

《怀孕圣经》

图书基本信息

书名：《怀孕圣经》

13位ISBN编号：9787510434084

出版时间：2013-7-1

作者：刘欣欣

页数：351

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

《怀孕圣经》

内容概要

《怀孕圣经》以日新月异的研究和资讯为基础，为你呈现一个完整的孕期历程，为你解答从备孕期到产后，关乎准妈妈和宝宝健康与安全的重要问题。从准备受孕到怀孕，从呕吐反应及其对策到即将为人父母的喜悦，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，从抱起娇嫩的新生儿到开始产后新生活。祝愿新妈妈的每一步都步态从容，并带着平安、健康与喜悦，满载而归。

《怀孕圣经》

作者简介

刘欣欣 简介

北京玛丽妇婴医院产科主治医师

中国中西医学学会妇产科学会北京分会委员

中华医学会妇幼保健学会主任委员

中华围产学会主任委员

1999年毕业于北京协和医学院（原中国协和医科大学）临床医学专业，获硕士学位。曾分别在北京大学医学院第三临床医院妇产科、北京中日友好医院妇产科任副主任医师和主任医师。

书籍目录

《育儿圣经》

作者序

Part1 孕前准备

第1节 孕前要知道的受孕知识

生命是怎么产生的

排卵期与生理周期

影响优生的因素

受孕与生育质量

第2节 营养是优孕的“最佳源泉”

孕前饮食要调整

重要的营养元素不可缺

值得推荐的孕期好食物

孕前需要禁忌的食物

第3节 孕前调整生活方式

孕前应做的心理准备

准爸妈财务计划

孕前生活注意事项

工作生活环境与辐射

孕前健身如何做

备孕时的性生活安排

第4节 孕前检查让你有备而战

孕前检查怎么做

孕前检查项目及意义

积极维护怀孕健康

第5节 遗传咨询

遗传与生育

遗传咨询提示

常见遗传病举例

遗传病预防和治疗

第6节 重要的孕前测定

女性内分泌激素测定

排卵期测定

Part2 孕1月：只是一个胚胎

第1节 母体胎儿变化

第1周 为怀孕冲刺开始热身

第2周 最美的受孕时刻

第3周 小生命开始孕育

第4周 也许宝宝已开始安营扎寨

第2节 孕育关键词

着床与宫外孕

不可捕捉的胎儿性别

第3节 受孕时的疑惑

早孕期是否应该慎之又慎

早孕期吃药了怎么办

喝酒对受孕有何影响

闪电会致畸吗

第4节 根据个人体质补充营养

孕早期的营养补充要点

不是所有人都要进补

应对孕吐的膳食原则

本月关键营养素：叶酸、蛋白质

每月食谱推荐

第5节 胎教，是大而无形的教育

胎教是为了什么

让音乐欣赏成为习惯

做孕期体操，强身健体

写胎教日记，送给未来

宝宝一份见面礼

第6节 了解产前检查

产前检查与胎儿健康

孕早期检查一览（病史、

查体、化验）

孕中期检查一览（查体、化验、

其他检查、手测宫高）

孕晚期检查一览（胎产式、

胎先露、胎方位等）

第7节 孕1月生活指导

缔造“好孕”居家环境

准爸爸帮准妈妈做点家务

养成良好的生活习惯

第8节 早孕期的安全问题

电器辐射各个击破

从备孕期开始谨慎用药

孕期常见疾病用药方法

忌吃不利保胎的食物

安全评估小测试

你能孕育优质宝宝吗

Part3 孕2月：为胎宝宝打下良好的基础

第1节 孕2月母体胎儿变化

第5周 6毫米的“小海马”

