

<<新手妈妈的必修课>>

图书基本信息

书名：<<新手妈妈的必修课>>

13位ISBN编号：9787538159134

10位ISBN编号：7538159134

出版时间：2009-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：李彬 编著，华眉 绘

页数：383

字数：350000

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>

## <<新手妈妈的必修课>>

### 内容概要

本书为读者提供了全面、系统且权威的孕产育指导，从计划妊娠、怀孕后全程的照顾，到生产后幼儿的科学喂养，提供给读者最新的孕产育信息，告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、日常的饮食营养、生活中应该注意的事项，及时提供给准妈妈在孕期不知道的、想知道的和应该知道的一切。

配以插图讲解，倡导一种明智和负责的态度，以帮助初为父母者学习。伴随准妈妈一起走过难忘的日日夜夜，度过一个健康快乐的妊娠期。

## <<新手妈妈的必修课>>

### 书籍目录

#### 话题一 孕前准备

##### 第一课 优生知识

###### 一 孕前保健

链接：需要早期发现和治疗的疾病

链接：哪些疾病必须治愈后才能受孕

###### 二 遗传咨询

###### 三 畸形儿是怎么回事

###### 四 孕前优生指导

##### 第二课 难言之隐公开说

###### 一 什么是不孕不育症

###### 二 不孕不育的原因

###### 三 不孕不育症的类型

###### 四 不育的主要病因

###### 五 试管婴儿适宜哪些不孕症患者

##### 第三课 孕前日常生活

###### 一 孕前饮食营养

###### 二 孕前健身

链接：准妈咪私房菜

#### 话题二 孕期保健

##### 第一课 受孕鉴定

###### 一 怎样知道怀孕了

###### 二 孕期健康指导

链接：应对孕吐的措施

##### 第二课 优生检查

###### 一 孕期需做的检查项目

###### 二 产前检查

###### 三 计算预产期

##### 第三课 宝宝的生长

###### 一 小宝贝在“房子”里的生活

###### 二 让准妈咪忧心的问题

##### 第四课 孕期生活

###### 一 补充叶酸

###### 二 孕期性事

###### 三 孕期生活宜忌

###### 四 孕期心理保健

###### 五 孕期穿着

###### 六 孕期美容

##### 第五课 了解孕早期

###### 一 怀孕1个月了

###### 二 怀孕2个月了

###### 三 怀孕3个月了

链接：孕早期身体变化问答

##### 第六课 认识孕中期

###### 一 怀孕4个月了

###### 二 怀孕5个月了

## <<新手妈妈的必修课>>

三 怀孕6个月了

链接：孕中期身体变化问答

第七课 关注孕晚期

一 怀孕7个月了

二 怀孕8个月了

三 怀孕9个月了

四 怀孕10个月了

链接：孕晚期身体变化问答

第八课 孕期健康饮食

一 怀孕1个月时的营养与饮食

二 怀孕2个月时的营养与饮食

三 怀孕3个月时的营养与饮食

四 怀孕4个月时的营养与饮食

五 怀孕5个月时的营养与饮食

六 怀孕6个月时的营养与饮食

七 怀孕7个月时的营养与饮食

八 怀孕8个月时的营养与饮食

九 怀孕9个月时的营养与饮食

十 怀孕10个月时的营养与饮食

话题三 胎教常识

第一课 胎教零距离

一 胎教的方法

二 胎教的要求

第二课 胎教月月谈

一 逐月胎教方案

二 有关胎教的建议

链接：相关胎教知识

第三课 准爸爸的必修课

一 生产方式

二 产前心理减压

三 分娩前的物质准备

四 产前锻炼

五 临产指导

话题四 健康分娩

一 临盆待产

链接：轻松的分娩方法

二 难产处理

话题五 产后调理

第一课 产后护理

产后必须休养

产后一周保健

妈咪指南

爸爸守则

链接：产后性福与避孕

五 产后心理调适

第二课 产后保健

一 头发的护理

## <<新手妈妈的必修课>>

### 二 产后锻炼

链接：产后的锻炼方法

### 三 产妇减肥

### 四 产后美容

### 第三课 产后食养

一 气虚体质的饮食

二 血虚体质的饮食

三 阴虚体质的饮食

四 阳虚体质的饮食

五 血淤体质的饮食

六 气郁体质的饮食

### 话题六 科学喂养

第一课 了解宝宝

第二课 喂养宝宝

一 母乳喂养好处多

二 母乳喂养技巧

第三课 宝宝保健

一 新生儿护理

链接：护理经验交流

二 新生儿保健

三 常见疾病防治

第四课 早期教育

## <<新手妈妈的必修课>>

### 章节摘录

6. 我做第一次妊娠检查时，助产士说胎儿太小，这是否说明胎儿发育不正常？

父母们从来都等不及宝宝出生就开始担心他们的大小。

但是就像出生后宝宝大多很健康一样，这是没什么好担心的。

毕竟，在妊娠期的任何阶段，从外部测试子宫的大小都是不太精确的，越早测量越难准确。

由于预产期可能会比实际的产期提前或拖后2~3个星期或更多，所以估算胎儿的大小也不可能那么准确。

7. 我被告知胎儿有12周大了，但是我怀孕只有9周，为什么会这么大呢？

胎儿比预计的大，很有可能是因为你怀孕的时间比你想象的长，也可能你和医师对产期或胎儿大小的估计一开始就错了（再强调一遍，外部的观测是不精确的）。

为了查出原因及其他可能的因素（如可能怀有双胞胎、有子宫肌瘤或羊水过多），建议你去做超声波检查。

8. 医师说我的子宫后倾，这有问题吗？

多数情况下应该没有。

平均约5个女性中就有1个是子宫后倾。

这种情况下子宫底（或顶部）倾向后部而不是前部。

通常子宫在妊娠前3个月末的时候会自动纠正过来。

少数情况下，如果子宫没有自动纠正过来，那就会出现各种症状，包括膀胱有压迫感，似乎有砖块压在子宫上面；尿液淅沥不干；长时间不排便（4小时或以上）。

如果出现以上任何一种症状，应立即通知医师，以免情况加重而导致严重的泌尿道感染。

9. 几个星期以来我一直便秘得很厉害，这正常吗？

这很正常。

首先，妊娠期间体内循环的激素量增大，引起肠平滑肌松弛，导致排泄功能下降。

其次，不断增大的子宫给肠部带来的压力增加，限制了其正常的活动。

但是可以通过如下措施来克服或消除：（1）多食用纤维食物。

不要吃精细食物（如白米和白面包），这通常会引起便秘。

可多吃一些新鲜水果和蔬菜等富含纤维的食物（可能的话尽量不要去皮），还有全颗粒谷类食品（全谷类面包、糕饼和其他烘制食品）、豆类（蚕豆和豌豆）及干果类（葡萄干、梅脯、杏干和无花果等）。

<<新手妈妈的必修课>>

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>