

<<我最想要的怀孕书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的怀孕书>>

13位ISBN编号：9787510109492

10位ISBN编号：7510109493

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

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>

<<我最想要的怀孕书>>

内容概要

本书针对80后初次妊娠的准妈妈，详细讲解怀孕前、孕期、分娩及产后应注意的事项，涉及不同时段母体和胎儿的变化特点、饮食营养、日常起居保健、胎教、产检安排、常见不适或疾病的防治，以及孕期用药宜忌等，每个知识点都是准妈妈最为关心或值得注意的。

<<我最想要的怀孕书>>

作者简介

陈宝英 女，主任医师、教授。
中国女医师协会副会长、北京女医师协会会长。

首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。

世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任。

40余年从事妇产科保健及妇幼保健工作，作出了突出贡献。

<<我最想要的怀孕书>>

书籍目录

孕期40周胎儿发育图解

第1章 备孕期，细节决定精卵质量

了解受孕与优生知识，怀上最棒一胎

学会计算排卵期

月经不规律怎样测量排卵期

孕前将月经调理好

怎样性交可提高受孕几率

35岁是女人生育的一道坎

优生优育要避免这些季节

孕前离开影响怀孕的工作岗位

避开十大“黑色”受孕时间

夫妻血型不合怀孕要谨慎

双胞胎和多胞胎是如何形成的

哪些夫妻要做遗传咨询

做孕前体检，排除健康隐患

选择合适的孕检医院

孕前准妈妈体检内容

孕前准爸爸体检内容

怀孕前要治好这些妇科炎症

怀孕前别忘看牙医

孕前需注射的几种疫苗

患乙肝能怀孕吗，会不会遗传

建议做“优生四项”检查

总怀不上应去医院做不孕检查

孕前补足营养，为10月孕期打基础

改掉这些不良饮食习惯

不需刻意进补，饮食均衡就足够

补充维生素E有助受孕

看看这些重要营养素你缺不缺

常吃有利于排出体内毒素的食物

长期服避孕药的女性应多喝牛奶

停药避孕药后要多吃哪些食物

孕前3月开始补充叶酸

能提高精子质量的食物

孕前应慎重吃的食物

孕前生活保健，调养出最健康的身体

按科学的作息时间规律作息

改掉不良生活习惯

孕前做适量运动，增强体质

将体重调整到有利怀孕的状态

孕前6个月需停药避孕药

养宠物时怎样避免感染弓形虫

孕前便秘的调理方法

备孕期间准爸妈都要谨慎用药

遗传与生男生女，你的宝宝更像谁

<<我最想要的怀孕书>>

绝对遗传

有半数以上概率的遗传

遗传性较高的疾病

宝宝的智商由母亲决定吗

如何优化你的遗传基因

揭开生男生女的奥秘

第2章 根据孕期营养需求调整饮食细节

孕早期营养需求与饮食原则

孕早期重点补充叶酸

三款补叶酸家常美食

科学安排好三餐

饮食宜清淡, 易消化

酸味食物要注意挑选

推荐几款开胃食物

孕期每日喝水安排

食盐量控制在每日5~6克

孕早期可以多吃嫩玉米

孕中期营养需求与饮食原则

孕中期补钙, 未来宝宝长得更高

三款补钙家常美食

孕中期补铁, 预防缺铁性贫血

三款补铁家常美食

一天可吃5~6餐或更多餐

不要走入这些饮食误区

准备一些适合准妈妈吃的零食

孕期营养不发胖的饮食方法

工作餐要会吃并吃好

孕晚期营养需求与饮食原则

孕晚期补膳食纤维, 防治便秘

三款润肠通便家常美食

DHA——促进胎儿大脑发育

三款益智健脑家常美食

孕晚期保证营养均衡即可

防止营养过剩生出巨大儿

少食多餐防止胃灼热、腹胀

三款缓解胃灼热的家常美食

预防早产营养关照

三款预防早产家常美食

孕期身体不适的饮食调节

孕吐(孕2~3个月)

失眠多梦(整个孕期)

浮肿(孕7~8个月)

便秘(孕中、后期)

孕期尿频(孕早期和孕晚期)

