

<<实用怀孕知识百科全书>>

图书基本信息

书名：<<实用怀孕知识百科全书>>

13位ISBN编号：9787510108600

10位ISBN编号：7510108608

出版时间：2011-10

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：303

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>

## <<实用怀孕知识百科全书>>

### 内容概要

怀孕生子对夫妇来说可谓是一件大事。正因其大，往往就会思前想后觉得无从入手，不知道怎样做才好。其实，只要从小事入手，在意孕期的点点滴滴，处处小心，时时留意，做好怀孕这件事也就不难了。

正是基于此，《实用怀孕知识百科全书》广泛搜集了孕期的点点滴滴，以百科的形式，涵盖了从准备怀孕开始到宝宝降生的各个时期所需要了解和掌握的生育常识。相信《实用怀孕知识百科全书》一定会成为即将面临孕育问题的准爸妈们最理想的枕边书！

## 作者简介

陈宝英孕产育儿研究中心，2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿中心。

中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家。

中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及；并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

陈宝英，女，主任医师，教授。

北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。

历任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任、北京妇产医院及北京妇幼保健院院长；北京女医师协会会长；世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职。

主编过多部专业著作和科普物读，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

## <<实用怀孕知识百科全书>>

### 书籍目录

#### Part 1：孕前准备

##### Chapter1：以最佳状态迎接怀孕

孕前心理准备：怀孕理由知多少

怀孕让女性更加成熟

怀孕提升女性的健康指数

工作不是拒绝怀孕的理由

在孩子问题上夫妻达成一致

订一个大略的怀孕计划

孕期花费是最好的投资

孕前运动健身：保持最佳体重

孕前须控制体重

保持良好的运动习惯

有针对性的孕前健身运动

孕前养成散步的好习惯

疾病防治与用药：化解孕期风险

这些疾病最好在孕前治愈

开始谨慎用药

孕前饮食调养：好食有好孕

孕前女性营养贮备的必要性

应养成良好的饮食习惯

应改掉的不良饮食习惯

一日三餐学问大

孕前饮食宜与忌

叶酸——预防胎儿神经管畸形

孕前需重点补充的微量元素

食物帮你排除毒素

日常起居：细节中的学问

孕前最应该改掉的生活方式

居室污染对胎儿危害大

不要和电脑太亲密

远离家庭宠物

不要再接触洗涤剂

申请调换岗位

孕前检查：预约平安孕期

孕前常规检查查什么

孕检前要做什么准备

孕前防疫方案

遗传咨询：优生的第一课

遗传病预防有办法

遗传咨询到底咨询什么

什么情况下进行遗传咨询

爸爸和妈妈，宝宝会像谁

高度近视是否遗传

宝宝的血型你来猜

##### Chapter2：把握怀孕最佳时机

## <<实用怀孕知识百科全书>>

怀孕时间选择：好时有好孕  
女性最佳生育期  
男性最佳生育期  
怀孕早晚利弊分析  
高龄妈妈孕育风险指数  
适宜受孕的季节  
新婚期怀孕并非“双喜临门”  
夫妻避孕：有计划地怀孕  
停用避孕药，改换避孕方式  
不同避孕法停止多久可以怀孕  
轻松受孕：喜迎幸“孕”降临  
了解月经周期  
孕前应注意经期卫生  
测定排卵日4种方法  
测量基础体温的学问  
把握好性生活的次数  
挑选最佳受孕时间  
受孕的最佳体位  
女性性高潮有利于优生  
生男生女取决于父亲  
孕期知识：助你孕期平安  
孕期、孕月、孕周的划分  
准妈妈应牢记的孕期数字  
判断自己是不是高危妊娠  
如何做妊娠保健记录  
不孕不育：应对怀孕中的意外  
女性不孕时，应做哪些检查  
为什么焦虑会导致不孕  
生活细节可导致不孕  
女性防治不孕症宜采取哪些措施  
优生丈夫有责  
孕前丈夫优生策略  
小心笔记本影响男性生殖健康  
食物帮助丈夫积蓄“精气”

### Part2：完美孕期

#### Chapter1：孕1月（1~4周）

每月早知道

胎宝宝发育状况

准妈妈身体变化

本月注意要点

本月准妈妈记事

特别关注：有孕早知道

自我“诊断”的方法

正确使用早孕试纸

如何推算预产期

营养与饮食：全面而合理的营养

孕1月饮食原则

## <<实用怀孕知识百科全书>>

本月主打营养素——叶酸

孕1月每日供给量参考

均衡饮食，每天吃好

每日饮食兼顾“五色”

