

<<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：9787510104527

10位ISBN编号：7510104521

出版时间：2010-6

出版时间：张秀丽 中国人口出版社 (2010-06出版)

作者：张秀丽

页数：443

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>>

### 内容概要

你是否准备要一个可爱的宝宝来增添家的温馨？

你是否在寻找相关的知识书籍？

那就别瞎忙活了，好书就在你的眼前。

《怀孕分娩育儿百科》内容丰富，选材新颖，全面科学地介绍了十月怀胎中所需要的知识，力求对年轻的夫妇们予以更系统、更全面地指导，真正做到一书在手，心中无忧！

## 书籍目录

PART1 孕前准备  
孕前经济和心理准备  
心理准备  
经济准备  
作一次优生咨询  
好心情孕育优良的卵子、精子  
妈妈的情绪  
生理期减压秘籍——6种情绪调节法  
面临经济压力到底要不要孩子  
孕前饮食健康储备  
进行综合饮食调整  
孕前应停止辛辣和高糖食品  
补充准妈妈专用维生素  
补充叶酸  
要趁早  
孕前先排毒  
远离咖啡、可乐等刺激物  
远离食品添加剂  
避免食物过敏  
孕前运动健康储备  
做体重适合的准妈妈  
培养孕前健身习惯  
健身应避免颠簸  
准备做爸爸应调整运动方式  
职场女性的孕前保健  
女性孕前安全工作  
要则女性孕前应回避的工作  
高龄女性孕前必须要做的安全措施  
孕前优生知识  
最佳受孕年龄  
最佳受孕季节  
最佳受孕时刻  
最佳性爱姿势  
排卵日期推算  
孕前体检  
孕前防疫  
停止避孕  
如何判断怀孕

PART2 孕期第一个月(0~4周)  
宝宝和准妈妈的身体变化  
小宝宝的发育情况  
准妈妈身体的变化  
计算预产期  
准妈妈饮食健康  
准妈妈饮食基本原则  
准妈妈不宜喝咖啡  
准妈妈不宜饮酒  
准妈妈食谱精选  
准妈妈日常保健  
快乐“孕”动——卧姿收缩骨盆  
准妈妈不宜玩宠物  
不适合准妈妈进行的运动  
高龄准妈妈孕期安全事项  
孕早期患风疹后不宜继续妊娠  
做过剖宫产的准妈妈须知  
新婚怀孕要预防流产风险  
准妈妈生活用品早安排  
准妈妈职场保健  
准妈妈孕期工作安全  
准妈妈上下班安全对策  
孕期疾病和妊娠反应  
准妈妈慎用药物  
什么是宫外孕  
如何预防和及时发现宫外孕  
孕期胎教  
胎教的概念  
胎儿的发育特点  
孕早期胎教重点

PART3 孕期第二个月(5~8周)  
宝宝和准妈妈的身体变化  
小宝宝的发育情况  
准妈妈身体的变化  
准妈妈如何更了解腹中宝宝  
准妈妈饮食健康  
准妈妈应少吃的10种食物  
补充维生素并非多多益善  
孕吐时期饮食指导  
准妈妈食谱精选  
准妈妈日常保健  
快乐“孕”动——抬头和抬肩  
准妈妈谨防化妆品中毒  
如何看懂医院检验单  
准妈妈孕早期不宜旅行  
孕瑜伽帮助放松  
准妈妈防止背部受伤  
双胞胎妊娠  
准妈妈的保健  
注意外阴卫生  
过度清洗阴道有害无利  
什么样的胸罩适合准妈妈  
准妈妈职场保健  
孕二月准妈妈工作有禁忌  
如何在工作中缓解孕期反应  
如何让孕期工作更轻松  
准妈妈职场孕吐巧应对  
孕期疾病和妊娠反应  
轻松度过妊娠反应  
将展吐不适减轻到最低  
准妈妈为什么要查风疹病毒  
妊娠呕吐不宜用止吐药  
孕早期3个月阴道出血  
孕期常见的牙周问题  
如何预防流产  
流产征兆和应急处理  
孕期胎教  
制订胎教方案  
给宝宝提供一个舒适的环境

PART4 孕期第三个月(9~12周)  
宝宝和准妈妈的身体变化  
小宝宝的发育情况  
准妈妈身体的变化  
准妈妈饮食健康  
糖尿病  
准妈妈饮食指导  
准妈妈应合理补铁  
准妈妈应保证足够的蛋白质  
准妈妈喝骨头汤补钙好吗  
准妈妈食补品应谨慎  
准妈妈食谱精选  
准妈妈日常保健  
快乐“孕”动——卧姿提升腹部  
准妈妈运动需有度  
准妈妈需作哪些常规检查  
准妈妈做家务安全  
准妈妈孕早期应立即去医院的情况  
B超检查对宝宝有影响吗  
准妈妈不宜拔牙  
孕早期发生胃烧灼疼怎么办  
准妈妈职场保健  
准妈妈要小心电磁辐射  
准妈妈日常乘车注意事项  
准妈妈骑车上下班注意事项  
准妈妈不要久吹空调  
孕期疾病和妊娠反应  
准妈妈能接受免疫预防注射吗  
准妈妈与x线习惯性流产及原因  
什么时候是致畸的敏感期  
准妈妈感冒怎么办  
准妈妈慎用抗生素  
孕期胎教  
温馨的家庭利于优生  
培养宝宝的好习惯  
胎儿教育是爱  
宝宝情商的培养

