

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

图书基本信息

书名：<<完美孕产母婴呵护全方案>>

13位ISBN编号：9787802037489

10位ISBN编号：7802037484

出版时间：2009-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：王玉萍 编

页数：335

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>

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

内容概要

中日友好医院

副主任医师 王玉萍

权威指导

提醒你不知道的 告诉你想知道的

孕前指导 孕期保健 饮食知识 产后康复 幼儿呵护

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

作者简介

王玉萍，中日友好医院 副主任医师，1984年毕业于中国医科大学，25年来一直奋斗在妇产工作第一线，积累了丰富的临床经验。

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

书籍目录

第一章 养胎常识

女性的最佳生育年龄是在什么时候 /
男性的最佳生育年龄是在什么时候 /
女性不孕的原因有哪些，
应做哪些检查 /
男性不育的原因是什么，
应做哪些检查 /
“不孕”和“不育”是一回事吗 /
患有慢性疾病的妇女能否生儿育女 /
怀孕前应做好哪些准备 /
新生命的开始需要哪些条件 /
受孕——生命是怎样开始的 /
生男生女能自己选择吗 /
生男生女是怎样决定的 /
怎样才能知道自己是不是怀孕了 /
怎样计算预产期 /
发生妊娠呕吐怎么办 /
妊娠期有多少周，如何区分
早、中、晚期妊娠 /
什么是遗传?遗传与优生
和胎教有什么关系 /
未来孩子的智力取决于哪些因素 /
人的大脑是如何发育的 /
什么是胎教 /
怎样进行胎教 /
怎样促进胎儿大脑的发育 /
怎样推断腹中宝宝发育是否正常 /
您了解胎儿的成长过程吗 /
为什么说妊娠早期胎儿的发育
特别重要 /
什么是“保胎”?为什么不宜
盲目保胎 /
保胎要注意些什么事情 /
孕妇的饮食营养不当不利保胎 /
自然流产时可以进行保胎吗 /
用黄体酮保胎对胎儿会不会
产生危害 /
维生素E有保胎作用吗 /
大龄孕妇保胎有什么方法 /
什么是遗传性疾病 /
怎样预防遗传性疾病 /
如何减少有缺陷婴儿的出生 /
胎儿先天性畸形有哪些
类型和表现 /
引起胎儿发育异常的

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

因素有哪些 /

怀孕第1个月时的保胎要领 /
怀孕第1个月母体有什么变化 /
怀孕第2个月时的保胎要领 /
怀孕第2个月母体有什么变化 /
怀孕第3个月时的保胎要领 /
怀孕第3个月母体有什么变化 /
怀孕第4个月时的保胎要领 /
怀孕第4个月母体有什么变化 /
怀孕第5个月时的保胎要领 /
怀孕第5个月母体有什么变化 /
怀孕第6个月时的保胎要领 /
怀孕第6个月母体有什么变化 /
怀孕第7个月时的保胎要领 /
怀孕第7个月母体有什么变化 /
怀孕第8个月时的保胎要领 /
怀孕第8个月母体有什么变化 /
怀孕第9个月时的保胎要领 /
怀孕第9个月母体有什么变化 /
怀孕第10个月时的保胎要领 /
怀孕第10个月母体有什么变化 /
怀孕晚期会出现什么异常情况 /
怀孕期间的乳房保养要领 /
临近分娩时有哪些征兆 /
胎位不正时应怎样进行自我矫正 /
什么是宫外孕 /
宫外孕有何症状, 怎样处理 /
什么叫胎儿宫内生长受限?

如何防治 /

怀孕晚期阴道出血的原因是什么?
如何防治 /
什么叫早产?可以预防吗 /
自然流产的原因有哪些 /
什么是习惯性流产?哪些原因可造成习惯性流产?怎样处理 /
做过人工流产的妇女停多长时间才可以再次怀孕 /
俗话说“七活八不活”, 有道理吗 /
什么叫高危妊娠, 怎样防治 /
母儿血型不合会造成什么危害, 应采取什么措施 /
何为羊水过多症, 应怎样处理 /
羊水少了对胎儿有什么危害 /
怎样才能知道羊水是多还是少 /
怎样对胎儿进行自我监护 /
怀孕早期能做B超吗 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

