

30几岁准妈妈怀孕、分娩、产后护理全程指导



[30几岁准妈妈怀孕、分娩、产后护理全程指导 下载链接1](#)

著者:于松

出版者:华夏出版社

出版时间:2013-7-1

装帧:平装

isbn:9787508076560

本书是专门为30几岁的大龄孕妇量身定做的怀孕指南。书中用通俗易懂的语言，将孕前准备、孕期检查、孕期生理与心理变化、孕期营养与胎教，以及大龄产妇孕期检查要点、孕期可能的并发症，分娩的注意事项和心理、生理准备，产后恢复及新生儿护理等方面的知识——道来，帮大龄孕妇随时掌握胎儿与母体的身体变化以及相关注意事项等，给予大龄孕妇及家人孕育健康宝宝的最佳建议与叮咛。

作者介绍:

于松

首都医科大学副教授、硕士生导师，毕业于原白求恩医科大学临床医学专业，曾赴日本留学。现任北京妇产医院产科副主任、主任医师，从事妇产科临床和教研工作20多年，主要研究方向是妇产科高危妊娠管理、各种孕期复杂合并症和并发症的处理、优生优育咨询，以及妇产科急危重症诊治。曾被好医生网站评选为“北京市十大受欢迎好医生”。曾在国内核心期刊、杂志发表论文20多篇。

主编有《40周全程孕产指南》《实用育儿百科：0~3岁》等多部孕育类畅销书，深受读者好评。

目录: Chapter 1 年龄不是问题

01 “大龄妈妈”渐成趋势

女性的最佳生育年龄

男性的年龄对生育有无影响

多大年龄算大龄产妇

生理和心理健康比年龄更重要

02 “大龄”也有优势

父母孕育心态更成熟、更富有爱心

工作稳定，经济上更宽裕

家庭关系稳定，做好了要孩子的准备

丰富的阅历可以使子女得到更好的教育

大龄妈妈更年期延后到来，更长寿

03 大龄孕妇不等于高危妊娠

大龄女性的妊娠风险

正确认识高危妊娠

大龄女性，孕还是不孕

大龄妊娠必做的准备工作

04 大龄怀孕依然好处多多

预防生殖器疾病，减少妇科疾病

告别痛经及月经不调

减少乳腺问题

股骨更加强壮

增加人生经历，体验创造生命的幸福感

推迟更年期，延缓衰老

有利于家庭和睦，增进夫妻感情

05 工作、孩子可以两不误

怀孕对工作的影响

要工作，还是要孩子

把怀孕当作事业的中转站

Chapter 2 孕前准备好，好“孕”自然到

01 大龄女性需要有“备”而“孕”

孕前免疫，生个健康宝宝

选择最佳受孕季节

维持身体健康，以免暂缓受孕情况的发生

02 孕前检查是怀孕的必要“通行证”

大龄女性孕前需要做十项检查

大龄男性也要做孕前检查

遗传咨询，备孕夫妻莫忽视

03 大龄女性孕前实施的“清规戒律”

好的生活习惯可以延缓卵子的老化

大龄女性身边潜伏的“备孕杀手”

