

<<怀孕安产必读>>

图书基本信息

书名：<<怀孕安产必读>>

13位ISBN编号：9787506482769

10位ISBN编号：7506482762

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷 编著

页数：359

字数：320000

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>

## <<怀孕安产必读>>

### 内容概要

孕育是女性最幸福、也最难忘的一段人生经历。从精心备孕、健康怀孕到顺利分娩，准妈妈会面临各种各样的问题。如何才能轻松度过这一特殊时期，并孕育出一个健康聪明的宝宝呢？

本书以时间为顺序，逐月给出了孕期生活安排、健康饮食、科学胎教及疾病与用药的科学指导，不仅点多面广，而且文字精简、版式精美，更有一些温馨的小贴士，让准妈妈们阅读起来更轻松、自在。

<<怀孕安产必读>>

作者简介

刘婷，护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。理论知识扎实，临床经验丰富。曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

## <<怀孕安产必读>>

### 书籍目录

#### 第一篇 精心准备，齐迎好“孕”

计划怀孕不能忽略的20件事

做一个周全的孕前计划

做好充分的精神准备

掌握必要的孕育知识

孕前不必过度紧张

孕前过胖应减肥

孕前过瘦要补充营养

孕前离宠物远一点

孕前夫妇要戒掉烟和酒

孕前女性要告别咖啡因食品

孕前少吃辛辣食物

孕前夫妇应减少夜生活

谨防放射线“射”伤自己

远离有化工污染的职业

孕前不要住进新装修的房子

把这些病治好再怀孕

流产后不宜立即怀孕

停避孕药半年后再怀孕

男性不要穿紧身裤

男性少洗热水浴

男性避免长途骑车

打算怀孕要提前做好的10件事

提前11个月注射乙肝疫苗

提前8个月注射风疹疫苗

提前找医学专家做遗传咨询

提前做一次全面的健康检查

孕前搞好个人卫生

提前将体内毒素排出

#### 第二篇 怀孕1个月，好“孕”知时节

提前调顺自己的月经

提前3个月补充叶酸

提前纠正偏食、挑食的坏习惯

提前养成运动的好习惯

9招让你在最好的时候抓住好“孕”

女性最佳生育年龄

男性最佳生育年龄

怀孕最佳季节是7~9月

最佳受孕日——排卵期

21~22时是最佳受孕时刻

最易受孕的姿势

排卵期前适当节制性生活

最好在生物钟高潮期受孕

避开黑色受孕时间

准妈妈的“孕”事：孕期生活细安排

## <<怀孕安产必读>>

了解怀孕症状，自我判断怀孕  
进一步确认怀孕，巧用早孕试纸  
早孕之喜，如何向老公“报喜”  
好日子铭记在心：推算宝宝的出生日  
怀孕后，打造适宜的居家环境  
减少电脑的使用频率  
电视，不能长时间看  
微波炉，离它远一些  
手机，孕期尽量要少用  
孕早期，避免X线照射  
保证睡眠，不要熬夜  
选择舒适的睡眠体位  
开灯睡觉影响睡眠质量  
冬季不宜用电热毯取暖  
适当运动好处多  
散步——对整个孕期都适宜的运动  
不要去拥挤的公共场所  
避免感染，每天清洗外阴  
孕期营养与饮食：充足均衡最重要  
孕1月饮食指导  
调整饮食习惯  
建议三餐两点式饮食  
坚持补充叶酸  
补碘，多吃富含碘的食物  
只吃精制米面易致营养缺失  
味精，不宜多吃  
糖精，宜少吃  
避免果蔬食物残留农药的方法  
少吃或不吃刺激性食物  
热性香料最好不吃  
让孕妇奶粉为健康护航  
午饭后不妨来一杯酸奶  
滥用滋补品弊多利少  
水果并非吃得越多越好  
不要忽略这些营养素  
本月一日食谱参考  
本月营养美食推荐  
准爸准妈妈一起来：每日胎教坚持做  
了解胎教的作用  
进行胎教应科学适度  
准爸妈注意受孕瞬间的胎教  
重视情绪对胎教的影响  
忧虑情绪影响胎儿健康  
胎教不必拘泥于形式  
开始写胎教日记  
准爸爸及时进入胎教角色  
准妈妈的“孕”事：孕期生活细安排

