

《怀孕分娩育儿实用百科》

图书基本信息

书名：《怀孕分娩育儿实用百科》

13位ISBN编号：9787510103346

10位ISBN编号：7510103347

出版时间：1970-1

出版社：中国人口

作者：卢晓明

页数：449

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

《怀孕分娩育儿实用百科》

内容概要

书籍目录

- 第一章 十月怀胎 第一节 孕前准备 一、孕前经济和心理准备 1.心理准备 2.经济准备 3.做一次优生咨询 4.好心情孕育优良的卵子、精子 5.妈妈的情绪生理期 6.减压秘籍一种情绪调节法 7.面临经济压力到底要不要孩子 二、孕前饮食健康储备 1.进行综合饮食调整 2.孕前应停止辛辣和高糖食品 3.补充准妈妈专属维生素 4.补充叶酸要趁早 5.孕前先排毒 6.糖过量会引发血糖症状 7.远离咖啡可乐等刺激物 8.远离有毒矿物质 9.远离食品添加剂 10.避免食物过敏 三、孕前运动健康储备 1.做体重适合的准妈妈 2.培养孕前健身习惯 3.健身应避免颠簸 4.准备做爸爸应调整运动方式 四、职场女性的孕前保健 1.女性孕前安全工作要则 2.女性孕前应回避的工作 3.高龄女性孕前必须要做的安全措施 五、孕前优生知识 1.最佳受孕年龄 2.最佳受孕季节 3.最佳受孕时刻 4.最佳性爱姿势 5.排卵日期推算 6.孕前体检 7.孕前防疫 8.停止避孕 9.如何判断怀孕 10.影响精子质量的十大污染源 11.烟雾清洁剂、杀虫剂有害 12.警惕防火板中的氨 13.油漆涂料中的苯系物危害大 14.注意壁纸、地毯中的甲醛 15.警惕空调中的尘螨 16.复印机会引发臭氧污染 17.电磁炉、微波炉、手机的电磁辐射 18.轿车里的污染隐患 19.家庭化学污染——自检 六、孕前胎教准备 1.为未来的宝宝做功课 2.如何让胎教最有效 3.以良好的心理状态迎接宝宝到来 第二节 轻松孕十月 一、孕期第一个月(0~4周) 宝宝和准妈妈的身体变化 1.小宝宝的发育情况 2.准妈妈身体的变化 3.计算预产期 准妈妈饮食健康 1.准妈妈饮食基本原则 2.准妈妈不宜喝咖啡 3.准妈妈不宜饮酒 4.准妈妈食谱精选 准妈妈日常保健 1.快乐“孕”动——卧姿收缩骨盆 2.准妈妈不宜玩宠物 3.不适合准妈妈进行的运动 4.高龄准妈妈孕期安全事项 5.孕早期患风疹后不宜继续妊娠 6.做过剖宫产的准妈妈须知 7.新婚怀孕要预防流产风险 8.准妈妈生活用品早安排 9.必须禁止性生活的几类准爸妈 10.准妈妈需要做的妊娠记录 准妈妈职场保健 1.孕后学会工作中照顾自己 2.准妈妈孕期工作安全准则 3.准妈妈上下班安全对策 孕期疾病和妊娠反应 1.准妈妈慎用药物 2.什么是宫外孕 3.如何预防和及时发现宫外孕 孕期胎教 1.胎教的概念 2.胎儿的发育特点 3.孕早期胎教重点 二、孕期第二个月(5~8周) 宝宝和准妈妈的身体变化 1.小宝宝的发育情况 2.准妈妈身体的变化 3.准妈妈如何更了解腹中宝宝 准妈妈饮食健康 1.准妈妈应少吃的10种食物 2.补充维生素并非多多益善 3.孕吐时期饮食指导 4.准妈妈食谱精选 准妈妈日常保健 1.快乐“孕”动——抬头和抬肩 1.新妈妈产后的心理调整 2.新妈妈产后母体恢复 3.新妈妈产后保健操 4.剖宫产新妈妈的复原操 5.新妈妈产后何时可以性生活 6.保持乳房弹性的方法 7.新妈妈可在家进行的锻炼方式 8.新妈妈产后锻炼注意事项 9.自我按摩有助恢复曲线 四、新妈妈疾病防治 1.积极应对产后抑郁症 2.新妈妈当心产褥热 3.当心子宫复原不全 4.应对产后脱发 5.小心晚期出血 6.预防产后贫血 7.谨防产后痔疮 8.当心产后常见并发症 9.产后排尿困难巧应对 10.产后疼痛巧预防 11.妊高征后遗症的防治 12.小心预防耻骨联合分离 13.哺乳期禁用药物指南 第三章 轻松育儿 第一节 新生儿养护 一、新生儿养护 1.新生儿的发育情况 2.新生儿的正常体温 3.新生儿的睡眠 4.选择尿布有讲究 5.不必担心新生儿打嗝 6.注意新生儿房间的环境卫生 7.如何给新生儿洗澡 8.新生儿睡觉无需包裹 9.新生儿脐部需护理好 10.注意给新生儿保暖 二、新生儿疾病 1.新生儿要接种卡介苗 2.新生儿要接种乙肝疫苗 3.新生儿肝炎综合征 4.新生儿发热的护理 5.新生儿易患败血症 6.新生儿“马牙”不需处理 7.新生儿“黄疸”需重视 8.新生儿脐炎的护理 9.新生儿硬肿病的护理 10.注意新生儿肺炎 三、新生儿教养训练 1.新生儿的听觉 2.新生儿的视觉 3.新生儿的触觉 4.新生儿的味觉和嗅觉 5.新生儿的动作能力 6.新生儿与父母的交往 7.室内布置与综合感官训练 8.宝宝智能发育测试 第二节 婴儿养护 一、宝宝出生第二个月 宝宝的发育健康 1.宝宝身体发育 2.宝宝动作发育 3.宝宝语言发育 宝宝的饮食呵护 1.2个月宝宝的喂养特点 2.蔬菜汁和鲜果汁的添加 3.只吃钙片能预防佝偻病吗 宝宝的生活护理 1.宝宝的睡眠 2.2个月的宝宝需做哪些 预防接种 3.宝宝常吐奶怎么办 4.不要给宝宝戴手套 5.预防宝宝睡偏了头 6.预防宝宝斜视 宝宝的教育和训练 1.宝宝综合感官训练 2.2月宝宝的健身操 3.2个月宝宝智能发育测试 二、宝宝出生第三个月 宝宝的发育健康 1.宝宝身体发育 2.宝宝动作发育 3.宝宝语言发育 4.宝宝感觉发育 宝宝的饮食呵护 1.3个月宝宝的喂养特点 2.人工喂养,要给宝宝多喝水 3.淀粉制品不能代替乳 4.妈妈食用的食品 宝宝的生活护理 1.宝宝的睡眠 2.3个月宝宝的预防接种 3.肥胖应早期预防 宝宝的教育和训练 1.宝宝智力发展与环境有很大关系 2.3个月宝宝的教育和综合训练 3.3个月宝宝的健身操 4.3个月宝宝智能发育测试 三、宝宝出生第四个月 宝宝的发育健康 1.宝宝身体发育 2.宝宝动作发育 3.宝宝牙齿发育 4.宝宝语言发育 5.宝宝感觉发育 宝宝的饮食呵护 1.准备给宝宝添加辅食 2.4个月宝

