

<<准妈妈十月怀胎好孕记>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈十月怀胎好孕记>>

13位ISBN编号：9787542753281

10位ISBN编号：7542753282

出版时间：2012-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：李翠美

页数：272

字数：260000

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>

## <<准妈妈十月怀胎好孕记>>

### 前言

当得知女方成功受孕的那一刻起，巨大的喜悦伴随着一份小心翼翼涌上了夫妻的心头。

这是每对夫妻爱的结晶，也是他们血脉的延续。

是他们期盼已久的一件大事。

在小夫妻心目中，孕产期是一个重要而特殊的时期，每个细节都直接或间接影响着孕妇和胎儿的健康，能否平安度过孕期并顺利生产，将从这一刻开始，成为他们的核心问题。

夫妻双方都想尽可能完美地度过这段时间，于是购买大批的营养品，远离一切辐射区，遇到一丁点问题便如临大敌，恨不能“消灭”周围一切不安全因素，只为了能平安诞生下“天使”般的宝宝。

其实，孕产期完全不用这么小心翼翼，带着成功晋升为父母的喜悦之情，夫妻双方可以更轻松愉快地度过这段时间。

本书便是从实际生活出发，根据孕妇的情况和孕产各阶段可能出现的不同反应，为其提供合理、科学的孕产知识帮助。

从怀孕之初的日常保健到孕产期的饮食安排，从胎儿成形期的呵护到实用有趣的胎教方案。

从孕妇的健康到新生宝宝的护理，本书都会进行详细的介绍。

让每对夫妻都能享受到怀孕所带来的快乐，摒弃一切不安情绪，平安度过孕产期。

本书作为一本孕产知识大全，内容实用，知识点全面，每一章每一节都是经过精挑细选，专为新手爸妈量身打造的。

贴心的话语，简单实用的生活技巧，与以往枯燥乏味的理论书籍不同，更适合新手爸妈随手翻阅。

相信细读本书后，您会拥有一个难忘的幸“孕”之旅。

编者

## <<准妈妈十月怀胎好孕记>>

### 内容概要

经过充足的准备，孕期终于来临。

突来的生理不适反应，十月怀胎所带来的艰辛和幸福，对每个家庭来说，都是一种不可多得的人生体验。

但是，小夫妻们真的能正确对待孕产期生理及心理上的转变吗？

孕妻为什么会产生忽喜忽悲的情绪？

胎儿是怎么一点点在妈妈肚子里成长起来的？

从怀孕到生产再到新生宝宝的护理，这些细节《准妈妈十月怀胎好孕记》将以通俗诙谐的语言，为读者一一讲述，为您助“孕”。

《准妈妈十月怀胎好孕记》由李翠美编写。

## <<准妈妈十月怀胎好孕记>>

### 书籍目录

#### 第一章 大肚妈妈的心理指导

##### 孕妇情绪与胎儿发育

别让不良情绪伤害腹中胎儿

孕妇焦虑, 伤己又伤儿

不良心理对孕期母子伤害甚大

孕妇的三种常见心理问题

##### 如何做好孕产妇的心理工作

关注孕产妇的心理健康

女性妊娠期的心理变化

放松心情, 调整孕妇心理压力

淡雅色调让孕妇情绪稳定

孕中保持好心情的方法

孕妇好心情, 丈夫责任大

#### 第二章 十月怀胎的苦与乐

##### 胎儿生长历程早知道

胎盘: 连接循环帮助物质代谢的重要器官

脐带: 输送营养的枢纽

羊水: 胎儿的生命之水

胎动: 胎儿健康与否的直接表现

胎位: 让生产变得一目了然

##### 孕期常见生理问题

腰酸背痛正常吗

是什么引起的头晕症

吐个不停怎么办

不想吃肉应补充脂肪

为什么孕期爱气喘

孕期出现痔疮怎么办

难看的妊娠纹

怀孕为什么会长斑

孕妇为什么容易腿抽筋

孕中的睡眠障碍问题

肚子痛是宝宝出问题了吗

##### 怀胎十月, 母亲和胎儿的变化

第一月: 胚胎刚刚形成

第二月: 爱吐爱睡觉

第三月: 真正的“胎儿”成形了

第四月: 胃口大好肚渐大

第五月: 令人惊喜的胎动

第六月: 孕妇变得越来越懒

第七月: 身体疲乏腰背痛

第八月: 我怎么又开始呕吐了

第九月: 保持静养很重要

第十月: 积极迎接胎儿的出生

#### 第三章 让宝宝在胎教中成长

##### 胎教与胎儿能力

## <<准妈妈十月怀胎好孕记>>

### 胎教的秘密

经过胎教的孩子更优秀

胎教, 让胎儿更早慧

胎儿时期的大脑发育

神奇的胎儿反应

父母应了解的胎教方法

什么是音乐胎教

孕中期, 多和胎儿聊聊天

孕中也能和胎儿玩游戏

运动也是一种胎教

“斯瑟蒂克”式胎教

保持良好的胎教心理

呼吸有助良好胎教

胎教, 父亲应该怎么做