生活起居：打造居家好环境

重新审视居家环境

孕期养花有禁忌

减少辐射的生活细节

怎样选择和检验防辐射孕妇装

电热毯会偷偷伤害宝宝

芳香剂让宝宝很受伤

孕期保健：防病不大意，用药要小心

妊娠期出现哪些情况应求医

预防感冒的生活细节

感冒用药宜慎重

孕期腹泻要重视

警惕孕妇高热

对胎儿有影响的药物

使用中成药有禁区

用药注意安全期

妊娠期用药原则

Chapter2：孕2月（5~8周）

每月早知道

胎宝宝发育状况

准妈妈身体变化

本月注意要点

本月准妈妈记事

特别关注：预防出生缺陷

导致出生缺陷的因素

了解致畸高度敏感期

如何预防胎儿畸形

胎儿畸形是否都能在妊娠期发现

营养与饮食：饮食可助缓解孕吐

孕2月饮食原则

本月主打营养素——维生素C、维生素B6

孕吐期间宜食食物

孕吐严重时如何补充营养

讲究饮食卫生

重视吃早餐

孕妇为何爱吃酸

忌多食动物肝脏

孕妇多吃瘦肉有什么好处

孕妇多吃鱼、虾有什么益处

远离油炸食品

生活起居：优质睡眠助好孕

孕妇应该如何安排睡眠

细节决定好睡眠

## <<实用怀孕知识百科全书>>

不宜忽视睡午觉

孕晚期为何宜左侧睡眠

孕期可以过性生活吗

哪些情况下禁止性生活

孕早期的“性”福要等待

孕期保健：告别孕早期的不适

早孕反应的应对策略

孕早期种种不适巧应对

Chapter3：孕3月（9~12周）

每月早知道

特别关注：孕期产检知识

营养与饮食：追求高质量饮食

生活起居：居家生活保孕程

孕期保健：流产与异常妊娠

Chapter4：孕4月（13~16周）

每月早知道

特别关注：高龄准妈妈

营养与饮食：孕吐过去加紧补充营养

生活起居：坚持运动不放松

孕期保健：产前诊断

Chapter5：孕5月（17~20周）

每月早知道

特别关注：多胎妊娠

营养与饮食：注意补充维生素和矿物质

生活起居：穿出孕期好“孕”味

孕期保健：可能的孕中期疾病

Chapter6：孕6月（21~24周）

每月早知道

特别关注：孕期腹痛

营养与饮食：让宝宝更聪明

生活起居：美丽肌肤不打折

孕期保健：孕中期不适一扫光

Chapter7：孕7月（25~28周）

每月早知道

特别关注：准妈妈身体变化

营养与饮食：饮食也有禁忌

生活起居：保持卫生好习惯

孕期保健：学会家庭监护

Chapter8:孕8月（29~32周）

每月早知道

特别关注：宝宝胎位

营养与饮食：加强饮食营养

生活起居：一举一动须谨慎

孕期保健：站好安全岗

Chapter9：孕9月（33~36周）

每月早知道

特别关注：学习分娩技巧

## <<实用怀孕知识百科全书>>

营养与饮食：晚期饮食要健康

生活起居：为分娩作准备

孕期保健：孕晚期不适

Chapter10：孕10月（37～40周）

每月早知道

营养与饮食：分娩前营养仍需加强

特别关注：准备分娩及宝宝用品

生活起居：学习怎样做妈妈

孕期保健：警惕分娩前异常

Part3：孕期胎教

Chapter1：胎教基础理论

胎教的重要性

科学对待胎教

Chapter2：胎教实践方法

情绪胎教

联想胎教

语言胎教

音乐胎教

光照胎教

美育胎教

抚摸胎教

胎教名曲赏析

胎教儿歌赏析

胎教名画赏析

优秀文学作品选登

孕期手工制作

Part4：平安分娩

Chapter1：分娩全方位准备

临产饮食营养

冲刺期的营养

“分娩佳食”——巧克力

自然分娩前应怎样安排饮食

剖宫产前需注意的饮食问题

分娩时如何进食

产前心理准备

产前心理紧张会造成的问题

为产妇营造轻松的临产环境

如何避免紧张心理

让分娩成为一次美好回忆

选择最佳分娩方式

什么叫分娩

常见的分娩方式

自然分娩的优点

适用剖宫产的情况

剖宫产的不利因素

把握入院待产时机

了解临产的征兆



<<实用怀孕知识百科全书>>

应何时入院待产

家中发生急产时的应对

Chapter2：分娩过程应对

正常的分娩过程

了解正常的分娩流程

分娩前为何要剃除阴毛

