第一图书网, tushu007.com

<<现代孕妈妈生活的280个细节>>

图书基本信息

书名：<<现代孕妈妈生活的280个细节>>

13位ISBN编号：9787530849453

10位ISBN编号：753084945X

出版时间：2009-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：陶涛

页数：272

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

生育一个健康、聪明的宝宝是每个孕妈妈的希望。
然而，如果孕妈妈平时不注意自己的生活细节，这个希望只能是镜中花、水中月了。
要知道怀孕是人生的大事；每对夫妻都应对此慎之又慎，多了解些优生、优育的知识。
孕妈妈应从日常生活起居做起，注意细节，生一个健康、聪明的宝宝。
因此，孕妈妈有必要获得和选择安全有效的生育调节方法，获得安全怀孕和分娩，得到一个健康、聪明宝宝的方法。
基于此，我们花了大量的时间，参考了各种权威资料，请教了诸多儿科、妇产科医生，有针对性地对年轻夫妻孕事作出详细的解释和说明，并将其编撰成《现代孕妈妈生活的280个细节》一书。
本书主要针对现代家庭中夫妻对孩子的美好期望，针对夫妻希望获得聪明宝宝的心声，从准备怀孕时起，按照孕妈妈孕期的不同时段以及各个阶段应注意的是是非非为界线来划分章节。
在重点内容中，又分别从怀孕的提前准备、孕妈妈孕期常见问题、孕妈妈的营养、孕妈妈的孕期安全、孕妈妈孕期疾病防治与护理以及临产时可能遇到的是是非非的各个方面，分门别类地介绍了孕期常见问题和解决办法。
本书主要针对现代家庭中有一定文化程度的，能够接受新事物的准备做父母的，或者准父母、新生父母的青年夫妇们编制，语言追求简单明了、轻松明快的风格，内容涉及了从准备怀孕到分娩的方方面面，文字简洁易懂，比较适宜毫无经验的夫妇，在业余时间共同阅读。
本书编写与孕期同步，以或轻松提问、或简单叙述的方式，解答孕期常见问题，囊括了新手孕父母不知道、想知道、应当知道的常识，消除了孕妈妈、准爸爸的生活的各种疑虑。
愿每个家庭都能拥有一个聪明、健康、快乐的孩子。

内容概要

本书从准备怀孕时起，按照孕妈妈孕期的不同时段，分别从怀孕的提前准备、孕妈妈孕期常见问题、孕妈妈的营养、孕妈妈的孕期安全、孕妈妈孕期疾病防治与护理，以及临产时可能遇到的各个方面问题，分门别类地介绍了孕期常见问题和解决办法，用简洁易懂的文字，轻松的解决孕妈妈不知道或想知道的一些问题，全力指导孕妈妈度过一个快乐、健康、安全的孕期。

本书主要针对现代家庭中夫妻对孩子的美好期望，针对夫妻希望获得聪明宝宝的心声，从准备怀孕时起，按照孕妈妈孕期的不同时段以及各个阶段应注意的是是非非为界线来划分章节。