孕期饮食安全与饮食宜忌

孕期禁忌食物列表

吃鸡蛋要注意量和搭配禁忌

<<我最想要的怀孕书>>

孕期吃肉有哪些宜忌

怀孕后这些水果要少吃

哪些蔬菜适合生吃, 哪些只能熟吃

孕期补钙的3大误区

准妈妈的饮食不宜过于精细

第3章 关注胎儿发育并进行科学胎教

关于胎教

每个胎宝宝都是天才

经过良好胎教的宝宝会更聪明

每天进行胎教的最佳时间

准爸爸参与胎教好处多多

胎教方法提前学

情绪胎教, 贯穿整个孕期

音乐胎教, 贯穿整个孕期

抚摸胎教, 孕20周以后

语言胎教, 孕6~7月是最佳时期

光照胎教, 孕7月宜开展

孕早期胎教进行时

孕早期胎儿发育情况

情绪胎教: 对着镜子微笑

情绪胎教: 伺弄花草

情绪胎教: 看漂亮宝宝的图片

动手时间: 做布书

听歌时间: 睡前听一听《摇篮曲》

看场电影: 《好孕临门》

阅读时间: 《猜猜我有多爱你》

孕中期胎教进行时

孕中期胎儿发育情况

抚摸胎教: 触压拍打练习

抚摸胎教: 玩“踢肚游戏”

语言胎教: 给宝宝取个小名

音乐胎教: 《梦幻曲》

故事时间: 《王冕学画》

阅读时间: 泰戈尔《我的歌》

艺术胎教: 赏画《喂奶的圣母》

妈妈唱歌给胎儿听

孕晚期胎教进行时

孕晚期胎儿发育情况

情绪胎教: 感受大自然的美景

光照胎教: 让胎宝宝跟踪光源

语言胎教: 用英语和胎宝宝说话

音乐胎教: 《让世界充满爱》

故事时间: 《小兔子乖乖》

阅读时间: 朱自清《春》

智力胎教: 教胎宝宝认识图形

第4章 孕期身体变化与产检细节

身体每个月都在发生变化

<<我最想要的怀孕书>>

孕2月起：乳房增大、白带增多、尿频
孕4月起：胃口增大、肚子变大、尿频缓解
孕5月起：出现静脉曲张和妊娠纹
孕6月起：下肢开始浮肿
孕7月起：出现痔疮
孕8月起：胃部不适、呼吸不畅、腰背疼痛
孕9月起：再次出现尿频
孕期检查时间与项目安排
孕12周内，检查1次
孕13~28周，每月检查1次
孕28~36周，每半月检查1次
孕36周至分娩，每周检查1次
关于B超检查的诸多问题
需要警惕的异常情况
孕早期阴道出血、下腹疼痛
胎动减少或停止
羊水异常
孕晚期阴道出血、下腹疼痛
胎位不正
羊水早破
孕期用药细节
用药也有安全期
怀孕期间可以使用的药物
眼睛干涩选购眼药水有讲究
怀孕期间要禁止使用的药物

第5章 准妈妈日常生活保健与身体健康

孕期居家、睡觉
创造一个良好的居家环境
要不要穿防辐射服
每天接触电脑时间多少才安全
孕期如何健康看电视
日常生活中常会接触的辐射源
夏天如何使用空调、电扇
能使用蚊香、花露水吗
让你美美睡好觉的方法
孕期睡硬床好还是软床好
采取合适的睡姿更健康
孕期怎样过性生活
孕期穿戴、护肤、洗澡
孕期可以使用的护肤品
孕期禁止使用的美容产品
准妈妈在孕期可以化妆吗
孕期要做好皮肤护理
孕期注意防止皮肤过敏
孕期不适合佩戴的首饰
孕期需要选择合适的孕妇乳罩
孕期穿平底鞋还是高跟鞋

