第一图书网, tushu007.com

<<安心孕育40周>>

图书基本信息

书名：<<安心孕育40周>>

13位ISBN编号：9787512702059

10位ISBN编号：7512702051

出版时间：2011-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：安娜

页数：272

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

<<安心孕育40周>>

前言

序言　　作为一名妇产科医生，最常看到的就是准父母们或殷切、或企盼、或喜悦、或悲伤的面容。
每当听到新生宝宝的第一声啼哭，看到他们虽然混杂着血和胎脂却异常美丽的小小身躯，无论曾经经历过多少次这样的场景，我们仍然会被深深地打动。
在我们看来，新妈妈和宝宝依偎在一起幸福的样子，正是鼓励我们彻夜不眠、努力工作的最强大的动力。
而保证所有的宝宝顺利降生、健康发育，是妇产科医生毕生为之奋斗的目标，更是人类繁衍不息的关键。
由于当今社会的高度信息化，各种各样的孕产知识唾手可得。
似乎准妈妈们该做什么、不该做什么，甚至医学教科书上面的相关内容都在整个孕妇群体中得到了广泛普及。
而实际上，许多问题仍然存在：首先，过于庞杂的信息导致准妈妈无所适从，甚至有时看到截然相反的建议；更多的时候，则是把无关紧要的问题扩大化、复杂化。
其实，在整个妊娠及分娩过程中，大多数的准妈妈都能够顺利度过；而来自家庭的、社会的种种压力，才是容易被我们忽视但却非常重要的因素。
其次，经过媒体的放大效应，很多妊娠期的个别问题却成为准父母们关注的焦点，误导了准父母们。
因为毕竟不是每个人都接受过医学专业教育，所以对从媒体及周围人群中所了解到的各种说法，无法进行正确的分辨也很正常。
而我们编写这本书的初衷，正是希望能够最大限度地帮助准妈妈们解决以上问题，走出误区。
本书以周为单位，站在妇产科医生的角度为准妈妈提供指导，告诉准妈妈什么才是需要真正关心的问题，以及如何在正确的时间，做对自己最有利的事情。
我们关心的不仅是准妈妈和胎儿的身体状况，孕妇妊娠期和分娩后心理的适应与调整、夫妻关系的改变和调整等问题也为我们所关心。
阅读本书您可以看到，做一个健康的准妈妈，产下一个健康的胎儿并没有我们想象的那样困难，而其过程也远比我们想象的快乐得多、简单得多。
您需要做的只是，根据您怀孕的“周”期，了解一下本周孕妇和胎儿的状况，关注一下本周应该注意的问题，安心当个快乐的准妈妈，仅此而已。
现在，就让我们一起进入一个充满喜悦、兴奋，全新的“孕育宝宝”的世界吧。
一路上，有我们伴您同行！
在本书的编写过程中，我得到了一些朋友的帮助和支持，他们是安安、赵红瑾、刘刚、崔震洲、王威、许明、张宝义、黄李慧、郭瑞、宋楠、刘海刚、李关奇、武晓宇、展继宏、张强、赵毅、季兰等，在此一并表示感谢！
作者　　2011年4月

第一图书网, tushu007.com

<<安心孕育40周>>

内容概要

《安心孕育40周》由安娜编著，是一本体贴、细致的孕产普及型读物。
全书共分为孕前、妊娠早期、妊娠中期、妊娠晚期、分娩期、产褥期6方面内容，以“ 周 ”为时间单位，向准妈妈们详细讲解孕妇每周的身体变化和胎儿的成长发育特点，以及从备孕到围产的各种基本健康知识和护理方法，帮助准妈妈们消除孕前、产前、产后的疑虑和恐惧，健康、顺利地度过孕产期。

《安心孕育40周》内容符合目前医疗观点，内容翔实，对孕产妇有很好的指导作用，推荐准备怀孕、已经怀孕及产后女性阅读。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

安娜，毕业于北京大学医学部妇产科专业，妇产科科学硕士，北京大学附属医院妇产科主治医师，从事妇产科临床工作十余年，临床经验丰富，长期关注孕产妇健康养护和疾病防治方面的研究，曾任北京大学心理系培训部教师，负责医学心理学、心理治疗、生理心理学的教学工作，在专业医学杂志发表过多篇论文，出版了《准妈妈私人医生》《孕产期健康养护全方案》《孕产期检查实用手册》《怀孕事事通》等多部著作。

第一图书网, tushu007.com

<<安心孕育40周>>

书籍目录

备孕倒计时
 备孕6个月
 备孕3个月
 备孕1个月
妊娠早期(1～3个月)
 妊娠1～2周
 妊娠3～4周
 妊娠5～6周
 妊娠7～8周
 妊娠9～10周
 妊娠11～12周
妊娠中期(4～7个月)
 妊娠13～14周
 妊娠15～16周
 妊娠17～18周
 妊娠19～20周
 妊娠21～22周
 妊娠23～24周
 妊娠25～26周
 妊娠27～28周
妊娠中期(4～7个月)
 妊娠29～30周
 妊娠31～32周
 妊娠33～34周
 妊娠35～36周
 妊娠37～38周
 妊娠39～40周
分娩期
 分娩前的征兆和应对
 正常分娩
 无痛分娩
 剖宫产
 分娩期的心理变化
 产程过程中的常见问题
产褥期
 围产期新生儿的护理
 产褥期产妇护理
 产褥期其他问题
附录1 妊娠日程表
附录2 十月胎儿的宫内旅程

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：女性生育高峰年龄为25岁，随后逐渐下降。
31岁以后，女性的妊娠率每年下降12%，到35岁时生育能力下降50%，36岁以后下降更加明显，45岁时下降95%，只有万分之一女性的分娩年龄在47岁以上。
有些妇产科医生认为，女性怀孕的最晚年龄不宜超过35岁。
因为年龄过大会增加不孕的可能性。
如果女性怀孕过晚，就有可能遇到不孕及流产等问题。
据统计，二十几岁的已婚女性大约有10%的人在一年内无法怀孕；对于30岁以上的女性，这个数字为15%；接近40岁的女性则是28%，如果她的丈夫已经超过40岁，怀孕就会变得更加困难，因为40岁以后的男性生育能力已经开始减退。
同时，妊娠过程对所有女性而言都是对身体的一次考验，很多准备怀孕的女性由于长期工作的压力和平时疏于定期身体检查，身体处于亚健康的状态。
如果在孕前没有进行详尽的产前检查，忽略一些潜在的疾病的话，这些隐患就有可能在孕期发作，在对胎儿造成影响的同时，甚至还会危及自身的生命。
尤其是对年龄较大的女性而言，身体隐患可能更为常见，但由于工作比较繁忙，往往忽视了它们的存在。
有的时候，即使一些身体上的疾病在孕前进行了积极的控制，由于妊娠期巨大的生理变化，身体各个系统脏器的负担也会相应增加，仍有可能使原有的疾病在孕期暴发和加重。
在准备妊娠前，女性更应该充分了解自己的身体状况，发现并积极治疗可能存在的身体隐患，为妊娠做好充分的准备。

第一图书网, tushu007.com

<<安心孕育40周>>

编辑推荐

阅读《安心孕育40周》，您可以了解：怀孕前的身体调理和健康准备、产检、孕期用药的基本知识、分娩医院的选择、孕期营养、运动、着装、胎教等方面的护理要点、分娩的基本知识和分娩方式的选择、产后恢复和调理、新生儿的护理、给准爸爸的特别指导。

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