

<<好妈妈智慧宝典>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈智慧宝典>>

13位ISBN编号：9787537536158

10位ISBN编号：7537536155

出版时间：2008-1

出版时间：河北科学技术

作者：邵守进

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>

<<好妈妈智慧宝典>>

内容概要

《好妈妈智慧宝典》主要内容：卫生部北京医院妇道科专家全程指导。

懂得科学育养的妈妈，才是好妈妈。

怀孕必读，孕期保健，安全分娩，婴儿保护，宝宝保健，宝宝常见疾病的防治。

了解自己的体重 如果体重低于正常值，应适当增加饮食，锻炼身体，使自己的体重达到标准，贮备足够的营养，为将来胎儿的正常发育生长打下一个良好的基础。

而超重的妇女，最好怀孕之前适当减肥，待降到标准体重后再怀孕。

因为孕期体重还要增加12.5千克。

过于肥胖的妇女，如果体重指数即体重（千克）与身高（米）的平方之比大于24，则易发生高血压、糖尿病、巨大儿、难产等并发症。

<<好妈妈智慧宝典>>

作者简介

邵守进，主任医师。

1987年毕业于山东医科大学医学系并工作于卫生部北京医院。

1988年于北京协和医院进修学习，1998年于日本短期访问学习，2004年于美国学习，现任人民卫生出版社《中国临床医生》杂志编委。

<<好妈妈智慧宝典>>

书籍目录

- 第一章 怀孕必读 一、孕前的准备 1.怀孕前应做哪些准备 2.女性的最佳生育年龄是在什么时候 3.男性的最佳生育年龄是在什么时候 4.怎样创造良好的受孕环境 5.选择受孕月份有何意义 6.患有哪
些疾病不能生育 7.婚后多长时间不孕即应到医院检查 8.“不孕”和“不育”是一回事吗 9.注重孕
前饮食营养有何重要意义 10.孕前补充营养对胎儿的发育重要吗 11.孕前补充蛋白质有何意义 12.
怀孕前为何要补充叶酸 13.怀孕前为何要补铁 14.怀孕前必须补钙吗 15.孕前补锌有何作用 16.准备
怀孕为何要补充维生素A 17.怀孕前为何不可缺乏维生素B1 18.怀孕前为何要补充维生素B2 19.为什
么怀孕前不可缺乏维生素C 20.怀孕前为何不可缺乏维生素E 21.妻子怀孕前,丈夫应注意哪些问题
22.男性饮酒对优生有何影响 23.丈夫戒酒多长时间才能受孕 24.妻子准备怀孕对丈夫饮食有要求吗
25.生男生女能通过饮食控制吗 26.是什么在决定着胎儿的性别 27.旅游途中怀孕有什么不妥 28.“
抢红”有利于怀孕吗 29.在蜜月里怀孕好吗 30.头胎不如二胎聪明吗 31.在什么情况下不宜怀孕
32.“人流”后停多久才可再次怀孕 33.停用避孕药多久才可以怀孕 34.去掉避孕环后可以马上
怀孕吗 35.服用某些药物时应停药多久再怀孕 36.进行遗传咨询有什么好处 37.妇女带病妊娠有
何危险 二、怀胎的种种表现 1.生命的开始 2.妊娠的早期征兆 3.确诊怀孕的方法 4.怀孕初期的10
项检查 5.月经不来就是怀孕了吗 6.胎儿前8周各时期的变化 7.妊娠12周 8.认识胎盘 9.认识脐带
10.哪些妊娠危险与胎盘有关 11.妊娠16周 12.胎动 13.妊娠20周 14.妊娠24周 15.妊娠28周 16.
胎儿的情况 17.妊娠32周 18.妊娠36周 19.妊娠40周 20.胎儿什么时候出现心跳 21.怀孕后多久可