<<怀孕安产必读>>

别让烦心事影响你：孕期不适与用药  
缓解孕早期疲劳的方法  
警惕阴道出血  
认识假孕的真面目  
谨防宫外孕  
孕早期应谨慎用药  
第三篇 怀孕2个月，宝宝入驻让妈妈欢喜  
选用防辐射服来护胎  
室内摆放花草有讲究  
准妈妈不要直接接触洗涤剂  
最好剪个清爽的短发  
指甲油，美了十指却害了胎宝宝  
美白祛斑化妆品不能用  
妈妈涂口红，胎宝宝不喜欢  
洗手时别忘了清洁嘴唇  
别戴隐形眼镜了  
慎重选择滴眼液  
夏季要少用风油精  
尽量避开汽油味  
谨防煤气中毒  
避免过度疲劳  
孕早期性生活应慎重  
洗澡以淋浴为佳  
洗澡时间应控制在 10 ~ 20 分钟  
避免骑电动车或自行车  
自驾车时要注意保护自己  
怀孕后不要急于辞职  
怀孕了，怎么向老板说  
如何面对出差这件事  
遇到这些情况应暂时停止工作  
孕2月站立、坐、行走须知  
孕期营养与饮食：充足均衡最重要  
孕 2 月饮食指导  
一日三餐要合理分配  
没胃口时，适当改变饮食方式  
准妈妈爱吃酸食有原因  
准妈妈不宜全吃素食  
准妈妈不宜多吃油条  
准妈妈不能吃螃蟹  
准妈妈不能多吃甲鱼  
多食绿叶蔬菜补叶酸  
多吃富含维生素B6的食物  
酸菜泡菜尽量少吃  
山楂开胃，孕早期不宜多吃  
贪吃桂圆易流产  
杏子，准妈妈的大忌  
食用荔枝莫过量

<<怀孕安产必读>>

每天可吃 1 根香蕉  
常吃苹果有益健康  
设法促进准妈妈的食欲  
通过饮食缓解早孕反应  
本月一日食谱参考  
本月营养美食推荐  
准爸准妈一起来：每日胎教坚持做  
保持情绪稳定，心情愉悦  
妈妈多微笑，宝宝更聪明  
别让噪声伤害胎宝宝  
朗读诗歌——《我的信仰》  
讲故事——《拔萝卜》  
欣赏音乐——《春江花月夜》  
学会减压让胎宝宝健康发育  
带着胎宝宝走进大自然  
准爸爸要多与胎宝宝交流  
这些活疫苗最好不要打  
去妇幼保健医院建立保健卡  
准爸爸的贴心爱妻行动  
准妈妈的“孕”事：孕期生活细安排  
别让烦心事影响你：孕期不适与用药  
正确地应对妊娠剧吐  
胃灼热的应对措施  
不要小瞧了孕期发热  
孕期如何预防感冒  
应对感冒的食疗方  
早期发现葡萄胎  
不要轻易用药物抑制孕吐  
第四篇 怀孕3个月，关键时期不容半点疏忽  
孕期着装宜宽松  
准妈妈忌不戴乳罩  
怎样选择孕妇专用乳罩  
尽早选择孕妇专用内裤  
为自己选一双合适的鞋  
孕期穿袜子有讲究  
夏季蚊虫多，避免被叮咬  
厨房油烟大，准妈妈忌久留  
孕期做家务的安全守则  
沐浴时水温不宜过高  
浴室应通风透气  
孕期尽量少乘电梯  
上下楼梯要注意安全  
乘坐公交和地铁避免站立  
坐车要学会正确系安全带  
高龄妊娠如何安全度过孕期  
过度静养不可取  
职场准妈妈应与同事和睦相处

