

<<十月怀胎知识百科>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎知识百科>>

13位ISBN编号：9787506471008

10位ISBN编号：7506471000

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：李淑娟

页数：497

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>

<<十月怀胎知识百科>>

内容概要

很多女性在享受即将要做妈妈的幸福同时，往往又倍感艰辛，对怀孕、分娩、育儿感到不知所措。虽然从孕前准备再到生产分娩以及新生儿的护理，女性无论是生理还是心理都发生了巨大的改变，但是这种脱胎换骨的经历并不是无法可循的。

本书正是为女性朋友们量身打造，书中涉及到孕前优生保健、孕期优孕保健、产后调养护理以及新生儿的照料养育等内容，为您全面排忧解难，提供科学的指导。

<<十月怀胎知识百科>>

书籍目录

第一章 怀孕，你准备好了吗？

- 一、怀孕心理准备 1.准备承担做爸爸妈妈的责任 2.营造和谐的孕前心理环境 3.消除不必要的顾虑 4.调节最佳怀孕心绪 5.树立生个健康宝宝的信心 6.建立生男生女都一样的新观念 二、怀孕的生理准备 1.生理准备的内容 2.孕前生理机能的调试 3.孕前身体素质的调养 4.孕前调养事宜 5.孕前身体调养决定宝宝一生 三、怀孕知识准备 1.遗传优生 2.佳孕有约 3.不宜生育的夫妻 4.孕前女性应治愈的疾病 5.孕前男性应治愈的疾病 6.哪些疾病传男不传女 7.环境因素对优生的影响 8.过度减肥影响生育 9.孕前3个月要做哪些准备 10.孕前饮食 11.营养补充一定不要过量 12.孕前补充营养要趁早 13.孕前保健 14.怎样避免缺陷儿的出生 15.生育最聪明宝宝的年龄 四、受孕禁忌 1.避免病中受孕 2.避免在新婚期间受孕 3.吸烟、饮酒期间不宜受孕 4.情绪波动时不宜受孕 5.服用避孕药的女性不宜停药后马上受孕 6.多次接受x射线检查后不宜受孕 7.避免在不良环境中受孕 8.营养状况差的女性不宜受孕 9.不要在炎热和严寒季节受孕 五、孕前检查 1.什么是孕前检查 2.孕前检查的必要性 3.孕前检查的具体项目 4.孕前检查的最佳时间 5.孕前要检查6大常见病 6.不孕女性需做哪些检查 7.不育男性需做哪些检查 六、受孕技巧 1.掌握绝佳的受孕姿势 2.子宫后位怎样更容易受孕 3.不孕症患者如何过性生活可提高受孕概率 4.提高受孕概率的房事后保养 5.轻松受孕的几点提示 6.更容易受孕的10大法宝 七、掌握宝宝性别 1.控制宝宝性别的因素 2.饮食控制法 3.掌握排卵期 4.改变阴道的酸碱度 5.性高潮控制法 6.把握同房次数 7.控制阴茎插入的深浅 八、预习胎教知识 1.什么是胎教 2.如何正确认识胎教 3.胎教的目的 4.如何进行胎教 5.胎教的阶段重点 6.胎教与孕期心理的关系 7.夫妻感情好是胎教的必杀技 8.爸爸妈妈文化修养与胎教的关系 9.关于胎教的几个小秘密 10.忌不了解胎教与智商的关系 11.实施胎教应注意的问题 12.忌忽视胎动的异常现象 13.宜知家庭其他成员在胎教中的作用 14.家庭成员在胎教中宜避免以下情况
