

<<怀孕圣经>>

图书基本信息

书名：<<怀孕圣经>>

13位ISBN编号：9787542748348

10位ISBN编号：7542748343

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：孙念怙

页数：255

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>

## <<怀孕圣经>>

### 内容概要

养育小生命是人生中的一段神圣时光。

养育小生命是世上最妙不可言的体验。

生命是一个奇迹，倘若不是养育过小生命，对此怎么会有真切的领悟呢？

小生命诞生了，世界发生了奇妙的变化，一个有你存在的世界是一个全新的世界，在初当父母的日子

里，都不能不感到自己面前突然打开了一个全新的世界。

小生命的一颦一笑都那么可爱，交流和成长的每一个新征兆都叫人那样惊喜不已。

## <<怀孕圣经>>

### 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医生，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

## &lt;&lt;怀孕圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

孕前准备篇 计划受孕，生一个聪明健康的宝宝 第一章 了解怀孕的过程 怀孕的真相 成功受孕的基本要求 影响精子质量的因素有哪些 卵子是如何产生的 了解胎宝宝的栖息地——子宫 警惕伤害子宫的行为 你知道哪些避孕方法 哪些女性不适合服用避孕药 为什么会多胞胎 什么是高龄妊娠 遗传对生育的影响 遗传的基本规律 遗传病的遗传方式与种类 患哪些遗传病的夫妻不宜生育 进行基因检测能预防遗传病儿 会遗传的容貌特征 计算一下未来宝宝的身高 宝宝能继承父母的智商吗 生活方式对生育的影响 抽烟对生育的影响 饮酒对生育的影响 病毒对生育的影响 空气污染对生育的影响 营养对生育的影响 药物对生育的影响 宠物对生育的影响 咖啡因对生育的影响 疾病对生育的影响 心脏病对怀孕的影响 高血压对怀孕的影响 肝脏疾病对怀孕的影响 肾病对怀孕的影响 糖尿病对怀孕的影响 哮喘对怀孕的影响 性病对怀孕的影响 贫血对怀孕的影响 阴道炎对怀孕的影响 子宫内膜异位症对怀孕的影响 第二章 身心调养创造最佳孕育条件 心理调养：怀孕前先调心 具备积极的生育态度 及时疏导发泄不良情绪 避开压力，快乐怀孕 你有做母亲的心理准备吗 饮食调养：为母婴健康提供有力保障 孕前积极储备营养 了解孕前饮食原则 孕前缺少微量元素应注意 孕前不宜缺钙 孕前多吃能提高生育能力的食物 补充叶酸要趁早 孕前不宜吃的食物 上班族女性的孕前饮食 运动锻炼：为孕育准备一个健康的身体 运动能提高身体素质 有氧运动是最有效的孕前运动方式 孕前养成散步的习惯

第三章 全面准备准备怀孕的到来 必不可少的孕前检查与防疫 孕前检查的主要内容 月经检查 白带异常检查 尿常规检查 妇科内分泌检查 乳房检查 血常规检查 肝功能检查 病毒检查TRCH 口腔检查 做好孕前防疫 孕前应做的优生筛查 不要和宠物再腻在一起 自己作一个健康评估 选择最佳的怀孕时间 适宜怀孕的季节 注意怀孕的月份 婚后半年再怀孕 流产、早产后不宜急于怀孕 选择最佳受孕时刻 不要在身体疲劳时受孕 营造舒适安全的生活环境 掌握成功受孕的技巧 学会推算排卵期 观察子宫黏液 观察宫颈法 记录基础体温 选择适宜受孕的环境 注意掌握性交的频率妊娠篇 十月怀胎，新生命的奇妙旅行 第一章 认识怀孕中的自己及胎宝宝 十月怀胎自身变化和胎宝宝发育状况 孕1月：迎接我的幸“孕”儿(0~4周) 孕2月：不安中的等待(5~8周) 孕3月：谨慎加小心(9~12周) 孕4月：踏上征程(13~16周) 孕5月：第一次的胎动(17~20周) 孕6月：爱的互动(21~24周) 孕7月：大肚皮的快乐(25~28周) 孕8月：快乐的沟通(29~32周) 孕9月：甜蜜的期待(33~36周) 孕10月：痛并快乐着(37~40周) 胎宝宝在子宫内的生活 一颗小豆子 真正的胎宝宝 胎宝宝在子宫内的运动 胎宝宝在子宫内的触觉 胎宝宝在子宫里的呼吸 胎宝宝可以看见光了 胎宝宝听见声音了 胎宝宝的嗅觉 胎宝宝会撒尿 胎宝宝会发脾气 胎宝宝会记忆 胎宝宝的心灵感受 胎宝宝的守护神 第二章 孕期自我保健 准妈妈体检手册 选择一家合适的医院 产前常规的化验检查 怀孕1~3个月体检备忘录 怀孕4~6个月体检备忘录 怀孕7~9个月体检备忘录 产前特殊检查 检查羊水细胞的方法 胎宝宝成熟度的检查 胎宝宝的绒毛细胞检查 唐氏儿筛查 办理《母子健康档案》 孕期日常保健和护理 准妈妈要注意牙齿保健 准妈妈的皮肤如何保养 慎用化妆品 孕早期的服饰 怀孕后头晕眼花正常吗 准妈妈的睡眠很重要 孕二月要重视 准妈妈开车要当心 孕期出游做好安全准备 上班族准妈妈须知 缓解孕期疲劳 哪些药物易致胎儿畸形 X射线照射易致胎儿畸形 远离噪声 孕期疫苗接种 关于黄体酮保胎 有哪些致畸的病毒感染 如何克服早孕反应 准妈妈服饰选择要得当 准妈妈洗澡有讲究 准妈妈如何劳动 孕妇缺少日照影响宝宝智力发育 孕妇睡觉的正确姿势 准妈妈如何应对酷暑 适合准妈妈的运动方式 乳房胀痛的护理 准妈妈使用电风扇、空调要得当 注意脚的保健 角膜水肿是病吗 孕妇喝水学问大 预防妊娠纹 孕妇停止工作的最佳时间 准妈妈需警惕的疼痛

