

<<我的第一本孕产保健书>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本孕产保健书>>

13位ISBN编号：9787510406614

10位ISBN编号：7510406617

出版时间：2009-11

出版时间：张莉苹 新世界出版社 (2009-11出版)

作者：张莉苹

页数：300

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>

## <<我的第一本孕产保健书>>

### 前言

妊娠与生育,对每一个妇女乃至每个家庭来说,都是一种历险,并且很可能是人生道路(或家庭发展)上最重要的一段历程。

这短短的一年,真可谓是变化万千。

《我的第一本孕产保健书》是一本比较系统的普及型家庭孕产保健读物,能让每对年轻夫妇增加孕产知识,帮助他们了解自己的身体,安全、愉快地度过这段重要时期。

书中以科学的视角,通俗的语言、活泼的形式告诉准妈妈每一周里胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化,介绍了孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题,详细介绍了孕产、育儿以及常见疾病的家庭疗法。

书中涵盖的信息非常广泛。

不但介绍了在怀孕以及生产期间饮食、健康习惯,还包括所有应该注意的事项等。

尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点、回答了孕产妇普遍关注的很多疑问,对孕期营养及保健、孕产期运动、产后保健给予科学指导,令整个怀孕、生产过程轻松愉快,成为一段人生最奇妙的旅程。

孕早期应该注意什么?

初次怀孕的女性,在身体和心理上,都会发生一连串的变化。

因为是第一次,孕妇自己往往还浑然不觉,若是原本没有生育的计划,或是根本不了解身体的反应,以致误食药物或者疏忽了生活上的细节,都很可能对胎儿和母体产生不良的影响。

就身体反应而言,怀孕初期可能会有类似感冒的症状,若胡乱买药吃,不仅不能达到治疗的效果,说不定还会生出畸形儿呢!

所以平日在任何情况下,都不要任意服用药;最安全办法是去看医生,找出病因。

自觉身体不适时,不要勉强做剧烈运动或在此时远游,以免造成意外流产;此外,若有必要,不要随意做x光照射,应先检查身体状况,确定有无怀孕。

这些生活上的细节,在身体健康、正常情况下,偶尔误犯好像无关紧要,但若是孕妇,就很可能是一大致命伤,所以必须谨慎从事。

我们的书中对孕早期的各个注意事项均有详细介绍!

孕中期应该注意什么?

孕中期胎儿的生长速度已经开始加快了,他对各种营养(营养食品)素的需要也是逐渐在增加,所以准妈妈的饮食(妈妈食品)应该丰富,营养合理。

吃的品种越多越好,一般正常人也一样,一天的饮食咱最好是在八种以上,而且蛋白质、碳水化合物、脂肪最好搭配摄入,如果选择鱼、虾、蛋更好,这些有利于胎儿大脑的发育。

另外要注意维生素的摄入,注意吃一些蔬菜和水果,不要吃罐头、冷冻的,最好吃新鲜的。

只要不挑食,饮食多样化,那么宝宝(宝宝食品)的营养一般都是可以满足的。

我们书中对孕中期的各个注意事项均有详细介绍!

孕晚期应该注意什么?

到了怀孕晚期(怀孕7个月到生产阶段),胎儿生长得更快,胎儿体内需要贮存的营养素增多,孕妇需要的营养也达到最高峰,再加上孕妇需要为分娩储备能源,所以孕妇在膳食方面要作相应调整。

孕妇应根据本身的情况调配饮食,尽量做到让膳食多样化,尽力扩大营养素的来源,保证营养和热量的供给。

在产前检查时,孕妇可以请教医生,了解胎儿发育是否良好,偏大或偏小,同时结合自己身体的胖瘦、是否有妊娠糖尿病、工作量大小,以及家庭经济状况等,综合考虑,制定出一个适当的食谱。

孕期的饮食重点在孕晚期,此时孕妇的食欲继续增强。

我们的书中对孕晚期的各个注意事项均有详细介绍!

产期应该注意什么?

