

<<80后小夫妻完美孕产第一书>>

图书基本信息

书名：<<80后小夫妻完美孕产第一书>>

13位ISBN编号：9787538018974

10位ISBN编号：7538018972

出版时间：2009-10

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：华苓

页数：283

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>

## <<80后小夫妻完美孕产第一书>>

### 前言

转眼间，80后一代新人们，从原来家长眼中的宠儿，社会大众口中的骄子，已经自立门户，承担起了成家立业的责任。

但是，每代人都有自己的特色和喜好。

我们80后的一代人更喜欢自由自在的生活，更喜欢平等、贴心、充满灵动的心灵交流，以往的呆板、僵化、训导式知识灌输不适合我们。

而《80后小夫妻完美孕产第一书》就是80后小夫妻们的贴心挚友，急读者之所急，想读者之所想，是第一本以80后一代年轻人的视角看待孕育的科普读物。

书中，医学专家以平等、通俗的语言和读者轻松地交流“孕育”这件人生大事。

在为自己的孕育工程设计完蓝图，小娇妻顺利怀孕后，你们自然进入了“造人”工程的第二个阶段，也是最重要的一个阶段了，就是孕产期了。

针对小夫妻们最关心的各种孕产期的问题，我们将最有代表性，最有知识价值的内容细心编写出来，并精心编排，以方便读者朋友们的阅读和操作。

在第一章中，详细介绍了小娇妻初为孕妇时的各种奇妙感受，甚至其中让人难以忍受的“害喜”，也许还是多年后一段美好的回忆呢，毕竟，孕育小生命的酸甜苦辣，都是令为人父母永记心中的。

在第二章中，化繁为简，将孕妻和胎宝宝身体需要的营养逐一详述，将孕期中小娇妻的饮食法则和具体的美食享受也一并奉献出来，并针对现在小夫妻最容易忽略的快餐、冷冻食品等日常中司空见惯的饮食中的健康隐患也温馨提示出来，以确保小夫妻能享受一个美好而又美味的饮食孕期。

## <<80后小夫妻完美孕产第一书>>

### 内容概要

本书是特意为80后小夫妻准备的孕育科普图书。

本书对小夫妻的帮助，在于以专家的视角讲解初为父母中最关键的环节：十月怀胎和一朝分娩。

怀孕是幸福婚姻生活中的要事，而健康、安全地怀胎、养胎、胎教，乃至顺利分娩，都是小夫妻们非常关心的。

怀胎、营养、锻炼、胎教、心理、坐月子、疾病防治等多方面的细心指导和温馨提示，在本书中都一一做了详细的讲解。

本书堪称80后小夫妻孕产期指导第一书，是小夫妻们轻松做好孕产生活的指南针。

<<80后小夫妻完美孕产第一书>>

作者简介

华苓，工作单位：首都医科大学附属北京中医医院妇科。

社会兼职：《国际妇产科杂志》妇产科分册编委，中国中西医学学会妇产科学会北京分会委员。

技术职称：主任医师，教授。

专业特长：妇科（中医及中西医结合）。

1984年毕业于北京中医药大学中医系。

于同年分配到首都医科

## 书籍目录

第1章 当孕期真正来临 十月怀胎的生命经历 不知不觉的孕一月 慵懒恶心的孕二月 孕吐好转的孕三月 喜欢吃东西的孕四月 微觉胎动的孕五月 行动迟缓的孕六月 腰酸背痛的孕七月 第二次孕吐出现的孕八月 多多平躺休息的孕九月 准备分娩的孕十月 孕妇生理关注一二三 腰酸背痛带来的痛苦 正确应对恶心和呕吐 油腻脂肪：讨厌它又离不开它 头晕晕的是怎么回事 这么短的路就心慌气喘 令人头痛的痔疮 自然的纹身——妊娠纹 脸上有斑点了 脚又抽筋了 老是睡不着觉 为什么会肚子痛 胎宝宝成长中的奥秘 受精卵演变而来的胎盘 给胎儿输送营养的脐带 代表人类生命起始的羊水 反应胎儿健康状态的胎动 事关难产与否的胎位

第2章 挑剔的孕产妇饮食 细解孕期营养元素 蛋白质：胎儿健康成长的生命物质基础 脂肪：胎儿大脑发育不可或缺的物质 碳水化合物：胎儿成长必需的生命能量 水：确保胎儿生存环境质量的润滑剂 维生素A：能预防流产的脂溶性维生素 维生素B1：能减缓妊娠反应的维生素 维生素B2：预防胎儿畸形的营养元素 维生素B6：预防新生儿抽搐的营养元素 维生素B12：促进红血球生成的红色维生素 维生素C：提高胎儿大脑智力的水溶性维生素 维生素D：预防佝偻病的首选维生素 维生素E：避免胎儿发育障碍的营养元素 叶酸：有效避免兔唇儿的维生素B复合体 钙：胎儿骨骼和牙齿的组成元素 铁：人体血色素的主要成份 锌：新陈代谢的必备微量元素 铜：胎儿循环系统正常运转的保证 钠：适度摄入即可的一种无机盐 硒：我国孕妇体内易缺乏的微量元素 碘：人体合成甲状腺激素最重要的原料 镁：神经和肌肉细胞内重要的阳离子

