

<<健康孕产40周>>

图书基本信息

书名：<<健康孕产40周>>

13位ISBN编号：9787229018481

10位ISBN编号：722901848X

出版时间：1970-1

出版时间：重庆出版社

作者：孙念怙 编

页数：285

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：<http://www.tushu007.com>

<<健康孕产40周>>

前言

十月怀胎，一朝分娩。

这十个月是女人一生中最幸福、最难忘、最美丽的时光，无论是对即将出世的“小天使”，还是对满怀期待和憧憬的准妈妈，都是至关重要的。

准妈妈从得知自己体内有一个小生命开始孕育时，除了有一种激动和庄严感外，还带着几分不安与紧张，会对接下来的40周妊娠生活感到疑惑和担忧。

本书从准备怀孕到新生命的开始入手，对孕前、孕期、分娩及产后全程关注，用通俗易懂的文字，细说孕期产后的生理特点、日常保健、饮食营养等，帮助准妈妈轻松、顺利地走过孕育“小天使”的生命历程。

全书分三大部分：第一部分以妊娠40周为主线，告诉准妈妈每一周的自身变化、胎儿的发育状况，以及在生活中需要注意的事项，更有专家温馨指导，全方位细心呵护准妈妈和胎宝宝一起成长的每一周。

第二部分介绍了最权威、最专业、最全面的孕期保健知识，让每一位准妈妈都能成为自己最好的孕产保健师，从容面对孕期的一切不适，轻松度过人生中最美妙的时光。

第三部分从营养学角度出发，着重介绍了孕前及孕期母体的营养摄取，产后哺乳期的科学饮食，为准妈妈提供了最科学健康的营养方案。

愿本书成为天下所有妈妈科学孕育宝宝的枕边书，成为您家庭生活保健的顾问，帮助您科学有效地养育健康、聪明的孩子！

<<健康孕产40周>>

内容概要

《健康孕产40周》从准备怀孕到新生命的开始入手，对孕前、孕期、分娩及产后全程关注，用通俗易懂的文字，细说孕期产后的生理特点、日常保健、饮食营养等，帮助准妈妈轻松、顺利地走过孕育“小天使”的生命历程。

作者简介

孙念怙，优生优育及遗传学专家。

1954年毕业于北京协和医学院，师从著名妇产科专家林巧稚教授，接受了严格、正规的医学基础及临床技能训练。

历任北京协和医院妇产科住院医师、总住院医师、主治医师、教授。

中国遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域创始人，至今仍担任卫生部遗传性疾病及先天性疾病产前诊断领域顾问。

在近六十年的医疗实践中，总结积累了丰富的临床工作经验，特别在处理产科疑难及危重病例时，技术精湛、业务娴熟，挽救了许多患者的生命，深受广大患者和同行的尊敬和信赖。

<<健康孕产40周>>

书籍目录

Part 01 12周周有提示, 专家助你幸“孕”全程Chapter 01 优生, 从这里开始怀孕第1周迎接小天使, 准备好了吗?怀孕第2周新生命诞生“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”Chapter 02 播下幸福的种子怀孕第3周期盼中的爱情“结晶”“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第4周胚芽找到了小“床”“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第5周“小海马”需要叶酸“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第6周感受“心”的跳动“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第7周恶心+呕吐, 为人之母好辛苦“孕味”, 悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第8周人形毕现的小“葡萄”“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第9周不再是胚芽, 胎儿期开始“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第10周B超安检, 平稳度过流产期“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第11周我开心, 你快乐“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第12周谨慎+小心, 孕早期要结束了“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕12周的Q & A专题: 最有效的胎教Chapter 03 吃手翻足跟头, 顽皮胎宝宝怀孕第13周宝宝在运动吗“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第14周扮鬼脸、吮手指, 不安分的小家伙“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第15周打嗝了, 宝宝呼吸的前兆“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第16周胎动, 感受血脉相连的欣喜“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第17周脐带, 宝宝找到了额玩具“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第18周胎音心音, 准妈妈心醉“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第19周自我监测, 呵护宝宝健康“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第20周穿上孕装“挺”出自豪“挺身而出”, “孕味”无限专家温馨提示助你好“孕”怀孕第21周听觉发育, 宝宝能“听见”了孕程过半, 防贫血、稳情绪专家温馨提示助你好“孕”怀孕第22周宝宝, 我们一起听音乐多彩生活: 和胎儿一起听音乐、说话、互动专家温馨提示助你好“孕”怀孕第23周红红皱皱的“小老头”开心、不开心都爱“踢”专家温馨提示助你好“孕”怀孕第24周吞咽羊水, 宝宝味觉发育了“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第25周为宝宝大脑发育补充营养“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第26周舒缓孕妈妈的难言之苦“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第27周长出生绒毛分辨性别“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第28周“自豪型”体态出现“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”专题: 计数胎动和胎心监测Chapter 04 成为真正的小人儿怀孕第29周安抚“小捣”“乱”, 谨防早产“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第30周艰难时刻开始“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第31周胎位异常, 怎么办“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第32周宝宝, 我们为你准备好了“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第33周新家庭, 在期待中“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第34周做好准备, 头朝下“入盆”“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第35周忐忑不安中的等待“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第36周宝宝的小家安全吗“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”Chapter 05 一朝分娩, 天使降临怀孕第37周生长“冲刺”期, 时刻留心临产征兆“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第38周临产的妈妈时刻准备着“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第39周妈妈宝宝静悄悄“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”怀孕第40周, 并快乐着“孕味”悄悄话专家温馨提示助你好“孕”专题: 新生儿护理主要事项Part 02 146准妈妈不可不知的保健常识Chapter 01 预约健康聪明的孩子优生, 建议这样做怀孕计划优生咨询健康检查孕前调理好, 孕期少烦恼为什么要孕前调理生理期卫生运动保健避免高危妊娠孕前保健ABC心理调整停止避孕衣着起居生活习惯环境遗传对宝宝的影响优生和遗传智力因素决定性别最佳育龄正确避孕常用避孕方式常用避孕药意外怀孕, 不必惶惑不期而至的怀孕要还是不要中止妊娠的方法...Part 03 会吃的妈妈生聪明的宝宝

