

《怀孕百科全说》

图书基本信息

书名：《怀孕百科全说》

13位ISBN编号：9787510121736

出版时间：2014-3-1

作者：徐文

页数：352

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

《怀孕百科全说》

内容概要

《怀孕百科全说》是一本关于备孕、孕期保健及生活的书，内容涵盖孕前准备、怀孕、分娩、坐月子这几个时期的关键点，涉及营养、生活保健、心理调适、家人配合、科学胎教等优生优育的方方面面，以及在这个过程中应该注意和可能遇到的一系列的问题。

翻开此书，你可以了解许多孕育知识，并跟随本书一起经历神奇幸福的孕期旅程。从“宝贝计划”到“尘埃落定”，从早孕反应的吃啥吐啥到准备为人父母的喜悦，从提高个人修养到实施完美胎教，从饮食安排到运动锻炼，从准备婴儿用品到准备分娩用品，从即将迎来宝宝的激动到对分娩时刻的恐惧，从看到宝宝出生的幸福到坐月子的小心谨慎……一步步的怀孕历程，一幅幅的心灵写照，经过幸福与漫长的等待，当宝宝降临的那一刻，所有的妈妈都会激动得热泪一涌而出，为生命而感动，为母爱而鼓掌！

精美的手绘插图，配合众多女性想要了解的孕产知识，一定会让女性朋友如获挚友。虽然这本书并不能完全取代妇产科医师的专业咨询与检查，却能提供丰富全面的怀孕知识，成为准妈妈孕期的好帮手。

作者简介

徐文，北京市海淀区妇幼保健院副主任医师。毕业于兰州医学院临床医学系，长期从事妇产科临床工作和妇女保健工作。在妇产科各种疾病的诊断和处理、孕产期保健知识、孕期营养指导和咨询、孕期优生优育预防出生缺陷指导和宣教、产褥期产妇保健知识及指导等方面有丰富的经验，擅长女性健康教育知识宣传和讲解。参与国家卫生部及北京市多个科研项目，在国家核心期刊发表多篇文章。

书籍目录

第一章

你要了解的孕前常识

第一节 备孕夫妻必知的孕前准备工作

一、你做好要宝宝的准备了吗

1. 孕前心理准备为什么非常重要
2. 为什么有些女性会对怀孕感到焦虑
3. 为什么要有计划地怀孕
4. 怀孕前算好孕产经济账
5. 怀孕期间女性要不要辞职待产
6. 怀孕期间准妈妈是否需要调换工作

二、孕期营养准备至关重要

1. 孕前3~6个月开始调理身体
2. 孕前3个月开始补充叶酸
3. 孕前应多吃的助孕食物
4. 孕前不宜多吃的食物

三、孕前养成良好的生活习惯

1. 孕前要远离烟和酒
2. 孕前最好不养宠物
3. 备孕期间杜绝熬夜
4. 备孕女性最好不要随便服药

怀孕百科全说

2

5. 孕前女性可以接受X线检查吗
6. 孕前控制体重有利于受孕
7. 孕前运动可提高“孕力”

第二节 优生与遗传

一、优生是宝宝聪明健康的前提

1. 怎样让卵子更健康
2. 怎样提高精子质量
3. 备孕女性不可忽视的孕前检查
4. 备孕男性的孕前检查项目
5. 备孕女性应接受哪些预防接种
6. 孕前必须治疗的疾病有哪些
7. 选择医院应考虑的因素

二、神秘的遗传世界

1. 宝宝智力与遗传有什么关系
2. 哪些疾病容易遗传给宝宝
3. 父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝
4. 父母的性格会遗传给宝宝吗
5. 哪些人不宜生育

