

<<怀孕分娩>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩>>

13位ISBN编号：9787543948372

10位ISBN编号：7543948370

出版时间：2011-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：优生优育课题组

页数：458

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>>

前言

怀胎的十个月是女人一生中最幸福的时光。

孕育生命的喜悦、家人无微不至地关怀，怎能不让准妈妈们不倍觉幸福呢？

但只有亲身体会过的人才能明白，孕育新生命是一种幸福的收获，也是一种甜蜜而又艰辛地付出，如果说子宫中的胎宝宝是一枚果实，那么准妈妈就是生成参天大树的土壤，小生命萌发所需的全部营养与能量，都来自母体，来自于那颗爱子之心。

事实上，从决定要做妈妈的那一刻起，女人就已经开始了做妈妈的各项准备，承担起了做母亲的责任。

不过，许许多多的准妈妈心中仍有几丝忐忑……自从腹中有了那颗爱的种子，就被全家人当作重点保护对象，因腹中小生命的存在，准妈妈的一切行动变得慎之又慎，周围所有的人都会告诉你：现在是“一人吃，两人补”。

感受关爱的同时，作为一个孕育经验不足的准妈妈必然有很多的问题需要释惑。

比如在不同的阶段应该怎么吃，有哪些饮食禁忌；该怎么运动，有哪些注意事项；需要在各个阶段做好哪些疾病的防治工作；怎样做才能成为快乐的漂亮妈妈，等等。

为此，我们精心编写了这本《怀孕分娩优生百科》，不仅如“良师”帮你解答孕育生命过程中的种种困惑，还如“益友”始终陪伴在你十月怀胎的过程中。

既有“准妈妈身体变化”的每月跟踪，让你在家人的精心照料下，让胎宝宝健康的成长，也能让你在“胎宝宝的身体变化”中勾勒出亲亲宝贝的样子，此外，本书还以孕育生命的时间为主线，按照以月为章、以周为节的脉络设置，对妊娠过程中的营养饮食、日常保健、自我监护、科学胎教进行全方位展示，语言生动、活泼，内容图文并茂，力求让准爸妈们在轻松、趣味地阅读中获得知识和智力的启示，为每周的营养、保健、胎教等孕期生活细节提供一些参考和帮助。

“计划”生育的准爸妈们，必须要懂得孕育不仅关系到宝宝的未来，也是家庭的希望。

科学孕育宝宝，远远不是听人安排地“饭来张口”，更多时候，要让孕育的历程“心中有数”，即使细节也不放过。

所以，积极主动地投身到学习中去，然后去选择和践行科学的孕育方法，就能如你所愿，圆你一个孕育健康、聪明宝宝的梦。

优生优育课题组

<<怀孕分娩>>

内容概要

孕育是上天赋予每位女性的一项神圣使命。
不能随意，更不能盲目。
就像做项目一样，一定要有计划地进行。
《怀孕分娩优生百科》寓科学于优生、寓医学于保健。
用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧。
一目了然地将孕期的点点滴滴进行详细的说明。
阅读和使用《怀孕分娩优生百科》。
会让您的宝宝更聪明更健康。
让您的孕期更幸福更完美，让您的家庭更和谐更甜蜜！

<<怀孕分娩>>

书籍目录

第一章孕前必修——要优生不要“忧生”

无微不至，“计划生育”提前准备
 财务预算，孕前、孕中、孕后算细账
 好“孕”知时节，瓜果飘香最当时
 母强子壮，孕前补养“叶酸当先”
 孕前心理准备分阶段、有步骤进行
 备孕百分百，不可忽视的口腔危害
 生男生女，夫妻也可以“巧做安排”
 胎教常识知道点，让胎宝宝赢在起跑线
 遗传常识知道点，孩子身高可以算出来
 孕前预防，夫妻最该做的体检与防疫
 预防遗传病，常规产前检查项目一个别少
 体检别大意，婚检、孕检各是一码事儿
 远离妇科病，女性不可不知的孕前检查
 远离男科病，男性不可不知的孕前检查
 防患于未然，需要提前注射的几种疫苗
 孕前宜忌，把孕前准备做到家

