

<<怀孕分娩坐月子实用百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩坐月子实用百科>>

13位ISBN编号：9787510423611

10位ISBN编号：7510423619

出版时间：2012-5

出版时间：新世界出版社

作者：秦云华

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>

## <<怀孕分娩坐月子实用百科>>

### 前言

孕育生命，是女人最美丽、最幸福的时刻。

怀孕的女人不仅孕育了生命，同时也孕育着自身的魅力和成熟。

小宝宝既是准妈妈和准爸爸的爱情结晶，也是生命的延续、爱情的升华，更是一家人的希望和未来，所以孕育一个健康快乐的宝宝，关乎每个家庭的幸福。

关于准妈妈如何度孕期，我建议首先要学会放松自己的心情，保持一颗平常心，用愉悦的心情来迎接新生命的到来。

其次，孕期营养也不可忽视，因为这不仅关系着准妈妈的身体健康，同时直接影响着胎宝宝的生长发育，所以准妈妈要根据孕期各阶段自身的身体变化情况和胎宝宝的营养需求情况科学、合理地安排膳食。

同时，别忘了给宝宝做胎教，准妈妈在做胎教的过程也是丰富自己孕期生活的一种方式，听一段优美的音乐来舒缓情绪，读一篇清新的散文来陶冶情操。

最后，准妈妈在孕期要适当的运动，这既能增强准妈妈身体抵抗力，又可使全身肌肉得到增强，有助于日后顺利分娩。

本书从您受孕开始，陪您度过妊娠的每一个月一直到分娩，向您提供所有您需要了解的孕期知识；针对每月可能遇到的问题，每月的注意事项，都详细地为您进行了梳理。

希望能够借助本书将我多年在工作中积累的专业知识和经验分享给每一位准妈妈，为您的孕期提供我力所能及的帮助。

准妈妈们享受生活，迎接新生命吧！

## <<怀孕分娩坐月子实用百科>>

### 内容概要

怀孕和生产是正常的生理现象，如何健康的度过孕期和产期，是每一位妈妈必须面临的课题。

全书共分为十二章，为每一位妈妈提供科学合理的指导。

从孕1月到孕10月，各分一章节，从孕前的准备到完成孕期，宝宝诞生，每月设计“本月营养素”“本月可能遇到的问题”“本月的注意事项”等板块，为准妈妈的每月营养保驾护航，为准妈妈的疑虑排忧解难。

对于贯穿整个孕期的产检问题，也为准妈妈单做小节，为准妈妈的产检行程舒经理脉，针对产检过程中可能遇到的产检知识进行详细介绍，让您的产检，简单而有序。

最后两章是宝宝出生和产后的事宜介绍，希望为您的孕期生活画上完美的句号，同时和您一起开始新的旅程。

本书系专家编写。

内容权威，选题立意新颖，知识全面，符合准妈妈的阅读需求。

## <<怀孕分娩坐月子实用百科>>

### 作者简介

秦云华，北京协和医院妇产科主任医师、中华医学会妇产科学会主任委员、卫生部产前诊断专家组成员、中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问。

1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，从事妇产科一线临床工作至今。

对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《孕期如何吃 宝宝最聪明》《孕产期营养与食谱大全》《我最想要的月子书》等科普读物。