第6周 宝宝的心跳

第7周 小小的四肢像幼芽一般

第8周 器官正在发育中

第2节 孕育关键词

给养系统

器官分化

第3节 早孕的征兆及确诊

发现受孕的五大生理征兆

正确使用早孕试纸

尽早去医院做检查

预产期计算方法

第4节 更多的妊娠反应

晨吐，不得不熟悉的朋友

尿频，成了厕所常客

孕早期发生胃烧灼疼怎么办

类似轻微的感冒

情绪时常变化

其他的妊娠反应

第5节 医生提醒：拒绝先兆流产

流产易发的原因

先兆流产的应对和治疗

规避流产从小事做起

第6节 异常妊娠早发现

你要了解的孕酮检查

排除宫外孕和葡萄胎

孕早期应立即去医院的情况

第7节 合理为宝宝补充营养

怎样才算吃得好

本月关键营养素：锌、碘

巧妙应对饥饿感

预防先兆流产的饮食策略

职场准妈妈吃好工作餐

每月食谱推荐

第8节 胎教，由感而发

放松心情做胎教

准爸爸参与尤其重要

联想胎教方案：勤做脑呼吸

情绪胎教方案：用呼吸法稳定情绪

艺术胎教方案：做个树叶贴画吧

本月重点推荐：《春江花月夜》欣赏

第9节 孕2月生活指导

培养好习惯，缓解孕吐

如何消除口中的怪味

生活中适当地偷偷懒

办公室的安全小守则

采取正确的睡眠姿势

别把维生素B6当止吐药

第10节 远离各种不良因素

忌亲近小动物

卧室远离家用电器噪音的干扰

节制性生活

避免病毒感染和发热

禁止做腹部X射线检查

避免长时间高温洗浴

如何避免装修污染

安全评估小测试

你能正确应对孕吐反应吗

Part4 孕3月：基本工程完成

第1节 母体胎儿变化

第9周 有模有样的胎宝宝

第10周 长成豆荚大的小人人

第11周 开始吸吮和踢腿了

第12周 越来越活跃的宝宝

第2节 孕育关键词

营养传送器——胎盘

安全守护神——羊水

胎儿活动

第3节 产检正式开始

与产检零距离

至关重要的第一次产检

详解产前检查的各种项目

第4节 妊娠反应将要过去

以平常心对待早孕反应

孕早期头痛要注意调理

妊娠剧吐要及早就医

第5节 医生提醒：小心胎停育、阴道出血

警惕胎停育

孕早期3个月阴道出血

第6节 孕早期饮食及营养

适当增加营养

不要勉强进补

多吃鱼，宝宝更聪明

及时补充水分

本月关键营养素推荐：镁、维生素A、钙

每月食谱推荐

第7节 放松心情育胎儿

情绪胎教方案：

精心打扮，打造好性情

联想胎教方案：

想象一下宝宝的样子

运动胎教方案：不妨做做广播操

音乐胎教方案：

胎教音乐要以宁静为原则

本月重点推荐：勤做手工让宝宝更聪明

第8节 孕3月生活指导

准妈妈勿忘防痔

准爸爸要迁就妻子的口味

孕期内衣选择有讲究

合理协调工作生活

第9节 遵守“纪律”，加倍呵护自己

预防感冒等呼吸道感染

不宜做剧烈的活动

器官形成期谨慎用药

略施粉黛，预防伤害

安全评估小测试

你能顺利度过危险期吗

Part5 孕4月：进入安全稳定期

第1节 母体胎儿变化

第13周 对外界有所响应

第14周 从细节开始塑造外形

第15周 指部关节可以活动了

第16周 生命系统有条不紊地运行

第2节 孕育关键词

脑迅速增长期

腹围增长

第3节 第2次产检与产前诊断

产前筛查：查找高风险孕妇

产前诊断：及早发现缺陷儿

唐氏综合征筛查

羊膜腔穿刺检查

溶血检查

第4节 摄取足够的营养

孕中期要加强营养

合理补充矿物质

最佳孕期零食大全

本月关键营养素推荐：

钙、维生素D、脑黄金

每月食谱推荐

第5节 随孕中期临近的困扰

阴道分泌物的异常

孕期贫血

睡眠困扰

第6节 做好体重监控

控制体重的原因

孕期体重曲线图

警惕体重异常增长的情况

第7节 和宝宝多多交流

视觉胎教方案：给予宝宝光照刺激

运动胎教方案：可以做点瑜伽运动

联想胎教方案：利用幼儿画册，

培养胎宝宝想象力

本月重点推荐：触摸腹部，与胎宝宝交流

第8节 孕4月生活指导

穿戴要以宽松舒适为原则

安全运动益健康

了解孕期的劳动保护

孕中期的性生活

第9节 防病防害，维护健康

孕中期用药仍需谨慎

预防孕期过敏

病从口入，饮食安全要谨记

孕期避免噪音影响

安全评估小测试

你所需的营养充足吗

Part6 孕5月：宝宝感受世界

第1节 母体胎儿变化

第17周 胎宝宝能和准妈妈互动了

第18周 时常地大闹“天宫”

