

<<宝宝教我做妈妈>>

图书基本信息

书名：<<宝宝教我做妈妈>>

13位ISBN编号：9787539033754

10位ISBN编号：7539033754

出版时间：2008-9

出版时间：江西科技

作者：周月明//熊奕//吴承真

页数：229

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>

## <<宝宝教我做妈妈>>

### 内容概要

《宝宝教我做妈妈》共分为三篇：爸爸妈妈，我来了！你们准备好了吗；我的生长发育全过程；细心妈妈早知道。前两篇作者以宝宝的第一人称开篇，以及以专家门诊的形式解释了准妈妈的各种身体变化、就医指南、注意事项和营养指导；第三篇以表格的形式列举了多种妈妈必备知识。想成为一个聪明的妈妈吗？翻开此书，你会找到答案……孕妈妈所做的一切都是为了胎宝宝的健康发育，因此，聪明的妈妈要提前掌握孕前优生知识、孕期胎儿的生长发育特点；掌握胎儿在每个月的生长发育情况，才能有效地、有针对性地给胎宝宝补充营养，孕妈妈才能适时地就医检查。

## <<宝宝教我做妈妈>>

### 作者简介

周月明，曾经出版《快乐家庭教子法》、《如何当好父母》、《我是超级优等生》、《健康坐月子完全指南》……喜欢用文字来吟唱心声和不被约束的新生命跳跃，细心探索这个神奇的世界。

熊奕：

深圳市人民医院，超声科副主任医师，现在香港中文大学攻读医学博士学位。

吴承真：

南昌大学第三附属医院，妇产科副主任医师，南昌大学医学院兼职副教授。

从事临床医学工作近20年，擅长产科高危妊娠处理、围产期保健，以及妇科内分泌的诊治。

## <<宝宝教我做妈妈>>

### 书籍目录

#### 第一篇 爸爸妈妈，我来了！

你们准备好了吗

给爸爸妈妈的一封信

妈妈早点告诉我——孕前感言

专家门诊

##### （一）专家解释

1. 受孕时间的选择

2. 了解必要的医学知识有利于优生优育

3. 四种推算预产期的方法

##### （二）孕前就医指南

1. 孕早期感冒能否用抗生素

2. 感冒了是否会影响胎儿

3. 整个孕期要进行几次产前检查

4. 产前检查中的主要检查内容

5. 女性吸食海洛因后能否怀孕

##### （三）孕前注意事项

1. “四不要”的怀孕

2. “五不宜”的怀孕

##### （四）准妈妈自制面膜DIY

#### 第二篇 我的生长发育全过程

孕早期

第一个月，我如小天使般悄悄降临

我的生长发育（1~4周）

妈妈早点告诉我——孕月感言

专家门诊

##### （一）专家解释

1. 准妈妈的身体变化

2. 顺利度过害喜期

3. 孕早期少量出血的原因

4. 专家提醒

##### （二）就医指南

##### （三）注意事项

##### （四）营养指导

第二个月，我像个小海马

我的生长发育（5~8周）

妈妈早点告诉我——孕月感言

专家门诊

##### （一）专家解释

1 准妈妈的身体变化

2 准妈妈第二个月的心理准备

3. 准妈妈练习“凯格尔运动”的益处

4. 整个孕期阴道出血常见原因

5. 小便频繁.是否发生了尿路感染

6. 下腹部抽痛是不是要流产了

7. 如何消除或减轻早孕反应

## <<宝宝教我做妈妈>>

8.妊娠期能有性生活吗

9.怀孕后发现得了乙肝怎么办

10.B超检查的必要性

(二) 就医指南

(三) 注意事项

(四) 营养指导

第三个月 我很丑, 可是很温柔

我的生长发育(9~12周)

妈妈早点告诉我——孕月感言

专家门诊

(一) 专家解释

1.准妈妈的身体变化

2.严禁性行为的五类准妈妈

3.影响准妈妈的不利睡姿

4.何谓"唐氏综合征"

5.拉梅兹分娩呼吸法

6.练习拉梅兹分娩呼吸法的诀窍

(二) 就医指南

(三) 注意事项

(四) 营养指导

孕中期

第四个月, 我人模人样了

我的生长发育(13~16周)

妈妈早点告诉我——孕月感言

专家门诊

(一) 专家解释

1.准妈妈的身体变化

2.预防牙龈出血的小技巧

3.改善准妈妈头痛的办法

4.B超测量评估胎儿的发育指标

5.妊娠期阴道分泌物为何增加

6.妊娠期阴道感染怎么办

7.准妈妈出现浮肿、油脂皮肤、妊娠纹、

乳房胀痛等解决方案

(二) 就医指南

(三) 注意事项

(四) 营养指导

第五个月, 我好爱运动

我的生长发育(17~20周)