本书编写与孕期同步，以或轻松提问、或简单叙述的方式，解答孕期常见问题，囊括了新手孕父母不知道、想知道、应当知道的常识，消除了孕妈妈、准爸爸的生活的各种疑虑。

书籍目录

第一章 怀孕，你们准备好了吗 科学指导 孕前风险评估 一点通 优生准备工作知多少 孕前生理最佳状态，你准备好了吗 为怀孕做好心理准备 保持愉快的心情 20、30和40岁怀孕的利与弊 自然流产超3次，我还能再次怀孕吗 六种隐患给受孕减分 女性乳房按摩与乳头矫治 洞房夜“中奖”是福还是祸？
预防蜜月期间爱的种子的到来 准爸爸和准妈妈的最佳生育年龄 孕育宝宝的最佳季节 宝宝到来的最佳时刻 环境与优生：别让污染影响孩子 人流后拟怀孕需等待多长时间 孕育前的营养补充必不可少 先排毒后怀孕，食物帮你 丈夫“小问题”，要孩子问题不大 丈夫自身体质锻炼法 女性受孕的最佳性交姿势 生男生女有秘密 女性朋友孕前应戒烟戒酒 受孕时间的禁忌 不宜怀孕的疾病 七大错误的怀孕观念 女性不孕症的常见疗法 不孕女性的生活调养 孕产期用品的选择与配备 做爸爸、妈妈，你准备好了吗？
孕前三禁忌 只有达到了高潮女性才能怀孕吗？
夫妻最佳的生理状态第二章 幸福并痛苦着，孕期40周 科学指导 完美孕期，保健新观点 一点通 妊娠1个月：突如的惊喜 有“喜”，就有“喜”的反应 孕期的认识 孕期检查小常识 孕早期特别叮咛 初孕生活知识必知道 孕妈妈全身各系统的“大演变” 胎教方案——宝宝的起跑线 双胎妊娠保健法 妊娠2个月：刚刚怀孕的感觉 计算预产期，做到心中有数 妊娠孕吐防止有妙招 拥有健康的心情 音乐浴——宁静的胎教法 妊娠日记的主要内容 孕早期检查的内容 妊娠3个月：看起来像孕妇了 孕妈妈不要勉强进食 孕期检查时间安排面面观 正视孕妈妈孕初期的心理变化 行为胎教——一种无声的语言 妊娠初期的性生活 妊娠4个月：感觉舒服多了 孕中期检查内容 宝宝在肚子里能“玩”了吗 妊娠中期的性生活 自测胎位的手法 散步是最好的运动 解除疼痛的松弛体操 妊娠5个月：孕态明显 五月——适宜适量运动的时期 乳房保健——孕五月的重头戏 呼唤胎教——准爸爸和孕妈妈共同做的事 准妈妈孕期增重多少为宜？