<<怀孕安产必读>>

孕3月接受第一次产前检查  
第一次产检要注意的细节  
做B超检查不会伤害胎宝宝  
孕期拔牙，小心惹祸端  
准爸准妈妈一起来：每日胎教坚持做  
情绪胎教仍然很重要  
听胎教音乐时间不是越长越好  
进行亲子对话训练  
与胎宝宝“聊天”的注意事项  
欣赏美文——《春》  
听音乐——《爱之梦》  
给胎宝宝讲故事的要点  
练习呼吸法，让母子放松  
采用盘坐的姿势来安胎  
做胎教操的好处  
做胎教操的具体方法  
冥想也是一种不错的胎教  
准爸爸陪妻子参加孕期知识培训  
准爸爸为妻子烹饪一手好菜肴  
孕期营养与饮食：充足均衡最重要  
孕3月饮食指导  
不要因怕呕吐而禁食  
防治呕吐的中医食疗方  
从现在起，要减少每日食盐量  
豆类食品有助于胎宝宝脑发育  
补充DHA，胎宝宝更聪明  
多吃些抗辐射的食物  
有些准妈妈要预防食物过敏  
菠菜不宜多吃  
吃鲤鱼可防治胎漏  
尽可能不吃大鱼  
夏季食欲差，准妈妈这样吃  
如何减少食物中的营养流失  
方便面要少吃  
准妈妈不宜多吃罐头食品  
准妈妈不可缺水  
准妈妈饮水有禁忌  
忌吃糯米甜酒  
不宜多吃酒心糖  
本月一日食谱参考  
本月营养美食推荐  
准妈妈的“孕”事：孕期生活细安排  
别让烦心事影响你：孕期不适与用药  
正确对待先兆流产  
不可忽视乳房胀痛  
减缓孕期胀气有方法  
孕期腹泻的应对与预防

<<怀孕安产必读>>

孕期腹痛不可小视  
正确地处理孕期尿频  
服用中药也要谨慎  
第五篇 怀孕4个月，开始进入怀孕安定期  
孕味初现，巧选孕妇外衣  
床垫不宜太软  
准妈妈如何平安度夏  
冬天室内要注意通风防燥  
头发变浓密，护理要认真  
从现在起，每日擦洗乳头  
按摩乳头和乳晕  
上下班途中注意安全  
孕中期可以出去旅游了  
孕中期性生活“悠”着点  
准爸准妈一起来：每日胎教坚持做  
多跟胎宝宝说说话  
对胎宝宝进行抚摩和轻推  
和胎宝宝一起去看画展  
唱儿歌——《春天在哪里》  
朗诵诗歌——《他会是什么模样》  
听音乐——《B小调第一钢琴协奏曲》  
和胎宝宝一起进行日光浴  
给胎宝宝起个中性乳名  
准妈妈可经常做做“白日梦”  
别让烦心事影响你：孕期不适与用药  
正确应对孕期头痛  
孕期头晕眼花，怎么办  
预防孕期牙龈出血有方法  
避免腿部抽搐有秘诀  
应对孕期尿路感染的措施  
孕期阴道炎的防与治  
谨防孕期抑郁症  
孕期营养与饮食：充足均衡最重要  
孕4月饮食指导  
胃口变好，进食把好“度”  
瘦弱准妈妈注意补充营养  
补充脂类食物要适量  
健康而不发胖的饮食秘籍  
孕中期补铁是重点  
孕中期及时补充钙质  
忌过多服用鱼肝油和钙制品  
常吃野菜有益妊娠  
适量吃些无花果  
喝牛奶有禁忌  
孕期吃零食的原则与要求  
职场准妈妈，工作餐要怎么吃  
准妈妈贫血，补血粥助你好“孕”

