第一图书网, tushu007.com

<<轻松怀孕与分娩>>

图书基本信息

书名：<<轻松怀孕与分娩>>

13位ISBN编号：9787542721266

10位ISBN编号：7542721267

出版时间：2006-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：张凡

页数：309

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

<<轻松怀孕与分娩>>

内容概要

怀孕生育是人类繁衍的重要途径，关系着人类未来和世界的发展，是人类的重要使命和神圣责任。
尽管随着现代科学技术的发展，产生了“试管婴儿”、“人工授精”等孕育方法，但人类赖以生存和发展的基础，主要还是依靠自身的怀孕与生育。
怀孕生育作为一门学科，在国内外受到广泛重视，取得了许多研究成果。
自古以来，人们都将怀孕、生育和成长视为自然而然的事情。
随着科学的发展和认识的提高，人们充分认识到了讲究科学方法，提高怀孕、生育、培养的质量的必要性。
科学的怀孕生育能够为婴幼儿身心成长奠定坚实的基础。
早期教育，特别是胎教，更是一门新兴的学科，希望我们每一位年轻的父母自觉学习和接受。
为了使我们每一位父母全面、准确、科学、系统地掌握怀孕、生产、育儿的有关知识，为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，我们在有关专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了这套《新妈妈宝宝丛书》，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿“圣经”。

<<轻松怀孕与分娩>>

书籍目录

第一章 轻松妊娠——孕前优生知识第一节 孕育最聪颖健康的孩子多大年龄做父母最好什么季节受孕最好最佳受孕时间常用避孕措施紧急避孕避孕失败后的选择怀孕前的心理准备孕前准备不宜怀孕和生育的情况优生环境和遗传咨询影响孩子智力的因素血型与优生准爸爸须知须做大龄孕育附：请产假的时间第二节 健康孕育最佳的怀孕环境轻松做好受孕生理准备轻松把握受孕时间头胎、二胎和多胞胎夫妻饮酒对怀孕的影响吸烟影响正常怀孕孕前忌服用的药物孕前营养贮备理念孕前需补充哪些营养净化人体、有利怀孕的食物饮食调控胎儿性别孕前1—3个月建议注意经历完整孕育，增强免疫力附：白领女性孕前须知不要透支生育天赋附：常见的四种优生误区第三节 孕育与疾病不孕与不育女性不孕症男性不育预防不孕不育影响生育能力的生活习惯易导致男性不育的药物女性流产与不孕人工流产后的怀孕食疗助孕不宜生育的情况附：近亲不能结婚第二章 了解全方位轻松度孕期第一节 孕期知识受孕过程怎样确定是否怀孕附：早孕试纸不可完全信赖妊娠期的划分怀孕后身体变化怀孕后生活变化怀孕早期的保健妊娠呕吐附：防治妊娠呕吐小单方妊娠剧吐乳房护理白带与腹部紫纹第二节 饮食与营养孕期营养知识怀孕后为什么喜食酸孕期食量加大与忌口孕期营养需求特点孕早期(1—3个月)膳食营养孕中期(4—7个月)膳食要求孕晚期(8—10个月)膳食营养过剩和偏食孕期忌食孕期饮水上班族孕期科学调配营养DHA补充的必要性附：孕期民俗禁忌第三节 衣着与起居孕期衣着腹带的使用居室环境看电视和读书刊站、行、坐、卧度夏越冬适当运动旅行注意外出的禁忌妊娠期头发护理宠物与孕妇合理睡眠化妆与美容这样洗澡皮肤保养孕期性生活情绪控制与健康家务劳动大龄孕妇调适小窍门附：孕期这些民间习俗是否有道理第三章 关于胎教胎教的概念怎样安排胎教语言与音乐胎动的规律计数胎动营养、运动与胎教自己做胎教方案孕期体重与胎儿胎儿宫内发育迟缓第四在巷 常见疾患早知道第一节 预防病患孕期定期检查产前诊断孕期用药注意事项孕期忌用的药物第二节 常见疾患尿频尿路感染便秘小腿抽筋流鼻血疼痛胃灼痛白带增多痔疮贫血眩晕与昏厥浮肿感冒腹泻牙病预防唇舌口角炎高血压综合征第五章 孕期生理变化妊娠第一个月：(1—4周胚胎发育情况和母体变化)第二个月：(5—8周，早孕反应)第三个月：(9—12周)第四个月：(13—16周)第五个月：(17—20周)第六个月：(2l一24周)第七个月：(25—28周)第八个月：(29—32周)第九个月：(33—36周)第十个月：(37—40周)第六章 分娩期来临第一节 预产心中有数预产期推算临产前准备产前检查母婴血型不合及对策预防早产过期妊娠羊水与胎儿健康羊水穿刺胎盘的作用和功能监测胎盘胎盘异常宫外孕临产的症候临产先兆入院时机入院后的体检第二节 临产ABC顺产——胎儿正常娩出产力和产道正常分娩与三产程附：分娩腹痛缓解方法配合医生正常分娩引产轻松度过无痛产程水中分娩早产(流产)急产难产剖宫产多胎妊娠大龄孕妇分娩第三节 产后常识新生儿知识概要产褥期保健概要附：“ 坐月子 ”民俗是否有道理

