

<<孕产无忧>>

图书基本信息

书名：<<孕产无忧>>

13位ISBN编号：9787506754156

10位ISBN编号：7506754150

出版时间：2012-6

出版时间：中国医药科技出版社

作者：敬新苗

页数：126

字数：114000

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>

<<孕产无忧>>

内容概要

从孕前、孕中、产后等不同时期，对孕妇予以生活和医学指导，包括饮食、营养、起居、医学知识等。

《孕产无忧》内容丰富，语言浅显易懂，是准父母必读的工具书。

<<孕产无忧>>

书籍目录

第一章孕之未雨绸缪

- 一、对准备怀孕者的建议
- 二、准备怀孕需要做的检查
- 三、为了怀孕，饮食上需要注意的事项
- 四、肥胖对怀孕的影响
- 五、认识不孕和影响怀孕的因素
- 六、不宜生育的情况

第二章孕之初体验

- 一、我是否真的怀孕
- 二、预产期的计算
- 三、孕期的划分
- 四、孕期检查和筛查的目的
- 五、孕期常规检查、筛查和诊断学检查
- 六、孕期B超检查
- 七、孕期准爸爸的任务

第三章孕之处变不惊

第四章孕之防患未然

第五章孕之应知应会

第六章孕之衣食住行

第七章孕之有备无患

第八章产之随遇而安

第九章产后之饮食起居

第十章产后之身心调整

第十一章产后之初为人母

第十二章产后之哺乳

第十三章产后之父母必知

<<孕产无忧>>

章节摘录

版权页：六、孕期心理的变化对怀孕的女性来说，好“孕”一到，除了孕育新生的喜悦外，生理和心理都会随之产生变化。

怀孕后，随着宝宝生长，女性在生理上会产生许多变化。

怀孕使你从女人变成了孕妇，这期间身体上的巨大变化，会使你的情绪产生波动，这不仅仅是因为有一个小生命孕育在你的腹中，更重要的是使你懂得了做女人的艰难与骄傲，以及做孕妇的辛苦与喜悦。

每位女性的妊娠生理过程是相同的，但是心理变化却不尽然。

在妊娠的不同阶段，你会有不同的感觉：有时兴奋，有时平静，有时积极，有时消沉。

出现这些感觉很自然，因为即便是正常的妊娠，孕妇也同样会产生一些疑虑和恐惧，因为这时身体的变化已经处在自己无法控制的范围中。

此时应正确认识怀孕，调整心态，平和面对未来的一切。

怀孕是一个女性从幼稚走向成熟的重要标志，它意味着母亲生涯的开始，未来的妈妈们应该感到幸福和自豪。

我们应放松自己的情绪，尽量以一种平和宽容的态度对待生活中的一切消极因素。

多去聆听优美的音乐，阅读幽默的书刊，呼吸新鲜的空气，欣赏美丽的风景，保持稳定的心理、轻松愉快的情绪。

要知道，保持乐观的情绪和良好的心态，是孕妇和宝宝身心健康的前提。

现代研究表明，孕妇情绪波动，可引起体内肾上腺皮质激素的分泌增多，而肾上腺皮质激素有明显的阻挠胚胎某些组织联合的作用，引起唇裂、腭裂等畸形。

在妊娠期，孕妇如果长期处于紧张、恐惧、忧伤、烦躁等消极的情绪状态中，会引起循环紊乱，发生子宫出血或胚胎早期剥离、流产、早产、胎儿发育不良等情况，孕妇的心理健康与优生密切相关。

因此，丈夫和家庭中的其他成员，都应给予孕妇更多的体贴和关怀，尽量使孕妇的心情愉快安稳，舒畅乐观，避免不良刺激引起孕妇的情绪波动。

怀孕之后对于孕妇来说应该保持良好的心情。

因为母亲高兴，你的孩子可以潜在地感受到，相反，如果母亲在孕期经常的紧张、恐惧、焦虑或郁闷的话，人体可以通过内分泌轴，把这些不良的因素传递给你的宝宝，使你的宝宝生长发育受到影响，另外对宝宝的气质也会有影响。

您需要一段时间来适应体形变化、体重增加、发色改变。

在妊娠期间，您没太多闲工夫注意身材，您对自己庞大的身躯感到陌生，您可能会担心自己肥胖，变得没有吸引力，害怕产后无法恢复窈窕身材。

世界上，大多数文化都视孕妇为最美丽的女人。

与其对身体感到失望，不如换个角度看看，把圆润视为人体生育力的光辉，为自己孕育下一代的能力及体形感到自豪。

怀孕可说是重新评估、调整变化、担心、恐惧的过程。

最重要的心理建设就是接受怀孕这个事实。

<<孕产无忧>>

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>