以感到胎动 22.怀孕期间体重的增长有何规律 23.孕妇的体重增加,胎儿体重也会跟着增加吗 24.怎
样才能生一个体重正常的孩子 25.胎儿为什么会出现心律不齐 26.什么是胎儿宫内发育迟缓 27.为什
么会发生宫内发育迟缓 三、孕期的性生活安排 1.合理安排孕期性生活 2.性交姿势 3.孕期性生活
问答 4.孕期性反应有什么特点 5.孕期性欲有规律吗 6.孕期如何享受性爱 7.为什么怀孕早期忌性
生活 8.怀孕中期性生活应注意什么 9.怀孕晚期性生活应注意什么 10.为什么说孕中期适度的性生
活有益于健康 四、关注胎教 1.什么是胎教 2.中国古代胎教 3.为什么要进行胎教 4.世界胎教的
几大学派 5.胎教的四个步骤 6.胎儿能感觉到跟他说话吗 7.应该怎样进行胎教 8.语言胎教法 9.情
绪胎教法 10.行为胎教法 11.音乐胎教法 12.什么样的音乐适合于胎教 13.怎样根据怀孕的不同时期
选择胎教音乐 14.游戏胎教法 15.如何写父母胎教日记 16.如何进行营养胎教 17.如何养成正确的胎
教心理 18.自己如何拟定一个胎教方案第二章 孕期保健 一、孕期生活保健 1.保持最佳心理状态
2.身形变化 3.适宜的着装 4.睡眠 5.洗浴 6.孕妇如何保养头发 7.孕期能染发、烫发吗 8.孕妇不
宜做哪些家务 9.孕妇能看电视吗 10.孕妇能用电脑吗 11.怎样的睡姿对孕妇和胎儿最有利 12.为什
么孕期宜多睡眠 13.孕妇可以睡电热毯吗 14.为什么孕妇忌睡席梦思床 15.妊娠后期睡眠什么姿势好
16.怀孕后为什么老爱做梦 17.冬季孕妇为什么忌“触电” 18.为什么孕妇不宜进舞厅 19.为什么孕妇
忌噪声 20.孕妇有必要使用净水器吗 21.为什么孕晚期忌坐浴 22.为何孕妇居室忌放花草 23.孕妇洗
衣服要注意什么 24.怀孕期间应不应该戴乳罩 25.孕妇戴隐形眼睛应注意什么 26.为什么孕妇忌用电
吹风 27.孕期为什么忌过多接触洗涤剂 28.为什么孕妇忌大笑 29.为什么孕妇忌随意拔牙 30.妊
娠晚期为何忌久站、久坐和负重 31.孕妇可以打麻将吗 32.住高楼的孕妇要注意什么 33.孕妇为
何忌擅自减肥 34.孕妇乘车或驾车旅游应注意什么 35.孕期为什么忌穿高跟鞋 36.为什么孕
期忌长时间吹电扇 37.大龄孕妇的生活调适有哪些秘诀 38.如何注意孕妇旅行的安全防护
39.准妈妈步行外出应注意什么 40.孕妇骑车有哪些注意事项 41.妻子怀孕后丈夫能帮着干点
什么 42.孕期干家务要注意什么 二、孕期调适之道 1.季节交替之际的孕妇保健 2.孕妇的瑜伽功
3.休息与放松 4.游泳 5.减轻背痛 6.锻炼盆底肌 7.腰部锻炼 8.活动骨盆 9.正确的站姿 10.正确
的坐姿 三、孕期的科学饮食 1.孕期营养要合理 2.营养与胎儿智力发育 3.孕妇饮食有什么特殊性
4.我怀孕了,需要补铁吗 5.孕妇吃猪腰为何要小心 6.为什么孕妇宜多吃蔬菜、多喝水 7.多喝骨
汤能补钙吗 8.孕期吃干果能增进胎儿智力吗 9.孕妇为什么忌多吃海带 10.怀孕后需要补碘吗 11.为
什么孕妇忌过多饮茶 12.孕妇为何忌食山楂 13.为什么孕妇忌饮酒 14.为什么孕妇不宜吃油条
15.吃兔肉生出的婴儿便会是兔唇吗 16.孕妇为什么不宜吃糖精 17.为什么孕妇忌多吃咸鱼 18.孕
早期为何要补充叶酸 19.为什么孕妇忌多吃醋 20.孕妇为什么忌常吃精制食物 21.为什么大龄

