

<<怀孕 分娩 育儿百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕 分娩 育儿百科>>

13位ISBN编号：9787122126368

10位ISBN编号：7122126366

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业

作者：翟桂荣

页数：352

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 育儿百科>>

### 前言

生命的旅程，始于一颗小小的受精卵。

这颗小小的受精卵，在妈妈的子宫内扎根成长，像一颗破土而出的小禾苗，只要土地肥沃、阳光雨露均衡，它会“见风就长”。

妈妈就是那块“地”，照顾好妈妈就是照顾好了子宫内的小宝宝，而来自父母无微不至的呵护，则是最好的阳光雨露！

如何更好地照顾妈妈和宝宝，正是编写这部图书的初衷。

在近40年的产科门诊中，我接待过各种各样的孕妈妈，其中，有不少孕妈妈因为怀了小宝宝变得十分谨慎，衣食住行无不谨小慎微，其实大可不必。

胎宝宝虽然娇嫩，却绝不脆弱，他像我们所有人一样拥有生命的坚韧。

怀孕其实是件再自然不过的事情，对于孕妈妈来说，需要做的只是尽可能照顾好自己，保持规律起居，营养饮食，放松心情，少些忧虑。

还可以适当做些胎教，这会让宝宝出生后更加聪慧可爱。

整个孕期只有40周，会很快过去。

40周之后，你们将会和小宝宝一起开启全新的人生。

为人父母会重新诠释生命的意义。

你的家里从此多了一个可爱无比的小宝贝，你开始毫无意识地傻笑，你会忍不住想把全世界最棒的东西都送到他眼前，期盼他能健康、快乐成长。

不过，养育孩子可真不简单。

小小的宝宝躺在你的臂弯里，你不只要照顾他的吃喝拉撒，还要照顾他的喜怒哀乐。

饿了渴了怎么喂养？

冷了热了怎么穿衣？

哭了闹了怎么安抚？

感冒发烧了怎么护理……这些都需要爸爸妈妈一点一滴学习，一点一滴实践。

一本书不可能解决你遇到的所有问题，但它是一个良好的开端。

希望这本书帮助您更轻松、更从容地度过妊娠、分娩和育儿初期，也祝福所有的宝宝都能健康、快乐地成长！

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

### 内容概要

纵贯整个孕期和育儿期：从备孕到分娩，从宝宝出生到周岁。

面广点精：本书从细节入手，以“周”为单位，详细讲述各阶段饮食营养重点、日常护理细节、疾病防护知识，各阶段胎教重点和方案等，细细选点，面面俱到。

文字实用易操作：本书由权威专家、主任医师全程指导，行文浅显易懂，既有专业知识的讲解，更不乏生活常识的介绍，让读者看起来轻松。

同时本书内容的重心放在实用的操作上，让读者一学就会，会了就能用，重在解决怀孕期和育儿期的各种实质性的问题。

图片温馨美好：温馨的孕育图片，搭配高品质的软精装大开本，雪白胶版纸，让你阅读过程更享受。

赠送新生儿护理VCD：通过画面和配音展示，帮助新手妈妈快速学会包括新生儿洗澡、穿衣、抚触按摩、婴儿操等新生儿护理的多项技能。

一书在手，轻松解决你在怀孕、分娩、育儿过程中的各种焦虑、担心、疑惑，是让你安心怀孕、快乐育儿的百科大全！

## 作者简介

### 翟桂荣

中华医学会北京分会委员

北京妇产医院主任医师、教授、硕士生导师

首发基金项目科研课题主要负责人

《中国现代妇女科学》杂志编委、《北京医学》杂志

常务编委、《继续医学教育》杂志编委

从事产科临床工作30余年，对胎儿宫内的监测与诊治经验丰富，尤其擅长多胎妊娠的管理，曾成功为五胞胎，六胞胎孕妇实施剖宫产手术。

其良好的医德在孕产妇之间口口相传，荣获“好大夫在线”评选的“网友心中好大夫”称号，同时也是“三九健康网”评选的“10位网友好评妇产科医生”之一。

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

### 书籍目录

#### 第一章 为将至的完美孕期做准备

##### 身体与心理准备

孕前6个月做一次体检

准妈妈需要做的检查

准妈妈和准爸爸都需要做的检查

特殊情况检查

注射疫苗, 孕期少生病

解除对怀孕的各种疑虑

##### 营养准备

服用叶酸可预防胎儿神经管畸形

漏服叶酸是否需要补回来

均衡饮食最重要

不利于受孕的食物宜少吃

##### 生活与工作调整

停用避孕药, 建议用避孕套避孕

父母的作息习惯会影响胎宝宝

部分准妈妈需调换工作岗位

##### 优生遗传常识

如何预防孕育缺陷宝宝

奇妙的体貌遗传

亲于血型遗传

宝宝的性别谁来定

#### 第二章 孕早期, 积极适应“孕妈”生活

##### 1-2周: 还不是真正意义上的准妈妈

精壮卵肥才能孕育出优质胎宝宝

补益精子, 让“小蝌蚪”活力十足

饮食调养, 补益卵子

合适的性爱时机能增加怀孕概率

有利于受孕的性爱姿势

放松心情有利于优生

##### 营养关注

清除体内的烟、酒毒素

食用水果不要超过500克

营养食谱推荐

保健要点

怀孕的最佳年龄

高龄怀孕需注意的问题

##### 3-4周: 小种子在子宫内“安家”了

小人儿: 受精卵形成, 性别确定了

准妈妈的身体变化

胎教方案

什么是胎教? 意义何在?

