

<<完美怀孕>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕>>

13位ISBN编号：9787543948341

10位ISBN编号：7543948346

出版时间：2011-4

出版时间：上海科技文献

作者：优生优育课题组

页数：439

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>

## &lt;&lt;完美怀孕&gt;&gt;

## 前言

孩子是爱情的结晶，父母的希望，祖国的未来。

“十月怀胎，一朝分娩”是女性一生中最重要的一站，尤其是在提倡一对夫妇只生一个孩子，许多女性都没有第二次怀孕和生育机会的情况下，顺利地怀上并生下一个健康聪明的孩子，便成了许多年轻夫妇梦寐以求的夙愿。

我们知道，自然界的生命体都遵循着一定的遗传规律，人也不例外。

因为遗传，有的后代能保持父母的一些优秀特征，而有的却遗传了父母的缺陷，特别是在父母双方都带有不正常基因时，生下缺陷儿的概率会更高。

为什么会发生这种情形呢？

简单说，遗传因子在X染色体，与Y染色体无关。

女性的性染色体为2条X染色体，即使有一条X染色体是异常遗传因子，只要另一条X染色体正常的话就可以将另一条异常“遮盖”过去，而男性的性染色体是一条X染色体与一条Y染色体合为1套，当x染色体异常时，由于Y染色体不能“遮盖”异常的X染色体，就会出现遗传病的症状。因此，科学地生育可在一定程度上阻断遗传病的传递，为那些深受遗传病困扰的人们解除苦恼，也为人类的优生事业做一份贡献。

本书立足“优生”，吸收最新医学研究成果，多方听取妇产科及营养学专家的建议，精心编写了这本《完美怀孕优生百科》。

它寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言介绍了孕前准备、怀孕期间的保健以及产后的保健和护理等知识。

为了提示阅读趣味，我们还在书中穿插了许多生动活泼的孕育图片和简明实用的小贴士——贴心叮咛，并以图解的形式进行了生动的阐述。

内容点点滴滴，温情实实在在，细细品味，定会让您有所收获。

优生优育课题组

## <<完美怀孕>>

### 内容概要

《完美怀孕优生百科》立足“优生”，吸收最新医学研究成果，多方听取妇产科及营养学专家的建议。

它寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言介绍了孕前准备、怀孕期间的保健以及产后的保健和护理等知识。

为了提示阅读趣味，《完美怀孕优生百科》中还穿插了许多生动活泼的孕育图片和简明实用的小贴士——贴心叮咛，并以图解的形式进行了生动的阐述。

内容点点滴滴，温情实实在在，细细品味，定会让您有所收获。

## &lt;&lt;完美怀孕&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 孕前准备很重要

遗传与优生

优生应做到“4个不”

有些遗传病患者不宜生育

生男孩让“家族色盲”不再遗传

生女孩中断家族性血友病、夜盲症遗传

生儿育女染色体说了算

夫妻孕前准备大揭秘

孕前夫妻关系要和谐

孕前要做好心理准备

孕前要加强饮食营养

孕前要加强体育锻炼

孕前体检是完美孕育的必要条件

孕前用药要谨慎

有病需要先治疗

孕前要戒烟

孕前要戒酒

孕前吸毒危害大

选择最佳孕育年龄

选择最佳受孕季节

掌握受孕规律

把握最佳受孕时机

## 第二章 孕1月的优生方案

准妈妈及胎宝宝的发育及保健

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化

备忘录：本月不可不知的孕检项目

安胎有方：多吃酸味食物，以养肝血

准妈妈必修课：掌握判断怀孕的方法

准爸爸课堂：消除紧张，完成角色转化

孕1月的饮食进补方案

孕1月，准妈妈的营养摄取指导

孕1月，准妈妈宜吃的几类食物

孕1月，准妈妈宜吃的几大主食

孕1月，准妈妈宜吃的几大菜谱

孕1月，准妈妈宜喝的几大靓汤

孕1月，准妈妈宜喝的几大茶饮

孕1月，准妈妈饮食的几大禁忌

孕1月，准妈妈一日三餐食谱推荐

孕1月的胎教智力秀

胎教重点：良好的情绪，舒适的生活

情绪胎教：美好的心情迎接新生命

音乐胎教：柔和轻缓的音乐是“补品”

运动胎教：动动身体养护“胎芽”

