

<<决定版妊娠分娩育儿>>

图书基本信息

书名：<<决定版妊娠分娩育儿>>

13位ISBN编号：9787510107887

10位ISBN编号：7510107881

出版时间：2011-8

出版时间：中国人口出版社

作者：周忠蜀 编

页数：325

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>

## <<决定版妊娠分娩育儿>>

### 前言

前言 随着社会的飞速发展，人们越来越深刻地体会到妊娠、分娩和育儿是整个家庭，乃至整个社会的责任。

母爱是人世间最伟大、最无私的爱，孕育是上天赋予女性最温柔的体验。

即将成为妈妈的人，为了新生命的萌芽而欣喜和骄傲；已经成为妈妈的人，为了新生命的降生而坚强和满怀感激。

“十月怀胎，一朝分娩”，其中的甜蜜与艰辛，只有经历过的人才能体会。

的确，面对新生命是那样美丽和充满希望，有谁能不为之感动呢？

孕期女性生理和心理随之发生着起伏的变化。

在满怀希望憧憬新生命到来的时候，你是否知道孕前准备同样重要？

你知道胎儿是怎样成长的吗？

你为胎儿提供了优越的生长环境吗？

面对孕期的种种不适，你是手足无措，还是从容应对？

你是否知道分娩的痛苦是可以缓解的？

你掌握了哪些产后恢复的技巧和保健常识？

你知道怎样让宝宝更健康、更聪明吗？

你和宝宝的饮食搭配是否合理……对于你面临的怀孕、分娩、育儿的种种疑问，我们将在本书中为你详细解答，本书凝结了权威专家的集体智慧，目的就是为处于怀孕、分娩、育儿过程中的你提供最为翔实的解答和最为科学的指导。

妊娠篇中，关注孕前准备，告诉您优生优育的秘诀、最佳怀孕季节、孕前的营养准备、提高精子和卵子质量的方法以及怀孕禁忌等。

在这部分内容中，我们和你一起探寻孕期中每个月孕妇和胎儿所经历的神奇变化，引领你展开奇妙的旅程。

为了更好地开始这段旅程，书中也为你呈现了从容应对孕期不适的解决办法；孕期怎样均衡饮食和营养；怎样在孕期改正不良的生活习惯，为胎儿提供健康、舒适的生长环境；怎样做简单易行的孕期保健操，从而使身体更加健康，为日后的分娩做好准备；怎样挑选孕妇装和宝宝的用品，让你和宝宝日后的生活更舒适；手把手教你轻松制作孕期佳肴，让你远离妊娠期高血压、糖尿病等疾病的困扰，让你和胎儿的营养更均衡。

另外，本篇还特设了准爸爸必修课堂，让准爸爸在孕期可以更贴心、更周到地照顾孕妇和胎儿，实施好孕期的胎教，为宝宝的聪慧健康打下坚实的基础。

分娩篇中，将系统地了解分娩前兆、剖宫产、自然分娩、拉梅兹待产按摩放松法、产前营养及保健方法，从而消除分娩紧张和困惑，助你轻松顺利地面对分娩。

同时，还介绍了产后饮食调养的方法、产后出现的不适和应对方法、产后健美操、产后日常保健的方法等，从而让你快乐地坐月子，开心地照顾好宝宝。

育儿篇中，我们为你提供了0~3岁宝宝的发育指标、喂养和护理方法，教你科学快乐育儿。

同时书中还涵盖了宝宝的体智能的培养方法、常见问题和常见疾病的应对方法、预防接种的注意事项及常识、婴幼儿营养常识等，从而让你科学地养护宝宝，让宝宝头脑更聪明、身体更健康。

