

《范玲指导 完美怀孕 轻松分娩》

图书基本信息

书名：《范玲指导 完美怀孕 轻松分娩》

13位ISBN编号：9787121231484

出版时间：2014-7-1

作者：范玲

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《范玲指导 完美怀孕 轻松分娩》

内容概要

女人最幸福的事情，莫过于孕育一个小生命，而只有健康怀孕才能生出健康宝宝。孕前做好优生检查，选择最佳的受孕时机，在怀孕的十个月期间关注胎宝宝的生长和孕妈妈的变化，孕期做好安全保健，孕期病症不应对，孕期检查的要点，孕期饮食宜忌和产前产后应关注的问题，自然分娩和剖宫产产后护理……这些有关怀孕的事情，《范玲指导 完美怀孕，轻松分娩》都提供了最专业、最实用的指导，语言简单轻松，轻松易懂。

《范玲指导 完美怀孕 轻松分娩》

作者简介

范玲，北京妇产医院产科主任、主任医师。

中华医学会妇产科专业委员会委员，北京优生优育协会第三届理事会常务理事，北京市孕产期保健技术专家指导组专家，中华医学会医疗事故技术鉴定专家。

毕业于首都医科大学，从事妇产科临床工作30余年，尤其擅长高危孕妇的管理和危重孕产妇的急救。

曾在瑞典、奥地利、新加坡等国学习交流先进的孕产育儿经验。

经常担任电视台、电台、网站及杂志的节目嘉宾，善于将晦涩、复杂的孕期和育儿医学知识变为易懂、易记的话语，被众多孕妇、妈妈所喜爱。主编过《每天胎教10分钟》等多部畅销图书。在“好大夫在线”被网友评为“网友心中好大夫”。

书籍目录

孕1月

越轻松，越好“孕”

孕1周 应该了解的备孕常识

怀孕在不知不觉中开始

怀孕将给你带来剧烈变化

妊娠会给身体带来诸多好处

建议在孕前做TORCH检查

关于补叶酸，你需要了解的

流产对再次怀孕的影响

孕2周 抓住排卵的关键时刻

排卵 这是受孕的前提

排卵期会有哪些表现

压力过大可造成“假怀孕”

受孕失败别着急，积极找原因

心态轻松+技巧=成功受孕

几种不适宜立即怀孕的情况

避开对怀孕不利的环境

孕3周 受精卵的神奇之旅

神奇！受精卵诞生的全过程

给宝宝一座最棒的“房子” 子宫

怀孕第一，其他事往后排

写给准爸爸：怀孕让准妈妈变得“难伺候”

B超数据、体重、胎动、胎心是最需关注的

估算一下预产期

预产时间速查表格

孕4周 “小种子” 安营扎寨

小胚胎着床了

怀孕的早期征兆

怎样减轻孕早期的疲倦感

与辐射源保持安全距离

如何减少电脑辐射危害

孕早期开始就要避免噪音污染

不要害怕“高危”二字

猜猜你的宝宝长的像谁

孕2月

适应孕后的身心变化

孕5周 悄悄发出到来的信号

小胚胎发育成了“三层汉堡”

验孕 证实这个令人惊喜的事实

准妈妈体内激素水平逐渐升高

早孕反应出现了

情绪开始多变，要调节好

确保孕期营养的饮食金字塔

国内外胎教经典言论

各类胎教方法实施时间表

妈妈保持好心情是胎教的必要条件

孕6周 妊娠反应因人而异

胎儿开始成形
害喜因人而异
害喜越重，宝宝越健康吗
不要勉强自己为宝宝吃不爱吃的食物
你可能会忽然特别想吃某种食物
减轻恶心感的方法
关于孕吐的常见疑问
孕期日记该记录些什么
什么是“生化妊娠”
孕7周 胚胎飞速发育
宝宝像一粒小黄豆样大
别用不安全的美容产品
孕期预防感冒这样做
准妈妈感冒了，怎么办
写给准爸爸：为妈妈改善家居环境
发生阴道出血时该怎么办
孕8周 了解致畸敏感期
宝宝的心跳速度超快
写给准爸爸：准爸爸要做好调整
何时去医院建档
供宝宝生长的六大营养素
自信一点，克服各种致畸幻想
宝宝主要器官致畸敏感期
保护好自己，避免流产
孕3月
子宫里的“造人”奇迹
孕9周 让营养跟上胎宝宝的发育
宝宝进入第一个大脑发育高峰期
宝宝的性别在受孕那一刻就确定了
大脑发育必需的营养与食物
注意烹调卫生，避免食物污染
外出就餐如何保证健康
害喜仍然严重怎么办
孕期吃海产品的注意事项
孕10周 胎宝宝的成“人”礼
宝宝%的器官都已形成
子宫在悄悄发生变化
乳房变大了，注意保养
孕期不能嗜食甜食
“酸儿辣女”是否真有依据
你和宝宝会不会发生ABO溶血
写给准爸爸：孕期过性生活的原则
什么情况下必须停止性生活
提高孕期性生活安全性的方法
孕11周 及时建档、做产检
宝宝对外界的干扰能力增强了
建议孕~周间做唐氏儿筛查
把这些食物踢出你的菜单
孕期便秘高发，怎样减少便秘

