

《怀孕啦》

图书基本信息

书名：《怀孕啦》

13位ISBN编号：9787530941027

10位ISBN编号：753094102X

出版时间：2005-1

出版社：天津教育出版社

作者：(澳)凯兹.库克

页数：429

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

《怀孕啦》

内容概要

怀孕啦！接下来的日子会是什么样子呢……不要被本书的厚度吓倒，因为这里没有喋喋不休的枯燥理论，有的只是生动活泼的卡通插图和生活的睿智。

凯兹·库克带给你有关怀孕、分娩以及新生儿护理的最新知识，为你提供切实的帮助，妥帖地照应你平安度守整个孕期。她更用自己的孕期全程写真，安抚你那些最手足无措的时刻，让你相信，孕育过程的喜悦与快乐，早已将劳累与辛苦淹没……

《怀孕啦》

书籍目录

怀孕知识小测验前言 / 1第1周 / 6本周进展 / 6荷尔莫妮的手记 / 8为怀孕做好准备 / 10来自一位母亲的特别提示 / 13第2周 / 16本周进展 / 17荷尔莫妮的手记 / 18饮食与营养 / 20第3周 / 28本周进展 / 29荷尔莫妮的手记 / 30嗅觉 / 32芳香疗法 / 33草药茶 / 34医学和自然疗法 / 35第4周 / 36本周进展 / 36荷尔莫妮的手记 / 38恶心 / 39呵护你的胎儿 / 40对你的医生直言不讳 / 47第5周 / 48本周进展 / 48荷尔莫妮的手记 / 50妊娠期检查 / 53第6周 / 56本周进展 / 56荷尔莫妮的手记 / 58流产 / 61第7周 / 64本周进展 / 64荷尔莫妮的手记 / 66疲劳 / 69尿频 / 71第8周 / 72本周进展 / 72荷尔莫妮的手记 / 74渴望 / 77便秘 / 78把怀孕的消息告诉谁?什么时候告诉他们? / 79第9周 / 82本周进展 / 83荷尔莫妮的手记 / 84为自己选择分娩地点和医疗及陪护人员 / 89第10周 / 94本周进展 / 95荷尔莫妮的手记 / 96染色体和基因 / 100第11周 / 104本周进展 / 104荷尔莫妮的手记 / 106屏幕检查和诊断检查 / 109第12周 / 114本周进展 / 114荷尔莫妮的手记 / 116妊娠期荷尔蒙 / 122第13周 / 126本周进展 / 126荷尔莫妮的手记 / 128哭泣 / 129人们对你怀孕消息的反应 / 131第14周 / 132本周进展 / 133荷尔莫妮的手记 / 134妊娠中期的麻烦事 / 136第15周 / 140本周进展 / 140荷尔莫妮的手记 / 142运动 / 144第16周 / 148本周进展 / 148荷尔莫妮的手记 / 150“让你怀孕的消息沸沸扬扬” / 150撅嘴族 / 150怀孕前你不了解的事儿 / 151其他人不了解的事儿 / 151男人们应该了解的事儿 / 151第17周 / 152本周进展 / 152荷尔莫妮的手记 / 154乳房 / 156第18周 / 160本周进展 / 161荷尔莫妮的手记 / 162不必在意别人一相情愿的建议和评论 / 167第19周 / 172本周进展 / 173荷尔莫妮的手记 / 174妊娠期服装提示 / 177第20周 / 182本周进展 / 183荷尔莫妮的手记 / 184体重的增长 / 186第21周 / 188本周进展 / 188荷尔莫妮的手记 / 190工作 / 196第22周 / 200本周进展 / 200荷尔莫妮的手记 / 202皮肤 / 205第23周 / 208本周进展 / 209荷尔莫妮的手记 / 210旅游 / 216第24周 / 220本周进展 / 220荷尔莫妮的手记 / 222分娩课 / 225第25周 / 228本周进展 / 228荷尔莫妮的手记 / 230婴儿基本衣装 / 232第26周 / 238本周进展 / 238荷尔莫妮的手记 / 240婴儿设施 / 244第27周 / 252本周进展 / 252荷尔莫妮的手记 / 254安全 / 256第28周 / 260本周进展 / 260荷尔莫妮的手记 / 262妊娠后期的麻烦事 / 264其他需要进行的检查 / 268第29周 / 270本周进展 / 271荷尔莫妮的手记 / 272什么是早产的信号? / 277妊娠中后期出血 / 278第30周 / 280本周进展 / 281荷尔莫妮的手记 / 282早产 / 288第31周 / 292本周进展 / 292荷尔莫妮的手记 / 294妊娠中毒症 / 299第32周 / 302本周进展 / 302荷尔莫妮的手记 / 304分娩计划 / 307镇痛剂的选择 / 310第33周 / 314本周进展 / 315荷尔莫妮的手记 / 316去医院之前的准备工作 / 321带到医院的物品 / 322第34周 / 324本周进展 / 325荷尔莫妮的手记 / 326分娩 / 33]第35周 / 336本周进展 / 337荷尔莫妮的手记 / 338剖腹产 / 343第36周 / 348本周进展 / 348荷尔莫妮的手记 / 350迟来的宝宝 / 352第37周 / 358本周进展 / 358荷尔莫妮的手记 / 360你的新生儿 / 362第38周 / 366本周进展 / 366荷尔莫妮的手记 / 368产后你的身体 / 369第39周 / 374本周进展 / 375荷尔莫妮的手记 / 376给新生儿哺乳 / 377第40周 / 382本周进展 / 382荷尔莫妮的手记 / 384住院 / 386第41周 / 390本周进展 / 390荷尔莫妮的手记 / 392回家以后照着下面的做 / 396第42周 / 402本周进展 / 403荷尔莫妮的手记 / 404产后忧郁症 / 409第43周 / 414本周进展 / 414荷尔莫妮的手记 / 416新生宝宝的出行 / 419免疫 / 422另外..... / 423婴儿猝死 / 424荷尔莫妮手记的最后一页 / 425带到医院的物品 / 322第34周 / 324本周进展 / 325荷尔莫妮的手记 / 326分娩 / 33]第35周 / 336本周进展 / 337荷尔莫妮的手记 / 338剖腹产 / 343第36周 / 348本周进展 / 348荷尔莫妮的手记 / 350迟来的宝宝 / 352第37周 / 358本周进展 / 358荷尔莫妮的手记 / 360你的新生儿 / 362第38周 / 366本周进展 / 366荷尔莫妮的手记 / 368产后你的身体 / 369第39周 / 374本周进展 / 375荷尔莫妮的手记 / 376给新生儿哺乳 / 377第40周 / 382本周进展 / 382荷尔莫妮的手记 / 384住院 / 386第41周 / 390本周进展 / 390荷尔莫妮的手记 / 392回家以后照着下面的做 / 396第42周 / 402本周进展 / 403荷尔莫妮的手记 / 404产后忧郁症 / 409第43周 / 414本周进展 / 414荷尔莫妮的手记 / 416新生宝宝的出行 / 419免疫 / 422另外..... / 423婴儿猝死 / 424荷尔莫妮手记的最后一页 / 425

