

<<图解完美孕产一本全>>

图书基本信息

书名：<<图解完美孕产一本全>>

13位ISBN编号：9787506478694

10位ISBN编号：7506478692

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑国权

页数：408

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>

## <<图解完美孕产一本全>>

### 内容概要

《图解完美孕育一本全》以科学的视角、通俗易懂的形式，以十月怀胎为时间线索，全面详尽地介绍了孕妇在孕前、孕期、分娩可能遇到的各种问题及解决方法。尤其是对孕期的孕妈妈的营养与保健、日常保养与护理、胎宝宝的养护与胎教、准爸爸快乐助孕等以每月为一个单元，给予了专业、详尽、全面、科学的指导。全书图文并茂，内容丰富、轻松活泼，是渴望体验完美怀孕、期待拥有聪明、健康宝宝的年轻夫妇的理想读物。

<<图解完美孕产一本全>>

作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医学系，曾任吉林省三甲医院临床主任，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。  
现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任，东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅长围产期保健及不孕不育疾病。  
从医20余年临床经验，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段维养积累丰富的经验。

<<图解完美孕产一本全>>

书籍目录

第1篇 未“孕”绸缪做好优生准备

- 商定婚后孕育计划
- 暂时要不要孩子
- 做好心理准备
- 换一种避孕方式
- 停用避孕药后6个月才能怀孕
- 安全期避孕不可靠
- 告别不良生活习惯
- 避免超负荷工作
- 避免不良因素的影响
- 孕前戒烟禁酒
- 注意饮食细节
- 不要浓妆艳抹
- 暂时告别宠物
- 养成运动习惯
- 丈夫也要做好孕育准备
- 避开人为“伤精”因素
- 将体重调整到最佳状态
- 养成散步的习惯
- 尽量使体重达标
- 警惕肥胖影响受孕
- 少食高糖食物
- 忌盲目节食减肥
- 避免脂肪过量摄入的5种方法
- 孕前检查必不可少
- 检查的目的性和重要性
- 检查的时间和内容
- 男性生殖健康标准
- 女性生殖健康标准
- 排除疾病的干扰
- 妇科疾病
- 男性疾病
- 慢性疾病
- 认真做好优生咨询
- 遗传咨询的优生学意义
- 重点进行遗传咨询的对象
- 哪些人可以结婚但不能生育
- 孕前饮食调理原则
- 普通人的调理
- 营养欠佳女性的调理
- 营养食谱推荐
- 恰到好处补叶酸
- 叶酸与优生
- 出生缺陷的表现
- 坚持每天服用叶酸

