

<<孕妈妈全程生活指导·新版>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈全程生活指导·新版>>

13位ISBN编号：9787530448151

10位ISBN编号：7530448153

出版时间：2010-10

出版时间：李月英、王琪 北京科学技术出版社 (2010-10出版)

作者：李月英，王琪 编

页数：218

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>

<<孕妈妈全程生活指导·新版>>

前言

怀孕是每个女性生命中最期待、最特别的幸福时光，也是最需要充分准备和科学指导的重要阶段。在长达10个月的孕期中，每个月孕妈妈的身体变化、胎宝宝的生长发育，以及日常营养、胎教、保健、出行穿衣等生活细节，都需要全方位的悉心呵护。

本书以图文并茂的形式，由经验丰富的妇产科专家提供最全面、系统和权威的孕期指导。

自出版以来，深受广大读者喜爱，伴随万千读者及其家庭度过了他们的幸福孕程。

经历四年的沉淀和积累，经过权威产科专家的不断论证与指导，在又一个收获的季节里，我们倾心推出这本修订后的《孕妈妈全程生活指导·新版》，秉承第一版“让图书更精彩，让关爱更细致”的特点，在修订原有内容的基础上，更增加了孕前的身体调整以及更加具体的胎教内容。

此外，还有许多细节化的小提示让孕妈妈倍感贴心，也让孕期生活更加多彩，宝宝的健康更有保障。

希望本书能够继续得到大家的喜爱，并帮助更多的孕妈妈了解、适应并享受十月怀胎带来的变化，踏实而幸福地孕育崭新的小生命。

祝所有孕妈妈的孕期生活都幸福平安，愿全新的《孕妈妈全程生活指导·新版》成为孕妈妈最可信赖的孕期生活指南。

<<孕妈妈全程生活指导·新版>>

内容概要

《孕妈妈全程生活指导（新版）》以图文并茂的形式，由经验丰富的妇产科专家提供最全面、系统和权威的孕期指导。

自出版以来，深受广大读者喜爱，伴随万千读者及其家庭度过了他们的幸福孕程。

经历四年的沉淀和积累，经过权威产科专家的不断论证与指导，在又一个收获的季节里，我们倾心推出这本修订后的《孕妈妈全程生活指导-新版》，秉承第一版“让图书更精彩，让关爱更细致”的特点，在修订原有内容的基础上，更增加了孕前的身体调整以及更加具体的胎教内容。

此外，还有许多细节化的小提示让孕妈妈倍感贴心，也让孕期生活更加多彩，宝宝的健康更有保障。

希望《孕妈妈全程生活指导（新版）》能够继续得到大家的喜爱，并帮助更多的孕妈妈了解、适应并享受十月怀胎带来的变化，踏实而幸福地孕育崭新的小生命。

祝所有孕妈妈的孕期生活都幸福平安，愿全新的《孕妈妈全程生活指导·新版》成为孕妈妈最可信赖的孕期生活指南。

<<孕妈妈全程生活指导·新版>>

作者简介

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授北京市孕产期保健技术专家指导组成员，北京市危重孕产妇及高危围产儿救治专家，中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员，全国妊娠高血压疾病学组成员，王琪教授热心妇幼保健的科普宣传教育工作，出版多部妇幼保健图书，是广大读者和孕产妇信赖的专家。

