

<<怀孕知识百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕知识百科>>

13位ISBN编号：9787543941113

10位ISBN编号：7543941112

出版时间：2010-1

出版时间：上海科技文献

作者：东方知语早教育儿中心

页数：451

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>

## 前言

未出生的宝宝仿佛是一粒等待勃发的种子，准父母们正如在一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻。

在父母内心里，每位宝宝的孕育、诞生和成长都是一种奇迹。

我们写作本收是基于一个信念：你对怀孕及分娩了解得越多，整个过程的进行也就越安全、越令人满意。

怀孕不是要忍受的疾病，而是正常健康女性的生理功能；怀孕不只是恶心、夜间频尿。

怀孕可以说是一次个人旅程，在旅途中你可以发现自我、探寻自我心灵的秘密，洞悉身体的奥妙之处。

在这10个月当中，你不但会孕育一个宝宝，同时还会经历个人的成长。

怀孕在使你经历前所未有的感觉的同时，还是对你的身体、心理、婚姻、工作，乃至对于你整个人的一大挑战。

你每天都会产生数百万个新细胞，这些细胞最后会聚集在一起形成一个人，而这个人有一天会独立于你而存在。

怀孕也许是不容易的，不过，它真的很美好。

希望这本书能成为你除医生提供的常规产前护理之外的补充读本，而不是取而代之。

因为不管是什么书，都只能就大多数孕妇在多数情况下的经历做概括性的介绍。

而你的怀孕过程和你体内的小宝宝都是独一无二的。

由于你可能有一些特殊的产科需要超出本书探讨的范围，而且你所需要的处理方式，也可能会不同于本书所提出的建议，所以如果你有疑虑，一定要跟你的医生讨论，并且遵照医生的指示去做。

## <<怀孕知识百科>>

### 内容概要

从孕前准备、胎儿的成长过程、养胎与胎教、孕期疾病的防治、分娩的方式、产后护理到新生儿喂养方面，进行了详细的介绍，是一本全面呵护孕妈妈和宝宝健康的必备枕边书。

书中从始至终传达了一个理念：怀孕是自然而美好的生理过程，只要掌握了相关的知识或常识，调整心态，放松心情，就能拥有一次美好的怀孕与分娩经历，从而得到一个健康聪明的宝宝。

