

## <<十月怀胎知识百科全书>>

### 图书基本信息

书名：<<十月怀胎知识百科全书>>

13位ISBN编号：9787510109294

10位ISBN编号：7510109299

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英

页数：305

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>

## <<十月怀胎知识百科全书>>

### 内容概要

怀孕阶段是女性最幸福的时光，然而也充满了许多的艰辛。对此准妈妈应以百倍的细心去面对孕期中那些不可避免的困扰、疑惑与烦恼。这样，才能孕育一个健康、聪明的宝宝。

本书着重讲解了如下内容：孕前需要掌握的备孕、优生保健知识；孕期十个月中胎宝宝的发育进程，准妈妈的饮食安排、日常生活保健、孕期不适与疾病应对、胎教常识与方法等知识；以及新妈妈如何科学坐月子和新生儿护理等。

相信本书给予的专业同步指导，将会呵护准妈妈、新妈妈生活的每一天！

<<十月怀胎知识百科全书>>

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

## <<十月怀胎知识百科全书>>

### 书籍目录

#### Part1：备孕必读

##### Chapter1：孕前体检及相关知识

孕前体检的必要性与重要性

孕前体检项目有哪些

孕前体检医院的选择及其他常识

意外怀孕了该怎么办

##### Chapter2：备孕的身体准备

生殖环境要调养好

合理补充营养从孕前3个月开始

调整体重，让身体做好受孕准备

对卵子不利的因素要在孕前调理规避

##### Chapter3：备孕的知识准备

最佳怀孕年龄

最佳怀孕季节

最佳受孕时间

性爱姿势对受孕也有影响

排卵期测定

孕前平衡饮食建议

叶酸如何从孕前开始补充

##### Chapter4：关于遗传，你最关心的问题

遗传咨询怎么做

##### Chapter5：特殊情况下的备孕提醒

患病妊娠

##### Chapter6：对备孕爸妈说几句

备孕成功与否，都要调整好心态

#### Part2：怀孕第1月（1~4周）

##### Chapter1：胎儿的生长发育

精卵结合，生命的种子诞生

受精卵着床，种子成功播种

胎儿正式入住子宫

##### Chapter2：营养常识与饮食方案

怀孕后要调整饮食结构

饮食注意符合三个要求

孕1月要重点补充叶酸

孕1月不需加大饮食量

少吃山楂，科学吃酸

科学安排孕期早餐

饮用“孕妇奶粉”注意事项

孕期喝水的选择与方法

孕期不宜喝咖啡和浓茶

避免食用易导致流产的食物

孕1月食谱推荐

##### Chapter3：环境与孕期护理

安全舒适的家居环境利于胎儿发育

## <<十月怀胎知识百科全书>>

营造好的睡眠环境，保证准妈妈的睡眠质量

床垫软硬适度最好

卧室不宜摆放四类植物

性生活在孕早期要尽量节制

宠物饲养要当心

冷水澡有可能引起子宫收缩，不要洗

孕期泡澡、泡脚的注意事项

避免频繁长途旅行与出差

剧烈运动孕早期不宜

有害辐射源要远离

可以进行柔缓的瑜伽运动

### Chapter4：胎教的常识与方案

什么是胎教

胎教什么时候开始最合适

胎教的效果

胎教的常用方法

常见的四大胎教误区

### Chapter5：孕期常见不适

初期尿频

恶心、呕吐

比平常更加敏感

### Chapter6：对年轻父母说几句

做好当父母的心理准备

做好怀孕的物质准备

处理好工作和怀孕的关系

## Part3：怀孕第2月（5～8周）

### Chapter1：胎儿的生长发育

从“苹果籽”到“葡萄”

“小海马”做好准备，开始踏上生命旅程

### Chapter2：营养常识与饮食方案

孕2月营养指导

孕2月重点补充锌

维生素B6可以帮助缓解孕吐

孕吐严重的准妈妈注意保证营养

适量补充维生素C，提高抵抗力

每日饮食兼顾“五色”