<<怀孕安产必读>>

本月一日食谱参考  
本月营养食谱推荐  
孕期营养与饮食：充足均衡最重要  
准妈妈的“孕”事：孕期生活细安排  
第六篇 怀孕5个月，感受胎动带来的喜悦  
孕期洗脸有技巧  
肤质不同，护理有别  
孕期盲目减肥不可取  
预防妊娠纹，坚持运动与按摩  
从本月起开始做骨盆操  
进行第2次产前检查  
做四维彩超的最佳时期  
学会正确听取胎心音  
坚持数胎动，监护胎宝宝健康  
学会测量宫高与腹围  
双胎妊娠要加倍呵护  
这些情况，应暂时停止性生活  
孕5月饮食指导  
监督自己，饮食要定时  
克制自己，饮食要定量  
提倡每天吃够8种食物  
促进胎宝宝视力发育的食物  
过多吃肉，对妈妈宝宝都不利  
食用猪腰有讲究  
补充维生素D不能过量  
忌单靠喝骨头汤补钙  
不要盲目进行高钙饮食  
不可滥用人参  
不可多服阿胶  
预防妊娠纹的美食  
忌喝咖啡  
忌饮红茶  
忌喝汽水、可乐型饮料  
纯净水，尽量不要喝  
本月一日食谱参考  
本月营养食谱推荐  
准妈妈的“孕”事：孕期生活细安排  
第七篇 怀孕6个月，扮靓自己享受十足“孕”味  
准妈妈可以使用托腹带了  
久坐，不利于胎宝宝发育  
准妈妈居室最好不要铺地毯  
不可独自进行家庭大扫除  
进厨房做饭的注意事项  
孕6月后，如何俯身弯腰  
孕6月后，如何起床站立  
孕6月后，如何保持坐姿  
孕6月后，如何徒步行走

<<怀孕安产必读>>

没必要谈“跌”色变  
准爸准妈妈一起来：每日胎教坚持做  
为胎宝宝讲述一天的生活  
与胎宝宝玩踢肚皮的游戏  
教胎宝宝唱歌  
教胎宝宝识别图片  
听音乐——舒伯特的《摇篮曲》  
讲故事——《老鼠为什么排在第一》  
练习瑜伽，让胎宝宝更舒适  
猜猜未来宝宝是男是女  
别让烦心事影响你：孕期不适与用药  
胎动异常的应对方法  
警惕胎宝宝宫内发育迟缓  
妊娠贫血的应对方法  
对付妊娠疱疹有策略  
准妈妈耳鸣，怎么办  
预防静脉曲张的方法  
预防便秘有方法  
孕期营养与饮食：充足均衡最重要  
孕6月饮食指导  
进食切莫狼吞虎咽  
高脂肪饮食不利母子健康  
高糖饮食易导致妊娠糖尿病  
这些食物，营养又不发胖  
海带是补碘的理想食物  
紫菜可预防缺铁性贫血  
花生要适当多吃  
多吃山核桃好处多  
通过食物矫正遗传方面的不足  
孕期防斑可选择的食物  
妊娠糖尿病准妈妈的饮食对策  
患心脏病的准妈妈的饮食调理  
有脂肪肝的准妈妈这样吃  
准妈妈有胆囊疾病这样吃  
不宜用沸水冲泡营养品  
本月一日食谱参考  
本月营养食谱推荐  
信心不足会影响胎教的效果  
准妈妈多动脑，胎宝宝也受益  
准妈妈来动脑筋猜谜语  
教胎宝宝学识字  
让胎宝宝也学点英语  
欣赏音乐——《云雀》  
讲故事——《公鸡报晓》  
色彩环境能促进胎宝宝的发育  
妈妈游泳，有利胎宝宝发育  
准爸准妈妈一起来：每日胎教坚持做

<<怀孕安产必读>>

进行第3次产前检查  
每周测一次体重  
高龄准妈妈要做遗传筛查  
糖尿病筛查很重要  
有些准妈妈要做糖耐量检测  
孕期营养与饮食：充足均衡最重要  
孕7月饮食指导  
3种常见的补血食物  
食用栗子好处多  
多吃芹菜，能通便降压  
第八篇 怀孕7个月，缓解不适快乐怀孕  
准妈妈的“孕”事：孕期生活细安排  
夏季出汗多，衣服要勤换洗  
不要用香皂清洗乳房  
孕期长粉刺如何护理  
皮肤保养，重视面部T型区  
拍个“大肚照”，留下美好纪念  
职场准妈妈，上班干活悠着点  
学会在工作中放松  
左侧卧位——孕中、晚期最佳睡姿  
坚持午睡，为健康“充电”  
不要在沙发上或趴在桌子上睡  
夏季驱蚊要注意安全  
准妈妈打鼾不能忽视  
警惕引起胎盘功能不全的因素  
防止公共场所中的意外  
提前练习助分娩的拉梅兹呼吸法  
时刻保护自己，预防早产  
进行第4次产前检查  
别让烦心事影响你：孕期不适与用药  
脸上出红血丝是怎么回事  
如何预防孕斑  
妊娠糖尿病的自我保健  
孕期痔疮的预防措施  
准妈妈要慎用外用药  
准爸准妈一起来：每日胎教坚持做  
用呼吸控制自己的情绪  
念童谣——《一只小蜜蜂》  
听音乐——《春天来了》  
用卡片教胎宝宝语言和文字  
教胎宝宝识别图形  
为胎宝宝树立生活榜样  
多看有益身心的书籍  
多与其他准妈妈交流  
准爸爸读古诗——《忆江南》  
别让烦心事影响你：孕期不适与用药  
警惕妊娠期肝内胆汁淤积症

