

<<贴心怀孕必读>>

图书基本信息

书名：<<贴心怀孕必读>>

13位ISBN编号：9787807542629

10位ISBN编号：7807542624

出版时间：2010-1

出版时间：山东省地图出版社

作者：王廷礼，刘惠敏 主编

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>

<<贴心怀孕必读>>

前言

怀孕、生育是人生大事，是女性充满期待、渴望和一生中最骄傲、最美丽的时期，更是女性人生最完美的经历和体验。

从两性之间完美的造物结合，到体内有一个新生命开始孕育，神圣责任感与激情感悟，满腔的希冀与昼夜牵挂，惊喜与手足无措的惶惑……种种复杂的情感会交织错杂在一起，始终陪伴在孕期的40周里。

从两情相悦的性爱到生命延续的孕育，作为一名即将“荣升”为人母亲新角色的准妈妈，需要了解的关于生育、胎儿、生理和心理方面的知识面极其宽广。

面对即将来临的孕育大事，既没有心理准备，也缺乏相应的知识，迫切需要既系统科学地了解孕育知识，需要懂得怎么做，更需要相应的心理调整适应。

现代医疗保健条件相对发达，需要到医院解决的问题自有妇产科医生负责。

所以，本书旨在深入浅出，概略阐释从女性怀孕到妊娠发生40周前后的保健知识，让读者一书在手，心中有数，懂得什么样的重大问题需要找妇产科医生，同时能对医生的指导有一定的基础理解——这正是本书编撰意图，让准妈妈们一书在手，指导日常生活起居胸中有数，能轻松快乐度过孕育关，轻松快乐做妈妈！

