

<<图解怀孕万事通>>

图书基本信息

书名：<<图解怀孕万事通>>

13位ISBN编号：9787506458146

10位ISBN编号：7506458144

出版时间：2009-9

出版时间：中国纺织

作者：杨虹

页数：240

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>

## <<图解怀孕万事通>>

### 前言

每一位母亲都是平凡而伟大，普通而神圣的，正是她们的辛勤劳动，缔造出生生不息的人类世界。本书的各位作者，既是专业的产科医生，以维护母婴平安、健康为己任的职业妇女，又是亲身经历妊娠、分娩过程，拥有完美家庭的成功母亲。

她们以妊娠发生、发展的时间顺序为主线，围绕胎儿发育历程、孕妇生理改变、孕期常见问题、临床就医指南、相关法律法规等热点话题，进行系统、全面的编辑，应用诙谐、幽默的语言，介绍新颖、实用的知识。

本书主笔杨虹主任医师从事妇产科临床工作近三十年，积累了丰富的医疗、教学及科研经验，善于深入浅出地为孕产妇家属解释临床问题，具有较强的科普写作能力。

书中采用深入浅出的叙述方法，突出科学性、实用性、先进性，旨在为各界育龄妇女提供有关妊娠、胎教、分娩、喂养、保健等方面的专业知识，从而了解妊娠、分娩的过程，了解产前检查的作用及必要性，了解孕期自我监护的方法及重要性，了解与临床医生沟通的技巧及方法，以期平安渡过妊娠、分娩这一人生的特殊阶段，获得良好的妊娠结局。

相信此书将成为妊娠、分娩过程中的最佳伴侣，陪同每一位母亲。

## <<图解怀孕万事通>>

### 内容概要

本书的每一位作者都既是妇产科大夫，又是孩子的母亲，她们是孕产期最可信赖的知心大夫，她们比我们还了解——我们应该知道的所有孕育常识。

她们用心告诉孕妈妈：怀孕中的女人是最美的，你的那些变化都是正常的妊娠反应，开心起来吧！

为生一个聪明健康的宝宝打基础：孕前准备健康胎宝宝、时尚孕妈妈两不误：孕期生活让孩子赢在起跑线上：优生胎教一朝分娩产后恢复母乳喂养……

## <<图解怀孕万事通>>

### 作者简介

杨虹，1983年毕业于首都医科大学，妇产科主任医师。

工作近三十年来，一直从事妇产科的临床、教学及科研工作，积累了丰富的临床经验，掌握了全面的理论知识。

多次指挥及组织了妊娠急性脂肪肝、妊娠合并重症肝炎、各类产科休克、弥漫性血管内凝血、产后出血、妊娠期高血压疾病

## &lt;&lt;图解怀孕万事通&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕前准备——为生一个聪明健康的宝宝打下基础 一、心理准备——顺利完成角色转变 二、身体准备——选择最佳的受孕时机 孕前检查 身体锻炼 避孕措施 选择时机 三、营养准备——使身体处于最佳状态 适宜的饮食 不宜的饮食 高血压 心脏病 病毒性肝炎 TORCH病毒感染 泌尿系统疾病 血液系统疾病

第二章 孕期保健——健康胎宝宝\时尚孕妈妈两不误 一、孕妈妈的变化、胎儿的发育及产前检查 妊娠早期的生理变化 产前检查 就医指南 心理调试 妊娠中期的生理变化 产前检查 就医指南 心理调试 良好心态才有宝宝健康 妊娠晚期的生理变化 产前检查 就医指南 心理变化 二、时尚孕妈妈——爱宝宝时也要爱自己 孕期形象

第三章 胎教优生——让孩子赢在起跑线上 一、胎教的意義及方法 二、情绪胎教 三、抚摸胎教 四、音乐胎教 五、营养胎教 六、运动胎教 妊娠早期 妊娠中期 妊娠晚期 适宜孕妇的运动 七、光照胎教 八、不同孕期的胎教内容 12周以前 12~14周 14~16周 16~20周 21~28周 29~40周

第四章 一朝分娩——为了宝宝，痛并快乐着 一、物质准备 准爸爸的准备 孕妈妈的准备 住院前的准备 二、人员准备 导乐 月嫂 三、心理准备 应激反应 心理反应 心理暗示 获取支持 准爸爸的作用 交流技巧 四、分娩过程 产兆 产程 分娩 剖宫分娩 镇痛 剖宫产的利弊 五、异常分娩 产道异常 产力异常 胎位异常 分娩并发症

第五章 产后恢复——美丽与生产两不误 一、产后康复好坏关系女人终生 子宫的生理变化 阴道的复旧及维护 卵巢、输卵管 会阴 骨盆维护 其他系统的变化 产后护理 剖宫产术后 二、产后饮食起居 饮食 多吃公鸡 起居 三、产后保健 新妈妈美胸技巧 新妈妈美胸禁忌 产后减肥 四、计划生育 如何避孕 再孕时机 五、心理调节 产后忧郁 预防措施

第六章 母乳喂养——和宝宝最亲密的接触 一、母乳喂养是人类的本能 乳房的结构 母乳的成分 初乳与成熟乳 母乳喂养的意义 二、母乳喂养的方式 妈妈牢记四要素 熟练掌握正确的哺乳方法 掌握哺乳时间 难产婴儿的哺乳 奶粉和母乳混合喂养 母亲短时外出时的喂养 母亲生病时的喂养 母乳喂养的新颖用法 职场妈妈的母乳喂养 三、母乳喂养的常见问题 喂养过程中的问题 母乳喂养的误区 不宜哺乳的情况

## <<图解怀孕万事通>>

### 章节摘录

插图：第一章 孕前准备——为生一个聪明健康的宝宝打下基础一、心理准备——顺利完成角色转变  
夫妻两人在妊娠前应该有良好的沟通，充分地交流，心理上要达成共识，生理上才能完成“共振”，下一代方能健康、聪明，家庭也会幸福、安宁。

两人之间沟通的主要内容是：建立夫妻之间的相处模式，达成养育子女的基本共识，预测家庭状况的变化前景，以便在此后的妊娠、分娩过程中一起从容面对，处惊不乱。

目前，我国育龄夫妻多是独生子女，处理家庭事务的自身能力相对较弱，那么如何顺利完成角色转变进入父母领域呢？

“为人父母”是一门必修的实验课，其实我们的父母和长辈就是最优秀的老师，我们各自的家庭就是最实用的教材，同事、朋友的家庭则是参考资料，取得好成绩的“秘籍”是要有爱心、耐心和责任心

。当然最重要的是要有学习的兴趣，同时又要根据自己的具体情况，解决例如交通、出差、工作压力、经济支出增加等问题。

心理准备是无形的，但却是非常必要的。

<<图解怀孕万事通>>

编辑推荐

《图解怀孕万事通》为全国四大知名妇幼保健专家权威打造。  
怀上最棒宝宝的必修课，首都医科大学附属北京友谊医院靳家玉推荐。

<<图解怀孕万事通>>

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>