

<<怀孕40周圣典>>

图书基本信息

书名：<<怀孕40周圣典>>

13位ISBN编号：9787506473996

10位ISBN编号：7506473992

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织

作者：菲利普·凯

页数：256

译者：赵洪涛

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40周圣典>>

前言

序言 怀孕是件神奇而又让你兴奋无比的事情。

你的身体渐渐开始变化，而胎儿也在里面一点点长大，让你意识到自己很快就要成为妈妈了。这个时候你会有许多问题，不仅仅是关于自己的身体和腹内的胎儿，还包括未来的规划以及有了胎儿后的生活。

当我怀孕时，一有阵痛或先兆，我就赶紧跑去翻看医疗手册，以至于我的丈夫开始威胁我：再这样就把医疗手册没收掉！

我的体会是，要想充分享受孕期的快乐，并为分娩做好准备，同时在成为父母之后能够面对未知的挑战，感受其中的乐趣，首先需要自己有一个明确的思路。

这也能够让你为自己和孩子做出更明智的选择。

有些准妈妈就如同我之前一样，总是急于弄清楚所有可能存在的问题，可是许多人也发现，过多的信息也会给自己带来无限的烦恼。

所以大多数的准妈妈都选择了折中的路线，就是尽可能多地去了解能够解决自己实际问题、消除实际烦恼的信息，从中找到一个最佳方案，从而让自己变得更轻松。

每一次怀孕、每一个人怀孕都不相同，都会遇到不同的问题，所以不论这是你第一次怀孕还是第二次、第三次、第四次甚至更多，我希望你都能从这本书中找到答案。

当然，如果你有什么疑问和困惑，一定要及时与医生和护理人员沟通。

这本书将在整个孕期中给予你指导，并以周为单位详细介绍你和你的胎儿每日都在发生的变化。到目前为止，胎儿每一次发育变化的精确时间仍没有定论，所以你在此书中看到的一些发育过程的统计时间可能与其他书中描述的不同。

此外，书中对胎儿的生长变化都以周为单位来划分，但实际中这些变化有时是难以察觉或非常突然的。

书中还会详细阐述某种孕期症状，比如晨吐或消化不良等等，并提出能够缓解和消除症状的建议或方法。

当然也要注意一点，对于每一个准妈妈来说，书中提及到的任何一种症状和反应，在实际情况中都没有绝对的时间表，且因人而异，也许有些症状和反应会过早地在你身上出现，也有可能稍晚一些。

本书针对的是正常情况下孕期中出现的一些较为普遍的症状和问题。

虽然大多数人在孕期状态都很好，不会出现什么特殊问题，但如果你遇到了较为特殊的情况，一定要与医生沟通，他们会针对你的情况进行详细的商讨和研究。

书中还专门有一个章节是关于生活的，一般包括饮食、运动和性生活，这些都是女人怀孕后非常关心的内容。

有几“周”里还提到了瑜伽动作，主要介绍呼吸技巧及一些简单的瑜伽动作，在孕期做这些动作是很安全的，并能够让你的身体变得更强壮、更柔软、更灵活，甚至可以帮助你缓解背痛！

你在孕期会经历许多次产前的身体检查和常规测试，对于这些，书中都会在相应的“时间”进行详细介绍和描述。

大家都比较关心和感兴趣的话题及实际中遇到的一些小问题，比如该给宝宝买些什么等等，诸如此类内容，书中也有详细的阐述。

书中关于“分娩”的这一章节，更是详细列举了所有可供准妈妈选择的方案以及每个方案的详细过程。

最后，本书还专门有一个章节是关于产后头六周的，也叫“产后期”。

全书从头至尾专门有一部分内容是针对准爸爸的，也叫“给所有的准爸爸们”，请仔细阅读，这会让他们置身孕期之中，并感受自己变成父亲的过程。

书中还列出了整个孕期中所有常规性检查等产前护理时间表，以供参考。

虽然我想在书中用非常通俗的语言来解读复杂的怀孕过程，但不可避免地还是引用了很多医学术语。

<<怀孕40周圣典>>

可能你以前从医生和助产士那里也听说过一些专业术语，当然这样你就更清楚书中阐述的内容了！有些术语读起来很生硬，比如胚胎、胎儿等，但你只需要把这些一概理解为胎儿就可以了。

