

## <<10月怀胎同步指导大全>>

### 图书基本信息

书名：<<10月怀胎同步指导大全>>

13位ISBN编号：9787501986644

10位ISBN编号：7501986649

出版时间：2012-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈咏玫

页数：383

字数：350000

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>

## <<10月怀胎同步指导大全>>

### 内容概要

本书以十月怀胎为时间线索，根据胎儿和孕妇在每个月的不同特点和需求，从胎儿的发育状况、孕妇的身体变化、孕期饮食营养、孕期生活保健、孕期心理调适、孕期身体检查、孕期疾病防治、孕期职业指南、孕期胎教方法以及孕期运动健身等方面，为孕妇提供了最实用、最有效的同步指导，并为准爸爸在妻子怀孕时如何予以配合和帮助提供了具体的操作方法。本书是一部集专业性、实用性为一体的孕期养胎、护胎、安产、胎教工具书。

## <<10月怀胎同步指导大全>>

### 作者简介

陈咏玫

毕业于上海铁道医学院，从事妇产科临床工作近20年，主要从事孕产妇的保健和分娩监护及产褥期指导，现为北京市海淀区妇幼保健院产科副主任医师。

有丰富的产科临床经验和围产期保健知识，擅长产前咨询、产前筛查、围产期保健及产科高危妊娠的诊断及处理，妇科常见病的诊治处理。

参与多层次的研究工作，包括卫生部课题、首发基金及国家十五攻关课题。

## <<10月怀胎同步指导大全>>

### 书籍目录

#### 第一章 早一天准备，多一分安全——孕前准备同步指导

孕前1年，掌握必需的孕育知识

守株待兔的卵子

最强壮的那个精子

生命开始的那一刻

脐带：胎宝宝的营养通道

胎盘：联系胎儿与母亲的纽带

羊水：胎宝宝的保护伞

为什么会出现双胎和多胎

什么是异卵双胞胎

了解同卵双胞胎

认识不孕不育

身体过瘦或过胖的女性容易不孕

#### 第二性征发育迟缓的女性有不孕的隐患

不注意经期呵护的女性要警惕不孕

性经历过早的女性会影响排卵

内分泌失调是女性不孕的常见原因

宫颈异常会导致女性不孕

子宫异常是受孕的“第一杀手”

流产容易导致不孕

为什么会出现男性不育症

男性不育重在肾

如何预防与避免男性不育

如何进行不孕不育检查

.....

孕前9个月，全面体检，治愈不利孕育的疾病

进行自我健康评估

告诉医生你的病史

体温测量

身高测量

体重测量

血压测量

心率测量

血糖检查

血常规检查

月经检查

白带异常检查

妇科内分泌检查

.....

孕前应治愈麻疹

孕前应治愈生殖器结核

孕前应治愈甲亢

孕前应治愈心脏病

孕前应控制糖尿病病情

孕前应控制哮喘发作

## <<10月怀胎同步指导大全>>

孕前应控制肾脏疾病病情  
孕前应治愈贫血  
孕前应控制高血压  
孕前应治愈肝脏疾病  
孕前6个月，注重生活方式，合理锻炼身体  
保证充足的睡眠  
睡前散步好处多  
睡前用热水洗脚  
培养睡午觉的好习惯  
不要趴在桌子上午睡  
培养良好的作息习惯  
穿衣宜松不宜紧  
出汗时脱衣穿衣有讲究  
衣服质料要慎选  
预防胸罩综合征  
春秋季节注意保暖  
不穿前脸长后跟尖的皮鞋  
孕前久坐危害大  
孕前应戒烟戒酒  
警惕自然环境的污染  
警惕室内装修中的危害  
装修材料排毒三原则  
厨房油烟污染危害大

.....

孕前3个月，科学补充营养，选择健康饮食  
提前储备营养素  
能量之源：碳水化合物  
生命的基础：蛋白质  
构建细胞的基础：脂肪  
营养大厦的支柱：维生素  
食物中的维生素来源  
怀孕不可或缺的叶酸  
哪些食物富含叶酸  
哪些女性需要补叶酸  
营养素的运转和吸收离不开水  
帮助排泄的膳食纤维  
孕前男性的饮食要点  
孕前女性的营养储备

.....