指南 1.2岁宝宝的喂养特点 2.2岁宝宝小食品的制作 宝宝智能培养 1.空间知觉训练 2.认知能力的训练 3.语言能力训练 4.培养宝宝数学的概念 5.和宝宝一起涂涂画画 6.培养宝宝的良好习惯 7.智能发育测试 五、宝宝2岁0~3个月 宝宝发育指标 1.身体发育 2.感觉运动的发育 3.适应性行为发育 4.睡眠 宝宝喂养指南 1.2岁3个月幼儿的喂养特点 2.2岁宝宝食品制作 宝宝智能培养 1.大动作训练 2.精细动作训练 3.语言能力训练 4.认知能力训练 5.生活自理能力训练 6.智能发育测试 7.社交能力训练 六、宝宝2岁4~6个月 宝宝发育指标 1.身体发育 2.体格发育 3.感觉运动的发育 4.语言发育 5.睡眠 宝宝喂养指南 1.2岁半宝宝的喂养特点 2.宝宝的进食心理 宝宝智能培养 1.大动作训练 2.精细动作训练 3.语言能力训练 4.认知能力训练 5.生活自理能力训练 6.智能发育测试 七、宝宝2岁7~9个月 宝宝发育指标 1.身体发育 2.体格发育 3.感觉运动的发育 4.语言和适应性行为发育 5.睡眠 宝宝喂养指南 1.2岁8个月宝宝的喂养特点 2.饮食举例 宝宝智能培养 1.大动作训练 2.精细动作训练 3.语言能力训练 4.认知能力训练 5.生活自理能力训练 6.智能发育测试 7.情绪和社交能力训练 八、宝宝2岁10个月~3岁 宝宝发育指标 1.身体发育 2.体格发育 3.感觉运动的发育 4.语言、适应性行为发育 5.睡眠 宝宝喂养指南 1.3岁宝宝的喂养特点 2.食谱举例 宝宝智能培养 1.大动作训练 2.精细动作训练 3.语言能力训练 4.认知能力训练 5.情感和社交能力训练 6.生活自理能力训练 7.训练幼儿懂得日常需要 8.智能发育测试 九、1~3岁宝宝成长常见问题与应对技巧 1.宝宝营养不良的表现 2.如何应对不爱吃菜的宝宝 3.头发问题释疑 4.宝宝的出牙与补钙 5.宝宝爱自言自语怎么办 6.如何给宝宝选择餐具 7.如何应对宝宝睡眠障碍 8.宝宝不爱刷牙怎么办 9.预防宝宝肘脱位 10.如何应对缠人的宝宝 11.给宝宝穿开裆裤好吗 12.如何给宝宝选鞋子 13.注意观察男宝宝的阴囊 14.注意观察宝宝的大便 15.宝宝发热前为什么发抖 16.宝宝吃错了药怎么办 17.肌肉注射后有硬块怎么办 18.怎样给宝宝点眼药和滴鼻药 19.宝宝扁桃体大需要切除吗 第四节 婴幼儿常见疾病 1.鹅口疮 2.脐疝 3.荨麻疹 4.湿疹 5.水痘 6.风疹 7.发热 8.上呼吸道感染 9.流感 10.伤风感冒 11.风热感冒 12.暑热感冒 13.咳嗽 14.肺炎 15.哮喘 16.惊厥 17.口腔溃疡 18.急性喉炎 19.小儿腮腺炎 20.腹痛 21.腹泻 22.菌痢 23.肠套叠 24.蛔虫病 25.蛲虫病 26.便秘 27.呕吐 28.心律失常 29.病毒性心肌炎 30.心脏功能性杂音 31.淋巴结肿大 32.小儿紫癜 33.夜惊 34.梦游 35.