

<<专家解答怀孕百科>>

图书基本信息

书名：<<专家解答怀孕百科>>

13位ISBN编号：9787121156908

10位ISBN编号：7121156903

出版时间：2012-3

出版时间：电子工业出版社

作者：范秀华 著

页数：348

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>

<<专家解答怀孕百科>>

前言

孕育新生命是每一位准妈妈的神圣使命，宝宝需要太多太多的精心呵护。年轻的父母们应该多了解一些孕前、孕期、分娩和产后的相关知识。为此，我们特邀著名妇产科专家为您一一解答孕前、孕期、分娩、产后最为重要的和人们最为关心的各种问题。

? 孕前——怀孕前准备工作做得越好，出生后的宝宝越健康。

孕前都需要做哪些检查？

什么月份怀孕最好？

孕前身体需要怎样调养？

生活环境和优生存在怎样的关系？

? 孕期——怀孕的280天里，准爸爸、准妈妈每时每刻都在关注着胎宝宝的成长。

孕期要遵循哪些饮食原则？

孕妈妈为什么要多补充叶酸？

选择什么样的食物可以孕育漂亮的宝宝？

孕期如何进行音乐胎教？

孕妈妈如何减少水肿发生？

孕晚期丈夫如何给妻子做按摩？

? 分娩——十月怀胎，一朝分娩，这正是全家人欢迎宝宝到来的时刻。

怎样调整分娩前的紧张？

是自然分娩好还是剖宫产好？

住院前要准备好哪些用品？

丈夫要在分娩前做哪些准备工作？

丈夫要不要陪同分娩？

? 产后——可爱聪明的天使降临了，家庭的重心一下子转移到了宝宝的身上。

产后的“第一餐”怎么吃？

新生儿溢奶怎么办？

怎样抱宝宝喂奶？

怎样给宝宝洗澡？

“坐月子”要注意什么？

为了增加奶水新妈妈要吃什么？

产后新妈妈怎样恢复健康？

? 这是一本从孕前到产后全程关照孕产育儿的百科宝典，希望本书对您孕育一个健康的宝宝有所帮助。

?? 编者

<<专家解答怀孕百科>>

内容概要

全书分为孕前、孕期、分娩、产后共4个部分，以问答方式，对女性整个怀孕周期需要了解的知识、进行的检查、需要做的准备与营养等年轻夫妻最关心的内容进行了系统介绍。本书内容全面，通俗易懂，科学性强，实用性强，是众多年轻夫妻向专家学习孕产经验的绝佳选择。

书籍目录

第一章 孕前

第一节 孕前知识

- 新生命是如何孕育出来的?
- 如何制订怀孕计划?
- 什么月份怀孕比较好?
- 一天当中什么时间受孕最好?
- 什么时期是男女最佳生育年龄?
- 怎样计算排卵期?
- 测量基础体温有什么作用?
- 怎样正确地测量基础体温?
- 哪些情况下不宜受孕?
- 宝宝的性别由谁决定?
- 经过人流手术或取出避孕环后多久可以再怀孕?
- 为什么婚后不要急于要孩子?
- 女性受孕前应在什么时间停用避孕药?
- 优生的措施有哪些?
- 优生的禁忌有哪些?
- 生活环境和优生存在怎样的关系?
- 丈夫如何为优生创造好的条件?
- 为什么丈夫要在怀孕前3个月戒烟忌酒?
- 为什么丈夫孕前不宜洗桑拿浴?
- 父母哪些特征会遗传给宝宝?
- 哪些夫妇需要做遗传咨询?
- 哪些遗传病不利于优生?
- 什么是出生缺陷三级预防?
- 哪些情况易生畸形儿?
- 宝宝的寿命由谁决定?
- 生双胞胎的条件是什么?

第二节 孕前检查

- 什么时候开始做孕前检查?
- 孕前应做哪些防疫方案?
- 接种疫苗应注意什么?
- 待孕准妈妈要做哪些检查?
- 为什么孕前要做口腔检查?
- 孕前丈夫要做哪些检查?
- 高龄产妇要注意什么?
- 检查时B超、彩超、三维超选择哪个好?

