

<<妊娠分娩育儿>>

图书基本信息

书名：<<妊娠分娩育儿>>

13位ISBN编号：9787543693005

10位ISBN编号：7543693003

出版时间：2013-4

出版时间：青岛出版社

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>

<<妊娠分娩育儿>>

前言

前言《妊娠分娩育儿》双色版以科学实用、细致全面的内容受到广大准父母的欢迎，连续几年一直位居同类图书销售排行榜第一名，被评为全国畅销书。

为了答谢广大读者的支持与厚爱，我们精心推出了《妊娠分娩育儿》彩色特惠版。

《妊娠分娩育儿》彩色特惠版采用生动活泼的编排方式，文字简洁实用，通俗易懂，图片赏心悦目，精美细致，版面图文并茂，美观亲切，让准妈妈在快乐的阅读中轻松了解孕产育儿知识，可以作为准妈妈科学孕育宝宝的精美指导手册。

在本书有备而孕部分，为准爸妈讲解在孕前应做的准备，建议准妈妈最好能回避影响怀孕的工作岗位，了解孕期的工作禁忌，进行必要的孕前检查和孕前咨询，采取科学合理的饮食，调整好身心状态，积极治疗影响怀孕的疾病，停用对宝宝不利的药物，在最佳的状态下孕育宝宝。

在本书十月怀胎部分，让准妈妈了解每个月份宝宝的发育状况和自身的变化，采取相应的合理饮食，注重孕期生活保健，积极进行胎教，按时进行产前检查和自我监测，掌握孕期常见问题及其处理方法，消除各种高危因素，谨防妊娠期合并症及并发症，及时发现和处理孕期异常情况，以便顺利度过孕产期。

在本书幸福分娩部分，让准妈妈了解剖宫产的优缺点，选择适合自己的分娩方式，避免出现导致难产或急产的各种因素，在三个产程中积极配合医护人员，掌握正确的分娩要领，以便让宝宝顺利降生。

在本书产褥保健部分，建议新妈妈在产后破除传统坐月子的各种陋习，掌握科学的护理方法，采取合理的产褥期饮食，细心调养身体，适度进行锻炼，积极预防产褥感染和产后抑郁，以便促进身体尽快恢复。

在本书宝宝0-1岁部分，指导新妈妈掌握宝宝每个月龄的发育状况和育儿要点，学习母乳喂养和辅食添加的正确方法，悉心哺育和护理娇弱的宝宝，轻松面对宝宝各种常见问题，经常和宝宝一起玩亲子游戏，让宝宝健康成长。

在本书宝宝1-2岁和2-3岁部分，指导父母掌握宝宝1-3岁各阶段的发育状况和育儿要点，学习科学的喂养方法，培养宝宝的各种生活技能，促进宝宝的心智发育。

编者是多年从事妇产科医务工作的专家，具有丰富的临床经验和孕产育儿畅销书的写作经验，希望通过本书将优生优育的医学知识传播给广大的父母，做准爸妈的知心朋友和贴心的健康顾问。

