

<<80后妈咪孕产新经>>

图书基本信息

书名：<<80后妈咪孕产新经>>

13位ISBN编号：9787802028128

10位ISBN编号：7802028124

出版时间：1970-1

出版时间：胡巧艳、黄醒华 中国人口出版社 (2009-01出版)

作者：胡巧艳，黄醒华 著

页数：269

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>

<<80后妈咪孕产新经>>

前言

“80后”是社会对一组特殊群体的亲切称呼。

他们出生和生长在改革开放的30年。

这30年正是我国经济文化及社会卫生水平飞速发展，国力不断强大，国际地位日益提高的黄金时代。

比起他们的父辈、兄长辈，他们真可谓“生得逢时”。

他们的新生儿期、幼儿期、儿童期、青少年期、青春期都成长在优越的环境中。

这一代人受教育程度较高、视野广阔、思维活跃，是社会建设及发展的中坚力量。

现在他们长大成人，到达了人生的生育期，由于生活背景的不同，他们的婚姻观、生育观与传统观念有很大的差别，对孩子的期望值很高，而且由于工作压力及社会责任感也会使他们在洒脱的生活观中添一份担忧。

本书的目的就是帮助“80后”的年轻人了解一些生儿育女的科普知识，从孕前的生理心理、社会适应到怀孕早、中、晚期，分娩期及产褥期，从整个妊娠的准备到顺利完成，系统介绍了健康营养、心理调整、日常衣食住行、保健等知识。

希望本书有助于“80后”的年轻夫妇胸有成竹的迎接家庭中的新一代。

黄醒华

<<80后妈咪孕产新经>>

内容概要

《80后妈咪孕产新经》是帮助“80后”的年轻人了解一些生儿育女的科普知识，从孕前的生理心理、社会适应到怀孕早、中、晚期，分娩期及产褥期，从整个妊娠的准备到顺利完成，系统介绍了健康营养、心理调整、日常衣食住行、保健等知识。

<<80后妈咪孕产新经>>

作者简介

其他责任者简介：黄醒华，首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师、研究生导师，从事专业是围产医学、妇女保健，现任WHO妇女及孕产妇保健研究与培训合作中心副主任，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。