妈妈早点告诉我——孕月感言

专家门诊

(一) 专家解释

1.准妈妈的身体变化

2.保养哺乳的乳头

3.专家提醒

4.缓解疼痛的足部运动

5.如何预防妊娠期高血压综合征

## <<宝宝教我做妈妈>>

### 6.准妈妈妊娠期增重多少为宜

- (二) 就医指南
- (三) 注意事项
- (四) 营养指导

第六个月,我看起来像个小老头

我的生长发育(21~24周)

妈妈早点告诉我——孕月感言

专家门诊

- (一) 专家解释

1. 准妈妈的身体变化
2. 准妈妈如何预防便秘
3. 避免腿部抽筋的窍门
4. 准妈妈的内衣经
5. 认识婴儿的尿布
6. 准妈妈学会放松的呼吸运动
7. 影响胎儿的激素——苯多胺

- (二) 就医指南
- (三) 注意事项
- (四) 营养指导

第七个月,我渐渐变得丰满起来

我的生长发育(25~28周)

妈妈早点告诉我——孕月感言

专家门诊

- (一) 专家解释

1. 准妈妈的身体变化
2. 早产征兆
3. 容易早产的准妈妈
4. 骨盆运动
5. 消除气喘的小方法
6. 锻炼身体肌肉的运动
7. 自然分娩的过程
8. 下肢浮肿怎么办
9. 妊娠期皮肤为何会瘙痒

- (二) 就医指南
- (三) 注意事项
- (四) 营养指导

孕晚期

第八个月,我身体蜷曲。

为“空降”作准备

我的生长发育(29~32周)

妈妈早点告诉我——孕月感言

专家门诊

- (一) 专家解释

1. 准妈妈的身体变化
2. 常见的胎位异常
3. 分娩时需准备的物品
4. 胎儿脐带绕颈是否有危险

## <<宝宝教我做妈妈>>

5.孕期中哪些不舒服现象是正常的

6.分娩全过程

(二) 就医指南

(三) 注意事项

(四) 营养指导

第九个月,我丰满又成熟

我的生长发育(33~36周)

妈妈,早点告诉我——孕月感言

专家门诊

(一) 专家解释

1.准妈妈的身体变化

2.专家提醒

3.准妈妈如何控制体重

(二) 就医指南

(三) 注意事项

(四) 营养指导

第十个月,我迫不及待见妈妈

我的生长发育(37~40周)

