

<<孕产育儿百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产育儿百科>>

13位ISBN编号：9787802025813

10位ISBN编号：7802025818

出版时间：2008-2

出版时间：王楠楠 中国人口出版社 (2008-02出版)

作者：王楠楠

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>

<<孕产育儿百科>>

内容概要

《孕产育儿百科》主要内容：怀孕对一个女性来说，是一个微妙的过程，但与此同时，这一过程中也夹杂着与微妙相悖的感觉如胎宝宝变化、母体变化等，那么怎样才能完美地结束妊娠的整个过程，并以最好的育儿方案，让聪明健康的宝宝到你家呢？

《孕产育儿百科》在孕期、分娩、育儿等几方面做了细致的描述。

书籍目录

孕产篇Part 1 孕期40周母体与胎宝宝变化1-4周胎宝宝变化母体变化5-8周胎宝宝变化母体变化9-12周胎宝宝变化母体变化13-16周胎宝宝变化母体变化17-20周胎宝宝变化母体变化21-24周胎宝宝变化母体变化25-28周胎宝宝变化母体变化29-32周胎宝宝变化母体变化33-36周胎宝宝变化母体变化37-40周胎宝宝变化母体变化Part 2 生育宝宝准备工作要做好准妈妈准爸爸的心理准备准妈妈的心理准备爸爸的“恐惧” 孕期维持良好的夫妻关系准妈妈准爸爸的“财政” 准备VIP服务准妈妈准爸爸的生理准备生育宝宝的最佳月份生育宝宝的最佳时机用适合自己的方法找出排卵期受孕的最佳时刻生育宝宝的最佳身体状况受孕的最佳做爱频度容易受孕的做爱姿势10大“黑色” 受孕时间精子质量问题孕前阻断十大传染病孕前体检孕前需要注射的疫苗停止避孕不孕不育的烦恼宝宝畸形的预防病毒感染致畸因素药物致畸因素物理化学致畸因素母体本身因素医院准备选择合适的医院与主治医生沟通很重要Part 3 快乐妊娠期的经历孕吐孕吐——胎宝宝发出本能的保护信息孕吐——传递胎宝宝的存在信息孕吐——要求调整饮食的信息孕吐——调整运动方式的信息孕吐——荐饮食妊娠期报告平安的5大信号信号1 乳房的变化信号2 胎动信号3 腹部变大信号4 情绪的变化信号5 身体的变化妊娠期的心理不安与担心Q&A孕妇体检备忘孕检的详细内容第一次孕检主治医生的问题高龄孕妇的孕检有助分娩的呼吸法分娩的辅助动作第一期辅助动作第二期辅助动作Part 4 幸福妊娠期的生活怀孕与上班两不误适宜的体重管理孕妇体重增加的标准孕期体重管理的原则妊娠期的性生活准妈妈的性欲性欲改变的原因避孕套不要忘孕早期性生活孕中期性生活孕晚期性生活美丽准妈妈的保养与装扮美丽准妈妈的胸部护理美丽准妈妈的皮肤保养美丽准妈妈的装扮妊娠期的注意事项Q&A妊娠期运动怀孕早期怀孕中期怀孕晚期休闲“孕” 动妊娠期能做和不能做的事情Q&APart 5 准妈妈的营养妊娠期营养原则平衡膳食和合理营养怀孕1-12周营养与膳食怀孕13-28周营养与膳食怀孕29-40周营养与膳食各种食物的营养妊娠期营养的问与答(Q&A)营养性贫血妊娠期不宜食用的食品妊娠反应食谱预防孕期便秘的方法及食物妊娠高血压综合征钙不足精选食谱大公开增强母子的血液和肌肉能力——含大量蛋白质的食谱提高母子身体抵抗力——含大量维生素的食谱增强母子牙齿和骨骼的硬度——含大量矿物质的食谱提高母子身体能源——营养丰富的主食食谱Part 6 安全妊娠期的保健与疾病妊娠期的心理保健妊娠期的不适症状Q&A妊娠期常见疾病的处理方法先兆性流产妊娠高血压综合征前置胎盘、正常位置胎盘早期剥离胎位不正多胎妊娠妊娠高血压综合征妊娠糖尿病、妊娠合并糖尿病感冒头重、头痛、眼睛异常浮肿妊娠皮肤症仰卧低血压症候群妇科病心脏病妊娠期突发症的自我对策出血心悸与气喘白带异常头晕痢疾身体疼痛腹胀腿部抽筋、麻痹破水妊娠期药物慎用Part 7 聪明胎宝宝教育怀孕1-12周胎宝宝教育指导适时胎教音乐与胎教触觉与胎教抚摸与胎教情绪与胎教怀孕13-28周胎宝宝教育指导对话与胎教音乐与胎教触觉与胎教情绪与胎教怀孕29-40周胎宝宝教育指导适时胎教音乐与胎教触觉与胎教情绪与胎教胎宝宝的美育Part 8 宝宝的生产分娩注意事项Q&A分娩方式刮宫产顺产无痛分娩水中分娩剖宫产要慎重高龄产妇是否必须“剖宫” 临盆待产产前运动分娩前征兆到医院待产分娩度过初期的阵痛分娩过程正确使劲的方法来上医院就生了怎么办难产难产发生的原因难产的预防超时生产的危险Part 9 分娩后的生活护理分娩后身体恢复情报身体的大概状况子宫的恢复阴道的恢复生殖系统的恢复骨盆底部肌肉的恢复腹部的松弛体重的变化会阴切开的伤口腰痛恶露的变化这时请咨询医生分娩后瘦身妙招产后6个月之内不要过分地紧绷身体产后2个月开始的练习动作有助于体形训练的内衣分娩后的烦恼Q&A分娩后的生活Q&A关于新生儿从呱呱坠地开始第一次能自主呼吸了新生儿的身体新生儿的生理有关如何照顾新生儿育儿篇Part 1 宝宝日常照料抱宝宝的方法怎样抱宝宝，宝宝才高兴怎样抱脖子竖不起来的宝宝怎样递脖子竖不起来的宝宝怎样抱脖子已经竖起来的宝宝怎样使用背(吊)儿带喂母乳母乳喂养的优势母乳的喂法冷冻母乳妈妈乳房护理专家面面谈：母乳少怎么办人工喂养调制配方奶配方奶的喂法奶具的清洁方法选择奶嘴选购奶粉6要素专家面面谈：半夜给宝宝喂奶的方法尿布怎样换尿布宝宝才高兴怎样给宝宝擦屁股纸尿裤VS布尿布怎样正确地选择尿布换尿布的方法专家面面谈：防止宝宝在换尿布时大小便洗澡洗澡前先检查宝宝的身体状况准备工作——护理身体用具洗澡的方法专家面面谈：宝宝洗澡时快速的穿衣方法给宝宝做日常护理的诀窍耳朵、肚脐、眼睛、鼻子、指甲的护理乳牙的生长与护理身体的按摩为宝宝布置一个舒适的房间打扫宝宝房间的要点宝宝的睡眠创造良好的睡眠环境婴儿床的注意事项专家面面谈：宝宝哭的原因衣服的选择与着装专家面面谈：宝宝安心穿衣和宝宝外出外出的准备外出时需携带

