

<<怀孕分娩月子>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩月子>>

13位ISBN编号：9787510103612

10位ISBN编号：7510103614

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口出版社

作者：妇幼保健科学普及专家组 编著

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>

## <<怀孕分娩月子>>

### 前言

在女性的人生旅途中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。

幸福自不待言，难忘是因为孕期所面临的问题，对很多女性来说，都是第一次，我们对第一次总是记忆深刻的。

同时，第一次也总意味着我们面临着很多问题，这些问题会让我们不知所措：月经停止了，我真的怀孕了吗？

孕早期孕吐，为什么如此严重？

孕期性爱，会不会给胎宝宝带来伤害？

吃总是一个大问题，不是吃多了，就是吃少了，怎么才能吃得刚刚好？

准妈妈睡觉时，选择怎样的姿势，才能让宝宝也同样安眠？

感觉到胎动了，宝宝是在报喜，还是在报忧？

选择剖宫产，会不会影响宝宝的智力？

产后，我的美丽能否依旧如前？

可以说，怀孕是一件大事，而要做好怀孕这件事，其实，就要做好孕期的每一件小事。

本书以百科的形式，涵盖了从预备怀孕开始到宝宝降生的各个时期所需要了解和掌握的生育常识，以及可能出现的各类问题。

当所有的大事小情——假使我们真的遇到了，都能找到解决的对策，那么，孕期你对宝宝的爱心中就少了一份担心。

当宝宝以我们最希望的样子来到这个世上时，你会觉得，你孕期点点滴滴的在细节上的注意，虽然琐碎，但它正如“唠叨”一样，里面都是爱。

可以说，孕育中的女性都是伟大的，让人肃然起敬，更让人心存关爱，愿这本书像你的家人对你的关爱一样，带去我们的另一种关怀。

祝你好“孕”，更助你好“孕”！

## <<怀孕分娩月子>>

### 内容概要

本书以图文并茂的形式，全方位关注女性孕期及产后的种种问题。内容涵盖了怀孕的准备和受孕的技巧，怀孕期间胎宝宝的生长情况和准妈妈的自身变化，孕期、分娩、产后可能遇到的种种问题以及应注意的重要事宜，尤其对孕期营养及保健、孕产期运动、胎教、产后恢复等准妈妈关心的重点问题给予了科学而全面的指导。

## &lt;&lt;怀孕分娩月子&gt;&gt;

## 书籍目录

有备而孕——孕前篇 PART 1 挑选受孕的日子 孕前心理准备——怀孕，你准备好了吗 要个宝宝，需要多少理由 怀孕，提升你的健康指数 怀孕，最让女人最担心的三件事 别让工作成为你拒绝怀孕的理由 怀孕时间选择——好时有好孕 女性最佳生育期 男性最佳生育期 适宜受孕的季节 大龄妈妈孕育风险指数 新婚期间不宜怀孕 不宜受孕的种种情况 计划怀孕，应调整避孕方法 孕前经济准备——怀孕算好经济账 打好怀孕小算盘 PART 2 以最佳状态迎接怀孕 孕前身体准备——为宝宝准备好“房子” 呵护宝宝未来屋子——子宫 孕前应注意经期卫生 拒绝妇科炎症对你的伤害 孕前须控制体重——环肥燕瘦皆不宜 不要刻意减肥——要美更要健康 怀孕前应治愈的疾病 患过肝炎能怀孕吗 剖宫产后再怀孕的身体准备 流产不是等闲事——“流年”不利怀孕 人工流产——意外怀孕的补救 要流产时说药流 流产后再怀孕的身体准备 孕前饮食——好食有好孕 饮食要有好习惯 孕前女性的营养储备 一日三餐学问大——谁知盘中餐 孕前饮食禁忌——选对食物有好孕 孕前补充叶酸到底有重要 富含叶酸的食物有哪些 孕前需要的维生素——一个都不能少 孕前需要的矿物质 素食女性这样加强营养 清除体内有害物质——净化自己的身体 孕前需要什么营养补充剂 为了受孕，暂离咖啡 起居——细节中的学问 作息规律调整好 孕前最应该改掉的生活方式 居室污染对胎儿危害大 不要和电脑太亲密 远离家庭宠物 孕前检查——预约平安孕期 妇产科不神秘——孕前常规检查查什么 孕检前要做什么准备 这事儿靠谱吗——孕前口腔检查 看懂孕前检查报告 特殊检查，你需要做吗 孕前防疫方案——为健康上一份保险 遗传咨询很必要 遗传咨询到底咨询什么 容易遗传的几种疾病 遗传病预防有办法 准爸爸课堂——优生丈夫有责 影响精子质量的十大因素 孕前丈夫优生策略 食物帮助丈夫积蓄“精气” 丈夫要告别的不良饮食习惯 要优生，准爸爸不要留胡须 小心，笔记本电脑影响男性生殖健康 准爸爸不要过多骑单车 PART 3 进入怀孕合计时好孕相伴——孕期篇 PART 1 第1个月：一颗种子在悄悄地长大 PART 2 第2个月：迅速发育的胚胎 PART 3 第3个月：已经是个有模有样的小人儿了 PART 4 第4个月：令人激动的胎心音 PART 5 第5个月：一起感受胎动的幸福 PART 6 第6个月：悄悄聆听妈妈的世界 PART 7 第7个月：胎宝宝睁开眼睛了 PART 8 第8个月：不再是干巴巴的“小老头”了 PART 9 第9个月：爱做鬼脸的小淘气 PART 10 第10个月：一切就绪，时刻等待天使降临一朝分娩——临产篇“月子”巧坐——产后篇 PART 1 身体恢复不打折 PART 2 让自己的美和从前一样

