第一图书网, tushu007.com

<<怀孕280天专家指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕280天专家指导>>

13位ISBN编号：9787510108587

10位ISBN编号：7510108586

出版时间：2011-12

出版时间：中国人口出版社

作者：刘大荭

页数：226

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

内容概要

《怀孕280天专家指导(升级版)》内容包括：孕前准备、如何高质量地度过280天、分娩前后的护理、给0～1周新生儿最周到的护理。

书籍目录

PART 1 孕前准备
什么情况下不宜怀孕
怀孕前该作好哪些生理准备
怀孕前的心理准备
孕前应加强营养
为什么要先种疫苗后怀孕
哪些疾病对怀孕有影响
遗传性疾病与优生的关系
性生活的佳境与受孕的质量
怀孕前的饮食应回归自然
孕前饮水宜与忌
育龄女性太胖怎么办
孕前应有针对性地养生
PART 2 如何高质量地度过280天
怀孕1～14天(第1～2周)
如何判断自己已经怀孕
怀孕初期应作哪些检查
如何推算预产期
为新生命准备最好的环境
怀孕15～21天(第3周)
胚胎发育与成长
母体变化与生理感觉
孕妇保健与优生
孕期的体育锻炼
孕期营养与饮食
妊娠前三个月要格外小心
准爸爸要做些什么
怀孕三个月容易遭遇哪些“ 不测 ”
怀孕22～28天(第4周)
胚胎发育与成长
母体变化与生理感觉
孕妇保健与优生
孕期的体育锻炼
孕期营养与饮食
为胎教创造良好开端
准爸爸的神圣职责
做好心理、身体、饮食上的调节
怀孕29～35天(第5周)
胎儿发育与成长
母体变化与生理感觉
孕妇保健与优生
孕期的体育锻炼
孕期营养与饮食
积极应对孕吐
准爸爸要学会帮助准妈妈调整心态

孕期戴乳罩注意事项
怀孕36～42天(第6周)
胚胎发育与成长
母体变化与生理感觉
孕妇保健与优生
孕期的体育锻炼
应对孕吐确保孕期营养
呵护腹中的胎宝宝
准爸爸要关注准妈妈的心理变化
此期要格外注意的事项
怀孕43～49天(第7周)
胚胎发育与成长
母体变化与生理感觉
孕妇保健与优生
孕期的体育锻炼
孕期营养与饮食
保持好心情为胎宝宝创造好环境
准爸爸要做好后勤保障
夏季孕妇有关注意事项
怀孕50～56天(第8周)
胎儿发育与成长
母体变化与生理感觉
避免流产话优生
孕期的体育锻炼
孕期营养与饮食
母亲与胎儿信息共享
准爸爸要做到心情、饮食双调节
避免两种情况导致的流产
怀孕57～63天(第9周)
胎儿发育与成长
母体变化与生理感觉
孕妇保健与优生
孕期的体育锻炼
孕期营养与饮食
职业女性孕期注意事项
避免贫血的发生
有关注意事项
……
PART 3 分娩前后的护理
PART 4 给0～1周新生儿最周到的护理

章节摘录

版权页：插图：为了生个健康、聪明的宝宝，夫妻双方在怀孕前必须有充分的心理和精神准备，准备怀孕的夫妻情绪、心态、精神、心境等方面所持的状态，对于女性怀孕和母子健康都有着微妙的影响。
夫妻在经过协商准备怀孕时，双方都心情舒畅，精神振奋，持乐观的态度，并具有怀孕必成的信心，在这种心态和精神下受孕的孩子，必然是一切正常，且富有健康聪敏等特点。
如果夫妻在怀孕时，或没有思想准备，或心理、精神状态不佳，必然会影响到下一代。
有专家提倡新婚夫妻不要怀孕，结婚后经过一段时间夫妻感情的调适，尤其是对性生活达到了互相配合、互相适应并取得了相互满意的状态，这时再受孕则对下一代是有益的。
夫妻的心境健康与否，相互间会有强烈的感染性，并与社会、家庭、生活、工作和身体健康状况因素有关。
因此，夫妻准备怀孕时，要善于调节上述各种因素，特别是要善于处理上述因素导致的夫妻间的矛盾，以求保持良好的孕前心绪。
为此，夫妻间要互相了解，以利彼此气质上的互补和性格上的协调。
比如，夫妻要善于主动调节相互之间的心理平衡，了解和理解对方的精神状态，当一方由于在气质、性格或精神上的原因失去正常心理状态时，另一方要善解人意，并适时地引导对方摆脱困境。
夫妻间还要安排适宜的生活节律，以消除心理失调。
如工作压力大，精神过于紧张，就要放松一下，在一天或几天紧张劳累的工作之后，夫妻晚间散步或者利用双休日搞一次郊外旅游，都有利于调适心理和精神不佳的状态。
有的女性在怀孕前对怀孕抱有担忧心理，负有精神压力。
她们怕怀孕后影响自己优美的体形，失去青春年华：有的女性担心怀孩子分娩时产生疼痛；还有的担心生孩子后自己不会带孩子。
其实这些顾虑都是没有必要的。
怀孕后由于生理上一系列的变化，体形也会发生变化，只要在产后坚持锻炼，体形就会很快得到恢复。
分娩时的疼痛也是短暂的一阵，只要同医生密切配合，就会减少痛苦，平安分娩。
经过实践，带孩子也是可以学会的。

编辑推荐

《怀孕280天专家指导(升级版)》指导专家／黄醒华，首都医科大学北京妇产医院，主任医师，首都医科大学硕士生导师、教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。

第一图书网, tushu007.com

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