

<<怀孕分娩育儿实用百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿实用百科>>

13位ISBN编号：9787510103346

10位ISBN编号：7510103347

出版时间：1970-1

出版时间：中国人口

作者：卢晓明

页数：449

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>

<<怀孕分娩育儿实用百科>>

内容概要

经过5年的读者考验，结合读者的反馈和新的孕育理念的发展，编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书，希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

这是一套物超所值的图书——厚重的图书、实惠的定价，您花5分钱就能读1页书，每页1~3个知识点，个个都精彩、个个都实用。

这是一套权威可信的图书——中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社，依托人口计生委的专业资源，出版孕育类图书累计2000余种，编委会由多位孕育专家组成，做的就是精品。

这是一套呵护有加的图书——孕育既是件快乐的事，也是一件辛苦的事情，在书中除了常见的孕育知识，还有生活中其他常见问题的解决建议，比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

这是一套从生活中来的图书——博尔乐孕育热线开通6年了，数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话，有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿园都伴随着热线的指导，因此这套书的问题都从生活中来，解决读者的实际之需。

书籍目录

第一章 十月怀胎第一节 孕前准备一、孕前经济和心理准备1.心理准备2.经济准备3.做一次优生咨询4.好心情孕育优良的卵子、精子5.妈妈的情绪生理期6.减压秘籍一种情绪调节法7.面临经济压力到底要不要孩子二、孕前饮食健康储备1.进行综合饮食调整2.孕前应停止辛辣和高糖食品3.补充准妈妈专属维生素4.补充叶酸要趁早5.孕前先排毒6.糖过量会引发血糖症状7.远离咖啡可乐等刺激物8.远离有毒矿物质9.远离食品添加剂10.避免食物过敏三、孕前运动健康储备1.做体重适合的准妈妈2.培养孕前健身习惯3.健身应避免颠簸4.准备做爸爸应调整运动方式四、职场女性的孕前保健1.女性孕前安全工作要则2.女性孕前应回避的工作3.高龄女性孕前必须要做的安全措施五、孕前优生知识1.最佳受孕年龄2.最佳受孕季节3.最佳受孕时刻4.最佳性爱姿势5.排卵日期推算6.孕前体检7.孕前防疫8.停止避孕9.如何判断怀孕10.影响精子质量的十大污染源11.烟雾清洁剂、杀虫剂有害12.警惕防火板中的氨13.油漆涂料中的苯系物危害大14.注意壁纸、地毯中的甲醛15.警惕空调中的尘螨16.复印机会引发臭氧污染17.电磁炉、微波炉、手机的电磁辐射18.轿车里的污染隐患19.家庭化学污染——自检六、孕前胎教准备1.为未来的宝宝做功课2.如何让胎教最有效3.以良好的心理状态迎接宝宝到来第二节 轻松孕十月一、孕期第一个月(0~4周)宝宝和准妈妈的身体变化1.小宝宝的发育情况2.准妈妈身体的变化3.计算预产期准妈妈饮食健康1.准妈妈饮食基本原则2.准妈妈不宜喝咖啡3.准妈妈不宜饮酒4.准妈妈食谱精选准妈妈日常保健1.