另外你还需要了解一个概念，就是“孕期”。

孕期通常分为三个阶段。

虽然目前对于每一个阶段的具体划分时间仍有争议，但通常孕早期是指怀孕的头12周或13周，在这个时期胎儿的器官和骨骼将会初步生长和发育。

孕中期一般是第13到第26周，在这段时间里胎儿会继续生长，同时你会感觉到胎动。

孕晚期是指从第27周到最后分娩的第40周，这段时间里胎儿的身体会持续生长，体重也在增加，器官发育成熟，并为最后的分娩做好一切准备。

我希望这本书会成为你孕期一个非常实用的伴侣，不仅仅是为你自己，也包括你的伴侣。

你可以选择多种阅读的方法，比如你可以从怀孕开始按照每周步骤参考阅读；也可以部分或快速浏览，或查询某一内容，或专门阅读某一症状的阐述，或看看你的胎儿此时此刻在干什么。

不论你选择哪种方式，我希望你能轻松地从书中找到你想要的内容，并能给孕期以一定的帮助和指导。

。

<<怀孕40周圣经>>

内容概要

怀孕的每一周准妈妈和胎儿都会发生什么变化？

作为准妈妈的你需要注意什么？

哪些变化是正常的，哪些变化是不正常的？

产后你需要注意什么问题？

如何照顾新生儿？

作为爸爸的你在妻子怀孕时需要扮演什么样的角色？

《宝贝书系101：怀孕40周圣经》以周为时间界限，详细阐述了从孕期到产后准父母关心的问题，文字轻松自然，兼具实用性和可读性为一体，是一本不可或缺的家庭读物。

<<怀孕40周圣典>>

作者简介

菲利帕·凯，先后就读于英国剑桥大学唐宁学院和伦敦大学金斯医学院，拥有全科医学学士、剑桥大学硕士、皇家普通从业者学会会员、儿科医师等多项殊荣，是一名年轻的全科医生（家庭医生），著有《生育手册》《青少年与糖尿病》，并为《青少年》杂志撰写专栏，现与丈夫定居伦敦，育有一子。

<<怀孕40周圣经>>

书籍目录

1~4周

月经周期和受精
孕前和孕期的维生素摄入
早孕检测

第5周

胎儿的发育
准妈妈的身体变化
保护好子宫内的胎儿
“怎么办？”

我总是感觉发慌”

第6周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
尽早到医院登记挂号
写给准爸爸们

第7周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
孕早期出血
孕期饮食

第8周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
“为什么我会觉得恶心”
怀孕期间的运动

第9周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
产前护理分析

第10周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
瑜伽和放松技巧

第11周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
产前检查

第12周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
超声波扫描
产前筛查

瑜伽

第13周

胎儿的身体发育

<<怀孕40周圣经>>

准妈妈的身体变化
为什么有时会觉得头晕
素食主义者的食谱
孕中期的身体运动
告诉大家你怀孕了

第14周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
骨盆底
其他产前检查

第15周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
孕中期饮食
产前培训班

第16周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
皮肤变化和妊娠纹
放松技巧

第17周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
正在准备一个假期吗？

旅行准则

第18周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
买新衣服

第19周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
“我想我感觉到他在动了”
多吃水果和蔬菜

第20周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
异常超声波扫描
瑜伽

第21周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
产妇的权利与权益

第22周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
消化不良和胃内反流

<<怀孕40周圣典>>

第23周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
尿路感染
写给准爸爸们
瑜伽

第24周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
变换姿势及背痛

第25周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
便秘 提前计划：宝宝护理相关内容
产前培训课

第26周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
先兆子痫
饮食

第27周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
家人和朋友
治疗背痛

第28周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
产前检查
瑜伽

第29周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
“ 我该何时放下工作 ”

