

<<80后父母孕产育儿一本就够>>

图书基本信息

书名：<<80后父母孕产育儿一本就够>>

13位ISBN编号：9787506482639

10位ISBN编号：7506482630

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：康佳

页数：384

字数：420000

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>

## <<80后父母孕产育儿一本就够>>

### 内容概要

本书配以亲切生动的图片和提示，兼具科学性、启发性、实用性和可读性的特点，介绍了备孕与生育的原始密码、夫妻备孕计划、孕早期到孕晚期的胎宝宝变化与妈妈变化全纪录、饮食调理重点、生活调理、孕期疾病的防治指南及胎教方案，分娩与坐月子的科学指南，0~12个月宝宝的科学养育与护理指导，是80后父母科学孕育宝宝的金版秘籍，是新手父母和准妈妈们孕产保健的贴心顾问，它将陪伴你度过一段既神圣又美丽的生命历程。

<<80后父母孕产育儿一本就够>>

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。

30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、子宫内膜异位症的诊治。

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》等图书。

<<80后父母孕产育儿一本就够>>

书籍目录

Part 1 备孕篇

第一章 关于怀孕的那些事儿

担任受孕和分娩工作的女性生殖系统

能阻止细菌入侵的阴道

弹性十足的子宫

负责生成卵子的卵巢

担负卵子输送任务的输卵管

提供精子的男性生殖系统

负责生成精子的睾丸

能调节温度的阴囊

附睾，精子生长的加油站

精子卵子“鹊桥会”

精子——寻觅佳人

卵子——静待爱人

终于，执子之手

认识胎宝宝的“家”

子宫

胎盘

羊水

脐带

神秘的遗传

基因的那些事儿

你的这些特征，取决于你的父母

把握最佳的怀孕时机

男女不同的最佳育龄

让生命起于初秋

最佳的环境，你们准备好了吗

需要警惕的怀孕雷区

雷区一：新婚初期怀孕

雷区二：停用避孕药后立即怀孕

雷区三：注射风疹疫苗后2个月内怀孕

雷区四：醉酒后怀孕

想要小公主还是小王子

生男生女的主要取决因素

这样做，你更可能拥有小王子

这样做，你更可能拥有小公主

注意用药禁忌，不给下一代留遗憾

服药后多久可以怀孕

必须服药时的禁忌

全面了解不孕不育

男人的责任

女性的问题

新兴的妊娠选择——试管婴儿

揭开试管婴儿的面纱

试管婴儿孕妈妈饮食法则

<<80后父母孕产育儿一本就够>>

专题 妇科疾病自测

专题 生男生女, 你信什么

第二章 备孕夫妻的完美计划

孕前检查ABC

备孕女性的孕前检查

备孕男性的孕前检查

备孕女性孕前必须治疗的疾病

贫血

牙周炎

妇科炎症

肝病

高血压

糖尿病

制订一个详细的孕前计划

全面的体检

把握最佳受孕时机

做好怀孕的心理准备

怀孕了, 你会面临哪些变化

这些方法可以帮助你做好心理准备

做好怀孕的物质准备

阳光通透的居住环境

你的钱包能hold住吗

宝宝会有哪些高消费

怀孕前应积极进行遗传咨询

遗传咨询至关重要

哪些情况下必须进行孕前遗传咨询

遗传咨询的作用

孕前饮食调理重点与营养储备

备孕女性须改变不良的饮食习惯

备孕男性的饮食对优孕同样重要

备孕女性避免食用这些食物

给备孕女性的营养建议

留意工作和生活中的孕育杀手

远离会影响生殖功能的毒害物质

你的家中存在影响生殖功能的有毒物质吗

备孕男性要戒除对精子健康有害的习惯

孕前健康工作要做好

孕前要做好疾病的日常预防工作

孕前要提前接种疫苗

胎教, 从孕前就应开始了解

专题 排卵期的计算

Part2 怀孕篇

第三章 孕早期必读(1~3个月)