## &lt;&lt;怀孕分娩坐月子实用百科&gt;&gt;

## 书籍目录

孕1月 收获幸“孕”1. 备孕期：不容忽视的五件事 孕前遗传咨询孕前必需营养素孕前谨慎用药孕前疾病防治孕前合理的健身计划2. 给宝宝选个“好日子”如何选择受孕的最佳期营造安全舒适“小房子”成功受孕的有效措施学量基础体温——了解准妈妈的排卵期播下“精良”的种子3. 做幸福快乐准妈妈 确认怀孕了女性怀孕时的蛛丝马迹准妈妈身体变化秘密行小小胚胎初长成推算预产期4. 扫除孕期“雷区”为健康加分 远离烟酒警惕生活中的辐射污染不得不防的饮食禁忌清查居室环境，杜绝隐性危害不宜与宠物亲密接触5. 本月可能遇到的事情 准爸爸出现“早孕”反应单位安排出差怀孕期间得了脚气6. 胎教——激发胎宝宝潜力的“源代码”胎教的确切含义制定科学的胎教计划认识所谓的“优境养胎”7. 本月注意的事项 警惕环境中的隐患开始养成规律的作息习惯调整错误的饮食习惯孕2月 十月怀胎进行时1. 准妈妈开始体会孕“味”2. 胎宝宝从一粒豆大小开始3. 正确应对您的早孕反应 不约而至的孕吐反应几个应对孕吐的小方法当心混淆感冒与妊娠反应4. 保胎养胎正当时 预防意外流产孕早期夫妻生活要节制避免颠簸和剧烈运动5. 本月必需营养素 碘——促进能量代谢和大脑发育 锌——人体的“生命元素”6. 本月可能遇到的问题 先兆流产孕期眩晕小心是贫血要不要告诉亲朋怀孕的事致畸幻想7. 关于产检建卡了解产检计划项目表8. 胎教——舒缓准妈妈的焦虑心情 给宝宝起个名字吧开始情绪胎教吧哪些是伤害胎宝宝的“胎教”9. 本月注意事项 警惕职场环境中的辐射污染出行注意事项孕早期不要擅自进补孕3月 早孕反应“面对面”1. 准妈妈即将变得“心宽体胖”2. 可以正式叫我“胎宝宝”3. 本月必需营养素 维生素A——给宝宝一双明亮的眼睛 镁——关乎宝宝的个头 钙——让胎宝宝拥有一口好牙 碘——有助胎宝宝脑部发育4. 准爸爸学做营养餐5. 本期可能遇到的问题 怎样选购防辐射服怎样选购新内衣孕期各阶段选择内裤有讲究孕期牙龈炎如何缓解孕期胀气6. 胎教——在音乐中舒展身心 如何选择胎教音乐快来一起做抚摸胎教吧胎宝宝也需要环境美7. 本月注意事项 准妈妈不宜吃桂圆维生素不宜补过量清洁乳房要轻柔8. 关于产检第1次产检本次产检关注点——绒毛活检孕4月 新的状态进入孕中期1. 准妈妈越“孕”越美丽2. “日新月异”的胎宝宝3. 本月必需营养素 脑黄金——最不容忽视的营养素 钙——促进胎宝宝骨骼发育 维生素D——骨骼生长促进剂4. 本月可能遇到的问题 鼻出血如何预防尿频孕期过敏怎么办呼吸感觉不畅怎么办出现妊娠斑怎么办5. 简单的孕妇操也是胎教 胎教音乐随孕周有变化一起做呼唤胎教吧运动胎教从准妈妈操开始6. 关于产检第2次产检本次产检关注点——唐氏筛查7. 本月注意事项 准妈妈要开始留心体重睡眠最好采取左侧卧位外出就餐注意饮食卫生孕5月 感受无比美妙的胎动1. 准妈妈的身体新变化2. 胎宝宝发育周周看3. 本月必需营养素 铁——帮助准妈妈拒绝妊娠贫血 维生素A——视力和皮肤的保护神4. 换一种心情看生活，幸福就在拐角处 放松心情有妙招体会最初的胎动感觉为孕程过半庆祝一下5. 本月可能遇到的问题 腰酸背痛腹部皮肤干痒胎动时而不明显6. 正确看待“一人吃两人补”科学补充DHA让宝宝更聪明有益大脑的磷脂和胆固醇控制体重的进食小技巧7. 抓住胎教好时节 规划和记录对宝宝的胎教准爸爸的胎教三步走准爸爸做环境胎教准爸爸做情绪胎教8. 关于产检第3次产检本次产检关注点——羊膜穿刺产检当天穿什么9. 本月注意事项 站行坐卧有讲究不宜睡过软的床准妈妈忌吃过多甜食孕6月 爱是甜蜜的“负担”1. 准妈妈继续“充实”自己2. 胎宝宝的生活更加丰富多彩3. 本月必需营养素 脂肪——构成脑组织极其重要的营养物质 碳水化合物——提供热量并调节脂肪代谢4. 怀着宝宝去上班 为职场孕妈量身定制的营养建议职场孕妈出行安全须知5. 本月可能遇到的问题 胎儿腹水B超未见胎儿口唇尿蛋白阳性6. 胎教——感受彼此的爱 爱是胎教的基础最好的胎教是准妈妈的微笑准妈妈旺盛的求知欲开启知识的大门光照胎教进行时7. 关于产检第4次产检教您看懂B超单8. 本月注意事项 营养补充并非多多益善准妈妈洗澡需注意的几件事不宜过量补鱼肝油和钙远离含酞酸酯化妆品不要擅自减肥孕7月 身体不适有妙招1. 准妈妈的身体新变化2. 胎宝宝脑发育周周看3. 本月必需营养素 B族维生素——维持神经系统的正常运作 卵磷脂——给宝宝一个聪明的大脑4. 本月可能出现的问题 妊娠高血压综合征妊娠期糖尿病应对便秘腿抽筋妊娠水肿孕期贫血5. 生活巧安排，“负担”也甜蜜拍一组漂亮的孕期写真准爸爸和准妈妈一起做夫妻操逐一攻破睡眠障碍布置一下婴儿房6. 准爸爸学做营养餐7. 胎教——全家人一起来 胎教也应关注性格培养继续进行触摸胎教给职场孕妈的胎教指南准爸爸与胎宝宝的深情对话8. 关于产检第5次产检本次产检关注点——血糖筛查9. 本月注意事项 孕期血糖高应注意什么慎吃含过氧化脂质的食物准妈妈勿让听诊器惹恐慌孕8月 孕程已过三分之二1.