<<怀孕圣经>>

如何数胎动      胎动异常及对策      胎动频繁的5个时间      孕期宜为母乳喂养做准备  
 准妈妈的面部按摩      安全孕瑜伽, 准妈妈的额外需求      教准妈妈几式孕瑜伽      孕期宜  
 多散步      准妈妈也可以游泳      准爸爸要做好后勤工作      准爸爸按摩有利准妈妈身心健康  
 准爸爸如何帮妻子储备营养      积极关心妻子的妊娠反应      认真对待异常心理状况  
 抚慰妻子的不安和紧张      帮妻子洗脚、剪趾甲      小心搀扶妻子      帮妻子翻身      孕期  
 常见病症及处理办法      感冒      妊娠呕吐      霉菌性阴道炎      腹泻      便秘      下  
 肢静脉曲张      牙龈炎      妊娠高血压      水肿      贫血      妊娠期糖尿病      准妈妈  
 要警惕宫外孕      注意腹痛信号      警惕阴道流血      不要使用利尿剂      双胞胎妊娠  
 关注子宫增大速度      葡萄胎      前置胎盘      第三章 孕期健康饮食方案      孕妈妈18种能量补给  
 单      能量      蛋白质      脂肪      维生素A      维生素B1      维生素B2      维生  
 素Be      维生素B12      叶酸      维生素C      维生素D      维生素E      钙      铁  
 锌      碘      铜      碳水化合物      十月怀胎同步营养方案      准妈妈孕一月饮食指导  
 准妈妈孕二月饮食指导      准妈妈孕三月饮食指导      准妈妈孕四月饮食指导      准妈  
 妈孕五月饮食指导      准妈妈孕六月饮食指导      准妈妈孕七月饮食指导      准妈妈孕八月饮  
 食指导      准妈妈孕九月饮食指导      准妈妈孕十月饮食指导      孕期饮食宜忌      孕妇吃鱼  
 好处多      孕妇要适量吃豆类食品      孕妇要适量多吃嫩玉米      孕妇要多喝牛奶      怀孕  
 应多吃香蕉      孕妇不宜偏食      孕妇饮食不宜饥饱不一      孕妇进食不宜狼吞虎咽      孕  
 妇不宜吃放置过久的土豆      .....      第四章 孕期胎教全程指导分娩篇 轻松迎接小天使的来临      第  
 一章 提前为分娩做准备      第二章 临产与分娩经历产后育儿篇 做个健康自信的新妈妈      第一章 悉心照  
 米新生儿      第二章 产后恢复与自我保健

## &lt;&lt;怀孕圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：在怀孕的早期最好不要做运动，因为这时胚胎在子宫里还没有牢固地“安营扎寨”，运动失当很可能导致流产。

在怀孕的晚期也不适宜做运动，因为这时胎宝宝已经长得很大了，运动有可能导致早产。

准妈妈适宜的运动时间段是在怀孕第4个月开始，在怀孕的第7个月结束。

适合准妈妈的运动有以下内容：散步散步可以帮助肠胃消化食物，促进血液循环，从而为胎宝宝提供充足的养分。

在妊娠末期，散步可以帮助胎宝宝下降入盆，松弛骨盆韧带，为分娩做准备。

在临产前散步，可以促使胎头由枕后位或枕横位旋转成枕前位，使分娩更顺利，加快产程进展。

孕妇体操孕妇体操可以让准妈妈进行有目的、有计划地锻炼，有利于分娩和产后的身体恢复。

但体操的内容需要由专业人员进行指导，每次锻炼所持续的时间要以准妈妈不感到吃力为限。

游泳游泳可以很好地锻炼、协调全身大部分肌肉，增进准妈妈的耐力。

准妈妈在孕中期游泳相对安全，由于浮力的作用，游泳过程中很少有肌肉和关节扭伤的现象发生，但要注意水温不宜过低，否则容易使准妈妈发生肌肉痉挛。

简易运动日常工作和生活中，准妈妈还可以做一些简易运动。

比如，在妊娠期仍继续工作的准妈妈，坐在办公桌前或在汽车上可以进行脚踝关节的简易运动；在家看书或看电视时，要每15分钟起来活动一下；早晚刷牙时，准妈妈可以一边刷牙，一边弯曲两膝再伸直，以锻炼腹肌。

## <<怀孕圣经>>

### 编辑推荐

《怀孕圣经(畅销升级版)(超值典藏)》：生命之花如期绽放、自信从容享受快乐妈妈的旅程、给宝宝最好的开始，用爱见证宝宝成长的每个足迹。

<<怀孕圣经>>

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>