孕1月

本月胚胎的成长过程全记录

本月孕妈妈的变化全记录

孕1月的饮食调理重点与营养储备

<<80后父母孕产育儿一本就够>>

孕1月生活全知道

孕1月常见不适与疾病的防与治

孕1月胎教进行时

专题 胎梦趣谈

专题 孕早期孕妈妈要谨慎用药

孕2月

本月胎宝宝的成长过程全记录

本月孕妈妈的变化全记录

孕2月的饮食调理重点与营养储备

孕2月生活全知道

孕2月常见不适与疾病的防与治

孕2月胎教进行时

孕3月

本月胎宝宝的成长过程全记录

本月孕妈妈的变化全记录

孕3月的饮食调理重点与营养储备

孕3月生活全知道

孕3月常见不适与疾病的防与治

孕3月胎教进行时

专题 选择适合自己的产检医院

专题 盘点孕期要做的各项产前检查

专题 职场孕妈妈有哪些特殊权益

第四章 孕中期必读(4~7个月)

孕4月

本月胎宝宝的成长过程全记录

本月孕妈妈的变化全记录

孕4月的饮食调理重点与营养储备

孕4月生活全知道

孕4月常见不适与疾病的防与治

孕4月胎教进行时

专题 一家“三口”去旅行

孕5月

本月胎宝宝的成长过程全记录

本月孕妈妈的变化全记录

孕5月的饮食调理重点与营养储备

孕5月生活全知道

孕5月常见不适与疾病的防与治

孕5月胎教进行时

专题 提前护理乳头很重要

孕6月

本月胎宝宝的成长过程全记录

本月孕妈妈的变化全记录

孕6月的饮食调理重点与营养储备

孕6月生活全知道

孕6月常见不适与疾病的防与治

孕6月胎教进行时

孕7月

<<80后父母孕产育儿一本就够>>

本月胎宝宝的成长过程全记录  
本月孕妈妈的变化全记录  
孕7月的饮食调理重点与营养储备  
孕7月生活全知道  
孕7月常见不适与疾病的防与治  
孕7月胎教进行时  
专题 孕期要做好乳房保健

第五章 孕晚期必读(8~10个月)

孕8月  
本月胎宝宝的成长过程全记录  
本月孕妈妈的变化全记录  
孕8月的饮食调理重点与营养储备  
孕8月生活全知道  
孕8月常见不适与疾病的防与治  
孕8月胎教进行时

孕9月  
本月胎宝宝的成长过程全记录  
本月孕妈妈的变化全记录  
孕9月的饮食调理重点与营养储备  
孕9月生活全知道  
孕9月常见不适与疾病的防与治  
孕9月胎教进行时

孕10月  
本月胎宝宝的成长过程全记录  
本月孕妈妈的变化全记录  
孕10月的饮食调理重点与营养储备  
孕10月生活全知道  
孕10月常见不适与疾病的防与治  
孕10月胎教进行时

Part3 分娩?月子篇

第六章 分娩期必读

孕妈妈临产信号  
做好产前准备  
选择什么样的分娩方式,你想好了吗  
做好分娩前的基本检查  
如何缓解分娩疼痛  
了解分娩中的突发状况  
了解会阴侧切术及其护理  
关注异常分娩

专题 临产九忌

第七章 坐月子必读

产后1?4周护理要点  
产后美容保健  
月子病的预防  
专题 坐好月子有哪些“最”  
专题 新妈妈产后应注意的事项

Part4 育儿篇

<<80后父母孕产育儿一本就够>>

第八章 新生儿(0~28天)

- 新生儿的身体解码
- 母乳喂养是宝宝健康的保证
- 如何对宝宝进行正确的人工喂养
- 护理课堂
- 早教亲子游戏
- 关注宝宝易发疾病
- 专题 做好新生儿疫苗接种的工作

第九章 1~3个月宝宝

- 1个月宝宝成长发育
- 2个月宝宝成长发育
- 3个月宝宝成长发育
- 1?3个月宝宝的喂养
- 护理课堂
- 早教亲子游戏
- 关注宝宝易发疾病

第十章 4~6个月宝宝

- 4个月宝宝成长发育
- 5个月宝宝成长发育
- 6个月宝宝成长发育
- 4?6个月宝宝的喂养
- 护理课堂
- 早教亲子游戏
- 关注宝宝易发疾病
- 专题 呵护好宝宝的乳牙