学会冥想胎教, 保持心情愉悦

营养关注

本阶段不用刻意进补

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

坚持口服叶酸补充剂或孕妇多维片

食补叶酸的方法

营养食谱推荐

保健要点

别将怀孕征兆误当感冒

为保险起见，暂时把自己当孕妇吧

5周：小人儿有苹果籽大小了

小人儿：主要器官开始生长

准妈妈的身体变化

胎教方案

怎样做能提高胎教效果

快乐情绪是最好的胎教

营养关注

孕早期营养素摄入量参照

学会看标签，吃到安全食品

自制豆浆，更营养更健康

营养食谱推荐

保健要点

该去医院建档了

在12周前做产检

最好在产检医院分娩

6周：早孕反应马上要开始了

小人儿：血液循环系统开始工作

准妈妈的身体变化

胎教方案

运动胎教有什么好处

散步——孕早期最佳运动胎教

营养关注

少吃多餐，于稀搭配抑孕吐

孕吐会不会影响胎宝宝发育？

营养食谱推荐

保健要点

到医院确认一下怀孕的喜讯

白带增多，细心呵护私密部位

关注白带变化

7周：又饿又恶心的感觉有点不好受

小人儿：大脑在高速发展

准妈妈的身体变化

胎教方案

音乐胎教要控制音量和距离

值得收藏的胎教音乐

营养关注

正确吃鱼可促进胎宝宝大脑发育

孕期口味喜好会发生变化

准妈妈嗜酸辣要有节制

营养食谱推荐

保健要点

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

孕期情绪动荡较大

测测你是否有抑郁征兆

积极对抗孕期抑郁情绪

8周：小人儿等于一颗葡萄的大小

小人儿：内耳正在形成

准妈妈身体变化

胎教方案

情趣手工有益胎教

学做一个袜子娃娃

营养关注

是否需要吃燕窝、海参等营养品

营养食谱推荐

保健要点

严重噪声会影响胎宝宝听觉发育

职场准妈妈可以享受的特殊权利

9周：尿频可能开始“骚扰”你

小人儿：膈肌发育，分出了胸腔和腹腔

准妈妈身体变化

胎教方案

准爸爸参与胎教更有效

给小人儿取个可爱的小名吧

营养关注

镁和维生素A，利于胎宝宝骨骼，肌肉发育

让工作餐更营养的几个窍门

外出就餐如何吃得卫生、健康

营养食谱推荐

保健要点

孕早期最好穿上防辐射服

“电脑族”准妈妈怎样保护胎宝宝

避免核辐射的次生灾害

如何安全使用化妆品、护肤品

谨慎使用香蕉精油

10周：听，小心脏在跳动

小人儿：肾脏和输尿管开始发育

准妈妈身体变化

胎教方案

选一张漂亮宝宝的图片贴床头

让胎宝宝多感受几种味道

