第一图书网, tushu007.com

<<怀孕分娩育儿>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿>>

13位ISBN编号：9787229018474

10位ISBN编号：7229018471

出版时间：1970-1

出版时间：重庆出版社

作者：孙念怙 编

页数：285

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

前言

望子成龙，望女成凤，这是每一对做父母的共同心愿，每个孩子都是家里的掌上明珠，这更让每一对父母对“健康孕产、科学育儿”重视起来。
为此，本书从启动孕计划开始，先介绍了优生优育、孕前保健等知识，让年轻的父母们为将来拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备，紧接着介绍了生命的孕育过程，为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪、疾病预防等方面提供了体贴入微的指导。
当预产期越来越近，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多的麻烦和疑惑在时时困扰。
本书也给予了倾力关怀，一方面同步解读自然分娩全过程，另一方面也介绍了安全分娩法，让每一位临盆的准妈妈都能轻松自如、顺利踏实地等待天使的降临，直至母子健康平安。
与此同时，还特别关注了产后康复，介绍了新妈妈在产褥期的生活护理、调养方法，以及应对身体不适、产后疾病预防等，破除了传统坐月子的陋习。
为了实现天下父母“养育一个健康聪明的孩子”的心愿，本书详细讲述了初为人父母者如何成为孩子最好的老师，分阶段介绍了0～6岁宝宝的养育方法，包括婴幼儿的生长发育、启蒙教育、保健知识、常见疾病的防治与护理、意外情况处理与家庭急救等内容。
最后，我们衷心祝福准妈妈快乐、健康，祝福天下所有父母都能拥有一个健康、聪明的孩子，祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐地成长。

<<怀孕分娩育儿>>

内容概要

《怀孕·分娩·育儿》从启动孕计划开始，先介绍了优生优育、孕前保健等知识，让年轻的父母们为将来拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备，紧接着介绍了生命的孕育过程，为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪、疾病预防等方面提供了体贴入微的指导。
当预产期越来越近，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多的麻烦禾口疑惑在时时困扰。
《怀孕 分娩 育儿》也给予了倾力关怀，一方面同步解读自然分娩全过程，另一方面也介绍了安全分娩法，让每一位临盆的准妈妈都能轻松自如、顺利踏实地等待天使的降临，直至母子健康平安。
与此同时，还特别关注了产后康复，介绍了新妈妈在产褥期的生活护理、调养方法，以及应对身体不适、产后疾病预防等，破除了传统坐月子的陋习。
为了实现天下父母“养育一个健康聪明的孩子”的心愿，《怀孕 分娩 育儿》详细讲述了初为人父母者如何成为孩子最好的老师，分阶段介绍了0-6岁宝宝的养育方法，包括婴幼儿的生长发育、启蒙教育、保健知识、常见疾病的防治与护理、意外情况处理与家庭急救等内容。

作者简介

孙念怙，优生优育及遗传学专家。
1954年毕业于北京协和医学院，师从著名妇产科专家林巧稚教授，接受了严格、正规的医学基础及临床技能训练，历任北京协和医院妇产科住院医师,总住院医师、主治医师，教授；中国遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域创始人，至今仍担任卫生部遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域顾问。
在近六十年的医疗实践中，总结、积累了丰富的临床工作经验，特别在处理产科疑难及危重病例时，技术精湛。
业务娴熟，挽救了许多患者的生命，深受广大患者和同行的尊敬和信赖。

