

<<做好怀孕这件事>>

图书基本信息

书名：<<做好怀孕这件事>>

13位ISBN编号：9787543936362

10位ISBN编号：7543936364

出版时间：2008-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：王楠楠 编

页数：309

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>

## <<做好怀孕这件事>>

### 前言

上世纪80年代出生的第一代独生子女，曾是家里的娇娇女，如今有很大一部分都加入了准妈妈的行列。

这些享受着改革开放带来的丰裕物质生活长大的80后准妈妈遭遇到了很多棘手的问题——如何解决孕产恐惧？

如何控制孕期体重？

如何避免难产的发生？

如何防止产后抑郁？

尽管所有的准妈妈都有生产的恐惧，但是生长在温室里的80后准妈妈们，对生产的恐惧来得似乎更强烈。

因为没吃过苦，忍耐力较差，所以她们中很多本来能自然分娩的，最后都因为怕疼而选择了剖宫产。目前很多医院里80后出生的孕妇占了大多数，她们都是独生女，容易营养过剩，运动也不够，导致准妈妈体重超标的情况比较多，直接导致巨大儿的发生率大大提高。这些“娇娇女”生小孩“架势”吓人，从产检到分娩，往往全家出动几代人全程“陪伴伺候”，而部分产妇由于营养过剩，情绪过分紧张等原因，造成难产的现象越来越多。80后独生子女群体的心理特点也是构成产后抑郁现状的原因之一。

从成长到生育前，独生女几乎一直是家庭的中心，而当家庭的重心转移到新生儿身上时，产妇多少会有些失落心理。本书针对上述问题邀请权威专家一一作答，相信您读后一定会得到一个健康、聪明、活泼可爱的小宝宝。

## <<做好怀孕这件事>>

### 内容概要

对于每一个80后的准妈妈和家庭来说，宝宝意味着什么？

新的生命？

希望的延续？

幸福的源泉？

..... 不管大家认为宝宝对于自己有什么意义，毫无疑问，购买了本书的您肯定希望拥有一个健康、聪明伶俐的宝宝！

但是您知道吗？

这样的宝宝可是要从孕前便开始培育的呀！

良好的生活习惯、品质优良的精子、适时的胎教、稳定的情绪、均衡的膳食营养等每一个环节都是那么的重要！

所以请赶快翻开本书，让我们的孕婴专家来教您如何拥有一个健康、聪明伶俐的宝宝吧！

## <<做好怀孕这件事>>

### 书籍目录

宝宝来访篇——前期准备工作很重要 迎接宝宝的良好心态 克服准爸爸的“恐惧” 孕妈妈的心态要调整 良好的夫妻关系有益于优生 最佳的怀孕7项注意事项 生宝宝的最佳年龄 生宝宝的最佳月份 生宝宝的最佳时机 生宝宝的最佳时刻 生宝宝的最佳身体状况 生宝宝的最佳做爱频度 最容易受孕的做爱姿势 怀孕千万要注意的问题 影响精子质量的因素 阻断十大传染病 孕前体检 孕前注射的疫苗 记得停止避孕 财政一定要好好预算 财政分配表 产前诊断检查 分娩阶段 VP贵宾服务 宝宝畸形的预防 病毒感染致畸因素 药物致畸因素 物理化学致畸因素 母体本身因素 选择适合的医院和医师 选择适合的医院 固定自己的主治医师怀孕信号篇——了解这些信号对于自身更安全 孕吐告知的四大信号 信号1 胎宝宝发出本能的保护信息 信号2 传递胎宝宝的存在信息 信号3 要求调整饮食的信息 信号4 调整运动方式的信息 母体变化平安的五大信号 信号1 乳房的变化 信号2 胎动 信号3 腹部变大 信号4 情绪的变化 信号5 身体的变化 .....快乐怀孕篇——快乐怀孕期生活均衡营养篇——怀孕期的营养宜与忌保健与疾病篇——安全度过怀孕期，孕妈妈和胎宝宝都健康怀孕期释疑篇——孕妈妈Q & A宝宝胎教篇——聪明胎宝宝教育宝宝出世篇——安全告别怀孕期坐月子篇——关爱妈妈好身体坐月子期释疑篇——妈妈和宝宝Q & A宝宝生活篇——关爱宝宝健康生活附录

