

<<怀孕一定要知道的85个重要问题>>

图书基本信息

书名：<<怀孕一定要知道的85个重要问题>>

13位ISBN编号：9787538858174

10位ISBN编号：7538858172

出版时间：2008-10

出版时间：宝宝中心、詹群 黑龙江科学技术出版社 (2008-10出版)

作者：宝宝中心 编

页数：213

译者：詹群

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>

<<怀孕一定要知道的85个重要问题>>

前言

目前有关孕产知识的图书大多是由专家根据自己的思路编写的，而摆在你眼前的这本书则不同，它是以许多准妈妈们的真实问题为基础，由专家解答，再经过整理成书的。

本书取材于宝宝中心英国网站的文章。

宝宝中心是一家向孕妈妈和0~6岁宝宝的家长提供全方位、可靠、权威的怀孕和育儿信息的国际性网站，在全球许多国家设有分支机构，并拥有数千万的忠实用户。

该网站每年都会收到许多电子邮件咨询各种各样的问题，比如说孕期能不能吃海鲜、怎么让宝宝多睡会儿等等，专家对这些问题做出解答，于是就有了这本书。

书中对准备怀孕、孕早期、孕中期、孕晚期、分娩及产后6周等各个阶段可能遇到的各种问题都做了详细的解答，涉及到准妈妈的饮食、运动、情感、体型变化、产前检查以及胎宝宝的发育等各个方面。

在解答这些问题的同时，通过用户的投票，宝宝中心也发现了一些令人惊讶的事情和数据，这些在书中都有体现。

比如说，你知道超过80%的女性受孕所需的时间都比预期的要长吗？

还有，你知道46%的准妈妈在孕期偏好甜食吗？

这些在书中都有专家的详细解答。

<<怀孕一定要知道的85个重要问题>>

内容概要

《怀孕一定要知道的85个重要问题》是全球最大的怀孕育儿资讯网站——宝宝中心的专家们在回答孕妈妈的各种问题的基础上精心编写的。

书中的85个重要问题是孕妈妈们普遍关心的，涉及到胎宝宝发育、孕妈妈身体变化、产前检查、孕期不适症状、孕期饮食与运动、分娩与产后护理等各个方面。

同时，从安全健康的角度看，这些问题也是孕妈妈在孕育宝宝的过程中一定要知道的。

书中还设有“小贴士”、“准妈妈须知”、“准爸爸必读”、“专家问答”等小栏目，为读者带来更多实用的信息和贴心的指导。

全书体例清晰，语言简洁生动，是孕妈妈最贴心的宝典。

每一个孕妈妈心里都有许许多多的问题：宝宝是如何从一个肉眼看不见的受精卵发育为3千克重的小生命的呢？

怀孕后我该如何饮食呢？

我晨吐反应很厉害，该怎么办呢？

我和丈夫的关系会因为怀孕受影响吗？

我该如何为分娩做准备呢……《怀孕一定要知道的85个重要问题》将一一为你解答这些疑惑，陪你度过一个快乐、平安的孕产期。

<<怀孕一定要知道的85个重要问题>>

作者简介

译者：詹群 编者：(英国)宝宝中心宝宝中心,全球最大、最受信赖的怀孕育儿资讯网站。该网站的母公司于1997年成立于美国旧金山，是第一个通过互联网满足新生儿家长和孕妇信息需求的网站。

