

<<怀孕分娩坐月子每日指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩坐月子每日指导>>

13位ISBN编号：9787506486583

10位ISBN编号：750648658X

出版时间：2013-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑国权 编

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>

## <<怀孕分娩坐月子每日指导>>

### 内容概要

《怀孕分娩坐月子每日指导》内容涵盖了怀孕、分娩、坐月子这一孕育新生命的全部过程，根据每个阶段的不同特点，将孕妇与胎儿的生理状况、孕期生活保健、孕期饮食营养、孕期疾病防治、孕期医学检查、孕期胎教方法、分娩技巧、月子调养、产妇护理等内容以每天一个专题的形式，进行了详细的阐述，使读者在孕育过程中的每一天，都能得到专业、实用的指导。

## <<怀孕分娩坐月子每日指导>>

### 作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医学系，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅围产期保健和治疗不孕不育疾病。

从医21余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段的维养积累了丰富的经验。

## &lt;&lt;怀孕分娩坐月子每日指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第001天 说说怀孕那点事儿 040第002天 别慌,那些担心是多余的 041第003天 有了好环境,才有受孕好心情 042第004天 黑色受孕时间,你避开了吗 043第005天 这些工作,暂时要远离 044第006天 小小叶酸别忘了补 045第007天 你是高危妊娠准妈妈吗 046第008天 夫妻和睦能使胎儿健康发育 047第009天 宝宝将来会更像谁 048第010天 拟定孕育账单,不打无准备之仗 049孕1月 放轻松,迎接孕育初体验第011天 你需要了解点胎教知识 050第012天 备足孕期需要的内衣 051第013天 睡眠好,为孕育储备精力 052第014天 做一个“无毒”准妈妈 053第015天 制订一个科学的营养计划 054第016天 多散步,健身又怡情 055第017天 当心,X射线有危险 056第018天 准妈妈要补充点“大脑维生素” 057第019天 吃药,要学会选择时间点 058第020天 准爸爸,该你上场了 059第021天 留心怀孕的蛛丝马迹 060第022天 了解点验孕手法 061第023天 教你如何使用早孕试纸 062第024天 产检医院,应该怎么选 063第025天 别怕,初孕检查很简单 064第026天 为了宝宝,千万要管住嘴 065第027天、第028天 怀孕了,怎样洗浴最安全 066第029天 有情绪,一定要说出来 068第030天 准爸爸,让自己豁达一点 069第031天 远离厨房,这可不是偷懒 070第032天 给你的电话消消毒 071第033天 全力以赴,阻击早孕反应 072第034天 让维生素B6来帮忙 073第035天 怀孕了,别让自己缺碘 074第036天 与孕期疲劳来场大比拼 075第037天 清理一下你的化妆品吧 076第038天 众说纷纭的防辐射服 077第039天 不良饮食习惯,你改正了吗 078第040天 宫外孕,早发现,早安全 079第041天 多休息,少操劳 080孕2月 从现在开始,做快乐准妈妈第042天 纠正不良的饮食习惯 081第043天 适当多吃玉米,没坏处 082第044天 做做健身操,放松身心 083第045天 孕期远离辐射隐患 