营养关注

孕期每日吃粗粮控制在50克之内

正确饮水，孕期更轻松

营养食谱推荐

保健要点

接触日化用品时作好防护

有些首饰不宜继续佩戴

11周：可以触摸到子宫的存在了

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

小人儿：基本的器官都已发育成形

准妈妈身体变化

胎教方案

动动脑，一起来做脑筋急转弯

更多有趣的问题

营养关注

孕妇奶粉不是非喝不可

营养食谱推荐

保健要点

积极预防妊娠纹

选用合适的孕妇专用胸罩

12周：妊娠班来报道

小人儿：大脑进入迅速增殖期

准妈妈的身体变化

胎教方案

斯瑟蒂克胎教成果的启示

在冥想中勾画出宝宝的可爱模样

营养关注

食欲增加，备些健康小零食

预防妊娠斑的饮食方法

素食准妈妈的营养提醒

营养食谱推荐

保健要点

协调好工作与生活

拥有轻松孕期的办公室妙招

容易出汗的准妈妈要防感冒

怀双胞胎的准妈妈如何安心孕产

孕早期的不适与疾病防护

先兆流产

是否保胎

宫外孕

保胎措施

感冒

胃灼热

呕吐

第三章 孕中期，体味“大肚子”的奇妙与美好

13周：早孕反应消失，心情愉悦

小人儿：胎盘和脐带发育完成了

准妈妈的身体变化

胎教方案

巧妙利用色彩来调节孕期情绪

做色彩胎教有益胎宝宝视觉发育

营养关注

进入舒适孕中期，胃口大开

孕中期的关键营养素

孕中期可补充孕妇多维素和微量元素

营养食谱推荐



## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

保健要点

孕中期安全性生活守则

从现在开始每月做一次产检

B超对胎宝宝有无影响

B超检查单怎么看

14周：乳房增大并向两侧扩张

小人儿：身体的生长速度超过头部

准妈妈的身体变化

胎教方案

抓住胎教敏感期

边做家务边和胎宝宝说话

营养关注

注意补碘，利于胎宝宝甲状腺发育

营养食谱推荐

保健要点

孕中期的运动关键

哪些运动准妈妈不能做

运动量要慢慢增加

15周：胎宝宝能够感觉外部光线强弱了

小人儿：练习吞咽，促进肺部气囊发育

准妈妈的身体变化

胎教方案

在恰当时间做胎教，事半功倍

选一首儿歌常常读

营养关注

体重增长幅度并不均衡

体重超标或不达标的准妈妈怎么吃

计算准妈妈每日所需热量

营养食谱推荐

保健要点

激素变化导致孕期容易牙龈出血

孕期发质发生变化，如何护理

有条件的准妈妈建议午睡

转移注意力，消灭“致畸幻想”