PART5 孕期第四个月(13~16周)  
宝宝和准妈妈的身体变化  
小宝宝的发育情况  
准妈妈身体的变化  
准妈妈饮食健康  
准妈妈要补锌  
准妈妈喝茶过多影响胎儿营养  
并非越多越好  
准妈妈食谱精选  
准妈妈日常保健  
快乐“孕”动——卧姿伸展腿筋  
准妈妈的外出旅游  
血清筛查防止唐氏综合征  
准妈妈应注意冬季保健  
准妈妈肚子小是怎么回事  
孕中期定期检查及项目  
孕中期要警惕的危险症状  
孕中期是作产前诊断的最佳时期  
准妈妈职场保健  
准妈妈可以乘电梯吗  
准妈妈要学会给自己减负  
孕期疾病  
夜间小腿肚抽筋  
准妈妈眩晕的对策  
准妈妈需预防痔疮  
警惕高危妊娠  
腹部大于妊娠月份  
腹部小于妊娠月份  
孕期胎教  
什么时候可以听到胎心音……

PART6 孕期第五个月(17~20周)  
PART7 孕期第六个月(21~24周)  
PART8 孕期第七个月(25~28周)  
PART9 孕期第八个月(29~32周)  
PART10 孕期第九个月(33~36周)  
PART11 孕期第十个月(37~40周)  
PART12 分娩前后  
PART13 新生儿养护  
PART14 宝宝出生第二个月  
PART15 宝宝出生第三个月  
PART16 宝宝出生第四个月  
PART17 宝宝出生第五个月  
PART18 宝宝出生第六个月  
PART19 宝宝出生第七个月  
PART20 宝宝出生第八个月  
PART21 宝宝出生第九个月  
PART22 宝宝出生第十个月  
PART23 宝宝出生第十一个月  
PART24 宝宝1岁了  
PART25 宝宝1岁1~3个月  
PART26 宝宝1岁4~6个月  
PART27 宝宝1岁7~9个月  
PART28 宝宝1岁10~2岁  
PART29 宝宝2岁1~3个月  
PART30 宝宝2岁4~6个月  
PART31 宝宝2岁7~9个月  
PART32 宝宝2岁10~3岁

## <<怀孕分娩育儿百科>>

### 章节摘录

插图：一般来说，女性怀孕的高峰期在24～25岁。

优生学家认为，最佳的受孕年龄在24～29岁。

因为这个年龄段女性的身体已发育成熟，且此时最为健壮，精力最旺盛，卵巢功能最活跃，排出的卵子质量最高。

这时受孕，将会获得最佳胚胎，而且妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆宝宝的发生率最低，且分娩顺利。

另一方面，这个阶段的夫妻精力比较充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好宝宝。

女性如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的妈妈争夺营养，对妈妈健康和胎儿的发育都不利。

而女性过晚婚育，特别是35岁以后才怀孕，患妊娠高血压、妊娠期糖尿病、巨大儿、难产、剖宫产的概率都会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会也会加大。

而且由于准妈妈年龄偏大，卵巢功能开始衰退，卵子出现“老化”现象，生出畸形宝宝、痴呆宝宝的概率明显增高。

男性的最佳生育年龄阶段在25～35岁。

这时，男性的身体、心理及智慧也都趋于完善，精子活跃率最高，性欲也比较旺盛，且有了比较稳定的经济收入，能够充分担负起抚育后代的重任。

## <<怀孕分娩育儿百科>>

### 编辑推荐

《怀孕分娩育儿百科》：博尔乐与宝宝树联合提供全面孕育指导，您可以：工作日拨打热线咨询，登录网站查询知识、结交朋友、领取赠品，另有“私人医生”产品，提供一对一专家指导和高质量服务通道，服务时间延至晚10点和周六日。

专家热线，博尔乐，宝宝树。

宝宝树是中国规模最大最受关注的育儿网站，宝宝树的宗旨是爱·交流·成长，在宝宝树网站注册建家，与中国千万父母共同分享宝宝成长足迹，获得全方位育婴知识，缤纷个性内容满足你育儿生活的多方位需求。

获取知识，记录成长，交流分享，免费试用。

<<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>