妊娠6个月：感觉到胎动 最幸福的一刻——计数胎动 抚摸胎教——爱的亲昵 准爸爸——准妈妈的“全身按摩”师 孕妈妈预防难产的体操 妊娠7个月：享受肚子变大的感觉 孕妈妈的性格会影响到孩子吗 孕妈妈的情绪会影响孩子的健康吗 语言胎教——宝宝喜欢妈妈温柔的声音 孕妈妈孕中期的心理变化 妊娠8个月：进入分娩准备期 孕晚期检查内容 孕妈妈的美丽 胎教方案——光照胎教法 开始做辅助生产的运动 妊娠9个月：焦急和恐惧交替出现 拒绝性生活 准妈妈担忧，宝宝愁 失眠的对策 胎教方案——给宝宝讲故事 妊娠10个月：新生命的诞生月 胎教方案——音乐美的胎教 迎接宝宝的到来 宝宝的模样在十个月的变化第三章 快乐孕妈妈的营养生活 科学指导 饮食搭配新概念 一点通 孕期营养知识，你了解吗 孕妈妈孕期饮食4误区 孕妈妈不能混吃的6种食物 孕妈妈刻意节食危害多多 营养过剩危害多多 孕妈妈饮食小常识 孕妈妈应少吃的食物 孕妈妈应少吃的果品 孕妈妈当心了，水果过量可能得糖尿病 怀孕了，别做“酸”妈妈 宝宝挑食习惯在子宫中养成 孕妈妈慎食过敏性食物 孕妈妈孕期最佳食物大集结 最易被孕妈妈忽视的“营养” 咖啡、可乐类饮料，孕妈妈的快乐“大敌” 孕妈妈多吃绿叶菜，宝宝发育快 豆类食品——宝宝健脑的最佳食品 动物肝脏——孕期的垃圾食品 孕妈妈要“因时择食” 黑皮肤妈妈怎么生白宝宝 做个“蛋白质”孕妈妈 避免畸形，注意补充维生素 合理补充无机盐和一些微量元素 燕窝养血安胎汤防习惯性流产 孕妇科学饮水，可以健脑防病 上班族孕妈妈科学补充营养 食欲不振可吃些马铃薯 早期孕妈妈的开胃小菜 孕妈妈的解“秘”美食 孕妈妈孕晚期的主打营养素 消除孕期黄褐斑，用吃来治疗 孕妈妈怎么吃不发胖 怀男宝宝的孕妈妈食量大 孕妈妈能吃美味海鲜吗 孕期控制体重的6个秘诀 调料，孕妈妈健康小魔剂 拒绝做“糖”妈妈 妊娠一个月饮食食谱：补铁补蛋白质 妊娠二个月饮食食谱：多补氨基酸，开胃促食欲 妊娠三个月饮食食谱：多吃营养高的， 不吃油腻刺激的 妊娠四个月饮食食谱：营养为主 妊娠五个月饮食食谱：少食多餐，内容应丰富 妊娠六个月饮食食谱：蛋白质、矿物质、维生素、铁、钙 妊娠七个月饮食食谱：多吃水果和蔬菜 妊娠八个月饮食食谱：不过度吃盐 妊娠九个月饮食食谱：清香可口又带补 妊娠十个月饮食食谱：精细有味第四章 孕妈妈孕期危险不容易忽视 科学指导 了解孕期存在的危险信号 一点通 细数孕妈妈身边的危险辐射源 孕妈妈防

