- 末次月经算法
- 排卵日算法
- 三月期分法
- 妇产科月份算法
 - 预产期的算法
- 经期正常者的预产期计算
- 经期不准者的预产期推算
- 怀孕期间也可以享受性生活
 - 孕期“性爱”，准妈妈、准爸爸有话说
- 准爸爸如是说
- 准妈妈如是说
 - 孕期性行为模式因人而异
 - 孕期性生活的注意事项
- 孕早期不要进行性生活
- 孕中期可适度进行性生活
- 孕晚期要禁止进行性生活
- 关于生男生女
 - 生男生女是由染色体决定的
 - 生男生女的错误观念
 - 树立正确生育观
- 第二章轻松掌握孕期全程指导方案
- 孕1月 准妈妈的身体变化情况
- 胎宝宝在子宫内的发育情况
- 孕期生活无小事
 - 孕初期有哪些妊娠反应
 - 尽可能避免性生活
 - 准妈妈应注意的家务规则
- 避免总保持一种姿势
- 以“缓慢”为原则
- 量力而行
 - 准妈妈不宜自行服药
 - 警惕胎宝宝意外“流”走
- 根据临床表现识别是否要流产
- 让胎宝宝留下的养护措施
 - 一看就懂的孕检报告
- 补对营养才健康
 - 补充B族维生素

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

- 让饮食习惯帮助缓解“害喜”症状
- 适量补充胆碱
- 少量食用巧克力
- 改善牙齿环境的几种方法
- 优孕菜谱推荐
- 胎教总动员
- 环境胎教——注重环境对胎儿的影响
- 优化室内环境
- 远离噪声污染
- 情绪胎教——保持快乐的心情
- 保持好情绪，给胎儿传递能量
- 保持良好情绪的方法
- 运动胎教——动动更健康
- 本月运动注意事项
- 选择适合的运动项目
- 准爸爸 爱妻连连看
- 给予妻子充分理解
- 准爸爸要改掉的坏习惯
- 多关注妻子的饮食
- 蜜饯不宜多吃
- 引导妻子控制体重
- 做妻子和母亲的口味调理师
- 专题正确看待孕期的“痛”
- 孕 2月 准妈妈的身体变化情况
- 胎宝宝在子宫内的发育情况
- 孕期生活无小事
- 日常生活注意事项
- 避免做对腹部造成负担的家务
- 防止感冒
- 控制盐分摄入量
- 少吃冰冷的食物
- 注重营养搭配
- 孕吐后，按照正常饮食规律就餐
- 这些细节不能忽视
- 避免骑摩托车或自行车出门
- 缓步上下楼梯
- 选择穿宽松衣物
- 杜绝穿高跟鞋、厚底鞋、长筒靴
- 避免拎重物
- 日常出门最好背双肩包
- 随身携带应对孕吐的物品
- 让周围人都知道你怀孕了
- 谨防宫外孕
- 孕期检查不可少
- 孕检的好处
- 孕检的次数及项目
- 抽血检查