- 第二章 宝宝驾到先知道 一、测试自己是否怀孕 1.怀孕的征兆 2.怀孕后母体的变化 二、由医生确诊 1.基础体温测量法 2.宫颈黏液结晶类型 3.黄体酮试验 4.妇科检查 5.B超检查 6.怀孕试验 三、预产期的计算方法 1.怎样计算预产期 2.如何划分早、中、晚妊娠期 四、末次月经 1.什么是末次月经 2.经期的注意事项
- 第三章 怀孕第1个月 一、胚胎的成长 1.第1周 2.第2周 3.第3周 6.担心体重增加 7.迷信 8.回想前一胎的情景 9.对梦境感到好奇 四、怀孕第8个月的胎教方案 1.胎教要点 2.胎教方案 五、怀孕第8个月的饮食营养 1.孕8月所需营养 2.准妈妈远离四种鱼 3.准妈妈水肿的饮食调理办法 4.准妈妈不宜进补的食物 5.宜多吃玉米 6.宜吃莴苣 六、怀孕第8个月的营养食谱 1.莴苣粥 2.莲子鸡头粥 3.蜜汁甜藕 4.糖醋排骨 5.牛肉烩 6.清爽金针汤 7.拌蜆米 8.锅巴肉片 9.凉拌莴苣 10.冬菇烧白菜 七、怀孕第8个月的运动保健 1.准妈妈体操三式 2.助产动作 八、怀孕第8个月的日常护理 1.日常护理 2.感冒 3.肾盂肾炎 4.如何应对怀孕后的背痛 5.如何对付孕期睡眠质量不好 6.准妈妈心慌气短 7.准妈妈会手脚麻木 8.晚期先兆流产 9.宫缩 10.胎动减少 九、怀孕第8个月的产前检查 1.体重检查 2.骨盆测量
- 第十一章 怀孕第9个月 一、胎儿的成长 1.第33周 2.第34周 3.第35周 4.第36周 二、准妈妈的生理变化 1.子宫的变化 2.体型的变化 3.其他变化 三、准妈妈的心理变化 1.产前的心理准备 2.产程中的心理支持 3.产后的心理支持 四、怀孕第9个月的胎教方案 1.胎教要点 2.胎教方案 五、怀孕第9个月的饮食营养 1.孕9月所需营养 2.准妈妈需防高血糖 3.准妈妈可以吃的零食 六、怀孕第9个月的营养食谱 1.三鲜水饺 2.银鱼绿叶杜仲排骨汤 3.黑糯米粥 4.麻雀粥 5.花生粥 6.红烧带鱼 7.韭菜炒虾仁 8.银耳拌芹菜 9.猪脑鹤鹑羹 10.牛奶大米饭 七、怀孕第9个月的运动保健 1.自我放松呼吸法 2.腹式呼吸运动 3.腹肌呼吸运动 4.舒缓腰椎运动 5.会阴肌肉运动 八、怀孕第9个月的日常护理 1.日常护理 2.胃灼烧 3.坐骨神经痛 4.胎盘早剥 5.注意事项 九、怀孕第9个月的产前检查
- 第十二章 怀孕第10个月 一、胎儿的成长 1.第37周 2.第38周 3.第39周 4.第40周 二、准妈妈的生理变化 1.子宫的变化 2.体型的变化 3.其他变化 三、准妈妈的心理变化 1.心理变化 2.准妈妈控制恐惧情绪的方法 四、怀孕第10个月的胎教方案 1.胎教要点 2.胎教方案 五、怀孕第10个月的饮食营养 1.产妇所需营养 2.准妈妈服西药后的饮食禁忌 六、怀孕第10个月的营养食谱 1.菠菜冬瓜羊肉汤 2.鸭血豆腐汤 3.酸奶布丁 4.鲫鱼枸杞汤 5.鸡头米炖鸭 6.海带炖鸡 7.乌梅粥 8.虾皮烩萝卜 9.木须汤 10.松子黑鱼 七、怀孕第10个月的运动保健 八、怀孕第10个月的日常护理 1.日常护理 2.脐带脱垂 3.胎儿缺氧窒息

