

<<图说怀孕细节>>

图书基本信息

书名：<<图说怀孕细节>>

13位ISBN编号：9787537539494

10位ISBN编号：7537539499

出版时间：2009-1

出版时间：河北科技出版社

作者：张苗苗，郑国权 编著

页数：341

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>

## <<图说怀孕细节>>

### 内容概要

本书从细节入手，以图解的形式，对怀孕期间的一些保健护理做了细致入微的讲解，力求让孕妇一看就懂，轻松阅读之余又能学到许多的技巧。

比如，“生理上的变化及应对措施”和“心理上的变化与调节方法”就能让你了解到怀孕每一时明可能出现的变化及不适，并给出了切实有效的应对方法，让你快乐妊娠。

对于孕期的饮食安排和胎教方法，我们都做了单独的讲解。

在“专家在线”一章，轻松就可以找到你心存疑问的答案，说不定还有意外的收获呢！

<<图说怀孕细节>>

作者简介

张苗苗，北京医科大学人民医院妇产科副主任医师，卫生部医政司内镜外科培训交流中心副主任，卫生部远程教育中心主任，毕业于第四军医大学，有从医30年的临床实践，能熟练掌握妇女常见病、多发病、疑难病诊断、治疗及手术操作技能。  
对女性的感染性疾病、围绝经期疾病、月

