

# 《孕期指导手册》

## 图书基本信息

书名：《孕期指导手册》

13位ISBN编号：9787564136956

10位ISBN编号：7564136952

出版时间：2012-10

出版社：东南大学出版社

页数：107

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)

# 《孕期指导手册》

## 内容概要

《孕期指导手册》是孕产妇健康教育与家庭保健指导丛书之一，收录《家庭保健指导手册》、《准妈妈指导手册》、《准爸爸指导手册》、《孕产妇系统保健与分娩知识健康教育手册》、《妊娠常见不适健康教育手册》和《常州市孕产妇保健服务流程》六部书籍。内容丰富、科学、实用，值得广大孕产家庭拥有。

## 书籍目录

序

家庭保健指导手册

前言

第一篇 产前健康教育

第二篇 产后健康教育

准妈妈指导手册

第一篇 心理卫生

第二篇 环境与生活方式

第三篇 膳食平衡与营养

第四篇 体育锻炼

第五篇 系统保健与分娩知识

第六篇 母乳喂养

第七篇 人工喂养

准爸爸指导手册

前言

第一篇 产前健康教育

第二篇 产后健康教育

孕产妇系统保健与分娩知识健康教育手册

前言

第一篇 孕前健康教育

第二篇 产前健康教育

第三篇 产后健康教育

妊娠常见不适健康教育手册

常州市孕产妇保健服务流程

## 章节摘录

版权页：二、初为人父的心理调整（一）受忽视的感觉 婴儿刚出生的几周内，要占去母亲的每一分钟，这是一个非常简单的事实。因此，父亲经常有受到忽视的感觉，甚至产生嫉妒。因为婴儿代替丈夫的位置而成为妻子新的生活中心，这种感觉是正常的。在产生怨恨和导致关系恶化之家要告诉妻子你的感受。你还可以在照料婴儿方面起更积极的作用。（二）易忽略的事情 许多初为人父的父亲错误地认为妻子无须任何帮助就能应付这一切。因此当你发现妻子十分依赖你，会很惊奇。妻子只要知道你在身边就会有所依托。如果你因无法喂奶而感到被排斥在外，妻子也许应该挤一些奶放冰箱储藏，让你即使在半夜也能帮着喂奶。（三）害怕伤害着婴儿 婴儿似乎是脆弱的小东西，因此许多男人除了抱着婴儿外，别的什么都不敢做。那些有弟弟妹妹的男人却非如此。事实上，只要不摔婴儿的头部，一般的摔打都不会伤到婴儿。为了克服害怕伤害婴儿的恐惧感，你可以看着妻子或保姆照料婴儿，然后试着给婴儿洗澡，帮着妻子照看婴儿，让她得到休息。（四）逐渐了解婴儿 如果你每天都能充满爱心地照料婴儿——给他换尿布，给他洗澡，拍拍他，和他说话等等，这种整日接触会使你感到和他越来越亲。

三、孕妇产后不忧郁之丈夫攻略 都市人多半不注重门窗的呼吸功能，特别是产妇的房间，门窗整日都关得死死的。如果还在房里放一上一包或一包以上的垃圾，然后再闷上一个晚上，睡在里面的人，势必一大早起来是头昏脑涨。

- 1.立刻将包装袋、杂物丢弃 虽然只多了一个小宝宝，可家中瞬间就变得像个“垃圾场”一样，“尸”横遍“野”。就是现在！把乱放的包装袋、饼干桶或杂物（不要妄想以后用得到）一口气全丢掉，一时玩不了的玩具放进壁橱里，穿不着的衣服放进衣柜里。
- 2.家中不要有隔夜垃圾 婴儿最大的特点就是排泄物多，一次性纸尿布尿裤很快就换下一大包。为了健康，为了太太好心情，一定每天倒垃圾。
- 3.无论如何也要清出一条走道 添置了儿童床、婴儿车、学步车以及各种玩具，家几乎变成了仓库。去趟客厅也要扭腰摆臀东躲西闪的，兴许还会脚踢垃圾袋。听到电话响，也要在奶瓶、水杯、湿纸巾、婴儿油、育儿书等等物品中找半天。无论如何也要保持房间的适度整洁。

# 《孕期指导手册》

## 编辑推荐

《孕期指导手册》由东南大学出版社出版。

## 精彩短评

1、书刚刚收到 多多学习，很喜欢

# 《孕期指导手册》

## 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)