怀孕期间应进行哪些检查 /
为什么要定期做产前检查 /
妇科检查会造成流产吗 /
怀孕后肚子一阵阵发紧是
怎么回事 /
妊娠黄疸是怎么回事 /
肝炎共有几种, 都可以通过
孕妇传染给胎儿吗 /
什么是葡萄胎, 它有哪些表现 /
怀孕后发现患有卵巢肿瘤怎么办 /
患有子宫肌瘤怀孕后怎么办 /
怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办 /
妊娠期高血压疾病可以预防吗 /
如果发现自己患有妊娠期
高血压疾病应如何治疗 /
孕期出现阴道流血有危险吗 /
患糖尿病的妇女怀孕后
可能出现哪些异常 /
患糖尿病的孕妇
应注意哪些问题 /
患有结核病, 选择什么时间生育最好 /
妊娠中出现气喘怎样保健 /
妊娠晚期哪些症状值得注意 /
孕妇用药有什么忌讳 /
孕妇怎样选择药物 /
孕妇怎样使用抗生素 /
第二章 孕期起居常识
孕期起居常识孕妇最易忽视的营养素 /
怀孕期间如何安排饮食 /
夏季孕妇生活要注意什么 /
冬季孕妇生活要注意些什么 /
孕妇的居室要注意哪些事情 /
为何孕妇的卧室里忌放花草 /
孕期干家务要注意什么 /
上班的孕妇在工作中怎样保胎 /
孕妇步行外出应注意什么 /
孕妇骑车有哪些注意事项 /
孕妇走、坐、站的正确姿势要领 /
妊娠晚期为何忌久站、久坐
和负重 /
住高楼的孕妇要注意什么 /
孕妇拿取和拾取东西时的
正确姿势要领 /
怎样做孕妇保健体操 /
孕妇参加游泳为何有利于顺产 /
孕妇游泳应注意哪些问题 /
妊娠中怎样讲究卫生与修饰 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

怎样选择合适的孕妇服 /
孕妇如何选择内衣和鞋子 /
怀孕期间应不应该戴乳罩 /
妊娠期怎样保养皮肤 /
孕妇怎样安排休息才好 /
为什么孕期宜多睡眠 /
怀孕后为什么老爱做梦 /
孕妇可以睡电热毯吗 /
为什么孕妇忌睡席梦思床 /
妊娠后期睡眠什么姿势好 /
孕妇为何不宜长时间看电视 /
孕妇戴隐形眼镜应注意什么 /
为什么孕妇忌用电吹风 /
孕期为什么忌过多接触洗涤剂 /
孕妇为什么易发生情绪
不稳定现象 /
孕期烦躁不安、忧郁怎么办 /
发怒会给孕妇带来哪些害处 /
为什么孕妇忌大笑 /
孕妇如何正确使用腹带 /
常洗头、洗澡有什么好处？

需注意什么 /
怀孕后感冒会对胎儿产生
什么影响 /
为什么孕期皮肤常发痒 /
妊娠斑及皮肤色素沉着
是怎么回事 /
脸上出现雀斑还能退去吗 /
孕妇的花肚皮是怎么回事 /
孕妇为什么容易发生牙龈出血 /
为什么孕妇忌随意拔牙 /
孕妇经常鼻出血怎么办 /
孕妇外阴瘙痒是怎么回事 /
妊娠后白带增多正常吗 /
孕妇为什么多汗?应注意
哪些问题 /
孕妇为什么不宜涂指甲油 /
农药对胎儿有什么影响 /
酒对胎儿有什么危害 /
为什么孕妇忌吸烟及被动吸烟 /
孕期为什么不宜接触宠物 /
妊娠期为什么易发生眩晕
与昏厥 /
孕妇下肢浮肿怎么办 /
孕妇为什么易发生贫血 /
孕妇为什么易发生尿路感染 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

