

<<孕期产后护理百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕期产后护理百科全书>>

13位ISBN编号：9787510109287

10位ISBN编号：7510109280

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英

页数：320

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>

## <<孕期产后护理百科全书>>

### 内容概要

本书内容主要包括：孕前怀孕准备；孕期十月胎儿发育和准妈妈身体变化、营养与饮食、食谱推荐、日常起居保健、胎教方法、情绪调节、孕期不适与疾病应对、产前检查；如何科学坐月子和护理新生儿。

<<孕期产后护理百科全书>>

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

## <<孕期产后护理百科全书>>

### 书籍目录

#### Part 1 孕前准备，完美孕期的保证

##### Chapter1：营养准备：为胎儿储备好“食物”

叶酸——预防胎儿神经管畸形

补充叶酸的食谱

维生素E——提高精子活力

维生素C——清除体内毒素

锌——增加受孕机会

孕前应改掉的不良饮食习惯

体质调养好才是优生的根本

准妈妈补益卵子的食物

准爸爸要少吃“杀精”食物

清体排毒，为胎儿营造优质内环境

##### Chapter2：助孕食谱：成功受孕的重要保证

调经理带食谱

益气养血食谱

排毒清瘀食谱

固肾益精食谱

##### Chapter3：健康准备：减少孕期的疾病困扰

最佳受孕年龄

最佳怀孕季节

订一个大略的怀孕计划

戒烟戒酒

为日后的开支算一笔账

做全面孕前体检（孕前6个月）

进行遗传优生咨询

考虑TORCH筛选

最好在孕前治愈的疾病

了解孕前常见疾病对怀孕的影响

少喝咖啡、可乐

如果需要可以提前接种疫苗

开始谨慎用药

保持良好的运动习惯，让身体更强壮

调整体重到正常范围

##### Chapter4：知识准备：了解一些受孕常识

生男生女的决定因素

停用避孕药，改换避孕方式

避开黑色受孕期

坚持测量3个月经周期的基础体温

这些排卵信号你发现了么

哪些姿势有助于受孕

孕前如何调整性生活频率

流产之后再怀孕需要注意什么

新婚后不宜马上怀孕

父母的哪些特征会遗传给孩子

##### Chapter5：生活准备：为孕期做些改变

## <<孕期产后护理百科全书>>

布置温馨的居家环境

调整工作与生活,让身心都保持愉悦

如果你养宠物,暂时离开它

改掉对精子和卵子不利的生活习惯

Chapter6:心理准备:经营好这美妙的10个月

接受孕育生活带来的一系列变化

别将生男生女当成一种压力

Chapter7:特殊关照:孕前预防不孕不育症

女性不孕是什么原因

预防女性不孕症措施

男性不育是什么原因

预防男性不育症措施

Part 2 孕1月:宝宝安家落户了

Chapter1:胎儿发育周周看

第1周的胚胎

第2周的胚胎

第3周的胚胎

第4周的胚胎

Chapter2:孕1月准妈妈身体的微妙变化

Chapter3:怀孕知识课堂

受孕过程:精卵的美丽相遇

着床后受精卵才算是正式安家

Chapter4:营养与饮食

判断一下自己是否缺乏营养

不需猛补,保持孕前的水平就好

孕1月准妈妈每日需要摄入的食物量

早餐不但要吃,更要吃好

根据热量高低有选择地食用食物

保证营养——多摄优质蛋白

准妈妈喝水有什么需要注意的

准妈妈孕期多吃鱼

水果每天不要超过500克

蔬菜水果如何吃更营养

忍痛割爱,戒掉冷饮

Chapter5:健康食谱推荐

补充蛋白质和多种维生素:五彩鸡丝

补充叶酸、蛋白质:菠菜鸡煲

强身止吐:姜米拌脆藕

补铁养血:菠菜蛋汤

补脾和胃:彩椒牛肉丝

宽肠通便,梳理气血:油豆腐烧油菜

Chapter6:日常起居保健

如何使用验孕试纸自行验孕

去医院验孕更准确

此期对胎儿有重要意义

打造健康无污染的居室环境

安全使用化学用品

## <<孕期产后护理百科全书>>

和有害化妆品说再见  
当心生活中的辐射源  
防辐射服不妨早点穿  
受孕后暂停性生活  
记怀孕日记，作为见面礼送给宝宝  
孕期做运动，好处多多  
剧烈的运动要避免  
散步、慢跑，准妈妈都适合做  
Chapter7：胎教进行时  
什么是胎教  
常用的胎教方法  
受过胎教的宝宝有什么不一样  
Chapter8：情绪调节站  
做好角色转换的准备，迎接全新生活  
调整好情绪，别让孕期抑郁来扰  
Chapter9：职场准妈妈须知  
职场准妈妈怎么安排工作与生活  
边怀孕边工作的好处  
Chapter10：孕期不适与疾病  
感冒  
妊娠牙龈炎  
皮肤过敏  
Chapter11：产检关注  
孕期产检项目早知道  
选择一家合适的产检医院  
Chapter12：特殊关照：高龄准妈妈的孕期生活  
高龄准妈妈的生理特点  
高龄准妈妈容易遭遇什么样的孕育麻烦  
给高龄准妈妈的贴心提醒  
Part 3 孕2月：感觉身体的微妙变化  
Chapter1：胎儿发育周周看  
第5周的胚胎  
第6周的胚胎  
第7周的胚胎  
第8周的胚胎  
Chapter2：孕2月准妈妈身体的微妙变化  
Chapter3：怀孕知识课堂  
营养“传送带”——脐带  
Chapter4：营养与饮食  
吃点干的缓解孕吐  
孕吐期间如何保证营养  
增强抵抗力——多摄维生素C  
补充促进胎儿大脑发育的营养素  
准妈妈嗜酸，可以吃这些  
腌制食品营养少，准妈妈要少吃  
牛奶，孕期必不可少的营养品  
另一种营养补充方式——孕妇奶粉

