

<<陈宝英孕产科学全书>>

图书基本信息

书名：<<陈宝英孕产科学全书>>

13位ISBN编号：9787510103759

10位ISBN编号：7510103754

出版时间：2010-3

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英 编著

页数：307

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>

<<陈宝英孕产科学全书>>

前言

整个孕期如同一次特别的旅行，从受精卵形成，到宝宝出世这10个月，你在整个孕育过程会面临着很多不可知的因素，艰难与欣喜并存。

十月孕期，你可以感受到胎宝宝在腹中的成长与悸动，却不了解自己身体出现的种种变化与不适，不知道胎宝宝是在何时长出小手和小脚，何时学会挤眉弄眼。

更重要的是，相对于自己自身的身体变化，你更重视胎宝宝的健康和成长，你希望每一天都能够给予胎宝宝的成长最好的帮助，让宝宝“赢在起跑线上”，因此该如何合理饮食、如何运动、如何胎教、如何保持良好的心情、如何协调工作，都成了你最想了解的知识。

长久的盼望和悉心孕育之后，到了分娩的阶段，当那令人激动的一天终于来临，盼望、阵痛、紧张、历尽艰辛的你又将迎来怎样的一天？

十月怀胎，一朝分娩，你要面临的是一个竭尽全力的独特的过程。

当你终于带着宝宝走完孕期的最后一站，把小生命带到这个世界上的时候，你的身体状况会如何呢？饮食起居该如何护理才能尽快恢复？

准爸爸该怎么样来照顾你？

嗷嗷待哺的宝宝又该如何悉心照顾？

也许你是第一次怀孕，也许由于现代社会的激烈竞争，你不得不选择了晚婚和晚育，错过了生育的最佳年龄，这都不重要，只要你懂得在孕期科学、合理地照顾好自己和胎宝宝，就一定能够肩负起孕育下一代的甜蜜使命，并顺利分娩。

<<陈宝英孕产科学全书>>

内容概要

全面并不只是面面俱到。
抓住重点，孕期方能自在掌握。
科学并不意味着严肃地说话。
轻松之中。
你想知道的知识，已经拥有。
实用不只是仅仅让你知道，而是让你做到。
简单的就是实用的。
我们奉献给你的，就是这样的一《陈宝英孕产科学全书》——全面并突出重点.科学又不乏轻松，实用而包含简单。

<<陈宝英孕产科学全书>>

作者简介

陈宝英，北京女医师协会会长
北京妇产医院原院长
北京市政府专家顾问团顾问
国务院政府特殊津贴享受者
世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

