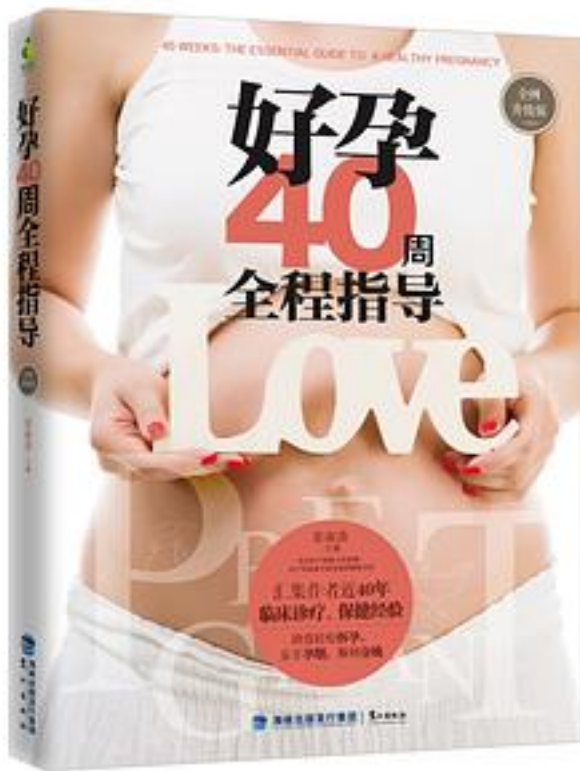


好孕40周全程指导



[好孕40周全程指导_下载链接1](#)

著者:姜淑清

出版者:鹭江出版社

出版时间:2016-3

装帧:平装

isbn:9787545910766

北京妇产医院主任医师、妇产科权威专家姜淑清倾情力作。

汇集作者近40年临床诊疗、保健经验。

助您轻松怀孕，乐享孕期，顺利分娩。

【编辑推荐】

- 1.内容全面。全书涵盖备孕、孕产全程、产后护理及新生儿护理，解决读者在妊娠过程中的各种困惑；
- 2.实用性强。书中所有问题均给出了行之有效的解决方法；
- 3.查阅方便。书中大量的交叉索引，让读者更加便查；
- 4.轻松阅读。板块化的处理，图文表达，所有知识点一目了然。
- 5.视觉享受。上千幅手绘插画，防止眼睛视觉疲劳。

【内容推荐】

本书从备孕开始讲述，希望准爸妈能够从身体、心理、物质等方面真正做好准备，为即将到来的宝宝准备一个良好的环境。

40周全孕程是书中关注的重点，不但详解妈妈宝宝的每月变化，还细致介绍每次产检内容，设计不同孕期的饮食、运动方案。此外，作者还根据自己的临床经验，特别列出不同的月份准妈妈可能出现的问题，并给出简单有效的解决办法。力争通过这本书，让准妈妈及家人对全孕程有一个清晰认识，做好准妈妈的孕期保健，顺利生下聪明可爱的宝宝。

作者介绍:

姜淑清，主任医师。1979年进入首都医科大学附属北京妇产医院工作至今，一直从事妇产科临床工作。1990~1992年在德国自由大学妇产医院专业深造，2002年晋升为主任医师，有30多年的妇产科教学、科研及临床工作经验，擅长围产医学、胎儿发育迟缓、妊娠合并糖尿病的诊治，妇产科常见病、妇科肿瘤等疾病的治疗，对妇科疑难杂症、产科高危妊娠的临床研究有很深的造诣。曾兼任北京市医疗事故鉴定专家库成员，北京市婚前保健服务技术专家委员会成员。

目录: Chapter 1 积极备孕让一切心想事成

- 1.想要宝宝，到底该做些什么准备 014
 - 改变饮食，调整体重在正常范围内 014
 - 经济上的准备 015
 - 安排好工作 017
 - 生活规律，保持良好的作息時間 017
 - 停止避孕 017
 - 开始服用叶酸 018
- 2.孕前检查十分必要 021
 - 女性孕前检查 021
 - 男性孕前检查 024
- 3.找准排卵期，怀孕成功一半 025
 - 月经周期推算 025
 - 观察白带拉丝 025
 - 体温监测 026
 - 排卵试纸测试 026
- 4.提升孕力有办法 027
 - 改善饮食结构 027
 - 远离辐射源和污染 029

