第一图书网, tushu007.com

<<40周完美孕产全书>>

图书基本信息

书名：<<40周完美孕产全书>>

13位ISBN编号：9787229001919

10位ISBN编号：7229001919

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版社

作者：盖铭英 编

页数：255

字数：360000

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

内容概要

妊娠期——女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，无论对即将出世的婴儿，还是憧憬未来的孕妇，都是至关重要的时期。
当得知自己身体内有一个小生命开始孕育时，除了有一种激动和骄傲之外，还带着几分恐慌与不安，对十个月的妊娠生活感到疑惑，担心可能发生什么麻烦和意外，更为将来临盆时能否顺利分娩而担忧。
本书将从妊娠知识、胎儿发育、饮食保健、胎教方法、医疗预防等方面，帮您解决等待过程中的困惑，教准父母们做足功课，轻松孕育一个聪明、漂亮、健康的宝宝。
书中避免了枯燥的理论，偏重于使用和指导，介绍了孕前、孕期、分娩及产后知识，对怀孕前的准备与禁忌、如何判断自己怀孕、怀孕期间的保健和营养、孕期胎教、分娩前后孕产妇所应该注意的事项和可能出现的问题，以及产后恢复与保养等方面进行剖析。
本书以科学的视角、通俗的语言告诉您孕产全程不知道的、想知道的和应该知道的一切，并伴随您共同感受孕妈妈的身体变化和胎宝宝的每日成长，解答孕妈妈遇到的各种疑惑，提供合理的营养食谱，并提醒准爸爸全面完成爱妻的孕期辅助工作，悉心呵护爱妻妊娠的每一天。
除此之外，文中还配有幽默活泼的插图、特别提醒和准爸爸须知，让您轻松快乐阅读；由营养师特别推荐的食谱，将帮助您保证孕期全面营养，保证孕妈妈和胎宝宝在妊娠中的每一天都能得到全方位的呵护。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

盖铭英，1963年毕业于北京医学院医疗系同年进入北京协和医院妇产科、先后任住院医师主治医师副教授教授至今仍工作在临床第一线。
1982年以前从事妇科与产科专业。
1982年于美国纽约哥伦比亚医疗中心进修围产医学后专门从事围产医学工作。
在40余年的妇产科临床与教学工作中积累

书籍目录

Part 1　迎接一个健康宝宝，你做好准备了吗？
　计划怀孕的爸爸妈妈须知的18件事　　你有做母亲的心理准备吗　　什么年龄的父母生的孩子最佳　　选择什么季节怀孕最理想　　优生与受孕时机有关吗　　怀孕的最佳时刻　　生物节律可助优生吗　　告诉你生男生女的奥秘　　影响精子质量的因素主要有哪些　　孕妈妈的体质决定优生　　最佳怀孕情绪是怎样的　　怀孕前使用哪些药物会影响优生　　孕前应做的优生筛查　　不要和宠物再腻在一起　　避免在入住新装修的房子后怀孕　　使用家用电器会影响优生吗　　电磁波对胎儿究竟有什么影响　　怎样减少农药对优生优育的危害　　孕前需要做的全身健康检查　这个时期怀孕可以吗　　婚后不宜立即怀孕　　口服避孕药会影响优生吗　　停服避孕药后多久再怀孕比较合适　　避孕期间怀了孕好不好　　自然流产和人工流产后不应立即怀孕　　不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕　　压力过大时不宜怀孕　意外怀孕我该怎么办　　怎样知道自己怀孕了　　怀孕早期的症状有哪些　　快去医院做检查　　哪些药物容易引起流产　　婚后第一胎不宜人工流产　　终止妊娠的方法　　流产后的注意事项　　流产后饮食调养　高龄孕妈妈安全孕产须知　　什么是高龄产妇　为什么高龄产妇容易生痴呆儿和畸形儿　　高龄优孕的干扰因素　　高龄产妇孕前应做哪些准备　高龄妇女怀孕前注意事项Part 2　孕前营养与调养——优生优育的关键Part 3　孕早期——在欣喜中小心翼翼Part 4　孕中期——与宝宝互动的日子Part 5　孕晚期——用快乐的心满怀期待Part 6　分娩——幸福的痛楚Part 7　产后营养保健——妈妈与宝的健康保障

章节摘录

生物节律可助优生吗生物节律（也就是平常说的生物钟）是指生物体伴随着时间的变化而作周期变化的规律。
每个人从出生到生命的终结，每个月都存在着生物节律的高潮期和低潮期。
如果健康的男女双方在生物节律的高潮期受孕，就能生出一个身体健康、智力超群的孩子，如果一方在高潮期而另一方在低潮期，出生的孩子先天素质和智力就一般，如果双方生物节律都运行到低潮期时性交并怀孕，则生出的孩子就可能会体力和智力较差。
我们在生活中就常常看到，尽管父母都聪明伶俐，但其结晶却痴愚鲁钝；反之，“ 中人之资 ”的夫妻却生了个出类拔萃的孩子。
告诉你生男生女的奥秘有些父母希望能够自己控制生男生女。
常常有人询问生男生女有没有诀窍？
但在医学上并没有成熟的结论。
生男生女是由精子决定。
人体有23对染色体，22对为常染色体．1对为性染色体，人的性别就是由这一对性染色体决定的。
男性的一对性染色体为X和Y两种染色体，女性的一对为XX染色体。
当男性的X染色体受精后发育为女胎，Y染色体受精后发育为男胎。
在它们生成时比例为1:1，故男女性胎儿比例的自然几率也应是1：1。
但是由于带X和Y染色体的精子的活力和耐力有明显不同，对外界因素的承受力和生存时间也不相同，所以在不同情况下，两种精于的受精能力是不相同的。
所以目前还不能按人们的愿望随心所欲地控制胎儿性别。

编辑推荐

《40周完美孕产全书》北京协和医院妇产科专家盖铭英权威指导坐着看，躺着读。
轻松了解怀孕知识；解答孕产常识疑问；推荐全程营养食谱；指导产后科学护理；一本书呵护您和宝宝的整个孕程；盖铭英教授总结40余年临床经验全面解答：孕前女性和男性饮食、身体、心理全方位调养方案；高龄孕妈妈安全孕产忠告；孕期每周营养与保健方案；准爸爸行为与呵护指导；安全分娩全程指导；产后恢复饮食与保健方案；新手妈妈喂哺指导；享受美丽的40周完美孕程；享受专业的40周贴心护理；享受快乐的40周产前期待。

第一图书网, tushu007.com

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