

<<幸福好孕来>>

图书基本信息

书名：<<幸福好孕来>>

13位ISBN编号：9787538873849

10位ISBN编号：7538873848

出版时间：于姗姗 黑龙江科学技术出版社 (2013-05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>

## &lt;&lt;幸福好孕来&gt;&gt;

## 前言

妈妈，是一个亲切而伟大的称呼；妈妈，是爱、温暖、无私的代名词。

很多人都认同这样的观念，一个女人，只有在做了妈妈以后，生命才称得上是完整和圆满。

兴许就是如此，每一个女人的心底都有一个隐秘的愿望，那就是成为妈妈。

作为妈妈，为了孩子，即使付出再多，也觉得幸福；即使失去自我，也无怨无悔。

生命是一个奇迹，而孕育生命则更是一段奇妙的旅程。

你知道吗？

在怀胎十个月的时间里，你将和自己的小宝贝一起体验这个世界上最特别而又最幸福的相处方式：再也没有一个人可以这样与你时刻相伴、亲密无间、形影相随；再也没有一个人可以如此“让你欢喜让你忧”。

“十月怀胎，一朝分娩”，当经历了既艰辛又幸福的孕期，终于迎来一个小生命响亮的哭声；当经历太多难言的辛苦，终于换得小宝贝一个微笑、一声“妈妈”，你会觉得所有的疲惫顿时烟消云散，所有的付出都是值得的。

在宝宝的成长历程中，他的一举一动、一笑一颦以及点点滴滴的进步都深深地牵动着你的内心，令你欣喜不已：宝宝会翻身了，会坐了，会爬了，会扶着东西站起来并迈步了，会奶声奶气地喊“爸爸”“妈妈”了，会把自己的东西分给妈妈吃了，会很兴奋地玩“躲猫猫”的游戏了，会很“臭美”地自己用手洗洗脸了……孩子不仅给父母的生活带来了无限的乐趣和惊喜，而且也承载着父母殷切的希望，是父母的精神支柱、奋斗源泉。

孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝是每个家庭的共同愿望，但是对于长期生活在都市中的女性来讲，环境、工作等因素有时候会对顺利怀孕造成影响，“好孕”变得不那么简单。

那么，如何才能突破重重障碍，实现为人父母的心愿呢？

本书形式新颖、内容全面、可读性强，涵盖了积极备孕、孕期准妈妈身体及心理的变化、胎儿的生长发育蓝图、孕期饮食营养、生活保健，以及分娩过程中应该注意的问题等多方面的内容，是每一个幸福准妈妈不可不读的怀孕枕边书！

就像新生命带给你的无限欣喜和感动一样，相信本书也会助你“好孕”，并陪伴你顺利度过整个孕期，为你答疑解惑，带给你收获和惊喜！

## <<幸福好孕来>>

### 作者简介

于姗姗，医学博士，某军区总医院妇产科主任医师、营养师。  
长期从事妇产科临床医学工作，有着丰富的医疗卫生工作经验，在孕产保健、产妇营养、产后健康监测管理等领域有广泛的涉猎和较深的造诣。  
出版有多部著作，并撰写专栏，其独特孕产理念影响了众多人，深受受众喜爱。