小儿伤食 36.小儿流涎 37.鼻出血 38.佝偻病 39.小儿维生素A缺乏症 40.维生素D中毒 41.营养性缺铁性贫血 42.肥胖 43.多汗 44.遗尿 45.过敏性体质 2.准妈妈谨防化妆品中毒 3.如何看懂医院检验单 4.准妈妈孕早期不宜旅行 5.孕妇瑜伽帮助放松 6.准妈妈防止背部受伤 7.双胞胎妊娠准妈妈的保健 8.要不要为孩子辞去工作 9.什么样的情况适合做全职妈妈 10.注意外阴卫生 11.过度清洗阴道有害无利 12.什么样的胸罩适合准妈妈 准妈妈职场保健 1.孕二月准妈妈工作有禁忌 2.如何在工作中缓解孕期反应 3.如何让孕期工作更轻松 4.准妈妈职场孕吐巧应对 孕期疾病和妊娠反应 1.轻松度过妊娠反应 2.将晨吐不适减轻到最低 3.准妈妈为什么要查风疹病毒 4.妊娠呕吐不宜用止吐药 5.孕早期三个月阴道出血 6.孕期常见的牙周问题 7.流产常见原因是什么 8.如何预防流产 9.流产征兆和应急处理 孕期胎教 1.避免有害的环境 2.制定胎教方案 3.给宝宝提供一个舒适的环境 三、孕期第三个月(9~12周) 宝宝和准妈妈的身体变化 1.小宝宝的发育情况 2.准妈妈身体的变化 准妈妈饮食健康 1.糖尿病准妈妈饮食指导 2.准妈妈应合理补铁 3.准妈妈应保证足够的蛋白质 4.准妈妈喝骨头汤补钙好吗 5.准妈妈食补品应谨慎 6.准妈妈食谱精选 准妈妈日常保健 1.快乐“孕”动——卧姿提升腹部 2.准妈妈运动需有度 3.准妈妈不宜做的运动 4.准妈妈需做哪些常规检查 5.准妈妈做家务安全准则 6.孕早期应立即去医院的情况 7.B超检查对宝宝有影响吗 8.孕期需要做几次B超好 9.准妈妈不宜拔牙 10.孕早期发生胃烧灼疼怎么办 准妈妈职场保健 1.准妈妈要小心电磁辐射 2.准妈妈日常乘车注意事项 3.准妈妈骑车上下班注意事项 4.准妈妈不要久吹空调 孕期疾病和妊娠反应 1.准妈妈慎用药物 2.准妈妈能接受免疫预防注射吗 3.准妈妈预防便秘五注意 4.准妈妈与x线 5.B超检查会伤害胎儿吗 6.习惯性流产及原因 7.什么时候是致畸的敏感期 8.准妈妈感冒怎么办 9.准妈妈慎用抗生素 孕期胎教 1.温馨的家庭利于优生 2.培养宝宝的好习惯 3.胎儿教育是爱 4.宝宝情商的培养 四、孕期第四个月(13~16周) 宝宝和准妈妈的身体变化 1.小宝宝的发育情况 2.准妈妈身体的变化 准妈妈饮食健康 1.准妈妈要补锌 2.准妈妈喝茶影响胎儿 3.营养并非越多越好 4.准妈妈食谱精选 准妈妈日常保健 1.快乐“孕”动——卧姿伸展腿筋 2.准妈妈的外出旅游 3.血清筛查防止唐氏综合征 4.准妈妈应注意冬季保健 5.准妈妈肚子小是怎么回事 6.孕中期定期检查及项目 7.孕中期要警惕的危险症状 8.孕中期是做产前诊断的最佳时期 准妈妈职场保健 1.准妈妈可以乘电梯吗 2.准妈妈要学会给自己减负 孕期疾病和妊娠反应 1.准妈妈常见的焦虑与烦恼 2.准妈妈阴道感染怎么办 3.夜间小腿肚抽筋

