

<<怀孕分娩育儿百科全书>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿百科全书>>

13位ISBN编号：9787542755544

10位ISBN编号：7542755544

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：岳然

页数：383

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>

<<怀孕分娩育儿百科全书>>

内容概要

《百科全书系列：怀孕分娩育儿百科全书（权威版）》主要特点：1.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。

2.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。

3.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。

4.轻松——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 准备在1月：播下一颗幸福的种子 孕期饮食方案 本月营养指导 孕妈妈主题餐厅：美味叶酸餐 孕1月生活细节 孕期可以饲养宠物吗 如何避免电磁辐射 为孕妈妈打造安全家居环境 让孕妈妈美美地睡个舒服觉 孕期安胎保健有对策 怎样判断自己是否怀孕了 怀孕后还可以过性生活吗 制订孕妈妈的运动计划 及早发现葡萄胎、宫外孕 本月胎教主题课 科学理解胎教的含义 胎教过的宝宝有什么特点 胎教应从什么时候开始 Part 2 反应在2月：真的怀孕了吗 孕期饮食方案 本月营养指导 孕吐期孕妈妈应如何保证营养 为什么孕妈妈爱吃酸 孕妈妈主题餐厅：止吐开胃餐 孕2月生活细节 孕妈妈要注意避免哪些噪声 孕妈妈外出时要注意哪些交通 细节 孕期安胎保健有对策 推算预产期 应对妊娠反应全策略 孕妈妈运动之散步 谨防流产 本月胎教主题课 情绪胎教的好处 情绪胎教怎么做 情绪胎教的注意事项 Part 3 适应在3月：顺利度过早孕反应期 孕期饮食方案 本月营养指导 孕妈妈应根据体质来补充营养 孕妈妈主题餐厅：止吐食疗方 孕3月生活细节 经常泡热水澡对孕妈妈不利 孕妈妈健康用手机 孕妈妈的嘴唇也要做好清洁 孕期安胎保健有对策 孕早期发生尿频怎么办 孕妈妈运动之凯格尔运动 妊娠剧吐怎么办 防治牙龈炎 本月胎教肢体课 抚摸胎教的好处 抚摸胎教怎么做 抚摸胎教的注意事项 准爸爸怎么做胎教 Part 4 欣喜在4月：令人激动的胎动 孕期饮食方案 本月营养指导 素食孕妈妈需要特别注意补充哪些 营养 孕期防便秘食物大搜集 孕妈妈主题餐厅：通便润肠餐 孕4月生活细节 破解孕期能否化妆的疑问 孕期护肤全攻略 减少妊娠纹的方法 选购孕妇装，秀出别样“孕”味、…… Part 5 美丽在5月：散发迷人“孕”味 Part 6 舒适在6月：感受彼此的爱 Part 7 甜蜜在7月：睁眼看世界的宝宝 Part 8 渴望在8月：宝贝，做个好梦 Part 9 等待在9月：我和宝宝有个约会 Part 10 幸福在10月：迎接天使的到来 Part 11 分娩：短暂疼痛换来长久幸福 Part 12 产生恢复：做健康美丽的妈妈 Part 13 第1个月迎接新生儿 Part 14 第2个月养成按顿喂养的好习惯 Part 15 第3个月宝宝头竖起来了 Part 16 第4个月宝宝会翻身了 Part 17 第5个月宝宝会吃“饭”了 Part 18 第6个月宝宝开始会坐了 Part 19 第7个月宝宝会用手势语了 Part 20 第8个月宝宝认生了 Part 21 第9个月宝宝连滚带爬了 Part 22 第10个月宝宝会叫爸爸妈妈了 Part 23 第11个月宝宝站起来了 Part 24 第12个月宝宝走两步 Part 25 0~3岁宝宝常见病的防治

章节摘录

版权页：插图：有关研究表明，半数以上的孕妈妈在怀孕6~12周时，都会出现程度不等的妊娠反应，如食欲缺乏、挑食、恶心、呕吐等。

这是因为此期间孕妇的胎盘会分泌出一种叫绒毛膜促性腺激素的物质，该物质能抑制胃液的分泌，使胃液显著减少，造成体内消化酶的活力大大降低，进而影响孕妇的正常消化吸收功能，产生食欲减退等消化道症状。

而情绪低落则会加剧妊娠反应的程度。

妊娠反应是正常的妊娠生理现象，就整个妊娠过程而言仅是阶段性现象，一般在停经12周后自行消失。

度过这一时期，孕妈妈身体会很快复原。

所以，如果妊娠反应对孕妈妈的生活和工作影响不大，无须特殊治疗。

缓解妊娠反应 怀孕3个月前后，也正好是胎宝宝智力发育的关键时期。

从胎宝宝的整个发育过程看，其心、脑、口、牙、耳、腭等器官的分化，均在怀孕3个月内形成。

因此，发生妊娠反应的时候，孕妈妈一定要做好自我调节，避免妊娠反应对自己和胎宝宝产生不利影响。

1放松心情，并多了解一些孕产期的相关知识，了解妊娠呕吐是一种正常的生理反应，不是疾病。

只要解除思想顾虑，树立胜利的信心，保持精神和心理平衡，就可减轻妊娠反应的症状。

2轻度妊娠反应不影响正常生活和工作，孕妈妈只要适度休息，减少不必要的消耗，就可减轻反应的发生。

3少吃多餐，孕吐时吃干的，不吐时吃稀的，既能保证营养的摄入，还能保证孕妈妈补充足够的水分，以免孕吐引起身体脱水。

在食物的选择上，可以根据孕妈妈的个人喜好，选择喜欢吃的、营养丰富的、易消化的食物。

4如果妊娠反应严重可考虑就医，并在医生指导下用药物减轻妊娠反应。

孕妈妈放轻松 孕妈妈还可以根据妊娠反应症状的轻重，寻求中医疗法来减轻妊娠反应。

呕吐严重者，可用针灸止吐，取内关、足三里、中脘等穴，也可用耳针。

针灸治疗止吐效果较好，对胎宝宝没有不良影响。

孕妈妈运动之散步 散步是孕妇最适宜的运动 鉴于孕妇的生理特点，散步是促进孕妇和胎宝宝健康的有效方法。

1有节律而平静地步行，可使腿肌、腹壁肌、心肌加强活动。

2散步可以提高神经系统和心肺的功能，促进新陈代谢。

在散步中，肺的通气量增加，呼吸变得深沉。

3散步可以扩大血管的容量，让肝和脾所储存的血液进入血管。

动脉血的大量增加和血液循环的加快，对身体细胞的营养，特别是心肌的营养有良好的作用。

<<怀孕分娩育儿百科全书>>

编辑推荐

《怀孕分娩育儿百科全书(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。

<<怀孕分娩育儿百科全书>>

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>