

<<怀孕分娩育儿>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿>>

13位ISBN编号：9787546332215

10位ISBN编号：7546332214

出版时间：2010-8

出版时间：孙念怙 吉林出版集团有限责任公司 (2010-08出版)

作者：孙念怙 编

页数：287

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>

## <<怀孕分娩育儿>>

### 前言

十月怀胎，一朝分娩。

妊娠期是女人一生中最幸福、最难忘、最美丽的时光，从成功受孕，到获知一个小生命在腹中“安营扎寨”；从紧张感动的分娩前夕，到宝宝的呱呱坠地、嗷嗷待哺，这一切都是“痛并快乐着”的。

妊娠初期，准妈妈的心情是兴奋而激动的，但同时也是手足无措、忐忑不安的。

怎样轻松、平安、顺利地走过孕育宝宝的生命历程，这是每一位准妈妈都迫切想知道的。

本书以科学的视角、通俗的语言告诉准妈妈孕产过程中所涉及的每一个环节，对孕前、孕期、分娩、产后及育儿全程给予最全面、最系统、最专业的指导——全面剖析怀孕前的准备与禁忌、如何判断自己怀孕了、孕期营养与保健、孕期胎教、孕期各种问题的应对、准爸爸必修课、分娩前的知识储备、产后恢复与调养、产后哺乳期的饮食、宝宝的养育和护理等等细节，全方位地呵护准妈妈和宝宝成长的每一天，解答准妈妈遇到的各种疑惑。

愿本书成为天下所有新手父母科学孕育宝宝的枕边书。

祝福准妈妈能快乐、健康地度过人生中最美妙的时光，拥有一个健康聪明的宝宝；也祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐的成长。

## <<怀孕分娩育儿>>

### 内容概要

《怀孕分娩育儿（畅销升级版）》以科学的视角、通俗的语言告诉准妈妈孕产过程中所涉及的每一个环节，对孕前、孕期、分娩、产后及育儿全程给予最全面、最系统、最专业的指导——全面剖析怀孕前的准备与禁忌、如何判断自己怀孕了、孕期营养与保健、孕期胎教、孕期各种问题的应对、准妈妈必修课、分娩前的知识储备、产后恢复与调养、产后哺乳期的饮食、宝宝的养育和护理等等细节，全方位地呵护准妈妈和宝宝成长的每一天，解答准妈妈遇到的各种疑惑。

## <<怀孕分娩育儿>>

### 作者简介

孙念怙，北京协和医院知名妇产专家，优生优育及遗传学专家。

1954年毕业于北京协和医学院，师从著名妇产科专家林巧稚医师，接受了严格、正规的医学基础及临床技能训练。

历任北京协和医院妇产科住院医师、总住院医师、主治医师、教授。

中国遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域创始人，至今仍担任卫生部遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域顾问。

在近六十年的医疗实践中，总结、积累了丰富的临床工作经验，特别在处理产科疑难及危重病例时，技术精湛、业务娴熟，挽救了许多患者的生命，深受广大患者和同行的尊敬和信赖。