第19周 感觉器官开始迅速地发展

第20周 鼻子开始发育

第2节 孕育关键词

胎儿感官发育

宫高

胎位

第3节 做好胎儿监护

胎儿监护很重要

了解胎动

听胎心

第4节 你不可忽视的B超检查

B超：查胎儿重大畸形

怎样看孕期B超检查单

B超检查胎儿发育的正常值

第5节 补充营养有理有节

准妈妈要多吃粗粮

吃好三餐让你更有活力

本月关键营养素推荐：

铁、维生素A

每月食谱推荐

第6节 从细节开始关爱身体

合理应对发质改变

呵护宝宝未来的粮仓——乳房

妊娠纹出现及处理方法

应对坐骨神经痛

做腿部保健防静脉曲张

第7节 加强和宝宝的互动

情绪胎教方案：用色彩调节情绪

运动胎教方案：锻炼骨盆底肌肉

语言胎教方案：

可以给胎宝宝讲故事了

本月重点推荐：

名画欣赏《蒙娜丽莎》

第8节 孕5月生活指导

多多接触阳光，不要佝偻宝宝

准妈妈怎样用空调

带着胎宝宝去旅行

居室的色彩应温柔清新

第9节 避开宝宝最怕的

慎用催眠药

不宜过量补鱼肝油和钙

避免过度担心胎宝宝

安全评估小测试

你身边有安全隐患吗

Part7 孕6月：还算轻松的日子

第1节 母体胎儿变化

第21周 胎宝宝的味蕾形成了

第22周 看起来像一个小人儿了

第23周 缩小版的婴儿

第24周 能够听见更多的声音

第2节 孕育关键词

胎龄评估

胎儿体重预测

第3节 孕中后期你会遇到的事

便秘与痔疮

腿部抽筋

腹部瘙痒

睡眠不好

背部发麻

第4节 安全期也有危险警讯

腹痛VS胎盘早剥等

腰酸背疼VS卵巢静脉综合征

头疼、头晕VS妊高征

浮肿VS低蛋白血症等

第5节 学会看医学报告单

如何看懂孕期检查报告

孕6月产检与监测

第6节 科学进补

营养过剩不是福

科学进补有方法

有些“新鲜”不能吃

本月关键营养素推荐：

脂肪、碳水化合物

每月食谱推荐

第7节 和宝宝一同精彩

情绪胎教方案：走进大自然

运动胎教方案：开始练习盘腿坐

音乐胎教方案：哼唱些轻松的歌曲

抚摸胎教方案：

学习爱抚肚皮胎教法

本月重点推荐：让胎宝宝感受光束

第8节 孕6月生活指导

行走坐卧要从容

孕中晚期性生活巧安排

及时调整运动量

头皮按摩缓解孕期脱发

第9节 孕中期安全警示

出现皮炎严禁乱抹药

准妈妈洗澡忌坐浴

冬季不宜常用浴罩

远离含酞酸酯化妆品

不要擅自减肥

安全评估小测试

你是不是常常忽视这些问题呢

Part8 孕7月：努力长成聪明宝宝

第1节 母体胎儿变化

第25周 可以握紧拳头了

第26周 开始呼吸了

第27周 感官能力逐步形成

第28周 形成了睡眠周期

第2节 孕育关键词

围产期

假宫缩

第3节 孕7月产检

孕晚期应做的检查

胎位检查

第4节 医生提醒：

注意胎宝宝的发育情况

如何推测胎宝宝的生长情况

胎宝宝宫内发育迟缓的应对措施

第5节 预防早产最重要

什么是早产

早产征兆小心看

引起早产的原因

如何预防早产

早产儿——提前到来的天使

第6节 孕中晚期饮食更宜保健

饮食重保健

帮助准妈妈吃掉抑郁的6种食物

少盐也能做出美食

准妈妈不宜早、晚进食不平衡

本月关键营养素推荐：

B族维生素、卵磷脂

每月食谱推荐

第7节 胎宝宝正式开始“上课”