第十一章 7~12个月宝宝

- 7个月宝宝成长发育
- 8个月宝宝成长发育
- 9个月宝宝成长发育
- 10个月宝宝成长发育
- 11个月宝宝成长发育
- 12个月宝宝成长发育
- 7?12个月宝宝的喂养
- 护理课堂
- 早教亲子游戏
- 关注宝宝易发疾病
- 专题 做好宝宝日常用品的消毒工作
- 专题 不同月龄宝宝的代表性玩具
- 专题 宝宝用药需谨慎



## <<80后父母孕产育儿一本就够>>

### 章节摘录

版权页：插图：做好怀孕的物质准备 怀孕是一件大事，它涉及很多方面，其中，物质准备是很重要的一个环节。

备孕夫妻除了要在金钱上留下余地外，还要尽可能为胎宝宝创造有利的孕育条件。

阳光通透的居住环境 大城市密集的建筑会使一部分房间接受不到阳光的眷顾。

而阳光对于孕妈妈和胎宝宝来说都是不可缺少的。

充足的阳光可以保证孕妈妈体内钙的吸收，自然也有利于胎宝宝的健康发育。

所以，孕妈妈居住的房间要安排在有阳光照射的地方。

你的钱包能hold住吗 孕产期的大笔花费。

除了日常生活的开销外，孕产期特有的大笔花费也是在备孕阶段就要考虑的问题。

一般情况下，包括检查费、住院费、分娩费，等等。

超出预算的开支。

面对这种长时间、巨大的家庭开支，备孕男性要清楚家庭收入来源。

因此，在准备怀孕前，不但要保证一定量的存款，还要筹划好出现意外状况超出预算的那部分开支。

宝宝会有哪些高消费 日常护理用品。

宝宝在1岁以前会使用大量的纸尿裤。

奶粉。

虽然不同品牌的婴儿奶粉价格有所不同，少则几十元，多则几百元，但却是一项比较大的开支。

疫苗、就医等。

宝宝出生后第一年 是病症多发期，稍不留神就可能会得病。

因此，这一项也是重大开支。

怀孕前应积极进行遗传咨询 遗传咨询至关重要 遗传是人类基因的一种特征，遗传的相似性区别出了不同的群体，并且使以家族为单位的血脉传承一直延续下去。

但遗传基因在人体中会发生突变，这种突变有可能是有利的，也可能是不利的。

不利的基因突变会使后代患上先天疾病，造成生理或智力缺陷。

为提高人口质量，我国于20世纪70年代开始了遗传咨询。

对备孕夫妻来说，孕前进行遗传咨询是很有必要的。

因为如果宝宝出现先天疾病或缺陷，特别是智力缺陷等的话，对家庭和宝宝自身都是极大的痛苦和负担。

因此，与其亡羊补牢，不如在孕前就想办法避免悲剧出现。

哪些情况下比孕进行孕前遗传咨询 工作环境有毒害者。

夫妻双方有一人或双方长期或曾经与放射线、铅、汞等对身体有强辐射和毒害作用的物质有过接触的，必须做孕前遗传咨询，了解是否会对胎宝宝造成不利影响。

另外，夫妻双方或一方的工作环境有其他致畸因素的也需要接受遗传咨询。

## <<80后父母孕产育儿一本就够>>

### 编辑推荐

《80后父母孕产育儿一本就够》带你了解怀孕的那些事儿，做好备孕的一切准备，避开一些不良的因素，可以让你的宝宝赢在“起跑线”上。

怀孕生子不仅仅是女人的事情，准爸爸同样扮演着十分重要的角色。

孕育生命，感受生命的成长，这同样是准爸爸的骄傲。

这本《80后父母孕产育儿一本就够》会教你如何做个好准爸爸、准妈妈。

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>