

<<新婚孕产育儿>>

图书基本信息

书名：<<新婚孕产育儿>>

13位ISBN编号：9787530436318

10位ISBN编号：7530436317

出版时间：2008-4

出版时间：北京科技

作者：李月英

页数：226

字数：360000

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>

前言

本书详尽介绍了新婚、孕产、育儿方面的相关知识，注重科学性、实用性和趣味性，是一本内容详细的家庭孕产育儿百科全书。

新婚篇针对刚刚结婚的夫妇，从保健、营养和性爱方面进行科学、贴心的指导，愿每一对新婚夫妇做好新婚保健，享受幸福生活，为孕育健康后代做好身体和精神上的准备。

妊娠分娩篇从科学的角度讲述优生优育知识，具体内容涉及怀孕时机的选择、孕前保健以及怀孕后每个月的注意事项。

详细介绍了每个孕月中孕妇的变化、胎儿的生长发育，使每一位准妈妈对自己和胎儿都有更深入的了解。

每个月中更有保健课堂、营养课堂、胎教课堂，介绍了怀孕期间的饮食方法、健康习惯以及胎教方法等，读起来针对性更强，查找也非常方便。

育儿篇面向新生儿的父母，介绍了宝宝从出生到12个月内的护理、保健、喂养方面的知识，使新手父母能够尽快掌握，从容应对。

本书涵盖信息非常广泛、实用，是一本不可多得的家庭孕产百科全书，适合新婚夫妇阅读，在新婚之初做好充分准备，迎接优质宝宝的诞生。

<<新婚孕产育儿>>

内容概要

本书广泛吸取了国内外有关优生与优育、胎儿与孕妇、怀孕与分娩、优生与环境因素、孕妇营养、胎教、产后保养恢复、新生儿养护、新生儿保健等方面的最新资料。以图文并茂的形式，全方位关注从新婚备孕到宝宝出生12个月这一关键阶段给每一对新婚夫妇、孕妈妈、新手妈妈以贴心的、细致的指导，让宝宝从孕育起始就得到最科学、最温柔的呵护！