分娩前为何要灌肠

分娩前为何要进行肛检

分娩时为何要进行会阴侧切

第一产程的轻松分娩方法

第二产程的轻松分娩方法

第三产程的轻松分娩方法

分娩中的疼痛

正确对待分娩疼痛

什么是无痛分娩

无痛分娩对母婴的影响

Part5：产妇保健

Chapter1：坐出健康和快乐：产后身体恢复

产后保养须知

重要的产后第一天

产褥期有哪些注意事项

产后做好卫生保健

私密地带护理

产后恶露不尽的护理

重视晚期产后出血

产后子宫脱垂

防治月子期间便秘

调理产后小便滞留

产后产妇多长时间来月经

月子期是否可有性生活

谨防月子病——产褥期感染

产后尿失禁应如何处理

会阴侧切的术后护理

产后饮食营养

产妇的膳食原则

产后每日膳食营养素供给量

坐月子吃得越多越好吗

月子鸡蛋并非多吃就好

剖腹产的新妈妈饮食要注意

适合吃的蔬菜

月子中的饮食禁忌

注意催乳饮食

产后运动

产后运动的注意事项

产褥保健体操的重要作用

产妇何时开始做产褥保健体操

产褥保健体操这样做

<<实用怀孕知识百科全书>>

剖宫产妈妈的运动

Chapter2：坐出美丽和自信：美容美体

产后美容美体

让乳房保持坚挺

腹部的保养——消除妊娠纹

产后恢复健美形体

该如何预防产后发胖

产后瘦身误区

Psrt6：新生儿护理喂养

新生儿日常护理

新生儿喂养方法

## 章节摘录

版权页：插图：不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。

应当吃得杂一些，不偏食，不忌嘴，什么都吃，养成良好的膳食习惯。

注意加强营养应特别注意蛋白质、矿物质和维生素类营养素的摄入。

各种豆类、蛋、瘦肉、鱼类等含有丰富的蛋白质；海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多；动物性食物含锌、铜等元素较多；芝麻酱、猪肝、黄豆、豆腐乳中含有较多的铁；瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。

孕前的夫妻可以根据各自家庭、地区、季节等情况，科学安排一日三餐，保证营养的同时，注意不要营养过剩，注意多吃水果。

经过一段时间健体、养神的缓冲期，双方体内存储了充分的营养，身体健康，精力充沛，为优生打下坚实的基础。

避免各种食品污染食物从原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中，都有可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素和放射性核素等有害物质的污染，对人的健康产生严重危害。

因此，在日常生活中尤其应当重视饮食卫生，防止食物污染。

应当尽量选用新鲜的天然食品，避免含有食品添加剂、色素、防腐剂物质的食物；蔬菜要充分清洗干净，必要时可以浸泡一下；水果宜去皮后再食用，避免农药污染；尽量饮用白开水，避免饮用各种咖啡、饮料、果汁饮品。

家庭炊具尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，防止铝元素、铅元素对人体的伤害。

防止营养过剩强调营养，并不代表吃得越多越好，多吃会造成妊娠期母体体重过重，胎儿生长过大会给分娩带来困难。

有不少人因为妊娠期饮食失调造成肥胖，产后数年仍不能恢复，而影响健康。

而营养过剩，与糖尿病、慢性高血压、血栓性疾病的发病都有密切联系。

应当科学、合理地安排妊娠期的饮食，既满足孕产期的特殊需要，又不过量，以保证母婴健康。

如不能掌握适量的营养物质的准确摄入和补充，最好找专业医生帮助。

## <<实用怀孕知识百科全书>>

### 编辑推荐

《实用怀孕知识百科全书》中华母婴保健工程示范性读本。  
应对分娩保证母子平安，产后护理，呵护妈妈宝宝，孕前准备最佳身心状态，完美孕期同步全程指导

<<实用怀孕知识百科全书>>

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>