## &lt;&lt;怀孕分娩育儿&gt;&gt;

## 书籍目录

1 幸福妊娠的提前准备——做父母的必修课 / 14  
 作好充分身心准备, 选择最佳怀孕时间 / 14  
 01 先作好心理准备  
 02 想要宝宝, 做个周全的孕前计划  
 03 健康科学的生活方式  
 04 受孕要选季节  
 05 最佳年龄组合  
 06 科学安排受孕日  
 07 婚后不宜立即怀孕  
 08 停药避孕药后多久再怀孕比较合适  
 09 自然流产和人工流产后不应立即怀孕  
 10 不久前受过x光照射的妇女不宜立即怀孕  
 11 压力过大时不宜怀孕  
 孕前检查与防疫 / 19  
 01 孕前应治疗的疾病  
 02 孕前应接种的疫苗  
 03 孕前应该做的检查项目  
 04 提前6个月看牙  
 05 哪些疾病必须治愈后才能受孕  
 06 男性也要做孕前检查  
 孕前饮食与调养 / 23  
 01 提前3个月开始营养储备  
 02 维生素与优生  
 03 提前3个月补充叶酸  
 04 补充叶酸吃什么食物  
 05 孕前一定要补钙  
 06 孕前不要吃含咖啡因的食品  
 07 孕前要抵制油炸食品  
 08 孕前不宜吃盐分高的食物  
 09 过胖、过瘦都不宜怀孕  
 10 孕前应禁酒  
 11 孕前吸烟不利于孕育宝宝  
 12 暂时离开有害的工作环境  
 13 孕前要加强身体锻炼  
 14 孕前护肤要注意  
 15 孕前需清除体内有害物质  
 16 准爸爸调养身体需要吃的食物  
 17 能够提高精子质量的食物  
 18 准爸爸应忌的饮食  
 19 计划生育要提前戒酒  
 20 吸烟不利受孕  
 21 男性也需谨慎用药  
 22 避开压力, 快乐怀孕成功受孕有技巧 / 31  
 01 生命从精子和卵子开始  
 02 受孕的过程  
 03 合理安排受孕时机  
 04 自测排卵日  
 05 最佳受孕体位  
 06 最易受孕的性交频率  
 07 性高潮有助于受孕  
 08 生男生女的奥秘  
 遗传与优生优育 / 36  
 01 遗传病及其特点  
 02 向专家做遗传咨询  
 03 宝宝会遗传哪些因素  
 04 母亲容易遗传给宝宝的疾病  
 05 五种疾病传男不传女  
 06 传女不传男的疾病及生理特征  
 07 父母与子女的血型  
 不孕不育有办法 / 40  
 01 什么是不孕不育  
 02 服用长效避孕药对生育的影响  
 03 素食者要谨防不孕症  
 04 推迟怀孕也可导致不孕  
 05 如何预防女性不孕症  
 06 如何预防男性不育症  
 07 科学饮食, 预防女性不孕  
 08 科学饮食, 预防男性不育  
 09 人工授精有哪几种  
 2 妊娠期日常生活保健——做个快乐的孕妈妈 / 44  
 十月怀胎妈妈胎儿成长全记录 / 44  
 01 孕1月: 迎接我的幸“孕”儿(0~4周)  
 02 孕2月: 不安中的等待(5~8周)  
 03 孕3月: 谨慎加小心(9~12周)  
 04 孕4月: 踏上征程(13~16周)  
 05 孕5月: 第一次的胎动(17~20周)  
 06 孕6月: 爱的互动(21~24周)  
 07 孕7月: 大肚皮的快乐(25~28周)  
 08 孕8月: 快乐的沟通(29~32周)  
 09 孕9月: 甜蜜的期待(33~36周)  
 10 孕10月: 痛并快乐着(37~40周)  
 孕期饮食全方案 / 49  
 01 准妈妈孕1月饮食指导  
 02 准妈妈孕2月饮食指导  
 03 准妈妈孕3月饮食指导  
 04 准妈妈孕4月饮食指导  
 05 准妈妈孕5月饮食指导  
 06 准妈妈孕6月饮食指导  
 07 准妈妈孕7月饮食指导  
 08 准妈妈孕8月饮食指导  
 09 准妈妈孕9月饮食指导  
 10 准妈妈孕10月饮食指导  
 11 孕期别忽视三大营养素  
 12 准妈妈吃水果不宜过量  
 13 准妈妈要多喝牛奶  
 14 继续补充叶酸  
 15 准妈妈不宜吃的食物  
 16 孕期需要补充的六种微量元素  
 17 准妈妈营养补充要适量  
 18 准妈妈可以服用人参吗  
 19 准妈妈可以吃中草药吗  
 准妈妈体检备忘录 / 67  
 01 选择一家合适的医院  
 02 产前常规的化验检查  
 03 怀孕1~3个月体检备忘录  
 04 怀孕4~6个月体检备忘录  
 05 怀孕7~9个月体检备忘录  
 06 产前特殊检查  
 07 羊水检查的方法及临床意义  
 08 胎宝宝成熟度的检查  
 09 胎宝宝的绒毛细胞检查  
 10 唐氏儿筛查  
 11 胎宝宝镜检查  
 12 办理(《母子健康档案》)  
 孕期生活宜思 / 74  
 01 准妈妈不宜有精神压力  
 02 准妈妈不宜涂风油精和清凉油  
 03 准妈妈宜远离电磁辐射  
 04 准妈妈不宜使用电热毯  
 05 准妈妈宜学会记录妊娠日记  
 06 婚后第一胎不宜做人流  
 07 不宜过早进行B超检查  
 08 准妈妈忌自行服药  
 09 准妈妈宜用木梳梳头  
 10 准妈妈忌睡席梦思床  
 11 准妈妈不宜做香薰美容  
 12 准妈妈不宜戴隐形眼镜  
 13 怀孕初期不宜进行牙科治疗  
 14 准妈妈居室不宜摆放花草  
 15 准妈妈忌过多进行日光浴  
 16 准妈妈不宜盆浴和坐浴  
 17 孕早期的性生活  
 18 孕中期的性生活  
 19 孕晚期的性生活  
 20 8种情况避免孕期性生活  
 孕期自我保健护理全方案 / 83  
 01 准妈妈要注意牙齿保健  
 02 准妈妈的皮肤如何保养  
 03 怀孕后头晕眼花正常吗  
 04 准妈妈的睡眠很重要  
 05 孕妇睡觉的正确姿势  
 06 孕2月要重视  
 07 上班族准妈妈须知  
 08 缓解孕期疲劳  
 09 哪些药物易致胎儿畸形  
 10 X射线照射易致胎儿畸形  
 11 孕期疫苗接种  
 12 有哪些致畸的病毒感染  
 13 准妈妈服饰选择要得当  
 14 准妈妈洗澡有讲究  
 15 准妈妈如何应对酷暑  
 16 适合准妈妈的运动方式  
 17 乳房胀痛  
 18 准妈妈使用电风扇、空调要得当  
 19 注意脚的保健  
 20 眼角膜水肿是病吗  
 21 准妈妈乘飞机的注意事项  
 22 准妈妈喝水学问大  
 23 预防妊娠纹  
 24 准妈妈需警惕的疼痛  
 25 如何数胎动  
 26 胎动异常及对策  
 27 胎动频繁的5个时间  
 28 孕期宜为母乳喂养作准备  
 29 准妈妈的面部按摩  
 30 教准妈妈几式孕瑜伽  
 31 孕期宜多散步  
 胎教与胎宝宝的沟通最快乐 / 101  
 01 什么是胎教  
 02 胎教从什么时候开始  
 03 胎宝宝能感觉到胎教吗  
 04 色彩胎教  
 05 营养胎教  
 06 抚摸胎教  
 07 形象意念  
 08 美学胎教  
 09 习惯培养  
 10 语言胎教  
 11 音乐胎教  
 孕期常见病症及处理方法 / 107  
 01 感冒  
 02 妊娠呕吐  
 03 霉菌性阴道炎  
 04 腹泻  
 05 便秘  
 06 下肢静脉曲张  
 07 牙龈炎  
 08 妊娠高血压  
 09 水肿  
 10 贫血  
 11 妊娠期糖尿病  
 异常妊娠及需要注意的妊娠现象 / 114  
 01 准妈妈要