## &lt;&lt;怀孕分娩坐月子实用百科&gt;&gt;

准妈妈的身体新变化 2. 胎宝宝发育月月看 3. 本月必须的营养素 -亚麻酸——促进胎宝宝大脑发育  
 碳水化合物——提供热量并调节脂肪代谢4孕晚期饮食调整原则 多吃优质动物和大豆蛋白准妈妈吃粗粮有讲究巧烹调“锁”营养5. 本月可能遇到的问题 羊水过多或过少胎宝宝生长发育迟缓克服产前焦虑症脐带意外6. 关注自身健康也是对宝宝的爱 留意孕晚期的胸痛不可随意服用人参热性香料和食物添加剂不宜吃7. 产前准备细细谈 外出谨记几件事提前物色称职月嫂如何请假剪个新发型8. 胎教——让快乐继续 不要为了胎教而胎教创意胎教——漂亮的肚皮彩绘阅读胎教的最佳时机9. 关于产检第6次产检本次产检关注点——浮肿检查10. 本月的注意事项 注意胎宝宝五大红灯信号孕晚期要“禁欲”勿过多刺激乳房准妈妈不宜多吃冷饮孕9月 体重增长要适当1. 准妈妈的身体新变化 2. 胎宝宝发育周周看 3. 本月的必需营养素 膳食纤维——肠道的清道夫铁——帮助预防缺铁性贫血钙——准妈妈和胎宝宝骨骼健康的保障4. 本月可能出现的问题 溢乳胎宝宝过大孕晚期感冒巧应对5. 准爸爸学做营养餐 6. 胎教——让爱心进行到底音乐胎教——让宝宝更“赏心悦耳”抚摸胎教——帮宝宝做“体操”民间艺术欣赏也是胎教——皮影戏胎教小故事7关于产检 第7-8次产检本次产检关注点——胎心监护8. 本月注意事项 宫缩时该注意什么应对分娩的小招数不同皮肤瘙痒要区分对待羊水浑浊要小心孕10月 喜迎新生命1. 准妈妈的身体新变化 2. 胎宝宝发育月月看 3. 本月必需营养素 维生素B12——促进红细胞的发育和成熟铁——继续预防贫血锌——促进生长发育、增强免疫功能4. 助产饮食大盘点 本阶段饮食原则吃什么食物助分娩临产前必备饮食增加体力的食物5. 喜迎宝宝到来 学会辨别真假宫缩准爸爸在产房不宜做的事6. 准爸爸陪产前的必修课 准备一个临产包过了预产期怎么办了解提前入院的情况做个体贴的参与者选择合适的分娩方式7. 本月可能遇到的问题 尿失禁痔疮感到身体疼痛胎动异常泌尿系统感染8. 不可或缺的产前运动 日常活动不可少助产运动要适量产前运动1239. 胎教——一起期待宝宝的降临 本月胎教内容涂色游戏做手工胎教静下心来，我们一起听广播临产前的意想胎教10. 关于产检第9-12次产检本次产检关注点——骨盆内测量11. 本月注意事项 关注胎膜早破了解临产征兆不宜出远门勿忘洗澡、剪头发不能滥用催生针分娩1. 密切关注临产先兆 子宫底下降2. 什么是无痛分娩 不使用药物的无痛分娩借助药物的无痛分娩3. 缓解分娩疼痛的绝“招” 4. 顺产由哪些因素决定 5. 剖腹产 剖腹产与顺产的对比如何种情况适合剖腹产剖腹产的注意事项6. 准爸爸需要做的事情 为宝宝营造一个良好的居住环境7. 难产的几种情况 常见的难产情况8. 激动人心的分娩时刻 第一产程的配合第二产程的配合第三产程的配合坐月子1. 产后第一天需做的几件事 争取时间休息产后尽快排大小便初乳不可浪费哺乳的行为可刺激大脑准妈妈多汗应注意清洁2. 产后瘦身莫太急 产后何时开始锻炼产后锻炼项目产后体型恢复3. 产后防病勿大意 产后尿潴留产褥热产后腰痛产后抑郁症4. 产后哺乳尝试舒适的体位准妈妈应时刻关注自己的乳房产后哺乳饮食要注意

