

<<完美怀孕速查全书>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕速查全书>>

13位ISBN编号：9787222085343

10位ISBN编号：7222085343

出版时间：2012-2

出版时间：云南人民出版社

作者：李芳,刘静

页数：392

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>

<<完美怀孕速查全书>>

前言

前言 给孩子一个完美的开始身处这样一个快节奏、高效率的时代，在孕育孩子这个重中之重的问题上，您可能不禁想要在同样的时间内达到最好的效果，实现完美怀孕，给孩子一个完美的开始。

为达到这个目的，您需要在短时间内获得最新、最全面、最切实可行的孕产知识；为达到这个目的，我们将这本内容全面又方便查找相关知识的书呈现在您的面前。

本书汇集了整个孕产期可能涉及的各种问题：备孕常识与营养储备使每个想要宝宝的准爸妈将身心调整到最佳状态；胎儿每个月的发育进程及针对胎儿发育可以采取的胎教方案会让未来的宝宝更加聪明；而准妈妈的身体变化和孕期体检方案、孕期饮食和生活保健更是为准妈妈和胎宝宝的安全保驾护航；产后的一些基本保健常识可以让新妈妈和新生儿安然度过月子期。

为了阅读方便，让您更方便地查找相关知识，我们在正文后按字母顺序制作了孕产期关键词速查，力争最合理地以最利于查找的方式，将内容呈现出来；在正文中，我们把可以表格化的内容表格化，把一些动作、姿态、正误等用图片来演示，让您能够一目了然地掌握相关知识，阅读起来更轻松，更好理解。

总之，我们力求以通俗易懂的语言向您进行多方面的阐述，力求使您对怀孕各个阶段的特点、知识、可能出现的问题以及应该采取的应对方法形成全面而明晰的了解，在科学的指导下战胜自己所遇到的困难，实现完美怀孕，给孩子一个完美的开始。

<<完美怀孕速查全书>>

内容概要

本书以图文并茂的形式，全方位关注女性孕期及产后遇到的种种问题。北京妇产三甲医院儿科主任医师联手妇产科主任医师积30余年的专业经验，为每一个期待成为父母的人提供了有效的建议和科学的讲解。本书内容涵盖了从怀孕的准备及受孕的全过程、怀孕期间女性身体及心理的变化、胎儿的生长、孕期安全保健，饮食营养应注意的重要事宜、分娩过程、产前产后应关注的问题，以及新生儿的基本护理、疾病防治等等。本书语言轻松、简洁，内容实用，是每一个孕期女性手边必备的权威“教材”。

<<完美怀孕速查全书>>

作者简介

李芳，女，医学硕士，第二炮兵总医院儿科主任，主任医师。
现任全军儿科专业委员会委员、全国小儿中西医结合专业委员会委员、中国儿童医学救援协会委员、北京师范大学医学研究院特聘教授；《长缨国防医学杂志》编委。
从事医疗、教学、科研工作30余年，在小儿常见病、多发病的诊治方面积累了丰富的经验。
曾获全军科技进步三等奖，北京市科技进步二等奖。
参编专业著作十余部、学术论文三十余篇、翻译作品有《加里博士健康育儿经》等。

刘静，女，主任医师，毕业于河北医科大学医疗系，曾在北大医院进修。
从事临床工作30余年，经验丰富。
擅长各种计划生育手术、高危计划生育处理，多次获“计划生育手术万例无事故”奖。
已在国内核心期刊发表论著多篇，获省部级科技成果奖多项。