<<孕期产后护理百科全书>>

怎样确保孕期饮食卫生

Chapter5：健康食谱推荐

温中散寒，理气止吐：生姜羊肉粥

开胃消食，补充维生素：蚝油菜花

止呕养胃：粟米丸子

缓解不适，低脂高蛋白：原味鲜鱼汤

健脾开胃：拍黄瓜

Chapter6：日常起居保健

怎样防止先兆流产的发生

拒绝染烫发，远离致癌物

孕期适用的安全护肤品

洗澡时，安全问题放首位

准妈妈的夏季防晒要诀

使用空调、电扇须知

冬季如何安全有效地取暖

床上用品该换换了

能否练瑜伽，因人而异

适当做些家务也是锻炼身体

Chapter7：胎教进行时

做一个胎教计划表，对照执行

静心冥想，寻回平稳的心境

胎教误区可别闯

Chapter8：情绪调节站

一起学习孕期知识

让亲人朋友做自己的坚强后盾

善用音乐平复焦虑情绪

试着学习绘画

Chapter9：职场准妈妈须知

职场准妈妈有哪些权利

巧妙地为自己打造一个无烟环境

Chapter10：孕期不适与疾病

白带增多

孕吐

尿频

乏力、没精神

Chapter11：产检关注

HCG检查方法及注意事项

Chapter12：特别关照：素食准妈妈的营养计划

Part 4 孕3月：度过不适的孕吐期

Chapter1：胎儿发育周周看

第9周的胎儿

第10周的胎儿

第11周的胎儿

第12周的胎儿

Chapter2：孕3月准妈妈身体的微妙变化

Chapter3：怀孕知识课堂

了解胎儿居住的小房子——子宫

## <<孕期产后护理百科全书>>

宫外孕：受精卵安错了家  
葡萄胎：子宫里的良性肿瘤  
Chapter4：营养与饮食  
镁帮助胎儿发育，每天350毫克  
准妈妈要注意补碘  
如何挑选和食用肉类  
准妈妈吃鸡蛋要注意什么  
饮食不宜过精，适当吃点粗粮  
外出就餐注意卫生和营养搭配  
预防食物过敏，避免将过敏体质传给宝宝  
孕期要少吃哪些调味料  
解馋的营养小零食  
Chapter5：健康食谱推荐  
养心除烦：蛋黄莲子汤  
补铁益气：胡萝卜烧牛腩  
补血开胃：猪血豆腐汤  
补充碘、钙、蛋白质：紫菜豆腐羹  
Chapter6：日常起居保健  
换用环保、健康的餐厨用具  
细数孕期不宜佩戴的首饰  
准妈妈看电视、上网要克制  
健康使用手机，减少辐射伤害  
有些花草对准妈妈有害，不能养在家中  
准妈妈尽量远离厨房  
孕期的皮肤护理  
选好口腔护理用品，安全清洁口腔  
头发变浓密，要细心呵护  
别忘记及早办理准生证  
Chapter7：胎教进行时  
做胎教要端正态度，不可急于求成  
生活好习惯从胎儿期开始培养  
Chapter8：情绪调节站  
摆脱不切实际的致畸幻想  
职场准妈妈须知  
找个合适的时机向老板汇报孕事  
办公室里也可以舒适午睡  
Chapter9：孕期不适与疾病  
消化不良  
头晕  
尿路感染  
腹痛  
Chapter10：产检关注  
第一次正式产检  
Chapter11：特别关照：意外流产之后的休养  
意外流产后的注意事项  
Part 5：孕4月：进入身心稳定的黄金期  
Part 6：孕5月：一起感受胎动的幸福



<<孕期产后护理百科全书>>

- Part 7 : 孕6月 : 爱动的小家伙
- Part 8 : 孕7月 : 时刻保持好心情
- Part 9 : 孕8月 : 问题多发期须注意
- Part 10 : 孕9月 : 时刻准备着
- Part 11 : 孕10月 : 即将迎来新生命
- Part 12 : 分娩期 : 聆听胎儿的啼哭
- Part 13 : 产后期 : 恢复从前的样子
- Part 14 : 给宝宝最好的照顾

<<孕期产后护理百科全书>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<孕期产后护理百科全书>>

### 编辑推荐

《孕期产后护理百科全书》编辑推荐：孕期10个月是一个漫长的过程，在盼望宝宝降生的日子里，兴奋之中总会有些不安。

可以说，产生这些不安往往是因为对孕期的知识了解不够充分。

而《孕期产后护理百科全书》所介绍的内容，以其实用性和科学性，为准妈妈们增加了孕育一个健康、聪明宝宝的信心。

<<孕期产后护理百科全书>>

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>