

<<孕产全程指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产全程指南>>

13位ISBN编号：9787511313584

10位ISBN编号：7511313582

出版时间：2011-7

出版时间：中国华侨

作者：王絮//周桐君

页数：366

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>

## &lt;&lt;孕产全程指南&gt;&gt;

## 前言

从准备怀孕起，到十月怀胎、一朝分娩，这是一个漫长的过程，期间，准妈妈的生理和心理都会发生巨大的变化。

对于许多突如其来的变化，再加上对孩子的热切期盼，年轻的准妈妈不可避免地会产生各种疑问：怀孕前夫妻如何调养身体？

有必要去医院做个孕前体检吗？

什么时候能怀上孩子？

选择什么时机受孕最有利于优生呢？

怀孕期需要做哪些检查？

妊娠反应强烈如何缓解？

准妈妈不小心感冒了能吃药吗？

如何能知道宝宝在腹中是安全的呢？

孕妇究竟吃多少、怎么吃才健康呢？

孕期哪些情况需要引起特别注意？

临产前哪些征兆意味着快要生了？

该选择自然分娩还是剖宫产？

……诸如此类的问题或许还有很多很多，一些仅仅只是小小的疑问，懂得一些妇产科学知识就能打消你的疑虑。

而有些确实是一些需要解决的问题，比如：有些人会呕吐不止甚至难以继续工作，有些人会患上妊娠期糖尿病，有些人会在孕晚期严重水肿，有些人会失眠，有些人会早产。

因而有专家曾说：“怀孕不是件简单的事情，它意味着许多问题的开始。”

在甜蜜和艰辛交织的怀孕过程中，一些问题都是所有人都会碰到的，但因体质、生活环境、遗传因素、文化背景等的不同，每个人也会遇到不一样的问题。

当面对各种问题时，每一个准妈妈该如何去应对呢？

求助于自己的母亲或身边生过孩子的女性吗？

她们常常会好心地叮嘱这个那个，但是这些老经验可靠吗？

上网交流吗？

也许你会找到许多有相同体会和经历的准妈妈，但你同样会担心这个方法适合她却未必适合你，万一出点差错后果可就严重了！

求助于医生，当然好了，他们有专业的妇产科学知识和丰富的临床经验。

但你总不可能时时、事事都求助于他们吧？

每次产检，医生接待你的时间是有限的，你许多细微的体验和一长串的问题都来不及说出口。

为了帮助年轻的准妈妈轻松顺利地度过孕产期，给准妈妈准爸爸提供一个科学、实用、有效的全程孕产指导，我们组织专业人士精心编写了这部《孕产全程指南》。

本书立足于现代生活，是从准妈妈的实际需要出发，根据中国人特有的体质、生活方式、育儿环境等进行编写的孕产百科全书，因而最适合中国家庭使用。

同时，本书大量综合了国内外妇产科学、遗传学、营养学、儿科等相关领域的最新研究成果，借鉴了近年来优秀孕产、育儿相关图书的编写体例，系统而全面地讲解了孕产过程中的科学知识、实用方法。

对于准妈妈而言，在这本全面的孕产指南中，你所不知道的、想知道的、应该知道的一切问题都能在书中找到答案。

本书共分为四个部分，分别是“孕育宝宝的必备常识”“胎宝宝的十个月”“孕期常见疾病”“新生儿护理”。

孕产全过程的各种问题诸如孕前的准备工作、孕妈妈在孕期中身心变化、宝宝的生长发育进程、疾病和用药对怀孕的影响、孕期可能出现的问题、临产和分娩、产后护理等都得到详细而系统的讲解。

其中，第二部分是全书的重点，按月份详细介绍每个月中胎宝宝的生长发育情况、准妈妈的身体变化

## <<孕产全程指南>>

、准爸爸准妈妈的生活指南，以及这个月需要注意的问题，有非常实用的价值，便于准妈妈按月阅读，轻松掌握每个月的生活、起居、饮食、睡眠、胎教指南，尤其是强调了该月要注意的问题，可帮助准妈妈有效地规避各种健康风险，非常贴心。