084第046天 准妈妈的奶粉,应该怎样选 085第047天 别让怀孕的消息影响工作 086第048天 为胎宝宝做一个好榜样 087第049天 “促生长因子”为宝宝加油 088第050天 准爸爸,挑起家务的重担吧 089第051天 双胞胎准妈妈,要多一分小心 090第052天 孕期护齿,这不是件小事 091第053天 日常行动要保护胎宝宝 092第054天 隐形眼镜,该摘掉了 093第055天、第056天 抽时间整理一下衣柜吧 094第057天 为胎宝宝的发育添营养 096第058天 小米:滋补安胎两相宜 097第059天 准爸爸的厨艺要升级 098第060天 当心看不见的电磁辐射 099第061天 与口中怪味说再见 100第062天 面对难题巧解决 101第063天 情感胎教,真的很神奇 102第064天 芝麻是准妈妈的好选择 103第065天 不用化妆也美丽 104第066天 该建立准妈妈病历卡了 105第067天 准妈妈开车要多小心 106第068天 吃红枣,促进胎宝宝脑发育 107第069天 带着胎宝宝一起做瑜伽 108孕3月 用心体味,做准妈妈的苦与乐第070天 别太懒,适当活动有好处 109第071天 怀孕了,也要维持职业形象 110第072天 面对出差,你该怎么办 111第073天 准妈妈,注意你的情绪 112第074天 向胎宝宝传递美的意识 113第075天 准爸爸别让自己“压力山大” 114第076天 对皮肤问题“零容忍” 115第077天 如何与头晕目眩作斗争 116第078天 抚摸胎宝宝,这是最好的沟通 117第079天 准妈妈与胎宝宝的小游戏 118第080天 准妈妈的开胃营养餐 119第081天 抓住时机补充钙 120第082天 腹部疼痛,应该怎么办 121第083天、第084天 家居清洁,姿势很重要 122第085天 选好孕妇装,怀孕也要讲时尚 124第086天 准妈妈喝水也有讲究 125第087天 外出旅行,散散心吧 126第088天 护理乳房,为哺育做准备 127第089天 打理秀发,不做“邋遢准妈妈” 128第090天 准妈妈不能缺少蛋白质 129第091天 让大豆为孕期添能量 130第092天 胎宝宝的“音乐盛宴” 131第093天 准妈妈的花草食谱 132第094天 准妈妈的全身运动 133第095天 孕期抑郁症,别来烦我 134第096天 准妈妈的姿势转换大集合 135第097天 交通工具应该怎么选 136孕4月 尽情享受,孕育中的幸福与趣味第098天 准妈妈如何健康喝牛奶 137第099天 旅行、家务、胎教三不误 138第100天 及时补铁,别让自己贫血 139第101天 做产检时应该怎么穿戴 140第102天 准爸爸要积极参与胎教 141第103天 准妈妈口味别太重 142第104天 用微笑和对话传递你的爱 143第105天 生病了,不一定非要吃药 144第106天 准妈妈办公室中巧运动 145第107天 安然过夏有妙招 146第108天 平安过冬有方法 147第109天 准妈妈不能放过的几种粥 148第110天 准妈妈选鞋有讲究 149第111天、第112天 注意上班途中的安全 150第113天 亲近高能量低脂肪食物 152第114天 出游时的衣、食、住、行 153第115天 坐、站、行、卧有讲究 154第116天 准妈妈不要睡过软的床垫 155第117天 胎宝宝发育正常吗 156第118天 控制体重,不做超重准妈妈 157第119天 警惕乘车中的危险隐患 158第120天 迎接胎教的黄金时期 159第121天 只要营养不要胖 160第122天 注意,别把营养吃“跑”了 161第123天 胎动,你感受到了吗 162第124天 神奇的“哑语”胎教 163第125天 适当进行性生活 164孕5月 细心感受,胎宝宝的每一次律动第126天 饮食+运动,轻松防便秘 165第127天 适合孕中期的瑜伽动作 166第128天 太放松与太紧

