

<<幸福妈妈三部曲>>

图书基本信息

书名：<<幸福妈妈三部曲>>

13位ISBN编号：9787512703476

10位ISBN编号：7512703473

出版时间：2012-2

出版时间：中国妇女

作者：姜桂英

页数：295

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>

<<幸福妈妈三部曲>>

内容概要

孕育是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复杂而又长期的孕育生命的过程，当然会倾注即将为人父母者的大量心血，但是如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。

《幸福妈妈三部曲(妊娠分娩育儿畅销升级版)》以科学的视角、通俗的语言告诉您孕产育儿全程中所不知道的、想知道的和应该知道的一切，是科学孕育宝宝的指导手册，是家庭生活保健的最佳顾问。

<<幸福妈妈三部曲>>

作者简介

姜桂英，首都医科大学附属复兴医院妇产科主任医师，产科主任。
从医20多年来，一直在妇产科从事医、教、研工作。
近年来主攻围产期保健、高危妊娠的处理。
多次参与中央电视台《健康之路》及中央电台开展的科学知识宣教工作。
热心于产科事业，多次在各种科普及专业杂志发表文章。

<<幸福妈妈三部曲>>

书籍目录

第一篇 妊娠篇——上天赐予妈妈的最好礼物

第一章 做好计划，准备迎接宝宝的到来

孕前准备，幸福妊娠的第一步

完美孕前计划生出健康宝宝

受孕前要了解自己的身体状况

和宠物保持一定的距离

孕前要适度休息

调整好作息规律

职场妈妈该如何要个宝宝

孕前要做的心理准备

从经济上准备宝宝的到来

胎儿的形成，昭示着生命的神秘

受孕过程

自测排卵日期

女性最佳生育年龄

最佳受孕季节

最佳受孕时间

最佳受孕体位

“酸儿辣女”并无科学依据

生男还是生女由爸爸决定

孕前宜忌，优生知识帮你生个聪明宝宝

新婚者不宜马上怀孕

酒后不宜怀孕

女性抽烟不利于优生优育

为高质受孕创造佳境

孕前检查与优生

孕前须注意哪些卫生常识

早产及流产后不宜立即再孕

长期服用药物的女性不宜立即怀孕

准爸爸如何呵护“种子”的质量

孕前饮食，保证营养很重要

孕前别忘补叶酸

科学食补叶酸

寻找叶酸食物

孕前不宜食用棉子油

孕前应停止食用辛辣和高糖食品

常服避孕药女性的饮食调养

孕前先排毒

根据自己的情况补充营养

孕前要补充微量元素

第二章 孕早期，精心调理度过危险期

孕一月：不知不觉怀孕了

胎宝宝的生长发育

孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养方案

<<幸福妈妈三部曲>>

孕妈妈的生活保健

孕二月：真的要当妈妈了

胎宝宝的生长发育

孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养方案

孕妈妈的生活保健

孕三月：顺利度过危险期

胎宝宝的生长发育

孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养方案

孕妈妈的生活保健

第三章 孕中期，配合适当的运动与休息

孕四月：体重在稳步增长

胎宝宝的生长发育

孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养方案

孕妈妈的生活保健

孕五月：肚子越来越挺了

胎宝宝的生长发育

孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养方案

孕妈妈的生活保健

孕六月：孕妈妈腰部明显变粗了

胎宝宝的生长发育

孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养方案

孕妈妈的生活保健

第四章 孕晚期，平静地等待宝宝的降生

孕七月：保持愉快的心情

胎宝宝的生长发育

孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养方案

孕妈妈的生活保健

孕八月：身体越来越笨重了

胎宝宝的生长发育

孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养方案

孕妈妈的生活保健

孕九月：常常感到喘不过气来

胎宝宝的生长发育

孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养方案

孕妈妈的生活保健

孕十月：迎接小宝宝的到来

胎宝宝的生长发育

孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养方案

<<幸福妈妈三部曲>>

孕妈妈的生活保健

第二篇 分娩篇——令人期待的感人场面

第一章 克服恐惧心理，做好分娩前准备

避免忙中出错，做好分娩前的物质准备

备

临产前孕产妇衣物的准备

孕产妇日常生活用品的准备

入出院私人物品的准备

放轻松，做好分娩前的精神准备

孕妈妈心情对胎宝宝有影响

精神准备不足可能导致的不良后果

怎样保持轻松的好心情

了解分娩先兆，缓解紧张心理

子宫降低

子宫收缩

见红

破水

第二章 ‘配合医生，减轻分娩时的阵痛

自然分娩，最可靠的分娩方式

孕妈妈最好采用自然分娩

哪种体位最有利于自然分娩

了解分娩全过程

分娩时如何与医生配合

难产的原因及预防

剖宫产，众多女性青睐的分娩方式

剖宫产术是怎么回事

哪些情况需要做剖宫产

剖宫产对妈妈可能造成的危害

剖宫产对宝宝可能造成的危害

第三章 产后保健，做个漂亮妈妈

别紧张，产后总有一些生理和心理变化

产后子宫收缩引腹痛

月子里生殖器官的恢复

腹部硬块越硬越好

产后多汗有原因

恶露的几种类型

产后膳食调理，吃得对才恢复得好

产后最适宜吃的蔬菜

产后最适宜吃的水果

多吃鲤鱼排恶露

产后不宜立即吃老母鸡

月子里不应完全忌食盐

红糖水别过量

最多每天只吃3个鸡蛋

正确的进餐顺序

生活细节须注意，养出健康好身体

坐月子没必要完全卧床休息

<<幸福妈妈三部曲>>

床上静养但别熟睡
户外活动要适宜
控制看电视、看书、织毛衣
身体完全恢复后再工作
产后也要注意口腔卫生
产后洗澡好处多
坚持梳头有益无害
亲友要暂缓探望新妈妈
产后何时恢复性生活
产后最佳避孕方法
产妇不能用普通卫生巾
剖宫产产妇在家该怎样保养
产后健身与美容，有了孩子也能有好身材
剖宫产后的疤痕护理
新妈妈不可盲目使用腹带
产后如何再拥有苗条双腿
如何防止产后乳房下垂
产后适当练习瑜伽
坚持运动塑造美臀
让大肚腩变平坦小腹
第三篇 育儿篇——为了让你健康地成长
第一章 0-1岁，小宝宝一天一天在变样
出生1个月：世界是黑白色的
了解新生宝宝
宝宝的营养快线
宝宝的日常护理
宝宝的早教课堂
宝宝的游戏时间
出生2个月：咿咿呀呀叫不停
宝宝的新变化
宝宝的营养快线
宝宝的日常护理
宝宝的早教课堂
宝宝的游戏时间
出生3个月：偏爱大红和大绿
宝宝的新变化
宝宝的营养快线
宝宝的日常护理
宝宝的早教课堂
宝宝的游戏时间
出生4个月：小手放到嘴巴里
宝宝的新变化
宝宝的营养快线
宝宝的日常护理
宝宝的早教课堂
宝宝的游戏时间
出生5个月：看到妈妈就高兴

<<幸福妈妈三部曲>>

- 宝宝的新变化
- 宝宝的营养快线
- 宝宝的日常护理
- 宝宝的早教课堂
- 宝宝的游戏时间
- 出生6个月：叫自己名字有反应
- 宝宝的新变化
- 宝宝的营养快线
- 宝宝的日常护理
- 宝宝的早教课堂
- 宝宝的游戏时间
- 出生7个月：双手能同时握物
- 宝宝的新变化
- 宝宝的营养快线
- 宝宝的日常护理
- 宝宝的早教课堂
- 宝宝的游戏时间
- 出生8个月：学会坐着自己玩
- 宝宝的新变化
- 宝宝的营养快线
- 宝宝的日常护理
- 宝宝的早教课堂
- 宝宝的游戏时间
- 出生9个月：开始有记忆力了
- 宝宝的新变化
- 宝宝的营养快线
- 宝宝的日常护理
- 宝宝的早教课堂
- 宝宝的游戏时间
- 出生10个月：会叫“爸爸、妈妈”了
- 宝宝的新变化
- 宝宝的营养快线
- 宝宝的日常护理
- 宝宝的早教课堂
- 宝宝的游戏时间
- 出生11个月：迈出人生第一步
- 宝宝的新变化
- 宝宝的营养快线
- 宝宝的日常护理
- 宝宝的早教课堂
- 宝宝的游戏时间
- 出生12个月：就要一周岁了
- 宝宝的新变化
- 宝宝的营养快线
- 宝宝的日常护理
- 宝宝的早教课堂
- 宝宝的游戏时间

