

<<怀孕.分娩.坐月子.育儿百科全书>>

图书基本信息

书名：<<怀孕.分娩.坐月子.育儿百科全书>>

13位ISBN编号：9787506479332

10位ISBN编号：7506479338

出版时间：2011-11

出版时间：周忠蜀 中国纺织出版社 (2011-11出版)

作者：周忠蜀

页数：353

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>

## 内容概要

怀孕为女人揭开生命中崭新的一页，科学分娩是每个家庭心之所系，坐月子是中国人自古以来的民间传统，成功育儿更是万千家庭和父母们的强烈愿望与迫切心声。

怎样才能安度怀孕、分娩、坐月子以及育儿这些对于年轻父母们而言生命中的特殊时期，又怎样才能无微不至、科学全面地养育宝宝呢？本书为您设置了“怀孕”、“分娩”、“坐月子”、“育儿”四个部分，详细讲解了准妈妈们在怀孕、分娩、坐月子和育儿过程中所遇到的各种问题以及应对方法。

怀孕篇：介绍孕前准备，告诉您优生优育的秘诀、最佳怀孕季节、孕前的营养准备、提高精子和卵子质量的方法以及怀孕禁忌等。

在这部分内容中，我们和您一起探寻孕期中每个月孕妈妈和胎宝宝所经历的神奇变化，引领您展开奇妙的旅程。

分娩篇：系统地讲解分娩前兆、剖宫产、自然分娩、拉梅兹待产按摩放松法、产前营养及保健方法，从而消除分娩紧张和困惑，助您轻松顺利地成功分娩。

坐月子篇：立足于“母子健康”这一核心目标，将告诉您一些在月子里的日常自我护理和运动保健以及出月子后的心态调整的好方法，让年轻妈妈们轻轻松松坐月子。

育儿篇：介绍0~2岁宝宝养育的相关知识，从宝宝身体发育状况、喂养方法、护理知识、行为习惯、智力培养、疾病等方面全方位、多角度地介绍宝宝养育的相关问题，力求做到宝宝养育的所有问题都能从本书内找到解决方案，从而让您科学地养护宝宝，让宝宝身体更健康、头脑更聪明。

《怀孕.分娩.坐月子.育儿百科全书（超值彩版）：芝宝贝113》以简单、轻松的风格，传播人性化、通俗化、科学化的孕产育儿百科知识。

让初为人母、初为人父的年轻夫妻们少一分担心，多一分安心，少一分忧心，多一分开心！

## 作者简介

周忠蜀，卫生部及北京市卫生专业高级技术资格评审专家，中日友好医院童任医师，北京大学医学部教授，中国协和医科大学博士生导师1982年毕业于华西医科大学，曾在北京医科大学第一附属医院、北京儿童医院学习两年，后留学日本并获博士学位。

从事儿科临床、教学、科研27年。

对儿科疑难重症尤其在小儿神经、遗传疾病如癫痫、脑瘫、新生儿惊厥、缺氧缺血性脑病、苯丙酮尿症等的诊治有较丰富的临床经验。

培养博士、硕士研究生9名。

负责及参与国家级、部级、院级和中日两国合作课题多项。

主编的《图解育儿万事通》、《育儿早教一本全》等书，深受广大父母好评。

## 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个月(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宫外孕的成因宫外孕的情形宫外孕的症状宫外孕的治疗方法流产的原因流产的种类流产的症状人工流产人工流产对母体的直接伤害人工流产后遗症人工流产后的休养孕妇不宜穿化纤内衣裤孕妇不宜久沐热水浴孕妇不宜开灯睡觉孕妇不宜久看电视孕妇眼睛保健操怀孕第3个月(9~12周)胎儿的发育状况孕妇的身体变化孕妇本月生活指南孕妇装孕妇工作装孕妇内衣裤的选择孕妇宜选择合适的鞋子孕妇科学饮水能健脑防病手指健脑操的做法足尖及踝关节运动孕妇宜早晨散步做好孕期保健的方法孕期保健的好处孕妇保持正确姿势对胎儿的好处怀孕第4个月(13~16周)胎儿的发育状况孕妇的身体变化孕妇本月生活指南孕妇头晕孕妇心悸、气喘孕妇下痢孕妇腹胀阴道分泌物增多预防妊娠纹的方法同卵与异卵双胞胎的差别双胞胎妊娠的注意事项合理处理家务适度运动和散步孕妇游泳的注意事项居家、在外力求安全外出旅行注意事项采取侧卧位休息孕中期孕妇保健操的注意事项孕中期孕妇保健操的做法孕中期怎样做一个合格准爸爸孕中期性生活常识怀孕第5个月(17~20周)胎儿的发育状况孕妇的身体变化孕妇本月生活指南孕妇要保持愉快的情绪孕妇要预防痔疮孕妇应注意外阴部清洁孕妇应注意口腔卫生怀孕第6个月(21~24周)胎儿的发育状况孕妇的身体变化孕妇本月生活指南孕期家庭环境要重视孕中期要保持正确的睡姿需要做B超检查的情况.....第二篇 分娩篇第三篇 坐月子篇第四篇 育儿篇

## 章节摘录

版权页：插图：一般情况下，从发现自己的腹内已萌发出一个小生命时起，多数孕妇便意识到保护和培养这一幼小生命的责任感和使命感，她努力捕捉来自宫内的任何一点细小的信号，自然而然地开始了和小生命的“对话”，同他进行着亲切而又温暖的交流。

当然，由于每一位孕妇的家庭环境、文化素养、道德修养、对胎教的认识与付出的时间和精力，以及投注的爱心等方面的差异，造成了胎教的不同结果。

因此，每一位即将做妈妈的人都应充分认识自己所肩负的责任，增强体质，加强修养，很好地进入“主角”的角色，为孩子的超早期教育尽自己的最大努力。

说到这里，也许有些孕妇会因为自己的文化水平不高等因素而感到气馁，对胎教缺乏信心。

其实，在胎教过程中最为关键的莫过于妈妈的爱心。

只要你把培养孩子作为生活的中心，付出一切可能的精力和时间，倾注你全部的爱心，那么你的孩子就一定会令人满意。

不要以为胎教只是未来父母的责任，实际上，家庭的其他成员，尤其是孩子未来的爷爷、奶奶、外婆、外公等人也在胎教中起着一定的作用。

目前我们国家提倡一对夫妇只生一个孩子。

因此，一些老人，尤其是爷爷、奶奶往往希望生一个“虎头虎脑”的孙子，而不想要孙女。

这样，就给孕妇带来了一定的精神压力，甚至造成心理障碍，以至影响胎儿的发育。

还有一些老人，往往是孕妇的母亲或婆婆，总爱滔滔不绝地介绍自己当年的亲身感受和经历。

当然，这样做不无益处，但是，其中也有不少夸大之词，甚至把一切都说得困难而又痛苦，这对于孕妇来说无疑是一种不良刺激，甚至会使她产生条件反射，从而导致一场痛苦而又沉闷的怀孕和分娩，这同样会给胎儿造成极为不利的影

编辑推荐

《怀孕·分娩·坐月子·育儿百科全书(超值彩版)》：完美的孕产育儿宝典、成就宝宝幸福的一生！知名权威的儿科专家陪您一起迎接小天使的到来，让您有的放矢地了解孕前、孕中、产后的所有问题，让您平平安安生宝宝，科学时尚坐月子，让您的宝宝在快乐中聪明健康地成长。

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>