

<<孕产40周同步指导实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕产40周同步指导实用宝典>>

13位ISBN编号：9787501966516

10位ISBN编号：7501966516

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李月英

页数：276

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>

<<孕产40周同步指导实用宝典>>

内容概要

本书为彩色图文速查本，以科学的视角、活泼的形式告诉准妈妈每一周里胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化，介绍了孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，对孕期营养及保健、孕产期运动、产后保健给予科学指导，使准妈妈可以根据自己的情况进行对照查看，伴随孕程的整个过程。

<<孕产40周同步指导实用宝典>>

书籍目录

Part1 “宝贝计划”现在进行时 优生，从择偶开始 在人生最佳时期孕育宝宝 有备而孕，赐我一个可爱的宝贝 适度调理，体质大升级 造人计划需要健康前提 造就健康宝贝，远离遗传病 生男生女自己能掌控吗 有趣的遗传密码 谨慎用药确保胎儿质量 女性的孕前计划 准爸爸也要做好孕前准备 至关重要的孕前体检Part2 孕1月生活指南（1-4周） 第1周 充分准备待“好孕” 胎儿的成长发育 准备受孕的女性 怀孕：迎接来自永恒的天使 卵子的生成 精子的生成 此一生，与谁初见 做好身体准备，孕育健康胎儿 适度锻炼提高身体素质 保证充分均衡的营养 保持健康心态 留意你的好日子 认识排卵期 推算月经周期 测量基础体温 用排卵预测试纸测试 观察宫颈黏液 第2周 祈祷，期待中的生命 胎儿的成长发育 准备受孕的女性 如何增加受孕机会 心情愉快 维持适当的体重 减少颠簸 碱性溶液灌洗阴道 讲究同房体位 好时好孕别错过 好月份——7-8月 好日子——排卵日当天及前后5天 好时刻——晚21-22点Part3 孕2月生活指南（5-8周）Part4 孕3月生活指南（9-12周）Part5 孕4月生活指南（13-16周）Part6 孕5月生活指南（17-20周）Part7 孕6月生活指南（21-24周）Part8 孕7月生活指南（25-28周）Part9 孕8月生活指南（29-32周）Part10 孕9月生活指南（33-36周）Part11 孕10月生活指南（37-40周）

<<孕产40周同步指导实用宝典>>

章节摘录

插图：Part 1 “宝贝计划”现在进行时优生，从择偶开始随着社会的发展、人们认识的提高，对配偶的选择已经不仅仅局限于容貌人品，而是更加看中一个人的内在素质、能力等其他因素，因为择偶不仅是个人的问题，还关系到后代的素质。

如果能从优生学的角度，科学地选择，对后代的智能、体格会更加有利。

应该考虑以下几方面。

家族史父母双方一方有遗传病的，他们的子女患遗传病的几率高，而且会继续按照遗传病规律一代一代延续下去。

据调查发现，智力低下、痴呆、白痴和精神病这四种遗传病中，如果父母都患病，子女发病率高达73%，一方患病者子女发病率为39%，父母均没有病的子女发病率只有0.25%。

有的人表面上虽然和正常人一样，却带有致病基因，可以遗传到下一代。

因此，在选择配偶时，如果对方已经表现出某种遗传病的症状，或其家族有遗传病史，就要慎之又慎了。

扩大择偶范围优生学认为：血缘关系越远的婚配，他们之间相同的基因就越少，其后代患遗传病的可能性也越小。

取长补短人的智慧和能力与遗传有关，因此选择配偶最好在智力和能力方面的差项中以不相同为好。

比如一位女性的文学水平较高，语言表达能力强，就可选择一个逻辑思维和分析能力较强的伴侣。

因为孩子的特点来自父母的遗传和教育，他可以获得父母各自的优秀基因，在胎儿期及出生后，父母还可以利用各自所长对孩子进行教育，这样更有利于孩子的发展。

此外我们每个人的外表特征也不相同，各自都存在某些不足，选择对象时要加以考虑，如身材矮的可以选择身材高大的，瘦的可以选择胖的。

二者互补，使后代发育较为均衡。

<<孕产40周同步指导实用宝典>>

编辑推荐

《孕产40周同步指导实用宝典》由中国轻工业出版社出版。

对孕期的动态关注——提供孕期每周的全面参考数据，每一周不同的孕期生活指导——最有价值的指导性意见，最科学的保健方案——从容、安全、快乐度过孕期的每一天，10个月的全面关照——囊括营养、保健、疾病防治、科学胎教的方方面面，内容翔实、科学性强、通俗易懂。

孕妈妈应该知道的数字 ● 胎儿在母体内生长的时间，40周，即280天。

- 预产期计算方法：末次月经首日加7，月份加9（或减3）。

- 妊娠反应出现时间：停经40天左右。

- 妊娠反应消失时间：妊娠第12周左右。

- 首次产前检查时间，停经后3个月左右。

- 自觉胎动时间妊娠第16-20周。

- 胎动正常次数：每12小时30-40次，不应低于15次，早、中、晚各测1小时，将测得的胎动次数相加乘以4。

- 早产发生时间：妊娠第28-37周内。

- 胎心音正常次数：每分钟120-160次。

- 过期妊娠：超过预产期14天。

- 临产标志：见红、阴道流液、腹痛，每隔5-6分钟子宫收缩1次，每次持续30秒以上。

- 产程时间：初产妇12-16小时，经产妇6-8小时。

服前、服期、分娩全方位的优生规划，全程跟踪式的服育指南。

<<孕产40周同步指导实用宝典>>

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>