第一图书网, tushu007.com

# <<怀孕知识全书>>

## 图书基本信息

书名：<<怀孕知识全书>>

13位ISBN编号：9787122163066

10位ISBN编号：7122163067

出版时间：2013-4

出版时间：翟桂荣、林永青、 李莹 化学工业出版社 (2013-04出版)

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

# <<怀孕知识全书>>

## 内容概要

《怀孕知识全书》分为备孕、孕期和产后三大部分。
第一部分“做好准备，孕育你的天使”告诉大家，孕育宝宝的起点不是从怀上宝宝开始，而是从准备怀孕开始。
第二部分是十个月孕期，包括胎宝宝的发育情况、孕妈妈的身体情况、营养饮食方案、胎教方案，以及需要特别关注的内容，如常见反应的预防与应对、生活中的禁忌、孕期检查等。
第三部分“做个万能的新妈妈”，帮你轻松面对月子期，无论是宝宝的喂养、哺乳，还是自己产后的身体恢复、身材恢复都能使你感到得心应手，从容淡定地养育可爱的宝宝。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

中华医学会北京分会委员北京妇产医院主任医师、教授、硕士生导师北京和美医院医疗院长首发基金项目科研课题主要负责人们匕京医学》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，擅长处理产科疑难病症及并发症，尤其擅长处理妊娠高血压综合征。
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，并荣获“好大夫在线”评选的“网友心中好大夫“称号，同时也是“39健康网”评选的“10位网友好评妇产科医生”之一。

第一图书网, tushu007.com

# <<怀孕知识全书>>

## 书籍目录

做好准备，孕育你的天使／1 孕前6个月就要开始做功课了／2 制订自己的备孕计划／10 孕前检查必不可少／17 如何做个Strong Dad／23 第1个周播下爱的种子／27 准妈妈的变化／28 胎宝宝的成长／28 当卵子遇到精子／28 了解这些怀孕的征兆／31 准妈妈早期不必刻意进补／33 告别孕期的禁区／36 如何远离辐射的侵扰／38 初识胎教／44 散步是适合整个孕期的运动／45 第2个周终于当上了中队长／49 准妈妈的变化／50 胎宝宝的成长／50 10个月=280天／51 尽量唤起你的食欲／52 音乐胎教的前奏篇／54 保持良好的心情对孕产很重要／54 孕早期必须注意的生活细节／55 容易忽视的孕期污染／57 轻松应对早孕反应／60 这些情况要及时就医／65 第3个月从胚胎代胎宝宝的巨变 准妈妈的变化／70 胎宝宝的成长／70 营养摄入的质量大于数量／71 第一次全面的孕期检查／73 贯穿十月的情绪胎教／76 孕期如何料理家务／79 安全用药指南／82 皮肤护理刻不容缓／83 做个好爸爸要从现在开始／84 第4个月最舒服的孕中期到来／89 准妈妈的变化／90 胎宝宝的成长／90 均衡全面地摄取营养／91 孕中期要注意的生活细节／93 唐氏筛查，忐忑后的快慰／94 教你读懂8超单／95 运动胎教全面展开／98 稳定的情绪是母婴健康的基础／101 对抗妊娠纹重在预防／103 …… 第5个月感受最甜蜜的拳打脚踢／109 第6个月 初具规模的身形 第7个月做个健康的袋鼠妈妈／153 第8个月 进入最后的冲刺阶段 第9个月制订自己的分娩计划／191 第10个月随时迎接你的宝贝／221 做个万能的新妈妈／239 附录／267

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

版权页： 插图：

音乐胎教进行时 音乐胎教是指通过音乐对准妈妈和胎宝宝共同施教的过程。
音乐除了艺术上的价值之外，还有各种生理的、心理的效应。
心理学家认为，音乐能渗入人们的心灵，激起人无意识超境界的幻觉，并能唤起平时被抑制了的记忆。
音乐胎教能使准妈妈心旷神怡，浮想联翩，从而改善不良情绪，产生良好的心境，并将这种信息传递给腹中的胎宝宝，使其深受感染。
同时，优美动听的胎教音乐能够给躁动于腹中的胎宝宝留下深刻的印象，使他朦胧地意识到，世界是多么和谐，多么美好。
在生理作用方面，胎教音乐通过悦耳怡人的声音，通过对准妈妈和胎宝宝听觉神经器官的刺激引起大脑细胞的兴奋，改变下丘脑递质的释放，促使准妈妈分泌出一些有益于健康的激素如酶、乙酰胆碱等，使身体保持极佳状态，促进腹中胎宝宝健康成长。
怀孕4个月以后胎宝宝就有了听力，尤其是6个月以后，胎宝宝的听力几乎和成人接近，就可以选择胎教音乐供母子欣赏。
这样，音韵可以直接刺激胎宝宝的听觉器官，通过传入神经、传入大脑，促进大脑发育。
准妈妈可从孕26周开始让胎宝宝听胎教音乐，每次不超过20分钟，每天1～2次。
如用音响放音乐，准妈妈距音箱应为1.5～2米，音箱的音强在65～70分贝。
近年来胎教音乐越来越多地受到人们的关注。
与之相关的CD也相继出版，但是许多操作方式都并非正确与科学。
比如，人们通常以为音乐胎教就是把音乐器材放在肚皮上给胎宝宝听，但是，这种把传声器放在准妈妈肚皮上，使声波直接进入人体的传导方式对胎宝宝耳基底膜上的短纤维刺激很强烈，耳蜗底部容易遭到破坏。
导致有的宝宝生下来就听力缺损。
轻者仅能听到说话，重者对高频声音听不到，重者会造成终生耳聋。
音乐胎教的几种方法 准妈妈每天哼唱几首歌，最好是抒情音乐，可以是摇篮曲。
唱时应心情愉快，富于感情。
通过歌声的和谐振动，使你的胎宝宝有一种“世界是美好的”感觉，从而获得感情、感觉上的满足。
准妈妈在每天多次的音乐欣赏中，会产生许多美好的联想，如同进入美妙无比的境界，而这种感受可通过孕妇的神经体液传导给胎宝宝。
胎宝宝虽有听觉，但毕竟不能唱，准妈妈可以想象自己腹中的胎宝宝会唱。
你可以从音符开始，然后教一些简单的乐谱，通过反复教唱，使胎宝宝产生记忆印迹。
全方位缓解孕期浮肿 多数女性在怀孕期间，或早或晚，都会在脚、腿、腹壁、手等部位出现不同程度的浮肿现象。
最容易发生水肿的是准妈妈的下半身。
如果将大拇指压在小腿胫骨处，当压下后，皮肤会明显地凹下去，且不会很快地恢复，即表示有水肿现象。

第一图书网, tushu007.com


## 编辑推荐

《怀孕知识全书》来传递爱和健康，真诚期盼每一位准妈妈，多了解书中介绍的科学孕产知识，以从容、幸福的心境和健康的生活习惯迎接宝宝的到来；让每一位准爸爸承担起父亲的责任，照顾妻子，呵护胎宝宝，让宝宝在温馨、幸福的家庭氛围中顺利、健康地降生。
祝愿每个家庭都能有一个健康、聪明、可爱的宝宝。

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