孕产妇的饮食讲究 孕早期：清淡食物，全面营养 孕中期：食物多样，营养丰富 孕晚期：多餐加量，适度营养 “坐月子”期间：多样搭配，营养丰富 慎重选择孕期营养品 孕期也要关注营养过剩 孕妇日常饮食十四忌 孕吐时的饮食对策 贫血时的饮食对策 妊高征时的饮食对策 妊娠糖尿病时的饮食对策 孕妇三敌：快餐、冷饮和冷冻食品 有益孕妇的水果零食 孕妇宜少吃食物十五种 不同体质产妇的饮食原则 月子期间产妇的饮食细节

第3章 孕产期也能健健身 孕期怎么健身 孕期健身好处多 孕期健身的注意事项 孕期运动的方法 孕期适宜的运动项目 常见孕产期健身方法 孕妇操：保持孕妇体质的特殊健身操 游泳：有利顺产的水中有氧运动 散步：最安全有效的孕期运动 按摩：消除孕妇疲劳的有效方法 性生活：有益夫妻身心的孕期运动 助产分娩操：减缓分娩痛苦的练习操 产后恢复操：恢复女性魅力的好帮手

第4章 做娇妻的心理医生 孕妇负面情绪的影响力 孕妇焦虑孩子身心出问题 不良心理和妊娠并发症 情绪不好可导致流产 孕妇压力大孩子受伤害 ...

第5章 胎教和宝宝的心灵交流 第6章 分娩，痛并快乐的伟大时刻 第7章 现在，是坐月子的的时候了 第8章 呵护不尽的新生宝宝 第9章 孕产检查与疾病防治附录

## <<80后小夫妻完美孕产第一书>>

### 章节摘录

在怀孕初期，许多女性有尿频的情形，有的甚至是每小时就要去一次卫生间，但是没有尿痛、尿急、发热等感觉。

这是因为停经后，女性正在经历荷尔蒙的变化，体内充满大量孕酮。

同时，女性的子宫增大而压迫膀胱，就会保持和释放更多的水，这也提示了胎儿正在发育。

女性膀胱较男性更深位于小骨盆腔，尤其对子宫前倾前屈的女性来讲，膀胱受压更明显，排尿次数逐渐增多。

在妊娠中、晚期，膀胱随增大的子宫上升进入腹腔，此时膀胱的位置发生了改变，血液运行不畅，周围的血管充盈，小静脉曲张，膀胱三角区充血，容易出现尿频感。

当胎头入盆后，膀胱受到胎头挤压，尿频更明显。

此外，女性怀孕后，全身发生了一系列生理变化。

如新陈代谢旺盛，体重增加，血容量增加，肾血流量及肾小球滤过率也维持在较高水平。

此时，女性的尿量增加，而膀胱不能多储留尿液，故必须增加排尿次数，方可维持这种生理适应。

越酸越爱吃有些女性在月经过期一两周就开始发生胃口的改变。

平常自己爱吃的东西，现在忽然不爱吃了。

吃过一次的食物第二次就不爱吃了，还有些人简直不想吃或者感到呕吐，很多女性这个时候很想吃些带酸味的东西，有的更是越酸越爱吃。

这种情况一般经过半个月到一个月，就会自然消失了。

日前，有专家认为，女性怀孕后，胎盘会分泌出一种绒毛膜促性腺激素抑制胃酸分泌，使胃酸减少，消化酶活力降低。

而胎儿的发育成长，尤其是骨骼的发育，和血红蛋白的形成，都需要钙和铁等营养元素的参与。

这时，女性爱吃一些番茄、柑橘等酸味食物就能弥补胃酸分泌不足。

身体发热和行经感觉实际上，受精卵形成的一周之内还不能称为怀孕。

常在两周以后，女性开始出现怀孕迹象。

有些人的身体会有发寒、发热、慵懒困倦及睡眠不好的现象，大都没有察觉到，还有的人会误以为是患了感冒呢。

这时女性子宫的大小与未怀孕时相同，还没有增大的现象，但它确实在一点点地变化着。

## <<80后小夫妻完美孕产第一书>>

### 编辑推荐

《80后小夫妻完美孕产第一书》是第一部为80后小夫妻量身定做的孕产知识宝典，是十月怀胎专家全程优生指南。

针对孕期、产前、产后幸福时光的全程关怀，传达科学优生理念。

《80后小夫妻完美孕产第一书》堪称80后小夫妻孕产期指导第一书，是小夫妻们轻松做好孕产生活的指南针。

<<80后小夫妻完美孕产第一书>>

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>