第一图书网, tushu007.com

# <<十月怀胎全书>>

## 图书基本信息

书名：<<十月怀胎全书>>

13位ISBN编号：9787510110689

10位ISBN编号：7510110688

出版时间：2012-2

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英

页数：448

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

全书详细介绍了准爸妈十分关心的问题，包括怀孕时机的选择，孕前饮食用药，孕前检查，孕期怎么吃，如何给宝宝做胎教，孕期常见疾病的防治，分娩知识，月子期如何调养等孕产知识。

## 作者简介

陈宝英
北京女医师协会会长
北京妇产医院原院长
北京市政府专家顾问团顾问
国务院政府特殊津贴享受者
世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

第一图书网, tushu007.com

# <<十月怀胎全书>>

## 书籍目录

Part 1 孕前准备
阅读关键提示
孕前体检及相关知识
孕前体检的必要性与重要性
孕前体检夫妻双方都要积极参与
孕前体检项目有哪些
孕前体检医院的选择及其他常识
体检后的积极干预措施
意外怀孕了该怎么办
备孕的身体准备
生殖环境要调理好
合理补充营养从孕前3个月开始
调整体重，让身体做好受孕准备
对卵子不利的因素要在孕前调理规避
精子质量提高需要孕前合理调理
备孕的知识准备
最佳怀孕年龄
最佳怀孕季节
最佳受孕时间
排卵期测定
做爱姿势对受孕也有影响
孕前平衡饮食建议
叶酸如何从孕前开始补充
关于遗传，你最关心的问题
遗传咨询怎么做
长辈有近亲结婚的，是否会
带给胎儿不好的影响
兔唇、癫痫、高度近视等是否会遗传
外界环境与遗传
特殊情况下的备孕提醒
大龄（高龄）产妇妊娠存在的风险
患病妊娠
对备孕爸妈说几句
要积极主动到医院进行检查、咨询
备孕成功与否，都要调整好心态
夫妻双方要一同对怀孕这件事负起责任
女性怀孕享有的权利与受到的法律保护
Part 2 怀孕第1月（0～4周）
阅读关键提示
胎儿的生长发育
精卵结合，生命的种子诞生
受精卵着床，种子成功播种
胎儿正式入驻子宫
脐带、胎盘、羊水开始形成
营养常识与饮食方案

怀孕后要调整饮食结构
饮食注意符合三个要求
孕1月不需加大饮食量
孕1月要重点补充叶酸
少吃山楂，科学吃酸
科学安排孕期早餐
饮用“孕妇奶粉”注意事项
孕期喝水的选择与方法
孕期不宜喝咖啡和浓茶
避免食用易导致流产的食物
补充足量蛋白质
孕1月食谱推荐
环境与孕期护理
安全舒适的家居环境利于胎儿发育
营造好的睡眠环境，保证准妈妈的睡眠
床垫软硬适度最好
卧室不宜摆放四类植物
性生活在孕早期要尽量节制
宠物饲养要当心
不要洗冷水澡
孕期泡澡、泡脚的注意事项
避免频繁长途旅行与出差
孕早期不宜剧烈运动
有害辐射源要远离
可以进行柔缓的瑜伽运动
孕1月开始孕妇体操刚刚好
胎教的常识与方案
什么是胎教
胎教什么时候开始最合适
胎儿真的可以感受到父母的教导
胎教的效果
斯瑟蒂克胎教，最成功的胎教案例
不要用孕育神童的心态对待胎教
胎教的常用方法
常见的四大胎教误区
每日最佳胎教时间段
胎教要持之以恒
孕期常见不适
初期尿频
乳房触痛
恶心、呕吐
比平常更加敏感
对准爸妈说几句
做好当父母的心理准备
做好怀孕的物质准备
处理好工作和怀孕的关系
Part 3 怀孕第2月（5～8周）

第一图书网, tushu007.com


Part 4 怀孕第3月（9～12周）
Part 5 怀孕第4月（13～16周）
Part 6 怀孕第5月（17～20周）
Part 7 怀孕第6月（21～24周）
Part 8 怀孕第7月（25～28周）
Part 9 怀孕第8月（29～32周）
Part 10 怀孕第9月（33～36周）
Part 11 怀孕第10月（37～40周）
Part 12 产后护理（分娩后一个月）
附录
　不同季节的养胎食物及饮食原则
　胎动测量
　产后7日形体恢复方案
　产后身体恢复速查
索引
参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：

## 编辑推荐

《十月怀胎全书:提高孕妈妈及其家人幸福指数的百科全书》编辑推荐：热爱生命、热爱生活，渴望享受孕育生命过程中种种美好与感动的准爸妈，对孕育即将带来的困扰、疑惑、烦恼，有没有充分的心理准备和应对能力呢？
《十月怀胎全书:提高孕妈妈及其家人幸福指数的百科全书》知识点全面，角度新、讲解细，为准爸妈提供最有价值的孕育信息，是面临孕育问题的父母们最理想的枕边书，是送给计划成为龙爸、龙妈最贴心的礼物！
“小蓝狗大发现”系列由德国比勒费尔德大学知名教授、权威科普专家潜心研究编写，在欧洲一经上市即热销500万册。
这套书打破了科普书沉闷、枯燥的旧有形式，倡导让孩子学习与日常生活有关的知识，并且通过亲手做实验来体验和领悟，通过别致的形式设计和内容编排，让孩子开启阅读、动手、动脑相结合的全方位科普学习模式。
全套书共9册，内容全面，贴近生活，涉及自然、动物、生活常识、心理成长等方面，更有孩子充满好奇却不为所知的消防队、汽车世界和建筑工地的知识大揭秘，带给孩子的将是完全的科学知识满足和综合素质的提高。
《十月怀胎全书:提高孕妈妈及其家人幸福指数的百科全书》科普知识的讲述深入浅出，用生活中的事例做生动的描述，配以丰富逼真且充满童趣的手绘插画，令科普阅读通俗易懂，孩子通过阅读这套书不仅能收获丰富的知识，还能体会快乐，得到美的享受。
“动动手”小版块，为孩子提供了亲手验证科学知识的机会，趣味游戏和简单的实验调动孩子的参与意识，使阅读之旅丰富多彩。
为了激发孩子的阅读兴趣、加深孩子的阅读记忆，书中特别设计了透明高清胶片，并且超值附赠神奇解密卡和趣味游戏转盘等特殊的阅读道具。
双面印刷的透明高清胶片，清晰图解科普知识，让孩子从视觉上的理解更直观更透彻；神奇解密卡，带领孩子解开一道道谜题的答案，滤镜透视效果，乐趣无穷；趣味游戏转盘，寓教于乐，在游戏中回顾《十月怀胎全书:提高孕妈妈及其家人幸福指数的百科全书》知识，检验孩子学习成果，使记忆更深刻。

## 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