<<怀孕安产必读>>

缓解下肢浮肿

青辣椒，应适量食用

鸡蛋虽好，但不宜多吃

不要吃熏烤类食物

孕期最好不要吃火锅

晚餐后应控制水分的摄入

职场准妈妈上班宜备的食物

避免下肢发胖的食物

让饮食解决孕期防晒之事

水肿不要怕，巧饮食过“肿”关

妊高征准妈妈应这样吃

本月一日食谱参考

本月营养食谱推荐

严重妊娠水肿要警惕

妊娠高血压的预防措施

孕期营养与饮食：充足均衡最重要

孕8月饮食指导

孕晚期无须大量进补

孕晚期不可忽视叶酸

素食准妈妈临产的饮食建议

适当吃些全麦食品更健康

多胎准妈妈建议这样吃

鳝鱼，高蛋白低脂肪食物

鲫鱼，孕晚期的优质蛋白

减轻水肿，宜吃冬瓜和西瓜

南瓜有益母子健康

莲藕全身是宝，准妈妈不可少

常吃番茄，保健又养颜

失眠，多吃这些食物轻松入梦乡

本月一日食谱参考

本月营养食谱推荐

准妈妈的“孕”事：孕期生活细安排

第九篇 怀孕8个月，提前为分娩做好准备

行走宜缓慢平稳

不要久站、久走或负重

适量活动，注意休息

提高睡眠质量有方法

孕晚期性生活注意事项

为母乳喂养做准备

提前准备好宝宝衣物

做好准备，避免难产

孕晚期避免长时间坐车

外出要慎重选择交通工具

了解胎位——宝宝的姿势很重要

从现在起，每2周做一次产前检查

准妈妈的“孕”事：孕期生活细安排

准爸准妈一起来：每日胎教坚持做

<<怀孕安产必读>>

和胎宝宝一起进行“森林浴”  
将美的感受传递给胎宝宝  
听音乐——《杜鹃圆舞曲》  
妈妈讲故事——《最大的财富》  
朗诵诗歌——《你是人间的四月天》  
准妈妈学国画与书法  
妈妈编织也是一种胎教  
过于慵懒是胎教大忌  
用光照帮胎宝宝建立作息规律  
别让烦心事影响你：孕期不适与用药  
第十篇 怀孕9个月，身体不适重新来袭  
预防仰卧综合征  
妊娠期鼻炎的防与治  
鼻塞的处理方法  
鼻出血的应对措施  
回娘家生产提前动身  
大肚妈妈，该如何洗头  
孕期注意指甲的保养  
外阴清洁每天都要做  
孕晚期安全洗澡法则  
平时多呵护自己的双脚  
职场准妈妈，你该休产假了  
列出工作明细表，完美交接工作  
正确地面对孕晚期气喘  
胎宝宝缺氧要及早发现  
胎位不正要早矫正  
别让烦心事影响你：孕期不适与用药  
坦然地面对“第二次妊娠反应”  
脐带绕颈无须担心  
警惕羊水过多  
羊水过少对胎宝宝也不利  
警惕孕晚期阴道出血  
警惕孕晚期下腹疼痛  
孕期营养与饮食充足均衡最重要  
孕9月饮食指导  
预产期前要补充维生素K  
富锌食物有助于自然分娩  
不宜吃黄芪炖鸡  
补充蛋白粉，要因人而异  
多喝石榴汁可预防胎宝宝脑受损  
鱼和豆腐一起吃更补钙  
巧饮食减轻“第二次妊娠反应”  
孕晚期叫外卖的饮食技巧  
本月一日食谱参考  
本月营养食谱推荐  
准爸准妈一起来：每日胎教坚持做  
放下不必要的担心

