

<<40周怀孕知识百科>>

图书基本信息

书名：<<40周怀孕知识百科>>

13位ISBN编号：9787506468770

10位ISBN编号：7506468778

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织

作者：生活彩书堂编委会

页数：223

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>

<<40周怀孕知识百科>>

内容概要

孕前知识早知道 何时怀孕最科学 做好心理及物质准备 孕期40周日常生活须知 选择合适的衣服和鞋子 个人卫生要做好 消除40周孕程中的不安及常见问题 积极产检消除不安 科学用药安全孕育 胎教——孕期必备功课 胎教 胎教的方法 孕期40周营养与体重管理 孕早期营养 孕中期营养 家人及孕妈妈必知的分娩知识 了解入院准备常识 了解分娩全过程

<<40周怀孕知识百科>>

作者简介

耿潇男，生活类图书资深出版策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监。

长期致力于生活类图书的出版、策划、撰稿及现代时尚生活潮流的观察研究。

在时尚流行、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等各领域之业界精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。

迷恋文字和图像，愿将美妙的生活转变为图书作品呈现给世人，愿为读者做跨媒体导游。愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣，幸福而优雅。

<<40周怀孕知识百科>>

书籍目录

怀孕日历第一章 孕前知识早知道 何时怀孕最科学 什么年龄生宝宝最好 怀孕的最佳月份 怀孕的最佳时刻 最佳受孕时机 避免受孕“雷区” 做好心理及物质准备 心理准备 物质准备 营造健康家居 3大类家具不要买 窗帘及床上用品买来后要先清洗 注意卫生间的清洁 定期清洗空调 注意厨房卫生死角 卧室的花草要搬走 经常打理枕头 避免抹布不洁造成厨房交叉污染 避免使用辐射强的家电 纠正不良生活方式 吸烟 喝酒 长期饮用矿泉水 睡眠不足 睡眠时门窗紧闭 性爱频繁 奏响慢生活乐章 孕前7~10个月：全面减压，放松心情 孕前4~6个月：轻松运动，身心平衡 孕前1~3个月：享受生活，准备受孕 孕前要调养好身体 夫妻用药需谨慎 提前3个月开始营养储备 怀孕前要加强身体锻炼 暂时离开有害的工作环境 提前6个月看牙 孕前需清除体内有害物质 为避免生出缺陷儿做准备 备忘录一：可以接种相关疫苗 备忘录二：孕前检查不可少 备忘录三：避开遗传病风险 丈夫需要做什么 迎接宝宝“大决战” 必须学习的性爱常识 当合格爸爸的必备条件 如何才能成功受孕 确定排卵期有利于成功受孕 怎样提高受孕质量 性交与受孕 怀孕倒计时 怀孕的征兆有哪些 为孕妈妈选择适宜的医院 了解验孕的方法 学会计算预产期第二章 孕期40周日常生活须知 选择合适的衣服和鞋子 孕妈妈选择内衣需参照的标准 选择舒适文胸，塑造美丽曲线 棉质高腰内裤舒适又方便 时尚又实用的孕妇装 孕妈妈鞋袜要得当 个人卫生要做好 孕妈妈洗澡经 孕妈妈护发经 避免戴隐形眼镜 不宜做阴道冲洗 用正确方法洗脸 容易忽视的嘴唇卫生 保证充足的睡眠 选好床睡好觉 孕妈妈应慎用热宝 冬天不宜用电热毯 睡眠姿势可改变睡眠质量 关灯睡觉才安全 远离污染及宠物 警惕食物中的农药残留 怀孕期间不宜养宠物 远离铅污染 注意孕期动作姿势的安全性 孕妈妈的“ Yes ”、“ No ”动作 做家务、开车的正确姿势及方法 孕期危险动作一览无余 孕期身体保健 精心护理手部 做好口腔保健 乳房护理不可忽视 皮肤瘙痒应对策略 消除脸部浮肿 足部护理很关键 解读指甲上的健康暗语 孕妈妈要注意防辐射 防护距离 防护时间 防护材料 防护食物 孕妈妈装扮与美容 不要忽视戴手饰的隐患 改善肌肤干燥的小技巧 如何让斑纹远离自己 护肤产品要慎用 孕妈妈别犯“美丽的错误” 孕期房事 孕妈妈性欲知多少 了解性欲改变的原因 高危险群孕妈妈要小心 阴部感染勿做爱 孕期用“套”更安全 避免早产注意事项 孕期性生活安排 几种适用于孕期的性生活体位 做好家庭监测 警惕下腹剧痛 警惕妊娠反应突然消失 关注胎动 摸一摸宝宝的胎位 是否正常 胎宝宝的心跳是否正常 测量宫高和腹围第三章 消除40周孕程中的不安及常见问题 积极产检消除不安 孕3月第一次产检 孕4月第二次产检 孕5月第三次产检 孕6月第四次产检 孕7月第五次产检 孕8月第六次产检 孕9~10月的产检 科学用药安全孕育 母体、胎盘、胎宝宝与药物的关系 孕期用药莫闯“禁区” 孕妈妈用错药后应该如何处理 孕期常见疼痛的对策 腿痛 头痛 胃烧灼痛 乳房胀痛 耻骨痛 关节疼痛 腰痛 手腕痛 孕期常见不适的对策 孕吐 腿部抽筋 腹胀 便秘 尿频 阴道分泌物增多 手脚麻痺 头晕目眩 孕期常见疾病及对策 痔疮 贫血 妊娠糖尿病 妊娠高血压 肾盂肾炎 子宫肌瘤第四章 胎教——孕期40周必备功课 认识胎教 胎教的概念 胎教的科学依据 胎教的意义 胎教的方法 音乐胎教 语言胎教 抚摸胎教 光照胎教 想象胎教 美育胎教 孕1月胎教 胎教全程指南(1~4周) 环境胎教——给胎宝宝创造最健康的成长环境 情绪胎教——好心情孕育好宝宝 行为胎教——制定胎教计划 运动胎教——本月运动以“缓”为主 孕2月胎教全程指南(5~8周) 音乐胎教——向胎宝宝传递母爱 日记胎教——记录下胎宝宝的成长历程 环境胎教——生活细节不可忽视 行为胎教——注意私处护理 运动胎教——为控制体重加油 孕3月胎教全程指南(9~12周) 音乐胎教——孕妈妈必听的8首胎教音乐 情绪胎教——把不良情绪拒之门外 运动胎教——与胎宝宝一起动起来 孕4月胎教全程指南(13~16周) 音乐胎教——揭露胎教音乐之谜 抚摸胎教——给胎宝宝最温柔的爱抚 运动胎教——做做孕期有氧运动 孕5月胎教全程指南(17~20周) 音乐胎教——和胎宝宝一起体验音乐之美 语言胎教——每天都要与胎宝宝说话 抚摸胎教——让胎宝宝在爱的抚触下成长 运动胎教——“动”出健康胎宝宝 孕6月胎教全程指南(21~24周) 音乐胎教——用传声器让胎宝宝听音乐 语言胎教——让宝宝长大后能说会道 环境胎教——带着胎宝宝去旅行 情绪胎教——以愉悦的心情享受平静的孕6月 运动胎教——与胎宝宝共享奇妙感觉 孕7月胎教全程指南(25~28周) 语言胎教——胎宝宝喜欢准爸爸的声音 光照胎教——刺激胎宝宝的视觉发育 环境胎教——别让胎宝宝听到你们的吵架声 情绪胎教——和其他孕妈妈交流经验 运动胎教——做办公室有氧健康操 孕8月

