

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

图书基本信息

书名：<<新编妊娠分娩育儿全书>>

13位ISBN编号：9787122108364

10位ISBN编号：7122108368

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：中国早教网、孕产专家组主编

页数：306

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>

## <<新编妊娠分娩育儿全书>>

### 内容概要

怀孕了，怎样度过这重要的280天？

《新编妊娠分娩育儿全书(彩色超值版)》约请国内十大权威孕产专家联合主编，对准妈妈的孕产全程做了系统的科学指导。

全书分孕前准备篇、孕期保健篇及产后护理篇三篇内容。

以怀孕月份为线索，在每个月里分别介绍了宝贝变化、妈咪反应、爸爸必知、生活细节、孕期常识、饮食计划及胎教方案等内容，语言通俗易懂，配有轻松小插图。

另外，《新编妊娠分娩育儿全书(彩色超值版)》还精心编写了100个读给宝宝的胎教小故事，让宝宝及早和爸爸妈妈进行交流。

为了更好地帮助准妈妈自我监测，《新编妊娠分娩育儿全书(彩色超值版)》独家赠送专家监制的孕期40周全程监测挂图，方便准妈妈挂在家中使用。

## <<新编妊娠分娩育儿全书>>

### 书籍目录

#### 第一篇 孕前准备

知识准备：了解相关怀孕知识

- 1 最佳的婚育年龄
- 2 了解怀孕的最佳时期
- 3 了解最易受孕的姿势
- 4 怀孕全程追踪
- 5 进行必要的遗传咨询
- 6 影响优生的主要因素
- 7 补充叶酸的量与时间
- 8 停止服用避孕药
- 9 高龄准妈妈的注意事项
- 10 孕前必做的口腔检查
- 11 孕前要做的防疫方案
- 12 孕前应治疗的疾病
- 13 准爸爸的用药安全

心理准备：为人之父母你准备好了吗

- 1 父母要做好角色转换
- 2 保持乐观稳定的情绪
- 3 重男轻女思想要不得
- 4 重视孕前检查
- 5 做好未来生活空间变化的准备

物质准备：为宝宝提供保障

- 1 有计划地消费
- 2 准妈妈必须吃的食物
- 3 孕前禁吃的食物
- 4 远离影响胎儿的有害物质
- 5 微量元素与宝宝的生长发育
- 6 与宠物隔离
- 7 如何选择化妆品

#### 第二篇 孕期保健

第1个月：迎接一颗悄悄长大的种子

1 宝贝变化：宝贝诞生了

了解受精的过程

从受精到“着床”

2 妈咪反应：通常与孕前无异

怀孕如何早知道

怀孕的第一个信号

孕一月的感觉并不明显

认识早孕反应

呼吸加快是正常反应

药物抑制早孕反应不可取

孕妈咪体内的变化

放松心情很关键

3 爸爸必知：与妻子一起迎接宝宝的到来

了解一定的怀孕知识

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

正确认识胎教

保持健康心态

给予妻子良好的营养调理

与妻子一起创造和谐的孕期关系

外出与活动时的注意事项

4 生活细节：改变孕前的不良习惯

应在阳光充足的上午晒太阳

小心预防感冒

散步是最好的运动

起居要有规律

避免性生活

沐浴的注意事项

5 孕期常识：全面了解怀孕知识

如何准确计算孕周

早期检查的主要事项

不宜做的CT检查

多久做一次孕检

应该引起警惕的反应与现象

不要忽视胎儿的意识

孕妈咪要知道的数字

发生习惯性流产的原因

注意保护乳房

保胎不能太盲目

如何预防胎儿畸形

6 饮食计划：远离那些不健康的食物

孕一月的饮食原则

孕早期营养全知道

孕一月的营养食谱

及时补充维生素

孕妈咪如何补锌

水果好吃，但不要过量

.....

第三篇 产后护理

第四篇 宝宝日常护理

## <<新编妊娠分娩育儿全书>>

### 章节摘录

版权页：插图：目前英国科学家通过对胎儿的听觉功能试验得出结论：胎儿最容易接受低频率的声音。

他们给一组8个月的胎儿听低音大管乐曲后，胎动大大加强。

这组胎儿出生后只要一听到类似男子声的乐曲，便停止哭闹，露出笑容。

而且美国的优生学家认为，胎儿最喜欢爸爸的声音和爱抚。

因此，当妻子怀孕后，丈夫应积极参与胎教，和妻子一同教育胎宝宝。

准爸爸可隔着肚皮经常轻轻抚摸胎儿，胎儿对爸爸手掌的移位动作能作出积极反应。

而且男性特有的低沉、宽厚的声音更适合胎儿的听觉功能，所以胎宝宝会更喜欢爸爸朗读的诗歌和故事，更喜欢爸爸哼唱的歌曲。

所以，准爸爸应抽时间多陪伴妻子，跟她一起对宝宝进行胎教，故事或小诗可以由孕妈妈来收集，如果有可能最好由准爸爸来朗读，每晚临睡前，爸爸可以跟胎宝宝聊一会天儿，主动亲近和抚摸宝宝，从胎教时就树立一个慈父的形象。

妻子怀孕后，不论从身体上还是心理上，都需要丈夫的体贴与关怀，这时的准爸爸应尽量推掉不必要的应酬，多在家里陪陪妻子。

除了做好家庭营养师等后勤工作外，还应陪妻子一同去做产前检查。

毕竟宝宝是爱情的结晶，胎宝宝的生长状况如何，准爸爸也是非常关心的。

如果有空，最好能够陪妻子一起去参加。

孕期课堂”，学习一些怀孕和分娩知识，这样不仅能有效提高后勤保障工作的质量，也能让孕妈妈感受到你对宝宝和妻子的爱护。

如果有些应酬是必须参加的，那准爸爸要尽量少喝酒或不喝酒，因为喝酒不仅会影响自己的身体健康，还可能给怀孕的妻子带来不必要的麻烦。

孕期是个比较特殊的时期，如果平日，妻子能好好照顾醉酒的丈夫，那在怀孕期间，妻子则没有更多精力和体力照顾醉酒的丈夫，因为她和腹中的宝宝还是需要被照顾的对象。

从这点看，为了母婴身心健康，准爸爸还是少喝酒为好。

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

编辑推荐

《新编妊娠分娩育儿全书(彩色超值版)》编辑推荐：怀孕了，该了解那些孕产常识？

怀孕了，怎样进行科学胎教啊？

怀孕了，给准妈咪实施心理关爱了吗？

怀孕了，孕妈咪该吃点什么？

怀孕了，给肚子里的宝宝讲个故事？

快生产了，给宝宝准备些什么？

宝宝出生了，妈咪不要手足无措啊。

餐孕，孕产，坐月子，婴幼儿呵护大全！

孕期10月，全程给您最贴心的呵护！

你身边的孕产专家，最安心的孕育大全。

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

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>