## &lt;&lt;图说怀孕细节&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 怀孕钱一定要做好的3件事 细节1：制定一个科学孕育计划 商量过后再决定要不要孩子 具备积极的生育态度 不做拒绝生育的“丁克”一族 提前学习孕育知识 决定优生的相关因素 哪些夫妇有出生遗传病后代的风险 胎儿的性别由什么决定 居家环境中的电磁污染 细节2：为怀孕做好充分的准备 妻子的准备 消除不必要的担心心理 加强自我心理调节有利于怀孕 保证身体健康 避免预防接种 孕前将体重调整到最佳状态 摄取充足的营养 从孕前开始补充叶酸 提前换一种避孕方式 丈夫的准备 准爸爸是优生的男主角 注意自己的饮食 吸烟喝酒影响优生 丈夫的前列腺炎会影响怀孕 丈夫用药不慎也会影响胎儿 共同的准备 和谐夫妻感情 养成良好的生活习惯 进行孕前检查 避免不良因素的伤害 提高性生活的质量 喜迎妊娠到来 细节3：选择一个最佳受孕时机 最佳受孕季节 最佳受孕时机 准确预测排卵期 基础体温法 宫颈黏液法 最佳受孕环境 专家咨询台——你来问，我来答第二篇 怀孕第1个月不能麻痹大意 孕妈妈与胎宝宝 胎宝宝的发育状况 准妈妈的生理变化 生理上的变化及应对措施 生理上可能的变化 疲倦 基础体温上升 停经 痣、雀斑明显 乳房变化 骨盆腔有不舒适感 尿频 白带增多 晨吐 早日确定自己怀孕了 宫颈黏液 妇科检查 B型超声显像仪检查 妊娠试验 减轻晨吐的14种方法 消除精神紧张 让每一天有个美好的开始 尽量少吃多餐 注意补充营养 吃容易消化的食物 预先做准备 避免将唾液吞到你空空的胃里 保持乐观的心情 穿着舒服一点 采取舒服的姿势 使用精油 尽量多休息 出门走走 指压内关穴 生理上的变化与调节方法 情绪上可能的感觉 快乐 难以置信 充满疑惑 焦虑不安 克服不必要的担忧心理 本月营养与饮食安排 制定一份可行的营养计划 本月饮食原则 本月营养食谱 本月胎教方案 环境胎教 情绪胎教 音乐胎教 专家咨询台——你来问，我来答第三篇 怀孕第2个月正确对待早孕反应 孕妈妈与胎宝宝 胎宝宝的发育状况 准妈妈的生理变化 生理上的变化及应对措施 生理上可能的变化 恶心 倦怠感 口渴 胃灼热 皮肤干痒 便秘 胀气与放屁 保持个人卫生 勤刷牙对胎儿的好处 不要暴露在电磁波下 孕早期谨慎用药 孕妇误服药物后的对策 妊娠早期要注意的异常情况 生理上的变化与调节方法 情绪上可能的感觉 易怒 对丈夫心绪烦乱 有依赖感 消除心中的焦虑 本月营养与饮食安排 本月饮食原则 孕妇吃酸有讲究 本月营养食谱 本月胎教方案 情绪胎教 联想胎教 环境胎教 音乐胎教 专家咨询台——你来问，我来答第四篇 怀孕第3个月谨防意外流产 孕妈妈与胎宝宝 胎宝宝的发育状况 准妈妈的生理变化 生理上的变化及应对措施 生理上可能的变化 衣服的尺码加大了 骨盆区不适 怀孕前三个月的阴道出血 你不必担心的出血 该担忧的出血 流产的一般表现 平时活动要小心 站立姿势 行走姿势 坐姿 休息姿势 上下楼梯姿势 起床的姿势 拾取东西 尽量少做家务活 孕期检查的常规项目 测身高、体重 量血压 测宫高与腹围 心电图 水肿检查 B超 血液检查 尿检 内诊 孕早期宜做的两种体操 足尖运动 踝关节运动 生理上的变化与调节方法 情绪上可能的感觉 渴望独处 担忧恶心感持续不退 担忧体重增加 克服孕期的烦躁心理 本月营养与饮食安排 安排一份合理的膳食 本月饮食原则 充分摄取铁质、维生素C和蛋白质 补充维生素D 补充碘元素 本月胎教方案 本月营养食谱 情绪胎教 早期抚摸胎体胎教法 音乐胎教 良好工作胎教法 专家咨询台——你来问，我来答第五篇 怀孕第4个月趁机补充营养 孕妈妈与胎宝宝 胎宝宝的发育状况 准妈妈的生理变化 生理上的变化及应对措施 生理上可能的变化 开始显出怀孕体态 充满活力 体温稍高 阴道分泌物增多 鼻塞 牙龈出血 头晕目眩，感到虚弱 头痛 应避免的工作环境 职业孕妇要注意 注意居室卫生 细心呵护乳房 孕期擦洗乳头 孕期进行乳房按摩 纠正凹陷乳头 注意影响胎儿发育的药物 生理上的变化与调节方法 情绪上可能的感觉 轻松快乐 责任感油然而生 骄傲感 矛盾感 疑虑感 担心你的魅力 孕期存在的猜想心理 本月营养与饮食安排 趁机多多摄取营养 本月饮食原则 本月营养食谱 本月胎教方案 环境胎教 情绪胎教 孕妇运动胎教法 音乐胎教 听乐曲 唱歌曲 专家咨询台——你来问，我来答第六篇 怀孕第5个月抓住时机进行胎教 孕妈妈与胎宝宝 胎宝宝的发育状况 准妈妈的生理变化 生理上的变化及应对措施 生理上可能的变化 腹部更加凸出 腹部皮肤瘙痒敏感 视力及眼球湿度的改变