## &lt;&lt;幸福好孕来&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇备孕：怀孕可以很简单 第一章 怀孕是生命的交响曲 孕育小生命，你作好心理准备了吗 生命最初的家——子宫 孕育新生命的土壤——子宫内膜 受精卵着床 成功受孕所需要的条件 提高受孕概率的方法 智力具有遗传性 关于双胞胎的秘密 第二章 生活在都市的无奈 离开不利妊娠的工作环境 警惕办公室“健康杀手” 远离日常生活中的电磁辐射 关于防辐射服的是是非非 远离化学污染 室内种植花草须注意的事项 女性久坐易不孕 心理因素也会导致不孕 与宠物挥泪告别 关于产假 了解一下生育险 第三章 为了成为准妈妈而努力 不可忽视的孕前体检 选择最佳生育年龄 拥有好情绪，怀上健康、漂亮的宝宝 排卵期前后更要调理好情绪 怀孕的最佳季节 学会推算易孕期 夫妻双方一定要戒烟戒酒 醉酒后最好不要受孕 孕前一定要谨慎服用药物 什么是遗传性疾病 先天性疾病都是遗传性的吗 什么是遗传咨询 孕前运动好处多 从孕前就开始做凯格尔运动 男性适当运动可提高精子质量 补充叶酸，始于孕前 孕前贫血，补铁要及时 防治便秘是准妈妈的必修课 纠正不良的饮食习惯 纤瘦女性的孕前增肥食谱 如何确定怀孕 第二篇怀孕：我和宝宝的甜蜜约会 孕1月 爱情种子初发芽 孕妈妈的变化 胎宝宝的状况 孕妈妈营养与饮食 孕妈妈生活保健 完美胎教 孕2月 心脏开始规律跳动 孕妈妈的变化 胎宝宝的状况 孕妈妈营养与饮食 孕妈妈生活保健 完美胎教 孕3月 顺利度过危险期 孕妈妈的变化 胎宝宝的状况 孕妈妈营养与饮食 孕妈妈生活保健 完美胎教 孕4月 胎宝宝会打嗝了 孕妈妈的变化 胎宝宝的状况 孕妈妈营养与饮食 孕妈妈生活保健 完美胎教 孕5月 孕味十足 孕妈妈的变化 胎宝宝的状况 孕妈妈营养与饮食 孕妈妈生活保健 完美胎教 孕6月 胎宝宝模样初长成 孕妈妈的变化 胎宝宝的状况 孕妈妈营养与饮食 孕妈妈生活保健 完美胎教 孕7月 胎宝宝睁开眼睛了 孕妈妈的变化 胎宝宝的状况 第三篇分娩：天使降临人间 第一章 调节好心情，作好分娩准备 缓解产前焦虑 提前选择好分娩医院 准备好入院待产包 产前必做的事 临产征兆有哪些 临产前的检查知多少 自然分娩的优点及其过程 为什么要进行会阴侧切 需要做剖宫产的情况 剖宫产存在哪些弊端 做好剖宫产产后护理 新式分娩方式面面观 第二章 分娩进行时，痛并快乐着 自然分娩的条件 自然分娩宜采取的姿势 分娩时如何与医生配合 分娩时的呼吸法

## &lt;&lt;幸福好孕来&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 保守治疗及保存生育功能的保健。

对于一些轻症患者，如内出血不多，一般情况下，可应用中西医结合的非手术治疗方案，非手术治疗也必须在医院进行，并严密观察血压、脉搏，做好手术准备，以防出现意外来不及抢救。

如病情不见好转，应立即进行手术治疗。

适量运动 适当的锻炼可以减轻怀孕初期的不适，而且还可以加强胃肠蠕动，减少便秘的发生，但也要考虑到这时胎盘和母体子宫壁的连接并不是特别紧密，很可能由于动作的不当使子宫受到震动，使胎盘脱落造成流产。

所以，应尽量选择动作舒缓的运动，散步、简单的体操等不失为最好的选择。

1.散步 散步是怀孕早期最适宜进行的运动。

散步有利于呼吸新鲜空气，能够提高神经系统以及心、肺功能，促进全身血液循环，增强新陈代谢，加强肌肉活动。

肌肉能力的加强，可以为正常顺利分娩打下良好的基础。

因此可以说，散步是增强孕妈妈以及胎儿健康的有效运动方式，孕妈妈应当每天都坚持散步。

你可以在上下班的时候提前一站下车，步行完成剩下的路程，还可以吃完午饭后在单位附近走走，也可以在晚饭后和丈夫一块在家的附近逛逛。

此外，买菜、购物的时候也都是很好的散步时间。

当你散步的时候，还可以把散步时遇到的人、事说给胎宝宝听，比如蔚蓝的天空、白白的云朵、奔驰而过的汽车、可爱的小朋友、刚刚发芽的青草，等等，这些都是非常好的胎教话题！

2做简单的孕妇体操 孕妈妈做体操运动，除了能够解除疲劳，使肌力得到增强外，还能够使腹中胎儿的身心得到良好的发育。

体操运动项目多种多样，孕妈妈可以根据自身的环境条件以及身体状况来自由选择体操项目进行锻炼

。现在有很多为孕妈妈特设的运动课程，集中在柔韧性，和为分娩做准备的训练，你不妨找找看有没有适合自己的。

此外，孕妈妈的情绪也非常重要，因为它不但会对自身的食欲、睡眠、精力、体力等几个方面造成影响，而且还会通过神经一体液的变化，影响到胎儿的血液供给、胎儿的心率、胎儿的呼吸以及胎动等许多方面的变化。

因此，孕妈妈从确诊怀孕的第 天开始，就应当树立“宁静养胎就是教胎”的观点，在妊娠期间确保情绪稳定、乐观，切忌大悲大怒，甚至吵架、斗殴等不良行为。

避免接触厨房里的油烟 弥漫在厨房里的油烟，是严重的健康隐患。

其污染源主要有两个方面：一是从煤、煤气、液化气等厨房火源中释放出的一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物等有害气体；二是烹饪菜肴时产生的油烟。

<<幸福好孕来>>

编辑推荐

《幸福好孕来:都市女性的怀孕攻略》会助你“好孕”，并陪伴你顺利度过整个孕期，为你答疑解惑，带给你收获和惊喜！

<<幸福好孕来>>

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>