- 孕期尿频是病吗 /
- 孕妇为什么容易发生便秘和痔疮 /
- 孕期如何防治便秘和痔疮 /
- 孕妇为什么容易出现小腿抽筋 /
- 孕妇发生下肢静脉曲张怎么办 /
- 孕妇胃灼痛是怎么回事 /
- 孕期头痛怎么办 /
- 孕期腰背痛是什么原因 /
- 孕妇为什么会耻骨痛 /
- 为什么妊娠晚期会有骨盆痛 /
- 孕妇哪些疼痛不要大意 /
- 孕期心慌气喘怎么办 /
- 孕妇总是口渴怎么办 /
- 孕期能过性生活吗 /
- 为什么怀孕早期忌性生活 /
- 怀孕中期性生活应注意什么 /
- 为什么说孕中期适度的性生活有益于健康 /
- 孕期做爱最安全的姿势有哪些 /
- 怎样防止性生活后腹痛 /
- 第三章 孕期营养准备
- 孕前营养准备为何孕前营养有利保胎 /
- 孕前应补充哪些营养素 /
- 妇女孕前应禁忌的食物 /
- 有利于受孕及胚胎发育的食谱 /
- (一)补充蛋白质食谱 /
- (1)嫩姜爆鸭丝 /
- (2)玉兰五花鱼 /
- (3)核桃米炒鸡丁 /
- (4)黄豆炖牛肉 /
- (5)奶汁带鱼 /
- (6)三鲜豆腐 /
- (二)低胆固醇食谱 /
- (1)锅巴肉片 /
- (2)雪里红炒豆腐 /
- (3)姜丝羊肉 /
- (4)板栗炒白菜 /
- (5)牛肉烧萝卜 /
- (三)含碳水化合物较多或较少的食谱 /
- (1)蜜糖红薯 /
- (2)拔丝苹果 /
- (3)虾片油菜 /
- (4)熬白菜 /
- (5)肉丝炒芹菜 /
- (四)补充维生素A和胡萝卜素

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

食谱 /

- (1) 羊肝排叉 /
- (2) 糖酥丸子 /
- (3) 油菜鸡肝 /
- (4) 菠菜猪肝汤 /
- (5) 滑炒牛肝片 /
- (6) 咸蛋芥菜汤 /

(五)补充维生素B1的食谱 /

- (1) 肉丝米粉 /
- (2) 豌豆包 /
- (3) 糖酥花生米 /
- (4) 辣糊豆 /
- (5) 肝黄粥 /

(六)补充维生素B2的食谱 /

- (1) 熘腰子 /
- (2) 羊肝菠菜汤 /
- (3) 冻牛奶豆泥 /
- (4) 软炸鸭肝 /
- (5) 芹菜炒猪心 /
- (6) 鳝鱼蛋汤 /

(七)补充维生素C的食谱 /

- (1) 三丝黄瓜 /
- (2) 冰糖猕猴桃 /
- (3) 素炒芥菜 /
- (4) 番茄白菜 /
- (5) 青椒炒肉丝 /

(八)补钙食谱 /

- (1) 糖醋排骨 /
- (2) 虾皮炖豆腐 /
- (3) 酥海带 /
- (4) 核桃奶酪 /
- (5) 发菜虾排 /
- (6) 烧腐竹 /

(九)补磷食谱 /

- (1) 琥珀花生 /
- (2) 肉炒三丝 /
- (3) 熘鸡肝 /
- (4) 芙蓉肉 /
- (5) 虾皮拌芫荽 /
- (6) 菜花虾米 /
- (7) 油氽鱿鱼 /

(十)补铁食谱 /

- (1) 油炸芝麻猪肝 /
- (2) 麻酱拌豇豆 /
- (3) 酸辣猪血羹 /
- (4) 红枣木耳汤 /
- (5) 怪味海带 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