编者2013年3月

<<妊娠分娩育儿>>

作者简介

纪向虹，主任医师，硕士生导师。

从事妇产科临床工作近三十年，擅长处理产科异常和新生儿疾病和高危新生儿早期干预。

先后获部省厅市科技进步奖10余项，发表中英文文章70余篇，主、参编专著9部。

青岛市专业技术拔尖人才，山东省卫生重点专业学术带头人，享受国务院特殊津贴专家，中国医师奖获得者。

<<妊娠分娩育儿>>

书籍目录

PART 1 有备而孕 做足准备预约宝宝 计划怀孕前的准备 准妈妈的孕前准备 准妈妈的心理准备 准爸爸的孕前准备 准爸爸的心理准备 孕期花费早知道 合理安排生活工作 准妈妈的工作调整 准爸妈应远离有害物质 准爸妈应避免接触有害物质 孕前培养生活习惯 适宜孕妈咪居住的环境 孕前应戒烟戒酒 孕前准爸爸应少泡热水浴或洗桑拿 情绪不好影响受孕 孕前注重调节情绪 怀孕前3个月不宜烫发 优生优育知识 上一堂生理卫生课 精子和卵子的结合过程 十月怀胎全过程 计划受孕的含义 学会推算排卵期 最理想的生育年龄 最理想的怀孕季节 把握最佳生育年龄 实现优生优育的措施 健康的宝宝具备的条件 容易把病传给孩子的几种情况 最常见的出生缺陷 预防“缺陷宝宝” 近亲结婚或高龄生育易导致出生缺陷 环境有害因素易造成出生缺陷 有害物质易导致出生缺陷 远离具有化学生殖毒性的物质 远离具有物理生殖毒性的物质 远离生殖毒性的病毒 高龄孕妇容易生傻孩子 通过产前筛查避免先天愚型儿的出生 早产或流产后不宜立即怀孕 x光照射腹部后不宜立即怀孕 婚后不宜立即怀孕 受孕前不宜吃安眠药 孕前长期服药不宜立即怀孕 停用避孕药后不宜立即怀孕 孕前营养饮食 怀孕半年前开始加强营养 准妈妈孕前应储备营养 准妈妈孕前饮食指导 准爸爸孕前饮食指导 准妈妈孕前饮食安排 丈夫在孕前也应加强营养 能提高精子质量的食物 孕期标准体重的计算方法 孕前每天食物摄入量 孕前保持正常体重的健康饮食习惯 肥胖者孕前饮食原则 过瘦者孕前饮食原则 体重正常者孕前饮食原则 孕前禁食食物 孕前不宜多吃的食物 富含蛋白质的食物 富含碳水化合物的食物 富含膳食纤维的食物 富含必需脂肪酸的食物 补叶酸能预防神经管畸形 服用维生素制剂不必再补叶酸 叶酸的补充方法 孕前营养菜谱 葡萄地黄酒 香菇鸡粥 黑参粥 虾仁豆腐 菠菜蛋汤 酸辣猪血豆腐汤 甜椒牛肉丝 孕前检查与常见疾病防治 进行孕前咨询的内容 孕前健康检查咨询 孕前检查内容 夫妻孕前应检查的项目 优生四项检查内容 优生四项检测结果分析 需做染色体检查的情况 患哪些疾病不宜怀孕 会影响怀孕的疾病 治好牙病再怀孕 孕前须防阴道炎 如何防治弓形虫病 子宫肌瘤对怀孕的影响 如何防治风疹感染 如何防治单纯疱疹病毒 如何防治巨细胞病毒感染 孕前应注射的常用疫苗 PART 2 十月怀胎 