<<怀孕分娩育儿>>

书籍目录

Part 01 妊娠，你准备好了吗Chapter 01妊娠，你准备好了吗启动孕计划保持身体健康远离干扰因素避免药物避孕/调出最佳心情孕前检查&必要治疗妇科检查/脏腑检查常规检查/口腔检查/传染八项检查染色体检查孕前体检全接触女性孕前体检项目夫妻双方体检项目躲避受孕“ 雷区 ”“ 雷区 ”一：宫颈糜烂/“ 雷区 ”二：阴道出血/“ 雷区 ”三：输卵管炎/“ 雷区 ”四：卵巢囊肿/“ 雷区 ”五：肾病最佳受孕时机最佳受孕季节/最佳受孕机会最佳受孕时间/最佳受孕年龄准爸爸的合格证保持良好的身体状态保持良好情绪/远离有害设备/注意生殖系统卫生孕前停止烟酒/多吃助孕食物做妈咪的好状态愉快的心情/劳逸均衡均衡的营养/健康的体魄理想的体重克服不孕症女性不孕的原因女性不孕的治疗神秘的遗传世界遗传是怎么回事/宝宝可以遗传什么生男生女由着你性染色体与宝宝性别食物酸碱度与宝宝性别/性生活方式与宝宝性别Chapter 02 完美受孕，一次生命的接吻生命的开始-有效的妊娠信号精子的形成精子的质量排卵的过程／受精着床怀孕的第一个征兆妊娠第反应——停经月经和你“ 藏猫猫 ”／月经跟你“ 开玩笑 ”轻松应对早孕反应早孕反应包括什么缓解早孕反应的方法预产期，你会算吗月经周期测算法／基础体温曲线法胎动日期计算法／B超计算法／反应日期测量法专题：解说胎梦关注生活小细节美容需慎重牙齿保健／睡眠需充足／洗浴需注意Chapter 03 10月，完美孕期新旅程1月，爱的懵懂孕妈妈写真准爸爸须知／胎宝宝快照／营养专家指点迷津2月，不安中的等待孕妈妈写真／准爸爸须知／胎宝宝快照喜酸妈妈怎样选食物／营养专家指点迷津3月，谨慎加小心孕妈妈写真／准爸爸须知胎宝宝快照营养专家指点迷津／B超检查妊娠初期的不快症状＆应对措施呕吐食欲减退／厌油腻／烦躁不安尿频4月，踏上征程孕妈妈写真胎宝宝快照／多种锻炼方式任你选择准爸爸须知／营养专家指点迷津提防牙病5月，第一次的胎动孕妈妈写真胎宝宝快照／准爸爸须知／营养专家指点迷津运动方案／了解微妙的胎动测量胎动的方法第二次B超检查6月，爱的互动孕妈妈写真／胎宝宝快照／准爸爸须知营养专家指点迷津／运动方案日常动作妊娠中期的不快症状&应对措施便秘痔疮／阴道分泌物增加7月，大肚皮的快乐孕妈妈写真／胎宝宝快照／准爸爸须知营养专家指点迷津／运动方案洗澡该注意什么8月，快乐的沟通孕妈妈写真／胎宝宝快照／准爸爸须知营养专家指点迷津／产前运动早知道腹痛不可小视9月，甜蜜的期待孕妈妈写真／胎宝宝快照／准爸爸须知第三次B超检查／营养专家指点迷津／一日饮食套餐10月，痛并快乐着孕妈妈写真／胎宝宝快照准爸爸须知／营养专家指点迷津／分娩前兆知多少助产运动妊娠晚期的不快症状&应对措施水肿／抽筋失眠／胃灼热Chapter 04 胎教，让宝宝具有更高的智商胎教的艺术头脑冷静，知识专业程度适宜，方法可靠／胎教要有持续性胎教的第一法宝——运动运动胎教对妈妈的好处运动胎教对宝宝的好处胎教的第一法宝——音乐孕妈妈聆听音乐的姿势胎宝宝最喜欢的音乐／给宝宝唱首歌胎教的第一法宝——抚摸抚摸胎教的时间及注意事项抚摸胎教对胎宝宝有哪些好处／抚摸胎教的几种方法胎教的第一法宝——语言语言胎教益处多／妈妈与宝贝的语言交流／爸爸与宝贝的话言交流语言胎教的注意要点新鲜便捷的胎教方法编织胎教，宝宝心灵手巧／绘画胎教，宝宝更具审美观做做算术，宝宝更聪明／环境胎教，陶冶宝宝的情操Chapter 05 迟来的挑战，“ 高龄 ”也优产选对医院，避开“ 畸形 ”高龄孕妈妈，如何做到优生高龄孕妈妈的必要检查专家指导异常妊娠流产原因＆预防早产原因&预防宫外孕缓解身体不适有妙招恶心、呕吐／易疲倦失眠／睡觉时抽筋浮肿／便秘、痔疮／眩晕、心悸、气喘学会打理日常生活营养管理乳房护理体重管理Part 02 分娩，让这份激动保持永远Chapter 01 分娩，天使的降临同步解读自然分娩全过程第一阶段：阵痛开始至子宫颈全开第二阶段：子宫颈全开至胎宝宝娩出／第三阶段：胎宝宝娩出至胎盘娩出剖腹产安全吗剖腹产是不是解决分娩疼痛的好办法剖腹产能避免难产的危险，一定很安全吗安全分娩法，母子均健康安排好分娩前的饮食与医生配合很关键／丈夫要扮演好自己的角色分娩种类任你选阴道自然分娩／剖腹分娩无痛分娩导乐式分娩分娩中的措施放松情绪，舒缓阵痛减少活动，应对突破的羊水／采取果断措施，改善胎宝宝缺氧状态应对胎儿窘迫的种类／积极配合，避开难产这道“ 槛 ”／严密监护，警惕脐带脱垂采取止血措施，避免大出血专题：宝宝，我们准备好了……Part 03 父母是孩子最好的老师

