

<<十月怀胎养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎养生宝典>>

13位ISBN编号：9787510019302

10位ISBN编号：7510019303

出版时间：2011-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：本书编写组

页数：384

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>

## <<十月怀胎养生宝典>>

### 内容概要

不只听一位产妇说过，分娩后看到孩子，她们的第一个动作不是看长得像谁，而是仔仔细细地数新生儿的手指头和脚趾头。

怀孕时，任何一点小小的问题，都可能使准父母们产生长久的担忧和顾虑，生怕胎儿不健康。

幸福着并担忧着是这时期准父母们典型的心理特点。

确实，胎儿健康一直都是父母们关心的首要问题。

有了健康的基石，其他的诸如潜能开发、个性培养才能充分施展开来。

对于每一位妊娠中的女性来说，胎儿的健康无时无刻不被准父母们关心着。

而准妈妈的健康更是关系到胎儿的健康。

为了孩子有一个最好的开始，在受孕之时就得开始打起十二分小心。

准备怀孕前需要做什么准备？

怎样安然度过易流产的孕早期？

什么时候去做B超比较好？

如何应对早孕反应？

产检报告怎么看？

怎样进行胎教？

怎样吃才健康？

该选择自然产还是剖宫产……围绕着准父母的，必然是一个又一个问号。

如果您在备孕或孕育过程中遇到了困惑，请随时翻开这本《十月怀胎养生宝典》，相信您可以在书中找到答案。

本书围绕备孕及孕期、分娩、产褥期过程中，准父母最容易产生的问题，详细解答了怀孕的机理，怎样选择最佳怀孕时机，孕期该如何吃喝拉撒睡，分娩过程，入院流程，怎样坐月子等细节问题。

## &lt;&lt;十月怀胎养生宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 孕前 做好孕前准备——孕前知识必读 第一章 优生备忘录 一、积极创造优生的条件 二、禁止近亲结婚 三、婚前检查 四、孕前检查 五、最佳生育年龄 六、最佳生育时机 七、最佳受孕时机 八、孕期好好育胎 第二章 孕前的准备 一、孕前心理准备 二、孕前生理准备 三、孕前物质准备 四、孕前营养准备 五、孕前用药准备 六、孕前疾病治疗 第三章 生育的奥秘 一、生命的奥秘 二、男性生殖系统 三、女性生殖系统 四、精子的生成和排出 五、卵子的生产和排卵 六、精子和卵子的相遇 七、受精生理 八、受精卵的发育和运行 九、受精卵的着床 十、生男生女的奥秘 第二篇 妊娠 确保母子健康——孕育健康指导 第一章 孕期注意事项 一、怀孕信号 二、异位妊娠 三、孕期性生活 备孕档案 第二章 胎儿发育与母体卫生保健 一、怀孕第1个月(1~4周) 好孕生活第1月 二、怀孕第2个月(5~8周) 好孕生活第2月 三、怀孕第3个月(9~12周) 好孕生活第3月 四、怀孕第4个月(13~16周) 好孕生活第4月 五、怀孕第5个月(17~20周) 好孕生活第5月 六、怀孕第6个月(20~24周) 好孕生活第6月 七、怀孕第7个月(25~28周) 好孕生活第7月 八、怀孕第8个月(29~32周) 好孕生活第8月 九、怀孕第9个月(33~36周) 好孕生活第9月 十、怀孕第10个月(37~40周) 好孕生活第10月 出生记录表 第三章 每月营养与胎教 一、怀孕第1个月(1~4周) 二、怀孕第2个月(5~8周) 三、怀孕第3个月(9~12周) 四、怀孕第4个月(13~16周) 五、怀孕第5个月(17~20周) 六、怀孕第6个月(20~24周) 七、怀孕第7个月(25~28周) 八、怀孕第8个月(29~32周) 九、怀孕第9个月(33~36周) 十、怀孕第10个月(37~40周) 第四章 孕期疾病防治 一、流产 二、宫外孕 三、早产 四、妊娠中毒症 五、过期妊娠 六、妊娠合并流行性感 七、妊娠咳嗽 八、妊娠呕吐 九、妊娠水肿 十、妊娠小便淋痛 十一、葡萄胎 十二、妊娠高血压综合征 十三、妊娠期糖尿病 十四、孕期口腔疾病 第三篇 分娩 生出健康宝宝——分娩知识指导 第一章 分娩前的准备 一、临产征兆 二、临盆入院 三、丈夫能做些什么 四、饮食安排 五、精神调试 六、异地分娩 七、入院准备 第二章 分娩方式的选择 一、自然分娩 二、剖宫产 三、无痛分娩 四、水中分娩 五、自然分娩过程中改剖宫产的情况 六、分娩辅助手术 第三章 轻松分娩 一、腹式深呼吸 二、用力 三、短促呼吸 四、分娩各期的辅助动作 第四章 分娩过程 一、自然分娩 二、双胞胎的分娩 三、新生儿特征 四、探望产妇的时机 第五章 异常分娩 一、产力异常 二、产道异常 三、胎位异常 第四篇 产后调养 爱护自己就要坐好月子——调养知识大集结 第一章 分娩后注意事项 一、产褥期 二、顺产后第一周 三、剖宫产后第一周 四、产后生理特点 五、产后检查 六、清洁护理会阴 七、乳房保护 八、会阴切开术的护理 九、剖宫产 第二章 产后运动 一、产妇体操 二、产后运动注意 第三章 坐月子调养 一、为什么要坐月子 二、坐月子的时间 三、生活安排 四、饮食原则 五、食物调养 第四章 产后疾病治疗与调养 一、产后检查不可忽视 二、产后伤口护理须知 三、产后出血 四、产后子宫复原不全 五、产后尿潴留 六、产后多汗盗汗 七、产后小便淋痛 八、产褥期中暑 九、产褥期感染 十、产后恶露不绝 十一、产后身痛 十二、产后缺乳 十三、产后乳头裂伤 十四、产褥乳腺炎 十五、产后抑郁症 十六、产后便秘 第五章 产后塑身 一、产后健身 二、饮食调节 三、产后运动减肥 四、局部肥胖对策 五、皮肤护理 六、头发护理 七、乳房护理附录

## <<十月怀胎养生宝典>>

### 章节摘录

《十月怀胎养生宝典》由妇科教授细致审读，内容涵盖了孕前、受孕、孕期、产后四大阶段。全书详细介绍了准父母十分关心的怀胎时机的选择，孕前饮食用药，孕前检查，怀孕判断，孕后物质准备及心理调适，孕期食谱，孕期性生活宜忌，孕期母体、胎儿的变化及注意事项，每月胎教方案，孕期常见疾病的防治，分娩知识与技巧，坐月子调养，初生儿养育与护理，产后常见疾病的防治，产后身材恢复与重塑等孕产常识。书中所附的孕期档案、新生儿记录表，可以方便准父母们科学地了解母体、婴儿的身体状况，同时很有纪念意义。

## <<十月怀胎养生宝典>>

### 编辑推荐

《十月怀胎养生宝典》中备有孕档案、孕期记录、新生儿出生记录、脚印手印留念；按月详细介绍胎儿发育、营养指南、胎教方法；提供大量孕期食谱、按摩法、拉姆兹呼吸法、产后塑身方法；彩色图文并茂，印装精美！

<<十月怀胎养生宝典>>

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>