

# 《全程孕产不可不知的1001个常》

## 图书基本信息

书名：《全程孕产不可不知的1001个常识》

13位ISBN编号：9787506473927

10位ISBN编号：7506473925

出版时间：2011-5

出版社：中国纺织

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：415

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)

# 《全程孕产不可不知的1001个常》

## 内容概要

《全程孕产不可不知的1001个常识》是专门为孕妈妈打造的经典孕期必备读物，书中涵盖了孕前准备、孕中保健、产后恢复等不同阶段所需要了解和掌握的知识。其中根据孕妈妈的身体变化特点，详细阐述了孕期各个阶段孕妈妈出现的变化、缓解孕期不适的方案、预防孕期常见问题的方法、合理的饮食方案、科学运动方案、孕期检查、产后保健方案等内容，科学翔实，内容丰富，让孕妈妈轻轻松松度过孕产期，孕育出健康、聪明的宝宝！

# 《全程孕产不可不知的1001个常》

## 作者简介

金海豚婴幼儿早教课题组，一个专业为母婴服务的团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件，或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立20周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为读者再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望通过我们的书籍可以帮助您提高生活品质，孕育出健康、聪明的宝宝。

## 书籍目录

第一篇 打算做妈妈——孕前 做好身体准备 新婚时期适宜怀孕吗 什么方法可以保证孕前身体状态良好 孕前为什么要补充叶酸 最佳孕育年龄是多大 怀孕早晚有哪些利弊 什么季节受孕最佳 不同季节受孕需要注意哪些事项 最佳受孕时间是什么时候 高龄还能妊娠吗 高龄生育有哪些弊端 如何提高高龄女性生育能力 子宫后位能怀孕吗 开开心心孕宝宝 孕前心理准备为什么非常重要 为什么要有计划地怀孕 现在可以有做妈妈的幸福感吗 怎样消除女性对怀孕产生的焦虑 孕前要不要辞掉工作 为什么说学会减负很重要 孕前要停止哪些工作 饮食与运动相结合 为什么要在孕前做好营养准备 孕前缺乏营养有什么危害 孕前营养的注意事项有哪些 如何做到营养均衡 吃什么有助于受孕 改变食谱能控制生男生女吗 孕前用减肥吗 减肥影响怀孕吗 健身计划何时制订 日常保健别轻视 孕期生活用品需要现在准备吗 孕期生活用品怎么准备 孕前熬夜为什么不好 计划怀孕前对衣着有特殊要求吗 服药期间能怀孕吗 为什么要远离烟和酒 孕期为什么不能养宠物 如何掌握受孕规律 如何估算排卵期 排卵期前后同房需要注意什么 同房频繁影响受孕吗 去疾检查保健康 停用避孕药后能立即受孕吗 取出宫内节育器后能立即受孕吗 剖宫产后多久能再受孕 早产、流产或清除葡萄胎后能立即受孕吗 接触了放射性物质和剧毒物质能受孕吗 孕前能吃安眠药吗 孕前应如何选择医院 综合医院的优势和劣势各有哪些 专科医院的优势和劣势各有哪些 什么时候做孕前检查 孕前保健检查的项目是什么 为什么要做风疹抗体检查 为什么要做肝炎检查 