

<<孕产期保健百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期保健百科全书>>

13位ISBN编号：9787542755520

10位ISBN编号：7542755528

出版时间：2013-01-01

出版时间：岳然 上海科学普及出版社 (2013-01出版)

作者：岳然 著

页数：374

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>

<<孕产期保健百科全书>>

内容概要

《百科全书系列：孕产期保健百科全书（权威版）》特点： 全面：图书内容囊括了孕期生活、坐月子知识、产后恢复以及科学育儿的方方面面，有了这样一个“孕产育儿知识百科全书”帮手的协助，相信准妈妈和准爸爸可以更轻松、更安心地度过完美孕期，养育一个聪明健康的宝宝。

权威：国家级著名孕产专家联合打造，真诚推荐。

涵盖最详细的孕前准备方案，最权威的孕期生活指导，最科学的先进育儿理念，最可行的实用育儿方法，由专家为您的孕产育儿全程保驾护航。

实用：既有理论内容，又有相关问题的解决方法，实用、亲切、贴心，是广大父母孕育宝宝的理想读物。

轻松：我们希望用最有趣的胎教方法、最贴心的孕期提示、最具操作性的育儿指导，陪您轻松快乐地走过孕产育全程，培育一个更高智商、更高情商的宝宝。

书籍目录

Part 1 孕前认认真真做好准备 优生常识 最适合怀孕的年龄 准确测算排卵期 新婚宴尔不宜马上怀孕 孕前生活准备 安排好备孕作息 尽力改掉不良生活习惯 妥善处理家中宠物 孕前身体准备 怎样判断体重是否正常 太瘦的孕妈妈如何增重 太胖的孕妈妈如何减重 哪些药物需谨慎使用 提前半年停用避孕药 怎么确定已经怀孕了 孕前营养准备 从孕前3个月开始补充叶酸 保证充足的优质蛋白质 能提高精子质量的食物 适当运动助好孕 孕前运动该注意些什么 体质弱时需控制运动强度 常做腰腹部和骨盆运动 令女性受益终生的凯格尔运动 凯格尔运动的练习步骤 Part 2 孕1月 胎宝宝周周看 新生命的第一站：受精卵形成 新生命的第二站：受精卵着床 孕妈妈月月变 日常保健护理 孕期要格外注意口腔卫生 给固定电话消毒 孕期不可沉湎于麻将 防辐射服不宜久穿不脱 养胎保胎与产前检查 孕期体重会有什么变化 孕期情绪会发生哪些变化 帮助缓解紧张情绪的方法 每月营养重点 孕妈妈继续补充叶酸 饮食合理搭配，均衡营养 含叶酸丰富的食物 不适与疾病护理 孕期感冒怎么处理 注重预防感冒 千万别把怀孕症状当感冒 孕期不要随使用药 胎教方案 宝宝在子宫内能学习吗 胎教可以取得什么效果 胎教的目的不是塑造“神童” 准爸爸记胎教日记 Part 3 孕2月 胎宝宝周周看 第5周：感官有了雏形 第6周：蚕豆般的小不点 第7周：生机勃勃的小生命 第8周：有了头、身体与四肢 孕妈妈月月变 日常保健护理 孕妈妈看电视应注意什么 孕妈妈能用电热毯吗 口腔有怪味怎么去除 孕早期应尽量避免性生活 怎样缓解早晨起床后的恶心感 尽力避开噪声污染 布置安全舒适的居室环境 养胎保胎与产前检查 整个孕期要进行12次产检— 孕期产前检查时间安排 孕妈妈情绪与胎儿息息相关 孕早期怎么保持心理健康 肥胖孕妈妈如何保健 双胞胎孕妈妈要增加产检次数 预防胎儿唇腭裂 每月营养重点 孕妈妈不能乱吃酸 孕妈妈怎么补锌 孕吐严重的孕妈妈如何保证营养 通过饮食减轻孕吐的症状 科学饮水，维护孕期健康…… Part 4 孕3月 Part 5 孕4月 Part 6 孕5月 Part 7 孕6月 Part 8 孕7月 Part 9 孕8月 Part 10 孕9月 Part 11 孕10月 Part 12 轻松分娩，顺利迎来宝宝 Part 13 新妈妈月子保健 Part 14 新生儿养育 Part 15 孕产期保健食谱

