

<<完美怀孕安产百科>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕安产百科>>

13位ISBN编号：9787534591976

10位ISBN编号：753459197X

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：郑国权

页数：349

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>

<<完美怀孕安产百科>>

内容概要

本书以时间顺序为纲，从孕前准备开始，让准妈妈做好抓住“好孕”的准备。当准妈妈一旦踏上幸“孕”之途，我们的专家就同步陪您度过长达40个月的孕期。在每一个月里，包括孕期保健、营养饮食、胎教指导及妊娠异常的护理。在准妈妈临近分娩之时，专家的关怀及家人的体贴将成为你勇敢面对分娩的原动力，助您轻松分娩，喜迎宝宝的降生。

本书没有理论的堆砌、空洞的说教，有的只是孕产妇最关心、最想知道的、应该知道的保健知识。同时，书中幽默活泼的小插图，爱心提示等板块，体现了专家们无微不至的关怀，阅读本书，可使您不仅能学习到孕育常识，了解孕育的过程，还能解答您的困惑与疑问，为您的整个孕期保驾护航。

作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医学系，曾任吉林省三甲医院临床主任，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。
现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任，东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅长围产期保健及不孕不育疾病。
从医20余年临床经验，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段维养积累丰富的经验。

<<完美怀孕安产百科>>

书籍目录

第一篇 准备要孩子，提前做好准备吧

孕前准备之一：优生准备

优生的基本要求

怀孕的最佳年龄

值得警惕的遗传性疾病

注意人流对怀孕的影响

新生命开始于精卵的结合

生男生女，究竟要怎么选择

孕前准备之二：心理准备

要做妈妈，你有心理准备吗

孕前加强自我心理调节

放松心情助你迎来好“孕”

孕前准备之三：身体准备

孕前将体重调整到最佳状态

调顺月经，为优孕做准备

准确预测自己的排卵期

不要盲目用药物促进排卵

不妨做一个全面的孕前体检

适度运动，孕前打造好体质

孕前准备之四：营养准备

孕前积极进行营养调理

孕前纠正不良饮食习惯

有计划地补充叶酸

维生素E和维生素C对怀孕有帮助

孕前准备之五：细节准备

改变不良的生活方式

做好必要的经济准备

把握受孕的最佳时期

第二篇 怀孕1个月，一个新生命的邂逅

健康饮食：充足而均衡的营养

怀孕后，主动调整饮食习惯

叶酸，准妈妈防畸生力军

不缺“碘”，胎宝宝更聪明

走出误区：怀孕了就要大补

方便面，方便了营养也没了

罐头食品，准妈妈见了举“红牌”

敏感食物，孕后食用更要“慎重”

水是生命之源，饮用要适量

本月每周食谱推荐

本月营养美食推荐

日常保健：注意孕期生活细节

留意妊娠征兆，早日得知怀孕喜讯

本月安胎生活须知

打造100分的居室环境

卧室内不要摆放过多的花草

<<完美怀孕安产百科>>

坚持午睡，可消除疲劳放松精神

频繁逛街，胎宝宝叫“停”

孕早期上班一定要谨慎

X线照射，孕早期一定要避免

孕早期避免私自服用药物

性福要等待，管好自己的情欲

出现倦疲乏力，准妈妈巧对应

准爸爸贴心爱妻行动

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

胎教，胎宝宝开发潜能的法宝

怡情胎教：好的情绪是最好的胎教

运动胎教：活动不会伤胎，会保胎

行为胎教：你的行为影响宝宝一生

美育胎教：给胎宝宝美的感受

胎教不要拘泥于形式

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

孕早期预防泌尿道感染

有些出血无需担心

孕早期小腹剧痛要留心

早期发现宫外孕

第三篇 怀孕2个月，孕吐是宝宝发来的喜讯

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则

饮食要做到多样化

素食准妈妈，你的营养合理吗

改掉挑食、偏食的坏习惯

早孕反应，千万不可禁食

食欲不振，饮食有“窍门”

远离孕初流产，把好“饮食关”

准妈妈不宜多吃酸性物质

常吃精米精面，健康会“打折”

