

<<怀孕280天专家方案>>

图书基本信息

书名：<<怀孕280天专家方案>>

13位ISBN编号：9787510111518

10位ISBN编号：751011151X

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：刘大荭

页数：264

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>

## <<怀孕280天专家方案>>

### 内容概要

十月怀胎，一朝分娩，这是一个既短暂又漫长的过程，在即将面对新的小生命到来之际，很多无经验的准爸爸、准妈妈常感到手足无措。

在孕前，为了宝宝你必须改变什么，注意什么？

在胎宝宝整个的孕育过程中，准爸爸、准妈妈应该关心什么，知道什么？

随着胎宝宝在妈妈腹中不断长大，准妈妈又能感受到什么变化，应该注意些什么……《怀孕280天专家方案》详细介绍了280天的同步胎教方案，让你清楚了解母婴发育状况。

## &lt;&lt;怀孕280天专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕前准备 什么情况下不宜怀孕 女性什么时间怀孕, 孩子什么时候出生较好呢 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 第二章 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 准妈妈要做些什么 怀孕前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 准妈妈的神圣职责 作好心理、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 准妈妈要学会帮助准妈妈调整心态 孕期戴乳罩的注意事项 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 准妈妈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 准妈妈要作好后勤保障 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 准妈妈要做到心情、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 怀孕64~70天(第10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 孕期喝牛奶好处多 胎儿与母亲之间的行为信息 葡萄胎不可小视 怀孕71~77天(第11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 轻松阅读, 胎教有方 准妈妈的责任 妊娠合并心脏病该怎么办 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 妈妈与胎儿间的情感沟通 孕妈妈的营养摄入 有关注意事项 怀孕85~91天(第13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 良好的环境有助胎教 准妈妈须注意 怀孕92~98天(第14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 胎教的意义 良好的居室环境, 有益于母亲与胎儿 孕期点点滴滴 怀孕99~105天(第15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 光照胎教的时机来到了 为了胎宝宝, 准妈妈要始终关爱准妈妈 孕期睡眠注意事项 怀孕106~112天(第16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 学着给胎儿讲故事 有关羊水的知识 胎儿的大小适中为好 怀孕113~119天(第17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 艺术胎教好处多 准妈妈应了解人体生物钟 全面认识胎盘 怀孕120~126天(第18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 胎儿宫内学习内容 准妈妈帮助准妈妈远离过敏 如何减轻孕期疼痛 怀孕127~133天(第19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 避免刺激, 以防“胎损” 和谐的家庭氛围有助胎儿成长 关注胎动 怀孕134~140天(第20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 培养胎儿良好的性格 准妈妈要学会听胎宝宝的心音 孕期要保持理想的体重 怀孕141~147天(第21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 胎儿有“十怕” 准妈妈要学会理智 怀孕148~154天(第22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 胎教有方 有关多胎妊娠的知识 母体生物钟紊乱会给胎儿带来伤害 怀孕155~161天(第23周) 胎儿发育与成长 母体变化与生理感觉 孕妇美容美发注意事项 孕期的体育锻炼 孕期营养与饮食 抚摸胎教 准妈妈的声音是最好的语言胎教 本周注意事项 怀孕162~168天(第24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 运动胎教 准妈妈须知 避免细菌、病毒的侵袭 怀孕169~175天(第25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 远离妊高征 教胎儿学习的几种方法 有关注意事项 怀孕176~182天(第26周) 胎儿发育与成

## &lt;&lt;怀孕280天专家方案&gt;&gt;

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 美学胎教 孕期要加强皮肤的护理 提前作好住院用品的准备 怀孕183~189天(第27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 一天中的胎教安排 准爸爸在情绪胎教中责任重大 有关注意事项 怀孕190~196天(第28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 胎教有方 吃鱼的好处 摄入适量蜂王浆对孕妇有好处 怀孕197~203天(第29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 呼吸法有助于胎教的效果 胎教的孩子早“成熟” 高危孕妇的认定 怀孕204~210天(第30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 语言胎教要把握的要点 避免糖尿病的危害 高危儿的有关注意事项 怀孕211~217天(第31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 准妈妈宜少食熟食等成品快餐 使用化妆品的有关注意事项 怀孕218~224天(第32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 在游戏过程中,探索胎儿的位置 准妈妈看电视的学问 胎位异常怎么办 怀孕225~231天(第33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 多食海洋动物食品好处多 有关注意事项 怀孕232~238天(第34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 准妈妈可以利用自身的心跳声进行胎教 临产前后所需物品 孕妇腰痛怎么办 怀孕239~245天(第35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 胎教不宜急于求成 关注准妈妈临产心理 关注孕妇的体重和水肿 怀孕246~252天(第36周) 胎儿发育与成长 母体变化与生理感觉 孕期保健与优生 孕期的体育锻炼 孕期营养与饮食 抚摸胎教 解除孕妈妈恐惧、紧张情绪的几种方法 孕妇频尿的应对措施 怀孕253~259天(第37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 胎儿需要适时适度的胎教 准爸爸义不容辞的责任 铅污染危害大 怀孕260~266天(第38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 音乐胎教对孕妈妈及胎儿都有好处 准爸爸在妊娠晚期要观察的情况 正确认识剖宫产 怀孕267~273天(第39周) 胎儿发育与成长 母体变化与生理感觉 孕妇保健与优生 孕期营养与饮食 胎儿的睡眠 准爸爸要了解什么是胎儿窘迫 分娩的先兆 怀孕274~280天(第40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 面对最后的分娩关 准爸爸也到了关键期 产前注意事项 第三章 分娩前后的护理 分娩的准备 坐式分娩的利弊 分娩必然会发生阵痛吗 分娩有没有诀窍 是谁努力使胎儿娩出 什么是产道 什么是产力 分娩过程分为哪几个阶段 孕妇的产前训练 应为宝宝准备些什么 应该准备的产妇用品 高龄初产妇注意要点 临产之前 要重新算一下预产期 有并发症的孕妇要提前入院 临产先兆 预产期后随时都可能临产 孕妇临产应去产前检查的医院 什么是过期妊娠 剖宫产的利与弊 临产前不要紧张 临产的“六字真言” 产后护理 产后日常护理 产后要及时排尿 产后能不能洗发洗澡 产后脱发是怎么回事 注意外阴的清洁护理 产后精神恢复与心理调整 产后性生活 美腹操让你小腹平平 美腿操让你双腿紧致纤长 小动作塑造娇翘美臀