受孕禁忌，5种最应避免的受孕情况
 疾病早防治，需孕前治疗的9种疾病
 迎接胎宝宝，女性提早防治3种炎症
 迎接胎宝宝，男性远离3种不良环境
 趋利避害，小两口对不良习惯说拜拜
 远离宠物，建一道防感染的“隔离墙”
 从高跟鞋到平底鞋，要美更要健康

第二章孕1月——生命之花悄然绽放

胎宝宝的身体变化

准妈妈的身体变化

第1周亲爱的，我们来“造”人吧

生儿育女，别总“以后再说”

身体准备，运动增强体质

营养准备，饮食增强体质

调理偏食，“不爱”吃的补救方法

第2周把握受孕好时机

天时地利，把握受孕好时机

精卵结合，宝宝从快乐出发

备孕期间保证均衡营养

警惕，准妈妈禁忌食物清单

第3周宝宝你来了吗

掌握自我判断怀孕的方法

双管齐下，准确判断怀孕

走出误区：动动就会动了胎气

走出室内，多接受阳光的照耀

话保健，远离避孕药的隐害

第4周像孕妇一样“休养”

夫妻俩携手呵护小幼苗

<<怀孕分娩>>

性福生活，还能继续吗
怀孕后还能用化妆品吗
贴身之选——远离化纤内衣
别让辐射“射”到你
盘点办公室的辐射源
不应忽视的几种营养物质
附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐
第三章孕2月——欣喜与不安的交织
胎宝宝的身体变化
准妈妈的身体变化
 第5周小家伙“安营扎寨”了
准妈妈悄现妊娠反应
预产期，与宝宝见面那一天
准爸爸别再“吞云吐雾”
舒缓运动把“胎芽”保住
高龄准妈妈孕期保健须知
莫让感冒“干扰”准妈妈
厨房也有安全隐患
 第6周开始有点恶心
准妈妈应避免CT检查
莫因呕吐而多食酸食
孕吐反应剧烈，及早去医院
四条妙计，早孕反应巧去除
孕早期适宜吃些小零食
孕育葡萄胎，准妈妈别慌乱
药物对胎宝宝的侵害
准妈妈巧吃姜，不劳医生开处方
准妈妈应暂离的工作岗位
 第7周宝宝有蚕豆那么大
准妈妈要知道这些数据
孕期围生期保健知多少
孕早期，腰酸背痛巧解除
孕早期，冰镇食品请远离
准爸爸下厨，清淡开胃爱心菜
做舒缓的孕妇瑜伽放松一下
警惕异常增多的白带
远离孕早期尿频的困扰
 第8周唉！
心情变得暴躁了
3次正餐要保证合理
孕期如何补维生素
孕期补钙有何标准
孕期补钙易犯的4个错误
牛奶——准妈妈的理想营养库
爱上酸奶对胎宝宝好处多
父母的爱是最佳胎教之源
怀孕了，跟老板怎么说

<<怀孕分娩>>

附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐

第四章孕3月——腹中的茁壮成长

胎宝宝的身体变化

准妈妈的身体变化

第9周“食养”计划进行时

本月孕检项目

尽早建立妊娠保健卡

孕妇奶粉，喝还是不喝

准妈妈健康喝水有讲究

远离含咖啡因食品

自制美味果汁好处多

准妈妈做点家务好处多

第10周让好心情陪伴你的一周

你有没有患上孕期抑郁症

让色彩装点你的生活

准妈妈白日梦：保持好心情

酸辣食物，准妈妈要悠着点

巧吃番茄，黄褐斑“不见面”

豆制品，准妈妈健身胎宝宝健脑

第11周妙趣横生，对话胎宝宝

贫血准妈妈，调节需要因人而异

准妈妈也要穿出“孕味”来

语言胎教，听听准爸爸的声音

孕前期乳房胀痛怎么办

乳房增大，胸罩要“适时而换”

