

图书基本信息

书名：<<妊娠分娩育儿全图解-生活新实用-最新畅销版>>

13位ISBN编号：9787537556811

10位ISBN编号：7537556814

出版时间：朱前勇 河北科技出版社 (2013-06出版)

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

前言一个民族文明的发展，离不开一代代人的传承；一个家庭的繁荣，离不开子孙后代的发扬。所以，在当今社会，一个家庭最开心的时刻，莫过于迎接新一代到来。有人说，一个人一生只经历三件事——出生、孕育后代、死亡。其中，孕育后代是人生一大事，这就如承前启后的过程，正因为这一代代的繁衍，人类文明才得以发展至今。

孕育一个健康的宝宝，关系着一个家庭的安定和幸福。不仅如此，对于女人来讲，没有经历过怀胎、分娩的人生，就是不完整的人生。孕育小生命的过程，是既痛苦又幸福的过程。

在当代作家池莉看来，无论社会多么发达，科技多么进步，都无法消除女人生孩子的痛苦。将一个小生命从无到有“创造”出来、从一无所知再到养育成一个独立自主有社会能力的人，绝不像演电影那样，一个镜头十年二十年过去了。

孕育宝宝的痛苦、分娩时刻的幸福、养育过程的辛苦，点点滴滴中都凝聚着父母亲的呵护和关爱，生命就是这样一点点积累来的。

社会的发展也在推动着人们思想观念的变化。如今，孕育后代的意义，不仅仅是完成祖先赋予的使命，更是为了经历一种完满的人生。如何才能孕育出一个既健康又聪明的宝宝，现在已经成为每一个家庭关注的焦点问题。随着生活水平的提高，优生优育已经有了一个新的发展，科学育儿已成为当代社会不可避免的话题。这本书，就以科学育儿为着眼点，全面介绍一个生命从无到有的过程，以及在这个过程中所要经历的启蒙教育。

本书包含了孕前准备、孕期保健、胎教、分娩、产后保健及养育等方面，共二十六章一百余节。在这本书中，编者就年轻夫妻所关心的各类问题做了详细的介绍，不管是对于孕妇自身，还是对宝宝以及爸爸等各类难题，都有涵盖，并一一给予解答。

在孕前准备方面，小夫妻可以了解到优生常识，掌握优育技巧，为孕育健康聪明的宝宝做好准备工作。

在孕期保健方面，父母可以深切体味一个生命从无到有的过程。本节从一无所知的孕一月介绍到分娩时刻，翔实细致。

在这个漫长的过程中，胎儿在母体中一天天长大，每天都会带给准父母们不一样的感动。母体的营养和健康是这个时期的关键，不管是在身体上，还是心理上，准妈妈都要学会自我调节，给宝宝创造一个健康的孕育环境。

准爸爸在这个时期也至关重要，要主动承担起丈夫和爸爸的双重责任。关于胎教，这是一个至关重要的问题。不论是胎教的内容、时间，还是胎教的环境，准父母都需要制订一个严格的计划，为科学育儿做积淀。

胎教并不是准妈妈一个人的事情，准爸爸也要参与进来，配合好妻子，在稳定妻子情绪的同时，带给妻子和宝宝安全感。

在分娩和产后保健方面，本书全面介绍了临产注意事项、分娩的方式及如何应对意外等问题。这个时期是母体和胎儿最脆弱的阶段，除了医护人员的正常护理外，还需要爸爸关心，以帮助她们母子度过这个艰难的时刻。

在养育宝宝的阶段，夫妻将充分了解“养儿难”的真谛，这个过程需要父母双方的参与。在面对自己生命的传承者时，多数的细节问题都需要从头开始学习。比如说宝宝的日常生活如何打理、如何给宝宝喂奶、如何进行早期教育等。这些都是有技巧的，除了从老一辈人那里得来的经验，还需要年轻父母自己进行“实战”。