16周：惊喜！

胎动出现了

小人儿：动作逐渐协调

准妈妈的身体变化

胎教方案

胎宝宝也喜欢新鲜空气

腹式呼吸给胎宝宝新鲜氧气

营养关注

对胎宝宝大脑有益的营养和食物

对胎宝宝大脑有害的营养和食物

几种粗细搭配的经典饮食方案

营养食谱推荐

保健要点

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

- 胎动有什么规律
- 要不要记录胎动
- 预防胎动异常
- 是否需要做唐氏儿筛查
- 唐氏儿筛查的报告单说明了什么
- 17周：韧带变化可能让服务部有轻微触痛
- 小人儿：骨骼开始变硬
- 准妈妈身体的变化
- 胎教方案
- 抚摸胎教，玩踢肚的游戏
- 抚摸胎教的注意事项
- 营养关注
- 不要强迫自己加大饭量
- 营养食谱推荐
- 保健要点
- 准备几套漂亮得体的孕妇装
- 怀孕会不会让准妈妈变得健忘
- 18周：要注意补钙了
- 小人儿：大脑的两个半球在不断扩张
- 准妈妈的身体变化
- 胎教方案
- 不要让胎教烦扰胎宝宝
- 适合在孕期观赏的温馨电影
- 营养关注
- 含糖量高的水果要少吃
- 营养食谱推荐
- 保健要点
- 和准爸爸一起听美妙的胎心音
- 可以安排一次轻松的二人旅行
- 准妈妈旅行，出差时的注意事项
- 19周：不要太刺激乳房，以免引起宫缩
- 小人儿：能够听见周围的声音了
- 准妈妈的身体变化
- 胎教方案
- 对话胎教说什么都可以
- 胎教语言要好好设计
- 营养关注
- 容易水肿的准妈妈饮食宜清淡温和
- 控制每日食盐摄入量
- 少吃高糖食品，预防妊娠糖尿病
- 营养食谱推荐
- 保健要点
- 有效缓解腿部水肿的小方法
- 孕期按摩要谨慎
- 孕期做的梦为何如此特别
- 改善睡眠的好方法
- 20周：小人儿的性别特征明显了

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

小人儿：四肢、脊柱进入骨化阶段

准妈妈的身体变化

胎教方案

陶冶情操的美学胎教

亲手为宝宝做个玩偶

营养关注

补钙，食物、营养品双管齐下

如何选择钙制剂

如何促进体内钙质的吸收利用

营养食谱推荐

保健要点

子宫底高度的增长规律

测量子宫底高的方法

肚子大小与胎宝宝发育的关系

正确对待过来人的经验之谈

21周：子宫逐渐压迫到肺部

小人儿：小脑后叶发育，出现海马沟

准妈妈的身体变化

胎教方案

别犯了音乐胎教的禁忌

给胎宝宝上音乐课的方法

营养关注

怎样饮食才能避免营养过剩

营养食谱推荐

保健要点

乳房分泌液体，在为哺乳作准备

做产检时顺便看一下乳腺

22周：你的体重开始迅速增长

小人儿：生殖系统逐渐发育

准妈妈的身体变化

胎教方案

和胎宝宝一起感受大自然的美好

培养胎宝宝的英语语感

营养关注

准妈妈血容量增加，需及时补铁

补铁的恰当方法

营养食谱推荐

保健要点

大腹便便的准妈妈怎样洗澡洗头

发生小腿抽筋时怎么办

23周：子宫不断增大带来诸多不适

小人儿：视网膜形成，有了微弱视力

准妈妈的身体变化

胎教方案

胎宝宝或可感觉到疼痛

给胎宝宝看卡片认识事物

营养关注

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

怎样避免蔬菜中的营养素流失

营养食谱推荐

保健要点

腰酸背痛时该如何缓解

警惕晚期流产

24周：胎宝宝的大脑有意识

小人儿：大脑内的神经细胞数量接近

成人

准妈妈的身体变化

胎教方案

绣十字绣能把耐心传输给胎宝宝

营养关注

饭前饭后的保健养生方法

营养食谱推荐

保健要点

这些准妈妈必须做“糖筛”