孕1月的日常生活护理

## &lt;&lt;完美怀孕&gt;&gt;

计算预产期，预算宝宝出生日期  
 妊娠日记：打造孕期最珍贵的礼物  
 巧运动，千万别说“动动就会动胎气”  
 散步，孕早期最适宜的运动  
 乳房保健，早期护理好宝宝的“粮库”  
 药物，怀孕后该远离就远离  
 禁止性生活，别让“中动”带来终身遗憾  
 五大不良习惯，优生路上的“拦路虎”  
 早生贵子是好事，谨防假孕  
 孕1月易出现的不适与对策  
 白带增多  
 尿频、尿路感染  
 宫外孕

## 第三章 孕2月的优生方案

准妈妈及胎宝宝的发育及保健  
 宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化  
 亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化  
 备忘录：本月不可不知的孕检项目  
 安胎有方：谨慎护理，不要随意惊动“他”  
 准妈妈必修课：职场准妈妈的生活对策  
 准爸爸课堂：理解爱妻，安抚其烦躁情绪  
 孕2月的饮食进补方案  
 孕2月，准妈妈的营养摄取指导  
 孕2月，准妈妈宜吃的几类食物  
 孕2月，准妈妈宜吃的几大主食  
 孕2月，准妈妈宜吃的几大菜谱  
 孕2月，准妈妈宜喝的几大靓汤  
 孕2月，准妈妈宜喝的几大茶饮  
 孕2月，准妈妈忌食的几类食物  
 孕2月，准妈妈一日三餐食谱推荐  
 孕2月的胎教智力秀  
 胎教重点：正确地对待妊娠反应  
 情绪胎教：好心境决定胎宝宝健康  
 音乐胎教：胎宝宝徜徉在快乐的海洋中  
 运动胎教：体操缓解妊娠反应  
 意念胎教：使胎宝宝发育得更加完善  
 孕2月的日常生活护理  
 孕期准妈妈的呕吐原因大解析  
 早孕反应太剧烈应早去医院  
 5种对策有效缓解孕期疲劳  
 准妈妈不宜穿高跟鞋  
 准妈妈避免住新装修的房子  
 准妈妈洗澡谨防坐浴“添麻烦”  
 心爱的化妆品，有些该放弃了  
 风油精，准妈妈见了请举“红牌”  
 手机，母子健康的“隐形杀手”  
 孕2月易出现的不适与对策

## <<完美怀孕>>

乳房疼痛

消化不良

感冒

胃部灼热症

### 第四章 孕3月的优生方案

准妈妈及胎宝宝的发育及保健

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化

备忘录：本月不可不知的孕检项目

安胎有方：妊娠3月，谨防流产

准妈妈必修课：特殊时期出行有禁忌

准爸爸课堂：节欲是最好的安胎方法

孕3月的饮食进补方案

孕3月，准妈妈的营养摄取指导

孕3月，准妈妈宜吃的几类食物

孕3月，准妈妈宜吃的几大主食

孕3月，准妈妈宜吃的几大菜谱

孕3月，准妈妈宜喝的几大靓汤

孕3月，准妈妈宜喝的几大茶饮

孕3月，准妈妈饮食的几大禁忌

孕3月，准妈妈一日三餐食谱推荐

孕3月的胎教智力秀

胎教重点：用联想缓解不良反应

情绪胎教：不要吝啬你的微笑

音乐胎教：听音乐也有注意事项

抚摸胎教：与胎宝宝“手把手”交流

联想胎教：想象让胎宝宝情感丰富

孕3月的日常生活护理

孕3月准妈妈的运动守则

运动好处多，并非人人适宜

戴隐形眼镜，易患角膜炎

莫穿纤维内衣，谨防皮肤病

胸罩也要随着尺寸而变了

夏季使用空调的“三大注意”

3种准备，让你远离“凉席皮炎”病

电磁辐射，准妈妈受害胎宝宝遭殃

孕3月易出现的不适与对策

阴道出血

双腿抽筋

先兆流产

便秘

### 第五章 孕4月的优生方案

准妈妈及胎宝宝的发育及保健

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化

备忘录：本月不可不知的孕检项目

安胎有方：静形体、和心智、节饮食

## &lt;&lt;完美怀孕&gt;&gt;

准妈妈必修课：从头到脚穿出“孕味”