不管处在哪一个阶段，每一个想要孕育新生命的家庭，都需要作好万全的准备，这样才能减少这漫长过程中可能会出现的问题。

希望此书对您有所帮助！

孩子是上天赐给每对夫妻最珍贵的宝贝，祝愿天下所有的夫妇都有一个健康、聪明的宝宝，也祝愿每一个宝宝都能在父母的呵护下快乐地成长！

作者简介

朱前勇 主编博士，解放军第一五二中心医院妇产中心主任，副主任医师。
济南军区妇产科专业委员会副主任委员，平顶山市妇产科专业委员会副主任委员。
1994年开始从事妇产科专项工作，2004年获医学博士学位。
发表论文20余篇，参编学术专著两部，参译学术专著一部，获平顶山市科学技术成果奖一等奖一项，河南省科学技术成果奖三等奖一项。

书籍目录

Part1优生优育 孕前知识储备 作好优生准备2 女性最佳生育年龄3 最佳生育季节3 最佳怀孕时间4 性高潮时更易受孕4 调整好排卵期的精神状态5 利用好生物节律5 不良环境对准爸爸的影响6 让宝宝继承你的聪明才智6 母子血型与优生7 怎样避免产生畸形儿7 高龄孕妇怎样才能生出健康宝宝8 婚后不宜立即怀孕8 身体疲劳时不宜怀孕9 春节期间不宜怀孕9 避孕期间不宜怀孕10 早产及流产后不宜立即再孕10 长期服用药物的妇女不宜立即怀孕11 不久前受过X线照射的妇女不宜立即怀孕11 孕前生活准备 制订孕前计划12 影响胎儿性别的因素 孕前的衣食住行13 做孕前检查的时机13 孕前应补充的营养14 肥胖者的孕前营养15 体重过轻妇女的孕前饮食15 孕前的心理准备16 孕前要戒烟16 孕前须戒酒17 孕前要谨慎用药17 孕前应做的防疫方案18 孕前应调换的工作19 学会记录妊娠日记19 准爸爸的孕前准备20 生男生女由谁决定21 酸碱环境与胎儿性别的关系21 性高潮与胎儿性别的关系22 同房日的选择与胎儿性别的关系22 提高生男孩概率要了解的事项23 易生男孩的性交体位23 提高生女孩概率要了解的事项24 易生女孩的性交体位24 Part2怀孕1个月（0~4周） 孕1月母婴基本指标及营养要求 胎儿的成长26 孕妈妈身体特征26 营养搭配要求27 孕1月体检 怎么知道自己怀孕了28 辨别假孕29 孕早期检查29 预防畸形儿30 孕妈妈要预防腮腺炎30 慎防宫外孕31 宫外孕要及时诊治31 孕1月保健要点 妊娠早期反应32 克服早孕反应33 不宜凭借药物抑制孕吐34 早孕反应太剧烈不宜保胎34 孕1月注意事项 孕妈妈服药须知35 孕妇不宜服用的中成药35 孕妈妈不宜服用的西药36 孕妈妈可常吃酵母片36 孕妈妈应回避的工作37 孕期性生活注意事项38 Part3怀孕2个月（5~8周） 孕2月母婴基本指标及营养要求 胎儿的成长40 孕妈妈身体特征40 营养搭配要求41 孕2月体检 孕早期不宜做CT检查42 谨防葡萄胎42 孕2月保健要点 多吃促进胎儿大脑发育的食物43 多吃促进胎儿智力发育的食物43 选择合适的内衣44 胸罩的选择44 孕2月注意事项 孕妈妈不宜接触宠物45 孕妈妈切忌化浓妆45 孕妇洗澡要求46 孕妇不宜长时间看电视47 怀孕期间头发的保养47 孕妈妈应避免的家务活动48 孕早期防止感冒49 孕妇不宜使用利尿剂、驱虫药、泻药50 孕妇尿频怎么办50 …… Part4怀孕3个月（9~12周） Part5怀孕4个月（13~16周） Part6怀孕5个月（17~20周） Part7怀孕6个月（21~24周） Part8怀孕7个月（25~28周） Part9怀孕8个月（29~32周） Part10怀孕9个月（33~36周） Part11怀孕10个月（37~40周） Part12胎教 Part13分娩指导 Part14产褥期保健 Part15新生儿发育状况与保健 Part16二个月宝宝 Part17三个月宝宝 Part18四个月宝宝 Part19五个月宝宝 Part20六个月宝宝 Part21七个月宝宝 Part22八个月宝宝 Part23九个月宝宝 Part24十个月宝宝