<<贴心怀孕必读>>

内容概要

本书大推荐理由，为您提供最贴心的怀孕方案：1 简明实用和体贴周到的孕产期保健指南。

集科学性、实用性、趣味性于一体，体现了“为母亲保全孩子”，“为宝宝保全妈妈”的宗旨。

2 孕期需要做的各项检查项目、每一阶段的变化、每一天的合理膳食与营养搭配、胎儿的变化、胎教的时间和方式。

您想知道的每个问题都能在本书中找到答案。

3 本书坚持以人为本，以简单、轻松的风格，传播人性化、通俗化、科学化的孕产育儿知识。

4 本书体现了当今最前沿的医学研究成果，以最近距离的、最贴近您愿望的呵护和关爱，为您提供最详尽的帮助与指导。

5 本书知识量比一般孕产图书容量更大、更全。

版式设计活泼，色调明快，语言现代，图文并茂，使新手妈妈们能在轻松的心情下阅读。

<<贴心怀孕必读>>

作者简介

王廷礼，中国优生科学协会理事，中国儿童医学研究中心主任，北京鸿慈童康科技发展中心专家委员会主任。

<<贴心怀孕必读>>

书籍目录

Part1 助你好孕 一、做父母，你准备好了吗 做母亲，女性生命更精彩完整 延续生命、完成
 社会责任 作好怀孕前的准备 沟通讨论彻底 育儿的顾虑和收获 孕前心理准备
 打消忧虑感 掌握规律胸有成竹 学会测量基础体温 二、拥有最佳孕育条件 给胎儿更好
 的成长空间 优生计划让怀孕更容易 烟酒、药物、辐射、不良饮食 准父母孕前健康忌讳
 三、孕前营养准备怎样做 为健壮的宝宝打基础 孕前营养原则 一日三餐怎么吃
 膳食平衡的营养理念 小小餐桌学问大 蛋、奶、肉、鱼、蔬菜怎么吃 吃素准妈妈看过来
 素食者需加强营养Part2 十月怀胎 第1个月 判断你“有了” 好孕伴随 身心调理
 掌控生理规律 月经周期、排卵期、预产期推算 早孕的自我诊断 准确、安心
 到医院作检查 均衡营养 “准妈妈”就任须知 怀孕280天营养原则 “能吃”好
 不好 “好孕”私房话 预约健康宝宝 孕前检查 了解原理不忧心 受孕过程简
 释 唠叨几句 第2个月有“反应了” 好孕伴随 身心调理 怀孕后的身心调适
 快乐度孕期 有备无患，全家心安 妊娠天数、周数和月份对照 均衡营养 一个人
 吃，两个人补 孕早期饮食营养要点 “酸溜溜”的嗜好 怀孕后口味变化 饮水无
 小事 孕期喝水有讲究 健康活力的保障 注重肠道保健 “好孕”私房话 了解、
 保养有原则 孕初期种种不适的应对 “孕美人”有理 孕期衣着与服饰 唠叨几句
 第3个月“孕味”妈妈 好孕伴随 身心调理 “小气”、“娇气” 孕妈妈的权利
 嗜睡，多梦 原来是这样 孕期的收获 均衡营养 一日三餐两点 规律饮
 食习惯 指导日常食谱 营养补充的建议 孕前和孕期不可或缺 了解叶酸
 烦扰人的“害喜” 孕吐的饮食调理 “好孕”私房话 学会日常照顾自己 美滋滋
 选择孕装 该为自己准备了 唠叨几句 第4个月 进入孕中期 好孕伴随 身心调理
 可以过得更舒适 安胎、养胎不难做 蔬菜、水果 吃掉不适感 预防加改变习
 惯 烦扰人的便秘 均衡营养 宝宝日渐长大 怀孕中期营养要点 维生素，矿
 物质 补益其实很简单 DHA，补充的悬念 吃饭，禁忌有那么多吗 “好孕”私房
 话 教你调整小环境 居室有益经验谈 走、站、坐、卧在孕期 私密话题
 孕期两性需求 唠叨几句 第5个月 活力重显多运动 好孕伴随 身心调理 情绪，母
 子健康的关键 生理变化早知道 应对不适感 控制体重，为自己也为宝宝 新感
 受、新交流 胎动带来的喜悦 均衡营养 平衡膳食是“黄金” 食性“杂”，受益
 多 孕期进食大原则 少食多餐 每天这样吃饭有益 三餐两点 “好孕”私房
 话 秀发更美丽 孕期护发为将来 彰显母性之美 做一个漂亮自信的“孕美人”
 唠叨几句 第6个月 “孕味”十足重保健 好孕伴随 身心调理 事关健康与健美
 皮肤问题应对 健康始于足下 脚下无小事 均衡营养 通便、强化肠胃道、提
 供胎儿营养 全谷杂粮让孕妈妈健康吃不胖 孕添“骨气” 补钙话题 蔬菜水果
 加粗粮 维生素需要专门补吗 “好孕”私房话 小腿抽筋的应对 孕期感冒，克服
 有妙招 唠叨几句 第7个月 调理身心益“孕气” 好孕伴随 身心调理 做人“双峰
 ”和宝宝的粮仓 孕期乳房护理 均衡营养 提升免疫力 常需营养物质 低盐
 、美味又健康 饮食预防妊高征 “好孕”私房话 皮肤水亮、乳房紧实、腿部光滑 度
 孕完美大全 孕妈妈心灵放松 职场减压轻松法 唠叨几句 第8个月 孕晚期来临 好孕伴
 随 身心调理 进入孕晚期 第二次妊娠反应来临 让黑眼圈、浮肿、皱纹通通消失
 均衡营养 储备体力，迎接宝宝降临 怀孕后期饮食营养须知 吃对了褪水肿 这
 样做摆脱水肿 “嚼”出健康 膳食纤维的功效 “好孕”私房话 一颦一笑皆关孕
 动 自我身心保健 失眠的原因 睡不好，这样做 胎动频频 胎心音和计数胎
 动 唠叨几句 第9个月 适度运动迎宝宝 好孕伴随 身心调理 隐隐作痛不舒服
 孕期腹疼 准爸爸为感情加温 孕期按摩，浪漫又减压 均衡营养 吃得好，不如
 吃得巧 吃掉难受，吃出舒适 蔬菜食疗改善不适 “好孕”私房话 烦人的事
 孕期皮肤变化与对策 医嘱休养的情况 卧床安胎 动一动更健康 有助分娩和