快乐“孕”动——卧姿收缩骨盆2.准妈妈不宜玩宠物3.不适合准妈妈进行的运动4.高龄准妈妈孕期安全事项5.孕早期患风疹后不宜继续妊娠6.做过剖宫产的准妈妈须知7.新婚怀孕要预防流产风险8.准妈妈生活用品早安排9.必须禁止性生活的几类准妈妈10.准妈妈需要做的妊娠记录准妈妈职场保健1.产后学会工作中照顾自己2.准妈妈孕期工作安全准则3.准妈妈上下班安全对策孕期疾病和妊娠反应1.准妈妈慎用药物2.什么是宫外孕3.如何预防和及时发现宫外孕孕期胎教1.胎教的概念2.胎儿的发育特点3.孕早期胎教重点二、孕期第二个月(5~8周)宝宝和准妈妈的身体变化1.小宝宝的发育情况2.准妈妈身体的变化3.准妈妈如何更了解腹中宝宝准妈妈饮食健康1.准妈妈应少吃的10种食物2.补充维生素并非多多益善3.孕吐时期饮食指导4.准妈妈食谱精选准妈妈日常保健1.快乐“孕”动——抬头和抬肩1.新妈妈产后的心理调整2.新妈妈产后母体恢复3.新妈妈产后保健操4.剖宫产新妈妈的复原操5.新妈妈产后何时可以性生活6.保持乳房弹性的方法7.新妈妈可在家进行的锻炼方式8.新妈妈产后锻炼注意事项9.自我按摩有助恢复曲线四、新妈妈疾病防治1.积极应对产后抑郁症2.新妈妈当心产褥热3.当心子宫复原不全4.应对产后脱发5.小心晚期出血6.预防产后贫血7.谨防产后痔疮8.当心产后常见并发症9.产后排尿困难巧应对10.产后疼痛巧预防11.妊高征后遗症的防治12.小心预防耻骨联合分离13.哺乳期禁用药物指南第三章 轻松育儿第一节 新生儿养护一、新生儿养护1.新生儿的发育情况2.新生儿的正常体温3.新生儿的睡眠4.选择尿布有讲究5.不必担心新生儿打嗝6.注意新生儿房间的环境卫生7.如何给新生儿洗澡8.新生儿睡觉无需包裹9.新生儿脐部需护理好10.注意给新生儿保暖二、新生儿疾病1.新生儿要接种卡介苗2.新生儿要接种乙肝疫苗3.新生儿肝炎综合征4.新生儿发热的护理5.新生儿易患败血症6.新生儿“马牙”不需处理7.新生儿“黄疸”需重视8.新生儿脐炎的护理9.新生儿硬肿病的护理10.注意新生儿肺炎三、新生儿教养训练1.新生儿的听觉2.新生儿的视觉3.新生儿的触觉4.新生儿的味觉和嗅觉5.新生儿的动作能力6.新生儿与父母的交往7.室内布置与综合感官训练8.宝宝智能发育测试第二节 婴儿养护一、宝宝出生第二个月宝宝的发育健康1.宝宝身体发育2.宝宝动作发育3.宝宝语言发育宝宝的饮食呵护1.2个月宝宝的喂养特点2.蔬菜汁和鲜果汁的添加3.只吃钙片能预防佝偻病吗宝宝的生活护理1.宝宝的睡眠2.2个月的宝宝需做哪些预防接种3.宝宝常吐奶怎么办4.不要给宝宝戴手套5.预防宝宝睡偏了头6.预防宝宝斜视宝宝的教育和训练1.宝宝综合感官训练2.2月宝宝的健身操3.2个月宝宝智能发育测试二、宝宝出生第三个月宝宝的发育健康1.宝宝身体发育2.宝宝动作发育3.宝宝语言发育4.宝宝感觉发育宝宝的饮食呵护1.3个月宝宝的喂养特点2.人工喂养,要给宝宝多喝水3.淀粉制品不能代替乳4.妈妈食用的食品宝宝的生活护理1.宝宝的睡眠2.3个月宝宝的预防接种3.肥胖应早期预防宝宝的教育和训练1.宝宝智力发展与环境有很大关系2.3个月宝宝的教育和综合训练3.3个月宝宝的健身操4.3个月宝宝智能发育测试三、宝宝出生第四个月宝宝的发育健康1.宝宝身体发育2.宝宝动作发育3.宝宝牙齿发育4.宝宝语言发育5.宝宝感觉发育宝宝的饮食呵护1.准备给宝宝添加辅食2.4个月宝宝添加辅食的原则3.常见辅食的制作方法宝宝的生活护理1.宝宝的睡眠2.4个月宝宝的预防接种3.宝宝便秘的护理技巧4.宝宝发热不爱吃奶怎么办5.宝宝晚上不睡觉怎么调节宝宝的教育和

