

<<准爸准妈妈全程孕产手册>>

图书基本信息

书名：<<准爸准妈妈全程孕产手册>>

13位ISBN编号：9787508054179

10位ISBN编号：7508054172

出版时间：2009-12

出版单位：华夏出版社

作者：鲸吸海

页数：402

字数：450000

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>

<<准爸准妈全程孕产手册>>

内容概要

准爸准妈必备枕边书，特点有1.全面：包括备孕、孕期保健、胎教、分娩及产后保健、育儿等多方面的知识。

2.专业：临床经验丰富的医学博士为您解答孕期出现的常见问题。

3.系统：介绍了从备孕到宝宝出生的过程中你不知道、想知道和应该知道的知识。

4实用：没有晦涩的医学理论知识，只是告诉你应该做什么，不应该做什么。

5.轻松：活泼有趣的插图、轻松愉快的孕期周记等，更多体现了对准爸准妈的人性化关怀，让你自信地迎接小宝宝的降生。

<<准爸准妈全程孕产手册>>

书籍目录

第一阶段 备孕阶段(当我们渴望宝宝的时候) 01 需要的准备和检查 怀孕前应该问自己的问题 你准备好了吗 孕前请清点你的生活 准爸爸孕前也需要检查 准妈妈不得不测的基础体温 不妨和妻子一起怀孕 做个好爸爸,不做“活神仙” 有关生养孩子的一些新知识 先做好丈夫,再做好爸爸 给宝宝准备一个温暖的窝 一些好吃又带“孕”气的食物 一些帮助你清除身体毒素的食物 最好戒掉的日常“毒”食 别等怀孕了再补充营养 怀孕前不妨看看中医 优生优育,丈夫绝不是配角 备孕两年不成请及时就医 受孕是怎么回事 02 有关怀孕的禁忌问题 怀孕的各类禁忌 准妈妈应改正的生活习惯 母亲吸烟殃及孩子 孕妇必须做好口腔保健 为了宝宝聪明,孕前需注意哪些问题 影响丈夫生育能力的习惯 妈妈喝酒是新生儿弱智的主因 怀孕前应远离药物和毒品 准妈妈们要警惕“弓形虫病” “星期日孩子”来自白酒也来自啤酒 流产后休息太少当心不孕 怀孕前后你周围的危险 哪些特殊情况下应暂缓受孕 第一次怀孕不宜做人工流产 需要特别小心的药物 切忌自服打胎药 03 喜欢男孩还是女孩 看妈妈肚子,猜宝宝性别 生男生女的“诀窍” DNA与染色体 决定宝宝性别的关键在精子 生男生女由“天”定 酸儿辣女,你信是不信 吃素的孕妇易生女孩吗 生男孩有“技巧”吗 关于生男生女的趣闻 04 应该了解的遗传与优生 优生从恋爱开始 智力与遗传有何关系 寿命与遗传 生物节律优生法 不健康的孩子:该流就流 七类夫妻易生“低能儿” 父亲年龄与先天畸形 大龄母亲对子代的影响 孕期营养与优生的关系 05 怀孕测试与人工受孕 妊娠试验 学会使用早孕试纸 恭喜,你怀孕啦 其他的怀孕推算法 人工受孕是怎么实现的 “试管婴儿”的成功率有多大 不孕症中可人工授精的情况 第二阶段 妊娠期间(写给孕宝宝的孕期周记及其他) 01 5~9周的周记 第5周——妈妈有孕啦 第6周——妈妈的反应 第7周——“晨吐”和妈妈的情绪 