<<十月怀胎知识百科>>

- 4.警惕过期妊娠 5.胎位不正 6.消除产前焦虑 7.注意事项 九、怀孕第10个月的产前检查 1.胎动计数 2.胎心率监测 3.B超检查 4.血检查 5.胎位检查
- 第十三章 了解分娩知识 一、有助于分娩的动作练习 1.腰部运动 2.腿部运动 3.举腿运动 4.双腿抬高运动 5.骨盆振动运动 6.膝胸卧式 7.产前运动的原则 二、分娩方式的选择 1.分娩的主要方式 2.保证自然分娩的方法 3.顺产的优缺点大比拼 4.哪些准妈妈不能自然分娩 5.剖宫产的优缺点大比拼 6.哪些准妈妈适合施行剖宫产 7.胎儿有以下情况可选择剖宫产 三、待产期的准备 1.分娩前宜吃的食品 2.分娩前的准备工作 3.产前入院准备 四、注意临产预兆 1.见红 2.不规则阵痛 3.胎儿(子宫)下降 4.小便次数增多 5.破水 五、分娩前的心理调节 1.临近分娩准妈妈的心理变化特点 2.准妈妈的分娩心理对胎儿的影响 3.如何做好分娩的心理准备 六、分娩尴尬事 1.被脱光 2.被肛检 3.被剃阴毛 4.被插入尿管 5.可能是男医生接生 6.大小便失禁 7.被灌肠 8.被侧切会阴 9.会大喊大叫 10.会呕吐 11.牙齿响 12.会制造一些尴尬的声音 七、分娩进行时 1.分娩第一期的辅助动作 2.分娩第二期的辅助动作 3.分娩时的科学呼吸方法 4.分娩的姿势 5.正确理解分娩姿势 6.分娩减轻疼痛的方法 八、合理应对分娩中的常见问题 1.前置胎盘 2.胎盘早期剥离 3.胎儿缺氧窒息 4.妊娠高血压综合征 5.脐带脱垂 6.产中及产后大出血 7.子宫破裂 8.早期破水合并感染 9.难产 10.羊水栓塞 九、异常分娩 1.异常分娩的症状及表现 2.预防 3.处理原则 4.第4周 二、准妈妈的生理变化 1.变化的表现 2.调理方法 三、准妈妈的心理变化 1.关注准妈妈心理变化的必要性 2.准妈妈的心理状态 3.准爸爸的心理支持 4.准妈妈压力大影响胎儿心智发展 四、怀孕第1个月的胎教方案 1.胎教要点 2.胎教方案 3.准爸爸胎教须知 五、怀孕第1个月的饮食营养 1.孕期所需要的主要营养素 2.孕1月所需营养 3.注意合理的营养搭配,平衡膳食 4.要戒烟戒酒 5.不宜喝浓茶 6.不宜吃山楂 7.不盲目相信进口食物、营养品 8.最易忽视的营养素 9.孕期饮食的误区 10.准妈妈如何补充叶酸 11.准妈妈不宜多吃肉 六、怀孕第1个月的营养食谱 1.咖喱牛肉土豆丝 2.牛蒡炒肉丝 3.孜然鱿鱼 4.猪肚萝卜汤 5.菠菜鸡煲 6.清蒸鲤鱼 7.花生猪蹄汤 8.番茄烧豆腐 9.凉拌藕丝 10.土豆烧牛肉 七、怀孕第1个月的运动保健 1.适度运动 2.运动保健方式——散步 八、怀孕第1个月的日常护理 1.疲倦 2.尿频 3.乳房胀痛 4.及时就医 5.不宜使用风油精 6.不宜用电吹风 7.不宜多接触电脑、复印机、传真机等 8.不宜涂指甲油 9.妊娠前3个月不宜同房 10.5招教准妈妈预防呼吸道传染病 九、怀孕第1个月的孕妇检查 1.尿妊娠试验 2.身体健康状况的晴雨表——常规检查 3.生化检查——评估肝肾功能状态的法宝 4.不可缺少的乙肝5项检查
- 第四章 怀孕第2个月 一、胚胎的成长 1.第5周 2.第6周 3.第7周 4.第8周 二、准妈妈的生理变化 三、准妈妈的心理变化 1.心理变化的特点 2.自我心理调节 四、怀孕第2个月的胎教方案 1.胎教要点 2.胎教方案 五、怀孕第2个月的饮食营养 1.孕2月所需营养 2.饮食禁忌 3.准妈妈冬天宜吃的6类食物 4.吃粗粮有益健康 5.利于优生的饮食 6.准妈妈忌多吃罐头食品 7.准妈妈不宜营养过剩 8.准妈妈不宜食用过敏食物 六、怀孕第2个月的营养食谱 1.豆腐虾仁汤 2.补脑鱼头汤 3.鸡汤面片 4.糖醋蛋花汤 5.什锦甜粥 6.马蹄鳝鱼饼 7.干煎虾段 8.香麻煎鹅脯 9.小黄鱼汤 10.鲜果沙拉 七、怀孕第2个月的运动保健 八、怀孕第2个月的日常护理 1.忌噪声 2.忌洗热水浴或蒸桑拿 3.忌不午休 4.用药的注意事项 5.牙龈出血 6.准妈妈用化妆品要谨慎 7.孕期性生活应注意的事项 8.绝对禁止性生活的准妈妈 9.准妈妈用手机的注意事项 10.准妈妈着装需要注意的事项 11.准妈妈卧具的选择 九、怀孕第2个月的孕妇检查 1.验尿 2.抽血 3.检查子宫大小
- 第五章 怀孕第3个月 一、胎儿的成长 1.第9周 2.第10周 3.第11周 4.第12周 二、准妈妈的生理变化 1.体重 2.阴道分泌物 3.尿频、尿急 4.胀气、便秘 5.乳房、子宫 6.妊娠反应 三、准妈妈的心理变化 1.准妈妈的情绪与优生 2.准妈妈应避免过度担忧 3.准妈妈如何进行心理保健 4.做“调节心理操”胎儿更健康 四、怀孕第3个月的胎教方案 1.胎教要点 2.胎教方案 3.准爸爸怎样和胎儿说话 4.怎样与胎儿一起玩耍 五、怀孕第3个月的饮食营养 1.孕3月所需营养 2.注意事项 3.饮食禁忌 4.准妈妈宜食用的抗辐射食物 六、怀孕第3个月的营养食谱 1.蒸南瓜饼 2.燕麦蜜枣核桃饼 3.香椿蛋炒饭 4.猪肝烩饭 5.干贝汤面 6.酸辣青鱼 7.猪肝凉拌瓜片 8.香菜萝卜 9.家常蛋汤 10.茄葱牛肉汤 七、怀孕第3个月的运动保健 1.散步是此时的最佳选择 2.各项锻炼益处不同 3.运动时的注意事项 八、怀孕第3个月的日常护理 1.头痛 2.下腹强烈的疼痛 3.缓吐攻略 4.准妈妈不宜打麻将 5.准妈妈洗澡的注意事项 6.准妈妈阴部清洗的注意事项 7.准妈妈乳头清洁的注意事项 8.准妈妈穿鞋的注意事项 9.准妈妈必须关注的几种小病 九、怀孕第3个月的孕妇检查 1.血常规检查 2.尿常规检查 3.肝、肾功能检查 4.血型检查 5.梅毒的血清学试验 6.艾滋病的血清学检查 7.淋病的