的婴儿必需品外出的重要事项专家面面谈：自驾游的注意事项教宝宝讲话儿化语与标准语宝宝学走路专家面面谈：学步车的利与弊日常常见问题如何喂宝宝吃药宝宝冬季手足养护8方法3个月的宝宝总是摇头大小便异常宝宝小便断断续续不抱不睡每晚大哭每天睡眠时间过长黑白颠倒大便失禁如何增强免疫力左撇子不认人Part 2 宝宝的营养发育照料健康的营养摄入补充钙剂和维生素D补充维生素A和维生素D不可过量贫血与铁元素维生素C蛋白质烹制婴儿食品营养十要不宜添加的食品不宜多食的食品各个时期宝宝营养添加1-2个月2-3个月3-4个月4-5个月5-6个月6-7个月7-8个月8-9个月9-10个月10-12个月各个时期宝宝营养方案5-6个月6-7个月7-8个月8-9个月9-10个月10-11个月11-12个月宝宝日常饮食常见问题怎样判断宝宝吃饱没有要根据宝宝体重调节饮食炼乳不能代替牛奶鲜榨果汁和果汁饮料的区别断乳期在什么时候比较合适宝宝不吃饭怎么办宝宝吃燕窝会损害脾脏吗Part 3 宝宝的保健与疾病居室保护措施急救箱中需要准备好的物品宝宝可能发生的意外触电溺水烫伤头部受撞击骨折喉咙被卡干指外伤耳、眼、鼻中进异物虫咬擦伤食物中毒中暑宝宝在新生儿时期正常的生理特征新生儿前囟门和先锋头新生儿头颅血肿新生儿脂溢性皮炎新生儿汗疹新生儿脱皮新生儿红斑新生儿乳腺肿胀新生儿“月经”新生儿不协调的“四肢抖动”吐奶宝宝的习惯动作、毛病以及发育斜颈打嗝眼屎斜视头发稀少耳痒喘鸣髋关节脱臼疝气凸肚脐宝宝易发疾病的预兆湿疹尿布皮炎特异反应性皮炎便秘与腹泻发热发热、宝宝痛苦的时候的处理方法幼儿急疹(玫瑰疹)的症状与护理新生儿窒息新生儿头颅血肿或产瘤新生儿颅内出血脑瘫3种黄疸鹅口疮地图舌流口水耳聋新生儿肺炎新生儿脐炎脐茸、脐窦、脐痿水痘败血症宝宝惊厥产伤后遗症婴儿佝偻病先天性愚型尿道下裂隐睾包茎厌食症Part 4 宝宝能力发育宝宝的心理发育如何面对宝宝的心理发育0-1岁宝宝的心理发展4阶段敏感期宝宝9大敏感期敏感期的教养重点宝宝的思维特点宝宝记忆的发展宝宝思维的发展宝宝的教育0-1个月1-2个月2-3个月3-4个月4-5个月5-6个月6-7个月7-8个月8-9个月9-10个月10-11个月11-12个月