### 第四章 分娩的时刻到来了

分娩前的准备工作

提前准备好婴儿用品

产前应准备哪些东西

做好分娩疼痛的思想准备

分娩方法有哪些

对宝宝最好的自然分娩法

剖宫产: 生产不顺利时的应急措施

缓解疼痛的无痛分娩法

人性化分娩: 让产妇感受到温暖和爱

颇受欢迎的水中分娩法

为什么会难产

什么是急产

想生却生不出的滞产

特殊情况下的晚期引产术

如何分娩

分娩前要做哪些准备工作

要生了

分娩的产程

产后需注意什么

过期妊娠是怎么回事

生产过程中的会阴损伤

### 第五章 产后月子要“坐”好

初识“坐月子”

什么是“坐月子”

保证充足的睡眠

不同地区是如何“坐月子”的

“捂月子”不宜太过

个人卫生怎么处理

什么时候可以恢复性生活

产妇怎么穿最好

月子期间的生理变化

产后的乳房变化

## <<准妈妈十月怀胎好孕记>>

产后恶露

月子期间的子宫修复

产后会阴部的改变

产后为什么会疼痛缠身

月经什么时候恢复正常

产后的排泄问题

体重会恢复吗

总掉头发是怎么回事

产后贫血的原因

如何使“秘密花园”恢复弹性

### 第六章 现在，学习如何照顾新生宝宝吧

了解新生宝宝的秘密

“大胖小子”真的好吗

宝宝多高才正常

娇嫩肌肤如何呵护

宝宝的呼吸和脉搏

宝宝体温异常的处理方法

锻炼宝宝的感觉

反射运动判断宝宝神经发育情况

如何提高宝宝的免疫力

成长中的消化系统

呵护宝宝生殖系统慎用化学用品

其他器官的发育情况

### 宝宝护理要用心

脐带：做好消毒工作

大小便的几种情况

让宝宝形成良好的大小便习惯

宝宝哭声的几种含义

如何睡才最好

新生儿怎么洗澡

别让衣服伤害宝宝的皮肤

适宜宝宝生长的环境

有益的户外运动

小心这些意外伤害

### 第七章 孕产期的检查和疾病防治

了解孕产期怎样做检查

孕期应做哪些检查

生产前的检查项目

不可忽视的产后检查

### 孕产期母亲及胎儿常见病

孕期的常见病

胎儿有哪些常见病

产后应预防的常见病

新生儿常见病早知道

### 孕产期母亲及胎儿用药原则

孕妇该如何用药

产后用药也应谨慎

## <<准妈妈十月怀胎好孕记>>

新生儿不宜服药

### 第八章 孕产期饮食和微量元素摄入

孕产期的饮食原则

孕早期以清淡营养为主

孕中期饮食应多样化

加餐加量的孕晚期

“坐月子”要多吃蛋白质

营养品并非越多越好

孕期也要避免营养过剩

孕妇饮食禁忌

吃了就吐怎么办

贫血了吃什么

一减二控三补对抗妊娠高血压综合征

妊娠糖尿病的饮食方案

多吃水果和坚果有益处

哪些食物孕妇不宜多吃

产妇体质不同，饮食原则也不同

有益母子健康的营养元素

重要的生长发育物质基础——蛋白质

生命活动能量的主要来源——碳水化合物

保障胎儿大脑发育的物质——脂肪

生命之源——水

缓解孕吐——维生素B1

预防胎儿发育不全——维生素B2

虽好亦不能补充过量——维生素B6

含钴的红色维生素——维生素B12

增强胎儿大脑发育——维生素C

乳汁不足——维生素E缺乏

人体的重要组成部分——钙

维持生命的主要物质——铁

促进新陈代谢——锌

易致胎膜破裂——铜缺乏

预防流产——硒元素

预防胎儿畸形——镁元素

### 第九章 孕产期最佳健身方案推荐

孕期健身好处多

孕期健身利己又利儿

孕期健身应注意什么

孕期按阶段健身

安全有效的孕妇健身方案

孕期健身常做孕妇操

游泳有助顺产

没有危害的散步运动

助产分娩操让分娩不再痛苦

产后健身就做产后恢复操

## &lt;&lt;准妈妈十月怀胎好孕记&gt;&gt;

## 章节摘录

孕妇焦虑，伤己又伤儿 专家研究显示，女性怀孕期间的心理状态与情绪变化不仅影响自身的身体状况，而且对体内的胎儿发育以及孩子成年后的性格、心理素质发育都有直接影响。

最近，国外心理学家在对2 000多名孕妇和婴儿进行跟踪研究后发现，在怀孕期间高度焦虑的孕妇，发生恶心、早产、流产、产程过长等现象较多，而且容易生出唇腭裂的孩子。

这项研究还显示，产前严重焦虑的孕妇剖宫产及阴道助产比心理正常孕妇高一倍。

孕妇的焦虑情绪不但对自身健康有很大的危害，也会给胎儿健康带来极大的危害。

美国学者研究发现，孕妇过度焦虑不只是增加胎儿的风险，还易使他们在日后的成长中发生情绪和行为等方面的问题。

他们在对怀孕18~32周的孕妇进行的研究中发现，沮丧和焦虑程度高的孕妇，生下的孩子在4岁左右会出现不同程度的行为和情绪问题，如过度活跃、无法集中精力等问题的发生率是正常孩子的2~3倍。