章节摘录

版权页：插图：1.备孕期：不容忽视的五件事 孕前遗传咨询 每个父母都希望拥有一个聪明健康的宝宝，但每个宝宝生长发育的特征，都会受到父母遗传特征的影响，如宝宝将来的肤色、脸型、身高，同样，准爸妈的一些遗传性疾病也会影响宝宝的生长发育。

因此，想要孕育健康宝宝，孕前遗传咨询就是备孕期不容忽视的一个环节。

什么是孕前遗传咨询 遗传咨询可分婚前咨询、产前咨询和一般遗传咨询三类。

其中一般遗传咨询是对包括疾病的发病原因、遗传方式、子女患病的危险等问题进行解释，提出建议和指导，对有可能生出染色体病、遗传性代谢病或先天畸形儿的孕妇，进行有关的产前诊断，及早诊断出胎宝宝的缺陷或严重的遗传性疾病，以及时中止妊娠，避免异常胎宝宝的出生。

找谁做遗传咨询 遗传学专业人员、遗传门诊医师、婚前检查医师、妇产科医师，都可以提供遗传咨询。

可以去看遗传科、产前或妇科门诊。

遗传咨询的主要内容 遗传咨询是遗传病患者及家属所提出的有关其疾病的问题，由从事遗传学专业的人员或掌握一定的遗传学知识的临床医师进行解答的过程。

具体内容如下：一般遗传咨询问题 某人有遗传病家族史，这种病是否累及咨询者或子女。

某种畸形是否可遗传。

对习惯性流产、多年不孕夫妇给予生育指导。

某些遗传病的预防和治疗。

接触射线、某些化学药品是否引起畸形。

产前咨询的问题 夫妇一方或家族有遗传病或先天畸形，他们的后代发病机会多大，能否预测。

已有一遗传病患儿，再生育时是否会再生同样患儿。

放射线和其他化学品对孕期胎宝宝的影响。

婚前咨询的问题 某一方或家属有遗传病能否结婚，后代健康估测等等。

哪些情况必需做遗传咨询 以下情形之一者需做遗传咨询：已生育过一个有遗传病或先天畸形患儿的夫妇。

夫妇双方或一方，或亲属是遗传病患者或有遗传病家族史。

夫妇双方或一方可能是遗传病基因携带者。

夫妇双方或一方可能有染色体结构或功能异常。

## <<怀孕分娩坐月子实用百科>>

### 媒体关注与评论

准妈妈买这一本就够了，书里的菜谱很实用。

——8月准妈妈 刘婷 在书店里看见就买了。

我喜欢里面的胎教内容，太好玩了。

——3月孕妈 何宁 一本全的书有很多，但这本确实特别。内容详略得当，篇幅合理。

既没有大部头那种让人一看就很累的感觉，也把该讲的知识都讲到了，挺好。

——北京妇产医院妈妈课堂主讲人 刘仁明

## <<怀孕分娩坐月子实用百科>>

### 编辑推荐

从怀孕到分娩到坐月子，为您打造孕育生产的完美流程是我们最大的期待。

您的幸孕旅程，《怀孕分娩坐月子实用百科》一路相伴！

为每一位妈妈提供科学合理的指导。

从孕1月到孕10月，各分一章节，从孕前的准备到完成孕期，宝宝诞生，每月设计“本月营养素”“本月可能遇到的问题”“本月的注意事项”等板块，为准妈妈的每月营养保驾护航，为准妈妈的疑虑排忧解难。

对于贯穿整个孕期的产检问题，也为准妈妈单做小节，为准妈妈的产检行程舒经理脉，针对产检过程中可能遇到的产检知识进行详细介绍，让您的产检，简单而有序。

最后两章是宝宝出生和产后的事宜介绍，希望为您的孕期生活画上完美的句号，同时和您一起开始新的旅程。

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>