放置过久的果汁，准妈妈不要喝

食用动物肝脏，并非多多益善

本月每周食谱推荐

本月营养美食推荐

日常保健：注意孕期生活细节

去医院进行妊娠确诊

本月安胎生活须知

孕早期保健要点

生活规律很重要

远离噪声的危害

电磁辐射，胎宝宝的隐形杀手

充足的睡眠，安胎又养“形”

计算机族妈妈，巧选一套防辐射服

远离二手烟的包围

降低污染物对胎宝宝的影响

妊娠日记，胎宝宝成长的“珍贵资料”

<<完美怀孕安产百科>>

心爱的高跟鞋，该收起来了

如何选择穿着舒适的鞋子

要改掉“夜猫子”的坏习惯

准妈妈洗澡不能再随意了

孕期如何应对上网这件事

上班途中如何避免呕吐症状

准妈妈应该回避的工作

清凉油、风油精，孕期莫沾手

准爸爸的贴心爱妻行动

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

怡情胎教：调节准妈妈情绪小窍门

音乐胎教：用歌声来缓解情绪

联想胎教：想想未来宝宝的样子

运动胎教：体操有助于胎宝宝发育

大自然的美是养胎的最好“源泉”

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

早期发现葡萄胎

妊娠剧吐，该怎么办

正确地对待先兆流产

第四篇 怀孕3个月，关键时期要避免流产

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则

避免孕期贫血，提前补充铁元素

这些调味品要少吃

可适当在餐桌上添加一碟野菜

自制果菜色拉，为胎宝宝增加营养

孕期要选择适合的水果吃

这些水果，准妈妈要少食用

扬长避短，巧饮食塑造漂亮宝宝

本月每周食谱推荐

本月营养美食推荐

日常保健：注意孕期生活细节

本月安胎生活须知

产前检查，保母子平安

准妈妈爱“孕动”，一举两得

运动安胎，有些准妈妈要暂停

准妈妈打麻将，胎宝宝不喜欢

美容护肤，准妈妈有所选择

安全孕育，孕初期叫停旅游出差

怀孕后，该如何与同事相处

准妈妈开车“安全守则”

孕期拔牙，小举动会惹出大祸端

孕期小心农药伤害到胎宝宝

隐形眼睛，潜藏“隐形危险”

黄体酮保胎要严谨使用

尽量少乘电梯

上下楼梯要注意安全

<<完美怀孕安产百科>>

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

怡情胎教：给自己一个会心的微笑

语言胎教：与胎宝宝“拉家常”

环境胎教：给胎宝宝营造一个好环境

进行音乐胎教走出3大误区

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

正确地应对孕期感冒

孕期尿频的处理措施

孕期腹泻千万不要大意

孕早期感染风疹怎么办

第五篇 怀孕4个月，趁机补回失去的营养

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则

粗细搭配，保证营养均衡

孕中期，补充钙质很重要

牛奶——孕期补钙的好帮手

健康而不发胖的饮食秘籍

补充DHA，让胎宝宝更聪明

职场准妈妈，工作餐怎么吃

职场准妈妈，抽屉里藏“粮库”

熏烤类食物，孕期的“禁品”

本月每周食谱推荐

本月营养美食推荐

日常保健：注意孕期生活细节

本月安胎生活须知

准妈妈体重并非越重越好

左侧卧位，孕期最佳睡姿

不要长期仰卧或右侧卧位

孕中期性生活，听听专家说

避孕套，性福安全“保护伞”

孕味初现，巧选一套孕妇装

呵护乳房，为宝宝“粮库”做准备

睡席梦思的风险，你知多少

远离妊娠纹，提前就要做好护理

孕中期出游要注意的细节

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

呼唤胎教：给胎宝宝起个中性乳名

抚摩胎教：让准爸爸也来传递爱

运动胎教：让瑜伽正式上“孕”场

艺术胎教：和胎宝宝一起看画展

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

孕期牙龈出血的预防措施

预防孕期眩晕的小技巧

正确地应对孕期头痛

第六篇 怀孕5个月，抓住时机进行胎教

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则

<<完美怀孕安产百科>>

孕中期注意铁的摄入

不可忽视造血元素“维生素B12”

3种食物，孕期食用“各有所取”

孕期食用火锅，有诸多弊端

坚果，胎宝宝的“强脑之果”