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

补对营养才健康

孕2月的营养需求

吃酸也要讲科学

远离易致流产的食物

优孕菜谱推荐

胎教总动员

音乐胎教——教你如何选择胎教音乐

亲自给胎宝宝唱歌

准妈妈自己欣赏音乐

运动胎教——教你如何控制孕期体重

呼吸练习

椅子芭蕾

散步

准爸爸 爱妻连连看

准爸爸应理解妻子

帮助妻子调节孕期情绪

以下经历会影响妻子情绪

如何疏导妻子的情绪

专 题 孕期失眠怎么办

孕3月 准妈妈的身体变化情况

胎宝宝在子宫内的发育情况

孕期生活无小事

孕期生活细节不要掉以轻心

打电话时尽量要使用座机

用电热毯取暖是错误的选择

外出时要结伴而行

洗澡时间不宜过长

选择空气清新的公共场所活动

出门行走要选择平坦的道路

开始监测体重

注重服饰穿着

当心葡萄胎妊娠

什么是葡萄胎

怎样治疗葡萄胎

葡萄胎患者可以再怀孕吗

关注对牙齿的保健

补对营养才健康

适当补充叶酸

准妈妈不能缺少的营养素

一周食谱推荐

优孕菜谱推荐

胎教总动员

音乐胎教——音乐曲目推荐

普罗科菲耶夫的《彼得与狼》

约纳森的《杜鹃圆舞曲》

约翰施特劳斯的《维也纳森林的故事》

德沃夏克的e小调第九交响曲《自新大陆》

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

第二乐章

贝多芬的F大调第六交响曲《田园》

罗伯特舒曼的《梦幻曲》

情绪胎教——情绪也会遗传

避免发怒

杜绝多愁善感

别自己吓自己

准爸爸 爱妻连连看

准爸爸，你做好心理准备了吗

与妻子多沟通

准爸爸要做的各种准备

从“丈夫”到“父亲”的角色转变

精心呵护妻子，细心关爱宝宝

做好财政预算

专题如何预防孕期便秘与痔疮

孕4月 准妈妈的身体变化情况

胎宝宝在子宫内的发育情况

孕期生活无小事

关注生活细节，细心呵护身体

服用中药也要谨慎

进行有节制的性生活

洗澡水温不宜过高

改变以往随心所欲的睡姿

孕期抽筋怎么办

为了肌肤美丽，注意防晒

换上合适的衣服

科学地控制体重

学会护理乳房

科学护理，促进乳腺发育

呵护乳头，增加乳头的坚韧性

积极矫正凹陷或扁平的乳头

防治孕期阴道炎

进行唐氏筛查

产检、生产医院的选择标准

补对营养才健康

孕4月要补的营养素

孕中期的补钙要求

准妈妈的饮食会影响胎宝宝的视力发育

均衡营养，不要偏食

多食油质鱼类

孕期健康饮食标准

优孕菜谱推荐

胎教总动员

音乐胎教——以轻音乐为主

抚摸胎教——让胎宝宝感受到妈妈的爱

运动胎教——几种常见的健身运动

本月运动原则

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

运动前的必知事项

暖身运动

强化运动

伸展与放松

准爸爸 爱妻连连看

准爸爸应做到的事

抽空陪妻子产检、上培训课

原谅妻子的神经过敏

养成良好的生活习惯

主动与妻子一起学习

与准妈妈一起感受每个幸福时刻

专 题进行孕期体重管理

孕5月 准妈妈的身体变化情况

胎宝宝在子宫内的发育情况

孕期生活无小事

关注生活细节, 小心呵护身体

日常生活守则

解读孕5月之心理特点

保持一份愉悦的心情

监测胎动

准妈妈选穿内衣有讲究

准妈妈旅行时的注意事项

选择最保险的交通工具

临行前必备的饮食

注意卫生, 预防疾病

选择条件好的地方住宿

旅游途中的紧急求助

必备物品一件都不能少

补对营养才健康

准妈妈需重视维生素C的补充

维生素C的作用

补充维生素C的方法

孕5月的饮食要求

优孕菜谱推荐

胎教总动员

音 乐胎教——通知胎宝宝开始听音乐了

抚 摸胎教——让胎宝宝感受妈妈的爱抚

与胎宝宝玩踢肚游戏

与胎宝宝一起做体操

语言胎教——每天与胎宝宝对话

运动胎教——每天都可以进行

橡皮带操

快走

半蹲

准爸爸 爱妻连连看

做好迎接新成员的心理准备

做好人际交往发生改变的心理准备