章节摘录

插图：如果月经周期一直比较规律，每月都是28~30天，那么进入本周的后半周，根据测试基础体温的对比，你会发现自己已经进入了排卵期，这将意味着当妈妈的机会来临，家庭的“百年育人”大计第一步可以开始实施了。

基础体温根据月经周期确定。

大约在月经周期的第5~13天卵泡成熟，子宫内膜增生，排卵后大约在月经周期的第14~23天黄体成熟，子宫内膜继续增厚，以利于受精卵着床。

如果没有受精，子宫内膜就会脱落，形成一月一次的月经。

月经后第13~20天，即排卵后基础体温持续升高期，是母体做好了受孕准备的最佳时期。

组成胎儿的男性生殖细胞精子和女性生殖细胞卵子，都有各自的旺盛期和衰弱期。

卵子正常生命的最佳时期是在排卵后12小时以内。

12小时以后，就会变形、衰老，质量下降。

精子进入女性输卵管以后，也只能存活48小时。

为了使精子、卵子都能在生命的最佳时期结合，最好要掌握女性的排卵时期。

女性一个月只排一次卵，一般情况都在下次月经前的14天左右，这段时间女性的性兴奋也容易出现。

因此，最好能在排卵期受孕，让精子和卵子都在生命力旺盛期结合，孕育出优质胚胎。

<<健康孕产40周>>

媒体关注与评论

优生就是让每个家庭都拥有健康的宝宝，优育就是让每个出生的宝宝都可以接受良好的教育，每一对父母都应把好优生优育第一关。

——孙念怙，北京协和医院妇产医师、林巧稚最得意弟子用全新理念培育宝宝，从饮食上打造健康宝宝，在游戏中培养高智商宝宝。

领先的孕育，领先的成长，领先的未来，全家总动员，与宝宝一起快乐成长! ——高振敏，首都儿科研究所主任医师、儿童保健师

<<健康孕产40周>>

编辑推荐

《健康孕产40周》：以弘扬人道、博爱、奉献的红十字精神为宗旨，积极为嫣然天使基金筹集医疗救助资金，让更多唇腭裂患儿得到治疗，拥有一张健康纯真的笑脸。

嫣然天使基金主要为家庭贫困且身患唇腭裂儿童提供医疗救助，开展专项宣传和筹资活动；资助唇腭裂疾病的学术交流和研究。

内文用纸为森林管理委员会(FSC)权威认证的环保纸——爱护地球，给宝宝创造一个更加健康的成长环境。

无污染封面工艺、环保油墨印刷——减少环境污染，让妈妈和宝宝享受更加健康的阅读。

节能低碳的生活理念——保护地球从我做起，环保、绿色、自然、舒适的生活方式原来如此简单。

爱心工程关爱他人——奉献爱心，实现最真诚的情感传递。

爱心妈妈们每购买一册图书，将会有1元钱捐赠给中国红十字基金会嫣然天使基金，用于唇腭裂儿童的医疗救助。

爱心工程，每购买一本此书将给中国红十字基金会嫣然天使基金捐款1元，环保纸，无污染封面工艺，环保油墨印刷，给宝宝一个更加健康的成长环境，北京协和医院妇产医师、林巧稚最得意弟子孙念怙教授倾力指导。

从受孕到分娩全程专家指导，最科学，最实用，最细致的孕产方案。

新浪亲子，搜狐健康大力推荐。

<<健康孕产40周>>

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:<http://www.tushu007.com>