<<图解完美孕产一本全>>

需重点补充叶酸的准妈妈

营造良好的受孕环境

舒适的居室环境

新装修的居室不宜受孕

室内养花有选择

预防家中无形杀手

准确预测排卵期

日程表法

基础体温法

白带观测法

宫颈黏液法

试纸测试法

科学选择生男生女

选择胎儿性别的原则

生女孩的方法

生男孩的方法

选择最佳受孕时机

最佳季节

最佳日期

最佳时刻

快快乐乐“孕”宝宝

避免情绪波动过大

对未来宝宝充满期待

专家答疑频道

特别图示 备孕女性生活忌禁

第2篇 一月不知不觉幸“孕”降临

“孕”情月报

准妈妈身体变化

胎儿发育情况

判断妊娠的方法

可能会出现的信号

用试纸检测

医院的诊断方法

孕期保健指南

护理要点

调整你的心态

室内忌用芳香剂

营造怡人的室内环境

讲究个人卫生

适当做些家务

纠正不良生活习惯

节制性生活

下腹忌X线照射

远离电磁波

上班要注意的事儿

谨防药物伤害孕卵

避开办公室的污染

<<图解完美孕产一本全>>

孕期特别关注

阴道出血

腰酸腹痛

宫外孕

孕期饮食红绿灯

怀孕1个月的营养需求

怀孕1个月的食物选择

怀孕时的理想体重

注意摄取牛磺酸

保证适当的饮水量

适当摄入鱼肝油和蛋黄

吃莴苣有益胎儿脊髓发育

均衡补充营养

营养食谱推荐

胎教最佳方案

情绪胎教

音乐胎教

运动胎教

准爸爸须知

做快乐的准爸爸

做称职的准爸爸

给妻子一个好心情

克制房事

保护不宜过度

办好准生证

专家答疑频道

特别图示 居家应防电磁辐射

第3篇 二月胚胎初显呵护小心

“孕”情月报

准妈妈身体变化

胎儿发育状况

孕期保健指南

护理要点

生活要有规律

注意劳逸结合

休息以静养为主

预防静脉曲张

每天坚持午睡

经常洗头、洗澡

注意清洁敏感部位

乳房的变化及保养

注意口腔保健

控制用电脑时间

不宜久看电视

尽量少用复印机

第一次做B超

莫骑电动车或自行车

<<图解完美孕产一本全>>

避开“二手烟”  
尽量不接触洗涤剂  
生活细节提示  
孕期特别关注  
初诊检查  
孕吐的应对方法  
预防感冒  
防风疹、水痘感染  
谨防发热  
误服药物的对策  
早期发现葡萄胎  
孕期饮食红绿灯  
怀孕二个月的营养需求  
怀孕二个月的食物选择  
早餐要吃好  
少吃油条  
孕吐期间不要禁食  
早孕反应的饮食调理  
吃得让胃舒服  
空腹莫吞唾液  
不要吃太多酸性食物  
喝冷饮要慎重  
夏天清热解暑茶  
孕期可多吃水果  
香蕉有益于胎儿的健康  
忌挑食偏食  
饮食应多样化  
合理调配平衡膳食  
营养食谱推荐  
胎教最佳方案  
控制情绪--宁静养胎  
聆听音乐  
脑呼吸--展开想象的翅膀  
准爸爸须知  
提高妻子的食欲  
体贴准妈妈  
给予妻子更多的理解和爱  
帮助准妈妈顺利度过孕早期  
专家答疑频道  
特别图示 减轻早孕反应妙招  
第4篇 三月孕吐频频提防流产  
“孕”情月报  
准妈妈身体变化  
胎儿发育状况  
孕期保健指南  
护理要点  
正确的站立姿势

<<图解完美孕产一本全>>

注意正确的坐姿  
上下楼梯要注意  
卧位姿势要讲究  
宜侧身慢起  
做家务要小心  
应避免的工作和环境  
注意乘车安全  
自驾车注意事项  
保持怀孕早期的美丽  
化妆美容须知  
不要染发或烫发  
不涂指甲油  
孕期不要涂口红  
注意充分休息  
生活细节提醒  
孕期特别关注  
行走稳准轻  
亲热要谨慎  
要警惕腮腺炎  
预防流产  
流产原因  
了解流产的一般表现  
使用保胎药物须知  
不随意用黄体酮保胎  
有流产信号先卧床休息  
安胎注意事项  
孕期饮食红绿灯  
怀孕三个月饮食要点  
怀孕三个月的食物选择  
怀孕三个月的营养要求  
注意补充维生素E  
不妨多吃嫩玉米  
多吃绿叶蔬菜好处多  
不要多吃方便面  
要注意补碘  
不要拘泥于一日三餐  
适当吃黄瓜  
让宝宝漂亮的饮食秘诀  
远离四种“流产”食物  
营养食谱推荐  
胎教最佳方案  
抚摸胎体  
联想胎教  
运动胎教  
“听”童话  
准妈妈更美丽  
准爸爸须知

