

<<孕产妈妈健康一本通>>

图书基本信息

书名：<<孕产妈妈健康一本通>>

13位ISBN编号：9787546402659

10位ISBN编号：7546402654

出版时间：2010-9

出版时间：成都时代出版社

作者：布琳

页数：89

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>

## <<孕产妈妈健康一本通>>

### 前言

你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情？

欣喜？

惊讶？

不肯相信还是不知所措？

不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！

但是作为一位准妈妈，难免会又寸孕期身体的某些不适产生种种忧虑，加上将为人母的紧张、对分娩的不安，都与甜蜜时刻相伴。

在以前，多数家庭属于大家族，怀孕、分娩这方面的资讯，通常是由祖母、外祖母传给妈妈，妈妈再传给女儿，代代传承。

可是，现在已步入少产、少子的时代，借由现代科学媒体来获得关于孕期的资讯，成为不可或缺的潮流趋势。

这部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯。

## <<孕产妈妈健康一本通>>

### 内容概要

本书是给亚洲父母的孕期健康手册，是孕妈妈们的实践总结，是孕期保健必备指南。

完美孕产孕早期(0-12周)、孕中期(13-27周)、孕晚期(28-40周)，孕期生活全程指导方案，伴你安全度过280天。

绝妙的变化。

细致翔实地记录三个时期宝宝发育成长与母体的变化，让你全面准确地了解自己的身体变化，掌握宝宝的生长情况。

细致的营养食谱。

一人吃，两人补，提供最科学、最全面的营养配餐方案及孕妇保健食谱，为宝宝未来把好营养关。

孕妈咪健康护理。

育婴专家解答你的各类问题：产科的选择、孕期用药的禁忌与注意事项、体检、妊娠不适的原因与对策、心理疾病的表现与克服……孕妈咪保健运动。

国际运动导师为三大孕期打造舒缓温和运动方案：孕早期——胎儿助长运动；孕中期——克服不适与防止身材走样施行运动；孕晚期——顺利助产运动。

风靡全球的斯瑟蒂克胎教法。

音乐、语言、瑜伽、光照、抚摸……最佳亲子互动，让你的宝宝赢在起跑线。

<<孕产妈妈健康一本通>>

书籍目录

Part 1 青涩的甜蜜——孕初期(0~12周) 1.绝妙的变化——胎儿的形成与妈咪的变化 2.孕妈咪生活护理宝典 最佳营养 环境物语 Sex锦囊 快乐“孕”动： 卧姿收缩骨盆 卧姿提升腹部 孕在职场 生活情报站： 沐浴禁忌 美容雷区 3.孕妈咪健康护理宝典 产科医生面对面 用药慎重 妊娠反应Q&A 心理问诊 4.孕初期百宝箱Part 2 相对安定期——孕中期(13~27周) 1.绝妙的变化——胎儿的形成与妈咪的变化 2.孕妈咪生活护理宝典 最佳营养 Sex锦囊 快乐“孕”动： 跺脚跟 走步推手 双侧踏步加双臂环绕 孕在职场 生活情报站： 打扫 购物 3.孕妈咪生活护理宝典 产科医生面对面 妊娠反应Q&A 心理问诊 4.赢在起跑线上——神奇的胎教 妈咪和宝宝的美好桥梁——音乐胎教 外交家心律的开端——语言胎教 5.孕中期百宝箱Part 3 最后的冲刺——孕晚期(28~40周) 1.绝妙的变化——胎儿的形成与妈咪的变化 2.孕妈咪生活护理宝典 快乐“孕”动： 安产呼吸法练习 3.孕妈咪健康护理宝典 孕在职场 产科医生面对面 用药慎重 妊娠反应Q&A 心理问诊 为安产加分 孕后期的自我监 4.赢在起跑线——神奇的胎教 温柔的亲密接触——肚皮胎教 为宝宝强健助把力——运动胎教 给宝宝一盏灯——光照胎教 自然胎教 5.预产期 为顺产加分 产妇入院时的用品 婴儿的用品 婴儿用品精选指南 6, 孕晚期百宝箱

章节摘录

插图：身是否已有糖尿病或耐糖不佳、分泌胰岛素的代谢性疾病。

肾脏功能健全与否（代谢蛋白质问题）、子痫前症、妊娠糖尿病等各项疾病也需检查。

5. 身体各部位检查：医师会针对准妈妈的甲状腺、乳房、骨盆腔来做检查。

由于骨盆腔是以内诊方式进行检查，为避免过于刺激子宫，医师会让准妈妈平躺在诊断台上，以手来触摸准妈妈腹部上方是否有肿块。

若是摸到肿块，就要怀疑是否为卵巢肿瘤或子宫肌瘤，但大部分以良性肿瘤居多。

6. 抽血：准妈妈做抽血检验，主要是验准妈妈的血型、血红蛋白（检视准妈妈贫血程度）、肝功、肾功及梅毒、乙肝、艾滋病等，好为未来做防范。

7. 检查子宫大小：准妈妈从孕期第6周开始，子宫开始逐渐变大，到了孕期第12周时，子宫底会在耻骨联合的上方，到孕期第20周时，会跨过骨盆腔到肚脐位。

8. “胎儿颈部透明带”的筛检：准妈妈可以在孕期11~14周做此项检查，即可早期得知胎儿是否为罹患唐氏症的高危险群。

主要是以超声波来看胎儿颈部透明带的厚度，如果厚度大于2.5（或3）毫米以上，胎儿罹患唐氏症的机率就会较高，这时医师会建议准妈妈再做一次羊膜穿刺，来看染色体异常与否。

## <<孕产妈妈健康一本通>>

### 编辑推荐

《孕产妈妈健康一本通》：准妈咪的生活保健、也灵护养手册科学的孕期生活日程表。  
均衡的孕期营养饮食、应对妊娠反应的各种妙招，孕期心理问诊。  
安全的孕期运动.孕期SEX给职场孕妈妈的建议。

<<孕产妈妈健康一本通>>

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>