章节摘录

书摘为怀孕做好准备 怀孕之前，正是你解决各种问题、理清各种对于生活和怀孕的复杂情感的最佳时机。你为什么想要个宝宝？你是否想过如何面对一个蹒跚学步的或是一个青春期的孩子（这都是婴儿今后必然经历的阶段）？你是否已经和你的伴侣谈过养育孩子这个问题？孩子出生后的教育是否有父亲的参与？在试图怀孕期间你如何保护自己不被传染性疾病？怀孕会不会失去性感男子对你的青睐？有人认为孩子能够使爱侣之间的关系更为紧密。这些人真应该吃枪子倒下。生育孩子可能是你将经历的最折磨人的事。每个人都知道诺拉·伊伏朗（《西雅图不眠夜》《电子情书》的导演）的名言：“孩子是投向婚姻的手榴弹。”在怀孕之前，真有一大堆烦琐的实际问题需要你考虑。你是否真的做好准备，打算从一个随心所欲的自由女性，转变成“孩子的奴隶”——你两天都没有时间冲一次澡，你的每一次出行都必须像军事议程一样精确有计划，并且有足够的弹性（以防孩子醒了、哭了、吐了、需要喂奶或是在手机上拉了屎）。如果你决定推迟怀孕，是否意味着随着生育能力的衰退你将面临不孕的危险？如果你有伴侣的话，现在正是个好机会和他就为人父母的问题达成一致，以免日后心痛。你们需要搬到一起住吗？在怀孕期间你们俩儿是否都得戒烟？你们俩儿对产前检查怎么看？如果你们的孩子有严重的畸形或残疾你们会怎么办？你们是要终止妊娠，还是做出决定和一个伴随着特殊需求而成长的孩子一起生活？你会让孩子加入宗教团体吗？如果他是个男孩，你会让他接受包皮环割吗（许多类似的问题我们在这本书里进行了探讨，你可以查找“产前检查”“包皮环割”等话题）？你认为理想的儿童保育是怎样的？你愿意并有能力承担什么样的教育？家里大部分的家务活由谁来做？如果现在是由你做的的话，这种情形能够得到改善吗？你们对孩子今后的性取向以及职业选择如何看待？你们如何看待纪律约束以及打骂孩子的问题？你们是否能从亲朋好友那里得到支持与帮助？他们最近是否有生育的体验？你对所有问题是否有应对的第二套方案？你是否办了个人健康投保？你要弄清保险公司到底会支付哪些费用，要知道，有些只支付住院期间的费用，而不负责你在医院之外的账单。拜访医生或治疗师，告诉他们你打算怀孕了。他们会建议你如何有个良好的开端。他们很可能会建议你吃一些含有锌、叶酸而不含维生素A（它会对未出生的宝宝有所伤害）的复合维生素剂。一旦你怀孕，那么服用的剂量应适当改变，那是由于体内的胎儿使得你身体的需求有所不同了。许多孕妇体内缺锌，而锌对孩子的发育至关重要。叶酸可以降低孩子患脊柱裂之类疾病的风险。你需要在怀孕前至少一个月就开始补充叶酸。如果需服用其他药品的话，咨询一下医生，确保它们的成分与叶酸的作用不会相抵触。（你可以参见“第2周”中的“饮食与营养”。）如果你对风疹没有免疫力，那么就要注射风疹疫苗，否则有可能对胎儿造成不良影响。但是要注意在注射后三个月之内不要受孕。你可能还需要注射破伤风及B型肝炎疫苗（如果你已经怀孕，咨询一下医生，你所接种的疫苗是否会影响胎儿的发育）。如果你患有慢性疾病（如哮喘、心脏病、肝炎、甲状腺疾病、糖尿病、癫痫、动脉硬化或精神疾病），在受孕之前你必须和医生探讨孕期的治疗问题。如果你或你的伴侣有家族遗传病史，那么在受孕之前告知医生，看是否有必要咨询基因专家（可以参见“第10周”的“基因咨询”）。同医生一样，计划生育保健诊所也可以为你提供所有的建议及帮助，包括从终止妊娠、妊娠期的全程支持、分娩以及孩子出生后的各种问题。当然你在受孕时身体状况越健康越好。孕育另一个生命是一项每日二十四小时、持续九个月的艰巨工作。如果你希望摆脱烦恼，下面这些尤为关键：吃健康食品；在咨询过医生后，适当补充营养元素；进行体育运动；戒掉烟酒和消遣性毒品，遵循医生的建议（可参见“第4周”的“呵护胎儿”）：在购买处方或非处方药品以及中草药时，别忘了告诉医生或药剂师你可能已经怀孕了；增重或减肥以使体重处于适合你的身高与体质的范围（这不同于维娜阿姨或是时尚杂志所提供的标准，而是指“身体质量计算指数”，适用于年满18岁并且身体发育成熟的女性。不妨向医生咨询这方面的信息）。有些妇女医院设有专门协助超重或体重过轻的女性提高生育能力的项目。鼓励与你共同生活的伴侣，使他也接受健康的饮食习惯和生活方式，这样他产生的精子会更健康强壮而有利于受孕（换言之，尽量避免和不吃绿色蔬菜的吸毒者发生无保护措施性行为）。去看牙医。在怀孕之前解决牙科问题，包括照X光片、麻醉、吃药，否则一切要等到孩子降生之后再说了。查看你有权获得的产假有多久。如果你不想众人皆知，可以打匿名电话咨询一下，也可以向你所属的工会、政府部门或雇主咨询。大多数就职于公共部门的女性可以得到一定时间的带薪产假。在私营企业，你也同样享有各项法定的待遇。如果你和你的伴侣都是上班族的话，那么比较一下谁能得到更好的育儿福利。如果父母一方为了照料孩子而不能工作，那你会如何重新安排家庭的财务收支（也就是说你如何进行财政预算）？建立一个家庭共同账户如何？或者申请自动转账业务，把一部分钱从有工作收入的一方的账户上转到家庭共同