<<幸福妈妈三部曲>>

第二章 1~3岁, 家里多了一个小大人

1~2岁, 变得越来越“独立”了

宝宝的新变化

宝宝的营养快线

宝宝的日常护理

宝宝的早教课堂

宝宝的游戏时间

2~3岁, 成了小小的“探索家”

宝宝的新变化

宝宝的营养快线

宝宝的日常护理

宝宝的早教课堂

宝宝的游戏时间

<<幸福妈妈三部曲>>

章节摘录

戒掉烟、酒、咖啡和软饮料等对：身体有刺激的东西。

给自己制订一套锻炼身体的计划。

多吃新鲜的水果和蔬菜，增加维生素、钙等微量元素的吸收，为受孕做好营养储备。

不仅是妻子，做丈夫的也要戒烟、戒酒。

因为不论是自己抽烟，还是被动地抽“二手烟”都有可能影响到下一代的健康。

长期吸烟、喝酒的人与不吸烟、不喝酒的人相比较，精子数量低17%左右，而且畸形率也会明显增多。

提前8个月注射风疹疫苗 如果在孕期感染了风疹病毒，很可能会导致胎儿畸形，所以这个环节不能省略。

医生建议风疹疫苗至少应该在孕前3个月注射，这样才能保证怀孕的时候体内风疹疫苗病毒完全消失，不会对胎儿造成影响。

为了保险起见，建议你给自己留出充足的时间，提前8个月注射风疹疫苗，并在2个月后确认体内是否有抗体产生。

提前6个月考虑停药某些有致畸作用的药物 一些药物中含有致畸成分，可能会引起胎儿畸形。因此要在怀孕前一段时间停药，使身体有充足的时间代谢掉这些有害物质。

如果你患有慢性疾病，长期服用某种药物，停药前需要争得医生的同意。

提前6个月看牙 牙病不仅影响准妈妈的健康，严重的还会导致胎儿发育畸形，甚至流产或早产。

孕期如果出现牙周和其他牙齿疾病，不管是治疗手段，还是用药方面都会有很多禁忌。

因此应该在孕前防患于未然。

如果牙齿没有其他的问题，只需要在怀孕之前洁牙就可以了，也就是我们常说的洗牙。

如果牙齿损坏严重，只剩下牙根或缺不同的牙冠，虽然不痛，也应该在孕前拔除。

另外，我们称为智齿的第8颗牙，大部分人都无法全部萌出，牙齿周围容易积存食物残渣，也是影响健康的隐患，应该在孕前尽早拔除。

提前5个月抗体检测 检查一下注射乙肝和风疹疫苗后，是否有抗体产生，如果没有应该补种。

提前3个月补充维生素，尤其是叶酸 提前补充叶酸，可以预防神经管畸形儿的发生。

提前3个月停用避孕药 尽管现在有些避孕药声称停药后可立即怀孕，但也应该谨慎为妙。

改变一下避孕方式，让自己的内分泌环境恢复一下，会对受孕有帮助。

提前1个月洗牙 医生建议应该定时清洁牙齿(也就是我们常说的洗牙)，才能保证牙齿的健康。

一般来说，早孕期的3个月不宜看牙和洗牙，所以怀孕前清洁一下，整个孕期都没有牙病来捣乱。

提前1个月放松心情 尽量不再出差、加班或者熬夜，注意饮食和营养。

最好能安排一次轻松的旅行。

很多小宝宝都是在假期里孕育出来的哟！

受孕前要了解自己的身体状况 1. 是否患有长期的疾病 假如你患有长期疾病，例如糖尿病或癫痫，在你打算怀孕之前就应告诉医生，医生可能要更换给你治疗所用的药物。

因为这些药物可能对胎儿有影响，或者会使你较难受孕。

2. 是否正在或曾经服用避孕药丸 若你想要受孕，此前就要完全停止服用避孕药丸，使身体恢复到正常的月经周期。

最好等到有三次月经周期后再怀孕，在此期间可用避孕套或子宫帽。

如果在规律的周期尚未重新建立前就受孕的话，比较难算出婴儿的预产期。

3. 你和丈夫有无遗传性疾病的家族史 有些疾病是遗传的，例如血友病及囊性纤维变性。

如果你丈夫的近亲中，有患遗传性疾病的人，就有可能传给你的宝宝。

在你打算怀孕前先去看医生，必要时医生会介绍你去看遗传学专家，他能估计出你妊娠的危险性有多少。