怀胎十月,一朝分娩,这个过程无论对于母亲、婴儿还是这个家庭来说,都是巨大的转变。

千百年来,中国人有让产妇坐月子休养生息的传统习惯,从科学角度来讲,有一些坐月子的习惯是有

## <<我的第一本孕产保健书>>

道理的，可是，也有一些习俗没有什么科学道理，甚至是有悖科学的。从事基层卫生保健的乡村医生和全科医生们，应该是科学坐月子的积极倡导者。哺乳期产妇还要保证铁和钙的摄入。合理的产妇饮食应该是各种营养素均衡，既防止营养缺乏，也要防止营养过剩。有的产妇听从一些传统习俗，坐月子期间不刷牙、不梳头、不洗澡，生怕损伤身体。其实，这样做对健康反而不利。我们的书中对产期的各个注意事项均有详细介绍！

## <<我的第一本孕产保健书>>

### 内容概要

《我的第一本孕产保健书》用科学的理念、正确的方法、贴切的语言，帮助您平安快乐地度过十月怀胎，让您的宝宝奠定一生幸福！

这是一本比较系统的普及型家庭孕产保健读物，能让每对年轻夫妇增加孕产知识，帮助他们了解自己的身体，安全、愉快地度过这段重要时期。

书中以科学的视角，通俗的语言、活泼的形式告诉准妈妈每一周里胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化，介绍了孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，详细介绍了孕产、育儿以及常见疾病的家庭疗法。

书中涵盖的信息非常广泛。

不但介绍了在怀孕以及生产期间饮食、健康习惯，还包括所有应该注意的事项等。

尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点、回答了孕产妇普遍关注的很多疑问，对孕期营养及保健、孕产期运动、产后保健给予科学指导，令整个怀孕、生产过程轻松愉快，成为一段人生最奇妙的旅程。

您的孕产观念是否科学和正确？

您在怀孕初期是否饱受折磨？

您在孕中期是否已经掉以轻心？

您在孕晚期是否害怕分娩的疼痛？

您如何选择适合自己的分娩方式？

## &lt;&lt;我的第一本孕产保健书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 怀孕前期准备，预约个健康宝宝最佳受孕年龄和季节孕前体检是优生优育的保证警惕给妊娠带来风险的疾病孕前应了解的常见遗传病孕前注射疫苗，确保孕期健康计划受孕前可采用的避孕方式怀孕前暂离不利妊娠的工作环境小心避开黑色受孕期戒烟戒酒，调整生活习惯让体重恢复到标准状态孕前适当运动，锻炼健康体魄心理调适同样非常重要

第二章 孕产保健常识，了解禁忌不犯错孕期保健越早越好大龄妈妈更要注意健康双胞胎准妈妈更要保证孕期营养职场准妈妈必须远离的工作环境怀孕之前就要小心用药用电脑是否会伤宝宝个人卫生三要三不要怀孕之后慎穿高跟鞋准妈妈须防夏日家电病留神冬日柔情杀手孕期保健重点因人而异

第三章 一月的准备，幸福种子在发芽怀孕迹象自我检测哪些因素会导致胎儿畸形及早发现葡萄胎、宫外孕每日需要摄入的食物量怀孕后还可以过性生活吗制订适当的孕期运动计划怀孕了可以饲养宠物吗孕期如何健康护肤怎样避免早期自然流产如何避免电磁辐射打造安全家居环境选择一家称心的产检医院胎教过的宝宝有什么特点胎教应从什么时候开始

第四章 二月的反应，原来真的怀孕了孕吐期间如何保证营养为什么准妈妈爱吃酸隐藏在食物中的致畸物勇敢战胜早孕反应准妈妈要注意避免哪些噪声大量喝咖啡对胎宝宝不利外出时要注意的交通细节怀孕早期可以做哪些运动孕期少化妆，宜淡不宜浓准妈妈不要恐惧溶血症怀孕早期性生活安全指导开始情绪胎教，做个快乐准妈妈

第五章 三月的适应，顺利度过早孕反应准妈妈应根据体质来进补与宝宝的才智息息相关的营养素不可以用营养素制剂来补充营养这些食物会导致流产，必须忌口远离对胎儿不利的化学物品宝宝不喜欢这些花草植株准妈妈要健康用手机嘴唇也要做好清洁全面了解产前检查怀孕早期发生尿频怎么办牙龈总出血是怎么回事妊娠剧烈呕吐怎么办做B超对宝宝有害吗通过B超数据核对宝宝胎龄预防宝宝发生溶血症散步是孕期的最佳运动加强自己的艺术修养也是胎教