辐射的七个方法　孕妈妈慎用化妆品　怎样度过一个美好的夏天　孕妈妈洗澡有讲究　孕妈妈怎样安全过冬　孕妈妈要注意穿衣的安全　选好床上用品，保孕妈妈安全　了解孕妈妈的睡姿　孕妈妈适当休息保安全　运动会给孕妈妈带来危险吗　了解孕妈妈走、坐、站的正确方法　孕妈妈洗衣服会有危险吗　孕妈妈对居住环境有哪些要求　不要让食物伤害孕妈妈　孕妈妈做家务安全技巧要牢记　让孕妈妈感到舒适的姿势　做孕妇实用体操防止分娩时出现危险　孕妈妈不要接触有害（毒）化学物质　噪音对孕妈妈的伤害　孕妈妈在孕期的“性”福安全　孕妈妈出行安全锦囊　孕妈妈在公共场合的安全措施　孕妈妈缺乏流产知识危险高　孕妈妈要及时解除疲劳　乱用外用洗液危胁孕妈妈安全　孕妈妈要远离梦境的困扰　孕妈妈打麻将的是与非　准爸爸分担孕妈妈的家务事　孕妈妈进舞厅要不得　住高层的孕妈妈要适量运动　孕妈妈小事要当心　孕妈妈要休息一下，再休息一下　运动过量有危险　孕妈妈不宜用裤带（布带）扎紧腹部　孕妈妈安全乘车注意事项　孕妈妈妊娠晚期不要出远门　孕妈妈的情绪要稳定　孕妈妈不要盲目安胎　孕妈妈保胎方法错误危险大　中药也危胁孕妈妈健康　可能导致胎儿畸形的药物有哪些　孕妈妈的用药指南第五章 孕妈妈，你身体健康吗 科学指导　孕妈妈了解身体变化，保证身体健康 一点通　孕妈妈疼痛从何而来　孕妈妈孕初期正视腹痛　孕妈妈下肢水肿不要怕　孕妈妈如何处理孕期白带增多现象　孕妈妈应对小腿痉挛有绝招　孕妈妈治疗贫血有良方　孕妈妈孕期应对腿部静脉曲张的方法　孕妈妈轻松解脱难言之“痔”　孕妈妈三招应对哮喘病　患有心脏病的孕妈妈怎样保健康　孕妈妈对待“甜蜜妊娠反应”的方法　孕妈妈合理吃工作餐促健康　孕妈妈消除妊娠反应不能用药　为孕妈妈治流行感冒支招　孕妈妈春季防病有办法　孕妈妈瘙痒要科学用药　孕妈妈治疗便秘有绝招　影响孕妈妈健康的药物　孕妈妈合理用药有原则　孕妈妈药补威胁健康　孕妈妈进补有讲究　孕妈妈可以用镇静药吗　钙与孕妈妈的健康　孕妈妈莫对腰痛掉以轻心　孕妈妈轻松应对泌尿系统感染　孕妈妈应该预防牙龈疾病　孕妈妈患阑尾炎的应对方法　孕妈妈易造成早产的原因　患了风疹，孕妈妈应如何处理　孕妈妈皮肤变化健康无害　孕妈妈的足部护养　孕妈妈患上病毒性肝炎怎么办　孕妈妈要当心晕厥　妊娠高压，不得不防　肺结核孕妈妈孕期保健法　孕妈妈小招数搞定糖尿病　心脏病孕妈妈妊娠注意事项　秋季孕妈妈要防肠道病毒感染　A型血的孕妈妈注意防风湿病　B型血的孕妈妈注意防神经根炎　0型血的孕妈妈注意防胆囊炎　AB型血的孕妈妈注意防呼吸道疾病　别让小事影响孕妈妈身体健康　忽视胎儿监护第六章 临产的是是非非 科学指导　孕妈妈临产五要素 一点通　了解分娩先兆，顺利生产　孕妈妈应该知道的临产前注意事项　巧克力的助产作用　孕妈妈分娩用坐式　孕妈妈要懂得阵缩的特点　孕妈妈临产住院后的检查内容要清楚　哪种情况下，孕妈妈应去医院　住院前的准备工作你做好了吗　孕妈妈要准备哪些住院必需品　孕妈妈需提前准备的物品　孕妈妈练好分娩辅助动作助分娩　孕妈妈减轻产前焦虑的方法　分清楚临产和假临产　对阵痛要有思想准备　孕妈妈平安分娩包括哪些因素　孕妈妈要知道分娩的种类　孕妈妈要注意了解自然分娩过程　分娩时要怎样镇痛　导乐陪伴孕妈妈分娩好处多　孕妈妈要了解新生宝宝的护理　孕妈妈预防异常分娩的方法　孕妈妈应怎样配合接生　孕妈妈缓解分娩前紧张的方法　娩前的生理不适不宜忽视　轻视羊水栓塞会有哪些严重后果　孕妈妈正确处理胎膜早破的方法　解析子宫破裂　难产知识知多少　孕妈妈会阴侧切术的护理不能忽视　孕妈妈剖宫产术后的护理方法　孕妈妈分娩时注意保护会阴　不能忽视弛缓性出血