章节摘录

插图：Q：现在是怀孕的第26周。

子宫颈口有一些扩展，医生诊断为先兆早产，让我安静地休养。

A：以怀孕这些周数来说，通常子宫口还不会扩展。

因此，才会被诊断为先兆早产的。

可以选择到医院里面静养，也可以在自己家里静养。

根据医生的判断，病情应该还没有恶化到很严重的程度。

子宫颈口一旦张开以后，一般就不能恢复到以前。

这种状态能维持到什么时候也是个问题。

只要出现抑制腹部发紧的情况，就不会从现在的状态立刻转变为早产，但是，一旦出现腹部发紧或者出血的情况，就应该立刻去医院，采取必要的措施。

在自己家里静养的时候，要尽量保持安静。

腹部一旦发紧，立刻躺下，如果这样还没有好转的话就马上和医院联系。

在性生活方面也需要控制一下。

是否需要绝对安静的空间？

可以做哪些家务呢？

能够去附近的地方吗？

对于在家里生活的注意点等都应该仔细地向医生询问清楚。

Q：怀孕21周检查的时候被诊断为胎宝宝逆位。

生产的时候是不是要进行剖宫产？

A：怀孕21周的话，我想检查的时候可能胎宝宝的脑袋刚好在上面。

现在，跟子宫内的空间相比，胎宝宝还很小，胎宝宝的位置可能还会经常发生变化。

等以后胎宝宝变大后，才能确定在子宫内的位置。

在那之前先不要担心，轻松地度过每一天吧。

Q：头晕得很厉害，站起来时眩晕也很厉害，为什么会这样呢？

A：怀孕以后，由于激素和自律神经的平衡发生了变化，血压也开始发生变化。

加上血液都集中在腹部，突然站起来或者改变姿势的话，流向脑部的血液就会减少，从而引起脑部缺血。

怀孕过程中需要很多的铁分。

如果母体内铁分不足的话，就会贫血从而导致眩晕。

如果感到头晕或者目眩的话，马上躺下，在恢复以前一直安静地躺着。

Q：准爸爸和婆婆都跟我说工作暂时不做了吧，但是我想一直好好地工作一直到休产假。

A：准爸爸和婆婆希望怀孕的你在家里静养也是为了你好。

每天上班和加班会对身体造成负担，他们也是担心你才这么说的。

但是，对于一直很精神地工作到现在的人来说，什么都不做、一动不动地待在家里的话，精神可能会变得紧张，并且会出现运动不足的状况。

关于这一点，就好好和准爸爸以及婆婆沟通一下吧。

当然也要把你继续工作下去的热情传达给他们。

无论如何想继续工作，多少有些逞强的感觉。

有很多人并不因为自己是准妈妈就降低了工作强度，特别是那种完美主义者、拼命三郎。

准爸爸和婆婆担心的正是这些吧。

要把腹中的胎宝宝放在第一位，一旦感到疲倦，就不要忘记立刻休息。

还有，生产以后怎么办，这也是准爸爸和婆婆担心的问题。

不仅仅是对工作问题，对产后的整个生活都好好跟准爸爸和婆婆沟通一下吧。

Q：由于性格比较内向，即使到了准妈妈学习班也交不到朋友，很寂寞。

A：想和同是准妈妈的人做朋友，这是很多人参加准妈妈学习班的初衷。

<<孕产育儿百科>>

但是，大家都是第一次见面，不可能立马就成为无话不谈的好朋友。可能，你在等待着谁来跟自己搭话，为什么不去试着跟别人搭话呢？大家都是准妈妈。

“现在几个月了？”