练4.认知能力训练5.生活自理能力训练6.智能发育测试7.社交能力训练六、宝宝2岁4~6个月宝宝发育指标1.身体发育2.体格发育3.感觉运动的发育4.语言发育5.睡眠宝宝喂养指南1.2岁半宝宝的喂养特点2.宝宝的进食心理宝宝智能培养1.大动作训练2.精细动作训练3.语言能力训练4.认知能力训练5.生活自理能力训练6.智能发育测试七、宝宝2岁7~9个月宝宝发育指标1.身体发育2.体格发育3.感觉运动的发育4.语言和适应性行为发育5.睡眠宝宝喂养指南1.2岁8个月宝宝的喂养特点2.饮食举例宝宝智能培养1.大动作训练2.精细动作训练3.语言能力训练4.认知能力训练5.生活自理能力训练6.智能发育测试7.情绪和社交能力训练八、宝宝2岁10个月~3岁宝宝发育指标1.身体发育2.体格发育3.感觉运动的发育4.语言、适应性行为发育5.睡眠宝宝喂养指南1.3岁宝宝的喂养特点2.食谱举例宝宝智能培养1.大动作训练2.精细动作训练3.语言能力训练4.认知能力训练5.情感和社交能力训练6.生活自理能力训练7.训练幼儿懂得日常需要8.智能发育测试九、1~3岁宝宝成长常见问题与应对技巧1.宝宝营养不良的表现2.如何应对不爱吃菜的宝宝3.头发问题释疑4.宝宝的出牙与补钙5.宝宝爱自言自语怎么办6.如何给宝宝选择餐具7.如何应对宝宝睡眠障碍8.宝宝不爱刷牙怎么办9.预防宝宝肘脱位10.如何应对缠人的宝宝11.给宝宝穿开裆裤好吗12.如何给宝宝选鞋子13.注意观察男宝宝的阴囊14.注意观察宝宝的大便15.宝宝发热前为什么发抖16.宝宝吃错了药怎么办17.肌肉注射后有硬块怎么办18.怎样给宝宝点眼药和滴鼻药19.宝宝扁桃体大需要切除吗

第四节 婴幼儿常见疾病1.鹅口疮2.脐疝3.荨麻疹4.湿疹5.水痘6.风疹7.发热8.上呼吸道感染9.流感10.伤风感冒11.风热感冒12.暑热感冒13.咳嗽14.肺炎15.哮喘16.惊厥17.口腔溃疡18.急性喉炎19.小儿腮腺炎20.腹痛21.腹泻22.菌痢23.肠套叠24.蛔虫病25.蛲虫病26.便秘27.呕吐28.心律失常29.病毒性心肌炎30.心脏功能性杂音31.淋巴结肿大32.小儿紫癜33.夜惊34.梦游35.小儿伤食36.小儿流涎37.鼻出血38.佝偻病39.小儿维生素A缺乏症40.维生素D中毒41.营养性缺铁性贫血42.肥胖43.多汗44.遗尿45.过敏性体质

2.准妈妈谨防化妆品中毒3.如何看懂医院检验单4.准妈妈孕早期不宜旅行5.孕妇瑜伽帮助放松6.准妈妈防止背部受伤7.双胎妊娠准妈妈的保健8.要不要为孩子辞去工作9.什么样的情况适合做全职妈妈10.注意外阴卫生11.过度清洗阴道有害无利12.什么样的胸罩适合准妈妈

准妈妈职场保健1.孕二月准妈妈工作有禁忌2.如何在工作中缓解孕期反应3.如何让孕期工作更轻松4.准妈妈职场孕吐巧应对孕期疾病和妊娠反应1.轻松度过妊娠反应2.将晨吐不适减轻到最低3.准妈妈为什么要查风疹病毒4.妊娠呕吐不宜用止吐药5.孕早期三个月阴道出血6.孕期常见的牙周问题7.流产常见原因是什么8.如何预防流产9.流产征兆和应急处理

孕期胎教1.避免有害的环境2.制定胎教方案3.给宝宝提供一个舒适的环境

三、孕期第三个月(9~12周)宝宝和准妈妈的身体变化1.小宝宝的发育情况2.准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康1.糖尿病准妈妈饮食指导2.准妈妈应合理补铁3.准妈妈应保证足够的蛋白质4.准妈妈喝骨头汤补钙好吗5.准妈妈食补品应谨慎6.准妈妈食谱精选