第8周——你的初步发育和妈妈的担忧 第9周——妈妈的饮食和营养 02 认识和注意早孕反应 点点滴滴知怀孕 诊断早孕流行三招 孕早期三大担心 10招避免孕妇展吐 妊娠呕吐不宜用止吐药 给“害喜”妈妈们的建议 孕吐的饮食调理 “吃掉”早孕反应 足底按摩可缓解妊娠呕吐 细数孕期身体的八大变化 03 10~14的周记 第10周——你的发育和妈妈的药疗 第11周——妈妈的健康饮食和胃口 第12周——妈妈“正式”怀孕了 第13周——妈妈的情绪和扫描检查 第14周——子宫生活的娱乐之初 04 加强营养和保健 孕妇怀孕早期营养食谱 孕妇如何补充营养 孕期的科学补养原理 饮食改善调理孕期不适 准妈妈应慎吃哪些食物 有利孕妇的七类最佳食物 五种孕妇不宜吃的食物 孕妇吃鱼,宝宝聪明 孕妇吃腰花注意事项 孕妇不能缺钙和叶酸 怎样补钙最合适 有助于安胎保健的维生素E 值得重视的感冒 孕妇失眠原因及对策 孕妇生产预备操 13种错误孕期保健行为 夏季应当心妊娠糖尿病的发生 冬季孕妇要注意生活中的七大禁忌 准妈妈防辐射攻略 在孕期应预防三种病 孕妇补血要当心 使用空调要注意 05 15~19周的周记 第15周——妈妈的胎盘 第16周——宝宝发育的迅速期 第17周——妈妈的着装选择 第18周——第一次蠕动 第19周——双胞胎的话题 06 定时的孕期检查 产检——新生命健康第一步 脐带绕颈,很危险 怀孕7个月准妈妈要查血糖 孕前驱逐六大常见病 防治孕期贫血五大对策 纠正孕妈妈贫血食疗妙方 准妈妈,要远离早产、流产 孕期准妈妈易发的疾病 准妈妈的便秘食疗方法 孕期易患的牙齿疾病 关于宫外孕的话题 要注意习惯性流产又怀孕 学会警惕怀孕期的意外信号 07 20~24周的周记 第20周——宝宝的描述 第21周——妈妈在孕期的美好时光 第22周——妈妈的牙齿和心情 第23周——宝宝听音乐,妈妈做中检 第24周——宝宝的描述 08 孕期的安全和心理健康 孕期的工作与生活 夏季洗澡是孕妈妈的事 准妈妈不要戴首饰 准妈妈何时该停止工作 孕妈妈妙招应对上班难 孕期心理变化与情绪调整 孕妇忧郁影响胎儿发育 孕期的色彩感觉 精心准备,产前无忧虑 孕妈妈变身疯狂整理者 准妈妈多梦与压力有关 孕早期的心理问题 孕中期的心理问题 孕晚期的心理问题 孕期中期的夫妻感情调适 孕期的心理情绪与胎教 孕期抑郁症的判别与对策 孕期的丈夫也需要心理保护 巨大胎儿孕妇的产前保健 特殊孕妇的保健 09 25~29周的周记 第25周——妈妈的变化和感觉 第26周——妈妈的情绪和工作 第27周——你的性别与活动 第28周——宝宝的描述 第29周——怀孕给妈妈的日常生活带来的影响 10 胎教,一个优秀宝宝的提前准备 一些胎教新观念 一份胎教手册 4种胎教法,教出健康娃 胎教与智商有什么关系 孕妈妈逐月养胎法 胎教为什么能使孩子聪明 280天胎教进行式 宁静是最好的胎教 中外优秀幼教音乐大推荐 音乐胎教不当致耳聋 怎样做好情绪胎教 营养胎教你了解吗 准妈妈的饮食与胎教 11 30~34周的周记