注意避免食物中隐藏的致畸物

准妈妈要少吃火锅

保留食物营养的技巧

孕吐准妈妈吃水果注意的问题

孕2月食谱推荐

### Chapter3：环境与孕期护理

化妆美容建议

轻松缓解孕早期的疲劳

生活细节缓解早孕反应

不宜在人多的地方长久逗留

不要染发、烫发

## <<十月怀胎知识百科全书>>

正确使用手机

看电视不可过久过近

孕早期的散步方法

风油精、樟脑丸、精油要谨慎使用

### Chapter4：孕期常见不适

倦怠疲乏

下腹部抽痛

孕期便秘

出现类似感冒症状

孕早期头晕眼花

### Chapter5：胎教的常识与方案

看电影《小淘气尼古拉》

诗歌《他会是什么模样》，读爱的赞歌

故事《拔萝卜》

画一画胎儿以后的样子

### Chapter6：对年轻父母说几句

正确使用早孕试纸，避免错误验孕

对异样的身体变化不可掉以轻心

孕期不适不要过分担心

谨慎对待孕早期胎儿出现危险的信号

## Part4：怀孕第3月（9～12周）

### Chapter1：胎儿的生长发育

五官更加分明，骨骼开始生长

脑部开始第一轮发育

外生殖器初步形成，逐渐形成四肢

### Chapter1：营养常识与饮食方案

孕3月营养指导

孕3月注意补充碘

小腿容易抽筋的准妈妈，看看是否缺钙

注意少喝含咖啡因的饮料

吃素的准妈妈要保证营养的全面均衡

最好不要吃冰镇食物

吃鸡蛋时需要注意的问题

准妈妈可以适当吃些零食

补品补药，服用遵医嘱

准妈妈应慎用的中药

孕3月食谱推荐

### Chapter1：环境与孕期护理

穿着要宽松、舒适

干家务注意适度

缓解不良情绪，告别孕期抑郁

牙齿的几种保健方法

避免二手烟的危害

胎教的常识与方案

### Chapter1：孕3月胎教指导

情绪胎教：放松精神传递平静

看电影《帝企鹅日记》

## <<十月怀胎知识百科全书>>

听音乐《我的爹地》

脑筋急转弯

诗歌《甜蜜》

Chapter1：孕期常见不适

阴道分泌物增多

腹部容易受凉

妊娠反应最难的阶段

Chapter1：对年轻父母说几句

预防早期流产

及早发现宫外孕，四个特点提示早检查早诊治

大龄妊娠有必要接受羊膜腔穿刺检查

Part5：怀孕第4月（13~16周）

Chapter1：胎儿的生长发育

面部逐渐完善

长出胎毛和头发

已经能区分男女

胎儿会玩脐带了

可以感受到轻微的胎动喽

Chapter2：营养常识与饮食方案

孕4月营养指导

孕4月重点补充蛋白质

适合孕妇食用的坚果

胎儿热能需求大，准妈妈注意多吃主食

适量补充脂肪酸，帮助胎儿大脑发育

预防并应对缺铁性贫血

加餐的注意事项

孕4月食谱推荐

Chapter3：环境与孕期护理

孕4月产检的注意事项

适度游泳，有助减轻孕期不适

正确姿势有助安胎

孕中期过性生活的注意事项

通过阅读让心绪宁静

空调、电风扇使用禁忌

下肢静脉曲张穿长筒袜能够改善

舍弃腰带，展现孕妇独特魅力

Chapter4：胎教的常识与方案

孕4月胎教指导

一起来做抚摸胎教

语言胎教这么做

看电影《罗马假日》

听音乐《月光》

故事《当世界年纪还小的时候》

游戏对弈

和准爸爸一起听胎儿有力的心跳

Chapter5：孕期常见不适

腰背酸痛

## <<十月怀胎知识百科全书>>

抑郁症

Chapter6：对年轻父母说几句

恭喜准妈妈进入身心稳定的孕中期

做一次全面的产前检查

Part6：怀孕第5月（17～20周）

Part7：怀孕第6月（21～24周）

Part8：怀孕第7月（25～28周）

Part9：怀孕第8月（29～32周）

Part10怀孕第9月（33～36周）

Part11：怀孕第10月（37～40周）

Part12：产后护理（分娩后一个月）

Chapter1：营养常识与饮食方案

月子进补要因人而异

产后饮食原则

产后前三天的饮食要清淡好消化

这些食物月子期间不宜吃

坐月子期间要特别注意少吃盐

排除恶露要正确喝生化汤

催奶汤要适时适量

大龄新妈妈月子进补原则

吃红糖补血但要适量

饮食帮助产后伤口快恢复

产后食谱推荐

Chapter2：环境与产后护理

产后需要做这些检查

产后大小便的注意事项

避免尿液滞留的方法

产后痛的护理

产后下床眩晕的护理

剖宫产新妈妈对伤口的护理

产后涨奶的防治

坐月子时洗澡、洗头的注意点

产后运动

产后性生活

学习新生儿的护理方法

新妈妈要学会抱新生儿

Chapter3：早教的常识与方案

胎儿出生后需要巩固胎教的成果

经常温柔地抚摸宝宝

经常和宝宝说说话

Chapter4：产后常见不适

产褥感染

急性乳腺炎

产后腹痛

产后抑郁症

Chapter5：对年轻父母说几句

记得和新妈妈多谈心



<<十月怀胎知识百科全书>>

附录

不同季节的养胎食物及饮食原则

产后身体恢复速查

<<十月怀胎知识百科全书>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<十月怀胎知识百科全书>>

### 编辑推荐

《十月怀胎知识百科全书》编辑推荐：无论什么样的日子过久了，都会感觉乏味。孕期生活每一天都感觉有所不同，那是因为宝宝每一日都在悄悄长大，妈妈每天都是全新的体验。《十月怀胎知识百科全书》，不但让准妈妈感觉每一日的美好，更要把握孕期的方方面面，在意点点滴滴，不在乎琐琐碎碎，于是，平安的才是美好的。

<<十月怀胎知识百科全书>>

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>