水中运动，减轻身体负担

第12周安全度过危险期

别忘了去做例行体检

辛辣调味品的酸甜人生

准妈妈洗澡有讲究

夏季解暑，绿茶不失为上策

祛色斑，靓肤保养有秘籍

如何消除难看的妊娠纹

职场准妈妈孕育权利须知

附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐

第五章孕4月——小公主或小王子

胎宝宝的身体变化

准妈妈的身体变化

第13周安全进入孕中期

准妈妈“冲浪”，防辐射殃及宝宝

准妈妈如何选择防辐射服

孕中期便秘治疗法则

警惕滴虫性阴道炎

腹部疼痛时，准妈妈应对措施

第14周产检的前前后后

你是小王子或小公主

利用遗传规律推算宝宝血型

<<怀孕分娩>>

本月产检都检查些什么

看懂B超检查单

注意保持口腔卫生

射向胎宝宝的爱之光源

准妈妈进补，把握尺度

四种食物：准妈妈要杜绝食用

第15周要做最美的准妈妈

准妈妈光吃不胖有绝招

正确调整坐姿、站姿与行姿

孕期养颜，做个漂亮准妈妈

准妈妈“个性化”护肤宝典

妻子穿衣打扮，给出合理意见

亲子互动，与宝宝交流好处多

第16周健康保卫战

提高警惕，唐氏综合征(先天愚型)筛检

打响“乳房保卫战”

孕中期切忌节食减肥

捍卫准妈妈的“底气”

游泳和瑜伽，孕中期最佳运动

附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐

第六章孕5月——“孕”味十足

胎宝宝的身体变化

准妈妈的身体变化

第17周亲亲我的宝贝

初感胎动，调皮宝宝在舞蹈

孕中期，外出购物的注意事项

准妈妈应避免闻汽油味

学会数胎动，检测宝宝健康

胖妈妈的“保持体型”法

DHA，为胎宝宝智力“助威”

左侧卧位，准妈妈的最佳睡姿

第18周宝宝是羊水里玩耍的小鱼儿

准妈妈夏季防蚊策略

柿子，不爱那么多，只爱一点点

葡萄，准妈妈的美颜养生丸

黄色薯条，为准妈妈健康“亮红灯”

对付办公室水肿的小妙招

缓解腰背疼痛的几种方法

失眠烦心，谨防孕期抑郁找上门

第19周宝宝能听到声音啦

将关爱传给准妈妈

胎宝宝听得到你讲的故事

孕中期，准妈妈魅力衣装

孕中期外出旅游最安全

切莫放纵你的“性”福

可以测量宫高了

第20周把健康“养”出来

<<怀孕分娩>>

本月体检备忘录

不宜过多食用动物肝脏

职场准妈妈的保健“守则”

孕中期谨防偏头疼

子宫肌瘤一定要慎重

贪恋肥皂剧，不利胎宝宝健康

孕期鼻出血，如何应急

附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐

第七章孕6月——任重道远

胎宝宝的身体变化

准妈妈的身体变化

第21周准妈妈需要加倍地爱抚

血容量增加应注意补铁

抚摸胎教，生命的感动

准妈妈多吃鱼，胎宝宝更聪明

准妈妈睡眠越好，胎宝宝就越健康

孕中期，多吃些健脑坚果

第22周“教养”正当时

胎教音乐“集结号”