孕前1个月，做好心理准备，迎接胎宝宝的到来  
整理一下纷乱的思绪  
做好受累的心理准备  
考虑自己的经济能力  
尊重自己的真实想法  
心态不佳会影响受孕  
心态不佳会影响胎儿的发育  
孕前及时沟通很重要

## <<10月怀胎同步指导大全>>

夫妻进行角色分配  
不要被不同的说法打扰

### 第二章 悄悄来临的胎宝宝——孕1月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化 / 096

未成人形的小胚芽

了解胚胎的发育过程

怀孕如何早知道

孕期是如何划分的

饮食营养：一人吃，二人补

满足各种营养素的供给

孕早期应适当增加热量

准妈妈要改善膳食质量

一日三餐搭配合理

不要随意补充维生素

准妈妈如何补锌

孕期补碘要趁早

孕妈妈应适量多喝牛奶

水果并非吃得越多越好

准妈妈少吃刺激性食物

小心食物的农药残留

孕期的烹调方法有讲究

孕期食谱，孕1月营养菜谱推荐

奶油白菜

五彩鸡丝

山药芝麻粥

.....

日常生活：注意安全，适当散步

孕期洗澡的水温不宜高

准妈妈不宜洗盆浴

准妈妈洗浴时要防滑倒

孕期运动好处多

选择合适的运动方式

准妈妈每天都要散步

准妈妈散步的注意事项

.....

防病保健：了解产前检查，调适不良情绪

产前检查意义重大

孕期一共要进行几次产前检查

孕早期能做妇科检查吗

孕期避免进行CT检查

孕早期要查白带

宫外孕是怎么回事

学会辨识宫外孕的征兆

宫外孕的预防

了解可能出现的胚胎异常

准妈妈如何预防感冒

## <<10月怀胎同步指导大全>>

.....

胎教方法：了解基础的胎教知识

了解胎教的真正作用

胎教与早教有区别

什么是直接胎教

间接胎教的特点

大脑发育与胎教

视觉发育与胎教

听觉发育与胎教

记忆力与胎教

触觉发育与胎教

反射行为与胎教

胎宝宝做梦与胎教

胎教应适度进行

不要盲目选择胎教方案

准爸爸必读：与妻子一起迎接胎宝宝

理解妻子的情绪波动

做一个合格的倾听者

不要对妻子保护过度

让自己幽默一点

### 第三章喜悦与烦恼的交织——孕2月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化

越来越像人形了

胎宝宝开始有心跳

准妈妈的乳房开始胀痛

悄然变化的子宫

准妈妈变“懒”了

不要对妻子保护过度

让自己幽默一点

饮食营养：给胎宝宝足够的营养保障

孕2月的饮食建议

增加营养莫过量

通过饮食缓解早孕反应

防治孕吐的中医食疗

选择易于消化的食物

食用马铃薯需注意

准妈妈应多喝石榴汁

准妈妈应慎食山楂

贪吃桂圆易流产

利用芝麻补充脂肪

孕早期少吃动物肝脏

孕期食谱：孕2月营养菜谱推荐

鸡肉皮蛋粥

姜粥

口蘑烧茄子

.....