(十一)补锌食谱 /

(1) 海带牡蛎汤 /

(2) 鸡茸牡蛎糊 /

(3) 牛肉牡蛎汤 /

第四章 孕中营养常识

孕中营养常识饮食营养与优生有何关系 /

受孕时的理想体重是多少 /

孕妇偏食有什么坏处 /

哪些维生素与智力发育关系密切 /

哪些矿物质为孕妇不可或缺 /

胎儿生长发育需要哪些营养素 /

胎儿所需要的营养是

从哪里来的 /

哪些谷类食物有利胎儿

的大脑发育 /

哪些果品有利胎儿的大脑发育 /

哪些蔬菜有利胎儿大脑发育 /

哪些水产品有利胎儿的大脑

发育 /

为什么说孕妇多吃牛肉、鸡肉、

兔肉、鹌鹑肉和蛋、奶、蜂蜜

有利胎儿健脑 /

什么样的食谱组成较适合孕妇 /

孕妇营养不良对胎儿有什么

不利的影响 /

为何孕妇要适量补锌 /

为何孕妇要适量补铁 /

为何孕妇要补充钙剂？

怎样补钙 /

膳食中有哪些因素会影响钙的吸收 /

孕妇为何要慎服鱼肝油 /

孕妇缺乏叶酸有哪些危害 /

为何孕妇容易发生缺铁性贫血 /

孕妇患缺铁性贫血为何要补充

维生素C /

孕妇为什么需要补碘 /

孕妇为什么需要补硒 /

孕妇缺锌有哪些危害 /

孕妇长期吃精米精面有什么坏处 /

为何孕妇多吃肉不利保胎 /

为何孕妇多吃糖不利保胎 /

为什么孕妇忌吃山楂 /

为什么孕妇吃菠菜不宜过多 /

为什么孕妇不宜吃油条 /

孕妇不宜多吃水果 /

孕妇常吃油炸食品有什么坏处 /

孕妇不宜多吃黄芪炖鸡 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

- 孕妇在孕早期不宜吃动物肝脏 /
- 孕妇偏吃素食有什么害处 /
- 孕妇不可多吃热性香料 /
- 孕妇应禁忌和准食的食品 /
- 第五章 孕期营养食谱
- 孕期营养食谱孕早期饮食营养 /
- 孕早期饮食注意事项 /
- 孕早期如何安排一日食谱(例1) /
- 孕早期如何安排一日食谱(例2) /
- 孕早期营养素供给量参考表 /
- 孕早期一日膳食的构成参考 /
- 孕早期食谱 /
- (一)孕早期素菜食谱 /
- (1)香椿拌豆腐 /
- (2)素三鲜 /
- (3)白扒银耳 /
- (4)糖醋白菜丝 /
- (5)芹菜拌银芽 /
- (6)水晶西红柿 /
- (7)脆爆海带 /
- (8)虾仁芙蓉蛋 /
- (二)孕早期荤菜食谱 /
- (1)糖醋排骨 /
- (2)肉片滑溜卷心菜 /
- (3)土豆烧牛肉 /
- (4)炆虾子菠菜 /
- (5)锅塌带鱼 /
- (6)肉丝榨菜汤 /
- (7)鸡脯扒小白菜 /
- (8)干蒸鲤鱼 /
- (9)鱼头木耳汤 /
- (三)孕早期主食食谱 /
- (1)五色豆沙包 /
- (2)猪肉酸菜包 /
- (3)小米面蜂糕 /
- (4)什锦甜粥 /
- (5)果汁饭 /
- (6)草莓绿豆粥 /
- 孕中期饮食营养 /
- 孕中期饮食注意事项 /
- 孕中期一日营养食谱(春、夏、秋、冬举例) /
- 孕中期春季食谱(例1) /
- 孕中期春季食谱(例2) /
- 孕中期夏季食谱(例1) /
- 孕中期夏季食谱(例2) /
- 孕中期秋季食谱(例1) /
- 孕中期秋季食谱(例2) /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

孕中期冬季食谱(例1) /

孕中期冬季食谱(例2) /

孕中期营养素参考供应量 /

孕中期一日膳食的构成参考 /

孕中期食谱 /

(一)孕中期素菜食谱 /

(1) 腌花菜 /

(2) 雪里红炖豆腐 /

(3) 海米醋熘白菜 /

(4) 鲜蘑莴笋尖 /

(5) 樱桃萝卜 /

(6) 拌腐竹 /

(7) 柿椒炒嫩玉米 /

(8) 豆腐干拌豆角 /

(二)孕中期荤菜食谱 /

(1) 沙锅狮子头 /

(2) 桂花肉 /

(3) 拌合菜 /

(4) 肉丝海带 /

(5) 醋椒鱼 /

(6) 奶汤鲫鱼 /

(7) 肉丝拌豆腐皮 /

(8) 炝肉丝蒜苗 /

(三)孕中期主食食谱 /

(1) 牛奶大米饭 /

(2) 香椿饼 /

(3) 玉米面发糕 /

(4) 鸡蛋家常饼 /

(5) 小窝头 /

(6) 荷叶粥 /

(7) 阳春面 /

孕晚期饮食营养 /

孕晚期饮食注意事项 /

孕晚期一日营养素供给量参考 /

孕晚期一日膳食的构成参考 /

孕晚期食谱 /

(一)孕晚期素菜食谱 /

(1) 麻酱白菜 /

(2) 糖醋黄瓜 /

(3) 白干炒菠菜 /

(4) 奶油冬瓜 /

(5) 凉拌菠菜 /

(6) 白烧腐竹 /

(7) 香菇菜花 /

(8) 炸熘海带 /

(二)孕晚期荤菜食谱 /

(1) 青椒里脊片 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

- (2) 清炖牛肉 /
- (3) 拌猪肝菠菜 /
- (4) 干煎黄鱼 /
- (5) 雪里红炖豆腐 /
- (6) 香滑芹菜卷 /
- (7) 家常熬鱼 /
- (8) 炒腰花 /