《怀孕啦》

账户上。你们是否需要开立特别的定期存款账户以应不时之需?否则在节骨眼儿上恐怕急得只能抢银行了! 如果你们计划重新装修房子,要知道此类工作会给怀孕带来不良影响——比如去除含铅的旧涂料,或是用聚氨酯来打磨、铺装地板——还是在怀孕之前把这一切都搞定为好,要么在装修时到别处去躲躲吧! 确保你周围环境中没有有害物质,远离香水和有可能导致流产的危险:检查一下煤气加热器、微波炉等用具,以防一氧化碳、辐射等的泄露。买车时,确保车内有固定儿童安全座椅的装置,或者自己加装一套安装方便、性能安全同时价格又不昂贵的装置,要知道,并不是所有的二手车或进口车都会有这样的装置。买彩票。要是中奖了,你就可以买一个大洗衣机、一个烘干机、一个下面带冷冻室的冰箱、一部无绳电话机(这样即使你在房间里走来走去,手里忙着活儿,也照样可以接电话)。如果家里还没有空调,那就装一台。找一家口碑良好的保姆服务公司,预约一位有资历的护士来帮助产后的你照料宝宝。如果还有剩余的钱,那么就去度个假,再给自己买个翡翠头饰! 如果你希望怀孕,那么你应该知道一个月中的最佳受孕时机:如果你的月经周期是28天,那从你末次月经第1天算起,第14天便是。医生会和你讨论排卵、子宫颈管黏液等有关怀孕的基本常识。根据专家的观点,你不要在试图怀孕的过程中“永远”等待。如果在一年无保护的性生活之后你仍没有怀孕,那么就on应该到当地的医生或生育专家那里进行咨询和检查。如果你已经年近40,那么就不需用一年的时间等待了。一般来说,在35岁以后,你的生育能力逐渐减弱,而到40岁之后,生育能力则会迅速衰退。最好是在打算怀孕之前就on和产科医生或生育专家谈谈,他们会针对你的情况,给你提出最大可能增加受孕机会的建议(比如,你这一年龄群的受孕率是否由于你的某些疾病而并不符合你的实际情况)

。 P10-13

《怀孕啦》

编辑推荐

这是一本从澳大利亚引进的“新口味”的育儿图书。本书对原书一些有用的内容做了编辑处理，使之更符合中国“国情”。读这书的时候，它的幽默与真实时常引来我们的扑哧一笑和会心一笑，我们真心希望它也能给初为人母的你带来阅读的快乐，同时，更提供切实的帮助。一本不同凡响的怀孕指南，专门给你的。

《怀孕啦》

精彩短评

- 1、这本跟多是写作者这个孕妇的心情，要想知道更多知识的，不建议买这本书。
- 2、这本书不错，虽然厚，但是行文很有趣。也叫第一次怀孕的妈妈们，免去了很多担忧。
- 3、国外的书写方式我们看起来还是觉得有一定距离书写的轻松但是指导作用不大书的质量很好很大的一本
- 4、比较有趣，可以了解一下老外生孩子时候的想法。关于心理调节方面的内容比较多，饮食方面的内容比较少。
- 5、一本好书就象一盏明灯照亮我们前进的道路，给我们诸多启示。
- 6、是怀孕期间买的所有书里面比较喜欢的一本，很轻松幽默的文笔，我觉得挺着个大肚子最重要的事情就是保持愉快的心情，而且身为中国人，耳边的老人家的念经实在太多，看看外国人怎么生孩子实在很有益处，推荐给重视生活质量的JMMS，我的宝宝很好带，我就觉得和我怀孕时的好心情有直接关系。
- 7、文笔轻松幽默又不失专业，大多内容都非常实用。很喜欢的一本书。

《怀孕啦》

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