《中华妇产科》、《中华围产医学》、《中华全科医师》、《中国实用妇科与产科》、《实用妇产科》等专业杂志编委。

<<80后妈咪孕产新经>>

书籍目录

Part 1 80后孕产疑思Top10Q1 长期使用电脑对怀孕有影响吗Q2 怀孕后宠物怎么办Q3 怎样胎教才最有效Q4 怀孕期间该怎么吃才好Q5 为啥老是怀不上？
什么时候同房易怀孕Q6 怀孕后何时开始休息Q7 怀孕后都会长妊娠纹、蝴蝶斑吗Q8 剖宫产好还是自然产好Q9 分娩到底有多痛Q10 产后身材会恢复吗Part 2 孕前准备做到家作一个简单的孕产规划孕产期规划表作好孕产的心理准备算好孕产经济账孕前体检不能少你的孕前体检项目表准爸爸的孕前检查项目选择你的最佳怀孕时间最佳生育年龄最佳受孕季节最佳受孕时间年龄太大怀孕有什么危害这些不利妊娠的坏习惯你有吗偏食挑食，不爱正餐爱零食不吃早餐长时间上网爱喝咖啡与浓茶晚睡晚起随便吃药吸烟、嗜酒孕前控制体重会让孕期更顺利问题一太瘦问题二过胖标准体重最宜受孕减肥不能靠节食准妈妈也要控制体重给80后妈妈的孕前运动建议孕前做运动的5大理由运动注意事项给忙碌职场80后的运动建议作好优生咨询这些人不宜生育容易遗传的6种疾病孕前应该这样吃补充营养素制剂前要做好咨询工作孕前不宜吃的食物提前3个月调理身体孕前3个月开始补充叶酸叶酸有啥用？
啥时候开始补充叶酸叶酸补多少合适吃啥可以补叶酸选择哪种叶酸补充剂补充叶酸的4条法则创造最优质的精子和卵子准爸爸的精子保卫战守护卵子健康不利于受孕的10种因素Part 3 孕早期(1~12周)专家指导方案孕1月保健关键词孕1月营养规划1~2周本周变化专家指导胎教优生备忘录好情绪创造优生宝宝80后孕产新经孕早期可以享有哪些法律特权忧心妈妈热线孕早期可以有性生活吗孕趣多多宝宝是这样“做”出来的3周本周变化专家指导胎教优生备忘录为胎儿打造最佳子宫环境80后孕产新经选择一家称心的产检医院忧心妈妈热线怎样避免早期自然流产孕事共分享梅子——我要记录下我的整个孕期4周本周变化专家指导胎教优生备忘录哪些因素会导致胎儿畸形80后孕产新经找到要做妈妈的感觉忧心妈妈热线老是担心胎儿畸形怎么办孕趣多多怀孕迹象自我检测给双胞胎妈妈的特别关爱双胞胎妊娠期营养指导注意多休息警惕产前合并症预防早产提前住院待产双胞胎的喂养方案孕2月保健关键词孕2月营养规划5周本周变化专家指导胎教优生备忘录长期接触强烈噪声对宝宝不利80后孕产新经孕早期可以做哪些运动忧心妈妈热线怎样及早发现可怕的宫外孕、葡萄胎美丽孕早期100分孕早期少化妆，宜淡不宜浓6周本周变化专家指导胎教优生备忘录胎教有什么用80后孕产新经孕吐吐不停胎儿会有问题吗忧心妈妈热线孕前没有补叶酸，现在补来得及吗孕趣多多真的是“酸儿辣女”吗7周本周变化专家指导胎教优生备忘录胎教根据——胎儿大脑和感觉器官的发育成熟80后孕产新经孕早期性生活的安全指导忧心妈妈热线孕早期感冒怎么办孕事共分享Lisa——我用坚强战胜早孕反应8周本周变化专家指导胎教优生备忘录著名的斯瑟蒂克胎教法80后孕产新经孕早期交通安全特别提示忧心妈妈热线孕早期情绪不好会导致胎儿畸形孕趣多多宝贝会遗传到你们的哪些特点孕3月保健关键词孕3月营养规划9周本周变化专家指导胎教优生备忘录通过B超数据核对宝宝胎龄80后孕产新经何时去作产前检查忧心妈妈热线照B超对胎儿有害吗美丽孕早期100分孕早期要怎么健康护肤呢10周本周变化专家指导胎教优生备忘录预防宝宝发生溶血症80后孕产新经孕早期为什么频频跑厕所忧心妈妈热线牙龈老出血是怎么回事孕趣多多趣说生男生女的征兆11周本周变化专家指导胎教优生备忘录与宝宝的才智息息相关的营养素80后孕产新经散步是孕期的最佳运动忧心妈妈热线发生妊娠剧吐怎么办孕事共分享Ella——改变色彩，改变心情12周本周变化专家指导胎教优生备忘录远离对胎儿不利的化学物品80后孕产新经学会调节情绪，做个快乐孕妈妈忧心妈妈热线哪些食物会导致流产，必须忌口孕趣多多推算宝宝的预产期Part 4 孕中期(13~28周)专家指导方案孕4月保健关键词孕4月营养规划13周本周变化专家指导胎教优生备忘录音乐胎教是怎样产生功效的80后孕产新经教你看懂产检化验单忧心妈妈热线孕中期性生活安全吗美丽孕早期100分孕早期防晒有秘诀14周本周变化专家指导胎教优生备忘录加强自己的艺术修养也是胎教80后孕产新经孕中期性生活的安全姿势忧心妈妈热线孕早期白带增多怎么办孕趣多多怀男孩会让你变丑吗15周本周变化专家指导胎教优生备忘录一天中的哪个时段最适合胎教80后孕产新经孕中期可以做哪些运动忧心妈妈热线孕早期眼睛干涩可点眼药水吗孕事共分享浩永——我是准奶爸16周本周变化专家指导胎教优生备忘录第一次感受宝宝的胎动80后孕产新经孕中期是游泳的好时期忧心妈妈热线为什么孕早期容易患缺铁性贫血孕趣多多胎动是种什么样的感觉孕5月保健关键词孕5月营养规划17周本周变化专家指导胎教优生备忘录宝宝性格和胎教有关80后孕产新经小小4招让你睡得更香忧心妈妈热线小腿抽筋是因为缺钙吗美丽孕早期100分选购漂亮孕妇装18周本周变化专家指导胎教优生备忘录本周可进行B超畸形筛查80后孕产新