章节摘录

版权页：插图：肥胖者的孕前营养 合理安排饮食。

膳食营养平衡的原则是低能量、低脂肪。

适宜优质蛋白（如鱼、鸡蛋、豆制品、鸡肉、牛奶等）和复杂碳水化合物，以减少脂肪（如肥肉、内脏、蛋黄、坚果、植物油等）为主。

运动和锻炼。

以中等或低强度运动为宜，因为机体氧耗增加，运动后数小时耗氧量仍比安静时大，而且比剧烈运动容易坚持，如快步走、慢跑、打羽毛球、跳舞、游泳等，活动30分钟即可耗能420~840千焦。

健康饮食。

每餐不过饱，七八分饱即可；不暴饮暴食；细嚼慢咽，延长进食时间；特别要注意挑选低脂食品；用小餐具进食，增加满足感；按进食计划把每餐计划好，少量多餐完成日计划，可减少饥饿感，妊娠后不主张减肥。

孕前应做的防疫方案 女性在怀孕前最好能接种两种疫苗：一种是风疹疫苗，另一种是乙肝疫苗。

因为准妈妈一旦感染上这两种疾病，病毒会直接传播给胎儿，造成不良的甚至是严重的后果。

风疹疫苗 风疹病毒可以通过呼吸道传播，如果准妈妈感染上风疹，有25%的早孕期风疹患者会出现先兆流产、流产、胎死宫内等严重状况，也可能导致胎儿出生后出现先天性畸形，例如先天性心脏病、先天性耳聋等。

因此，最好的预防办法就是在怀孕前注射风疹疫苗。

目前国内使用最多的是风疹、麻疹、腮腺炎三项疫苗，称为麻腮风疫苗，即注射一次疫苗可同时预防这三种疾病，疫苗注射有效率在98%左右，可以达到终身免疫效果。

如果准妈妈对风疹病毒已经具有自然免疫力，则无须接种风疹疫苗。

乙肝疫苗 我国是乙型肝炎高发地区，被乙肝病毒感染的人群高达10%左右。

母婴垂直传播是乙型肝炎的重要传播途径之一。

如果一旦传染给孩子，他们中85%~90%的人会发展成慢性乙肝病毒携带者，其中25%的人在成年后会患有肝硬化或肝癌，因此应及早预防。

乙肝疫苗应按照0、1、6的程序注射。

注射乙肝疫苗后，免疫率可达95%以上，免疫有效期在7年以上。

如果有必要，可在注射疫苗后五六年时注射一次加强针。

一般3针注射需要4支疫苗，高危人群（身边有乙肝患者）可加大注射量，一般需要6支疫苗。

防止妊娠纹 许多孕妇在怀孕5个月以后，在大腿内侧、腹部及乳晕周围的皮肤上出现淡红色或紫红色的稍凹陷条纹，有的伴有轻度瘙痒感，这就是“妊娠纹”。

这是因为怀孕时，肾上腺分泌的类皮质醇数量会增加，使皮肤的表皮细胞和纤维母细胞活性降低，导致真皮中细小的纤维断裂，从而产生了妊娠纹。

怀孕中后期，胎儿生长速度加快，或是孕妇体重短时间内增加太快，肚皮来不及撑开，都会造成皮肤真皮内的纤维断裂，从而产生妊娠纹。

因此，孕妇在孕前就应注意身体运动，特别是腹部的锻炼，如进行仰卧起坐、俯卧撑等运动。

女性经常进行这种锻炼，大多在孕期不会出现妊娠纹，即使有也较轻微。

此外，孕妇要防治病理性妊娠，如巨大胎儿、羊水过多等，减少子宫过度胀大而使腹部过度膨胀的因素。

编辑推荐

权威妇产医师、育儿专家、医学博士推荐丛书!最实用，最科学，最适合，送给新手爸妈的最佳礼物书！
所有怀孕、产检、分娩、坐月子的知识，一“书”打尽！
不必花大钱，一本书完全普及怀孕分娩育儿常识。

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>