专家认为，焦虑和沮丧情绪使孕妇内分泌系统发生了异常。

由此，对胎儿大脑发育造成不良影响，增加了孩子在未来的发育过程中的异常概率。

日本医学家指出，在孕妇的心理状态中，她们对胎儿的态度和心理压力对胎儿生长发育影响最大。

专家通过对数千名孕妇的调查研究结果发现，希望分娩的孕妇所生的孩子与不希望分娩孕妇的孩子相比，无论从心理上还是身体上，在出生时和出生后前者都比后者健康。

比如，后者发生早产和低体重儿概率高，精神行为异常者多，特别是拒绝生育的母亲，所生的孩子很多都易患消化系统疾病，或孩子大多感觉迟钝，体弱无力。

因此，要想生个身心健康的孩子，孕妇对待胎儿的态度必须是愉快和积极的，否则会影响胎儿的身心健康。

不良心理对孕期母子伤害甚大 国外研究显示，女性在怀孕及分娩前后，如果经常处于焦虑状态中，那么自身免疫力就会相对较低。

长期情绪紧张的孕妇，会使身体变得虚弱，而身体虚弱的人很容易感染疾病，因为这种情绪会对免疫力产生不良影响，引起大脑发生一系列反应。

当下丘脑受到紧张情绪刺激后，脑垂体也随之受到刺激，促使肾上腺分泌糖皮质激素增高，导致抗体产生减少，大大削弱孕妇对疾病的免疫力。

日本医学家发现，通过对经历地震的孕妇进行调查发现，处于怀孕头3个月的孕妇，比怀孕中晚期或已分娩过的女性更易受到精神刺激的损害，从而导致早产。

孕期处于头3个月的孕妇，经历地震刺激后大多在第38孕周分娩；孕期处于最后3个月的孕妇，分娩往往是在第39孕周。

可见，精神刺激对早期妊娠的伤害性最大，这个时期是一个特别易伤期。

而孕妇在怀孕早期精神紧张，即便短短2天，也可能会引起胎儿血压升高以及肾功能紊乱。

研究专家认为，这种情况对胎儿的影响很大，并会影响以后的生活。

因此，孕妇在孕期避免服用药物和进食某些食物固然重要，但也应想尽一切办法避免精神紧张。

欧洲一项研究结果表明，妊娠中患抑郁症的女性，生出性子急的宝贝可能性要比正常孕妇大。

美国研究人员以3 541名母亲为对象实施了调查，结果表明，妊娠期间患有抑郁症的妇女，生下的宝贝相对哭得厉害，带起来也更为费劲些。

对此，研究人员推测，可能是抑郁症使孕妇的激素分泌发生了变化，从而影响了胎儿的精神发育；也可能与抑郁症的母亲分娩后带宝贝的方法有关。

另外，不少医学专家认为，流产的主要原因是孕妇焦虑、抑郁而使子宫收缩，影响胚胎营养，导致胚胎发育不良。

在习惯性流产的患者中，这种因素更应该注意避免，因为越焦虑越容易引起流产，越流产越激发焦虑，情绪完全进入恶性循环中。

阻断这种恶性循环的方法，一是对确诊引起流产的病变加以治疗，二是同时进行心理治疗，即解除孕妇的思想顾虑。

分娩难产除了许多不正常的生理原因外，孕妇的心理作用十分明显。

## <<准妈妈十月怀胎好孕记>>

祖国医学早有记载,《竹林女科》中写道:“心有疑虑,则气结血滞而不顺,多至难产。

”稍有一点医学常识的人都不难理解,焦急、恐惧、食饮不下会造成子宫收缩乏力、子宫收缩不协调、宫口不开、产程延长和胎儿宫内窘迫等情况。

医学家指出,消除和减轻产痛的重要方法是保持平和的心境,与医生合作并进行必要的助产练习,如深呼吸、腹部按摩等,或进行适宜的药物治

疗。惊慌、失去理智或“乱折腾”都是产妇的大忌,家人及亲朋也不可胡乱出主意。

P4-6

## <<准妈妈十月怀胎好孕记>>

### 编辑推荐

李翠美编写的《准妈妈十月怀胎好孕记》从实际生活出发，根据孕妇的情况和孕产各阶段可能出现的不同反应，为其提供合理、科学的孕产知识帮助。

从怀孕之初的日常保健到孕产期的饮食安排，从胎儿成形期的呵护到实用有趣的胎教方案。

从孕妇的健康到新生宝宝的护理，本书都会进行详细的介绍。

让每对夫妻都能享受到怀孕所带来的快乐，摒弃一切不安情绪，平安度过孕产期。

<<准妈妈十月怀胎好孕记>>

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>