

<<实用孕产全书>>

图书基本信息

书名：<<实用孕产全书>>

13位ISBN编号：9787539037523

10位ISBN编号：7539037520

出版时间：2011-9

出版时间：江西科学技术出版社

作者：希拉·基辛格

页数：448

译者：美同

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>

<<实用孕产全书>>

内容概要

本书有权威的建议指导你从怀孕的早期迹象到产后的运动，希拉·基辛格解释了怀孕后身体和感情变化。

以每周的怀孕日记形式告诉你每个阶段的情况，并且有涉及到怀孕每个方面和时间的必要信息。

本书回顾了怀孕和出生的最新动向，评价了一系列常见的医学程序和检测。

此外，它还有关于最新的分娩药物、当前医学科技的安全性等信息，以及母婴营养的帮助性建议。

《实用孕产全书》有权威的建议和清楚的照片和图表，诚如推荐，它将是能给你最好的生育选择指导宝典。

作者简介

希拉·基辛格

在孕产和母婴教育领域，希拉·基辛格无疑是当今世界的顶尖专家，她以极高的权威性在全球广受赞誉。

作为专门研究生育的社会人类学家，她在世界各地做了多项研究，内容涵盖孕期保健、分娩计划、助产学、引产与催产、外阴切开术、硬膜外麻醉以及婴儿哭闹等专题。

她也在全球范围巡回演讲，足迹遍布北美、南美、欧洲、澳大利亚和日本等地，内容涉及生育的社会与心理因素、婴幼儿抚育和女性性活动等各个方面。

此外，她也成功地倡导了多项运动，通过它们改善了女囚的生活状况，普及了水中分娩和家中分娩的知识，也使人们加深了对产后抑郁的理解。

希拉著作丰富，主要作品有《分娩新经》、《生育危机》、《分娩策略》和《理解你哭闹的孩子》。

希拉的丈夫乌韦·基辛格是牛津大学坦普顿学院的创始人和首任主席。他们有5个女儿，还有3个外孙（女）。

<<实用孕产全书>>

书籍目录

- 前言
- 孕周查询
- 怀孕：怀孕早期
 - 如何知道自己已经怀孕了
 - 计划与准备
- 怀孕后的身心改变
 - 子宫内的生活
 - 怀孕40周的生活
 - 双胞胎
 - 胎儿的健康
 - 你的身体健康
 - 孕期健身
 - 体态与平衡
 - 身体与不适
 - 孕期心理调节
 - 如何成为一位称职的父亲
 - 你和你的伴侣
 - 再度怀孕
- 即将分娩
 - 产前身体调整
 - 触摸减压法
 - 模拟宫缩与呼吸
 - 分娩准备时的姿势
 - 分娩时的姿势
 - 子宫内部的情形
 - 分娩前夕
- 分娩时分
 - 分娩时会发生什么
 - 利用重力帮助分娩
 - 家中分娩一例
 - 分娩的不同类型
 - 缓解腰痛
 - 水中的分娩舞蹈
 - 陪产
 - 水中分娩一例
 - 缓解疼痛、
 - 分娩的医学控制
 - “温和的”分娩
- 你和新生的宝宝
 - 生命的第一个小时
 - 需要特殊看护的新生儿
 - 宝宝夭折
 - 产后头10天
 - 父母面对的新挑战
 - 产后身体训练