<<准爸准妈全程孕产手册>>

第30周——妈妈的梦和锻炼 第31周——宝宝到底会有多大 第32周——宝宝的描述 第33周——妈妈的不便 第34周——妈妈的抚摸和产前的辅导 12 做个漂亮的准妈妈 做个时尚、靓丽的准妈妈 怀孕舒适内衣巧选择 孕期怎样保持穿着漂亮 给准妈妈购买孕妇装的建议 7个肌肤问题,7个美丽攻略 用相机留住“孕味” 准妈妈聪明护发术 孕期保持体形的22个小方法 跟妊娠纹说Bye-Bye 怀孕,长粉刺的罪魁祸首 妈妈吃水果,宝宝皮肤白 准妈妈美容按摩全新秘籍 怀孕后禁用的化妆品 用吃消除孕期黄褐斑 13 35~41周的周记 第35周——宝宝的位置和调整 第36周——宝宝的描述 第37周——迫不及待的妈妈 第38周——妈妈的心情 第39周——固定位置和双胞胎话题 第40周——宝宝的描述 第41周——准妈妈的最后几天 14 不可忽略的产前准备 了解你的权益和产假 产前备战总动员 5种顺利生产法 孕妇生产预备操 正确认识剖腹产 高龄初产有风险 临产时精神紧张的应对措施 何时去医院待产 迎接分娩大方案第三阶段 分娩期间(迎接宝宝到来) 01 宝宝的诞辰日,妈妈的受难日 主动配合接生 临产有十“忌” 02 产后护理和所谓的“坐月子” 产后的第一天应做什么 产后母婴护理 “产褥期”应注意什么 适度“坐月子”有益产妇恢复 “坐月子”不能耽误晒太阳补钙 产后“坐月子”能不能洗澡 “坐月子”不可忽视的医疗问题 最好每天吃六餐 中医的饮食调理 产后宜吃的八类食物 产后不宜吃的七类食物 剖腹产产后饮食调理 月子里的实用营养食谱 产后哺乳能让产妇丰胸瘦腰 怎样知道乳量够不够 轻松的月子瘦身 冬天“坐月子”注意事项 西方的孕产习惯第四阶段 产后阶段(宝宝的喂养与护理) 01 宝宝的喂养 产后哺乳 母乳的免疫优势 暂时没奶,妈妈别发愁 夜间哺乳的难题 上班族妈妈要为宝宝储备母乳 小心宝宝“粮库”出问题 母乳不能用微波炉加热 哺乳妈妈用药五大法则 新妈妈要注意哺乳姿势 使奶水充足的方案 催乳药膳五则 奶水不足,要当心“乳头错觉” 妈妈没奶,宝宝吃奶粉还是鲜牛奶 乙肝妈妈是否可以哺乳 02 关于宝宝的常识 新生儿的外貌 新生儿的基本身体状况 父母也能对新生儿进行检查 新生宝宝的“本事”——先天反射 新生宝宝的生理小秘密 照顾婴儿的21个问题 妈妈不必紧张的新生儿状况 需要引起关注的14种新生儿异常 各色胎记是否影响健康 详细讲讲宝宝的呼吸 了解新生宝宝的“听”路历程 宝宝满月:看姿势,判健康 仔细观察宝宝的“生物钟” 详解新生宝宝的视力特点 03 宝宝的护理 更多营养,更强免疫力 精心布置宝宝的卧室 选择适合新生儿的尿布 护理新生儿四要点 护理宝宝的技巧 何时让宝宝接触大自然 早产宝宝的护理 早产儿的六大合并症 早产儿居家护理的三大要点 给宝宝喂药的十种错误 小儿腹泻如何就诊 影响宝宝智力的几种疾病 夏天,请注意防感冒 乍暖还寒时,别让宝宝“心”受伤 宝宝的日常用品附录 附录1 从备孕到产后42天检查——婚后生育全流程(以广州为例) 附录2 产检的详细流程 附录3 HCG正常参考值 附录4 基础体温表 附录5 各孕周胎动次数记录表 附录6 各孕周体重情况检测表 附录7 各孕周腹围监测表 附录8 各孕周宫底高度 附录9 各孕周双顶径、股骨长、羊水、胎盘厚度的变化表 附录10 妊娠日记孕妈妈怀胎10月大事记