## &lt;&lt;怀孕分娩月子&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：作为已婚女性，最好选择在自己最适合生育的年龄，孕育属于自己的宝宝。

不要错过了最佳生育时期，才想起自己还有一件最伟大的工作——延续生命的大事没有来得及去做，那时体力、精力，还有自己孕育宝宝的温床，只怕会已经力不从心。

提升脑力一般传统观念误认为，女性在怀孕期间会变笨，记忆力也会衰退和变得迟钝。

而现代医学研究显示，女性在怀孕和养育孩子这两个阶段中，不仅脑力增加，连带的学习与记忆技巧也会变得更加卓越！

当母亲的大脑必须适应因生殖带来的挑战时，脑部就像处于备战状态一样，会更加灵敏。

还有人发现，凡是嗅觉健全的母亲，一旦与自己的新生儿相处一小时以后，仅仅依靠气味，就能辨认出自己的宝宝。

由此可见，新增加的潜力，包括孕妈妈产后的感知能力，让女性可以凭着微弱的味道和声音，辨识自己的宝宝在何处。

有研究显示，当人到达中年时，记忆力会开始衰退，而怀孕能提升女性脑力，不仅能促进心智健康，对于延年益寿也有功效。

变得勇敢怀孕不但让孕妈妈更聪明，也变得更加勇敢。

对必须哺育幼儿的妈妈来说，为了宝宝的安全，即便遇到以前曾经特别害怕的蟑螂、蜘蛛、老鼠，都能毫不迟疑地给予迎头痛击。

哺乳类生物在生育哺育下一代时，不仅能锻炼大脑，进而改变谋生技能和感知行为。

由功能性磁共振造影研究显示，新妈妈在哺育宝宝时，掌管奖赏感觉的脑区活性增加，用脑活动增加的直接效果，就是全面脑活力增加，尤其是对于自己宝宝的呵护功能变得敏感，会毫不迟疑做出许多以前不敢做的事，来保护孩子。

耐性加倍在现代社会中，许多女性虽然身兼数职，但作为职业女性的她们，因为自己“升格”当了妈妈，在照料宝宝及家人的同时，对协调沟通和耐心的能力会无形中大幅度增加，使自己更加能体谅自己和别人的心态，而且变得更加富有责任感，这些经过生活不断磨练出来的技能，譬如在庞大压力下同时处理多项事务、具有领导能力、能照顾他人等等，更能让自己在职场上得以大放异彩。

## <<怀孕分娩月子>>

### 编辑推荐

《怀孕分娩月子(超普及版)》：一个专注于妇幼保健的团队倾力打造完美孕期，源自于对细节的精准把握中国准妈妈人手一册的孕育宝典孕前须控制体重——环肥燕瘦皆不宜孕期吃的禁忌——饮食上的黑名单一日三餐学问大——谁知盘中餐平衡膳食——饮食中的黄金法则孕前防疫方案——为健康上一份保险应对皮肤问题——斑斑点点不再怕孕早期忌性爱——“性”福要等待恢复身材做运动——体形依旧完美宫外孕如何早发现——排除身体中的险情并非缘于“坐月子”——释疑种种产后疼痛这本书一定最适合您阅读。

感谢您对《怀孕分娩月子(超普及版)》创作团队和专家的信任凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。

我们的目标为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

<<怀孕分娩月子>>

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>