

<<怀孕安产万事通>>

图书基本信息

书名：<<怀孕安产万事通>>

13位ISBN编号：9787506454124

10位ISBN编号：7506454122

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：康佳

页数：415

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>

## <<怀孕安产万事通>>

### 内容概要

十月怀胎，一朝分娩，这是一个既短暂又漫长的过程，在即将面对新的小生命到来之际，很多无经验的准爸爸、准妈妈常感到手足无措。

在孕前，为了宝宝你必须改变什么，注意什么？

在胎宝宝整个的孕育过程中，准爸爸、准妈妈应该关心什么，知道什么？

随着胎宝宝在妈妈腹中不断长大，准妈妈又能感受到什么变化，应该注意些什么？

预产期越来越近，准爸爸、准妈妈要做哪些准备？

当宝宝呱呱坠地，还有什么事情急待新爸爸妈妈去做……本书是一本科学严谨的孕期指导手册，相信会给准爸爸、准妈妈想要的答案。

## <<怀孕安产万事通>>

### 作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目，专家。

北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师，北京预防医学会妇女保健学会副主任委员，北京市医疗事故鉴定委员会专家委员，国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家，医学举术杂志《武警医学》编审。

自1982年大学毕业后一直从

## &lt;&lt;怀孕安产万事通&gt;&gt;

## 书籍目录

专题一：怀孕10个月孕妈妈的生理变化 专题二：怀孕10个月的胎教建议 Part1 孕前准备篇：准爸妈的必修课 第一章 孕产知识早知道 一、选择最佳的怀孕时间 生育的最佳年龄 适宜怀孕的季节 注意怀孕的月份 节日期间不要怀孕 避孕措施与怀孕 婚后半年再怀孕 服药期间莫怀孕 流产、早产后不宜急于怀孕 不要在身体疲劳时怀孕 二、疾病对怀孕的影响 心脏病对怀孕的影响 高血压对怀孕的影响 肝脏疾病对怀孕的影响 肾病对怀孕的影响 糖尿病对怀孕的影响 贫血对怀孕的影响 阴道炎对怀孕的影响 宫颈糜烂对怀孕的影响 盆腔炎对怀孕的影响 子宫肌瘤对怀孕的影响 子宫内膜异位症对怀孕的影响 三、遗传与优生优育 遗传问题要咨询 容貌怎样遗传 哪些容貌特征能遗传 孩子能继承父母的智力吗 什么决定了宝宝的身高 先天遗传后天可变 不宜生育的遗传病人 关键的染色体 重视遗传性疾病检查 血友病的遗传性 四、不孕不育有办法 女性不孕不育症的原因 女性不孕的症状与治疗 流产与不孕不育 子宫疾病影响受孕 男性不育的原因与表现 男性不育症的预防与治疗 五、丈夫需要掌握的孕产知识 新生命是如何产生的 精子从何而来 哪些因素影响精子质量 卵子从何而来 为何会出现卵子污染 第二章 以最佳状态迎接怀孕 一、孕前检查与防疫 自己做一个健康评估 及时进行身体检查 月经检查 白带异常检查 乳房检查 妇科内分泌检查 血常规检查 肝功能检查 肾功能检查 口腔检查 病毒检查TORCH 接种疫苗保平安 二、孕前饮食与营养 提前加强营养 合理摄入蛋白质 补充叶酸要趁早 基本的维生素 不可或缺的矿物质 脂类食品不可少 补充碳水化合物 饮食卫生需注意 烹调方法要讲究 注意孕前饮食禁忌 三、做好充分的身心准备 做好充分的心理准备 增进夫妻感情 计划孕期费用 做好生理准备 及时改变避孕措施 达到理想体重 提高身体素质 坚持规律运动 四、创造良好的怀孕环境 环境因素要重视 警惕装修污染 卧室布置有讲究 驱除害虫很关键 远离电磁辐射 当心化学及放射性物质 五、丈夫应该这样做 保持一个好心情 保护自己的精子 多吃助孕食物 慎重选择用药 改变不良生活习惯 开车出行应注意 重视孕前检查 让妻子暂别宠物 第三章 进入怀孕倒计时 一、成功受孕有技巧 学会推算排卵期 观察子宫黏液 观察宫颈法 记录基础体温 了解人体的生物节律 选择最佳妊娠时机 选择适宜受孕的环境 注意掌握性生活的频率 做爱前按摩好处多 受孕的最佳做爱姿势 二、孕前细节需谨慎 孕前用药应慎重 不要接受X光检查 孕前忌逛大商场 穿衣、化妆需谨慎 保持充足的睡眠 不要长期久坐 孕前运动要合理 培养好的生活方式 三、丈夫此时很关键 帮助妻子克服恐惧 接受妻子的敏感表现 多练习烹饪技术 提高自己的性能 掌握助孕的做爱技巧 Part2 孕期保健篇：平安度过40周 第一章 孕育生命的起点——怀孕第1周 一、孕期大跟踪 准备最后的冲刺 了解自己的身体变化 二、孕期饮食营养 饮食要均衡 补充营养要科学 优质蛋白不可少 三、孕期养胎与护理 注意经期的卫生 保持充足的睡眠 四、孕期胎教方案 胎教对宝宝的影响 胎教决定宝宝的性格 胎教越早越好 五、孕期丈夫必读 给妻子一个好心情 了解妻子的担忧 不要留胡须 第二章 新生命即将来临——怀孕第2周 一、孕期大跟踪 学会推测预产期 了解怀孕的征兆 二、孕期饮食营养 适当增加热量和脂肪 吃得多不如吃得好 这些食物有危害 三、孕期养胎与护理 受孕卫生要讲究 给电话消毒 四、孕期胎教方案 受孕瞬间的胎教 心情是最好的胎教 五、孕期丈夫必读 保护不宜过度 给妻子减少压力 第三章 迎接最重要的时刻——怀孕第3周 一、孕期大跟踪 胎儿的成长发育 孕妈妈的身体状况 二、孕期饮食营养 这些食物易致流产 这样饮食最科学 人参、补药莫滥用 选择零食应谨慎 拒绝松花蛋 三、孕期养胎与护理 避免剧烈运动 留意阴道是否出血 小心农药残留 警惕噪声和震动的危害 服用药物应谨慎 这些药物有影响 四、孕期胎教方案 情感胎教 母爱的力量 五、孕期丈夫必读 进行父亲角色的转变 不要让妻子被动吸烟 让妻子成为快乐孕妈妈 第四章 欣喜与忧虑的交织——怀孕第4周 一、孕期大跟踪 胎儿的成长发育 孕妈妈的身体状况 二、孕期饮食营养 纠正不良的饮食习惯 坚持每天摄入叶酸 多吃水果有好处 别吃未煮熟的食物 全麦食品营养好 少喝碳酸饮料 三、孕期养胎与护理 确认自己是否妊娠 去医院进行初孕检查 警惕胚胎