章节摘录

第一章 怀孕，你们准备好了吗一点能优生准备工作知多少亲爱的准妈妈，为了生育一个优质的宝宝，在你准备怀孕之前，要做好以下的准备工作。
（1）你了解自己的体重吗？
如果你的体重超过正常值，最好在怀孕之前适当减肥，待降到标准体重后再怀孕；如果你的体重低于正常值，那就要适当增加饮食和锻炼身体，使自己的体重达到标准。
（2）怀孕是一个消耗体能的工作，所以女性在准备怀孕前要贮备必需的营养、维生素及微量元素，比如说可多吃些牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜、乳制品、谷类、海产品等。
这些食物含铁、钙、叶酸及微量元素较高，这些对即将怀孕的孕妇都有好处。
（3）如果你有不良的生活习惯，像吸烟、饮酒、吸毒等，在准备怀孕之前，立马戒除这些坏习惯。
（4）避免工作环境中的不良因素：如放射线、噪音、化工原料等。
对丈夫来说，不能抱着“怀孕是女人的事”的心理，殊不知，丈夫的不良生活习惯，也会对宝宝的健康造成影响。
在妻子怀孕前，丈夫不仅要保持良好的生活习惯，而且还要避免接触有毒物质，因为有害物质可进入睾丸随精液排出，而精液中的药物进入阴道后可被阴道黏膜吸收，进入孕妇的血液，使受精卵或胎儿的发育受到损害。
你想做一个合格的好爸爸吗？
你想让你的孩子生下来就活泼健康吗？
那必需的准备工作必不可少，第一最好远离有害物质；第二养成一个良好的生活习惯，不吸烟、不酗酒，这些准备工作必须从妻子准备怀孕前5个月开始进行。
爱心TIPS怀孕是准妈妈和准爸爸在人生中需共同完成的一个重大事情。
作为准妈妈，要做好迎接优质宝贝的准备工作；当然，准爸爸也不可闲着，要配合准妈妈，做好怀孕前期的准备工作。
孕前生理最佳状态，你准备好了吗在最佳的生理状态下，孕育出的宝宝也是最佳的。
因为在夫妻双方身心健康的良好状态下受孕，这样孕育的孩子才是先天健康的。
那么双方的身心健康是怎样一个标准呢？
男女双方或一方未患急、慢性传染病及严重遗传性疾病；男女双方均处于心情愉快、情绪饱满、精力充沛的最佳状态；双方均应避免在过度劳累、心绪不佳、精神忧郁或大量吸烟及饮酒后受孕。
而且这个身体健康状况不能是只凭自我感觉来判断的。
青年人抗病力强，往往在大病初期或患有某些遗传性疾病及潜匿性疾患时，可能不出现明显的自觉症状。
因此，准备受孕的夫妇应该到医院进行一次系统的健康检查。
爱心TIPS一个健康的身体是孕育宝宝的最基础的根基。
准妈妈、准爸爸们，你们具备生育宝宝的最佳条件了吗？
为怀孕做好心理准备深思熟虑计划要宝宝，比意外怀孕要好得多。
如果你和丈夫已经开始策划要宝宝了，为了生育一个身体健康，聪明可爱的婴儿，在准备怀孕时应该保持良好的心理状态，具体来说，应做到如下3点。
（1）夫妻善于主动调节相互间的心理平衡。
当一方由于气质上或性格上的原因失去正常心理状态时，另一方应善于引导对方摆脱困境。
（2）善于安排适宜的生活节律，以消除容易招致的心理失调。
（3）彼此都善于在特定的情况下加大处理自己与对方关系的“容忍度”。
当然，有的准妈妈在准备怀孕之前，也会存在一定的心理担心，比如有的准妈妈感到自己还没有长大，怎么能要孩子呢？
也有的准妈妈会认为手足无措，不知道怎样养育宝宝；当然更有甚者，认为自己根本没时间去养育孩子等等诸如此类的问题。
如果出现了这些心理担心的时候，你就要适当的做自我调解。