过多吃肉，对妈妈宝宝都不利

猪腰滋肾利水，食用有讲究

爱宝宝，不要再爱“咖啡因”

本月每周食谱推荐

本月营养美食推荐

日常保健：注意孕期生活细节

本月安胎生活须知

胎动，宝宝健康的指针

掌握胎动规律，保胎宝宝平安

专家教你如何监测胎动

脚是人的第二心脏，孕期加强呵护

从本月起开始做骨盆体操

保持好情绪，谨防孕期抑郁症“找上门”

职场妈妈，你的“孕”动合理吗

勿让餐具成为优生的“拦路虎”

准爸爸的贴心爱妻行动

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

孕5月正是音乐胎教的好时机

光照胎教：胎宝宝对光有反应

语言胎教：准爸爸和胎宝宝聊聊天

抚摸胎教：和胎宝宝玩踢肚游戏

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

妊娠贫血应对方法

妊娠鼻出血，千万别紧张

腿部抽搐，该怎么办

孕期烧心胀气的预防措施

关爱“私密地带”，别让炎症缠上你

第七篇 怀孕6个月，享受安定的幸孕时光

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则

维生素，准妈妈必备的营养素

瘦弱准妈妈，你的饮食合理吗

孕期奶粉，合理选择是关键

晚餐不要吃得太多

每天保证吃够8种食物

热性香料，见到要说“NO”

水果吃太多，小心吃出“糖妈妈”

卫生、适量，准妈妈吃零食的原则

炎炎夏季，把好饮食关

本月每周食谱推荐

本月营养美食推荐

日常保健：注意孕期生活细节

<<完美怀孕安产百科>>

本月安胎生活须知

孕期衣着有“4大禁忌”

做家务也是孕期的一种运动

游泳，孕中期最佳运动方式

准妈妈久坐，不利于胎宝宝发育

4大方法，有效应对孕期出汗

保养指甲，方寸之地护理有妙招

让托腹带为准妈妈健康“护航”

迷恋汽油味，孕期一大“禁忌”