## 书籍目录

第一篇 优生优育方案直面优生做妈妈意味着什么做过母亲的女性人生更完整大龄妈妈的不利新婚期间不要怀孕孕前心理准备——打消忧虑感计划怀孕，需考虑的问题怀孕计划倒计时孕前丈夫应注意的问题保健全方位精心选择避孕方法“安全期”避孕不安全不宜服用避孕药者紧急避孕药不宜常用选择不同的避孕方式男性避孕套正确使用女性避孕套使用阴道隔膜避孕使用阴道避孕环宫内节育器遗传与优生进行一次遗传咨询宝宝会像谁常见的遗传疾病只遗传给男孩的遗传病由妈妈遗传的疾病遗传病能预防让宝宝遗传夫妻的聪明才智父母个子矮，宝宝未必长不高母婴血型不合是怎么回事人工受孕常识管知心伴侣孕前心理准备应熟悉掌握的生理知识——女性生理周期、排卵期基础体温测定预产期推算怀孕必知——孕期、孕月、孕周划分什么是围生期保健体重管理——怀孕期间“胖”多少合适妇产科不神秘——孕前常规检查这事儿靠谱吗——孕前口腔检查常规检查看懂孕前检查报告需做的特殊检查十月怀胎必须的产前检查第二篇 有备而孕方案食在孕前孕前饮食原则一日三餐的营养-纠正丈夫的不良饮食习惯孕前适宜和不宜的食物叶酸，补之有道孕前需要的维生素孕前需要的矿物质帮助丈夫积蓄“精气”素食者怎样加强营养日常起居调整夫妻作息规律改变不良生活习惯不要刻意减肥不适合摆在家里的花卉减少用电脑时间家庭宠物脱掉高跟鞋乳房保健，为宝宝准备“粮仓”白领女性孕前要注意的事孕前不能服用的药物高龄初产者需谨慎哪些情况不宜受孕不宜服用的中药保健全方位系统了解子宫爱护子宫自然流产药物流产关于人工流产为什么会发生习惯性流产多次流产会导致不孕吗宫外孕知识妇科炎症对怀孕的影响剖宫产和流产后怀孕知心伴侣注意经期卫生利于受孕创造良好的受孕环境最佳孕育年龄适宜受孕的季节最佳受孕时间宫颈黏液观察法判断受孕早孕的自我诊断使用早孕试纸第三篇 孕早期保健方案妊娠第一个月管“孕气”解惑这个月的妈妈宝宝受孕在本月怀孕后的变化巧吃会做准妈妈“就任”须知——怀孕280天营养原则“能吃”好不好上班族的饮食习惯口味变化——嗜酸补充叶酸补充二十二碳六烯酸均衡饮食营养——每天都要吃好妊娠第一个月推荐食谱日常起居审视居家环境生活起居要规律保健全方位新生命之初——了解受孕过程运动与胎教养成散步好习惯原理并不玄虚——什么是胎教从形式上了解胎教婆婆妈妈生活细节要讲究看电视的戒律久坐要多动这个月的妈妈宝宝妊娠第二个月“孕气”解惑这个月的妈妈宝宝妊娠反应出现怀孕后的身心调适——快乐度孕巧吃会做妊娠第二个月推荐食谱食疗缓和呕吐孕初期吃的禁忌孕初期营养食物推荐日常起居孕初期衣着与服饰美丽度孕期-睡一个好觉学会舒适地坐、卧怀孕后适宜工作吗保健全方位了解、保养有原则——孕初期种种不适的应对应对早孕反应——孕吐孕初期忌性爱运动与胎教适度运动保持好情绪就是胎教婆婆妈妈远离辐射上班族妈妈几点健康建议妊娠第三个月“孕气”解惑这个月的妈妈宝宝养胎不必卧床保胎与流产情绪调整很重要巧吃会做妊娠第三个月推荐食谱营养补充这样做日常起居注重个人卫生日常自我呵护嗜睡、多梦——睡眠的苦恼大龄孕妈妈调适保健全方位乳房养护失眠的应对了解自然流产异常妊娠运动与胎教选择适宜的运动色彩偏好设想宝宝的形象婆婆妈妈少去公共场所叫停出差旅游为宝宝要吐了再吃第四篇 孕中期保健方案妊娠第四个月“孕气”解惑这个月的妈妈宝宝计数胎动和胎心监测巧吃会做怀孕中期的营养孕中期营养补充原则胃口大开时的饮食建议孕期喝水要讲究妊娠第四个月推荐食谱日常起居……第五篇 孕晚期保健方案第六篇 分娩保健方案第七篇 产后月子保健方案

## 章节摘录

从优生的角度来说，应当做到：**管理体重**：准备怀孕前，首先要注意自己的体重，体重过重和过轻都可能会导致不孕。

如果体重低于正常值，应适当增加饮食，贮备足够营养，为将来的胎儿生长发育打下良好基础。

体重超重的女性最好孕前适度减肥，降到接近标准体重后再怀孕。

因为孕期体重还要增加约12.5千克左右。

过于肥胖，身高（米）与体重（千克）的平方比大于24，则易发生高血压、糖尿病、巨大儿、难产等症状。

**运动习惯**：养成规律的运动习惯，是保证孕育的前题之一。

只要把生活形态稍加调整，加上有规律的运动习惯，对怀孕期间控制体重也会有帮助。

当然，也不必过度锻炼身体，更不必突然增加运动量或从事高难度运动。

可以选择一种自己喜欢，能持续，适合于任何季节的运动，最好能同时锻炼和强化背部、腹部肌肉，对怀孕会有很大帮助。

**影响受孕的客观因素** 影响受孕的客观因素包括两个方面：一是如果从事的工作与有害、高温、射线及电离辐射物质密切相关，就应当调换工作岗位以保障卵子的质量；二是应该对受孕时间、地点有所选择。

一般来说，受孕最好能避开10~11月份或3~4月份，避免宝宝在酷暑或严冬时出生。

**了解孕产知识** 作为未来的妈妈，在怀孕前了解一些孕产方面的知识，对增强信心、平安顺利度过整个孕期会有很大帮助。

<<怀孕知识百科>>

编辑推荐

《怀孕知识百科》按照怀孕的月份一步步展示了子宫内发生的神奇变化，总结了准妈妈应知的所有事项，包括：在宝宝成长的同时，你会经历生理和心理上的哪些变化；对于产科检查、分娩方式等疑虑的专业解答；怎样做一个快乐的怀孕上班族；从克服害喜到控制阵痛的各种实用妙招等。

精心打造的孕育生活 权威 科学 全面 实用 专家推荐读本 最适合准父母的孕育指导方案

#### 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>