

<<新妈妈怀孕养育全书>>

图书基本信息

书名：<<新妈妈怀孕养育全书>>

13位ISBN编号：9787538441543

10位ISBN编号：7538441549

出版时间：2009-7

出版时间：洪昭毅、郑郑 吉林科学技术出版社 (2009-07出版)

作者：洪昭毅，郑郑 著

页数：1298

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>

## <<新妈妈怀孕养育全书>>

### 前言

怀孕生育是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，在这段时间，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。

在孕育生命的美丽动人的10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。

怎样轻松、平安、顺利地走过孕育亲亲小宝贝的生命历程？

从开始的准备到终于如愿以偿的成为骄傲的准妈妈，你的身体状况、心理状态、工作环境、生活环境、生活习惯都经历着各种考验。

为了让你的身心以最佳的状态迎接新生命，你必须做好充分的准备。

妊娠期内孕妇的身心会发生很大的变化，作为孕妇就要正视这些变化，要知道哪些事能做，哪些事不能做。

您想生育一个健康的宝宝？

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。

在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。

总之，妊娠是一个让人既喜且忧的生理过程，准妈妈保持健康的心态关爱自己就是关爱孩子。

本书除了对妊娠期做了科学性、系统性地介绍之外，为教育、培养下一代也提供了有益的参考和帮助。

目的是，希望我们这本书能将父母所需要的科学育儿理念、知识和方法奉献给年轻的父母们。

希望父母们能从我们的书中学到科学的育儿知识，真正有效的帮助和培养孩子。

此外，本书为了便于阅读和理解，我们还为图书设计了丰富的插图，希望以此来愉悦读者的心情，并希望这本书能帮助所有准妈妈、新妈妈，从预约一位超级宝宝，到照顾自己与胎儿的身心健康、快乐，乃至培养宝宝增长智慧、爱心与EQ能力等都给了您切实的建议。

本书在编写过程中，承蒙北京中日友好医院儿科王云峰博士协助，在此深表感谢本书编著时，由于时间比较仓促，所以不足之处，在所难免，希望广大的读者，在愉阅本书时，若发现不足之处，请给予批评指证，以便下次再版时及时修改。

谢谢！

## <<新妈妈怀孕养育全书>>

### 内容概要

《新妈妈怀孕养育全书（套装全2册）》详细讲解新手父母最关心的1800个问题，从怀孕之前的准备讲起直到3岁宝宝的养育，是本世纪献给新手父母的最贴心、最实用的大礼。

《新妈妈怀孕养育全书（套装全2册）》包括：《妊娠分娩产后》和《0 - 3岁婴幼儿养育全程指导》。

<<新妈妈怀孕养育全书>>

作者简介

郑郑，北京中日友好医院，妇产科副主任医师，1986年毕业于山东医科大学（现山东大学医学院）医疗系。

1990年调入中日友好医院妇产科，从事妇产科一线临床和教学工作二十余年，先后在各种医学杂志和学术会议上发表论文近20篇.科普文章数篇。

已完成剖宫产、产钳，臀位助产等手术数千例.擅长处理产科各种难产和疑难病症洪昭毅，主任医师、教授、博士生导师国务院特殊津贴享受者1965年毕业于上海第二医学院儿科系，1981年获硕士学位。1990～1991年在美国科罗拉多大学卫生科学中心进修：曾任世界卫生组织儿童生长发育合作中心主任：现任上海交通大学医学院附属新华医院儿童保健科主任医师、教授、全国医学微量元素研究会主任委员.中国优生优育科学协会理事，中国少儿安全健康成长计划专家委员会委员等职。

