

<<优孕·顺产·育儿知识百科>>

图书基本信息

书名：<<优孕·顺产·育儿知识百科>>

13位ISBN编号：9787506470995

10位ISBN编号：7506470993

出版时间：2011-1

出版时间：康佳 中国纺织出版社 (2011-01出版)

作者：康佳

页数：299

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>

## <<优孕·顺产·育儿知识百科>>

### 内容概要

《优孕顺产育儿知识百科》是陪伴女性孕产育全程的黄金宝典。包括：孕前充分准备，是优孕的前提；孕10月精心安排，让孕妈咪、宝宝尽享欢愉；产后保养，为重回职场储备能量；启智益智，培养天才宝宝要尽早等内容。

## 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》特邀专家医学学术杂志《武警医学》编审。

自1982年大学毕业后一直从事妇产科临床及妇幼保健工作。

26年的职业生涯，专攻妇产科，擅长围孕期、围产期保健及不孕症、妇科肿瘤、子宫内膜异位症诊治。

国家“十一五”攻关科研项目、首都发展基金科研项目主要负责人之一，参与其他各级科研项目多项，先后发表文章十余篇，主编了《中医妇科临床与实践》、《健康孕产500问》等论著。

## 书籍目录

第一章 孕前充分准备，得优秀宝宝夫妻讨论课：我们该不该要个宝宝测试：你们做好要宝宝的准备了  
吗制定一份合理的孕育支出计划孕前的准备阶段孕期的关键阶段生宝宝的突击阶段孕期及月子里基本  
花费一览表孕前必备知识大盘点5种测定排卵期的方法将宫外孕扼杀在摇篮里孕前接种疫苗，得健康  
宝宝准备怀孕，应向化妆品说byebye暂时忍痛告别心爱的宠物移走那些“危险”的植物过敏体质备孕  
的3大要点宝宝对爸妈职业有要求如何成功受孕避开5个“黑色”受孕时间5个妙招帮你有效受孕及时停  
止服用避孕药遗传会决定优生与否吗了解遗传与优生的关系受孕前必须做遗传咨询哪些遗传病人不宜  
生育夫妻中谁的基因决定宝宝的性别和相貌宝宝的性别可以选择吗生男生女谁说了算温度和宝宝性别  
有关系吗未准妈妈的饮食习惯可影响宝宝性别现在是你的最佳怀孕时间吗现在是你的最佳生育年龄吗  
高龄女性孕前应该了解的健康法则怀孕的最佳季节流产后何时怀孕更合适新婚夫妻，让怀孕来得晚一  
些你需要长期服药吗你的工作和怀孕计划有>中突吗不可忽视的孕前检查孕前应该做哪些检查选择适  
合你的孕检医院多次流产，孕前该做哪些检查“问题”未准妈妈必须要做的孕前检查女性需警惕下列  
不孕信号“定制”聪明宝宝，从孕前调理开始体察体内毒素淤积的信号轻松排毒，安全备孕想好孕?记  
牢孕前禁忌食品补充叶酸，从孕前开始孕前推荐食谱未准爸爸要明白的事未准爸爸的营养攻略未准爸  
爸该懂这些性爱常识第二章 孕1月：准爸妈培训课开课啦准妈妈特别关注体察你的怀孕信号确认你怀  
孕的验孕方法如何算出你的预产期初次怀孕要谨慎再谨慎电热毯可致胎宝宝畸形准妈妈用药要谨慎享  
受·怀孕的甜蜜时光准备写一本温馨的怀孕日记本月饮食营养准妈妈不可缺少的营养素准妈妈的饮食  
要合理搭配孕期腹痛饮食应对方略孕早期的营养早餐食谱本月胎教攻略从现在开始了解胎教正确认识  
胎教环境胎教：远离噪声污染情绪胎教：保持乐观的心态运动胎教：多活动，多锻炼准爸爸课堂宽容  
是准爸爸的第一堂课准爸爸要适应角色的转变做妻子的情绪调节师让妻子做些力所能及的事第三章  
孕2月：妊娠反应，我不怕准妈妈特别关注孕吐不止的日子该怎么过妊娠反应突然消失不是好事碰到  
阴道出血状况别紧张孕早期保胎很重要保胎药，用还是不用妙招应对孕期睡眠问题准妈妈不宜开着灯  
睡觉准妈妈不可睡软床选择舒适而不失时尚味的孕妇装本月饮食营养缓解孕吐的饮食调节法能有效缓  
解孕吐的营养食谱鸡蛋是准妈妈的理想食品准妈妈应主动抵制垃圾食品准妈妈能吃火锅吗准妈妈不宜  
吃冷食适合孕早期食用的营养食谱本月胎教攻略认识音乐胎教运动胎教：瑜伽体位之肩部伸展式准爸  
爸课堂准爸爸也会出现“妊娠反应”……第四章 孕3月：佑护胎宝宝，安全度过危险的孕3月第五章  
孕4月：安全月也不能放松警惕第六章 孕5月：腹中宝宝初长成第七章 孕6月：学会释放压力，做快乐  
准妈妈第八章 孕7月：小心谨慎，远离早产第九章 孕8月：感受胎宝宝的心跳第十章 孕9月：做好计划  
，迎接宝宝第十一章 孕10月：宝宝“驾到”第十二章 产后保养：谨防月子里落下病第十三章 拥抱我  
的天使（0-1个月）第十四章 让宝宝感受关怀（2-4个月）第十五章 宝宝每天都在创造惊喜（5-6个月）  
第十六章 培养宝宝的独立意识（7-8个月）第十七章 为宝宝创造学习语言的氛围（9-10个月）第十八  
章 宝宝迈出了人生的第一步（11-12个月）

