

<<准妈妈快乐教程>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈快乐教程>>

13位ISBN编号：9787200085242

10位ISBN编号：7200085243

出版时间：2011-1

出版时间：北京出版社

作者：刘克玲，丁冰 主编，赵仲龙，周晓倩 等编写

页数：255

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>

<<准妈妈快乐教程>>

内容概要

《准妈妈快乐教程》是一本为怀孕和准备怀孕的“准妈妈”们所编写的完全手册。书中以一对夫妇就在“准妈妈”期间所遇到的问题向一位妇产科教授咨询的方式，向孕妇们讲解了她们最关心、最常见的问题和必知的知识；同时给予了许多切实可行的具体指导，以解除孕妇及其家人的忧虑和担心。其语言通俗易懂，表现形式独特，是一部实用性、科学性、亲和力都非常强的手册。

<<准妈妈快乐教程>>

作者简介

刘克玲，妇产科主任医师，中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长，卫生部基层卫生与妇幼保健司原副司长、巡视员。

丁冰，国际母乳行动联盟（WABA）驻中国联络代表中国疾病预防控制中心妇幼保健中心《孕·育》杂志副主编卫生部等12部委主办“全国青少年食品安全行动”科普宣传办公室副主任中国健康促进与教育协会项目部副主任曾多次受世界卫生组织（WHO）、联合国儿童基金会（UNCIEF）、国际母乳协会（LLL）等国际机构邀请，代表中国出访美国、菲律宾、马来西亚、韩国、日本等地。

<<准妈妈快乐教程>>

书籍目录

宝宝将在哪一天出生 “该出手时就出手” 提提前停止避孕 一个女人的秘密 “起跑线”前的较量 生男生女无“秘方” 不孕的原因 人工授精的条件 选一个“吉利”的生日 先服叶酸片 告别猫咪 哪一天排卵 “星期天胎儿” 夫妻都要戒烟 患有慢性病能不能妊娠 喜鹊登枝叫喳喳 预报宝宝的生日 常去妇幼保健所“做客” 胎儿走过的“路” 喜滋滋的“害口” 说不尽的呕吐滋味 “流浪的胎儿” 生一个健康的小宝宝 开始写妊娠日记 “头号大敌”——风疹 听说过“海豹儿”吗 孕妇的药品“黑名单” 能不能使用电热毯 能不能看电视 还能操作电脑吗 尽量不做X线检查 做B超检查放心吗 在怀孕的日子里 出差可以乘坐飞机吗 奇妙的羊水 体重增加了多少 经常量一量血压 我是“O”型血 葡萄胎的危险信号 巨大儿，是福是祸 亦喜亦忧的双胞胎怀孕的日子里 早一些补充营养 每天喝一杯牛奶 多吃瘦肉有好处 补充一些铁 尤其需要补碘 被遗忘的锌 小腿抽筋与缺钙 每餐吃一些绿色蔬菜 水果店中的挑选 经常晒晒太阳 “忌口”与偏食 一日三餐巧安排 能吃出来的聪明 让孩子长得更高 失落的咖啡 女人一生最美丽的曲线 善待你的乳房 离不开的胸罩 不穿高跟鞋和弹力袜 要不要系上腹带 洗澡的学问 孕期是否可以享受性爱 左侧卧，右侧卧，哪一种更好 也说“蝴蝶斑” 痔疮又犯了 脚肿怎么办 编一套孕妇体操 寻找一个好心情孕期的“红绿灯” 一封“特殊”的“家书” 胎儿也会“发脾气” 丈夫应学会听胎心 胎位正不正 “六月平脐” “绿灯行，红灯停” 你是否属于“高危妊娠” 流产与保胎的抉择、 妊娠高血压综合征 慢性肾炎患者能不能怀孕 告诉您一些肝炎知识 并不“甜蜜”的糖尿病 不轻松的话题：性传播疾病幸福的胎教 胎教并不神秘 布置一个温馨的家 到大自然中陶冶情趣 孕期培养高尚情操 音乐胎教的魅力 胎儿的“体操” 做一个孕期中好丈夫迎接小公民的来临 宝宝降临前的“通知” 分娩前的最后一课 准备住院了 让孩子自己迈出人生第一步 如果准备剖宫产 有劲用在宫缩时我的“坐月子”史 做妈妈的第一天 第二天我下了地 产后多汗不是病 学会观察恶露 月子里不能“捂” 教你做一套产后操 产后小的不愉快 “坐月子”吃什么 精心护理产后的乳房 怎样防止产后“发福” 消除你的忧郁 产后42天，别忘去做健康检查

<<准妈妈快乐教程>>

章节摘录

先从小丽说起吧。

妇女最佳生育年龄的选择，应当考虑两方面的因素：一是母亲什么年龄生的孩子，智力和体力最好；二是什麼年龄生孩子，难产的机会最少。

年龄过小就做了母亲（如“少女妈妈”），或刚够结婚年龄就生孩子，自己还是一个大孩子，身体没有完全发育成熟，怎么能承受抚养下一代的重任呢？

所以，生育过早，并不是明智之举。

年龄过大，尤其是妇女超过35岁，不仅怀孕的机会少，容易发生流产或出现难产，而且高龄产妇产生畸胎的可能性，明显超过24~30岁的妇女，尤其是可能生下先天愚型的孩子。

这样的孩子智力低下、身体孱弱，日后会成为家庭和社会的沉重负担。

一旦出现这种情形，将给一家人带来无穷的烦恼。

此外，产妇发生妊娠并发症的机会，也会随着年龄的增加而增加。

这些常见的并发症有妊娠高血压综合征（简称“妊高征”）、慢性高血压、糖尿病。

严重时，还会影响母亲和胎儿的健康，甚至危及他们的生命安全。

一般认为，女性最佳生育年龄为24~29岁。

孕妇年龄超过35岁，属于高龄产妇。

相对来讲，男性年龄对胎儿健康的影响不是那么重要。

一般认为，男性25~35岁为最佳生育年龄。

超过40岁，其后代的畸形发生率也会增加。

所以，就像一首歌中唱的那样：“该出手时就出手。

”到了该生孩子的年龄，就设法去生一个乖宝宝吧！

<<准妈妈快乐教程>>

编辑推荐

《准妈妈快乐教程》真实记录了一位准妈妈的心路历程伴随准妈妈一起走过难忘的日日夜夜告诉你在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。

怀孕，每一位女性期望的幸福时光，拥有一生中最骄傲、最美丽的曲线，孕育梦想，等待着梦想成真的时刻。

40年临床经验倾情打造。

<<准妈妈快乐教程>>

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>