<<新婚孕产育儿>>

书籍目录

新婚篇 新婚保健课堂 婚前体检——优生优育第一关 新郎蜜月保健三要素 夫妻同步调适睡眠 新婚营养课堂 新婚食物采买须知 三餐饮食有规律 蜜月期新郎要注意营养的补充 新婚夫妇不宜喝可乐 性冷淡, 女人需补血 新婚性爱课堂 新婚期性卫生 如何过一个甜蜜之夜 专家讲堂: 做好新婚保健享受幸福生活妊娠分娩篇 神奇的生命之旅 了解怀孕的过程 美丽的邂逅——精子和卵子 性染色体决定胎儿的性别 胎儿性别的科学检测 专家讲堂: 通过饮食不能控制生男生女 怀孕时机的选择与禁忌 女性的最佳生育年龄 男性的最佳生育年龄 高龄女性怀孕的危害 6月份是最佳的受孕季节 怀孕的最佳时机 怀孕的最佳时刻 性生活质量是优生的前提 容易受孕的做爱姿势 酒后不要受孕 新婚蜜月不要受孕 停用避孕药6个月后才能怀孕 早产和流产半年后再怀孕 长期服用药物的女性不能怀孕 孕前不要接受x射线照射 遗传与优生 预防缺陷宝宝 严禁近亲结婚 去做遗传咨询 为什么儿子像妈妈, 女儿像爸爸 先天性疾病和遗传性疾病的区别 专家讲堂: 智力与遗传 孕前保健课堂 心理和物质准备 女性的孕前计划 丈夫应注意的问题 夫妻双方都要戒烟 高危妊娠需谨慎 心脏病患者能否怀孕 患甲状腺功能亢进症的女性不宣怀孕 患结核病的女性何时可以怀孕 患慢性肾炎的女性不宜怀孕 学会自测排卵期 怀孕第1个月(1-4周) 胎儿的生长(像个小海马) 孕妇的变化(无明显不适) 本月生活细节提醒 本月营养特别关注 本月保健课堂 早孕的反应症状 本月营养课堂 叶酸补在关键期 怀孕初期对身体有益的食物 “酸儿辣女”不可信 本月胎教课堂 什么是胎教 孕妈妈的情绪很重要 胎儿的奇妙感觉 专家讲堂: 生育保险全接触 怀孕第2个月 胎儿的生长(可以看到眼睛的轮廓) 孕妇的变化(早孕反应强烈) 本月生活细节提醒 本月营养特别关注 本月保健课堂 正确对待早孕反应 不要凭借药物抑制孕吐 早孕反应强烈不宜保胎 重视孕早期检查 孕早期的常规化验 警惕阴道出血 谨防宫外孕 孕早期应避免性生活 第一次到医院检查 体检时的仪容仪表 保胎的重要时期 孕妇千万不要自行用药 孕妇忌服用的中草药和中成药 孕妇忌服驱虫药和泻药 孕妇需避免感冒 B超检查不宜过早 孕妇不可做X射线、CT等放射性检查 本月营养课堂 孕妇适宜吃的食物 孕妇要远离以下食物 不宜过多食用豆制品 吃点野菜好 本月胎教课堂 胎教的目的是什么 优境胎教 色彩环境能促进胎儿的发育 专家讲堂: 音乐胎教提升宝宝情商 怀孕第3个月(9-12周) 胎儿的生长(令人激动的胎心音) 孕妇的变化(子宫增至拳头大) 本月生活细节提醒 本月营养特别关注 本月保健课堂 创造良好的居室环境 过度肥胖危害大 巨大儿带来的烦恼 谨防写字楼的污染 本月营养课堂 不要盲目补充营养 多吃富含蛋白质的食物 多多摄入“脑黄金” 重视早晚餐 孕期不宜食用桂圆 本月胎教课堂 胎教的种类和方法 孕期要重视营养胎教 英语胎教培养语言天才 “音乐浴”带给母子美好体验 孕妇心理健康很重要 专家讲堂: 领取围生保健手册 怀孕第4个月(13-16周) 胎儿的生长 孕妇的变化 本月生活细节提醒 本月营养特别关注 本月保健课堂 妊娠初期的美容保养 孕妇冬季保健6注意 孕期阴道炎的防治 孕期尖锐湿疣的预防和治疗 妊娠期糖尿病的防治 孕中期性生活仍需谨慎 本月营养课堂 孕中期的饮食原则 孕期怎样补钙 孕妇需注意补铁 孕妇需适量补锌 孕妇当心碘缺乏 本月胎教课堂 想像胎教 对话胎教 心情愉快的散步有利于胎教 准爸爸在胎教中责任重大 专家讲堂: 选择产前培训班 怀孕第5个月(17-20周) 胎儿的生长(表情丰富) 孕妇的变化(乳头分泌出乳汁) 本月生活细节提醒 本月营养特别关注 本月保健课堂 孕妇夏季保健禁忌原则 适宜的活动有助于调节神经 孕期安全洗澡 妊娠高血压综合征 妊娠高血压的预测和预防 本月营养课堂 孕中期营养准则 孕妈妈营养不良危害大 正确选择酸味食物 本月胎教课堂 拍打胎教 推动胎教 专家讲堂: 解读孕期担心的6大眼问题 怀孕第6个月(21-24周) 胎儿的生长(形态接近新生儿) 孕妇的变化(腹部明显增大) 本月生活细节提醒 本月营养特别关注 本月保健课堂 孕期适宜的睡眠姿势 定期到医院检查 简单而必要的家庭监护 预防贫血 不要睡过软的床 日光浴适可而止 不要去人多拥挤的场所 本月营养课堂 孕妇多吃鱼, 宝宝更健康 本月胎教课堂 音乐胎教 语言胎教 抚摩胎教 专家讲堂: 夫妻关系与胎教 怀孕第7个月(25-28周) 胎儿的生长(胎动越来越强烈) 孕妇的变化(出现静脉曲张) 本月生活细节提醒 本月营养特别关注 本月保健课堂 妊娠中期的美丽计划 下肢浮肿与肌肉痉挛的预防 减轻妊娠纹和妊娠斑的方法 不要盲目保胎 本月营养课堂 合理补充矿物质 适量服用人参 本月胎教课堂 美育胎教 数学胎教 专家讲堂: 丈夫在孕期的责任 怀孕第8个月(29-32周) 胎儿的生长(活

