

<<妊娠分娩育儿大全书>>

图书基本信息

书名：<<妊娠分娩育儿大全书>>

13位ISBN编号：9787538871104

10位ISBN编号：7538871101

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：607

字数：600000

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>

<<妊娠分娩育儿大全书>>

内容概要

“祝贺你，你要当妈妈了！”

”当听到这句话，相信很多女性都会有一种热泪盈眶的欣喜感。

因为怀孕生育可以说是一个女人一生中最值得期待、最幸福的事，当得知自己体内有一个小生命开始孕育的那一刻起，一种神圣而又复杂的感情会油然而生。

健康大讲堂编委会编著的《妊娠分娩育儿大全书》以时间为序，以图文并茂的形式，详细介绍了从备孕到妊娠、分娩、产后调养再到育儿整个过程中需要注意的问题。

尽管它不能替代专家医生提供的健康检查、治疗和护理，但它可为准爸妈提供科学的知识，提醒并解决了很多孕产过程中最可能被忽略的问题，保证了孕妈咪高品质的孕期生活，细心呵护妈妈和宝宝的健康。

<<妊娠分娩育儿大全书>>

作者简介

《健康大讲堂》编委会：集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》等书籍，累积发行量已突破百万。

《健康大讲堂》编委会成员：陈志田保健营养大师胡维勤著名医学科学家中央首长保健医师彭燕婷台北青花瓷中医诊所副院长黄雅慧台北市立联合医院营养师沈建忠台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师孙正香湖南省儿童医院主任医师胡华玲知名不孕症与妊娠病治疗专家

<<妊娠分娩育儿大全书>>

书籍目录

- Part 1 准备怀孕，迎接天使宝宝
- Part 2 280天孕程完美呵护
- Part 3 产前准备、产程和分娩
- Part 4 产后恢复期
- Part 5 胎儿与新生儿的生长发育与保健
- Part 6 婴儿生长发育与保健
- Part 7 1~3岁幼儿生长发育与保健
- Part 8 谨防婴幼儿疾病——呵护好，疾病少

<<妊娠分娩育儿大全书>>

章节摘录

版权页：插图：13 孕早期孕妈咪最好不要开车 孕妈咪开车时容易出现紧张、焦虑情绪，而情绪上的变化会对腹中宝宝非常不利。

如果是长时间开车，胎宝宝则会长期处于一种震动状态，对胎宝宝的休息不利。

其中，怀孕前3个月胎宝宝最易受到孕妈咪开车带来的影响而发生流产。

另外，孕妈咪开车、乘车时，若一直坐在座位上不能活动，会使骨盆和子宫受到压迫，导致血液流通不畅，可能会出现胎死腹中的现象。

而且这时的孕妈咪还容易出现犯困、晕吐等早孕不适症状，注意力很难集中，反应也会变得缓慢，开车可能会增加出事的概率。

为了您和胎儿的健康，所以请孕妈咪孕期尽可能少开车或避免长时间开车。

如果一定要开车，至少在怀孕前3个月和后3个月要尽量避免。

孕妈咪和平常人一样，即便是大腹便便时。

很多孕妈咪担心因安全带的束缚会使子宫受压，压迫到胎儿。

其实这种顾虑是多余的，反而系好安全带，可以在车辆急刹车时使孕妈咪受撞击的力量减小。

孕妈咪正确的系安全带的方法是，把安全带的下部从大腿和腹部之间穿过，使它紧贴身体。

再调整坐姿，使安全带的上部穿过你肩部，置于乳房之间，使其不会从肩部滑落，也不会卡脖子。

观察市面上售卖的精油标签可以发现，大部分的精油上都有“孕妈咪禁用”的标志。

这是因为纯度过高的精油具有一定的微毒性，对于一般人并无严重的伤害，但是对于代谢系统与吸收系统敏感的孕妈咪与胎儿，就有伤害的危险了。

有些精油还具有“调经活血”的功能，可以缓和女性月经不适，并让经期更顺利，但是如果孕妈咪使用，就有引发流产的危险。

精油当中只有很少数的几种对孕妈咪才是所谓的“安全精油”，所以孕期使用精油一定谨慎。

在孕前4个月内，孕妈咪最好只使用不含精油成分的橄榄油、小麦胚芽油、酪梨油、杏仁油等植物油来按摩身体，尤其是肚子，以减少妊娠纹的发生。

其中，洋甘菊、玫瑰、罗勒、肉桂、丁香、薄荷、雪松、没药、丝柏、薰衣草、鼠尾草、迷迭香、牛膝草、茉莉、杜松、樟树、檀香、马郁兰、百里香、艾草、山金车、白桦、冬青等精油都是刺激性较大的精油，孕妈咪千万不要使用。