## &lt;&lt;怀孕安产必读&gt;&gt;

听音乐——《维也纳森林的故事》  
朗诵古诗——《相思》  
妈妈唱儿歌——《新年好》  
给胎宝宝上堂常识课  
写下你对宝宝的期待  
不要让强光伤害胎宝宝  
和胎宝宝玩寻宝游戏  
妈妈动手做——十字绣  
准爸爸和胎宝宝玩“藏猫猫”  
鼓励妻子做好胎教最后一课  
准爸爸帮助妻子稳定情绪  
孕晚期要坚持散步  
开始练习有利于分娩的姿势  
这时夫妻最好分床睡  
安排好交通工具及联络方式  
第十一篇 怀孕10个月，安心静候天使的降临  
准妈妈的“孕”事：孕期生活细安排  
临产前要储备体力  
准妈妈不可独自出门  
妊娠末期需注意运动安全  
了解临盆征兆，做好入院准备  
“催产针”不可随便注射  
双胞胎分娩，事先计划周全  
临近分娩，准爸爸应随时待命  
临产前坚持做产前检查  
孕期营养与饮食：充足均衡最重要  
孕10月饮食指导  
安全临产，充分摄取维生素E  
准备自然分娩，备好这些食物  
剖宫产准妈妈，产前不可滥用补品  
巧克力是助产的大力士  
多吃些备乳食物  
孕晚期应适当多吃香蕉  
孕晚期可适量吃点橘子  
产前凉补——蜂蜜水  
白莲须煲鸡蛋有助清胎毒  
海带绿豆沙助产催生  
孕晚期胃痛的饮食调养  
本月一日食谱参考  
本月营养食谱推荐  
不可忽视痉挛和意识障碍  
孕晚期要防止静脉曲张  
对孕晚期尿失禁的应对措施  
妊娠期心脏病的保健措施  
产前充分准备，分娩不紧张  
分娩前的心理准备  
分娩前的身体准备

## <<怀孕安产必读>>

分娩前准爸爸的准备  
高龄初产妇临产注意要点  
第十二篇 放松心情，安然度过分娩期  
宜提前入院的产妇  
产前做好外阴清洁  
产前应排空大小便  
准爸准妈妈一起来：每日胎教坚持做  
缓解紧张情绪的锦囊妙计  
最后一个月，各种胎教综合进行  
让胎宝宝感受父母的双重快乐  
通过想象向胎宝宝传输浓浓的爱  
欣赏世界名画——《向日葵》  
告诉宝宝要好好配合生产  
给宝宝当勇敢者的榜样  
向即将到来的宝宝介绍家庭成员  
准爸爸要缓解妻子的紧张情绪  
分娩是胎教的总结  
胎教的延续——早教  
别让烦心事影响你：孕期不适与用药  
预防子宫内感染  
怎样防止早期破水  
预防产前胎头浮动  
过期妊娠并非好事  
选择分娩方式：理智不盲目  
分娩方式应由医生酌情决定  
自然分娩，有利于优生  
剖宫产的利与弊  
这些情况，必须剖宫产  
如无必要，尽量不要剖宫产  
臀位并非都要剖宫产  
不要拒绝会阴侧切  
竖位分娩更安全  
分娩进行时，配合医生产程顺  
第1产程与医生的配合  
第2产程与医生的配合  
第3产程与医生的配合  
剖宫产时准妈妈应怎样配合  
分娩时如何巧妙用力  
胎头吸引术不会伤害胎儿  
产妇宜掌握的助产动作  
深呼吸是缓解分娩疼痛的秘诀  
按摩或压迫也能缓解疼痛  
产程中呼吸技巧的运用  
准爸爸，最佳分娩陪护人  
分娩意外，提前了解心中不慌  
避免宫缩乏力的发生  
胎宝宝宫内窘迫，听医生指导