发现自觉症状及时就医

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

环境胎教：勿让噪声伤害胎宝宝

音乐胎教：教胎宝宝唱首歌

语言胎教：对胎宝宝说话要掌握技巧

艺术胎教：让胎宝宝接受文学的熏陶

联想胎教：想象胎宝宝是男还是女

行为胎教：塑造胎宝宝好性格

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

妊娠糖尿病的护理与调养

孕期腰背痛的应对措施

音乐胎教：欣赏名曲《牧童短笛》

章节摘录

版权页：插图：怀孕1个月，一个新生命的邂逅准妈妈的变化虽然称为妊娠第1个月，可孕妇在前半个月中身体并未受孕。

在后半个月，孕妇也没有表现出相应的妊娠反应。

那么，如何才能确知自己是否怀孕呢？

停经：当你发现自己该来的月经没有来、并有80%可能怀孕时，其实已经是怀孕的第2个月了。

基础体温上升：虽然妊娠会引起激素或自律神经的变化，从而导致低热状态持续。

白带增多：受精卵在子宫内着床时，活动开始活跃起来，导致白带的分泌量明显增多。

胎宝宝的发育从精子与卵子结合的那一刻开始，生命之旅就启程了。

受精卵在输卵管内运动直至着床。

这个过程大约需要7~8天。

受精卵着床后逐渐发育成胚胎。

受精卵着床后5天左右，在受精卵底部的中心部位形成一个管状物，这就是原始的神经管。

到第1个月末时，胎宝宝形状很像“小海马”：头部非常大，占身长的一半。

头部直接连着躯体，有长长的尾巴。

健康饮食：充足而均衡的营养怀孕后，主动调整饮食习惯如果你在孕前营养就很均衡，现在只需做少许调整。

一旦妊娠了，在孕早期重要的是要吃得好，而不是吃得多。

准妈妈要注意饮食方面均衡的摄取7大类食物，包括奶类、鱼肉类、蛋豆类、五谷根茎类、蔬菜类、水果类以及油脂类。

如有害喜现象，无法从日常饮食获取这7大类食物，就需要自我调整饮食习惯，尽量从各类食物中摄取妊娠所需的营养。

叶酸，准妈妈防畸生力军孕早期是胎宝宝器官系统分化、胎盘形成的关键时期，细胞生长、分裂十分旺盛。

此时叶酸缺乏可导致胎宝宝神经管畸形，还出现无脑儿与先天性脊柱裂患儿。

叶酸的膳食来源主要是各种蔬菜、动物肝脏、蛋黄等。

食物中的天然叶酸的吸收率较低，加上烹调过程中易损失，单纯依靠从食物中摄取的叶酸并不能满足怀孕的需要，这时可以通过补充叶酸补充剂的方法得到纠正和改善。

但过量的叶酸会掩盖维生素B12缺乏的症状，干扰锌的代谢，引起准妈妈锌缺乏。

因此，每天最大补充量不能超过1000微克。

不缺“碘”，胎宝宝更聪明碘是人体必需的微量元素，是合成甲状腺激素的重要原料。

如果准妈妈缺碘，有可能导致孩子出生后生长缓慢、身材矮小，智力低下。

孕期补碘很必要准妈妈补碘应充分，不能只限以满足胎宝宝需要为标准。

胎宝宝发育所需的甲状腺素，在妊娠的前3个月是由母体提供的，3个月后胎宝宝形成自主的甲状腺功能，此时胎宝宝脑发育所需的甲状腺激素主要由胎宝宝自己合成。

因此，缺碘时准妈妈不仅自己缺乏，而且会强有力地与胎宝宝竞争血碘，加剧了胎宝宝的碘缺乏。

克汀病不存在补救的机会，重要的是预防，按孕期的需要量补充碘是非常必要的。

缺碘的危害有研究显示，当准妈妈在孕期碘摄入低于每天25微克时，新生儿可出现克汀病。

缺碘不仅引起甲状腺肿，还影响婴幼儿的智力发育。

胎宝宝10~18周时，大脑神经细胞开始增殖，孕25周至出生后6个月为激增期。

脑发育旺盛期必须依赖甲状腺激素。

如果由于缺碘引起甲状腺激素的分泌不足，将直接影响胎宝宝发育，导致智力障碍、运动障碍及体格发育障碍。

补碘食物为了胎宝宝的健康发育，准妈妈必须注意补碘，平时要注意多吃含碘丰富的食物，如海带、紫菜、发菜、海参、海蜇、海鱼、蛤蜊等海产品。

甜薯、山药、大白菜、菠菜、鸡蛋等也含有碘，平时可适量多吃一些。

<<完美怀孕安产百科>>

生活在缺碘地区的准妈妈，除多吃含碘丰富的食物外，应选用加碘盐烹调食物。

走出误区：怀孕了就要大补怀孕后，加强营养是需要重视的，但并非所有营养品都适合准妈妈，盲目地进补，对准妈妈是很危险的。

曾有一位妇女，在得知怀孕后，于是就买来桂圆、黄芪、人参、蜂王浆等各种滋补品，但是她吃了以后却出现了漏红现象，经医生检查诊断为乱用补品造成的先兆流产。

乱用补品为何会造成先兆流产呢？

中医认为，女性怀孕后，由于阴血聚以养胎，多数人有阴血偏虚的症候，而阴虚则会滋生内热，从而出现口干、口苦、大便干结、小便短赤等阴虚火旺的症状。

如果这些症状不严重，过一段时间通过准妈妈自身对阴阳的调节会自然消失；而人参、桂圆属于甘温之物，在这个时候进补，会加剧准妈妈阴虚火旺的症状。

怀孕后，本来就阴虚阳亢，若再吃些甘温的补品，无异于火上浇油，使内热陡然上升，从而迫血妄行以至于伤胎漏红，引起先兆流产。

所以，在这里提醒怀孕的准妈妈，不要听信“桂圆力大可保胎，食之将来孩子可眼大、漂亮”等说法，孕期应禁食桂圆。

对人参和蜂王浆，若准妈妈气血亏虚，可以适量地食用，但也必须严格按照医嘱食用。

方便面，方便了营养也没了方便面多是经过油炸后干燥密封包装而成。

放置时间过长的方便面中的油脂便可被空气氧化分解，生成有毒的醛类过氧化物，吃后可引起头痛、发热、呕吐、腹泻等中毒症状。

另外，方便面的主要成分是糖类和脂肪，其它营养素缺乏，因此，准妈妈不要多吃方便面。

罐头食品，准妈妈见了举“红牌”罐头食品在制作加工的过程中，出于对食品味道、保鲜的考虑，一般要在入罐食品中加入一些人工合成色素、香精、甜味剂、防腐剂等化学物质，一般人食用是不会造成影响的。

