

# 《孕期细节全接触》

## 图书基本信息

书名：《孕期细节全接触》

13位ISBN编号：9787533532802

10位ISBN编号：7533532805

出版时间：2009-6

出版社：福建科技出版社

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](http://www.tushu000.com)

# 《孕期细节全接触》

## 内容概要

大多数的婴儿是父母按照书中的内容“养”出来的。《孕期细节全接触》对孕期生活中可能出现的问题进行全面归类，涉及孕期必须知道的200个细节，每节后又设有“专家提醒”栏目，非常符合现代快节奏的阅读方式，是准妈妈们快乐孕育的必备工具。

## 书籍目录

第一章 受孕——事关怀孕的前前后后 孕前准备不可忽视 关注生育能力 哪些因素影响生育 掌握受孕规律 怎么知道自己怀孕了 你会使用早孕试纸吗 如何知道肚子里有几个宝宝 如何由怀孕推测预产期 孕前应知的安胎、保胎知识 怎样面对怀孕征兆 孕期症状的应对良策 基础体温完全指南 孕期TORCH感染的自我评估 孕期怎样知道胎儿安危情况 准爸爸如何迎接新生命 孕妇如何做好防护措施 如何选个好保姆

第二章 检查——不可忽视的必要措施 产前检查的必要性 哪些孕妇必须做产前诊断检查 何时建立孕产妇保健手册 孕期检查包括哪些内容 早孕检查，未雨绸缪 孕期为何要做B超检查 孕早期何时该做B超检查 孕妇该进行几次B超检查 看懂孕检B超报告单 应知道的早孕绒毛检查知识 妊娠为何要查血常规及血型 妊娠为何要定期查尿、测血压 筛查应据当地切割值评估结果 羊水染色体检查能检测出胎儿的问题吗 孕妇为何要测定母血中的甲胎蛋白 听胎心和看胎心搏动是一回事吗 两毫升血即可查出先天愚型儿 溶血抗体测定对胎儿有影响吗 双顶径偏大可能与什么因素有关 孕后期羊水量波动正常吗 产前应注意检查婴儿肺部 产后42天的必要检查

第三章 营养——关系母子健康的关键问题 营养对妊娠的重要性 孕期需要两个人的营养 孕期饮食与胎儿肥胖 孕期饮食最基本的要求 孕期偏食会影响胎儿健康发育 胎儿脑发育需9种营养素 如何调整孕期饮食结构 孕早期的饮食结构 孕中期的饮食结构 孕晚期的饮食结构 叶酸，孕期的必备营养 补碘，怀胎十月都不能忘 钙，胎儿骨骼发育；“密码” 锌，能帮助自然分娩 “铁，留住你的血色红颜 维生素D，保护后代的重要营养素 吃鱼，能加快胎儿成长 黄烷类食品，多吃并非有益 水果，不是吃得越多越好 牛奶，保证母体营养 蛋黄、动物肝脏，有益胎儿大脑发育 大豆，妊娠第9月每天都要吃 糖尿病孕妇的营养食谱 贫血孕妇的营养食谱 孕妇不宜吃的食物 哪些食物能帮孕妇消肿 孕期节食的原则 最易被孕妇忽视的营养

第四章 运动——获得轻松如此容易 运动，让孕期轻松起来 做好运动帮你顺产 运动也是一种胎教 孕期不同阶段应做不同运动 给孕妇的运动建议 孕妇不宜做出汗运动 孕妇可以练瑜伽吗 孕妇骑车是一种锻炼 爬行锻炼有利生产 孕妇水中健身收益多 散步，孕妇的运动良方 孕妇的阳光“孕”动 孕妇运动注意事项 产后第二天开始的健身操 产后锻炼调适快乐心情 产后针对乳房松垂的运动 产后美腿运动 合理运动消除妊娠纹 产后不宜依赖腹带收腹 不同生产方式，运动方式各不同

第五章 心理——成功孕育的阳光心态 孕前，心理准备必不可少 你是何种性格的孕妇 如何进行孕前心理调试 怎样看待孕期的紧张心理 孕期最易产生的不良心理 孕妇应怎样摆脱消极情绪 孕期心理与胎儿发育的关系 怀孕后如何减轻心理负担 孕期要克服恐药心理 孕期忌大悲大喜 孕期常见的焦虑心理 从容面对他人的帮助 高危孕妇的心理特征及护理 别将抑郁“传染”给宝宝 临产前的心理护理 剖宫产常见的心理 让你的孕期“一路好心情” 分娩后的心理恢复 如何做好哺乳的心理准备 克服产后的“婴儿忧虑”现象