它集合了妇产科学、儿科学、营养学、心理学、教育学等各个领域的专家，向孕妈妈和0~6岁宝宝家长提供全方位、可靠、权威的怀孕和育儿信息。

据统计，现今美国有78%的年轻妈妈都是宝宝中心的忠实用户。

同时，它还在英国、澳大利亚、加拿大、瑞典、印度、奥地利、德国等全球几十个国家设有分支机构，拥有数千万的忠实用户。

宝宝中心中文网站（www.babycenter.com.cn）也于2007年6月开通。

越来越多的中国准妈妈新妈妈开始享受宝宝中心为她们量身定制的专业指导与呵护。

宝宝中心在全球数千万名用户中拥有很高的忠诚度。

在网站忠实度评比中，宝宝中心不仅在同类网站中排名第一，而且在所有网站中位居首位。

网站曾多次获得国际互联网权威奖项，包括WebbyAward的最佳家庭育儿类网站。

<<怀孕一定要知道的85个重要问题>>

书籍目录

- 怀孕准备篇1.怎样做好孕前准备？
- 2.怎样提高受孕的概率？
- 3.怎样可以预防流产？
- 4.怎样知道自己怀孕了？
- 孕早期篇50~13周.宝宝如何发育？
- 60~13周.准妈妈的身体会发生什么变化？
- 7.我将接受什么样的产前检查？
- 8.为什么我需要化验血液和尿液？
- 9.我还要接受哪些检查和测试？
- 10.超声检查时会看到什么？
- 11.胸部酸痛敏感正常吗？
- 12.我觉得很疲惫，这会持续多久？
- 13.引起晨吐的原因是什么？
怎样才能缓解？
- 14.如果我怀的是双胞胎，和别人有什么不同？
- 15.孕期应该吃什么？
- 16.想喝什么就喝什么吗？
- 17.哪些营养物质对宝宝生长有益？
- 18.怀孕时体重会增长多少？
- 19.孕期可以运动吗？
- 20.孕了真的很高兴，可是我为什么一直情绪不稳定？
- 21.焦虑一直困扰着我，该怎么办呢？
- 22.当时我们都很想要这个宝宝，可是为什么现在想的不一样了？
- 23.我该什么时候告诉家人和朋友自己怀孕了？
- 24.怀孕影响性生活吗？
- 25.怀孕后能继续工作吗？
- 26.什么时候度假最安全？
- 孕中期篇27.14~27周宝宝如何发育？
- 28.14~27周准妈妈的身体会发生什么变化？
- 29.医院如何监测孕期？
- 30.在孕中期要进行哪些检查？
- 31.出现疼痛正常吗？
- 32.为什么孕期会出现背痛？
- 33.我的腿抽筋，这正常吗？
- 34.怎样才能睡得更好？
- 35.什么导致了孕期皮肤和头发的改变？
- 36.第4个月要改变饮食吗？
- 37.我为什么会偏好某种食物？
- 38.我孕期的体重增长量正常吗？
- 39.这时候运动还安全吗？
- 40.衣服渐渐显小了，我该穿什么呢？
- 41.在孕期怎么保持夫妻关系？
- 42.我发现自己有性冲动，这正常吗？
- 43.我从现在开始就要考虑怎么照看孩子吗？
- 44.这时候度假怎么保证安全呢？

<<怀孕一定要知道的85个重要问题>>

- 孕晚期篇45.28 ~ 40周宝宝如何发育？
46.28 ~ 40周准妈妈的身体会发生什么变化？
47.应该参加产前培训班吗？
48.这3个月检查是不是比较多？
49.最后3个月会出现什么症状？
50.我该怎么消除压力？
51.如何得知自己即将分娩？
52.什么是早产？
53.怎样减轻消化道不适？
54.怀孕末期怎么保持精力充沛？
55.随着预产期的临近，我开始觉得焦虑，这正常吗？
56.该为分娩和分娩后几周准备什么？
57.在怀孕的最后3个月能进行性生活吗？
58.怀孕最后几周该做什么？
59.要为宝宝买什么东西？
60.怎样面对无用的建议？
61.我还能出去走动吗？
62.怎样让全家做好迎接新生儿的准备？
分娩篇63.分娩前要做什么准备？
64.怎样自然缓解疼痛？
65.我可以选择怎样的无痛方式？
66.如何地行硬膜外麻醉？
67.胎位如何影响分娩？
68.在第一产程会发生什么？
69.到医院后会发生什么？
70.第二产程将发生什么？
71.第三产程将发生什么？
72.新生儿将进行什么检查？
73.为什么有时需要催生？
74.什么是辅助分娩？
75.剖宫产时会发生什么？
产后篇76.我该怎么照顾新生儿？
77.怎样开始母乳喂养？
78.怎样用奶瓶喂奶？
79.怎样才能让宝宝睡觉？
80.产后多久才能复原？
81.为什么分娩后我多愁善感？
82.什么是产后忧郁症？
83.剖宫产后有什么感觉？
84.产后怎样才能恢复体型？
85.怎样加深夫妻感情？
附录I：安全提示附录 ：医学术语

