

<<孕产育儿2000细节>>

图书基本信息

书名：<<孕产育儿2000细节>>

13位ISBN编号：9787538170467

10位ISBN编号：7538170464

出版时间：2011-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：董玉贞 编

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>

## <<孕产育儿2000细节>>

### 前言

每一个生命的孕育都是一项伟大的工程，之所以说它伟大是因为新生命的诞生让我们的世界生生不息，让人类的精彩代代相传。

毫无疑问，女性作为新生命的载体，在孕育新生命的过程中有着重要的职责和使命，怎样才能保证新生命的孕育健康地走下去是即将成为母亲的女性都应该努力去了解的。

你知道在准备要孩子的时候就应该治好平时不怎么在意的各种牙病吗？

你知道遗传病有些也是能提早预防的吗？

你知道丈夫的健康直接关乎孩子未来的身体状况吗？

你知道正常的怀孕期间从孩子1个月一直到10个月的时候都会有哪些正常的反应吗？

你知道孩子从出生到2岁的时候遇到各种不同的病情症状应该如何及时地处理吗？

你知道对孩子早期的智力开发活动有哪些吗？

……如果对这些你的了解仅仅停留在一般的常识水平或者完全没有什么概念，那这本书对你而言真的是非常需要。

任何一个孩子从孕育到出生都寄托了父母最殷切的期望，我们总是希望给孩子更多一些的关爱。

可是，期望和真正做到从来都是两个概念，换句话说，你想要给你的孩子最好的，如果没有对相关知识的了解，你的想法往往不能有效地付诸实现。

有句话说得很好：细节决定成败。

在生命孕育的过程中，细节的作用同样不容忽视。

不要忽视怀孕前的夫妻身体检查，不要小看自己怀孕最初的头昏眼花，也不要忽视1个月孩子的夜间啼哭，所有的这些细节都将在你的宝宝能否顺利生产、健康成长的过程中起着关键的决定性作用。

新的生命是神奇的，也是脆弱的，因此，每一个看似微小的细节都是应该正确地对待和把握的，本书中千余个细节恰恰为即将成为母亲的你提供了极为细致的参考，你不妨在孕育新生命的各个阶段来慢慢地对这本书中的细节进行了解，一旦自己遇到相同的问题，处理起来便会得心应手得多。

个体之间的差异从来都是不容忽视的，在你仔细阅读这本书的同时，也请尽量结合自己和孩子的具体情况来进行具体的分析，当出现自己拿不准的情况的时候，最好及时到正规的医院进行专门的医治诊疗，切不可自作主张地来处理问题。

最后，希望本书能对你有所帮助，让孩子开始快乐健康的生命历程。

参与本书编写的人员有：何玉花、齐海英、张璐路、张媛、魏巍、薛翠玲、郑建斌、王维、张莉丽、苑晓丹、季慧、陈进、杨春明、张来兴、郑晓东、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、王海峰、肖艳、王涣璋、陈坚、陈辰、陈方莹、于红、李淑云。

特此感谢！

董玉贞2011.3.20

## <<孕产育儿2000细节>>

### 内容概要

呵护孕妈妈和宝宝的健康应该从每一个细节做起。

《孕产育儿2000细节》一书孕产部分针对孕前、孕中、孕后每个阶段，为孕妈妈提供了全面的、系统的、权威的孕期指导，传达科学的优生理念。

该书能够伴随孕妈妈从妊娠前三个月到产后恢复，给孕妈妈吃一颗“定心丸”，帮助她们度过一个安全愉快的孕期，生出健康聪明的小宝宝。

《孕产育儿2000细节》育儿部分根据不同阶段婴幼儿身心发育的特点，为新手父母们在养育宝宝过程中提供了各方面的知识，内容囊括了婴幼儿从出生到2岁之间的养育护理，包含营养保健、早期教育、生长过程中的各种疾病防治等，相信本书一定能让新手父母们受益匪浅，养育出健康聪明的宝宝。

