

<<孕妇学校>>

图书基本信息

书名：<<孕妇学校>>

13位ISBN编号：9787802027626

10位ISBN编号：7802027624

出版时间：2008-11

出版时间：中国人口出版社

作者：张运平 主编

页数：416

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>

<<孕妇学校>>

内容概要

孕育是美妙人生的最好体验，本书从专业的角度与您一同诠释了孕前准备、孕期保健、快乐分娩、产后保健及新生儿护理与喂养等多方面内容，同时特别为正在上班的孕妈妈提供了建议。

有了这本书。

孕妈妈即使在家也能享受到孕妇学校提供的贴心服务，和准爸爸共同分享人生的无限喜悦。

本书内容具有很强的系统性和实用性，是各大医院开设孕妇学校的首选教材，也是每位孕妇必备的孕期保健用书。

<<孕妇学校>>

作者简介

张运平，北京市海淀区妇幼保健院院长，中华医学会北京分会围产医学专业委员会委员，北京医师协会妇产科专业专家委员会委员，中华医院管理委员会妇幼保健管理分会常务委员，北京医院协会城市医院委员会副主任委员，北京预防医学会妇女保健专业委员会委员，海淀区预防医学会理

<<孕妇学校>>

书籍目录

第一讲：怀孕准备 第一节 准妈妈要做的准备 一、怀孕前的心理准备非常重要和必要 1.做母亲是一种神圣的责任 2.做母亲是人生的一大乐趣 3.把分娩时的痛苦当作一种幸福的体验 二.恩爱和谐的夫妻生活有助于孕育健康聪明的宝宝—— 1.增强夫妻感情，创造和谐氛围 2.注意人俸生物节律 三、注意劳逸结合—— 1.要学会减负 2.制订一个科学合理的健身计划 四、均衡的营养非常重要—— 1.调整好饮食结构 2.服用叶酸等微量元素 3.控制体重不可太胖，也不可过度减 4.孕前调养食谱 五、环境影响不可忽视—— 1.避免接触有害物质 2.不要养宠物 第二节 准爸爸要做的准备 一、准爸爸的心理准备—— 1.做父亲是一种神圣的责任 2.要给妻子更多的关爱 3.要适应妻子爱的转移 4.开始适应父亲的角色 二、准爸爸的生理准备—— 1.给睾丸一个温度适宜的环境 2.孕前3个月谨慎服药第二讲 孕期检查第三讲 胎教是宝宝成长的基础第四讲 怀孕的第一个月（0~4周）第五讲 怀孕的第二个月（5~8周）第六讲 怀孕的第三个月（9~12周）第七讲 怀孕的第四个月（13~16周）第八讲 怀孕的第五个月（17~20周）第九讲 怀孕的第六个月（21~24周）第十讲 怀孕的第七个月（25~28周）第十一讲 怀孕的第八个月（29~32周）第十二讲 怀孕的第九个月（33~36周）第十三讲 怀孕的第十个月（37~40周）第十四讲 痛而幸福的分娩第十五讲 科学坐月子第十六讲 母乳喂养及人工喂养第十七讲 新生儿的护理第十八讲 职业女性的孕期第十九讲 孕期性生活

<<孕妇学校>>

章节摘录

插图：第一讲：怀孕准备孕妇学校的办学宗旨就是，让所有怀孕的准妈妈都能生一个聪明、健康的宝宝。

为了这样一个目的，我们为在座的这些准备怀孕或已经怀孕的同学们，系统地介绍一些有关的怀孕知识，希望通过我们的讲解，对同学们有所助益。

首先我们讲一下怀孕准备。

怀孕，是一项精密的系统工程，任何一个环节和方面如果出了问题，都会给母婴健康带来不利影响，其中怀孕准备至关重要。

怀孕前准妈妈不仅要检查和调剂好自己的身体、精神状态，同时准爸爸也要相应地做好这些方面的准备工作，只有夫妻双方的生理和心理条件均达到最佳状态，才能生出聪明、健康的宝宝。

第一节准妈妈要做的准备对于女性来说，从与心爱的人携手走进婚姻殿堂的那一刻起，她的人生角色就发生了根本性的转变，不再是被父母呵护的娇女，也不再是亲朋好友眼中的小姑娘，而是一个新家庭的女主人，一个随时准备做母亲的幸福妈妈。

对大多数育龄女性来说，结婚、生子是必然的结果，也是欣喜中的期盼。

从二人世界变为三口之家，所要做的准备是很多的，包括生理、心理方面，夫妻感情及性生活方面；工作、生活方面；环境影响方面；饮食营养方面等等。

为使广大朋友，特别是那些准备做妈妈的朋友对这些知识有所了解，下面我们将系统地予以介绍。

一、怀孕前的心理准备非常重要和必要众所周知，父母亲的生理健康对子女的生长发育将意味着什么，这就像盖楼房，根基打好了，就会几十年，几百年岿然不动，任凭风吹日晒，雨打霜蚀；但如果根本本身就脆弱，不稳固，那么这座楼房就会在随后的岁月中千疮百孔，风雨飘摇，甚至轰然倒塌。事实告诉我们，一个人身体素质的好坏，绝大部分是从父母身上遗传过来的，当然，后天的锻炼和调理也是不可忽视的因素。