产检须知

关于产检的常见疑问

危险！及早发现宫外孕、葡萄胎

岁后怀孕的必修课

孕12周 胎宝宝能感到你的爱

宝宝可以感受到妈妈的爱抚了

被尿频骚扰

保证每天“杯水”的量

外阴的呵护、保养

孕期能否治疗妇科炎症

孕期患宫颈糜烂怎么办

先兆流产该不该保胎

先兆流产该如何保胎

孕4月

给胎宝宝最好的生长环境

孕13周 进入稳定期

恭喜！宝宝已经稳定了

孕中期性生活应以安全为前提

准妈妈变得爱做梦

浅睡易醒的妈妈如何保证充足睡眠

孕期饮食重质不重量

对工作、休产假做好规划

妊娠期的“特殊”法定权利

孕14周 有明显的性别特征了

胎儿的性别特征明显

B超安全吗

商业化彩超安不安全

孕期各阶段体重应增加多少

关于孕期体重的常见疑问

不同孕周宝宝体重预测

胎儿发育大事记

孕15周 准妈妈的保养和护理

胎心是宝宝生命跳动的标志

孕期的皮肤变化

给准妈妈的皮肤保养建议

怎样给皮肤止痒

孕期如何护理头发

泡澡、桑拿要控制好水温

怎样预防、减少妊娠纹

怎样处理他人过多的关注

对经验之谈要弃其糟粕，取其精华

孕16周 孕期的用药、运动常识

头部占身体/的大头宝宝

需要增加铁的摄入

头痛在孕期比较常见

孕期用药安全常识

孕期用药的常见疑问

准妈妈在夏天该如何乘凉、驱蚊

适当运动会让孕期更舒适

哪些运动适合孕期做

孕期运动的注意事项

孕5月

身心轻松，享受孕后的幸福

孕17周 激动人心的胎动

宝宝偶尔会对外界声音做出反应

第一次感受到胎动

关于胎动的常见疑问

了解胎盘、脐带与羊水

什么情况下需要做羊膜穿刺

牙龈变得脆弱，注意保护牙齿

患上妊娠牙龈炎怎么办

孕18周 关注孕期的饮食安全

宝宝在羊水中“呼吸”

钙、铁需求量增加，注意补充

进补要讲究科学

如何选择营养素制剂

减少铅的危害

零食要选“健康牌”

警惕！这些物品上可能存在弓形虫

孕19周 享受腹部隆起的幸福

宝宝通过胎盘“共享”你的一切

美妙！用听诊器听胎心音

肚子越来越大，学着测量宫高和腹围吧

关于腹围和宫高的常见疑问

选择舒适的内裤和胸罩

双脚变大，得穿大半码的鞋子

孕20周 存在感越来越强

胎脂正在形成，它会保护宝宝的皮肤

本周是监测血压的关键期

让准爸爸参与到“孕事”中来

出差或旅行要做到“万无一失”

眼睛又干又涩怎么办

如何判断阴道分泌物是否正常

孕6月

略作调整，适应“带球”活动

孕21周 外观比例达到新生儿标准

宝宝身体长大不少，比例更协调了

可能开始分泌初乳

乳房问题会影响产后哺乳吗

重心改变了，站姿、坐姿要调整

习惯慢慢变换姿势，不再鲁莽

做肌肉训练，强化腰背部

孕期游泳的安全守则

左侧卧睡姿最适合大肚子妈妈

枕头帮你睡得更舒适

孕22周 情感交融的幸福

宝宝进入“胎动期”