冬季孕妈咪适当用热水泡脚能起到促进血液循环、温暖全身的作用，对消除疲劳、帮助入睡也有益处。

但如果泡脚时间过长，就可能导致孕妈咪血液循环过快，心脏和脑部负担过重，还可能出现出汗、心慌，甚至眩晕、虚脱等症状，危害孕妈咪的健康。

因此，孕妈咪泡脚时要注意，泡脚的水温不能过高，宜控制在35~39℃为宜，千万不要超过40℃。

每次泡脚时间应控制在20分钟以内。

另外，孕妈咪泡脚时不要随便按压脚底，因为刺激足部某些穴位，有可能导致流产。

泡脚水中也莫乱添活血祛淤类中药，否则可能导致流产。

此外，孕妈咪患有严重的脚气时，最好不要用热水泡脚，以免水泡破裂，使伤口感染，对母子不利。

现在许多孕妈咪都已经意识到孕期服用西药会对胎儿带来不利的影 响，因此在孕期对于西药的使用很谨慎。

对服用中草药很多孕妈咪却认为很安全，事实上却并非如此。

近几年的优生遗传研究证实，部分中草药对孕妈咪及胎儿也会有不良影响。

尤其是怀孕的最初3个月内，除慎用西药外，中草药亦要慎用，以免影响胎儿的发育。

中草药中的红花、枳实、蒲黄、麝香、当归等，具有兴奋子宫的作用，易导致宫内胎儿缺血缺氧，致使胎儿发育不良和畸形，甚至引起流产、早产和死胎。

而大黄、芒硝、大戟、商陆、巴豆、芫花、牵牛子、甘遂等中草药，则可通过刺激肠道，反射性引起子宫强烈收缩，导致流产、早产。

有些中草药本身就具有一定的毒性，如斑蝥、生南星、附子、乌头、一枝蒿、川椒、蜈蚣、甘遂、芫

<<妊娠分娩育儿大全书>>

花、朱砂、雄黄、大戟、商陆、巴豆等，它们所含的各种生物碱及化学成分十分复杂，有的可直接或间接影响胎儿的生长发育。

所以对含上述中草药的中成药须警惕，对注明有孕妈咪禁用、慎用的中成药，应避免服用。

电脑已经超越其他家用电器成为与现代人朝夕相对时间最长的电器，不少职场孕妈咪们更是坚持到生产前才停止工作。

在这期间，孕妈咪接触最多的就是电脑，而电脑辐射也是让不少孕妈咪最头疼的问题。

1988年美国专家曾调查1583名孕妈咪的妊娠情况，结果发现，在孕期前3个月胎儿器官形成期，孕妈咪从事电脑操作每周超过20小时，发生自然流产的概率比未从事电脑操作的孕妈咪明显要高。

其实，对孕妈咪而言，只要控制好怀孕前3个月使用电脑的时间，对孕妈咪和胎宝宝造成的影响就可以有效减弱。

实在需要使用电脑时，孕妈咪也应穿防辐射服，用笔记本代替台式电脑等方法来减少电脑辐射对胎儿的影响。

<<妊娠分娩育儿大全书>>

编辑推荐

著名儿科与妇产科专家联合打造最完美孕产育儿计划。

荣登台湾诚品、金石堂、博客来畅销书榜，创造推出当月即打入排行榜的最快入榜记录。

100000万中国家庭的信赖之选，真正实用、科学的孕产育儿图文大百科。

全面解答你关于妊娠、分娩、育儿的所有问题，孕期280天贴心指导，孕育健康聪明宝宝的黄金指南。

<<妊娠分娩育儿大全书>>

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>