- 4.准妈妈眩晕的对策 5.准妈妈需预防痔疮 6.警惕高危妊娠 7.腹部大于妊娠月份 8.腹部小于妊娠月份
- 孕期胎教 1.什么时候可以听到胎心音 2.胎动,宝宝存在的信号 3.宝宝听觉发育 4.宝宝视觉训练 5.宝宝行为训练 6.宝宝性格培养
- 五、孕期第五个月(17~20周) 宝宝和准妈妈的身体变化 1.小宝宝的发育情况 2.准妈妈身体的变化 准妈妈饮食健康 1.准妈妈补钙要科学 2.准妈妈浮肿甚忌盐 3.准妈妈应补充“脑黄金” 4.准妈妈食谱精选 准妈妈日常保健 1.快乐“孕”动——踝脚跟 2.做好乳房保健 3.准妈妈穿鞋之道 4.准妈妈穿衣之道 5.选择合适的内衣 6.孕中期性生活原则 7.席梦思床垫不适合准妈妈 8.准妈妈不要用电热毯取暖 准妈妈职场保健 1.准妈妈避免去拥挤场所 2.准妈妈应避免闻汽油味 3.白领妈妈生育三大隐忧 4.为什么职场妈妈易生出缺钙儿 5.为什么职场妈妈易奶水不足 6.准妈妈开车有那些危险隐患 7.胎宝宝在交通意外中易发生哪些伤害
- 孕期疾病和妊娠反应 1.准妈妈常见的轻型疼痛 2.准妈妈常见的严重型疼痛 3.缓解准妈妈妊娠瘙痒 4.过度发胖怎么办 5.感觉不到胎动
- 孕期胎教 1.宝宝听力训练 2.宝宝运动训练 3.音乐是启动语言的金钥匙 4.语言对话的胎教 5.宝宝游戏训练 6.宝宝记忆训练
- 六、孕期第六个月(21~24周) 宝宝和准妈妈的身体变化 1.小宝宝的发育情况 2.准妈妈身体的变化 准妈妈饮食健康 1.准妈妈妊娠高血压综合症的饮食对策 2.准妈妈水肿的饮食调理 3.准妈妈如何选饮品 4.准妈妈预防黄褐斑必吃食物 5.准妈妈食谱精选 准妈妈日常保健 1.快乐“孕”动——提膝 2.准妈妈更需要空气和阳光 3.准妈妈应每周测一次体重 4.准妈妈做孕妇体操注意事项 5.准妈妈外地分娩应注意 6.孕7月准妈妈为何易脚肿 7.孕7月准妈妈不适怎么办 8.准妈妈为什么多汗,应注意什么 9.准妈妈小便次数增多是病态吗 10.怀孕后为什么白带增多 11.准妈妈白带增多应注意什么 准妈妈职场保健 1.文职准妈妈应多做伸展运动 2.准妈妈尽量少加班 3.职场准妈妈应避免精神焦虑
- 孕期疾病和妊娠反应 1.准妈妈妊娠高血压综合征 2.准妈妈皮疹对策 3.如何早期诊断妊娠合并阑尾炎 4.准妈妈尿失禁怎么办 5.准妈妈直肠静脉曲张怎么办 6.准妈妈下肢静脉曲张怎么办 7.准妈妈别患恐药症 8.准妈妈水肿不可忽视
- 孕期胎教 1.宝宝运动能力训练 2.宝宝语言的教育 3.色彩与宝宝的成长
- 七、孕期第七个月(25~28周) 宝宝和准妈妈的身体变化 1.小宝宝的发育情况 2.准妈妈身体的变化 准妈妈饮食健康 1.准妈妈体重平衡增长很重要 2.准妈妈孕7月的饮食原则 3.准妈妈不可盲目进补人参 4.黄芪炖鸡不可多吃 5.准妈妈食谱精选 准妈妈日常保健 1.快乐“孕”动——屈膝加臂环绕 2.准妈妈孕中期心理保健 3.孕期多保健,宝宝少忽视 4.孕期如何进行家庭监护 5.准妈妈左侧卧位好 6.准妈妈不可盲目保胎 7.准妈妈产前特别培训 8.准妈妈宫缩时准爸爸的配合 9.扁平凹陷乳头巧矫正 准妈妈职场保健 1.准妈妈上班三餐要定时 2.工作累了不要勉强 3.准妈妈职场社交