有一点也许会使你放心，即多数情况下，只有当父母双方都有这种疾病的遗传基因时，宝宝才会真正有遗传到这种病的危险。

<<幸福妈妈三部曲>>

4. 在工作中是否接触到化学品、铅、麻醉剂或X光 化学品、铅、麻醉剂或x光都会影响你受孕的机会, 或者给胎儿带来危害, 所以要告知医生。

在你怀孕前调换一个较为安全的工作是合乎情理的, 或者至少要尽量避免这些危害。

你一旦怀孕了就应有进一步保护自己的措施, 如果你的职业包括抬举重物, 医生会建议你调动工作。

5. 是否吸烟或饮酒 一旦打算怀孕, 你和丈夫就应停止吸烟和饮酒, 因为烟草及酒精对男性和女性的生育力都有影响。

此外, 吸烟、饮酒对生长中的胎儿以及出生后的婴儿的健康都有损害。

6. 你有足够的运动吗 为了保持身体健壮, 你应有目的地进行某些运动, 例如, 每周至少有1~2次慢跑或游泳。

7. 你的饮食是否有益健康 如果你吃的是由丰富的新鲜食物合理搭配而成的饮食的话, 将会增加你受孕的机会并且也会有一个健康的婴儿。

8. 你的体重有多少 理想的情况是: 至少在受孕前的6个月内保持与身高相称的正常体重。

为此, 如果你是严重的超重或体重过轻的话, 要去看医生并听取如何获得正常体重的意见。

除非你有严重的体重问题, 否则在妊娠期间千万不要节食。

因为节食会使身体失去维持生命所必需的营养。

如果决定怀孕, 最好不要饲养宠物。

因为, 弓形体原虫感染就是由宠物引发的。

弓形体原虫是一种寄生虫, 病原体很微小, 主要寄生在网状内皮细胞之中, 也可侵袭除了成熟红细胞以外的任何组织细胞。

许多宠物, 特别是猫、狗身上, 很容易寄生弓形体原虫, 感染弓形体原虫后会排出弓形体卵囊, 当卵囊污染食物被人误食, 就会感染人体; 人与小动物逗着玩, 或手、脸被小动物舔后, 也可能会受到感染。

原体进入人体后, 通过血液播散到全身, 引起弓形体病。

由于侵犯部位不同, 症状表现也不一样, 一般多为隐性感染, 或有乏力、低热、头痛、肌肉关节酸痛, 易被忽视; 重者则会引起高热、淋巴结肿大或非典型肺炎、心肌炎、脑膜炎等, 还会因此而引起眼部病变, 如脉络膜炎、视网膜炎、玻璃体混浊等。

由于没有什么特异性症状, 在临床上一般难以确诊。

如果孕妇不小心感染了弓形体原虫, 弓形体原虫会通过胎盘感染胎儿, 或者通过血液、子宫、羊水感染胎儿, 其中通过胎盘传给胎儿的概率高达40%, 直接影响到胎儿的正常发育, 造成流产、早产、死胎及胎儿畸形, 如脑积水、小眼、兔唇、智力发育迟缓、肝脾肿大、无耳廓、无肛门、两性畸形等一系列严重后果。

有些婴儿出生后虽然没有明显症状, 但是如果不给予及时的治疗, 数月或数年后便会出现智力低下、癫痫等中枢神经系统损害以及斜视、失明等眼部损害。

据调查, 感染弓形体病的孕妇孕育畸形胎儿的发生率是未感染者的27倍, 死胎的发生率是未感染者的3倍。

另外, 感染了弓形体病的儿童, 弱智的发生率是未感染者的5倍以上。

P3-5

<<幸福妈妈三部曲>>

编辑推荐

《幸福妈妈三部曲》出版10年以来，一直畅销不襄，备受读者喜爱，被很多大型医院推荐给新妈妈们。现在姜桂英的《幸福妈妈三部曲(妊娠分娩育儿畅销升级版)》重新改版，并根据时代的发展增添了很多现代的元素，内容更全面，理念更先进，方法更科学，体例更实用，是新手妈妈和家庭不可多得的育儿百科全书。

<<幸福妈妈三部曲>>

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>