

# 《怀孕分娩育婴实用百科》

## 图书基本信息

书名：《怀孕分娩育婴实用百科》

13位ISBN编号：9787543954656

10位ISBN编号：7543954656

出版时间：2013-1

出版社：东方知语早教育儿中心 上海科学技术文献出版社 (2013-01出版)

作者：东方知语早教育儿中心

页数：519

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《怀孕分娩育婴实用百科》

## 内容概要

《怀孕分娩育婴实用百科》由东方知语早教育儿中心编著：缔造生命奇迹，编织快乐生活！《怀孕分娩育婴实用百科》由具有多年孕育研究经验的专业人士参与编写，为女性怀孕、分娩、育儿提供全面科学的帮助，让女性能够安心度过每一个孕程，顺利生产，精心喂养好自己的小宝宝。针对女性孕前、孕期、生产、喂养过程中出现的各种问题，进行详细的分析，做出合理的阐释，使准备怀孕的女性尽快了解孕育知识，走好孕产养育的每一步。

# 《怀孕分娩育婴实用百科》

## 书籍目录

PART1准备怀孕 优生知识宝库 孕育新生命如此伟大 生命是这样孕育出来的 生男生女的奥秘 自测排卵日期 基础体温的测定 简单推算预产期 年龄与生育能力 找准最佳的怀孕时间 婚后不宜立即怀孕 停用避孕药后不可立即受孕 告别那些不良习惯 需要暂缓受孕的情况 最佳孕前计划 孕育宝宝是一生的承诺 怀孕是两个人的事 提前半年制定“造人”计划 准妈妈的备孕计划 准爸爸的备孕计划 一个良好的居家环境 一个温馨的家庭氛围 孕前性生活要和谐 精心挑选避孕方式 抓住最好的生物调节周期 避开那些怀孕的“雷池” 准妈妈孕前的心理准备 准爸爸孕前的心理准备 孕前饮食与运动 不同体质的中医调养 孕前五大养生法 吃什么东西才安全 提前3个月补充叶酸 补充抗辐射食物 准妈妈孕前饮食攻略 准爸爸孕前饮食攻略 肥胖者孕前饮食注意事项 瘦弱者孕前饮食注意事项 孕前要远离的食物 制定孕前运动计划 根据自己的体重合理运动 孕前检查与疫苗 重视孕前检查 医生询问的项目 准妈妈要做的检查项目 准爸爸要做的检查项目 不可忘记口腔检查 孕前需接种的疫苗 接种疫苗的注意事项 预防孕前常见疾病 孕前要防治的疾病 了解母婴血型不合 心脏病患者孕前注意事项 糖尿病患者孕前注意事项 子宫肌瘤患者孕前注意事项 孕前安全用药 PART2 妊娠保健 怀孕第一个月 孕妈妈的身体变化 胎宝宝的发育状况 准爸爸的新任务 本月生活细节指南 最贴心的饮食指导 孕妈妈科学饮水经 孕早期可以多吃的食物 吃水果要有聪明的选择 喝孕妈妈奶粉，方便又营养 孕期美食推荐：玉米 孕1月健康营养食谱 最周到的生活护理 了解怀孕的征兆 确认怀孕后 做一个美丽的孕妈妈 孕早期要禁止性生活 孕期健康使用电脑 不可忽略的生活细节 孕妈妈要牢记这些“数字” 最科学的胎教方案 孕早期的胎教要点 科学胎教知多少 爱是胎教的基础 美育胎教：写怀孕日记，保留美好记忆 好丈夫责无旁贷 让妻子放心踏实 和妻子一起“怀孕” 避免夫妻吵架 怀孕第二个月 孕妈妈的身体变化 胎宝宝的发育状况 准爸爸的新任务 本月生活细节指南 最贴心的饮食指导 孕妈妈科学饮水经 孕早期可以多吃的食物 吃水果要有聪明的选择 喝孕妈妈奶粉，方便又营养 孕期美食推荐：菠菜 孕2月健康营养食谱 最周到的生活护理 如何选择保健医院 保证健康整洁的居家环境 上班族孕妈妈要注意的7件事 职场妈妈缓解压力的方法 做家务要注意安全 孕妈妈如何健康使用手机 最科学的胎教方案 领略古人胎教的智慧 情绪胎教：孕期“心理体操” 运动胎教：散步是养生和胎教的好选择 童话胎教：讲述《象鼻子桥》的故事 好丈夫责无旁贷 孕期丈夫要有君子之气 准爸爸是语言胎教的好帮手 怀孕第三个月 孕妈妈的身体变化 ..... PART3护航分娩 PART4产褥护理 PART5精心育儿