本书旨在应准妈妈之所需，急准妈妈之所急，想准妈妈之所想，为准妈妈出谋划策，解决实际问题。

凡准妈妈普遍关心和最经常遇到的问题，诸如，提高受孕率的诀窍，胎儿性别的秘密，怎样补钙最有效，如何数胎动监测宝宝的安全，自然分娩时如何配合医生，如何正确哺乳等等，你都可以在书中找到答案。

正是因为书中所讨论的这些问题都是从各大育儿论坛、问卷调查中得来，是从准妈妈的实际生活中得来，所以它非常贴近实际，贴近大众。

针对每个问题，书中不仅告诉你要怎么做，而且还告诉你为什么要这么做，如果不这么做会有什么后果。

每个问题都有科学的解答，阐述得详细而深入，彻底把孕产知识讲清楚了，让准妈妈学起来轻松，用起来放心。

我们衷心希望本书能帮助每个准妈妈平安、顺利度过孕产期，轻松解决孕产期的各种问题，拥有健康快乐的心情。

## <<孕产全程指南>>

### 内容概要

为了帮助年轻的准妈妈轻松顺利地度过孕产期，给准妈妈准爸爸提供一个科学、实用、有效的全程孕产指导，王絮、周桐君精心编写了这部《孕产全程指南》。

本书立足于现代生活，从准妈妈的实际需要出发，根据中国人的体质特点、生活方式、育儿环境等进行编写，是最适合中国家庭使用的孕产百科全书。

《孕产全程指南》共分为四个部分，分别是“孕育宝宝的必备常识”

“胎宝宝的十个月”“孕期常见疾病”“新生儿护理”。

孕产全过程的各种问题，诸如孕前的准备工作、孕妈妈在孕期中身心变化、宝宝的生长发育进程、疾病和用药对怀孕的影响、孕期可能出现的问题、临产和分娩、产后护理等都得到详细而系统的讲解

。其中，第二部分是全书的重点，按月份详细介绍每个月中胎宝宝的生长发育情况、准妈妈的身体变化、准爸爸准妈妈的生活指南，以及这个月需要注意的问题，有非常实用的价值，便于准妈妈按月阅读，轻松掌握每个月的生活、起居、饮食、睡眠、胎教指南，尤其强调了每个月要注意的问题，可帮助准妈妈有力地规避各种健康风险，非常贴心。

## <<孕产全程指南>>

### 书籍目录

#### 第一部分 孕育宝宝的必备常识

给宝宝一个健康的开端

最好的孕育季节

影响优生的主要因素

胎儿性别的秘密

必要的健康检查

生殖器官的健康保护

保持良好的生活习惯

需要暂缓生育的人群

不宜生育的人群

准父母孕前应治愈的疾病

影响准爸爸生育能力的药物

如何提高精子质量

做好遗传方面的咨询

孕前体检很重要

孕前夫妻双方都要谨慎用药

准爸妈必需的叶酸补充

孕前不要经常熬夜

向紧绷的牛仔裤说再见

孕前禁吃的食物

高龄孕妇的注意事项

孕前要做的准备

排卵期的测算

开始有计划地消费

远离影响胎儿的有害物质

增加受孕机会会有诀窍

为怀孕准备合适的衣物

孕前的营养准备

做好孕前运动计划

做好孕前饮食计划

与宠物的关系

准备一个良好的孕育环境

准爸妈要做好角色的转换

克服紧张的心理

保持乐观稳定的情绪

重男轻女思想要不得

做好应对妊娠反应的心理准备

做好未来生活空间变化的准备

全面了解关于怀孕的法律知识

孕期的营养储备

准妈妈和宝宝所需的营养成分

准妈妈的均衡营养

胎儿肥胖、畸形与营养的关系

准妈妈要少吃的食物

准妈妈忌食的食物

## <<孕产全程指南>>

准妈妈的饮食与胎儿视力

孕期食物选择的常见误区

营养食品的合理选择搭配

孕早期的营养原则

孕中期的营养原则

孕晚期的营养原则

孕期应克服的饮食习惯

孕期要做的检查

孕期常规检查

孕期特殊检查

分娩和产后

分娩前

如何推算预产期

入院前应该准备的物品清单

容易忽视的预备事项

分娩开始的征兆

决定分娩是否顺利的因素

分娩前的呼吸练习

分娩前的肌肉练习

分娩前的放松练习

影响分娩痛感的因素

早破水不等于“干生”