妊娠糖尿病筛查的做法

25周：换一种心态来面对孕期不适

小人儿：大脑发育进入又一个高峰期

准妈妈的身体变化

胎教方案

可以进行光照胎教了

光照胎教的注意事项

营养关注

有助于润肠通便的食物

准妈妈是不是应该吃夜宵

营养食谱推荐

保健要点

预防早产的几个细节

练习有助顺产的拉梅兹呼吸法

练习拉梅兹呼吸法的关键

26周：“带球”行动，要更小心

小人儿：对声音更加敏感

准妈妈的身体变化

胎教方案

胎宝宝学诗歌：《一去二三里》

细细体会信步静赏花的雅致

营养关注

简单判断自己是否缺乏某类维生素

进口孕妇营养素制剂不一定适合

准妈妈

营养食谱推荐

保健要点

开始坚持数胎动

掌握胎动规律，监测胎宝宝健康

准妈妈自驾车时需要注意的事项

身体笨拙，做不到的事不要勉强

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

### 27周：警惕你的血糖值

小人儿：开始记忆声音、味道

准妈妈的身体变化

胎教方案

准妈妈多动脑，宝宝更聪明

锻炼逻辑推算能力的九宫格

营养关注

妊娠糖尿病患者的饮食宜忌

有助于入睡的饮食窍门

营养食谱推荐

保健要点

准妈妈的体重增加迅速

什么情况需要使用托腹带

托腹带的选择和使用方法

腹部不是很沉重，可用托腹裤

### 28周：隔着肚皮能摸到小脚丫了

小人儿：有了原始的睡眠周期

准妈妈的身体变化

胎教方案

准妈妈的行为影响胎宝宝性格

和胎宝宝一起阅读散文

营养关注

准妈妈的四季饮食关注

细嚼慢咽，缓解胃灼热

营养食谱推荐

保健要点

出现假宫缩时不要紧张

别把早产征兆当假性宫缩

医生要求卧床时要积极配合

舒适的床上用品能帮准妈妈睡个好觉

孕中期的不适与疾病防护

头痛

鼻出血

头晕目眩

牙龈出血

眼睛干涩

便秘

腹泻

外阴瘙痒

皮肤瘙痒

## 第四章 孕晚期，分娩倒计时

### 29周：假性宫缩变频繁了

小人儿：大脑发育进入特别时期

准妈妈的身体变化

胎教方案

孕晚期的胎教要不断重复

不要把看电视当作胎教

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

营养关注

孕晚期关键营养素

孕晚期饮食需减少盐的摄入

营养食谱推荐

保健要点

从现在开始每两周进行一次产检

骨盆监测

胎心监护

胎位检查

孕晚期产检时的注意事项

胎位不正时该如何矫正

30周：美妙的肚皮“舞蹈”