准妈妈日常保健1.快乐“孕”动——卧姿提升腹部2.准妈妈运动需有度3.准妈妈不宜做的运动4.准妈妈需做哪些常规检查5.准妈妈做家务安全准则6.孕早期应立即去医院的情况7.B超检查对宝宝有影响吗8.孕期需要做几次B超好9.准妈妈不宜拔牙10.孕早期发生胃烧灼疼怎么办

准妈妈职场保健1.准妈妈要小心电磁辐射2.准妈妈日常乘车注意事项3.准妈妈骑车上下班注意事项4.准妈妈不要久吹空调

孕期疾病和妊娠反应1.准妈妈慎用用药2.准妈妈能接受免疫预防注射吗3.准妈妈预防便秘五注意4.准妈妈与x线5.B超检查会伤害胎儿吗6.习惯性流产及原因7.什么时候是致畸的敏感期8.准妈妈感冒怎么办9.准妈妈慎用抗生素

孕期胎教1.温馨的家庭利于优生2.培养宝宝的好习惯3.胎儿教育是爱4.宝宝情商的培养

四、孕期第四个月(13~16周)宝宝和准妈妈的身体变化1.小宝宝的发育情况2.准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康1.准妈妈要补锌2.准妈妈喝茶影响胎儿3.营养并非越多越好4.准妈妈食谱精选

准妈妈日常保健1.快乐“孕”动——卧姿伸展腿筋2.准妈妈的外出旅游3.血清筛查防止唐氏综合征4.准妈妈应注意冬季保健5.准妈妈肚子小是怎么回事6.孕中期定期检查及项目7.孕中期要警惕的危险症状8.孕中期是做产前诊断的最佳时期

准妈妈职场保健1.准妈妈可以乘电梯吗2.准妈妈要学会给自己减负

孕期疾病和妊娠反应1.准妈妈常见的焦虑与烦恼2.准妈妈阴道感染怎么办3.夜间小腿肚抽筋4.准妈妈眩晕的对策5.准妈妈需预防痔疮6.警惕高危妊娠7.腹部大于妊娠月份8.腹部小于妊娠月份

孕期胎教1.什么时候可以听到胎心音2.胎动,宝宝存在的信号3.宝宝听觉发育4.宝宝视觉训练5.宝宝行为训练6.宝宝性格培养

五、孕期第五个月(17~20周)宝宝和准妈妈的身体变化1.小宝宝的发育情况2.准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康1.准妈妈补钙要科学2.准妈妈浮肿甚忌盐3.准妈妈应补充“脑黄金”4.准妈妈食谱精选

准妈妈日常保健1.快乐“孕”动——踝脚跟2.做好乳房保健3.准妈妈穿鞋之道4.准妈妈穿衣之道5.选择合适的内衣6.孕中期性生活原则7.席梦思床垫不适合准妈妈8.准妈妈不要用电热毯取暖