第六章 四月的欣喜，令人激动的胎动孕期防便秘食物大搜集香水是宝宝的毒药孕期防晒有秘诀不给妊娠纹任何机会选购健康漂亮的孕妇装孕期如何护理私密处怀孕中期性生活的安全姿势怎样缓解孕期胃灼热为什么孕期容易患缺铁性贫血准妈妈运动之轻松慢跑怀孕中期是游泳的好时期第一次感受宝宝的胎动教你看懂产检化验单音乐胎教是怎样产生功效的音乐胎教不当会损害胎儿听力一天中的哪个时段最适合胎教

第七章 五月的美丽，散发迷人孕味孕期需要补充多少钙准妈妈看电视的N个不要精心挑选合适的内衣使用托腹带可减轻身体负担呵护准妈妈的乳房准妈妈运动之孕妇瑜伽爬楼梯要量力而行为准妈妈量身制订旅游计划情绪低落是孕期抑郁症 马预防妊娠高血压给准妈妈测量宫底高怀孕中期出现宫缩怎么办小小几招让你睡得更香18周可进行B超畸形筛查拍大肚照需要注意什么语言胎教该怎么做宝宝性格和胎教有关

第八章 六月的温馨，感受彼此的爱药补不如食补，准妈妈补铁须知孕期怎样健康吃水果孕妇奶粉有什么不一样经常外出就餐怎样确保卫生和营养为准妈妈准备一个家庭小药箱准妈妈做家务要注意的N个细节为准妈妈选双合脚的鞋子如何避免妊娠高血压综合征开始筛查妊娠糖尿病忙里偷闲，做办公室体操准妈妈保护明眸护眼有方腿脚浮肿怎么缓解发生先兆流产怎么办胎教故事怎么选择

第九章 七月的甜蜜，睁眼看世界的宝宝爱上吃鱼宝宝更聪明准妈妈要控制体重增长速度怀孕后期要注意调整睡姿孕期日光浴的黄金法则职场妈妈上班安全法则巧妙利用孕期生物钟给宝宝用品列个清单居家安全要做到位轻松搞定此刻的身体不适怎么防止孕期小腿抽筋孕期尽量少戴隐形眼镜怎样减轻静脉曲张怎么保养增大的乳房远离病原体聚集的公用电话开始进行推动散步法充满幸福的联想胎教

第十章 八月的渴望，宝贝，做个好梦巧吃蔬菜预防妊娠并发症可以让你心情变好的食物防止营养过剩导致巨大儿含锌食物有助于自然分娩大肚妈妈洗个快乐澡准妈妈洗发不再艰难做个抑制妊娠纹的鸡蛋膜准妈妈运动之孕妇体操缓解腰痛的瑜伽动作胎位不正怎么办准妈妈谨防早产孕期得了痔疮怎么治怀孕后期要减少性生活频率开始记录胎动，监测宝宝健康状况31周可以测量骨盆大小抚摸胎教可以促进胎儿智力开发

第十一章 九月的等待，我和宝宝有个约会孕期不宜喝过量过浓的茶盲目节食，危害多多日常动作注意呵护腹中宝宝布置完美舒适的婴儿房可能出现的异常情况及应对措施怀孕后期注意护腰提前预订一名称心的月嫂胎儿也会发脾气克服孕后期焦虑综合征孕后期尿频、尿失禁怎么办准备好住院待产包何时开始休产假光照胎教怎么做开始施行触压拍打式抚摸胎教

第十二章 十月的幸福，迎接天使的到来多吃粗粮有益健康孕期怎样安全使用精油准妈妈运动之产前顺产运动谨慎留意异常宫缩注意临产前的信号宝宝脐带绕颈怎么办如何预防胎膜早破了解分娩医院的6种信息给宝宝照张珍贵的彩超照片产前好好照顾身体，养足体力用瑜伽冥想法放松心情美学胎教的好处爱是最好的胎教