第三节 孕前准备

- 孕前准备工作有哪些?
- 孕前咨询有哪些内容?
- 待孕准妈妈要做好哪些心理准备?
- 孕前丈夫要做好哪些心理准备?
- 孕前丈夫做哪些准备可以提供更好的精子?
- 孕前准妈妈怎样锻炼身体?
- 孕前必须治疗哪些疾病?

<<专家解答怀孕百科>>

第四节 孕前营养

- 孕前从什么时候开始加强营养?
- 优生与营养有怎样的关系?
- 孕前准妈妈需要补充哪些营养?
- 孕前怎样补充叶酸?
- 孕前肥胖者要注意什么?
- 孕前体重过轻者要注意什么?
- 孕前准妈妈不可过多食用哪些食品?
- 孕前为什么要多补充蛋白质?
- 孕前为什么不能缺乏维生素C?
- 孕前选择什么样的食物可以补充维生素E?
- 孕前选择什么样的食物可以补充维生素A?
- 孕前补充B族维生素要吃哪些食物?
- 补充维生素时需要注意什么?
- 孕前吃什么可以补锌?
- 孕前如何做好补钙计划?
- 怀孕前准爸爸的营养重要吗?
- 怀孕前准爸爸要补充哪些营养?
- 准爸爸为什么要补锌?
- 哪些食物可以提高精子的质量??

第二章 孕期

第一节 孕早期知识

- 胎儿第一个月的发育状况怎样?
- 胎儿第二个月的发育状况怎样?
- 胎儿第三个月的发育状况怎样?
- 哪些症状可以确定怀孕了?
- 如何自我预测孕产期?
- 孕妈妈要记住哪些和孕产相关的数字?
- 孕早期做运动时怎样把握尺度?
- 什么是葡萄胎?
- 如何治疗葡萄胎?
- 准爸爸如何分担妻子的担忧?

第二节 孕早期营养

- 孕早期需要遵循哪些饮食原则?
- 孕妈妈怎样养成良好的饮食习惯?
- 孕妇每天吃多少合适?
- 孕妇营养不良会对胎儿造成哪些损害?
- 什么样的水果蔬菜更适合孕妈妈?
- 哪些食物不适合孕妈妈吃?
- 孕妈妈为什么要多喝牛奶?
- 孕期吃豆腐有什么好处?
- 孕妈妈为何要多吃鱼?
- 孕期吃甘薯有哪些好处?
- 孕妈妈为何可以多吃些玉米?
- 孕早期为何要加强补充叶酸?
- 孕早期如何补充叶酸?
- 孕妈妈如何补充锌、铜等微量元素?

<<专家解答怀孕百科>>

孕早期如何更好地补充钙?
孕妈妈怎样合理补充水分?
孕妈妈每天吃多少水果合适?
孕妈妈为什么要少吃糖?
孕妈妈为什么不能多吃盐?
孕妈妈为什么不能吃甲鱼和螃蟹?
孕妈妈为什么要少吃油炸的食品?
孕妈妈宜选择哪些食物当做零食?
孕妈妈为什么要少吃罐头类食品?
孕妈妈为何要限制饮酒?

第三节 孕早期胎教

胎儿在子宫内具备学习的能力吗?
胎教的作用真的很大吗?
如何正确认识胎教?
胎教的前提是什么?
接受胎教的宝宝有哪些特征?
孕早期如何进行音乐胎教?
孕早期如何进行抚摸胎教?
孕早期如何进行情绪胎教?
孕早期如何进行环境胎教?
孕早期如何进行联想胎教?

第四节 孕早期症状

什么是早孕反应?
什么方法可以缓解妊娠呕吐?
孕早期阴道出血怎么办?
如何预防早期流产?
孕早期外阴瘙痒怎么办?
孕早期为什么会出现胀气?
孕期怎样防治滴虫性阴道炎?
孕早期哪些症状是不需要担心的?
孕期出现漏尿正常吗?
孕早期出现感冒怎么办?