准爸爸课堂：引导妻子告别焦虑担心

孕4月的饮食进补方案

孕4月，准妈妈的营养摄取指导

孕4月，准妈妈宜吃的几类食物

孕4月，准妈妈宜吃的几大主食

孕4月，准妈妈宜吃的几大菜谱

孕4月，准妈妈宜喝的几大靓汤

孕4月，准妈妈宜喝的几大茶饮

孕4月，准妈妈饮食的几大禁忌

孕4月，准妈妈一日三餐食谱推荐

孕4月的胎教智力秀

胎教重点：活跃气氛，增进夫妻情趣

情绪胎教：情绪稳定，胎宝宝受益匪浅

听觉胎教：开始实施母子对话

音乐胎教：不同音乐，不同心境

行为胎教：养成良好的睡眠习惯

孕4月的日常生活护理

控制体重，体重并非越重越好

左侧卧位，准妈妈的最佳睡姿

仰卧位，准妈妈睡眠不可取

“性”福进行时，最好悠着点

安全套，孕期“性”福生活的保护伞

远离妊娠纹，从怀孕时做好护理

坐车出行，安全带是准妈妈的“保护神”

指甲油，美化了十指，却害了胎宝宝

睡席梦思的危险，你了解多少

孕4月易出现的不适与对策

头痛

流鼻血

牙龈炎

腹部抽痛

## 第六章 孕5月的优生方案

准妈妈及胎宝宝的发育及保健

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化

‘备忘录：本月不可不知的孕检项目

安胎有方：妊娠5月，多重护理以养脾经

准妈妈必修课：平时应注意的姿势

准爸爸课堂：甘做爱妻的“测量仪”

孕5月的饮食进补方案

孕5月，准妈妈的营养摄取指导

孕5月，准妈妈宜吃的几类食物

孕5月，准妈妈宜吃的几大主食

孕5月，准妈妈宜吃的几大菜谱

孕5月，准妈妈宜喝的几大靓汤

孕5月，准妈妈宜喝的几大茶饮

## &lt;&lt;完美怀孕&gt;&gt;

孕5月，准妈妈饮食的几大禁忌

孕5月，准妈妈一日三餐食谱推荐

孕5月的胎教智力秀

胎教重点：视觉形成，多接受些光照

运动胎教：胎儿体操，“孕”动变奏曲

视觉胎教：丰富胎宝宝大脑网络

触觉胎教：在上午来个日光浴

对话胎教：准爸爸该“登场”了

绘画胎教：艺术的熏陶，美与爱的传递

孕5月的日常生活护理

胎动，胎宝宝安危的重要指标

掌握胎动规律，保胎宝宝平安

孕中期乳房护理与孕前期不同

保持好情绪，谨防孕期抑郁找上门

上班族，腿脚水肿这里有窍门

脚是人的第二心脏，孕期更要呵护

关爱“私密地带”，勿让妇科炎症缠上准妈妈

准妈妈孕期旅游，应“出入平安”

准妈妈开车，“贴心守则”应牢记

孕5月易出现的不适与对策

孕期贫血

记忆力下降

妊娠高血压综合征

## 第七章 孕6月的优生方案

准妈妈及胎宝宝的发育及保健

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化

备忘录：本月不可不知的孕检项目

安胎有方：开始活动起来，以养胃经

准妈妈必修课：准妈妈的靓肤保养秘笈

准爸爸课堂：应对准妈妈多疑有妙招

孕6月的饮食进补方案

孕6月，准妈妈的营养摄取指导

孕6月，准妈妈宜吃的几类食物

孕6月，准妈妈宜吃的几大主食

孕6月，准妈妈宜吃的几大菜谱

孕6月，准妈妈宜喝的几大靓汤

孕6月，准妈妈宜喝的几大茶饮

孕6月，准妈妈饮食的几大禁忌

孕6月，准妈妈一日三餐食谱推荐

孕6月的胎教智力秀

胎教重点：良好情绪让胎宝宝更“懂事”

运动胎教：孕期运动要挑选

情绪胎教：你的情绪感染着胎宝宝

对话胎教：找个话题和胎宝宝聊聊

音乐胎教：倾诉满腔柔爱和慈母衷肠

艺术胎教：读一本陶冶情操的好书



## &lt;&lt;完美怀孕&gt;&gt;

孕6月的日常生活护理

穿衣过紧，对胎宝宝和准妈妈都不利

做做伸展运动，让全身放松放松

上班族，准妈妈的运动准则

迷恋汽油味，准妈妈优生之“大忌”

正确应对妊娠期压力

准妈妈做家务也是运动

学做准妈妈操，生健康宝宝

准妈妈出行最好“上爬楼梯、下楼乘电梯”

孕6月易出现的不适与对策

妊娠腰痛

腿部痉挛

孕期静脉曲张

## 第八章 孕7月的优生方案

准妈妈及胎宝宝的发育及保健

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化

备忘录：本月不可不知的孕检项目

安胎有方：妊娠7月，预防早产

准妈妈必修课：乳房护理是要点

准爸爸课堂：当妻子的“贴身保镖”