(三)孕晚期主食食谱 /

- (1) 红小豆粥 /
- (2) 肉丁豌豆饭 /
- (3) 鲤鱼白菜粥 /
- (4) 鸡肉卤饭 /
- (5) 玉米面蒸饺 /
- (6) 锅贴饺 /
- (7) 什锦炒饭 /

生产时的饮食营养 /

(一) 有助分娩的产前饮食 (举例) /

- (1) 羊肉红枣黄芪汤 /
- (2) 核桃仁酪 /
- (3) 空心菜粥 /
- (4) 清汤鳗鱼丸 /
- (5) 小米面茶 /

(二) 分娩中的特殊食品 /

第六章 分娩应知常识

分娩应知常识哪些征兆表明即将分娩 /

孕妇住院前后要做哪些准备 /

临产产妇能吃东西吗 /

临产产妇小便应注意什么 /

临产产妇大便应注意什么 /

临产时灌肠对分娩有什么好处 /

大龄初产妇临产要注意什么 /

分娩能否顺利进行由哪些因素决定 /

在第一产程产妇应注意什么?

应如何同医生配合 /

第二产程产妇应怎样和医生配合 /

第三产程的临床经过是怎样的 /

什么是难产?哪些原因能

造成难产 /

会阴裂伤是怎么回事 /

会阴侧切会很痛吗 /

哪些因素决定是否行

会阴侧切 /

为何分娩阵痛时切忌

大喊大叫 /

引起产后出血的原因有哪些?

应如何防治 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

为何要让刚娩出的婴儿大哭 /
新生儿娩出后不会哭怎么办 /
剖宫产有哪些好处 /
剖宫产对母婴有哪些不利因素 /
施过剖宫产会不会影响性生活 /
什么叫急产?急产有什么危害 /
当产妇一人在家时急产怎么办 /
第七章 产后营养与饮食
产后营养与饮食产褥期的饮食营养 /
产褥期营养素供给量参考表 /
产后适宜多进食的食物 /
(1)面汤 /
(2)牛奶 /
(3)小米粥 /
(4)鸡蛋 /
(5)红糖 /
(6)鸡肉 /
(7)肉汤 /
(8)蔬菜 /
(9)水果 /
(10)鲤鱼 /
乳母在饮食中宜注意补钙 /
产妇“坐月子”宜多吃蔬菜和水果 /
产后吃水果的注意事项 /
产妇宜食用桂圆 /
产妇宜食用山楂 /
产妇不宜饮用麦乳精 /
产妇补充红糖以多少为宜 /
产妇吃鸡蛋要适量 /
产妇在分娩后3个月内
忌食鸡精 /
乳母忌吸烟喝酒 /
产妇忌补食人参 /
乳母忌吃巧克力 /
产妇忌食生冷食品 /
产妇忌食辛辣等刺激性食物 /
产妇忌食过咸食物 /
产妇忌饥饱不一 /
产妇切忌盲目节食 /
怎样安排产后头几天的饮食 /
产妇坐月子期间需要忌口吗 /
产后吃海鲜会引起会阴切口
或腹部刀口发炎吗 /
适合产妇食用的蔬菜有哪些 /
适合产妇食用的食物有哪些 /
喝催乳汤的学问 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