第五节 孕早期日常生活

第一次产检检查项目有什么?
产前定期检查的时间有哪些?
做唐氏筛查有什么意义?
孕早期能做B超检查吗?
准妈妈如何减少生活中电器带来的辐射?
怀孕后采用哪种洗浴方式?
孕妈妈洗浴水温为什么不能太高?
孕妈妈为何要多增加休息时间?
孕妈妈室内温度湿度多少为宜?
孕期做家务时应注意什么?
孕妈妈穿衣服应注意什么?
孕妈妈适合穿什么样的鞋?
孕妇用药应遵循什么原则?
影响胎儿发育的药物有哪些?

<<专家解答怀孕百科>>

- 哪些中药孕妈妈不能服用?
- 孕妈妈禁用的中成药有哪些?
- 孕早期用药需要注意哪些问题?
- 孕妈妈为何不可乱抹外用药?
- 孕妈妈如何抵制不良情绪?
- 孕早期如何缓解心理压力?
- 孕妈妈睡觉采取什么方式好?
- 孕期进行牙齿治疗为何要慎重?
- 孕妈妈为什么要停止化妆?
- 孕妈妈春季要注意什么?
- 孕妈妈夏季要注意什么?
- 孕妈妈秋季要注意什么?
- 孕妈妈冬季要注意什么?
- 孕早期适合的运动方式有哪些?
- 孕妈妈运动有哪些注意事项?
- 上班族孕妈妈要注意哪些工作问题?
- 保胎要注意哪些问题?
- 服用保胎药好不好?
-

章节摘录

版权页：插图：如何制订怀孕计划 专家解答 自己的宝宝从孕育到降生，无疑是家长们一生当中最神奇快乐的经历。

当然，这也会带给准父母很多的责任感。

如何更好地享受这份责任，让怀孕成为一件幸福的事情，那就需要有计划地去怀孕。

许多孕妈妈很晚才知道自己已经怀孕了，在这之前，可能已经做了一些不妥行为，如吃药、照X光片、情绪不佳等等。

诸如此类情况，不仅对孕妈妈自己，而且对胎儿也会造成不好的影响。

但是，如果有计划地怀孕，就能事先调整自己的身心，极大地减少对胎儿有危害的行为的发生概率。

此外，真正的胎教是从怀孕之前开始的。

在怀孕之前，夫妻二人在身体和心理上所做的准备，对于胎教也是非常有利的。

从实施怀孕计划开始，准父母就要考虑孕育是否会对自己工作产生影响。

尤其是女性，9个多月的孕期以及分娩之后的育儿会对女性产生巨大的影响，许多女性在生育和工作之间都不得不一再权衡。

矛盾焦点如下：其一，现在怀孕可能会影响女性在公司的地位，长久的休假甚至会威胁到辛苦赢来的事业成就。

很有可能休完假回到工作岗位，才发现自己的职位早已被别人取代。

其二，为了兼顾事业和家庭，新妈妈身心会极度劳累，从而引发家庭矛盾。

要避免以上矛盾，准父母最好在怀孕前就开始考虑工作与孕育之间的轻重关系，平衡好工作与孕育之间的矛盾，做到事业、生育两不耽误。

最后要说的一点就是金钱。

即将来临的怀胎与分娩，以及产后的新生儿养育，都需要花费。

对于经济条件不太好的家庭，这笔开销是孕前必须考虑的问题之一。

只有做好家庭财务预算，才能减少后顾之忧，也能缓解一些心理压力。

预算时还要考虑到孕育分娩期因误工造成的家庭收入下降。

准父母最好预先准备好孕产育儿的专项资费，专款专用，这样才不会影响家庭生活的正常开支。

什么月份怀孕比较好 专家解答 一般认为，4~5月份受孕最为有利。

因为4~5月份正值春季，精卵细胞充满生机活力。

4~5月份受孕也避开了冬末春初病毒性疾病的高发季节，有利于预防胎儿畸形。

而且4~5月份受孕后很快进入夏秋季，瓜果蔬菜大量上市，可以很好地满足孕妇和胎儿的营养需要。

<<专家解答怀孕百科>>

编辑推荐

《专家解答怀孕百科》是由电子工业出版社出版的。
孕育新生命是每一位准妈妈的神圣使命，宝宝需要太多太多的精心呵护。
年轻的父母们应该多了解一些孕前、孕期、分娩和产后的相关知识。

<<专家解答怀孕百科>>

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>