<<80后妈咪孕产新经>>

经爬楼梯要量力而行 忧心妈妈热线 情绪低落是孕期抑郁症吗 孕趣乐多多 拍大肚照需要注意什么 19周本周变化专家指导胎教优生备忘录 语言胎教怎么做 80后孕产新经孕中期外出旅行应仔细谋划 忧心妈妈热线 孕中期出现宫缩怎么办 孕事共分享 时尚编辑 May 的扮靓宝典 20周本周变化专家指导胎教优生备忘录 胎教音乐推荐榜 80后孕产新经学会测量宫底高 忧心妈妈热线 怎样知道胎儿的发育是不是正常呢 孕趣乐多多 逛街购物放松心情 孕6月保健关键词 孕6月营养规划 21周本周变化专家指导胎教优生备忘录 音乐胎教不当会损害胎儿听力 80后孕产新经孕中期怎样健康吃水果 忧心妈妈热线 孕中期鼻子经常出血需要看医生吗 美丽孕期 100分 乳房增大了，换个合适的胸罩吧 22周本周变化专家指导胎教优生备忘录 胎教故事怎么选 80后孕产新经孕奶粉有什么不一样 忧心妈妈热线 如何避免妊娠高血压疾病 孕趣乐多多 宝宝的血型随你还是随他 23周本周变化专家指导胎教优生备忘录 充满幸福的联想胎教 80后孕产新经忙里偷闲放松身体——办公室体操 忧心妈妈热线 发生先兆流产怎么办 孕事共分享 豆豆——将工作进行到底 24周本周变化专家指导胎教优生备忘录 开始筛查妊娠糖尿病 80后孕产新经怎样预防妊娠糖尿病的发生 忧心妈妈热线 经常外出就餐时怎样确保卫生和营养 孕趣乐多多 职场安产小锦囊 孕7月保健关键词 孕7月营养规划 25周本周变化专家指导胎教优生备忘录 生个宝宝要补充多少钙 80后孕产新经孕中、晚期建议采用左侧卧位睡眠 孕趣乐多多 孕期日光浴的黄金法则 美丽孕期 100分 怎么保养增大的乳房 26周本周变化专家指导胎教优生备忘录 一起来做“亲子游戏” 80后孕产新经远离病原体高点——公用电话 忧心妈妈热线 为什么这些地方会疼痛 孕趣乐多多 巧妙利用孕期生物钟 27周本周变化专家指导胎教优生备忘录 宝宝用品清单 80后孕产新经居家安全做到位 忧心妈妈热线 孕中期经常便秘怎么办 孕趣乐多多 孕中期经常做噩梦是不是不正常 孕事共分享 阿芳——自己动手给宝宝织衣物 28周本周变化专家指导胎教优生备忘录 开始进行推动散步法 80后孕产新经孕中期尽量少戴隐形眼镜 忧心妈妈热线 怎样减轻静脉曲张 孕趣乐多多 孕中期药补不如食补 Part 5 孕晚期(29-40周)专家指导方案 孕8月保健关键词 孕8月营养规划 29周本周变化专家指导胎教优生备忘录 开始记录胎动，监测宝宝健康状况 80后孕产新经孕后期要减少性生活频率 忧心妈妈热线 为什么最近肚皮会一阵阵发紧 美丽孕期 100分 做个抑制妊娠纹的鸡蛋膜 30周本周变化专家指导胎教优生备忘录 抚摸胎教可以促进胎儿智力开发 80后孕产新经缓解腰痛的瑜伽动作 忧心妈妈热线 孕中期得了痔疮怎么治 孕趣乐多多 可以让你心情变好的食物 31周本周变化专家指导胎教优生备忘录 现在可以开始做来回抚摸胎教了 80后孕产新经本周可能会测量骨盆大小 忧心妈妈热线 胎位不正怎么办 孕事共分享 小语——集体怀孕乐无穷 孕9月保健关键词 孕9月营养规划 32周本周变化专家指导胎教优生备忘录 防止营养过剩导致巨大儿 80后孕产新经孕后期的运动指导 忧心妈妈热线 孕后期要作好哪些准备 孕趣乐多多 含锌食物有助于自然分娩 33周本周变化专家指导胎教优生备忘录 胎头什么时候开始入盆 80后孕产新经减轻孕后期腰背疼痛的叮咛 忧心妈妈热线 提前预定一名称心的月嫂 美丽孕期 100分 孕妇的洗发、护发宝典 34周本周变化专家指导胎教优生备忘录 保存宝宝的脐带血有什么用 80后孕产新经孕中期洗澡5要点 忧心妈妈热线 怎样预防早产 孕趣乐多多 孕中期狂吃水果，宝宝出生后皮肤好 35周本周变化专家指导胎教优生备忘录 胎儿也会发脾气 80后孕产新经克服临产期焦虑综合征 忧心妈妈热线 孕后期尿频、尿失禁怎么办 孕事共分享 静子——很庆幸我坚持了游泳 36周本周变化专家指导胎教优生备忘录 开始施行触压拍打式抚摸胎教 80后孕产新经准备好住院待产包 忧心妈妈热线 法定产假有几天？ 什么时候开始休比较好 孕趣乐多多 个子高、屁股大就好生宝宝 孕10月保健关键词 孕10月营养规划 37周本周变化专家指导胎教优生备忘录 光照胎教怎么做 80后孕产新经长日寸间看电视会影响胎儿的发育 忧心妈妈热线 如何预防胎膜早破 美丽孕期 100分 孕中期怎样安全使用精油 Part 6 幸福分娩在今朝 分娩方式全知晓 怎样选择适合你的分娩方式 影响自然分娩的四大因素 自然分娩优劣势分析 无痛分娩真的无痛吗 药物镇痛指数大PK 哪些情况需要剖宫产 剖宫产利弊分析 水下分娩安全吗 导乐式分娩正流行 自然分娩进行时 自然分娩的过程 自然分娩需要多长时间 产前走一走，分娩更顺溜 准妈妈要不要进产房 分娩时该怎样用力 痛过之后是快乐 Part 7 新妈妈产后恢复 月子恢复，步步为营 坐月子的基本原则 子宫恢复规律 腹带使用不当有大危害 科学哺乳，让乳房不变形 按时去作产后检查 产后多久能恢复性生活 新爸爸守则 月子里的运动方案 产后运动什么时候开始 做产后运动有禁忌 7日瘦身方案 经验共分享 小琪——哦耶！ 我恢复了孕前身材