产褥期食谱 /

(一)产褥期素菜食谱 /

(1)糖醋卷心菜 /

(2)油焖茭白 /

(3)蜜饯萝卜 /

(4)鲜蘑炒豌豆 /

(5)花生奶酪 /

(6)荔枝红枣汤 /

(二)产褥期荤菜食谱 /

(1)猪蹄汤 /

(2)火腿冬瓜汤 /

(3)羊肉冬瓜汤 /

(4)清炒虾仁 /

(5)海米紫菜蛋汤 /

(6)番茄酿肉 /

(7)菠菜鱼片汤 /

(8)白斩鲤鱼 /

(三)产褥期主食食谱 /

(1)排骨汤面 /

(2)牛奶麦片粥 /

(3)黑芝麻粥 /

(4)小米红糖粥 /

(5)绿豆银耳粥 /

(6)挂面卧鸡蛋 /

产妇乳汁不足时的饮食调理有哪些 /

促进产妇身体康复的药膳 /

(1)山药大米粥 /

(2)薏仁白米粥 /

(3)麦枣糯米粥 /

(4)人参山药乌鸡汤 /

(5)花生当归猪蹄汤 /

第八章 产后康复保健

产后康复保健什么叫产褥期 /

产褥期保健的“三要”是什么 /

产褥期保健的“三忌”是什么 /

产后为什么容易出汗 /

产后乳房胀痛是正常现象吗 /

现代女性为何常出现产后无乳汁 /

怎样保护哺乳期的乳房 /

“坐月子”期间能出屋吗 /

产后多长时间可以下床活动 /

产后为什么要及时下床活动 /

产后什么时候可以开始正常

劳动 /

为什么产妇不宜洗盆浴 /

热水坐浴有什么好处 /

月子里能洗头、洗澡、刷牙吗 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

恶露如果有臭味应该怎样做 /
怎样预防产后足跟痛 /
产后为什么要让产妇及时排尿 /
产后多长时间解大便 /
产后怎样安排衣着 /
伏天“坐月子”如何注意防暑 /
产妇的居室应如何安排 /
月子里产妇能看电视吗 /
产后会阴伤口何时拆线 /
怎样挤奶 /
什么时候可以开始做产后
健身操 /
做产后健身操有什么好处 /
怎样做产后健身操 /
做产后健身操应注意什么 /
产后如何预防子宫脱垂 /
为什么要做产后检查 /
产后如何预防生育性肥胖 /
怎样防治产后妇女阴道松弛 /
为什么产妇易发生产后抑郁症 /
如何调节产妇的情绪 /
第九章 婴幼儿喂养
婴幼儿喂养初乳对新生儿有什么好处 /
怎样判断母乳是否充足 /
哺乳为什么提倡早接触与
早吸吮 /
母乳喂养的正确姿势 /
婴儿应怎样含接乳头 /
怎样安排授乳时间 /
新生儿为什么易呕吐、溢乳、
打嗝 /
怎样保证母乳充足 /
产后乳汁少有没有办法治疗 /
怎样判断婴儿是否吃饱了 /
哪些情况需要人工喂养 /
哪些情况需要混合喂养 /
怎样计算奶量与热量 /
哺乳期妇女用药应注意什么 /
不能吃母乳时，用什么喂养
孩子好 /
用奶瓶喂孩子需要注意什么 /
怎样使用奶瓶给孩子喂奶 /
人工喂养的小儿为什么要
注意喂水 /
正常健康的孩子是否需要
补充药物性维生素 /
什么时候开始给新生儿添加

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

维生素及钙片 /
如何给婴儿服用鱼肝油 /
如何用小勺给婴儿喂钙剂 /
补碘越多越好吗?怎样
补碘才科学 /
怎样给吃奶的孩子添加辅食 /
人工喂养要注意什么问题 /
制作辅食需注意哪几点 /
如何给孩子制作辅食 /
如何添加蛋黄?
应注意什么 /
如何添加淀粉类辅食 /
怎样减少食物中的营养素
在烹调时的损失 /
婴幼儿不宜吃哪些食物 /
为什么不要让孩子常
吃爆米花和松花蛋 /
孩子需要养成哪些良好的
饮食习惯 /
孩子爱吃甜食好不好 /
给孩子做菜能不能用鸡精 /
为何1岁以下的孩子
不宜吃蜂蜜 /
怎样早期发现孩子营养不良 /
婴儿对各种维生素的需求量及来源 /
婴儿对各种矿物质的需求量
及其来源 /
怎样制作断奶食品 /
第十章 婴幼儿护理
婴幼儿护理怎样布置新生儿的居室 /
新生儿居室多少温度为宜 /
不宜将新生儿包裹成“蜡烛包” /
新生儿的衣着有哪些要求 /
新生儿尿布的垫法 /
给婴儿换尿布时要注意什么 /
婴儿的尿布怎样洗 /
怎样预防新生儿尿布湿疹 /
新生儿脐带的护理 /
新生儿应该睡什么床 /
婴幼儿为何不宜看电视 /
怎样为婴幼儿健身 /
怎样给幼儿洗澡 /
婴儿如不能沐浴时, 怎样
保持清洁 /
怎样给幼儿按摩 /
怎样对新生儿进行早期教育 /
怎样观察新生儿的大小便 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

