

《备孕·孕产·坐月子全典（精心陪伴56周）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年10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：9787538187502

内容简介

《备孕·孕产·坐月子全典》涵盖了从备孕、怀孕、分娩到坐月子期间，新手父母遇到的方方面面的问题。尽管它不能取代保健医生提供的个人健康检查、治疗和护理，但它可提供积极的建议，讲解整个过程，给予必要的提示，并回答许多人可能还没有想到的问题。上篇：备孕篇孕前准备是优生优育的关键，却往往最容易被忽略。与意外惊喜相比，期待中的宝贝则是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。所以，在这里，我想大声地呼吁：为了你的孩子能如约前来报到，为了让你的孩子赢在起跑线上，请重视孕前准备吧！我们的专家团队倡导：完整的怀孕期应该扩充到13个月，其中包括至少3个月的怀孕准备期。中篇：孕产篇为孕妈妈40周孕期生活全程护航！以怀孕10月为纵线，分40周阐述，包括胎宝宝每周变化、孕期营养指导、生活护理指导、孕检指导、胎教指导、“孕”动指导……

将数名孕妈妈的40周怀孕过程追踪拍摄，直至产下健康新生儿，开创了真人图解式孕产图书新典范！将本书放在家里，或带在身边，就如同身边有一位妇产科专家在随时随地关心你、指导你。对新手父母来说，这本书比通过向老祖母、母亲学来的方法更科学、简单、实用。

作者简介

许鼓，母婴护理专家，超级奶爸，育婴蜜语网创始人。

从事专业母婴服务产业20多年，2003年创立洋洋母婴服务机构及育婴蜜语网，构建新颖有效的5S孕婴服务体系，发起并组织27个孕婴服务项目，参与的专业人员超过200人。专家团成员来自全国二十多个省市（含香港、台湾），包括知名妇产科专家、儿科专家、婴儿心理学专家、早教学专家、行为发育学专家、母婴护理专家。许鼓带领专家团队所研发的27个孕婴服务项目，旨在帮助中国家庭解决备孕期、孕期、产褥期、0-1岁育婴期、1-5岁育儿期上千种常见的、有刚性需求的问题，并率先采取远程多媒体服务模式，点对点帮助每一个有需求的中国家庭。

邵玉芬，上海医科大学营养医学研究中心主任，复旦大学公共卫生学院教授，国务院特殊津贴获得者。国内外孕期营养学泰斗。1961年毕业于上海第一医科大学，曾任助教、讲师、副教授和教授。她是上海市从事孕妇营养研究第一人。担任上海医科大学营养医学研究中心主任；国家八五攻关项目“优生、优育——妇幼营养与胎儿、新生儿及婴幼儿发育”负责人之一；荣获国务院特殊津贴专家。所承担的*重点研究课题多次获得卫生部科学进步奖。作为中国访问学者，她先后赴美国加州、法国里昂和新加坡访问和进行学术交流，并在国内外杂志上多次发表论文和撰写营养学专著。

许鼓，母婴护理专家，超级奶爸，育婴蜜语网创始人。从事专业母婴服务产业20多年，2003年创立洋洋母婴服务机构及育婴蜜语网，构建新颖有效的5S孕婴服务体系，发起并组织27个孕婴服务项目，参与的专业人员超过200人。专家团成员来自全国二十多个省市（含香港、台湾），包括知名妇产科专家、儿科专家、婴儿心理学专家、早教学专家、