- 孕期疾病和妊娠反应 1.准妈妈早产风险 2.准妈妈早产预防 3.准妈妈胎盘前置怎么办 4.准妈妈孕晚期下肢浮肿 5.准妈妈孕晚期仰卧位低血压 6.准妈妈孕晚期胃口不适 7.准妈妈孕晚期阴道分泌物增多
- 孕期胎教 1.与宝宝对话 2.让宝宝欣赏音乐 3.训练宝宝的记忆 4.和宝宝玩游戏
- 八、孕期第八个月(29~32周) 宝宝和准妈妈的身体变化 1.小宝宝的发育情况 2.准妈妈身体的变化 准妈妈饮食健康 1.准妈妈食用致敏性食物要小心 2.准妈妈应适量补铜 3.准妈妈不宜吃热性调料 4.对抗孕晚期水肿的食物 5.降低早产的饮食 6.准妈妈食谱精选 准妈妈日常保健 1.快乐“孕”动——走步推手 2.这段时间准妈妈如何放松 3.准妈妈学会腹式呼吸好 4.准妈妈常为准妈妈做按摩 5.孕晚期乳头怎么护理 6.孕晚期适度运动有利于分娩 7.孕晚期要注意查胎位 8.注意妊娠晚期的自我诊断 准妈妈职场保健 1.准妈妈何时停止工作 2.职场准妈妈当心早产 3.关于产假的规定 4.哺乳期的规定 5.了解公司的产育规定
- 孕期疾病和妊娠反应 1.准妈妈要留意的急症症状 2.准妈妈如何判断胎位 3.胎位异常的对策 4.准妈妈踝部及手指浮肿 5.谨防胎死腹中
- 孕期胎教 1.抚摩宝宝 2.给宝宝听音乐 3.培养宝宝性格
- 九、孕期第九个月(33~36周) 宝宝和准妈妈的身体变化 1.小宝宝的发育情况 2.准妈妈身体的变化 准妈妈饮食健康 1.准妈妈忌食糯米甜酒 2.准妈妈喝酸奶要注意 3.准妈妈忌盲目补钙和鱼肝油 4.准妈妈食谱精选 准妈妈日常保健 1.快乐“孕”动——双侧踏步加双臂环绕 2.妊娠末期应注意睡眠姿势 3.母乳喂养产前准备 4.七种方法增加顺产概率
- 孕期疾病和妊娠反应 1.准妈妈产前五大失眠原因及对策 2.宝宝脐带缠绕怎么办 3.过期妊娠与过期产儿 4.准妈妈腰背痛的对策 5.巨大宝宝如何分娩 6.产后静脉栓塞的原因 7.产后静脉栓塞的不良后果 8.产后静脉栓塞早预防 9.什么是胎盘钙化
- 孕期胎教 1.三大指标自测宝宝健康 2.对宝宝的美学培养 3.对宝宝的音乐熏陶 4.为宝宝准备物品 5.胎儿期的记忆对宝宝非常重要
- 十、孕期第十个月(37~40周) 宝宝和准妈妈的身体变化 1.小宝宝的发育情况 2.准妈妈身体的变化 准妈妈饮食健康 1.分娩前准妈妈吃什么 2.准妈妈临产前应补充食物 3.准妈妈食谱精选 准妈妈日常保健 1.快乐“孕”动——呼吸法练习 2.安可呼吸法练习 3.分娩冲刺倒计时 4.入院物品清单 5.制订生产计划书