## <<10月怀胎同步指导大全>>

防病保健：面对流产的是是非非

关键的第一次产前检查

做好产检前的准备工作

了解产前常规检查的内容

何时进行绒毛细胞检查

孕期哪些疫苗不宜接种

孕期做B超有什么用

准妈妈为什么会流产

怀疑自己流产了怎么办

准妈妈不要盲目保胎

孕早期拔牙易流产

准妈妈胃烧灼疼怎么办

孕期仍有月经需检查

准妈妈为什么易发怒

发怒前多想想胎宝宝

不要过分担忧和焦虑

消除对既往流产的担心

胎教方法：用胎教促进胚胎发育

胎教不必拘泥形式

胎教日记好处多

警惕早孕反应影响宝宝智力

胎宝宝大脑发育需要营养

早些给胎宝宝听音乐

选择乐曲要因“母”制宜

让胎宝宝感受音乐节奏

亲自给胎宝宝哼唱歌曲

给胎宝宝唱歌要充满感情

通过抚摸沟通感情

准妈妈要做好榜样

适量运动有益胎教

孕期最好留短发

准妈妈看电视的注意事项

防辐射服不宜常洗

学会适当缓解孕期疲劳

放松身心的椅子操

消除疲劳的足部保健操

准爸爸必读：创造温馨的孕育环境

为准妈妈美化环境

鼓励准妈妈追求美丽

帮助准妈妈调整作息

挑起做家务的担子

提醒妻子增添衣服

### 第四章顺利度过敏感期——孕3月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化

可爱的小人成形了

五官逐渐成熟



## <<10月怀胎同步指导大全>>

内脏器官更加发达  
准妈妈最难熬的时期  
逐渐变胖的烦恼  
无法回避的尿频  
悄然出现的妊娠斑  
孕3月的饮食建议  
适当增加碳水化合物  
补镁有益胎儿发育  
日常饮食要合理搭配  
避免食用过敏食物  
准妈妈不可缺水  
安胎保胎也有食物陷阱

.....

孕期食谱：孕3月营养菜谱推荐

胡萝卜炒牛肉

花生红薯甜水

瓜片肉丝

虾皮烧冬瓜

日常生活：养胎护胎的关键期

有效预防胎宝宝致畸

远离身边的铅污染

孕期要正确系安全带

双胞胎妊娠要加倍呵护

高龄孕妇如何安全度过孕期

家庭生活要注意安全

过度静养不可取

孕期如何安全做家务

孕期如何选择护肤品

学会辨识护肤品的安全性

孕期如何挑选内裤

穿鞋要适合孕期生活

职场孕吐如何应对

工作之余巧休息

孕期如何维持职业形象

工作时怎样保持舒适的坐姿

孕期如何面对出差问题

遇到这些情况应暂时停止工作

准妈妈的冥想式瑜伽

静坐：简单有效的运动方式

防病保健：及时筛查胎宝宝先天缺陷

畸形儿如何形成

胎儿畸形早知道

AFP检查：最常见的缺陷筛查

哪些准妈妈要做唐氏儿筛查

什么是羊膜穿刺术

需要做羊膜穿刺术的重点人群

什么是葡萄胎

## <<10月怀胎同步指导大全>>

确诊是葡萄胎怎么办  
哪些因素导致葡萄胎  
葡萄胎患者还能怀孕吗  
用药不慎可致胎宝宝耳聋  
什么是孕期敏感综合征  
引起敏感综合征的原因  
过于敏感对胎宝宝的伤害  
如何克服敏感综合征  
把自然界的美好传递给胎宝宝  
多欣赏艺术品展览  
对胎宝宝的听觉进行良性刺激  
警惕噪音对胎宝宝的伤害

### 第五章 孕育进入安定期——孕4月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化  
胎宝宝会动了  
成长进入旺盛期  
生殖器官基本形成  
准妈妈食欲大增  
准妈妈可能会贫血  
流产危险降低  
饮食营养：增加热量与营养素的摄入  
孕4月的饮食建议  
脂类食物要适量  
及时补充钙质  
孕中期补铁是重点  
准妈妈不能缺铜  
拒绝营养过剩  
警惕营养叠加  
蛋白质不可过量  
有些水准妈妈不能喝  
准妈妈贫血的食疗方法

……

孕期食谱：孕4月营养菜谱推荐  
豆腐山药猪血汤  
胡萝卜牛骨汤  
海带焖饭  
炒鳝丝  
日常生活：平稳期也不能掉以轻心  
制订生活计划表  
注意日常行为禁忌  
准妈妈如何平安过夏季  
准妈妈冬季生活准则  
准妈妈的乳房护理  
孕期秀发的特别护理  
掌控好上网的时间和频率  
上下班途中要注意安全