行为发育学专家、母婴护理专家。许鼓带领专家团队所研发的27个孕婴服务项目，旨在帮助中国家庭解决备孕期、孕期、产褥期、0-1岁育婴期、1-5岁育儿期上千种常见的、有刚性需求的问题，并率先采取远程多媒体服务模式，点对点帮助每一个有需求的中国家庭。邵玉芬，上海医科大学营养医学研究中心主任，复旦大学公共卫生学院教授，国务院特殊津贴获得者。国内外孕期营养学泰斗。1961年毕业于上海第一医科大学，曾任助教、讲师、副教授和教授。她是上海市从事孕妇营养研究第一人。担任上海医科大学营养医学研究中心主任；国家八五攻关项目“优生、优育——妇幼营养与胎儿、新生儿及婴幼儿发育”负责人之一；荣获国务院特殊津贴专家。所承担的*重点研究课题多次获得卫生部科学进步奖。作为中国访问学者，她先后赴美国加州、法国里昂和新加坡访问和进行学术交流，并在国内外杂志上多次发表论文和撰写营养学专著。

曹伟，妇产科主任医师，现任深圳市妇幼保健院产科三病区主任从事妇产科临床专业近30年。曹医师不仅具有丰富的妇产科临床经验，她还非常重视将母婴日常生活护理的科学常识在大众中进行普及教育。一贯主张科学、自然的优生优育理念。

[显示全部信息](#)

