第一图书网, tushu007.com

<<怀孕育儿圣经>>

图书基本信息

书名：<<怀孕育儿圣经>>

13位ISBN编号：9787553702711

10位ISBN编号：7553702714

出版时间：2013-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：程蔚蔚 编

页数：319

字数：170000

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

<<怀孕育儿圣经>>

内容概要

这是一本囊括了备孕、怀孕、分娩、坐月子、0～1岁宝宝养育知识的高性价比书籍。
本书以孕产、育儿为主线，突破传统的时间顺序，将内容划分为孕期营养、孕期保健、胎教、宝宝喂养、宝宝护理、智能训练与亲子游戏等板块儿。
孕妈妈不需要到每个孕月去寻找相应的知识点，想看什么直接去相应板块查找即可，阅读更实用、方便。

本书还提供了孕妈妈和胎宝宝40周的详细发育变化情况，胎宝宝40周发育用科学、风格统一的插画呈现出来，带给你不一样的阅读感受。

新颖丰富的胎教、早教素材，也是本书的一大亮点。
胎教中的小笑话、手工、简笔画、谜语可为你的孕期生活带来快乐。
早教中按宝宝月龄分的具有针对性的智力开发计划，可让你的宝宝更聪明。

作者简介

程蔚蔚，中国福利会国际和平妇幼保健院院长，围产科主任，全国著名产科专家，医学博士。
从事围产医学二十余年，不仅有丰富的围产医学临床医疗经验，在科研和教学工作方面也都有深入研究。
在高危妊娠的研究中颇有建树，擅长各种妊娠并发症的诊断和治疗，对围产期保健、优生咨询、产前诊断也有着极其丰富的临床经验。
以精湛的医术和高尚的医德赢得了广大孕产妈妈的信赖。

第一图书网, tushu007.com

<<怀孕育儿圣经>>

书籍目录

扉页（1P）
前言（2P）
目录（12P）
第一部分 怀孕 分娩 坐月子
轻松备孕
孕前营养准备
提前三个月补充叶酸
……
孕前检查与优生
备孕女性的孕前产检
备育男性的孕前检查
准备当妈妈前要考虑的问题
……
了解卵子与精子
卵子如何产生
及时把握排卵期
精子如何产生
造就活力四射的精子
怀孕好时机
生育的最佳年龄
受孕的最佳季节
受孕的最佳时刻
不易受孕的三种情况
怀孕了
卵子和精子的相遇
受孕几率
多久能确定怀上了
确定怀孕的方法
怀孕的身体信号
你可能会以为感冒了
怀孕的第一个信号——停经
怀孕的初期征兆
激素促使身体变化
孕妈妈和胎宝宝的变化
孕妈妈40周的变化
胎宝宝40周的变化
孕期的饮食与营养
孕1月
本月饮食方案与重点营养素
维生素B6
维生素B12
叶酸
磷脂
本月一日营养食谱推荐
熘肝尖

丝瓜虾皮猪肝汤
芦笋蛤蜊饭
西蓝花烧双菇
孕2月
……
孕3月
……
孕4月
……
孕5月
……
孕6月
……
孕7月
……
孕8月
……
孕9月
……
孕10月
……
孕期保健
产前检查
初次到医院检查
为什么要坚持做产前检查
产前检查的时间和检查项目
必须要做的9项孕期检查
什么时候到医院建卡
最好固定一位医生
孕期需要做几次B超
教你看懂B超单
唐氏筛查
糖筛
重视孕期问题，但不大惊小怪
日常护理
孕早期：远离微波炉
尽量少用手机
关注孕期牙齿问题
……
孕中期：最好侧卧，避免仰卧
合理控制体重
别让乳房“缩水”
……
孕晚期：不要一个人出行
视情况使用托腹带
……
7孕期锻炼

正确站立、坐、行走
轻柔的运动对孕妈妈有利
脊椎伸展运动防止腰酸背痛
……
特殊的妊娠
大龄孕妈妈
双胞胎或多胞胎
偏素食孕妈妈
轻松应对孕期不适
自然流产，无需留憾
预防先兆流产
小心宫外孕
警惕葡萄胎
恶心与呕吐
鼻出血
失眠
乳头扁平、凹陷
妊娠糖尿病综合征
妊娠高血压综合征
……
怀孕与工作
孩子与工作可兼得
不适合继续从事的工作
避免对领导隐瞒“孕事”
……
准爸爸的角色
初为人父
如何做好准爸爸
准爸爸应该扮演好的10种角色
……
成功胎教
孕1月胎教重点
情绪胎教：爱的日记
“开始”做母亲
音乐胎教：莫扎特《小星星变奏曲》
儿歌《小毛驴》
美学胎教：名画欣赏《珍妮和她的孩子》
……
孕2月胎教重点
……
孕3月胎教重点
……
准爸爸也胎教
……
分娩前的准备
妈妈的准备
选择分娩医院