为什么要做贫血检查 为什么要做梅毒检查 为什么要做淋病检查 孕前的口腔检查有哪些项目 孕前应接受哪些预防接种 孕前必须治疗的疾病有哪些 孕前用药的注意事项有哪些 孕前可以接受x射线检查吗 什么情况下必须做遗传咨询 防治生殖道感染有何重要性 如何应对久不怀孕 什么原因可能导致不孕 第二篇 怀孕初体验——第一个月 身体变化早知道 受孕是怎样一个过程 囊胚到达宫腔后会发生什么 囊胚是如何发展成为胚胎的 胚胎早期发展有特殊模式吗 如何确定是否怀孕 确定怀孕了应该怎么办 月经未如约而至就是怀孕了吗 有恶心、呕吐的现象吗 饮食量增加了吗 疲倦感增加了吗 基础体温升高正常吗 乳房胀痛了吗 阴道分泌物增多了吗 尿频正常吗 如何将孕期身体呵护好 开开心心孕宝宝 怀孕后心理会有变化吗 孕妈妈有担心和恐惧心理怎么办 为何要避免承受过度压力 准爸爸如何调节自己的情绪 科学饮食面面观 营养对孕妈妈的重要性有哪些 孕妈妈所需热量为多少 吃什么食物可以减少口腔疾病 为何说孕妈妈吃牛羊肉比吃猪肉好 孕期最理想的食物是什么 对孕妈妈有益的食物包括什么 孕妈妈不宜多吃的食物是什么 补充维生素有什么作用 为什么孕妈妈不宜缺乏维生素A 维生素A的食物来源有哪些 为什么孕妈妈不宜缺乏B族维生素 B族维生素的食物来源有哪些 为什么孕妈妈不宜缺乏维生素c 维生素c的食物来源有哪些 为什么孕妈妈不宜缺乏维生素D 维生素D的食物来源有哪些 为什么孕妈妈不宜缺乏维生素E 维生素E的食物来源有哪些 过量摄入维生素E的后果是什么 为什么孕妈妈不宜缺乏维生素K 维生素K的食物来源有哪些 为什么孕妈妈不宜缺乏钙 钙的食物来源有哪些 铁的食物来源有哪些 为什么孕妈妈不宜缺乏锌 锌的食物来源有哪些 为什么孕妈妈不宜缺乏蛋白质 蛋白质的食物来源有哪些 脂肪的食物来源有哪些 怎样合理补充脂肪 为什么孕妈妈不宜缺乏镁 镁的食物来源有哪些 为什么孕妈妈不宜缺乏碘 碘的食物来源有哪些 为什么孕妈妈不宜缺乏铜 铜的食物来源有哪些 为什么孕妈妈要多吃大米 为什么孕妈妈要吃些玉米 为什么孕妈妈要吃些黑米 孕妈妈吃小米能缓解孕吐吗 为什么孕妈妈要吃些芝麻 为什么孕妈妈要吃些红薯 为什么孕妈妈要多吃油菜 为什么孕妈妈要多吃豆腐 为什么孕妈妈要吃些萝卜 为什么孕妈妈要吃些西兰花 为什么孕妈妈要吃些冬瓜 为什么孕妈妈要吃些莴笋 为什么孕妈妈要多吃鲫鱼 为什么孕妈妈要多吃鲤鱼 为什么孕妈妈要多吃鱿鱼 为什么孕妈妈要多吃虾 为什么孕妈妈要多吃海鱼 为什么孕妈妈要多吃些猕猴桃 为什么孕妈妈要多吃香蕉 为什么孕妈妈要多吃苹果 为什么孕妈妈要多吃核桃 为什么孕妈妈要多吃花生 轻轻松松做运动 为什么运动在孕期不可缺少 孕期运动时要注意什么 为什么瑜伽是适合孕期的运动 孕妈妈练习瑜伽时要注意什么 孕早期瑜伽调整坐姿的运动怎么做 孕早期瑜伽转动颈部的运动怎么做 孕早期瑜伽转动腰部的运动怎么做 孕早期瑜伽舒展骨盆的运动怎么做 孕早期瑜伽舒展背部的运动怎么做 怎么做冥想 什么是普拉提 普拉提有什么特点 做普拉提前要做哪些准备 孕初期的普拉提怎么做 日常保健别轻视 孕妈妈需要调整生活规律吗 孕妈妈的生活方式健康有哪些益处 孕妈妈应注意哪些生活细节 孕妈妈如何选穿服装 孕妈妈穿着上的讲究 购置孕妇装应注意些什么 孕妈妈如何选择工作装 孕妈妈如何选择内衣裤 穿专用衣裤有什么好处 日常生活有什么讲究 选鞋时有什么讲究 孕期能用风油精吗 孕期适宜抹口红吗