常规经阴道分娩

剖宫分娩

常规分娩好还是剖宫产好

无痛分娩与“导乐分娩”

分娩中

夜间待产和夜间分娩

自然分娩的产程

侧切

自然分娩应如何配合医生

生产过程中的难产

分娩后

产后的前四周

应该什么时候出院

奶水不充足怎么办

坐月子

月子食谱推荐

最热的夏天如何坐月子

产后康复

产后避孕

产后锻炼与体型恢复

产后应防治的病症

第二部分胎宝宝的十个月

胎宝宝的第一个月(孕一月)

宝宝的变化

准妈妈的变化

<<孕产全程指南>>

准爸妈的生活指南

做个细心的准妈妈

准妈妈的营养补充

应当多吃的食物

应当少吃的食物

孕一月的饮食原则

孕一月的营养食谱

过有规律的生活

宝宝洗浴的保护

低体重儿出院后的护理

新生儿反射

了解宝宝的睡眠状态

能力的培养

看的能力

听的能力

新生儿运动能力

家庭环境的支持

多给宝宝一点微笑

轻柔的抚摸和呼唤

尽量拒绝过多探视

需要注意的问题

凶门的发育标准

新生儿生理性体重降低

新生儿败血症

溢乳

腹胀

婴儿耳后湿疹

尿布疹

“红屁股”

婴儿脐部出血

口腔中的白色小斑点

新生儿黄疸不消退

吸气时喉部发出声音

哭不一定表示不舒服

四季的注意问题

第15~29天(半个月~1个月)的婴儿

发育情况

具备的本领

养育要点

营养需求

母乳喂养

混合喂养

人工喂养

配方奶粉中的营养元素

添加鱼肝油

宝宝护肤品的选择

如何给宝宝滴眼药水

<<孕产全程指南>>

睡眠问题  
能力的培养  
说的能力  
嗅的能力  
与外界的交流能力  
家庭环境的支持  
多逗宝宝笑笑  
亲子视听游戏  
需要注意的问题  
可能发生的事故  
便秘  
新生儿多动  
脸上的小红疙瘩是什么  
臀部糜烂  
头型不正  
皮肤红斑、色变  
黄疸还不消退  
母乳性黄疸  
婴儿鼻塞  
脐疝  
四季的注意问题  
附录1：准妈妈孕期检查备忘录  
附录2：宝宝所需的营养元素一览表  
附录3：不同月龄宝宝的发育标准(0~1岁)  
附录4：婴幼儿疫苗接种时间表  
准妈妈要保证充足的睡眠  
远离生活中的各种辐射  
防止甲醛的危害  
多晒太阳抵御感冒病菌  
开始控制性生活  
孕检多久进行一次  
不能做的物理检查  
开始远离的药物  
这些外用药也不能用  
避免夫妻争吵  
准爸爸要改掉的坏习惯  
准爸爸要了解的怀孕知识  
这个月需要注意的问题  
开始进行适当的锻炼  
减少食盐量  
注意早孕的征兆  
应当引起注意的现象  
如何预防胎宝宝畸形  
特殊疾病人群怀孕的注意事项  
双胞胎和多胎孕妇的注意事项  
孕期做家务的注意要点  
准爸爸的“妊娠反应”



## <<孕产全程指南>>

### 胎宝宝的第二个月(孕二月)

- 宝宝的变化
- 准妈妈的变化
- 准爸妈的生活指南
- 准妈妈的营养补充
- 应当多吃的食物
- 应当少吃的食物
- 孕二月的饮食原则
- 孕二月的营养食谱
- 准妈妈的常备零食
- 食欲不振怎么办
- 孕妇奶粉怎么选
- 孕妇奶粉怎么喝
- 控制洗浴的时间和温度
- 注意孕吐期的营养补充
- 预防感冒
- 避免染发和烫发
- 防辐射服的选择和洗护
- 不宜进行性生活
- 准妈妈可以开车吗
- 工作时的注意事项
- 学会看懂检查单
- 准爸爸要更加体贴
- 准爸妈共同记录妊娠日记
- 这个月需要注意的问题
- 宫外孕
- 便秘加重
- 流鼻血
- 初期腹痛
- 早期流产的预防
- 有流产征兆,要不要保胎
- X射线对胎宝宝的影响
- 看电视应注意什么
- 还能随使用电脑吗
- 孕吐是正常的早孕反应
- 胎心管搏动与胎停育
- 妊娠中的致畸因素