孕7月的饮食进补方案

孕7月，准妈妈的营养摄取指导

孕7月，准妈妈宜吃的几类食物

孕7月，准妈妈宜吃的几大主食

孕7月，准妈妈宜吃的几大菜谱

孕7月，准妈妈宜喝的几大靓汤

孕7月，准妈妈宜喝的几大茶饮

孕7月，准妈妈饮食的几大禁忌

孕7月，准妈妈一日三餐食谱推荐

孕7月的胎教智力秀

胎教重点：做回小公主，做好胎宝宝启蒙

运动胎教：4种放松“孕”动

行为胎教：做好胎宝宝的楷模

对话胎教：让胎宝宝记住妈妈的声音

音乐胎教：用音乐消除紧张情绪

孕7月的日常生活护理

胸带紧束胸部，危害不浅

为了胎宝宝的健康，准妈妈不要“扎紧腹部”

孕期手指、手腕关节疼痛护理小秘笈

准妈妈坐立行走要小心谨慎

“性”福生活，也该适当地停止了

准妈妈酣然入眠，好方法任你选

电吹风，健康孕育的双刃剑

预防难产，准备工作要做到面面全

孕7月易出现的不适与对策

妊娠期水肿

## &lt;&lt;完美怀孕&gt;&gt;

腹部下坠感

孕期瘙痒症

痔疮

## 第九章 孕8月的优生方案

准妈妈及胎宝宝的发育及保健

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化

备忘录：本月不可不知的孕检项目

安胎有方：妊娠8月，遵医嘱作产前准备

准妈妈必修课：提高睡眠质量

准爸爸课堂：营造宝宝的温馨小窝

孕8月的饮食进补方案

孕8月，准妈妈的营养摄取指导

孕8月，准妈妈宜吃的几类食物

孕8月，准妈妈宜吃的几大主食

孕8月，准妈妈宜吃的几大菜谱

孕8月，准妈妈宜喝的几大靓汤

孕8月，准妈妈宜喝的几大茶饮

孕8月，准妈妈饮食的几大禁忌

孕8月，准妈妈一日三餐食谱推荐

孕8月的胎教智力秀

胎教重点：沟通中与胎宝宝对话

抚摸胎教：一起做踢腿游戏

能力胎教：胎宝宝的一种早教教育

对话胎教：和胎宝宝说说话

音乐胎教：亲自给胎宝宝唱歌

孕8月的日常生活护理

腹部异常隆起，准妈妈莫疏忽

是男是女，都是父母的心头肉

经常量血压和体重，为顺利分娩“护航”

妊娠晚期，准妈妈旅行要三思而后行

上班族，考虑好何时请产假

准妈妈请避免使用晕车药

准妈妈可以乘飞机吗

孕8月易出现的不适与对策

胎位不正

早产

静脉曲张

## 第十章 孕9月的优生方案

准妈妈及胎宝宝的发育及保健

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化

备忘录：本月不可不知的孕检项目

安胎有方：妊娠9月，多重护理齐全下

准妈妈必修课：警惕运动的危险征兆

准爸爸课堂：未雨绸缪，分娩计划早制定

孕9月的饮食进补方案

## &lt;&lt;完美怀孕&gt;&gt;

孕9月，准妈妈营养摄取指导

孕9月，准妈妈宜吃的几类食物

孕9月，准妈妈宜吃的几大主食

孕9月，准妈妈宜吃的几大菜谱

孕9月，准妈妈宜喝的几大靓汤

孕9月，准妈妈宜喝的几大茶饮

孕9月，准妈妈饮食的几大禁忌

孕9月，准妈妈一日三餐食谱推荐

孕9月的胎教智力秀

胎教重点：心理平衡，保持乐观状态

情绪胎教：良好的心境迎接新生命

美育胎教：让胎宝宝接受美的熏陶

音乐胎教：反复聆听一首曲子

触摸胎教：神经系统及大脑发育的“先锋”