怀孕第1个月(孕0~4周) 宝宝的发育 孕妈咪的变化 怀孕第一个月生活须知 孕一月生活保健 哪些征兆说明怀孕了 怀孕了别忘做这几件事 准妈妈需关注孕早期保健 准妈妈需了解的孕期保健知识 准妈妈的精神心理状况对胎儿的影响 孕早期居家指南 准妈妈可以做美容护理吗 准妈妈可以使用电脑、电热毯和看电视吗 孕一月营养饮食 孕早期营养与饮食 每个孕周胎儿发育与所需营养 孕妈咪营养补充原则 孕期维生素的补充 准妈妈孕一月日常饮食注意事项 准妈妈孕一月饮食原则 准妈妈孕一月营养要素 适合孕一月食用的食物 孕一月准妈妈一天食谱参考 准妈妈不宜吃过量水果 准妈妈不宜吃哪些食物 准妈妈应少吃刺激性食物 准妈妈可适当多吃的食物 孕期的膳食营养原则 营养专家推荐的膳食宝塔 营养状况异常的化验指标 孕期营养对腹中宝宝的影响 孕期营养对智力发育的影响 科学安排孕早期饮食 准妈妈每天应吃多少才合适 准妈妈孕期体重增长原则 如何控制每顿饭的食量 孕一月营养金牌菜 蜂蜜鲜萝卜水 乌鸡糯米葱白粥 蛋黄莲子汤 什锦沙拉 胡萝卜炖猪肉 虾仁枸杞炒饭 孕一月产前检查 如何推算预产期 早期妊娠诊断方法 如何计算孕周和胎龄 孕期需做几次产前检查 产前检查内容 产前初诊检查内容 产前复诊检查内容 孕一月不适与疾病用药 孕早期容易出现的不适 准妈妈如何应对妊娠呕吐 准妈妈剧烈呕吐怎么办 妊娠呕吐食疗方法 妊娠呕吐调理食谱 尽量不用药物改善早孕反应 缓解早孕反应的饮食对策 缓解早孕反应的生活对策 孕早期无剧烈呕吐正常吗 孕妈咪不宜涂擦清凉油或风油精 准妈妈得流行性感冒会对胎儿有影响吗 孕一月胎教方案 胎儿大学开学啦 什么是胎教 广义胎教与狭义胎教 胎教的作用 经过成功胎教的聪明宝宝 怀孕第2个月(孕5~8周) 宝宝的发育 孕妈咪的变化 怀孕第二个月生活须知 孕二月生活保健 孕妈咪个人护理细安排 孕早期保健指导 孕妈咪请远离“电磁杀手” 孕妈咪电磁防身术 准妈妈开车安全守则 孕妈咪不宜住新装修的房子 孕期不宜饲养宠物 孕妇不宜多闻汽油味 孕期不宜戴隐形眼镜 养成写怀孕日记的好习惯 孕期可以有性生活吗 孕二月营养饮食 准妈妈孕二月营养要素 孕二月宝宝发育所需的营养 准妈妈孕二月饮食注意事项 孕二月准妈妈食谱参考 克服早晨食欲不佳的措施 准妈妈不宜过量吃的水果 准妈妈不宜饥饿不一 准妈妈不宜过量吃菠菜 准妈妈不宜吃桂圆 准妈妈不宜多食酸性食物 准妈妈不宜食用过敏性食物 孕二月营养金牌菜 葡萄姜蜜茶 安胎鲤鱼粥 茼蒿鱼肉汤 甜椒牛肉丝 银耳拌豆芽 蚝油菜花 豆沙包 孕二月产前检查 孕二月常规检查项目 产前检查要做几次 孕早期怎样监护胎儿情况 产前B超检查的作用 超声检查对胎儿有影响吗 孕期B超检查安全吗 莫用B超给胎儿拍“写真” B超检查不宜过早过频 教你读懂孕期B

