

<<怀孕与分娩百科全书>>

图书基本信息

书名：<<怀孕与分娩百科全书>>

13位ISBN编号：9787500088011

10位ISBN编号：7500088019

出版时间：2012-6

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：玛丽·斯汀

页数：192

字数：120000

译者：陈梦捷

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>

<<怀孕与分娩百科全书>>

内容概要

这本《DK怀孕与分娩百科全书》是以出版孕产类图书及百科全书著称的英国DK公司新近推出的一套育儿系列图文书中的一本。

这个系列的图书共5本，另4本分别是：《宝宝表情揭秘百科全书》、《宝宝喂养与护理百科全书》、《宝宝健康与疾病百科全书》、《宝宝早教与发育百科全书》。

可以看出该系列图书覆盖了从受孕到宝宝幼儿期的所有信息。

中国大百科全书出版社引进该系列图书的中文版。

这本书分为3个章节：妊娠、分娩、新生儿。

第一章涵盖产前检查的方方面面，包括孕期可能出现的情况和你将经历的身心变化。

它将为你解答关于孕期营养、运动、胎儿发育，以及为迎接宝宝的到来所做的准备等方面的问题。

第二章将向你介绍分娩的全过程和许多有用的方法，如减缓疼痛的方法和分娩地点的选择。

第三章将帮助你掌握如换尿布、母乳喂养等新生儿的基本护理方法，也为你提供关于宝宝睡眠的建议。

。

另外，该书是铜版纸全彩色印刷，其中彩色照片和图片贯穿始终。

，摄影师以真实场景跟拍女性整个孕期及产程全程的照片。

你可以看到胎儿一点点长大的超声照片，还可以看到分辨胎儿性别的照片，女性身体随孕周增长每个阶段变化的照片，甚至婴儿出生时刚刚从母体出来半个身体时的照片，令人无比震撼与感动。

这种图片国内同类图书中绝对不会出现。

这本书与其他书的不同还在于，它不仅能帮你减轻对怀孕、分娩和父母责任等问题可能产生的焦虑和担忧，还告诉你应对不同阶段的良策。

作者简介

玛丽·斯汀博士是3个孩子的母亲，她在英国从事助产工作已经20多个年头了。为了改善孕期女性、婴儿及其家庭的保健水平，她做了大量的研究工作。斯汀的博士论文特别着眼于分娩后会阴损伤的影响和护理，她还发明了一种冷却设备以缓解产妇因损伤或缝合所导致的疼痛。

斯汀曾多次出席国内、国际会议，其著作也曾成书或发表在一些健康类期刊上。她对由DK出版的另外两本书（《Ask a Midwife》《The Day-by-Day Pregnancy Book》）亦有贡献。斯汀还是英国皇家助产士学院助产杂志、在线论文系统的专业编辑和编委会成员，也是助产期刊的专业审稿人，同时还是“帮宝适”育儿专家组的成员之一。

斯汀在临床实践创新、基础研究和助产服务方面取得了很大成绩。2010年，她成为英国切斯特大学的助产学教授。

<<怀孕与分娩百科全书>>

书籍目录

第1章 妊娠

你的孕事、现在你怀孕了、产前检查、产前检查中的选择、预约检查、保持健康、一人吃俩人用、孕期饮食、健身、瑜伽和普拉提、你的骨盆底、良好的睡眠、失眠怎么办？
、情绪症状、躯体症状、何时去医院就诊、平衡怀孕和工作点、你身体的变化、渐渐长大的宝宝、B超筛查、筛查化验、高危妊娠、与胎儿沟通、第一次胎动、多胎妊娠、产前课程、为分娩做计划、让一切井然有序、你的待产包、宝宝的住院包、为迎接宝宝回家做准备、宝宝的必需品、宝宝的房间、出去走走、儿童安全座椅的选择

第2章 产程和分娩

分娩、分娩环境、缓解疼痛的方法、胎位、宝宝姗姗来迟、分娩过程、我是否临产了？
、第一产程、分娩早期的体位、保持乐观的心态、胎儿监护、辅助分娩的方法、第二产程、最后用力、生命伊始、助产、当宝宝出生后、第三产程、额外的帮助、剖宫产术、特殊分娩、新生活的开始、出生之后、需要特殊照顾的宝宝、新生儿查体、从零开始

