第一图书网, tushu007.com

<<做幸福的80后小孕妇>>

图书基本信息

书名：<<做幸福的80后小孕妇>>

13位ISBN编号：9787121140563

10位ISBN编号：712114056X

出版时间：2011-9

出版时间：电子工业

作者：王卫

页数：222

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：http://www.tushu007.com

前言

繁衍后代，是一条生物法则，是生命得以延续的本能，在人类社会里还被赋予了更多的意义。
当前，“80后”大多已经到了谈婚论嫁的年龄。
步入婚姻的殿堂后，随之而来的便是一项幸福而神圣的使命——生儿育女。
孕育一个健康聪慧的宝宝，是每一对年轻夫妇的期盼和愿望。
然而，由于缺乏相关经验，很多小夫妻在满怀期待的同时又忐忑不安，担心不能顺利地诞下健康的宝宝。
于是，很多人选择向父母辈、医生，以及有过生育经验的同龄人取经，这不失为一个好办法，但并非无懈可击。
随着生活水平的提高、生活观念的进步，包括怀孕在内的许多事物都有了很大的变化，他们的意见可以作为参考，但不可如数采纳。
如今的十月怀胎，早已不是“母子平安”就万事大吉，80后准父母们还需要注重均衡饮食、合理运动、科学胎教，并且对准妈妈的心理疏导也尤为重视。
更重要的是，爱美的80后准妈妈在孕期不忘呵护自己的容颜和身材。
此外，在现代人眼中，怀孕是女人与男人共同的事情。
准爸爸并不是局外人，他们在整个孕期，尤其在孩子娩出阶段还扮演着至关重要的角色。
本书按怀孕十月分为10章，每章对每个孕月都详细讲述了小宝宝的发育状况和准妈妈的身体变化，提出了当月最应该注意的事项，并分别对孕妇心理健康、居家健康、饮食营养、运动健身、疾病用药和胎教等方面进行体贴入微的指导，让准妈妈有健康也有美丽，让小宝宝赢在“起跑线”上。
作为一本全方位的保健指导大全，本书旨在帮助年轻的80后父母为拥有一个健康、聪明的宝宝做好各种准备。
参与本书写作的有：王卫、蹇福利、黄萍、丁念阳、张静、唐俊杰、龚思、蓝兵、吴璐、黄成等，在此表示感谢。
由于时间仓促，本书不周之处在所难免，希望读者多加批评指正。
眼睛是人体比较脆弱的器官，尤其是怀孕时，随着身体状况的改变，可能会让本来脆弱的眼睛更容易产生疲劳或不舒服的感觉，所以需要小心保养。
若因水肿或体内其他疾病引起视网膜病变，甚至可能造成失明的状况，准妈妈千万不能因为疏忽小细节而遗憾一辈子！

内容概要

本书是一本全方位的保健指导大全，针对怀孕十个月进行了细致入微的讲解，逐步引导年轻的80后准妈妈健康、时尚地度过孕期，并顺利诞下宝宝。
全书共分为十章，每章都详细讲述了胎儿和准妈妈当月的相关变化，重点提出了各个阶段最应该注意的事项，并对准妈妈的心理调节、身体护理和饮食营养等方面进行科学的指导。
此外，还针对准父母们格外关心的胎教问题提供了合理有序的方法。
本书时尚而实用，是80后准父母们不可多得的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

<<做幸福的80后小孕妇>>

书籍目录

怀孕一月总述
胎儿指标
孕妇指标
本月特别关注
确认怀孕
孕期装备
孕一月心理
“心理营养”的重要性
怀孕后的心理问题
轻松面对妊娠
本月护理要点
赶走“害”，留下“喜”
流涎症
本月饮食要点
重点补充叶酸
饮食禁忌
推荐食谱
胎教时间
十月胎教胜于十年教育
营养胎教
环境胎教
怀孕二月：悉心护理，谨防流产
怀孕二月总述
胎儿指标
孕妇指标
本月特别关注
做母亲的第一关——早孕反应
保护心灵之窗—眼睛
孕二月心理
本月护理要点
乳房胀痛
尿频
本月饮食要点
维生素是主角
缓解早孕反应
饮食禁忌
推荐食谱
胎教时间
情绪胎教
胎教体操
早期音乐胎教
怀孕三月：胎儿成形，做好产检
怀孕三月总述
胎儿指标
孕妇指标

