

<<专家解答怀孕百科>>

图书基本信息

书名：<<专家解答怀孕百科>>

13位ISBN编号：9787121156908

10位ISBN编号：7121156903

出版时间：2012-3

出版时间：电子工业出版社

作者：范秀华 著

页数：348

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>

<<专家解答怀孕百科>>

前言

孕育新生命是每一位准妈妈的神圣使命，宝宝需要太多太多的精心呵护。年轻的父母们应该多了解一些孕前、孕期、分娩和产后的相关知识。为此，我们特邀著名妇产科专家为您一一解答孕前、孕期、分娩、产后最为重要的和人们最为关心的各种问题。

? 孕前——怀孕前准备工作做得越好，出生后的宝宝越健康。

孕前都需要做哪些检查？

什么月份怀孕最好？

孕前身体需要怎样调养？

生活环境和优生存在怎样的关系？

? 孕期——怀孕的280天里，准爸爸、准妈妈每时每刻都在关注着胎宝宝的成长。

孕期要遵循哪些饮食原则？

孕妈妈为什么要多补充叶酸？

选择什么样的食物可以孕育漂亮的宝宝？

孕期如何进行音乐胎教？

孕妈妈如何减少水肿发生？

孕晚期丈夫如何给妻子做按摩？

? 分娩——十月怀胎，一朝分娩，这正是全家人欢迎宝宝到来的时刻。

怎样调整分娩前的紧张？

是自然分娩好还是剖宫产好？

住院前要准备好哪些用品？

丈夫要在分娩前做哪些准备工作？

丈夫要不要陪同分娩？

? 产后——可爱聪明的天使降临了，家庭的重心一下子转移到了宝宝的身上。

产后的“第一餐”怎么吃？

新生儿溢奶怎么办？

怎样抱宝宝喂奶？

怎样给宝宝洗澡？

“坐月子”要注意什么？

为了增加奶水新妈妈要吃什么？

产后新妈妈怎样恢复健康？

? 这是一本从孕前到产后全程关照孕产育儿的百科宝典，希望本书对您孕育一个健康的宝宝有所帮助。

?? 编者

<<专家解答怀孕百科>>

内容概要

全书分为孕前、孕期、分娩、产后共4个部分，以问答方式，对女性整个怀孕周期需要了解的知识、进行的检查、需要做的准备与营养等年轻夫妻最关心的内容进行了系统介绍。本书内容全面，通俗易懂，科学性强，实用性强，是众多年轻夫妻向专家学习孕产经验的绝佳选择。

书籍目录

第一章 孕前

第一节 孕前知识

- 新生命是如何孕育出来的?
- 如何制订怀孕计划?
- 什么月份怀孕比较好?
- 一天当中什么时间受孕最好?
- 什么时期是男女最佳生育年龄?
- 怎样计算排卵期?
- 测量基础体温有什么作用?
- 怎样正确地测量基础体温?
- 哪些情况下不宜受孕?
- 宝宝的性别由谁决定?
- 经过人流手术或取出避孕环后多久可以再怀孕?
- 为什么婚后不要急于要孩子?
- 女性受孕前应在什么时间停用避孕药?
- 优生的措施有哪些?
- 优生的禁忌有哪些?
- 生活环境和优生存在怎样的关系?
- 丈夫如何为优生创造好的条件?
- 为什么丈夫要在怀孕前3个月戒烟忌酒?
- 为什么丈夫孕前不宜洗桑拿浴?
- 父母哪些特征会遗传给宝宝?
- 哪些夫妇需要做遗传咨询?
- 哪些遗传病不利于优生?
- 什么是出生缺陷三级预防?
- 哪些情况易生畸形儿?
- 宝宝的寿命由谁决定?
- 生双胞胎的条件是什么?

第二节 孕前检查

- 什么时候开始做孕前检查?
- 孕前应做哪些防疫方案?
- 接种疫苗应注意什么?
- 待孕准妈妈要做哪些检查?
- 为什么孕前要做口腔检查?
- 孕前丈夫要做哪些检查?
- 高龄产妇要注意什么?
- 检查时B超、彩超、三维超选择哪个好?