想怀孕，先排毒

准备怀孕，千万别乱吃药

04 大龄女性要好孕，请先调“心”
想“孕”气充沛，孕前心理准备很重要
克服孕前的负面心理状态
孕前减减压，好“孕”就降临

05 孕前需注意的饮食宜忌

大龄女性孕前饮食原则
孕期女性常见的营养隐患
孕前宜多吃食物

想怀孕，微量元素不可少

06 小小叶酸——大龄女性莫忽视

备孕女性为什么要补叶酸
应补多少叶酸，在何时补叶酸
叶酸是食补好，还是药补好
补充叶酸过量对身体有害吗

07 孕前运动好处多

孕前男女最适合的运动项目
备孕女性的三个有针对性的运动
孕前静瑜伽，孕出聪明宝宝

08 给未来准爸爸的特别提醒

孕前保健，丈夫不容忽视
备孕男性的三大饮食隐患 备孕男性必须要摄入的五大类食物
十招让精子“精”起来

09 掌握最佳怀孕时机，事半功倍

精子该怎样与卵子约会
合理避开“黑色”受孕期
自测排卵日期——让最鲜活的卵子与精子“相吻”
不孕的秘密

Chapter 3 孕早期（0~3个月）：创造一个美好的开始

01 受孕成功了

如何确定自己怀孕了
如何辨别“假性怀孕”
怎样推算预产期

02 准妈妈与胎宝宝的变化 孕早期胎宝宝的成长

孕早期准妈妈的身体变化 孕早期准妈妈着装“攻略” 如何选择防辐射服

03 孕早期准妈妈的情绪反应

孕早期的情绪变化
如何调试孕早期不良情绪 十招助准妈妈度过“多事”孕早期

04 产前诊断可有效避免出生缺陷

哪些孕妇必须做产前排畸诊断
哪些孕妇需要做遗传咨询
大龄准妈妈需要做的五大产前诊断

05 做好定期产检是第一要务 大龄准妈妈孕早期产检的时间安排

大龄准妈妈需要提前产检

孕早期必做的检查项目
第一次产检可能遇到的问题

06 孕早期，大龄准妈妈的饮食宜忌

孕妈妈需要的九大营养
大龄准妈妈孕早期营养食谱 孕妇饮食禁忌 如何应对早孕反应 缓解早孕反应的饮食方案

07 孕早期，大龄准妈妈的运动方案

孕妈妈早期运动益处多
散步——大龄准妈妈孕早期的最佳运动
爱游泳的准妈妈可以将游泳坚持到足月
孕早期运动的注意事项

08 胎教，让你拥有一个聪明宝宝
胎教，要从宝宝到来的第一天开始
常用的胎教方法有哪些
孕期胎教重点

09 孕早期，大龄准妈妈常见问题及对策
宫外孕
先兆流产 孕期口臭 孕期感冒 妊娠高热
孕期泌尿类病症 孕期头痛 孕妈妈缺钙 孕期乳房保健

Chapter 4 孕中期（4~7个月）：大龄准妈妈的心理黄金期

01 孕中期，大龄准妈妈的生理变化
孕中期胎宝宝的成长
孕中期准妈妈的身体变化 靓丽准妈妈的着装“攻略”
孕中期——孕期性生活的黄金期

02 孕中期，大龄准妈妈的情绪反应
孕中期常见的心理问题
大龄准妈妈的心理调适
孕中期旅行注意事项

03 孕中期产检——新生命健康的关键一步
孕中期产检计划
唐氏症筛查——大龄准妈妈别忽视
羊膜穿刺的利弊 怎样看懂B超报告单

04 孕中期，大龄准妈妈需要特别关注的问题
“小于实际妊娠周龄”就等于“胎儿生长迟滞”吗
肚子大小与胎儿大小没有绝对关系
胎动：宝宝健康的“晴雨表”

05 孕中期，大龄准妈妈饮食的“美好时光”
孕中期大龄准妈妈如何饮食
正确的补钙方法
孕期不可缺的粗粮有哪些 孕妇配方奶是否需要添加

06 孕中期，大龄准妈妈运动的黄金期
孕中期运动要“轻”
大龄准妈妈的“轻松体操” 孕中期如何练习瑜伽

07 胎教——让宝宝感受到爱
语言胎教：宝宝最喜欢听妈妈的声音
音乐胎教：让宝宝聆听世界的美妙
抚摸胎教：实现温馨的亲子互动

08 孕中期，大龄准妈妈常见症状及对策
皮肤过敏瘙痒
孕期贫血
孕期便秘 妊娠腹泻
妊娠高血压

Chapter 5 孕晚期（8~10个月）：将爱进行到底

01 孕晚期大龄准妈妈的生理变化
孕晚期胎宝宝的成长
孕晚期准妈妈的身体变化
孕期妊娠纹该如何预防
五招缓解孕晚期腰背酸痛
怀孕晚期如何着装

02 孕晚期大龄准妈妈的情绪反应
如何化解孕晚期焦虑
大龄准妈妈心情调试秘诀
充足的睡眠有助于使情绪平静

03 孕晚期大龄准妈妈要将体检进行到底
孕晚期产检计划

脐带缠绕，不可轻视
大龄准妈妈必须重视妊娠糖尿病筛查
胎位的自我纠正
羊水多少需重点关注
04 大龄准妈妈孕晚期的营养饮食方案
孕晚期四大营养需求
孕晚期的饮食禁忌
孕晚期体重需要适当控制
05 孕晚期，大龄准妈妈需要特别关注的问题

大龄准妈妈预防早产必读
早产的三个征兆
引发早产的五大危险动作
假性宫缩和真宫缩的区别
孕晚期的胎动自我监测
该准备哪些婴儿用品
06 大龄准妈妈孕晚期可做的锻炼
孕晚期运动要“缓”
三个动作助大龄产妇顺产
日常生活中的六个简单的小运动
产道肌肉收缩练习

07 孕晚期，将胎教进行到底
孕晚期的科学胎教方法
情感胎教：妈妈快乐，宝宝高兴
阅读胎教：宝宝喜欢的读书方式
艺术胎教：让宝宝感受艺术的芬芳
08 孕晚期，大龄准妈妈常见症状及对策
下肢水肿
孕晚期疼痛
妊娠烧心
孕期多汗
口干上火