第30周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
阴道分泌物
孕晚期的健身运动

第31周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化
给宝宝买东西
孕晚期饮食

第32周

胎儿的身体发育
准妈妈的身体变化

<<怀孕40周圣典>>

早产

第33周

胎儿的身体发育

准妈妈的身体变化

你的分娩计划

会阴按摩

写给准爸爸们

第34周

胎儿的身体发育

准妈妈的身体变化

布拉克斯顿·希克斯收缩

产前检查

B族链球菌

筑巢本能

第35周

胎儿的身体发育

准妈妈的身体变化

害怕分娩

第36周

胎儿的身体发育

准妈妈的身体变化

产前检查

住院包裹

瑜伽

第37周

胎儿的身体发育

准妈妈的身体变化

“我很烦躁”

瑜伽

第38周

胎儿的身体发育

准妈妈的身体变化

冰箱储藏

第39周

胎儿的身体发育

准妈妈的身体变化

分娩迹象

瑜伽

第40周

胎儿的身体发育

准妈妈的身体变化

“我能做些什么来帮助分娩”

分娩时的呼吸技巧

过期妊娠（晚产）

分娩

是什么导致分娩

第一产程

<<怀孕40周圣典>>

分娩过程中的医疗监测
准爸爸们注意（第一产程）
分娩止痛
第二产程
写给准爸爸们（第二产程）
第三产程
写给准爸爸们（第三产程）
助产
剖腹产
多胞胎
臀位分娩
早产
分娩后的几个小时
产后期
出院并做定期检查
你的身体变化
情绪变化
宝宝的变化
哺乳
奶瓶喂养
饮食，锻炼及性爱
写给所有的爸爸们
产后第6～8周宝宝检查
结束语

<<怀孕40周圣经>>

章节摘录

版权页：插图：孕中期的身体运动在整个孕期做运动都是非常安全的，虽然这一时期你的身体开始因为怀孕发生变化，比如腹部凸起等，但你会感觉自己比孕早期更有精力和体力了，而且更愿意运动了。

腹部变大后，会影响和改变你的重心与身体平衡，因此那些对身体平衡要求比较高的运动会让你经常摔倒，比如骑马和滑冰，会让你感觉非常难而且非常危险，所以这一阶段尽量不要参与这些运动。孕期分泌的激素会让你的韧带和肌腱放松，并且体重也不断增加，这就意味着当你做高负荷运动时，比如跑步跳跃，身体会更容易受伤。

其实孕期有很多适合的运动，比如游泳、孕妇瑜伽或普拉提等，会让人更放松，动作也更温和，同时还能让人感到精力更加充沛，特别是对于孕妇说，即便腹部非常大了也同样可以做这些运动。

最后强调一点，一定要记住运动和活动身体不局限于某一种形式，比如爬楼梯，逛商店或步行代替乘车、公交车，这都是一种很好的运动方式。

告诉大家你怀孕了你可能已经告诉别人自己怀孕了，或者你想在第一次超声波扫描之后再告诉大家，因为此时流产的可能性就会非常小了。

许多女性会觉得到现在再把消息告诉大家比较合适，当然如果你觉得时机仍不合适的话，也可以再等等。

不过接下来的几周里，你的身体外形会发生变化，就算想隐瞒也不太可能了。

<<怀孕40周圣典>>

编辑推荐

《怀孕40周圣典》英国剑桥大学唐宁学院、伦敦大学金斯学院全科医生实用贴心的孕期同步指南。

《怀孕40周圣典》告诉你：你的胎儿每周有什么变化，你的身体每周有什么变化，孕期的常见症状如何应对，比如晨吐、背痛、消化不良，产后6周如何恢复.....你想知道的和你应该知道的，《怀孕40周圣典》都讲到了，翻开看看一定有收获哦！

<<怀孕40周圣典>>

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>