章节摘录

插图：多数宝宝在这时候刚刚会说话，宝宝说话是一个缓慢的过程，要以正常心、理看待宝宝不说话，培养宝宝的说话情绪。
爸爸妈妈可以按照以下几点来做：经常鼓励赞美宝宝，让他树立信心。
尊重宝宝，不当众揭宝宝短，比如宝宝尿床、口吃之类的事情。
爸爸妈妈可以采取精神或物质奖励的办法鼓励宝宝的点滴进步。
每天固定一个时间，把宝宝抱在怀里，和他一起看图画书并念给他听。
这些规范化、具有韵律且优美的语言会在宝宝的大脑里形成印象，虽然宝宝不能完全理解，但能帮助他逐步建立语言方面良好的品位。
强化宝宝由词组表达变为短句表达，如宝宝以重复“饼干”来表达想吃饼干时，妈妈可以将句子逐渐延长为“吃饼干”、“宝宝吃饼干”等，让宝宝能够简单模仿。
让宝宝多接触同伴，培养说话愿望。
集体活动是宝宝间相互交流的纽带。
在集体中，宝宝们互相帮助，互相学习，并可以从同伴那里获得安全感。
同伴之间能彼此吐露心声，从而使宝宝不再沉默。

媒体关注与评论

优生就是让每个家庭都拥有健康的宝宝，优育就是让每个出生的宝宝都可以接受良好的教育，每一对父母都应把好优生优育第一关。
——孙念怙，北京协和医院妇产医师、林巧稚最得意弟子用全新理念培育宝宝，从饮食上打造健康宝宝，在游戏中培养高智商宝宝。
领先的孕育，领先的成长，领先的未来，全家总动员，与宝宝一起快乐成长! ——高振敏，首都儿科研究所主任医师。
儿童保健师

编辑推荐

《怀孕·分娩·育儿》：环保纸，无污染封面工艺，环保油墨印刷给宝宝一个更加健康的成长环境北京协和医院妇产医师、林巧稚最得意弟子孙念怙教授倾力指导轻松孕育健康、聪明的宝宝内文用纸森林管理委员会（FSC）权威认证的环保纸——爱护地球，给宝宝创造一个更加健康的成长环境。
无污染封面工艺、环保油墨印刷——减少环境污染，让妈妈和宝宝享受更加健康的阅读。
节能地探的生活理念——保护地球从我做起，环保、绿色、自然、舒适的生活方式原来如此简单。
风险关爱他人——奉献爱心，实现最真诚的情感传递。
爱心妈妈们每购买一册图书，将会有1元钱捐赠给中国红十字基金会嫣然天使基金，用于唇腭裂儿童的医疗救助。

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