## &lt;&lt;图说怀孕细节&gt;&gt;

鼻部不适 痉挛 韧带疼痛 膀胱感染 脚的改变 注意饮食起居 防止缺钙 开始做骨盆  
 体操 骨盆倾斜运动 骨盆振动运动 骨盆扭转运动 盆底肌练习 妊娠期头发的护理 采取  
 正确的睡眠姿势 睡眠宜选左侧卧位 睡眠 孕妇外出要注意 外出交通工具选择 乘公共汽  
 车 骑自行车时多加注意 孕妇开车要注意 心理上的变化与调节方法 情绪上可能有的感觉 宁  
 愿躲在家中 心神不宁 恐惧感 克服孕期的依赖心理 本月营养与饮食安排 从现在开始控制  
 体重 本月饮食原则 本月营养食谱 利用第一次胎动 本月胎教方案 音乐胎教 抚摩  
 胎教 情绪胎教 专家咨询台——你来问,我来答第七篇 怀孕第6个月适当进行运动 孕妈妈与胎宝  
 宝 胎宝宝的发育状况 准妈妈的生理变化 生理上的变化及应对措 生理上可能有的变化  
 需要放慢脚步 腹部肌肉分离 手部麻木与刺痛 静脉曲张 后腰与腿部刺痛 尿失禁 腿部抽  
 筋 痔疮 注意外阴清洁 孕期洗澡要小心 孕妇洗澡水温不要过高 孕妇洗澡忌时间过长  
 孕妇洗澡不要用碱性肥皂 孕妇饭前饭后不可洗澡 孕妇洗澡要注意安全 适当进行运动 缓  
 解身体疼痛的孕妇操 缓解腰痛 缓解背部疼痛 缓解肩膀疼痛 缓解骨盆的疼痛 防止大腿肌肉  
 拉伤 心理上的变化与调节方法 情绪上会有的感觉 急躁 挫折感 克服偏激急躁的方法  
 克服嫉妒心理的方法 本月营养与饮食安排 本月饮食原则 科学调整饮食 本月营养食谱 本  
 月胎教方案 情绪胎教 对话胎教 抚摩胎教 游戏胎教 专家咨询台——你来问,我来  
 答第八篇 怀孕第7个月注意个人护理 孕妈妈与胎宝宝 胎宝宝的发育状况 准妈妈的生理变化  
 生理上的变化及应对措 生理上可能有的变化 心悸的感觉 呼吸短促 笨拙感 脸部肿胀 手  
 、腿、足部肿胀 背痛 髋部疼痛 骨盆疼痛 胃灼热 减轻妊娠纹的方法 防止孕斑 帮  
 助怀孕的运动 髋部练习 侧卧抬腿 屈膝下蹲 垂直压腿 伸展放松 有利于分娩的运动  
 盆底肌练习 对掌盘坐 侧体上举 背部肌肉练习 锻炼骨盆 骨盆矫正动作 强化会阴肌肉  
 向前推皮球 压在皮球上 防止摔倒 摔跤后应注意 心理上的变化与调节方法 情绪上可能  
 有的感觉 幸福感 健忘 急着想把事情完成 被有关分娩的决定压得透不过气来 消除压力对  
 胎儿的影响 调整孕期的热切心理 本月营养与饮食安排 本月饮食原则 不要吃得太咸  
 本月营养食谱 本月胎教方案 环境胎教 情感沟通胎教法 对话胎教 光照胎教 专家  
 咨询台——你来问,我来答第九篇 怀孕第8个月谨防仰卧综合征 孕妈妈与胎宝宝 胎宝宝的发育状  
 况 准妈妈的生理变化 生理上的变化及应对措 生理上可能有的变化 踢得更有力 觉得肚子  
 更大了 需要休息 夜间频频醒来 防止仰卧综合征 预防胎儿缺氧 预防脐带脱垂 孕  
 晚期宜注意休息 休息时进行放松练习 情绪上可能有的感觉 心理上的变化与调节方法 希望  
 妊娠赶快结束 想象小宝宝的模样 迷信 担心宝宝的健康 担心体重增加 轻松感 调整好自己的  
 心绪 预防焦虑对胎儿影响 预防孤独对胎儿影响 预防小心眼对胎儿影响 克服孕期的怀疑  
 心理 本月营养与饮食安排 本月饮食原则 本月营养食谱 本月胎教方案 对话胎教 音乐  
 胎教 美育胎教 塑造胎儿性格的胎教 规范行为与习惯的胎教 专家咨询台——你来问,  
 我来答第十篇 怀孕第9个月练习顺产体操 孕妈妈与胎宝宝 胎宝宝的发育状况 准妈妈的生理变  
 化 生理上的变化及应对措 生理上可能有的变化 觉得肚子更大 更疲倦 感觉好点儿了 感觉  
 到宝宝不同的踢法 全身酸痛 正确处理鼻塞和鼻出血 孕晚期做有助顺产的体操 骨盆体操  
 分娩促进运动 分娩姿势的练习 下蹲式 盘膝坐式 心理上的变化与调节方法 情绪上可能有的  
 感觉 心情急切 更敏感 更忧虑 克服孕期的焦急心理 本月营养与饮食安排 本月饮食原  
 则 缓解准妈妈的紧张情绪也需要叶酸 多吃海洋食品 本月营养食谱 本月胎教方案 情绪  
 胎教 音乐胎教 良好艺术胎教法 良好情趣胎教法 专家咨询台——你来问,我来答第十  
 一篇 怀孕第10个月克服产前的紧张心理 孕妈妈与胎宝宝 胎宝宝的发育状况 准妈妈的生理变  
 化 生理上的变化及应对措 生理上可能有的变化 体重减轻 新的骨盆压力 小腿痉挛 很难使  
 自己感到舒服 留意危险信号 出血 下腹疼痛 痉挛和意识障碍 破水 孕晚期痔疮的防治  
 心理上的变化与调节方法 情绪上可能有的感觉 对梦境感到好奇 心理矛盾 更害怕 克服  
 产前的紧张心理 本月营养与饮食安排 本月饮食原则 本月营养食谱 本月胎教方案 情绪胎  
 教 综合胎教 专家咨询台——你来问,我来答第十二篇 怀孕最后一课——轻松分娩 轻松分  
 娩从细节入手 分娩三要素 产道 胎儿的状态 娩出力 第一产程可用的姿势 第二产程  
 可用的姿势 减缓疼痛的秘诀 腹式深呼吸的运用 仰卧腹式深呼吸的方法 腹式深呼吸时辅助