章节摘录

孕周查询在怀孕期间，你和你的宝贝每天都经历着变化。

以下对不同孕周的描述开始于第3孕周——它是受孕【脚注：即受精。

】的一周【脚注：孕期从最近一次月经开始那天算起。

因为排卵一般发生在前后两次月经开始的中间时点，所以临床上一般把排卵前的两周也计入孕期。可查阅“推算怀孕日期”一节。

】。

也许你并不清楚每一个孕周的准确时点，所以看的时候可以灵活些，结合前后各一周的情况一起看。

第3孕周此时你已经排卵，卵细胞正经由两条输卵管当中的一条向子宫移动。

随后，你的伴侣在与你性交的过程当中喷射出了成万上亿的精子，其中一个精子使卵细胞受精成为受精卵。

这时，受精卵仍然在输卵管当中。

在随后的几天当中，受精卵逐渐向子宫的方向移动，同时迅速地分裂增殖，成为一个由很多细胞组成的细胞球。

第4孕周对你身体当中的这些变化，你很可能一无所知，但有的孕妈妈会尝到一种类似金属的奇怪味道。

此时的受精卵已经到达子宫，它在里面游离了3天之后，最终着床在了子宫内膜上。

随后，子宫内膜里的丰富的血管开始源源不断地滋养受精卵，而受精卵周围也开始形成胎盘。

第5孕周你开始意识到你可能怀孕了。

你的月经已经推迟，但你仍然不敢确定，因为你觉得它似乎随时都会来。

这时，你的乳房已经微微胀大，同时也变得更加敏感。

此外，你可能会发现排尿要比从前更加频繁。

这时的胚胎已经不再是小圆球了。

它大约有2毫米长，肉眼就可以看到。

它圆圆的“背”上有许多小突起，日后会发育成为脊椎。

它的头部已经可以和身体区分开来。

大脑也长成了两个部分。

整个胚胎看上去像一只微型海马。

【011】第6孕周这时的你可能会在起床后或做饭时感到恶心。

同时，你的阴道也开始泛出一种青紫的颜色。

从你经期延后的第6天起（有时甚至更早），你就可以通过尿检来判断是否已经怀孕。

这时，你的子宫已经有橘子大小。

此时的胚胎已经长出头和躯干，大脑也已初步形成，而四肢也开始“发芽”了。

同时，胚胎的上、下颌骨和嘴巴也在形成当中，还有10颗小小的牙齿分别出现在上、下颌骨上。

这一周结束时，胚胎的循环系统将开始工作。

第7孕周这时的你可能站不了多久就会觉得头晕目眩。

你的乳房显著增大，乳晕上出现了一些小颗粒，乳头也更加明显。

此时，你可以通过阴道检查来确认怀孕。

胚胎的四肢长得很快，已经有了小胳膊小腿的样子。

在四肢的末端，我们还能看见一些锯齿状的突起，它们是宝宝将来的手指和脚趾。

在这一周当中，胚胎的脊髓和大脑几近成形，脑袋也有了人的模样，体长约1.3厘米。

第8孕周这时的你可能已经开始讨厌某些食物，同时也开始喜欢吃一些你从前不喜欢吃的东西。

许多孕妈妈不再喜欢喝酒，尽管从前喜欢喝，也不再喜欢抽烟，或者闻到香烟的味道。

这时，你的头发也不再像从前那样容易梳理，阴道分泌物也有所增加。

在这一周当中，胎儿所有的主要器官已经初步形成，眼睛和耳朵也正在形成当中，面部长成了人形，体长在2.5厘米以下。

<<实用孕产全书>>

第9孕周这时的你很可能发现自己的皮肤变好了，这是孕激素在起作用。

但孕激素也会让你的牙龈变软，所以你要特别注意口腔卫生。

在这一周当中，胎儿的四肢生长迅速，手指和脚趾已经能够分辨出来。

它的脑袋也越长越圆，脖子也比较明显了。

这时的胎儿已经开始轻微地活动身体，以此来锻炼自己的肌肉，尽管你察觉不到。

这时的它只有一颗葡萄那么重。

【012】第10孕周这一周，你的子宫已经胀到橘子大小，但仍旧没有超出骨盆的范围。

这时的你应当戴一只良好支持功能的胸罩。

如果你能买到可以适应今后乳房胀大的可调节式胸罩，以后就不用买更大号的胸罩了。

此时的胎儿附着在胎盘上，后者开始分泌孕酮（黄体酮），这一过程会持续到第14孕周末。

那时，你的身体当中将会有足够的孕酮来让胎盘取代卵黄囊的作用。