6.准爸爸的准备 7.分娩前准妈妈的准备 8.提肛运动有助分娩 9.孕10月乳房保健 孕期疾病和妊娠反应 1.早期破水有哪些危害 2.预产期迟迟不生该怎么办 3.择日分娩不可取 4.容易被忽视的分娩征兆 5.真假分娩的辨别 6.到医院去分娩 孕期胎教 1.剖宫产的宝宝聪明吗 2.剖宫产宝宝的训练 3.准妈妈分娩情绪与胎儿教育

第二章 分娩前后 第一节 分娩准备 1.为正常分娩做好准备 2.丈夫是最佳的生产陪护人 3.正常分娩的决定因素 4.自然分娩好 5.分娩姿势 6.影响准妈妈分娩痛苦的因素 7.分娩期间为什么要注意胎动 8.二胎分娩的注意事项 9.如何避免宫缩乏力 10.助产宜食巧克力 11.临产征兆 12.胎儿未娩出阴道出血正常吗 13.横胎位有什么危险 14.预防滞产 15.怎样避免难产 16.需做剖宫产的情况

第二节 顺利分娩 1.分娩方式 2.保持好产力 3.坐式分娩好 4.臀位分娩和头位分娩 5.分娩时应常听胎心 6.什么是胎头吸引术 7.第一产程 8.第二产程 9.第三产程 10.助产动作 11.分娩时准妈妈不要大喊大叫 12.什么是无痛分娩 13.哪些准妈妈需做会阴侧切 14.剖宫产时的注意事项

第三节 新妈妈保健 一、新妈妈生活护理 新妈妈产后护理 1.分娩后24小时妈妈的情况 2.如何减轻会阴侧切的伤口疼痛 3.产后如何护理会阴部 4.产后应及时排小便 5.产后的护理 6.什么是恶露 7.注意外阴清洁护理 8.有利子宫恢复的运动 9.新妈妈产后可以洗头洗澡吗 10.新妈妈产后用热水泡脚有好处 11.产后六周应做的检查 新妈妈产后饮食滋补 1.产后该吃些什么 2.新妈妈产后应补充的营养素 3.新妈妈饮食烹调有方 4.新妈妈吃鲤鱼好 5.新妈妈吃芝麻好 6.新妈妈吃鸡蛋越多越好吗 7.新妈妈多吃小米粥好吗 8.新妈妈吃山楂的好处 9.新妈妈吃桂圆的好处 10.剖宫产的新妈妈应该怎么吃 11.新妈妈应多喝牛奶和高质量的清汤