## &lt;&lt;怀孕280天专家方案&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：什么情况下不宜怀孕 女性过早怀孕，对自身和胎儿都不利 女性在20岁以前虽然身体各重要器官已逐渐发育成熟，但骨骼要到23岁以后才能完全钙化。

若过早怀孕生育，胎儿会同仍在发育的母亲争夺营养，影响母子健康。

有的女性早婚早育，不到20岁就怀孕生孩子。

这时的身体其实不能担负胎儿生长发育所需的营养。

因为胎儿从长大到出生，需要从母体中摄取很多营养成分。

怀孕早期会出现早孕反应，从中期开始心、肺、肝、肾等器官的负荷明显加重。

过早怀孕生育的女性由于骨骼系统尚未完全发育成熟，怀孕期间又要大量消耗营养物质，常致分娩时宫缩无力，胎位不正，产后出血。

不少的早育女性产后因身体虚弱，还会发生许多病症，如易患高血压、风湿热、心脏病、肾脏病等；女性过早生育还可增加患宫颈癌的概率。

据调查，早育者宫颈癌的发病率比晚育者高出3~7倍。

早育女性，在临产和分娩时还易出现子痫、产程长、胎盘早剥以及死亡率高等险情。

早育妇女还多发生流产、早产、死胎、婴儿窒息、体重过轻、智力愚钝等情况。

早育女性由于年轻，对生活缺乏经验，过早地背上了养育孩子的重担，除了影响自身的工作、学习外，还往往不能妥善处理生活事务和婴幼儿教育等问题，这对自身的进步和孩子的早期教育及智力开发都不利。

女性的最佳生育年龄为25~29岁，超过30岁，尤其超过35岁后生育被称为高危产。

这是因为，随着年龄的增长，女性卵巢功能开始衰退，卵细胞逐渐老化，而且因为卵子在卵巢中储存的时间越久，受感染、放射线等环境中的有害因素影响越大，卵子分裂时染色体越容易产生变异，因此，胎儿先天性畸形或智力低下的发病率明显增加，因而生下畸形儿，特别是先天性愚型儿的机会便增多。

有大量资料证明，35岁以上的女性分娩出的孩子，发生先天性缺陷的概率较25~30岁的女性多2倍以上，并随着年龄增长而递增，45岁以上则为10倍以上。

此外，高龄（35岁以上）初产妇，骨盆和会阴弹性都有所减弱，骨盆关节松弛性差，子宫收缩力弱，分娩时间延长，妊娠期并发症和难产的危险性也增加，很容易发生高血压和糖尿病等并发症。

还有，年龄越大，产后恢复越慢，这对产妇健康不利。

当然，由于种种原因，生育年龄超过这个界线，也不必过于紧张，只要作好产前检查，还是可以预防上述问题的，多数高龄初产妇仍可平安生育。

女性什么时间怀孕，孩子什么时候出生较好呢？

有关科学家查对了《人类百科全书》上列出的10832位著名人士和《美国科学人物》上列有姓名的科学家，发现他们大都是在3月、4月、5月出生的。

这种“巧合”说明了他们出生的时期是最佳时期。

按照怀胎10个月推算，他们的母亲是在上一年的6月、7月、8月开始怀孕的，其中以8月最为理想。

此时正值初秋时节，秋高气爽，夏天造成的体力消耗正在恢复，各种蔬菜水果源源上市，且新鲜充足。

这个时期有利于孕妇休息好，为母体及时摄取并储备各种营养创造了有利条件，非常有益于胎儿发育。

6~8月受孕，经过十月怀胎，孩子在来年的3~5月出生，正是春末夏初，风和日暖，气候适宜，便于对新生儿的护理。

这个季节衣着日趋单薄，婴儿洗澡不易受凉，居室可以开窗换气，减少污染。

孩子满月后又可抱出室外进行日光浴、空气浴，可预防佝偻病的发生。

同时，由于气候适宜和营养丰富，有利于产妇的身体迅速恢复。

当盛夏来临，母亲和孩子的抵抗力都已得到加强，容易顺利度过酷暑。

到了严冬时节，孩子已经半岁，对健康过冬十分有利。

<<怀孕280天专家方案>>

待到孩子满一周岁时，孩子需要断奶，又值来年春末夏初之际，各种营养丰富的鲜果、蔬菜陆续上市，可为小儿补充断奶后各种营养的不足。

<<怀孕280天专家方案>>

编辑推荐

《怀孕280天专家方案》是一本最具品牌影响力的育婴书，提供全面的孕育指导，帮助千万父母全方位的育婴知识。

<<怀孕280天专家方案>>

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>