

<<40周怀孕同步指导>>

图书基本信息

书名：<<40周怀孕同步指导>>

13位ISBN编号：9787506469753

10位ISBN编号：7506469758

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑国权

页数：339

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>

## <<40周怀孕同步指导>>

### 内容概要

本书以40周孕期为时间线索，为准妈妈和准爸爸提供了详尽、实用的孕期指导方案。对怀孕前的准备与禁忌、胎儿每周的发育历程、孕妇不同时期的生理特征、怀孕期间的营养和保健、孕妇常见疾病的预防与治疗、孕期异常情况的发现与处理、孕期不同阶段的胎教方式、分娩时的注意事项以及产妇的调养和恢复等内容，进行了深入浅出的剖析，可让女性在孕产的每个阶段都能得到专业的指导和温馨的提示。

## <<40周怀孕同步指导>>

### 作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医疗系。

曾任吉林省三甲医院临床主任。

著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅长围

## &lt;&lt;40周怀孕同步指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 认真备孕：给你最健康聪明的宝宝 掌握孕育知识，了解优生奥秘 基础知识：揭秘怀孕  
 全过程 新生命是如何产生的 子宫：孕育新生命的摇篮 像爱护自己的生命一样爱  
 护子宫 精子：决定男性生殖能力的物质 哪些因素影响精子质量 魅力十足的卵子  
 为什么会出 现卵子污染 射精：孕育生命的序曲 排卵：等待精子的来临 受  
 精：充满爱的结合 着床：新生命的形成 遗传知识：宝宝究竟长得像谁 了解遗传的奥  
 秘 什么是遗传基因 神秘的染色体 复杂的外貌特征遗传 接近百分之百的“  
 绝对”遗传 有半数以上概率的遗传 先天遗传，后天可塑 人的智商能否遗传给下一  
 代 脾气性格与遗传 怀孕知识：何时怀孕最科学 生育的最佳年龄 高龄妊娠有危  
 害 适宜怀孕的季节 注意怀孕的月份 婚后半年再怀孕 节日期间不要怀孕  
 服药期间莫怀孕 不要在身体疲劳时怀孕 流产、早产后不宜急于怀孕 避孕措施与  
 怀孕 重视孕前体检，治愈身体疾病 体检免疫：消除健康隐患 孕前检查是胎儿健康的保障  
 孕前检查的主要内容 了解自身的孕育条件 月经检查 白带异常检查 尿  
 常规检查 妇科内分泌检查 血常规检查 肝功能检查 病毒检查TORCH  
 口腔检查 孕前免疫 遗传咨询：全力阻击遗传病 战胜不孕不育：找回做父母的机会  
 治愈身体疾病：做健康的准妈妈 孕前调养身心，及时补充营养 心理调养：怀孕前，先调心  
 饮食调养：为母婴健康提供有力保障 运动锻炼：为孕育准备一个健康的身体 全面准备，为成功  
 受孕加油 建立良好的生活方式 进行必要的物质准备 掌握成功受孕的技巧  
 第二篇 孕早期：开始一段美妙的孕程  
 第三篇 孕中期：进入幸福的安定期  
 第四篇 孕晚期：忐忑不安中的期待  
 第五篇 产后期：经历痛楚后的新生活  
 附录：促进胎儿发育食物一览表

## <<40周怀孕同步指导>>

### 章节摘录

插图：夫妇双方在决定要孩子之后，要努力调整自己的情绪，以一种积极乐观的心态面对未来，把忧愁抛在脑后，让希望充满生活中的每一天。

把积聚、抑郁在心中的不良情绪，通过适当的方式表达、发泄出去，以尽快恢复心理平衡。

具体可采取下面3种方式。

直矮发泄法可用直接的方法把心中的不良情绪发泄出去。

例如当有的人遇到不幸，悲痛万分时，大哭一场，让眼泪尽情流出来方可觉得好受些。

哭是一种痛苦的外在表现，是一种心理保护措施。

将内心的郁积发泄出来，能使精神状态和心理状态平衡一致。

有人在盛怒难以忍耐时，干脆找个体力活猛干一番，或外出跑几圈，这样把因盛怒激发出来的能量释放掉，心情亦可得到平静。

自我调解法出现不良情绪时应进行自我调节，有节制地逐渐发泄，或借助于别人的疏导，把闷在心里的郁闷发散出来。

在生活中受到了挫折，甚至遇到不幸，可找自己的知心朋友、亲人倾诉苦衷，从亲人、朋友的开导、劝告、同情和安慰中可得到力量和支持，使消极苦闷的情绪变得豁达、轻松。

正如俗语所言：“快乐有人分享，是更大的快乐；痛苦有人分担，就可以减轻痛苦。”

所以，扩大社会交往，广交朋友，互相尊重，互相帮助，是解忧消愁、克服不良情绪的有效方法。

研究证明，建立良好的人际关系，可缩小“人际关系心理距离”，是医治心理不健康的良药。

## <<40周怀孕同步指导>>

### 编辑推荐

《40周怀孕同步指导》：北京妇产专家权威打造！

有效的受孕方法，完备的孕前调养；科学的孕期保健，贴心的养胎提醒；实用的胎教方法，完美的孕育方案。

在40周快乐而又漫长的孕程中，《40周怀孕同步指导》将携手大家一起走过。

这里不仅有详尽科学的孕前饮食指导，身体、心理调养指导，孕期养胎护胎指导，体检保健指导，营养补充指导，运动健身指导，胎教开发指导，还有产后调养与恢复指导。

在您孕育宝宝的过程中，每一步都会得到《40周怀孕同步指导》专业的指导和温馨的提示。

为了这本书做得精益求精，策划团队想您所想，著作者殚精竭力，权威专家层层把关，编辑逐字逐句审读……所有人的辛苦与努力，都是为了您和您的胎宝宝。

<<40周怀孕同步指导>>

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>