## <<10月怀胎同步指导大全>>

准妈妈可以外出旅行了  
避免不自然的震动  
准妈妈的运动须知  
制订科学的运动计划  
孕期运动要循序渐进  
哪些准妈妈不宜锻炼  
帮助呼吸的挺胸运动  
防病保健：产前诊断的最佳时期  
孕4月的产前检查  
准妈妈肚子小是怎么回事  
注意观察分泌物  
如何防治阴道炎  
准妈妈鼻塞怎么办  
如何应对头痛来袭  
生理性腹痛莫紧张  
腿部抽筋巧防治  
出现腹泻不可小视  
腹部瘙痒莫抓挠  
如何纠正乳头凹陷  
胎教方法：开展胎教的好时机  
抚摩胎宝宝的方法  
如何轻推胎宝宝  
进行视觉功能训练  
定时与胎宝宝对话  
每天适当增加对话次数  
经常呼唤胎宝宝的乳名  
对胎宝宝进行宫内运动训练  
布置浪漫的生活空间  
想象宝宝的行为举止  
用漫画书激发准妈妈的想象力  
不妨做一做“白日梦”  
准爸爸必读：多陪陪妻子  
正确对待妻子的饮食  
与妻子一起进行胎教  
宽慰妻子对容貌的担心  
性生活要有节制  
帮准妈妈揉揉腰  
为准妈妈按摩腹部

### 第六章 感受幸福的律动——孕5月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化  
“装备”越来越齐全  
宝宝发现了新玩具  
动作越来越频繁  
腹部轻微的疼痛  
准妈妈乳房的变化  
饮食营养：要营养，不要体重

## <<10月怀胎同步指导大全>>

孕5月的饮食建议

注意饮食搭配

增加主食和动物性食品

卵磷脂让宝宝更聪明

准妈妈要避免高糖食物

食用猪腰要防中毒

促进胎儿视力发育的食物

鸡蛋的最佳烹制方法

熟吃西红柿更营养

孕期食谱：孕5月营养菜谱推荐

笋菇豆皮汤

鸡蛋沙拉

椒盐排骨

什锦腐竹

日常生活：避免不必要的伤害

日常行动要缓慢

久坐起身时要有支撑

注意腹部的安全

选择更大的胸罩

警惕乘车中的危险隐患

在工作和生活中注意休息

远离繁重的体力劳动

不要长时间使用电扇和空调

开灯睡眠不利妊娠

准妈妈不宜睡席梦思

选择正确的睡眠姿势

孕中期的性生活

孕妇练习瑜伽的益处

练习瑜伽的注意事项

避免心理上过于放松

减轻对分娩的恐惧

避免过分依赖

防病保健：监测胎宝宝的发育状况

根据子宫高度监测胎儿发育

根据体重和腹围监测胎儿发育

根据胎动和胎心监测胎儿发育

测量宫高的方法

测量腹围的方法

胎儿宫内发育迟缓怎么办

准妈妈耳鸣怎么办

孕期“养眼”有妙招

胎教方法：多与胎宝宝互动

教胎宝宝说话

采用正确的音乐节律

给胎宝宝唱欢快的歌

了解胎儿的心理表达

准爸爸必读：提前开始扮演父亲的角色

## <<10月怀胎同步指导大全>>

细心照顾准妈妈  
和准妈妈一起记录胎动情况  
创造良好的家庭氛围  
做妻子最坚实的依靠

### 第七章 聆听爱的呼唤——孕6月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化

胎儿即将发育成熟

宝宝能听到什么

心音越来越强

越来越明显的妊娠斑

胃口更加好了

子宫超过肚脐

偶感下腹胀痛

孕6月的饮食建议

心脏病准妈妈的饮食调理

妊娠糖尿病准妈妈的饮食调理

饮食调养肾功能

有脂肪肝的准妈妈如何吃

准妈妈有胆囊疾病怎样进食

妊娠高血压综合征的饮食调理

高血压准妈妈的食物烹调

进食时要细嚼慢咽

孕期食谱：孕6月营养菜谱推荐

鲜贝蒸豆腐

北芪红枣炖鲈鱼

冬瓜海鲜卷

红枣黑豆炖鲤鱼

日常生活：衣食住行需注意

如何应对坐车人多拥挤

如何应对车厢空气污染

坐车没有座位怎么办

避免去拥挤的场所

不要独自进行家庭大扫除

厨房要保证良好的通风

准妈妈少用厨房小家电

煮饭时不宜站立过久

准妈妈洗衣要注意

如何战胜妊娠斑

预防妊娠纹的出现

.....