书籍目录

第一部分 孕前准备第一章 夫妻双方要做好孕前计划神秘的孕育过程最佳受孕ABC怎样检测排卵期生男还是生女宝宝长大会像谁宝宝血型可预知怎样推测预产期孕前身体检查夫妻双方都要谨慎用药爸爸的优生原则第二部分 怀孕初期的生活指导第一章 怀孕第1个月妈咪宝贝的状况孕妈妈的健康生活方式怎么知道自己怀孕了保护好你的胎宝宝孕1月营养素需求和饮食方案日常饮食注意补充叶酸哪些食物不宜多吃良好胎教从受孕开始接受过胎教的宝宝具有以下特点老祖先的胎教,一点也不过时让丈夫也参加到胎教中来幸福是什么第二章 怀孕第2个月妈咪宝贝的状况孕妈妈的健康生活方式至关重要的第一次产前检查孕2月营养素需求和饮食方案摄取食物中的“脑黄金”维生素E应对孕早期孕吐反应优质环境,为宝宝提供健康的生长环境栽下一盆小绿植,伴随宝宝的成长用音乐提升情绪指数适合怀孕初期的音乐美学胎教:学习绘画胎教中的美学教育孕妈妈怎样想像宝宝的形象欣赏年画中的宝宝第三章 怀孕第3个月妈咪宝贝的状况孕妈妈的健康生活方式做个漂亮孕妈妈做好口腔保健孕3月营养素需求和饮食方案不要忽略补碘选择最适合孕妈妈的食物孕妇奶粉该不该喝随时随地都可进行胎教夫妻都要遵守的胎教法则优境胎教:关乎胎儿的性格培养每天给自己一个微笑胎教练习:童年往事名画欣赏:《摇篮》第三部分 孕中期的生活指导第一章 怀孕第4个月妈咪宝贝的状况孕妈妈的健康生活方式孕期瑜伽练习保障安全舒适的睡眠孕4月营养素需求和饮食方案孕期补钙进行时孕妈妈的“五不吃”健康趣味生活就是最好的胎教抚摸胎教的方法适合胎教的绘画作品名画欣赏:《戴珍珠耳环的少女》第二章 怀孕第5个月妈咪宝贝的状况孕妈妈的健康生活方式幸福的感觉:胎动妊娠高血压疾病的预防羊膜腔穿刺(羊水穿刺)检查孕5月营养素需求和饮食方案孕期补铁方案DHA优化大脑发育的重要营养素孕5月开始对话胎教胎儿有了听力胎儿喜欢听爸爸说话胎教音乐意境赏析《春江花月夜》带着宝宝去旅行第三章 怀孕第6个月妈咪宝贝的状况孕妈妈的健康生活方式妊娠中期(妊娠13~28周)的常规体检向妊娠纹说NO孕期体操妥帖保护乳房,为哺乳做准备禁用丰乳霜和减肥霜产前筛查孕6月营养素需求和饮食方案孕期安全饮水指南栽花种草,陶冶情操经常和宝宝聊天胎教音乐意境赏析:《爱之梦》美术作品赏析:《西斯廷圣母》第四章 怀孕第7个月妈咪宝贝的状况孕妈妈的健康生活方式警惕危险的早产孕期性生活安全妊娠期糖尿病的检查及预防孕7月营养素需求和饮食方案控制体重,不要巨大儿不可掉以轻心的孕期贫血胎教的语言训练美文欣赏:《蒲公英的种子》坚持每天和胎儿对话第四部分 怀孕后期的生活指导第一章 怀孕第8个月妈咪宝贝的状况孕妈妈的健康生活方式警惕臀位妊娠分娩准备练习为宝宝准备物品宝宝用品一览表孕8月营养素需求和饮食方案补锌助力妈妈顺利分娩热性作料量要少孕8月胎教不能偷懒胎教音乐意境赏析:《梦幻曲》第二章 怀孕第9个月妈咪宝贝的状况孕妈妈的健康生活方式缓解静脉曲张和脚肿哪些症状需要马上就诊孕9月饮食营养解决孕期便秘孕后期更要注重补充膳食纤维孕9月继续胎教和胎宝宝一起认图形第三章 怀孕第10个月妈咪宝贝的状况孕妈妈的健康生活方式分娩前的体检入院前的准备分娩征兆选择分娩方式度过分娩全过程自然分娩的好处拉梅兹放松法孕10月营养素需求和饮食方案保证维生素B12和维生素K的摄取有助分娩的产前饮食调理智力发育需要充足营养孕10月保持良好情绪胎教练习:绽开的花朵做母亲的感觉:《开始》(泰戈尔)第四章 坐月子与产后恢复坐月子不是30天坐月子的基本原则产后合理安排休息产妇要注意躺卧的姿势月子里如何保护眼睛会阴侧切手术及恢复剖宫产后完全恢复指南预防产后出血新妈妈产褥期饮食调养适合产后恢复的食物剖宫产妈妈术后进食三不宜产褥期饮食误区产后1个月才能外出产后42天常规检查产后恢复体操(每天10分钟,快速恢复苗条身材)

