

<<怀孕分娩育儿一点通>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿一点通>>

13位ISBN编号：9787121166419

10位ISBN编号：7121166410

出版时间：2012-6

出版时间：电子工业出版社

作者：邱宇清

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>

<<怀孕分娩育儿一点通>>

内容概要

本书是为新手父母准备的孕产婴护理实用百科全书，为即将成为父母的读者提供关于宝宝孕育方面的各种问题及解决方案，包含：优生优育方案、孕期保健护理、养胎保胎与胎教、分娩期保健护理、新妈妈和婴儿护理等，为新手父母提供全面有效的指导。

本书全面详实地分析了妊娠前、妊娠期、产后生活中可能出现的种种问题，并提出了这些问题的具体解决方案，为孕育优秀的新生命提供了有力的保障。

本书科学易懂，可操作性强，是众多年轻夫妻学习孕产婴护理经验的绝佳选择。

<<怀孕分娩育儿一点通>>

书籍目录

第一篇 怀孕篇

孕前准备

- 什么是优生优育
- 影响优生的因素
- 生男生女的秘密
- 怀孕前必须治疗的疾病
- 暂缓生育的人群
- 不宜生育的人群
- 最佳怀孕季节
- 怀孕前的营养准备
- 孕前妻子要补充叶酸
- 丈夫也要补充叶酸
- 孕前不可熬夜
- 提高精子质量的必要性
- 提高精子质量的方法
- 影响准爸爸生育能力的药物
- 准爸爸用药的注意事项
- 婚后忌立即怀孕
- 旅途中忌怀孕
- 孕前忌烟酒
- 孕前忌服用药物
- 孕前忌服用安眠药
- 孕前忌接受X光检查
- 停用避孕药后半年内忌怀孕
- 早产、流产应半年后再孕
- 忌取掉宫内节育器后立即怀孕
- 忌避孕中怀孕
- 如何推算预产期
- 大龄女性生育的弊端
- 提高大龄女性生育能力的建议

怀孕第1个月（1~4周）

- 早孕迹象
- 胎儿的发育状况
- 孕妇的身体变化
- 孕妇本月健康护理
- 孕妇本月生活指南
- 孕妇本月如何做保健操
- 本月里怎样做一个合格准爸爸
- 本月夫妻性生活常识

怀孕第2全月（5~8周）

- 胎儿的发育状况
- 孕妇的身体变化
- 孕妇本月生活指南
- 孕吐的成因
- 孕吐的应对方法

<<怀孕分娩育儿一点通>>

宫外孕的成因

宫外孕的情形

宫外孕的症状

.....

第二篇 分娩篇

第三篇 坐月子篇

第四篇 育儿篇

<<怀孕分娩育儿一点通>>

章节摘录

版权页：插图：（2）游泳 在游泳时，由于体重被水的浮力支撑起来，不易扭伤肌肉和关节，可以很好地锻炼、协调全身大部分肌肉，增进耐力。

不过，孕妈妈要选择那些水温适合、水质干净的泳池，如果水太冷就容易使肌肉发生痉挛，而水质太脏可能会引起细菌感染。

（3）孕妇体操 现在，不少健身场所有专门为孕妈妈量身定做的运动，其中孕妇体操就是比较常见的一种，孕妇体操专门为孕妈妈设计，可进行有目的、有计划的锻炼，有利于分娩和产后的恢复。

虽然怀孕期间坚持运动对母婴健康都有益处，但是有先兆性流产、阴道出血等症状的孕妈妈就不适宜运动，或需要在医生指导下做些适宜的运动。

即使是身体健康的孕妈妈，也需要遵守下列运动原则：①运动量要由小到大，慢慢增加。

②如果在运动时感到疼痛、抽搐或气短，应停止锻炼。

③运动时间保持在每天1次、每次半小时左右为宜。

2不宜穿高跟鞋 在妊娠期间，孕妈妈的脚会变长增宽，以前的鞋可能显小了。

这时孕妈妈应根据妊娠期脚的大小，购买合适的鞋子，千万不要穿着“小鞋”过孕期。

关于鞋跟，是有明确要求的。

在妊娠后期，身体的重心越来越朝前移，只有脚背部后仰才能维持身体平衡，所以，那些使身体前倾的高跟鞋，就不适合孕妈妈了。

鞋后跟只要超过4厘米就不适合准妈妈穿着，但如果穿平跟鞋，重心落在后脚跟上，直立或行走的时间长了，腰和后脚跟又会疼。

所以，后跟高度在2~3厘米的低跟鞋和坡跟鞋都是很合适的。

同时，买鞋的时候还要看看鞋底是不是防滑的，以防下雨或下雪天无法外出。

3选择适当的卧具 （1）床铺 准妈妈最好睡硬床，铺上较厚的棉絮，避免由于床板过硬，缺乏对身体的缓冲力，从而转侧太频，多梦易醒。

（2）枕头 准妈妈的枕头以9厘米（平肩）高为宜。

枕头过高会迫使颈部前屈而压迫颈动脉。

颈动脉是大脑供血的通路，受阻时会使大脑血流量降低而引起脑缺氧。

（3）被子 准妈妈最理想的被褥是全棉布包裹棉絮。

不宜使用化纤混纺织物作被套及床单，因为化纤布容易刺激皮肤，引起瘙痒。

（4）蚊帐 蚊帐的作用不止是避蚊防风，还能够吸附空中飘落的尘埃，以过滤空气。

使用蚊帐有利于准妈妈安然入眠，同时还能够使睡眠加深。

（5）孕垫 除了普通的枕头，当准妈妈开始因为体重的增加而感到不舒服的时候，就应该开始使用专门的孕垫了。

因为怀孕后，准妈妈睡觉时不可以把大部分的支撑点作用于背上，这时准妈妈们就只好把大部分支撑点作用于两边了。

左侧卧位能够减轻增大的子宫对准妈妈主动脉及髂动脉的压迫，维持正常子宫动脉的血流量，保证胎盘的血液供给，可以为胎儿提供生长发育所需要的营养物质。

<<怀孕分娩育儿一点通>>

编辑推荐

《怀孕分娩育儿一点通》汇集了孕产妇关注的所有生活健康细节，全程呵护孕妈妈的健康及宝宝的成长，让每一个孕妈妈都能安然地度过十月怀胎的幸福旅程，帮助产后新妈妈能够尽快恢复、科学地护理宝宝，让宝宝从萌芽期。就得到科学周到的呵护。

<<怀孕分娩育儿一点通>>

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>