## &lt;&lt;做好怀孕这件事&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：宝宝来访篇——前期准备工作很重要在科技日益发展的今天，我们除了享受科技带给我们的便利，还在忍受着科技带来的污染。

汽车尾气、噪声、香烟、各种辐射等的污染，就已经让我们防不胜防了。

孕产专家提示辐射会对胎宝宝造成伤害，因此许多妈妈在怀孕之后会去购买防辐射的肚兜或衣物，也会尽量控制自己少接触电脑、手机之类会产生辐射波的物品。

但是在这之前，各位孕妈妈有没有想过一个问题？

对于这些环境污染，我们究竟是防患于未然好呢？

还是亡羊补牢而更为行之有效呢？

无论你选择的是那一种方法，都要牢牢记住，只有妈妈和爸爸做好生理和心理准备工作才会如愿有一个健康可爱的小宝宝哟！

迎接宝宝的良好心态宝宝的到来是每一个家庭都在期盼的事情。

但是如果宝宝到来的时机安排不好的话，本来应该高兴的事儿，却极有可能弄得一团糟，甚至手忙脚乱。

相反，如果万事俱备，只待宝宝的到来，则会是另外一番美景哟！

克服准爸爸的“恐惧”准爸爸更加关心的是宝宝的降生意味着他们要肩负起更多的责任，也意味着有相当一段时间他们不能再潇洒地看球直到深夜，去和朋友玩个通宵……甚至要和自己刚准备开回家的新型车说“bey-bey”。

准爸爸面临的最严峻的挑战是生活负担和家庭责任。

尤其现在物价飞涨，对大多数工薪族家庭来说，当宝宝降生时，奶粉、尿片、保姆、就医……经济负担就会突然增加将近1倍甚至2倍以上，原来两人的收入负担着两个人，而现在则要负担3个人。

虽然对夫妻双方来说，责任都是同等的，但在当今的世界我们又不得不承认这样一个现实：即在生活考验面前，做爸爸的必须表现得更坚强一些，许多在做爸爸之前不曾考虑的问题现在都成了现实又现实的问题。

一日做了父亲，男人不仅要在经济方面给宝宝和家庭提供保障，而且在感情上也要有较大的付出。

准妈妈需要准爸爸的帮助，给予精神支持和动力；她所要经历的戏剧性的感情变化需要准爸爸理解。

此时，准妈妈需要看到的是准爸爸镇定、乐观的表现。

面对准妈妈分娩时不知所措在现实生活中，80%以上的准爸爸担心他们将不能履行自己的职责，尤其是当准妈妈在分娩时。

他们担心准妈妈和宝宝会出意外，看到准妈妈的痛苦却爱莫能助，有时踱着方步却无所适从。

这其实是件很正常的事情，几乎所有的准爸爸在“转正”为正职爸爸之前都要自我折磨一番。

在现实中，也确实有的准爸爸在准妈妈分娩期间昏倒！

这主要是源于医院走廊里混浊的空气和内心过度的紧张。

如果你真的不忍看到准妈妈流血，可以暂时走出产房。

这时不要理会你的恐惧心理，不妨多和其他准爸爸们交谈，谈谈工作，聊聊足球，放松一下。

你会看到一个又一个准爸爸走出产房，笑着告诉亲人们：“母子平安，她是个女孩。”

”接下来他还会告诉在一旁发抖的你：“一切都好，没什么不适应的。”

”这些都会给你带来信心。

怀疑亲子关系这是一个有些西方化的问题。

据心理学家判断，在美国，半数以上的准爸爸有时会有“这是不是我的宝宝”的疑虑。

虽然在中国这并不是那么普遍的问题，但也不是没有人曾经怀疑过亲子关系的。

对这些人来说，信任是第一位的，不仅要相信准妈妈，也要对未来的亲子关系充满自信。

## <<做好怀孕这件事>>

### 编辑推荐

《图解做好怀孕这件事：80后准妈妈孕产育儿宝典》：优秀孕育图书。

中国儿童中心研究员梅建主持审定。

怀孕是女性一生中最重要的的一件事。

让孩子赢在生命的起点，让孕产权威科学回归大众让艰涩的孕产知识通俗易懂，让我们的孩子成为最优秀的。

<<做好怀孕这件事>>

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>