小人儿：眼睛随着光线明暗闭睁

准妈妈的身体变化

胎教方案

孕晚期胎宝宝对胎教有明显反应

让胎宝宝追视光源

营养关注

妊娠高血压疾病的饮食宜忌

胎宝宝偏小是营养不够吗

营养食谱推荐

保健要点

测量腹围、宫高、体重，监测孕晚期

健康

战胜对分娩的恐惧感

孕晚期是否可以进行性生活

预防产前抑郁

31周：子宫升高让你有点喘不上气

小人儿：体重迅速增加

准妈妈的身体变化

胎教方案

语言胎教是晚期最重要的胎教方式

制作多彩又安全的早教布书

营养方案

注意补铜，预防早产

慎吃容易导致早产的食物

现阶段每周增重不宜超过500克

营养食谱推荐

保健要点

尿频、漏尿都是正常反应

职场准妈妈何时停止工作合适

职场妈妈更要警惕产前抑郁

怎样远离产前抑郁

32周：胎宝宝继续发育、宫内空间减小

小人儿：神经系统完善的关键期

准妈妈的身体变化

胎教方案

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

有趣的胎教实验

艺术鉴赏：欣赏名画《洗澡》

营养关注

孕晚期饮食要多样、丰富

积极补镁，有助预防早产

营养食谱推荐

保健要点

看看你是否适合自然分娩

是否剖宫产由医生决定

33周：胎头下降引起多种不适

小人儿：皮下脂肪迅速增加

准妈妈的身体变化

胎教方案

准妈妈的习惯也是胎教

给胎宝宝讲讲自己小时候的故事

营养关注

补充维生素c可以降低分娩危险

适当吃些富含维生素B<sub>1</sub>的粗粮

孕晚期补充钙的注意事项

营养食谱推荐

保健要点

开始做会阴按摩，减少分娩损伤

会阴侧切并不可怕

脐带绕颈并没有那么可怕

34周：肌肉、韧带变松弛，为分娩作准备

小人儿：胎位已经固定了

准妈妈的身体变化

胎教方案

唱歌比听音乐的胎教效果好

哼唱可影响孩子性格

营养关注

准妈妈的食物搭配要分主次优劣

补锌可以使生产更顺利

营养食谱推荐

保健要点

容易被忽视的临产征兆

区别真性临产和假性临产

发生羊水早破时怎么办

35-36周：放松心情，减少产前焦虑

小人儿：增重成为主要任务

准妈妈的身体变化

胎教方案

准爸爸经常呼唤胎宝宝

跟胎宝宝说说外面的世界

营养关注

现阶段准妈妈需增加蛋白质的摄入

进餐时心情放松能缓解胃部不适

## <<怀孕 分娩 育儿百科>>

有助于缓解临产焦虑情绪的营养素

营养食谱推荐

保健要点

胎宝宝也有分娩之痛

列出临产注意事项

检查待产包

无痛分娩是否真的无痛

37 ~ 38周：你需要保持适当活动和充分休息

小人儿：已经是足月儿了

准妈妈的身体变化

胎教方案

教胎宝宝认识自己的家

有趣的海豚胎教

营养关注

为分娩储备些能量

准妈妈的临产饮食安排

营养食谱推荐

保健要点

从现在开始每周做一次产检

孩子随时可能出生

什么时候入院

放松精神可加速产程

39 ~ 40周：小生命随时都会诞生

小人儿：向下运动，安静待产

准妈妈的身体变化

胎教方案

宝宝出生后要巩固胎教成果

用体感音乐疗法安抚分娩之痛

营养关注

产前吃些高能量食物

可以帮助提升产力的其他食物

分娩时抓住机会进食

营养食谱推荐

保健要点

待产时可以做的运动

过期妊娠需催产

宝宝出生后医院会做哪些事

孕晚期的不适与疾病防护

心慌、气短

仰卧综合征

痔疮

尿道感染

胎盘早剥

下肢静脉曲张

先兆子痫

第五章 分娩、坐月子，迎接新生活

第六章 0-1个月新生儿养育



<<怀孕 分娩 育儿百科>>

第七章 1~12个月宝宝养育

第八章 宝宝的安全和健康

附录：婴幼儿用品安全常识

### 章节摘录

版权页：插图：斯瑟蒂克夫妇是美国一对普通夫妇，他们制订了一套胎教法，从胎宝宝期就开始用这套方法培养自己的孩子，结果使4个孩子的智商都达到160以上，成了天才儿童（一般的标准只要智商在140以上就可以被称为天才儿童）。

4个天才生在同一个家庭，这样的概率据说只能用天文数字来表示，因此我们不得不相信这是胎教的功劳。

在这套胎教法里，一直强调要带着爱心与喜悦的心情和胎宝宝交流，如果心情不好就不做，等到心情转好时再继续。

斯瑟蒂克夫妇还强调胎教的连续性，甚至在孩子出生后，仍然继续教授他们在胎宝宝期学过的知识。斯瑟蒂克夫妇在胎教时把夫妇双方的任务做了分工。

<<怀孕 分娩 育儿百科>>

编辑推荐

<<怀孕 分娩 育儿百科>>

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>