本月特别关注
平安度过流产高发期
初次产前检查
孕三月心理
别让宝宝唇腭裂
本月护理要点
精神更抖擞
感冒不来烦
本月饮食要点
蛋白质需求增加
饮食禁忌
推荐食谱
胎教时间
宁静即胎教
抚摸胎教
怀孕四月：跟紧营养，小心腹部
怀孕四月总述
胎儿指标
孕妇指标
本月特别关注
辨别胎儿的性别
护发养发
孕四月心理
孕中期的心理保健
本月护理要点
胃灼烧感
孕中期性生活
本月饮食要点
重点补铁
孕中期的饮食小建议
准妈妈喝水的讲究
推荐食谱
胎教时间
视觉胎教
怀孕五月总述
胎儿指标
怀孕五月：注意胎动，不可松懈
孕妇指标
本月特别关注
胎心、胎动——宝宝向妈妈传递的信息
控制飙升的体重
孕五月心理
本月护理要点
解决便秘的烦扰
消除痔疮的危害
本月饮食要点
骨骼生长期需补钙

推荐食谱
胎教时间
语言胎教
踢肚游戏
怀孕六月总述
胎儿指标
怀孕六月：合理膳食，保证睡眠
孕妇指标
本月特别关注
保证充足的睡眠
孕中期乳房保健
孕六月心理
本月护理要点
防治静脉曲张
缓解身体疼痛
本月饮食要点
增加热量摄入
推荐食谱
胎教时间
孕中期音乐胎教
怀孕七月总述
胎儿指标
怀孕七月：防治抑郁，健康胎教
准妈妈指标
本月特别关注
坚持产前运动
抓紧孕期美白
孕七月心理
妊娠抑郁症
本月护理要点
别让背痛“逍遥法外”
消除下肢水肿
本月饮食要点
调整饮食，缓解水肿
补充维生素B族
推荐食谱
胎教时间
本月胎教要点
光照胎教
触压、拍打胎教
怀孕八月总述
胎儿指标
怀孕八月：减少运动，避免早产
孕妇指标
本月特别关注
谨防早产
尽早预防妊娠纹

孕八月心理
本月护理要点
防治腿痉挛
漏奶
本月饮食要点
补充不饱和脂肪酸
本月饮食禁忌
推荐食谱
胎教时间
性格胎教
美育胎教
怀孕九月：调整情绪，定期检查
怀孕九月总述
胎儿指标
孕妇指标
9.2 本月特别关注
预防胎膜早破
孕九月心理
本月护理要点
呼吸短促
鼻塞与出血
本月饮食要点
主打营养素
饮食禁忌
推荐食谱
胎教时间
孕晚期音乐胎教
触摸胎教
怀孕十月总述
胎儿指标
怀孕十月：善始善终，等待分娩
孕妇指标
本月特别关注
掌握分娩知识
临产准备
孕十月心理
消除临产前的紧张不安
本月护理要点
处理阴道分泌物
本月饮食要点
补充能量
饮食禁忌
推荐食谱
胎教时间
临产情绪胎教
临产聊天胎教
临产视觉胎教