<<完美怀孕速查全书>>

书籍目录

第一章 做好孕前准备

Part 1 备孕基础常识

测试：为人父母，你们准备好了吗

怀孕对女性的诸多好处

了解受孕的最佳时机

通过测量基础体温确定排卵期

性别与相貌的遗传规律

孕前体检不可缺少

孕前疫苗接种须知

哪些夫妇应进行遗传咨询

最利于受孕的做爱时间和姿势

高龄备孕妈妈需要注意的事项

为要宝宝做好充足的心理准备

Part 2 孕前营养准备

测试一下自己是否缺乏营养

孕前3个月开始补充叶酸

孕前还需要重点补充的营养素

过胖备孕妈妈的营养调理

过瘦备孕妈妈的营养调理

饮食均衡，适当食补

对精子有益的食物

对卵子有益的食物

建立健康的饮食习惯

有助于受孕的食谱

Part 3 孕前生活常识

为宝宝的到来算一笔经济账

备孕妈妈需调整的生活习惯

备孕爸爸需调整的生活习惯

远离不安全的工作和生活环境

孕前清除体内的毒素

制定并坚持一套运动计划

停止各种避孕方式的时间和方法

养宠物的女性备孕注意事项

为“造人”制造情趣

备孕期间谨慎用药

了解准生证的办理流程

计算预产期的方法

第二章 胎宝宝发育与胎教

Part 1 胎宝宝发育与胎教基本知识

胎教在胎宝宝发育过程中的作用

走出对胎教的认识误区

常用而有效的胎教方法

孕期各月的胎教重点

胎教时的注意事项

准爸爸在胎教中的重要作用

<<完美怀孕速查全书>>

Part 2 孕早期胎宝宝发育情况与胎教方案

孕早期胎宝宝发育变化及胎教要点

值得重视的环境胎教

孕早期的情绪胎教方法

孕早期的音乐胎教方法

孕早期的运动胎教需小心

Part 3 孕中期胎宝宝发育情况与胎教方案

孕中期胎宝宝发育变化及胎教要点

孕中期的音乐胎教方法

语言胎教培养亲子关系

根据胎动来做抚摸胎教

视觉胎教让宝宝的作息更规律

把握运动胎教的最佳时机

Part 4 孕晚期胎宝宝发育情况与胎教方案

孕晚期胎宝宝发育变化及胎教要点

避免音乐胎教的误区

别出心裁的语言胎教

美学胎教让宝宝热爱生活

冥想胎教让准妈妈更快乐

宝宝出生后继续巩固胎教成果

第三章 母体变化与孕期体检

Part 1 身体变化与可能出现的不适

体重增长

肚子增大

乳房增大

白带增多

恶心呕吐

尿频

血容量增加

便秘

痔疮

头发增多

妊娠斑

妊娠纹

牙龈出血

小腿抽筋

静脉曲张

水肿

腰酸背痛

胃灼热

耻骨联合疼痛

Part 2 孕期检查时间与项目

孕期检查项目概览

孕12周做第一次正式产检

孕16~27周每4周检查一次

重点检查项目1：孕期B超检查

重点检查项目2：唐氏综合征筛查

<<完美怀孕速查全书>>

重点检查项目3：妊娠糖尿病筛查

孕28~36周每两周检查一次

孕37~40周每周检查一次

产检时增加便利的小窍门

Part 3 怎样看懂孕检报告单

读懂B超检查报告单

读懂尿常规检验报告单

读懂血常规检验报告单

读懂唐氏筛查报告单

Part 4 需要警惕的异常情况

宫外孕

孕早期出血

孕期腹痛

脐带绕颈

胎动异常

胎盘老化

羊水过少

胎膜早破

过期妊娠

第四章 孕期饮食与营养

Part 1 孕早期怎么吃

补充叶酸怎么吃

孕早期止吐怎么吃

孕早期开胃怎么吃

准妈妈嗜酸或嗜辣怎么吃

早期安胎怎么吃

孕早期均衡营养怎么吃

孕早期偏食怎么吃

预防过敏怎么吃

牛奶和孕妇奶粉怎么吃

孕期鱼类怎么吃

孕期粗粮怎么吃

怀双胞胎的准妈妈怎么吃

素食准妈妈怎么吃

外出就餐怎么吃

抵抗电磁辐射怎么吃

Part 2 孕中期怎么吃

准妈妈食量变大怎么吃

孕期早餐怎么吃

健康夜宵怎么吃

促进胎儿大脑发育怎么吃

孕期补钙怎么吃

孕期钙片怎么吃

孕期补铁怎么吃

孕期铁剂怎么吃

孕期蔬菜怎么吃

孕期水果怎么吃

<<完美怀孕速查全书>>

孕期零食怎么吃
防晒美白怎么吃
孕期怎么喝水才健康
比较胖的准妈妈怎么吃
体重偏轻的准妈妈怎么吃
体重增长过快怎么吃
孕期抑郁怎么吃

Part 3 孕晚期怎么吃

“少食多餐”怎么吃
预防“巨大儿”怎么吃
防治便秘怎么吃
孕晚期水肿怎么吃
孕期失眠怎么吃
妊娠高血压怎么吃
妊娠糖尿病怎么吃
牙龈肿痛怎么吃
胃部灼热怎么吃
增加产力怎么吃
促进顺利分娩怎么吃

Part 4 孕期饮食禁忌提醒

易致流产或早产的食物
易致过敏的食物
孕期营养的几大误区
吃酸、辣食品的注意事项
认清和远离垃圾食品
避免生鱼生肉的细菌污染
不能搭配食用的几种食物
少吃或不吃含咖啡因的食品
补品补药不宜随意服用
不宜高脂高糖高盐饮食
测一测：孕期营养常识知多少

第五章 孕期安全与生活保健

Part 1 生活环境安全

远离日常生活中的辐射源
孕期最好还是穿防辐射服
创造良好的家居环境
排除绿化植物的安全隐患
夏天如何合理使用空调
避免蚊虫叮咬的有效方法
远离二手烟的危害
提前布置婴儿房