## &lt;&lt;怀孕分娩坐月子每日指导&gt;&gt;

张都要不得 167第129天 准爸爸调节气氛有妙招 168第130天 消除多疑,让自己轻松点 169第131天 选择音乐也要动心思 170第132天 这些食物,影响胎宝宝脑发育 171第133天 皮球操缓解腰背痛 172第134天 胎宝宝喜欢听故事 173第135天 好看又好吃的番茄餐 174第136天 远离腿脚抽筋有方法 175第137天 准爸爸会遇到的难题 176第138天 工作姿势,你注意了吗 177第139天、第140天 妊娠纹来了,赶走它 178第141天 平静地面对身体变化 180第142天 胎心音,你会听吗 181第143天 别忘了做B超检查 182第144天 准妈妈别补过头 183第145天 食物过敏,不可轻视 184第146天 减少热量,让烹调来帮忙 185第147天 适当刺激胎宝宝的视觉 186第148天 这些疼痛,你有吗 187第149天 妊娠高血压综合征准妈妈的饮食 188第150天 安全出行有策略 189第151天 借助工作环境巧运动 190第152天 做做骨盆运动吧 191第153天 中成药并非绝对安全 192孕6月 坦然接受,孕期的每一个变化第154天 这些食物,睡前不要吃 193第155天 胎宝宝的大脑要呵护 194第156天 汗多和烧心的应对方法 195第157天 看看你的肚子有多大 196第158天 你会测量宫高与腹围吗 197第159天 这些家务,准妈妈不要做 198第160天 皮肤瘙痒别轻视 199第161天 有利顺产的小运动 200第162天 教你三招孕妇体操 201第163天 健走运动好处多 202第164天 安全用药三部曲 203第165天 运动缓解脚水肿 204第166天 准妈妈的“粥道”生活 205第167天、第168天 音乐胎教,你坚持了吗 206第169天 今天,来顿蔬菜大餐吧 208第170天 吃点野菜,尝尝自然的味道 209第171天 推荐几款营养汤 210第172天 出门防撞小窍门 211第173天 如何解决准妈妈的“面子问题” 212第174天 驱蚊,也要有方法 213第175天 给胎宝宝唱首《摇篮曲》 214第176天 腹泻,小问题会出大麻烦 215第177天 消除脸部水肿的手指操 216第178天 警惕餐具中的安全隐患 217第179天 挑选胸罩有诀窍 218第180天 了解点早产知识没坏处 219第181天 利用卡片开展胎教 220孕7月 精心呵护,胎宝宝需要准妈妈的关爱 第182天 准妈妈进厨房的注意事项 221第183天 加强对胎宝宝的语言刺激 222第184天 尿失禁,难以启齿的烦恼 223第185天 准妈妈的亲水之旅 224第186天 上班族准妈妈的简易运动 225第187天 走出去,别困在家里 226第188天 为产假做好工作计划 227第189天 照顾准妈妈要细心 228第190天 准妈妈上班时怎么吃 229第191天 战胜静脉曲张 230第192天 准妈妈的多彩世界 231第193天 准爸爸需要牢记的事 232第194天 准妈妈“消肿”进行时 233第195天、第196天 一起来做夫妻运动操 234第197天 了解新阶段的新变化 236第198天 孕晚期的饮食原则 237第199天 白萝卜适合准妈妈 238第200天 外出就餐的注意事项 239第201天 现在,就别远行了 240第202天 定期检查,及时发现问题 241第203天 进入生活慢节奏 242第204天 你的胎位正常吗 243第205天 避免刺激性食物 244第206天 准妈妈喝茶有讲究 245第207天 准妈妈的“四不宜” 246第208天 寓教于乐的游戏胎教 247第209天 准妈妈应该怎样过春节 248孕8月 换个心情,迎接孕育新阶段第210天 做做肩背疼痛缓解操 249第211天 用音乐唤醒胎宝宝的心灵 250第212天 性生活,停止了吗 251第213天 姿势正确防疼痛 252第214天 让胎宝宝爱上蔬菜 253第215天 一起享受“放松时间” 254第216天 羊水过多或过少怎么办 255第217天 食用冬瓜来利尿 256第218天 防治宫缩有妙招 257第219天 水果牛奶营养好 258第220天 加强自我监护 259第221天 注意清洁,预防感染 260第222天 父与子的游戏时间 261第223天、第224天 消化不良怎么办 262第225天 让饮食多点花样 264第226天 警惕爱好中的隐患 265第227天 准妈妈不能缺少芹菜 266第228天 拍孕期写真,留住美好瞬间 267第229天 腹式呼吸,让自己静下来 268第230天 这些行为,还在继续吗 269第231天 胎盘早剥,很危险 270第232天 此时腹痛要警惕了 271第233天 培养胎宝宝的艺术细胞 272第234天 孕晚期的工作安排 273第235天 孕晚期的B超检查 274第236天 警惕子宫内感染 275第237天 语言交流让胎宝宝更聪明 276孕9月 多点耐心,看到胜利的曙光 第238天 脐带监护要重视 277第239天 补充DHA,胎宝宝更聪明 278第240天 出现这些情况要引产 279第241天 小痔疮有大危险 280第242天 水肿加重怎么办 281第243天 分娩准备,你开始了吗 282第244天 细节上的点滴关爱 283第245天 准妈妈要转院,应该怎么办 284第246天 流鼻血了,怎么防 285第247天 刺激乳头有好处 286第248天 胎教方式要灵活多样 287第249天 前置胎盘怎么办 288第250天 孕晚期补铜很重要 289第251天、第252天 准爸爸时刻准备着 290第253天 补充营养,储备能量 292第254天 把安全放在第一位 293第255天 轻松一点,避免产前焦虑 294第256天 平稳呼吸,传递爱心 295第257天 临产前的身体检查 296第258天 与胎宝宝进行思维沟通 297第259天 教你几招产前运动 298第260天 分娩前的饮食原则 299第261天 产前夫妻一起放松 300第262天 减轻阵痛的姿势 301第263天 减轻阵痛的呼吸法 302第264天 认识自然分娩 303第265天 剖宫产的利与弊 304孕10月 苦尽甘来,迎接小天使的降临第266天 无痛分娩真的不痛吗 305第267天 什么是水中分娩 306第268天 产道异常怎么办 307第269天 分娩先兆,你知道吗 308第270天 了解分娩全过程 309第271天 根据产程安排饮食 310第272天 分娩时如何用力 311第273天