目录

上篇 备孕篇

孕前身体大检查：给优生优孕开个好头

一、孕前检查是一道必须执行的命令

1.何时做孕前检查

2.选择医院有技巧

3.备孕夫妻孕前身体检查清单

二、孕前口腔检查，助你安全度过孕期

1.牙龈炎和牙周炎

2.蛀牙

3.阻生智齿

4.口腔卫生

三、做好TORCH检查，孕育优质宝宝

1.何谓TORCH检查

2.TORCH的危害

精心备孕3个月

中篇 孕产

第一章孕1月（1~4周）：生命的开始一、生命的种子悄悄地发芽

1.备孕妈妈体内的神奇变化2.自己怀孕后出现的几种可靠信号

3.学会计算孕周，尽快知道自己的预产期4.为胎儿打造最佳子宫环境

5.选择一家称心的产检医院二、特殊时期的生活中的点滴注意事项1.本阶段用药须谨慎
2.莫忘继续补充叶酸3.孕早期饮食调节4.出现腹痛、腹胀小心应对第二章
孕2月（5~8周）：疲惫与快乐交织的幸福时光一、孕2月总动员1.孕2月营养指导
2.孕2月胎教重点3.孕2月产检指南二、第5周：小胚芽长出来了1.孕妈妈体内的神奇变化
2.孕期性生活要小心谨慎3.尽可能满足蛋白质的需求4.多补充维生素和矿物质
5.胎教时光：为你的子宫骄傲吧三、第6周：B超可以测到胎宝宝的心跳了
1.孕妈妈体内的神奇变化2.本周主题：早孕反应3.应对早孕反应的生活策略4.
应对早孕反应的饮食策略5.早孕反应过程中要注意水和电解质平衡6.警惕阴道流血
7.胎教时光：开始四、第7周：聪明应对日益明显的早孕反应1.孕妈妈体内的神奇变化
2.“酸儿辣女”的说法可靠吗3.吃酸有讲究4.胎教时光：提高胎教效果的呼吸法
五、孕8周：胎儿将进入迅速成长期1.孕妈妈体内的神奇变化
2.了解先兆流产的一些临床表现和预防措施3.早预防、早诊断宫外孕的温馨提示
4.远离充满噪声的环境5.孕妈妈感冒有妙招6.多摄入有助于保持好心情的食物
7.胎教时光：想象胎宝宝可爱的样子第三章孕3月（9~12周）：害喜困扰的时光
一、孕3月总动员1.孕3月营养指导2.孕3月产检指南3.孕3月胎教重点
二、孕9周：已经是胎儿1.孕妈妈体内的神奇变化2.穿着要宽松、舒适
3.多摄入有利于胎宝宝大脑发育的食物4.孕期情绪不好很可能导致胎儿畸形
5.正确应对孕早期疲惫6.出现先兆流产怎么办
7.职场孕妈妈，你知道哪些是你应该享有的吗8.胎教时光：有趣的胎教故事
三、孕10周：马上就要度过流产危险期了1.孕妈妈体内的神奇变化
2.孕妈妈情绪不良易导致孩子多动症3.孕期少化妆，宜淡不宜浓
4.孕妈妈皮肤如何进行保养5.合理饮食，避免便秘或腹泻6.禁止过食不利安胎的食物
7.胎教时光：亲爱的三月，请进四、孕11周：草莓那么大了1.孕妈妈体内的神奇变化
2.孕妈妈要保证适量的有氧运动3.应对尿频的相关措施4.应对妊娠牙龈炎的相关措施
5.应对孕期便秘有办法6.胎教时光：猜猜我有多爱你五、孕12周：第一次B超检查
1.孕妈妈体内的神奇变化2.通过B超数据核对宝宝胎龄3.正常范围的B超检查不会伤宝宝
4.孕妈妈尽量少做CT检查，必要时可用核磁共振检查仪代替5.怀孕后何时开始休息
6.莫过度摄入鱼肝油和含钙食品7.莫食用易致过敏的食物8.胎教时光：胎盘给予胎宝宝的
第四章孕4月（13~16周）：腹部悄悄鼓起来了一、孕4月总动员1.孕4月营养指导
2.孕4月胎教重点二、孕13周：有桃子那么大了1.孕妈妈体内的神奇变化
2.散步是孕期最佳的运动方式3.正确应对口腔不适4.性生活要有节制
5.孕妈妈不宜穿高跟鞋6.选择适合自己的孕妈妈奶粉7.胎教时光：那些有关宝贝的趣事
三、孕14周：开始皱眉做鬼脸了1.孕妈妈体内的神奇变化2.孕期坚持工作有助于分娩
3.上班孕妈妈讲究多4.增加主食的摄入量5.应对妊娠性瘙痒
6.胎教时光：给胎宝宝听音乐有讲究四、孕15周：唐氏筛查，甜蜜的“恐慌”
1.孕妈妈体内的神奇变化2.进行唐氏综合筛查的相关事项3.铁：人体的造血材料
4.钙：坚固胎宝宝的骨骼和牙齿5.胎教时光：儿歌《小毛驴》五、孕16周：用心体会胎动
1.孕妈妈体内的神奇变化2.第一次感受宝宝的胎动3.甩掉烦躁的情绪4.重视腹泻的治疗
5.胎教时光：多抚摸胎宝宝第五章孕5月（17~20周）：来自胎动的感动
一、孕5月总动员1.孕5月营养指导2.孕5月的胎教重点二、孕17周：准备孕妇装吧
1.孕妈妈体内的神奇变化2.孕妈妈要换上孕妈妈装了3.应对怀孕期间的工作压力
4.孕中期是游泳的好时期5.平衡饮食，预防过度肥胖6.胎教时光：多和宝宝聊聊天吧

三、孕18周：自我检测胎动1.孕妈妈体内的神奇变化2.孕妈妈自我检测胎动
3.坚持“四少”原则4.应对妊娠斑5.应对腿部抽筋6.胎教时光：闪光卡片胎教

四、孕19周：“孕”味越来越明显1.孕妈妈体内的神奇变化2.孕期睡眠质量非常重要
3.注意休息4.孕妈妈不宜去拥挤的场所5.注意预防营养过剩6.食用“完整食品”
7.胎教时光：正确给胎宝宝讲故事

五、孕20周：去做第二次B超吧
1.孕妈妈体内的神奇变化2.本周可进行B超畸形筛查3.补充维生素C，有效提高免疫力
4.胎教时光：《小蝌蚪找妈妈》第六章孕6月（21~24周）：“孕”味十足