章节摘录

版权页：插图：经常擦拭带有显示器的电器，显示器容易附着灰尘和静电，凡是带有显示器的电器，都需要经常擦拭，清除灰尘的同时，也能把滞留在灰尘中的电磁辐射一并清除掉。

孕妈妈能用电热毯吗 怀孕早期，也就是怀孕前3个月要少用电热毯，否则可能对胎儿的健康造成不良影响。

这个阶段是胚胎在母体中形成的重要阶段，而且电热毯电流虽小，但由于电热毯紧贴在孕妈妈身下，对处于发育阶段的胎儿可能存在潜在危险，因为电热毯持续的高温，会让胚胎中的蛋白质变形，从而导致流产。

因此，在妊娠头3个月使用电热毯的孕妈妈，自然流产率相当高。

电热毯和电脑一样，都有一定辐射，这可能会对胎儿的健康有一定的影响，严重的甚至可能导致胎儿畸形。

如果十分需要用电热毯，可先预热，预热后拔掉电源即可使用。

但温度不宜过高。

在怀孕中期、晚期，可以适当用电热毯等取暖，因为这时胎儿的器官基本成熟，因此对胎儿的影响不大。

但像电手炉这样的有辐射的取暖器材，使用时也要尽量离孕妈妈的肚子远一点，防患于未然。

口腔有怪味怎么去除 孕妈妈可以通过清洁舌苔、勤漱口、避免食用刺激性食物等来消除口腔中的异味。

清洁舌苔 当嘴巴出现怪味时，在刷牙后可以顺便清洁一下舌苔，并彻底清除残留在舌头上的食物，这样有助于消除口腔内的异味，并可恢复舌头味蕾对味道的正确感觉，而不至于对食物口味越吃越重。

时常漱口、喝水 孕妈妈可以时常漱口，将口中的坏气味去除，也可以准备一些降火的饮料，或茶水、果汁等，以除去口腔中的异味，并且同时注意饮食前后的口腔卫生。

避免食用辛辣、生冷食物 为了顾及孕妈妈口味的改变和爱好，各式酸、甜、苦、辣的食物，孕期都可以酌量食用，但应避免食用过于辛辣的食物，以免令肠胃无法负荷。

变换食材、烹饮法 孕妈妈可以尽量选择好看又好吃的食物，促进食欲。

尝试将各种肉类食品用可口的调味料略微腌过，或排除较油腻的猪肉、牛肉，改食用鸡肉、蛋类或鱼类，以减少恶心反应；不时变换饭菜的花样，改变色、香、味及食物的形态，以提高饮食的兴趣；在食物中拌入适量番茄、洋葱、蒜、香菜等，加重食物的味道，避免苦的味道而加强酸或甜味。

排查疾病引起的口臭问题 一些疾病也会引发味觉改变或口臭，如上呼吸道、喉咙、鼻孔、支气管、肺部发生感染，牙龈炎等时，都会有此现象，而患有糖尿病，肝或肾有问题的孕妈妈，也会有口腔气味改变的问题。

如果孕妈妈有特殊疾病史，或发生口气及味觉显著改变的情形，应由医生诊治以做诊断鉴别。

<<孕产期保健百科全书>>

编辑推荐

《孕产期保健百科全书(权威版)》既有理论内容，又有相关问题的解决方法，实用、亲切、贴心，是广大父母孕育宝宝的理想读物。

希望用最有趣的胎教方法、最贴心的孕期提示、最具操作性的育儿指导，陪您轻松快乐地走过孕产育全程，培育一个更高智商、更高情商的宝宝。

<<孕产期保健百科全书>>

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>