<<怀孕分娩坐月子每日指导>>

分娩时的呼吸技巧 312第274天 第一产程的注意事项 313第275天 第二产程的注意事项 314第276天 第三产程的注意事项 315第277天 什么是会阴切开 316第278天 分娩时准爸爸该做什么 317第279天、第280天 分娩难题巧应对 318第001天 正确认识坐月子 320第002天 刚刚分娩,应该怎么办 321第003天、第004天 剖宫产后的护理要点 322第005天、第006天 新妈妈的休养环境 323第007天、第008天 坐月子不是“捂月子” 324第009天、第010天 新妈妈卧床有讲究 325第011天、第012天 新妈妈的穿衣攻略 326第013天、第014天 坐月子不刷牙是陋习 327第015天、第016天 新妈妈要勤洗澡 328第017天、第018天 这些错误,新妈妈不要犯 329第019天、第020天 乳房护理很重要 330第021天、第022天 新妈妈不能少营养 331第023天、第024天 分段吃好月子餐 332坐月子全面调养,做健康美丽的新妈妈第025天、第026天 月子饮食有忌讳 333第027天、第028天 新妈妈宜吃的食物 334第029天、第030天 产后检查别忘了 335

## &lt;&lt;怀孕分娩坐月子每日指导&gt;&gt;

## 章节摘录

孕1月 放轻松，迎接孕育初体验第001天 说说怀孕那点事儿生儿育女历来是中国人一生中的头等大事，但你知道怀孕是怎么回事吗？

你了解怀孕的过程吗？

在怀孕之前，我们先来扫扫盲吧。

“守株待兔”的卵子在精子和卵子的约会中，卵子一直就像是在守株待兔。

它从卵巢的卵泡里破裂而出后，即被守候在旁的输卵管末端吸入输卵管，然后慢慢移到输卵管管腔最大的壶腹部，停留下来，等待精子的到来。

最强壮的那个精子进入阴道后，就开始了它们漫长艰难的相约之旅。

这一旅程对它们而言，相当于人类游过100个竞赛泳池的长度。

途中数百万精子会陷入阴道沟壑中，或误入某个无成熟卵子的输卵管；数百万精子会中途不幸被推出子宫；还有些瘦弱病残的精子适应不了环境会死亡。

最终，能够到达受精地点的只有200多个精子。

然而，精子的磨难并未至此结束，还需冲开卵子周围的重重包围，最后通过一个被称作透明带的结构才得以与卵子结合。

受精后的卵子，称为受精卵。

通常到了最后，只有一个精子可以通过这个透明带，它就是那个最强壮的能孕育未来宝宝的精子。

由此可见，宝宝的人生，在它最初酝酿之时就已经经历了激烈的竞争与优胜劣汰。

……坐月子全面调养，做健康美丽的新妈妈……第027天、第028天新妈妈宜吃的食物下面这些食物，非常适合月子里的新妈妈食用，一起来看一看吧。

新妈妈宜喝面汤面汤是新妈妈适宜的饮食，既可用挂面下汤，也可自己做细面条或薄面片汤。

