

<<从怀孕到分娩>>

图书基本信息

书名：<<从怀孕到分娩>>

13位ISBN编号：9787538866513

10位ISBN编号：7538866515

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科技

作者：韩海彬

页数：325

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>

## <<从怀孕到分娩>>

### 前言

新时期的每一对年轻夫妇几乎都知道一些优生优育知识，诸如避免不良生活因素的干扰，注意科学饮食，为胎儿发育提供足够的营养等。

但这些粗浅的知识毕竟存在着巨大的缺陷，一是未必科学，二是未必全面，当然还有其他一些问题。这种一鳞半爪的知识最容易被误用，甚至成为年轻父母幸福生活的最大障碍。

因此，从细节着手详尽了解优生优育知识已成为广大夫妇的当务之急。

正是基于广大年轻夫妇的强烈需求，我们编写了这本书。

本书的特点之一是对科学孕育的细节进行了点点滴滴的介绍，为年轻父母们提供了科学、彻底、全面的孕育知识，包括父母如何准备生个宝宝，如何怀孕，如何生产，孕妇饮食，甚至怎么样胎教；如何喂奶，宝宝营养，贪吃对婴儿的影响，婴儿营养健康新概念，学龄前婴儿常见的营养问题，婴儿期易缺乏营养所产生的问题等众多方面。

本书的特点之二是便于轻松阅读。

在语言形式上，编者追求的是如谈话般轻松的和谐气氛，随意、简洁、清新、明快的文字风格。

全书集中对孕育知识进行了论述，但每一个标题都是一个独立的知识点，编者力争做到每一条信息都要从读者的角度出发，不说花言巧语，每天读上一两个标题，就可以轻轻松松获得孕育知识。

为优生优育所做的努力，永远不会白费。

这本书集优生、优育、优教于一身，是一门实用性很强的科学用书，书中对如何实现优生优育从细节上提供了科学的方法，使当前年轻父母们对科学孕育有了更科学的根据和方法，从而为他们的幸福打下最坚实的根基！

它既科学，又实用，不仅是家庭生活中时时用得着的好帮手，而且也是您送给亲朋好友新婚时最好的礼物。

切实履行本书倡导的优生孕育知识，你就可以轻松实现自己望子成龙的美好愿望。

编者 2007年3月

## <<从怀孕到分娩>>

### 内容概要

为优生优育所做的努力，永远不会白费。

由韩海彬编著的《从怀孕到分娩》集优生、优生、优教于一身，是一门实用性很强的科学用书，书中对如何实现优生优育从细节上提供了科学的方法，使当前年轻父母们对科学孕育有了更科学的根据和方法，从而为他们的幸福打下最坚实的根基！

它既科学，又实用，《从怀孕到分娩》不仅是家庭生活中时时用得着的好帮手，而且也是您送给亲朋好友新婚时最好的礼物。

## <<从怀孕到分娩>>

### 书籍目录

#### 孕前篇

- 准备做个好父母
- 怎样生个好宝宝
- 怀孕知识准备
- 生男生女的奥秘
- 什么情况下需要优生咨询
- 最佳生育的条件
- 在不同季节受孕的注意事项
- 哪些疾病会遗传
- 生畸胎是怎么回事
- 什么情况下不宜怀孕
- 哪些因素会影响宝宝的智力
- 父母能将哪些东西遗传给宝宝
- 如何避免宫外孕
- 怀孕前生理准备
- 孕前为什么要补充营养
- 慎重服药、避免后患
- 怀孕前的中医调养对策
- 怀孕前的物质准备
- 酒后怀孕要不得
- 怀孕前不要乱服药物
- 其他不宜怀孕事项
- 影响怀孕的九大疾病

#### 孕期篇

- 了解女性的生殖器官
- 了解男性的生殖器官
- 受孕的基本条件是什么
- 确定排卵日期 “
- 成功受孕要经过哪些过程
- 怎样知道自己怀孕了
- 怎样计算预产期
- 妊娠期分哪几个阶段
- 怎样选择医院
- 哪些妇女应做产前检查
- 胎儿早期生长发育有什么特点
- 妊娠期母体内有哪些变化
- 如何正确保胎及预防流产
- 羊膜穿刺检查是怎样做的
- 孕妇怎样对待疾病
- 孕妇要定期进行检查
- 如何判断宝宝发育是否正常
- 孕妇要明白其他检查的意义
- 孕妇要注意什么
- 孕期要防止某些意外事故
- 选择合适的休息方式