<<孕产育儿2000细节>>

作者简介

董玉贞，博士，主任医师，现任沈阳军区第二二二医院妇产科副主任医师曾得日本金泽大学妇产科教研室的最高奖励——一枚金牌。  
经过二十多年的刻苦学习和临床磨练，对妇产科的常见病、多发病的诊治有着丰富的经验，对妇产科的各类疑难病症也有了独到的见解。  
多年来在国际杂志上发表论文7篇，在国内学术杂志上发表论文20余篇，获辽宁省科技进步三等奖二项、解放军科技进步三等奖一项，主持的《人乳头状病毒及沙眼衣原体感染与子宫颈癌的关系》课题研究成果被评为沈阳市科技成果。

## <<孕产育儿2000细节>>

### 书籍目录

#### 上部 准妈妈必备孕产细节

#### PART 1 做好孕前准备，订制聪明宝宝

系统了解你的子宫

各种妇科疾病对生育的影响

别给子宫太大压力

如果曾经有过自然流产怎么办

什么是最佳的怀孕环境

怀孕前，先治好牙病

有过宫外孕史的你要注意

停用避孕药半年后再要宝宝

和丈夫一起进行孕前检查

夫妻感情可影响胎儿质量

孕前1年建议喝孕妇奶粉

女性睡前静坐有利于怀孕

孕前不宜住新房

生孩子越早越好吗

孕前宜养肾

进行一次遗传咨询

宝宝像爸爸还是像妈妈

了解一下常见的遗传疾病

有些疾病是妈妈遗传给宝宝的

遗传病也能预防

让宝宝遗传到父母的聪明才智

爸妈个子矮，宝宝未必长不高

男孩还是女孩，自己能控制吗

想要宝宝的夫妻能否睡电热毯

如何预防妊娠期真菌性阴道炎

孕宝宝的经济准备

孕妈妈喝什么水比较好

孕妈妈需要用净水器吗

检查一下你有哪些不良生活习惯

如果不胖，请不要刻意减肥

帮助丈夫改正会引起不育的坏习惯

不是所有的花卉都适合摆在家里

从孕前开始，减少用电脑的时间

护理乳房，为宝宝准备“粮仓”

白领女性孕前要注意的事

孕前有哪些药物不能服用

远离对精子有毒害作用的物质

遵守孕前的饮食原则

纠正丈夫的不良饮食习惯

孕前不宜吃的食物

女人想怀孕，少吃胡萝卜

叶酸，补之有道

帮助丈夫增加“含精量”的食物

## <<孕产育儿2000细节>>

胖孕妈妈要减肥

想要宝宝忌饮可乐

做好孕前的心理调整

让乐观的情绪助你好“孕”