防病保健：坚持进行自我监护

正确分辨胎心音

准爸爸如何听胎心音

如何判断胎心音是否正常

准妈妈如何数胎动

## <<10月怀胎同步指导大全>>

因发烧导致的胎动减少  
因剧烈外伤导致胎动加快  
重视前置胎盘的筛查  
定期化验尿蛋白  
经常变化的胎位  
孕期应预防肾结石  
胎教方法：胎宝宝已经“懂事”了  
每天定时开展音乐胎教  
专注才能取得好效果  
选曲时应注意胎动的类型  
准妈妈每天都要唱几首歌  
父与子的对话时间  
准妈妈要阅读有益的书刊  
准爸爸必读：陪妻子一起等待胎宝宝的成长  
做准妈妈的胎教好助手  
学习分娩知识  
帮妻子稳定胎动  
做好宝宝诞生后的计划  
担负起家庭采购的任务  
了解孕中期的性交体位

### 第八章 呵护娇嫩的胎宝宝——孕7月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化  
为将来储备营养  
神经功能开始起作用  
胎宝宝会打嗝了  
膨胀的腹部  
感受腰背疼痛  
开始心神不安  
心脏和肾脏负担加重  
饮食营养：“三低”饮食防肥胖  
孕7月的饮食建议  
适当多吃补血食物  
食用栗子有好处  
芹菜通便又降压  
正确饮食防腹胀  
晚餐后控制水分摄入  
有助准妈妈睡眠的食物  
上班族准妈妈的饮食调理  
孕期食谱：孕7月营养菜谱推荐  
花生猪蹄汤  
蔬菜牛肉粥  
虾皮紫菜汤

……

日常生活：一举一动需谨慎  
坐车出行防撞方法  
公共场所防撞策略

## <<10月怀胎同步指导大全>>

撞倒后的应对措施  
夏季驱蚊注意安全  
如何避免蚊虫叮咬  
如何正确使用腹带  
准妈妈用热宝有危害  
准妈妈冬季如何保暖  
夜晚抽筋怎么办

.....

防病保健：预防早产很重要  
什么样的准妈妈容易早产  
了解早产的征兆  
预防早产的方法  
警惕妊娠高血压  
预防妊娠期高血压疾病  
正确应对妊娠水肿  
了解妊娠期肝内胆汁郁积症  
准妈妈为什么会呼吸困难  
宫颈内口松弛怎么办  
胎教方法：“三口”之家的甜蜜交流  
促进胎宝宝的视力发育  
与宝宝一同享受日光浴  
准妈妈的习惯会影响胎宝宝  
良好习惯从胎宝宝抓起  
与胎宝宝玩匍匐爬行游戏  
准爸爸必读：照顾妻子越来越周到  
照顾妻子要主动  
让妻子多想有利的事情  
纠正妻子的错误站姿  
妻子行走姿势不对应提醒  
为妻子做乳房保健  
做好妻子的牙齿防护工作  
关注妻子的头晕症状

### 第九章 开始忐忑不安——孕8月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化  
开始具备呼吸能力  
胎动逐渐减少  
眼睛时开时闭  
偶尔感觉肚子发紧  
该每两周做一次体检了  
此时的胎位情况  
饮食营养：孕晚期的营养更重要  
孕8月的饮食建议  
合理饮食避免巨大儿  
增加食物的种类  
多吃鱼能防早产  
紫色食物营养高