Part 2 日常起居保健

早孕的检测方法
日常清洁剂安全清单
护肤品使用安全
孕期皮肤护理与化妆
孕期头发护理

<<完美怀孕速查全书>>

- 孕期安全有效的防晒方法
- 挑选合适的孕妇服装
- 选择孕妇文胸的讲究
- 挑选一双合适的鞋子
- 更换床上用品让睡眠更安稳
- 调整睡姿, 安全又舒适
- 孕期洗澡的注意事项
- 孕期足浴需谨慎
- 调整坐、走、蹲等基本姿势
- 孕期出行安全须知
- 孕期旅行注意事项
- 拍大肚照的时机和注意事项

Part 3 孕期运动安排

- 孕期运动中的安全提示
- 避免危险的散步方法
- 孕妇体操让准妈妈更轻松
- 条件允许, 可以游泳
- 孕妇瑜伽能不能练因人而异
- 增强腰背肌肉力量的运动
- 骨盆底肌锻炼方法
- 帮助顺产的小运动
- 孕期应避免的运动项目

Part 4 夫妻关系与情绪管理

- 孕期如何保持良好的夫妻关系
- 孕早期性生活注意事项
- 孕中期乐享性福生活
- 最后一个月应避免性生活
- 测测自己是否有产前抑郁
- 学会调整自己的情绪
- 准爸爸也要警惕产前抑郁

Part 5 职场准妈妈孕期生活

- 孕期坚持工作好处多
- 怎样告诉老板自己怀孕了
- 工作餐怎么吃营养又健康
- 上下班路上的注意事项
- 在办公室怎样舒适午睡
- 办公室必备的解压小道具
- 防治小腿水肿的办公室锻炼法
- 久坐办公室, 如何保证运动量
- 怎样合理安排产假时间
- 了解生育保险的相关规定
- 保护职场准妈妈权益的法律法规

第六章 临产与分娩常识

Part 1 临盆待产与生产方式

- 分娩的三大产程
- 剖宫产手术的流程
- 顺产需具备的四个条件

<<完美怀孕速查全书>>

了解临产征兆，做好分娩准备

顺产有利于妈妈和宝宝的健康

Part 2 临产前准备

待产包里需要准备些什么

临产前的各项禁忌

临产前的饮食安排

去医院待产的时间

战胜对分娩的恐惧

Part 3 分娩进行时

进入产房前的准备事项

顺产第一产程中的呼吸法

顺产第二产程中的呼吸法

分娩过程中可能出现的尴尬事

顺产时可能要做会阴侧切

要不要保存脐带血

Part 4 完美准爸爸需要了解的

掌握一些应急处理方法

学习助产放松法

帮助准妈妈减缓阵痛

准爸爸是否选择陪产

第七章 坐月子与产后恢复

Part 1 产后营养与健康

坐月子是改善体质的好时机

产后进补分阶段

月子期间的饮食原则

产后需重点补充的营养

适合产后食用的食物

产后补血养虚怎么吃

产后催乳饮食方法

Part 2 产后恢复与锻炼

剖宫产伤口护理方法

如何减轻会阴伤口疼痛

产后如何使腹部恢复平坦

防止乳房下垂的护理方法

产后性生活注意事项

产后第一个月的运动方案

Part 3 产后护理和保健

月子期间的护理原则及生活禁忌

要不要请个月嫂来帮忙

月子期间如何正确洗头洗澡

月子期间穿衣注意事项

应对产后抑郁的方法

产后身体检查项目

Part 4 产后常见疾病防治

恶露不下

恶露不尽

产后风湿

<<完美怀孕速查全书>>

急性乳腺炎

子宫脱垂

第八章 新生儿的喂养与护理

Part 1 新生儿的日常护理

新生儿的头24个小时

新生儿的衣物和被褥

新生儿洗澡指南

如何处理宝宝的大小便

新生儿重点部位护理方式

新生儿的睡觉方式

从囟门判断宝宝的健康状况

读懂宝宝哭声的含义

选对玩具为宝宝进行早教

给宝宝上户口的手续及流程

Part 2 新生儿喂养细节全了解

母乳喂养是最好的喂养方式

哪些情况下不宜进行母乳喂养

掌握好人工喂养的时间和量

混合喂养时，以母乳为主

给双胞胎喂母乳的方法

如何选择质量过关的奶瓶

宝宝吐奶溢奶的处理方法

如何纠正宝宝的“乳头错觉”

新妈妈哺乳期健康饮食原则

附录 孕期要事关注与备忘

附录 1 孕产专用名词

附录 2 胎宝宝40周B超发育参考数值

附录 3 准爸爸准妈妈应该记住的几个孕期数字

附录 4 怀孕关键词速查

<<完美怀孕速查全书>>

章节摘录

<<完美怀孕速查全书>>

编辑推荐

迎接天使，你准备好了吗？

《完美怀孕速查全书》教您怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程。

孕期中，你不知道什么？

想知道什么？

应该知道什么？

.....积累三十余年妇产科经验的全国著名妇产科专家在本书中统统会告诉你！

<<完美怀孕速查全书>>

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>