## &lt;&lt;新妈妈怀孕养育全书&gt;&gt;

## 书籍目录

《妊娠分娩产后》的目录：妊娠分娩产后第一章 妊娠准备怀孕做妈妈1. 优生有哪些基本知识2. 孕前要调养好身体3. 选择最佳生育年龄4. 过早生育有什么危害5. 怀孕的最佳季节6. 营造赏心悦目的生活环境7. 判断怀孕的方法8. 妇女婚后哪些情况下不宜怀孕9. 戒酒后多长时间可以怀孕10. 怀孕前为什么要戒烟11. 身体疲劳时不要怀孕12. 家电污染对优生有影响吗13. 带环怀孕的胎儿能要吗14. 为什么蜜月期间不宜怀孕15. 服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗16. 父母血型与优生17. 孕前应避免哪些劳动18. 有过葡萄胎还能正常怀孕吗19. 丈夫服用药物对胎儿有影响吗20. “不孕”和“不育”是一回事吗21. 切莫春节期间怀孕22. 孕前锻炼23. 孕前补充叶酸的必要性24. 刚受过X光照射的妇女不宜立即怀孕25. 未婚不宜怀孕26. 停用传统避孕药后怀孕的时间27. 在性高潮时怀孕28. 产前需要做哪些常规的化验检查29. 有剖宫产史的孕妇需要注意些什么30. 建立围产期保健手册的作用怀孕第一个月1. 妊娠的判断2. 孕妇应做的孕前检查3. 母体变化4. 胎儿发育5. 预产期计算方法6. 大脑益智胎教法7. 科学胎教的内容8. 胎教的进行9. 胎教的早期运用10. 孕妇的心理变化11. 早期为什么会发生早孕反应12. 如何克服早孕反应13. 妊娠早期反应一般持续多长时间14. 孕妇注意低钾血症15. 早孕反应太剧烈不宜盲目保胎16. 孕妇早期感冒的防治17. 孕妇早期要查肝功能18. 孕妇早期发热的防治19. 孕妇早期要查乙肝表面抗原20. 识别假孕真面目21. 孕期饮料选择22. 孕期爱酸性食物23. 婚后第一胎不宜流产24. 早产及流产后的妇女急于再孕合适吗25. 流产后的注意事项26. 孕妇喜凉怕热的原因27. 睡眠28. 孕妇仍有月经须检查29. 孕妇尿频现象的处理30. 孕妇不宜洗热水浴31. 孕妇谨慎打预防针32. 孕妇接种破伤风疫苗的时间33. 预防畸形胎儿的产生34. 孕妇患病应看医生35. 孕妇应注意衣原体感染36. 孕妇乳房胀痛与腹痛的处理37. 孕妇早期要查白带38. 孕妇心慌气促的防治方法39. 孕期应遵循的营养原则40. 孕早期如何摄取适当的食物量41. 孕期的主要食品42. 子宫外妊娠会重复发生吗43. 怀葡萄胎以后, 会不会患癌症44. 有糖尿病而妊娠是否需堕胎45. 高龄产妇是否一定会难产怀孕第二个且1. 孕妇母体的变化2. 子宫的增大规律3. 胎儿发育4. 胎儿五感发育与训练5. 大脑益智胎教法6. 抚摸胎教法7. 胎儿发育促进胎教法8. 胎儿运动发育与训练9. 音乐胎教法10. 优境胎教法11. 综合保健胎教法12. 促进第二个月胎儿智力发育13. 消除妊娠反应不可采取的措施14. 淋浴15. 孕妇保持良好心境的方法16. 孕妇不能睡电热毯的原因17. 孕妇衣服与鞋子的选择18. 孕妇安全度过三伏天19. 孕妇乳头下陷与扁平纠正方法20. 孕妇生活要有规律21. 孕妇注意睡眠和休息22. 孕妇可适当做些家务和运动23. 孕妇头发的护理24. 孕妇的化妆25. 孕妇牙齿的护理26. 孕妇要有正确的姿势27. 孕妇注意家庭监护28. 孕妇不宜使用清凉油与阿司匹林29. 注意病毒对胎儿的影响30. 孕妇眩晕昏迷的防治31. 孕妇静脉曲张与小腿抽筋的防治方法32. 孕妇不宜多做B超检查33. 孕妇腰痛的防治34. 孕妇非宫缩所致的腹痛35. 注意性病对胎儿的影响36. 孕妇盲目保胎对吗37. 准妈妈不宜做CT检查38. 出现贫血的防治39. 准妈妈要远离电磁辐射40. 孕妇不宜服用的中成药41. 妊娠后勤洗阴道有哪些坏处42. 孕妇应注意晒太阳43. 孕妇不宜从事某些化工行业44. 孕妇不宜接触农药45. 注意摔伤46. 心情要愉快舒畅47. 饮食要新鲜多样48. 孕期不宜营养过剩49. 孕妇不宜多吃冷饮50. 孕妇不宜吃热性香料调味品51. 孕妇饮食不宜过咸、过酸52. 孕妇不宜高脂肪、过度高蛋白饮食53. 孕妇不宜长时间素食54. 孕妇不宜喝刺激性饮料55. 孕妇不宜滥服温热补品56. 孕妇不宜高糖饮食57. 孕妇不能食用霉变食品58. 孕妇不宜只吃精米精面59. 孕妇适当增加含铁食物60. 孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽61. 孕妇适当补充钙剂.....第二章 分娩第三章 产后第四章 育儿0~3岁婴幼儿养育全程指导《0-3岁婴幼儿养育全程指导》的目录：第一章 孕前准备细安排准爸爸心理必修课堂准妈妈心理必修课堂孕前调适夫妻关系怀孕前先调养好身体不可忽视的孕前营养孕前的饮食要求孕前应多吃些什么幸福怀孕的第·步：计划怀孕做到计划怀孕孕前六大提案如何才能受孕重视婚前检查婚前检查好处多婚前检查的内容孕前必须的检查项目第二章 酝酿优生, 给宝宝一个健康开始第三章 科学胎教, 孕育天才宝宝的关键一步第四章 顺利分娩, 和健康宝宝有个约会第五章 物质准备, 宝宝出生“物品记”