一、孕6月总动员1.孕6月营养指导2.孕6月胎教重点

二、孕21周：宝宝有300克重了
1.孕妈妈体内的神奇变化2.学会测量宫底高3.应对妊娠纹4.应对孕期胀气
5.热量摄取因人而异6.胎教时光：给宝宝进行抚摩胎教

三、孕22周：胎宝宝的动作更多了
1.孕妈妈体内的神奇变化2.乳房增大了，换个合适的胸罩吧3.有目的地训练宝宝的听力
4.用正确的方式进行音乐胎教5.不宜长期采取高糖饮食6.孕期不宜大量吃盐
7.补充维生素D，促进胎宝宝骨骼生长8.胎教时光：给宝宝取个亲切的乳名吧

四、孕23周：皱巴巴的微型老头1.孕妈妈体内的神奇变化2.孕期运动安全做
3.上下班要注意安全4.适当增加奶类食品的摄入量5.胎教时光：准爸爸也要参与进来

五、孕24周：不做“糖”妈妈1.孕妈妈体内的神奇变化2.轻拍腹中的宝宝
3.肥胖孕妈妈要注意平衡孕期营养4.预防和应对妊娠期糖尿病
5.胎教时光：《萝卜回来了》第七章孕7月（25~28周）：日渐蹒跚也幸福

一、孕7月总动员1.孕7月营养指导2.孕7月的胎教重点

二、孕25周：胎宝宝大脑发育的又一个高峰期1.孕妈妈体内的神奇变化
2.孕晚期孕妈妈活动安全细则3.饮食宜粗细搭配4.调理饮食，控制体重
5.挑选适当的食用油6.补充DHA，促进胎儿脑部发育7.应对胎位异常
8.胎教时光：常玩踢肚子游戏

三、孕26周：胎宝宝的眼睛睁开了1.孕妈妈体内的神奇变化
2.每周监测孕妈妈体重增长是否正常3.孕晚期应做的检查
4.及时调节心情，预防孕期抑郁症5.去拍摄“大肚婆”的纪念照
6.预防和应对妊娠期高血压综合征7.胎教时光：神奇的乳汁

四、孕27周：胎宝宝长出了柔软细密的头发1.孕妈妈体内的神奇变化
2.孕妈妈，可以考虑开始规划你的产假了3.不宜过量食用温热补品
4.胎教时光：宝贝趣事一箩筐

五、孕28周：胎动像波浪一样1.孕妈妈体内的神奇变化
2.预防巨大胎儿3.预防和应对孕期痔疮4.下肢静脉曲张

第八章
孕8月（29~32周）：延续幸福，憧憬胜利

一、孕8月总动员1.孕8月营养指导
2.孕8月胎教重点3.孕8月产前检查项目

二、孕29周：妈妈要开始记录胎动了
1.孕妈妈体内的神奇变化2.摸摸宝宝的胎位是否正常3.开始记录胎动，监测宝宝健康状况
4.饮食要结合孕晚期胎儿发育特点5.预防和应对早产6.胎教时光：光照胎教

三、孕30周：宝宝1500克重了1.孕妈妈体内的神奇变化2.莫过度进补
3.去医院进行骨盆测量4.应对心悸、呼吸困难5.应对胃灼感
6.胎教时光：童谣《动物数字歌》

四、孕31周：胎宝宝的房子变小了
1.孕妈妈体内的神奇变化2.补充促进宝宝大脑发育的-亚麻酸
3.上班族孕妈妈应适时停止工作4.减少性生活频率5.应对腰背疼痛

五、孕32周：宝宝约1600克重了1.孕妈妈体内的神奇变化
2.在决定休产假前你还应该考虑到的因素3.准备好母婴用品4.根据体重科学控制食量
5.宝宝B超提示脐带绕颈请别着急6.胎教时光：尊重胎宝宝的作息时间