## <<10月怀胎同步指导大全>>

孕期食谱：孕8月营养菜谱推荐

鸡汁玉米羹

莲子猪肚汤

冬瓜炖乌鱼

虾皮烩萝卜

日常生活：加倍小心，关注细节

准妈妈不要走站太久

孕晚期避免负重

洗手时别忘清洁嘴唇

孕晚期不宜远行

为母乳喂养做准备

睡觉时不要仰卧

孕晚期的脊柱伸展操

孕晚期的肩膀扭转操

孕晚期的肩部伸展操

上班族准妈妈的简易伸展操

孕晚期为何会有睡眠障碍

在家里享受自然浴

防病保健：及时产检，预防疾病

正常胎位与异常胎位

胸膝卧位法矫正胎位

侧卧位法矫正胎位

孕晚期产检的重要性

了解孕晚期产检项目

矮小孕妇需要特殊保健

瘦弱孕妇需要特殊保健

高龄初产妇怎样加强孕期保健

胎教方法：迎接胎教的“尖峰时刻”

让胎宝宝感受莫扎特的《春泉》

与胎宝宝一起欣赏《欢乐颂》

欣赏圆舞曲《蓝色多瑙河》

寻找和胎宝宝交流的话题

给胎宝宝朗诵优美散文

让胎宝宝接受传统文化的熏陶

做勤于编织的准妈妈

让胎宝宝感受折纸的乐趣

对胎宝宝的常用招呼用语

适合孕晚期的胎教运动

准爸爸必读：孕晚期更要细心呵护

孕晚期的丈夫守则

帮妻子解除失眠的烦恼

注意性生活的细节

准爸爸要牢记的数字

### 第十章 为分娩做准备——孕9月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和孕妈妈的变化

骨骼变得很结实



## <<10月怀胎同步指导大全>>

做好了降生的准备姿势

越来越强壮有力

准妈妈水肿症状严重

行动越来越艰难

尿意频繁

情绪变得不稳定

子宫底达到最高位置

饮食营养：为宝贝储备营养

孕9月的饮食建议

适当给准妈妈加餐

哪些食物能够防便秘

适当补充营养制剂

南瓜补血效果好

食用海带好处多

适量食用干酵母

适当控制进食量

菠萝鸡胗

豆仁饭

菠菜牛肉

杞子二肚汤

清蒸酸梅鱼

.....

日常生活：为分娩蓄精养锐

家务活动要注意

保证高质量的睡眠

孕晚期的日常基本动作

孕妇吸氧要谨慎

孕晚期的运动宜慢

防病保健：关注胎宝宝的安全

孕晚期应加强监护

警惕甲状腺功能亢进

检查胎宝宝的体重

孕晚期的超声波检查

超声波检查的重点

警惕胎膜早破

预防胎盘早剥

监护脐带缠绕

为什么会发生宫内感染

宫内感染的影响

宫内感染的症状

预防宫内感染的方法

什么是前置胎盘

出现前置胎盘的原因

前置胎盘的症状

前置胎盘的治疗

胎教方法：实施全方位的胎教

教胎宝宝背儿歌

## <<10月怀胎同步指导大全>>

把大自然的声音录下来  
英语胎教进行时  
给胎宝宝上常识课  
抚摸胎宝宝头部、背部和四肢  
自己动手画幅画  
多欣赏美术作品  
和胎宝宝玩“藏猫猫”  
准爸爸必读：帮助妻子准备分娩  
决定产后的护理事宜  
选定生产的医院  
准备好住院时的物品  
别让自己紧张  
睡觉时帮妻子关灯  
随时与妻子保持联系  
消除妻子的恐惧情绪

### 第十一章 宝宝降生了——孕10月同步指导

新妈妈与乖宝宝：即将到来的见面  
小宝宝完全成熟了  
准妈妈的状态  
饮食营养：为分娩蓄积能量  
孕10月的饮食建议  
在宫缩间歇期进食  
早上一份麦片粥  
临产前的饮食调理  
吃植物油可预防小儿湿疹  
缺维生素B1不利于分娩  
第一产程的饮食要点  
第二产程的饮食要点  
孕期食谱：孕10月营养菜谱推荐  
艾叶羊肉汤  
小豆冬瓜黑鱼汤  
黑芝麻百合  
胡萝卜牛腩饭  
……  
日常生活：准备最后的冲刺  
临产前要储备体力  
不要独自出门  
保持身体的清洁  
不宜提早入院  
注意保持身体平衡  
产前锻炼骨盆底肌肉  
产前增强大腿肌肉  
产前下蹲姿势练习  
有益分娩的呼吸技巧  
练习分娩时的用力方法  
防病保健：产前警惕意外情况