改变习惯，提升孕力 031
5.放松，是最佳的备孕心态 033
规律的运动 033
外出游玩 034
享受性爱过程 034
双方意见保持一致 034
6.特别关注：宝宝会遗传到什么？ 035
相貌 035
身高 035
声音 035
胖瘦 036
毛发 036
智力 036
体质及运动能力 036
Chapter 2 精子与卵子相遇开启生命之旅（0~4 周）
1.生命是这样开始的 038
成功受孕必不可少的精子和卵子 038
受精卵着床才能发育成胎儿 038
受孕后几天能测出怀孕？ 039
2.合理的饮食计划 040
均衡营养，搭配合理最重要 040
3.改变运动习惯 044
孕期运动原则：舒缓 044
孕初期运动注意事项 046
4.本月你可能想了解的知识 047
怎样计算预产期？ 047
咖啡和茶能否摄入？ 049
手机和电磁波辐射是否有害？ 049
必须禁止的饮酒和吸烟 049
在避孕期间怀孕 050
5.特别关注：孕期用药 052
孕期用药有讲究 052
备孕期间的感冒症状要多留心 053
Chapter 3 长尾巴的“小蝌蚪”（5~8 周）
1.宝宝的发育情况 056
2.孕妈妈的变化 057
3.这些状况表明你可能怀孕了 058
停经 058
体温持续偏高 058
有些恶心和疲惫 058
4.去医院确认怀孕 060
尿检 060
B 超 060
验血（孕酮和hCG 值） 060
5.合理的饮食计划 062
孕早期有效缓解孕吐的饮食方案 062
6.孕二月——伸展运动 065
7.本月你可能想了解的知识 067
妊娠需要人体哪些激素 067
葡萄胎 068
什么是宫外孕？ 070
什么是高危妊娠？ 071
8.制订胎教方案 073
为什么要进行胎教 073

9.特别关注：早期流产知多少 077
什么是先兆流产 077
发生先兆流产要不要保胎 077
保不保胎，关键看hCG和孕酮值 078
其他几种流产类型及应对 080
什么是胎停育 081
早期流产可以预防吗？ 082
Chapter 4 小尾巴“消失”了（9~12周）
1.宝宝的发育情况 084
2.孕妈妈的变化 085
3.第一次产检 086
第一次产检的项目 086
孕期保健卡的办理 091
4.合理的饮食计划 093
增加食欲的方法 093
5.孕三月——办公室放松操 095
6.本月你可能想了解的知识 098
选择舒适的衣着 098
怀上双胞胎 101
怀孕的好处 103
有必要学习的产前课程 104
生产医院的选择 107
7.特别关注：要好孕也要漂亮 108
皮肤护理 108
护发建议 109
孕期口腔保健 110
孕期能否化妆 111
孕期舒适时尚的装扮 112
巧用丝巾点缀 114
Chapter 5 会游泳的小宝宝（13~16周）
1.宝宝的发育情况 116
2.孕妈妈的变化 117
3.孕妈妈的产检 118
常规检查 118
胎儿先天性异常与监测 120
4.合理的饮食计划 127
孕中期的营养摄入 127
5.孕期可以适度练习瑜伽 130
孕期瑜伽练习的好处 130
6.本月你可能想了解的知识 135
孕妈妈的坐立行走姿势 135
四季孕期保健大不同 139
7.胎教让宝宝感受到爱 143
孕中期是胎教开始的最佳时期 143
最初的语言胎教：和宝宝说话 143
宝宝喜欢的音乐胎教 144
8.特别关注：职场孕妈妈 146
孕妈妈的职场生活 146
Chapter 6 伸伸胳膊动动腿儿（17~20周）
1.宝宝的发育情况 150
2.孕妈妈的变化 151
3.孕妈妈的产检 152
常规检查项目 152
特殊检查 152

4.合理的饮食计划 157
孕期补钙不能忽视 157
5.孕五月——舒展运动 160
6.本月你可能想了解的知识 162
胎动：宝宝的健康晴雨表 162
静脉曲张 165
孕期阑尾炎 166
孕期水肿怎么办 168
孕期痔疮 170
妊娠胃灼热 171
7.本月胎教：对宝宝进行触觉刺激 173
环境准备 173
胎教进行时 173
8.特别关注：孕期体重管理 175
孕期体重增长多少 175
孕期体重应该怎样增加 176
体重增长过多或过少都不好 176
Chapter 7 能听到外面的声音了（21~24周）
1.宝宝的发育情况 178
2.孕妈妈的变化 179
3.孕妈妈的产检 180
血常规复查 180
尿常规检查 180
葡萄糖耐量试验（OGTT） 181
4.合理的饮食计划 183
孕中期饮食加强补铁 183
5.孕六月——办公室放松操 186
6.本月你可能想了解的知识 189
缓解孕期腰背疼痛 189
孕期便秘 190
孕期眩晕 192
妊娠期高血压 194
妊娠期糖尿病 195
7.本月胎教：语言胎教 198
系统性的语言胎教 198
8.特别关注：孕期性生活 200
孕期性生活安全吗？ 200
孕中期性生活更美好 200
孕晚期过性生活须谨慎 202
Chapter 8 眨眼睛吃手指（25~28周）
1.宝宝的发育情况 204
2.孕妈妈的变化 205
3.孕妈妈的产检 206
常规检查项目 206
特殊检查项目 206
4.合理的饮食计划 208
孕期水肿的饮食计划 208
5.孕七月——走路运动 211
孕晚期适合走路运动 211
6.本月你可能想了解的知识 213
胎动和胎心音的家庭自我监测 213
乳房护理 216
快乐准备婴儿用品 219
7.本月胎教：美育胎教与光照胎教 225