<<80后妈咪孕产新经>>

章节摘录

Q2：怀孕后宠物怎么办怀孕后还能养宠物吗？

孕前一直都在饲养宠物的你是否心中有这样的疑问呢？

长时间的相处，已经让你对心爱的宠物产生了难以割舍的感情，然而很多孕产书或者前辈，都会告诫你在孕期将宠物送走，以免感染弓形虫。

但是也有许多已经生产过的朋友举出了反证，说自己孕期一直在养宠物，也没有发生任何问题，宝宝现在也很健康聪明！

究竟宠物对胎儿会产生什么样的威胁呢？

是不是孕妇都应该远离宠物呢？

如果要养宠物的话有没有什么方法可以避免感染弓形虫呢？

宠物中可能隐藏对胎儿不利的弓形虫在小动物中会隐藏着一种肉眼看不见的小原虫——弓形虫，可通过动物的唾液、粪便等途径传染给人。

正常人感染弓形虫大多不表现出症状，只有少数人会发低烧、流鼻涕等，并且可自愈。

但如果你在怀孕早期感染这种病毒，就可通过你的血液、胎盘等多种途径，使胚胎或胎儿感染，引起很多不良后果。

孕早期多引起流产、畸形或死胎；孕中期多引起死胎、早产或严重的脑、眼等部位疾患；孕后期胎儿已发育成熟，90%为隐性感染，即出生时表现出无异常，但有可能出生数月或数年后出现耳聋及视力受影响等情形。