准妈妈职场保健1.准妈妈避免去拥挤场

<<怀孕分娩育儿实用百科>>

所2.准妈妈应避免闻汽油味3.白领妈妈生育三大隐忧4.为什么职场妈妈易生出缺钙儿5.为什么职场妈妈易奶水不足6.准妈妈开车有那些危险隐患7.胎宝宝在交通意外中易发生哪些伤害孕期疾病和妊娠反应1.准妈妈常见的轻型疼痛2.准妈妈常见的严重型疼痛3.缓解准妈妈妊娠瘙痒4.过度发胖怎么办5.感觉不到胎动孕期胎教1.宝宝听力训练2.宝宝运动训练3.音乐是启动语言的金钥匙4.语言对话的胎教5.宝宝游戏训练6.宝宝记忆训练六、孕期第六个月(21~24周)宝宝和准妈妈的身体变化1.小宝宝的发育情况2.准妈妈身体的变化准妈妈饮食健康1.准妈妈妊娠高血压综合征的饮食对策2.准妈妈水肿的饮食调理3.准妈妈如何选饮品4.准妈妈预防黄褐斑必吃食物5.准妈妈食谱精选准妈妈日常保健1.快乐“孕”动——提膝2.准妈妈更需要空气和阳光3.准妈妈应每周测一次体重4.准妈妈做孕妇体操注意事项5.准妈妈外地分娩应注意6.孕7月准妈妈为何易脚肿7.孕7月准妈妈不适怎么办8.准妈妈为什么多汗,应注意什么9.准妈妈小便次数增多是病态吗10.怀孕后为什么白带增多11.准妈妈白带增多应注意什么准妈妈职场保健1.文职准妈妈应多做伸展运动2.准妈妈尽量少加班3.职场准妈妈应避免精神焦虑孕期疾病和妊娠反应1.准妈妈妊娠高血压综合征2.准妈妈皮疹对策3.如何早期诊断妊娠合并阑尾炎4.准妈妈尿失禁怎么办5.准妈妈直肠静脉曲张怎么办6.准妈妈下肢静脉曲张怎么办7.准妈妈别患恐药症8.准妈妈水肿不可忽视孕期胎教1.宝宝运动能力训练2.宝宝语言的教育3.色彩与宝宝的成长七、孕期第七个月(25~28周)宝宝和准妈妈的身体变化1.小宝宝的发育情况2.准妈妈身体的变化准妈妈饮食健康1.准妈妈体重平衡增长很重要2.准妈妈孕7月的饮食原则3.准妈妈不可盲目进补人参4.黄芪炖鸡不可多吃5.准妈妈食谱精选准妈妈日常保健1.快乐“孕”动——屈膝加臀环绕2.准妈妈孕中期心理保健3.孕期多保健,宝宝少忽视4.孕期如何进行家庭监护5.准妈妈左侧卧位好6.准妈妈不可盲目保胎7.准爸爸产前特别培训8.准妈妈宫缩时准爸爸的配合9.扁平凹陷乳头巧矫正准妈妈职场保健1.准妈妈上班三餐要定时2.工作累了不要勉强3.准妈妈职场社交孕期疾病和妊娠反应1.准妈妈早产风险2.准妈妈早产预防3.准妈妈胎盘前置怎么办4.准妈妈孕晚期下肢浮肿5.准妈妈孕晚期仰卧位低血压6.准妈妈孕晚期胃口不适7.准妈妈孕晚期阴道分泌物增多孕期胎教1.与宝宝对话2.让宝宝欣赏音乐3.训练宝宝的记忆4.和宝宝玩游戏八、孕期第八个月(29~32周)宝宝和准妈妈的身体变化1.小宝宝的发育情况2.准妈妈身体的变化准妈妈饮食健康1.准妈妈食用致敏性食物要小心2.准妈妈应适量补铜3.准妈妈不宜吃热性调料4.对抗孕晚期水肿的食物5.降低早产的饮食6.准妈妈食谱精选准妈妈日常保健1.快乐“孕”动——走步推手2.这段时间准妈妈如何放松3.准妈妈学会腹式呼吸好4.准爸爸常为准妈妈做按摩5.孕晚期乳头怎么护理6.孕晚期适度运动有利于分娩7.孕晚期要注意查胎位8.注意孕晚期的自我诊断准妈妈职场保健1.准妈妈何时停止工作2.职场准妈妈当心早产3.关于产假的规定4.哺乳期的规定5.了解公司的产育规定孕期疾病和妊娠反应1.准妈妈要留意的急症症状2.准妈妈如何判断胎位3.胎位异常的对策4.准妈妈踝部及手指浮肿5.谨防胎死腹中孕期胎教1.抚摩宝宝2.给宝宝听音乐3.培养宝宝性格九、孕期第九个月(33~36周)宝宝和准妈妈的身体变化1.小宝宝的发育情况2.准妈妈身体的变化准妈妈饮食健康1.准妈妈忌食糯米甜酒2.准妈妈喝酸奶要注意3.准妈妈忌盲目补钙和鱼肝油4.准妈妈食谱精选准妈妈日常保健1.快乐“孕”动——双侧踏步加双臂环绕2.妊娠末期应注意睡眠姿势3.母乳喂养产前准备4.七种方法增加顺产概率孕期疾病和妊娠反应1.准妈妈产前五大失眠原因及对策2.宝宝脐带缠绕怎么办3.过期妊娠与过期产儿4.准妈妈腰背痛的对策5.巨大宝宝如何分娩6.产后静脉栓塞的原因7.产后静脉栓塞的不良后果8.产后静脉栓塞早预防9.什么是胎盘钙化孕期胎教1.三大指标自测宝宝健康2.对宝宝的美学培养3.对宝宝的音乐熏陶4.为宝宝准备物品5.胎儿期的记忆对宝宝非常重要十、孕期第十个月(37~40周)宝宝和准妈妈的身体变化1.小宝宝的发育情况2.准妈妈身体的变化准妈妈饮食健康1.分娩前准妈妈吃什么2.准妈妈临产前应补充食物3.准妈妈食谱精选准妈妈日常保健1.快乐“孕”动——呼吸法练习2.安可呼吸法练习3.分娩冲刺倒计时4.入院物品清单5.制订生产计划书6.准爸爸的准备7.分娩前准妈妈的准备8.提肛运动有助分娩9.孕10月乳房保健孕期疾病和妊娠反应1.早期破水有哪些危害2.预产期迟迟不生该怎么办3.择日分娩不可取4.容易被忽视的分娩征兆5.真假分娩的辨别6.到医院去分娩孕期胎教1.剖宫产的宝宝聪明吗2.剖宫产宝宝的训练3.准妈妈分娩情绪与胎儿教育第二章分娩前后第一节 分娩准备1.为正常分娩做好准备2.丈夫是最佳的生产陪护人3.正常分娩的决定因素4.自然分娩好5.分娩姿势6.影响准妈妈分娩痛苦的因素7.分娩期间为什么要注意胎动8.双胎分娩的注意事项9.如何避免宫缩乏力10.助产宜食巧克力11.临产征兆12.胎儿未娩出阴道出血正常吗13.横胎位有什么危险14.预防滞产15.怎样避免难产16.需做剖宫产的情况第二节 顺利分娩1.分娩方式2.保持好产力3.坐式分娩好4.臀位分娩和头位分娩5.分娩时应常听胎心6.什么是胎头吸引术7.第一产程8.第二产程9.第三产程10.

