

《妊娠·分娩·育儿全方案》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802034853

编辑推荐

本书全方位关注女性孕期及产后遇到的种种问题。为每一个期待成为父母的人提供了有效的建议和科学的解释。本书内容涵盖了从怀孕的准备及受孕的全过程、怀孕期间女性身体及心理的变化、胎儿的生长、孕期安全保健，饮食营养应注意的重要事宜、分娩过程、产前产后应关注的问题，以及新生儿的基本护理、疾病防治等等。

本书语言轻松、简洁，内容实用，是每一个孕期女性手边必备的权威“教材”。

内容简介

本书以时间为主线。全面介绍怀孕、养胎、分娩、婴幼儿养育知识，涵盖孕前准备、孕期营养与健康、十月养胎、分娩、新生儿护理、婴幼儿营养与健康、早期智力启蒙等孕产养育的所有重点内容。本书既有生活常识，又为读者提供了专业的医疗方案。

目录

第一章 关于优生的基本知识

准备怀孕

多大年龄做妈妈

哪个季节怀孕最适宜

孕前要补充哪些营养

孕前要治疗的疾病

戒掉不良习惯

不要吸烟

不要饮酒

不要熬夜

不要偏食

如何怀孕

怀孕的必要条件

要有健康的精子和卵子

女性的生殖器官要正常而通畅

孕前应该进行口腔检查

牙龈炎和牙周炎

蛀牙

阻生智齿

口腔卫生

如何预防遗传疾病

胎儿的性别是怎样决定的

父母的血型是怎样遗传的

预产期的推算方法

根据末次同经计算

根据出现胎动酌日期计算

根据早孕反应出现的时间算

可以带病怀孕的几种情况

怀孕的先兆有哪些

自然流产与人工流产

第二章 孕期生活指导

妊娠第1个月（1-4周）

宝宝的生长发育

妈妈的身体变化

准妈妈的早孕反应与对策

妊娠反应是怎么回事

妊娠剧吐是怎么回事

何时需要住院治疗妊娠反应

常见病的预防

有效预防和积极治疗感冒

孕早期腹痛

宫外孕的危险信号

日常生活忌与宜

及时进入角色

远离电视和电脑

不宜化妆和使用指甲油

不宜使用清凉油和风油精

适宜散步

孕第1个月的性生活

.....

第三章 分娩

第四章 产后保健

第五章 0~1岁婴儿的养和育

第六章 1~3岁幼儿的养和育

第七章 婴幼儿计划免疫

第八章 婴幼儿常见病的护理

在线试读部分章节

第一章 关于优生的基本知识：

哪个季节怀孕最适宜：

在一定意义上，怀孕的季节与胎儿的正常发育和产妇的身体健康密切相关。医学界普遍认为，春末夏初怀孕，婴儿出生后体质好，不易患病。

春末夏初怀孕，孕末期就避开了酷暑与严寒。孕末期，孕妇容易疲劳、多汗，如在酷暑季节，孕妇会因天气炎热而生痱子。另外，由于天气炎热，各类病毒繁殖、生长和传播的机会就多，容易造成病毒感染与病毒流行。如果孕末期是在寒冷的冬季，空气中二氧化硫的浓度高于其他季节，加上家庭生活中用的燃料可造成室内空气污染，有害气体不断堆积，孕妇在寒冷的冬季又不能冒着严寒在户外散步，患病的机会就会增加。因此，根据气候特点、营养、传染病流行情况等因素综合分析，医学界普遍认为：在春末夏初怀孕，则是最理想的。

孕前要补充哪些营养：

一般情况下，从孕前至少半年就应该调整夫妻双方的营养。不同身体状况与素质的夫妇最好根据自己的实际情况，对自己的营养状况做一全面了解，有针对性地补充自己所需要的营养物质，并改掉不良饮食习惯。必要时也可以请医生帮助诊断，以便有目的地调整饮食，积极贮存平时体内含量偏低的营养素。如果怀孕前营养不足，营养储备很少，孕妇偶尔感冒发烧，也可以使胎儿的生长受到影响，缺乏保护胎儿生长发育的能力。营养不良不仅会使身体的各项生理活动受到影响，而且还直接影响卵子的成熟和质量。因此，准备怀孕的夫妇应该尽量吃得杂一些，保证营养均衡全面。

如果体内缺铁，可进食牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜、葡萄干等食物。尤其要多吃新鲜蔬菜和瓜果。新鲜的蔬菜和瓜果可以满足身体所需的维生素C、钙、镁等营养物质，这些是胎儿发育不可缺少的。

如果缺钙可进食虾皮、乳制品和豆制品，多吃豆类、花生和芝麻等食物，因为这些食品含有较丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素和维生素C、钙、铁等营养物质。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)