胎教也应关注性格培养

语言胎教方案：

告诉胎宝宝生活点滴

运动胎教方案：

带胎宝宝进行森林浴

本月重点推荐：

京剧艺术《贵妃醉酒》

第8节 孕7月生活指导

孕晚期适当做些家务有好处

准妈妈什么睡姿最安全

用学习充实生活

化解孕期情绪波动

午休一下，提高精力

第9节 平稳过度到孕晚期

勿过多刺激乳房

不宜高糖饮食

孕晚期不宜长时间坐车

准妈妈忌情绪焦虑

安全评估小测试

你的营养补充过度了吗

Part9 孕8月：开始耳聪目明

第1节 母体胎儿变化

第29周 逐渐地变圆润了

第30周 大脑仍在快速发育

第31周 胎儿活动减少了

第32周 指甲长全了

第2节 孕育关键词

骨盆测量

胎盘成熟度

第3节 如何应对孕晚期不适

小便失禁

呼吸沉重

胃部烧灼

耻骨疼痛、关节痛

水肿

外阴部疼痛

第4节 不可忽视的胎位

正常胎位的解析

异常胎位的解析

胎位不正的前期纠正

胎位不正的分娩期治疗

第5节 孕晚期做好母体胎儿的监护

围产期保健和孕8月产检

做好家庭监护

第6节 孕晚期有的放矢地进膳

适当控制饮食

营养丰富且不易发胖的食物

准妈妈补钙要科学

本月关键营养素推荐：-亚麻酸、碳水化合物

每月食谱推荐

第7节 等待孩子的美丽心情

情绪胎教方案：

动手做个美丽的插花

联想胎教方案：用彩色卡片教数字

艺术胎教方案：

民间艺术布贴画

本月重点推荐：诗歌《天上的街市》欣赏

第8节 孕8月生活指导

工作要量力而行

冬季过好居家生活

莫忘进行产前运动

配合产前运动的呼吸法

第9节 进入孕晚期要当心

莫近易致早产的食物

不要经常去闹市区散步

避免紧张情绪

避免性生活

安全评估小测试

你能度过最困难的时期吗

Part10 孕9月：胎宝宝已成熟

第1节 母体胎儿变化

第33周 时刻准备着

第34周 大脑在飞速发育

第35周 变得圆滚滚的小宝宝

第36周 肾脏已发育完整

第2节 孕育关键词

胎儿估重

羊水量下降

第3节 顺产，你准备好了吗

自然分娩必备因素

为自然分娩创造条件

化解产前焦虑

破除误解，选择自然分娩

剖宫产，能不选就不选

第4节 孕9月产检与胎心监护

孕9月重要的产检项目

详解胎心监护

第5节 你可能遇到的事

再发尿频

筑窝本能

睡眠不足

子宫底下降

第6节 营养全面让分娩更顺利

平衡饮食巧妙应对水肿

饮食重质不重量

本月关键营养素推荐：

膳食纤维、铁、钙

每月食谱推荐

第7节 越来越灵敏的宝宝

音乐胎教方案：听听《百鸟朝凤》

艺术胎教方案：欣赏好的文学作品

本月重点推荐：

名画《荷花图》欣赏

第8节 孕9月生活指导

在家慢做健身操

准备一个待产包

随时做好住院的准备

孕晚期注意预防痔疮

孕晚期感冒小心治

第9节 坚持保健到最后

孕晚期不宜久站、负重

一周工作不能超过32小时

宫缩频繁要小心

不能大动作

安全评估小测试

你了解临产的征兆吗

Part11 孕10月：万事俱备，我要搬

《怀孕圣经》

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