

<<快乐孕产>>

图书基本信息

书名：<<快乐孕产>>

13位ISBN编号：9787122032492

10位ISBN编号：7122032493

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业

作者：王丽茹 编

页数：223

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>

## <<快乐孕产>>

### 前言

妇女怀孕，繁衍人类后代，是一项伟大的工程，也是一个复杂的过程。

为了生一个健康聪明的孩子，准妈妈和准爸爸需要做出多方面的努力，如加强营养、注意行为，就连穿衣戴帽、化妆、美容都要格外注意，以利健康，防止疾病的发生，这才有利于下一代的生长发育。很多人只重视孕后的保健，而忽视孕前准备这一环节，这也是不对的，不利于优生。

本书特别编写了“准孕篇”一节。

计划怀孕时，夫妻必须做好孕前各方面准备，这直接关系到是否能怀孕和怀一个什么样的孩子的大问题，万万不可忽视。

孕妇10个月的妊娠生活很重要，直接关系到胎儿的生长发育，关系到生一个健康聪明的孩子，故本书分别设置了孕期饮食要求、健脑食品、胎教、孕妇日常生活保健、防病用药等章节，全面地介绍了孕妇饮食、行为、穿戴、美容、防病、用药等方面的知识，使孕妇从怀孕一开始就可以对照要求去做。

