

<<生个健康靓宝宝>>

图书基本信息

书名：<<生个健康靓宝宝>>

13位ISBN编号：9787535770387

10位ISBN编号：753577038X

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍 编

页数：240

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>

<<生个健康靓宝宝>>

内容概要

几乎每个准妈咪在知道怀孕之后都想孕育一个健康靓丽的宝宝，同时偶尔也会担心自己能否达成心愿。

其实怀孕期间无需太多的担心，只要按照科学安胎的方式就可以实现愿望。

《孕育亲子2+1系列：生个健康靓宝宝》从科学专业的角度介绍了孕妈咪从怀孕伊始到平安妊娠如何来生养一个健康聪明的宝宝，并在每个阶段都介绍了如何进行胎教，是值得一看的孕育宝典。

<<生个健康靓宝宝>>

书籍目录

第1章 孕闪准备

怀孕，孕必有备

计算排卵期

基础体温测量法

白带观测法

经期推算法

女性最佳生育年龄

翳性最佳生育年龄

怀孕的最佳时间

最佳受孕时刻

孕前相关注意事项

孕前检查

孕前的饮食

孕前养成好的生活习惯

各种体质的女性怎样进行孕前调养

孕前营养食谱推荐

孕前男女双方禁忌食物

男女双方孕前忌服药物

影响男性生育的十大因素

孕事禁忌

蜜月期怀孕

情绪不佳

有流产史

有生殖系统疾病

未作孕前防疫

心理准备不足

妊娠知识答疑

怀孕之后惊慌失措会影响胎宝宝吗

没有做遗传咨询对宝宝有无影响

患有哪些遗传病不宜生育

遗传病与性别有什么关系

怎样做好经济规划

不同阶段需要做哪些经济规划

优生，生必优质

优生的重要性

父母的血型与优生

遗传与优生

环境与优生

受孕环境

心情环境

身体环境

居住环境

工作环境

胎教环境

身体素质与优生

<<生个健康靓宝宝>>

哪些情况要慎重怀孕
体重过轻要增肥
过胖的女性要控制体重
女性怀孕的体重标准
男性的体重标准
生男生女的奥秘
遗传因素
受精环境的影响
年龄因素的影响
营养因素
季节的影响
职业因素的影响
性高潮的影响

.....

第2章 宝贝计划

第3章 迎接新成员

<<生个健康靓宝宝>>

章节摘录

版权页：插图：怎样应对孕期各种疼痛 答：由于怀孕后体内激素的变化，使得身体出现一系列相适应的变化。

这是很自然的。

只要身体检查各项指标没有问题，就说明孕妈咪和胎宝宝很健康，出现一些疼痛也是正常的。

孕妈妈不需要过多地担心。

怀孕期间，孕妈咪可能会出现以下疼痛，头痛、腹痛、坐骨神经痛、胃痛、胸痛等，此处主要分析胃痛、胸痛等原因以及对策。

1.胃痛。

可能很多孕妈咪都会有这样的经历，怀孕第三个月以后出现胃堵、疼痛，吃完饭后觉得胃撑、烧灼等。

这是由于怀孕后激素发生变化，使食管与胃连接处的括约肌松弛，吃下的食物很容易跑上来（一般是食物只能往下走不能往上走），从而使胃内含有胃酸的食物流入到食管中，刺激黏膜引起的。

增大的子宫也会压迫胃。

导致胃酸更容易向上翻涌并使胸部产生灼热感。

建议孕妈咪合理饮食，养成良好的饮食习惯。

坚持少吃多餐，饭后40分钟内不宜仰躺到床上。

否则很容易使胃酸上涌。

少吃酸辣的食物，因为这些食物的刺激性更强。

多食用一些含膳食纤维的食物、新鲜水果，保持营养均衡。

如果长期胃痛，孕妈咪可以在医生的指导下服用一些抗酸剂，但这些症状一般在3个月后会慢慢消失的。

如果出现胃痛伴有严重呕吐，甚至出现酸中毒的症状。

建议孕妈妈立即去医院就诊。

2.胸痛。

怀孕期间孕妈咪的胸痛时有发生。

由于子宫增大、上升，导致心脏和膈肌受压迫拉伸，引起胸廓膨胀，引发胸痛。

缺钙也会导致胸痛，应适量补充钙质。

如果出现针刺痛或撕裂样胸前痛，应该要考虑心绞痛的发生。

其原因主要是怀孕后孕妈咪的血容量增大，心脏负担加重，使心脏功能出现失常，心搏出血量减少，冠状动脉缺血，引起心绞痛。

这时，应该仰躺休息，立即就医，必要时住院待产。

答：很多孕妈咪在胎宝宝出现胎动后不能很清楚地地区分胎动和腹痛。

认为在某一段时间内（如5分钟）感觉胎动很厉害，就认为是胎动频繁了，其实也不一定。

对孕妈咪来说，一定要学会正确数胎动的方法。

如果孕妈咪参加孕产培训班，就会指导孕妈咪如何来数胎动。

也可以询问医生或者是参考孕产的相关书籍，了解相关知识。

每个胎宝宝的活动情况都不同，胎动次数也会各异。

一般来说，如果12小时少于10次，则说明胎宝宝出现异常，就需要去医院看医生了。

<<生个健康靓宝宝>>

编辑推荐

《孕育亲子2+1系列:生个健康靓宝宝》讲述了：制定一个天才宝宝的孕育计划、孕妈咪的每月胎教课堂，妊娠期间的专业知识答疑、为孕妈妈和胎宝宝准备营养食谱。

<<生个健康靓宝宝>>

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>