努力和宝宝建立亲子关系吧

最重要的一次B超：筛查胎儿畸形

看懂B超单

B超单带来的疑问

写给准爸爸：陪准妈妈参加产前培训

孕23周 子宫增大带来不适

宝宝的视网膜将形成

子宫增大带来诸多不适

皮肤瘙痒怎么办

改变姿势时头晕是贫血吗

有必要服用补铁剂吗

半夜腿抽筋是什么原因

缺钙准妈妈该如何补钙

怎样判断维生素是否缺乏

孕24周 大脑能产生意识了

宝宝体重超过克了

预防孕期过于肥胖，避免巨大儿

少吃易让准妈妈变胖的空热量食物

母体会与胎儿争夺营养吗

睡前饮食不当会影响睡眠

有助于顺产的凯格尔运动

其他有助于顺产的运动

适当做家务也可锻炼身体

孕7月

为顺产做些必要准备

孕25周 胎宝宝大脑飞速发育

宝宝进入第二次大脑发育高峰期

水肿会经常“光顾”你的双腿

如何减少并消除妊娠期的水肿

正规记录胎动

记录胎动的同时记录胎心

实用的胎动和胎心率记录表

妊娠期糖尿病筛查试验

关于乘坐交通工具的常见问题

孕26周 练习拉梅兹呼吸法

宝宝能听到不少声音了

羊水在保护宝宝

胎儿大小与实际胎龄不符怎么办

对母婴都有益的腹式呼吸法

有助于顺产的拉梅兹呼吸法

老感觉喘不过气儿，正常吗

发生心悸正常吗

孕27周 预防妊娠高血压综合征

胎儿已经有味觉

警惕妊娠高血压综合征

饮食防治妊娠高血压

背部疼痛怎么办

使用托腹带要遵医嘱

怎样减轻坐骨神经痛

孕28周 透过妈妈的肚皮看世界

宝宝可以睁开眼睛了
本周开始进入围产期
塑造胎儿的性格
胎教的常见误区
假性宫缩 身体的分娩练习
警惕！多种原因会刺激子宫收缩
孕8月
孕晚期不适巧应对
孕29周 皮下脂肪在努力增长
宝宝的呼吸系统基本发育成熟
该确定胎位是否正常了
胎位不正怎么办
“筑巢”情节让准妈妈热衷于家居布置
去粗取精，最实用的婴儿用品清单
如何预防早产
警惕！羊水过多、过少
孕30周 变得圆润又可爱
宝宝的性别特征更明显了
你的身体负担更重，各种不适来袭
下肢循环不畅，恼人的静脉曲张来了
孕期痔疮也属于静脉曲张的一种
患上妊娠糖尿病怎么办
“糖妈妈”的饮食方案
医生要求卧床你该怎么办
孕31周 需要提前安排好的事物
胎动频率在减小
子宫挤占空间，内脏功能受影响
消化不良、胀气时怎么调理
睡眠越来越差，怎么办
宝宝脐带绕颈，怎么办
坚持上班的妈妈需要注意什么
及早确定分娩的医院
孕32周 调适临产前的情绪
覆盖在宝宝身上的毳毛开始脱落
对分娩的恐惧会让你异常焦虑
写给准爸爸：警惕产前抑郁
准爸爸也可能出现产前焦虑
情绪抑郁时该如何消解
建立一套自己的分娩观
分娩倒计时大事记
孕9月
了解分娩常识，树立分娩信心
孕33周 胎头入盆
宝宝的骨骼正在变硬
你将保持每周克的增重速度
能否自然分娩取决于哪些因素
自然分娩有诸多好处
自然分娩之第一产程（~小时）
自然分娩之第二产程（~小时）

自然分娩之第三产程（~分钟）
自然分娩会影响体形恢复吗
孕34周 分娩有多痛
宝宝在肚皮上“舞蹈”
宫缩 娩出宝宝的原动力
自然分娩到底有多痛
恐惧是痛感加剧的主要因素
用心理想象疗法战胜疼痛
分娩之痛，宝宝与你一起承受
孕35周 有备而来，降低痛感
宝宝的“身体建设”即将落幕
侧切是自然分娩不可避免的吗
导乐可以帮助你更顺利分娩
无痛分娩有哪些利弊
什么是水中分娩
难产 最令妈妈畏惧的词
孕36周 顺还是剖要看指征
宝宝皮肤上的胎脂开始脱落
什么情况下需要采用剖宫产
与自然分娩相比，剖宫产有哪些特点
关于剖宫产的常见疑问
剖宫产手术前后的注意事项
写给准爸爸：为分娩做好一切准备
孕10月
这样做，临产前后不焦虑
孕37周 临产前的必修课
宝宝是足月儿了
准妈妈需要每周做一次产检
每周做一次胎心监护
最后个月请避免性生活
临产的三大征兆
区别真性阵痛和假性阵痛
什么时候去医院待产
发生胎膜早破时怎么办
孕38周 入院待产这样做
宝宝随时可能出生
去医院待产需要携带的物品清单
什么时候医生才会让你进产房待产
临产前的饮食该怎么安排
在分娩的三个产程中，你怎样做
写给准爸爸：帮助待产妈妈减轻疼痛
在分娩时学会正确用力
发生急产，如何处理
孕39~40周 从准爸妈到新手爸妈
宝宝出生了
产后需要至少周的修养生息
照顾好自己才能照顾好宝宝
爸爸是照顾新生儿的重要力量
产后阵痛会持续~天

给宝宝吃第一口奶
学习一下正确的喂奶姿势
不拉扯剖宫产伤口的哺乳姿势
让宝宝正确含乳
母乳是宝宝最好的食物
新生儿应按需喂养
不宜给宝宝喂奶的情况
带宝宝出院时需要注意什么
超过周还未临产，怎么办
附录
重视产后第一次大小便
不同季节坐月子的注意事项
会阴侧切伤口的护理
剖宫产出院后的注意事项
月子里的饮食原则
月子里的饮食禁忌
月子里的起居注意事项
到医院进行产后检查
哺乳期要保护好乳房
月经大约在什么时候恢复
产后阴道松弛怎么办
恢复性生活应循序渐进

《范玲指导 完美怀孕 轻松分娩》

精彩短评

1、前年和股票入门书一起看的吧，依然没有实践。

《范玲指导 完美怀孕 轻松分娩》

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:www.tushu000.com