英语启蒙开始啦

种花养草有讲究

爱妻清单，从细节做起

准妈妈少吃甜食为妙

第23周日常养“体”有绝招

散步——准妈妈最中意的运动

准妈妈做体操，好处多多

两款食疗，有效改善孕期水肿

矿物质，胎宝宝需要的平衡剂

第24周晾晾我的保健术

准妈妈不宜开灯睡觉

大肚孕妈的洗发问题

巧治腿部抽筋的方法

有效预防孕期静脉曲张

正确应对妊娠期压力

附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐

第八章孕7月——在“内心深处”生长

胎宝宝的身体变化

准妈妈的身体变化

第25周悄悄唤醒妈妈强烈的爱

25周时进行1次触诊检查

本月例行产检项目

孕中晚期调好营养

适时做个勤劳的准妈妈

去做孕期糖尿病检查吧

温热补品，易造成难产

第26周快乐互动，展现妈妈的爱

运动胎教，宝宝在做踢肚游戏

<<怀孕分娩>>

音乐胎教——培养好心情

拍摄孕期写真注意事项

补血补铁让胎宝宝更健康

孕晚期，应警惕早产现象

早产儿应给予的特别护理

第27周味觉形成，能分辨甜与苦啦

盐是一把“双刃剑”

菠菜，功过是非两重说

花生，准妈妈的“植物肉”

