

<<怀孕·分娩·育儿实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<怀孕·分娩·育儿实用宝典>>

13位ISBN编号：9787501970339

10位ISBN编号：7501970335

出版时间：2009-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：龙燕

页数：639

字数：800000

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

本套丛书的人性化细节 细节1：昂贵的轻型纸使图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ 我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比用普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3-1/2$ ，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

细节2：专为妊娠，育儿女性科学设置的字体字号 我们所使用的字体、字号和行距设置专门考虑到孕妇和产妇的视神经容易疲劳、酸痛等生理特点，每页设计的字数使您可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

细节3：纸张的原色调更有利于在阅读时保护眼睛 国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

细节4：柔软舒适的手感 轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

细节5：绿色环保，为了宝宝，为了地球 轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出来的有害人体的化学因子也会大幅减少。

从环保与健康角度考虑，我们更愿意采 细节6：用轻型纸。

经过无数次的讨论，走访了多家妇产医院，精心筛选知识点，耐心尝试各种语言风格，合理构架提纲体例，推陈出新的版式和封面设计，乃至模特的挑选.....

作者简介

龙燕，中国医学科学院医学博士，中国协和医科大学医学博士，北京协和医院妇产科专家。

毕业于南京医科大学临床医学系。
毕业后从事妇产科临床工作12年，任主任医师6年，多次于手术台上成功抢救危重母婴，擅长对孕妇的心理辅导，具备丰富的临床经验。

<<怀孕·分娩·育儿实用宝典>>

书籍目录

孕前篇：准备好当妈妈了吗 第一章 准备要个孩子吧 一 关于准妈妈的身体 二 了解准爸爸 三 精子和卵子是怎样产生的 四 怎样保护精子 五 怎样受精 六 怀孕的最佳年龄 七 如何选择最佳受孕时间 八 最佳受孕季节 九 婚前体检很重要 十 哪些疾病患者不宜怀孕 十一 婚后不宜马上怀孕 十二 长期服用药物者不要急于怀孕 十三 孕前要戒烟、戒酒 十四 心情愉悦容易受孕 十五 准备怀孕就要多补充叶酸 十六 孕前营养很重要 十七 生产费用早预算 第二章 如何生个优质的宝宝 一 优生的意义 二 怎样才能优生 三 预防性优生 四 羊水检查与优生 五 影响精子质量的10大因素 六 优生禁忌 七 宝宝长大会像谁 八 血型遗传 九 遗传母亲的相关疾病 十 维生素与优生 十一 父母身高影响子女高矮 第三章 遗传病与优生 一 生男生女与避免遗传病 二 性别是由精子决定的 三 阴道、子宫内酸碱性与生男生女 四 性高潮与生男孩有关 五 排卵日与生男生女 六 如何知道排卵日——持续测量基础体温 七 排卵期分泌物会增加 八 计划日以外要避孕 九 想要女孩时的性交体位 十 想要男孩时的性交体位 十一 想生男孩多吃天然钙 第四章 不孕不育之说 一 男性不育的原因 二 女性不育的原因 三 不孕不育的其他原因 四 女性不育的治疗 五 男性不育的治疗 六 不育男性的生活注意事项 七 什么是人工受精 八 人工受精助你“早生贵子” 九 试管婴儿怀孕篇 第一章 我有喜了 一 怀孕的早期征兆 二 到医院检查是否怀孕 三 如何推测预产期 四 怎样把怀孕的喜讯告诉别人 第二章 十月怀胎 一 欣喜在1月（怀孕第1周～第4周） 二 不安在2月（怀孕第5周～第8周） 三 难关在3月（怀孕第9周～第12周） 四 欣慰在4月（怀孕第13周～第16N） 五 呵护在5月（怀孕第17周～第20周） 六 多病在6月（怀孕第21周～第24周） 七 准备在7月（怀孕第25周～第28周） 八 巩固在8月（怀孕第29周～第32周） 九 忍耐在9月（怀孕第33周～第36周） 十 成功在10月（怀孕第37周～第40周） 第三章 孕期生活宜忌 一 准妈妈要忌酒 二 准妈妈不要接触农药 三 准妈妈应该回避的工作环境 四 准妈妈要远离噪音和放射线 五 准妈妈最好不要用电热毯 六 准妈妈忌打麻将 七 准妈妈不正确的坐、立、行 八 准妈妈不宜使用的交通工具 九 准妈妈不要盲目安胎 十 准妈妈养宠物宜忌 十一 准妈妈室内最好不要放花草 十二 准妈妈睡姿要合理 十三 准妈妈最好不要染发、烫发 十四 准妈妈受热可能导致胎儿畸形 十五 准妈妈不宜接受免疫接种 十六 准妈妈不要戴隐形眼镜 十七 准妈妈要少用电吹风。 十八 孕期禁用的药物 第四章 孕期饮食 一 孕期需要的11种营养物质 二 怀孕早期的营养指导 三 怀孕中期的营养指导 四 怀孕晚期的营养指导 五 对准妈妈身体最有益的10种食物 六 准妈妈营养食谱大全 七 准妈妈吃酸有讲究 八 准妈妈的饮食禁忌 九 哪些食物中含有准妈妈需要的营养素 第五章 孕期常见不适症状及处理方法 一 孕吐 二 疲劳 三 唾液分泌过多 四 头晕和昏厥 五 痔疮 六 子宫圆韧带疼 七 压力性尿失禁 八 烧心 九 呼吸急促 十 失眠 十一 背痛 十二 便秘 十三 水肿 十四 静脉曲张 十五 小腿抽筋 第六章 胎教与养胎 一 什么是胎教 二 十月怀胎与胎教 三 妈妈运动，胎宝宝也运动——运动胎教 四 胎宝宝喜欢妈妈抚摸——抚摸胎教 五 胎宝宝喜欢听音乐——音乐胎教 六 和你的胎宝宝多说话吧——语言胎教 七 优化胎宝宝生活的内外环境——环境胎教 八 做胎宝宝快乐的使者——情绪胎教 第七章 孕期运动 一 快乐地做孕期运动 二 孕妇运动原则 三 孕期散步 四 孕妇瑜伽 五 孕期瑜伽伸展和强健练习 六 游泳 七 骑自行车 第八章 孕妇的自我保健 第九章 胎宝宝在妈妈子宫里的生活 第十章 需注意的异常妊娠现象 第十一章 孕期的“性”福生活 第十二章 准妈妈体检手册 第十三章 高龄产妇须知 第十四章 孕期准妈妈的身体变化 第十五章 准妈妈爱自己 第十六章 产前准备及购物指南 第十七章 宝宝取名有学问 分娩篇：幸福分娩进行时 第一章 分娩准备 第二章 分娩须知 第三章 分娩进行中 第四章 多种分娩方式 第五章 7大异常分娩情况 产后康复篇：做个美丽的妈妈 第一章 产后的护理与保健 第二章 产后营养 第三章 产后身体恢复 第四章 产妇常见问题 第五章 产后性事 新生儿养育篇：呵护我们的宝