### 胎宝宝的第三个月(孕三月)

- 宝宝的变化
- 准妈妈的变化
- 准爸妈的生活指南
- 准妈妈的营养补充
- 应当多吃的食物
- 应当少吃的食物
- 孕三月的饮食原则
- 孕三月的营养食谱
- 准妈妈蔬菜水果的吃法

<<孕产全程指南>>

吃海鲜要有选择性  
多多睡午觉，保持好心情  
多晒太阳好处多  
护肤品该怎么选  
做好乳房清洁  
注意阴部的卫生清洁  
不宜进行蒸气浴  
如何选择孕妇装  
内衣内裤怎么选  
提早预防妊娠斑  
防辐射的妙招  
准爸爸要学着给妻子按摩  
孕三月的胎教方案  
这个月需要注意的问题  
孕吐严重说明宝宝不好吗  
隐形眼镜还能戴吗  
警惕噪声的干扰  
营养元素和食盐量的摄入标准  
检查并非越多越好  
防止病毒的感染  
头晕眼花怎么办  
患上重症感冒的治疗  
什么是葡萄胎

胎宝宝的第四个月(孕四月)

宝宝的变化  
准妈妈的变化  
准爸妈的生活指南  
准妈妈的营养补充  
应当多吃的食物  
应当少吃的食物  
孕四月的饮食原则  
孕四月的营养食谱  
做漂漂亮亮、舒舒服服的准妈妈  
准妈妈要注意口腔卫生  
皮肤过敏怎么办  
坚持安全的运动  
有些宝宝开始动了  
学会数胎动  
学会测量宫高和腹围  
过安全有节制的性生活  
准爸爸学会和妻子一起做胎教  
孕四月的胎教方案  
这个月需要注意的问题  
警惕铅污染  
可不可以外出旅行呢  
便秘的危害大  
肚子小有什么问题吗

<<孕产全程指南>>

宫底高度与预测的孕龄不符

准妈妈这个月不宜做的事

胎动与妊娠期腹痛的区别

职场准妈妈的注意事项

其他表示危险的身体信号

胎宝宝的第五个月(孕五月)

宝宝的变化

准妈妈的变化

准爸妈的生活指南

准妈妈的营养补充

应当多吃的食物

应当少吃的食物

孕五月的饮食原则

孕五月的营养食谱

对抗妊娠纹,留住美丽

细心呵护好乳房

头发的洗护有讲究

尽量不用电热毯

平底鞋还是高跟鞋

练习用听诊器听胎心

胎动中不为人知的秘密

练习孕妇瑜伽

缓解疲劳的小方法

了解孕中期的检查项目

学会看懂B超单

孕五月的胎教方案

这个月需要注意的问题

保持适量的运动

做好口腔的护理

口腔有异味怎么办

警惕各种妇科炎症

防止体重过重

胎宝宝的第六个月(孕六月)

宝宝的变化

准妈妈的变化

准爸妈的生活指南

准妈妈的营养补充

应当多吃的食物

应当少吃的食物

孕六月的饮食原则

孕六月的营养食谱

进食时要细嚼慢咽

不可贪食冷饮

准妈妈适宜的睡眠姿势

“烧心”怎么办

准妈妈要多吃鱼

适当补钙

<<孕产全程指南>>

胎龄评估和胎儿体重预测

孕六月的胎教方案

这个月需要注意的问题

防止贫血

胎动异常怎么办

高危孕妇要提高警惕

不要盲目补充大量维生素

服药的“安全期”

准妈妈的理想体重

胎宝宝的第七个月(孕七月)

宝宝的变化

准妈妈的变化

准爸妈的生活指南

准妈妈的营养补充

应当多吃的食物

应当少吃的食物

孕七月的饮食原则

孕七月的营养食谱

吃海带的讲究

少喝浓茶

学会自我监护

腹带的使用

如何能够安然入睡

如何保持奶瓶卫生

缓解浮肿的办法

数数胎动,感受宝宝的快乐

准爸爸要多多安抚妻子

孕七月的胎教方案

这个月需要注意的问题

警惕妊娠抑郁症

流鼻血不要怕

注意外用药的使用

经常抽筋怎么办

营养越丰富就越好吗

什么是前置胎盘

胎宝宝的第八个月(孕八月)

