

## <<十月怀胎百科全书>>

### 图书基本信息

书名：<<十月怀胎百科全书>>

13位ISBN编号：9787538853544

10位ISBN编号：7538853545

出版时间：2007-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：白丽梅

页数：514

字数：285000

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>

## <<十月怀胎百科全书>>

### 内容概要

生一个聪明健康的小宝宝是每一对年轻夫妇的共同心愿，而想保持孕前美好的体形又是每一位孕妇的良好期望。

于是，大多数的初孕者都对十月怀胎有一种莫名的恐惧感，既期盼宝宝，又担心自己，可谓喜忧参半，寝食不安。

然而，这一切也许是杞人忧天。

只要你们掌握了怀孕与优生的科学知识，就能坦然地迎接新生命的降临。

本书内容丰富，选材新颖，全面科学地介绍了十月怀胎中一些必备的常识，分述了十月怀胎中必要的保健及一些常见问题的处理方法。

力求对年轻的夫妇们予以更系统、更全面地指导，真正做到一书在手，心中无忧。

书籍目录

第1篇 孕前：认认真真做准备 1.最宜怀孕的季节 2.何时性交最易受孕 3.什么是“择优而生” 4.孕前必须要肾气充沛 5.孕前身体条件的准备 6.孕前营养的准备 7.孕前环境的准备 8.知识准备 9.受孕时隋绪要稳定 10.“人体三节律”对优生的影响 11.女性最佳生育年龄 12.生男生女可支配吗 13.优生五要素 14.未婚妈妈不宜当 15.孕前宜服维生素B 16.不宜在蜜月旅游中受孕 17.维生素C对精子有保护作用吗 18.维生素E对生育有益吗 19.女性最佳生育年龄是多少 20.停用避孕药后不宜急于受孕 21.为什么男子应慎洗桑拿浴 22.父母身高与孩子身高的关系 23.父母身材高，孩子一定高吗 24.父母聪明孩子一定聪明吗 25.头胎不如二胎聪明对吗 26.遗传密码——基因 27.遗传病的种类 28.做好婚检意义重大 29.遗传咨询的对象、内容、建议 30.什么隋况下应做产前诊断 31.第一胎有遗传病第二胎能生吗 32.怀孕禁忌 33.生殖道有炎症影响受孕 34.测试基础体温的方法 35.体弱妇女孕前饮食选择 36.一般妇女孕前食谱

第二篇 孕期：平安快乐孕宝贝儿

第三篇 分娩：顺利迎接新生命

## 章节摘录

插图：第一篇 孕前：认认真真做准备1.最宜怀孕的季节胎儿的发育与孕妇所摄取的营养是否充足有很大关系。

因此就根据孕妇和胎儿的营养需要考虑受孕季节。

那么何时怀孕最好呢？

一般认为怀孕的最佳时期是每年的7-9月份，在此期间怀孕的头3个月，正值初秋季节，天气凉爽，各种水果蔬菜及营养食品充足，有利于母体摄取储备营养。

到冬季虽流行感冒、病毒感染较多，但孕妇已平安度过了妊娠期3个月。

到分娩时正是凉热适度的春末夏初，有利于新生儿对外界的适应和生存，而且新鲜果菜、鱼肉等食品供应丰富，使母乳营养充足，有利于产后身体的迅速恢复。

2.何时性交最易受孕由于精子在女性生殖道内能生存48-72小时之久，所以在月经周期中容易受孕的时间内每隔一天性交一次比较适宜。

又由于卵子被排出后仅在12-24小时内有受孕能力，因此，在卵子到达输卵管的中段外侧时，就有精子在那里等待。

所以，在即将排卵时性交，时间是比较恰当的。

在一个妇女的28天月经周期中，这个时间大约是月经周期的第10-15天，超过这个时间性交，要想怀孕就太晚了。

3.什么是“择优而生”所谓“择优而生”，指的是孕妇会自然选择健康的胚胎生存，而一些发育不健康的胚胎在怀孕初期就会被“自然流产”而淘汰。

医学家们认为，母亲的生物化学敏感性也许可以辨别胎儿的遗传缺陷，因而可自然淘汰不合格的胎儿。

有关专家曾提出两种假说来解释这种现象。

一种假说是“选择性流产”，即生物以某种方式识别自己体内有缺陷的受精卵，从而“择优淘劣”。

另一种假说是“未雨绸缪”理论，即认为生物生存于一个年夏一年波动起伏的复杂环境中，它们要在最适宜的时机“生产”可以存活的受精卵，而时机和环境不佳时就减少产卵。

## <<十月怀胎百科全书>>

### 编辑推荐

《十月怀胎百科全书》：21世纪最有影响力的育婴书。

<<十月怀胎百科全书>>

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>