

<<怀孕分娩育儿专家方案>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿专家方案>>

13位ISBN编号：9787537552042

10位ISBN编号：7537552045

出版时间：2012-7

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：320

字数：240000

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>

## <<怀孕分娩育儿专家方案>>

### 内容概要

怀孕、育儿是女性一生中的特殊时期，很多女性都希望把它做到尽善尽美。为此，本书分孕前准备、十月怀胎营、养保健、平安分娩，新生儿养护、婴幼儿喂养等内容而讲解，详尽解答了准妈妈、新妈妈可能遇到的各种问题。

<<怀孕分娩育儿专家方案>>

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

## <<怀孕分娩育儿专家方案>>

### 书籍目录

#### PART 1 做好孕前准备

怀孕时间选择——好时有好孕

女性最佳生育期

男性最佳生育期

适宜受孕的季节

大龄妈妈孕育风险指数

新婚期间不宜怀孕

不宜受孕的种种情况

孕前身体准备——为宝宝准备好“房子”

孕前应注意经期卫生

怀孕前应治愈的疾病

患过肝炎能怀孕吗

孕前饮食——好食有好孕

饮食要有好习惯

孕前饮食禁忌

孕前补充叶酸到底有多重要

孕前需要的矿物质

清除体内有害物质

为了受孕，暂离咖啡

日常起居——细节中的学问

不要和电脑太亲密

远离家庭宠物

孕前检查——平安孕期

孕前常规检查查什么

备孕夫妇的体检项目

孕检前要做什么准备

遗传病预防有办法

准爸爸课堂——优生，丈夫有责

影响精子质量的因素

食物帮助丈夫积蓄“精气”

笔记本影响男性生殖健康

准爸爸不要过多骑自行车

轻松受孕——喜迎幸“孕”降临

推算排卵期

正确测定基础体温

受孕的最佳体位

女性性高潮有利于优生

好知好孕——孕期知识大充电

孕期、孕月、孕周划分

什么是高危妊娠

如何做妊娠保健记录

#### PART 2 第1个月：一颗种子在悄悄地长大

孕期每月跟踪踪

小宝宝的发育状况

孕妈妈的生理变化

## <<怀孕分娩育儿专家方案>>

有孕早知道——早日得知喜讯

早孕的自我判断

如何使用早孕试纸

预产期推算

巧吃会做——家有营养师

均衡饮食最重要——每天都要吃好

保持饮食好习惯

体重管理很重要

孕妈妈为何爱吃酸

孕早期补充叶酸很重要

孕1月专题——打造居家好环境

重新审视居家环境

孕期养花，莫迷了你的眼

减少辐射的生活细节

怎样选择和检验防辐射孕妇装

孕1月专题——职场不是担心地

怀孕后适宜工作吗

不要为工作上的发展担心

白领孕妈妈出行宝典

孕1月专题——性爱，做还是不做

孕早期忌性爱——“性”福要等待

孕中期可享受“性福”

孕期做爱要戴安全套吗

孕晚期的性生活——浓浓爱意也尽  
“性”

孕期性生活什么样的姿势最好

PART 3 第2个月：迅速发育的胚胎

PART 4 第3个月：宝宝已经有模有样了

PART 5 第4个月：令人激动的胎心音

PART 6 第5个月：一起感受胎动的幸福

PART 7 第6个月：悄悄聆听妈妈的世界

PART 8 第7个月：胎宝宝睁开眼睛了

PART 9 第8个月：宝宝越来越漂亮了

PART 10 第9个月：爱做鬼脸的小淘气

PART 11 第10个月：时刻等待天使降临

PART 12 平安分娩，迎接宝宝出生

PART 13 坐好月子，呵护健康美丽

PART 14 0~1岁宝宝全方位护理

## <<怀孕分娩育儿专家方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：基础体温又称静息体温，是指人体在较长时间的睡眠后醒来，尚未进行任何活动之前所测量到的体温。

正常育龄女性的基础体温与月经周期一样，呈现周期性变化。

这种体温变化与排卵有关。

通常，一个人的体温会受到外界环境和机体内在活动的影晌而有所波动，为了排除这些外来的和内在的各种影响，因此常常把早晨6~7点醒来、尚未起床之前的体温作为基础体温，基础体温是人体一昼夜中的最低体温。

测量基础体温的方法 测量基础体温的方法虽然简单，但要求严格，还需要长期坚持。

测量前，要准备一支体温计和一张记录基础体温的记录单（如没有这种记录单，也可用一张普通坐标甚至小方格纸代替），从月经期开始，于每天凌晨起床前，在不说话和不做任何活动的情况下，把体温计放在口腔里5分钟，然后把测量到的体温度数记录在体温记录单上。

为了提高测量基础体温的正确性，应当在每晚临睡前，把玻璃体温计上的水银柱甩到35℃以下，并放在床头柜上或枕头边，以便使用时随手可取，尽量减少活动。

如果起床拿体温计，就会使基础体温升高，使这一天的体温数值失去意义。

对上中班或夜班的女性，把测量基础体温的时间放在每次睡觉4~6小时后、初醒的时候。

基础体温一般需要连续测量3个以上月经周期，才能说明问题。

如果月经周期比较规则的话，测量了几个月经周期的基础体温后，基本上就能掌握自己的排卵日期。

为了减少麻烦，可以选定从排卵日前的3~4天开始测试体温，待体温升高后再继续测试3~4天就行了，也就是说只要测量排卵期内的基础体温就可以了。

## <<怀孕分娩育儿专家方案>>

### 编辑推荐

《怀孕分娩育儿专家方案》告诉我们一个良好的心态是很重要的：在孕期，相信你的宝宝，他正以自己的方式，静静地向这个世界走来；也要相信自己，只要内心充满爱，在生活、工作等细节上加以注意，整个孕期便是愉快的，你的宝宝会以想象中最完美的样子来到这个世界；而育儿过程中，如果我们用眼用心去记录宝宝成长中的点滴变化，那么就会感受到他带给我们的喜悦和感动。

<<怀孕分娩育儿专家方案>>

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>