因此现代人选择配偶时候考虑对方的身体怎样，有没有遗传方面的疾病等等。

而且婚前检查又为这种疑问把住了最后一道关口。

毋庸置疑，那些即将婚嫁，生子的夫妇已将生理健康放到重中之重的地位上了，相形之下，心理健康、心理准备这方面的问题没有得到人们的充分关注和重视，而恰恰是这些心理问题也会左右父母的所作所为，从而成为影响和决定孩子日后能否茁壮成长的关键所在。

因此，每一位准妈妈在决定要宝宝之前都要反复问自己：“你做好接受一个小生命的准备了吗？”

你能尽到一个母亲所要尽的责任和义务吗？

”一句话，你准备好了吗？

1.做母亲是一种神圣的责任世界是由人来创造的，而人是由无数个家庭生殖繁衍而来的，作为一名育龄妇女，有责任、有义务为社会和家庭生养后代，从某种意义上说，这不仅是为社会，而且也是为自己，这既是一种精神寄托，又是一种自我完善的过程。

几乎所有国家、所有民族的人们在参加亲朋好友的结婚典礼时，面对沉浸在幸福之中的新人，都会由衷地祝福他们“美满幸福，早生贵子”。

即使在一些公共场合，面对那些大腹便便即将做母亲的孕妇，人们多投以尊敬、祝福的目光，并自觉地为她们提供各种方便，就好像有一种无形的吸力拉近了彼此的距离。

因为母亲使人感到温馨。

对于母亲，无论是名人、伟人还是贫民百姓，人们几乎都报以深情，即使是耄耋之年的老者在说到自己的母亲时，也会不自觉地流露出孩童的稚气。

因为母亲不仅让自己来到了世间，而且母亲的辛勤哺育才使自己长大成人，如果说有些作为的话，是与母亲的功劳分不开的。

有一句赞美母亲的话很形象、很生动，那就是：“推动摇篮的手，就是推动世界的手。”

2.做母亲是人生的一大乐趣孩子的出生，不仅会给家庭带来欢乐和希望，而且还会带来无法替代的欣喜及乐趣。

因为有了孩子，将会丰富你的生活，激发你的智慧；因为有了孩子，你会焕发更大的爱心，更加柔情

<<孕妇学校>>

、美丽；因为有了孩子，你会产生生活的动力，哪怕是遇到挫折，也会坚韧不拔，鼓起百倍的勇气。暖语提示女人最骄傲也是最美丽的时刻，就是得知怀孕的那一刻，内心难以言喻的喜悦，以及随之而来的身体微妙的变化。

人们常把孩子称作“宝宝”，孩子不仅是父母的宝贝，也是构成社会基础的宝贝，为此母亲的作用是非常重要的。

而且，随着孩子的逐渐长大，你更能感受和体会到自己的作用和价值，你会感到孩子是你精神的寄托，生活快乐的源泉。

俗话说，一分耕耘，一分收获，当你给孩子以母爱时，孩子也会用亲情回报你，当她用带着奶香的小嘴亲吻着你的脸颊时；当她张着小嘴奶声奶气地叫你妈妈时；当她舒服香甜地睡在你的怀抱里时，你就会感到一股柔情从心底里涌出，一下觉得做母亲真好。