章节摘录

插图：妊娠分娩产后第一章 妊娠准备怀孕做妈妈1. 优生有哪些基本知识计划生育就是指有计划地生育子女，它是从我国的国情出发，从全国人民的利益出发而制定的一项基本国策。根据我国的宪法，除在人口稀少的少数民族地区和其他地区以外，都要实行计划生育。计划生育的内容包括提倡晚婚和节制生育实行计划生育，既是国家推行的一项基本国策，也是每个公民应尽的义务。

优生的方法是提倡优生，改进人类的遗传素质，把已有的不良遗传素质阻断，不使其传给后代。因此，我们必须讲究生育的优质性，做到优生、优育、优教，这是每一位父母义不容辞的责任和应尽的义务。

优生就是生个聪明健康的孩子，给社会造就优质的人力资源，防止先天性畸形和遗传性疾病的孩子出生。

孩子要做到体格发育正常、健康、活泼，必须采取一系列优育措施：坚持母乳喂养，定期对小儿进行体格检查（包括身高、体重等各项指标）；进行计划免疫（如结核、麻疹等），以预防传染病；防止婴儿期贫血、佝偻病、营养不良的发生。

另外，为了小儿的体格健壮、聪明伶俐，早在胎儿期就进行教育，这称为“胎教”。

“三优优生法”优选配偶法：性格要协调，年龄要合适，不近亲婚配，不选有遗传病的配偶。

优选怀孕时机法：酒后、病中、大病初愈不宜怀孕，男女双方生物钟运行在高潮期不宜怀孕。

## <<新妈妈怀孕养育全书>>

### 编辑推荐

《新妈妈怀孕养育全书(套装全2册)》是由复旦大学出版社出版的。  
详细解读3298个孕期必须注意的问题，88个孕期营养配餐食谱，30个顺利分娩必知细节，156个产后迅速恢复方法，68个产后瘦身食谱，49个哺乳辅助食谱，126个产后瘦身方案，将妊娠分娩产后恢复所有问题一网打尽。

· 妊娠的全程呵护 · 分娩的贴心关怀 · 产后的健康指导 · 育儿的科学规划

<<新妈妈怀孕养育全书>>

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>