<<新婚孕产育儿>>

动变得迟缓) 孕妇的变化(胸口胀满) 本月生活细节提醒 本月营养特别关注 本月保健课堂 预防早产 谨慎区别不同的孕期腹痛 不要轻视孕期皮肤瘙痒 为母乳喂养做准备 重视乳房的保健 前置胎盘的防治 孕晚期不要出远门 本月营养课堂 孕晚期的膳食原则 孕8个月吃西瓜好处多 本月胎教课堂 文学对胎教的作用 综合运动胎教 母子对话 专家讲堂: 促进情感健康发育的胎教方法 怀孕第9个月(33-36周) 胎儿的生长(身体器官全部长成) 孕妇的变化(宫底最高的时期) 本月生活细节提醒 本月营养特别关注 本月保健课堂 生活中的正确姿势和动作 住院前的准备工作 警惕孕晚期的异常情况 过期妊娠会导致胎儿畸变 孕妇下肢静脉曲张的防治 造成胎儿宫内发育迟缓的危害及原因 胎儿窘迫及其表现 胎头何时应该入盆 本月营养课堂 孕9个月的饮食 营养丰富的海洋食品 本月胎教课堂 艺术胎教 情趣胎教 专家讲堂: 临产10忌 怀孕第10个月(37-40周) 胎儿的生长(头部开始进入骨盆) 孕妇的变化(准备分娩) 本月生活细节提醒 本月营养特别关注 本月保健课堂 了解产程的三个阶段 了解入院待产的时间 缓解分娩疼痛的方法 自然分娩 剖宫产 会阴侧切 本月营养课堂 孕10个月的饮食 临产期进食技巧 本月胎教课堂 临产准备胎教 分娩心理胎教 专家讲堂: 产妇怎样配合接生 月子的保养和身体恢复 产后保健课堂 产后要及时下床活动 尿潴留的防治 产后身体的变化 子宫恢复要趁早 侧切手术后的恢复 剖宫产手术后的恢复 产后乳房护理 妥善处理恶露 创造良好的修养环境 产后42天做妇科检查 产褥期结束后开始性生活 产后注意安全避孕 产后性快感的变化 预防产后腰痛 产后须防手脚痛 冬季要防“产后风” 产褥体操 预防腰痛的体操 阴道“要紧”的凯格尔练习 克服产后抑郁症 产后营养课堂 月子中的合理饮食 产后宜多喝汤 鸡蛋不宜多吃 不要吃太多母鸡 产后不要过量食用味精 产后不宜用人参补养身体 产后忌食辛辣温燥食物 乳腺炎的饮食调理 缺乳的饮食调理 专家讲堂: 产后保养7大错误观念 产后健康自我检测及相关指标育儿篇 新生儿养护课堂 新生儿的生理特征 新生儿特殊的生理状况 新生儿的感知能力 居室的选择 居室的布置 居室中电器的使用 睡眠 洗澡 衣着 尿布的准备和使用 新生儿喂养课堂 纯母乳喂养最好 喂养方法和喂养时间 母乳喂养的正确姿势 母乳喂养常见问题及其对策 多余乳汁的处理 处理溢奶和吐奶 上班后的母乳喂养 不宜母乳喂养的情况 市场的代乳品 奶粉的冲调 喂哺牛奶的方法 每天的奶量 混合喂养的方法 补充新鲜果汁 新生儿保健课堂 新生儿常见症状 新生儿出现哪些情况时应送医院诊治 新生儿败血症 预防新生儿窒息和猝死 预防新生儿肺炎 4-12个月宝宝喂养课堂 添加辅助食品的作用 添加辅食的原则 辅助食品的要求 添加辅助食品的餐具和方法 辅助食品的制作 果汁和果泥的制作 菜泥和碎菜的制作 泥糊状荤菜的制作 宝宝粥的制作 4个月宝宝的喂养指导 5个月宝宝的喂养指导 6个月宝宝的喂养指导 7个月宝宝的喂养指导 8个月宝宝的喂养指导 9个月宝宝的喂养指导 10个月宝宝的喂养指导 11个月宝宝的喂养指导 12个月宝宝的喂养指导附录 产前检查记录表 产时情况表 产后42天检查表 0~1岁婴幼儿计划免疫程序

<<新婚孕产育儿>>

章节摘录

新婚篇婚前体检-优生优育第一关婚前体检是一次全面、系统的健康检查和咨询，一般包括以下3方面的内容：1.病史检查医生要了解婚检者的家族史、个人史和既往史，有无不适合结婚的情况和近亲血缘，以及各种遗传病发生史。

2.体格检查包括血、尿常规化验检查和早上空腹到医院抽血做肝功能，以及一般的检查项目：血压、脉搏、呼吸、身高、体重；精神、言语、行为能力；肢体活动状况；生殖器官发育状况；必要时还要做B超、心电图、生病检查等。

3.保健指导介绍性生理与性卫生知识、避孕和受孕知识。

通过婚前体检，可以发现哪些疾病会影响生育，哪些疾病在怀孕时需作产前胎儿诊断等等，从而使婚姻更美满、更幸福。

婚前体检不是贞操检查，医生会对当事人的隐私保守秘密，接受检查的当事人不必紧张。

新郎蜜月保健三要素1.以睡补神婚礼准备期间，不要事必躬亲，要学会忙里偷闲，以逸待劳，要保证有充足的睡眠时间。

此为补神的最佳方法之一。

2.以食补气人的中气充足，全赖于饮食提供足够的能量。

多吃一些富含高蛋白的食物，如鸡、鱼、肉、蛋可以弥补劳累对中气的耗损；维生素E能调节人的性腺功能；微量元素锌是夫妻生活的调节剂，多食绿色蔬菜、动物肝脏、植物油、青豆等食物可以补充它们的不足。

蜜月旅行中最应注意饮食的卫生和质量，切不可因出门在外而将就，否则，营养不足或胃肠疾病将会使你神疲气短。

这一点做新娘的也应当注意，不可忽视丈夫的饮食。

3.以药补精新婚燕尔，房事过频，往往会导致新郎暂时性的肾精亏损，出现失眠、多梦、腰膝酸软、遗精、早泄等症状。

因此，做妻子的适当让丈夫服用一些补肾强精的药物就显得很有必要。

一般说来，在婚前一个月可适当地服一些六味地黄丸、补肾强精片，婚后一至两个月可服人参养荣丸，症状严重的可服用男宝之类的性保健药品。

<<新婚孕产育儿>>

编辑推荐

《新婚孕产育儿(超值升级版)》：新婚夫妻的孕育指导，全新的孕产期保健方案，新手妈妈的贴心好参谋，0-12月宝宝的养育指南。

新婚馈赠首选礼品，孕产必备枕边读物。

超值升级版，随书附赠产前体操挂图。

祝愿每一位女性都拥有幸福完美的人生，孕育健康聪明的宝宝。

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>