## <<从怀孕到分娩>>

孕期如何护理乳头

如何度过孕期中冷暖期

锻炼会阴盆底的最佳方法

孕妇健美的几种方法

怀孕中期如何进行性生活

学会看B超单

坚持做妊娠呼吸操

孕妇日常生活注意事项

切记，孕期的胎教要小心

孕晚期应注意哪些异常现象

### 分娩期篇

分娩前的各项准备工作

孕妇体重增长过快的原因

羊水过多过少的危害

怎样判断胎儿是否成熟

要做好胎儿的产前监护

选择合适的分娩方式

分娩前兆

入院分娩

分娩的动作与秘诀

分娩时产妇应怎样运用产力

孕妇必知的分娩常识

如何轻松度过分娩期

决定分娩进程的因素有哪些

为什么还是自然分娩好

分娩时会阴裂伤怎么办

如何预防子宫破裂

如何预防产后出血

其他分娩时容易出现的问题

职业女性分娩前应注意什么

非正常分娩注意事项

怎样预防分娩并发症

滞产的发生及预防

胎头吸引术或产钳助产时，孕妇应如何配合

### 产褥及产后篇

产褥期的有关知识

产后各时期的生活安排

产妇体检与健康状况

产妇忌西药催奶

产妇忌滥用药

产后忌性生活过早

产妇忌不洗澡、不梳头

坐月子期间忌完全卧床

产妇衣着禁忌

产妇居室禁忌

产妇忌睡席梦思床

产妇生活习惯禁忌

## <<从怀孕到分娩>>

产妇忌过早过度及不当的劳动  
产妇忌喂奶不当  
产妇“四避”不是陋习  
产妇忌不护乳  
产妇忌焦虑和抑郁  
产后营养与调理要点  
怎样调理产后早期饮食  
产后营养调理禁忌  
产后宜节制及所需食物  
注意哺乳期饮食  
营养需求与饮食特点  
什么是好的健康饮食  
产后营养的摄取与补充  
保证产后饮食营养  
饮食模式的改变  
逐周向健康饮食迈进  
能祛除体内脂肪的八种食物  
月子里饮食宜忌  
产后的合理膳食  
营养对泌乳的影响  
分娩后的第1天  
产后第2天  
产后第3~8天  
产后最初几天应注意的事项  
眼部的保养  
要加强头发的养护  
产后如何保护头发  
消除口臭方法  
保持面颊红润的方法  
产后放宫内节育器的最佳时间  
如何排遣产后重返工作岗位的焦虑  
如何哺乳与工作的结合起来  
如何努力照顾好自己  
哺乳后残汁的对策  
注意产后早期要下床活动  
注意产后日常生活  
“坐月子”时间应多久  
月子里的生活安排  
日常洗沐注意些什么  
日常生活中的娱乐保健  
产后“生育性肥胖”的消除  
产后健康自我检测  
产后均衡的饮食与瘦身  
产后体重如何恢复  
勇敢面对你的体形  
产后防止乳房萎缩  
自然减肥六法

## <<从怀孕到分娩>>

豆腐渣防治肥胖症

温泉泡澡美容的个要点

产后瘦身美容应从孕期开始

抓住产后身体保健关键期

产后保持乳房的青春美

产后常见的种乳房疾病与保健

坐好月子，预防肥胖

化妆“缩小”年龄

产后切勿“捂月子”

如何安全健康地度过“月子”

要注意口腔卫生

黑眼圈中医防疗法

产妇避免背部疼痛

乳腺炎的饮食调理法

产后宫缩痛的处理

产妇注意热度的平衡

产后避免生殖器官感染

防治产后骨盆疼痛

注意产后发热

预防产后阴道松弛

产后忧郁症防治

### 育儿篇

婴幼儿的日常护理

母乳的喂法

如何选择与调制奶粉

抱婴儿的方法

如何进行空气浴和日光浴

断奶期的营养

制作断奶食品的要点

断奶后宜采用什么样的食品

不适合断奶期用的食品

断奶期宜用成品婴儿食品

有病或虚弱时的断奶食品

婴幼儿护理的环境与喂奶

如何照顾生病幼儿

如何保护婴儿的听力和视力

了解婴儿的动作发育规律

如何与婴儿做游戏

宝宝发热应如何处理

如何观察新生儿的啼哭

预防小儿呼吸道疾病

预防小儿常见生活病

预防小儿佝偻病

预防小儿尿布疹

预防小儿结核病

预防小儿麻疹

预防小儿口腔炎

<<从怀孕到分娩>>

婴幼儿常备用药与禁忌用药

## &lt;&lt;从怀孕到分娩&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：准备做个好父母孩子是夫妻爱情的结晶，生命的延续，每一对夫妇都希望能有一个健康聪明的宝宝，优生优育已经是所有渴望做父母的夫妇的共同愿望。