编者

## <<决定版妊娠分娩育儿>>

### 内容概要

本书分妊娠篇、分娩篇、育儿篇，内容详实、全面系统，是每位新手父母必备的居家宝典，让你一册在手怀孕育儿再也不愁。

全书辅以精美的插图，让你在获取知识的同时，拥有一份阅读的感动。

## <<决定版妊娠分娩育儿>>

### 作者简介

医学博士、中日友好医院儿科主任、主任医师、北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师。

1982年毕业于华西医科大学，曾在北京医科大学第一附属医院、北京儿童医院学习两年，经JICA途径留学日本大学、日本独协医科大学并获博士学位。

从事儿科临床、教学、科研25年，对儿科疑难重症尤其在小儿神经、遗传疾病如癫痫、脑瘫、新生儿惊厥、缺氧缺血性脑病、PKU等的诊治有丰富的临床经验。

培养博士、硕士研究生8名，主要从事小儿神经遗传的基础及临床研究。

负责及参与国家级、部级、院级和中日合作课题多项。

## <<决定版妊娠分娩育儿>>

### 书籍目录

#### 第一篇 妊娠篇

孕育新生命的准备

最佳怀孕季节

什么是优生

影响优生的因素

暂缓生育的人群

不宜生育的人群

婚后忌立即怀孕

导致不孕不育的因素

孕前必须治疗的疾病

怀孕前的营养准备

孕前妻子要补充叶酸

丈夫也要补充叶酸

孕前不可熬夜

提高精子质量的必要性

提高精子质量的方法

影响男性生育能力的药物

男性孕前用药禁忌

孕前忌烟酒

孕前忌服用药物

孕前忌服用安眠药

孕前忌接受X光检查 29

停用避孕药后半年内忌怀孕

早产、流产应半年后再孕

忌剖宫产后马上再孕

大龄女性生育的弊端

提高大龄女性生育能力的建议

怀孕第1个月

孕妇的身体变化

胎儿的发育状况

本月孕事指南

早孕有哪些信号

孕早期不宜做放射线检查

孕期避免承受过度压力

孕期生活要有规律

孕期要保持充足的睡眠

孕期应慎用药

孕期禁用的西药

孕期禁用的中药

孕妇不宜用风油精

孕妇不宜抹口红

孕妇不宜浓妆艳抹

孕期不宜露宿纳凉

孕妇不宜养鸟、狗、猫

孕妇不宜长期接触电脑

## <<决定版妊娠分娩育儿>>

孕妇不宜长时间吹电风扇

孕妇不宜使用电热毯

孕期不宜进行预防接种

孕早期孕妇保健操的做法

准爸爸必修课

### 怀孕第2个月

孕妇的身体变化

胎儿的发育状况

本月孕事指南

产生孕吐的原因

应对孕吐的妙招

宫外孕的成因

宫外孕的种类

宫外孕的症状

流产的原因

流产的种类

流产的症状

人工流产

人工流产的危害

人工流产后遗症

人工流产后的休养

什么是葡萄胎

孕期洗发的注意事项

孕期梳头的好处

孕期不宜久沐热水浴

孕妇不宜穿化纤内衣裤

孕期不宜开灯睡觉

孕期不宜久看电视

孕期明目护眼操

### 怀孕第3个月

孕妇的身体变化

胎儿的发育状况

本月孕事指南

做好孕期保健的方法

孕期保健的好处

挑选适合的孕妇装

挑选适合的工作装

孕妇内衣裤的选择

选择舒适的鞋子

科学饮水

手指健脑操

足尖及踝关节运动

孕妇宜早晨散步

孕期应注意行动姿势

### 怀孕第4个月

孕妇的身体变化

胎儿的发育状况

## <<决定版妊娠分娩育儿>>

本月孕事指南  
应对孕期头晕  
应对孕期心悸、气喘  
应对孕期腹泻  
应对孕期腹胀  
应对阴道分泌物增多  
应对孕期妊娠斑  
应对孕期妊娠纹  
皮肤瘙痒  
按摩乳头的方  
法  
双胞胎的种类  
双胎妊娠的注  
意事项  
合理处理家  
务  
适度的运动和  
散步  
孕期游泳的注  
意事项  
外出旅行的注  
意事项  
宜采取侧卧位  
休息  
孕中期孕妇保  
健操  
孕中期孕妇保  
健操的做法  
孕中期准爸爸  
必修课  
孕中期性生活  
常识

### 怀孕第5个月

孕妇的身体变  
化  
胎儿的发育状  
况  
本月孕事指南  
要保持愉快的情  
绪  
孕期应注意预防  
痔疮  
孕期应注意外  
阴部清洁  
孕期应注意口  
腔卫生  
孕期要穿专用  
衣裤  
孕期应注意钙  
的摄取  
孕期应注意控  
制体重