<<怀孕分娩育儿实用百科>>

助产动作11.分娩时准妈妈不要大喊大叫12.什么是无痛分娩13.哪些准妈妈需做会阴侧切14.剖宫产时的注意事项

第三节 新妈妈保健

一、新妈妈生活护理

新妈妈产后护理

- 1.分娩后24小时妈妈的情况
- 2.如何减轻会阴侧切的伤口疼痛
- 3.产后如何护理会阴部
- 4.产后应及时排小便
- 5.产后一周的护理
- 6.什么是恶露
- 7.注意外阴清洁护理
- 8.有利子宫恢复的运动
- 9.新妈妈产后可以洗头洗澡吗
- 10.新妈妈产后用热水泡脚有好处
- 11.产后六周应做的检查

新妈妈产后饮食滋补

- 1.产后该吃些什么
- 2.新妈妈产后应补充的营养素
- 3.新妈妈饮食烹调有方
- 4.新妈妈吃鲤鱼好
- 5.新妈妈吃芝麻好
- 6.新妈妈吃鸡蛋越多越好吗
- 7.新妈妈多吃小米粥好吗
- 8.新妈妈吃山楂的好处
- 9.新妈妈吃桂圆的好处
- 10.剖宫产的新妈妈应该怎么吃
- 11.新妈妈应多喝牛奶和高质量的清汤