如何预防新生儿腹泻？

发生

腹泻后怎样护理 /

怎样预防婴幼儿佝偻病 /

户外空气浴和日光浴对婴儿

有什么好处 /

新生儿如何度过伏天 /

如何除去新生儿头皮上的乳痂 /

怎样给婴儿剪指、趾甲 /

怎样给婴儿理发 /

婴儿的胎发一定要剪吗 /

怎么面对婴儿昼夜颠倒 /

怎样面对“夜哭郎” /

搂着婴儿睡觉为什么害处多 /

怎样保护婴儿的眼睛 /

小儿视力有无问题怎样检查 /

怎样检查小儿有无听力问题 /

如何早期发现新生儿耳聋 /

如何预防新生儿中耳炎 /

女婴阴道流血是怎么回事 /

男婴睾丸未降怎么办 /

“马牙”与“螳螂子”是怎样产生的 /

新生儿生理性黄疸是怎么回事 /

怎样才能让宝宝睡得更好 /

怎样防止幼儿睡偏头 /

怎样给婴儿选择玩具 /

怎样给玩具清毒 /

怎么给婴儿测体温 /

怎样给婴儿选择枕头 /

婴儿为什么不宜含着奶头睡觉 /

让婴儿吸空奶嘴为什么不好 /

如何培养婴儿的睡眠习惯 /

如何培养婴儿的小便习惯 /

怎样防止婴幼儿意外事故 /

婴儿的运动锻炼 /

婴儿的预防接种需注意什么 /

如何科学地开发新生儿大脑的潜力 /

给婴儿听音乐有什么益处 /

什么是手指益智法 /

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

章节摘录

怎样促进胎儿大脑的发育大脑是胎儿智力的基础，促进大脑的发良也确有一定的方法。

(1)大脑发育需要充分的营养。

从孕期第3周至出生后1年左右是人类脑细胞发育最旺盛的时期，在此期间最易受母体营养的影响。

医学研究认为，营养不良的婴儿的脑重量、脑中核糖核酸、蛋白质的含量、头围等都低于正常儿；孕妇缺锰时婴儿脑功能及脑电图不正常；孕妇缺锌可形成多种畸形，即使短期缺锌亦可发生；缺乏叶酸，可发生神经管畸形(无脑儿、脊柱裂)；维生素过多或缺乏也可影响胎儿脑发育。

如维生素A过多，可能引起神经系统畸形、智商低下；维生素缺乏可致无脑儿等。

所以，孕期各种营养素要平衡、合理。

在孕早期，早孕反应重，食欲差，易致各种营养素缺乏，而此时正是胚胎神经系统分化成形之时，应适当补充多种维生素片、矿物质和微量元素，以预防神经管、心血管、尿道以及肢体畸形；在孕中、晚期，胎儿生长迅速，脑细胞增长快，应注意多摄取含优质蛋白质、钙质和维生素类丰富的食物，粗粮细粮、鱼、肉、蛋、奶、蔬菜、水果合理搭配，且应多吃些深海鱼类、海产品、核桃、坚果等含磷脂及不饱和脂肪酸类较多的食品，促进脑细胞的发育。

(2)避免孕期各种有毒有害因素，特别避免孕早期病毒感染、射线照射、烟酒毒物等，这些都可能成为影响胎儿大脑及整体发育的潜在的危险因素。

以上所谈到的一些优生措施，特别是胎教的一些方法都可在不同程度上促进胎儿大脑和神经系统的发育。

由此看出，促进胎儿大脑发育也是一项系统工程，是优生的一个重要部分。

怎样推断腹中宝宝发育是否正常有些妇女怀孕以后，总是忧心忡忡，担心腹内的孩子是否发育正常。

为了解除您的忧虑，这里为您提供一些检查胎儿发育状况的重要依据，供您参考。

胎儿的生长发育是有规律的，一般在妊娠早期生长发育最为迅速，妊娠中期增长相对稳定，妊娠晚期则增长缓慢，到了出生前1周左右基本停止生长。

因此，我们可以通过孕妇的生理指标来推测胎儿的生长情况。

首先，可以通过测量子宫底的高度(即从子宫底至耻骨联合之间的距离)来判断胎儿身长的发育情况。

一般情况下，当妊娠12周末，在耻骨上就可以触摸到增大的子宫底部；到16孕周时，宫底约在耻骨及肚脐的中央部位；当20-22孕周时，宫底基本上达到脐下一横指；28孕周时，宫底大约居脐上三横指；到了32-34孕周时，宫底则达到脐与剑突之间。

