

《安心怀孕生产育儿大百科》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015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：9787544274623

编辑推荐

- 韩国首尔莱茵儿女性医院特别推荐。
- 给准妈妈们的一套*完善的怀孕、生产、育儿实用词典，你想了解的全都能查到，一书在手，安心无忧。

内容简介

本书分为5个单元，分别从孕前准备、孕中期、孕晚期、分娩、照料新生儿几个大的方面介绍了“十月怀胎，一朝分娩”的全经过，详细讲述了这期间胎儿的成长、母体的变化、生活护理、营养搭配、胎教方法以及产后的母体恢复及新生儿异常应对，堪称最全面的孕产指导书。

妊娠期10个月，就像一场旅行，有欢乐也有烦恼，孕吐、肿胀、腰酸背痛，但更多的甜蜜的期盼，10个月的旅程结束后，天使般的孩子就会出现在面前，还有什么比这更宝贵的旅程收获吗？本书会悉心指导即将或已经踏上这段旅程的人们，顺利、平安地抵达终点，并继续陪伴新手爸妈照料宝贝茁壮成长到3周岁。

作者简介

韩国*出版怀孕、生产、育儿图书的出版社，代表性书目为《我最想要的孕产书》《学龄前聪明游戏300种》《0-3岁提升宝宝智力的300种亲子游戏》等

目录

目录

前言 恭喜你，怀孕啦！ — 7

第一单元 怀孕初期常识

第一部分 探知父母的身体

女性生殖器 — 11

男性生殖器 — 12

受精卵的形成过程 — 14

第二部分 选择医院以及孕检的要点

选择医院的小窍门 — 20

不同医院的专长 — 23目录

前言 恭喜你，怀孕啦！ — 7 第一单元 怀孕初期常识

第一部分 探知父母的身体女性生殖器 — 11男性生殖器 — 12受精卵的形成过程 — 14

怀孕的信号 — 17

第二部分 选择医院以及孕检的要点选择医院的小窍门 — 20不同医院的专长 — 23

孕期检查 — 25

第三部分 安全怀孕预产期的计算方法 — 29如何听胎动 — 30

高龄孕妇以及怀双胞胎的孕妇 — 31

*附录1 什么是好的胎梦 — 342 趣味胎梦解读 — 34

第二单元 十月怀胎胎教

第一部分 胎教计划准妈妈的胎教 — 39准爸爸的胎教 — 42职场准妈妈的胎教 — 44

第二部分 怀孕初期（1~12周）胎教方法饮食胎教 — 46瑜伽胎教 — 48音乐胎教 — 53

童话胎教 — 54对话胎教 — 55英语胎教 — 57

第三部分 怀孕中期（13~28周）胎教方法瑜伽胎教 — 60音乐胎教 — 66童话胎教 — 67

对话胎教 — 68英语胎教 — 71脑呼吸胎教（气胎教） — 72自然胎教 — 77视觉胎教 — 80

*附录1 孕期饮食摄取方法 — 822 职场准妈妈的饮食摄取方法 — 833

保证优质睡眠的生活习惯 — 83

第四部分 怀孕后期（29~40周）胎教方法瑜伽胎教 — 85音乐胎教 — 89童话胎教 — 90

对话胎教 — 91英语胎教 — 92

*附录1 预防早产儿的注意事项 — 932 锻炼顺产体质的方法 — 94

第三单元 准妈妈和胎儿的280天变化

第一部分 记录准妈妈和胎儿变化的280天胎儿和准妈妈的变化 — 99如何看B超图 — 104

第二部分 怀孕初期（1~12周）怀孕初期的胎儿 — 107准妈妈的身体变化和胎儿的生长 —

108怀孕初期的生活常识 — 115怀孕初期的困扰 — 120怀孕初期的营养搭配 — 125

克服妊娠反应的方法 — 127怀孕期间药物的服用 — 129准妈妈正确的日常姿势 — 132

加强母婴营养的配餐 — 133怀孕初期饮食安排 — 137准爸爸的关怀非常重要 — 140

*附录1 早期流产的预防方法及不同症状的对策 — 1412 克服妊娠反应的诀窍 — 142