第十三章 疼痛的分娩，短暂痛苦换来长

## <<我的第一本孕产保健书>>

久幸福入院待产前应准备的物品告诉自己生产是个自然过程突破身体羞辱感的心结产前走一走，分娩更顺溜分辨临产的真假征兆产前练习拉梅兹呼吸法减轻疼痛准爸爸要不要进产房影响自然分娩的四大因素自然分娩优劣势分析自然分娩需要多长时间怎样减轻自然分娩的疼痛分娩时该怎样用力无痛分娩，真的无痛吗药物镇痛指数大PK水中分娩，前卫的挑战秋千分娩，来自国外的新名词导乐式分娩正流行怎样选择适合你的分娩方式在家突然分娩时的急救措施预产期过了宝宝还不出生怎么办疼痛过后是莫大的满足第十四章 给心爱的宝宝最周到的护理母乳是宝宝最好的营养哺喂新生儿的几种姿势从宝宝嘴里抽出乳头的妙招从宝宝睡眠情况判断母乳量够不够1周宝宝食量有多大哺乳时间安排宝宝吃奶了还需要喝水配方奶喂养指导混合喂养指导防止宝宝吐奶选最合适的奶嘴和奶瓶给奶嘴和奶瓶消消毒给新生儿添加鱼肝油妈妈患感冒时如何喂宝宝上班族妈妈怎样喂母乳患乳腺炎时妈妈如何喂奶哺乳妈妈用药需小心婴儿需要补钙要保证婴儿维生素的摄取适量宝宝的大小便和尿布让宝宝睡个舒服觉穿脱衣服，就是这么简单给亲亲宝贝洗个舒服澡宝宝用哭声在和你交流养成规律的生活习惯警惕新生儿常见疾病第十五章 产后恢复，做健康美丽的新妈妈月子保健，产后妈妈多珍重月子里身体的变化月子里的营养规划素食妈妈的月子营养不同体质的进补原则坐月子，新旧观念大碰撞新妈妈远离月子病自然产妈妈的护理剖宫产妈妈的护理科学哺乳，让乳房不变形面部保养，脸就是女人的招牌瘦腹美腿纤腰，甩掉孕期囤积的肥肉丰胸美臀，做个S形的火辣俏妈妈收缩阴道，靓妈完美重生告别产后抑郁，快乐妈妈最美丽产后性生活，久违了的亲密接触腹带使用不当有大危害产后疾病防治重点告别常见产后疼痛这些病症必须及时就医按时去做产后检查

## &lt;&lt;我的第一本孕产保健书&gt;&gt;

## 章节摘录

月子保健，产后妈妈多珍重产妇产后，全身的器官(乳房除外)恢复到非妊娠状态时，需要6~8周，这一阶段医学上称为产褥期，也就是人们通常所说的坐月子。

怎样才能过好月子里的生活呢？

首先，要精神愉快，心情舒畅，有一个安静、舒适、阳光充足的休养环境。

产后应逐渐增加活动量，下床活动能促进子宫、全身器官及腹肌恢复，可以选做一些简单的床上体操，活动量以不感觉疲劳为限度。

这样对肌体的新陈代谢，形体恢复都大有益处。

产后要注意观察子宫恢复情况，也就是要注意观察恶露的色、味及量。

恶露是由子宫在复原过程中排出体外的，由血液、坏死的脱膜组织及黏液混合而成的。

正常情况下，恶露随着子宫的逐渐缩小，色由红变白，数量由多渐少，由血腥味到无味，3~4周后干净，所以保持外阴清洁很重要，每日应及时更换内衣裤，禁止洗盆浴，月子里应停止性生活，以免引起盆腔炎等妇科疾病。

乳房的护理也很重要。

每次哺乳前应清洗乳房及双手，定时哺乳，时间一般不超过30分钟。

如果婴儿吃不完，应将乳汁排空。

如遇到有乳头皲裂，乳腺发炎时，应停止哺乳，及时治疗。

还要合理安排产妇的饮食，以高蛋白、高热量、高维生素、易消化的食物为宜。

每日应有荤有素，切忌偏食及过量。

不食油腻过多及辛辣有刺激性的食物，保持大便通畅。

不仅如此，注意保暖及防止中暑。

当室内温度过高时，如果不注意通风降温，产妇极易虚脱，婴儿也会出现脱水热，如出汗较多时，应及时擦干并更换衣物，每日用温水擦洗或淋浴，以保持皮肤清洁，冬天要注意防寒保暖工作。