怎样的心理状态最适合怀孕

别让心理压力影响受孕成功率

正确的性交姿势帮你增加受孕机会

挑选受孕的最佳时间

学习测量基础体温

学会推算预产期

早孕的自我诊断

你会使用试纸吗

受孕期间是否可以上夜班

准备多长时间才能怀上宝宝

孕前不要去大型商场

产后什么时候能同房

维生素C可降低分娩危险

性生活频度影响优生吗

育龄女性排卵日自测6法

孕前，一定要查卵子

孕前要治好贫血

蜜月旅行中不宜怀孕

怀孕女性别喝薄荷茶

过量吃肉类和乳品损害精子

孩子聪明与否为何在于母亲

避开油条生出健康宝宝

大龄孕妇如何让卵细胞年轻

孕妇电脑前的坐姿

为职场孕妈妈打造舒适环境

孕期禁用复方甘草片

防辐射孕妇装的检测方法

排卵期同房就一定能怀孕吗

女性提前1年做好“备孕”计划

女性怀孕后应学会喝水

防辐射孕妇装不能经常洗

调整家庭物品位置

高龄妊娠的补救大计

不做粗心孕妈妈

### PART 2 关注孕期细节，宝宝妈妈都安全

第一篇 怀孕的第1个月

胎儿的成长

孕妈妈身体变化

本月产检

胎教重点

【营养细节】

怀孕第1个月的饮食原则

孕早期要注意补充叶酸

<<孕产育儿2000细节>>

多喝水，帮你减轻孕吐  
蛋白质能促进语言发育  
职场孕妈妈怎么吃工作餐  
孕妇每天需要多少热量  
孕妈妈吃得越多越好吗  
孕妇吃零食好吗

【起居细节】

孕妈妈应该怎么睡  
不小心吃了感冒药怎么办  
远离宠物，避免弓形虫病  
孕妈妈应留心眼部疲劳  
孕妇胸罩选不对产后易无奶  
如何选择护腰枕  
孕妇夏季不宜乘坐新车  
孕妇如何缓解秋乏

【生理细节】

孕早期别把发烧当感冒  
为什么怀孕初期会头昏眼花  
孕妈妈不宜服用阿司匹林  
孕期止咳不用药的偏方  
腹痛出血，孕妈妈要注意  
孕妇感冒怎么办  
带环怀孕的胎儿能要吗  
孕期请一定要特别关照你的腰  
孕妇的指甲为什么凹凸不平  
头胎不如二胎聪明吗  
孕妇怎样提防手足口病  
孕妇私密处要如何清洗  
酸儿辣女是谣言

【出行及运动细节】

怀孕第1个月可以运动吗  
孕妈妈是否应该停止工作  
早期孕妈妈外出，谨防流产  
孕妇夏季防暑1个要点不能少  
孕妇进食要细嚼慢咽  
选购营养品时应该注意什么  
第二篇 怀孕的第2个月  
胎儿的成长  
孕妈妈身体变化  
本月产检  
谨防阴道炎伤害宝宝