二、新妈妈哺乳知识 1.让宝宝尽早吸吮妈妈乳头 2.初乳是很珍贵的 3.母乳喂养姿势 4.新妈妈不宜躺在床上给宝宝喂奶 5.如何判断新妈妈母乳是否充足 6.给新妈妈增乳的营养素和食物 7.新妈妈怎样有充足的乳汁 8.常用催乳食谱 9.产后胀奶怎么办 10.哺乳期怎样保护乳房 11.新妈妈要注意乳头卫生 12.奶胀时如何挤奶 13.新妈妈要小心乳腺炎 14.乳头皲裂巧处理 15.不宜母乳喂养的情况 16.职场妈妈如何坚持母乳喂养 17.喂奶要严格遵守时间吗 18.人工喂养应注意的问题 19.人工喂养有哪些不安全因素 20.为宝宝选择安全的配方奶

三、新妈妈产后恢复

章节摘录

1.最佳受孕年龄一般来说，女性怀孕的高峰期在24~25岁。优生学家认为，最佳的受孕年龄在24~35岁。因为这个年龄段女性的身体已发育成熟，且此时最为健壮，精力最旺盛，卵巢功能最活跃，排出的卵子质量最高。这时受孕，将会获得最佳胚胎，而且妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆宝宝的发生率最低，且分娩顺利。另一方面，这个阶段的夫妻精力比较充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好宝宝。女性如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的妈妈争夺营养，对妈妈健康和胎儿的发育都不利。而女性过晚婚育，特别是35岁以后才怀孕，患妊娠高血压、妊娠期糖尿病、巨大儿、难产、剖宫产的概率都会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会也会加大。而且由于准妈妈年龄偏大，卵巢功能开始衰退，卵子出现“老化”现象，出生畸形宝宝、痴呆宝宝的发病率明显增高。男性的最佳生育年龄阶段在25~35岁。这时，男性的身体、心理及智慧也都趋于完善，精子活跃率最高，性欲也比较旺盛，且有了比较稳定的经济收入，能够充分担负起抚育后代的重任。

2.最佳受孕季节选择最佳受孕季节和最佳生育时机，科学家们一致认为8月份受孕，5月份出生，为最佳受孕季节和最佳分娩月份。在初秋时节，天气凉爽，各种富含维生素的新鲜瓜果、蔬菜均已上市，肉、蛋、奶也很充足，为母体及时摄取并储备各种营养创造了有利条件。待隆冬来临之际，准妈妈已平安度过了胎儿最容易感染病毒的致畸敏感期。到了养教并重的妊娠中后期，已是鸟语花香、景色宜人之时，为胎儿教育提供了理想的外界环境。临产时，正是凉热适宜的春末夏初，可以避免宝宝因出生后天气热而生痱子，也有利于妈妈的饮食调节，有益于妈妈身体的恢复，以便更好地哺育宝宝。

3.最佳受孕时刻研究证实，夫妻双方身体不疲劳并且情绪愉快时同房受孕，这种身心俱佳的状态，会使内分泌系统分泌出大量有益于健康的酶、激素及乙酸胆碱等，使夫妻双方的体力、智能处于最良好状态中。这时，性功能最和谐，非常容易进入性高潮，形成优良的受精卵。反之，夫妻双方或一方身体疲惫或心情欠佳，都会影响精子或卵子的活力，不利于形成优良的受精卵，并影响受精卵的着床和生长，导致流产或影响胎儿脑神经的发育。准备受孕前几天，夫妻双方一定都要充分注意身体休息，放松心情。准备受孕前，既不要性生活过频，也不要性生活过疏，这样都不利于受孕。过频会使精液稀薄，精子数量少；过疏会使精子老化，活力欠佳。优生学家指出，女性在性生活时达不到性高潮，不利于形成优良的受精卵。因为，性高潮会使精子在阴道中的运动能力增强，同时便于精液储存于阴道内，还会促使闭锁的子宫颈口松弛张开，易于精子进入。由此，使更多强壮而优秀的精子与卵子有结合的机会，形成优良的受精卵。受孕前，在居室里放置一些鲜花，同时播放一些温柔的音乐。这样，都会有助于夫妻共同进入性兴奋状态。受孕时，可据男性和女性不同的生理特点给予一定刺激。促进男性达到性高潮的最佳刺激是视觉，可有意为丈夫营造这种视觉刺激，如在居室内点上一盏柔和的粉红色小灯；促进女性达到性高潮的最佳刺激是触觉，丈夫应多对妻子的身体进行触、摸、吻等刺激，促发妻子达到性高潮。那么，现在一切就绪了吗？最关键的时刻到了！开始吧！宝宝就在前方等着您！

