

<<40周孕期专家课堂>>

图书基本信息

书名：<<40周孕期专家课堂>>

13位ISBN编号：9787536947825

10位ISBN编号：7536947828

出版时间：2010-5

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：轩宇鹏

页数：400

字数：450000

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周孕期专家课堂>>

### 前言

从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入一个全新的阶段，在这关键的40周里，每周都会出现不同的惊喜与感受。

因为身体中孕育了新的生命，所以，你的生理情况便与平时完全不一样，为了适应这种生理变化，你得学会如何合理安排和调节日常生活，这对您和婴儿的健康发育都有着重要的意义。

然而，每一对正在孕育或者准备孕育新生命的小夫妻，往往都怀着很复杂的心理：他们既对自己未来的小宝宝充满期待，又对十月怀胎这一过程惶惶不安；担心自己的宝宝不够漂亮、聪明，担心由于自己不小心导致的疏忽会带给宝宝一些难以挽回的伤害，担心由于对妊娠做得不够完美而导致宝宝输在起跑线上。

为了能够让每一位准妈妈都能够孕育一个聪明健康的宝宝，我们特意向国内知名医院专家、教授约稿并组织编写了这本《40周孕期专家课堂》，以期在孕期中给准妈妈一些帮助和指导。

本书以孕育时间为主线，以强调优生、优育为主导，内容涉及到孕前准备、40周的健康“孕”程、轻松分娩等内容，蕴含了专家学者丰富的临床及保健经验。

另外，还特别关注了准爸爸在优生中的作用和责任。

语言深入浅出，通俗易懂，适合不同文化层次的孕产妇阅读。

## <<40周孕期专家课堂>>

### 内容概要

本书以孕育时间为主线，以强调优生、优育为主导，内容涉及到孕前准备、40周的健康“孕”程、轻松分娩等内容，蕴含了专家学者丰富的临床及保健经验。语言深入浅出，通俗易懂，适合不同文化层次的孕产妇阅读。

<<40周孕期专家课堂>>

书籍目录

第一篇 在准备怀孕的日子里——专家讲述孕前科学调适 第一章 做个有备而孕的准妈妈 要做好充分的心理准备 要做好充分的营养准备 打造高质量的卵子 准妈妈要先接种疫苗后怀孕 准妈妈孕前应做TORCH检查 孕前还需要查口腔 为什么要做有关凝血方面的测定 要和心爱的宠物说声“Bye-bye” 准妈妈不要随便乱用药 准妈妈要学会自测排卵期 准妈妈要远离电磁辐射 高龄准妈妈应注意哪些问题 产假的计算方法 职场准妈妈如何请假 做好生产费用的预算 第二章 做个有准备的准爸爸 准爸爸应该怎样饮食 准爸爸在怀孕前饮酒的危害 如何保护自己的精子 准爸爸也要做孕前检查 准爸爸孕前检查的内容 准爸爸孕前要慎洗桑拿 准爸爸用药应注意哪些问题 影响男性生育的药物有哪些 准爸爸孕前最好戒烟 咖啡因对孕前男性的影响 要增进夫妻之间的感情 要为妻子多学一些烹饪技术 不要长期久坐 培养好的生活习惯 第三章 如何以最佳的状态迎接怀孕 受孕需要具备哪些条件 最佳的婚育年龄 怀孕的最佳季节 选择最佳受孕时机 打造最佳受孕之夜 打造最佳的妊娠情绪 什么是最佳的受孕环境 最佳的受孕姿势 十个千万不要受孕的“黑色”时间 性生活质量是优生的前提 第四章 遗传与优生的关系纽带 遗传、优生与胎教之间有什么关系 什么是遗传病 哪些父母会把疾病遗传给宝宝 我国的遗传病主要有哪些 遗传病的特点有哪些 先天性疾病和遗传性疾病的区别 与母亲遗传相关的疾病 哪些夫妇需要做遗传咨询 容貌遗传有哪些特点 能遗传的容貌特征有哪些 父母身高影响子女高矮 父母智力影响子女智力 选择生男生女避免遗传病 把握排卵日,助你得到理想宝宝 获得理想宝宝的性爱秘诀 第二篇 40周健康“孕”程——专家全面解答孕期疑问 第三篇 轻松分分娩——专家教你快乐面对

## <<40周孕期专家课堂>>

### 章节摘录

插图：孕妇是最容易感冒的人群，大多数的准妈妈在怀孕期间至少都会经历一次感冒的“洗礼”。因为怀孕时抵抗力减弱，身体容易疲劳、有贫血的倾向、营养不均、压力增加，因内分泌变化而引起的紧张及植物神经功能紊乱等便随之增多。

紧张尤为百病之源，也是感冒的导火线之一。

妊娠期间，由于抵抗力减弱，容易感冒，疾病本身不易痊愈，实在相当麻烦。

孕期尽量不要到剧院、舞厅、商店等人群集聚的地方，避免与患流感、风疹、传染性肝炎等患者接触。

妊娠期间的感冒，除了给药要相当小心外，更重要的是要加强预防，因为人体无法产生免疫抗体。

基本上说来，仅需充分的休息及营养，便可增强体力，所以一有疲倦的感觉，即可休息，保证充足的睡眠。

另外，现在以速食解决一餐，造成营养不均衡的准妈妈大有人在，此时更应注意摄取含丰富钙质、矿物质及维生素的食物，增强抵抗力。

只要具有足够的抵抗力，人群中的感冒病毒便不足为惧！

尽量运动使身体出汗，适当地做瑜伽或游泳，适度的运动，对预防感冒也极具效果。

<<40周孕期专家课堂>>

编辑推荐

《40周孕期专家课堂》编辑推荐：顶级妇产专家精心打造，孕产妈咪最佳陪护指导。在准备怀孕的日子里，40周健康“孕”程，轻松分娩的小技巧。

<<40周孕期专家课堂>>

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>