<<图解完美孕产一本全>>

担当起准爸爸的责任

帮助妻子缓解腹痛

给予妻子心理支持

注意保护准妈妈

从细节处照顾好妻子

专家答疑频道

特别图示 孕期上班要注意

第5篇 四月母子和谐快补营养

“孕”情月报

准妈妈身体变化

胎儿发育状况

孕期保健指南

本月护理要点

选购合适的内衣

外衣宜宽松简洁

鞋子以平跟舒适为好

加强孕期皮肤护理

夏天消暑这样过

乳房保健

性生活要安全

准妈妈开车禁忌

孕期洗澡方法

勤敷脸

孕4月生活细节提示

孕期特别关注

孕期贫血的原因

缺铁性贫血

巨幼红细胞性贫血

孕期贫血的自我保健

孕期少喝豆浆

头晕眼花的防治

做好牙齿保健

预防膀胱感染

禁止性生活

孕期饮食红绿灯

怀孕四个月的营养需求

怀孕四个月的食物选择

要注意补锌

别忽视补钙

不妨多喝牛奶

吃鸡蛋要适量

可适当吃花生

要注意补锰

不要把水果当饭吃

不宜只吃精制米面

不宜长期素食

早餐不可缺少谷物

<<图解完美孕产一本全>>

不宜吃热性香料  
不宜喝的几种水  
营养不良影响胎儿  
营养食谱推荐  
胎教最佳方案  
加强情绪调节  
享受美妙音乐  
与胎宝宝对话  
适当的运动  
不宜抚摸胎教的几种情况  
准爸爸须知  
调节妻子的情绪  
当好妻子的营养师  
引导妻子, 接触美的事物  
消除妻子的顾虑  
时刻牢记自己的责任  
专家答疑频道  
特别图示 居家静养要注意  
第6篇 五月胎动徐来留心监护  
“孕”情月报  
准妈妈身体变化  
胎儿发育状况  
孕期保健指南  
避免孕期过度肥胖  
孕期修饰打扮  
做好头发的护理  
护理易脆的指甲  
纠正内陷乳头  
腹部凸出后的睡眠姿势  
准妈妈度夏禁忌  
定期进行产前检查  
带着胎儿去旅行  
对胎儿进行自我监护  
坚持测量子宫底高度  
正确听胎心音  
坚持数胎动  
胎动不适时的应对办法  
开始做骨盆体操  
经常用温热水洗脚  
孕期特别关注  
防治消化不良  
预防便秘  
皮肤瘙痒要小心  
妊娠疱疹的防治  
小腿抽搐的治疗  
缓解静脉曲张  
谨慎用药

<<图解完美孕产一本全>>

保护牙齿要注意的细节  
孕期腹胀产生原因  
缓解腹胀的办法  
孕期饮食红绿灯  
少吃多餐  
怀孕五个月的营养需求  
怀孕五个月的食物选择  
忌营养过剩  
晚餐不要吃得太多  
5月是补钙关键期  
每周吃1次鱼头  
时刻注意补铁  
吃动物肝脏莫过量  
补充维生素B12  
常吃夜霄危害多  
“防痔”饮食原则  
营养食谱推荐  
胎教最佳方案  
音乐胎教  
对话胎教  
抚摩胎教  
记忆训练  
谨慎选择音乐  
准爸爸须知  
准爸爸是胎教的得力助手  
做好妻子的贴身护卫  
不做刺激妻子感情的事  
多陪妻子散步  
如何进行性生活  
专家答疑频道  
特别图示 外出旅游宜谨慎  
第7篇 六月大腹便便注意安全  
“孕”情月报  
身体变化  
胎儿发育状况  
孕期保健指南  
不要过度静养  
孕期失眠  
适当运动  
为自己增添“孕”味  
孕期游泳须知  
忌大量服用鱼肝油和钙片  
服维生素D宜适量  
不要盲目进补  
多服阿胶无益  
练习瑜伽  
坚持做妊娠体操

<<图解完美孕产一本全>>

孕期特别关注  
注意保护心脏  
预防妊娠高血压综合征  
孕期肾炎的自我保健  
急腹症要及时就医  
妊娠糖尿病的自我保健  
妊娠糖尿病的饮食  
预防阴道炎  
阴道炎的护理  
减轻腰背疼  
决定腹部大小的因素  
缓解身体疼痛的孕妇操  
发现异常情况及时就医  
孕期饮食红绿灯  
怀孕六个月的营养需求  
怀孕六个月的食物选择  
要多摄入“脑黄金”  
科学调整饮食  
吃鱼有选择  
吃虾要防不良反应  
多吃芹菜好处多  
慎食辣椒  
吃绿豆有宜忌  
适当吃瓜子  
忌多吃甘蔗  
吃点抗辐射的食物  
营养食谱推荐  
胎教最佳方案  
将母爱付诸行动  
多和胎宝宝进行交流  
抚摩胎教  
游戏胎教  
给宝宝起个名  
准爸爸须知  
工作再忙也不忘胎教  
帮妻子找回自信  
做妻子的守护神  
帮助妻子测腹围  
准爸爸生活备忘录  
经常宽慰妻子  
专家答疑频道  
特别图示 胎动的监测方法  
第8篇 七月静心修养防止便秘  
“孕”情月报  
准妈妈身体变化  
胎儿发育状况  
孕期保健指南