3 怀孕初期常见的烦恼 — 1444 怀孕初期的性生活 — 145

第三部分 怀孕中期（13~28周）怀孕中期的胎儿 — 147准妈妈的身体变化和胎儿的生长

— 148怀孕中期的生活常识 — 157怀孕中期的困扰 — 163怀孕中期的营养搭配 — 168

乳房的护理方法 — 171战胜冬季和夏季 — 173胎儿不同生长时期的饮食胎教 — 174

加强母婴营养的配餐 — 179准爸爸的关怀非常重要 — 183

*附录1 怀孕中期的睡眠 — 1842 胎儿喜欢的事情和讨厌的事情 — 1853

怀孕中期常见的烦恼 — 1864 怀孕中期的性生活 — 187

第四部分 怀孕后期（29~40周）怀孕后期的胎儿 — 189准妈妈的身体变化和胎儿的生长 —

190怀孕后期的生活常识 — 197怀孕后期的困扰 — 202怀孕后期的营养搭配 — 206

遗传的秘密 — 208备产物品清单 — 209最后30天倒计时 — 211

胎儿不同生长时期的饮食胎教 — 214加强母婴营养的配餐 — 218怀孕后期食物表 — 220
准爸爸的关怀非常重要 — 222

*附录1 婴儿用品指南 — 2232 怀孕后期常见的烦恼 — 2243 怀孕后期的性生活 — 225

第五部分 快乐的孕期生活怀孕期间的牙齿管理 — 227选择孕妇服 — 229

职场准妈妈的生活法则 — 233孕期旅行 — 238孕期运动 — 240

*附录准妈妈需要做的事 — 242

第六部分 孕期异常与孕期疾病畸形儿 — 245早产 — 250流产 — 253子痫 — 257

臀位（逆婴） — 260宫外孕 — 261胎盘异常 — 262羊水异常 — 264

*附录1 不孕 — 2652 子宫异常与脐带异常 — 268

第一单元 世间最美丽的旅程——分娩

第一部分 分娩过程教程分娩信号 — 11去医院 — 14减轻阵痛的方法 — 17分娩过程 — 22

了解自然分娩 — 27

*附录分娩时有效的用力方法 — 28

第二部分 多种多样的分娩方法剖腹产 — 30拉玛泽分娩法 — 35秋千分娩法 — 38

水中分娩法 — 39勒博耶分娩法 — 42引导、钳子、吸入分娩法 — 44其他分娩法 — 45

*附录分娩困扰 — 46 第三部分 产后调理法及产后烦恼产后调理原则 — 49选择产后调理

— 51为期6周的产后调理 — 56产后烦恼 — 61

*附录产后烦恼的中医处方 — 66

第四部分 照料新生儿新生儿的特征 — 69早产儿、低体重儿、过期产儿 — 73

新生儿检查、反射反应 — 74新生儿照料 — 77 新生儿带来的烦恼与疾病应对 — 82

母乳哺育法 — 87

*附录1 产后瘦身瑜伽 — 912 产后1周体操 — 933 产后瘦身体操 — 94

第二单元 健康育儿篇第一部分 成长和发育不同年龄孩子的情绪特征与语言发育阶段 —

101不同领域成长发育表 — 106新手妈妈的育儿困惑 — 108

第二部分 0~36个月孩子的成长发育0~1个月：整天都在睡觉 — 126

1~2个月：孩子长得胖嘟嘟 — 1282~3个月：咿呀学语 — 1303~4个月：脖子能挺直 — 132

4~5个月：趴着时可以完全挺直脖子 — 1345~6个月：对声音很敏感 — 136

6~7个月：开始长牙 — 1387~8个月：自己可以坐直 — 1418~9个月：爬行 — 143

9~10个月：扶着东西能站起来 — 14510~11个月：扶着墙可以走 — 147

11~12个月：自己可以站立 — 14912~18个月：自己可以走和跳 — 151

18~24个月：扶着会上下楼梯 — 15324~30个月：自由跑跳 — 155

30~36个月：可以将3个词连起来说

[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)