父母又是孩子的第一任老师，父母对孩子的教育将影响到孩子的一生。

推动摇篮的手，就是转动地球的手——父母决定着孩子的未来。

“做人难，做父母更难”，做了父母，才知父母难。

伴随着孩子的一天天长大，父母的心理压力也一天天沉重。

天下父母，哪个不“望子成龙”、“望女成凤”呢？

古今皆然，中外皆然。

作为父母，虽然一相情愿地希望有这样的孩子，可你想过你的孩子希望有什么样的父母吗？

你想过你的教育方式对孩子未来的影响吗？

这样做，孩子的学习就一定会上去吗？

孩子的能力就一定增强吗？

孩子长大以后就一定会有出息吗？

孩子的未来就一定一片光明吗？

为未来宝宝的健康提供一个科学的健康保证是每一个准父母应该明确的责任。

做父母的不仅是要把孩子带到这个世界来，更重要的是要对他的健康和成长负责，每一个做父母的从计划要孩子的那一刻起，就应该戒除一切不利于优生优育的习惯，这样才能保证未来宝宝不受其影响。

如果忽略了这些，就会人为地为未来的宝宝带来隐患。

应该说，现在的孩子由于家庭、社会向他们提供了各式各样的物质、文化、娱乐、教育设施和服务，父母祖辈给予他们无微不至的关心照顾，更由于信息时代造成的无所不在的“潜文化渗透”，他们普遍地见多识广、聪明伶俐，智力水平、运动素质、审美情趣、操作能力、创造能力在一定意义上讲，普遍地高于父辈们同龄时期的水平。

这种情感和价值取向自然就表现为“父母一切围着孩子转”，孩子成了父母联络、加深感情及调适整个家庭气氛的纽带。

大凡做父母的，对于自己没能实现的愿望，潜意识之中都希望孩子能够实现，这就是所谓的“补偿心理”。

在补偿心理的支配下，父母往往就会按照自己的主观愿望来塑造孩子。

父母喘不过气来，他们整日忧心忡忡：怕孩子学坏，怕孩子生病，更怕孩子成不了大器……而当今社会，生存竞争激烈，孩子又面临“三高”，即心理障碍率较高、犯罪率较高、离家出走或轻生率较高。

那么怎么办呢？

做父母绝对不是一件容易事！

当你们作出“想要一个孩子”的决定时，你们要有一个充分的心理准备，那就是孩子不但为你们的生活带来欢乐，同时也会给你们带来责任。

怎样生个好宝宝如果你们夫妻决定要孩子，则无论从心理上、生活上，都应多为对方着想，尤其是丈夫对妻子应体贴、照顾，给孕妇创造一个愉快舒适的环境，让她有一个平和愉快的心态。

家庭生活以孕妇为中心，以利于顺利度过孕期。

要清楚：生孩子不仅仅是妻子一人的事，同样也是丈夫的事，更确切地说是整个家庭的大事。

性生活是人最基本的生理需要，但性的需要必须与异性之间的热情、依恋、体贴、情爱等心理活动交织在一起，只有这样才能既满足双方的生理需要，又满足双方的心理需求，使性生活达到美满和谐的程度，对于生育来说，只有这样才能达到优生。

那么，和谐美满的性生活的心理标准是什么呢？

心理学家把性生活划分为3种性行为过程：边缘性性行为，可概括为甜言蜜语的“悄悄话”；过程性行为，即试探性的爱抚动作，包括抚摸与接吻；实际性性行为过程，即性交过程。

## <<从怀孕到分娩>>

边缘性性行为、过程性行为双方都得到了满足，才可能进行实际性行为。

只有经过这样一个完整的过程，双方心理上的需要才能达到平衡，才能充分地分享性生活的愉快欢欣，使心理上的满足超过生理的需要，而不是服从、勉强和被动。

这种良好的心理状态下产生的性生活，可使夫妻感情逐渐升华，互敬互爱，成为如胶似漆的亲密伴侣。

相反，有的人婚后性欲不断“降温”，性生活越来越不和谐，原因当然是多方面的，但在诸多因素中，双方心理需要的满足感最容易被忽视。

## <<从怀孕到分娩>>

### 编辑推荐

《从怀孕到分娩:科学孕育的N个细节》：自自然然学习，科学孕育点点滴滴，轻轻松松生育一个好宝宝！

孕育新生儿，只有信心和爱心是不够的，还需要更多的耐心和细心。

只有科学、合理地孕育和护理，才能使母婴健康。

一个新生命的孕育是一个美妙复杂的过程，小生命带给你们无限希望的同时，也带给你们新的任务——全程的呵护。

当你们作出“想要一个孩子”的决定时，要有一个充分的心理准备，那就是孩子不但为你们的生活带来快乐，同时也会给你们带来责任。

<<从怀孕到分娩>>

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>