日记胎教：写下你的期待

孕9月的日常生活护理

准备分娩用品，随时迎接宝宝的到来

做过剖宫产的准妈妈要和医生多交流

高危妊娠准妈妈要加强监护

不要长时间做相同的动作

不要为身体发生的一些变化而担忧

职场准妈妈，该休产假了

学习一套缓解待产痛操

孕9月易出现的不适与对策

羊水异常

呼吸困难

小便失禁

## 第十一章 孕10月的优生方案

准妈妈及胎宝宝的发育及保健

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化

备忘录：本月不可不知的孕检项目

安胎有方：妊娠10月，全力以备迎接分娩

准妈妈必修课：缓解焦虑情绪，勇敢面对分娩

准爸爸课堂：陪妻子分娩任务多

孕10月的饮食进补方案

孕10月，准妈妈营养摄取指导

孕10月，准妈妈宜吃的几类食物

孕10月，准妈妈宜吃的几大主食

孕10月，准妈妈宜吃的几大菜谱

孕10月，准妈妈宜喝的几大靓汤

孕10月，准妈妈宜喝的几大茶饮

孕10月，准妈妈饮食的几大禁忌

孕10月，准妈妈一日三餐食谱推荐

孕10月的胎教智力秀

胎教重点：综合胎教，静待瓜熟蒂落

情绪胎教：准爸爸是最好的“心灵保健师”

## &lt;&lt;完美怀孕&gt;&gt;

音乐胎教：根据情境选择音乐

总结胎教：新生儿教育是胎教的延续

孕10月的日常生活护理

以良好的情绪迎接分娩

去医院待产的最佳时期

预产期到了还不生，怎么办

特殊情况的准妈妈要提前入院

选择适合自己的分娩方式

临产时有七大禁忌事项

孕10月易出现的不适与对策

临产恐惧

过期妊娠

分娩疼痛

## 第十二章 月子护理：新妈妈的营养与保健

营养：月子里，吃出健康来

月子里，新妈妈的饮食总则

月子里，4个阶段的饮食

产后恢复期，宜吃的几类食物

产后恢复期，宜吃的几大主食

产后恢复期，宜吃的几大菜谱

产后恢复期，宜喝的几大靓汤

产后恢复期，宜喝的几大茶饮

产后恢复期，几大饮食禁忌

月子里，滋补的几大误区

护理：月子里的日常生活指导

剖宫产妈妈，产后护理六大要则

走出误区：月子里不洗澡、不洗头

私密处，月子里护理大学问

月子里选择透气性好的衣服

产后新妈妈的最佳睡觉姿势

产后新妈妈，乳房护理很关键

春秋交替，春秋季节过月子的护理要点

炎炎夏日，夏季过月子的护理要点

隆冬季节，冬季过月子的护理要点

健美：新妈妈产后重塑美丽风采

产后皮肤保养三步曲

六套美腹操，让小腹收起来

性感美腿，新妈妈也可拥有

塑造翘挺美臀，坚持运动和按摩

去除产后脚部死皮、硬皮有高招

疾患：月子里易出现的不适与对策

恶露不尽

产后身痛

产后抑郁症

产后脱发

产褥期感染

附录 有问必答：妇科专家解读产后疑惑

<<完美怀孕>>

产后，多长时间可以过性生活  
过早性生活，有什么危害  
第一次性生活，应注意些什么呢  
哺乳期，新妈妈该如何避孕呢  
阴道松弛，有没有好的办法呢

## <<完美怀孕>>

### 章节摘录

版权页：插图：学技术的发展，人们的衣着也发生了很大的变化，各种布料涌入市场，很多人穿上了化纤类内衣。

化纤类品种繁多，像腈纶、锦纶、涤纶、膨体纱等，这些衣料舒适、美观、耐用，易于洗涤，深受广大消费者的喜爱。

但是临床医生却发现有些人一穿上化纤内衣后，在身体与内衣接触的地方，如胸部、腋窝、后背、臀部等处皮肤都会出现小颗粒状丘疹、片状红斑，且伴有瘙痒和不适的感觉。

在治疗时为控制瘙痒和防止皮肤抓破感染，患者常被嘱服用一些镇静药、脱敏药或消炎药。

这些药物对一般人无甚妨碍，但如果是准妈妈，特别是妊娠早期经常服这些药物，则会影响胎宝宝的生长发育，甚至导致胎宝宝畸形。

化纤类的纤维堵塞乳腺管是造成妇女乳汁分泌不足的原因之一。

日本东京公立女子大学前谷西光教授对150名缺奶或少奶的哺乳期妇女以按摩取其乳汁，用现代化扫描电子显微镜进行分析，发现乳汁中有极细的羊毛、化学纤维，其中有纤维者占受检人数的80%以上。

## <<完美怀孕>>

### 编辑推荐

《"80后"新一代孕妈妈的幸福之门:完美怀孕优生百科》：量身订做：“80后”新手爸妈，必知的孕育知识内容翔实：逐月讲解孕期营养、运动、保健等方方面面安全权威：妇幼专家倾情奉献，最实用有效的优生方案不一样的孕育，不一样的未来“80后”妈妈最想要的育儿书

<<完美怀孕>>

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>