

<<好妈妈怀孕育儿自助手册>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈怀孕育儿自助手册>>

13位ISBN编号：9787802028432

10位ISBN编号：7802028434

出版时间：2009-4

出版时间：中国人口出版社

作者：王丹

页数：459

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>

<<好妈妈怀孕育儿自助手册>>

内容概要

孕前篇——想要孕育一个健康聪明的宝宝，首先要有一个良好的开端。

在孕前篇，本书为准父母介绍了小生命的孕育过程和各种优生知识，并为准父母制订了周全详细的孕前计划和科学的孕前胎教方案。

这就为您能拥有一个健康聪明的宝宝打下了一个良好的基础。

怀孕篇——从怀孕到宝宝出生，是宝宝发育的关键时期。

在怀孕篇，本书从令人惊喜的第一月写起，一直到怀孕十月的分娩，在每一个月份都详尽地讲述了胎儿的生长发育情况以及准妈妈的生理和心理变化。

并在每个不同的月份为准妈妈准备了详尽的保胎及胎教方案。

通过阅读这部分内容，准妈妈一定能打消孕期的所有疑虑，以轻松的心情来迎接小宝宝的诞生。

育儿篇——这是每个父母都必须掌握的知识。

在育儿篇，本书为准父母详尽地讲解了0~3岁婴幼儿的生长发育、保健知识、常见疾病的防治和护理、家庭急救与意外情况的处理、家庭用药常识等内容。

同时，本书还针对宝宝在不同时期的体格发育、情感、语言表达能力以及运动游戏智力的标准，为年轻的父母准备了最适合宝宝性情和您家庭特点的照顾方式，让您在与宝宝更好地交流互动的同时，享受照顾宝宝的乐趣。

<<好妈妈怀孕育儿自助手册>>

书籍目录

准备怀孕 第一章 孕前必修课 生命的起始 1.精子和卵子 2.受孕的过程 优生从孕前开始
1.关于生男生女 2.如何才能生一个优质宝宝 3.生育宝宝的最佳月份 4.计算排卵期的方法 第
二章 准备父母需要的准备 准父母的心理准备 1.准妈妈的心理准备 2.准爸爸的心理准备 准
父母的生理准备 1.准妈妈的生理准备 2.准爸爸的生理准备 第三章 准父母的饮食与保健 准
妈妈的饮食与保健 1.调整好饮食结构 2.准妈妈孕前饮食细安排 3.准妈妈不宜多吃的食物
4.准妈妈调养菜谱 5.孕前健身计划巧安排 准爸爸的饮食和保健 1.多食提高精子质量的食物
2.咖啡尽量少喝 3.吸烟喝酒会影响宝宝的健康 孕前体检与注意事项 1.梅毒血清检查及艾滋
病病毒检测 2.风疹抗体检查 3.乙型肝炎检查 4.贫血检查 5.弓形虫抗体检查 6.男士孕
前检查 第四章 确认怀孕以及怀孕后的注意事项 如何确认怀孕 1.月经停止 2.阴道分泌物增
多 孕妇保健与胎教 第一章 胎教是宝宝成长的基础 第二章 健康孕育第一月(0~4周)
第三章 健康孕育第二月(5~8周) 第四章 健康孕育第三月(9~12周) 第五章 健康孕育第四月(13~16
周) 第六章 健康孕育第五月(17~20周) 第七章 健康孕育第六月(21~24周) 第八章 健康孕育第七
月(25~28周) 第九章 健康孕育第八月(29~32周) 第十章 健康孕育第九月(33~36周) 第十一章 健康
孕育第十月(37~40周) 第十一章 第11月的育儿方案 第十二章 第12月的育儿方案 第十三章 第13
~18月的育儿方案 第十四章 第19~24月的育儿方案 婴儿生长发育与保健 第一章 新生儿期育儿方
案 第二章 第2月的育儿方案 第三章 第3月育儿方案 第四章 第4月的育儿方案 第五章 第5月的
育儿方案 第六章 第6月的育儿方案 第七章 第7月的育儿方案 第八章 第8月的育儿方案 第九章
第9月的育儿方案 第十章 第10月的育儿方案

<<好妈妈怀孕育儿自助手册>>

章节摘录

2 如何才能生一个优质宝宝夫妻之间性生活的质量对于实现受孕有着非常重要的作用。

美国的性科学中有一项研究表明：女性在达到性高潮的时候，小阴唇就会充血膨胀，阴道口会变紧，阴道深部褶皱会伸展变宽，便于储存精液，而且这个时候，平时闭锁的子宫颈口也会松弛张开，易于精子进入。

上千万个精子经过激烈的竞争，最终与卵子结合的是强壮而且优秀的精子，那么也就能孕育出高素质的后代。

因此，性欲的高潮与后代的智商息息相关，恩爱夫妻生下来的孩子漂亮、健康、聪明的说法是有一定道理的。

肩负着受孕使命的性生活对于视觉上的刺激尤为需要。

尤其是对于男性。

女性裸露的性器官就能很快地激发男性的性欲，使阴茎快速勃起，从而促进性生活中的快感和高潮。而且同时，性快感与性高潮能够促进子宫收缩以及输卵管蠕动，有助于精子上行，从而达到受孕的目的。