<<怀孕安产必读>>

了解胎盘早期剥离

急产时，怎么办

滞产的预防措施

难产时，要配合医生

警惕脐带脱垂

产中及产后大出血的应对方法

## &lt;&lt;怀孕安产必读&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一篇精心准备，齐迎好“孕”孕前女性要做好的事 了解家族疾病史：这点和男性也是一样的，了解各自家庭的疾病史，然后用笔记录一下。

去看医生：女性孕前必须要去做1次全面的体检，才能确定是否可以怀孕。

有病要积极治疗。

改掉不良生活习惯：女性孕前需改掉任何不利于怀孕的不良饮食和生活习惯，如爱吃垃圾食品、长时间上网、吸烟嗜酒、爱喝咖啡等。

调理身体：女性在孕前要调理好自己的身体，多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、海产品、豆类及豆制品、新鲜蔬菜和时令水果等，这样不仅对怀孕有利，更能为即将到来的长达10个月的孕期做好充足的营养准备。

补充叶酸：女性从孕前3个月起就要开始补充叶酸。

丈夫最好一起补充。

停用避孕药：千万不要忘记，至少在准备怀孕前3个月停用避孕药，改用其他避孕方式。

计划怀孕不能忽略的20件事 做一个周全的孕前计划 怀孕前做一个周全的孕育计划会给妊娠一个好的开始。

这样，你不但可以在心理上做好怀孕的准备，而且能积极采取一些措施，以增加受孕的机会，从而孕育一个健康聪明的宝宝。

具体来说，孕前计划应从以下几点做起：做好要孩子的心理准备。

孕前除了做好各种物质、生活准备外，在心理上也应该做好相应的准备，后者有时比前者更重要。

有足够的家庭经济条件来满足孕育的需要。

如果经济条件不具备就急于生孩子，会给生活带来麻烦，也给自己的家庭增加负担。

使双方在年龄、工作、学习等方面适合怀孕。

如果是年龄小、刚参加工作或正在学习专业技术知识，就应该考虑晚一些时候要孩子，集中搞好工作、学习，以利于自己事业的发展。

丈夫也要备孕。

丈夫也要积极提前准备，远离有害物质，戒除不良嗜好，保证精子的质量和数量。

做好充分的精神准备 如果夫妻双方都希望尽快要孩子，在孕前就应该从精神上做好各种准备。

包括从精神上接受怀孕期特殊的变化，如形体、饮食、情绪、生活习惯变化；接受小生命诞生后夫妻生活空间和自由度减小的变化；接受孩子出生后夫妻双方自觉或不自觉地将情感转移的变化；接受妻子怀孕后丈夫要比任何时候都更尽责的变化，如体贴、理解、照顾等。

要以平和、自然的心情和愉快、积极的态度，迎接怀孕和分娩。

怀孕是几乎每个女人都要历经的人生过程，十月怀胎确实会很辛苦，但千万不要把生产想得那么可怕，为此背上思想包袱。

温馨提醒 掌握必要的孕育知识 从准备要孩子起，夫妻双方就要学习和掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识，了解如何才能怀孕及妊娠过程中出现的某些生理现象，如早期的妊娠反应、中期的胎动、晚期的妊娠水肿、腰腿痛等。

孕前不必过度紧张 精神心理因素在女性怀孕过程中具有双重作用，即良好的精神心理因素能促进健康妊娠；不良的精神心理因素会影响受孕，也会影响妊娠过程。

医学专家也指出，人的精神心理活动能影响神经与内分泌系统的调节，女性更为明显，如月经的周期、经期、经量等很容易受情绪的影响。

## <<怀孕安产必读>>

### 编辑推荐

《怀孕安产必读》介绍年轻夫妇必知的孕产保健常识，从孕前到孕期，从分娩到产后，为准妈妈的孕产全程提供全面的指导。

权威孕育专家精心打造的孕产保健手册，一部包含孕期饮食、日常保健、轻松分娩的孕产全书。

科学权威：集采众长，多名专家联手执笔；全面实用：点多面广，孕产细节一网打尽；阅读轻松：结构紧凑，众多要点一目了然。

<<怀孕安产必读>>

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>