<<十月怀胎知识百科>>

细菌学检查 8.乙型肝炎(HBV)病毒学检查 9.丙型肝炎(HcV)病毒检查 10.唐氏综合征产前筛查 11.心电图检查 12.超声检查 13.阴道分泌物检查 14.“胎儿颈部透明带”的筛检

第六章 怀孕第4个月

一、胎儿的成长

- 1.第13周
- 2.第14周
- 3.第15周
- 4.第16周

二、准妈妈的生理变化

- 1.阴道分泌物的变化
- 2.尿频、尿急
- 3.子宫的变化
- 4.乳房的变化
- 5.妊娠反应

三、准妈妈的心理变化

- 1.心理变化的特点
- 2.自我心理调节

四、怀孕第4个月的胎教方案

- 1.胎教要点
- 2.胎教方案

五、怀孕第4个月的饮食营养

- 1.孕4月所需营养
- 2.合理服用补品
- 3.准妈妈如何正确补钙
- 4.常备干(坚)果
- 5.孕期宜多吃植物油
- 6.准妈妈不宜过量饮茶
- 7.孕期危害胎儿的食物

六、怀孕第4个月的营养食谱

- 1.菊花黄鱼羹
- 2.海米海带丝
- 3.白瓜松子肉丁
- 4.炒鳝丝
- 5.茄汁虾仁
- 6.西兰花烧双菇
- 7.菠萝鸡胗
- 8.豆腐皮粥
- 9.酥香橘鸭
- 10.虾仁小白菜