## <<10月怀胎同步指导大全>>

临产前的身体检查  
阴道流水怎么办  
什么是过期妊娠  
如何预防和处理过期妊娠  
借助工具减轻阵痛  
采取合适的姿势减轻阵痛  
阵痛来临时的呼吸法  
应对剧烈阵痛的呼吸法  
想要使劲时的呼吸法  
胎教方法：将胎教进行到底  
如何做好最后一个月胎教  
给胎宝宝听各种各样的声音  
通过想象向胎宝宝传递爱  
给宝宝当勇敢者的榜样  
准爸爸必读：帮助放松妻子的身心  
创造一个轻松的环境  
关注妻子的身体  
做好家庭卫生工作  
给妻子积极的心理暗示  
分担妻子分娩中的痛苦  
理解妻子的痛苦

## &lt;&lt;10月怀胎同步指导大全&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：准妈妈如何预防感冒 在怀孕期间，准妈妈最怕的就是生病，尤其是一些季节性流行疾病，如感冒。

在患感冒期间，自身的免疫力下降，胎儿受到病毒影响的几率也相应增加。

那么，准妈妈要怎样做才能有效预防感冒呢？

预防从家人做起。

调查显示，家庭成员间存在反复感染现象使得家庭环境中的流感发病率超过30%。

所以，有孕妇的家庭需要做好对流感的预防：够经常同孕妇密切接触的家庭成员最好接种流感疫苗，包括其丈夫、父母等。

要注意室内开窗通风，家中发现有人出现发烧、咳嗽等流感症状后，要尽最大可能同孕妇隔离。

要经常洗手，经常擦洗家具和电器表面，流感病毒可附着在物体表面，孕妇无意接触后再用手触摸鼻、眼、嘴等部位也有可能感染流感。

忽冷忽热也是感冒的诱因，因此，冬天应注意调节室内温度，室内不宜太干燥。

而在夏天，切不可直接对着空调吹凉风。

准妈妈要注意脚的保暖 俗话说：“寒从足下起。

”双脚离心脏最远，对冷非常敏感，一旦足部受凉，就会反射性地引起鼻、咽、气管等上呼吸道黏膜血管收缩，纤毛摆动减弱，清除病菌的能力降低，潜伏在鼻咽部的致病微生物将乘虚而入。

因此，在冬春感冒病毒肆虐时，准妈妈一定要穿厚鞋、厚袜，预防脚寒。

对于那些体质虚寒，容易手足冰冷的准妈妈，冬天更要注意保暖。

准妈妈发热会伤害胎儿 孕妇因感染而高热，可直接危害胎儿的正常发育。

医学专家指出，高热是致先天性畸形的原因之一。

过去认为流感使先天性畸形发生率升高，是流感病毒和治疗药物所造成的。

实际上畸形儿是由母亲高热造成的，而且高热在孕早期对胎儿危害较大；高热程度越高，持续时间越长，重复次数越多，畸形儿发生率越高。

胎儿的神经细胞在孕早期繁殖旺盛，易受损伤，一次高热可使胎儿8%~10%的脑细胞受到损伤，损伤后的脑细胞由胶质细胞来充填，这些细胞无神经细胞功能，所以会表现出脑发育迟缓。

高热也同时损伤其他器官，形成千奇百怪的畸形儿。

因此准妈妈一旦体温升高，应立即就诊，解除高热，治疗原发病。

另外，平时还应注意预防一切发热性疾病，以保母婴平安。

## <<10月怀胎同步指导大全>>

### 编辑推荐

《10月怀胎同步指导大全》是一部集专业性、实用性为一体的孕期养胎、护胎、安产、胎教工具书。

<<10月怀胎同步指导大全>>

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>