宝宝的变化

准妈妈的变化

准爸妈的生活指南

准妈妈的营养补充

应当多吃的食物

应当少吃的食物

孕八月的饮食原则

孕八月的营养食谱

奶瓶和奶嘴的选购

为母乳喂养做好准备

不要久站或久坐

<<孕产全程指南>>

常见疼痛的解决办法

缓解由头到脚的不适

可缓解孕期疼痛的小动作

孕八月的胎教方案

这个月需要注意的问题

羊水过多过少危害都大

体重增长过快怎么办

不宜再远行

腹痛需要注意

防止会阴松弛

胎宝宝臀位怎么办

如何预防围产期眼病

怎样增加顺产的可能

可能造成难产的因素

胎宝宝的第九个月(孕九月)

宝宝的变化

准妈妈的变化

准爸妈的生活指南

准妈妈的营养补充

应当多吃的食物

应当少吃的食物

孕九月的饮食原则

孕九月的营养食谱

准备好宝宝用品

学习使用尿布

坐骨神经痛的缓解办法

保证充足的休息

气短、呼吸不畅

分娩练习

提前了解产房

进行盆底肌肉训练

准爸爸要学习喂奶技巧

外地分娩的注意事项

孕九月的胎教方案

这个月需要注意的问题

阴道分泌物增多怎么办

当心阴道出血

前置胎盘的治疗

胎位异常

脐带缠绕

胎盘早剥

慎防宫内感染

提防早产

有“突发情况”怎么办

胎宝宝的第十个月(孕十月)

宝宝的变化

准妈妈的变化

## <<孕产全程指南>>

准爸妈的生活指南

准妈妈的营养补充

应当多吃的食物

应当少吃的食物

孕十月的饮食原则

孕十月的营养食谱

做好分娩前的检查

再次尿频的对策

如何应对产房里的尴尬

胎头衔接

密切监测胎宝宝情况

分娩时的用力方法

提前了解整个产程的疼痛状况

剖宫产前的注意事项

这个月需要注意的问题

假临产先兆

过期产

何时到医院待产

提前了解怎样与医生巧配合

全身心地迎接宝宝

准爸爸要做的心理准备

### 第三部分 孕期常见疾病

准妈妈常见的小症状

嗜睡

腰背酸痛

皮肤瘙痒

“烧心窝”