【营养细节】

怀孕第2个月的饮食原则  
孕妈妈要做好“营养胎教”  
孕妇吃猪腰要注意什么  
击败孕期食欲不振  
西兰花，孕妈妈的好朋友

<<孕产育儿2000细节>>

孕妈妈更要注意补水

孕妈妈要少吃羊肉串和涮羊肉

哪4种鱼孕妈妈不能吃

教孕妈妈如何预防缺钙

【起居细节】

孕妈妈要远离电脑吗

孕妇不要多闻汽油味

孕妈妈唱歌有什么好处

孕妇居室温湿度多少为宜

孕2月孕妈妈做运动

孕妈妈忌不午休

孕期洗衣服应注意什么

妊娠初期怎样过性生活

孕妈妈忌噪声

坡跟鞋最舒适

孕妈妈看电视要悠着点

孕妈妈阅读书刊有哪些禁忌

孕妇不宜戴隐形眼镜

孕妈妈，怀孕期离首饰远一点

【生理细节】

孕妈妈胃部烧痛怎么办

怀孕后怎么又来月经了呢

妊娠期需防胆结石

孕妈妈春天应防水痘、风疹

孕妈妈清洁外阴应注意什么

孕妈妈得了阑尾炎怎么办

胎教重点

孕妇能自行保胎吗

早孕反应需要去医院吗

花香怡人但孕妇应少闻

孕妈妈发怒有什么危害

怀双胞胎的孕妇要注意什么

孕妈妈为何爱发脾气

怀孕之后乳房不适怎么办

如何做好防蚊虫工作

【出行及运动细节】

选择幽静的散步环境

适合孕2个月的瑜伽

孕妈妈能进美容院吗

第三篇 怀孕的第3个月

胎儿的成长

孕妈妈身体变化

本月产检

胎教重点

【营养细节】

孕妈妈不宜吃桂圆

孕妈妈怎样预防食物过敏

<<孕产育儿2000细节>>

孕妈妈是否应多吃鸡蛋

怀孕第3个月的饮食原则

不用怀疑，要吃鱼

孕妈妈不要多吃精面、精米

孕妈妈应多吃红薯

孕妇防水肿食谱

孕妈妈爽口小凉菜

素食妈妈要注意

孕妇吃大蒜好吗

孕妇能吃黄花菜吗

孕妇吃黄瓜有益吗

孕妇吃核桃补脑要适量

孕妇选哪些酸味食物更有益

孕妇可以吃草莓吗

【起居细节】

孕期用清凉油可导致胎儿死亡

应对孕吐小偏方

孕期用手机可影响胎儿行为

远离化妆品

别用太烫的洗澡水

孕妈妈应忌用电吹风

孕妇最好留短发

远离杀虫剂

3个月，该穿孕妇装了

孕期牙膏拒绝消炎，认准含盐

孕早期准妈妈不能轻易做B超

家居清洁用品别选“孕妇慎用”

.....

预防接种

哄宝宝睡觉

排便训练

兄弟姐妹

【喂养细节】

宝宝的饮食

控制宝宝的零食

【身体异常】

不吃饭

持续高热

身材瘦小

说话晚

不会走路

习惯晚睡

突然高热

愤怒性痉挛

宝宝呕吐

未进行预防接种时

【教养细节】

<<孕产育儿2000细节>>

对付不听话的宝宝

能不能骂宝宝

让宝宝学会自立

宝宝不能吓

让宝宝享受集体的快乐

宝宝口吃怎么办

宝宝咬人怎么办

【智力开发】

给宝宝创造一个游玩的场所

发挥宝宝的创造性

发展宝宝的语言能力

处理好宝宝的依恋情结

尽量避免隔代抚养的方式

1岁半~2岁的宝宝

【生长发育】

【生活细节】

尽量别让宝宝看电视

别让宝宝边吃边玩

开裆裤与死裆裤

晚间哄宝宝睡觉

排便训练

【喂养细节】

宝宝的饮食

教育宝宝用餐具

当心汤泡饭不利宝宝消化

【身体异常】

呕吐

抵抗力差

异食癖

小儿哮喘

【教养细节】

让宝宝学会自理

让宝宝建立良好的人际关系

【智力开发】

智商训练游戏

情商训练游戏

体能训练游戏

认知能力的培养

注意力的培养

进行早期的安全教育

## &lt;&lt;孕产育儿2000细节&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：孕妈妈的洗澡经孕妇妊娠期新陈代谢旺盛，汗腺、皮脂腺分泌增加，皮肤易脏，阴道分泌物也在增加。