<<妊娠分娩育儿>>

超检查单 孕二月不适与疾病用药 准妈妈胃部不适怎么办 孕早期尿频怎么办 准妈妈唾液过多怎么办 孕早期感冒怎么办 孕早期高热的危害 警惕阴道出血 准妈妈不宜使用的中药 孕期用药原则 准妈妈色素沉淀怎么办 谨防某些药物导致出生缺陷 孕期如何选择抗生素 孕期使用激素药物注意事项 孕期如何选择降压和镇静药 孕二月胎教方案 胎教与宝宝的饮食习惯 营养师建议准妈妈培养良好的饮食习惯 胎儿大脑发育与营养的关系 胎教三大学派 四维超声成像技术 各国胎教现状掠影 怀孕第3个月（孕9~12周） 孕三月生活保健 孕三月营养饮食 孕三月营养金牌菜 孕三月产前检查 孕三月不适与疾病用药 孕三月胎教方案 怀孕第4个月（孕13~16周） 孕四月生活保健 孕四月营养饮食 孕四月营养金牌菜 孕四月产前检查 孕四月不适与疾病用药 孕四月胎教方案 怀孕第5个月（孕17~20周） 孕五月生活保健 孕五月营养饮食 孕五月营养金牌菜 孕五月产前检查 孕五月不适与疾病用药 孕五月胎教方案 怀孕第6个月（孕21~24周） 孕六月生活保健 孕六月营养饮食 孕六月营养金牌菜 孕六月产前检查 孕六月不适与疾病用药 孕六月胎教方案 怀孕第7个月（孕25~28周） 孕七月生活保健 孕七月营养饮食 孕七月营养金牌菜 孕七月产前检查 孕七月不适与疾病用药 孕七月胎教方案 怀孕第8个月（孕29~32周） 孕八月生活保健 孕八月营养饮食 孕八月营养金牌菜 孕八月产前检查 孕八月不适与疾病用药 孕八月胎教方案 怀孕第9个月（孕33~36周） 孕九月生活保健 孕九月营养饮食 孕九月营养金牌菜 孕九月产前检查 孕九月不适与疾病用药 孕九月胎教方案 怀孕第10个月（孕37~40周） 孕十月生活保健 孕十月营养饮食 孕十月营养金牌菜 孕十月产前检查 孕十月不适与疾病用药 孕十月胎教方案 PART 3 幸福分娩 PART 4 产褥保健 PART 5 宝宝0~1岁 PART 6 宝宝1~2岁 PART 7 宝宝2~3岁