4.最佳性爱姿势这条有关要宝宝的建议应该不是那么难以接受！一些调查人员主张，在生育的日子中成功受孕的关键之一在于激情性爱。这里不是建议什么怪异的体位。毕竟，传统的体位是最利于受孕的体位。然而，专家们想说的是，不能为了生育牺牲了性趣。只要有性趣，就应该让它最大化。他们认为，从生理学角度看，高潮会增加受孕的概率是有道理的。他们发现，当女性达到高潮时，会形成吸泵效应，使子宫颈下沉到阴道中，把精子吸入子宫。通过这种效应可以尽快地将精子运送通过阴道的酸性环境，可以确保更多的精子穿过子宫颈这一庞大的分水岭。

5.排卵日期推算第1计：通过避孕优生检测镜找出排卵日每天早晨用舌尖将一滴唾液滴到镜片上，风干或在灯下烤干。如果看到“羊齿状”图像即为排卵日，只有在排卵期才会出现这样典型的图像。这种检测方法操作起来简单、方便，很容易掌握，并且测试结果准确、迅速，是把握最佳受孕良机的好助手。第2计：通过月经周期推算找出排卵日月经周期推算方法仅适用于月经周期一向较规律的女性。方法为从月经来潮的第一天算起，倒数 14 ± 2 天就是排卵期。例如，月经周期为28天，如果这次月经来潮的第一天是在7月28日，那么7月的12、13、14、15、16日就是排卵期，女性通常会在这几天有小腹坠痛及乳房胀痛感。第3计：通过阴道黏液变化找出排卵日女性通常在月经刚过后阴道分泌物很少，并显得浓浊、黏性大。到了月经中间即排卵前1~2天，阴道变得越来越湿润，分泌物不仅增多，而且像鸡蛋清一样清澈、透明，用手指尖触摸能拉出很长的丝。出现这样的白带表示马上要排卵了，一般持续3~5天。自此之后阴道分泌物又会逐渐减少，又变得浓浊、黏稠，不再能拉丝。第4计：通过测定基础体温找出排卵日排卵前基础体温较低，波动在 $36.2 \sim 36.6$ 之间；排卵时是基础体温的最低点；排卵后基础体温升高，大约回升0.3

《怀孕分娩育儿实用百科》

~0.5℃，一直持续到下次月经来潮前开始下降。准备一只体温计和一张基础体温记录表(可用坐标纸代替)。每天临睡前将体温表放在枕下，从月经第一天开始，早上醒来后不进行任何活动，包括不说话、不穿衣、不喝水、不排尿、不下地，直接把体温表放在舌下测量5分钟，将每个月经周期每天的基础体温连接成线，并将性生活、失眠、月经期、腹痛等身体不适也记录上。一般来讲需要测量3个月经周期以上，从图表上看排卵时间一般在双相体温改变前的2~3天内。P17-20

《怀孕分娩育儿实用百科》

编辑推荐

《怀孕分娩育儿实用百科》由中国人口出版社出版。畅销5年全新升级版，更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书。怀孕是一个幸福而神圣的事情，每对夫妇都希望有一个健康可爱、聪明伶俐的宝宝，然而孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程，拟定一份详细的孕育计划，能让夫妇为孕育健康宝宝做好充分的准备。

《怀孕分娩育儿实用百科》

精彩短评

- 1、大约看了一下,因为自己的宝宝已经生下来了,感觉还不错,有的同类书就只写到分娩,这本有写到宝宝1周这样.
- 2、老婆很喜欢,便宜实用!
- 3、快递员来了两次,但态度还蛮好的.
- 4、收到时感觉到书很旧,像用过了很久,非常不好!!
- 5、准妈妈们都要看看 真的不错
- 6、喜欢这书——
- 7、很便宜 在超市原价卖
- 8、很实用的一本书,价格也很便宜,比预期的要好得多;内容很详细,书的质量也很好。

《怀孕分娩育儿实用百科》

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