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

做好与妻子家人相处的准备

专 题胎动知多少

孕6月 准妈妈的身体变化情况

胎宝宝在子宫内的发育情况

孕期生活无小事

日常生活注意事项

不宜做大幅度的动作

缓解腿部抽筋的现象

改善腰酸背痛的症状

保证充足的睡眠

加强营养, 增强体质

选择正确的睡姿

不良睡姿产生的危害

左侧卧位睡姿的好处

防治缺铁性贫血

享受自己动手的乐趣

为宝宝收拾衣物

巧手自制漱口水

准妈妈应避免戴隐形眼镜

补对营养才健康

孕6月的饮食要求

准妈妈应该遵循的饮食原则

对胎宝宝不利的饮食习惯

孕期健康饮食计划须知

准妈妈应该多吃的食物

准妈妈应少吃的食物

准妈妈最好不吃的食物

准妈妈绝对不能吃的食物

准妈妈应限量吃的食物

准妈妈应克服的饮食习惯

不能忽略的饮食细节

最营养的食物搭配方法

水果选择有讲究

喝水有学问

优孕菜谱推荐

胎教总动员

语言胎教——多跟胎宝宝交流

给胎宝宝起个乳名

给胎宝宝讲故事

向胎宝宝介绍他的房间

情绪胎教——准妈妈, 让情绪保持稳定

运动胎教——选择适合准妈妈的运动项目

游泳

靠墙支撑

准爸爸 爱妻连连看

帮助妻子培养良好的生活习惯

不要忽略妻子的饮食健康

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

- 与妻子一起做运动
- 帮助妻子进行乳房按摩
- 为妻子精心准备每一餐
- 专题分娩方式, 你了解多少
- 孕7月 准妈妈的身体变化情况
- 胎宝宝在子宫内的发育情况
- 孕期生活无小事
 - 拍照留念
- 要合适的时间
- 要随身携带几件自己喜欢的衣服
- 选择最舒适的环境
 - 如何应对汗液增多情况
 - 进行妊娠期糖尿病筛查
 - 妊娠期糖尿病的危害有哪些
 - 如何防治妊娠期糖尿病
 - 防治妊娠高血压疾病
 - 什么是妊娠高血压疾病
 - 对妊娠高血压疾病的治疗
 - 对妊娠高血压疾病的预防
 - 补对营养才健康
 - 孕7月的饮食要求
 - 准妈妈补钙小建议
- 所有准妈妈都可以喝孕妇奶粉吗
- 如何鉴别孕妇奶粉的好坏
- 奶酪可以多吃吗
- 优孕菜谱推荐
- 胎教总动员
 - 情绪胎教——准妈妈间可以互相交流
 - 光照胎教——刺激胎宝宝脑部发育
 - 运动胎教——做有氧健身操
- 腿部运动一
- 腿部运动二
- 腰部运动
- 准爸爸 爱妻连连看
 - 为妻子做全身按摩
 - 关于准爸爸的“同情痛”
 - 什么是“同情痛”
 - “同情痛”发生的原因
 - 准爸爸如何应对“同性痛”
- 专题什么是拉梅兹分娩法
- 孕8月 准妈妈的身体变化情况
- 胎宝宝在子宫内的发育情况
- 孕期生活无小事
 - 准妈妈在生活中的注意事项
 - 缓解孕期不适有妙招
 - 缓解腰部不适有妙招
 - 缓解肩背部不适有妙招

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

- 警惕早产危险信号
- 什么是早产
- 早产的征兆有哪些
- 早产的高危人群
- 如何预防早产
- 补对营养才健康
 - 饮食注意事项
- 盐的摄取要适量
- 孕期营养问与答
 - 孕晚期一周食谱推荐
- 优孕菜谱推荐
- 胎教总动员
 - 对话胎教——随时随地进行
- 洗澡时
- 看电视时
- 做饭时
- 吃早餐时
- 打扫卫生时
- 夫妻吵架后
- 外出时
- 遇到街坊邻居时
- 逛超市时
 - 运动胎教
- 坐姿抬腿
- 坐姿转体
- 仰卧扭转
- 准爸爸 爱妻连连看
 - 做任何决定前, 先与妻子商量
 - 选择妻子分娩的地点
 - 提前制订分娩计划
 - 帮助妻子监测胎心
- 专题关于产前焦虑等问题
- 孕9月 准妈妈的身体变化情况
- 胎宝宝在子宫内的发育情况
- 孕期生活无小事
 - 如何预防静脉曲张
- 静脉曲张的形成原因
- 静脉曲张的危害
- 静脉曲张的防治对策
 - 放慢生活节奏
 - “慢”运动
 - “慢”饮食
 - “慢”睡眠
 - 做好产前准备
- 不要忽略产前检查
- 孕期体操
- 合理饮食, 控制体重