### 怀孕第6个月

孕妇的身体变  
化  
胎儿的发育状  
况  
本月孕事指南  
孕期要重视环  
境卫生  
孕中期要保持  
正确睡姿  
注意温差变  
化  
注意噪音对胎  
儿的伤害  
需要做B超检  
查的情况  
做羊膜腔穿  
刺的情况

### 怀孕第7个月

孕妇的身体变  
化  
胎儿的发育状  
况  
本月孕事指南  
应对孕妇身体  
疼痛

## <<决定版妊娠分娩育儿>>

孕期脚部抽筋、麻痹  
应对孕晚期的失眠  
关注孕妇的情绪  
孕妇浮肿的判断与应对  
准备婴儿用品  
孕晚期孕妇保健操  
孕晚期准爸爸必修课

### 怀孕第8个月

孕妇的身体变化  
胎儿的发育状况  
本月孕事指南  
产前身心保健班  
妊娠期高血压综合征

### 怀孕第9个月

孕妇的身体变化  
胎儿的发育状况  
本月孕事指南  
孕妇应注意乳房卫生  
出现早产的原因  
早产的应对方法  
常位胎盘早期剥离  
什么是前置胎盘  
什么是低位置胎盘  
胎盘功能不健全

### 怀孕第10个月

孕妇的身体变化  
胎儿的发育状况  
本月孕事指南  
什么是胎儿臀位  
胎儿臀位的成因  
胎儿臀位的矫正方法  
胎儿臀位的分娩  
胎儿臀位牵出术分娩  
胎儿异位的注意事项  
什么是胎盘钙化  
胎盘钙化的分娩  
羊水过多症  
羊水过少症  
什么是早期破水  
过期妊娠的原因  
过期妊娠的预防

### 关注孕期营养，科学饮食

蛋白质  
脂类  
碳水化合物  
维生素  
钙



## <<决定版妊娠分娩育儿>>

铁

碘

叶酸

平衡膳食很重要

孕妇宜多吃粗粮

孕妇宜多吃蔬菜

不宜食用刺激性食物

要适当补充动物性食物

吃海带补碘注意安全

不宜多摄取维生素C

孕期烹饪饮食注意事项

在外用餐的注意事项

糖尿病孕妇的饮食

妊娠期高血压综合征孕妇的饮食

孕期健康营养食谱

孕期检查保健康

早孕检查的重要性

妇科检查

初诊检查

尿糖阳性

探测胎儿心跳

测量宫高和腹围

测量血压

测量体重

测量骨盆

血型检验

电子胎心监护

远程胎心监护

自我监护与家庭监护

唐氏综合征检查

胎教启智方案

正确认识胎教

胎教的主角

母爱是胎教的基础

家庭成员对胎教的作用

情绪胎教

孕妇的情绪

为孕妇创造良好的环境

色彩在胎教中的作用

音乐胎教

适合的胎教音乐

给胎儿唱歌

## &lt;&lt;决定版妊娠分娩育儿&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：孕育新生命的准备最佳怀孕季节选择一个最佳怀孕季节要考虑的是：呼吸新鲜空气方便与否、穿衣行动方便与否、瓜果食品丰富与否、病毒感染能否回避等几个方面。