36周：剑突下2横指；40周：脐与剑突之间或略高。

过分超过或明显落后于相应指标时，则提示胎儿发育不正常，应在医生的指导下查找原因。

其次，可以通过检查孕妇体重的增长情况来监测胎儿体重的增加是否正常。

怀孕期间，孕妇体重增长的平均值应为10-14千克。

其中胎儿约为3200克，胎盘约600克，羊水为730-800克，三者共约4.5千克。

其他如子宫、乳房、血液、水分等约增加5.5千克，共计10千克左右。

在34-38孕周时，孕妇的体重每周平均增加500克，妊娠后期每周增加300-350克，如体重增加过快，则有可能出现水肿。

同时，我们还可以通过监测胎动情况来判断胎儿发育是否正常。

一般正常胎儿1小时胎动不少于3-5次，12小时共30-40次。

可以在早、中、晚各测1小时，之后将这3个小时的总数乘以4，即得12小时的胎动数。

若少于20次，则显示胎儿出了问题，应立即去医院就诊。

由于胎儿的身长、体重及胎动等情况是胎儿发育状况的重要标志，因此有条件的话，每个孕妇都不妨亲自动手检查一下，做到心中有数。

您了解胎儿的成长过程吗胎儿在母亲的子宫内经历了人类生命中最不可思议的变化，从一个小小的细胞发育成为组织、器官齐全的胎儿。

妊娠的最初13周称妊娠早期，是胎儿发育最重要的时期，在这段时间，胎儿对外界因素的影响也最敏感。

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

在妊娠20周时，胎儿各个器官已发育健全。

从卵子受精到妊娠第8周末，称为胚胎期；从妊娠第9周到胎儿出生，称胎儿期。

自从那颗小小的种子——受精卵悄悄地“种植”在母亲的子宫内膜上以后，他就在这片“肥沃的土壤”上以惊人的速度成长着。

第1个月末胎儿已经发展到当初受精卵的1万倍，大约有1厘米长。

这时，血液在他的血管中缓缓地流动，‘心脏已经形成并开始正常工作。

第2个月胎儿身长为2-3厘米，长出了四肢、头部和身体，五官清晰可见，大约80%的脑、脊髓神经细胞已形成，所有的器官均已初步形成，全身覆盖着一层薄薄的皮肤，甚至已经有了手纹和脚纹。

总之，大自然赋予人的一切素质他都已经具备了。

第3个月胎儿约长9厘米，重20克，脸部变得更具人形，骨骼开始变硬，肌肉和关节也在发育中，而且开始轻微地活动，如握拳、转头、张嘴、吞咽羊水等。

遗憾的是，这时他的母亲还觉察不到。

第4个月胎儿逐渐长大，头发开始长出，脊柱也已长成，肝脏、肾脏及其他消化腺都已开始“进入角色”。

力气也越来越大，已经能使母亲感到他的动作一胎动。

第5个月胎儿约长25厘米，重250克，胎动更加活跃，心跳也更加有力，用普通听诊器就能听到胎心音。

同时，他也能听到外界强烈的声响了。

第6个月胎儿身长约35厘米，体重1000克左右。

肌肉在加紧形成，皮下也开始有脂肪，胎动愈加频繁。

但由于呼吸器官尚未成熟，假如他这时出生，成活的希望仍是十分渺茫的。

第7个月胎儿的身长约40厘米，体重约1700克。

现在他的精力主要用在协调完善神经上。

他的活动也多起来了，会哭、会呼吸、会吮手指，甚至会做360°的转身动作。

如果这时出生，是很有可能成活的。

当然，这时他还很娇弱，也许要在早产儿保温箱里生活几天。

第8个月胎儿的主要器官都已发育完毕，身长约45厘米，皮下脂肪增多，体态日渐丰满。

这时，他成活的可能性就更大。

第9个月这是最后的“冲刺阶段”。

胎儿将利用这最后几个星期增加体力和重量。

脸部的皱纹减少甚至完全消失，毛发长长，皮肤的颜色也变得白里透红。

为了适应子宫外的气候环境，他全身还长出了一层胎脂。

到了月末，他的身高大约长到50厘米，体重3300克左右。

现在已是万事俱备，只等着“一朝分娩”了。

<<完美孕产母婴呵护全方案>>

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>