<<陈宝英孕产科学全书>>

书籍目录

Part 1 孕前期 沃土出壮苗, 孕前准备是关键 孕前期第一阅读 具备积极的优生态度 做好怀孕的心理准备 高龄准妈妈, 也不要太担心 算一算怀孕的经济账 为孕育做个简单的规划 24~29岁为女性最佳生育年齿 夏、秋季为最宜怀孕的季节 孕前身体准备 受孕前的最佳健康条件 孕前体检意义重大 不要忘记孕前遗传咨询 容易遗传的几种疾病 一些特殊情况下, 不宜怀孕 多次流产对怀孕不利 女性服药要遵医嘱 男性用药也须谨慎 孕前最好去看看牙医 决定怀孕后改变避孕措施 孕前营养准备 提前3个月至半年开始饮食调理 孕前如何保证营养全面均衡 不利妊娠的饮食习惯要戒掉 为什么孕前要补充叶酸 补充叶酸有学问 标准体重创造优生宝宝 多吃哪些食物可以提高受孕几率 孕前起居护理 装修新居要谨慎 暂时不要饲养猫、狗等宠物 准备好孕期可能用到的药箱 男性要避免频繁的热淋浴 男性不要过多骑单车 孕前运动计划 运动适宜助好“孕” 安排一个孕前健身计划 孕前运动的宜与忌 职场女性备孕良策 某些特殊工种的女性要调离岗位 了解自己在孕产期享有的特权 进入怀孕倒计时 排卵日前后是最易受孕时期 学会测试基础体温 增加受孕几率的方法 性高潮“制造”的宝宝更聪明 精子决定胎宝宝的性别 避开“黑色”受孕期 不同避孕方法停止后多久可以怀孕Part 2 孕早期(1~3月) 恭喜你怀孕了, 快乐孕程第一步 孕早期知识第一阅读 孕早期胎宝宝发育情况 怎么判断怀孕了 早孕试纸的正确使用方法 早孕试纸不偏信 预产期的计算方法 早孕反应期间身体有什么变化 准妈妈要注意控制体重增长速度 给胎宝宝办理准生证 孕早期营养跟进 三餐要定时定量 孕期健康早餐应该怎么吃 饮食卫生要做到位 多样化摄入营养才能不多又不少 怎样保留食物中的营养 小心这些易导致流产的食物 避免食用含致畸物质的食物 远离油炸食品 有恶心症状时, 饮食要清淡可口 早孕反应严重补充维生素应适量 食盐量控制在每日5~6克 科学饮水, 保证饮水卫生 可助胎宝宝健康发育的食物 准妈妈每天该吃多少水果蔬菜 “嗜酸”的准妈妈要仔细挑选食物 孕早期起居护理 怎样缓解早晨起床后的恶心感 规律作息, 保证充足的睡眠 准妈妈每天睡多长时间为宜 建立适应人体的生物钟 准妈妈日常的正确姿势 准妈妈洗澡必须警惕4大问题 孕早期性生活需及时做出调整 打扫卫生也要有所注意了 准妈妈孕期如何护理皮肤 准妈妈暂时要远离哪些化妆品 小心香水“有毒” 日常家电也有污染 看电视6大守则 准妈妈应怎样健康使用手机 怎样选择和检验防辐射孕妇装 不可迷信孕妇防辐射服 衣服要宽松舒适 孕期最好不要戴隐形眼镜 选购孕期胸罩 选一双舒适的低跟鞋 孕早期不适与意外护理 注意: 别把怀孕症状当感冒 孕期要小心感冒 5招教准妈妈防呼吸道传染病 为什么感觉头晕眼花 易疲倦准妈妈, 最好睡个午觉 孕早期尿频对策 为什么孕早期会下腹部抽痛 关注阴道分泌物的变化 乳房胀痛怎么办 孕早期要预防先兆流产 警惕宫外孕的发生 警惕葡萄胎孕产 注意预防胎宝宝溶血症 孕早期运动规划 孕早期运动要“慢” 运动前要充分热身 散步是孕早期最佳的运动 做低强度有氧运动的方法 外出购物也是一项不错的运动 孕早期胎教时间 对胎教要抱一颗平常心 做好胎教首先要提高自身修养 每天的最佳胎教时间 提高胎教效果的呼吸法 准备胎教卡片 胎教中的美学教育 意念胎教: 想象胎宝宝的可爱模样 准妈妈多动脑, 宝宝更聪明 远离精神刺激性强的书籍 “织出”心灵手巧的胎宝宝 侍养绿色植物, 颐养身心 什么样的音乐适合胎教 不同心境听不同的胎教音乐 最适合早期胎教的3首名曲 孕早期准妈妈心情课堂 适应孕期变化, 慢慢进入妈妈的角色 怀孕后, 准妈妈的情绪变得敏感 如何控制自己的怒气 通过色彩调适心情 情绪不佳时, 去和知心朋友谈谈心 不要过度担心胎宝宝的健康 不要太在意自己的形象变化 了解准妈妈孕期的性心理 和准爸爸一起协调性生活 准爸爸别给妻子带来压力 准爸爸的好饭菜会让准妈妈开心起来 职场准妈妈好“孕”方案 怀孕后要不要马上停止工作 怀孕后坚持上班有好处 怀孕后怎么跟同事处好关系 使用电脑一周不要超过20个小时 怎么上下班最稳妥 上班时妊娠反应严重怎么办Part 3 孕中期(4~7月)Part 4 孕晚期(8~10月)Part 5 分娩期Part 6 产后期

章节摘录

插图：不同体质的女性，由于个体之间的差异，在孕前营养补充、饮食调理、开始时间、营养内容、加量多少等问题上，可因人而异。

体质营养状况一般的女性，孕前3个月至半年，就要开始注意饮食调理，每天要摄入足够量的优质蛋白、维生素、矿物质和适量脂肪，这些营养物质是胎宝宝生长发育的物质基础。

身体瘦弱、营养状况较差的女性，孕前饮食调理更为重要，最好在怀孕前1年左右就应注意。

身体健康、营养状态较好的女性一般来说不需要更多地增加营养，但优质蛋白、维生素、矿物质的摄入仍不可少，只是应少进食含脂肪及糖类较高的食物。

从受精到胎宝宝娩出，准妈妈需要为胎宝宝的生长发育提供大量的营养；准妈妈在孕期血浆容量增加、器官体积增大也需要额外的能量及营养素补充，所以，孕前要保证营养全面而均衡。

首先，注意营养的均衡性。

如果长期偏食，就会导致不同程度的营养失衡，怀孕以后会影响胎宝宝的生长发育。

所以，在孕前要有目的地调整饮食，平时多储存一些自身体内含量低的营养素。

第二，注意食物搭配的多样性。

一日三餐要尽量吃得“杂”一些，要做到粗粮和细粮充分搭配，荤菜和素菜合理进食。

第三，多吃蔬菜和水果，适量补充维生素。

<<陈宝英孕产科学全书>>

编辑推荐

《陈宝英孕产科学全书》：把握孕期的方方面面，每个方面才能尽善尽美中国妇产科学及母婴保健领域权威专家与读者倾情分享从医40余年的研究成果

<<陈宝英孕产科学全书>>

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>