另外，还可以借助粉红色的微弱的灯光，从而在直视下把甜蜜的拥抱、温柔的触摸、亲昵的接吻、恩爱的神情等传给对方，使爱的情感水乳交融。

3 生育宝宝的最佳月份 “优良的种子只有播在肥沃的土地中才能孕育出茁壮的秧苗。

”形成胚胎并发育成胎儿的物质基础就是人类的生殖细胞卵子和精子，要想获得一个健康优质的胎儿，只有在卵子和精子质量最好的时候结合，而且还得是在最佳的环境当中发育。

所以，在计划怀孕的时候，就应该从母亲的健康和胎儿的生长发育着想，注意选择怀孕和分娩的最佳时机。

那么，这个最佳时机或者说理想季节是什么时候呢？

专家认为比较理想的受孕季节是3-4月份，而分娩是11-12月份，原因分四个方面阐述：首先是适宜的气候。

3-4月份，气候冷暖适宜，景色宜人，正是春暖花开的好季节，如果这个时候怀孕的话，孕妇的心情会比较舒畅，而且即使发生妊娠反应，也很容易顺利度过。

在11-12月份分娩，南方的天气还不算很寒冷，北方也还没到最寒冷的季节，而且大都已经通暖气或者生火炉，很有利于产妇的身体健康恢复和婴儿的顺利生长。

冬季通常室内外的空气污染比较严重，而且容易患感冒，会影响胚胎，甚至导致畸形。

夏季孕妇常常由于炎热的气候而烦躁，不仅引起食欲下降，还影响睡眠与休息，对胚胎的发育很不利。

。所以从受孕开始到受孕以后的2个月内尤其不要在三九寒冬或盛夏。

分娩也应该注意要避免寒冷的冬季或炎热的夏季。

在寒冷的冬季生孩子，如果防寒保温没有做好的话，产妇很容易受寒着凉，情况较轻的感冒发烧；严重的会罹患风湿性关节炎，甚至引起风湿性心脏病，造成终生痛苦。

而且新生儿对寒冷的适应能力差，容易患呼吸道感染，肺炎等。

而在炎热的夏季，本来出汗就多的产妇，再加上闷热潮湿的气候，防暑降温没有做好，会很容易发生中暑。

情况较轻的体温升高，头晕胸闷，身上还长痱子；比较严重的就会高烧昏迷，甚至死亡。

而且，新生儿的体温调节中枢也还不健全，也很容易中暑发烧。

其次是丰富的营养。

妊娠期间，必须要有足够的营养，包括足够的热量，蛋白质，以及各种维生素和无机盐，这样才能满足孕妇以及胎儿的需要。

有研究表明，孕妇每天需要维生素A3300国际单位，维生素C100毫克，烟酸13毫克等。

这些维生素是胎儿生长发育中不可缺少的物质，维生素的来源主要是水果和蔬菜。

孕妇每天需要铁15-20毫克，铁是红细胞中血红蛋白的重要组成成分。

<<好妈妈怀孕育儿自助手册>>

如果缺铁，孕妇和胎儿就会贫血，这会严重影响孕妇的身体健康和胎儿的生长发育。

铁大量存在于动物性食品中，另外，李、桃、桂圆、杏干、绿叶蔬菜中铁的含量也十分丰富。

孕妇每天需要1.5克左右钙，孕妇如果缺钙的话，腰腿关节就会疼痛，甚至抽筋、牙齿松动脱落，严重影响身体健康。

而且，钙是组成牙齿和骨骼的重要物质，胎儿需要的钙又必须从母体中获得，所以孕妇缺钙就会使胎儿得不到足够的钙，影响胎儿的生长发育，孩子出生以后除了身体矮小之外，还可能会得佝偻病。

因此，孕妇要多吃含钙的物质。

钙的主要来源是牛奶、鸡蛋等动物性食品，另外，钙也大量存在于豆类 and 新鲜蔬菜中。

从上面这些营养物质可以看出，孕妇需要摄取的营养除了来源于动物性食品之外，大部分还需要从蔬菜和水果获得。

如果怀孕是在3-4月份的话，整个妊娠期过程是春、夏、秋这三个主要供应季节，能提供给孕妇数量丰富，品种齐全的蔬菜和水果，使胎儿得到足够的维生素和无机盐。

而冬季是蔬菜和水果的淡季，不能保证其类全量丰。

再次是充足的日照。

在3-4月份怀孕，整个妊娠过程春、夏、秋季节中日照条件非常良好。

太阳光照射到皮肤上，能促进人体的血液循环，还能杀菌消毒，对孕妇的身体健康大有益处。

而且，在太阳光中紫外线的照射下，孕妇皮肤里含有的麦角固醇能变成维生素D，促进对钙和磷的吸收，这对胎儿骨骼的生长和发育非常有利。

最后是能避开病毒的感染。

病毒性疾病的高发季节，通常是在儿月和12月以及第二年的1月和2月。

医学科学研究表明，在妊娠早期，即妊娠的前3个月，胎儿分化形成时，敏感性非常高，如果这个时期孕妇感染了例如风疹、流感等病毒性疾病，就可能会导致胎儿畸形。

不过在3-4月份怀孕，正是避开了病毒感染严重的时期，对于孕妇和胎儿都有利。

需要强调的是，任何事情都没有绝对性，我国地域广阔，东西南北各地的温差往往比较大，因此要根据各地的具体情况具体分析，认真选择怀孕和分娩的最佳时机。

<<好妈妈怀孕育儿自助手册>>

编辑推荐

《好妈妈怀孕育儿自助手册》以科学的视角、通俗的语言全面阐述了准父母们所关心的各种问题。包括一个新生命的孕育与诞生，新生儿的哺育、婴幼儿的养育等，并分别讲解了孕产及育儿各个时期母子的生理特点、饮食营养保健、疾病防治和日常生活起居等问题。

<<好妈妈怀孕育儿自助手册>>

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>