最后，提醒产妇注意的是，产后42天要到医院去做检查，以便了解全身及生殖系统恢复的情况。

月子里身体的变化坐月子，医学上叫做产褥期，在这段时间里，产妇的身体要从怀孕状态逐渐恢复常态。

这个过程一般在产后6~8周完成。

其中最明显的是子宫，它要缩回到比拳头还小。

另外是皮肤和乳房，坐月子的妇女皮肤排泄机能旺盛，体内大量多余的液体通过皮肤排出，因此汗特别多，有时真是挥汗如雨。

乳房是孩子的粮，产后3~4天就胀起来，发硬、压痛，随之就有灰白色或淡黄色的乳汁分泌，这是初乳。

初乳中含有很多蛋白质，可使婴儿获得对某些传染病的抵抗力，是天然的防疫针，不应丢弃。

产后24小时内子宫收缩，使大量血液从子宫逼出，心脏负担加重，有心脏病的妇女又要受到一次考验。

这时需要注意，不可因生完孩子便高枕无忧了。

分娩时膀胱受压，其影响在产后短期内尚不能完全消除，所以容易发生尿潴留，要勤解小便，不要憋尿。

你可能需要一段时间才能让你的体重恢复到怀孕前的水平，但是生产后，你的体重还是会有明显下降的。

一般来说，减去3.2~3.6千克重的宝宝和0.5~0.9千克重的胎盘，以及0.9千克重的血液和羊水，你的体重在生产后会减轻5.4千克。

当然，你的体重在此后还会不断减轻。

怀孕期间你体内细胞储存的多余水分，以及由孕期体内血液生成的额外液体，在这时都要排出体外。

所以，在你生产后的几天里，你的身体会比平时生成更多的尿液，每天有大约3.4升吓人的量呢。

另外，你会注意到自己这时出汗也很多，甚至在你睡觉的时候也会出很多汗。

## <<我的第一本孕产保健书>>

到产后一周时，你将会减掉差不多1.8千克水分的重量。

(当然，这个数量会因你孕期储存水分的多少不同而有所差异)月子里的营养规划月子里产妇需要大量营养，以补充在孕期和分娩时消耗的能量，但在产后一两天最好吃些清淡且易消化的食物，以后逐渐增加含有丰富蛋白质、碳水化合物以及适量脂肪的食物。

每日包括主食500克(馒头、面包、面条、米饭)；肉类或鱼类150~200克；鸡蛋3~5个；豆制品100克(豆腐、腐竹、豆腐皮等)；豆汁或牛奶250~500克；新鲜蔬菜500克(菠菜、白菜、芹菜、萝卜、菜花、油菜、芸豆、黄瓜等)；饭后半小时吃1~2个水果(苹果、橘子、香蕉、梨等)。

饮食要多样化，要注意粗细、荤素搭配。

菜肴以汤菜为主，每餐都要有一个汤(鸡汤、鱼汤、菜汤、稀饭等)。

饭菜既不过甜，也过咸。

夏天水果洗净去皮即可食用，不需要加温；但刚从冰箱中取出的水果，应放在室内过一会再吃；北方冬季寒冷，可将水果放入温水中浸泡半小时再吃。

月子里忌口，在民间甚为流行。

特别是产妇的婆母或奶奶，往往是不让吃这，不让吃那，有的地方至今流传着月子里除了吃小米粥和鸡蛋以外，其他什么都忌吃。

这种忌口的习俗是不科学的。

这是因为坐月子期间需要大量的营养，一是用来补充怀孕和分娩时身体的大量消耗，二是要产生大量的乳汁来哺喂宝宝。

若忌口太多，饮食过于单调，就满足不了以上两种需要。

所以说月子里五谷杂粮、鸡鱼肉蛋、新鲜蔬菜和各种水果都可以吃，并且要比平常多吃一些，才能满足产妇自身和婴儿的需要。

## <<我的第一本孕产保健书>>

### 编辑推荐

这是一本比较系统的普及型家庭孕产保健读物，能让每对年轻夫妇增加孕产知识，帮助他们了解自己的身体，安全、愉快地度过这段重要时期。

书中以科学的视角，通俗的语言、活泼的形式告诉准妈妈每一周里胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化，介绍了孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，详细介绍了孕产、育儿以及常见疾病的家庭疗法。

书中涵盖的信息非常广泛。

不但介绍了在怀孕以及生产期间饮食、健康习惯，还包括所有应该注意的事项等。

尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点、回答了孕产妇普遍关注的很多疑问，对孕期营养及保健、孕产期运动、产后保健给予科学指导，令整个怀孕、生产过程轻松愉快，成为一段人生最奇妙的旅程。

<<我的第一本孕产保健书>>

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>