第六章 胎教——促进胎儿发育的良好方式 成功胎教的基本要素 胎教应从何时开始 胎儿在子宫内能否听到声音 音乐胎教 体操胎教 营养胎教 触觉胎教 视觉胎教 朗诵胎教

第七章 肌肤——孕期美丽从这里开始 孕期的护肤要点 怀孕后还能去美容院吗 给肌肤排毒 克服肌肤干燥 和色斑说再见 呵护肌肤远离过敏 怀孕期间可以使用香熏精油吗 改变怀孕后肌肤易疲倦的现象 拯救出油出痘的肌肤 全面修复肌肤，消灭妊娠斑 抵抗肌肤衰老 产后呵护肌肤的基本原则 产后去皱的绝胜法宝

第八章 性生活——孕妇也可谈性事 孕期遭遇“性真空” 孕期性生活的好处 性生活与孕前有所不同 孕期常见的性心理 孕早期性生活的安全姿势 孕期和产褥期节制性生活 性爱应避免乳房受损伤 什么时候应停止性生活 自然分娩并不影响性健康 如何面对产后“第一次”

第九章 分娩——不只是医生的事 产前应做好的物质准备 产前应做好的心理准备 孕妇临产前还能活动吗 产前该如何选择分娩医院 如何选择生产方式 分娩前最容易忽视的征兆 有哪些分娩迹象时需要去医院 胎膜早破 可怕的脐带脱垂 恼人的预产期 分娩时孕妇应如何配合医生 准爸爸该不该进产房 如何给宝宝喂奶 怎样增加乳汁的分泌 剖宫产如何科学坐月子 细心呵护产后第一次月经

第十章 常见病——不要以为人人皆有 孕早期高危妊娠 孕早期剧烈呕吐 孕早期腹痛 孕早期阴道出血 胎儿宫内窘迫 胎盘早期剥离 孕中期妊高征 孕中期水肿 孕中期阴道出血 胎儿脐带绕颈 前置胎盘 子宫破裂 子宫穿孔 早产 过期妊娠 产后宫缩痛 恶露 产褥感染 子宫内翻 产后出血

## 章节摘录

第一章 受孕——事关怀孕的前前后后怀孕，对所有家庭而言都是一件大事。而大多数夫妻都是在毫不知情的情况下怀孕的，于是，关于怀孕之事准备得不够充分，甚至没有任何的准备，直到知道自己怀孕了，这才手忙脚乱！因此，我们希望给新时代夫妻带来一个全新的怀孕理念，比如受孕前前后的知识，每对夫妻都应了解，因为了解了才能在此基础上做得更好！孕前准备不可忽视天下的夫妻都希望得到一个健康聪明的小宝贝。然而，事实却并不如人所愿。世界卫生组织（WHO）的调查显示：中国是出生缺陷和残疾高发的国家，每年有20万~30万先天畸形儿出生。而在我国，多数女性只生一个宝宝，生育数量的降低意味着对人口质量提出了更高的要求。那么，为了孕育一个健康的宝宝，准备怀孕的夫妻需要提前多久做好准备呢？对此专家认为，怀孕的准备应该越早越好。对于准备生育的女性来说，做好怀孕前的准备的确是很值得重视的问题。根据最新医学观念，优生已延伸到孕前3个月到1年。在这一段时间里，夫妻双方应该做好心理、生理等各种准备，为迎接一个健康的优秀宝宝而努力。营养准备营养准备并不是说准备怀孕的女性应该大吃大喝，不加限制地摄入大量食物，这样反而会使体重增加，不利怀孕。优生学的研究显示，孩子出生后的体质和智力的好与坏，很大程度上取决于胎儿时期所得到的营养是否充足、均衡。因此，在怀孕前就开始营养储备是很重要的，这可以保证孕期营养充足。据专家介绍，要保证孕期营养充足，至少要从准备怀孕的3个月前开始积极储备营养。

# 《孕期细节全接触》

## 编辑推荐

《孕期细节全接触》：你会使用早孕试纸吗？孕妇如何做好防护措施？孕早期何时该做B超检查？胎儿脑发育所需的9种营养素？孕妇可以练瑜伽吗？怎样看待孕期的紧张心理？……《孕期细节全接触》收集了孕期生活中可能出现的问题，并对其作了介绍。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

# 《孕期细节全接触》

## 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](http://www.tushu000.com)