## 《全程孕产不可不知的1001个常》

孕期还能浓妆艳抹吗 为什么孕妈妈居室内不宜放花草 孕妈妈应如何使用电脑 孕妈妈长时间接触电脑有哪些危害 孕妈妈应如何使用手机 为什么孕妈妈要远离复印机 孕妈妈拍照时应做什么准备 孕妈妈拍照要注意什么 孕妈妈拍照有哪些小技巧 孕妈妈如何安全乘坐公交车 为什么孕妈妈不宜多进行日光浴 为什么孕妈妈夏夜不宜露宿纳凉 孕妈妈适宜长时间吹电风扇吗 孕妈妈适宜用电热毯吗 去疾检查保健康 孕妈妈可以拔牙吗 孕妈妈易患哪些口腔疾病 孕妈妈应如何注意口腔卫生 为什么孕妈妈要注意嘴唇卫生 为什么孕期应该谨慎用药 孕期禁用的西药有哪些 孕期禁用的中药有哪些 孕检有规律遵循吗 孕检前做什么准备 什么时候接受初诊检查最合适 孕早期需要做B超检查吗 孕早期适宜做放射线检查吗 孕早期的常规检查包括什么 孕期特殊的产检项目有哪些 检查结果可能出现错误吗 做完检查后需要特殊护理吗 为什么要推算预产期 预产期的主要推算法有哪些 什么是产前筛查 什么是产前诊断 孕检查出的常见疾病如何应对 孕期能进行预防接种吗 为什么要注射破伤风类疫苗第三篇 早孕反应——第二个月 身体变化早知道 子宫变成多大了 胎盘有什么作用 脐带有什么作用 …… 分娩过程中腹痛剧烈是怎么回事 引产会有危险吗 什么情况下必须引产 什么是难产 引发难产的原因是什么 什么是胎肩难产 怎样预防胎肩难产 什么是产道裂伤 什么是子宫破裂 子宫破裂的原因是什么 如何区分正常羊水与羊水污染 分娩过程中胎儿正常胎心率是多少 分娩过程中为何要经常检测胎心率 什么是胎盘滞留 胎盘滞留的原因是什么 怎样治疗胎盘滞留 引起子宫翻出的原因是什么 怎样治疗子宫翻出第十二篇 重塑健美体形——产后恢复 身体变化早知道 产妇刚刚生完宝宝应该做些什么 为何分娩后腹部还能摸到硬块 产后乳房有什么变化 产后什么时候开始下奶 产后为什么有乳汁分泌 母乳不足的原因有哪些 乳房为什么会漏奶 回奶的方法有哪些 产妇乳房肿胀是正常现象吗 哺乳后仍有奶汁残留怎么办 产后第一次大、小便为什么很重要 产后为什么会感到排尿困难 促使排尿的方法有哪些 产后为什么容易出汗 产后为什么会腹痛 产后为什么容易便秘 产后为什么要注意保持外阴卫生 产后子宫什么时候复旧 什么是子宫复旧不全 产后什么时候来月经 开开心心育宝宝 为什么产妇会有产后抑郁症 好心情对产后恢复有什么好处 产后多久身体能恢复正常 科学饮食面面观 产褥期的饮食原则是什么 为什么剖宫产排气前不宜进食 剖宫产排气后的饮食如何安排 产后宜吃哪些食物 产后不宜吃哪些食物 食物搭配有哪些禁忌 烹调方法要怎样选择 产后滋补需要注意哪些方面 产后过分滋补有何害处 产后1周内为什么不宜吃人参 为什么要在产后一周吃老母鸡 公鸡和母鸡哪个更有利于乳汁分泌 可以使乳汁增多的食物有哪些 产后为什么要少吃红糖 产后为什么不能节食 适宜补充热量的食物有哪些 适宜补充蛋白质的食物有哪些 为什么说富含蛋白质的汤类不能多喝 适宜补充矿物质的食物有哪些 适宜补充脂肪的食物有哪些 适宜补充水分的食物有哪些 适宜补充维生素的食物有哪些 产妇能吃蔬菜、水果吗 产妇吃鸡蛋越多越好吗 产后多吃鲤鱼好吗 产妇喝茶为什么不好 产后吸烟, 饮酒为什么不好 产妇为什么应该少吃盐 产妇为什么应该少吃味精 产妇为什么应该少吃巧克力 产后怎样调配食疗药膳 产后滋补菜怎么做 轻轻松松做运动 产后必须静养吗 产后什么时候能下地活动 产后活动的好处有哪些 为什么说产后散步好 产后的活动量如何把握 产褥体操有什么作用 产褥体操如何做 哪些产妇不宜做产褥体操 做产褥体操要注意什么 产后第一天胸式呼吸操怎么做 产后第一天下肢血液循环操怎么做 产后第一天的脚部伸展操怎么做 产后第二天上肢血液循环操怎么做 产后第二天的腹式呼吸操怎么做 产后第二天的伸展操怎么做 产后3~4天的肌肉操怎么做 产后5~6天的肌肉操怎么做 产后一周的子宫恢复操怎么做 如何做全身运动 产后瑜伽怎么做 产后体操怎么做 产后6周有什么锻炼方法 产后日常健身有哪些方法 如何做产后消除腹部脂肪的运动 产后消除疲劳的活动操怎么做 如何做尽快恢复体形的活动操 产后洗澡健身操如何做 产后乳房健美操(轻柔型)如何做 产后乳房健美操(力度型)如何做 产后颈部健美操如何做 产后腰部健美操如何做 产后腹部健美操如何做 日常保健别轻视 产妇的休息时间如何安排 产妇的居室环境有什么要求 产后睡眠要注意什么 为什么产妇不宜睡软床 产妇的日常衣着应注意哪些方面 为什么产妇不宜穿化纤、羊毛内衣 产妇怎么防治发胖 产妇坐月子能出屋吗 不同季节产妇的衣着有何讲究 产后要细心护理哪些方面 产褥期要特别注意口腔卫生吗 产后怎样刷牙漱口 产后恢复期间可以梳头吗 产后什么时候可以洗澡 产后洗澡应注意什么 产妇如何选用草药水洗头 产后何时开始劳动 产后可以读书看报吗 产后如何读书看报 产后多久可以同房 产后同房应注意什么 产后什么时候开始避孕好 哺乳期产妇用什么避孕方法较为合适 去疾检查保健康 剖宫产后要注意哪些异常变化 什么情况下必须导尿 产后需预防哪些病症 为何易患生殖道感染 怎样预防生殖道感染 痔疮复发怎么办 产褥期发热的常见原因有哪些 产褥感染的症状有哪些 如何预防产褥感染 产妇腋下长肿块是怎么回事 奶胀怎么办 乳房胀痛怎