<<图解完美孕产一本全>>

孕期上班安全对策  
从大自然中摄取养分  
避免意外摔倒  
学会自我减压  
放慢生活节奏  
春季外出要小心  
按摩乳房的方法  
孕晚期应每天按摩乳房  
要注意胎动变化  
减轻妊娠纹  
孕期多汗的对策  
坚持做腹式呼吸  
饭后不要懒于活动  
积极预防早产  
做有利于分娩的运动  
孕期特别关注  
怀双胞胎的注意事项  
后背发麻谨防流产  
缓解妊娠水肿  
减轻坐骨神经痛  
孕期各种腹痛的对策  
防治妊娠期鼻炎  
高血压别随便停药  
预防胎儿缺氧  
胎儿体重的测量  
注意保护胎盘  
警惕胎儿宫内窘迫  
孕期饮食红绿灯  
怀孕七个月的营养需求  
怀孕七个月的食物选择  
吃坚果给胎儿补脑  
本月主打营养：“脑黄金”  
吃腌菜危害多  
孕期水肿的饮食调理  
忌食刺激性食物  
最好不要吃火锅  
营养食谱推荐  
胎教最佳方案  
本月胎教基本原则  
工作间歇语言安抚  
情感沟通胎教法  
呼吸控制情绪法  
轻推宝宝宫内散步  
用抚摸促胎儿发育  
准爸爸须知  
多多陪伴妻子  
多说点甜言蜜语

<<图解完美孕产一本全>>

帮妻子穿衣系鞋带  
好爸爸会搀扶  
准爸爸要坚持每天对胎儿说话  
创造良好的情绪环境  
专家答疑频道  
特别图示 孕期活动身体禁忌  
第9篇 八月行动宜缓胎教莫忘  
“孕”情月报  
准妈妈身体变化  
胎儿发育状况  
孕期保健指南  
多向医生咨询  
尽量多休息  
夜间失眠的自我调节  
保持心情安宁  
进行放松练习  
选择舒适的姿势  
呼吸不畅的缓解办法  
预防难产的措施  
为胎头娩出做练习  
每两周做1次产检  
准备一双坡跟鞋  
不要出门远行  
少看电视或上网  
不宜睡软床  
保持肌肤卫生  
漏奶的应对办法  
孕晚期性生活安排  
经常散步  
避免消化不良  
本月生活细节提醒  
孕期特别关注  
妊娠高血压综合征  
纠正异常胎位  
防止仰卧综合征  
防治孕斑  
正确处理鼻塞、鼻出血  
阴道出血要小心  
痔疮的防治  
警惕羊水过多  
防止羊水过少  
宜淋浴忌坐浴  
避免小便失禁  
忌服致早产药物  
孕期饮食红绿灯  
怀孕八个月的营养需求  
怀孕八个月的食物选择

<<图解完美孕产一本全>>

注意补硒  
鸭肉食疗作用多  
每周吃一次海带  
瓜类可帮助消肿  
少吃苦瓜  
吃西瓜要适量  
小零食降低早产风险  
快乐食物助好孕  
营养食谱推荐  
胎教最佳方案  
培养情趣  
勤于哼唱  
床上运动胎教法  
营造和谐氛围  
用语言描绘美好生活  
8月胎教课堂  
准爸爸须知  
陪妻子参加社交活动  
帮助妻子迎接分娩  
了解“做父母”的未来  
当好准妈妈的开心果  
专家答疑频道  
特别图示 孕晚期减轻不适对策  
第10篇 九月胃胀心烦关爱备加  
“孕”情月报  
准妈妈身体变化  
胎儿发育状况  
孕期保健指南  
护理基本要求  
注意修饰打扮  
保持身体清洁  
临产前2~4周停止工作  
黄褐斑的预防  
腰痛要注意  
宫缩太频繁要看医生  
制订分娩计划  
选择适合你的医院  
对胎儿进行自我监护  
分娩姿势的练习  
做产前体操  
本月生活细节提示  
本月要注意的几件事  
孕期特别关注  
牙龈出血怎么办  
警惕胎儿宫内发育迟缓  
注意脐带对胎儿发育的影响  
警惕胎膜早破