分娩热身操
你可以选择的分娩方式
产前心理调适
入院准备工作
……
为宝宝准备
宝宝的衣物
宝宝的床上用品
宝宝的洗护用品
宝宝的房间
……
顺利分娩
分娩的技巧
家人陪伴或导乐指导
吃巧克力补充体力
……
分娩的三个阶段
第一个阶段
第二个阶段
第三个阶段
非正常分娩
早产
急产
滞产
辅助分娩的几种措施
引产
会阴切开术
……
轻松坐月子
坐月子怎么吃
吃什么最好
不宜吃这些
催乳食谱
产后调理食谱
坐月子的错误经验
……
产后四周必修课
第一周：要充分休息
……
产后护理
夏天坐月子
冬天坐月子
乳房胀痛
……
第二部分 0~1岁宝宝 养育
记录宝宝的成长
认识新生儿

1~3个月
4~6个月
7~9个月
10~12个月
宝宝的喂养
母乳喂养
按时哺乳还是按需哺乳
母乳喂养的宝宝需要喝水吗
……
人工喂养
如何选择配方奶
……
添加辅食
什么时间开始添加辅食
辅食添加的方法
过敏宝宝怎么吃
……
是否需要补充维生素
补充鱼肝油
补充钙
补充维生素K
……
宝宝的护理
新生儿护理
脐带
眼睛
耳朵
口
鼻
睡觉问题
和妈妈睡还是单独睡
“夜哭郎”怎么办
要不要枕头
……
宝宝的衣物
……
看懂宝宝的大小便
……
听懂宝宝的哭声
……
纸尿裤还是棉尿布
……
出牙期的护理
……
宝宝智能训练与亲子游戏
0~3个月
……

第一图书网, tushu007.com

4~6个月
……
7~9个月
……
10~12个月
……
宝宝的健康与安全
常见病防治与护理
婴儿急疹
感冒
咳嗽
肛周红肿
红眼病（传染性结膜炎）
……
意外与急救
跌落、掉床
误吞异物
中暑
……
附录
家庭应急小药箱
版权页（1P）

章节摘录

版权页： 插图： 到医院建卡的注意事项 建卡要趁早 目前大多数医院都要求孕妈妈提前确定在哪里分娩，方便在医院建卡，进行系统的产前检查。
一般只要第一次检查结果符合要求，医院就会允许建病历（此病历不同于门诊的病历）。
关于建卡的一些事项，可以打电话或上网咨询各个医院。
如果从其他的医院转过来，虽可带着原来医院的化验单，但不全的项目，必须要在新医院重新补做，合格后才可以建病历。
医院为孕妈妈建个人病历，主要是为了能更全面了解孕妈妈的身体状况及胎宝宝的发育情况，以便更好地应对孕期发生的状况，并为以后分娩做好准备。
因此最好能够提前确定自己的分娩医院，并且固定在同一家医院进行产检。
怎么选择建卡医院 离家近点。
毕竟最后要生的日的时候，都在家休假了，需要尽快从家赶到医院，一般不会从工作单位去医院。
离家近也方便每次产检和家人陪护。
就医环境。
专科医院比综合医院就医人员相对单纯，交叉感染的概率要小一点。
产后病房条件。
是否能够有家属 产后病房条件。
是否能够有家属陪护？
申请单间病房是否容易？
最好有家属能够陪住的地方。
如果孕妈妈本身有疾病，如高血压、糖尿病、肾病等，最好选择综合医院，这样如果需要多科会诊会很方便。
建卡手续办理省不得 千万不要忽略建病历卡的手续办理，因为如果万一不小心在医院的期限之内还没有办理，孕晚期出现意外的时候，医院不一定正好有病床留给你不说，也无法根据以往检查状况及时地进行抢救。
孕中期 在12～14周需要做一次B超，可以了解胎宝宝的大体情况，大龄孕妈妈还可尽早筛查疾病。
在20～24周再复查一次B超，通过B超能够比较清晰地了解胎宝宝组织器官发育的情况，从而了解胎宝宝是否存在畸形。
如有畸形，此时终止妊娠，是比较适宜的。
孕晚期 从36周到预产期，为安全起见，可以做B超以明确羊水多少和胎盘的功能，以及胎宝宝有无脐带绕颈。
如果有羊水过少、胎盘钙化、胎宝宝脐带绕颈等情况，需在孕38周再做一次B超，以了解胎宝宝的头径和测量骨骼，判断胎宝宝的体重，进而确定选择伺种分娩方式。
如果羊水过多或过少，胎盘老化等，必要时需及时进行剖宫产。

编辑推荐

《怀孕育儿圣经》由江苏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