”、“预产期在什么时候？”

”只要是围绕胎宝宝的问题，就很容易说到一起，气氛也很容易活跃起来。

最初可能需要勇气，但是情况会渐渐的变好。

朋友也会慢慢的增加。

Q：我觉得自己不可能像准妈妈杂志或书本中所写的那样做，心里很不安。

A：准妈妈中确实有人很努力、很让人敬佩，但是，并不是所有的准妈妈都是那么完美的。

昨天认真的做了准妈妈操，但是今天就偷懒逃过了的也大有人在。

完全按照杂志和书中所说的那么做是一件很困难的事情。

在那么多的信息中，只要选取合适自己的并试着尝试就可以了。

不要和别人去对比，也不要因此而郁郁寡欢。

Q：没缘由的一直处在焦虑中，也没好好的做胎教，心情很低落。

A：没缘由的焦虑肯定有它的原因。

不能自由的行动；小腹鼓起来，以前的衣服都不能穿了；准爸爸也不懂得我的辛苦等等……过于认真的人会把这些身体的变化和内心的浮动当做精神的紧张，并认为这么焦虑是不对的。

“为了成为妈妈必须要忍耐”“一直焦虑不安的自己是是个不合格的准妈妈”一直这么想着责难自己，结果导致了双重的精神紧张。

把胎宝宝看得很重，想给宝宝好的胎教的心情很伟大。

但是，孕育腹中的胎宝宝并把它生下来的人是你自己。

腹中的胎宝宝很重要，自己本身不是更加重要吗？

不论是谁，身体不适的时候都会焦虑，即使在怀孕期间，如果有不喜欢的事情，精神也还是会紧张的。

胎教并不是准妈妈为了胎宝宝而让自己难受。

找出焦虑和紧张的原因，并学会如何解决它，如何使自己的心情愉悦，这才是胎教应该做的事情。

向医生和助产士倾诉一下自己的心情，向婆婆或者是自己的妈妈征求一些意见。

要找出时间，把自己的心情和身体的变化告诉准爸爸，并让他知道在他怎么做的时候自己会很高兴、怎么说话的时候自己会很安心。

即使这样不能从根本上解决问题，但是跟别人交流以后，自己的心情会得到理解，心情也会变得快乐起来。

胎教首先要从自己放松的角度出发，千万不要勉强自己。

Q：现在正在休产假。

很担心产后不能处理好工作、家庭和宝宝之间的关系，越来越没有自信。

A：我想怀孕前期你也在工作、产后想继续回公司工作才休产假的吧？

但是，随着产期的临近，产后还能不能回到公司工作，对于这个问题，你很迷惑吧？

如果真的一点儿都不想回公司继续工作的话另当别论，但是，即使有一点儿想回公司继续工作的想法的话，还是回公司做一段时间再说吧。

如果只是想象，觉得产后工作可能会很累就辞掉工作，将来可能会后悔。

如果产后只想一心一意照顾宝宝的话，就可以安心的辞掉工作。

不论选择是怎么样的，自己理解自己，觉得这是最好的选择的话，对宝宝来说是最好的。

产后继续工作的时候，如果得不到准爸爸和周围人的帮助，自己的负担就会比较重。

编辑推荐

《孕产育儿百科》介绍了孕期间、产前、产后的各种知识，宝宝的养育方法和常见问题的对应技巧，《孕产育儿百科》将给您最温馨、最全面的指导。

以全方位的准备迎接新生命的到来，让每个家庭更安心、舒心、幸福！

这是一本给您和宝宝最好的孕育宝典！

生育宝宝的准备工作用适合自己的方法找出排卵日生育宝宝的最佳身体状况宝宝畸形的预防分娩后的护理分娩后身体恢复情报分娩后瘦身情报分娩后新生儿的情报育儿知识篇宝宝日常照料宝宝的营养发育照料宝宝的病症与保健

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>