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

身体准备

精神准备

补对营养才健康

孕9月的营养补充要求

注意钙质补充

注意其他营养元素的摄入

选择外卖有讲究

吃外卖的利与弊

选择外卖应注意

优孕菜谱推荐

胎教总动员

环境胎教——营造良好的家庭氛围

用小物件装饰居室

调整居室的色调搭配

创造好的家庭氛围

运动胎教——孕晚期保健操

背部伸展

运动肱三头肌

腿、臀部练习

盘腿而坐

背部后挺

猫型体操

行为胎教——准妈妈静养要适度

准爸爸 爱妻连连看

抽出时间多陪妻子

多给妻子一些赞美

多给妻子一个拥抱

多给妻子一些浪漫的惊喜

专题了解一下多胎妊娠

孕10月 准妈妈的身体变化情况

胎宝宝在子宫内的发育情况

孕期生活无小事

了解分娩的相关知识

警惕临产信号

信号一：胎宝宝下降

信号二：阵痛

信号三：破水

信号四：见红

警惕胎盘早剥

什么是胎盘早剥

胎盘早剥的症状

胎盘早剥的治疗

选择适合自己的分娩方式

自然分娩的优点

自然分娩的缺点

剖宫产的优点

剖宫产的缺点

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

补对营养才健康

孕10月的营养原则

营养的多样性和平衡性

科学合理地补充营养

遵照科学的食物搭配规律

金字塔搭配法

注意荤素搭配

优孕菜谱推荐

胎教总动员

情绪胎教——转移注意力

美育胎教——注意个人言行

运动胎教——几种轻松的按摩方法

按摩

坐姿

站姿

卧姿

抚摸胎教——每日定时抚摸胎宝宝

准爸爸 爱妻连连看

做好住院的准备

备齐住院用品

住院用品盘点之证件篇

住院用品盘点之妈妈篇

住院用品盘点之宝宝篇

专题消除准妈妈疑虑的问答

第三章储备分娩知识及产后护理指南

预定分娩医院

产检与分娩选择在同一家医院较好

参考过来人的建议

权衡优劣,选择适合自己的

了解分娩镇痛的问与答

影响分娩的因素

准妈妈的生产力状况

准妈妈的产道状况

胎宝宝的大小及胎位情况

准妈妈的心理状态

了解分娩的过程

初期的阵痛

了解分娩中期的3大产程

第1产程是子宫颈扩张期

第2产程是胎宝宝娩出期

第3产程是胎盘娩出期

应将注意力集中在产道或阴道

分娩时常见的意外有哪些

会阴裂伤

产后出血

难产

哪种分娩姿势最舒服

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

- 分娩第1产程，准妈妈的分娩姿势
- 分娩第2产程，准妈妈的分娩姿势
- 教你如何轻松度过月子期
- 新妈妈的产后经历
- 产后第1周
- 产后第2周和第3周
- 产后第4周
- 为什么要坐月子
- 恢复体力
- 改善体质
- 防治产后疾病
- 月子要坐多久
- 月子里更要增加营养
- 产后避孕不容忽视
- 调整饮食，减掉多余脂肪
- 让运动帮你恢复体形
- 新妈妈月子里养身法集萃
- 新妈妈在月子里能洗澡吗
- 新妈妈在月子里如何正确养身
- 及早下床好处多
- 用腹带要选对时机
- 月子里慎用减肥药
- 不同体质的女性产后有不同的进补方法
- 产后阳虚者
- 产后气虚者
- 产后阴虚者
- 产后血虚者
- 产后血淤者
- 产后气郁者
- 关于产后抑郁
- 产后抑郁产生的原因
- 产后抑郁影响乳汁分泌
- 如何避免产后抑郁
- 家人要给予新妈妈更多的支持
- 新妈妈要自己努力调节情绪
- 关于凯格尔运动
- 了解新妈妈产后尿失禁
- 凯格尔运动有哪些特点
- 练习凯格尔运动的好处
- 凯格尔运动练习步骤
- 产后如何消除妊娠纹
- 运动治疗法
- 医学治疗法
- 激光疗法
- 冷冻疗法
- 护理宝宝有绝招
- 宝宝日常生活护理细则

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

- 给宝宝洗澡
- 给宝宝换尿布
- 及时清理宝宝的鼻孔
- 给宝宝剪指甲
- 给宝宝穿、脱衣服
 - 宝宝的脐部护理
- 脐部日常护理
- 脐部护理之要点总结
 - 给宝宝喂奶也有学问
- 喂奶姿势有讲究
- 按需哺乳
- 喂奶的方法有哪些
 - 答疑宝宝常见的皮肤问题
- 新妈妈床上瘦身法
 - 腹部呼吸运动
 - 胸部扩张运动
 - 腿部运动
 - 收缩阴道肌肉运动
 - 跪伏式运动
 - 举脚腹肌运动
 - 紧实大腿运动
 - 臀部运动
 - 肌力训练运动
- 简单易行的其他塑身法
 - 在玩儿中塑身
- 积极干些力所能及的家务活
- 骑自行车
- 让自己做条快乐的“水中鱼”
- 健身操、健身器械也是不错的选择
- 穿塑身内衣塑形
- 塑身内衣，什么时候穿合适
- 什么样式塑身内衣最好
- 选购时的一些注意事项
 - 在饮食上下功夫
- 合理饮食之重点：烹调方式
- 合理饮食之关键：养成良好的进餐习惯
- 合理饮食之必须：搭配合理
- 解读宝宝的哭声
 - 宝宝又饿又渴时
 - 宝宝希望妈妈抱时
 - 宝宝想睡觉时
 - 宝宝需要换尿布时
 - 宝宝感到疼痛时
- 专题1 关于月子期营养的疑问
- 专题2 传说中的月子期五大经典补品
- 第四章最受准妈妈宠爱的20种食材
- 黄豆