<<图解完美孕产一本全>>

预防子宫内感染  
前置胎盘的预防  
孕期饮食红绿灯  
怀孕九个月的营养需求  
怀孕九个月的食物选择  
分娩前的饮食搭配  
胃口不好怎么办  
注意补充维生素K  
孕晚期注意补铜  
营养食谱推荐  
最佳胎教方案  
光照胎教  
情趣胎教  
提高个人修养  
准爸爸须知  
和妻子一起接受产前培训  
给予妻子积极的心理暗示  
照顾睡眠不好的妻子  
稳定妻子的情绪  
与妻子保持联系  
做好分娩准备  
专家答疑频道  
特别图示 安安心心待产  
第11篇 十月瓜熟蒂落等待临产  
“孕”情月报  
准妈妈身体变化  
胎儿发育状况  
孕期保健指南  
护理基本要求  
做好分娩期的心理准备  
产前坚持适度运动  
临产前注意生活细节  
除去身上所有首饰  
轻松面对分娩  
身材矮小不一定难产  
临近分娩时的征兆  
适时入院待产  
须提前入院待产的孕妇  
入院待产的准备  
孕期特别关注  
留意危险信号  
预防产前胎头浮动  
警惕过期妊娠  
产力的养成  
脐带脱垂及预防  
孕期饮食红绿灯  
怀孕十个月的营养需求

<<图解完美孕产一本全>>

怀孕十个月的食物选择  
充分摄取维生素E  
维生素C保婴儿健康  
忌吃黄芪炖鸡  
临产前饮食宜与忌  
做好营养储备  
营养食谱推荐  
胎教最佳方案  
用语言安慰胎宝宝  
听舒缓优美音乐  
阅读怡情故事  
认识不同颜色  
坚持胎教到最后一刻  
准爸爸须知  
关心妻子无微不至  
尽力陪伴妻子  
帮助妻子放松身体  
帮妻子调适环境  
生产时陪在妻子身边  
专家答疑频道  
特别图示 产前生活指南  
第12篇 轻松分娩喜迎宝宝降临  
做好产前准备与保健  
自然分娩对母婴都好  
产前应排空大小便  
临产下床活动要小心  
临产能吃东西吗  
临产前“五忌”  
掌握分娩技巧  
分娩中巧用力  
减缓疼痛的秘诀  
自然产与医生的配合  
剖宫产时与医生的配合  
产后24小时的自我护理  
观察出血量  
定时量体温  
多喝水  
多吃蔬菜水果  
坐一坐，走一走  
关注初乳  
喝红糖水有利子宫收缩  
专家答疑频道

### 章节摘录

版权页：插图：为了全家的健康，日常饮水要尽量避免饮用受污染或变质的水：家庭饮水机应定期清洁并将内胆的残液倒掉。

最，好食用纯天然、无污染的蔬菜、水果避免食用被农药污染或霉变的食物。

如果你有饮茶的习惯，从现在开始最好不要再饮浓茶。

饮茶可消除疲劳、醒神、提高工作效率，饮茶好处固然不少，但茶碱摄入太多也有坏处，其中的咖啡因含量也不低。

另外，茶叶还含有多量的单宁，它可与食物中的铁元素结合成为一种不能被人体吸收的复合物，影响人体对铁的吸收。

另外，习惯喝咖啡（每天1杯）的女性，怀孕的概率比不喝咖啡的女性低了一半。

咖啡因对女性本身的怀孕概率并没有影响，但是可能加强了其他因素（如抽烟、喝酒）的影响程度。

## <<图解完美孕产一本全>>

### 编辑推荐

《图解完美孕育一本全》编辑推荐：什么样的书才是好的孕产书？

读了对你怀孕有很大帮助的就是好书。

《图解完美孕育一本全》不仅能帮你平安度过怀孕10个月，而且按怀孕的时间顺序对每个月及产后保健都进行了详细的阐述。

内容全面，阅读轻松，是准备怀孕和已经怀孕的准妈妈不可多得的一本好书。

健康快乐怀孕每一天、全新的孕育理念、精心的孕前准备、专家孕期同步指导、轻松分娩有妙招。

未雨绸缪做好优生准备、不知不觉好“孕”来临、胚胎初显小心呵护、宝宝成长快补营养、胎动徐来留心监护、大腹便便注意安全、静心休养防止便秘、行动宜缓胎教莫忘、胃胀心烦备加关爱、瓜熟蒂落等待临产、轻松分娩喜迎宝宝。

<<图解完美孕产一本全>>

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>