因而应经常洗澡。

洗澡时，不要用浴盆，应淋浴。

盆浴时，下身浸入热水中，易导致子宫出血。

长时间盆浴更易升高阴道的体温，危害胎儿的中枢神经系统。

孕妈妈最好不要去公共浴室，一是公共浴室空气不流通，含氧量少，人多，而容易晕倒，胎儿也会因缺氧发生意外。

另外，洗澡水的温度不能过高，以免对胎儿不利，损害大脑，也会使胎儿全身发育不良。

一般孕妈妈洗澡时间不能超过15分钟。

孕妈妈洗发全攻略洗头对一般人来说，是一件再简单不过的事情，对于孕妈妈来说，就比较不容易了。

但我们有办法对付：对策一：孕妈妈可以拿一个小板凳放在浴缸里，坐着洗头，既放松身体，又不会浸没在水里。

对策二：到美发店洗。

这个方法省力省心，但最好带着自己的洗发水，比较安全。

对策三：请丈夫帮忙。

孕妈妈可以躺在躺椅上，让老公来帮着洗头，这对于老公来说是举手之劳，既解决了孕妈妈洗头难的问题，也让洗头过程充满爱意，是交流感情的好时机。

预防感冒，养成8个好习惯预防感冒，要做到以下几点：1.孕妈妈每天早上洗漱后，最好用盐水漱口，然后喝半杯白开水。

2.坚持用冷水洗脸。

3.室内湿度最好保持在45%。

4.醋熏蒸法能预防感冒的说法还存在争议，但没有害处，家里可以用。

5.多喝水可以预防感冒、咽炎，每天尽量喝600~800毫升水。

6.室内要保持通风，流动新鲜空气。

7.不要去或少去人群聚集的场所，人越多的地方被感染的机会就越大。

8.孕妈妈坚持锻炼很重要。

可以提高身体的免疫力，孕妈妈在整个孕期都要尽量锻炼。

孕妇不停脱发怎么办怀孕后，很多孕妇都会不停地掉头发，那么平时孕妇应怎样护发呢？

首先要选适合自己发质而且性质要温和的洗发液，不要不停地换洗发液。

尤其是不要用以前从没用过的品牌，以防止过敏。

短发的孕妇可以坐在椅子上洗，膝盖弯成90°，高度要适中，头前倾，慢慢洗。

长发的孕妇，最好坐在有靠背的椅子上，让丈夫帮你洗。

洗发后，可以戴上透气好、吸水强的干发帽。

淋浴后不能马上睡觉，避免感冒。

但要注意使用抑菌、卫生、质地软的干发巾或干发帽。

孕妇春季如何防紫外线春天阳光中的紫外线含量最高，因此，皮肤敏感的孕妇，春天就应预防发生面部皮炎。

怎样才能保持皮肤健美呢？

首先，有春季皮炎的孕妇，可以适当地用防晒剂，选择油性的护肤品，条件允许可以每周做次面膜。

谨防大量强烈日光直射，春游时，要戴上帽子。

另外，洗脸水不能太热，尽量不要用碱性肥皂，不用粗糙的毛巾擦脸。

每次洗脸后可以5分钟穴位按摩或者用蒸汽浴面。

平时多吃含维生素A的食物，并补充足够的水分。

<<孕产育儿2000细节>>

如何应对晕厥孕妇的动脉血压较低，突然站立会减少大脑供血量，而导致眩晕，因此要慢慢地从躺着过渡到站着的状态。

如果饭后几小时有规律地晕厥，这和血糖低有关。

所以孕妇不要长时间不吃饭，身上随时带着糖。

早上低血糖是因为早餐不足量引起的。

另外，不管在哪里，都不要过度劳累，如果晕厥持续存在，一定要去医院查明原因。

妊娠后期，眩晕是错误的姿势引起的。

如平躺着时会不舒服，建议孕妇采用左侧卧。

## <<孕产育儿2000细节>>

### 编辑推荐

《孕产育儿2000细节》：你知道在准备要孩子的时候就应该治好平时不怎么在意的各种牙病吗？

你知道遗传病有些也是能提早预防的吗？

你知道丈夫的健康直接关乎孩子未来的身体状况吗？

你知道正常的怀孕期间从孩子1个月一直到10个月的时候都会有哪些正常的反应吗？

你知道孩子从出生到2岁的时候遇到各种不同的病情症状应该如何及时地处理吗？

你知道对孩子早期的智力开发活动有哪些吗？

.....如果对这些你的了解仅仅停留在一般的常识水平或者完全没有什么概念，那这本《孕产育儿2000细节(新手妈妈必备)》对你而言真的是非常需要。

每一个孕妈妈心里都有许许多多的问题每一个问题都包含了很多细节告诉您每一个孕产、育儿的细节带给您和宝宝最贴心的专业呵护孕前不宜吃的食物大盘点孕妈妈喝什么水比较好提醒你把好优生优育第一关职场孕妈妈怎么吃工作餐孕妈妈怎么睡最合理拍孕妇照有哪些注意事项孕妇吃水果有讲究孕妇产后如何快速塑形 宝宝奶粉的选择应该给宝宝补充维生素吗宝宝的四季护理。

<<孕产育儿2000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>