美育胎教 225
光照胎教 226
8.特别关注：孕期出游 227
私人定制的旅行计划 227
Chapter 9 宝宝变得“漂亮”了（29~32 周）
1.宝宝的发育情况 234
2.孕妈妈的变化 235
3.孕妈妈的产检 236
常规检查项目 236
下肢水肿检查 236
触摸胎位 236
胎位详解 236
阴道检查 239
骨盆测量 239
心电图检查 240
4.合理的饮食计划 241
孕期便秘饮食调理 241
5.孕八月——拉梅兹呼吸法 243
拉梅兹呼吸法需要多练习 243
6.本月你可能想了解的知识 246
孕晚期的活动 246
睡个好觉 248
认识孕晚期的宫缩 250
如何识别和预防早产 251
7.本月胎教：音乐胎教 254
音乐胎教这样进行 254
8.特别关注：如何认识喂奶这件事 256
母乳喂养的好处 256
混合喂养 260
Chapter 10 为见面做准备（33~36 周）
1.宝宝的发育情况 262
2.孕妈妈的变化 263
3.孕妈妈的产检 264
B 超检查 264
心电图检查 264
胎心监护 264
白带检查 265
4.合理的饮食计划 266
合理饮食控制孕晚期体重过度增加 266
5.孕九月——盆骨运动 269
6.本月你可能想了解的知识 271
脐带绕颈 271
羊水问题 273
孕晚期的恐惧和焦虑 275
前置胎盘 277
7.特别关注：临产准备保证顺利分娩 279
孕妈妈临产前的好习惯 279
临产前的准备 281
Chapter 11 见面了（37~40 周）
1.宝宝的发育情况 286
2.孕妈妈的变化 287
3.孕妈妈的产检 288
产检一周一次 288
产检重点：B 超和胎心监护 288

- 4.合理的饮食计划 289
 - 多吃补锌的食物 289
 - 有助分娩的食物 290
- 5.孕十月——有助顺产的运动 292
 - 运动可以坚持到临产那天 292
 - 瑜伽静坐练习有助于放松分娩情绪 292
- 6.6个有助于顺产的运动 292
- 7.本月你可能想了解的知识 297
 - 生产方式的选择 297
 - 超过预产期怎么办 298
 - 了解无痛分娩 299
 - 入盆 303
 - 溢乳 303
 - 筑巢本能 303
- 8.本月聚焦：自然分娩& 剖宫产 304
 - 自然分娩 304
 - 剖宫产 307
 - 择期剖宫产和紧急剖宫产 308
- Chapter 12 顺利分娩
 - 1.入院分娩的准备工作 310
 - 充分了解分娩医院 310
 - 备好待产包 310
 - 2.分娩信号 312
 - 规律性宫缩 312
 - 见红 312
 - 破水 312
 - 什么时候去医院？ 313
 - 3.分娩全过程有三个产程 315
 - 第一产程 315
 - 第二产程 317
 - 第三产程 318
 - 4.五个方法舒缓分娩疼痛 320
 - 5.产科的干预技术和手术 322
 - 催产针 322
 - 胎头吸引术 323
 - 产钳助产 324
 - 会阴侧切术 325
 - 6.从容面对分娩中的尴尬 328
 - 尴尬一：丈夫不适合进产房 328
 - 尴尬二：呕吐 328
 - 尴尬三：颤抖 329
 - 尴尬四：排便 329
 - 7.分娩并发症 330
 - 难产 330
 - 脐带脱垂 332
 - 胎儿窘迫 334
- Chapter 13 产后护理
 - 1.产褥期新晋妈妈的变化 336
 - 新晋妈妈生殖器官的变化 336
 - 新晋妈妈身体上的变化 338
 - 2.产褥期需要重点关注这几点 342
 - 室温 342
 - 热量 342
 - 产后何时恢复性生活 342

避孕 342
手术部位的特殊照顾 344
产后检查一般在产后6周 345
3.剖宫产妈妈的产后护理 346
产后伤口日常护理 346
4.母乳喂养 348
母乳喂养先开奶 348
正确的哺乳姿势，让哺乳事半功倍 348
乳房的护理方法 350
5.打造产后饮食方案 351
产后饮食原则 351
产后三周饮食计划 353
6.月子病，早预防 355
手腕和手指痛 355
腰背疼痛 355
奶疖 356
乳腺炎 356
阴道松弛 358
7.如果你有产后并发症 359
产后大出血 359
产后感染 360
Chapter 14 新生儿护理
1.新生儿身体护理方案 362
新生儿鼻子护理 362
新生儿眼睛护理 362
新生儿耳朵护理 363
新生儿口腔护理 363
新生儿头部护理 364
新生儿面部护理 364
新生儿脐部护理 364
2.新生儿吃喝拉撒睡护理方案 366
吃：按需喂奶 366
睡：适时变换睡眠姿势 366
拉：新生儿的大小便护理 367
3.新生儿易患疾病及护理 368
新生儿黄疸 368
新生儿湿疹 369
新生儿肠绞痛 370
新生儿肺炎 371
• • • • • ([收起](#))

[好孕40周全程指导_下载链接1](#)

标签

鹭江

评论

[好孕40周全程指导_下载链接1](#)

书评

[好孕40周全程指导_下载链接1](#)