第三节 孕前准备

- 孕前准备工作有哪些?
- 孕前咨询有哪些内容?
- 待孕准妈妈要做好哪些心理准备?
- 孕前丈夫要做好哪些心理准备?
- 孕前丈夫做哪些准备可以提供更好的精子?
- 孕前准妈妈怎样锻炼身体?
- 孕前必须治疗哪些疾病?

<<专家解答怀孕百科>>

第四节 孕前营养

- 孕前从什么时候开始加强营养?
- 优生与营养有怎样的关系?
- 孕前准妈妈需要补充哪些营养?
- 孕前怎样补充叶酸?
- 孕前肥胖者要注意什么?
- 孕前体重过轻者要注意什么?
- 孕前准妈妈不可过多食用哪些食品?
- 孕前为什么要多补充蛋白质?
- 孕前为什么不能缺乏维生素C?
- 孕前选择什么样的食物可以补充维生素E?
- 孕前选择什么样的食物可以补充维生素A?
- 孕前补充B族维生素要吃哪些食物?
- 补充维生素时需要注意什么?
- 孕前吃什么可以补锌?
- 孕前如何做好补钙计划?
- 怀孕前准爸爸的营养重要吗?
- 怀孕前准爸爸要补充哪些营养?
- 准爸爸为什么要补锌?
- 哪些食物可以提高精子的质量??

第二章 孕期

第一节 孕早期知识

- 胎儿第一个月的发育状况怎样?
- 胎儿第二个月的发育状况怎样?
- 胎儿第三个月的发育状况怎样?
- 哪些症状可以确定怀孕了?
- 如何自我预测孕产期?
- 孕妈妈要记住哪些和孕产相关的数字?
- 孕早期做运动时怎样把握尺度?
- 什么是葡萄胎?
- 如何治疗葡萄胎?
- 准爸爸如何分担妻子的担忧?

第二节 孕早期营养

- 孕早期需要遵循哪些饮食原则?
- 孕妈妈怎样养成良好的饮食习惯?
- 孕妇每天吃多少合适?
- 孕妇营养不良会对胎儿造成哪些损害?
- 什么样的水果蔬菜更适合孕妈妈?
- 哪些食物不适合孕妈妈吃?
- 孕妈妈为什么要多喝牛奶?
- 孕期吃豆腐有什么好处?
- 孕妈妈为何要多吃鱼?
- 孕期吃甘薯有哪些好处?
- 孕妈妈为何可以多吃些玉米?
- 孕早期为何要加强补充叶酸?
- 孕早期如何补充叶酸?
- 孕妈妈如何补充锌、铜等微量元素?

<<专家解答怀孕百科>>

- 孕早期如何更好地补充钙?
- 孕妈妈怎样合理补充水分?
- 孕妈妈每天吃多少水果合适?
- 孕妈妈为什么要少吃糖?
- 孕妈妈为什么不能多吃盐?
- 孕妈妈为什么不能吃甲鱼和螃蟹?
- 孕妈妈为什么要少吃油炸的食品?
- 孕妈妈宜选择哪些食物当做零食?
- 孕妈妈为什么要少吃罐头类食品?
- 孕妈妈为何要限制饮酒?

第三节 孕早期胎教

- 胎儿在子宫内具备学习的能力吗?
- 胎教的作用真的很大吗?
- 如何正确认识胎教?
- 胎教的前提是什么?
- 接受胎教的宝宝有哪些特征?
- 孕早期如何进行音乐胎教?
- 孕早期如何进行抚摸胎教?
- 孕早期如何进行情绪胎教?
- 孕早期如何进行环境胎教?
- 孕早期如何进行联想胎教?

第四节 孕早期症状

- 什么是早孕反应?
- 什么方法可以缓解妊娠呕吐?
- 孕早期阴道出血怎么办?
- 如何预防早期流产?
- 孕早期外阴瘙痒怎么办?
- 孕早期为什么会出现胀气?
- 孕期怎样防治滴虫性阴道炎?
- 孕早期哪些症状是不需要担心的?
- 孕期出现漏尿正常吗?
- 孕早期出现感冒怎么办?