第3章 新生儿

崭新的生活、最初的日子、照顾自己、宝宝的基本需要、母乳喂养、母乳喂养小贴士、人工喂养、一次性纸尿裤、可重复使用的尿布、保持宝宝清洁、哄宝宝入睡、安抚你的宝宝、建立纽带关系、了解你的宝宝、给宝宝做按摩、第一次外出、你的支持网络、角色转换、适应家庭生活、产后复查、新生儿复查、然后呢？

、享受与宝宝共度的时光

索引

致谢

章节摘录

版权页：插图：对任何一对夫妻而言，怀孕都是生命中最神奇的事情之一。

怀孕不仅给你带来喜悦，还会使你焦虑和担忧。

这些都是十分正常的，你很快就能摆脱这些隋绪，开始享受“准妈妈”这个角色了。

现在你怀孕了 对每一个女人来说，无论是计划内的还是预料之外，怀孕都会使你的人生发生巨大的变化。

当体内的激素水平开始急速升高，你的身体会做出调整以满足宝宝生长发育的需求。

这时，许多需要决策的事情也摆在了你面前。

为迎接即将到来的宝宝，你得拟一张清单。

在哪家医院做产前检查、在何处以何种方式分娩都是需要仔细考虑的问题。

所有必需的产前检查都是为了确保母亲和宝宝的健康，因此你还需要处理好工作与产前检查之间的关系。

照顾好自己 为了让宝宝有个好的开端，你要好好地照顾自己：合理饮食，呼吸大量新鲜空气，适量运动，充足睡眠以及尽可能地保持放松的心态。

怀孕之后将会出现许多症状，你会常常担心这些症状是否正常，会持续到什么时候。

你可能时而开心，时而沮丧，变得很情绪化。

在之后的章节中，我们将为你提供所需的支持，并为你解答那些盘亘于脑海中的问题，帮助你在生活中达到健康平衡的状态。

你的宝宝 我们会详尽地为你介绍宝宝在子宫内的发育过程，以及孕期各阶段发生在你身体上的变化。

。我们还会帮助你着手进行准备，以迎接宝宝降生的重要时刻。

孕早期 整个孕期可粗略地划分为3个阶段，怀孕的头3个月，即前12周称为孕早期。

对有些女性来说，孕早期可能是孕期最难熬的阶段。

除了常见的晨吐、便秘、头痛和乳房胀痛等身体不适之外，还可能出现情绪上的波动：这一刻还情绪高涨，下一刻便没来由地担忧甚至悲伤流泪。

这个时期宝宝的生长速度惊人，仅在孕10—12周，他全身的各个脏器便初具雏形了。

胎盘也将逐渐发育成熟，并在整个孕期为宝宝提供生长必需的物质。

孕早期需要着手安排你的产前检查，专业人士将给予你指导与支持，与此同时你会获知大量信息，这些信息对整个孕期和分娩均有所帮助。

孕早期是令人兴奋的日子，专家们会陪伴着你，为你的孕期保驾护航。

孕中期 孕13~27周称为孕中期。

许多孕妇反映这段时间常感觉精力充沛，身心都达到了平衡的状态。

你的身体已逐渐适应体内激素水平的变化，那些曾令你不舒服的早孕反应也逐渐减轻，你会发现你的皮肤和头发都处于健康的状态。

在这段时间里，你的腹部逐渐隆起，而你也将会感受到第一次胎动。

你还可能首次体验到子宫的收缩，即所谓的“不规律宫缩”。

<<怀孕与分娩百科全书>>

编辑推荐

《DK怀孕与分娩百科全书》的编辑过程中，作为一个曾经历过孕育生产的女性，如今反过来再读这样的一本书，仿佛又跟随着孕者经历了一次神奇的历程。

从准备受孕到怀孕，从呕吐反应极其对策到准备为人父母的喜悦，从准备婴儿用品到准备分娩用品，从即将迎来宝宝的激动到对分娩时刻的恐惧。

一步步的分娩历程，一幅幅的心灵写照，似乎经过重重艰辛，走过千难万险，当宝宝降临的那一刻，所有的艰难瞬间都将被遗忘，激动的热泪似乎一涌而出。

照片上宝宝的头部，双臂、上半身出现的那一刻，我们会为生命而感动。

<<怀孕与分娩百科全书>>

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>