<<贴心怀孕必读>>

康复的锻炼 唠叨几句 第10个月 妊娠倒计时 好孕伴随 身心调理 孕期要多开心
“产前忧郁症”有害母子 临近分娩不要怕 孕晚期心理保健 均衡营养 怕缺
铁吗 孕期必知的补血妙方 临产前,有些东西不能吃 好吃也要适量 水果吃太
多易肥胖 “好孕”私房话 产前体操,助产有益 顺产又减痛 学习拉梅兹呼吸法
唠叨几句Part3 一朝分娩 一、分娩临盆早知道 了解分娩的先兆 临产前的生理征候
依据具体情况作决断 入院前后 腰产,多数宝宝这样降生 了解产程 胸有成竹配合
好 剖宫产,并非有利于母子 产痛,原来可以减轻 无痛分娩,预先了解的课程 二、亲近
宝宝 红彤彤的新生命 新生儿概要 与宝宝和谐相处 “月月娃”照护 母乳喂养能
做得到 产后怎样催乳 “新手”爸妈看过来 家庭照顾新生儿 三、产后康复 早知道早
有数 坐月子&产褥期 亲情交流 哺乳有利母婴健康 还我靓丽 不要孕斑和妊娠纹
瘦身辣妈 体形康复再塑 健康美丽这样做 产后运动操 重享“性福”动一动 学会凯格
尔运动附录 母乳喂养DIY 母乳喂养能做得好 产后怎样催乳 催乳按摩法 挤奶职业妈妈的哺喂
经

<<贴心怀孕必读>>

章节摘录

插图：新感受、新交流胎动带来的喜悦从这个时期开始，孕妈妈会感觉到胎动。

第一次感觉到腹中的小宝宝的蠕动，那种感受，会让孕妈妈欣喜若狂，此前，为了怀孕而承受过的早孕反应再难受，也会觉得值得。

渐渐地，腹中胎宝宝的动作会越来越多、越来越规律，准爸爸也能够在孕妻腹部明显地摸到宝宝的动作了。

胎儿主要有两种动作，一种是旋转运动，胎儿翻身，回转躯干；另一种是单纯四肢运动，拳打脚踢。

胎动正常表示胎盘功能良好，输送给胎儿的氧气充足，胎儿发育正常。

正常明显的胎动每小时不少于3 - 5次，12小时明显胎动在30 - 40次以上，最高可达100次左右。

掌握了自己孩子胎动的规律，就能发现胎儿活动是否正常。

胎动一般来说是规律的，也受一些因素影响而变化。

妊娠月份不同，一天内测定时间不同，胎动次数会有差异；羊水多少、母亲情绪变化、使用药物等都会使胎动发生一些变化。

妊娠28-38周时胎动最活跃，临近足月时，由于胎头下降到骨盆，胎动次数相对减少。

孕妈妈为尽早接收好胎儿发出的“安危信号”，应当坚持每天测胎动次数。

仰卧，把双手放在腹部，动一次计一次数。

可以在每天早、午、晚各测一次，每次一小时，然后把3次计数相加再乘4，得数即P2小时胎动次数。

如果做不到每天测3次，可以选择晚上临睡前固定一个小时。

正常胎儿每小时胎动不少于3 - 5次，P2小时在30 - 40次以上，不少于30次。

否则，应立即请医生检查。

胎动次数应当记录，怀孕28周以后应当每天记录。

感觉到胎动以后，就可以每天定时与胎儿宝宝一起来做胎儿体操。

方法是平卧床上，尽量放松，双腿屈膝。

孕妈妈双手捧住子宫，用手指轻拍或轻压胎儿，胎儿；感觉到刺激，便会有所反应。

经过一段时间，胎儿习惯了这种活动后，妈妈一触及j便会开始运动，当宝宝累了或烦了时，便会抖动小手或顿脚，向妈妈表示回应。

开始时只做一两下胎儿体操即可，到妊娠8个月以后，可以持续做到10分钟。

胎儿的运动训练建立在胎儿一定的自主运动能力基础上。

训练时，孕妈妈应仰卧，全身尽量放松，先用手在腹部来回抚摸，然后用手指轻戳动腹部不同部位，观察胎儿的反应。

开始时动作宜轻，时间在1 - 2分钟左右。

<<贴心怀孕必读>>

编辑推荐

《贴心怀孕必读》由山东省地图出版社出版。

<<贴心怀孕必读>>

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>