<<怀孕一定要知道的85个重要问题>>

章节摘录

插图：普通高等教育高级怀孕准备篇1.怎样做好孕前准备？

决定孕育宝宝时，你和你的伴侣必须重新审视自己的饮食及生活习惯，需要进行调整的方面要及时调整。

健康饮食、戒烟限酒将为新生命创造一个良好的开端。

孕前应该减肥吗？

保持标准体重对怀孕有益。

但是在开始节食或运动计划前最好咨询一下保健医生。

减肥必须循序渐进，过度节食造成的体重骤降将大量消耗人体的营养储备，对怀孕不利。

孕前需要改善饮食吗？

孕前应该改善饮食。

孕前养成良好的饮食习惯能使自己更健康也能为将要成长的宝宝提供一个健康的环境。

在补充叶酸的同时，你应该问问自己：我的饮食均衡多样吗？

能提供丰富的营养吗？

我每天摄入的钙有800毫克吗？

我是否月经量过多？

如果月经量过多的话，我摄入的铁充足吗？

我每天至少吃三顿饭吗？

如果这些问题你的回答都是肯定的，那么你的饮食是健康的；如果不是，那就需要做一些调整。

孕前应该控制饮酒量吗？

如果你经常饮酒，那就必须做一些调整，控制饮酒量。

孕期每周最多饮酒1~2次，每次1~2个单位。

这里的1个单位是指250毫升的标准啤酒，或者相同数量的淡啤酒、苹果酒中的酒精含量。

1杯普通的自制葡萄酒中的酒精含量大约是2个单位。

是的，应该戒烟。

一般来说，孕期吸烟的母亲产下的宝宝比不吸烟的母亲产下的宝宝体重轻约226克。

出生时体重过轻是导致婴儿疾病、残疾甚至死亡的因素之一。

和吸烟有关的孕产问题包括异位怀孕、流产、各种胎盘问题、阴道出血以及早产，其他有害影响目前还存在争议。

应用型人才培养规划教材。

<<怀孕一定要知道的85个重要问题>>

媒体关注与评论

由全球最大的怀孕育儿资讯网站的专家们精心编写全方位解答从准备怀孕到分娩后6周面临的各种问题为孕妈妈提供最科学、最实用和最贴心的建议和指导“这是一本值得信赖的怀孕用书，它不仅科学解释了胎儿发育、产前检查、孕期不适症状等专业问题，而且还就孕期饮食、运动、夫妻关系等各个方面的问题提供了科学的建议。

所有计划怀孕或已经怀孕的女性都可以把它当做首选读物。

”--英国皇家妇产科学院“这本书没有长篇大段的科学论述，而是以通俗易懂的语言，为孕妈妈逐一解开心中的谜团，并提供实用的建议，是孕妈妈最贴心的宝典。

”--《纽约时报》“在阅读过程中，我感受到很强的共鸣，因为书中所说的问题，就是我最想知道的问题。

而且书中所提出的建议也是非常实用的，值得推荐。

”--亚马逊网上书店读者书评

<<怀孕一定要知道的85个重要问题>>

编辑推荐

《怀孕一定要知道的85个重要问题》由黑龙江科学技术出版社出版。

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>