冬末春初是流行病高发的时期，病毒性传染病较多。

病毒可引起胎儿的先天缺陷，尤其是怀孕的头3个月，是胚胎的敏感期，若此时胎儿受到病毒感染，易成为畸胎。

所以，从健康的角度出发，最好不要在冬末春初怀孕。

夏、秋季节怀孕，既可使胚胎在头3个月避开流行病毒的感染，又有利于孕妇到室外散步，充分吸收氧气。

此外，还有大量的蔬菜、水果上市，能够保证母体和胎儿在孕期具有合理的营养结构和营养量。

况且，夏季分娩为产妇和婴儿提供了良好的恢复和生长气候条件。

所以，夏、秋季节可以说是理想的受孕季节。

当然，育龄女性及家人还要考虑自身的条件。

怀孕的季节理想与否也不是绝对的。

即便不在夏、秋两季怀孕，只要注意改善不利条件或注意弥补不足，也不能说是不理想的。

什么是优生一个健康、聪明、漂亮的宝宝是家庭的共同愿望。

为了实现这一良好愿望，夫妻俩在准备生育下一代之前，多了解一些优生方面的知识是很必要的。

“优生”，简单地说，就是“生优”，即采取一系列措施保证诞生的一代在素质方面是优秀的。

优生问题可分为两个方面：一方面要尽量减少以至消除有严重遗传疾病和先天性疾病的个体出生；另一方面是尽量促进体力和智力上优秀的个体出生。

前者是劣质的消除，后者是优质的扩展，优生学研究的正是这方面的内容。

影响优生的因素计划生育任其自然受孕是不适合的。

当夫妻双方还没有做父母的思想准备，没有做好孕前优生的物质准备，不具备养育宝宝的经济条件时，最好不要受孕。

计划生育强调的是考虑未来的家庭建设，选择适当时机怀孕和分娩。

许多父母都喜欢逗宝宝，却不知过分逗有害无益，轻者会影响宝宝的饮食、睡眠，重者可能伤及宝宝的身体，甚至乐极生悲。

因此父母在逗宝宝时要注意：宝宝的咀嚼与吞咽功能尚不完善，如果在他进食时和他逗乐，不仅会影响他形成良好的饮食习惯，还可能将食物误入气管，引起窒息甚至发生意外。

如果他在吃奶时把奶水吸入气管，会引起吸入性肺炎。

睡眠是大脑皮层抑制的过程，宝宝的神经系统尚未发育成熟，兴奋后往往不容易抑制。

如果宝宝睡前过于兴奋，会迟迟不肯睡觉，即使睡觉，也会睡不安稳，甚至出现夜惊。

不善抛举宝宝有些父母为了让宝宝高兴，喜欢将宝宝向上抛起，然后再接住，宝宝大都爱玩这种游戏，往往要求父母反复地抛举。

如果父母稍不留心或十分疲劳，便很有可能失手以致摔坏宝宝，甚至造成终生遗憾。

因此，最好不要采取抛举这种形式逗引宝宝。

宝宝在大人的扶持下会站以后，一些父母常常喜欢用一只手托住宝宝的双脚，让其站立在自己的手掌上，这样做是很不安全的。

虽然父母的另一只手可做保护，但宝宝一旦突然失去平衡，父母往往措手不及，后果不堪设想。

爬行是9个月的宝宝最喜爱的活动，因此要特别注意宝宝爬行时的安全和卫生。

父母应当把地板打扫干净，铺上席子、毡子或棉垫之类的东西，不要让他用爬脏的小手直接拿东西吃。

最好不要让他独自一人爬行。

家里的窗户应有护栏，或者使床远离窗户，防止他爬上窗台。

热的汤、饭菜上桌后，不要让他接近或爬上桌子。

放在桌上的热水瓶、茶具、花盆等尽管宝宝够不着，但他有可能抓住桌布把它们拉下来。

## <<决定版妊娠分娩育儿>>

宝宝的周围应当没有坚硬锐利的物品，不要让他嘴里含着筷子、笔等尖硬物品爬行，家具的尖角要用海绵或布包起来。

药品也不要放在他能抓到的地方，或者干脆买一个结实的小箱子将全部药品都锁起来。

室内电线要绝对安全，电线、电源开关、插座、台灯等电器要放在宝宝摸不到的地方。

如果有不用的插口，应当用绝缘材料将它们塞好、封上。

千万不要把宝宝锁在屋里自己去上班或干其他事情，以防发生事故。

## <<决定版妊娠分娩育儿>>

### 编辑推荐

《决定版妊娠分娩育儿(决定版)(彩版)》是：从怀孕、分娩到育儿的全程专家指导，一本书让你从怀孕用到养孩子，超级实惠。

你不知道的和你想知道的，你《决定版妊娠分娩育儿(决定版)(彩版)》都提到了，快来看看吧！

孕前要做哪些准备？

怀孕也要吃什么？

怀孕了如何做运动？

如何看孕检报告单？

孕晚期如何保胎？

孩子出生后你该做什么？

妊娠分娩育儿一本就够这是一本让你可以从孕前用到产后的书，一本在手让你为备孕做好充分的准备，让你安心保胎，让你坦然面对分娩，让你产后从从容容照顾自己和孩子。

<<决定版妊娠分娩育儿>>

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>