宝 第一章 认识你的宝宝吧 第二章 新生儿身体常见问题及治疗 第三章 新生宝宝的喂养大法 第四章 怎么照顾好新生儿宝宝 宝宝养育篇 第一章 养育1月宝宝 第二章 养育2月宝宝 第三章 养育3月宝宝 第四章 养育4月宝宝 第五章 养育5月宝宝 第六章 养育6月宝宝 第七章 养育7月宝宝 第八章 养育8月宝宝 第九章 养育9月宝宝 第十章 养育10月宝宝 第十一章 养育11月宝宝 第十二章 养育12月宝宝 第十三章 哺乳期妈妈的注意事项 第十四章 宝宝生病、受伤时的紧急处理 准爸爸篇：准爸爸98节课

章节摘录

孕前篇：准备好当妈妈了吗 第一章 准备要个孩子吧 三 精子和卵子是怎样产生的
人体是由数以百万亿计的细胞构成的。

这些细胞可分为两类：一类是构成心、肝、肺、肌肉、骨骼等人体器官的“体细胞”；另一类是承担着繁衍后代责任的“性细胞”，性细胞又叫生殖细胞。

精子是在睾丸的几百万条精曲小管内产生的。

精曲小管生精上皮的精原细胞，经过多次分裂，最后成熟为精子。

成年人睾丸重约10-20克，而平均每克睾丸组织每天可产生约1千万个精子。

一般到40岁后，生精能力逐渐减弱，但60-70岁甚至个别90岁的老人还具有生精能力。

卵子是由卵巢生卵上皮的原始卵母细胞发育成熟而成。

原始卵母细胞和它周围的一层颗粒细胞构成一个原始卵泡，胎儿巢内的原始卵泡多达200万个。

出生后部分卵泡退化，到青春期时只剩下约30万个。

卵巢的生卵作用是不连续的。

女性进入青春期发育后，每一个规则的月经周期会排出1个成熟卵子，直到绝经期，一位女性一生约排出400-500个卵子。

虽然近年出现了初潮提前、绝经延迟、女性的生育年龄增宽的现象，但80%的女性会在44-54岁之间绝经，超过55岁的人则不多。

.....

编辑推荐

《怀孕·分娩·育儿实用宝典》讲述了盘点孕期能做和不能做的事，解决孕期所遇到的各种不适，指导新手爸妈养护新生宝宝，帮助产后妈妈重塑迷人风采。

从现在开始，让我们一起踏上幸福的孕育旅程吧！

由北京协和医院妇立科专家携专业团队权威奉献，提供海量图文资讯，超实用至臻精品，携手专家团队联合打造。

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>