第五节 孕早期日常生活

- 第一次产检检查项目有什么?
- 产前定期检查的时间有哪些?
- 做唐氏筛查有什么意义?
- 孕早期能做B超检查吗?
- 准妈妈如何减少生活中电器带来的辐射?
- 怀孕后采用哪种洗浴方式?
- 孕妈妈洗浴水温为什么不能太高?
- 孕妈妈为何要多增加休息时间?
- 孕妈妈室内温度湿度多少为宜?
- 孕期做家务时应注意什么?
- 孕妈妈穿衣服应注意什么?
- 孕妈妈适合穿什么样的鞋?
- 孕妇用药应遵循什么原则?
- 影响胎儿发育的药物有哪些?

<<专家解答怀孕百科>>

- 哪些中药孕妈妈不能服用?
- 孕妈妈禁用的中成药有哪些?
- 孕早期用药需要注意哪些问题?
- 孕妈妈为何不可乱抹外用药?
- 孕妈妈如何抵制不良情绪?
- 孕早期如何缓解心理压力?
- 孕妈妈睡觉采取什么方式好?
- 孕期进行牙齿治疗为何要慎重?
- 孕妈妈为什么要停止化妆?
- 孕妈妈春季要注意什么?
- 孕妈妈夏季要注意什么?
- 孕妈妈秋季要注意什么?
- 孕妈妈冬季要注意什么?
- 孕早期适合的运动方式有哪些?
- 孕妈妈运动有哪些注意事项?
- 上班族孕妈妈要注意哪些工作问题?
- 保胎要注意哪些问题?
- 服用保胎药好不好?
-

章节摘录

版权页：插图：如何制订怀孕计划 专家解答 自己的宝宝从孕育到降生，无疑是家长们一生当中最神奇快乐的经历。

当然，这也会带给准父母很多的责任感。

如何更好地享受这份责任，让怀孕成为一件幸福的事情，那就需要有计划地去怀孕。

许多孕妈妈很晚才知道自己已经怀孕了，在这之前，可能已经做了一些不妥行为，如吃药、照X光片、情绪不佳等等。

诸如此类情况，不仅对孕妈妈自己，而且对胎儿也会造成不好的影响。

但是，如果有计划地怀孕，就能事先调整自己的身心，极大地减少对胎儿有危害的行为的发生概率。

此外，真正的胎教是从怀孕之前开始的。

在怀孕之前，夫妻二人在身体和心理上所做的准备，对于胎教也是非常有利的。

从实施怀孕计划开始，准父母就要考虑孕育是否会对自己工作产生影响。

尤其是女性，9个多月的孕期以及分娩之后的育儿会对女性产生巨大的影响，许多女性在生育和工作之间都不得不一再权衡。

矛盾焦点如下：其一，现在怀孕可能会影响女性在公司的地位，长久的休假甚至会威胁到辛苦赢来的事业成就。

很有可能休完假回到工作岗位，才发现自己的职位早已被别人取代。

其二，为了兼顾事业和家庭，新妈妈身心会极度劳累，从而引发家庭矛盾。

要避免以上矛盾，准父母最好在怀孕前就开始考虑工作与孕育之间的轻重关系，平衡好工作与孕育之间的矛盾，做到事业、生育两不耽误。

最后要说的一点就是金钱。

即将来临的怀胎与分娩，以及产后的新生儿养育，都需要花费。

对于经济条件不太好的家庭，这笔开销是孕前必须考虑的问题之一。

只有做好家庭财务预算，才能减少后顾之忧，也能缓解一些心理压力。

预算时还要考虑到孕育分娩期因误工造成的家庭收入下降。

准父母最好预先准备好孕产育儿的专项资费，专款专用，这样才不会影响家庭生活的正常开支。

什么月份怀孕比较好 专家解答 一般认为，4~5月份受孕最为有利。

因为4~5月份正值春季，精卵细胞充满生机活力。

4~5月份受孕也避开了冬末春初病毒性疾病的高发季节，有利于预防胎儿畸形。

而且4~5月份受孕后很快进入夏秋季，瓜果蔬菜大量上市，可以很好地满足孕妇和胎儿的营养需要。

<<专家解答怀孕百科>>

编辑推荐

《专家解答怀孕百科》是由电子工业出版社出版的。
孕育新生命是每一位准妈妈的神圣使命，宝宝需要太多太多的精心呵护。
年轻的父母们应该多了解一些孕前、孕期、分娩和产后的相关知识。

<<专家解答怀孕百科>>

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>