<<怀孕安产万事通>>

异常情况 什么影响了胚胎的正常发育 及早发现宫外孕 腹部疼痛要警惕 四、孕期胎教  
方案 注意潜移默化的影响 努力提高自身修养 五、孕期丈夫必读 了解胎儿的发育状况  
陪妻子一起去医院确诊 和妻子一起写怀孕日记 安排好妻子的饮食起居 第五章 应对妊娠反应—  
—怀孕第5周 一、孕期大跟踪 胎儿的长成发育 孕妈妈的身体状况 二、孕期饮食营养 用饮食  
缓解恶心呕吐 增加营养应有度 孕期缺硒有危害.....Part3 分娩护理篇：新妈妈的产后护理

<<怀孕安产万事通>>

章节摘录

插图：

## <<怀孕安产万事通>>

### 编辑推荐

《怀孕安产万事通》是准爸准妈的必修课。

孕产知识早知道 br 以最佳状态迎接怀孕 br 进入怀孕倒计时 br 孕期保健篇：平安度过四十周 br 孕期大跟踪 br 孕期饮食营养 br 孕期养胎与护理 br 孕期胎教方案 br 孕期丈夫必读 br 分娩护理篇：新妈妈的产后护理 br 一目了然的分娩过程 br 健康妈妈好调养。

<<怀孕安产万事通>>

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>