二、新妈妈哺乳知识

- 1.让宝宝尽早吸吮妈妈乳头
- 2.初乳是很珍贵的
- 3.母乳喂养姿势
- 4.新妈妈不宜躺在床上给宝宝喂奶
- 5.如何判断新妈妈母乳是否充足
- 6.给新妈妈增乳的营养素和食物
- 7.新妈妈怎样有充足的乳汁
- 8.常用催乳食谱
- 9.产后胀奶怎么办
- 10.哺乳期怎样保护乳房
- 11.新妈妈要注意乳头卫生
- 12.奶胀时如何挤奶
- 13.新妈妈要小心乳腺炎
- 14.乳头皲裂巧处理
- 15.不宜母乳喂养的情况
- 16.职场妈妈如何坚持母乳喂养
- 17.喂奶要严格遵守时间吗
- 18.人工喂养应注意的问题
- 19.人工喂养有哪些不安全因素
- 20.为宝宝选择安全的配方奶

三、新妈妈产后恢复

<<怀孕分娩育儿实用百科>>

章节摘录

1.最佳受孕年龄一般来说，女性怀孕的高峰期在24～25岁。

优生学家认为，最佳的受孕年龄在24～35岁。

因为这个年龄段女性的身体已发育成熟，且此时最为健壮，精力最旺盛，卵巢功能最活跃，排出的卵子质量最高。

这时受孕，将会获得最佳胚胎，而且妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆宝宝的发生率最低，且分娩顺利。

另一方面，这个阶段的夫妻精力比较充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好宝宝。

女性如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的妈妈争夺营养，对妈妈健康和胎儿的发育都不利。

而女性过晚婚育，特别是35岁以后才怀孕，患妊娠高血压、妊娠期糖尿病、巨大儿、难产、剖宫产的概率都会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会也会加大。

而且由于准妈妈年龄偏大，卵巢功能开始衰退，卵子出现“老化”现象，出生畸形宝宝、痴呆宝宝的发病率明显增高。

男性的最佳生育年龄阶段在25～35岁。

这时，男性的身体、心理及智慧也都趋于完善，精子活跃率最高，性欲也比较旺盛，且有了比较稳定的经济收入，能够充分担负起抚育后代的重任。

2.最佳受孕季节选择最佳受孕季节和最佳生育时机，科学家们一致认为8月份受孕，5月份出生，为最佳受孕季节和最佳分娩月份。

在初秋时节，天气凉爽，各种富含维生素的新鲜瓜果、蔬菜均已上市，肉、蛋、奶也很充足，为母体及时摄取并储备各种营养创造了有利条件。

待隆冬来临之际，准妈妈已平安度过了胎儿最容易感染病毒的致畸敏感期。

到了养教并重的妊娠中后期，已是鸟语花香、景色宜人之时，为胎儿教育提供了理想的外界环境。

临产时，正是凉热适宜的春末夏初，可以避免宝宝因出生后天气热而生痱子，也有利于妈妈的饮食调节，有益于妈妈身体的恢复，以便更好地哺育宝宝。

3.最佳受孕时刻研究证实，夫妻双方在不疲劳并且情绪愉快时同房受孕，这种身心俱佳的状态，会使内分泌系统分泌出大量有益于健康的酶、激素及乙酸胆碱等，使夫妻双方的体力、智能处于最好状态中。

这时，性功能最和谐，非常容易进入性高潮，形成优良的受精卵。

反之，夫妻双方或一方身体疲惫或心情欠佳，都会影响精子或卵子的活力，不利于形成优良的受精卵，并影响受精卵的着床和生长，导致流产或影响胎儿脑神经的发育。

准备受孕前几天，夫妻双方一定都要充分注意身体休息，放松心情。

准备受孕前，既不要性生活过频，也不要性生活过疏，这样都不利于受孕。

过频会使精液稀薄，精子数量少；过疏会使精子老化，活力欠佳。

优生学家指出，女性在性生活时达不到性高潮，不利于形成优良的受精卵。

因为，性高潮会使精子在阴道中的运动能力增强，同时便于精液储存于阴道内，还会促使闭锁的子宫颈口松弛张开，易于精子进入。

由此，使更多强壮而优秀的精子与卵子有结合的机会，形成优良的受精卵。

受孕前，在居室里放置一些鲜花，同时播放一些温柔的音乐。

这样，都会有助于夫妻共同进入性兴奋状态。

受孕时，可据男性和女性不同的生理特点给予一定刺激。

促进男性达到性高潮的最佳刺激是视觉，可有意为丈夫营造这种视觉刺激，如在居室内点上一盏柔和的粉红色小灯；促进女性达到性高潮的最佳刺激是触觉，丈夫应多对妻子的身体进行触、摸、吻等刺激，促发妻子达到性高潮。