## 章节摘录

插图：明代万全在《育婴家秘》中提醒说：“凡准妈妈无疾不可服药，设有疾只以和胎为主，中病即已，勿过用剂也。

”《妇人良方》中还特意编写了《孕妇药忌歌》，可见从古代开始，准妈妈忌用药就已被专门强调。孕期有病该治，但用药必须谨慎。

女性怀孕后的一个月之内是胎宝宝致畸的高度敏感时期。

调查研究显示，许多胎宝宝的先天缺陷会发生在怀孕的初期，因为这个时期胚胎对环境高度敏感，任何不利的环境因素和药物滥用都会引发胎宝宝畸形，从而造成先天缺陷。

因为母体所用药物会通过胎盘直接影响胎宝宝，也会作用于母体，干扰其的内分泌、营养物质代谢而间接影响胎宝宝。

因此，要想保护好自己的胎宝宝，准妈妈一定要谨慎用药，预防胎宝宝出现先天缺陷。

中成药成分比较复杂，含有多种药物，又常不以其中所含的中药直接命名。

因此，准妈妈在服用中成药时必须谨慎。

通常而言，准妈妈禁用的中成药主要有牛黄解毒丸、牛黄清心丸、大活络丸、小活络丸、开胸顺气丸、紫金丹、黑锡丹、复方当归注射液、风湿跌打酒、小金丹、玉真散、失笑散、苏合香丸等。

应慎用的中成药主要有上清丸、藿香正气丸、防风通圣丸、蛇胆半夏末等。

另外，经过研究表明，如果准妈妈在孕期滥用药物，会使新生儿产生药瘾症。

如准妈妈长期使用杜冷丁、吗啡类、巴比妥等镇痛药物或吸毒、成瘾，药物或毒品通过胎盘进入胎宝宝体内会造成药瘾。

其主要表现为宝宝出生断脐后因药物中断而产生药瘾症状，如打呵欠、打喷嚏、出汗、流泪、高热、震颤、兴奋、尖叫、吸吮和吞咽不协调、膝反射亢进、肌痉挛和抽搐等。

编辑推荐

《优孕·顺产·育儿知识百科》：孕前充分准备制定一份合理的孕育支出计划如何成功受孕现在是你的最佳怀孕时间吗孕前必备知识大盘点遗传会决定优生与否吗不可忽视的孕前检查孕10月完美怀胎孕1月：准爸妈培训课开课啦孕3月：保护胎宝宝，安全度过危险的孕3月孕5月：腹中宝宝初长成孕7月：小心谨慎，远离早产孕9月：做好计划，迎接宝宝孕2月：妊娠反应，我不怕孕4月：安全月也不能放松警惕孕6月：学会释放压力。

做快乐准妈妈孕8月：感受胎宝宝的心跳孕10月：宝宝“驾到”0-12个月宝宝科学护理与早教拥抱我的天使(0-1个月)宝宝每天都在创造惊喜(5-6个月)为宝宝创造学习语言的氛围(9-10个月)让宝宝感受爱与关怀(2-4个月)培养宝宝的独立意识(7-8个月)宝宝迈出了人生的第一步(11-12个月)

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>