## 章节摘录

版权页：插图：孕育小生命是一个漫长而艰辛的过程，需要慎之又慎。从准备怀孕起，准妈妈和准爸爸就要以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来，以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化，坚信我们能够孕育一个未来优秀的小生命，完成把他平安带到这个世界上的使命，这就是最需要做好的心理准备。想当妈妈是每一位女性内心世界所渴望的正常心理需求，但光有愿望还不行，准妈妈首先要在心理上做好相应的准备，准妈妈在怀孕前的心理准备：（1）以自然、平和的心态接受生育的过程。从女性到妻子，从结婚到怀孕，从分娩到做母亲，所有的变化都是人生经历的自然过程与阶段。因此，准妈妈要以自然与平和的心理，接受这些自然的事实与过程，夫妻两人相互支持才能顺利、安全地度过每个自然阶段。（2）多一些忍耐。遇到事情，不要乱发脾气，平素尚可能要进行适当争论的非原则性问题，此时可先容忍下来，留待以后的适当时机解决，也可借其他方法使之自然消化。（3）搞好各种关系。婚后夫妻、婆媳、同事之间的关系也有一个适应的过程，如处理不当，也可形成思想疙瘩。对怀孕、生育可能带来的小家庭经济负担等，亦可影响情绪变化。因此，准妈妈一定要搞好各种关系，这不仅关系自身的身心健康，还将影响优生。准爸爸孕前的心理准备 孕前准备阶段，对于夫妻来说，多半带着喜悦的心情，准备迎接新生命的到来。无论正在盼望着怀孕，还是对此抱有随遇而安的想法，都要做好心理准备工作。妻子准备怀孕了，不久的将来就要当爸爸了，准爸爸也要做好心理准备：（1）接受妻子怀孕期特殊的变化。妻子形体变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫的依赖性的增加。在怀孕期间，丈夫要给妻子更多的理解与宽容。（2）接受未来的小生命。小生命的诞生会使夫妻双方感觉生活空间和自由度较以前变小，往往会因此感到一时难以适应。无论夫妻哪一方，在孩子出生后都会自觉或不自觉地将自己的情感转移到孩子身上，从而使另一方感到情感的缺乏或不被重视。（3）承担更多的家庭责任与义务。怀孕的妻子需要丈夫的理解与体贴，尤其是一些家务活、体力劳动，在孕期大部分都会转移到丈夫身上。宝宝出生后，夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都在随着时间的迁移而增加。

# 《怀孕分娩育婴实用百科》

## 编辑推荐

《怀孕分娩育婴实用百科》介绍：东方知语早教育儿中心特约妇产科、儿科、育儿、胎教、早教、营养、养生等专家学者亲临指导，组织多名资深编辑编写，并汇集图书、网络等领域的各种科学知识，对孕前、妊娠、分娩、产褥、育儿进行全程关注，从生活护理、日常饮食、运动锻炼、养生保健、胎教早教、常见疾病、常见问题等方面做全面而细致的讲解。从孕前准备到产后育儿，您将遇到的每一个问题，都能在这本书里找到答案。《怀孕分娩育婴实用百科》权威、专业、科学实用、内容丰富、通俗易懂。我们旨在：让天下每一对父母都孕育出健康聪明的宝宝。

# 《怀孕分娩育婴实用百科》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)