鸡蛋，为准妈妈提供优质蛋白

不良情绪，优生的污染源

虾皮，准妈妈的营养佳品

第28周胎宝宝可以睁开眼睛啦

收起烦闷，做个美丽孕妈妈

眼睛干涩，小窍门来帮忙

甜蜜性生活对你说拜拜

监控体重异常增长

附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐

第九章孕8月——进入分娩准备期

胎宝宝的 身体变化

准妈妈的 身体变化

第29周，小脑袋在增大

孕晚期保健体检的重点

为宝宝布置一间婴儿房

月经不规律的准妈妈如何推算预产期

让未出世的胎宝宝见见世面

腹式呼吸输送更多的氧气

提高警惕，防止孕晚期皮肤瘙痒

谨防“哮喘”再次找上门

准妈妈，宜加入少食多餐族

练习辅助动作，为‘分娩护航

第30周为宝宝储蓄能量

孕8月，宝宝能量储备指导

过犹不及，切忌营养过剩

不可忽视的孕期外阴瘙痒症

孕晚期不能吃得太咸

口红、指甲油，胎宝宝健康的沉默杀手

第31周生命需运动，宜忌有讲究

消除腿部水肿的健康疗法

消除皮肤瘙痒的健康疗法

孕晚期出行有讲究

孕晚期适宜的小运动

孕晚期应怎样防晕车

不可盲目用胸带紧束胸部

准妈妈可以乘坐飞机吗

第32周宝宝近了，仿佛听到了脚步声

爱妻清单，创造和谐的家庭气氛

<<怀孕分娩>>

妊娠糖尿病，病因不同调理不同

滋补有方，不要恋上鱼肝油

布置安全家居，保护大肚腩

附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐

第十章孕9月——宝宝的东西都准备好了吗

胎宝宝的身体变化

准妈妈的身体变化

第33周看起来更像个初生婴儿啦

孕晚期饮食有讲究

准妈妈少吃土豆为好

脐带绕颈没那么可怕

准妈妈如何保证睡眠质量

第34周一边是期待，一边是心慌

消除孕后期神经紧张

关于休产假的建议

静脉曲张，细节调理效果好

早期破水，具体问题具体分析

孕后期选择合适的胸罩

孕晚期，不宜食用刺激性食物

第35周列一下临产前的注意事项

查一查，胎宝宝胎位正常吗

警惕：胎盘早期剥离

孕期有“痔”来袭怎么办

防治准妈妈便秘五招

孕晚期，准妈妈要多补铁

第36周为宝宝到来做准备

腹中宝宝的体重预知计算法

孕晚期，训练宝宝对光的敏感性

继续让宝宝接受知识的熏陶

测量骨盆，看你能否顺产

附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐

第十一章孕10月——小天使降临人间

胎宝宝的身体变化

准妈妈的身体变化

第37周临产前的全家总动员

每周做1次孕情监护

临产的几大表现

如何辨别真假宫缩

临产前易忽视的症状

学会待产缓痛操

预防难产全攻略

第38周充分准备迎接分娩

临分娩宜坚持散步

揭秘四种常见分娩方式

排练分娩3过程

剖宫产相关细节详解

双胞胎分娩该怎么办

<<怀孕分娩>>

自然分娩好处多多

第39周盼望着，盼望着

冲刺时刻饮食总纲领

临产“分娩佳食”大比拼

临产时有“七大”禁忌事项

补之有道：待产时的营养方案

第40周亲亲宝贝，痛并快乐着

家属必知的入院待产清单

临产准备让你不再一头雾水

让准爸爸陪你走进产房

减轻产痛的心理调节方法

父爱流长，亲自为宝宝剪脐带

附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐

第十二章坐月子——特别的调护给特别的你

新手妈妈产后常识训练营

产妇坐月子要顺应四季寒温

产妇坐月子的适宜家居环境

产妇月子用药需小心谨慎

月子期间乳房变化及护理

月子期间皮肤护理三步曲

月子期间体形重塑与保健

坐月子适量运动好处多

莫让月子误区伤了身体

月子期间的食物禁忌

传统月子餐如何吃才好

新手妈妈的塑身与调护

子宫调护：恢复性生活自信“要紧”法

乳房保健：3种保养使乳房变得丰满

缩腹保健：6种锻炼腹部的美腹操

塑臀保健：运动按摩塑造娇俏美臀

皮肤保健：产后皮肤保养不松懈

美腿保健：日常护理让大象腿瘦下去

常见月子病防治与调理

乳头破裂的预防与护理

食疗运动，轻松解除产后便秘

调理气血，治疗产后关节痛

自然分娩的侧切伤口恢复

剖腹产伤口护理因时而异

缓解产后脱发的几种方法

产后腰背酸痛的预防与护理

产后盆腔静脉曲张的预防与护理

新生儿的常见疾病防治与调理

新生儿高热防治有高招

“肺炎”是宝宝的健康杀手

食物疗养，小儿咳嗽药膳有奇效

让鹅口疮远离新生宝宝

帮新生宝宝解除脐炎困扰

<<怀孕分娩>>

别慌，新生儿黄疸有得治
“泪囊炎”，小宝宝的眼病
新生儿宝宝尿布皮炎的防治

<<怀孕分娩>>

章节摘录

版权页：插图：如果患者属于乙型肝炎病毒携带者，长期随访检查肝功能系列始终正常，B超检查不提示肝硬化，可以考虑怀孕。

但分娩或哺乳时很可能使新生儿受到感染。

因此，在生产后应立即给宝宝接种乙肝免疫球蛋白和疫苗，或舍弃母乳哺乳。

急性乙肝患者经过适当治疗和合理调养后数月即可痊愈，此时检查若肝功能恢复已正常，乙肝病毒抗原指标都已转阴。

患者病情稳定，肝功能正常半年以上，体力完全恢复即可怀孕。

慢性肝炎，如病情轻微，肝功能正常，患者年轻，体质又好，经过适当地治疗可以怀孕。

但在怀孕后应坚持高蛋白饮食和充分休息，加强孕期监护，必要时也需要住院，观察。

必须注意的是，乙肝患者一旦怀孕，应该终止使用各种具有治疗肝毒的药物，如抗生素、抗结核药物、治疗糖尿病药物等。

乙肝准妈妈，尤其是乙肝“大三阳”的准妈妈，应该在怀孕的第7、8、9月，分别注射1支高效价乙肝免疫球蛋白，以预防乙肝病毒的宫内感染。

<<怀孕分娩>>

编辑推荐

《"80后"新一代孕妈妈的幸福之门:怀孕分娩优生百科》：量身订做：“80后”新手爸妈，必知的孕育知识内容翔实：关注细节，详解孕期你想知道的所有问题安全权威：妇幼专家倾情奉献，最实用有效的孕产方案不一样的孕育，不一样的未来“80后”妈妈最想要的育儿书

<<怀孕分娩>>

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>