新妈妈宜吃鸡蛋鸡蛋是优质蛋白食物，还含有脂肪和铁，有强身和促进乳汁分泌的作用，有利于宝宝生长发育，每日进食2个即可，吃太多吸收不了，不但浪费，而且易引起消化不良。

新妈妈宜喝牛奶牛奶是补钙的好食品，且容易被人体吸收利用，对新妈妈健康的恢复及乳汁分泌很有好处。

每日用量为250~500克。

新妈妈宜喝小米粥小米营养丰富，优于精粉和大米，既有营养也好下口，为了通便可以另加一盘清爽可口的炒青菜。

但注意应与其他米面调节食用，以多样化不偏食为好，以防造成营养不良。

新妈妈宜吃鲤鱼鲤鱼可预防贫血及帮助排出子宫内淤血，对产后新妈妈尤其适合。

它还可以促进乳汁分泌，哺乳中的新妈妈食用鲤鱼，乳汁会增加。

新妈妈宜吃鲫鱼给产后新妈妈喝鲫鱼汤是一种很普遍的做法。

鲫鱼能和中补虚，渗湿利水，温中顺气，具有消肿胀、利水、通乳之功效，新妈妈食用能增加乳汁，并对产后血虚有一定疗效。

第029天、第030天产后检查别忘了专家提醒新妈妈，在分娩后也要注意自己的身体，及时进行必要的产后42天检查，看看身体是否已恢复如初。

重视产后检查多数女性往往对产前检查十分重视，而产后检查往往被忽视，认为只要宝宝顺利生下来就万事大吉了。

其实产后检查也是十分重要的，它能及时发现产妇的多种疾病，能避免患病新妈妈对婴儿健康的影响，同时还能帮助新妈妈及时采取合适的避孕措施。

这对妊娠期间有严重并发症者尤为重要。

产后检查的项目全身情况检查测量体重。

体重增加过快应坚持锻炼，体重偏低应加强营养。

测血压。

如血压尚未恢复正常，应查明原因，对症治疗。

患有心脏病、肝炎、甲亢和泌尿系统感染疾病的新妈妈，应到内科做详细检查。

## <<怀孕分娩坐月子每日指导>>

血、尿常规化验。

妇产科的检查检查会阴及产道裂伤愈合情况，骨盆底肛门组织紧张力恢复情况及阴道壁有无膨出。

检查阴道分泌物的量和颜色。

检查子宫颈有无糜烂。

检查子宫大小是否正常和有无脱垂。

检查子宫附件及周围组织有无炎症。

检查乳房有无疼痛或肿物，乳汁是否充足。

对于剖腹产者，要检查腹部伤口情况。

## <<怀孕分娩坐月子每日指导>>

### 编辑推荐

《怀孕分娩坐月子每日指导》编辑推荐：亲爱的宝宝，你可知道从你扎根妈妈肚子里的那一刻开始，就聚焦了爸爸妈妈所有的目光，每一次胎动、每一次呼吸，都牵动着爸爸妈妈的心。

从肉眼看不到的“小胚芽”，到慢慢地成长、壮大，直到幸福地降临人间。

在你成长的每一个脚印里，都盛满了爸爸妈妈的爱和无微不至的关怀。

父母的爱是无私的，父母的爱是博大的。

在孕育一个小生命的过程中，蕴含了爸爸妈妈无尽的关爱与呵护。

《怀孕分娩坐月子每日指导》将怀孕、分娩、坐月子的最新知识，通过精心编排，融入孕育宝贝的每一天中，陪爸爸妈妈度过这幸福而又难忘的日子。

<<怀孕分娩坐月子每日指导>>

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>