第一图书网, tushu007.com

<<妊娠分娩全百科>>

图书基本信息

书名：<<妊娠分娩全百科>>

13位ISBN编号：9787538447576

10位ISBN编号：7538447571

出版时间：2010-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：韩国主妇生活编辑部

页数：335

译者：金哲

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在妊娠的40周里，妈妈的身体会发生什么样的变化？
宝宝在妈妈肚子里长多大啦？
营养够不够，发育得好不好？
如何对宝宝进行胎教？
妈妈的身体适合什么样的分娩方式？
遇到上述问题的妈妈该如何应对呢？
妊娠是孕育新生命的过程，是妈妈们恬静、幸福的时刻。
书中按妊娠月份或方便阅读的原则，详细地介绍孕期可能发生的各种情况，让准妈妈们有备不惊、按部就班地孕育健康宝宝，享受孕期生活。

作者简介

作者：（韩国）韩国主妇生活编辑部 译者：金哲

<<妊娠分娩全百科>>

书籍目录

Part 1 迎接宝宝的到来 了解女性月经常识　月经周期一般是28天　月经是受尿促卵泡素的影响而开始的　月经初潮从11～13岁开始　更年期会出现在40～50岁之间　月经周期体内激素的变化 遗传给孩子的基因　受精后重新成长的细胞　精子和卵子中的染色体　决定胎儿特征的显性和隐性基因　血型的遗传　血友病的遗传公式　色盲症的遗传基因存在于x染色体内　控制秃头的遗传基因　染色体异常会影响胎儿　染色体异常也可能导致自然流产 确认怀孕和推测预产期　初期症状是月经停止　月经延迟两周就应接受检查　用验孕棒检查怀孕的方法　最后一次月经的开始日期加上281天就是预产期 怀孕期间乳房的变化　乳房变大，乳头周边变色　乳房受刺激后会变大　乳汁的分泌受催乳素控制　从怀孕的第12周开始形成初乳　应事先确定要喂养母乳还是奶粉 胎儿所需营养的供给　血液会提供给胎儿氧气和营养　随着胎儿的成长，子宫内的血液量会增加10倍　通过胎盘提供营养给胎儿　胎儿通过胎盘排出废物　孕妇贫血会对胎儿造成影响　怀孕初期必须确认血型 预防水肿　孕妇的鞋跟高度在2厘米～5厘米之间　步行对减轻水肿有帮助　以舒适的姿势休息　适当的运动对胎儿有益　疲劳时应立即休息 合理饮食　要均衡摄取基础营养素　怀孕期间孕妇的体重会增加13～15千克　在怀孕中期一定要摄取蛋白质　体重减轻不是好征兆　维生素和矿物质的摄取有助于胎儿的发育　摄取纤维素可以预防便秘　改变饮食习惯可以减轻孕吐症状 药物对孕妇和胎儿的影响　服用药物时必须要用医生开的处方　要想怀孕，月经后一周内千万不要服用药物　避免X光检查 流产的预防　职业女性占很大比例　流产的有效预防 引发早产的原因　注意妊娠毒血症　过安定的生活　糖尿病会引发早产　子宫颈闭锁不全症可能会导致早产　子宫畸形可能导致早产　怀多胞胎也有早产的危险Part 2 和丈夫一起做的事 妊娠要点 妊娠日历 孕期饮食方案 孕期运动计划 孕期保健按摩 胎教讲座　1～4周 奠定胎儿大脑发育的基础　5～8周 注意妊娠反应和营养摄取　9～12周 胎儿心脏发育的关键时期　13～16周 胎儿大脑发育的关键时期　17～20周 全面地进行胎教　21～24周 胎儿大脑皮质形成的时间　25～28周 加快胎儿自律神经活动的时期　29～32周 胎儿五感的形成　33～36周 能够感受到妈妈的心情　37～40周 准备出生Part 3 阶段性饮食与孕期功能食谱 孕期饮食重点 适合妊娠初期的食品　蒸豆腐糕　生拌鲔鱼盖饭　炒鸡蛋面包　蒜蓉烤鸡　沙丁鱼胡萝卜饭团　鸡胸肉柳橙色拉 适合妊娠中期的食品　南瓜大豆饭　艾草糯米糕　西红柿菠菜意大利面　马铃薯韭菜饼　西红柿酱焖鲑鱼　酱烧牛肉尖椒 适合妊娠后期的食品　花椰菜炒杏仁　煎南瓜培根卷　煎豆腐牛肉煲　洋葱煎鲳鱼　芝麻酱拌嫩豆腐　绿茶酱炒牛肉蔬菜 适合产后管理期的食品　韭菜蛋花汤　海带蛤蜊酱汤　南瓜浓汤　贻贝海带汤　烤鳗鱼　炖鸡汤　拌杂菜　糖醋鳕鱼 能缓解妊娠反应的食品　凉拌鸡胸肉　黄瓜拌桔梗　泡菜凉拌面　绿豆饼　糖醋鸡块 治疗贫血的最佳食品　煎秋刀鱼　烤扇贝 怀孕中期补充蛋白质与钙质的食物　酱渍地瓜　鸡肉蔬菜卷　凉拌豆腐海带香煎蔬菜香菇 缓解妊娠浮肿的食品　玉米饼　南瓜药膳粥　冬苋菜虾仁汤 能预防便秘的最佳食品　奶油煎小马铃薯　地瓜杏仁汤　蔬菜炒饭　南瓜饼 预防妊娠中毒症的最佳食品　蒜蓉烤鱿鱼　菠萝糖醋肉　芝麻酱煎马鲛鱼　蘑菇炒杂菜　黄瓜海带汤 能预防肥胖的食品　烤辣椒酱牛蒡　菠菜炒猪肉　嫩豆腐炒生菜　烤蘑菇　凉拌海蜇皮 增强胎儿骨骼的食品　炒虾仁　炸马鲭鱼和蔬菜　泡菜豆花Part 4 妊娠按摩法 妊娠按摩法的原则　按摩对身体的益处 妊娠按摩的方法　按摩的基本动作 简单易懂的各部位按摩要领　足部按摩法　手部按摩法　背部按摩法　脸部按摩法 妊娠按摩法的效果　缓解孕期不适症状　怀孕期间按摩时应注意的事项Part 5 孕期常见症状的缓解方法 怀孕第8周　妊娠反应 怀孕第10周　双腿抽筋·骨盆疼痛 怀孕第12周　便秘 怀孕第23周　双腿痉挛手部发麻 怀孕第24周　静脉瘤 怀孕第29周　妊娠期水肿Part 6 缓解孕期不适症的运动 缓解妊娠反应的运动 改善血液循环的运动 缓解腰痛的运动 缓解四肢水肿的运动 消除背部疼痛的运动 减轻盆骨疼痛的运动 提高骨盆弹性的运动 有助于乳腺发育的运动 有助于顺产的运动 有助于分娩的运动 缓解胸闷的运动 有助于产后恢复的伸展运动Part 7 分娩技巧 分娩前的准备工作 物质准备 精神准备 了解分娩的知识 分娩方式的选择 何时住院分娩 减轻分娩疼痛的方法 分娩的过程及辅助方法附录 愉悦的胎教DIY 婴儿用品 婴儿玩具