七、怀孕第4个月的运动保健

- 1.练习盘腿坐
- 2.振动骨盆运动
- 3.骨盆扭转运动
- 4.腹式呼吸练习

八、怀孕第4个月的日常护理

- 1.日常护理
- 2.先兆性流产该如何保胎
- 3.便秘的症状及防治
- 4.贫血的症状及防治
- 5.尿频
- 6.准妈妈干家务的注意事项
- 7.怀孕后不宜穿牛仔裤
- 8.其他注意事项
- 9.打预防针

第七章 怀孕第5个月

一、胎儿的成长

- 1.第17周
- 2.第18周
- 3.第19周
- 4.第20周

二、准妈妈的生理变化

三、准妈妈的心理变化

- 1.准妈妈的心理变化
- 2.准妈妈要从容面对孕中期
- 3.6种方法帮准妈妈“调心”
- 4.如何缓解和消除精神压力

四、怀孕第5个月的胎教方案

- 1.胎教要点
- 2.胎教方案

五、怀孕第5个月的饮食营养

- 1.孕5月所需营养
- 2.合理摄取营养
- 3.健脑食品
- 4.准妈妈便秘的饮食调理办法
- 5.准妈妈腹泻的饮食调理办法
- 6.不宜吃过多的鱼肝油和高钙食物
- 7.不宜吃高盐食物

六、怀孕第5个月的营养食谱

- 1.松子海带
- 2.清蒸砂仁鲈鱼
- 3.砂仁猪肘
- 4.牛肉炒菠菜
- 5.淮山瘦肉煲乳鸽
- 6.酱醋羊肝
- 7.炒素蟹粉
- 8.奶油番茄
- 9.大蒜蹄筋
- 10.竹笋烧鸭

七、怀孕第5个月的运动保健

- 1.呼吸练习
- 2.肌肉锻炼
- 3.准妈妈瑜伽

八、怀孕第5个月的日常护理

- 1.日常护理
- 2.牙齿疾病
- 3.阴道炎症
- 4.胎儿宫内发育迟缓
- 5.预防流产和早产
- 6.准妈妈健美
- 7.准妈妈少佩戴首饰
- 8.准妈妈最好不要出远门
- 9.准妈妈情绪差易造成宝宝出生缺陷
- 10.避免在卧室里放冰箱

九、怀孕第5个月的孕妇检查

- 1.50克糖筛
- 2.18三体综合征筛查
- 3.先天性神经管畸形筛查
- 4.羊膜腔穿刺
- 5.监测胎动
- 6.尿样
- 7.体重

第八章 怀孕第6个月

一、胎儿的成长

- 1.第21周
- 2.第22周
- 3.第23周
- 4.第24周

二、准妈妈的生理变化

- 1.子宫的变化
- 2.体型的变化
- 3.乳房的变化

三、准妈妈的心理变化

- 1.摒弃不快,憧憬未来
- 2.调整急躁的情绪
- 3.要学会分享身体的挫折感

四、怀孕第6个月的胎教方案

- 1.胎教要点
- 2.胎教方案

五、怀孕第6个月的饮食营养

- 1.孕6月所需营养
- 2.准妈妈不宜多吃冷饮
- 3.准妈妈喝牛奶的注意事项
- 4.肥胖准妈妈的特别饮食计划

六、怀孕第6个月的营养食谱

- 1.猪肉韭菜馅水饺
- 2.猪肝粥
- 3.香菇合
- 4.排骨煲冬瓜
- 5.乌贼粥
- 6.黑鱼冬瓜汤
- 7.橘味海带丝
- 8.清汤百合花
- 9.南瓜排骨汤
- 10.肉丝拌油皮