章节摘录

插图：如果你希望宝宝在音乐方面有特长，可以试着学一些简单的弹奏或是欣赏一些优美的曲子。另外孕妈妈潜心沉浸在这种趣味生活中有利于稳定情绪、集中注意力，会让胎儿受益良多。

在天气好的日子，去美术馆或是博物馆参观，当然，最好不要在周末，因为人比较多。

孕妈妈可以通过欣赏画面，在胎儿的脑海里刻下美丽的印迹。

人们常常会认为美术馆是只有对美术有造诣的人才涉足的地方，其实它同样也是普通人进行文化体验的场所，美术馆内展示的书画作品不但可以带给人们视觉享受，还能陶冶人的情操。

抚摸胎教的方法现代胎教研究表明，抚摸胎教如果同时与其他胎教一起进行，就会使胎宝宝神经系统活动旺盛，分泌出各种激素，让他们情绪放松，内心安定，加速生长发育速度。

出生后，易拥有乐观和自信的生活态度，能自然融入新环境，适应各种情绪变化。

与此同时，抚摸胎教还可增进胎宝宝在子宫里的活动能力。

胎宝宝时期活动较强的小宝贝，出生6个月后，要比活动较差的小宝贝动作发育快。

他们在出生后，在站立、爬行、行走等运动方面的能力，要比一般的婴儿超前发育，手脚较灵活，步履也更稳健。

父母用手轻轻抚摸胎儿或轻轻拍打胎儿，通过孕妈妈腹壁传达给胎儿，形成触觉上的刺激，促进胎儿感觉神经和大脑的发育。

经过抚摸训练出生的婴儿，肌肉活动力较强，对外界环境的反应较灵敏，在生后翻身、爬行、站立、行走等动作的发展上都能提早些。

每天睡前听胎教音乐之前进行。

孕妈妈仰卧放松，双手放在腹壁上捧住胎儿从上往下，从左至右顺序地抚摸胎儿，反复10次后，用示指或中指轻轻抚压胎儿，然后放松。

抚摸胎教要求定时进行，开始每周3次，根据具体情况逐渐增多，每次时间5~10分钟。

抚摸及触压胎宝宝的身体时，一定要动作轻柔，不可用力。

触摸时如果遇到胎宝宝“拳打脚踢”，应马上停止，可能预示着胎宝宝不舒服了。

有习惯性流产、早产史、产前出血及早期宫缩者，不宜进行抚摸胎教。

孕妈妈在中后期常会出现不规律宫缩，即腹部一阵阵变硬，这时不宜再做抚摸胎教，以免引起早产，可多采用音乐或语言胎教。

如果抚摸胎教配以轻松愉快的音乐，效果更佳。

<<孕妈妈全程生活指导·新版>>

媒体关注与评论

整本书是彩页的，配上图表、图片、表格，给人舒展身心的感觉。没有理论说教，也不是泛泛空谈，用平实的语言让人在轻松之余了解、学会孕育的过程。全程悉心指导，是本难得的为准妈妈们准备的好书。

——北京湘怡bj 非常实用，已经有3个妈妈/准妈妈传阅这本书了，涵盖了从孕前至小孩满月的各个阶段主要事项，超值。

——qdxin@***** 不错，不错，在怀孕期间一直陪伴着我，帮我解决了许多疑难问题！是孕妈妈的必备手册！

——yangkiki1982318

<<孕妈妈全程生活指导·新版>>

编辑推荐

《孕妈妈全程生活指导(新版)》：持续热销最新修订版，回馈读者内容更加翔实、全面、实用，卫生部健康教育首席专家洪昭光郑重推荐。

卫生部健康教育首席专家洪昭光郑重推荐：生命从受孕开始，怀孕是女性生命中具有独特意义的一段经历，科学系统地指导孕妈妈的健康对整个社会人群健康有重大意义。

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>