妈妈早点告诉我——孕月感言

专家门诊

(一) 专家解释

1.预产期过了怎么办

2.何为无痛分娩

3.为什么不要轻易做剖腹产

4.何为自然分娩

5.分娩有哪些征象

6.准妈妈分娩后的处理

7.哺乳

8.人工喂养的要点

9.产后护理

10.产后妈妈的正常反应

(二) 就医指南

(三) 注意事项

(四) 月子营养指导

第三篇 细心妈妈早知道

表一 婴儿哺喂次数与奶量

表二 1岁内婴儿添加辅食的顺序

表三 1岁内婴儿发育表

表四 人乳与各种动物乳成分比较

婴儿期的预防接种

附录:常见食物属性一览表

## &lt;&lt;宝宝教我做妈妈&gt;&gt;

## 章节摘录

在饮食方面，依照“少吃多餐”的原则，在空隙时间进行营养水分的补充。

在摄取一些补充性营养物质时，不要单纯听从过来人的经验，必须得到医生许可，才可以增加或减少一些营养素的摄取，尤其是维生素和胆固醇。

在运动方面，准妈妈可以根据自己的实际情况安排能够接受的运动，固定餐后的散步时间。

在进行孕保健体操，或体力消耗稍大的运动时，请接受专业人士的指导，不要造成不必要的伤害。

在工作方面，随时保持轻松乐观的心态，根据法律规定享受属于自己的权利，不要在这个特殊时期争做一些需要花费过多精力的事情，给自己和胎儿一个轻松的休息时间。

为自己准备简洁舒适的妈妈装，服装的材质易清洗、吸湿性能好，以棉、麻织物为主。

除了衣服，妈妈的鞋子也进入了更新阶段。

由于激素变化很容易导致准妈妈重心失衡，加上足、踝、小腿等处的韧带松弛，以及脚板肥大，必须选择鞋跟较低，穿着舒适、容易脱换、鞋底防滑的便鞋，让自己一路轻松。

（四）营养指导关键词：维生素c，动物蛋白。

血糖波动，铁，钙正式进入怀孕历程，准妈妈必须学会制定饮食计划和协调饮食结构，根据宝宝需要和自己的反应制定菜单。

在“少量多餐”的原则下，作出合理的安排。

蛋白质是构成人体结构的主要成分，不仅用于满足自身和胎儿生长的需要，还为将来分娩消耗以及产后乳汁分泌进行适当储备，其含量仅次于水。

由于怀孕期间从尿中排出氨基酸较多，再加上消化吸收率的差别与个体差异，准妈妈几乎每天都需要补充蛋白质。

产科医生建议：在孕早期，准妈妈蛋白质的摄入量为80克/天；在孕中期，蛋白质的摄入量可增加到90克/天；在孕晚期可增加到95克/天。

在动物蛋白的摄取中，由于牛奶、蛋类中富含的蛋白质最容易消化，氨基酸齐全，也不易引起痛风，所以算是品质最好的。

而植物中的大豆，其蛋白质含量丰富，容易被人体吸收，也被视为最好的选项。

有些准妈妈在怀孕初期害喜的时候，常常出现偏爱或厌恶某类食物的现象，这些都是正常的。

但是，为了保证腹中胎儿的均衡营养，妈妈还是需要克服一些难受，尽可能将有益食物摄入体内。

只要没产生严重的恶心、呕吐，就以“少量多餐”为原则，坚持3个小时左右进食一次，选择富含碳水化合物、蛋白质的食物，定量补充高蛋白和高热量食物，还有口感舒适的水果。

这个时期选择卵磷脂含量丰富的大豆、蛋黄、核桃、坚果、肉类及动物内脏等，可以有效增加准妈妈的大脑营养与胎儿的脑发育。

因害喜严重导致营养缺乏的准妈妈，要在医生的叮嘱下补充一些维生素和铁剂的药片，不要自己随便听从过来人的一面之词作出盲目选择。

怀孕的妈妈身体是一个大的反应堆，任何一种物质的缺失和增加都将带来意想不到的结果。

对于母亲肚子里的胎儿来说，葡萄糖是唯一的能量来源，将在发育过程中消耗母体大量的葡萄糖。

如果准妈妈没有及时补充碳水化合物来生成葡萄糖，机体就会动用体内的脂肪储备来分解产生葡萄糖。

如果脂肪分解氧化不完全的话，产生出来的过多的酮体就会让准妈妈发生酮症酸中毒，直接影响胎儿的智力发育。

因此，建议准妈妈摄入的碳水化合物以淀粉类多糖为主，多选择大米、面、土豆等，避免直接摄入葡萄糖或过多蔗糖，减少血糖波动。

铁是人体制造血液的重要成分，胎儿在出生时体内就贮存有300毫克左右的铁质，用来满足出生后4~5个月的需要。

这些储存在血液中的铁，都是由准妈妈提供的。

因此，准妈妈为了满足妊娠期间自己和胎儿的铁含量，最好在怀孕初期通过多吃含铁丰富的食物来进行食补，每日铁的供给量为25毫克；也可以适当多吃一些动物血液、肉类、肝脏等富有血红素和铁的



## <<宝宝教我做妈妈>>

食品，以及菠菜等含铁丰富的蔬菜。

如果准妈妈一开始就贫血，则应该在医生的指导下补充铁剂，或补充维生素C来帮助增加铁的吸收。

胎儿的骨骼和牙齿的形成生长和发育都离不开钙，准妈妈从怀孕第二个月开始，就会加速钙的吸收和体内钙的贮存来保障胎儿的需求。

一般而言，妈妈与胎儿每天钙的供给量约为1600毫克，比孕前增加将近一倍。

## <<宝宝教我做妈妈>>

### 编辑推荐

《宝宝教我做妈妈》由江西出版集团，江西科学技术出版社出版。  
亲爱的妈妈：当爸爸的精子穿入你的卵子，从那一刻起，一个可爱的小精灵——“我”诞生了。我住进了妈妈的子宫——我的幸福“宫殿”，开始了十月的等待，等待280天后与妈妈幸福的见面。在这甜蜜而又焦急的等待之中，妈妈，你可知道，你的小精灵是如何成长为聪明可爱的胎宝宝的？妈妈，让我轻轻地告诉你……

<<宝宝教我做妈妈>>

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>