第三节 正确把握怀孕时机

一、选择你的最佳怀孕时间

1. 最佳生育年龄为多大
2. 什么季节受孕最佳
3. 一天中何时受孕最佳
4. 新婚期适宜怀孕吗
5. 停用避孕药后可否立即受孕

6. 取出宫内节育器后可以立即怀孕吗

3

目录

7. 早产或流产后应隔多长时间再受孕

8. 剖宫产后的女性为何不能马上再孕

二、怎样才能如期受孕成功

1. 在排卵期内受孕概率高

2. 用经期推算排卵期

3. 用基础体温测排卵期

4. 根据宫颈黏液推算排卵期

5. 排卵试纸自测排卵期

6. 排卵前后同房的注意事项

7. 避开那些不利于受孕的因素

第四节 提前了解充满母爱的胎教

一、完美胎教打造至尊好宝宝

1. 什么是胎教

2. 准妈妈在胎教中的主角作用

3. 准爸爸在胎教中的重要作用

4. 长辈在胎教中的参与作用

5. 胎教对准妈妈的影响

6. 胎教对胎儿的影响

7. 胎教对新生儿的影响

8. 胎教对婴幼儿的影响

二、胎教成功的案例——斯瑟蒂克胎教法

1. 什么是斯瑟蒂克胎教法

2. 斯瑟蒂克胎教具体内容有哪些

3. 斯瑟蒂克怎样确立怀孕计划

4. 怎样为胎教做准备

5. 为什么说胎教源自心底无限的爱

6. 怎样运用卡片进行胎教

4

怀孕百科全说

7. 怎样进行子宫对话

8. 阅读有图画的书籍有什么作用

9. 欣赏音乐或哼唱歌谣有什么作用

10. 让胎儿听准爸爸的声音有什么作用

11. 怎样将看到的事物描述给胎儿

第二章

孕1月（0~4周）我像一只透明的小海马

第一节 胎儿和准妈妈的变化

一、胎儿的变化

1. 精子与卵子相遇啦

2. 胚胎像一条透明的小海马

3. 进入胚胎发育关键期

二、准妈妈的身体变化

1. 从外形看，准妈妈依然苗条

2. 没有明显不适的感觉

第二节 准妈妈营养速递

一、准妈妈需要补充的营养素

1. 蛋白质的需要量要增加

2. 适当补锌

二、准妈妈的饮食安排

1. 粗细粮搭配着吃一举两得

2. 适合的奶制品才是最好的

5

目录

3. 对准妈妈有益的健康食品

4. 远离那些易引起流产的食物

5. 芝宝贝营养餐推荐

第三节 准妈妈的全方位保健

一、准妈妈日常生活需注意

1. 怎么知道是否怀孕了

2. 验孕时间太早，结果可能不准确

3. 伴随怀孕的一些迹象

4. 使用手机时最好离自己远点

5. 小小电吹风危害大

6. 准妈妈要注意食品的卫生和安全

7. 准妈妈不要染发、烫发、化妆

8. 准妈妈要避免接触农药和汽油等有害物质

二、本月保胎最关键

1. 孕早期生活有规律能保证胎儿健康发育

2. 孕早期要注意预防自然流产

3. 出现阴道流血就是流产吗

4. 怎样辨别宫外孕

第四节 孕1月胎教指南

一、运动胎教：适当运动，多加小心

二、按摩胎教：减缓孕期不适

三、优境胎教：在优良的环境下安心养胎

四、情绪胎教：母子连心

五、日记胎教：记录这段终生难忘的美丽时光

6

怀孕百科全说

第三章

孕2月（5~8周）我已经有了心跳

第一节 胎儿和准妈妈的变化

一、胎儿的变化

1. 心脏开始跳动了

2. 胎儿有身形了

3. 内脏初具规模

4. 胎儿像在羊水里游泳

二、准妈妈的变化

1. 出现早孕症状

2. 情绪多变，昏昏欲睡

3. 子宫如鹅蛋一般大小

第二节 准妈妈营养速递

一、准妈妈需要补充的营养素

1. 孕早期开始适当补铁

2. 准妈妈不能缺碘

3. 保证脂肪的供给

二、 准妈妈的饮食安排

1. 怎样通过饮食缓解孕吐
2. 远离容易致胎儿畸形的食物
3. 准妈妈的营养够不够，用体重说话
4. 芝宝贝营养餐推荐

7

目录

第三节 准妈妈的全方位保健

一、 准妈妈日常生活需注意

1. 宽松、舒适的衣服能让准妈妈身心愉悦
2. 透气、棉质内衣保障母子健康
3. 准妈妈应正确选择护肤品
4. 准妈妈要注意看电视的时间和距离
5. 准妈妈尽量不要开灯睡觉
6. 准妈妈怎样拥有好睡眠
7. 保持居室空气流通
8. 准妈妈如何推算自己的预产期
9. 何时公布孕情比较合适