七、怀孕第6个月的运动保健

八、怀孕第6个月的日常护理

- 1.日常护理
- 2.胎盘早落
- 3.准妈妈美发有禁忌
- 4.准妈妈逛街的注意事项
- 5.警惕农药对准妈妈的危害
- 6.孕期的最佳睡姿

九、怀孕第6个月的孕妇检查

- 1.妊娠糖尿病筛查
- 2.胎动
- 3.全面检查

第九章 怀孕第7个月

一、胎儿的成长

- 1.第25周
- 2.第26周
- 3.第27周
- 4.第28周

二、准妈妈的生理变化

- 1.子宫的变化
- 2.体型的变化
- 3.其他变化

三、准妈妈的心理变化

- 1.幸福感
- 2.急着把事情完成
- 3.被有关分娩的决定所困扰
- 4.健忘
- 5.想要逃避
- 6.准妈妈应该学会情绪管理

四、怀孕第7个月的胎教方案

- 1.胎教要点
- 2.胎教方案

五、怀孕第7个月的饮食营养

- 1.孕7月所需营养
- 2.每天吃水果不宜超过半斤
- 3.孕期饮食禁忌

六、怀孕第7个月的营养食谱

- 1.荷包鲫鱼
- 2.海参猪肉丸
- 3.银鱼豆芽
- 4.双耳牡蛎汤
- 5.海米冬瓜汤
- 6.糖醋黄瓜
- 7.姜丝炒肉
- 8.莲子鸡头粥
- 9.黄鱼羹
- 10.香菇鸡米汤

七、怀孕第7个月的运动保健

- 1.按摩
- 2.按摩的原则
- 3.孕期按摩乳房需注意频率
- 4.孕期夫妻按摩法

八、怀孕第7个月的日常护理

- 1.日常护理
- 2.妊娠高血压
- 3.妊娠中毒症
- 4.妊娠糖尿病
- 5.产前抑郁
- 6.异样感觉
- 7.初产妇临产6大忌

九、怀孕第7个月的孕妇检查

- 1.胎动次数
- 2.胎动的时间及规律
- 3.孕晚期应将体检进行到底

第十章 怀孕第8个月

一、胎儿的成长

- 1.第29周
- 2.第30周
- 3.第31周
- 4.第32周

二、准妈妈的生理变化

- 1.子宫的变化
- 2.体型的变化
- 3.其他变化

三、准妈妈的心理变化

- 1.轻松感
- 2.想象小宝宝的模样
- 3.担心不能当个好母亲
- 4.希望妊娠赶快结束
- 5.担心宝宝的健康

<<十月怀胎知识百科>>

章节摘录

插图：隐忧排除法：怀孕前夫妻双方就要将这些问题充分考虑清楚，彼此的安慰和鼓励也格外重要，它会给对方以莫大的安慰。

做好这样的心理准备，怀孕后以及宝宝出生以后就可以从容应对，不会乱了方寸。

减肥使体重过轻。

这是一个以瘦为美的时代，本来不算胖的人也都纷纷加入减肥的队伍中，包括许多男性在内。

但是女性的身体必须具有一定的脂肪量，才能维持正常的月经，从而具备生殖能力。

如果脂肪过少，容易造成停止排卵或闭经。

同样，男性脂肪的多少也会影响生育能力。

男性体重过轻，脂肪组织过少，就会降低性能力。

随着体重的降低，容易导致前列腺液减少，使精子活力受到影响。

隐忧排除法：正确对待体重的问题，科学地控制饮食，并通过合理的运动使体重保持在正常范围之内。

避免实际体重低于标准体重的15%，以保证正常的生育能力。

阴道炎未治愈。

阴道炎是育龄女性常见的一种妇科病，有不少女性在疾病尚未治愈便怀上了宝宝，许多人对此并不十分重视。

可是，患有阴道炎的女性怀孕后，会带来很多不良后果。

滴虫性阴道炎容易并发其他细菌的感染，在怀孕早期可能会引起流产、畸胎，在怀孕中期有可能引起绒毛膜炎，导致胎膜早破及胎盘早剥，一旦炎症进入胎盘还可能直接引起胎儿感染，更严重的是胎儿从阴道娩出时可能会造成眼睛感染，角膜被感染，视力受到影响。

患有霉菌性阴道炎的准妈妈在分娩时，容易使胎儿受到霉菌感染，出生后引起“鹅口疮”。

隐忧排除法：如果存在阴道炎，孕前先要积极进行治疗，待完全治愈后再考虑怀孕。

<<十月怀胎知识百科>>

编辑推荐

《十月怀胎知识百科》：280天的精心呵护，40周的贴心陪伴。
孕前优生准备科学到位，孕期优孕保健细心讲解，产后饮食调养全面解惑，新生儿护理照料全指导。

<<十月怀胎知识百科>>

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>