章节摘录

1.眼睛在孕期的变化　怀孕时，眼睛会出现一些生理变化，准妈妈们要多加留意。
　(1)泪液黏稠　怀孕期间，受激素的影响，泪液中的水分比较容易蒸发，泪液会变得比较稠，其保护眼睛角膜和结膜的功能就会变弱。
　(2)眼压降低　怀孕期间，由于晶状体水分渗透度增加，并不会导致眼压升高，反而会因房水排出效率增加，使得眼压比平时还低。
因此，患有青光眼的患者，在怀孕期间症状会有所改善。
　(3)疲劳干涩、角膜发炎　怀孕初期，眼角膜的敏感度会降低，再加上水肿，容易使眼睑发炎，眼睛出现发红、有异物感、疲劳等症状。
尤其是戴隐形眼镜的准妈妈，在孕期最后3个月的时候，会出现戴不上去或无法久戴的情况。
　(4)视力朦胧、近视加剧　在怀孕第7～9个月期间，准妈妈在看近物时，容易产生朦胧感或看不清楚的情形，这是轻度屈光不正或角膜水肿造成的。
据统计，27～36岁的准妈妈容易出现看东西变小、扭曲以及视力变差的情况。
此外，原本就近视的准妈妈，角膜厚度会随着怀孕进展而增加，使平时配戴的眼镜度数不够，但大部分视力变差的状况可以在产后6周左右恢复。
　(5)黑眼圈　受孕期激素的影响，有些准妈妈的眼皮色素会增多，出现俗称的“黑眼圈”。
色素沉淀的情况大部分都会在产后慢慢减轻。
　2.要特别注意的准妈妈　(1)第一次怀孕、年纪太大或太小的准妈妈　怀孕前已经患有高血压的准妈妈，因为怀孕对血管所产生的压力，容易产生高血压并发症。
眼睛是借由视网膜中许多细小的血管传达视觉形象的，所以这些细小的血管若产生并发症，会造成“视力模糊”的状况。
第一次怀孕、年纪太大或太小的准妈妈，在怀孕后半期可能会有子痫前症，从而出现视网膜剥离的现象，因此要格外注意。
　子痫前症　子痫前症，以前多半被称为妊娠毒血症，在产科学上与出血及感染并列为造成母亲死亡的三大原因。
此外，子痫前症亦会对胎儿的成长发育造成影响，甚至可能造成胎儿胎死腹中。
　(2)怀孕前患有糖尿病的准妈妈　患有糖尿病的人，在怀孕前一定要控制住糖尿病的发展。
因为怀孕后，眼睛上的并发症会有青光眼、白内障，产生斜眼、复视以及视网膜病变。
特别对于增殖性糖尿病视网膜症一定要治疗，因为大约有45%的人会在怀孕后恶化。
若在怀孕前准妈妈就已经有视网膜病变，就要事先治疗视网膜病变，以免怀孕后眼疾恶化，甚至导致失明。
　(3)原本已经有血管瘤的准妈妈　因为孕期血量的增加，会造成视网膜或眼窝血管瘤的症状更加明显。
另外，脑下垂体的肿瘤，也可能因为怀孕而变大，造成视野上的缺损。
还有一种“大脑伪肿瘤”，也会因为怀孕而加重病情，引起脑压升高而影响视力。
“脉络膜骨样瘤”也常在怀孕到第9个月的时候产生视网膜下积水等，从而影响视力。
P48-51

编辑推荐

《做幸福的80后小孕妇》针对妊娠时期80后准父母们的切实需要，详细讲述怀孕十月中每个孕月小宝宝的发育状况和准妈妈的身体变化，全书按怀孕十月分为10章，每章对每个孕月都详细讲述了小宝宝的发育状况和准妈妈的身体变化，提出了当月最应该注意的事项，并分别对孕妇心理健康、居家健康、饮食营养、运动健身、疾病用药和胎教等方面进行体贴入微的指导，让准妈妈有健康也有美丽，让小宝宝赢在“起跑线”上。

作为一本全方位的保健指导大全，本书旨在帮助年轻的80后父母为拥有一个健康、聪明的宝宝做好各种准备。

本书由王卫编著。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com