

<<孕期保健40周>>

图书基本信息

书名：<<孕期保健40周>>

13位ISBN编号：9787802023673

10位ISBN编号：780202367X

出版时间：2007-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张凡

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>

<<孕期保健40周>>

内容概要

本书以全彩印图文并茂方式详细记述整个怀孕过程可能经历的各种生理变化，以及每一周胎儿在子宫中的发育情况并详细介绍应该掌握的相关知识。

孕育健康的宝宝需要周详、妥当的计划。

本书以科学的角度，感性的笔触，辅以胎儿在子宫内发育状况的照片，让你不但可以获得实用知识，还能分享胎儿奇妙而动人的成长。

步上美好的孕育健康宝宝之路，从这里开始.....

<<孕期保健40周>>

书籍目录

第一篇 孕前优生优育知识 孕育最聪颖健康的孩子 多大年龄生育最好 什么季节受孕好 受孕时间把握 最佳受孕时间 孕前心理准备 受孕生理准备 孕前准备 最佳的怀孕环境 不宜怀孕和生育情况 优生环境和遗传咨询 影响孩子智力的因素 血型与优生 准爸爸须知 大龄孕育 决定胎儿性别的因素 孕育前须治愈的疾病 不宜怀孕的情况 什么是多胎妊娠 夫妻饮酒对怀孕的影响 吸烟影响正常怀孕 孕前忌服用的药物 孕前1~3个月调整 孕前口腔病检查 健康孕育 不孕与不育 女性不孕症 男性不育症 不孕不育预防 影响生育能力的行为习惯 导致男性不育的药物 女性流产与不孕 人工流产后的怀孕 剖宫产后再怀孕 生育过畸形儿再孕 不宜生育男孩的情况 男科生殖疾病与不育 性生活与不孕不育 女性久坐易导致不孕 第二篇 妊娠早期保健(1-12周) 妊娠第1周 妊娠第2周 妊娠第3周 妊娠第4周 妊娠第一月概要 妊娠第5周 妊娠第6周 妊娠第7周 妊娠第8周 妊娠第二月概要 妊娠第9周 妊娠第10周 妊娠第11周 妊娠第12周 妊娠第三月概要 第三篇 妊娠中期保健(13-28周) 妊娠第13周 妊娠第14周 妊娠第15周 妊娠第16周 妊娠第四月概要 妊娠第17周 妊娠第18周 妊娠第19周 妊娠第20周 妊娠第五月概要 妊娠第21周 妊娠第22周 妊娠第23周 妊娠第24周 妊娠第六月概要 妊娠第25周 妊娠第26周 妊娠第27周 妊娠第28周 妊娠第七月概要 第四篇 妊娠晚期保健(29-40周) 妊娠第29周 妊娠第30周 妊娠第31周 妊娠第32周 妊娠第八月概要 妊娠第33周 妊娠第34周 妊娠第35周 妊娠第36周 妊娠第九月概要 妊娠第37周 妊娠第38周 妊娠第39周 妊娠第40周 妊娠第十月概要 第五篇 临产胸中有数 临产前准备 产前检查 临产症候 入院时机 入院后体检 顺产 产力和产道 分娩三产程 引产 无痛产程 无痛分娩 水中分娩 急产 难产 剖宫产 大龄孕妈妈的分娩附录 附表1 基础体温自测记录表 附表2 妊娠月记录表 附表3 胎儿生长发育情况表 附表4 孕期体重增加表 附表5 父母血型与子女遗传关系 附表6 为宝宝准备的物品

章节摘录

插图：现代社会，生活节奏快，组成家庭后的年轻夫妻往往会忙于工作和事业，顾不上要孩子；由于婚育观念的变化，都市中“二人世界”、“丁克族”家庭屡见不鲜；即使有孕育需求，众多的城市家庭普遍晚育。

值得关注的是晚育并非适于优生。

应当选择什么年龄生孩子才更好呢？

按照传统观念，人们只是强调女性怀孕期间的身心健康。

近年来，随着人们生活质量的提高，相应生殖健康观念的更新，对优生优育的研究拓展，医学研究与健康新观念普遍认为要维持整个孕期的健康，就应当不仅仅限于怀孕期间的10个月。

世界卫生组织抽检报告结果表明，即使在孕妈妈各种检查、诊断结果全部正常的情况下，仍有2%的胎儿出生后会出现某些方面的异常。

因此，对于准备怀孕的女性来说，如何在怀孕前做到优生怀孕，实在是关乎到众多家庭幸福的大事。

完整的怀孕期限，应该不只10个月，其中应当包括至少3个月的怀孕准备期。

夫妻双方在这个准备期内，把自己的身心健康调整到最佳状态，这样，对于保证健康顺利的孕程，孕育一个健康的宝宝来说，绝对助益良多。

(1) 女性最佳生育期：一般说来，女性以24~25岁为生育旺盛之颠。

优生学家认为，最佳的受孕年龄女性为25~30岁。

因为这个年龄段的女性身体已经发育成熟，体质最为健壮，精力最旺盛，卵巢功能最活跃，排出的卵子质量最高，这时受孕做母亲，会获得最佳胚胎。

而且，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸形胎、痴呆儿的发生率最低，分娩也会最顺利。

<<孕期保健40周>>

编辑推荐

《孕期保健40周》：起居与锻炼，孕妇易疲劳，因此起居应有规律，每天睡眠应保持8 - 9小时。

要适当锻炼，以利于胎儿发育和顺利分娩。

包含与营养，孕妇应保证均衡营养，因此饮食应多样化，不可偏食，应以清淡和易消化的食物为主。

保持愉快情绪，孕期情绪不稳极易影响准妈妈和胎儿的健康，因此孕妈妈必须有一个良好的心态来应对这“漫长”的十个月。

预防疾病，孕期疾病预防非常重要，因此对于感染、中毒、辐射、意外伤害等要特别小心，以确保母子平安。

爱心承诺，我们是一支热爱孩子的团队，我们的专家来自首都权威的医疗及研究机构，正致力于一项崇高而神圣的事业；呈现在您面前的不仅仅是一本图书，您将得到专记一对一的个性化服务；当您在孕育的养育宝宝的过程中有佬困惑和疑问，请拨打我们的专家免费咨询热线。

<<孕期保健40周>>

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>