你应该这样想：你永远无法等到万事俱备，无法等到完美的生活，你和丈夫也不会修炼成完人。
如果达到了接近于满意的程度，到那时恐怕已经错过抚养孩子的最佳年龄。
将做母亲作为使自己接近完美的一个机会；你大可不必因为缺乏育儿经验而不敢要孩子，世界上没有不经育儿就具有经验的父母，育儿是母亲的本能，通过学习，你完全能够很好地掌握现代育儿技巧；最忙碌的女首相都能有时间养育自己的孩子和享受家庭生活，你为什么就不能做到呢？
爱心TIPS如果你和你的丈夫有“造人”的计划，那么你们除了要把生活习惯、身体状态调整到最佳外，还要做好心理准备，要调整好心理、精神状态，准备迎接新生命的诞生。
保持愉快的心情夫妻情绪的好坏，可以影响受精过程和受精质量，继而影响胎儿的发育和孩子的性格。
如果在双方精神状态和情绪俱佳时受孕，所生的孩子有可能健康活泼，热情大方，聪明伶俐。
因此，夫妻计划受孕前，在注意饮食营养，娱乐休息，保证充沛旺盛精力的前提下，应着意创造轻松愉快的生活气氛，保持心情愉悦；同时，还要注意在日常工作中调整好自己的心态，处理好各种人际关系，避免将不愉快的情绪带人夫妻生活。
只有这样，才能为保证生一个健康聪明的孩子打好基础。
另外，一些暂时的身体不适或轻微的疾患，也会对情绪产生较大的影响。
因此，计划妊娠的夫妻，应在自我调整的同时，最好做一次孕前检查，及早治疗，以保证双方的情绪处于最佳状态。
这样，不但能获得满意的性生活，而且能为高质量的受孕创造条件。
爱心TIPS计划妊娠前，为保证下一代的健康聪明，夫妻双方有必要着意创造一种轻松愉快的生活氛围，保持快乐愉悦的心情，做好“播种”的精神准备。
20、30和40岁怀孕的利与弊20岁、30岁和40岁三个年龄阶段女人怀孕的好处。
0岁20岁的女人怀孕好处多多，可以减少流产的机会，流产的可能性仅为2%-3%；由于年轻气盛，患妊娠综合征如高血压的机会也较少，婴儿畸形率低，而且患先天痴呆婴儿的概率也低，只有1／1500左右；精力充沛，在将来宝宝降生时，对宝宝的护理能力也比较强；20岁生育，绝大部分女性事业尚未成功，这样就容易下当全职妈妈的决心；如果打算孩子上学之后再出去工作，职业选择的范围也比较宽，不必过多考虑年纪的问题。
30岁30岁是女人一生中最重要的阶段，这时期如果有了宝宝，无疑会给家里的生活锦上添花，而且对女人来说，也是好处多多，这时期的女人产后并发症和产后身体恢复，与20多岁没有差别；30多岁工作稳定，有些成就，比较容易得到完全的产后福利；30岁左右时夫妻关系也更趋于稳定，感情发展良好，孕育的宝宝也更加聪明。
40岁随着社会的不断进步，高龄产妇越来越多，当然也有40岁生育的女性，这个年龄阶段怀孕也有一定的好处：这个年龄怀孕是真正的想要孩子，并且是多年期望的结果；这个年龄阶段的女性无论在经济上还是在心理上都比较可靠，夫妻关系也比较稳定；这个年龄阶段的女性不会认为孩子是事业的障碍，因为这时期绝大部分女性已完成了职业上的心愿。
20岁、30岁和40岁三个年龄阶段女人怀孕的弊端。
20岁这个年龄阶段的女人生育的优势就是年轻气盛，但是在这些女性的心理也会存在一些心理倾向，比如在朋友圈中，会感到较特别，会感到被别人从以往愉快的社交生活中遗弃；如果工龄太短，则享受不到产后福利；如果刚刚参加工作，经济上则没有保障。
30岁这个年龄阶段女人的生育能力急剧下降，流产率升高，有时能达4%～5%；30多岁的产妇畸形儿生育率较高；35岁以上生育容易出现早产情况，而且容易发生高血压、妊娠糖尿病和其他并发症。
40岁40岁怀孕毕竟不像20岁怀孕，40岁怀孕已进入高龄产妇阶段，这时期流产危险高达13%～15%；遗传缺陷的概率偏高；当孩子慢慢长大时，你已人老珠黄了，这样容易和孩子之间产生代沟，因为你的少时年华早已成为遥远的记忆。
爱心TIPS亲爱的准妈妈，为了宝宝的健康和你自身的健康考虑，在你准备怀孕前，要考虑好自身的年龄和其他条件，建议你在各方面条件比较稳定之时再考虑生育，年龄最好选择在23～30岁，这样不仅宝宝来的适时，而且对你来说，也是怀孕的最佳时期。
自然流产超过3次，我还能再次怀孕吗自然流产连续发生3次以上，称为习惯性流产。

这种流产每次都发生在同一个妊娠月份，主要是由于夫妻双方染色体异常、母体的黄体功能不全或母亲子宫发育不良、子宫畸形、子宫肌瘤等引起。
若多次不明原因流产后，夫妻双方应一起到医院做如下检查，找出流产的原因，及早进行对症治疗。
（1）进行全身性疾病检查，是否患有糖尿病、贫血、甲状腺病、慢性肾炎、（2）进行染色体检查，夫妇一方染色体异常往往是引发胚胎染色体异常和自然流产的重要原因。
。
（3）进行妇科检查，是否存在子宫畸形，比如双子宫、单角子宫、纵隔子宫、子宫腔粘连等，子宫是否有肌瘤等。
这些因素都会影响胚胎的着床，因而发生流产。
（4）进行卵巢功能的测定，如做阴道涂片检测体内的雌激素水平，或测定基础体温。
（5）进行男方精液的常规检查，观察精子的数量和活力。
（6）进行血型检查，看夫妇双方的血型是否存在ABO、Rh系统内的血型不合。

编辑推荐

《现代孕妈妈生活的280个细节》：重视孕期生活细节，生育健康聪明宝宝。

第一图书网, tushu007.com

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