<<妊娠分娩育儿>>

章节摘录

版权页：插图：PART 2 十月怀胎和宝宝快乐度过难忘孕程 怀孕期间，准妈妈应了解每个月份的宝宝的发育情况和自身的变化，采取相应的合理饮食，注重孕期生活保健，积极进行胎教，按时进行产前检查和自我监测，掌握孕期常见问题及其处理方法，消除各种高危因素，谨防妊娠期合并症及并发症，及时发现和处理孕期异常情况，以便顺利度过孕产期。

怀孕第1个月（孕0 - 4周）宝宝的发育 怀孕第1个月，胚胎生长缓慢。

受精后7 - 10日，受精卵在子宫内膜着床，从母体中吸收养分，开始发育。

怀孕的前8周，胎体称为胚胎，还不能称为胎儿。

胚胎在怀孕第3周后期长0.5 - 1.0厘米，体重不到1克，肉眼已能看出外形。

从外表上，胚胎还无法明显区分头部和身体，长有鳃弓和尾巴，与其他动物的胚胎发育并无两样。

胎盘开始成形，胎膜于此时形成。

孕妈咪的变化 受精卵形成的1周内还不能称为怀孕，这时尚未发现怀孕迹象，这也是准妈妈不能知晓自己已经怀孕的原因。

直到两周以后，怀孕的迹象才开始出现，如身体发寒、发热、慵懒困倦或难以成眠等，粗心的准妈妈还误以为是患了感冒呢。

这时子宫的大小与未怀孕时相同，还没有开始增大。

怀孕第一个月生活须知 准妈妈在孕期生理和心理会发生一连串变化。

很多初次怀孕的妇女很晚才发觉自己已怀孕。

如果准妈妈不了解身体状况而误食药物，或疏忽了生活细节，很可能对胎儿和自己产生不良影响。

准妈妈应注意以下几点：1.一旦月经延期或迟迟未来，都要考虑可能已经怀孕，须加强对自身的保护和保养。

2.怀孕初期可能会出现类似感冒的症状，若胡乱吃药吃，可能引起胎儿畸形。

最安全的方法是去医院就诊，找出真正的病因。

3.身体不适时，不要承担高强度工作或剧烈运动，不要长途旅行，以免造成意外流产。

4.若非必要，不要做X光照射，先检查身体状况，确定有无怀孕后再进行各种检查。

还应避免接触各种化学有害物质，如铅、汞等。

5.严禁酗酒、吸烟。

避免病毒感染，如风疹、流感、巨细胞病毒及弓形虫感染等。

6.每日补充叶酸，如斯利安0.8毫克，直到怀孕12周末。

7.有些孕妇在怀孕约1个月时，会有孕吐的现象，应多准备一些缓和孕吐症状和开胃的食物，如酸梅、石榴等。

孕一月生活保健 哪些征兆说明怀孕了 1突然停经 经期规律的已婚育龄妇女突然停经，应考虑可能怀孕。

。哺乳、服用避孕药或其他原因引起的停经除外。

2小便次数增多 孕早期小便次数增多是由于子宫逐渐增大，向前压迫膀胱，引起膀胱刺激症状。

若向后压迫直肠，则可引起便秘。

3早孕反应 怀孕后，一般在停经后6 - 12周有恶心、呕吐、偏食、厌油腻、食欲不佳、嗜睡、乏力、便秘等早孕反应症状。

4乳房发胀 孕早期乳房会发胀，触之有痛感。

这是由于妊娠后孕激素和泌乳素分泌增加，促使乳腺小泡发育造成的。

有了上述这些早孕现象，往往表示你可能怀孕了，应尽快到医院检查确诊。

检查项目 除检查阴道、宫颈、子宫变化外，还要做妊娠尿液试验，即送早晨的尿液进行化验，如果报告妊娠试验为阳性，就可能为妊娠。

还可用超声波检查确诊，但不属于必检项目。

怀孕了别忘做这几件事 怀孕3个月内称为孕早期，是胎儿发育的致畸敏感期，流产和胎儿畸形都发生在这个阶段。

<<妊娠分娩育儿>>

孕早期保健非常重要，不可忽视。

孕早期保健应做以下几件事情：1.进行早孕登记和建立围生期保健卡 尽早到户口所在地的妇幼保健院进行早孕登记，建立围生期保健卡，领取围产保健手册，以便实施保健措施。

2.及时到医院做早孕检查 及时到医院做早孕检查，围产期的第一次检查要在孕12周前进行。

早孕检查的内容包括询问既往病史、既往分娩史、家族史等；测量身高、体重；进行全身检查、妇科检查；必要的化验检查，如血常规、尿常规、四项病毒（TORCH）检测、肝肾功能检查、心电图和必要的B超检查等。

通过早孕检查可及时发现孕妇身体健康方面的问题，及时诊断和治疗。

3.防止各种有害物质的侵袭 孕早期是胎儿的器官形成期，也是最脆弱的阶段，因此，孕妇要防止各种有害物质的侵袭，应少去公共场所，防止病毒感染，远离猫狗等宠物，避免不必要的用药，忌烟酒。

4.进行遗传咨询 有遗传病家族史、属于遗传病或染色体病患者，或基因携带者、女方高龄、有生畸胎儿或智力低下儿史、有习惯性流产或死胎史的夫妇，要做好遗传咨询，决定是否进行产前诊断。

5.用积极的态度对待怀孕 怀孕是正常的生理现象，大部分孕妇都能以积极态度对待，但由于早孕反应，或对怀孕的心理准备不足，或有其他心理问题，就会使部分孕妇出现焦虑、情绪波动等情况，严重的还会出现焦虑或抑郁的病态心理，这对孕妇和胎儿的健康都不利。

孕妇要进行适当的活动，听一听音乐，得到家人的关爱，同时要及时去医院检查，取得医生的帮助，愉快度过孕早期。

6.推算预产期 通过早孕检查，核对孕周和推算预产期，这对月经周期不规律或忘记末次月经具体时间的孕妇来说很重要。

只有知道准确的怀孕时间，才能准确推算预产期，以免出现过期妊娠。

7.进行高危妊娠的早期筛选 通过详细询问病史、既往妊娠史、家族史、遗传病史，通过体格检查、妇科检查和必要的化验检查，进行高危妊娠的早期筛选，存在高危因素的孕妇应掌握监护措施，及时发现问题。

8.避免性生活，以防流产 一旦确诊妊娠，应避免性生活，以免造成流产，对有流产史者尤其要强调这一点。

9.及早服用叶酸及维生素复合制剂 叶酸及维生素复合制剂应该从孕前三个月开始服用，直至孕后三个月，整个孕期也要注意维生素及矿物质的合理补充。

<<妊娠分娩育儿>>

编辑推荐

《妊娠分娩育儿(彩色特惠版)》编辑推荐：贴心周到的孕产指南，科学权威的育儿顾问，向您揭示妊娠期保健秘诀，向你阐述科学正确的分娩要领，向您诠释健康宝宝的养育心得。

好妈咪爱宝宝，做一名健康快乐的准妈咪。

《妊娠分娩育儿(彩色特惠版)》向您揭示，妊娠期保健秘诀；向你阐述，科学正确的分娩要领；向您诠释，健康宝宝的养育心得。

<<妊娠分娩育儿>>

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>