在第10孕周，胎儿的手腕和脚踝已经形成，手指和脚趾也清晰可见，体长约4.5厘米。

第11孕周如果前几周你都感觉到恶心，那么从这周以后，症状就会逐渐减轻。

在这一周当中，你的循环血量开始增加，并一直增加到第30周左右。

这时的你要适当关注产前培训班的信息，因为它们都是被早早预订的。

在这一周，胎儿的睾丸或卵巢已经形成，其他主要器官也已经长成，虽然它们还会在子宫内继续生长发育，但不会有太大的变化了。

这周以后，胎儿患先天性畸形的风险就相对降低了。

第12孕周这一周的你可能要接受第一次产前检查。

此时的子宫已经高于骨盆，可能会在体表检查中被医生摸到。

随后，医生将与你预约接下来的检查，大约一个月一次，直到第32孕周。

这一周的胎儿脑袋更圆了，眼睑也长了出来。

而且随着肌肉的迅速生长，它在子宫内的活动也明显增多。

此时的胎儿体长约6.5厘米，体重仅18克左右。

第13孕周从这一周起，你的子宫将持续不断地迅速增大。

这时的胎儿被羊水所包裹，后者除了能够缓冲来自外界的冲撞，为胎儿提供一个稳定的、温暖的生长环境之外，还能帮助胎儿自由地活动身体，转头，伸展四肢，甚至做出更大幅度的动作。

在这一周当中，医生或许能够借着超声仪器听到胎儿的心跳。

到这周结束的时候，你的早孕反应将基本消失。

【013】第14孕周与刚怀孕时相比，现在的你不大容易困倦，甚至还会觉得健康舒适，充满活力。

你可能会注意到腹部下方出现了一道暗纹（黑线），不过它会在宝贝降生后逐渐消退。

这时，你的乳头和乳晕的颜色开始加深，子宫也有一个柚子那么大了。

此时的胎儿已经长出了眉毛，脑袋上也出现了一点头发。

它的心跳能够通过超声仪器听到。

它会喝一些羊水，也能排尿。

这时的胎儿完全依靠胎盘摄取营养，体长8~9厘米。

第15孕周在这一周当中，你穿衣服时会觉得有些紧绷，所以不要再把自己往牛仔裤里塞了。

为了适应循环血量的增加和胎儿对氧气的需求，你的心脏变得更大，排血量也增加了20%。

胎儿的头发和眉毛进一步增多。

如果它有黑色头发的基因，它毛囊里的色素细胞就开始产生黑色素了。

第16孕周这时的你如果感到肚子里有东西扑腾，那么这很有可能是胎儿在活动身体。

在这一周里，由于腰围逐渐增大，你的腰渐渐地不明显了。

如果此时你还没有报名参加产前培训班，现在就是报名的好时候。

有一种产前培训课程的预备班，那里会讲有关饮食、运动、体态、情绪和健康方面的知识，你可以选择参加。

这时的胎儿已经完全发育成形，以后就是长身体和进一步成熟的事了，直到形成独立生存的能力。

在这一周当中，胎儿的体毛开始在全身生长，皮肤纹理也开始出现。

它体长约16厘米，重约135克。

第17孕周由于循环血量增多，此时的你可能会比平时更容易出汗，鼻腔也经常堵塞。

不过，这些都是怀孕期间的正常现象，产后就会恢复正常。

另外，你的阴道分泌物或许会有所增多。

在这一周当中，不断生长的胎儿已经将子宫的顶部顶到耻骨和肚脐连线的中点上方，它的体重也超过了胎盘。

此时的小家伙正在子宫里动来动去，小手摸着自己的脸和脚趾。

它或许已经能听到外界比较响亮的声音，甚至会被它吓上一跳。

【014】第18孕周如果这是你第一次怀孕，你很可能在这一周发觉肚子里有东西在动，也就是最初的胎动。

这可不是消化不良，而是胎儿在里面活动！

如果你晚上睡不好，就多加一个枕头，这样或许会舒服些。

此时的胎儿已经有20厘米长。

它开始学着活动手脚了，尤其是在傍晚到睡觉前的这一段时间里，它的活动尤为剧烈。

你会觉得它在里面蹦来蹦去，好像木头在水里晃动。

除了伸手蹬腿以外，这时候的胎儿也学会了用手抓东西和用嘴巴吮吸。

有的小家伙早在这时就喜欢上了自己的大拇指，总是吸来吸去，可是这些大拇指迷们还没有来得及降临人世呢。

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>