

<<备孕妊娠月子育儿大百科>>

图书基本信息

书名：<<备孕妊娠月子育儿大百科>>

13位ISBN编号：9787501991211

10位ISBN编号：7501991219

出版时间：2013-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：范玲 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>

## <<备孕妊娠月子育儿大百科>>

### 内容概要

《备孕妊娠月子育儿大百科》以图文并茂的形式，为您提供系统、权威的孕前孕期指导，内容涵盖营养饮食、生活细节、怀孕与工作、心理健康、运动方案等方方面面，细心呵护孕妈妈和胎宝宝成长的每一天。

不仅如此，我们能做的还有很多——每月产检项目明细，让孕妈妈更安心；孕期营养菜谱搬上目录，便于孕妈妈查找；在“每月胎教重点”里，你不但能为自己和胎宝宝挑选世界上最动听的音乐，还能与胎宝宝“对话”，教他学英语、学数学、欣赏风景当然，这本书不仅仅指导你健康顺利地度过40周的艰辛孕程，还详解了分娩的全过程、坐月子和产后护理，以及0~1岁宝宝的养护、早教、疾病、安全等所有问题。

## 作者简介

范玲，中华医学会妇产科专业委员会委员，首都医科大学附属北京妇产医院主任医师、副教授，北京医师协会妇产科专业专家委员会委员，北京优生优育协会第三届理事会常务理事，北京市孕产期保健技术专家指导组成员，中华医学会医疗事故技术鉴定专家，北京医学会医疗事故技术鉴定专家组成员，毕业于首都医科大学。

从医二十余年，擅长孕产期妇女的心理保健、早产的治疗、妊娠期糖尿病的监测管理，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预方面成绩显著，具有较高的专业水平和丰富的临床经验。

多年来一直在电台、电视台、网站及多种杂志上参与制作孕产期保健的宣传栏目。

主编过《怎样坐月子》《高龄孕产指南》《孕产保健必读》《术前早知道——剖腹产手术》等多部书籍。

同时还荣获好大夫在线评选的“网友心中好大夫”称号。

<<备孕妊娠月子育儿大百科>>

书籍目录

PART1备孕怀孕胎教坐月子 孕前准备 备孕父母必做7个“1” 孕前检查 准备好了再去医院 准备怀孕要做的检查 备孕爸爸也要孕前检查 孕前优生知识 做好计划迎接小宝贝 生育的最佳年龄 受孕的最佳季节 推算月经计算排卵日 观察宫颈黏液计算排卵日 何时能确定怀孕了 早产、流产后不宜立即怀孕 孕前营养与饮食 提前3个月补充叶酸 不要用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂” 备孕女性的优生食谱 肉蛋羹 芦笋蛤蜊饭 备孕男性的优生食谱 银耳鹌鹑蛋汤 炆胡萝卜丝 孕前健身计划 制定一个健身计划 备孕男性应暂别骑车运动 进行针对性孕前运动 夫妻双方齐运动 先锻炼再怀孕 孕前心理调节 做好当父母的准备 学会休息与放松 备孕男性也应保持良好情绪 怀孕与工作 生宝宝与升职并不冲突 安排好工作再要孩子 职场男女不宜久坐 孕前胎教知识准备 什么是胎教 育儿专家测评胎教的好处 胎教名曲推荐 孕1月(1~4周) 孕妈妈:好像没什么变化 胎宝宝:从无到有 产前检查与优生 孕1月的产检项目 不宜忽视的孕早期检查 孕早期应避免X线检查 营养与饮食 孕1月饮食原则 多吃富含叶酸的食物 一日科学食谱推荐 ..... 孕2月(5~8周) 孕3月(9~12周) 孕4月(13~16周) 孕5月(17~20周) 孕6月(21~24周) 孕7月(25~28周) 孕8月(29~32周) 孕9月(33~36周) 孕10月(37~40周) 分娩坐月子 PART 20~1岁宝宝养育 新生儿 1~3个月 4~6个月 7~9个月 10~12个月 婴幼儿常见疾病症状与护理 婴幼儿安全与急救 附录

章节摘录

版权页：插图：“孕”味十足，穿出好心情 女人的心情是会随着装扮而改变的。

结合个人风格，怀孕的你一样可以独一无二。

无论是参加宴会、上班，还是居家，你都可以好好打扮一下，用自信打造出一个出色的、具有特殊“孕”味的你，这样心情也会随之平和。

孕期的女人也有别样的风采，掌握衣着搭配技巧，孕妇装同样能穿出完美“孕”味。

其实，专门的孕妇装只有在怀孕中后期才用得着，之前长达五六个月的时间，完全可以用宽松的时装来代替，休闲裤、运动外套都很实用。

那种不强调腰身、裙摆稍长的裙子也是时尚孕妈妈的必备，像娃娃裙、帐篷式印花长衫和短裙，都可以代替孕妇裙一直穿到孕中后期，大大的肚子为时装平添可爱。

更重要的是，等你生完宝宝，它仍然是一条时髦的裙子。

通过语言传递心声 孕妈妈和准爸爸宜用语言表达自己的心声，尤其是准爸爸，切不可羞于表达。

怀孕对孕妈妈来说是一件多么不容易的事啊，准爸爸宜多多鼓励、赞美孕妈妈，每天晚上临睡前，准爸爸把手放在妻子的腹部说：“宝宝今天又长了那么多，我是你的爸爸呀”“爸爸很爱宝宝和妈妈”等，对于孕妈妈来说，是一件很快乐的事。

孕妈妈每天花几分钟时间同胎宝宝说几句悄悄话，比如“宝贝，我爱你”“你知道吗？

我是你的妈妈”等，传递自己对胎宝宝的爱。

情绪紧张对母子不利 专家指出，长期情绪紧张的孕妈妈，身体会变得衰弱，很容易感染疾病。

因为紧张情绪会对免疫力产生不良影响，引起大脑发生一系列反应。

当下丘脑受到紧张情绪刺激后，脑垂体也受到刺激，促使肾上腺分泌皮质激素，导致抗体产生减少，大大削弱孕妈妈对疾病的免疫力。

持续过久的紧张情绪还会增加体内儿茶酚胺释放的速度和数量，儿茶酚胺是一种神经介质，它的分泌增加会使心跳加快，血管收缩，血压升高，同时促发血栓形成，对孕妈妈是极为不利的。

不宜有松懈心理 平安度过孕期的前3个月，孕妈妈已经开始习惯，看到自己身体和胎宝宝都很健康，容易松懈，认为可以不到医院做定时检查。

这是一种错误心理，太过放松警惕，容易出现流产和其他问题。

## <<备孕妊娠月子育儿大百科>>

### 编辑推荐

《备孕妊娠月子育儿大百科》将全程陪伴你度过一个健康快乐的妊娠，养育一个健康聪明的宝宝，为你的这段历程留下一生中最美好的回忆。

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>