二、 敲响安全警钟

1. 孕早期不宜同房
2. 孕早期应避免X线检查
3. 准妈妈应避免做CT检查
4. 警惕葡萄胎
5. 留心孕期出现的牙周问题
6. 准妈妈不宜去人多拥挤的地方
7. 孕早期做B超影响胎儿吗
8. 怀孕后能否像以前一样佩戴隐形眼镜
9. 准妈妈应慎用花露水和风油精

第四节 孕2月胎教指南

一、 运动胎教：舒展筋骨、放松心情

二、 按摩胎教：帮助准妈妈缓解身体不适

三、 音乐胎教：享受一场视听盛宴

8

怀孕百科全说

第四章

孕3月（9~12周）我在“小房子”里做运动啦

第一节 胎儿和准妈妈的变化

一、 胎儿的变化

1. 尾巴逐渐消失，长出手指和脚趾
2. 生殖器官开始形成
3. 内脏及大脑器官形成并已发挥功效
4. 能在羊水中自由地运动

二、 准妈妈的身体变化

1. 出现皮肤问题
2. 乳房增大、肿胀
3. 情绪波动强烈且易眩晕
4. 子宫增大并且上升到腹部

第二节 准妈妈营养速递

一、准妈妈需要补充的营养素

1. 食物纤维不可少
2. 哪些食物富含纤维素
3. 保持体内水、电解质平衡
4. 准妈妈的“水之密语”

二、准妈妈的饮食安排

1. 孕期烹调的注意事项
2. 科学吃水果
3. 孕期要尽量避免食用这些食物
4. 吸烟、喝酒会对胎儿造成危害

9

目录

5. 芝宝贝营养餐推荐

第三节 准妈妈的全方位保健

一、准妈妈日常生活需注意

1. 使用电脑时间不宜过长
2. 保持有规律的生活起居
3. 休闲旅行要适当
4. 准妈妈日常生活中要保持正确姿势

二、孕期检查不可忽视

1. 孕期检查的时间
2. 孕期常规检查的项目
3. 高危准妈妈需要重点检查的项目

三、敲响安全警钟

1. 如果发生妊娠剧吐，要引起重视
2. 噪音危害胎儿的健康

第四节 孕3月胎教指南

一、运动胎教：安安全全享受运动

二、按摩胎教：孕期不适早缓解

三、语言胎教：体验和胎儿说话的乐趣

四、联想胎教：想象一下宝宝的样子

五、抚摸胎教：和胎儿愉快交流

怀孕百科全说

第五章

孕4月（13~16周）我的模样初长成

第一节 胎儿和准妈妈的变化

一、胎儿的变化

1. 身体有了感知，脸部完全形成
2. 可以在羊水里自由自在地活动
3. 出现呼吸的征兆——打嗝

二、准妈妈的身体变化

1. 皮肉开始堆积，出现妊娠纹
2. “害喜”现象消失
3. 基础体温下降

第二节 准妈妈的营养速递

一、准妈妈需要补充的营养素

1. 多摄取DHA及其他不饱和脂肪酸
2. 补钙不容忽视
3. 准妈妈应从孕中期开始增加热量摄入

二、准妈妈的饮食安排

1. 饮食营养要丰富均衡
2. 科学饮食，谨防变“胖妈妈”
3. 准妈妈贪吃火锅容易感染弓形虫
4. 芝宝贝营养餐推荐

.....

《怀孕百科全说》

精彩短评

1、这本书不错 很详细 查询也方便

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