## 《全程孕产不可不知的1001个常》

么办 乳头疼怎么办 乳头太短怎么办 如何防治乳腺炎 什么是恶露 恶露有哪些种类 恶露不净怎么办 产后出血的原因是什么 怎样预防产后出血 如何预防产后子宫脱垂 产后会阴伤口剧痛可能是什么原因 产后检查的主要项目有哪些 患妊娠期高血压疾病的产妇产后还要定期检查吗 产后42天做妇科检查很重要吗 产后生病不宜服用哪些西药 为什么产妇不宜乱用中药 产妇为什么足跟疼附录 孕期营养食谱 产后营养食谱

# 《全程孕产不可不知的1001个常》

## 章节摘录

版权页：插图：2.宫外孕概率增大宫外孕，就是受精卵在子宫和卵巢之间的输卵管内长大，这种情况的发生概率也会随着母亲年龄的增加而升高，概率会从21岁时的1.4 9%曾加到44岁时的6.9 96。3.易出现妊娠异常由于高龄产妇的产道弹性降低，容易发生延长产程和需手术助娩等情况，往往也会在一定程度上影响胎儿的健康。30岁以上的孕妈妈出现妊娠异常情况的风险开始增加，35岁以上的高龄孕产妇无论在孕期还是分娩中发生妊娠高血压综合征、糖尿病、流产、早产、胎儿宫内发育迟缓的概率都明显高于年轻孕产妇。分娩时由于高龄孕妈妈的骨盆和韧带松弛性下降，软产道组织的弹性差，易发生难产，剖宫产率及产妇死亡率也均高于年轻产妇。4.畸形儿概率增大因为女性的原始生殖细胞是在胎儿期形成的，如果怀孕时间过晚，卵巢功能开始减退，容易发生卵子染色体老化，导致畸胎率增高，出现胎儿畸形及智力低下。35岁以上的初产妇妊娠高血压综合征、产科手术者比正常年龄的育龄女性高2~10倍。44岁以上初产妇流产率增加33%，葡萄胎增加20倍，死产和新生儿死亡率增加9倍。

# 《全程孕产不可不知的1001个常》

## 编辑推荐

《全程孕产不可不知的1001个常识》：资深孕产专家团队倾心奉献，孕前应该做好哪些准备？孕前应该注意哪些事项？孕妈妈和胎宝宝发生了哪些变化？定时做孕期检查有什么重要性？怎样让孕期饮食更加营养、均衡？面对孕期出现的不适该怎么办？孕期怎样科学地做运动？一起走进《全程孕产不可不知的1001个常识》，去寻找答案吧！引领您走进健康孕育的新风尚。为了帮助孕妈妈顺利、科学地度过人生中最不平凡的10个月，《全程孕产不可不知的1001个常识》精心地为您解读了孕前准备、孕期保健、产后恢复等孕期前后必知的1001个常见问题，科学权威，内容丰富。相信《全程孕产不可不知的1001个常识》图文并茂的形式和科学严谨的解答能为您的孕期增加更多的动力和快乐，成为您顺利度过孕期的小帮手，从而使您孕育出健康聪慧的宝宝。



# 《全程孕产不可不知的1001个常》

## 精彩短评

- 1、书本讲得很全面...
- 2、这本书内容以问答式呈现，都是常见问题，比较实用，但就是对书的包装不满意，书页有些黑，封皮被磨的全是道，一眼看上去像是本旧书，让人看着很不舒服，不过就价钱而言，不说什么了
- 3、感觉棒极了

# 《全程孕产不可不知的1001个常》

## 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)