<<我最想要的怀孕书>>

孕期洗澡注意事项

孕期如何护理头发

孕期可以泡脚吗

孕期运动、出行

适合孕期做的运动

孕期做瑜伽的注意事项

孕期各阶段适合做的瑜伽动作

孕中期是游泳的最佳时间

散步是孕期最好的运动

锻炼骨盆底肌肉，助自然分娩

拉梅兹呼吸法，减轻分娩疼痛

孕期什么时间旅行最安全

孕期注意防晒，预防妊娠斑

外出时让人注意到你是个孕妇

孕期疾病

牙出血、牙痛

感冒（或流行感冒）

风疹

妊娠高血压（孕7~8个月）

妊娠糖尿病

阴道炎

孕期工作

孕期工作注意事项

在办公室里可以做的小运动

告诉老板怀孕消息的最佳时间

何时停止工作比较好

产假的相应规定

怀孕后你可以享受的权利

提前为产假做规划

第6章 分娩常识与临产前后细节

分娩常识

分娩全过程：三大产程

临产征兆：宫缩阵痛、见红、破水

关于“灌肠”和“剃毛”

疼痛说明你的宝宝要出生了

进入产房后你需要做什么

临产前做好充足的准备

这些产前准备工作你做了吗

超全待产包清单

临产禁忌

临产饮食

选择适合你的分娩方式

你适合顺产还是剖宫产

什么情况下须选择剖宫产

剖宫产手术流程

什么是无痛分娩

什么是导乐分娩

<<我最想要的怀孕书>>

什么是水中分娩
分娩可能出现的问题
宫缩乏力
会阴侧切
过期妊娠
急产
难产

第7章 月子里的身体调节与产后恢复

产后前三天需要注意的事
产后第一天
产后第二天
产后第三天
坐月子的饮食原则与饮食宜忌
月子里的饮食原则
坐月子期间不能吃的食物
适合月子里食用的营养食物
月子里怎样喝汤最科学
产后必须喝生化汤吗
总感觉口渴能否多喝水
有利婴儿大脑发育的营养素
月子里身体变化与饮食重点
产后第一周饮食重点：开胃为主
产后第二周饮食重点：清补+催乳
产后第三周饮食重点：补血为主
产后第四周饮食重点：易消化为主
产后第五、六周饮食重点：塑身美体
坐月子的日常护理细节
产后学会观察恶露
会阴侧切后伤口护理
剖宫产伤口护理与清洁
产后多久可以洗澡、洗头
产后出汗较多有问题吗
产后恢复性生活的时间
产后“第一次”注意事项
产后常见病与解决方法
产褥中暑
恶露不尽
乳腺炎
子宫脱垂
便秘与痔疮
产后抑郁症
索引

<<我最想要的怀孕书>>

章节摘录

版权页：插图：在排卵期同房较易受孕，在一个月经周期中会有一个卵子发育成熟，大约2周后（也就是月经来后的第14天左右），成熟卵泡破裂，卵子会从卵巢排出后进入输卵管，然后在输卵管中存活2~3天，以等待与精子的相遇，这个时期就叫做排卵期。

如果在此时刚好同房，精子就会与卵子相遇而受孕，而如果错过了这几天，卵子就会逐渐萎缩死亡，直到下次排卵期到来，有成熟的卵子排出才可能怀孕。

那么到底怎样计算排卵期呢？

如果你的月经周期很准的话，你的排卵日期一般是在下次月经来潮日倒数第14天，最多不超过16天（有研究证明超过14天说明卵子质量较好）。

比如：如果你的月经周期为28天，那么排卵日就是来月经后的第14天；如果你的月经周期是35天，那么排卵日就是月经过后的第21天；而如果你的月经周期只有21天，那么排多卵日就是月经后的第7天。而排卵期则定为排卵日的前5天与后4天之间，因为卵子可在输卵管中存活2~3天，精子能在女性体内存活2~3天，所以，在排卵日的前后几天同房都可能受孕。

因此，如果你的月经周期准的话，在排卵日（下次月经来潮日倒数14天）的前5天和后4天同房是比较容易怀上宝宝的。

<<我最想要的怀孕书>>

编辑推荐

《我最想要的怀孕书》是80后新手父母一站式怀孕指导手册。
孕前体检确保健康受孕调整饮食满足营养需求关注产检掌握身体变化临产前细节与分娩过程。

<<我最想要的怀孕书>>

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>