除了小动物，生肉类食物特别是猪肉、牛肉和羊肉也可能带有弓形虫。

所以，孕期的你最好不要吃未熟的肉，加工生肉后、吃东西前都要洗手。

在孕前把宠物送去作弓形虫检验如果你在孕前一直饲养宠物的话，那么在准备怀孕前，应该去医院进行弓形虫病毒检查。

如果你此前有过不良孕产史、免疫功能低下，那么，抗弓形虫抗体检查就更是必不可少。

如果检验显示你已经感染过弓形虫，并已产生了抗体，你就可以不用担心宠物问题了。

如果检验显示你从未感染过弓形虫，则表明你体内还没有免疫力，那么，你就要在整个孕期注意喂养宠物的方式和自己的饮食卫生了。

如果化验结果显示你正在感染期间，那么，清暂时不要怀孕，应在治愈之后再怀孕。

为确保安全，我们建议你最好在妊娠期避免接触宠物。

孕期接触过宠物不要慌如果你孕前没有作过弓形虫检查，或者孕前检查弓形虫显示为易感染，在孕期不小心接触过宠物，应该及时去医院咨询就诊。

医生会对你进行弓形虫检验，如果检验结果确诊感染了弓形虫，应立即治疗，并检查胎儿有无异常。

此外，因为从弓形虫感染母亲到传染给胎儿还有一段时间，所以，如果你有十足的证据表明弓形虫病是最近感染的，那么在这个时期内还可对疾病进行治疗，一般不会对胎儿有什么危害。

不过，如果你是在孕后期胎儿已发育成熟时，即使母体感染胎儿也可正常发育，但可能会在日后出现异常。

所以，你在整个孕期都应该警惕弓形虫的感染。

避免弓形虫感染的要点如果不想把宠物送走，最好在孕前把宠物送去做血清学检测。

如果宠物体内没有弓形虫抗体，或者已经感染了弓形虫，你就应严格禁止与宠物亲密接触。

不要与宠物亲密接触，特别是在怀孕最初3个月应严格与宠物保持距离。

在孕期以及宝宝出生后的半年内，应该把宠物限制在一个房间活动。

禁止宠物舔你的手、面部、饭碗、菜碟等。

避免被宠物抓伤、咬伤，并注意勤洗手。

不要让它上床和你一起睡。

宠物要养在家里，喂熟食或成品猫粮，不让它们在外捕食，以免被外界感染。

经常给宠物洗澡，并定期给宠物的碗、碟进行沸水消毒。

不要接触宠物的粪便。

<<80后妈咪孕产新经>>

应该让准爸爸或别人去清理宠物的粪便？

因为弓形虫主要隐藏在宠物的粪便中。

准爸爸清理粪便时应戴上手套，并在清理完之后立即洗手。

同时不要让宠物随地大小便。

蔬菜、水果表面以及生肉，也可能隐藏着弓形虫，因此在食用蔬菜、水果前一定要清洗干净；不吃生蛋或未煮熟的肉，切生肉和内脏的菜板、菜刀，要与切熟肉和蔬菜水果的菜板、菜刀分开；饭前洗手

Q3：怎样胎教才最有效不论你是正打算怀孕，还是已经怀孕，相信你会和许多孕妇一样，心中会有这样的疑问：胎教真的如传说中那样有用吗？

类似疑问的源头就是对胎教的一知半解。

一知半解地学，一知半解地用，这样做非常容易走进胎教的误区，对胎儿的健康发育可能还会产生意想不到的害处。

先来看看胎教过程中常见的两大误区：误区一胎教实施越早越好研究表明，胎儿6~7个月时脑的基本结构才能具备，到胎儿8个月时才呈现出与新生儿相同的脑电图，大脑皮层区域才有了各自特殊的功能，指挥胎儿听、嗅、发音等器官的活动，并具有连续性和初步的节律性，使得对胎儿实施相应的有规律的教育成为可能。

因此，胎教并非越早实施越好。

误区二胎教可以随时随地进行胎教的各种内容都是围绕一个目的，即输入良性信息，确保胎儿生存的内外环境良好，使胎儿在自然而然中，在无意识探索中健康成长。

一切胎教内容的实施都要遵循胎儿生理和心理发展的规律，不能随意进行。

胎教的目的是促进胎儿的感觉功能发育成熟，而不是让胎儿成为神童！

所谓胎教过程中实施的教育，不同于出生后的教育，主要是对胎儿六感功能的训练，即皮肤的感觉、鼻子的嗅觉、耳朵的听觉、眼的视觉、舌的味觉和躯体的运动觉。

接受过正确胎教方法的宝宝，在出生后对音乐敏感，有音乐天赋。

心理行为健康，情绪稳定。

语言发展快，说话早。

大运动能力发展优秀，动作敏捷，协调、手的精细运动能力也发展良好。

学习能力和智能发展都超过未接受过胎教的宝宝。

<<80后妈咪孕产新经>>

编辑推荐

《80后妈咪孕产新经》由中国人口出版社出版。

<<80后妈咪孕产新经>>

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>