3.把分娩时的痛苦当作一种幸福的体验分娩时所产生的疼痛，只是很短暂的一阵，只要能同医生密切配合，就能减少痛苦，平安分娩。

产妇在分娩的时候要尽量放松，从某种程度上能分散恐惧感和疼痛，也可用心理暗示的方法，相信自己一定能顺利生下宝宝。

二、恩爱和谐的夫妻生活有助于孕育健康聪明的宝宝1.增强夫妻感情，创造和谐氛围科学研究证实，良好的情感和心态能够释放出有益身心的激素，使身体呈现和达到最佳状态。

事实证明，夫妻在思维、语言、行为、感情等方面都达到高度协调一致的时间受孕，出生的宝宝就更易集中双亲的身体、容貌、智慧等方面的优点。

2.注意人体生物节律生活中人们常常会有这样的体验，一个月中总有几天开心和不开心的日子，这种现象对于女性来说更是明显，其实，这是人体生物节律在起作用。

据国内外一些科学家的研究证明，人的情绪、智力、和体力在每月都有高潮和低潮。

在高潮期，人表现出情绪盎然、谈笑风生、体力充沛、智力很高；相反在低潮期就容易出现易怒、悲伤、烦躁、迟钝、精力和体力都不济的现象。

如果掌握了人体生物节律规律，夫妻就选择双方都处于高潮期怀孕，暖语提示生过孩子的女人自有一番独特风韵，妩媚成熟，流光溢彩，腰肢更加柔软。

更重要和最明显的是她们眉宇间流露出的幸福欣慰的光采，那是任何化妆品都无法达到的。

这样，生出一个健康聪明的宝宝的几率就会大一些。

三、注意劳逸结合1.要学会减负现代女性工作、生活的压力较大。

在职场上她们叱咤风云，担当着社会责任，而在家里，她们又要求自己上得厅堂，下得厨房。

然而过度的劳累和压力过大会导致内分泌紊乱，引发妇科疾病，甚至导致不孕。

为避免出现这种情况，女性朋友，特别是那些准备要孩子的准妈妈们，要学会减负，要合理地调整和安排自己的工作、生活，如在受孕的前半年不要过于劳累，尽量避免上夜班、以保证充足的睡眠和休息等。

2.制订一个科学合理的健身计划多休息并不意味着呆在那儿不动，适当的运动和锻炼是很有必要的。

但运动也要有目的地进行，多做有氧运动，少做剧烈活动。

一般来说，运动健身至少要在怀孕前3个月开始，健身运动包括跑步、散步、游泳、骑自行车等。

四、均衡的营养非常重要1.调整好饮食结构如果准备怀孕，可多吃肉类，牛肉、鱼肉、动物肝脏、绿色蔬菜、新鲜水果、乳制品、谷类、海产品等。

因为这些食物有较高的优质蛋白、钙、铁、叶酸及微量元素。

但吃的时候要搭配着吃，不要只偏重几种食物，否则易导致营养不良，要想使身体保持最佳状态，并非吃得越多越好，如果进食过量可引起肥胖，从而引发其他病症，如高血压、高血脂、糖尿病等，暖语提示“身体是革命的本钱，”身体也是幸福的本钱。

没有一个好的身体，一切都无从谈起，特别是即将为人之母，更应该为将来的孩子着想。

给孩子一个强健的身体，就是你送给他的终身受用不尽的最好礼物。

2.服用叶酸等微量元素叶酸对细胞分裂和增长具有非常重要的作用，孕妇如果缺乏叶酸，除可引起孕妇巨幼红细胞贫血外，还可导致胎儿发生神经管畸形、先天性心脏病、唇腭裂、眼畸形等出生缺陷。因此要及早补充叶酸。

<<孕妇学校>>

一般胎儿神经管缺陷主要发生在末次月经后第42~47天，此期间如果叶酸摄入不足，将会影响胎儿神经管的发育，导致畸形的发生。

因此，最好能在怀孕前3个月到怀孕后3个月期间补充叶酸，每日补充0.4毫克。

3.控制体重不可太胖，也不可过度减肥科学研究表明，女性肥胖将增加不孕的几率，但如果怕肥胖而不吃或少吃，甚至吃一些减肥药，同样会对生殖系统产生不利影响。

因为当身体缺乏营养，脂肪含量小于17%时月经就会紊乱，造成月经周期延长甚至闭经，影响正常排卵，不易受孕。

因此，要想顺利怀孕，就不要太胖或太瘦，也不可过度减肥。

行之有效的办法是：饮食均衡，不暴饮暴食、不刻意少吃，多进行各项有益身心的运动和锻炼，养成良好的生活习惯，这样一来，相信你的体重会维持在正常水平线上，怀孕也就指日可待了。

4.孕前调养食谱 气、血、阴、阳为女性的立身之本，任何一方的虚损都会给母婴带来危害。

因此，准妈妈在决定怀孕前，不但要做一次全面体检，排除器质性疾病，还应该结合自身情况，进行孕前饮食调养。

主要是调节气、血、阴、阳，辅以调肝、补肾、健脾。

以下就是为不同体质的准妈妈推荐的调养食谱： 气虚体质调养食谱。

中医认为，当身体出现疲倦、乏力、头晕目眩、脸色发白、懒言少语、爱出汗，而且劳累时症状加重，就可认为是气虚体质，在饮食上要吃一些补中益气的食品，比如羊肉、红枣、桂圆等，食谱有：

<<孕妇学校>>

编辑推荐

《孕妇学校》由《怀孕一本通》作者再度奉献，海淀妇幼保健院院长张运平联合海淀妇产专家特别推出，带给您温馨孕期最专业的胎教方案，医院分娩最实用的无痛法则，完美孕妇最贴心的孕产期全程指导，并荣获“中国爱婴工程优秀读物推荐奖”。

<<孕妇学校>>

名人推荐

这本由北京市海淀区妇幼保健院院长联合多位专家推出的《孕妇学校》，内容具有很强的系统性和实用性，是各大医院开设孕妇学校的首选教材，也是每位孕妇必备的孕期保健用书。

-----搜狐母婴推荐

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>