章节摘录

书摘“月子里”不能洗头、洗澡，因为会受风寒侵袭，将来头痛、身体痛。
产后的新妈妈可以洗浴，但夏天要在产后3天，冬天宜在产后一周以后，并且洗的次数不要太频，尤其是体虚者。
洗浴时，水温要温暖，即使在炎夏，也不可低于37°C，因为水太凉会导致产妇气血凝滞，日后可能会患月经不调，身体疼痛。
洗浴后，如果头发未干则不可辫结，也不可马上睡觉，否则湿邪侵入会造成头痛、脖子痛。
事实上，如果会阴部没有伤口，而且疲劳已经恢复，随时都可沐浴。
不宜盆浴，洗浴时间不要太久，每次5—10分钟。
以20°C的室温、34—36°C的水温最为适宜，洗后赶快擦干身体，及时穿好衣服，以免受凉感冒。
建议新妈妈们要根据自己的身体状况及家里的洗浴条件进行选择。
只要做好保暖措施，做到洗澡前后不吹风，不受凉，用的水干净、卫生，就可以放心地洗头、洗澡。
月子里不能刷牙、梳头发，这样做将来牙齿会过早松动和头皮疼痛　产后的新妈妈应与平时一样每天刷牙、梳头。
产妇所进食的食物大多细软，口腔本来就失去了咀嚼过程中的自洁作用，容易为牙菌斑的形成提供条件。
因此，新妈妈不能忽略刷牙，更不能不刷牙。
梳头可刺激头皮的血液循环，保持发根健康，使头发更好。
新妈妈可以和过去一样保持梳头的习惯。
不能吃蔬菜、水果及生冷食物，否则会伤脾胃和牙齿　现代医学认为产后可以吃蔬菜、水果及生冷食物。
因为身体的恢复及乳汁的分泌都需要更多的维生素。
其实维生素C具有止血和促进伤口愈合的作用，蔬菜和水果中都含有大量的各种维生素，还含有较多的食物纤维，可促进胃肠蠕动，有利于产后通便。
产后吃蔬菜水果时，需特别注意食物的新鲜和清洁卫生。
P306-P307

媒体关注与评论

书评最佳的怀孕环境，怀孕早期的保健，妊娠斯头发护理。
　爱心承诺：我们是一支热爱孩子的团队，我们的专家来自首都权威的医疗及研究机你，正致车于一项崇高而神圣的事业；吴现在您面前的不仅仅是一本图书，您将最到专家一对一的个性化服务；当您在孕育和养育宝宝的过程中有什么困惑和疑问，请拨打我们的专家咨询热线。

编辑推荐

如果你是新婚夫妇，想赶快拥有一个宝宝，那你知道最佳的怀孕环境是什么吗？
那怀孕早期的保健又有哪些要注意的？
妊娠期的头发护理是怎样进行的？
……这些孕期知识，你都可以在本书中找到。
本书是“新妈妈宝宝丛书”中的一本，科学系统地阐述了从怀孕到分娩的点滴知识，细到每个环节，是广大年轻父母的孕产“圣经”。

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