章节摘录

插图：随着妊娠的进行，孕妇的体重会逐渐增加，主要是因为乳房和子宫的扩张、胎儿的体重、怀孕期间母体发生了变化等。
孕妇一天需要的热量约为10.5 千焦，而这并不意味着需要吃过多的食物，而是要摄取各种营养素，为胎儿的发育提供充足的营养。
怀孕期间孕妇的体重会增加13～15千克怀孕期间孕妇增加的体重最多约为13～15千克，而在前20周内增加的体重不会超过4.5 千克。
体重过度增长对母体和胎儿都不利，而且分娩后很难恢复到正常的体重。
当意识到体重过度增长时，就要咨询医生，然后要严格地控制饮食要按照适当的比率摄取蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、纤维等营养素。
在怀孕中期一定要摄取蛋白质蛋白质对胎儿、子宫、胎盘、母体的红细胞产生和乳房组织结构构成是不可缺少的。
因此在怀孕中期必须摄取大量的蛋白质。
相对来说，动物性蛋白教植物性蛋白对产妇更加有宜。
牛肉、海鲜、鸡蛋、牛奶、奶酪里都含有丰富的蛋白质。
另外，小麦、白米中也含有少量的蛋白质。
体重减轻不是好征兆碳水化合物是提供能量的重要来源。
因此如果摄取量不足的话，就会分解体内的脂肪来提供能量。
这就是为什么节食会使体重减轻。
如果怀孕期间出现体重减轻的现象，就要特别注意。
面粉或马铃薯，还有其它谷类中含有淀粉的食物里，除了其他的营养外，还含有丰富的碳水化合物。
脂肪是可以通过饮食摄取的，它可以储备能量并提供给身体所需的能量，而且还含有维生素A和维生素D。
维生素对保持身体的健康具有特殊的功能。
比如，维生素A除了对眼睛和骨骼有帮助以外，同时也是内部器官组成不可缺少的营养素。
维生素和矿物质的摄取有助于胎儿的发育维生素D和钙对骨骼的组成是不可缺少的营养素之一，一旦缺乏维生素，孩子就会出现软骨症，而成人则会出现骨质疏松症。
通常我们可以利用做日光浴来吸收大量的维生素D，但如果是在光照少的地方，就只能通过饮食来摄取。
怀孕期间需要的维生素D比平时更多，但只要不是素食主义者，就无需另外服用补充维生素D的药剂。
B族维生素：是身体组织成长时所必需的成分，大部分在肉类、面包、鸡蛋、牛奶、绿色蔬菜、豆类等食物中。
叶酸：叶酸对红细胞的形成相当重要。
它存在于含铁的食物中，但如果是在高温下食用，就很容易被破坏。
怀孕期间最好服用含叶酸的以营养药剂。
维生素B12:它只存在于动物性食物中，如果平时不吃肉类的话，那么最好每天喝1升的牛奶。
维生素C：新鲜水果、番茄、马铃薯等食物中含量较高，不过很容易被破坏。
维生素K：存在于绿色蔬菜中，它是血液凝固时必备的蛋白质，而且还可以通过肠胃里的细菌自行在身体内部生成。
铁：通常存在于动物的肝和肾脏、肉类、蛋黄、绿色蔬菜等食物中。
是造血必需的元素是血红素的组成成分。
怀孕时虽然需要另外服用铁，但是服用过多的铁可能会造成肠胃问题。
钙：牙齿和骨骼发育时所必需的元素，孕妇每天只要喝750毫升左右的牛奶就能摄取一天所需的钙量。
不过牛奶会释放高热量，所以最好每天只喝500毫升的牛奶，剩下的就用酸奶或脂肪较少的乳制品来补充。

编辑推荐

《名品育儿系列:妊娠分娩全百科》由吉林科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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