

<<准爸爸孕期指导圣经>>

图书基本信息

书名：<<准爸爸孕期指导圣经>>

13位ISBN编号：9787513212656

10位ISBN编号：7513212651

出版时间：2013-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：童笑梅

页数：239

字数：255000

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>

<<准爸爸孕期指导圣经>>

内容概要

在孕前，和太太一起进行采购物品、产前检查等准备工作，并了解太太的心理变化，及时给予引导和帮助；在太太怀孕期间，应扮演贴身保姆、胎教专家和营养调剂师的多重角色，做太太的坚强后盾；当宝宝出生后，新爸爸不但要照顾好太太坐月子，还要呵护和培养新生儿，静心打造快乐幸福的三人世界。

<<准爸爸孕期指导圣经>>

作者简介

童笑梅，北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师，北京市儿科医师培训基地评审专家，北京市医疗事故鉴定库成员。

自1989年毕业于北京医科大学后一直从事儿科专业工作。

20年来致力于新生儿疾病、早产儿管理、新生儿重症监护以及儿童生长发育方面的临床和实验研究，积累了丰富的临床、教学和科研工作经验。

曾作为国外访问学者被派往新加坡多家医院儿科访问交流。

主持和参加了3项国家自然科学基金课题的研究，先后发表学术论文50余篇，主编了《实用新生儿学》等8部著作。

目前担任《中华儿科杂志》、《新生儿科杂志》、《国际儿科学杂志》编委。

<<准爸爸孕期指导圣经>>

书籍目录

第1章 做好优生的最佳男主角

想做爸爸了

谋定而后动，先“计划”后生育

对财务问题提前做好规划

孕前检查，你俩一个都不能少

排除险情，顺利孕育

解读“遗传密码”

加强“防火墙”建设

自己别做“江湖郎中”

掌握排卵期，打有准备之仗

停止避孕应选对时间

“约会”牙医免除后患

“精英”养护计划

打造和谐宜孕环境

小心提防“隐形杀手”

动起来，打造健康生活

打消顾虑，轻装上阵

“性”福有好“孕”

吃对食物才能积蓄“精气”

这些坏习惯你有没有

肥沃的“土壤”才能长出好“庄稼”

叶酸为何这般重要

生男生女的问题

第2章 准爸爸的孕期实习

孕期知识速成班

恭喜你即将成为父亲

宝贝会在何时降生

开始服预备役，适应角色的转换

了解完美宝宝的成长历程

全程监控妻子孕期变化

生个“合法”的宝宝

做好“心理医生”，让她快乐渡孕期

准爸爸的孕期心理调适

准爸爸要保持乐观

孕期女性的心理

让工作使她“分分心”

做妻子的“出气筒”

共同努力调适心理

以陪伴调剂妻子情绪

让她找回曾经的自信

分享她的一切感受

分娩前为她提供积极心理暗示

做好“家庭医生”，让她平安度孕期

安全渡过致畸高度敏感期

我陪太太做孕检

<<准爸爸孕期指导圣经>>

孕期感冒莫大意
帮助妻子缓解孕吐
防患未然，警惕流产
别让贫血影响妻儿
不要让妻子变成“糖妈妈”
减轻水肿妙招多多
缓解便秘，不让她久坐马桶
助妻远离各种孕期疼痛
一起打好牙齿保卫战
妻子腹痛难耐，不要惊慌失措
学会家庭自我监护
关注反映宝宝状况的“晴雨表”
享受性福，注意方式
站好安全岗，关注宝宝健康
宝宝的姿势很重要
缓解妻子的痒症
呼吸间宝宝顺利生产
应对宝宝快来时妻子的不适
制定一个分娩计划
了解需提前入院的情况
密切关注妻子的临产征兆
陪妻子做分娩前的检查
做好“贴身管家”，让她舒适渡孕期
做个居家好男人
为妻儿布置“安乐窝”
分担家务做个“一把手”
不要过度保护
监督她的饮食起居
服务妻子搞清洁
为她做个放松按摩
妻子出行你接送
妻子健身你当陪练
扮靓妈咪，你来帮忙
为妻子保持美丽出一份力
协助妻子得安眠
和妻子一起去“妈妈教室”
为你和妻子请产假
做好周全的物质准备
做好“家庭营养师”，满足孕妻营养需求
继续补充叶酸
巧饮食缓解妻子孕吐
她为何那么爱吃“酸”
维生素的庞大家族
蔬果这样吃更营养
做个合格的好“矿工”
被忽视的营养素——水
提供健康零食，防止妻子“闹饥荒”