第九章

孕9月（33~36周）：胜利近在眼前一、孕9月总动员1.孕9月营养指导2.孕9月胎教重点二、孕33周：圆润可爱的小宝贝1.孕妈妈体内的神奇变化2.提前预订一名称心的月嫂3.慎重选择剖宫产4.胎教时光：通过看、听、体会进行美育胎教三、孕34周：不用担心早产了1.孕妈妈体内的神奇变化2.进行胎心监测3.警惕胎心传出的危险信号4.脐带血到底要不要留5.孕妈妈可适当吃点坚果6.不要过量吃夜宵7.吃一些清火食物8.胎教时光：动物宝宝与生俱来的求生本领四、孕35周：已经发育成一个新生儿了1.孕妈妈体内的神奇变化2.补充维生素K，预防产后大出血3.应对孕期小便失禁4.应对妊娠水肿5.警惕胎膜早破6.胎教时光：孕妈妈晒太阳有益胎宝宝脑健康五、孕36周：宝宝离你越来越近了1.孕妈妈体内的神奇变化2.查查胎盘功能3.为自然分娩加分的6种方法4.克服临产期焦虑综合征5.孕妈妈需要充足的休息6.家人多关怀和爱护孕妈妈7.胎教时光：孕期音乐第十章孕10月（37~40周）：迎接胜利的到来一、孕10月总动员1.孕10月营养指导2.孕10月胎教重点二、孕37周：随时可能相见1.孕妈妈体内的神奇变化2.了解临产征兆3.做好入院分娩前的物资准备4.饮食要为临产做好准备5.补充镁元素6.锌元素，帮助孕妈妈顺利分娩7.胎教时光：剪纸、绘画或手工编织三、孕38周：已经是足月儿了1.孕妈妈体内的神奇变化2.克服临产恐惧3.胎教时光：温暖的胎教故事四、孕39周：最后的冲刺1.孕妈妈体内的神奇变化2.了解顺利分娩的因素3.选择何种分娩方式4.无痛分娩是让疼痛减轻的自然分娩5.辅助分娩的方式有哪些五、孕40周：喜极而泣，迎接宝宝的到来1.孕妈妈体内的神奇变化2.做好最后一次产检3.自然分娩的第一产程4.自然分娩的第二产程5.自然分娩的第三产程6.勇敢面对分娩疼痛7.树立分娩的自信8.临产前就开始补充营养9.准爸爸要做好陪产准备10.留住宝宝的第一次

全面呵护妈妈宝宝28天

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

二、孕前口腔检查，助你安全度过孕期

孕前口腔检查，是备孕女性不可忽略的一件事。孕前去医院看看牙，保证牙齿的健康，也是女性安全度过孕期的前提之一。一般来说，女性孕前应进行下列口腔检查：

1. 牙龈炎和牙周炎

女性在怀孕后，体内的雌激素水平明显上升，这会导致女性牙龈中血管增生，血管的通透性增强，易引发牙龈炎，即“妊娠期龈炎”。

研究显示，孕前未患牙龈炎的女性，怀孕之后患妊娠期龈炎的比例和严重程度均小于在孕前就有牙龈炎或是牙周炎症状的女性；而在孕前就患有牙龈炎或是牙周炎的女性，怀孕后炎症会加重，牙龈出现增生、肿胀，出血显著，个别的牙龈还会增生至肿瘤状，这被称做“妊娠期龈瘤”。孕妈妈患妊娠期龈瘤后，牙齿极易出血，严重时还会对饮食造

成影响。

女性在孕前患有中、重度的牙周炎，若不治愈，怀孕后生出早产儿和低体重儿的概率也会大大增高。因此，女性在孕前一定要做好牙龈炎和牙周炎的检查 and 系统治疗。

2. 蛀牙

孕期生理的改变、饮食习惯的变化以及对口腔护理的疏忽，常常会加重蛀牙病情的发展。一旦发生急性牙髓炎或根尖炎，不但会给孕妈妈带来极大的痛苦，而且服药不慎还会给胎儿带来不利影响。