<<好妈妈智慧宝典>>

孕妇要忌口 22.孕妇为何忌多食人参、桂圆 23.蔬果残留农药处理步骤 24.孕妇不宜喝浓茶与咖啡 25.怀孕后是否应多吃鸡蛋 26.孕期常吃零食好吗 27.孕妇应避免吃哪些食物 28.孕妇多吃酸性食物好吗 29.孕妇应怎样进补 30.产前不补产后补合理吗 31.多食海鱼可减少早产危险吗 32.孕妇应多吃蔬菜和水果 33.孕妇营养对胎儿的发育有哪些影响 34.怀孕早期饮食如何安排 35.孕期需补充哪些特殊营养 36.上班族孕妇怎样科学补充营养 37.孕妇需要DHA吗 38.孕妇为何宜吃瘦肉、禽、鱼等食物 四、孕期疾病防治 1.呕吐(害喜) 2.尿频 3.阴道分泌物增加 4.心口灼热 5.静脉曲张及下肢水肿 6.便秘 7.痔疮 8.腰背酸痛 9.小腿抽筋 10.腹部疼痛 11.妊娠纹 12.异位妊娠 13.潜伏性虚性子痫 14.Rh因子疾病 15.孕期忧郁症 16.甲状腺功能亢进 17.糖尿病 18.孕期用药宜知 19.怀孕后为什么还会来“月经” 20.孕妇外阴瘙痒是怎么回事 21.孕妇经常鼻出血怎么办 22.妊娠后白带增多正常吗 23.为什么胎位会经常变化 24.孕妇为什么容易发生牙龈出血 25.孕妇为什么易长痔疮 26.孕妇为什么易贫血 27.孕妇为什么易发生尿路感染 28.孕妇为什么易眩晕与昏厥 29.孕妇下肢浮肿怎么办 30.怀孕后感冒对胎儿会产生影响吗 31.怎样避免生育唐氏综合征患儿 32.葡萄胎是怎么回事 33.患甲亢的妇女能怀孕吗 34.怀孕期间可以做阴道冲洗吗 35.妊娠高血压综合征是怎么回事 36.怎样预防妊娠高血压综合征 37.患了妊高征应如何治疗 38.患慢性肾炎的妇女能怀孕吗 39.孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办 40.孕期出现阴道流血有危险吗 41.患有子宫肌瘤怀孕后怎么办 42.怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办 43.宫颈糜烂影响怀孕吗 44.孕妇为什么要警惕腮腺炎的危害 45.糖尿病患者怀孕后可能出现哪些异常 46.患糖尿病的孕妇应注意哪些问题 47.高危妊娠应该注意什么 48.孕妇发生贫血有哪些危害 49.孕妇怎样防止出现贫血 50.防治妊娠贫血宜多吃什么 51.妊娠缺铁性贫血患者为何忌喝牛奶 52.孕妇患了子痫该怎么办 53.怎样预防孕期感染 54.孕妇怎样防治瘙痒症 55.妊娠腹胀与腹泻吃什么食物好 56.孕妇妊娠合并急腹症时应怎样处理 57.孕妇发生腹痛怎么办 58.孕妇下肢静脉曲张是怎么回事 59.患了下肢静脉曲张应注意什么 60.孕妇如何防治口腔和牙齿疾病 61.妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物 62.孕妇为何总感到肌肉酸痛、乏力 63.孕妇某些部位易疼痛是什么原因 64.孕妇肥胖时应怎样调理饮食 65.孕妇皮肤粗糙和皮肤患炎症怎么办 66.孕妇应如何预防雀斑和黄褐斑第三章 安全分娩 一、产前检查 1.产前检查通常有哪些方法 2.B超在产科检查中有什么作用 3.孕妇做B超都检查些什么 4.孕期检查为什么要测定血型 5.母子血型不合时应采取什么措施 6.B超测量胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义 7.产前检查测量宫高和腹围有什么意义 8.为什么要测量骨盆 9.怎样对胎儿进行自我监护 10.关注胎动 11.多胎妊娠的孕妇孕期应注意哪些问题 12.什么是“羊水” 二、产前准备 三、正常分娩 四、异常分娩 五、产后保健 第四章 婴儿保护 一、母乳喂养 二、人工喂养 三、幼儿期的喂养 四、日常护理第五章 宝宝保健 一、0-1岁宝宝的保健 二、1-2岁宝宝的保健 三、2-3岁宝宝的特征 四、日常生活中的安全第六章 宝宝常见疾病的防治 一、宝宝健康课堂 二、宝宝常见病的发现与处理第七章 宝宝的智力开发 一、1-3岁宝宝的生长规律 二、宝宝五大动作的发展过程 三、宝宝智力开发附表

章节摘录

插图：一、孕前的准备1.怀孕前应做哪些准备优生学家的研究证明，妇女在怀孕之前就应做好优生的准备（1）了解自己的体重 如果体重低于正常值，应适当增加饮食，锻炼身体，使自己的体重达到标准，贮备足够的营养，为将来胎儿的正常发育生长打下一个良好的基础。

而超重的妇女，最好怀孕之前适当减肥，待降到标准体重后再怀孕。

因为孕期体重还要增加12.5千克。

过于肥胖的妇女，如果体重指数即体重（千克）与身高（米）的平方之比大于24，则易发生高血压、糖尿病、巨大儿、难产等并发症。

（2）贮备必需的营养、维生素及微量元素 准备怀孕的妇女，可多吃些牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜、乳制品、谷类、海产品等。

这些食物含铁、钙、叶酸及微量元素较高。

（3）戒除不良习惯 吸烟、饮酒、吸毒等对精子、卵子及受精卵均有毒害作用，应在怀孕之前先戒除，等怀孕后再戒往往为时已晚。

（4）避免工作环境中的不良因素 如放射线、噪声、化工原料等，有条件者应适当调换工作岗位。

2.女性的最佳生育年龄是在什么时候优生学家认为，女性的受孕怀胎年龄以24～30岁最为适宜。

因为这个年龄段的女性全身发育已完全成熟、卵子质量高，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低，且分娩顺利。

此年龄段夫妻精力充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好婴儿。

如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲的健康和胎儿的发育都不利。

而女性过晚婚育，特别是在35岁以后才怀孕，难产、手术产机会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会亦加大，且由于妇女年龄偏大，卵子质量降低，发生畸形、痴呆儿的可能性亦加大。

<<好妈妈智慧宝典>>

编辑推荐

《好妈妈智慧宝典》由河北科技出版社出版。

<<好妈妈智慧宝典>>

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>