那么，现在一切就绪了吗？

最关键的时刻到了！

开始吧！

<<怀孕分娩育儿实用百科>>

宝宝就在前方等着您！

4.最佳性爱姿势这条有关宝宝的建议应该不是那么难以接受！

一些调查人员主张，在生育的日子中成功受孕的关键之一在于激情性爱。

这里不是建议什么怪异的体位。

毕竟，传统的体位是最利于受孕的体位。

然而，专家们想说的是，不能为了生育牺牲了性趣。

只要有性趣，就应该让它最大化。

他们认为，从生理学角度看，高潮会增加受孕的概率是有道理的。

他们发现，当女性达到高潮时，会形成吸泵效应，使子宫颈下沉到阴道中，把精子吸入子宫。

通过这种效应可以尽快地将精子运送通过阴道的酸性环境，可以确保更多的精子穿过子宫颈这一庞大的分水岭。

5.排卵日期推算第1计：通过避孕优生检测镜找出排卵日每天早晨用舌尖将一滴唾液滴到镜片上，风干或在灯下烤干。

如果看到“羊齿状”图像即为排卵日，只有在排卵期才会出现这样典型的图像。

这种检测方法操作起来简单、方便，很容易掌握，并且测试结果准确、迅速，是把握最佳受孕良机的好助手。

第2计：通过月经周期推算找出排卵日月经周期推算方法仅适用于月经周期一向较规律的女性。

方法为从月经来潮的第一天算起，倒数 14 ± 2 天就是排卵期。

例如，月经周期为28天，如果这次月经来潮的第一天是在7月28日，那么7月的12、13、14、15、16日就是排卵期，女性通常会在这几天有小腹坠痛及乳房胀痛感。

第3计：通过阴道黏液变化找出排卵日女性通常在月经刚过后阴道分泌物很少，并显得浓浊、黏性大

。到了月经中间即排卵前1~2天，阴道变得越来越湿润，分泌物不仅增多，而且像鸡蛋清一样清澈、透明，用手指尖触摸能拉出很长的丝。

出现这样的白带表示马上要排卵了，一般持续3~5天。

自此之后阴道分泌物又会逐渐减少，又变得浓浊、黏稠，不再能拉丝。

第4计：通过测定基础体温找出排卵日排卵前基础体温较低，波动在 $36.2 \sim 36.6$ 之间；排卵时是基础体温的最低点；排卵后基础体温升高，大约回升 $0.3 \sim 0.5$ ，一直持续到下次月经来潮前开始下降

。准备一只体温计和一张基础体温记录表(可用坐标纸代替)。

每天临睡前将体温表放在枕下，从月经第一天开始，早上醒来后不进行任何活动，包括不说话、不穿衣、不喝水、不排尿、不下地，直接把体温表放在舌下测量5分钟，将每个月经周期每天的基础体温连接成线，并将性生活、失眠、月经期、腹痛等身体不适也记录上。

一般来讲需要测量3个月经周期以上，从图表上看排卵时间一般在双相体温改变前的2~3天内。

P17-20

<<怀孕分娩育儿实用百科>>

编辑推荐

《怀孕分娩育儿实用百科》由中国人口出版社出版。
畅销5年全新升级版，更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书。
怀孕是一个幸福而神圣的事情，每对夫妇都希望有一个健康可爱、聪明伶俐的宝宝，然而孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程，拟定一份详细的孕育计划，能让夫妇为孕育健康宝宝做好充分的准备。

<<怀孕分娩育儿实用百科>>

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>