另外，女性患有蛀牙，怀孕后生出的小宝宝患蛀牙的可能性也会大大增加，原因之一就是母亲是婴儿口腔中蛀牙细菌的最早传播者。

因此，女性在孕前一定要做好牙齿检查。及时治疗蛀牙，无论是对自身还是对未来宝宝，都是大有裨益的。

3. 阻生智齿

阻生智齿是指口腔中最后一颗磨牙（后槽牙）由于受颌骨和其他牙齿的阻碍，无法完全萌出，导致部分牙体被牙龈覆盖，以下颌第三颗磨牙最为常见。阻生智齿的牙体和牙龈之间存在较深的间隙，易积留食物残渣，导致细菌滋生、繁殖而引起智齿冠周炎。

由于智齿多在18岁以后萌出，且智齿冠周炎又最容易发生在20~35岁，这个年龄段刚好是大多数女性怀孕的时间，因此要想在孕期防治此病的发生，应在孕前将口腔中阻生智齿拔除。

4. 口腔卫生二、孕前口腔检查，助你安全度过孕期 孕前口腔检查，是备孕女性不可忽略的一件事。孕前去医院看看牙，保证牙齿的健康，也是女性安全度过孕期的前提之一。

一般来说，女性孕前应进行下列口腔检查：1. 牙龈炎和牙周炎 女性在怀孕后，体内的雌激素水平明显上升，这会导致女性牙龈中血管增生，血管的通透性增强，易引发牙龈炎，即“妊娠期龈炎”。研究显示，孕前未患牙龈炎的女性，怀孕之后患妊娠期龈炎的比例和严重程度均小于在孕前就有牙龈炎或是牙周炎症状的女性；而在孕前就患有牙龈炎或是牙周炎的女性，怀孕后炎症会加重，牙龈出现增生、肿胀，出血显著，个别的牙龈还会增生至肿瘤状，这被称做“妊娠期龈瘤”。孕妈妈患妊娠期龈瘤后，牙齿极易出血，严重时还会对饮食造成影响。女性在孕前患有中、重度的牙周炎，若不治愈，怀孕后生出早产儿和低体重儿的概率也会大大增高。因此，女性在孕前一定要做好牙龈炎和牙周炎的检查 and 系统治疗。2. 蛀牙 孕期生理的改变、饮食习惯的变化以及对口腔护理的疏忽，常常会加重蛀牙病情的发展。一旦发生急性牙髓炎或根尖炎，不但会给孕妈妈带来极大的痛苦，而且服药不慎还会给胎儿带来不利影响。另外，女性患有蛀牙，怀孕后生出的小宝宝患蛀牙的可能性也会大大增加，原因之一就是母亲是婴儿口腔中蛀牙细菌的最早传播者。因此，女性在孕前一定要做好牙齿检查。及时治疗蛀牙，无论是对自身还是对未来宝宝，都是大有裨益的。3. 阻生智齿 阻生智齿是指口腔中最后一颗磨牙（后槽牙）由于受颌骨和其他牙齿的阻碍，无法完全萌出，导致部分牙体被牙龈覆盖，以下颌第三颗磨牙最为常见。阻生智齿的牙体和牙龈之间存在较深的间隙，易积留食物残渣，导致细菌滋生、繁殖而引起智齿冠周炎。由于智齿多在18岁以后萌出，且智齿冠周炎又最容易发生在20~35岁，这个年龄段刚好是大多数女性怀孕的时间，因此要想在孕期防治此病的发生，应在孕前将口腔中阻生智齿拔除。4. 口腔卫生 孕期口腔常见病和女性口腔卫生状况密切相关，女性一旦下定决心要个宝宝，在孕前一定要到口腔科做一次彻底的口腔检查，并接受医生的健康指导，比如如何正确地刷牙，如何正确地使用牙线以及孕前若患有口腔疾病，何时进行治疗才安全，以保证孕期牙齿健康。……

[显示全部信息](#)

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)