<<40周怀孕知识百科>>

胎教全程指南(29~32周) 语言胎教——随时随地与胎宝宝谈话 美育胎教——提高胎宝宝对美的感知力 运动胎教——适合孕晚期的运动法 孕9月胎教全程指南(33~36周) 光照胎教——让胎宝宝分清白昼与黑夜 环境胎教——创造温馨的居室环境 行为胎教——临近分娩孕妈妈要保重自己 运动胎教——练习孕晚期保健操 孕10月胎教全程指南(37~40周) 抚摸胎教——鼓励胎宝宝做好“搬家”准备 美育胎教——为胎宝宝做榜样 情绪胎教——摆脱恐惧心理 行为胎教——为了胎宝宝保护好自己 运动胎教——以运动减轻阵痛

第五章 孕期40周营养与体重管理 孕早期营养 孕早期的营养需求 孕早期的饮食原则 孕早期明星营养素 孕早期推荐食谱 孕中期营养 孕中期的营养需求 孕中期的饮食原则 孕中期明星营养素 孕中期推荐食谱 孕晚期营养 孕晚期的营养需求 孕晚期的饮食原则 孕晚期明星营养素 孕晚期推荐食谱 孕期40周体重管理 孕期的体重变化 孕期体重管理很重要 孕期控制体重的方法

第六章 家人及孕妈妈必知的分娩知识 分娩前的准备要做好 做好住院准备 做好心理准备 了解分娩全过程 分娩的过程 分娩的几种姿势 分娩时的呼吸技巧 异常情况早了解 过期妊娠 胎膜早破 羊水混浊 羊水过多或过少 难产 胎盘早期剥离 自然分娩法 自然分娩用力技巧 自然分娩顺产练习 自然分娩中的禁忌 自然分娩中的会阴切开术 自然分娩中的两种助产方式 无痛分娩 什么是无痛分娩 无痛分娩的操作方法 无痛分娩的三个产程 剖宫产分娩 剖宫产的优缺点 哪些情况下需要剖宫产 其他分娩方式 拉梅兹分娩法 水中分娩 球分娩 芳香分娩 紧急救护知识 留意危险信号 孕妈妈独自在家如何呼救 紧急应对家中急产 分娩征兆及采取措施 分娩前的征兆 分娩前的应对措施 附录：妈妈与宝宝相关用品准备

<<40周怀孕知识百科>>

章节摘录

插图：

<<40周怀孕知识百科>>

编辑推荐

《40周怀孕知识百科》编辑推荐：孕程百事轻松应对。

<<40周怀孕知识百科>>

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>