<<图说怀孕细节>>

动作的运用 分娩中用力的方法 仰卧时用力的方法 侧卧时用力的方法 第二产程要会用力  
入院分娩该做的准备 选择最适合自己的分娩方式 剖宫产的利与弊 还是自然分娩好  
臀位并非都要做剖宫产 准妈妈可采取竖位分娩 分娩进程中默契配合医生 分娩所需要的时间  
分娩中子宫颈的变化 胎儿娩出时胎头的回旋 第一产程中要做的事 自然产与医生的配  
合 第一产程 第二产程 第三产程 剖宫产时准妈妈的配合 分娩中的技巧运用 在产房里  
给阵痛的准妈妈按摩 阵痛初期 阵痛中期 阵痛后期 分娩时的呼吸技巧 第一产程早期 第  
一产程后期 过渡阶段 第二产程 短促呼吸的运用附录 附录一：预产期推算表 附录二：产前检  
查时间表 附录三：胎儿所需营养素及食物来源表 附录四：部分营养素来源与功臣简表 附录五：妊娠  
呕吐食疗验方举例 附录六：妊娠贫血补血安胎的有效验方 附录七：妊娠便秘预防与食疗 附录八：产  
褥操

## <<图说怀孕细节>>

### 章节摘录

第一篇 怀孕钱一定要做好的3件事细节1：制定一个科学孕育计划商量后再决定要不要孩子结婚组成新的家庭后，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。

怀孕分娩是人生中的一件大事，应尽量选择在身心强健、有足够能力完成这一使命的时间内怀孕，在最佳状态下受孕，生一个健康聪明的宝宝。

要考虑各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。

首先，应该确定要不要孩子。

有的因家庭中有遗传病史如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不决，这就需要向医生请教，充分权衡，再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，就须对夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

<<图说怀孕细节>>

编辑推荐

《图说怀孕细节》为图说妈咪宝贝系列之一。



<<图说怀孕细节>>

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>