

《安心孕产大百科》

图书基本信息

书名：《安心孕产大百科》

13位ISBN编号：9787537561729

出版时间：2014-7

作者：（日）千国宏文、赤川元、仁科秀则

页数：288

译者：杜晓静

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

《安心孕产大百科》

内容概要

《安心孕产大百科》内容全面，涵盖了孕前身体和心理的准备、孕中营养与饮食的安排、孕后恢复和保养的建议以及对新生儿的照顾和喂养等全部孕产知识，以多实例、多照片的形式全方位地为您解答孕产中的种种问题和疑惑，让孕产妈妈能够更加轻松地面对孕期的身体变化、分娩后身体的恢复以及小宝宝出生后的生长过程，让准爸爸可以全面了解孕产中太太的身体和心理变化，更加合理、科学地陪护好整个孕期。本书还对高龄产妇、上班族妈妈、双胞胎或多胞胎妈妈进行了指导性与合理性的建议，让所有备孕、已孕、孕中的妈妈们能够直面整个孕期，安心度过人生中最重要的一段幸福时期。

*编辑推荐：

《安心孕产大百科》告诉你宝宝每天的成长变化，让你一目了然地看懂孕检。帮助你学会健康的孕期生活、顺利安产所需的体重管理。教给你防范妊娠高血压综合征和妊娠糖尿病的孕期食谱。解决你在怀孕、分娩及产后可能遇到的种种问题和病症。指导你应该怎么照料前3个月新生儿的方法和健康管理。

作者简介

千国宏文，毕业于东京大学医学部。曾在东京大学妇产科进修。历任于东京大学妇产科、东京警察医院。并于1986年开设户塚诊疗所（神奈川県横浜市戸塚区戸塚町3970）。截止到2008年，已先后接产1万例。日本妇产科学会会员、母体保护法指定医生。同时也是男高音歌手，原NHK仙台放松合唱团团员，曾主办有“献给腹中宝宝的音乐会”（1年3次）。

赤川元，1987年毕业于帝京大学医学部。先后就职于埼玉县上尾市上尾中央综合医院、西新井医院妇产科。之后便继承了其父于1952年开始经营的赤川诊疗所（东京都杉并区上荻1-24-6），并于1996年开始主营分娩业务。日本妇产科学会专门医生、母体保护法指定医生、日本乳癌学会认定医生、日本乳癌检诊学会评议员、日本妇产科乳癌学会认定医生。

仁科秀则，1986年毕业于山梨医科大学医学部医学科、医学博士。1998年任伦敦大学妇产科研究员，并于2004年开设西那妇产诊疗所（东京都世田谷区用贺4-5-20Advance高荒2F）。顺天堂大学医学部兼课讲师（妇产科讲座）、日本妇产科学会专门医生、母体保护法指定医生。

书籍目录

丈夫在身边时心里就有底气，可以安心分娩

第一部分宝宝的成长与妈妈身体的变化

神奇的受孕经过及胎内构造早知晓

初期0~3周妊娠1个月

受精卵到达子宫，280天的孕期生活就此开启

怀孕初期注意远离烟、酒、药、辐射等

初期4~7周妊娠2个月

感觉自己有可能怀孕了，就尽早到医院检查

到医院检查，确认是否怀孕吧

初期8~11周妊娠3个月

胎儿尚不稳定，要特别注意身体发冷、疲劳等

有妊娠反应的妈妈们，快来寻找自己的应对方法吧

拿着母子健康手册，感受初为人母的喜悦

初期12~15周妊娠4个月

守护宝宝的胎盘已经形成，母子进入安定期

根据妊娠周数与自己的体型备齐各种孕妇内衣

从第16周起开始注意预防妊娠纹

中期16~19周妊娠5个月

肚子越来越大的孕妇体型

参加孕妇运动，以实现安心孕产的目的

正式开始控制体重

中期20~23周妊娠6个月

通过感受胎动，增强与宝宝的“一体感”

中期24~27周妊娠7个月

腹部变得硕大，日常行动受到限制

行动时要顾及硕大的肚子

为分娩做准备，由准爸爸来做家务，建立家庭分工体制

晚期28~31周妊娠8个月

腹部变得沉甸甸，凡事要放慢速度

妊娠晚期的生活要点—娴静舒适的慢节奏生活

晚期32~35周妊娠9个月

宝宝的身体基本同新生儿无异，妈妈们要做好分娩准备

晚期36~39周妊娠10个月

做好临产前身心的最后调整吧

一定要进行孕妇健康检查，确认妈妈和宝宝的身体状况

先了解一下孕妇健康检查的流程吧

孕妇健康检查中所接受的诊察和检查

血检及其他检查

孕妇健康检查问与答

第二部分为舒适的妊娠生活与安产提供建议

了解各生产机构的特征，为选择合适的妇产医院提供参考

了解各种分娩方式，选择自己能够接受的一种

无痛分娩的流程

计划分娩的流程

分娩计划的制定和书写方法

使用芳香疗法放松

妊娠中几款不错的舒压商品

妊娠中不适症状产生的原因及解决办法
妊娠中的牙齿保健问题
妊娠中好好呵护乳房，为母乳育儿做好准备
如何使生产更轻松
参加妈妈教室，夫妻二人共同为生产做准备
写给考虑回老家生产的妈妈们
工作中妊娠生活和产后的回归岗位
各个季节的妊娠生活以及搬家、旅行
第三部分运动、体重管理、饮食和营养
目标安产！保持适当体重做健康妈妈
通过合理饮食和日常运动来轻松控制热量
一起来参加孕妇运动课程吧
孕期摄取营养的方法
怀孕期间必须摄取的营养元素
向孕妇推荐的菜谱
第四部分迎接分娩
三大临产征兆以及征兆发生时应采取的措施
从住院到生产的流程
揭密胎儿分娩过程
助您减轻疼痛的几种姿势
为宝宝输送氧气、让妈妈轻松分娩的呼吸法
生产时的医疗处理
新生儿的身体机能和能力
生产后至出院前的母子生活
生产前后问与答
为了宝宝也为了妈妈，产后请尽情的哺乳吧
乳房烦恼问与答
第五部分产后身体恢复与出院后的生活
关于产后身体的恢复
出院后的生活及生活方式
骨盆底肌肉收缩运动
分娩后的芳香疗法
为恢复身材进行塑身
分娩后身体和心理都很敏感
产后身心烦恼问与答
常识集锦问与答
第六部分妊娠、分娩以及身体可能遇到的问题
妊娠期间、产中、产后注意事项
生产的注意事项
我的剖宫产经历
产后的注意事项
怀孕与疾病的影响
感染病症
其他病症
第七部分新生儿头3个月的照料方法
乐在其中的育儿生活
婴儿按摩：增进妈妈和宝宝的肌肤之亲
宝宝头3个月的成长与健康
预防接种的基础知识

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