<<怀孕分娩育儿>>

警惕宫外孕02 注意腹痛信号03 警惕阴道流血04 双胎妊娠05 关注子宫增大速度06 葡萄胎07 前置胎盘...  
...3 轻松分娩——令人感到的幸福的时刻4 新妈妈产后恢复与调养——重塑自信与美丽5 新手妈妈必备的育儿经——胜心呵护宝宝成长每一天附录1：280天孕产检查时间表附录2：0~3岁婴幼儿心理发展的年龄范围和项目提示

<<怀孕分娩育儿>>

章节摘录

插图：

## <<怀孕分娩育儿>>

### 媒体关注与评论

十月怀胎，一朝分娩。

妊娠期是女人一生中最幸福、最难忘、最美丽的时光，从成功受孕，到获知一个小生命在腹中“安营扎寨”；从紧张感动的分娩前夕，到宝宝的呱呱坠地、嗷嗷待哺，这一切都是“痛并快乐着”的。

妊娠初期，准妈妈的心情是兴奋而激动的，但同时也是手足无措、忐忑不安的。

怎样轻松、平安、顺利地走过孕育宝宝的生命历程，这是每一位准妈妈都迫切想知道的。

本书以科学的视角、通俗的语言告诉准妈妈孕产过程中所涉及的每一个环节，对孕前、孕期、分娩、产后及育儿全程给予最全面、最系统、最专业的指导——全面剖析怀孕前的准备与禁忌、如何判断自己怀孕了、孕期营养与保健、孕期胎教、孕期各种问题的应对、准爸爸必修课、分娩前的知识储备、产后恢复与调养、产后哺乳期的饮食、宝宝的养育和护理等等细节，全方位地呵护准妈妈和宝宝成长的每一天，解答准妈妈遇到的各种疑惑。

愿本书成为天下所有新手父母科学孕育宝宝的枕边书。

祝福准妈妈能快乐、健康地度过人生中最美妙的时光，拥有一个健康聪明的宝宝；也祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐的成长。

## <<怀孕分娩育儿>>

### 编辑推荐

为了一份健康，您选择了《怀孕分娩育儿(畅销升级版)》。  
为了一记承诺，我们出版了《怀孕分娩育儿(畅销升级版)》。  
知名专家邀您共享健康生活。  
全面揭晓幸福妈妈的健康秘诀，诠释聪明宝宝的养育细节！  
完美孕产全程指南。

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>