章节摘录

插图：准爸爸孕前也需要检查进入备孕状态，还要有必要的知识储备，就是了解优生优育问题。

俗话说：知己知彼，百战不殆。

优生优育首先要了解自身的生殖能力。

孕前检查不仅是要检查生殖情况，最重要的是通过个案咨询，清除准爸爸的一些误区，有针对性地就其个人实际情况做一个可行的计划。

不少男性过于自信，总认为自己身体棒得很，不愿意到医院检查，殊不知，如无精子症等疾病，自身并不一定有不适的感觉。

另外，随着社会的发展和工业化进程的加快，工作压力、环境污染及性病等因素导致了男性生殖能力也呈逐年下降的趋势。

还有些男性认为以前曾使女友怀过孕，自己的生育能力一定没问题，而不去医院。

事实上，即使已经有过一个健康的孩子，由于种种原因要生育第二个孩子的夫妻，到医院检查，发现是无精症的人也不在少数。

准爸爸的身体检查并不复杂，一般包括如下内容：健康宝宝是健康的精子和卵子结合的产物。

因此，男性孕前检查最重要的就是精液检查。

不少男性朋友嫌取精液麻烦而不愿检查，诚然，手淫取精液做检查是比较麻烦的，但是，与妻子的生育能力检查的项目和费用相比，精液检查算是很方便的了。

也正是因为平时体检不会检查精液，所以更有必要让精子在医生眼下现原形。

<<准爸准妈妈全程孕产手册>>

后记

一位爸爸，经历过同妻子一起怀孕、生产和哺乳之后，对生命产生的奇妙和科学养育有了更多的兴趣和认识。

他和妻子从诸多孕产专业网站上收集的关于生育方面的医学资料，以及他在妻子孕期依据专业书籍所写成的30多篇短文，成了一份宝贵的经验。

他把自己感悟到的东西整理出来，同时，又亲自绘制了相关的图画与表格，希望与更多的年轻父母共同分享。

在后期编辑加工过程中，华西医科大学黄云博士对书稿进行了认真审阅和指导，并在书中涉及医学专业问题的部分做了点评和解释。

在此基础上，编辑部同人经过不断提炼、加工和补充资料，终于编辑形成了这一既能充当孕妇家庭的孕事指南，又易于孕妇放置枕边轻松阅读的手册。

希望这本书，能够为年轻酌父母们带来“好孕”，为家庭的幸福增添一份知性的快乐。

怀孕是一个情况极其复杂而又多变的过程，任何相关书籍都不能取代医生的作用。

即便如此，尽量多地对“孕事”进行了解也是非常有必要的。

新生命是宝贵的，对生命的诞生过程了解得越多，在处理突发和意外情况时就越有准备，不但能避免不必要的惊慌，对作出正确的反应并采取相应的措施也有帮助，新生命也就多了一份保障。

这就是我们最真诚的愿望。

最后，要感谢为本书顺利成稿作出特别贡献的成都金海硕数据恢复中心的黄旭先生和重庆正艺装饰设计公司的汪玉砚女士。

再次祝福孕妇家庭“好孕”。

<<准爸准妈全程孕产手册>>

媒体关注与评论

你是爸爸妈妈舍写的一本奇妙的书，在你问世前，无论爸爸妈妈怎么想象，也想象不出你的模样。现在你展现在我们面前，那么完美.仿佛不能改动一字。

养育小生命或许是世上最妙不可言的一种体验了。

小的就是好的，小生命的一颦一笑都那么可爱，交流和成长的每一个新征兆都叫人那样惊喜不已。这种体验是不能从任何别的地方获得，也不能用任何别的体验来代替的。

小生命丰富了大心胸。

生命是一个奇迹，可是，倘若不是养育过小生命，对此怎能有真切的领悟呢？

养育小生命是人生中的一段神圣时光。

——周国平

<<准爸准妈妈全程孕产手册>>

编辑推荐

《准爸准妈妈全程孕产手册:备孕、妊娠、分娩、育儿》孕产专家为准爸准妈妈量身定制的40周完美孕产全程指导方案。

认认真真做好孕前调适，平平安安确保母儿健康，轻轻松松掌握分娩技巧，快快乐乐做好月子保健，高高兴兴带出健康宝宝。

《准爸准妈妈全程孕产手册:备孕、妊娠、分娩、育儿》是准爸准妈妈的贴心家庭妇产保健医生一位爸爸，经历过同妻子一起怀孕、生产和哺养之后，对生命产生的奇妙和科学养育有了更多的兴趣和认识。他和妻子从诸多孕产专业网站上收集的关于生育方面的医学资料，及他在妻子孕期依据专业书籍所写成的30多篇短文，成了一份宝贵的经验。

他把自己感悟到的东西整理出来，又亲自绘制了相关的图画与表格，希望与更多的年轻父母共同分享。

华西医科大学黄云博士对书稿进行了认真审阅和指导，并在书中涉及医学专业问题的部分作了点评和解释。

最后形成了这样一本既能充当孕妇家庭的孕事指南，又易于孕妇放置枕边轻松阅读的手册。

希望这本书，能够为年轻的父母们带来“好孕”，为家庭的幸福增添一份知性的快乐。

重点内容：怎么知道自己怀孕了生男生女的奥秘如何推测预产期孕妇性欲知多少慎重选择剖腹产远离妊娠高血压准妈妈待产物品全攻略产后十天塑造美臀小肚脐——新生儿重点保护区怎样给新生儿洗澡孕前调适必知，妊娠健康指导，无痛分娩秘诀，月子保养必读，护理经验宝典。

<<准爸准妈妈全程孕产手册>>

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>