Chapter 6 大龄分娩：甩开包袱，轻松迎接小生命

01 大龄产妇分娩入院前准备
提前选择好分娩医院
备好待产包
大龄准妈妈入院前可以先洗个澡
充分进食，补充体力
02 大龄产妇的临产征兆知多少
正常妊娠者的六大临产征兆
怎样辨别分娩假信号
需提前入院的情况
过期妊娠怎么办
03 如何选择孩子出生的方式
自然分娩的好处
大龄妈妈剖宫产比自然分娩安全吗 有必要选择无痛分娩吗
会阴侧切术，大龄产妇不要排斥
04 产房里，大龄产妇的减痛策略
心情会影响孕期疼痛
呼吸法镇痛最可行
四种放松方法，舒缓分娩疼痛
05 大龄产妇分娩须知
孕妇临产前的“七忌”
脐带脱垂，不能小视的隐患
克服分娩中的难言尴尬

保持充足产力进产房

警惕产后大出血

06 分娩时，大龄产妇和医生的“完美配合”

第一产程，要养精蓄锐

第二产程，合理使劲儿

第三产程，再次用力

什么情况下需要使用催产针

分娩中常用的三种姿势

Chapter 7 产后康复：大龄产妇更需科学坐月子

01 大龄产妇轻松“坐月子”

产后妈妈的生理变化

产后容易出现的不适症状

传统月子的五大误区

坐月子宜知的四大原则

02 大龄产妇产后饮食的“宜与忌”

产后饮食的精、杂、稀、软四大原则

产后新妈妈的七大饮食需求

月子食谱示例

产后宜忌口的食物

03 大龄产妇产后美容妙招

产后如何让腹部恢复美丽光滑

产后如何防止乳房萎缩、下垂

无斑的妈妈更美丽

产后预防肌肤松弛

04 大龄产妇产后瘦身“攻略” 产后瘦身常见的五大误区

产后新妈妈的家庭简易塑身运动

产后瘦身饮食宜忌

05 大龄产妇产后的“性”福之旅

产后多久可以恢复正常性生活

产后首次性生活须知

产后宜采取的三种避孕措施

06 大龄产妇剖宫产后护理须知

剖宫产后的四宜

剖宫产后的五忌

剖宫产后的伤口护理

剖宫产后的特殊饮食调理

07 大龄产妇轻松应对产后疾病

产后检查内容须知

产后突发乳腺炎，怎么办

大龄女性产后腰部的六种防治方法

四招教大龄妈妈轻松预防产后风

08 大龄产妇的健康心理调适

产后心理呵护不可忽视

怎样进行产后抑郁自测

产后抑郁的六种心理调节法

轻松七招打造快乐自信妈妈

新爸爸的产后注意事项

Chapter 8 角色调整：宝宝的喂养与护理是新妈妈的必修课

01 新生儿养育常识——新妈妈不可不知

判断新生儿是否健康的标准

新生宝宝的生理小秘密

建立新生宝宝的“生物钟”

02 母乳喂养——最好的喂养方式

母乳喂养的好处多多

按需哺乳并非宝宝一哭就喂
新妈妈要掌握合适的哺乳姿势
母乳吃不完，可以存起来
大龄妈妈哺乳期的常见问题
03 新生儿宝宝护理要点——新妈妈养儿必备本领
护理新生儿的四大要点 新生儿宝宝护理禁忌
新生儿的五官护理技巧
有关护理宝宝便便的学问
新生儿宝宝健康洗澡六大要点
新生儿宝宝喜欢妈妈怎么抱
新生儿宝宝晒太阳讲究多
如何让宝宝做个安睡小天使
新生儿宝宝出现红臀，怎么办
04 新生儿宝宝常见疾病预防及护理
妈妈怎样识别宝宝生病的早期信号
接种疫苗——给宝宝的健康投资
新生儿黄疸的护理
新生儿便秘——爸爸妈妈要重视
新生儿常见皮肤病的预防与护理
婴儿湿疹的预防与护理
谨防伪装成“奶块”的鹅口疮
新生儿结膜炎居家护理
宝宝漾奶和呕吐的护理要点
• • • • • (收起)

[30几岁准妈妈怀孕、分娩、产后护理全程指导_下载链接1](#)

标签

备孕

健康

评论

[30几岁准妈妈怀孕、分娩、产后护理全程指导_下载链接1](#)

[30几岁准妈妈怀孕、分娩、产后护理全程指导_下载链接1](#)