但是，准妈妈食用了这些含有化学添加剂的食品以后，会影响孕期身体各系统的生理变化，若该物质作用于胎宝宝，则会直接影响到胎宝宝的正常生长发育，甚至会造成流产、早产、死胎和胎宝宝畸形等。

另外，罐头食品在制作、运输、存放过程中如果消毒不彻底或密封不严，就会导致食品被细菌污染。细菌在罐头内生长繁殖，可产生对人体有害的毒性物质，被人误食后可造成食物中毒，危害相当严重。

敏感食物，孕后食用更要“慎重”有过敏体质的孕妇可能对某些食物过敏，这些过敏食物经消化吸收后，可从胎盘进入胎宝宝血液循环中，妨碍胎宝宝的生长发育，或直接损害某些器官，如肺、支气管等，从而导致胎宝宝畸形或罹患疾病。

如以往吃某些食物发生过过敏现象，如发生全身发痒，出荨麻疹或心慌、气喘，或腹痛、腹泻等现象，孕期要禁止食用。

不吃易过敏的食物，如海产鱼、虾、蟹，贝壳类食物及辛辣刺激性食物。

食用异性蛋白类食物，如动物肝肾、蛋类、奶类、鱼类应烧熟煮透。

水是生命之源，饮用要适量妇女怀孕以后，母体消耗增加，需水量也随之增加。

准妈妈要负担着母子两人的代谢任务，新陈代谢旺盛，主要表现为心跳加速、呼吸急促、容易出汗、排泄增加等，机体的物质消耗量大大增加，所以每天必须要喝足够的水。

多喝水的好处妊娠使准妈妈的阴道分泌物增多，给细菌繁殖创造了有利的环境。

如果饮水量不足会使尿量减少，不能及时冲洗尿道，细菌很容易进入泌尿系统，导致泌尿系统感染。

多喝水、多排尿有助于保持泌尿系统洁净。

多喝水能及时补充丢失的体液，是治疗便秘、防止脱肛及预防孕期便秘、痔疮、流产和早产的有效方法。

准妈妈每天的饮水量是否需要饮水，单以口渴与否来衡量是靠不住的。

如不渴就不饮水，身体就会一直处于缺水状态中。

当然，饮水过量也会增加身体负担，不能从一个极端走向另一个极端。

正常成人每昼夜尿量是1000~2000毫升，准妈妈每天的饮水量和尿量都稍多于一般人，所以每天的饮

<<完美怀孕安产百科>>

水量应以保证尿量不少于2000毫升为佳，即每天需摄入水分3000毫升左右。这些进水量除白开水外，还包括一日三餐所吃的饭、菜、水果及所喝的汤、牛奶、豆浆、饮料等。一般来说，准妈妈每天喝1000～1500毫升白开水即可。准妈妈可根据季节及自身情况加以调整，以不超过2000毫升为宜。

<<完美怀孕安产百科>>

编辑推荐

《完美怀孕安产百科》就权威专家倾力打造的一部完美孕产保健手册，80后孕妈妈的第一部怀孕、安产图书。

什么样的书才是好书？

读了对你怀孕有很大帮助的就是好书。

《完美怀孕安产百科》不仅能帮你平安度过怀孕10个月，而且按怀孕的时间顺序对每一个月及产后保健都进行了详细的阐述。

内容全面，阅读轻松，是准备怀孕和已经怀孕的准妈妈的一本不可多得的好书。

<<完美怀孕安产百科>>

名人推荐

完美怀孕安产百科书评：对于准妈妈来说，这是一本好书。不仅阅读起来很轻松，而且还学到许多有用的孕产知识，对怀孕过程中的一些细节问题也讲得比较透彻，非常实用。

<<完美怀孕安产百科>>

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>