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

芹菜
西蓝花
莴笋
苹果
香蕉
葡萄
高纤食品
海鱼
海参
海藻类
黑木耳
鸡肉
牛肉
豆腐
乳制品
核桃
花生
红薯
橄榄油

优孕菜谱推荐

第五章最受月子期新妈妈宠爱的15种食材

红枣
桂圆
当归
生姜
山药
枸杞
鸡蛋
猪肝
猪蹄
猪腰
莲藕
黄花菜
小米
红糖
芝麻

月子菜谱推荐

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：而在孕早期，这个母体负担最重的阶段，准妈妈还得面对来自工作、家庭的压力

。诸如此类，准妈妈该如何调适呢？

专家建议，准妈妈应尽量放慢生活步调，多进行自我调节，请求他人帮助分担一些工作内容。

以下经历会影响妻子情绪 如果准妈妈发生非预期怀孕，曾有过流产史，孕期遭遇生活重大变故（如至亲生病或去世），受到准爸爸的焦虑情绪影响以及在意体形、发质与肤质的改变等情况，情绪都会受到影响。

这时，丈夫应该照顾好妻子的饮食起居，注意妻子的微小情绪反应，多和妻子交流沟通，适时地给予妻子精神鼓励，为她加油打气。

准妈妈自己也要试着调节自己，在孕期坚持写怀孕日记就是一个不错的办法，将产生负面情绪的原因、过程以及自己怎么用正面思考来回应等记录下来，这样有助于理清各种负面情绪的来源，将自己带离负面情绪。

如果准妈妈在非计划性怀孕后工作来不及调整安排，或者长辈有重男轻女的观念，都会给准妈妈造成一定的压力，从而引起情绪波动。

这时，丈夫应替妻子多分担一点家务，让妻子回到家后能获得充分的休息。

丈夫也可以再多腾出一点时间协助妻子放松压力，如给妻子做轻柔的按摩等。

日本的夫妻习惯以“互相擦背”来做互动，我们的准爸爸也可以协助妻子梳头、洗头、穿衣等，让妻子感受到来自丈夫的体贴和关心。

如果准爸爸的注意力全集中在胎宝宝身上，或者准爸爸对妻子冷漠、不关心等，也会影响准妈妈的情绪。

实际上，怀孕是女性迈向下一个人生阶段的开始，而腹中小生命的到来对准妈妈与至亲家人的关系也会产生或大或小的影响。

比如说，分散了丈夫对自己的注意力，改变了婆媳间的互动关系等，往往一个动作或言语刺激，会让准妈妈原本就已紧绷的情绪立即冲上最高峰。

研究显示，人的怒气会导致内分泌失调，且一个生气会带来下一个生气。

所以，丈夫应尽量疏导妻子的不良情绪，尽力消除“第一个情绪爆发点”，避免酿下愈演愈烈的“灾情”。

如何疏导妻子的情绪 疏导情绪的方式也是多种多样的。

可通过适度的运动，如腹式呼吸法或手握紧、放松的肌肉放松法，达到放松自主神经、缓解负面情绪的效果；也可通过日记的书写，记下引爆怒火的原因，让翻滚的情绪随着文字而逐渐沉淀；准爸爸在关心妻子肚子里宝宝的同时，也不要忽略了妻子的情绪，要积极参与孕程，如陪同妻子产检、听“妈妈教室”课程，也可帮忙制作怀孕笔记，夫妻共同写下孕期生活的点点滴滴。

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

编辑推荐

《怀孕分娩坐月子全程指导》由福建科学技术出版社出版。

<<怀孕分娩坐月子全程指导>>

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>