妊娠纹

消化不良

严重便秘

肚子下坠感

牙疼

记忆力下降

浮肿

尿频

坐骨神经痛

面部黄褐斑

准妈妈常见的生理疾病

感冒

发热

贫血

痔疮

牙龈炎

孕期阴道出血

肝内胆汁淤积症

霉菌性阴道炎

孕期静脉曲张

<<孕产全程指南>>

子痫和先兆子痫

妊娠高血压

妊娠糖尿病

妊娠毒血症

妊娠期尿路感染

准妈妈常见的心理疾病

妊娠抑郁症

妊娠焦虑症

孕期恐惧症

孕期敏感症

孕期女王症

准妈妈的芳香疗法

孕产期常见护理

孕期常见不适

分娩

产后

产前护理

产前准备

分娩时的放松疗法

使用方法

产后护理

分娩伤口

哺乳问题

情绪问题

婴儿护理

第四部分 新生儿护理

第0~7天(诞生~1周)的婴儿

发育情况

具备的本领

养育要点

新生儿主要指标测量

新生儿的营养需求

母乳喂养的难题

喂养初乳很重要

尽早给予母乳

母乳该如何喂

奶水少怎么办

催乳食谱

哪些情况不宜喂母乳

母乳化奶粉等于母乳吗

混合喂养

奶粉的调配方法

如何给宝宝喂牛奶

牛奶喂养的原则

不要选用鲜牛奶

人工喂养的乳类选择

宝宝的配方奶喂养

<<孕产全程指南>>

特殊奶粉的更换方式

人工喂养的注意事项

如何选择餐具

处理脐带

怎样给宝宝洗澡

尿布的裹法

纸尿裤的选择

正常粪便什么样

新生儿的睡眠

宝宝应该怎么抱

免疫注射

能力的培养

吸吮的能力

培养宝宝对声音的敏感度

家庭环境的支持

最好的温度和湿度

身体的接触

紧贴妈妈的左胸

需要注意的问题

不要用照相机闪光灯直对宝宝

低体重儿的护理

新生儿头皮血肿

唇裂儿

耳部畸形

呃逆、吐奶

产伤骨折

先天性髋关节脱位

母乳应该怎么挤

奶水太冲怎么办

乳头破裂怎么办

乳头凹陷怎么办

乳房湿疹

乳腺炎

新爸爸要做的事

第8~14天(1周~半个月)的婴儿

发育情况

具备的本领

养育要点

营养需求

母乳喂养

混合喂养

人工喂养

宝宝生长发育的必需元素

如何为婴幼儿补铁

如何为婴幼儿补锌

如何为婴幼儿补钙

如何为婴幼儿补充各种维生素



其他营养元素的补充  
拍嗝的方法

## 章节摘录

版权页：插图：山楂酸甜可口，开胃助消化，一向备受准妈妈的喜爱。

但山楂虽好准妈妈却不宜多吃，因为山楂中所含的某些成分对子宫肌肉有一定的刺激作用，易造成子宫收缩、流产。

特别是那些曾经发生过自然流产、习惯性流产以及有先兆流产征兆的孕妇，在怀孕时更要少吃山楂，以防引发不测。

5.冷饮准妈妈贪食冷饮对自身健康和胎儿的发育都有害处。

这是因为，过多摄取生冷饮品食物不仅会伤及脾胃，使营养吸收受到影响，无法保证自身和胎儿的营养需求，而且太多的冷刺激还会使口腔、咽喉、气管等部位的抵抗力下降，从而诱发上呼吸道感染。

另外，冷食的刺激会使得胎儿躁动不安，所以准妈妈们即使感觉燥热，也一定要节制冷食的食用。

6.螃蟹螃蟹味道鲜美，营养丰富，是很多孕妇喜欢选择的食物。

然而，吃螃蟹对孕早期的孕妇有一定危险。

因为螃蟹容易使子宫肌肉收缩，引起阴道出血，甚至发生流产，特别是蟹爪的流产作用更为明显。

而且，螃蟹中的胆固醇的含量很高，患有妊娠高血压综合症的孕妇更不宜多吃。

否则会加重对血管的损害，导致日后患上心血管疾病。

7.油条和其他油炸类食物油条、油饼等油炸类食物在制作时需要加入一定量的明矾，明矾中含有铝，高浓度的铝对人的大脑有很大的损害性。

常吃油条的话明矾就会在身体里蓄积，进而体内的铝也沉积下来，当铝通过胎盘进入胎儿体内时，便可导致胎儿的大脑发育受到损害，增加智力低下儿的发生率。

## <<孕产全程指南>>

### 编辑推荐

《孕产全程指南(超值白金版)》：权威系统的孕产百科全书全程跟踪式的孕产指南，立足于现代生活，根据中国人的体质特点，生活方式、育儿环境，系统介绍了孕前准备、孕期保健、快乐分娩、产后保健及新生儿护理与喂养等多方面的知识，科学解答了孕产期的各类常见问题，全程呵护孕妈妈和宝宝的健康。

全面囊括孕前准备、孕期保健、快乐分娩、产后保健及新生儿护理与喂养等多方面的知识，全方位介绍孕产全程的保健常识和方法技巧，为准妈妈提供科学实用的孕产全程指导，一书在手，轻松度过孕产期。

科学综合国内外产前诊断科学、产科学、新生儿护理等领域先进的研究成果，介绍科学系统的孕产知识，告诉准妈妈应该怎么做，为什么要这么做，以及不这么做的后果，让准妈妈学起来轻松，用起来放心。

实用立足于现代生活，从准妈妈的实际需要出发，精心筛选备受孕产妇关注的各种问题，进行详尽而科学的解答，提供最实用、最具操作性、最有效的解决方案，并传授孕产全程中常用到的各类实用技巧。

<<孕产全程指南>>

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>