分娩对母子健康至关重要，分娩篇介绍了安全顺利分娩的有关知识。

此书的编写目的是向准备做父母的青年夫妻介绍有关生儿育女的各种科学常识。

全书共分为四大主要部分，即孕前、孕期、分娩、产后的生活要点。

比较全面地介绍了孕产全过程应注意的问题，给健康孕产提供了一些可行的方法。

## <<快乐孕产>>

### 内容概要

结合怀孕的各个阶段的生活，介绍孕妇饮食、起居、防病、用药等方面的知识，旨在指导年轻的准父母实现优生优育。

孕育健康、聪明、活泼的宝贝是每一位准备当母亲的女性的夙愿。

为实现这一美好愿望，准父母们就要在怀孕的各个阶段（孕前、孕中、孕后）、分娩、产后的各个时期加强营养、合理锻炼、安排好工作与生活。

《快乐孕产》的内容全面、易懂，是准父母的必读本，也是馈赠亲友的好书。

## &lt;&lt;快乐孕产&gt;&gt;

## 书籍目录

准孕篇——为生儿育女做准备孕前准备孕前要进行咨询孕前检查做好孕前防疫孕前健康准备孕前的心理准备孕前物质准备经济上做好安排受孕常识女性生育的最佳年龄男子最佳生育年龄最理想的受孕季节良好的受孕环境推测排卵时间实现高质量受孕新婚夫妇忌蜜月怀孕忌停用避孕药后立即怀孕或服避孕药期间怀孕忌人工流产后过早怀孕忌戴环怀孕不宜受孕的情况患下列疾病不宜怀孕孕前饮食孕前宜吃改善机体内环境的三类食品孕前合理饮食孕育聪明宝宝孕前戒烟酒孕前用药怀孕前要谨慎用药孕前忌服的药物想做妈妈远离毒品怀孕篇——优生优育关键了解怀孕知识怀孕的信号预产期的推算方法掌握与怀孕有关的数字坚持写妊娠日记孕妇体重增加要保持正常自我监护胎儿的方法孕期母体变化与胎儿发育怀孕1个月(0~4周末)怀孕2个月(5~8周末)怀孕3个月(9~12周末)怀孕4个月(13~16周末)怀孕5个月(17~20周末)怀孕6个月(21~24周末)怀孕7个月(25~28周末)怀孕8个月(29~32周末)怀孕9个月(33~36周末)怀孕10个月(37~40周末)孕期的营养饮食孕期对热量的需求孕期对蛋白质的需求孕期对脂肪的需求孕期对碳水化合物的需求孕期对无机盐的需求孕期对钙的需求孕期对铁的需求孕期对锌的需求孕期对碘的需求孕期对维生素A的需求孕期对维生素D的需求孕期对维生素E的需求孕期对维生素K的需求孕期对维生素B1的需求孕期对维生素B2的需求孕期对维生素B6的需求孕期对叶酸的需求孕期对维生素C的需求孕早期饮食调养孕中期饮食调养孕晚期饮食调养孕期膳食要合理平衡孕期每日摄入食物量孕期一日三餐的安排孕期宜多吃胎儿健脑益智食物孕期应节制的食物孕期忌食的食物孕期进补当会伤身、伤神孕期忌偏食、挑食孕期忌节食孕妇情绪对胎儿的影响孕妇不宜过度焦虑孕妇不要有依赖心理孕妇调节消极情绪的方法孕妇快乐,胎儿才健康丈夫要多多关心怀孕的妻子胎教指导胎教的必要性抚摸胎教法运动胎教法语言胎教法音乐胎教法光照胎教法准爸爸在胎教中的作用实施胎教的注意事项孕期检查及孕期异常孕期要做定期产前检查产前检查的内容产前检查的时间避开放射线照射高龄初产孕妇更要重视产前检查需做产前诊断的情况多胎妊娠注意事项警惕高危妊娠不可忽视过期妊娠孕早期阴道流血要注意前置胎盘不可小视重视胎盘早剥正确对待自然流产与保胎预防早产妊娠呕吐小腿抽筋下肢静脉曲张妊娠水肿妊娠肌肉酸痛、乏力头晕妊娠便秘痔疮牙龈红肿出血排尿次数增多妊娠雀斑、褐斑皮肤粗糙发痒腹部出现妊娠纹贫血妊娠高血压综合征肝炎妊娠期糖尿病孕期用药妊娠期用药原则孕妇不要过量服用含钙剂孕妇慎用中草(成)药孕期不宜涂用清凉油、风油精孕期不宜预防接种分娩篇——轻松分娩迎宝宝产褥篇——产后保健与新生儿养护

## 章节摘录

准孕篇——为生儿育女做准备孕前准备孕前要进行咨询孕前咨询非常重要。

想要孩子的夫妇，不论你们的身体状况健康与否，都应该如医生沟通、交流，做好孕前准备。

孕龄妇女，如果已有怀孕打算，就可以抽时间到妇产科医院进行孕前咨询。

特别是以前不想要孩子，有过人工流产，或患有慢性病长期服药，长期接触有毒物质，曾原因不明生过死胎、畸形或弱智孩子，以及有遗传病或家族有不良病史的这些妇女，一定要听取医生的建议，原因如下。

(1) 女性患有某些比较严重的全身性疾病时，孕育胎儿会加重全身各个系统、器官的负担，影响疾病的痊愈，使病情加重，甚至危及生命。

(2) 胎儿会和孕妇争夺各种营养，若孕妇无法满足胎儿的需要，会影响到胎儿的生长发育，还会造成流产、早产或胎儿畸形。

(3) 如果丈夫患有严重的疾病，或长期服药，自然无法产生健康的“种子”，也会影响胎儿的质量。

(4) 孕前接受一次全面的检查，可以帮助人们发现自己不知道的疾

病，发现妨碍受孕的身体因素，如生殖器的异常等。

有了孕前检查结果的保证，就等于拿到了迎接宝宝的“通行证”。

孕前检查1 夫妻双方做好孕前检查想要有一个健康的孩子，夫妻双方的身体健康十分重要。

特别是在取消强制婚前体检的今天，孕前夫妻双方更要进行孕前体检。

因为体检能及时发现未被注意到的隐患，对自己和未来的宝宝都大有好处。

2 夫妻双方的体检项目准爸爸和体检项目包括：常规的健康检查如血常规、尿常规、肝功能、肾功能和精液检查。

与准爸爸相比，准妈妈的检查项目要多得多，从这一点也可以看出妈妈的健康状况对宝宝的影响是很大的，检查项目包括：血常规、尿常规、肝功能、肾功能、心电图、血压、病毒及抗体、营养状况、妇科检查等。

对于曾经有过流产经历的准妈妈则要做更进一步的检查。

<<快乐孕产>>

编辑推荐

《快乐孕产》由化学工业出版社出版。

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>