<<准爸爸孕期指导圣经>>

以食物来改善遗传不足
为妻子补充“脑黄金”
饮食预防宝宝提前到来
莫让宝宝长太大
准爸爸的私房菜
做好“启蒙老师”，让宝宝赢在起跑线上
通过妻子间接胎教
和妻子一起徜徉于音乐殿堂
带妻儿感受美丽的世界
请让爸爸摸摸你
鼻子像你，嘴唇像我
给宝宝取个好名字
“宝宝，我是你的爸爸”
我为你歌唱我为你思量
训练小小“运动员”
第3章 成就完美新爸爸
让分娩成为一次美丽的回忆
再加一些“油”保持好体力
给妻子多一点安全感
细心护理最初的24小时
为她娘俩儿供营养
让心情“轻舞飞扬”
妻子的自身清洁不容小觑
超级奶爸正式上岗
附录：40周特项产检提示表

<<准爸爸孕期指导圣经>>

章节摘录

版权页：插图：这些坏习惯你有没有 现代年轻夫妻都知道，优生优育要从胎儿期抓起，诸如适当参加一些活动，避免不良生活因素的干扰。

作为丈夫，你的饮食习惯和生活方式对生育健康宝宝起着至关重要的作用。

香烟不离手 烟草的有害成分可以使染色体和基因发生变化，遗患后代。

这种诱变物质通过吸烟者的血液循环可进入生殖系统。

就其中的尼古丁及醇类物质来说，对睾丸的生精上皮有直接毒性，可引起精子发育畸形、数量减少。

当这种精子与卵细胞结合，其胎儿的发育也将受到不同程度的损害。

因此，在准备怀孕之前，你至少应提前3个月至半年开始戒烟，这是你为宝宝必须做的一件事情。

如果你的妻子也是烟民中的一人，就需要你在规范自身的前提下，做好引导和监督。

无节制饮酒 正常人经常或大量饮酒或酗酒，均会影响个人的健康。

结婚后的夫妻，一方或另一方经常饮酒、酗酒，不仅影响精子或卵子的发育，造成精子或卵子的畸形。

使孕妇一开始在体内获得的就是异常受精卵；还会影响受精卵的顺利着床和胚胎发育，出现流产。

同时，酒精可以通过胎盘进入胎儿血液，造成胎儿宫内发育不良、中枢神经系统发育异常、智力低下等，称为酒精中毒综合征。

为了能够孕育一个健康而聪明的宝宝，准备怀孕的夫妻双方，务必在计划怀孕前的6个月，甚至1年的时间里，停止大量饮酒或酗酒。

要提醒你们的是，任何酒类饮料，如葡萄酒、啤酒、甜酒等，都应在被禁止之列。

喜饮咖啡及饮料 香浓的咖啡为人们增添了许多生活情趣，并已成为我们日常生活的一部分，对于职业女性来说更是解除压力的良方。

可乐、咖啡等含咖啡因的饮料，过量饮用可能会降低精子数量和质量。

喜欢喝咖啡的准爸爸，要把饮用量限制在一天一杯之内。

另外，最好不喝可乐类碳酸饮料，代之以新鲜果汁或蔬菜汁。

可乐型饮料会直接杀伤精子，若受伤的精子一旦与卵子结合，可能会导致胎儿畸形，或先天性不足。

这些含有咖啡因的饮料是很多年轻女性的心头之好，如果你的妻子也有这个喜好，就要监督她在备孕和怀孕期间暂时放弃饮用这些饮料。

因为咖啡因不仅可致雌激素分泌减少，可能对卵巢的排卵功能构成不利影响，使受孕机会降低；还影响胎儿发育，有可能会造成胎儿畸形和流产。

不喜瓜果和蔬菜 男性普遍不喜欢吃水果和新鲜蔬菜，然而，蔬菜水果中的营养物质是男性生殖生理活动所必需的，作用不可小觑。

男性如果长期缺乏蔬果当中的各类维生素，就可能有碍于性腺的正常发育和精子的生成，从而使精子减少或影响精子的正常活动能力，严重的有可能导致不育。

<<准爸爸孕期指导圣经>>

编辑推荐

《准爸爸孕期指导圣经》中国中医药出版社出版。

<<准爸爸孕期指导圣经>>

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>