

<<健康孕产40周保健监测全书>>

图书基本信息

书名：<<健康孕产40周保健监测全书>>

13位ISBN编号：9787502370589

10位ISBN编号：7502370587

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献

作者：孙念怙 编

页数：213

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周保健监测全书>>

### 内容概要

每位孕妈妈在怀孕过程中都可能会遇到各种各样的问题，除了定期产前检查外，在饮食、工作和休息等方面都需要适当调整，才能保证身体的健康和胎儿的正常发育。

那么，如何做好孕期保健？

如何知道例行检查和定期检测项目有何不同？

了解相关的保健与产检常识，可以让孕妈妈对自身的状况有一个很好地监测与了解，避免过多的担心和焦虑，从容、乐观、平安地度过40周。

<<健康孕产40周保健监测全书>>

作者简介

孙念怙，北京协和医院妇产医师，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周保健监测全书>>

### 书籍目录

#### 孕前准备篇——优生，从这时开始

##### 第一章 上好怀孕预备课

计划怀孕的爸爸妈妈须知

避免怀孕的“不良”时机

##### 第二章 孕前调养，生一个健康聪明的小宝贝

孕前女性调养

孕前男性调养

孕前检查：“抗感染筛查”筑起健康防火墙

#### 孕早期篇——在欣喜中小心翼翼

##### 第一章 怀孕第1周：迎接小天使，你准备好了吗

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化

孕妈妈的饮食营养

孕妈妈的日常保健

胎教启蒙

##### 第二章 怀孕第2周：期盼中的爱情“结晶”

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化

孕妈妈的饮食营养

孕妈妈的日常保健

胎教启蒙

##### 第三章 怀孕第3周：生长发育的“幸福时刻”

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化

孕妈妈的饮食营养

孕妈妈的日常保健

胎教启蒙

##### 第四章 怀孕第4周：胚芽找到了“小床”

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化

孕妈妈的饮食营养

孕妈妈的日常保健

胎教启蒙

##### 第五章 怀孕第5周：“小海马”需要叶酸

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化

孕妈妈的饮食营养

孕妈妈的日常保健

胎教启蒙

##### 第六章 怀孕第6周：胚胎已经具备心脏的雏形

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化

孕妈妈的饮食营养

孕妈妈的日常保健

胎教启蒙

<<健康孕产40周保健监测全书>>

第七章 怀孕第7周：恶心、呕吐，感受初为人母的痛苦

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化  
孕妈妈的饮食营养  
孕妈妈的日常保健  
胎教启蒙

第八章 怀孕第8周：胚胎已初具人形

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化  
孕妈妈的饮食营养  
孕妈妈的日常保健  
胎教启蒙

最初确诊怀孕检查：恭喜你！

怀孕了！

（停经6~8周）

第九章 怀孕第9周：胎儿期开始了

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化  
孕妈妈的饮食营养  
孕妈妈的日常保健  
胎教启蒙

第十章 怀孕第10周：平稳度过孕早期

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化  
孕妈妈的饮食营养  
孕妈妈的日常保健  
胎教启蒙

第十一章 怀孕第11周：胎宝宝生长发育加快

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化  
孕妈妈的饮食营养  
孕妈妈的日常保健  
胎教启蒙

第十二章 怀孕第12周：胎宝宝身体雏形已发育完全

胎宝宝的发育状况与孕妈妈的身体变化  
孕妈妈的饮食营养  
孕妈妈的日常保健  
胎教启蒙

孕3个月产检：办理孕妈妈保健手册（孕9~12周）

孕中期篇——感受与“小捣蛋”互动的日子

孕晚期篇——享受“大腹便便”的快乐

章节摘录

版权页：子宫是女性重要的生殖器官，它是孕育胎儿的重要场所。

子宫的生理功能主要取决于子宫内膜正常的周期性变化，而这种变化则受卵巢分泌的雌激素和孕激素控制和影响。

子宫颈突出于阴道内，内含有腺体，可分泌一种黏液，即宫颈黏液。

这种黏液的性状和量的多少，与子宫内膜一样，受卵巢功能的影响，并呈明显的周期性变化。

在排卵期，由于雌激素的作用，宫颈黏液稀薄，有利于精子通过，与此同时，精子还能从宫颈黏液中摄取养分，增加其活力，促进精子与卵子结合。

而排卵后，在孕激素作用下，宫颈黏液减少而黏稠，并可在子宫颈管内形成黏液栓，使宫颈与外界分开，产生保护作用。

卵巢是女性的性腺，是位于子宫两侧的一对扁椭圆形器官。

成年女性卵巢重5~8克。

卵巢虽小，但是却有着很大的作用，它既是卵子产生的场所，又可以分泌多种性激素。

女性出生时，便携带有上百万个卵细胞。

正常情况下，人的一生中只有数百个卵细胞发育成熟，绝大部分都在发育过程中退化死亡。

而这些成熟的卵子中，又仅有极个别能受精发育成胚胎。

## <<健康孕产40周保健监测全书>>

### 编辑推荐

《健康孕产40周保健监测全书(专家指导版)》科技文献科学养生，是孕妈妈健康与安全的贴心指南，十月怀胎是每个女人最幸福最快乐的时光。

孙念怙教授指导您安心度过孕产期。

教给孕妈妈必备的自我保健常识。

关注孕妈妈怀孕全程，根据每一个阶段孕妈妈身体及胎儿的发育状态，给孕妈妈提供完美的保健方案

。让孕妈妈充分了解自己的健康状况，调整好日常起居，做好自我保健，从容应对孕产期的一切不适。为孕妈妈正确解读产检知识，从专业角度为孕妈妈讲解在怀孕过程中可能要进行的相关检查及其他辅助检查。

孕妈妈可以清楚自己在妊娠的什么阶段应该进行什么检查：什么样的检查结果可能预示存在问题；哪些情况需要得到医生的帮助等，轻松排除孕期的困惑与不解。

<<健康孕产40周保健监测全书>>

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>